

1 目指すべき姿に向けての取組

1-1 食を通じて健康な体をつくるために



食事は生活の基本であり、特に幼い頃から食事を中心に生活リズムの基本的な流れをつくるとともに、生涯にわたって望ましい食生活を実践することが必要です。愛知県では、健やかで活力ある長寿社会の実現を目指して「健康日本21あいち計画」を作成し、市町村、健康関連団体等とともに県民主体の健康づくりに取り組んでいます。

これを踏まえ、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」、子ども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」に取り組めます。

(1) バランスのとれた規則正しい食生活の実践

バランスのとれた規則正しい食習慣を身に付けることは、健康な体をつくるための第一歩です。日本型食生活^{注)}の啓発や食生活指針^{注)}、食事バランスガイド^{注)}等の活用により、バランスのとれた規則正しい食生活の実践を推進します。

ア 乳幼児期における基本的な食習慣の確立

地域 乳幼児期からの適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の育成等を図るため、乳幼児健康診査など市町村における各種母子保健事業や児童館など地域の保育・子育て支援の場を活用し、保護者等に必要な知識を提供するとともにその実践を促します。

保幼 保育所の保育課程や幼稚園の教育課程の中に地域に応じた食育を位置付けるとともに、職員の研修、給食の献立内容の充実や給食試食会の実施、献立表の家庭への配付、弁当作りのための参考レシピの提供、食に関する相談や情報提供等を行います。

なお、食育の効果を高めるため、管理栄養士・栄養士^{注)}、愛知県食育推進ボランティア^{注)}など地域の人材を活用するとともに、子どもの発達の連続性等を考慮し、小学校との交流や課題共有などに努めます。

イ 学校における小中学生への食に関する指導の充実

学校 学校給食を教材として活用し、各教科や総合的な学習の時間、学校行事等と関連付けた「食に関する指導の全体計画」及び「食に関する指導の年間指導計画」を各学校で作成します。

また、この計画づくりの中核となる栄養教諭^{注)}の配置を拡大するとともに、学校全体で取り組むため、教員を対象とした学校食育推進者養成講座を開催します。

併せて、愛知県食育推進ボランティアなど地域の人材との連携により、指導の充実を図ります。

ウ 小中学生の食育のための家庭への支援

学校 家庭に対して、栄養バランスのよい食事が心と体のバランスのとれた健康な子どもの育成に重要であるとの認識を定着させるため、「早寝早起き朝ごはん」運動^注を展開し、家庭で食が話題となるよう「食育だより」等を配付するとともに、給食試食会等を開催します。

なお、小学校入学前の入学説明会等の際に、基本的な生活習慣の確立を啓発する資料を配付し説明します。また、これらの事例を学校間で共有し、取組の深化を図ります。

地域 子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため、「親の学び」リーフレット(愛知県)や「家庭教育手帳」(文部科学省)などの啓発資料を活用し、「早寝早起き朝ごはん」運動の実践を促します。また、PTA活動においては、研修会の開催やホームページでの情報発信などにより望ましい食習慣などについて家庭への啓発を行います。

エ 高校における食育の充実

学校 保健体育や家庭などの教科の中で食育の観点から指導を行うため、地域の人材を積極的に活用するとともに、適切な啓発資料の活用や教職員に対する研修の充実を図ります。

また、将来、食育の指導的立場に立つことが期待される農業・家庭・看護・福祉などの専門学科で学ぶ高校生について、望ましい食生活や食の安全など食育に関連した指導を充実します。

オ 青年期以降における健全な食生活の実践の支援

学校 食育について男性も主体的に考え、実践する機会となるよう、大学や職場、地域において男性向け料理教室(仮称:「弁当男子&食育パパ」養成講座)などの実施の拡大や参加の促進を図ります。

職場
地域 また、飲食店や食品販売店、学生・社員食堂等において、朝食や日本型食生活^注の必要性を啓発するとともに、手軽な朝食セットや栄養バランスのとれたメニュー等の提供について推進し、県民自らが健全な食生活を実践できる環境整備に努めます。

なお、飲食店等における栄養成分の表示を促進するため、「食育推進協力店^注」の登録を進めるとともに、市販の弁当やそう菜等へのカロリーや栄養成分の表示を推進します。

カ 「妊産婦のための食生活指針^注」の推進

地域 妊娠期及び授乳期における適切な食習慣の確立を支援するため、市町村や医療機関が実施する母親教室等において、「妊産婦のための食生活指針」に基づいた健康教育や情報提供を行います。

キ 高齢期における食による健康維持の推進

地域 高齢期になると、身体機能や食欲の低下等から栄養状態が悪くなり、やせてきたり筋力・抵抗力が衰えたりすることがあります。

このため、愛知県食育推進ボランティア^注等が行う料理教室や、市町村が介護予防事業の中で取り組む栄養改善教室などの実施拡大により、正しい知識等を習得する機会を提供します。

また、市町村等による見守りを兼ねた配食サービスなどを充実することにより、身体機能の低下した高齢者の栄養改善を図ります。

一方、歯の喪失による摂取食品の偏りが栄養不足に影響することから、かめる歯の健康保持と適切な歯の治療を促します。