

Ⅲ 平成 30 年度の主な取組の状況



食を通じて健康な体をつくるために

乳幼児期から高齢期にいたるまで、ライフステージに応じた「バランスのとれた規則正しい食生活の実践」、子供の肥満予防や思春期からの過度な痩身の予防、職場等での健康指導など「生活習慣病や過度な痩身等の予防」及び「食の安全に関する信頼の構築」に取り組みました。

1 バランスのとれた規則正しい食生活の実践

保育園での食育講話

北名古屋市保健センター

●実施時期：平成 30 年 7 月～ 8 月

●対象者：保育園の園児及び保護者

●内容

幼児期における望ましい食生活の形成を目的に、子どもにわかりやすい媒体等を使用した食育講話を実施しています。

平成 30 年度は、「3色のたべものとはたらき」をテーマにペープサートで学んだあと、復習になる歌詞の替え歌を歌いました。

講話後も各クラスで復習できるよう、ポスターの掲示や歌を歌っていただき、より理解を深めることができました。

保護者向けの講話では、「こどもがすくすく育つバランス食」をテーマにお話しし、手軽にできる朝ごはんの工夫なども紹介しました。

●活動の成果、今後の課題

園児向けの講話では、保育士の先生のご協力もあり、子どもたちが楽しめる内容にできました。また、幼児組だけでなく、園によっては乳児組の子どもたちも一緒に参加してくれました。

平日の開催ということもあり、保護者の方の参加が少ないのが課題となっています。



〈取組項目：乳幼児期における基本的な食習慣の確立〉

〈取組場面：地域〉



学級訪問栄養士指導

東郷町給食センター

●実施時期：平成30年10月～平成31年2月 ●対象者：中学生

●内容

栄養教諭と養護教諭が、学年ごとにテーマを決め、栄養指導を実施しています。

1年生へは「カルシウム」、2年生へは「朝食」3年生へは「お弁当作り」とその学年に合わせた内容とし、その大切さや必要性などを学ばせ、将来を見据えた食教育を実施しています。

いずれも学校給食を例にとり、より具体的で身近な話題にすることにより、自分で選択して食べるという力を身に付けさせるよう働きかけました。

●活動の成果、今後の課題

生徒からは、「給食で取れない残り半分のカルシウムを家で頑張って取ろうと思う」や「朝食は必ず食べようと思った」、「卒業したら給食がないので、自分で気を付けていかなければならないと思った」などの感想が聞かれました。

年に1度ではありますが、継続した指導ができていますので、これからも続けていきたいです。

〈取組項目：学校における小中学生への食に関する指導のさらなる充実〉

〈取組場面：学校〉

朝ごはん50日チャレンジ

蒲郡市、市内小中学校

●実施時期：平成30年11月1日～12月20日 ●対象者：市内小中学生

●内容

朝食を食べることが子どもたちにとっての健康づくりの1つの方法であると考え、「朝ごはんチャレンジ」を実施しています。

学校にチャレンジシートを配布し、朝ごはんを食べた日に色塗りを実施してもらいました。また、「朝ごはんチャレンジ通信」を各家庭に配布し、朝食の大切さを保護者にも知ってもらうようにしました。

●活動の成果、今後の課題

参加人数：小学生4105名 中学生2124名

回収率：小学校97.5% 中学校94.4%

達成率：小学生86.0% 中学生：88.5%

小中学生の感想では、「100日間朝ごはんを食べて、全部塗ったら達成感があった」、「朝ごはんを食べると午前中調子よく過ごすことができた」という意見がありました。

学校からは「市内統一で行ったことで全体の傾向が分かった」、「学校で朝実施することで職員への波及効果があったように感じる」と意見がありました。

今後も時期ややり方を学校と相談しながら実施していきたいです

〈取組項目：小中学生の食育のための家庭への支援〉

〈取組場面：地域〉

「簡単！野菜たっぷり！栄養朝ごはん」メニューコンテスト

尾張旭市

●実施時期：平成30年11月～平成31年1月

●対象者：小中学校及び一般

●内容

朝食の欠食や孤食を防ぎ、朝食の大切さを再確認し、家族で一緒に食事をするきっかけとなるように「簡単！野菜たっぷり！栄養朝ごはん」というタイトルで、市内小学校、中学校、一般から朝食のメニューを募集しました。

