

第4次枚方市食育推進計画素案

令和〇年〇月

枚方市

食育推進計画 目次

第1章 第4次枚方市食育推進計画の基本的事項	1
1.1. 基本理念	1
1.2. 計画の趣旨	2
1.3. 計画の位置づけと他計画との関連	2
1.4. 計画期間	4
1.5. 計画の策定体制と推進体制	4
1.6. SDGs 達成に向けた取り組みの推進	5
第2章 枚方市の現状	7
2.1. 概況	7
2.1.1. 概況	7
2.1.2. 人口の動き	7
2.1.3. 産業の現状	12
2.1.4. 廃棄物の現状	13
2.2. 食をめぐる現状	14
2.2.1. 主な農業施策	14
2.2.2. 保育所（園）・幼稚園・認定こども園等での給食や食育の取組	15
2.2.3. 枚方市の学校給食や食育の取組	16
2.2.4. 枚方市における「子ども食堂」の取組	18
第3章 第3次計画の評価と今後の取組の方向性	19
3.1. これまでの取組	19
3.1.1. 第3次計画の策定	19
3.1.2. 第3次計画期間中の主な取組	19
3.2. 第3次計画の最終評価と方向性	22
3.2.1. 第3次計画の最終評価	22
3.2.2. 課題と今後の取組の方向性	27
第4章 第4次枚方市食育推進計画の最終目標・基本方針	28
4.1. 最終目標と包括指標	29
4.1.1. 最終目標	29
4.1.2. 包括指標	30
4.2. 基本方針	32
4.2.1. 基本方針1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（ライフコースアプローチを含む）	32
4.2.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進	33
4.2.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備	34

第5章 基本方針の具体的な展開（現状・目標・取組）	35
5.1. 基本方針1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（ライフコースアプローチを含む）	35
5.1.1. 生活習慣病予防のための食育推進	35
5.1.2. 歯と口腔における食育推進	48
5.1.3. 食の安全・安心の確保に向けた食育推進	50
5.1.4. 災害時に備えた食育の推進	52
5.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進	54
5.2.1. 日本の伝統的な和食文化の保護・継承	54
5.2.2. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進	58
5.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備	62
5.3.1. 多様な暮らしに対応した共食の環境づくりの推進	62
5.3.2. 地域や職場・関係機関における食環境づくり（ネットワークによる食育の推進）	64
5.3.3. デジタルを活用した情報提供の充実	67
目標項目一覧	69
目標値の考え方	71
計画の変遷	78
用語集	80

第1章 第4次枚方市食育推進計画の基本的事項

1.1. 基本理念

「第4次枚方市食育推進計画」（以下「本計画」という。）では、これまでの計画における成果・課題、「食」を取り巻く社会状況を踏まえつつ、「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」を実現するため、最終的な目標を同じくする「第3次枚方市健康増進計画」、「第2次枚方市歯科口腔保健計画」と共通の基本理念を定めました。

枚方市（以下「本市」という。）では、これまで、第1次・第2次・第3次と食育推進計画を策定し、第1次では『食に関する周知』、第2次では『健康的な食生活の実践』、第3次では『個々から連携・協働へ実践の環を広げる』ことに重点を置き、取組を進めてきました。本計画では、『これまでの食育の取組の継続・深化』に重点を置き、子どもから高齢者まで、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健康的な食生活を実践するとともに、家庭、保育所（園）・幼稚園・認定子ども園等、学校、地域及び生産者等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民活動としての食育の推進に取り組んでいきます。

現状

本市では、「住みたい・住み続けたいまち」と思える魅力あるまちに発展し続けられるよう、めざすまちの姿を「持続的に発展し、一人ひとりが輝くまち枚方」としています。

健康増進や食の分野においては、「誰もがいつまでも心身ともに健康に暮らせるまち」「農を守り、生かすまち」等の実現を掲げ、これまで食育推進計画に基づく各種施策の実施により、市民の健康づくり等を支援してきました。しかし、個人の食に関する価値観や生活のあり方が多様化する中、新型コロナウイルス感染症が流行し、食生活を取り巻く環境は大きく変化しました。特に「外出機会の減少」「中食や自炊頻度の増加」「間食量の増加」「体重の増加」等があげられ、健康寿命の延伸につながるような「食」に関する取組がさらに重要となっています。

将来像

健康寿命の延伸は、個人の幸福感だけでなく、家族や地域、さらには社会や経済にも好影響を与え、ひいては医療費の抑制にも繋がります。そのため、健康寿命の延伸に向け、一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、健康づくりに積極的に取り組んでもらえるよう支援をしていくことが必要です。

また、自ら健康づくりに取り組む人だけでなく、健康に関心の低い人も含めた、誰一人取り残さない健康づくりの展開や、誰もが無理なく自然に健康的な行動をとることができるようなまちづくりが求められています。このためには、行政機関や医療機関、関係機関・団体、学校、校区コミュニティ協議会、職場、生産者及び民間企業等との連携を強め、社会全体で個人の健康づくりを支えていく必要があります。

基本理念

市民一人ひとりが自らの健康について関心を持ち、行動を起こすことができるよう誰一人取り残さない健康づくりを展開するとともに、健やかで心豊かな生活ができる社会環境づくりに取り組み、いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまちの実現をめざします。

1.2. 計画の趣旨

本市は、食育を総合的かつ計画的に推進する指針として、平成 20 年 3 月に「枚方市食育推進計画」（平成 20 年度～平成 24 年度）、平成 25 年 3 月に「第 2 次枚方市食育推進計画」（平成 25 年度～平成 29 年度）、平成 30 年 3 年に「第 3 次枚方市食育推進計画」（平成 30 年度～令和 5 年度）（以下「第 3 次計画」という。）を策定し、食育推進の取組を進めてきました。

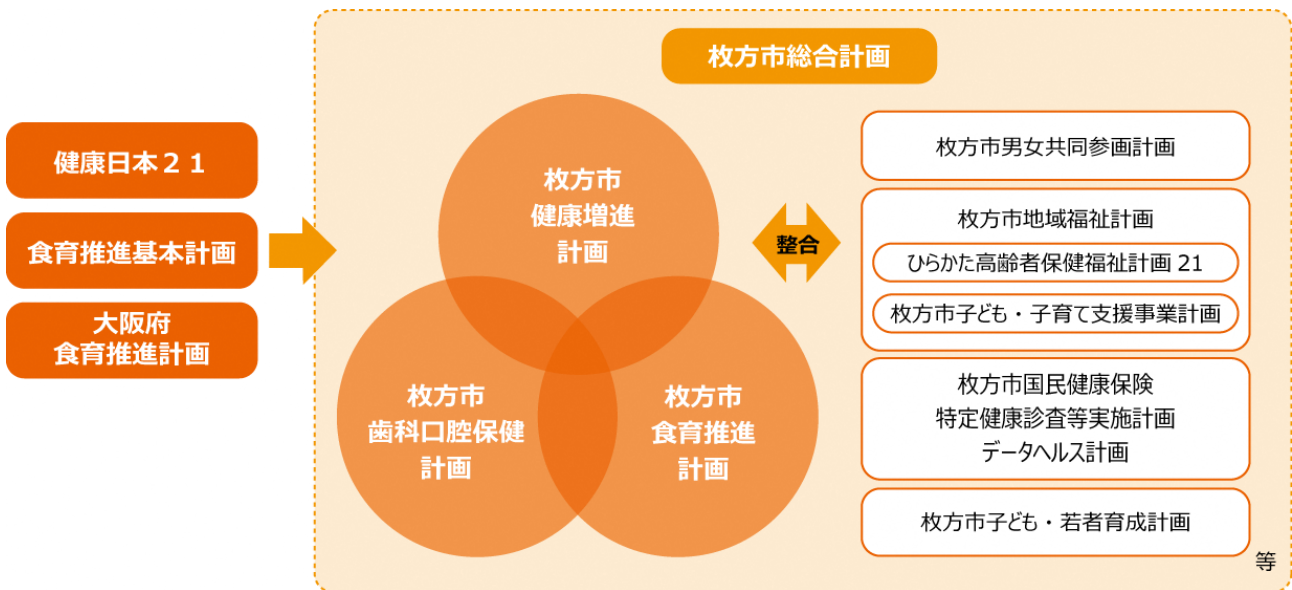
また、第 3 次計画の最終年度である令和 5 年度には、市民アンケート等を通じた市民の食に関する意識や状況を分析（最終評価）することによって、食育を推進する上で本市における課題を明らかにしました。これにより、基本理念である「いつまでも健康でいきいきと暮らすことのできるまちの実現」を目指し、第 4 次枚方市食育推進計画を策定します。

