

### 第3章 ライフステージ別に見る現状の取り組みと今後の行動目標

生涯を通して、健康で豊かな人間性を育むため、それぞれのライフステージにあった知識と食を選択する力を習得し、取り組むことが必要です。そのためには町民一人ひとりが食育の必要性を理解して行動すること、また、家庭や学校、地域や行政などが現状や課題を把握し、町民や各種団体などの自発的な活動を尊重しながら連携して展開していくことが求められます。

#### 1. 妊娠期

母体の身体にも心にも大きな変化があり、生活スタイルは変化を余儀なくされる時期です。

母体の栄養状態は母体の健康維持だけでなく、胎児の発育にも大きく関わってきますので、栄養バランスを考えた食事と規則正しい食生活を実践していくことが大切です。また、妊娠にそなえて日頃から健康な体づくりも重要です。

##### 家庭での取り組み

- ◇栄養が偏らないように、バランスのとれた食事を心がける
- ◇適切な体重管理を心がける
- ◇日頃から（妊娠前から）健康な体づくりを心がける

##### 町・関係機関での取り組み

- ◇妊婦教室を開催し、正しい知識の普及を行っている
- ◇栄養や体重管理等に関する適切な情報提供



- ◆妊娠をきっかけに自らの食生活を振り返る
- ◆食の大切さと自分の食事量を知り、食に関する知識・技術を身につける
- ◆生まれてくる子どもに正しい食生活と食文化を伝えていくこと

## 2. 乳幼児期（0～5歳）

心身の発達がもっとも著しい時期であり、段階に応じた食材の選び方や調理方法を考慮して与えることが必要です。また、食習慣だけではなく生活習慣の基礎を作る大切な時期でもあります。この時期に身につく生活習慣の基礎は、保護者の意識や行動が最も大きく影響します。様々なことに触れ、体験を通して学ぶことも重要です。

### 家庭での取り組み

- ◇「早寝・早起き・朝ごはん」の実施
- ◇食事時間や起床・睡眠時間など、規則正しい生活を送る
- ◇いろいろな食品を取り入れ、味覚の幅を広げる

### 保育所・幼稚園での取り組み

- ◇保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけている
- ◇給食や会食を通して、食事のマナーやみんなで食べる楽しさを知る機会を持つ
- ◇栽培や飼育体験、調理体験を通して食への関心を高める
- ◇紙芝居や絵本などで食べ物の役割などを伝える

### 町・関係機関での取り組み

- ◇離乳食講習会などの教室を開催し、保護者に対して「食」についての知識の提供や技術的支援を行う
- ◇乳幼児健康診査や健康相談などで、成長に合わせた栄養相談や食に関する情報提供を行う
- ◇調理実習による体験型学習の機会を提供する



- ◆体験を通して食への興味や関心を持ち、食べる意欲を養う
- ◆食事を通して、規則正しい生活リズムの基礎を作る
- ◆食事リズムや挨拶のマナーなど、望ましい食習慣の基礎をつくる

### 3. 学童期（6～14歳）

身体とこころが著しく成長・発達し、生活習慣が形成される時期であり、食に関する関心や判断力を養い、望ましい食習慣を定着させる大切な時期です。食習慣の習得は保護者や周囲の大人、学校給食などの影響を大きく受けるようになります。

また、朝食の欠食や1人での不規則な食事、痩身傾向などが習慣付かないように正しい知識を習得し、自分に合った食生活を選択できる力を身につけていくことが必要です。

#### 家庭での取り組み

- ◇1日3回の食事から、正しい食習慣を身につける
- ◇家族そろって食卓を囲み、食事を通してコミュニケーションを図る
- ◇食事の準備や後片付けに関わり、食に対する感謝と興味を持つ

#### 学校での取り組み

- ◇小学校
  - ・給食を通して様々な食材に触れる
  - ・種まきから収穫まで一連の作業体験や、収穫した作物を使用した調理を通して、育てて収穫する喜びや大変さを学ぶ
  - ・学校林や花ボランティアの活動を通して自然と触れ合う
- ◇中学校
  - ・授業を通して食の大切さや健康について学ぶ
- ◇給食センター
  - ・「お野菜まるごとかなんの日」河南町でとれた野菜を使用した給食を実施
  - ・小学校での講話や、給食センターの見学