栄養バランス、今回は特に野菜の摂取を考えて、作りやすく簡単に組み立てる工夫をこらしたメニュー102件の応募がありました。

家族からのアドバイスや感想もあり、家族でのコミュニケーションを図るきっかけともなりました。

●活動の成果、今後の課題

野菜をたくさん取り入れて彩のよい栄養たっぷりの朝食メニューを考案してくれました。簡単に作る工夫もされていて、料理のアイデアや、感想を家族で話合う様子が伺えました。

小中学生からの応募がほとんどであったため、一般の方の募集が増えるように、周知方法の見直しや参加意欲を高めるような仕組みを考えていくことが今後の課題です。

〈取組項目：小中学生の食育のための家庭への支援〉

〈取組場面：地域〉

高等学校職員、保護者会向け栄養改善調理実習の開催

公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団

●実施時期：平成30年8月3日

●対象者：高校教員、保護者会参加者（希望者）

●内容

高校教員、保護者を対象とし、生徒や子どもに必要な食量と栄養を知ることが目的に、調理実習、講義を行いました。特に高校生女子が不足しがちな栄養素である、カルシウム・鉄分に着目し、普段の食事に活用ができるよう手軽な栄養アップ方法、吸収が良くなる食べ合わせなどを提案しました。

健康日本21（第2次）の目標でもある20歳代女性のやせの減少も意識し、愛知県研究開発事業で作成したリーフレットを活用しながら、普段の生活に生かせると感じていただけるよう動機付けを行いました。

●活動の成果、今後の課題

教室後参加者より、「普段の生活に活用できそう」「家でもう一度作りたい」などの声をいただきました。

今後の課題は、参加しなかった保護者にも今回の内容を知っていただけるように、養護教諭との連携を取り広げていくことと考えています。

〈取組項目：高校における食育の充実〉

〈取組場面：学校〉



働く世代のための生活習慣病予防料理教室

愛知県食生活改善推進員連絡協議会（豊橋市食生活改善協議会）

●実施時期：平成30年9月20日

●対象者：豊橋市内企業役員・従業員

●内容

生活習慣病予防のためには規則正しい生活習慣と食生活の大切であることを踏まえ、「朝食の大切さ」、「1日の野菜摂取量」、「減塩の工夫」について冊子や調理実習を通して伝えました。

また、仕事をしている人（女性）が帰宅後に食事の準備するにあたり、簡単で時短、美味しく野菜たっぷり、栄養豊富、添加物不使用の缶詰（鯖缶）メニューを実習しました。

●活動の成果、今後の課題

鯖缶の利用や野菜たっぷりメニューは美味しいと好評で、特に時短料理に関心が寄せられました。また、減塩については実際に作った汁物で試飲や測定をしたので実感できたと思います。

ただ、今回の対象の企業は食に関心があり、時間をいただくことができましたが、就業時間内での調理実習はなかなか難しいと感じました。



〈取組項目：青年期以降の若い世代を中心とした食育の推進〉

〈取組場面：職場〉

妊産婦栄養教室だし活のすすめ～おうちで和食～

尾張旭市

●実施時期：平成30年6月15日、9月13日

●対象者：市内在住の妊娠中・子育て中の方

●内容

「だし」を通して簡単な和食を学ぶことで、若い世代への減塩対策など健康的な食生活を送るための知識普及、参加者同士の仲間づくりを支援し、妊娠中のかたは、離乳食がスムーズに開始できるよう理解を深めていただくため、教室を開催しました。

●活動の成果、今後の課題

【参加者】6月15日（14名）、9月13日（11名）

参加者からは、「参考になった」「離乳食に役立てたい」「手間無くだしをとれることが分かって良かった」などの意見が聞かれました。

周知方法によって応募人数に差があったため、来年度の周知方法については今後検討していきます。



〈取組項目：妊産婦や乳幼児を持つ親への食育の推進〉

〈取組場面：地域〉

男性のための栄養教室

刈谷市

●実施時期：平成30年7月～8月、11月～12月 ●対象者：市内在住の65～69歳男性

●内容

高齢社会を迎え、65歳以上の夫婦二世帯や一人暮らしの世帯が増加しています。介護予防の観点のもと、栄養バランスや調理の基本を身につけ、日常生活における自立を促すとともに、参加者同士の交流を深めて閉じこもりを予防することを目的に教室を開催しました。

