

## 朝食や野菜を食べる重要性などの食育の実施

都民の朝食の欠食率は全国平均よりも高く、1日の野菜摂取量は目標量に達していません。朝食や野菜を食べる大切さや、おいしく楽しく食べる工夫等、各ライフステージに応じた内容で食育を実施し、行動変容につなげていきましょう。

### 事例1 食ネット会議\*の取組

地域の栄養改善目標「朝食の欠食率を下げる」「野菜の摂取量を増やす」ことを引き続き推進するため、世代間連携が図れるライフステージ別取組目標を策定しました。

各給食施設においては、さらに具体的な目標を定めて取り組んでいきましょう。

\* 保健所と圏域5市における関係機関の栄養士等の代表者がメンバーで、地域の栄養課題解決に向けて具体的方策を検討し推進している会議



### ライフステージ別取組目標

乳幼児期	学童期・思春期	青年期・成人期	高齢期
<b>体験を積む</b>  朝食と野菜を食べることを通して、食習慣の基礎づくりをする	<b>知る</b>  朝食の大切さや、野菜の働き等を知ること、興味や関心を持ち、作ることもつなげる	<b>習慣化する</b>  ライフスタイルにあわせて、朝食と野菜を食べる健康的な食生活を習慣化する	<b>楽しむ</b>  食べることを意識し、楽しみながら朝食と野菜を食べる

### 事例2 たきやま保育園の取組「バランスコマを使って食事を考える」

「適切な食行動ができる」ことをねらいに、食事バランスガイドコマ模型を使って、園児が1日分の献立を考えてみました。

この取組から、主食、主菜、副菜等が分かるようになり、園児の食への興味が増しました。



取組に当たり、施設の現状を把握するとともに、関係者と連携し、計画から評価・改善のサイクルを考え、継続的に行うことで、食を通じた健康づくりにつなげていきましょう。



野菜をたっぷり食べよう!

平成26年3月発行 登録番号25(10)

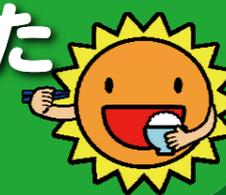
編集・発行 東京都多摩小平保健所

電話番号 042-450-3111

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン(平成25年度~平成29年度)



## 生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実



### 東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランを改定しました!

北多摩北部地域保健医療協議会は、「北多摩北部地域保健医療圏地域保健医療推進プラン」を策定しました。この推進プランは、圏域の保健医療の現状と前回(平成20年度~平成24年度)の推進プランの評価結果等からの課題を明らかにし、今後、さらに取組を進めるべき目標を設定し、市民、市、関係団体、保健所が連携を図りながら5年間で取り組んでいく計画です。

栄養施策では、生涯にわたる、食生活の改善を地域で推進し、食を通じた健康づくりに向け、次の目標を設定し、取り組んでいきます。

#### 「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」に向けた取組目標

- 1 地域の関係機関等と協働して圏域の栄養課題に取り組みます**
  - 朝食の欠食率減少及び野菜の摂取量増加に向けて、引き続き普及啓発してまいります
- 2 給食施設や地域で食を通じた健康づくりを推進してまいります**
  - 健康的な食生活を送るための情報発信を行います
  - 健康づくりに向けた取組内容を充実させて実施します
- 3 生活習慣病予防対策としての地域における体制の整備・構築をしてまいります**
  - 健康づくりを実施する人材を育成します
  - 地域で連携し、食習慣を見直せる環境整備を行います



給食施設の役割として、利用者等が自らの健康を守り、自ら自主的に健康づくりに取り組めるよう、支援することが求められています。取組目標をさらに推進するため給食施設では、以下の取組を実施していくことが重要です。

#### 給食施設に実施してほしい具体的な取組

- 食事の量や栄養バランスなど食生活改善につながる食事の提供
- 栄養展の実施
- 健康的な食生活をおくるための情報提供
- 朝食や野菜を食べる重要性などの食育の実施

