

第5章

食育推進プラン

- I. 計画の位置づけと計画期間
- II. ライフステージごとの目標と取り組み
 - 1. 乳幼児期
 - 2. 児童・生徒期
 - 3. 学生世代
 - 4. ヤング世代
 - 5. ミドル世代
 - 6. シニア世代
 - 7. 支援が必要な人の施策
- III. 計画の推進と評価

I. 計画の位置づけと計画期間

1. 食育推進プラン改定の趣旨

私たちの食生活は、個人のライフスタイルや食を取り巻く環境の変化に伴い、多様化が進んでいます。しかし、食生活の多様化は、栄養の偏りや不規則な食事につながることも多く、肥満や過度のやせ、生活習慣病などの大きな要因となります。

最近では、子供の貧困問題や食品ロスに関する課題、健康寿命の延伸に関する課題も含めた社会問題にも対応するため、これまで培ってきた「食」の基本である「おいしく食べる」「楽しく食べる」など豊かな人間形成を育むことを併せ持った計画として、豊島区食育推進プランを改定し、第3次計画として策定します。

2. 国や東京都の動向

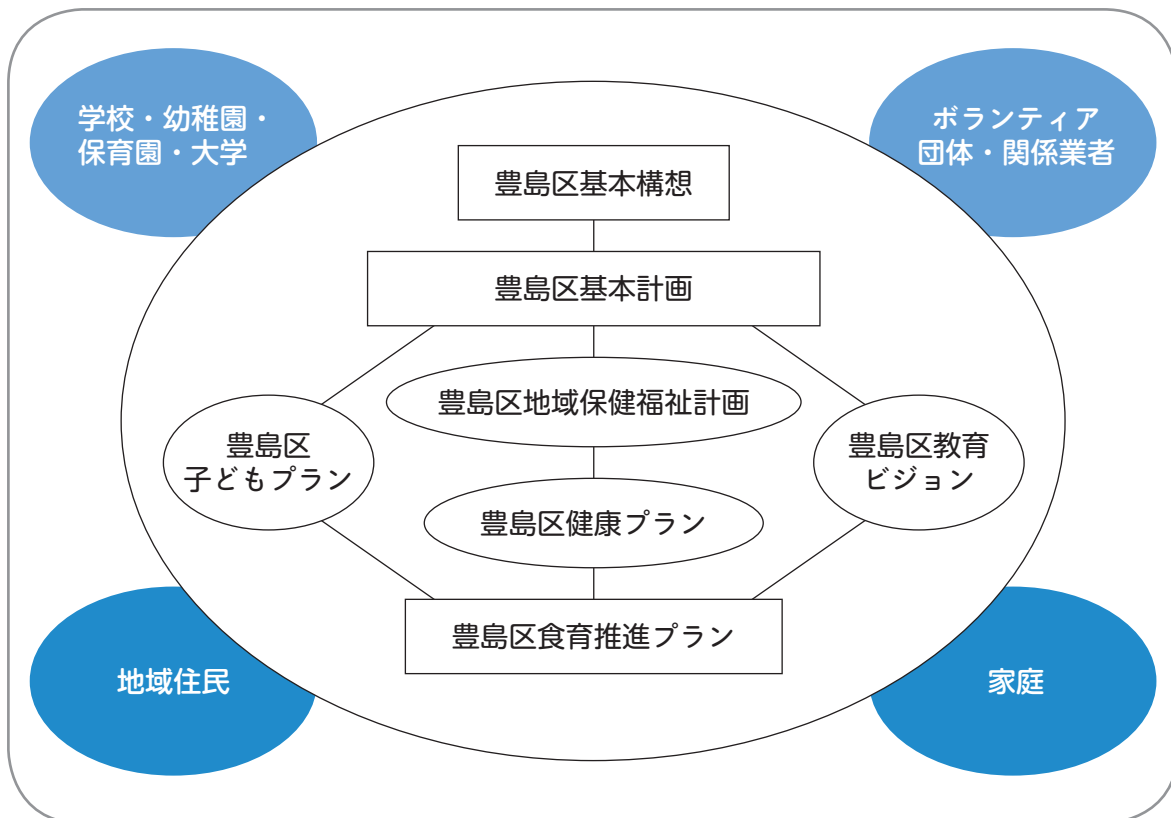
国は、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、同法に基づき平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定して以来、社会の動向に合わせて平成23年度には第2次計画、そして、平成28年度に第3次計画として、「①若い世代を中心とした食育の推進」「②多様な暮らしに対応した食育の推進」「③健康寿命の延伸につながる食育の推進」「④食の循環や環境を意識した食育の推進」「⑤食文化の伝承に向けた食育の推進」の5点を重点課題とした「第3次食育推進計画」を策定しています。

また、東京都においても、平成28年4月に「東京都食育推進計画」を改定し、「ライフステージの区分けに高齢者を加えて細分化」「食材の魅力について理解を深める取り組みを実施」という視点を追加して、関連計画との連携を図りながら食育を推進しています。

食育推進にあたっては、内閣府を中心に、農林水産省、文部科学省、厚生労働省等の関係省庁をはじめ、自治体、関係団体等が連携し、計画に基づいた政策に沿った様々な取り組みを積極的に行なっています。

3. 改定計画の位置づけ

食育基本法は、第10条に地方公共団体の責務として、「基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する」と定めています。また、第18条第1項において「食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない」と定めていることから、豊島区食育推進プランは、食育基本法に基づく計画と位置づけます。また、上位計画である健康プランをはじめとする区の関連する計画と整合性を図り、計画を推進します。



4. 計画期間

食育推進プランは、計画期間を平成30年度から35年度までの6年間とし、計画期間の中間年度である平成32年度に中間評価を行ないます。また、上位計画である豊島区健康プランの改定に合わせて、計画の見直しを行ないます。

5. 基本理念

「食を通じて、健康な身体と思いやる心をはぐくむ」

食育は生きる上での基本であり、「知育」「徳育」「体育」の基礎に位置づけられます。一人一人が「食」についての意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人の様々な活動への感謝の念を深めると同時に、「食」に対する信頼できる情報に基づき、適切な判断を行なう能力を身に付け、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することを念頭に基本理念を掲げます。