食材の切り方、調味料の計量、「健康日本21かりや計画」、野菜の摂取、栄養バランス（3色食品群）についての講義及び調理実習を行いました。

●活動の成果、今後の課題

参加者からは「料理に興味を持つことができた」「味付けを薄くすることを心がけるようになった」などの意見が多くあり、参加者の8割が「教室に参加して以前よりも食事の量や内容が気になるようになった」と回答するなど、事業の目的を達成することができました。

今後も同様の取組を継続していきたいと考えています。



〈取組項目：高齢期における食による健康維持の推進〉

〈取組場面：地域〉

野菜をもりもり食べよう。パワフルサラダ作り

あいち食育サポート企業団

●実施時期：平成30年4月21日 ●対象者：小学生以下の子どもとその親

●内容

バランスの良いお食事と1日の野菜摂取目安量を伝え、食べることの大切さの啓蒙を目的として、リーフウォーク稲沢店にて、ユニー(株)食育イベントを実施しました。

親子で、簡単野菜サラダ作り（小鉢1皿 70g分）をしてもらいました。

オリジナルの「3色食品群ランチョンマット」を使用し、当日使用した食材を、3色の当てはまる箇所においてもらい、3色全て揃う食べ方がバランスの良い食事であることを伝えました。また、茹でる前・後のホウレン草を見せ、同じ量でも嵩が減ることで、食べやすくなることを実感していただき、1日野菜摂取目安量350g以上のアピールに努めました。

●活動の成果、今後の課題

「実際に野菜350gはどれくらいなのか秤ってもらったり、食べ方の提案を学べて良かったです。」とお言葉を頂けました。

今後も、毎日の健康的な食生活実現のため、食育活動を継続して参ります。



〈取組項目：野菜の摂取量を増やす取組の推進〉

〈取組場面：地域〉

野菜を食べようプロジェクト「野菜たっぷり！！ヘルシーメニュー」

知多市

●実施時期：通年

●対象者：市民

●内容

外食でもしっかり野菜がとれる環境をつくり、市民の健康に対する意識の向上と野菜摂取量の増加を目指して、市内飲食店にご協力いただき、野菜量、エネルギー、塩分量の基準にあうヘルシーメニューを認定する取り組みを、平成 27 年度から実施しています。

平成 31 年 2 月 1 日から 3 月 17 日まで、市商工会主催でヘルシーメニューを対象とした「みんなで健康スタンプラリー」を開催しており、ヘルシーメニューの周知を図っています。

●活動の成果、今後の課題

今年度で 17 店舗 20 メニューがヘルシーメニューとして認定され、現在各店舗で提供されています。今後も店舗・メニュー数の拡大と、ヘルシーメニューの周知を図る予定です。店舗・メニュー数の拡大に伴い、提供店舗へのフォローアップが課題となっています。



〈取組項目：野菜の摂取量を増やす取組の推進〉

〈取組場面：地域〉

こどもクッキング いちのみや

一宮市

●実施時期：平成 30 年 8 月 23 日・8 月 31 日

●対象者：一宮市在住の小学生

●内容

健康日本 2 1 いちのみや計画における食育推進事業として、野菜の摂取量向上の啓発を目的に、市内在住の小学生を対象とした調理実習を開催しました。(参加小学生：47 名)

修文女子高等学校の生徒たちが講師となり、市が支援する食育推進団体が調理補助を行いました。

また、地産の野菜やお米は、愛知西農業協同組合より協賛していただきました。

●活動の成果、今後の課題

「食」を通じて、子どもから大人、企業、ボランティア団体が繋がる事業となりました。

今後も同様の取り組みを継続していきたいと考えています。



〈取組項目：野菜の摂取量を増やす取組の推進〉

〈取組場面：地域〉

せといきいき健康グルメ

瀬戸市

●実施時期：平成30年10月1日

●対象者：市民等

●内容

第2次いきいき瀬戸21（第2次健康日本21瀬戸市計画）推進のため、バランスが良く、減塩で野菜がしっかり摂れる健康メニューを市民に提供することを目的に実施しました。