#### 地域での取り組み

- ◇地域の生産者が小学校に出向き、野菜作りの指導や講話
- ◇老人クラブ連合会などによる畑の賃借や農業指導
- ◇「うちのお店も健康づくり応援団<sup>※</sup>」の店において小学生の考えた料理のメニュー化と販売
  - ※大阪府へ登録をしている、主なメニューの栄養成分の表示やヘルシーメニューを提供している飲食店等

#### 町・関係機関での取り組み

- ◇親子料理教室を開催し、食に関する情報提供・地場産野菜の普及をする



- ◆家庭や学校給食、さらには地域活動を通して、食の知識やマナーを学び、さまざまな食の経験を重ねる
- ◆体験することで食べ物や生産者への感謝のこころを持つ
- ◆食べることの必要性を学び、欠食やダイエットする人を減少させる

#### 4. 青年期（15～24歳）

身体的な発達ほぼ完了し、精神的には社会的役割を自覚し、心身共に子どもから大人へ移行する時期です。進学や就職により生活リズムの乱れなどで生活習慣が大きく変化し、それに伴い食習慣の乱れが生じやすくなります。

##### 家庭での取り組み

- ◇食事リズムや生活リズムを整える
- ◇主食・主菜・副菜がそろうようにバランスの良い食事を心がける

##### 学校での取り組み

- ◇大阪芸術大学
  - ・学生食堂において、メニューと食事バランスガイドを照合したポスター掲示
  - ・南河内特産の野菜の紹介やバランスガイドなどの卓上メモを設置
  - ・学内ウォーキングマップを作成し、運動に対する健康意識を高める
  - ・エレベータ前に階段使用をすすめるポスターを掲示



行動目標

- ◆食に関する知識を習得し、適切な食材選択ができる力を身につける
- ◆自分に合った食生活や健康管理を自ら実践する
- ◆健康と食生活の関係を理解し、栄養が偏らないようにする
- ◆適正体重の維持

## 5. 壮年期（25～44歳）

就職や結婚、出産、子育てなど社会的、家庭的にも役割が大きくなる時期です。一方で、仕事や家庭問題などでストレスが増加したり、生活リズムが不規則になったりしがちです。日常生活の見直しや健康状態をチェックする習慣を身につけ、忙しい日々の中でも出来る健康づくりを工夫し、自分に合った望ましい食事や生活習慣を継続することが重要です。また、子どもに食の楽しさや大切さを伝え、食環境を整える担い手になることも必要です。

### 家庭での取り組み

- ◇食事や生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善に努める
- ◇体重管理をしながら、自分に適した食事の量や質に気を配る
- ◇正しい食生活を実践し、次の世代に伝える

### 町・関係機関での取り組み

- ◇健康や食に関する各種教室を開催する
- ◇食育推進に関わるサポーター等の育成や活動を支援する
- ◇食に関するイベントなどを開催する



- ◆自らの健康に関心を持ち、バランスのとれた食生活にする
- ◆子育てなどを通して健康の問題をもう一度考える
- ◆食育の認知度を高める（言葉・内容ともに知っている人を増やす）

## 6. 中年期（45～64歳）

加齢に伴い、身体機能が徐々に低下していく時期です。喫煙習慣のある人も多く、また、これまでの生活習慣により、肥満や生活習慣病の発症が多くなる時期でもあります。

健康な高年期を迎えるため、運動習慣を身につけ、望ましい食習慣を再度確立するなど、意識的に健康管理を考えることが大切です。

### 家庭での取り組み

- ◇食事や生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善に努める
- ◇食事だけでなく、適度な運動を取り入れる
- ◇健診や定期的な受診で、健康管理をする

### 町・関係機関での取り組み

- ◇健康や食に関する各種教室を開催する
- ◇食育推進に関わるサポーター等の育成や活動を支援する
- ◇食に関するイベントなどを開催する



- ◆家族はだけでなく、自身の健康管理に気を配る
- ◆食に関する知識や経験を活かし、地域活動に関わる
- ◆次世代へ食文化を伝えるなど、食育の推進役を増やす
- ◆食事バランスガイドや成分表示を参考にする割合を増やす
- ◆肥満者の割合を減らす（男性 40 代、女性 50～60 代の働き盛り）

