

## IV 2019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

##### 食まる食育活動

刈谷市立重原幼稚園

●実施時期：2019年10月～2019年11月

●対象者：全園児

##### ●内容

地域で活動する「食まる応援団」に協力いただき、「食まるファイブ※」を使って、バランスよく食べることについて学びました。

##### ・3歳児向け

各「食まる」の名前と代表的な食べ物、食べるとどのような効果があるのかを「食まるファイブ」に紹介してもらい、いろいろな食べ物を身近に感じられるように触れ合いました。

##### ・4、5歳児向け

目隠しをして食べ物に触れたり、「食まるカルタ」をしたりして、ゲームを通して、5色（食まる全員）揃うとバランスがとれ、元気で丈夫な体になることを学びました。

##### ●活動の成果、今後の課題

給食を食べながら「これはにくまるだね」「ベジまる見つけた」などと話をしたり「これは何まるでしょうか？」とクイズをしたりして5色そろるように食べようと意識するようになりました。



##### ※食まるファイブ

食まるファイブは、子供たちがバランスよく食べるための大切さをわかりやすく学べるよう、食事バランスガイドに5色で分けられた料理の仲間を代表するキャラクターです。

食まるファイブは、主食エリアの「りきまる（黄色）」、副菜エリアの「ベジまる（緑色）」、主菜エリアの「にくまる（赤色）」、果物エリアの「フルーツまる（紫色）」、牛乳・乳製品エリアの「ほねまる（白色）」の5人の食まるで構成されています。



〈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：保幼〉

## 学校教育支援事業（出前講座）

公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団

●実施時期：2019年7月8日、7月10日、10月10日

●対象者：県内の小中学生、教職員、保護者(希望者)

### ●内容

学校から、「朝食の大切さ」や「朝食と健康な生活リズム」などについて伝えてほしいという要望を受け、朝食から食生活について考えようという主旨の講座を開催しました。

児童生徒の生活習慣の事前アンケート結果から見えてきた、「朝食とこころの関係」や、「スマホの利用時間と就寝時間の関係」などを紹介し、朝食の効果や朝食をしっかり食べるための生活習慣について講話しました。いつでも簡単に栄養バランスをチェックする方法を紹介・実践したり、今後の目標を考えてもらったりして、自身の食生活を振り返る機会になることを目指しました。

### ●活動の成果、今後の課題

児童生徒から、「朝食の大切さが分かった」、「朝食を食べるために早く寝ようと思った」などの感想を頂きました。講座前後に行ったアンケート結果から、講座の直後は意欲が高まりますが、講座の1か月後はそれより下がってしまう傾向が読み取れました。今後は、意欲を維持するための継続的な支援方法を検討していきたいです。

〈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〉

## 学校給食教室

公益財団法人愛知県学校給食会

●実施時期：2019年11月19日～22日

●対象者：県内小中学校の児童生徒の保護者

### ●内容

学校給食は、食の知識を学び、望ましい食習慣を養うことを目指しており、学校給食の理解と食育の発展を図るため、保護者を対象に毎年学校給食教室を開催しています。今年度も11月に愛知県学校給食総合センターで4日間開催し、計207名の保護者が参加しました。内容は、「学校給食の意義と新たな役割」の講義、学校給食献立の調理実習、「子どもたちの食生活の現状とその課題」をテーマとした講話を行いました。



### ●活動の成果、今後の課題

学校給食の意義や学校での食育の取組、調理実習を通して学校給食の実態を保護者の方に理解していただきました。また、栄養教諭による「子どもたちの食生活の現状とその課題」の講話により成長期の子どもたちの食生活の大切さを伝え、家庭への食育の推進を図ることができました。今後も多くの保護者に参加していただき、学校給食に対して理解を得たいと思います。



〈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：学校〉

## 産業フェスタでの食生活診断実施

みよし市食育推進会議

●実施時期：2019年11月3日

●対象者：市民

### ●内容

みよし市緑と花のセンターで開催された「産業フェスタみよし」において、食育SATシステム(株式会社いわさき製)を使用し、みよし市食育推進会議による「食生活診断」を実施しました。みよし市食生活健康推進員会会員の協力のもとで実施され、普段の食事を見直すことで、食育について考えてもらうきっかけとなりました。

また、管理栄養士による栄養バランスの指導を交えながら、食の大切さを知ってもらう機会となりました。

### ●活動の成果、今後の課題

当日は311名の幅広い世代の方が参加し、みよし市食生活健康推進員会の会員や管理栄養士の指導のもと、正しい食生活や栄養バランスについて知ってもらい、身近なところから食育を実践してもらうよう促すことができました。今後も広く市民へ食育推進の取組を実施していきたいです。



