

## 第4章 食育推進の取り組み

### 1 学びと実践による健康につながる生活習慣の確立

人生100年時代に向けて健康寿命の延伸は国民的な課題です。市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応した切れ目のない食育を推進することが重要です。

新型コロナウイルス感染症の流行により、「新しい生活様式」の中、会食制限や黙食が実施され、共食をはじめ体験を通じた食育の場が縮小する中で、若い世代で食育への関心や実践意識も薄れてきています。

「食」は健康の基礎となるものですが、本市では、男性の肥満、若い女性のやせ、高血圧や糖尿病の有所見者の増加、高齢者の低栄養傾向など食生活が起因と考えられる健康課題が多く存在しています。

市民一人ひとりが食に関心を持ち、食生活を主体的に実践できるよう、家庭や地域、学校や職場などと連携し、誰一人取り残さない切れ目のない食育を家庭や地域、関係団体等と連携し、推進します。

## (1) ライフステージに応じた多様な場での食育の推進

誰もが生涯にわたって、健康で心豊かに生き生きと暮らしていくためには、子どもの頃から望ましい生活習慣や食習慣を身に付けることが大切です。若い世代以降では健康や環境に配慮した食の選択力をはじめ、安全・安心な食品の取扱いや調理技術の習得など食の自立が求められますが、進学や就職などで生活環境が変化し、バランスのよい食生活の実践ができていない状況がうかがえます。その結果、男性の肥満の増加、若い女性のやせや高齢期の低栄養も依然として課題です。

保育所(園)や学校、職場、地域等と連携し、給食や食に関する体験・交流会等を通して人と人の顔の見える食育を推進し、食への関心を高め、理解と感謝の気持ちを育むとともに、生活する中で食の情報を得ることができるよう、SNS等のデジタルツールを活用した食の情報発信を行います。

### ① 妊産婦や乳幼児に関わる食育

食育のスタート時期となる妊娠期、乳児期、幼児期に、母子の健康のための食習慣の確立と子どもの発達段階に応じた食生活のための支援の充実を図ります。

親子の集まる場等で情報提供を行うとともに、きたきゅう子育て応援アプリやSNS等を活用し、離乳食や幼児食のレシピなどを発信します。

- ・ 母子健康手帳交付時の情報提供
- ・ 妊産婦・新生児・乳幼児家庭訪問
- ・ 地域における未就学児食育指導
- ・ 母親教室
- ・ 幼児栄養教室
- ・ 未就学児の基本的な生活習慣の確立
- ・ 妊婦健康診査・産婦健康診査・乳幼児健康診査
- ・ 妊産婦・乳幼児なんでも相談
- ・ 子育て支援サロンにおける相談・講座
- ・ 離乳食教室
- ・ 親子ですすめる食育教室
- ・ 保育所等を通じた家庭・地域への食育の推進

### ② 保育所(園)・幼稚園・認定こども園・学校等における食育

主食・主菜・副菜をそろえた適塩でバランスのよい給食を「生きた教材」として活用するとともに、栽培活動や農業体験、調理体験等を通して、食への関心を高め、食への理解と感謝の気持ちを育みます。

また、食に関する指導や給食の時間等を通じて、望ましい食生活の定着と共食の推進による豊かな人間形成を図る食育を推進します。

食育は家庭と保育所(園)等や学校との連携が重要です。食育についての保護者の理解促進や家庭での実践につなげるため、引き続き基本的な望ましい食生活の実践について、家庭への情報発信や働きかけを行います。

- ・ 保育所等における給食を通じた食育
- ・ 給食におけるアレルギー対応（保育課）
- ・ 保育所等における体験的活動の推進
- ・ ホームページでの保育所給食の献立・栄養情報の提供
- ・ 学校における食育の推進
- ・ 学校給食による食育の推進
- ・ 給食におけるアレルギー対応及び別調理対応（教育委員会）
- ・ 栄養教諭による食に関する指導
- ・ 北九州市子どもを育てる10か条普及促進
- ・ 学校給食レシピコンクールの開催
- ・ 学校給食レシピのホームページでの紹介

## 保育所(園)等での食の体験と保育所給食レシピの紹介



健康な生活の基本として食を営む力の育成に向けて、その基礎を培うために、各保育所等において創意工夫を行いながら食育を推進しています。保護者へも、食に関する相談・助言や体験の機会を設けるようにしています。

