

おおさか食育推進 アクションガイド

平成29年3月
大阪府食育推進ネットワーク会議

食育とは？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、
バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、
健全な食生活を実践できる力を育むこと

第3次食育推進基本計画

★実践の環を広げよう

私たちが健全な食生活を実践し、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、それぞれが健全な食生活を実践していくことが大切です。

「生涯にわたる食の営み」や「生産から食卓までの食べ物の循環」にも改めて目を向け、それぞれの環(わ)をつなぎ、広げていきましょう。

★5つの重点課題

1. 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代が自分自身で取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進

2. 多様な暮らしに対応した食育の推進

子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できる食育の推進

3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化予防や健康づくり等、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

生産から消費までの食べ物の循環を理解するとともに、食品ロス削減等、環境へも配慮した食育の推進

5. 食文化の継承に向けた食育の推進

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化への理解を深める食育の推進

第2次大阪府食育推進計画

★コンセプト

「より一層の実践活動につなげる食育」

府民一人ひとりが自ら食育の取組を実践できるように、府民や関係団体と連携・協働し食育を展開していきます。

★総合的な推進

1. 府民運動としての推進

食育推進ネットワークの強化による食育の推進、食育推進強化月間等における普及啓発による食育の推進

2. 家庭や地域における食育の推進

学校や保育所等を通じた保護者への食育の推進、地域の食に関するボランティア等による食育の推進

3. 学校や保育所等における食育の推進

学校における計画的な教育活動による推進、保育所における食育活動の支援・推進

4. 生産者と消費者との交流の促進

食の生産や流通に関する体験・交流活動の推進、地産地消の推進

5. 食の環境整備

「うちのお店も健康づくり応援団の店」
協力店の推進、学生食堂などの特定給食施設等における食育の推進



大阪府食育推進キャラクター

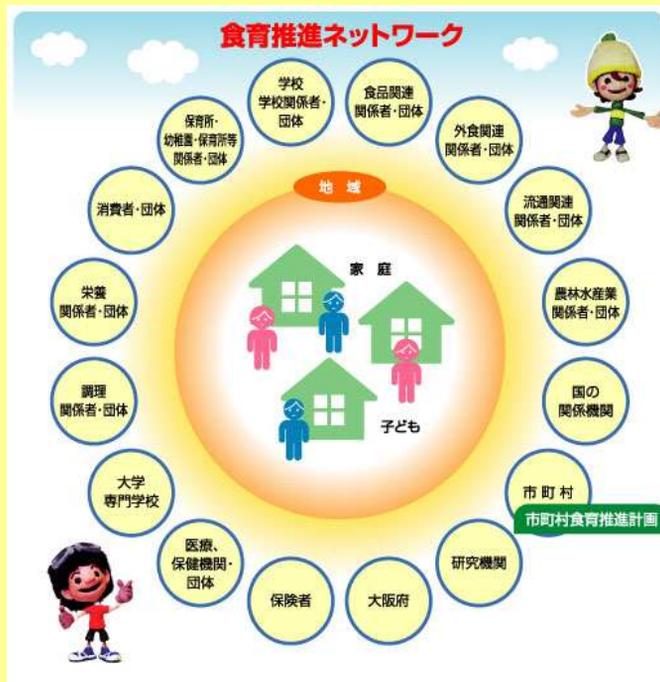
大阪府の食育推進体制

大阪府では、府民運動として食育を推進するため、食育に関係する「健康」「生産」「教育・保育」分野の関係機関・団体を構成する「**大阪府食育推進ネットワーク会議**」を設置し、食育の推進に取り組んでいます。

各関係機関・団体が個々に取組を行うとともに、それぞれが有機的に連携を持つことにより、より一層の食育の推進を図っています。

おおさか食育推進ビジョン

大阪の歴史・伝統を活かし、
府民一人ひとりが自らの意思で食育に取り組むとともに
府民が実践する食育を
地域、教育機関、生産者、食品関連事業者など
各団体等が支援し、食育を府民運動として推進する