〈取組項目：青年期以降の若い世代を中心とする食育の推進〉

〈取組場面：地域〉

## パパママ教室

小牧市保健センター

●実施時期：通年

●対象者：市民

### ●内容

専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士)が妊娠期から必要である、口腔ケアの方法、妊娠の適正体重やバランスの取れた食事についての講話や、赤ちゃん人形抱っこ体験、父親の妊婦体験等を通して、安心して妊娠・出産・育児にのぞめるよう支援するとともに、家族と一緒に子育てができるよう、妊娠中から母親・父親としての気持ちづくりの手助けをします。

また、食生活改善推進員と協力して、汁物の塩分測定を実施、減塩の呼びかけを行っています。なお、仕事を持つ母親・父親が参加しやすいよう、休日に実施しています。

### ●活動の成果、今後の課題

アンケート結果から、全体を通して「とても役に立った」が9割、「少し役に立った」が1割みえました。「普段から気を付けているつもりだったけど、実際は栄養が不足していた。」、「塩分濃度に気を付けます。」、「赤ちゃんが泣いたときの対処法が知れて良かった。」など感想をいただき、参加者のほとんどが満足されたことが分かりました。

〈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〉

## プレママごはん～知っておきたい栄養知識～

稲沢市

●実施時期：年6回（隔月）

●対象者：5～7か月頃の妊婦（参加希望の場合、夫も可）

### ●内容

妊娠を機に、自らの食生活を見直し、自分自身や家族の健康づくりを考え実践していけるように支援するとともに、妊婦同士の仲間づくりの場として開催しています。

食事バランスガイドを活用してバランスの良い食事や、母子健康手帳を活用して妊娠中に注意したい栄養素についての講義を行いました。間食の摂り過ぎを防ぐための菓子計量実習をし、鉄分やカルシウム豊富なレシピの調理実習をして試食しました。参加者同士の情報交換が活発で賑やかな教室です。

希望者には午後から妊産婦歯科健診にも参加いただいています。

### ●活動の成果、今後の課題

参加者からは、「バランス食が理解できた。」、「間食の摂り過ぎを防ぎ、必要な栄養を摂るようにしたい。」、「試食はおいしく、家でも作りたい。」、「妊婦同士話ができてよかった。」等、アンケート実施より感想をいただきました。



〈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〉

## 離乳食講習会

清須市

●実施時期：月1回（年12回）

●対象者：乳児を持つ保護者

### ●内容

健康推進課管理栄養士が講師となり、離乳食の作り方の実習や試食の提供、質疑応答を行っています。調理補助や試食の取り分けなど、毎回、清須市食生活改善推進員に協力いただいています。

2019年度は、主に生後5、6か月の離乳食の説明を行う「ごっくん編」を年8回、主に生後7、8か月の離乳食の説明を行う「もぐもぐ編」を年4回実施しました。作り方、食べさせ方などを伝えることにより望ましい食習慣の確立、調理技術の向上、育児不安解消を目指しています。

### ●活動の成果、今後の課題

2018年度から実施している事後アンケートの結果を参考に、次年度以降の講習会の開催頻度や内容の改善につなげていきます。

〈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〉

## 栄養ワンダーin あいち

公益社団法人愛知県栄養士会

●実施時期：2019年8月3日

●対象者：県民

### ●内容

本会で行っている「栄養相談」を拡大したものです。月2回土曜日にオアシス21(名古屋市中区)において「栄養相談」を実施していますが、具体的な数値を基に栄養相談をすることが、相談者の関心が高まり、理解し易いと考え、管理栄養士8人(通常2人)により実施しました。

管理栄養士が握力測定と骨密度測定を行い、その結果から、栄養指導を行いました。

### ●活動の成果、今後の課題

握力測定には50名、骨密度測定には66名の参加がありました。栄養相談は順番を待っていただくほどでした。事前に配布したPRのためのチラシを持参し、骨密度の測定を目的に参加される方もあり、本取り組みへの関心の高さも窺い知ることができました。来年度も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〉