また、毎月、家庭に向けて、幼児期の食生活のポイントや保育所給食のレシピを配信しています。



いもの栽培の様子



食育絵本の読み聞かせの様子

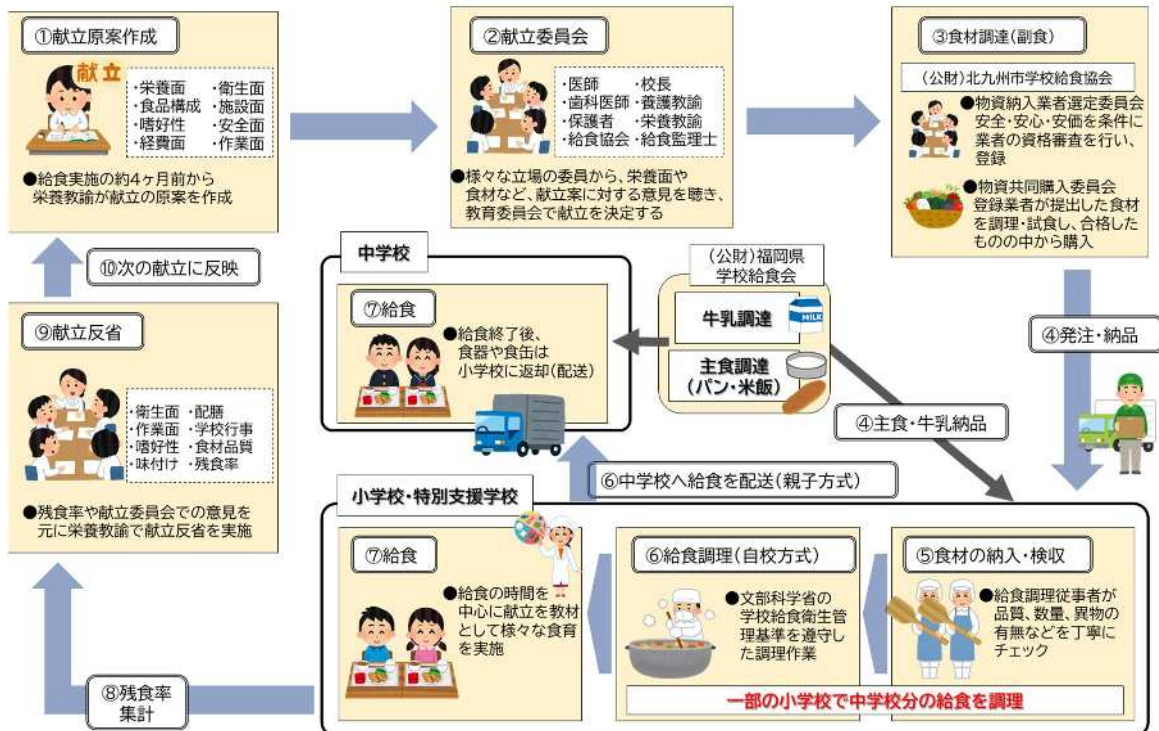


保育所給食のレシピはこちらをご覧ください。

[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01\\_00215.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_00215.html)



## 北九州市の学校給食ができるまで



献立表などを利用し家庭や地域へ情報発信しています。

レシピコンクールを実施し、児童・生徒の考案した献立を給食に取り入れています。

【保護者の皆様へ】

**給食ができるまでの紹介 ～献立委員会編～**

「献立委員会」は、医師・歯科医師をはじめ、様々な立場の方で構成され、毎月の実施献立の検討や反省について審議するものです。栄養教諭が中心となって行う「献立会議」と異なり、それぞれの立場からより多くのご意見を聞くことができます。出されたご意見を参考に、よりよい給食の実施に努めています。