6. 目標と取り組み

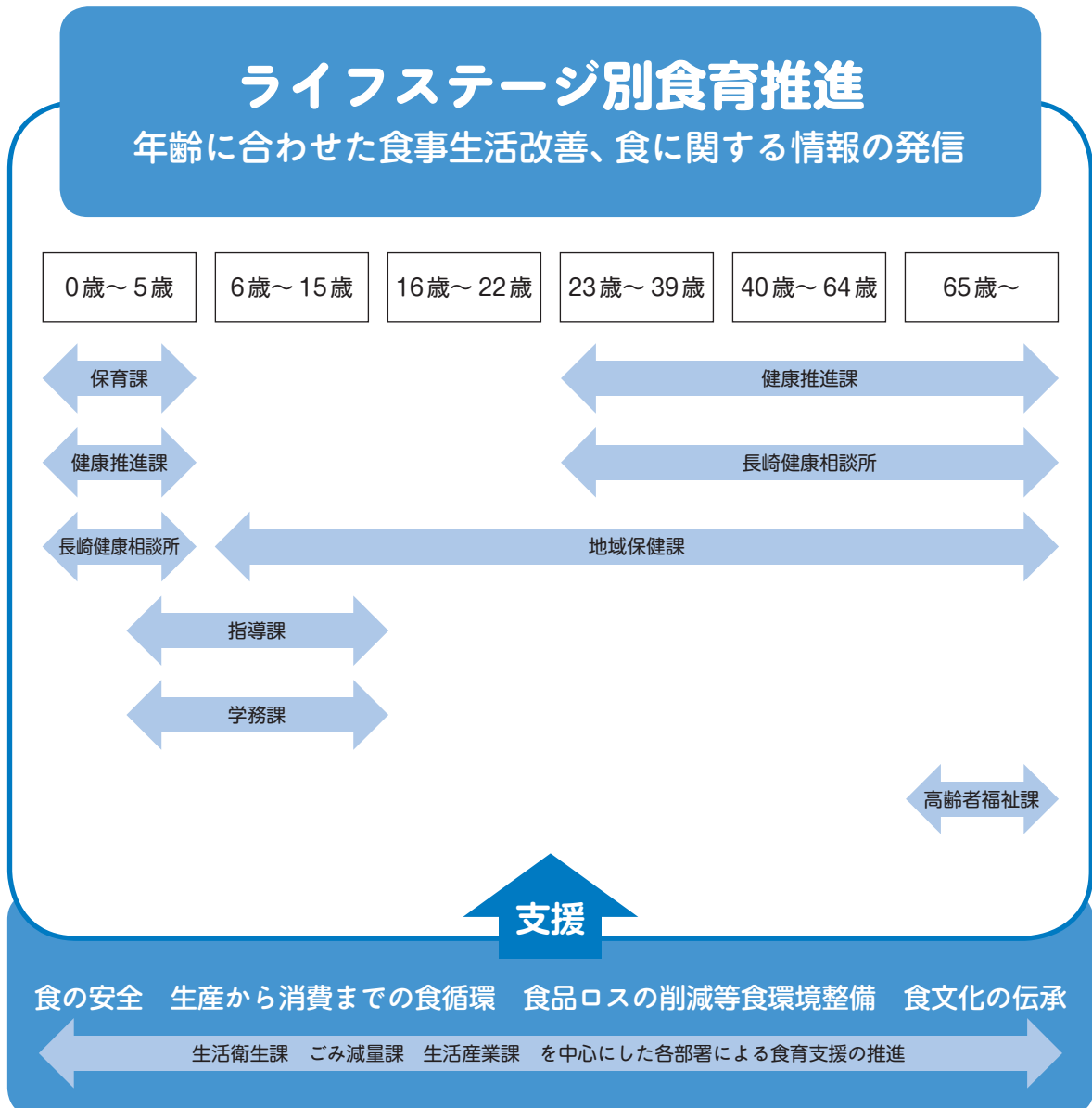
上位計画である豊島区健康プランでは、「栄養と食生活」の分野で食に関する年齢別の目標を定めています。食育推進プランでは、健康プランと整合性を図り、健康づくりに取り組むとともに、生活の基本である食について5つの視点を踏まえ、目標を設定し計画を推進していきます。計画の推進にあたっては、庁内各課が連携し協議を行なったうえで、設定した目標の達成に向けて取り組みます。

〈食育推進の視点〉

1. 食育の推進と連携・食育ネットワークづくり
2. ライフステージの特徴を踏まえた幅広い食生活改善
3. 安全安心を基盤^(※)に、生産から消費までの食の循環に関する理解と食品ロスの削減をめざした食環境整備
4. 食に関する情報の発信
5. 食文化の伝承

(※) 詳細はP.121「Ⅸ. 安全な生活環境の推進 1. 食の安全対策」参照。

上記の視点をふまえて、各関係機関、庁内関連部署の連携・協力により、ライフステージ別食育活動を推進していきます。



Ⅱ. ライフステージごとの目標と取り組み

1. 乳幼児期(0～5歳)

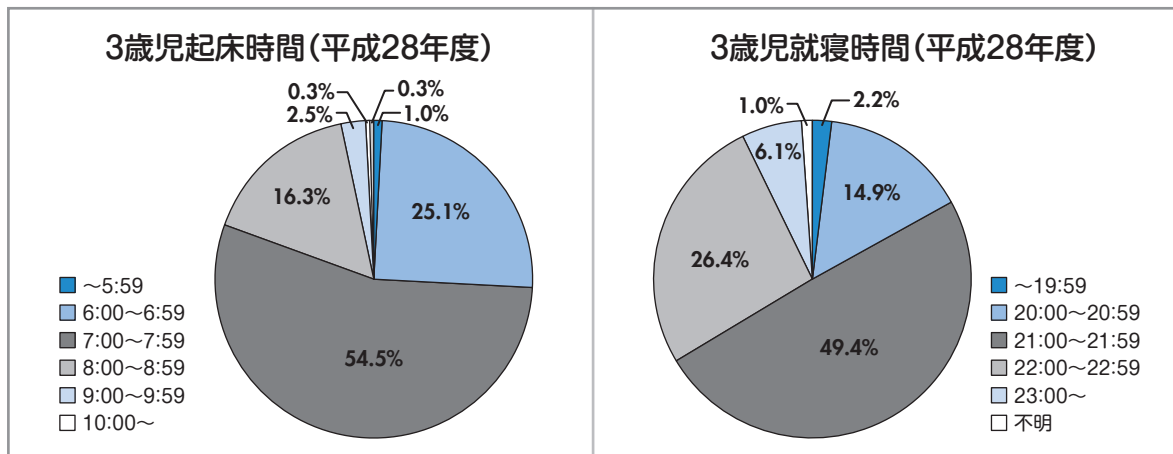
(1) 目標

目標	生活リズムを整え、食事をおいしく楽しく食べる子を増やします。
----	--------------------------------

(2) 現状と課題

① 起床時間と就寝時間

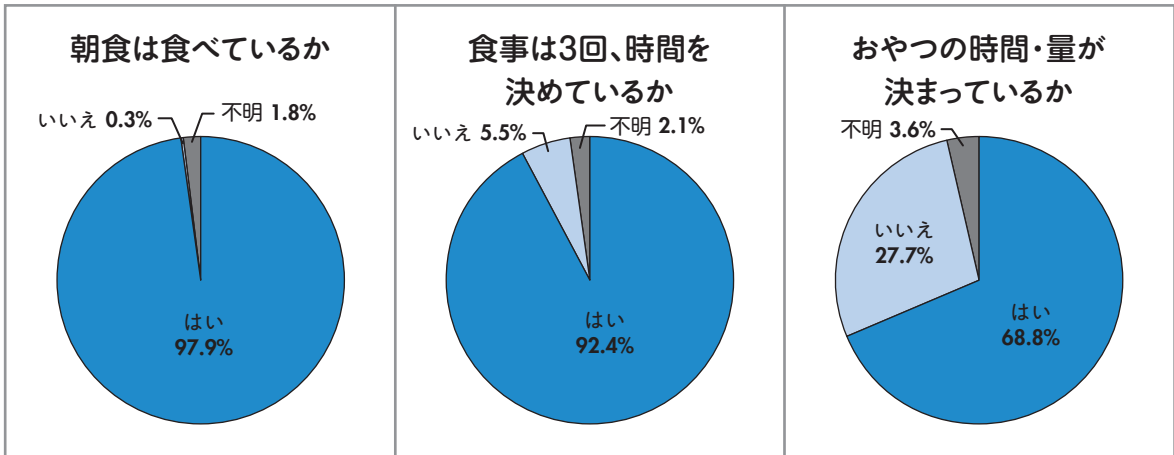
80.6%の子どもが午前8時までには起きていますが、8時以降に起きる子どもも18.8%います。また、66.5%の子どもは午後10時までには寝ていますが、10時を過ぎている子どもも33.5%います。