1.3. 計画の位置づけと他計画との関連

本計画は、第 3 次計画の後継計画とし、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、食育基本法第 18 条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられ、国の「第 4 次食育推進基本計画」、大阪府の「第 4 次大阪府食育推進計画」の趣旨を踏まえて策定するものです。

また、本計画の策定にあたっては、「枚方市総合計画」を最上位計画とし、「枚方市健康増進計画」、「枚方市歯科口腔保健計画」と一体的に取り組み、「枚方市男女共同参画計画」、「枚方市地域福祉計画、ひらかた高齢者保健福祉計画 21、枚方市子ども・子育て支援事業計画、枚方市子ども・若者育成計画」、「枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画、データヘルス計画」等の各種計画と整合性をもたせることにより、食育推進に関する各種取組を推進するものとします。

図表 1-3-1 関連計画との位置づけ

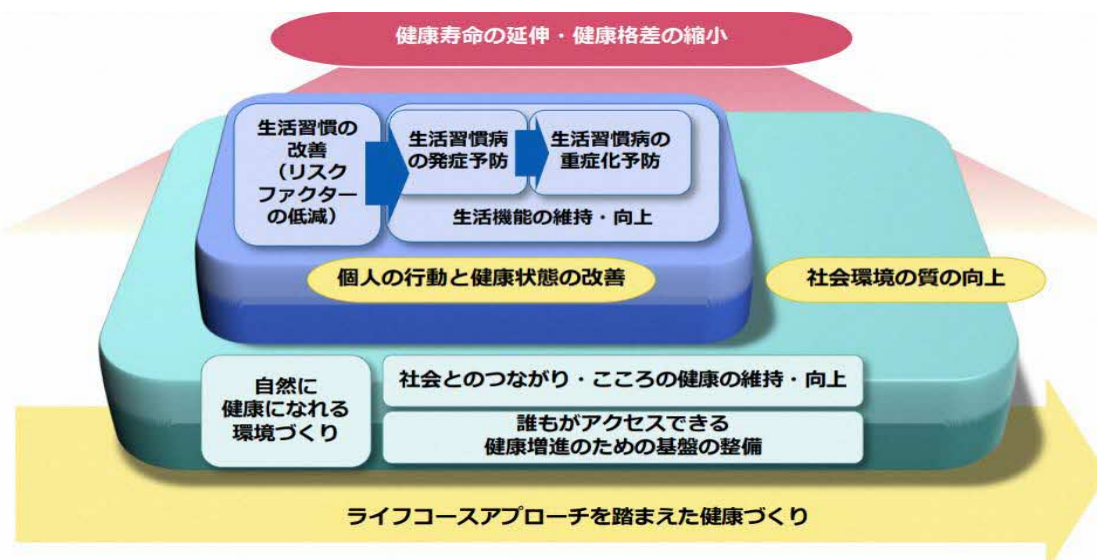


図表 1-3-2 国の第4次食育推進基本計画の概要



農林水産省では、令和3年度から「第4次食育推進基本計画」を推進しています。第4次食育推進基本計画では、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進②持続可能な食を支える食育の推進③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進の3点を重要事項として掲げています。

図表 1-3-3 国の健康日本 21（第3次）の概念図



厚生労働省では、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を展開しており、令和6年度からは「健康日本21（第3次）」を推進しています。

また、健康日本21（第3次）では、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会実現のために、「個人の行動と健康状態の改善」及び「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の取組を進めることにより、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」の実現をめざとしています。

1.4. 計画期間

国の「第4次食育推進基本計画」（令和3年度～令和7年度）の計画期間は5年間、大阪府の「第4次大阪府食育推進計画」（令和6年度から令和17年度）の計画期間は12年間とされています。

本計画の期間は、第4次大阪府食育推進計画だけでなく、基本理念を同じくする「第3次枚方市健康増進計画」と「第2次枚方市歯科口腔保健計画」の計画期間と合わせ、令和6年度から令和17年度の12年間とします。また、令和11年度を目途に中間評価を行うとともに、最終評価を令和17年度に行います。

図表 1-3-4 関連計画の期間

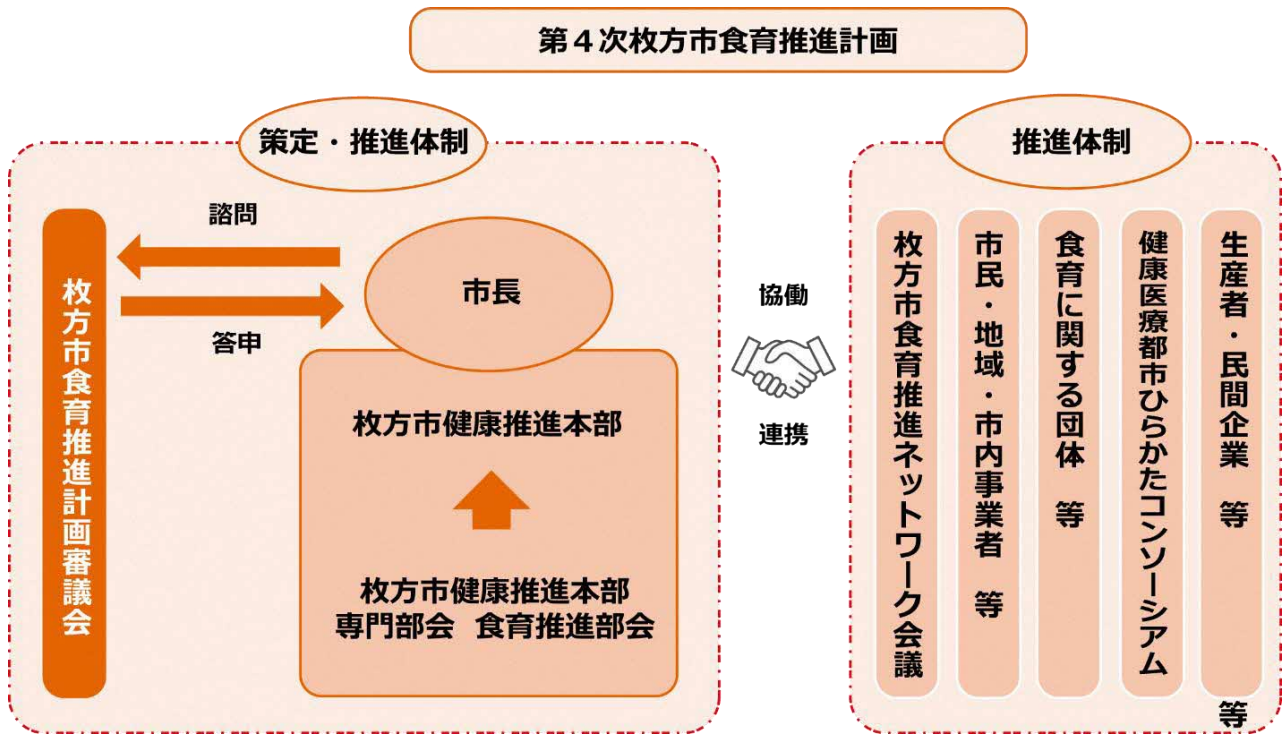
		令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	
国	健康日本 21	第2次計画		第3次計画												
	食育推進基本計画	第4次計画 (R3～)														
大阪府	食育推進計画	第3次計画		第4次計画												
枚方市	枚方市食育推進計画	第3次計画		第4次計画												
	枚方市健康増進計画	第2次計画		第3次計画												
	枚方市歯科口腔保健計画	第1次計画		第2次計画												
	枚方市男女共同参画計画	第3次計画 (H28～)														
	枚方市地域福祉計画	第4期計画 (R2～)			第5期計画											
	ひらかた高齢者保健福祉計画 21	第8期計画		第9期計画												
	枚方市子ども・子育て支援事業計画	第2期計画 (R2～)			第3期計画											
	枚方市子ども・若者育成計画	第3期計画	第4期計画													
	枚方市国民健康保険特定健康診査等実施計画・テータヘルス計画	第3期計画		第4期計画												