**委員の構成**

- ◆医師、歯科医師
- ◆保護者代表
- ◆関係行政機関
- ◆校長、給食主任、看護教諭(各小、中学校)
- ◆給食監理士
- ◆栄養教諭 など

月に1度の「カミカミ献立」は、噛み応えのある食材の使用だけでなく、ひと口の量を小さくするなど工夫することで食事全体の噛む回数を増やすことができます。

献立作成のねらいや工夫を知り、入学したばかりの生徒にも食べやすい献立になるように考えられていることがわかりました。4月は特に残食が少なかったです。

中学校養護教諭

---

**給食献立アンケート結果**

昨年度、北九州市の小学5年生(現・6年生)に給食アンケートを実施しました。

好きな献立ベスト5を紹介します。

- 1位 カレーライス
- 2位 ヨーグルトサラダ
- 3位 ココロチキン南蛮
- 4位 三色ごはん
- 5位 フライドポテト

アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させていきます。

**「野菜の日献立」とは?**

北九州市の学校給食では、毎月、「野菜の日献立」を設定し、野菜をたっぷり使い、おいしく食べられる献立を取り入れています。

子どもたちに人気の献立や家庭での食事作りにも取り入れてもらいたい献立。朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでお知らせしています。北九州市学校給食センター集約会のホームページをご覧ください。

北九州市学校給食センター 広報課

児童・生徒が「北九州市の地場産野菜を使った給食で食べてみたい献立」をテーマに献立を提案します。提案された献立は栄養教諭や公益社団法人北九州市学校給食協会、生産者などによる審査を経て、受賞作品を決定し、実際の給食献立として採用されます。

これまでの受賞献立  
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kyouiku/02600068.html>



月 火 水 木 金

**11月のこんだて**

ふんかのひ

きんぎょのひ

19 食育の日

11月の献立表は、月曜日から金曜日までの5日分、朝・昼・晩の3食分を掲載しています。各献立には、食材のイラストと簡単な調理方法が記載されています。また、11月19日は「食育の日」にちなみ、食育に関する活動が行われます。

### ③ 若い世代に関わる食育

20代及び30代の若い世代は、朝食欠食の割合が高く、バランスに配慮した食事ができていないなど、食習慣の乱れが他の世代より多くなっています。次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあることから、健康づくりに関心を持ち、主体的に健全な食生活の実践活動に取り組むことが必要です。

そのために、高校や大学等と連携し、学生による若い世代のためのワークショップの開催支援やSNS等を活用した、食に関する正しい知識などの情報提供を行います。

- ・ 地域食育講座
- ・ 大学と連携した食育の推進
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供(再掲)
- ・ 高校生への食育推進
- ・ 社員食堂を通じた健康づくり(再掲)
- ・ プラス野菜一皿運動(再掲)



## 朝食で1日をスタート



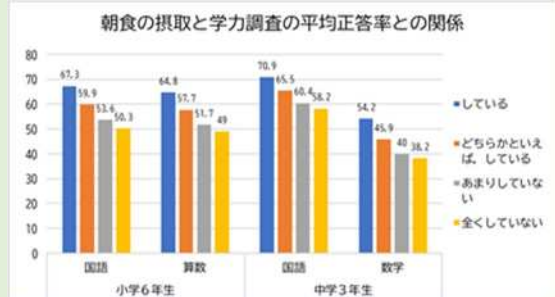
朝食を食べていますか？朝食をすすめるのには、理由があります。

### ◆理由その1！脳を活性化

脳や神経系は糖質であるブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。食事でもった糖質はグリコーゲンとなり肝臓や筋肉に貯蔵されますが、その量はわずか。朝食を欠食すると、脳のエネルギー不足となり、イライラしたり、集中できなくなったりします。

### ◆理由その2！朝食の欠食は肥満につながる

朝ごはんを抜くと、昼頃にはお腹が空きすぎて、ついで、どこか食いしがちになります。間食も多くなりがちです。少ない回数でまとめてたくさん食べることは、肥満につながりやすいと言われています。



【出所】文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」報告書よりグラフ作成

### 欠食と肥満

1回の食事を欠食すると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大します。また、1日量が同じでも、夜遅い食事は午前中より体脂肪の合成が高まっているので、肥満のリスクは高くなります。

## バランスのよい献立の紹介



### ◆主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食は「炭水化物」、主菜は「たんぱく質」、副菜は「ビタミン、ミネラル、食物繊維」の主な供給源となっています。主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、バランスのよい食事になります。さらに、いろいろな食品をまんべんなくとることによって、不足しがちな栄養素をとることができます。

### ◆毎日の生活に果物を取り入れましょう。

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。1日おおよそ 200g(みかんなら 2 個程度、りんごなら 1 個程度)が目安とされています。



### ◆「栄養士さんの元気レシピ」

いつまでも元気に生活するためには、毎日の食事が基本となります。市ホームページやSNSで市役所管理栄養士が作成したバランスのとれた適塩でおいしくいただけるメニュー「栄養士さんの元気レシピ」を紹介しています。

