

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だい ごう
第56号

だい じ おおさかふしょくいくすいしんけいかく
「第3次 大阪府食育推進計画
おおさか・げんき しょく 元気な食プラン」

おお さか ふ
大 阪 府

第3次大阪府食育推進計画がスタートしました

はじめに、「食育」とは食育基本法において、『生きる上での基本
であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置づけ
られています。そして、『様々な経験を通じて「食」に関する知識と
「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが
できる人間を育てること』とされています。

大阪府では、食育基本法に基づき、平成24年度に策定した「第
2次大阪府食育推進計画」の後継計画として、平成30年3月に「全
ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会～いのち
輝く健康未来都市・大阪の実現～」を基本理念に、「第3次
大阪府食育推進計画」を策定しました。計画期間は平成30年度か
ら35年度までの6年間です。

府民が生涯を通じて心豊かに生活できるよう、府民の食生活に
おける課題を把握し、その解決を図るための取組みを総合的かつ
計画的に推進することを目的に、府民の食育推進に取り組んでまい
ります。

次に、府民の食育をめぐる現状と課題について紹介します

1. 食生活と健康

えいよう しょうじ じっせん ひと わりあい おおさかふ
栄養バランスのとれた食事を実践している人の割合は、大阪府は
ぜんこく くら ひく とく わか せだい ひく じょうきょう やさい
全国に比べて低く、特に若い世代ほど低い状況です。野菜の
せつしゅりょう ぜんこく くら すく わか せだい すく じょうきょう
摂取量も全国と比べて少なく、若い世代ほど少ない状況にありま
す。

ちようしょく まいにち た ひと わりあい わか せだい ひく
朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、若い世代ほど低く、
だんせい ほう ひく じょうきょう
男性の方が低い状況です。

わか せだい ひとり た こしょく おお きょうしょくにつすう おお
若い世代ほど一人で食べる「孤食」が多く、また共食日数が多い
ひと やさいせつしゅりょう おお けいこう きょうしょく あと
人は、野菜摂取量が多い傾向にあります。共食については後でご
しょうかい
紹介します。

がいしょく なかしょく りょうひんど わか せだい たか けいこう がいしょく
外食・中食の利用頻度は若い世代ほど高い傾向にあり、外食の
りょうひんど たか やさいせつしゅりょう すく けいこう なかしょく
利用頻度が高いほど野菜摂取量は少ない傾向にあります。中食と
そうざいてん など べんとう
は、惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーマーケット等で弁当や
そうざいなど こうにゅう など りょう かていがい しょうぎょうてき
惣菜等を購入したり、デリバリー等を利用し、家庭外で商業的に
ちょうり かこう こうにゅう た けいたい しょうじ
調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のことです。

ふみん がいしょく なかしょく りょう えいよう しょうせいかつ じっせん
府民が外食・中食を利用して栄養バランスのとれた食生活を実践
できるよう、がいしょく りゅうつうさんぎょうなど れんけい とりく きょうか ひつよう
外食・流通産業等と連携した取組みの強化が必要です。

しょうえんせつしゅりょう ぜんこく ひく にほんじん しょうじせつしゅ
食塩摂取量については全国より低いものの、「日本人の食事摂取
きじゅん ねんぱん しめ もくひょうりょう たか じょうきょう
基準（2015年版）」で示された目標量より高い状況にあります。

2. 食の安全安心

生や加熱不十分な鶏肉を含む料理を主な原因食品とするカンピロバクター食中毒が増加傾向にあります。府民が鶏肉を生や加熱不十分な状態で食べることの危険性を理解し、調理時に他の食材を汚染させないよう正しい知識を習得し、実践することが必要です。

3. 食の生産・流通・消費

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を食品ロスといいます。食品ロスの約半分は家庭で発生しており、国民一人あたりに換算すると茶碗一杯分の食べ物が毎日捨てられていることとなります。府民一人ひとりが食品ロスの現状や削減の必要性について認識を深め、食品ロスの削減に主体的に取り組むことが必要です。