1.5. 計画の策定体制と推進体制

本市では、平成18年11月に、計画の策定や健康に関する施策の立案等を行う「枚方市健康推進本部」を行政内部に設置しました。また、平成19年2月に、教育や保育、農業、市民活動団体等で構成する枚方市食育推進ネットワーク会議を立ち上げ、横のつながりを深め、情報の共有を図るとともに、食育推進に関わる取組を行っています。

平成24年9月には、食育推進計画策定にあたり調査や審議を行うための、「枚方市食育推進計画審議会」（以下「審議会」という。）を設置しました。計画の推進に際しては、庁内の関係各課をはじめ、「枚方市食育推進ネットワーク会議」やその他事業者等と連携し、各機関がそれぞれの専門性を活かし総合的かつ継続的に取組を進めるとともに、各取組の進捗状況を把握し、評価を行います。

図表 1-5-1 計画の策定・推進体制



●枚方市健康推進本部（※1）の構成

本部長	： 市長
副本部長	： 副市長、教育長、上下水道事業管理者、病院事業管理者
委員	： 理事、危機管理監、健康福祉監、子育て支援監、副教育長、部長、福祉事務所長、保健所長、会計管理者、上下水道局部長、市立病院事務局長、市議会事務局長、教育委員会部長、監査委員事務局長

●枚方市健康推進本部 専門部会 食育推進部会（※2）の構成

部会長	： 健康寿命推進室
構成員	： 危機管理対策推進課、消費生活センター、企画課、DX推進課、観光交流課、農業振興課、文化生涯学習課、健康福祉政策課、健康づくり・介護予防課、母子保健課、障害企画課、保健医療課、保健衛生課、子ども青少年政策課、私立保育幼稚園課、公立保育幼稚園課、循環型社会推進課、ごみ減量推進課、おいしい給食課、学校支援課、教育指導課

●枚方市食育推進ネットワーク会議（※3）の構成

大阪府助産師会枚方支部、枚方市私立保育園連盟、枚方市私立幼稚園園長会、枚方市PTA協議会、枚方市立小学校長会、北大阪商工会議所、枚方市商業連盟、枚方市健康づくり食生活改善協議会、枚方市コミュニティ連絡協議会、ひらかた地域活動栄養士会 栄養アドバイザー「萌」、特定非営利活動法人 ひらかた環境ネットワーク会議、枚方市医師会、枚方市歯科医師会、枚方市薬剤師会、枚方市農業研究会、北河内農業協同組合、枚方市ふれあいツアー推進協議会、枚方市保健所公衆衛生協力会、枚方文化観光協会、公募委員

1.6. SDGs 達成に向けた取り組みの推進

本市では、SDGsが掲げる「誰一人取り残さない」という理念は、公共の福祉を増進する地方公共団体においても通じるものでありSDGsの達成に向けてさらなる取り組みを進める必要があるとして、令和3年7月に「枚方市SDGs取組方針」を策定し、SDGsの達成に向けた土壌づくりと意識醸成に取り組んでいます。本計画は、SDGsが示す17のゴールのうち、次の8つを主な目標としてSDGs達成に向けた取り組みを推進していきます。



食育コラム

SDGs（持続）可能な開発目標

SDGsとは、2015年9月の国連サミットで採択された国際社会全体の開発目標で、17の目標と169のターゲットから構成されており、2030年までに誰一人取り残さない世界の実現を目指すこととされています。国においても「SDGsアクションプラン2021」の中に位置づけられ、食育の推進はSDGsの達成に寄与するものとされています。

SDGsの目標のなかには、「目標②飢餓をゼロに」「目標④質の高い教育をみんなに」「目標⑫つくる責任 つかう責任」など、食育と関係している目標が複数あります。

本市においては、令和3年7月に枚方市SDGs取組方針を策定し、SDGsと連動させて本市総合計画に基づく施策を展開していくこととしており、健康増進に係る取り組みにおいて、SDGsの「目標3：すべての人に健康と福祉を」をはじめ、17の目標を統合的に解決する視点を持った横断的な取り組みが求められています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



第2章 枚方市の現状

2.1. 概況

2.1.1. 概況

本市は、大阪府の北東部にあって、京都府・奈良県と境を接しており、古くから淀川の水運を介して、交通の要衝でもありました。

昭和22年8月1日に市制を施行し、当時4万人余であった人口は、昭和30年津田町の合併を経て昭和40年代から急増し、平成26年度に中核市に移行しました。

令和5年12月末現在で人口は、●人となっています。

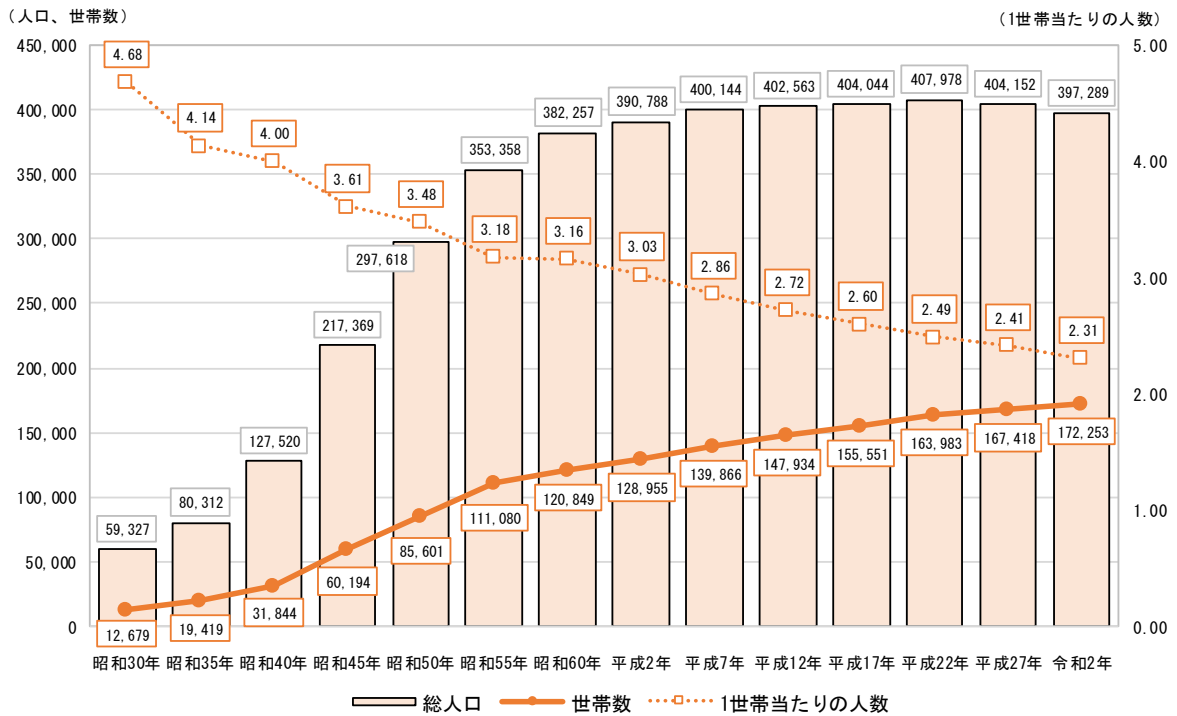
2.1.2. 人口の動き

(1) 人口と世帯数の推移

本市の人口と世帯数の推移は以下のとおりです。

昭和60年代以降、人口増加の状況は落ち着きはじめる一方、世帯数は増加を続け、1世帯あたりの人数は昭和30年の4.68人から令和2年には2.31人と減少しています。