また、食生活改善推進員が市民センター等で「栄養士さんの元気レシピ」を活用した、「健康料理普及講習会」を開催しています。

詳細は、「栄養士さんの元気レシピ」

[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01\\_0240.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0240.html)



#### ④ 働く世代に関わる食育

仕事や家事、育児が忙しく、ゆっくりと食と向き合う時間がとりにくい時期でもあり、外食や惣菜の利用なども多い世代となります。肥満や高血圧、血糖値が高くなる耐糖能異常などが顕在化してくる時期でもあることから、将来の健康に配慮した望ましい食生活の習慣を個々の生活スタイルに応じながら実践できるよう、社員食堂を通じた普及啓発やSNS等を活用した取り組みをすすめます。

- ・ 地域食育講座(再掲)
- ・ ジェンダー平等の視点からの父と子の食育講座
- ・ プラス野菜一皿運動
- ・ 社員食堂を通じた健康づくり
- ・ 栄養士さんの元気レシピの提供
- ・ きたきゅう健康づくり応援店事業(再掲)

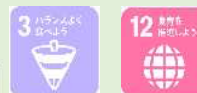
#### 誰かと一緒に食べていますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。



#### 毎日減塩 マイナス 2g!

1日の食塩 摂取目標量	男性: 7.5g未満 小さじ1と1/4	女性: 6.5g未満 小さじ1と1/12	※高血圧の人は6.0g未満
----------------	------------------------	-------------------------	---------------



調理法



汁物を  
具だくさんに



柑橘類の酸味や  
薬味の風味を利用する



だしを  
効かせる

食べ方

めん類の  
スープは残す



「かける」より  
「つけて」食べる



食べ過ぎない

選び方



加工品や  
塩蔵品の  
とり過ぎに注意



減塩食品を  
利用する

栄養成分表示	
食品群別表示	
熱量	▲100kcal
たんぱく質	▲1g
糖質	▲1g
食塩相当量	▲1g

栄養成分表示を  
見て選ぶ

詳細は、「はじめよう！減塩生活」

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200380.html>



#### ◆減塩と野菜摂取の関係

体内では、細胞外にはナトリウム(食塩に含まれる成分)が、細胞内にはカリウムが多く含まれています。細胞内ではナトリウムポンプという調節機能により、一定の濃度を保っています。ナトリウムをとりすぎると、体液の濃度を低下させるために水分が欲しくなり、のどが渇いてきます。血液の循環量も増加することで血圧も上昇します。余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムは野菜や果物に多く含まれています。減塩と合わせて、野菜や果物を心がけて食べましょう。

## ⑤ 高齢期における食育

高齢期では、「以前より食事の量が減った」、「味を感じにくくなった」、「買い物や調理など食事の準備が1人では困難になった」など食生活の変化が起こりやすくなります。単調な食事などから起こる栄養の偏りや栄養素の摂取不足による「低栄養」を防ぐため、個々の身体機能や健康状況などに応じながら、生活の質の向上が図られるような食育に努めます。

また、地域や関係団体等と連携し、会食等の機会を通じた多世代との交流を通して社会参加を促すことで、食を通じた心身の健康づくりを推進します。

- ・ 高齢者食生活改善事業
- ・ 短期集中予防型サービス栄養訪問コース【新規掲載】(再掲)
- ・ 高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発事業(再掲)
- ・ 訪問給食サービスの実施
- ・ お口の元気度アップ事業
- ・ 「ふれあい昼食交流会」支援事業(再掲)

## (2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康寿命を延伸するには、生活習慣病の発症予防や重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持、向上の観点からも食育を推進することが重要です。

健康づくりに関する正しい情報の普及に努めるとともに、一人ひとりの生活習慣や嗜好を大切にしながら、生活習慣病の発症予防や重症化の予防に向けた個別の保健指導や健康相談等、望ましい食生活習慣の実践の継続に向けた支援を実施します。

### ① 生活習慣病の発症・重症化予防のための食育

生活習慣病は自覚症状なく進行します。内臓脂肪型の肥満に起因する高血糖や脂質異常、高血圧が重複すると、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが高くなることから、子どものころから望ましい食生活の確立を図るとともに、健診後の保健指導をはじめ、訪問等による個人の生活スタイルに応じた個別の支援やイベント等での啓発等により、ライフステージを通して切れ目のない取り組みを実施します。