## 低栄養予防料理教室「簡単・おいしい・栄養満点教室」

東郷町

●実施時期：2019年11月～2020年2月

●対象者：65歳以上の住民

### ●内容

いつまでも元気な身体を保つためには、フレイル予防が必要です。フレイル予防の一つの柱として「低栄養予防」があり、今までのメタボリックシンドロームの保健指導とはまるで真逆ともいえる、高齢期ならではの食事について学んでもらいたいと思いました。正しい食事内容を知ることに加え、一人暮らしの方でも簡単に調理ができる調理方法を学べる調理実習を実施しました。

### ●活動の成果、今後の課題

メタボリックシンドロームの指導を受けてきた方が多く「野菜を中心に」、「肉や卵は控えめに」、「カロリーは摂りすぎない」等の根付いた知識を一変させることができました。今後はすべての高齢者に対して低栄養予防の知識の普及啓発をしていくほか、すでに低栄養のリスクのある方に焦点を当てて教室の周知啓発を実施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〉

## 高齢者お楽しみ食事会

碧南市

●実施時期：通年（年3～4回）

●対象者：介護予防事業に参加している高齢者

### ●内容

高齢期の食生活では低栄養・骨粗鬆症予防等が重要となり、蛋白質を十分摂り、多品目を摂取することが健康寿命の延伸につながります。食事会では高齢者が普段の食生活を見直すきっかけとし、また参加者同士が食を通じて交流を深めることを目的に実施しています。

高齢者が介護予防のために定期的集まる会で、今年度は「脳を活性化する食事」をテーマに講話をした後、テーマに合った食事の紹介と試食を実施しました。

試食の献立作成や調理について、碧南市健康づくり食ボランティア協議会に協力いただきました。

### ●活動の成果、今後の課題

食事会を楽しみに参加される方が多く、普段の食事内容のチェック等で自身の食生活の振り返りもできています。

〈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〉

## 食育の日啓発イベント

知多市、知多市健康づくり食生活改善協議会、  
名古屋学芸大学管理栄養学部学生

●実施時期：2019年6月23日、6月27日

●対象者：市民

### ●内容

食育月間である6月に、市内スーパーマーケットで「食育の日」の啓発イベントを行いました。今年度は「野菜を食べよう」をテーマとして、野菜レシピや野菜を手軽に摂取する方法を啓発しました。

また、名古屋学芸大学の学生による、野菜に関するクイズラリーやフレイルに関するアンケート調査を実施しました。市の公認キャラクターで知多市ふるさと観光大使の梅子も駆けつけ、イベントを盛り上げました。

### ●活動の成果、今後の課題

350gの生野菜や加熱野菜を展示したり、クイズラリーを実施するなど、実践的な内容を取り入れ、市民の野菜摂取に対する意識をもつ良い機会となりました。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：野菜摂取量を増やす取組の推進〉

〈取組場面：地域〉

## 「野菜別！おいしい料理レシピ集」作成

岩倉市、岩倉市食の健康づくり推進員

●実施時期：年間を通じて活動し、年度末に発行

●対象者：市民

●内容

野菜料理を毎日プラス1皿してもらうことを目的に、「野菜別！おいしい料理レシピ集」～たまねぎ・なす・キャベツ・大根～（A4版）を作成しました。2015年6月から広報（毎月）で1品ずつ紹介しています。また、「JA愛知北産直センター」や駅地下で開催される「野菜の広場」で季節毎に分けて、A5版に編集したレシピ集を買い物客に配布しています。

●活動の成果、今後の課題

季節ごとに500冊のレシピ集を作成して配布しており、周知を進めています。また、JA愛知北岩倉と協働して実施している料理教室の実習献立もこのレシピ集から抜粋し、好評を得ています。

〈取組項目：野菜摂取量を増やす取組の推進〉

〈取組場面：地域〉

## 市制50周年記念事業 市民トマトde健康レシピコンテスト「T-1グランプリ」

東海市

●実施時期：2019年7月1日から9月2日まで

●対象者：【トマトde健康メニュー部門】営利を目的としない個人又はグループ  
【親子deトマト給食部門】東海市内の小中学校に通う児童・生徒の親子等

●内容

トマトを使用したレシピコンテストを開催しました。

### ・トマトde健康メニュー部門

1人前でトマト1個(80g)以上を使っているメニューを募集し、一次(書類)審査にて入賞作品5点を選出し、10月20日に二次(実技)審査を開催しました。考案者が実際にメニューを作り、審査員が試食して金賞、銀賞、銅賞、入賞作品を決定しました。

### ・親子deトマト給食部門

トマトやトマトの加工品を使っているメニューを募集し、書類審査にて入賞作品を選定しました。金賞・銀賞作品は2020年1月・2月にトマト給食として小中学校で提供しました。