[3歳児健康診査 食事アンケート(平成28年度)]より

② 1歳6か月児の食事

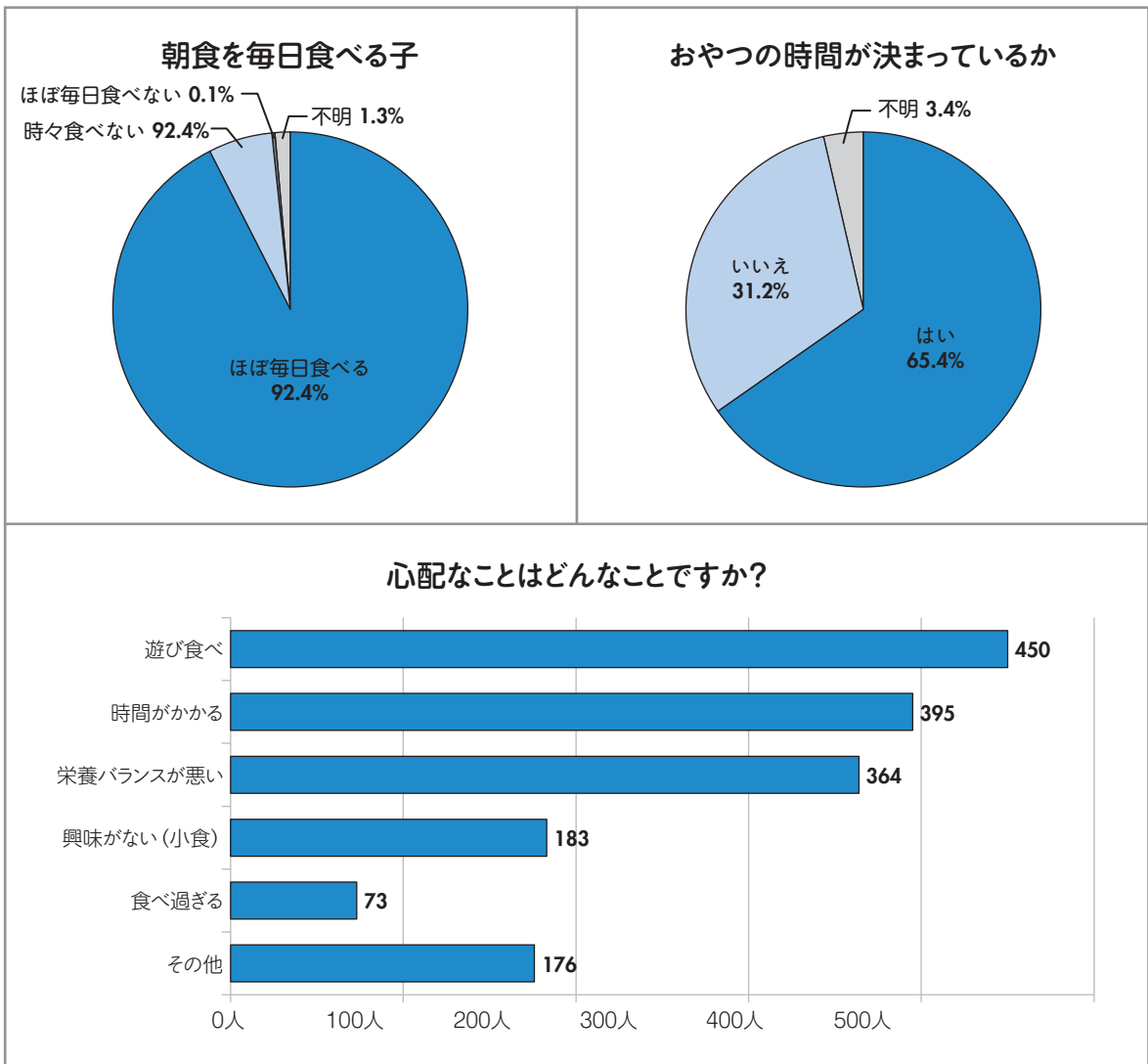
朝食を食べる子、食事を3回規則正しくとる子は9割を超えていますが、おやつ・の時間・量が決まっていない子は3割弱になっています。



「1歳6か月児健康診査 食事アンケート (平成28年度)」より

③ 3歳児の食事

朝食を食べる子は9割を超えていますが、おやつ の時間・量が決ま っていない子は3割になっ ています。また、食生活で心配なことがあると答えた保護者の内容は、1位は遊び食べ、2位は時間がかかる、3位は栄養バランスが悪いでした。



「3歳児健康診査 食事アンケート (平成28年度)」より

重点 (3) 目標達成に向けた取り組み

幼稚園・保育園は、家庭とともに子どもの健全な生活習慣を整える場として、大変重要です。集団で行動することで自然に親しみ、野菜の栽培や調理等の経験を生活の中に取り入れるとともに、食を身近に感じ食べる意欲を育てるきっかけをつくります。また、幼稚園・保育園にとどまらず、乳幼児の健診や子どもの食事相談・講習会等のあらゆる機会を捉えて食生活改善をすすめます。さらに、保護者に対して家族で囲む食卓を推奨し、家庭での食育の取り組みの充実を図ります。

- 「早起き、早寝、朝ご飯」のすすめ（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 規則正しい食事の習慣づけ（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- ままごと、クッキングの習慣づけ（保育課）
- 野菜・米等の栽培のすすめ（保育課）
- 共食のすすめ（家族そろって食べる）（保育課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 正しい食習慣やマナーを身に付けるための情報提供（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 給食・おやつによる食文化の伝承（保育課）
- 発達にあわせた調理保育の実施（保育課）
- 給食だよりの活用（学務課）
- 年齢や発達にあわせた栄養指導・食事相談（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- ふれあい給食の実施（保育課）

2. 児童・生徒期 (6～15歳)

(1) 目標

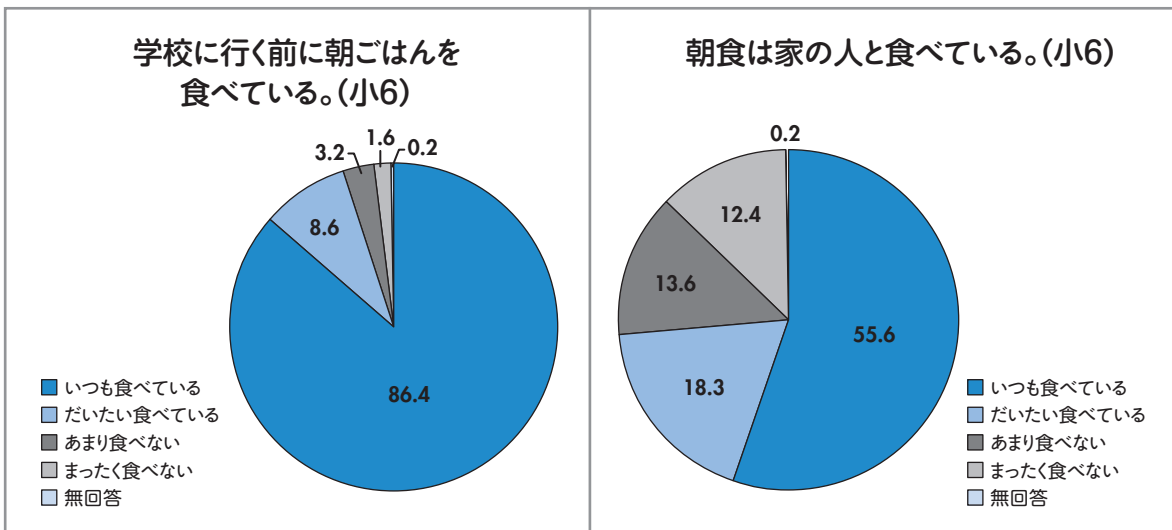
目標	自然の恵みに感謝して、バランスよく考えて食べる子を増やします。
----	---------------------------------