図表2-1-1 総人口及び世帯数の推移



出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）

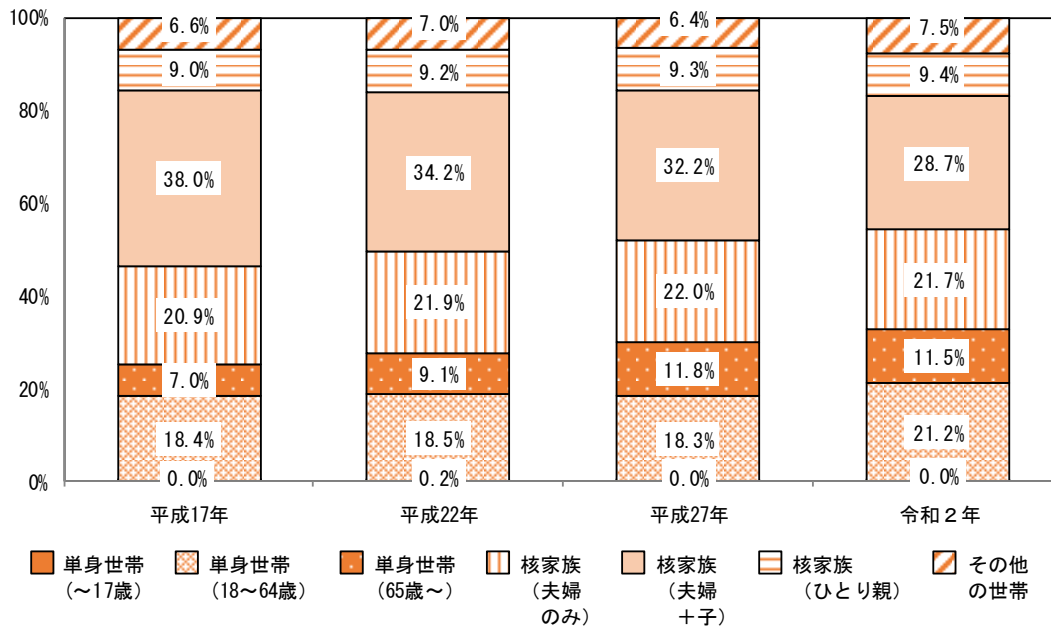
(2) 世帯構成の推移

平成17年以降の世帯構成を見ると、令和2年の核家族（夫婦＋子）の割合が9.3%減少し、単身世帯（18～64歳）が2.8%、単身世帯（65歳以上）が4.5%それぞれ増加するなど、単身化が進んでいます。

また、子を持つ世帯について見ると祖父母等と同居せず夫婦またはひとり親のみで子を育てる核家族世帯の割合が年々増加しています。

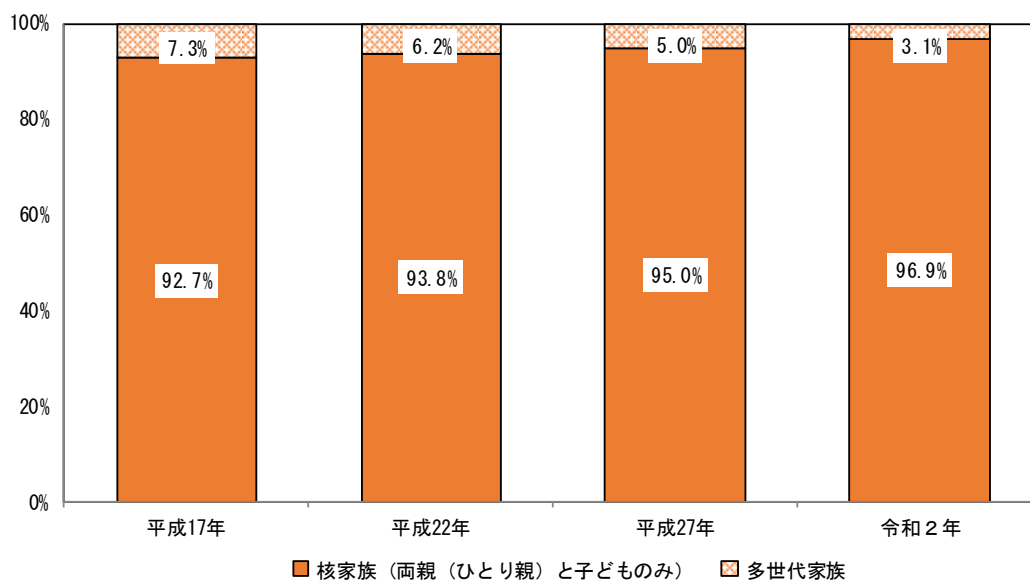
この間、本市の世代別就労率は、25歳以上の女性及び55歳以上の男女で割合が大きく上昇しており、世帯構成の推移を踏まえると、親が仕事をしながら子育てを行う世帯が増えていることが垣間見えます。

図表2-1-2 本市の世帯構成の推移



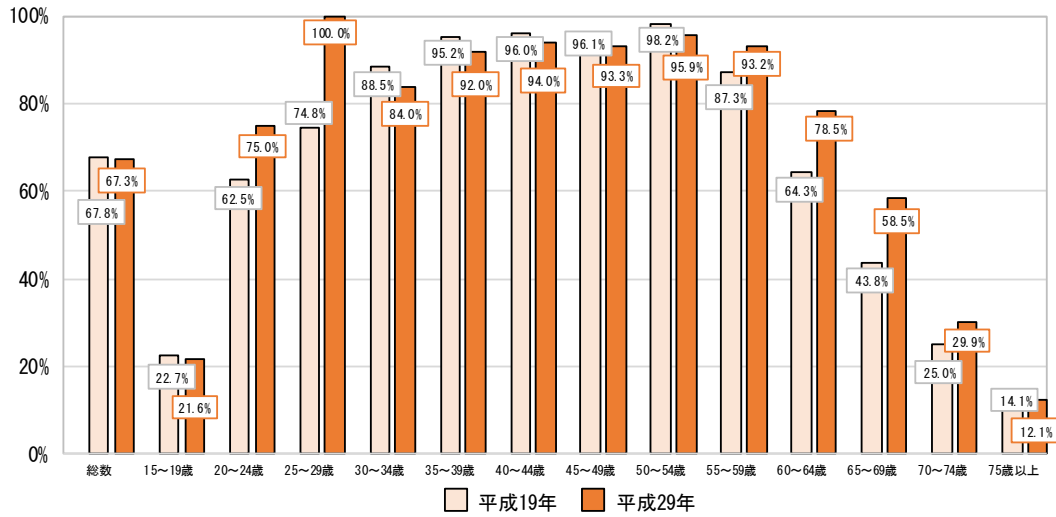
出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）