●活動の成果、今後の課題

トマトde健康メニュー部門は100作品、親子deトマト給食部門は218作品の募集がありました。入賞作品等をまとめたレシピ集を発行し、地域での料理教室等で活用いただくなど、家庭等へのトマト料理の普及を図ります。



〈取組項目：野菜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

### 食育講演会・給食参観を通じて食の大切さを感じる

刈谷市立刈谷幼稚園

●実施時期：2019年6月

●対象者：3歳児・3歳児保護者

#### ●内容

講演会を通して、一日に摂取する野菜の量をレプリカで見たり、おやつや清涼飲料水などに入っている油、塩、砂糖の量を実際に見たりすることでどういった物を食べさせていくとよいかを教えていただき食事の大切さを学ぶ機会としました。

愛知教育大学の藤井教授に講演いただき、講演会后、給食参観を行い、食べる量や食材などについて様子を見ながら、食事への意識を高められるようにしました。

#### ●活動の成果、今後の課題

朝食を抜いたり、菓子パンを食べさせたりする家庭もありましたが、菓子パンからサンドイッチなどの総菜パンに果物やヨーグルトなど食事のバランスを意識して食べてくる子が増えたり、野菜嫌いの子に対して家庭でも工夫して食べさせてくれるようになりました。



〈取組項目：子どもの肥満予防等の推進〉

〈取組場面：保幼〉

### 小・中学校歯みがき教室

東浦町保健センター

●実施時期：通年

●対象者：町内小中学校に通う児童及び生徒

#### ●内容

町内各小学校及び中学校へ希望を募り、希望があった学校へ歯みがき教室として出前講座を実施しています。各学年の指導テーマに沿って、歯科教育と赤染めを使用した歯みがき実習を行います。口腔内の環境が大きく変化する学童期に、口腔内の清潔を保つ大切さや、一生使う歯を守ること、そして口腔機能と食べるということの関連について、各学年の特色に合わせて教育をしています。

#### ●活動の成果、今後の課題

小学校については、毎年依頼があり、希望の学年での出前講座は実施できています。各学校においても給食後の歯みがき時の声かけや、対象の学年以外でも養護教諭が独自で歯みがき教室を行っており、継続的な支援ができています。

生活習慣が乱れがちな中学生の歯肉炎予防がまだ十分に啓発できていないため、今後は中学生への歯肉炎予防教室の拡充が課題です。

〈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〉



### 3 食の安全に関する信頼の構築

HACCP 導入基礎研修	
	愛知県生活衛生課
●実施時期：2019年6月17日、18日、25日	
●対象者：食品事業者	
●内容 生活衛生課では、HACCPの導入を推進するため、講習会や委託事業を継続的に実施しています。2019年度についても、一般社団法人愛知県食品衛生協会に委託している食品衛生相談事業において、食品事業者を対象としたHACCP研修会を開催し、HACCPの基本的な考え方やHACCPの7原則12手順、危害分析や重要管理点の設定等について実習を含めた講習を行いました。	
●活動の成果、今後の課題 研修会の受講者は受講後、HACCPに関する一定の知識を有する者として、食品製造施設においてHACCPに基づく衛生管理を実行する等のHACCPチームの中心的な役割を果たすこととなります。今後も継続的に研修会を開催し、HACCPの導入を一層推進していきたいと考えます。	
〈取組項目：安全に関する自主管理と情報開示の促進〉	〈取組場面：地域〉

学生より提案されたレシピによるおやつ提供	
	江南市
●実施時期：2019年9月	
●対象者：保育園児	
●内容 職員研修（食物アレルギー）として、愛知江南短期大学の先生を講師として招いた際、学生に何かできることはないかと提案を受けたため、保育士、調理員にアンケート調査を実施したところ、アレルギーに困っているという声が多くありました。そこで、園児みんなが同じものを食べれるようにと、アレルギーフリーのおやつ提案を受けました。	
愛知江南短期大学の学生が授業の一環として考えた、食物アレルギーフリーの手作りおやつレシピを市が提供を受け、市内16園の保育園児におやつとして提供しました。おやつを通して地域の学生と保育園児のつながりがもてました。	
●活動の成果、今後の課題 提供を受けたレシピは分量や作り方などの修正が必要であるが、新しい感覚のおやつを取り入れることができました。	
夏向きのおやつレシピも提供を受けたので、2020年度に保育園児に提供する予定です。	
〈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〉