(2) 現状と課題

① 小・中学生の食事

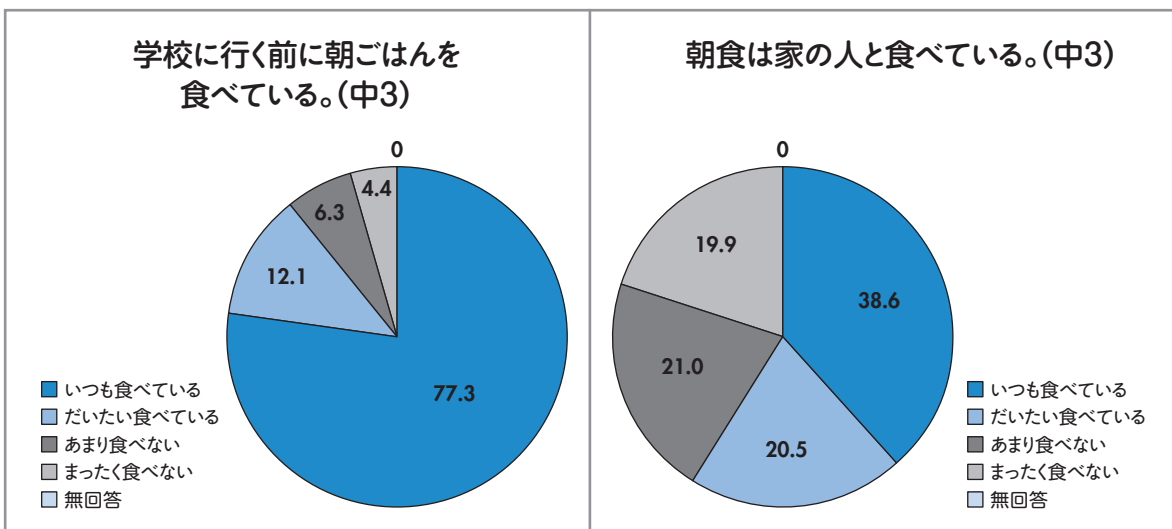
「学校に行く前に朝食を食べる」について「いつも食べている」「だいたい食べている」と回答した児童・生徒の割合は、9割となっています。一方で「朝食は家の人と食べている」については、6割から7割にとどまっています。

i) 小学6年生



〔平成29年度豊島区基礎的・基本的な学習の定着に関する調査〕より

ii) 中学3年生



〔平成29年度豊島区基礎的・基本的な学習の定着に関する調査〕より

(3) 目標達成に向けた取り組み

学校における食育活動は、給食の時間をはじめ、各教科や総合的な学習の時間等、学校の教育活動全体を通して推進することが重要です。子どもが食について関心をもち、健康にとって望ましい食生活や食を大切にする心を育てるため、学校だけにとどまらず、地域や家庭とも連携した食育の取組を進めます。

- 「早起き、早寝、朝ごはん」のすすめ（指導課／学務課）
- 全体計画に基づく授業実践及び指導（指導課／学務課）
- 栄養教諭、栄養士等とのチーム・ティーチングによる指導（指導課／学務課）
- 出前授業の開催（伝統食の伝承）（指導課／学務課）
- ふれあい給食、会食の推進（指導課／学務課）
- バイキング給食等の指導（指導課／学務課）
- お昼の放送による食情報の提供（指導課／学務課）
- 給食だよりの活用（指導課／学務課）
- 野菜、米等栽培体験の実施（指導課／学務課）
- 給食残菜率の把握とフードロス推進（指導課／学務課）
- 食物アレルギー対応マニュアルの作成及び教員研修会の実施（指導課／学務課）
- 保護者向け食育講座の開催（指導課／学務課）
- 保護者向け給食試食会の開催（指導課／学務課）
- 中学校で実施されている骨密度検査の結果による食育指導の推進（指導課／学務課）
- 街の巨匠に学ぼう「子ども料理教室」の開催（地域保健課）
- “としま”豊かな食コンクールの開催（地域保健課）

3. 学生世代 (16 ~ 22歳)

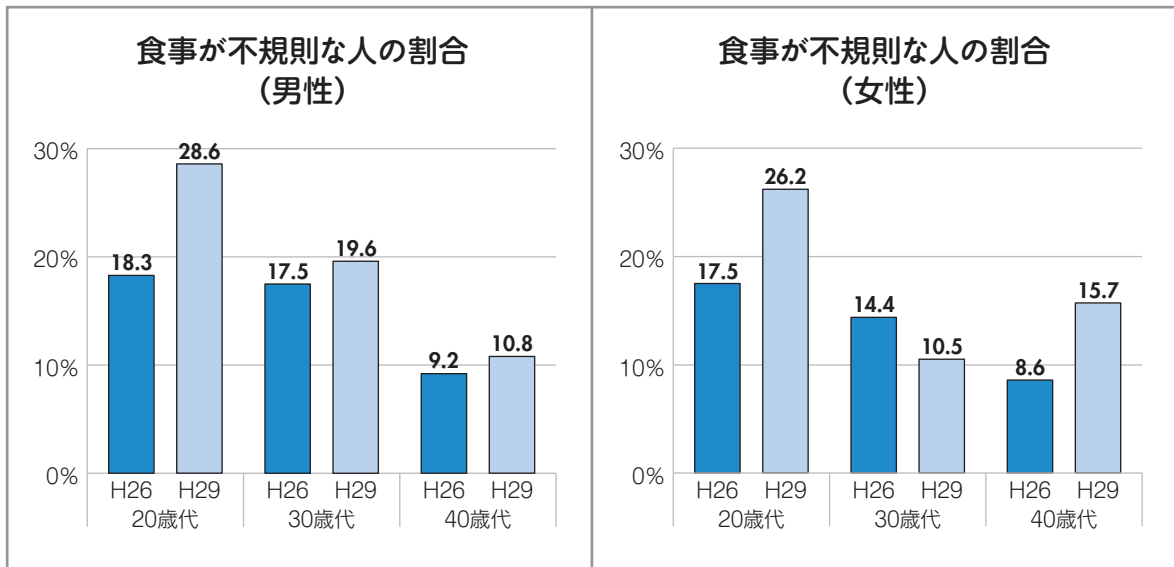
(1) 目標

目標	食選択に関する適切な知識を持ち、生涯にわたって健康な体づくりの基礎がつけられる人を増やします。
----	---

(2) 現状と課題

① 食事が不規則な人の割合

若い世代ほど食事が不規則で、特に20歳代の割合が増えています。食事の不規則さが健康面や精神面にさまざまな影響をもたらしていることが指摘されています。食選択を自ら行い、健全な食生活を推進していくことが課題になります。



「豊島区の保健衛生 (平成29年版)」より

(3) 目標達成に向けた取り組み

高校生、大学生では、食選択を自ら行なう時期にあたり、食や身体 (BODY) に関する適切な情報を獲得し、健全な食生活を推進する必要があります。食を専門とした学部のある大学を核として、食に関する積極的な取り組みが展開できるよう、地域全体で支援していきます。

- “としま” 豊かな食コンクール (地域保健課)
- 食育イベント 食に関する情報提供 (庁内食育推進連絡会議)
- 骨太健診・生活主管病予防健診 (健康推進課)
- 健康教室、食育講演会を通じた食生活改善 (健康推進課／長崎健康相談所)

4. ヤング世代 (23 ~ 39 歳)