- 認定基準 ① エネルギー量：700 kcal 以下 ② 塩分：3.5 g 未満
③ 野菜の使用量：120 g 以上
④ 主食・主菜・副菜がそろっていること
⑤ めたぼうし健康茶碗を使用（利用可能なメニューの場合）

●活動の成果、今後の課題

平成30年12月末時点で、利用者数は333名（男女比4:6）で、利用者アンケートを実施ところ79%の方から「提供メニューが普段の食事の参考になった」との回答がありました。

今後の課題としては、店舗数の拡大や、子どもから高齢者までより多くの方が利用しやすいメニューづくりの提案などを考えています。



〈取組項目：野菜の摂取量を増やす取組の推進〉

〈取組場面：地域〉

野菜ってすごい！

大口町

●実施時期：平成30年11月3日

●対象者：町民等

●内容

「健康まつり」にて野菜摂取量向上をテーマとしたコーナーを設け、350gの野菜の展示や、350gの野菜を摂るために必要な副菜の量が具体的に分かるように料理カードを用いたゲームを実施しました。

あわせて野菜を使ったレシピの配布を行い、家庭でも野菜料理を作れるきっかけになるように啓発しました。

●活動の成果、今後の課題

実際に350gの野菜を見た方は、「意外と少ない」「これなら食べられそう」といった声が聞かれました。また、料理カードを選ぶゲームでは、実際に必要な副菜の量について知っていただけました様子でした。

事後アンケートから、朝に野菜を食べている方が少なく、野菜の調理方法がわからないといった意見があったことから、時間のない朝でも手軽に食べられる野菜のレシピや知識等の普及が必要と考えています。



〈取組項目：野菜の摂取量を増やす取組の推進〉

〈取組場面：地域〉

2 生活習慣病や過度な痩身等の予防

「歯の健康についての講演会」「年中児ブラッシング指導」

愛知県国公立幼稚園・こども園長会（半田市立乙川幼稚園）

●実施時期：平成 30 年 11 月 29 日

●対象者：幼稚園児とその保護者

●内容

本園の 4 歳児（52 名）とその保護者を対象に、幼稚園の歯科医による歯科指導を実施しました。まず園児向けにペーパーサートを使用した虫歯予防についての講話がありました。その後、親子で染め出しとブラッシングを行い、歯科医・歯科衛生士より個別指導を受けました。最後は保護者に「虫歯予防のための食習慣の見直しについて」の講話を行いました。



●活動の成果、今後の課題

歯科医からの講話や個別に磨き方の指導を受けたことは、保護者から分かりやすく役に立ったという感想を得ることができました。ペーパーサートを使用したことも園児には分かりやすく効果がありました。親子で歯磨きに対する意識をもち、実践しようとする意欲がもてたと思います。今後、この成果が継続するように、園児への指導と保護者への啓発をしていきたいと思ひます。



〈取組項目：歯の大切さについての子どもへの啓発活動の推進〉

〈取組場面：保幼〉

第 8 回もっと噛んで歯ッピーレシピコンテスト

一般社団法人愛知県歯科医師会

●実施時期：平成 30 年 5 月 7 日～7 月 30 日（募集期間）、平成 30 年 11 月 18 日（表彰式）

●対象者：県内在住もしくは在勤、在学の者

●内容

生涯おいしく楽しく食べるためには、歯や口が健康でよく噛みながら食べることが重要です。

このため、愛知県歯科医師会では、栄養バランスを考慮した「よく噛んで食べるように工夫を凝らしたオリジナルレシピ」作品を募集し、広く県民に発信・普及することで「8020 健康長寿社会」を目指しています。

●活動の成果、今後の課題

当初は会員の歯科医院からの発信で始まりましたが、現在は連携する組織から周知が出来るようになり、応募数は年々増加傾向にあります。

応募部門は「キッズレシピ」「地産地消～地元を食べよう～」「高齢者向け」の 3 部門とし、以前は女子の応募が多かったのですが、年々男子の応募数も目立つようになってきました。「歯科と食育の関連」を広く発信出来るよう検討し、今後も開催していく予定です。