図表2-1-3 子を持つ世帯の世帯構成



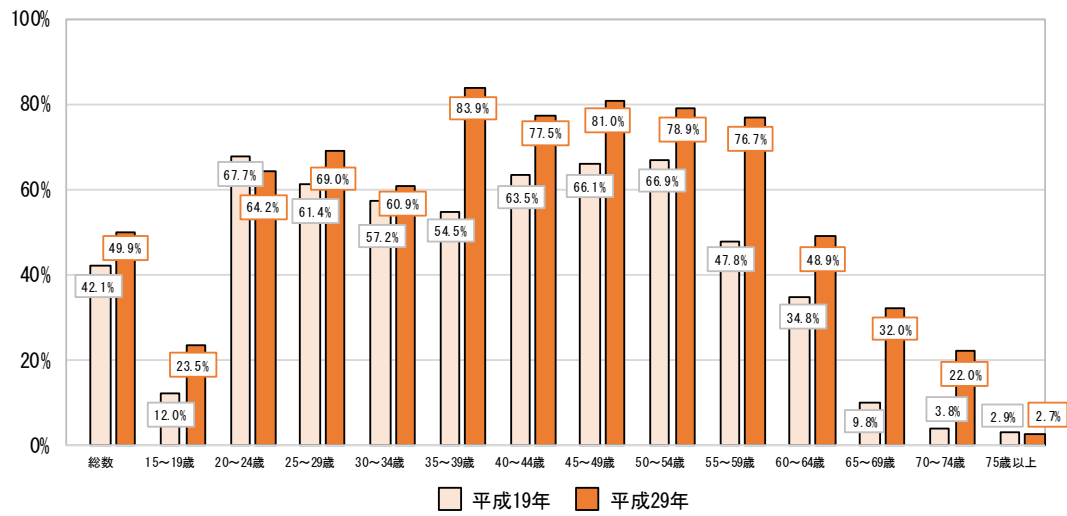
出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）

図表 2-1-4 本市の年齢階層別就労率の推移（男性）



出典：総務省「就業構造基本調査（平成19年、平成29年）」

図表 2-1-5 本市の年齢階層別就労率の推移（女性）

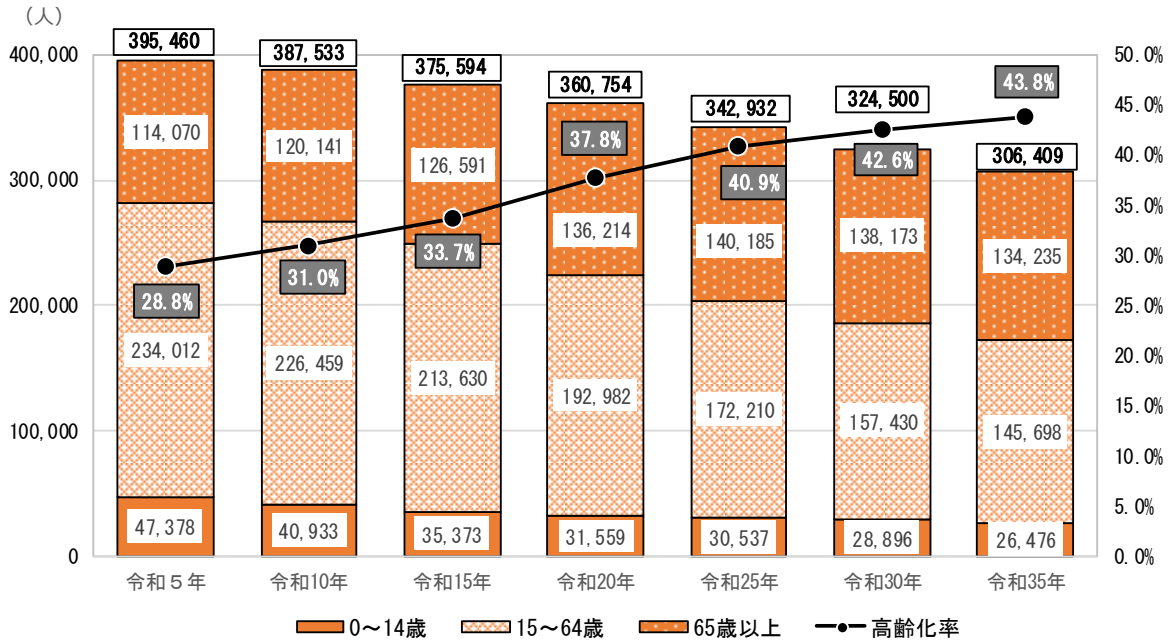


出典：総務省「就業構造基本調査（平成19年、平成29年）」

(3) 少子高齢化の予測

本市の独自推計によると、本市の人口は今後も少子高齢化が進み、令和35年には人口が306,409人に減少し、高齢化率は43.8%に達すると予測されます。

図表2-1-6 枚方市の将来人口と高齢化率

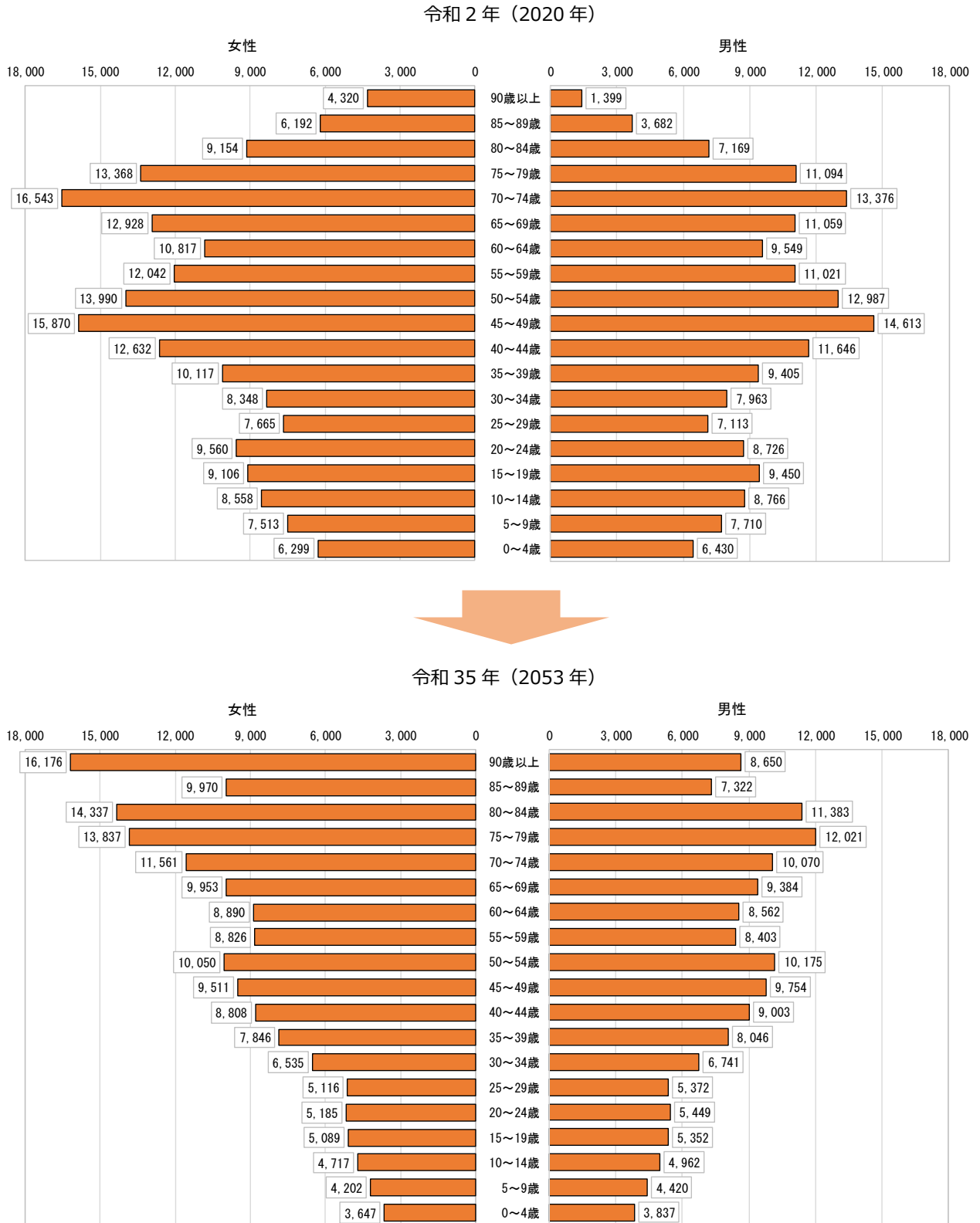


出典：枚方市 将来人口推計報告書（※R5.8.28時点未定稿、企画課との調整次第で変更の可能性あり。以下同様）

(4) 5歳階級別男女別人口構成の予測

人口ピラミッドとしては上部が厚い少子高齢化が、さらに進むと予測されます。

図表 2-1-7 本市の人口ピラミッド (令和2年と令和35年)