ここから、「第3次大阪府食育推進計画」の内容についてご紹介します

1. 基本的な考え方について

基本目標に、「食を通じた健康づくり」と「食を通じた豊かな心の育成」を掲げ、「野菜バリバリ朝食モリモリ！みんなで育む元気

「しょく食」を合言葉にあいことば食育を推進します。

きほんほうしん基本方針として、1つめは、けんこうてき健康的なしょくせいかつ食生活のじっせん実践としょく食にかん関する理解の促進です。2つめは、ライフステージにおう応じたしょくいく食育の推進です。3つめは、しょくいく食育を支えるささ社会環境整備です。

2. ぐたいてき具体的なとりく取組みについて

1) けんこうてき健康的なしょくせいかつ食生活のじっせん実践のそくしん促進

かてい家庭でのけんこうてき健康的なしょくせいかつ食生活のじっせん実践をうなが促す取組みとして、はやね早寝・はやお早起き・あさ朝ごはん等などのきそくただ規則正しい生活リズムやせいかつ望ましいのぞ食生活のじゅうようせい重要性についてじょうほうはっしんなど情報発信等を行います。

たよう多様な暮らしに対応したたいおう豊かなゆた食体験しょくたいけんにつながる取組みとして、おやこりょうりきょうしつなど親子料理教室等まなの学びながらしょく食を楽しめるたの機会や、きかい子どもからこ高齢者世代までこうれいしゃせだい食を通じたしょくコミュニケーションがつう図れるはか共食のきかい機会のていきょう提供を推進します。

つぎ次に、しょくひんかんれんじぎょうしゃなど食品関連事業者等とのれんけい連携によるけんこうてき健康的なしょくせいかつ食生活のじっせん実践をうなが促す取組みとして、いんしょくてん飲食店やコンビニエンスストア、スーパーマーケット、ひゃっかてんなど百貨店等たいに対して、「みせうちのお店もけんこう健康づくりおうえんだん応援団の店」へのみせ登録や、とうろく野菜・やさい油・あぶら食塩のしょくえん量にりょう配慮したはいりよメニューのていきょう提供をはたら働きかけます。また、などSNS等かつようを活用し、わか若い世代がせだい食に関するしょく知識かんをちしき活用します。

や意識を高められるよう工夫を凝らした情報発信や、健康づくりに
役立つ食品表示の活用方法をまとめたリーフレット等を作成し、
学校や企業、医療機関、関係団体の健康教育等での活用を促します。

ライフステージに応じた取組みとして、保育所から大学、職場等
で情報提供を行います。例えば、大学や職場等における取組みと
して、進学や就職等のライフスタイルが大きく変化し、生活リズム
が不規則になりがちな時期に、朝食や栄養バランスのとれた
食事をとることの重要性について理解を深められるよう、専門学校、
大学等と連携したキャンペーン等の普及啓発を行います。また、
高齢者の要介護のリスク要因となる「やせ」や「低栄養状態」を予防
するため、関係機関等と連携し、正しい知識の普及に取り組みます。

歯と口の健康づくりの取組みとして健康イベントの開催等を通じ、
歯と口の健康づくりにかかる普及啓発等を推進します。

2) 食の安全安心の取組み

食の安全安心メールマガジン等により、食の安全安心に関する
正確な情報を迅速にわかりやすく提供します。食肉の生食によ
る食中毒のリスクの周知に努め、リスク軽減方法としての加熱

ちょうり じゅうようせい ふきゅうけいはつ おこな
調理の重要性について普及啓発を行います。

3) 生産から消費までを通した食育の推進

おおさかふ せいさん さいばい のうりんすいさんぶつ かこうしょくひん
大阪府で生産・栽培された農林水産物やその加工食品のPRと
りようそくしん おおさかもん みじか ふ じょうほうはっしん かくち
利用促進のために、大阪産を身近に触れられる情報発信や各地でイ
ベントを開催します。また、食品ロスの削減のために、市町村や民間
だんたいなど れんけい けいはつ おこな
団体等と連携した啓発を行います。

ここで、先ほどご紹介しました具体的な取組みの1つ「健康的な

食生活の実践の促進」について、府民自身で取り組める行動をいく

つご紹介します

1. 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

しゅしょく しゅさい ふくさい えいよう しよくじ こころ
「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バ
ランスが整いやすくなります。