## 7. 高年期（65歳以上）

退職や子どもの自立などにより生活環境が変化する時期です。また、身体機能は低下し、心身ともに個人差が出てきます。高齢化が進み、一人暮らしや高齢者夫婦の世帯が増加し、食に対する意識が低下し、さらに口腔機能の低下、低栄養や生活習慣病などの健康問題も出てきますので、体の変化に合った望ましい食習慣を意識するようにしましょう。

### 家庭での取り組み

- ◇様々な食品を取り入れ、バランスのとれた食事をとる
- ◇健康状態にあった食事形態を工夫する
- ◇体を動かすなど、自身にあった健康づくりを取り入れる

### 町・関係機関での取り組み

- ◇高齢者の栄養改善教室を充実する
- ◇訪問による個別栄養相談を行う
- ◇健康や食に関する各種教室を開催する
- ◇食育推進に関わるサポーター等の育成や活動を支援する
- ◇食に関するイベントなどを開催する



- ◆定期的に身体機能の変化の把握し、自らの健康管理を努める
- ◆健全な食習慣や食文化を次世代へと伝承する
- ◆余暇を楽しみ、生きがいある生活を送る

## 第4章 計画の目標

### 1. 基本理念

安心・安全な地元の野菜を家族でたっぷり食べているまちづくり  
(健康かなん21より)

#### 1) 地元の農作物を楽しむまち

本町には、たくさんの地場産農作物があります。実際に農業にふれあい、自分たちで作った農作物を通して食べ物の大切さを学びます。また、地場産農作物を利用した料理で、食文化の継承を行います。

#### 2) 自ら「食」を通して元気な体をつくるまち

健全な体をつくるために欠かせない「食」に関する知識や判断力を高めます。

#### 3) 「食」をとおして地域の仲間とふれあえるまち

地域交流を通して、さまざまな年代の人達ともふれあい、豊かな人間形成を目指します。

### 2. 基本目標と数値目標

本町の食をめぐる現状と課題をふまえ、基本理念に従い、目標設定を行います。生涯にわたって健康な生活を送れるよう、自らの意思で食育に取り組み、町民一人ひとりが主役となって取り組んでいきましょう。

また、食育推進計画を効果的に推進するために数値目標を設定し、今後の取り組みの達成状況や成果を客観的な指標により把握します。なお、この数値目標となる指標の基礎は、平成21年度に実施した「健康かなん21」健康・生活実態調査の結果に基づき設定し、計画目標年度の達成後の姿を示しています。



## 数値目標

項目		現状	目標値	健康かなん 21 (中間評価時)	大阪府 目標
食育を知っている人の増加 ※「言葉も内容もよく知っている人」	小学生	20.7%	30%以上		
	中学生	10.7%	30%以上		
	17歳	8.8%	30%以上		
	成人	32.5%	50%以上		
食育に関心がある人の増加 ※「関心がある人」「どちらかと言えば関心がある人」	小学生	59.3%	80%以上	80%以上	
	中学生	40.7%	80%以上	80%以上	
	17歳	47.3%	80%以上	80%以上	
	成人	66.7%	80%以上	80%以上	95%以上
朝食を欠食する人の減少 ※「ほとんど食べない人」	小学生	2.9%	5%以下	5%以下	
	中学生	2.9%	10%以下	10%以下	
	17歳	7.0%	10%以下	10%以下	
	成人	5.9%	15%以下	15%以下	
色の濃い野菜を片手1杯以上、毎日摂っている人の増加	成人	12.6%	30%以上	30%以上	
色の薄い野菜を両手1杯以上、毎日摂っている人の増加	成人	14.7%	30%以上	30%以上	
食事バランスガイドを知っている人の増加	小学生	87.1%	90%以上		
	中学生	88.6%	90%以上		
	17歳	68.4%	90%以上		
	成人	46.4%	60%以上		
食事バランスガイドを参考にしている人の増加 ※「ほぼ毎日参考にしている人」「毎日1食は参考にしている人」	成人	7.2%	60%以上	60%以上	60%以上
栄養成分表示を参考にしている人の増加	成人	20.9%	25%以上	25%以上	
地場産農作物を知っている人の増加	小学生	79.3%	90%以上	90%以上	
	中学生	84.3%	90%以上	90%以上	
	17歳	75.4%	90%以上	90%以上	
	成人	71.6%	90%以上	90%以上	
メタボリックシンドロームをよく知っている人の増加 ※「(言葉も内容も)よく知っている人」	成人	52.0%	80%以上	80%以上	80%以上
農業体験をしたことがある人の増加	全住民	—	増加		