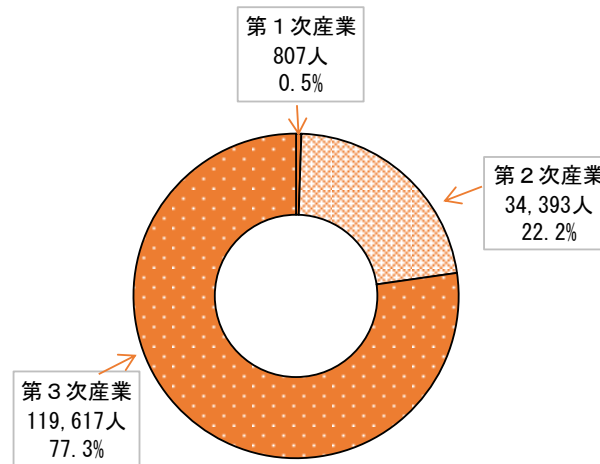
出典：国勢調査（昭和30年～令和2年）
枚方市 将来人口推計報告書（令和35年）

2.1.3. 産業の現状

(1) 産業別就業者の現状

本市の産業別就業者の割合については、「第3次産業」が77.3%で最も高く、次いで「第2次産業」が22.2%、「第1次産業」が0.5%となっています。

図表2-1-8 産業別15歳以上就業者の割合



出典：総務省統計局「令和2年国勢調査」

※国勢調査に用いている産業分類は、日本標準産業分類を国勢調査に適合するように集約して編成したもので、分類の詳しさの程度により、大分類、中分類、小分類があります。産業大分類を3区分に集約した場合の内訳は以下のとおりです。

第1次産業：農業、林業、漁業

第2次産業：鉱業、採石業、砂利採取業、建設業、製造業

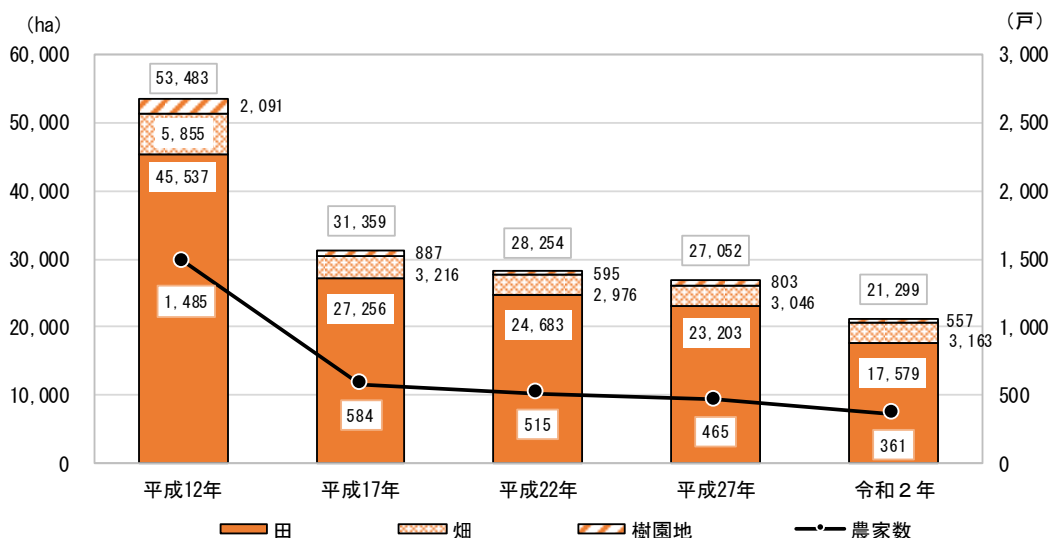
第3次産業：電気・ガス・熱供給・水道業、情報通信業、運輸業、郵便業、卸売業、小売業、金融業、保険業、不動産業、物品賃貸業、学術研究、専門・技術サービス業、宿泊業、飲食サービス業、生活関連サービス業、娯楽業、教育、学習支援業、医療、福祉、複合サービス事業、サービス業（他に分類されないもの）、公務（他に分類されるものを除く）

(2) 農業の現状

本市の農家数については、令和2年2月1日現在で361人と、著しく減少しています。

また、耕地面積の8割以上を占める「田」は、平成12年と比較すると、半数以下の17,579haとなっています。

図表2-1-9 経営耕地面積の推移

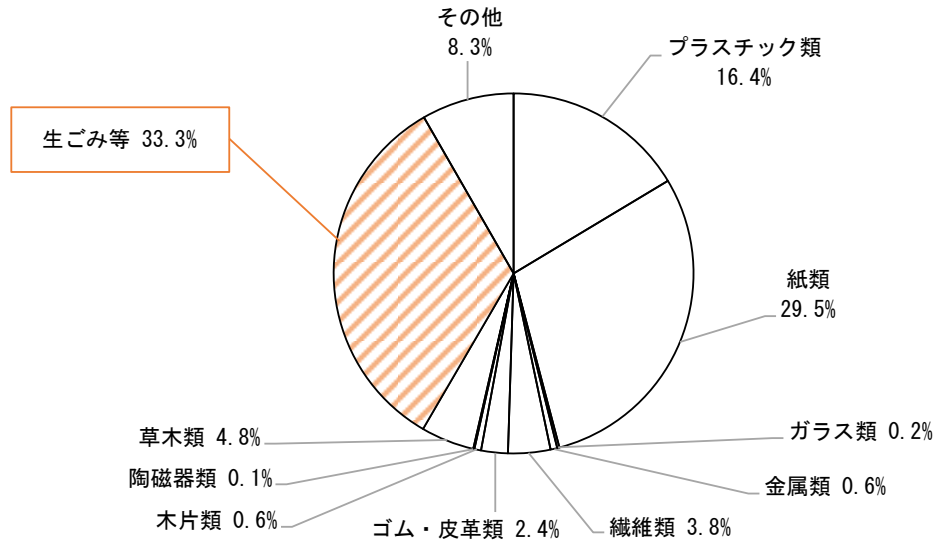


出典：「大阪の農業」「世界農林業センサス」「農林業センサス」総務部総務管理課（各年2月1日現在）

2.1.4. 廃棄物の現状

市内の一般家庭から出される一般ごみのうち、生ごみ等（調理くず、食べ残し、手をつけていない食品など）が33.3%と最も高く、1/3を占めています。

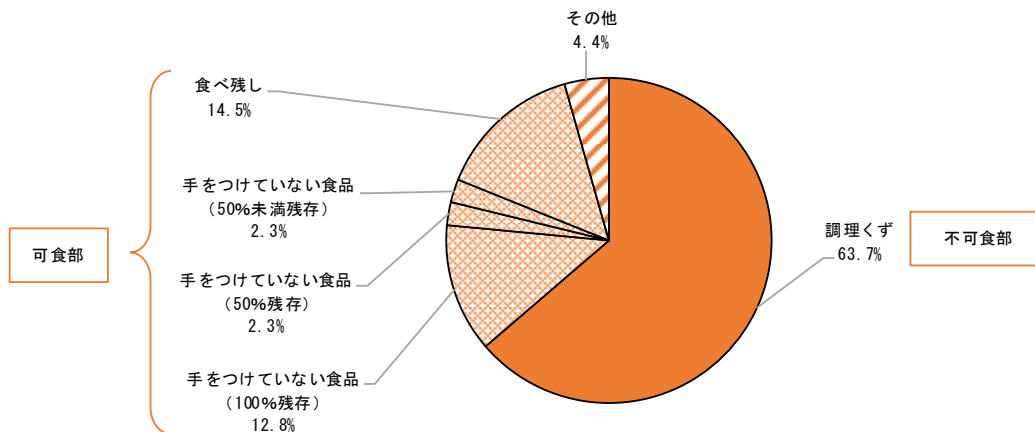
図表 2-1-10 一般ごみのごみ組成調査結果（重量比）



出典：「枚方市ごみ組成分析調査報告書」（令和3年11月）

また、生ごみ等の内訳をみると、「調理くず」が63.7%で最も高く、次いで「手をつけていない食品」が17.4%（100%残存：12.8%、50%残存：2.3%、50%未満残存：2.3%）、「食べ残し」が14.5%となっています。