しゅしょく しゅさい ふくさい めん など しゅざいりょう りょうり
主食とは、ごはん、パン、麺、パスタ等を主材料とする料理で
す。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品等を主材料とする料理です。

ふくさい やさい かいそう など しゅざいりょう りょうり
副菜とは、野菜、きのこ、海藻、いも等を主材料とする料理です。

ほかに、牛乳やチーズ、ヨーグルト等の乳製品、果物、お茶
などがあります。お好み焼きやカレーライス、どんぶり等のように、一
つの料理の中に、「主食と主菜と副菜」「主食と主菜」等、複数含ま
れるものもあります。

単品料理の時は、特に「副菜」が不足しがちです。「副菜」を一品
プラスすることを心がけましょう。

2. V.O.S.メニューをご存知ですか

大阪府では、野菜 (Vegetable)・油 (Oil)・塩 (Salt) の量に配慮
した「V.O.S.メニュー」の普及を図っています。V.O.Sとは、ベジタ
ブルのV、オイルのO、ソルトのSを取ったネーミングです。

「V.O.S.メニュー」とは、1食あたり、野菜120g以上、脂肪エ
ネルギー比率30%以下、食塩相当量3.0g以下の基準を満たす
健康的なメニューです。なお、野菜には、きのこ海藻も含まれ、
いも類は含みません。

V.O.S.メニューを食べると何が良いのでしょうか。

1つめは、野菜をたっぷり摂ることができます。野菜にはビタミ
ンやミネラル・食物繊維が多く含まれています。野菜を1日350g
以上食べることで、生活習慣病などの予防につながります。

2つめは、脂質を適量摂ることができます。脂質は摂り過ぎると、肥満やメタボリックシンドロームの原因となり、不足するとエネルギー不足等につながります。

3つめは、食塩の摂り過ぎを防ぐことができます。食塩の摂り過ぎに気をつけると、高血圧や胃がん等のリスクを減らせます。

3. 「共食」について考えてみましょう

核家族化やライフスタイルの多様化によって、一人で食事をして
いる人（孤食）が増えています。

家族や仲間と一緒に食事をとることは、コミュニケーションを深め、食の楽しさを実感するだけでなく、色々な種類の食べ物を食べることや食事のマナーや挨拶等、食の基本を身につける機会にもなります。

共食には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を作ろうか」、
「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。誰かと一緒に食べる「共食」の機会を増やしてみませんか。

おわりに

食は命の源であり、生きていく上で欠くことのできないものです。

けんぜん しょくせいかつ ひ び じっせん たの た けんこう
健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、健康

こころゆた く じつげん おお きよ
で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。

ほんふ けいかく すいしん ふみん みなさま がっこう ちいき じぎょうしゃ
本府では、計画の推進にあたり、府民の皆様や学校、地域、事業者、

かんけいだんたい しちようそんなど れんけい きやうどう やさい ちやうしょく
関係団体、市町村等と連携・協働し「野菜バリバリ朝食モリモリ！

はぐく げんき しょく あいことば とりく いっそう
みんなで育む元気な食」を合言葉に、これまでの取組みをより一層

ひろ せっきよくてき さんか きやうりよく ねが
広げてまいりますので、積極的なご参加、ご協力をお願いします。

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

^{いけん}ご意見、^{かんそう}ご感想、^{こんごきぼう}今後希望されるテーマなどを^{かき}下記

^{たんとうか}担当課まで^しお知らせください。

また、^{こんごてんじこうほうし}今後点字広報誌の^{ゆうそう}郵送を^{きぼう}ご希望されない

^{ばあい}場合も、^{おな}同じく^{かき}下記^{れんらく}あてにご連絡ください。



大阪府

^{けんこういりょうぶけんこういりょうそうむか}健康医療部健康医療総務課 ^{ほけんじょ}保健所・^{じぎょうすいしん}事業推進グループ

^{へいせい}平成30年^{ねん}10月^{がつ}発行^{はっこう}

〒540-8570 ^{おおさかしちゅうおうくおおてまえ}大阪府中央区大手前2丁目^{ちやうめ}

^{でんわ}電話：06-6944-3288 F A X：06-6944-6263

^{こうほう}この広報は、ホームページにも^{けいさい}掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>