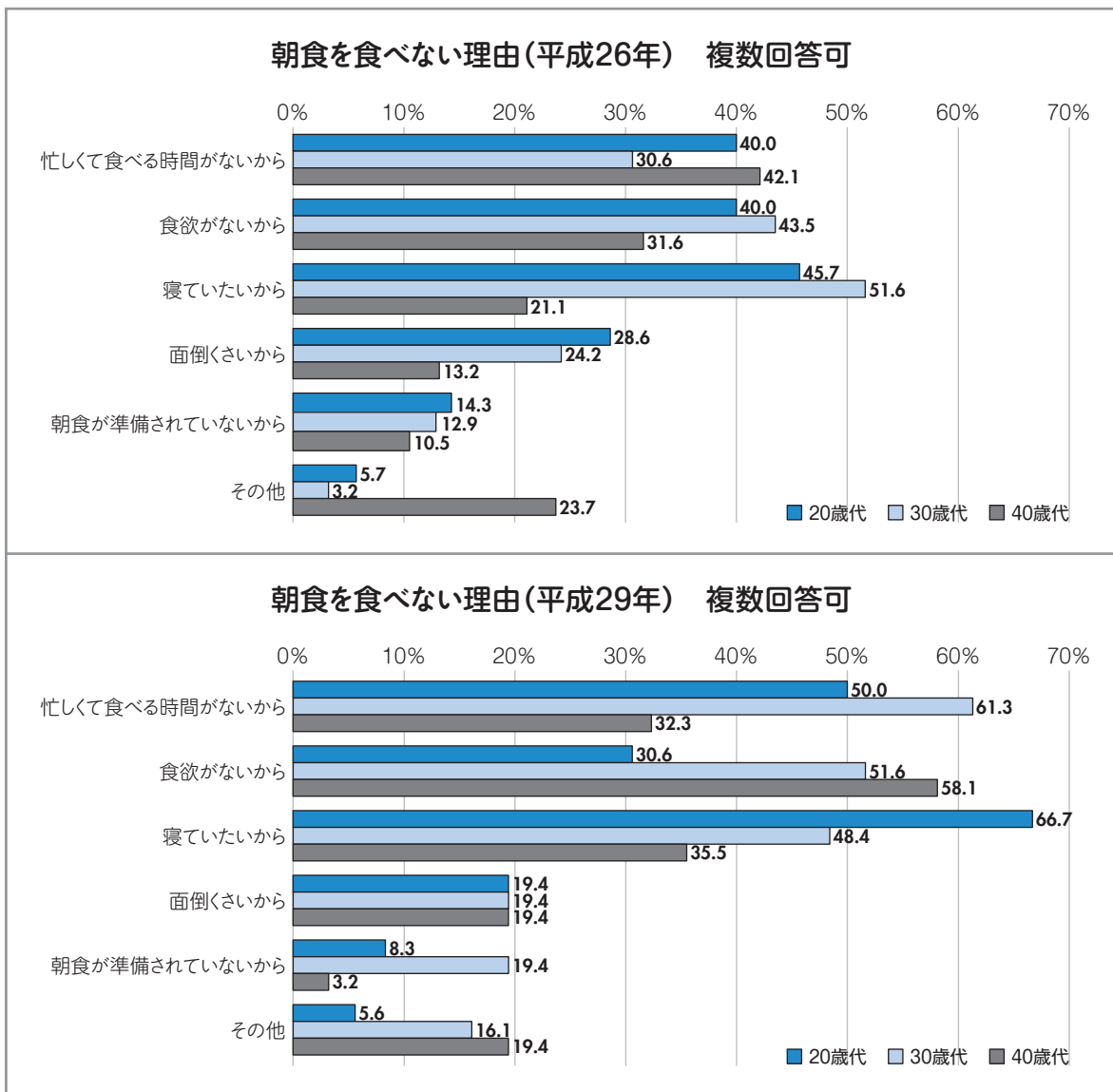
(1) 目標

目標	自分や家族の健康を思い、健康にとって望ましい食の選択ができる人を増やします。
----	--

(2) 現状と課題

① 朝食を食べない理由

この世代の朝食欠食率は、20 歳代 28.1%・30 歳代 18.1% と他の世代と比べて高くなっています。その理由を年代別にみると、「忙しくて食べる時間がないから」「食欲がない」「寝ていたいから」と回答した人が多くなっています。朝食の喫食率を上げ、食生活改善を実践するためには、個人の調理能力等も考慮し短時間で準備できるヒントや簡単レシピの紹介、食品情報を正しく理解し選択する力をつちかう支援を進めることが必要です。

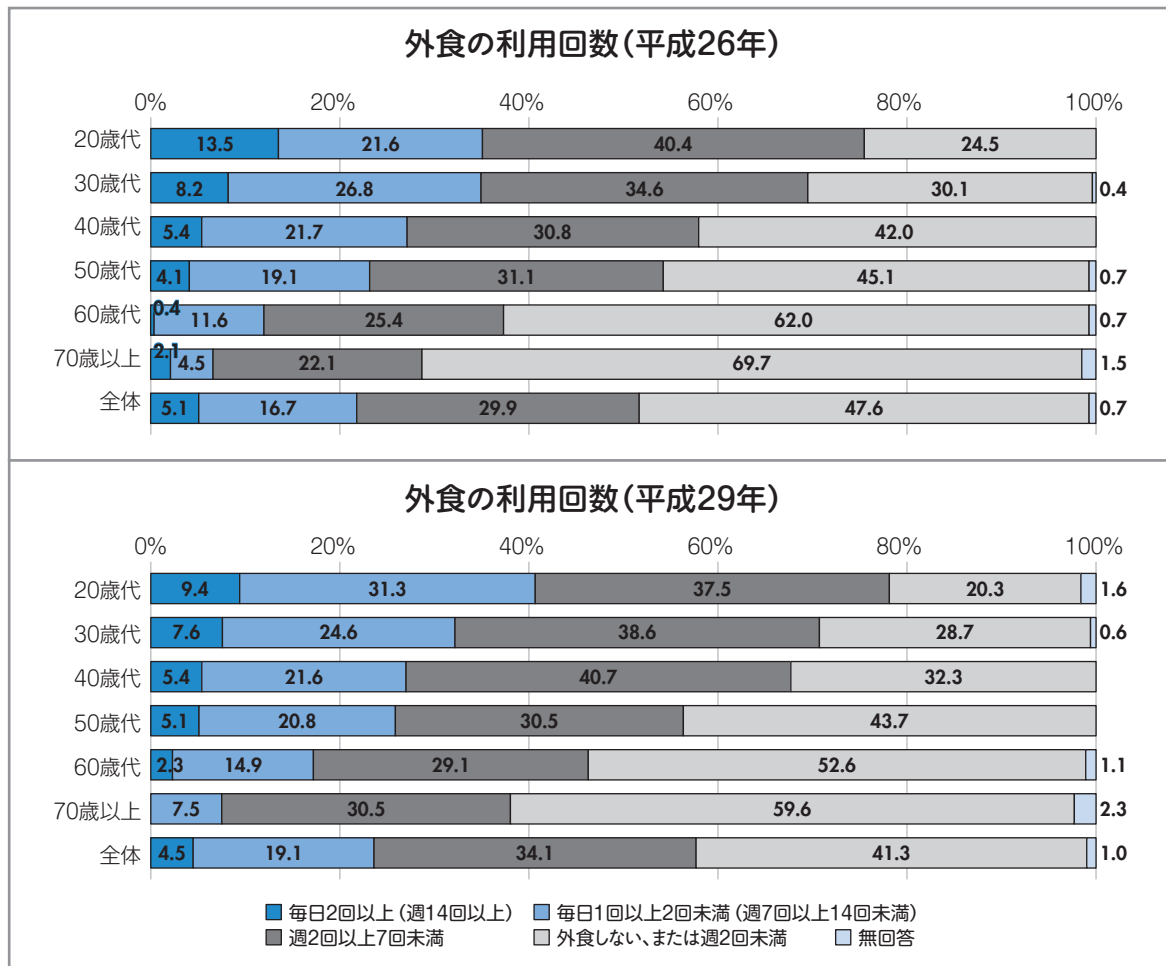


「豊島区健康に関する意識調査 (平成29年版)」より

② 外食の利用回数

外食の利用回数は若い世代ほど多く、毎日1回以上利用するひとの割合は、20歳代41.2%、30歳代32.2%となっており、前回よりさらに利用者が増加しています。

自分や家族の健康状態等にあわせたメニューを選択する力や、中食を含め外食以外の食事とトータルにとらえて食生活改善支援を進める必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査(平成29年版)」より

(3) 目標達成に向けた取り組み

この世代は社会生活が忙しく、食生活が軽んじられる傾向が考えられます。生活習慣病予防など今後の健康問題を認識し、栄養バランスのとれた食生活を継続できるよう単身世帯には自身が実践できるよう、またファミリー世帯には、家族全体の健康へ配慮できるようライフステージや個人の状況に応じた食生活の知識と実践方法の習得に向けた支援をすすめます。

- 骨太健診・生活習慣病予防健診・健康相談・女性の専門相談、乳幼児健診、育児相談食育講習会・食育講演会等(健康推進課/長崎健康推進課)
- “としま”豊かな食コンクール、街の巨匠に学ぼう「食育講座」、チャレンジ講演会(地域保健課)
- 食育イベント(庁内食育推進連絡会議)