図表 2-1-11 生ごみ等の内訳（重量比）



出典：「枚方市ごみ組成分析調査報告書」（令和3年11月）

2.2. 食をめぐる現状

2.2.1. 主な農業施策

	主な施策	概要	令和4年度実績
1	ふれあい朝市の開催	市内の農産物直販所で地元農家が栽培・収穫した新鮮な野菜を販売することにより地産地消を推進します。	市内直販所：8か所 開催回数：535回
2	食農体験事業の実施	「農業」とのふれあいを促進し「食」と「農」に対する理解を深めることを目的として、植付や収穫などの農業体験や農作物の試食等を行う食農体験学習を支援します。	市内8校 参加児童数：1,764人
3	学校給食への地元農産物の供給	市内で生産された農産物を学校給食に供給することにより、児童の農業理解を深め地産地消を推進します。	野菜等18種類 5.2%
4	農業と市民の交流事業	農畜産物品評会や直販会、農業まつりを通じて市民の都市農業への理解を深め、農業の振興を図ります。	品評会出品数：延べ66点 農業まつり参加者数：約2,200人
5	農業ふれあいツアー	市民が農地で直接収穫体験を行うことにより、農とのふれあいを図り農業理解を深めます。	開催数：17回 参加者数：1,640人

枚方市でつうてたべる



2.2.2. 保育所（園）・幼稚園・認定こども園等での給食や食育の取組

給食を提供している保育所（園）・幼稚園・認定こども園等では、アレルギー対応や歳児別、発達状況に応じた対応、季節や行事に合わせた内容などを日々検討し、献立を作成しています。

安全でおいしい給食の提供

○離乳食の献立

かゆ、魚の野菜あんかけ、煮魚、じゃがいものそぼろ煮、煮奴、豆腐のみそ汁、クリームスープなど

○幼児食の献立

とうもろこしごはん、さつまいもごはん、あずきごはん、洋風おでん、焼き魚のごまだれ、ビビンバ風炒め物、ひじきの炒め煮、五目豆、手作りふりかけ、そうめん汁、南瓜スープなど



給食

食育の取組

○栽培体験

さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ミニトマト、なす、きゅうり、ピーマンなどの栽培や収穫をし、給食に使用しています。

また、おうちの人や地域の人と一緒に夏野菜の栽培や収穫をしたり、その他、ゴーヤで緑のカーテンづくりなどを行っています。

○調理体験

ホットケーキ、芋焼き、ポップコーン、カレー、大根汁、スイートポテト、ねぎ焼き、やきいも、五平餅などの調理体験を行っています

○その他

幼稚園の保護者向けにお弁当に入れるメニューをおたよりで紹介したり、色々な食べ物を食べるきっかけとするチャレンジ弁当を実施しています。



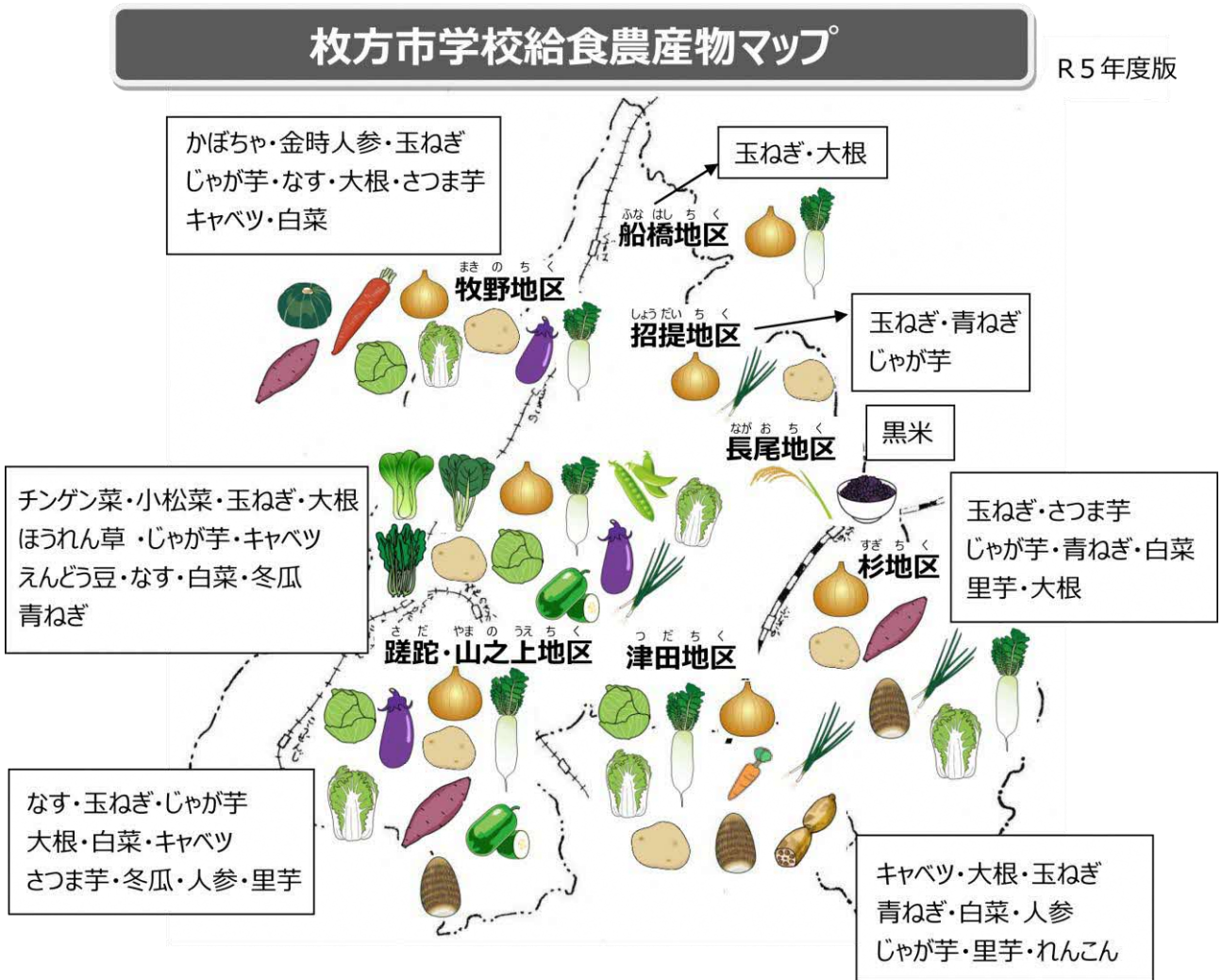
栽培体験



調理体験

2.2.3. 枚方市の学校給食や食育の取組

学校給食では、安全で美味しい学校給食を確実に子どもたちに届けるため、枚方市学校給食会（給食会）と枚方市教育委員会が連携した取り組みを行っています。献立については、必要とされる栄養量、バランス、食品の構成、更には子どもたちの嗜好などを踏まえ、栄養教職員が作成し、学校給食献立作成委員会において決定しています。また、学校給食法で定められた“学校給食衛生管理基準”に基づき、安全・安心の基本となる衛生管理を徹底し、子どもたちへの安心と美味しさの提供に努めています。



