

食育の重点課題の解決に向けた主な取組み

重点課題

乳幼児期・学童期

若い世代

重点ターゲット層

働きざかり世代

高齢世代

【食行動】 1. 朝食の欠食

1日に必要な栄養素の摂取、肥満などの生活習慣病予防には朝・昼・夕の3食を基本に!

【食物摂取】 2. 野菜摂取不足

野菜は、カリウムや抗酸化ビタミン、食物繊維を豊富に含む。食べすぎ防止や高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防・重症化予防にも重要だが、不足している。

【食物摂取】 3. 食塩の過剰摂取

塩分の過剰摂取は高血圧の原因に!

【栄養摂取(栄養状況)】 4. エネルギー・栄養素の過不足

エネルギーの過剰は、肥満をはじめ、高血糖や脂質異常など生活習慣病につながる。低栄養予防は高齢期のフレイル対策に重要。

5. 食への理解と感謝の意識の醸成

未就学児の基本的な生活習慣の確立
～リーフレット「きほんのき」の配付
「きほんのき」の中で、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを啓発。

保育所等を通じた家庭・地域への食育の推進、親子ですめる食育教室、幼児食教室等

プラス野菜一皿運動

給食を通じた食育の推進 ～「生きた教材」としての給食の活用

給食は主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのよい適塩の食事の見本である。友人と味わいながら食べることで、食の選択力を育む。

・学校給食レシピのホームページでの紹介

給食を通じた食育 ～カミカミ献立の実施

毎月1回カミカミ献立を実施し、よく噛んで味わって食べるという指導を行うとともに、献立表や給食だより等の配付を通じて家庭にも啓発をう。

食育を通じた児童生徒等の肥満瘦身対策事業

農林水産体験や共食などの体験型学習を通じた食育の推進

保育所(園)における栽培活動や農業体験などの体験的活動から、命をいただくことや生産から流通、消費までの理解と感謝を育むとともに、家族や友人、仲間と共に食卓を囲み食を通じたコミュニケーションの中から、基本的な食事のマナーや郷土食等の伝承の推進を図る。

【強】高校生への食育推進
給食時間に校内放送を活用した食育啓発を実施。

大学と連携した食育推進
学生がワークショップ等により、食の課題を見つけ、解決に向けての取組を行う。

【強】きたきゅう健康づくり応援店事業

食品取扱事業者と連携した食育
スーパー等で野菜摂取増や減塩に向けたイベントの開催や啓発物の掲示を実施。

社員食堂を通じた健康づくり、共済組合広報誌を活用した食育情報の提供。

【新】食育学習の場の整備による普及啓発
「ちょこつと学習」の取組

【強】健康アプリを活用した「野菜摂取記録(見える化)」の実施

野菜摂取量を健康アプリ内に記録していくことで、1日350gの量について周知するとともに、野菜摂取意識の向上を図る。

減塩普及の取組～健康アプリを活用した「塩分チェック」の実施

個人の減塩のポイントを摂取頻度等から「見える化」できる塩分チェックの活用を周知。健康アプリ内でチェックが可能とするとともに、インセンティブへの応募項目とすることで、減塩の取組を支援する。

高血圧に関する健康学習の実施

地域で健康づくりの実践活動を行うボランティアを対象に高血圧予防についての理解を深める学習会を開催し、地域の健康づくりの意識の向上を図る。

ふれあい昼食交流会
(食生活改善推進員協議会主体事業)

食生活改善推進員による訪問事業、高齢者の低栄養に関する普及・啓発事業
食品の多様性のチェックシートを用いて食の偏りなどから低栄養を予防の啓発を行う。