## 第5章 計画の推進に向けて

### 1. 計画の推進

#### (1) 町民参加

食育は、あらゆる世代の町民にとって重要な課題であり、本計画の推進には町民が積極的に参加して進めていくことが必要です。町民や各種団体などが行う自主的な食育活動を積極的に支援します。

#### (2) 関係機関などとの連携

本計画の推進にあたり、各分野が連携を図るとともに、国や大阪府などとの密接な連携のもと、食育の総合的かつ効果的な推進に努めます。

また、町民をはじめ、行政、各教育機関、地域、生産者、その他各種団体など、多様な推進主体が連携し、食育推進のための、“まちづくり・ひとづくり”を合言葉に計画に基づく取り組みを進めていきます。

#### 《健康づくり推進課》

- ◆人材の育成支援
- ◆ネットワークの形成および連携
- ◆食に関する様々な情報提供
- ◆食に関するイベントや教室の企画・出前講座
- ◆講師の派遣支援

#### 《こども1ばん課》

- ◆関係部署と連携をとり、保育所・幼稚園での食育活動を円滑に進める
- ◆子育て教室やサークル活動に食に関する内容を取り入れる

#### 《保育所・幼稚園》

- ◆園庭等での野菜栽培や調理体験など、食に触れ合うことで興味と関心を深める
- ◆食事を通してマナーを身につける

#### 《小・中学校》

- ◆講話や体験を通じた学習内容を取り入れる
- ◆適切な食品を選択できるように、正しい知識を学ぶ
- ◆学校給食のメニューを考えながら、栄養やバランスについて学習する

《給食センター》

- ◆地場産農作物を使用した給食を定期的に提供
- ◆給食を通して、食への興味と関心を高める
- ◆小学校等への出前講座

《地域整備課》

- ◆地場産農作物の普及や道の駅の整備

《社会福祉協議会》

- ◆ボランティアの育成や、老人クラブ連合会などを通じて畑や田んぼの賃借・農業指導
- ◆高齢者の生活の質の向上を目的とした在宅給食サービス事業を継続して実施

《河南町食生活改善推進協議会》

- ◆地域での料理教室などを通じて、食の大切さや食文化などを幅広い年代に広める
- ◆町内のイベントに参加し、バランスガイドや野菜の大切さなどの啓発

《農事組合法人かなん》

- ◆地場産農作物の普及や農業指導
- ◆給食センターへの地場産農作物の供給
- ◆地域や学校等への農業指導や食に関する講義
- ◆農業体験などを通して食育を実施できる環境づくり