5. ミドル世代(40～64歳)

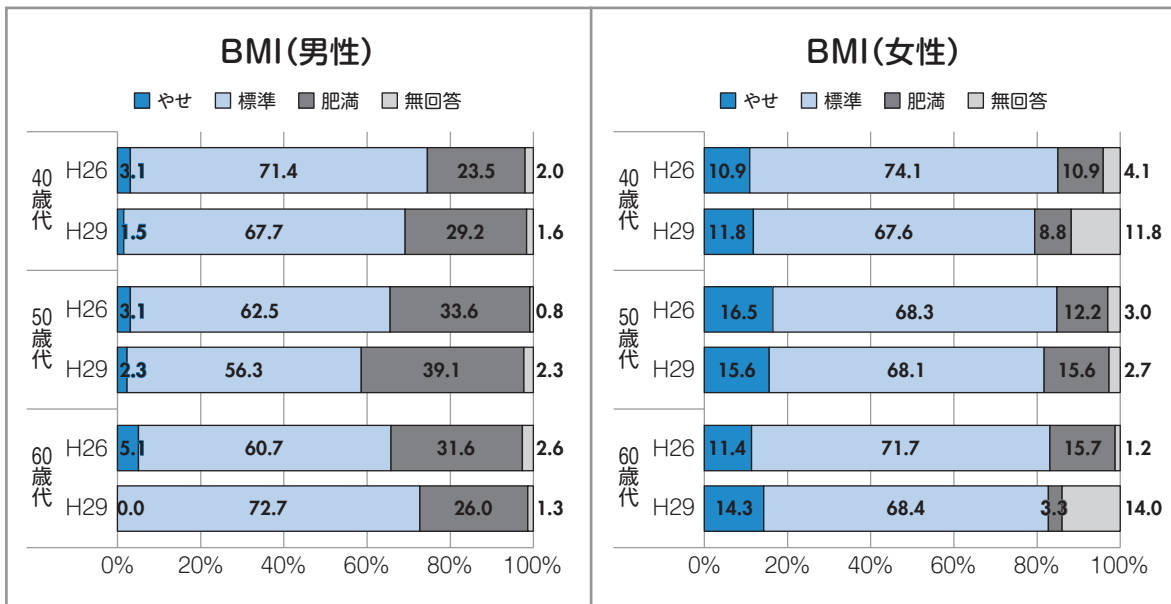
(1) 目標

目標	がん・生活習慣病予防、健康維持・増進のため食事管理ができる人を増やします。
----	---------------------------------------

(2) 現状と課題

① BMI

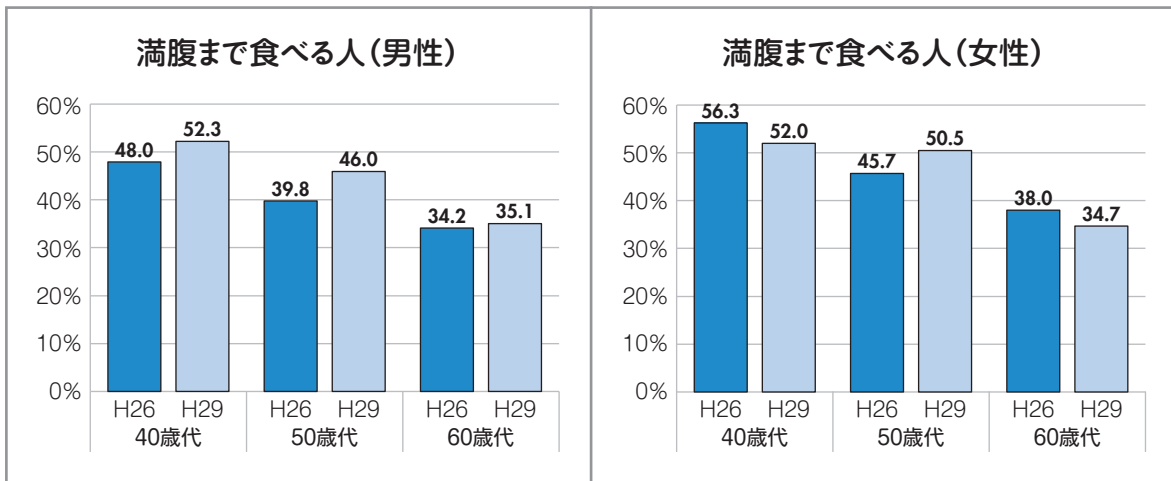
40・50歳代の男性の肥満傾向が増えています。60歳代女性のやせ傾向の人が多くなっています。適切な栄養を摂取して、バランスの良い食生活が送れるように改善していくことが課題となります。