特に食塩の過剰摂取は高血圧を引き起こし、循環器疾患のリスクとなることから、減塩に向けた取り組みを推進します。併せてナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む野菜の摂取量増加や果物の適量摂取を含めたバランスのよい食生活の実践に向けた啓発を行います。

- ・ 幼児期からの生活習慣病予防教室
- ・ 特定健診・特定保健指導
- ・ 健康教育
- ・ 特定保健指導非対象者の保健指導及び糖尿病性腎症重症化予防対策
- ・ 高血圧に関する健康学習の実施(高血圧プロジェクト)
- ・ プラス野菜一皿運動(再掲)
- ・ 口腔保健支援センター事業
- ・ 食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策事業
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
- ・ 健康相談
- ・ 健康手帳の交付
- ・ 減塩の普及に向けた取組
- ・ 食品の表示に関する正しい知識の普及・啓発(再掲)

## 野菜の 350g 以上ってどのくらい？



野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。生活習慣病予防の観点から、厚生労働省では大人の1日当たり350g以上の野菜の摂取を推奨しています。

野菜 350gの目安は、生の状態で両手 3 杯分、または、調理すると野菜料理5皿程度です。令和4年度県民健康づくり調査の結果では、どの年代も不足がみられます。



### 料理にすると…野菜料理5皿に



### ◆緑黄色野菜と淡色野菜

可食部 100g につき 600  $\mu\text{g}$  以上のカロテンを含んでいる野菜を緑黄色野菜、それ以外の野菜を淡色野菜といい、切り口の色が濃い野菜が緑黄色野菜に該当します。野菜摂取目標量350g の内、120g を緑黄色野菜から、230g を淡色野菜からの摂取が目安です。

毎日の食事に野菜一皿をプラスしましょう。

おいしく手軽にできる野菜料理を「栄養士さんの元気レシピ」で紹介しています。

「毎日プラス一皿の野菜」

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200437.html>



## ② 高齢期の低栄養予防

低栄養は体力・筋肉量・免疫の低下などにつながり、フレイルや要介護のリスクも高まります。高齢者の通いの場を含め、様々な機会をとらえ、低栄養予防に関する食生活の講話・相談をはじめ、調理実習・実演などの教室等、低栄養予防に関する普及啓発を行います。

- ・ 高齢者食生活改善事業(再掲)
- ・ 食生活改善推進員による訪問事業
- ・ 短期集中予防型サービス栄養訪問コース
- ・ 高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発事業
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(再掲)



食生活改善推進員による訪問事業



## 見えていますか？加工食品の食品表示



◆**原材料名**…原材料は一般的な名称で、使用した重量の割合の高い順に表示されています。

【表示されるアレルゲン】

必ず表示される8品目（特定原材料）	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

◆**原料原産地**…最も重量の重い原材料の原産地が表示されています。

◆**消費期限と賞味期限**

消費期限	賞味期限
袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。	袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。
お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど	カップめん、チーズ、かんづめなど

出所：消費期限と賞味期限：農林水産省（[maff.go.jp](http://maff.go.jp)）

◆**栄養成分表示**

加工食品には、栄養成分が表示されています。栄養成分表示を確認することで自分にあったものを選んだり、食べる量を考えたりすることができます。

例えば、1食あたり食塩相当量が3gの食品は、成人女性の1日の食塩摂取の目標量の約半分を含んでいることになります。

【記載例】

栄養成分表示 1食当たり	
熱量	534kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	14.9g
炭水化物	72.7g
食塩相当量	3.0g

### ③ 歯科保健活動における食育

むし歯や歯周病を予防し、定期的に歯科検診を受診することで健全な口腔機能を保ちながら、生涯にわたって、食事を味わって食べられることは、低栄養予防、フレイル予防、健康寿命の延伸にもつながります。保育所（園）や学校と連携したよく噛んで食べることの習慣づけや、生涯にわたる歯と口の健康づくり、口腔機能の維持向上に取り組めます。

- ・ 口腔保健支援センター事業（再掲）
- ・ お口の元気度アップ事業（再掲）
- ・ 乳幼児歯科健康診査
- ・ 妊産婦・乳幼児なんでも相談（再掲）

### よく噛んで食べましょう



よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことでホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで、うす味・適量でも満足感が得られます。スマホを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

あごの発達

むし歯予防

肥満予防