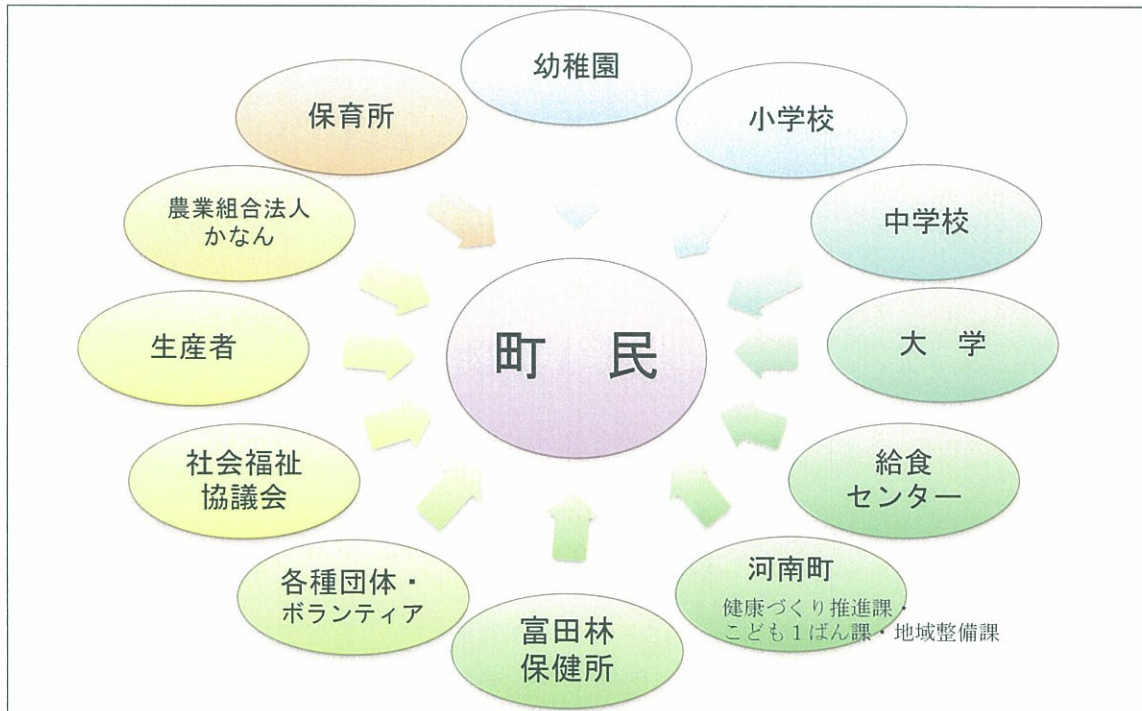
※本町のいう農業体験とは、教育ファームに準ずるものです

教育ファーム：生産者の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取組み。体験を通して自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫を学び、生産者の苦勞を学び、生産者の苦勞や喜び、食べものの大切さを実感することが目的。

《大阪芸術大学》

- ◆栄養表示や卓上メモによる啓発活動
- ◆学内にポスターなどを掲示し、運動に対する健康意識を高める

◇食育推進ネットワーク



## 資料

### ◇健康かなん21の中間評価のためのアンケート（一部抜粋）

（1）食育という言葉や内容をしていましたか？

1. 言葉も内容もよく知っていた
2. 言葉は知っていたが、内容は知らなかった
3. 言葉も内容も知らなかった

（2）食育に関心がありますか？

1. 関心がある
2. どちらかというに関心がある
3. どちらかというに関心がない
4. 関心がない

（3-1）朝食を食べていますか？

1. 毎日食べる
2. 週に3～4日は食べる
3. ほとんど食べない

（3-2）夕食を食べる時間はふだん何時頃ですか？

1. 午後6時半まで
2. 午後6時～7時まで
3. 午後7時～8時まで
4. 午後8時～9時まで
5. 午後9時以降

（3-3）ふだん何時ごろ寝ますか？

1. 午後9時まで
2. 午後9時～10時まで
3. 午後10時～11時まで
4. 午後11時～12時まで
5. 午前0時以降
6. 特に決めていない

（3-4-1）おやつ（夜食を含む）を1日何回食べますか

1. 1～2回程度
2. 3回以上
3. 食べない

(3-4-2) おやつ(夜食を含む)は、どのようなものをよく食べますか？

- |              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. スナック菓子    | 2. 麺類       | 3. 果物       |
| 4. 菓子パン      | 5. 洋菓子      | 6. 牛乳・ヨーグルト |
| 7. アメ・チョコレート | 8. ファーストフード | 9. その他      |

(3-5) ダイエットの経験はありますか？

1. ない
2. ある

(3-6) 自分の食生活についてどのように思いますか？

1. よい
2. ふつう
3. あまりよくない
4. よくない

(3-7) 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っけていますか？

1. 今よりよくしたい
2. 今のままでよい
3. 特に考えていない

(4) 食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示したコマ型のイラスト「食事バランスガイド」を見たことがありますか？

1. ある
2. ない

(5) どこで(何で)見ましたか？(あてはまるものをすべて選んでください)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. スーパーマーケット        | 2. コンビニエンスストア        |
| 3. ファミリーレストラン       | 4. 飲食店(ファミリーレストラン以外) |
| 5. 職場や学校            | 6. 保健所や市町村           |
| 7. 食生活改善推進協議会の催し    | 8. シンポジウムなどのイベント     |
| 9. 新聞・テレビ           | 10. 雑誌・本             |
| 11. インターネット(ホームページ) | 12. その他              |

(6) コマ型の「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり、選んだりしていますか？

1. ほぼ毎食参考になっている
2. 毎日1食は参考になっている
3. 時々参考になっている
4. ほとんど参考にしない

(7) 外食時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか？

1. はい
2. いいえ
3. わからない

(8) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について、症状やその危険性を知っていますか？

1. よく知っている
2. 言葉は知っているが内容は知らない
3. 言葉も内容もしらない

(9) 河南町の地場産の農作物を知っていますか？

1. はい
2. いいえ