〔豊島区健康に関する意識調査(平成29年版)〕より

② 食事の量

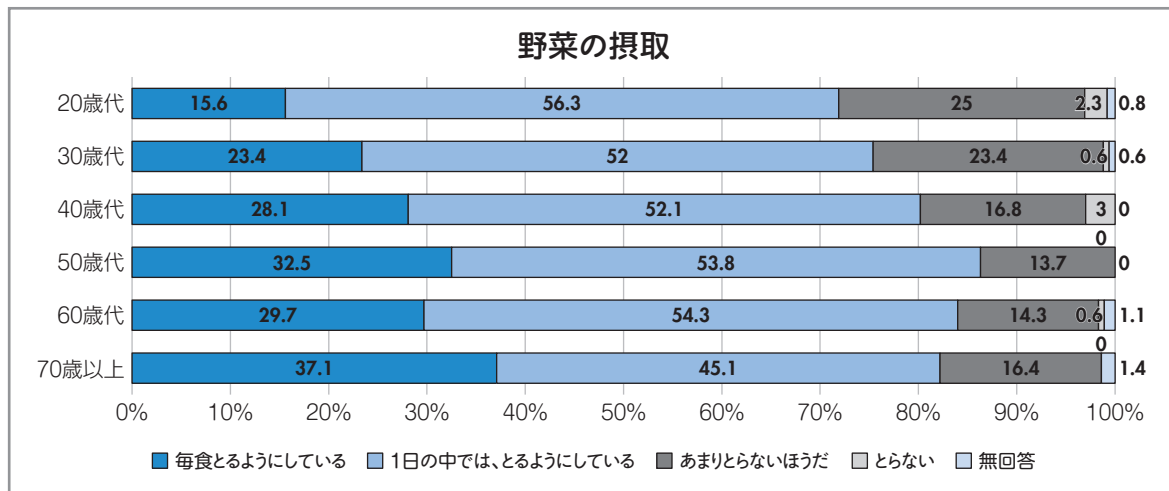
満腹になるまで食べる男性の割合が平成29年調査では平成26年を上回っています。



〔豊島区健康に関する意識調査(平成29年版)〕より

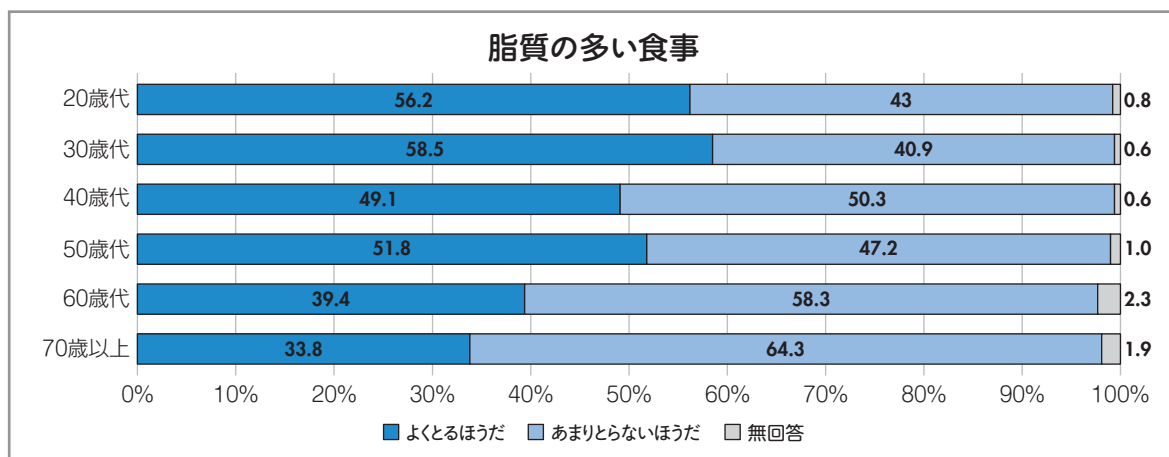
③ 食事の内容

野菜の摂取は、「毎食とるようにしている」「1日の中では、とるようにしている」と答えた人が、ミドル世代以上では8割を超えています。



「豊島区健康に関する意識調査(平成29年版)」より

脂質の多い食事を「よくとる」人は、ミドル世代では5割前後であり、ヤング世代からシニア世代に進むにつれ、「あまりとらない」人の割合が増加傾向です。



「豊島区健康に関する意識調査(平成29年版)」より

重点 (3) 目標達成に向けた取り組み

生活習慣病予防・改善や、糖尿病の重症化予防のため、適切な栄養を摂取して健康状態に応じた食生活が実践できる環境整備に努めます。

- “としま”豊かな食コンクール(地域保健課)
- 食育イベント 食に関する情報提供等(地域保健課)
- 街の巨匠に学ぼう「食育講座」(地域保健課)
- 食に関する講演会(健康チャレンジ)(地域保健課)
- 食育講演会、健康相談を通じた食生活改善(健康推進課/長崎健康相談所)

6. シニア世代 (65 歳以上)

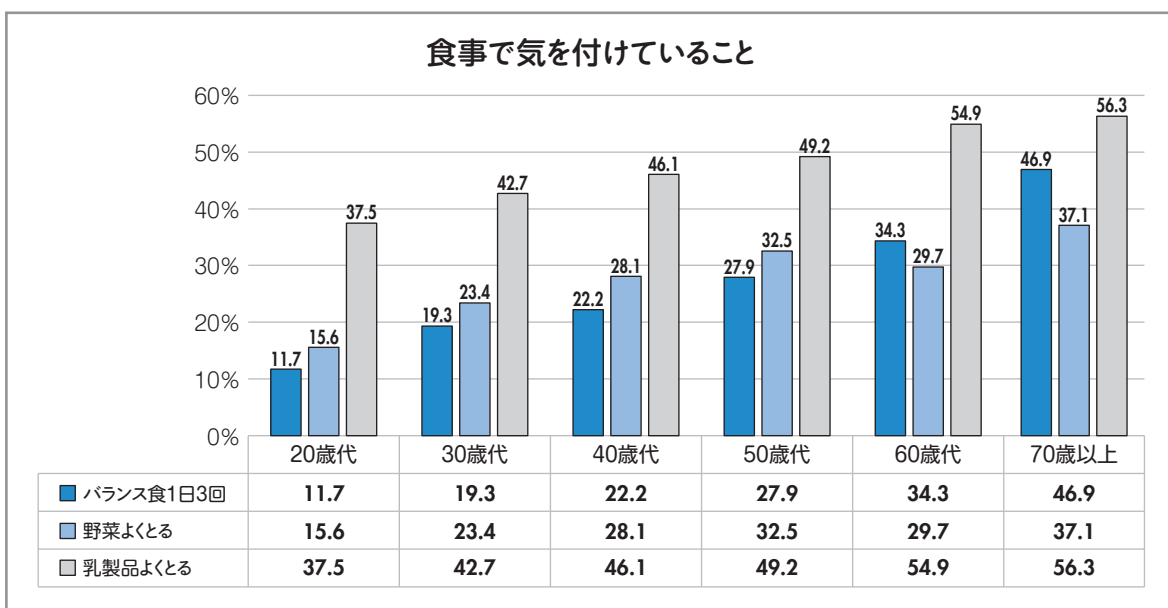
(1) 目標

目標	自分の体に気を遣い、食べることを楽しみ、家族や地域において日本の食文化を伝承できる人を増やします。
----	---

(2) 現状と課題

① 食事で気を付けていること

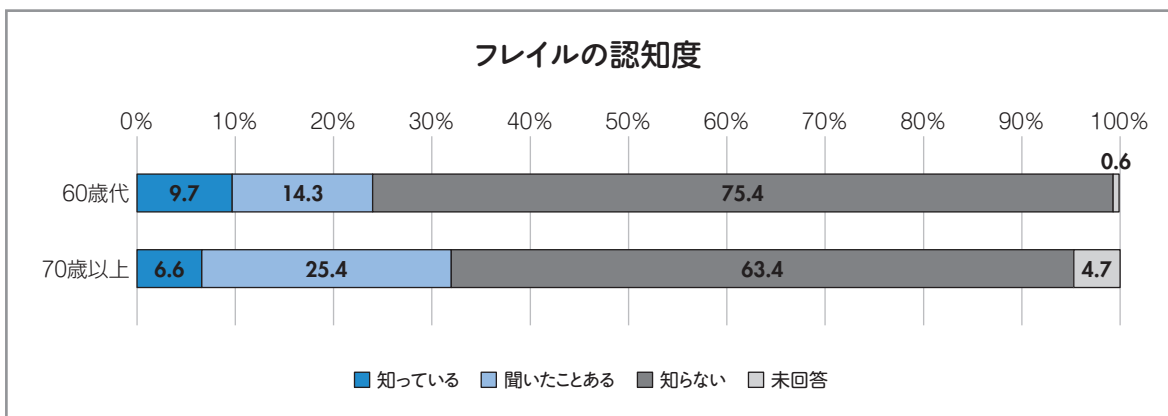
60 歳代、70 歳以上では、他の年代に比べて、食に関する様々な点に気を配って生活していることがわかります。