おおさか食育推進アクションプラン

**府民の食育活動を後押ししよう！
食育を実践したい！と思うきっかけを作ろう！**

府民のやる気スイッチをオン！

■ 幼児期 ～ 食の大切さを伝える、食への興味を育てる ～

子ども自身でできることが増え、食事や睡眠などの生活リズムが形成されるとともに、遊びなどの体験活動を通して様々なことを学んでいく大切な時期です。

食べる楽しさを経験したり、食材に触れる機会や作物の栽培・収穫などを通して、食の大切さ、食への興味を育ててあげましょう。

- ・ 食材に触れる機会や農業、漁業体験ができる場の提供
- ・ 工作やゲームを通して、食習慣の基礎を楽しく学ぶことができる機会の提供
- ・ 共食の場の提供 など

■ 学童期 ～ 知識や経験を通して食習慣を身につける ～

家庭や学校を中心とした生活の中で、食に関する基礎的な知識や技術を身につける時期です。

食の体験・経験を通して、基礎的な知識・技術の習得や、食材や食文化、生産、流通などの「食」に関する関心を高め、望ましい食習慣を養ってあげましょう。

- ・ 給食時間の校内放送や給食だよりを活用した食に関する情報発信
- ・ 学校給食での郷土料理の提供、地域食材の活用
- ・ 農業、漁業体験ができる場の提供 など

■ 中学生・高校生 ～ 食生活を実践できる力を育てる ～

食が自立し始め、健全な食生活に関する知識・技術を習得するとともに、実践していく力を身につける時期です。

自身の食を選択できる知識や、自立して実践できる力を育ててあげましょう。

- ・ 「運動部員向け」や「女子向け」などの個々の生活に応じた食生活情報の提供
- ・ 調理技能を習得する場の提供
- ・ 身近な食材でできるレシピや料理手順を掲載したレシピの提供 など

おおさか食育推進アクションプラン

■ 若い世代（大学生、20～30代） ～ 食生活の自己管理能力を身につける ～

進学、就職、結婚などの生活環境の変化が食生活に大きな影響を与える時期です。食への関心が低く、時間がないなどを理由に朝食を食べなかったり、外食が増えたりと食生活が乱れやすいため、食生活を自分で管理する力が必要です。自身の食や健康に興味を持ち、不適正な食生活を見直すきっかけづくりや実践の後押しをしましょう。

- ・美容、話題のフードなど興味をそそるキーワードで食生活改善を提案
- ・SNSやインターネット、マスコミ等を活用したタイムリーな情報発信
- ・若い世代が集まりやすい地域イベントなどで啓発 など

■ 働き世代（40～50代） ～ 食生活を見直し、生活習慣病を予防する ～

仕事や子育てで忙しく不適切な食生活になりやすく、生活習慣病の発症に注意が必要な世代です。生活習慣病予防のためにも、自身の健康状態を把握し、自身に合った適正な食事量と栄養バランスを理解し、健康的な食生活が維持できるよう後押しをしましょう。

- ・健康診断時にミニ食育教室を実施
- ・社員食堂、飲食店や社員食堂で卓上ポップによる食育情報（減塩方法、地場食材の紹介など）の発信や、メニューに栄養成分表示を記載
- ・外食時の栄養バランスの良いメニューの選び方の提案 など

■ 高齢期 ～ 食を通じた豊かな食生活をおくる ～

気力、体力、口腔機能の衰えとともに食欲も低下し始め、健康問題が生じやすくなる時期です。高齢者の健康な食生活は、栄養バランスの良い食事だけではなく、歯と口や身体の健康状態、豊かな心を保つことも合わせて考える必要があります。自身の健康状態に合わせた望ましい食生活を過ごせるよう後押しをしましょう。

- ・健康状態に応じた食事内容の情報提供、相談できる場の提供
- ・歯の健康づくりのための知識の普及・啓発
- ・共食などの食を通じた人・社会との交流の場の提供
- ・豊富な知識と経験を家庭・地域へ継承する場の提供 など