〈取組項目：歯の大切さについての子どもへの啓発活動の推進〉

〈取組場面：学校〉

E 6 保護事業

碧南市社会福祉協議会棚尾保育園、碧南市歯科医師会

●実施時期：平成30年11月1日

●対象者：3～5歳の園児

●内容

日々の保育の中で視聴覚教材を使って歯の大切さを伝えたり、食後の歯磨き・うがい等を援助したりしながら、虫歯予防の指導をしています。また、幼い乳幼児期の子ども達にとっては、保護者の理解や協力が欠かせないと考えています。子ども達は歯科衛生士の方から歯について聞いたり、正しい歯の磨き方を教えてもらったりしました。また親子で染出しをし、お子さんの歯磨きの状況を確認してもらいました。その後、保護者は歯科医の講演会、子ども達はフッ素塗布を受けました。



●活動の成果、今後の課題

歯親子で染出しをおこなうことで、「ここが磨けてないね」「仕上げ磨きをしっかりしなきゃね」などの親子の会話が聞かれました。年長児は6歳臼歯について話をきいたことで永久歯の大切さが分かり、給食後に奥歯を意識して歯磨きをしっかりする姿が見られるようになりました。



〈取組項目：歯の大切さについての子どもへの啓発活動の推進〉

〈取組場面：保幼〉

あいち県民健康祭「なんでも栄養相談－骨密度測定」

公益社団法人愛知県栄養士会

●実施時期：平成30年9月15日、16日

●対象者：県民

●内容

本事業は、骨密度や握力の測定が健康測定値に成り得ることの理解が深まること、測定値を高めるために個人にあった食生活のポイントは何かを把握できることを目的としています。

事業内容は①骨密度・握力の測定、②結果数値が身体機能にとってどんな状態を表すのかの説明、③日常の食生活について聞きとり、④個人に合ったより良い食生活についてアドバイス、と進めています。

また、要望があれば様々な疾病に関する基本的な食事のアドバイスも行っています。

●活動の成果、今後の課題

2日間合計で、296名の方の栄養相談を行いました。また、330名の方が骨密度測定を、334名の方が握力測定を実施しました。

参加者からは「毎年この測定を目的に来ている」との声が聞かれ、継続していくことが重要であると考えています。

今後も継続していきたいです。



〈取組項目：地域における健康づくりの推進〉

〈取組場面：地域〉

3 食の安全に関する信頼の構築

現地見学型リスクコミュニケーション

愛知県生活衛生課

●実施時期：平成30年8月8日、27日

●対象者：県内在住の親子

●内容

生活衛生課では食の安全に関する正しい知識を深めてもらうため、県内の製造工場に御協力いただき、親子参加型の工場見学を実施しています。

今年は、マヨネーズ及び餃子の皮の製造工程等を見学し、安全な食品を製造するための取組について学習しました。

また、食品の衛生管理の手法である HACCP についても学ぶとともに、手洗いの方法について体験しました。実際に手を洗い、洗い残しの有無について手洗いチェッカーを用いて確認しました。



●活動の成果、今後の課題

実際に製造現場を、見学することで食に対する知識や理解を深めることができました。HACCP については難しかったものの、クイズに積極的に参加する子どもたちの姿が見られました。

また、手洗い後のチェックを実際に体験し、楽しく学ぶことができました。



〈取組項目：食の安全に関する情報提供や意見交換〉

〈取組場面：地域〉

職員研修（調理員研修、アレルギー研修、歯科衛生士による研修）

春日井市

●実施時期：平成30年5月～平成31年2月

●対象者：園長、主任保育士、保育士、調理員

●内容

子どもを対象にした食育指導は各保育園で行われていますが、保育士及び調理員が知識の習得及び保育の質の向上と保育中の安全管理に対する正しい知識を学び、子どもたちの食の安全を守るために、専門家による研修を行うことが必要であることから実施しています。

特にアレルギー研修は、小児の食物アレルギー専門医に依頼し、春日井市の実情に合わせた講義を行っていただいています。

●活動の成果、今後の課題

アレルギー対応児の誤食が激減するという効果が表れ、誤食事故防止に大いに役立っています。正しい知識を習得することにより、正しい対応が可能になってきました。また、保護者への働きかけにも役立っており、間違った知識による曖昧な対応が確実に減りました。今後もこれらの研修を継続していくことで安心安全な食を提供できると考えます。

〈取組項目：学校給食等における食物アレルギーへの対応〉

〈取組場面：保幼〉