「豊島区健康に関する意識調査 (平成 29 年版)」より

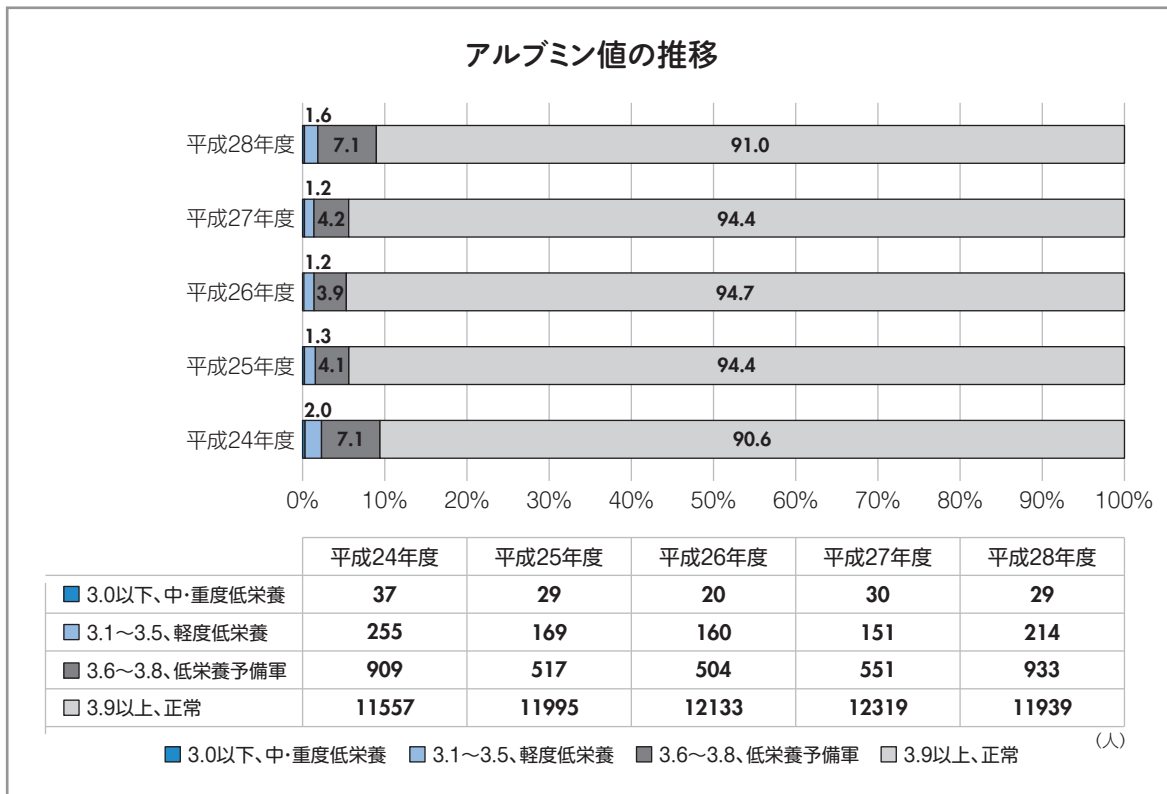
② フレイル (虚弱) と低栄養

60 歳代、70 歳以上ともに認知しているものは 10.0% に届かず、今後言葉の普及とともに高齢者の虚弱の原因の一つである低栄養についても正しい知識と予防策について、情報提供していく必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査 (平成 29 年版)」より

アルブミン値の推移をみると、中・重度低栄養の割合は、変わらず推移していますが、軽度、予備軍の割合については、平成28年度は増えています。予備軍を増やさないための支援、取り組みが必要です。



「長寿健診受診状況」より

重点 (3) 目標達成に向けた取り組み

自分の体を知り、食生活に気を付けながら、食事を楽しむとともに、生きがいのある生活を確立するため、家族や地域とつながりを持ち、様々な場面で、自分の持っている食文化を伝えていくことができるよう支援します。

- 街の巨匠に学ぼう「食育講座」(地域保健課)
- 食育イベント(庁内食育推進連絡協議会)
- 食彩いきいきサロン(高齢者福祉課)
- 介護予防大作戦(高齢者福祉課)
- 介護予防センター事業(高齢者福祉課)

7. 支援が必要な人の施策

(1) 目標

目標	食や栄養を意識して生活する妊産婦を増やし、食生活に支援及び介助が必要な人の支援をします。
----	--

(2) 現状と課題

① 妊産婦への栄養指導

妊産婦に対しての食事相談や、子どもの乳児健診時に母親の貧血予防や骨密度（超音波）測定結果に基づく食事相談などを実施しています。妊産婦については年齢層が幅広く、個別の対応も必要であるため今後も引き続き、としま鬼子母神プロジェクト事業とあわせ、支援を必要とする妊産婦へきめ細かく対応していきます。

	平成26年度	平成27年度	平成28年度
実施回数（回）	72	48	57
延人数（人）	2,148	1,840	1,825

「豊島区の保健衛生」より

② 保育園での食生活に支援及び介助が必要な人への対応

平成29年は8名の障害児及び要介護園児に、発達にあわせた形状や内容の給食の提供、必要に応じ個人に適した食具等のきめ細かい対応をしています。また、食物アレルギー児について、医師の指示に基づくアレルゲンを完全除去した給食の提供をしています。区立（公設公営）全園で同じ対応ができるようマニュアルを作成し実施しています。

各年度4月の状況

	平成26年度	平成27年度	平成28年度
食物アレルギー児数（人）	125	105	107

「区立公設公営園児アレルギー児推移」より

③ 学校での食生活に支援が必要な人への対応

食物アレルギーの対応が必要な児童・生徒について、面談や生活管理指導表等により状況を把握し、管理職を含めた校内会議で対応を検討し除去食の提供や弁当持参の依頼を行なっています。「学校給食における食物アレルギー対応指針（平成27年文部科学省発行）」「学校のアレルギー疾患に対する取組ガイドライン（平成20年日本学校保健会発行）」に基づき対応しています。

各年度4月の状況

	平成26年度	平成27年度	平成28年度
生活管理指導表提出数（小学校）	285	340	370
生活管理指導表提出数（中学校）	47	44	47

「豊島区学校給食状況調査」より

④ 在宅医療・在宅介護を受けている人への栄養管理

在宅医療や在宅介護が必要な人に対して、地域包括ケアシステムを利用した多職種連携推進にともない、在宅栄養管理においてもフレイル対策等必要に応じた支援ができるよう栄養管理体制を整える必要があります。

(3) 目標達成に向けた取り組み

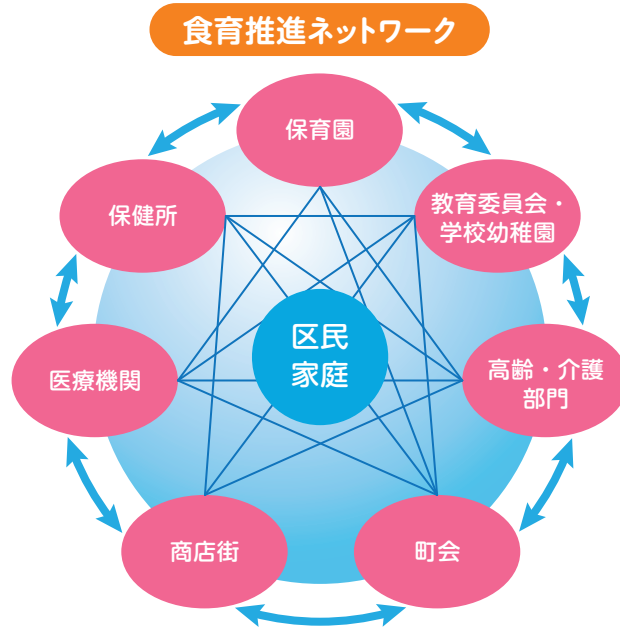
妊産婦自身の心身の変化・赤ちゃんの成長のために、現在の食生活を見直し、健康に過ごすための食生活の基本を身につけられるよう支援を行ないます。障害児(者)や要介護園児(者)等には、給食を通じ食物摂取機能や、栄養摂取の支援を行ない、その人の状態にあわせた健やかな生活を送れるような体制の充実を図っていきます。また、在宅栄養管理についても高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)との連携を取りながら積極的にフレイル対策等に取り組めます。

- 妊産婦栄養指導(個別・集団・電話等)(健康推進課/長崎健康相談所)
- 支援が必要な園児に対する個別相談・情報提供及び打ち合わせ会等の実施、対象園児に適した食具等の提供(保育課)
- 支援が必要な児童・生徒に対する個別相談・情報共有及び打ち合わせ会等の実施(学務課)

Ⅲ. 計画の推進と評価

1. 計画の推進

食育推進プランを効果的に推進するためには、食育推進のために活動する関係者が連携し、幅広い取り組みを進めることが重要です。豊島区では、区民の健康維持・増進を図り、食への関心を高めることを目的としたネットワークづくりに取り組みます。



2. 効果的な情報発信

食育を推進するためには、食に関するさまざまな情報を整理し、正確な情報を選定、発信するとともに、地域と区民がともに食に関する意識を向上できるように、情報を共有化できる環境づくりが重要です。食の安全・安心に関する情報ははじめとする、生活に密着した内容をホームページや広報、健康づくり協力店などを通じて発信していきます。

3. 食育基本計画に基づく「食育月間」「食育の日」を活用した食育の推進

食育基本法に基づく「食育基本計画」により、平成18年から、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」とすることが定められました。こうした食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るために、国、地方公共団体、関係機関が協力して、食育の一層の定着を図ることとしています。豊島区においても「食育月間」「食育の日」に連動した食育推進活動を支援していきます。

4. 評価体制の整備

現場を含めた食育関連部署により構成する食育推進連絡会において、それぞれの取り組みの評価と検証を行ない、食育の取り組みの一体化を図ります。