4月 玉ねぎ	12月 青ねぎ ほうれん草 里芋 葉付き大根 白菜
5月 えんどう豆 玉ねぎ	キャベツ れんこん チンゲン菜 人参 黒米
6月 玉ねぎ じゃが芋 なす	1月 青ねぎ 里芋 大根 白菜 キャベツ れんこん
7月 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ なす 黒米	ほうれん草 人参 金時人参
9月 冬瓜 さつまい 青ねぎ	2月 大根 白菜 キャベツ 人参 れんこん 青ねぎ
10月 さつまい 小松菜 チンゲン菜 青ねぎ	黒米
11月 チンゲン菜 青ねぎ ほうれん草 さつまい 大根	3月 れんこん
小松菜 白菜 人参	

(1) 小学校の学校給食

子どもたちの嗜好も取り入れながら、様々な食材や献立に触れ、食に対する興味や関心が持てるように工夫しています。地元の野菜や行事食、郷土料理などを献立に取り入れることで生産者への感謝の気持ちを養ったり、日本の四季を感じながら、日本独自の料理を体験したりと楽しく美味しく食べられる給食提供を行っています。

季節の行事食や伝統食の献立

○季節の行事食

雑煮・田作り・黒豆（正月） 年越しのいわし・粕汁・炒り大豆（節分）

散らし寿司・ひなあられ・赤飯（ひなまつりや卒業・進級の祝い） 七夕そうめん（七夕） など

○枚方の郷土料理

ごんぼ汁、じゃこ豆、くるみもち、さば寿司にちなんだ“焼き鯖手巻”

○各地の郷土料理

しっぽうどん（香川県）、筑前煮（福岡県）、タイピーエン（熊本県）

ぶり大根（富山県）、ゴーヤチャンプル・人参シリシリ（沖縄県等） など

○世界各国の料理

2019年にラグビーワールドカップが日本で開催された際に対戦する4カ国の代表的な料理をアレンジして提供

ビーフストロガノフ（ロシア）、ベイクドビーンズ（アイルランド）、

米粉のカレモア（サモア）、スコッチブロス（スコットランド）



給食で提供した枚方の郷土料理
（ごんぼ汁・焼き鯖手巻）

小学校給食への地元農産物の利用について（令和4年度実績）

学校給食の食材として、地元で作られた米や野菜を使用しました。

令和4年度に使用した地元産（枚方産及び大阪産）野菜等は21品目で、「大阪エコ農産物」として認証されたものを使用しています。

○枚方産の野菜等

【野菜等】えんどう豆、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ、なす、冬瓜、さつま芋、小松菜、チンゲン菜、ほうれん草、里芋、大根、白菜、キャベツ、人参、青葱、金時人参の17品目に加え、黒米ご飯用に枚方産の黒米の18品目

【精米】4・5月の米飯用の米に大阪産米（品種…ヒノヒカリ）を使用

安全でおいしい給食の提供

○手作り

加工食品の使用はできるだけ控え、手作りによる調理を心掛けています。

例えば、カレーやシチューのルーは手作りでを行っています。また、だし取りは削り節、煮干し、昆布で行うなど、出来るだけ素材を大切に調理を行っています。

○食材

野菜を中心に国内産の食材を使用しています。加工食品についても国内加工のものを使用しています。ただし、ししゃも、赤魚などの一部の魚介類は、量的なことから国産ではなくアメリカ、カナダやアラスカ産などのものを使用しています。

エコの取組

○廃油の活用など

揚げ物に使った油は液体石鹼に再生され、当該洗剤を調理場の厨房機器や食器等の洗浄に使用しています。

また、一部は環境に配慮したハンドソープにリサイクルされ、再生資源として活用されています。

食材購入時の梱包ダンボール、缶もリサイクル業者による処理を行っています。

残菜を減らす取組

その日の献立や食材についての豆知識、盛り付け方及び食べ方の注意などが書かれた「給食カレンダー」を栄養教職員が中心に作成して配付しています。

また、各学校において、残さず食べてもらえるよう食材への興味や関心を高めるために工夫した食育活動が行われています。

(2) 中学校の学校給食

中学校給食は、平成28年4月から共同調理場にて調理し、給食を選択した生徒へ提供しています。給食を各中学校に運ぶ際に保温機能を備えたカートを使用し、温かい献立は温かいまま、冷たい献立は冷たいまま届けることで、安全で美味しく食べられる工夫を行っています。

また、季節の行事食や枚方の郷土料理はもちろん、中学校給食では各地の郷土料理や世界各国の料理についてもテーマを決める等して提供し、バラエティー豊かな献立を楽しんでもらえるよう工夫しています。

【各地の郷土料理の例】

治部煮・船場汁・鮭のちゃんちゃん焼き等（令和3年度に毎月異なる地域の料理をテーマに提供）

【世界各国の料理の例】

酸辣湯（中国）・パプリカーシュ（ハンガリー）・タンドリーチキン（インド）等（令和2年度から3年度にかけて、オリンピックの開催に合わせて提供）



給食で提供した世界の料理
（パプリカーシュ）

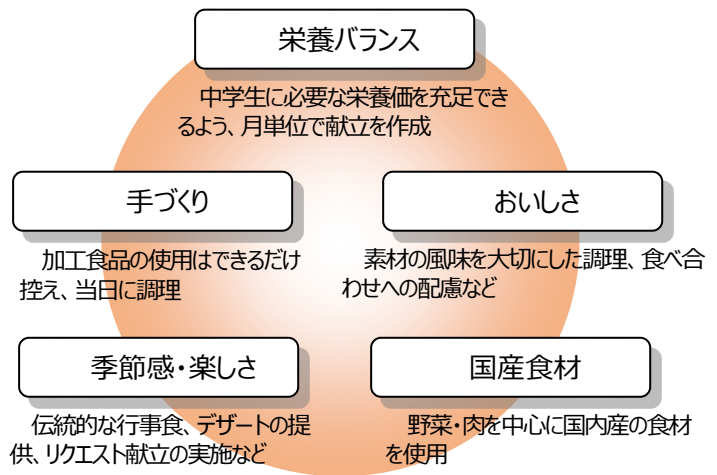
献立づくりの考え方

中学校給食の献立は、本市の栄養教職員が作成します。

小学校給食の献立を基本に、中学生の昼食にふさわしいものとなるよう、右の5つのこだわりを大切にして作成します。

食育の取組

その月の献立や食材についての豆知識などが書かれた給食だよりや放送資料を栄養教職員が中心に作成して各学校に配付しています。



献立づくりの5つのこだわり

2.2.4. 枚方市における「子ども食堂」の取組

家で1人で食事をする、夜遅くまで1人で過ごすといった環境にある子どもたちに対し、食事や学習、団らんの場を提供する市内の団体に補助金を交付し、子どもの居場所づくり（子ども食堂）を推進しています。実施場所は、小学校や生涯学習市民センターなどの公共施設のほか、地域の集会所やデイサービスセンターなどで、月1回～毎週実施されています。

第3章 第3次計画の評価と今後の取組の方向性

3.1. これまでの取組

3.1.1. 第3次計画の策定


第3次計画では、「子どもから高齢者まで生涯を通じた食育の推進」、「市民の健全な食生活を実践する力を育む」、「家庭、保育所（園）・幼稚園・認定こども園等、学校、地域、生産者等の相互連携による食育の推進」の3つを基本目標として定めました。


さらに総合的・継続的に食育推進に取り組むため、「若い世代を中心とした食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「ネットワークによる食育推進と食文化の継承」、「地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進」の4つを基本方針とし、各施策を推進するとともに、具体的な数値目標として、25項目の目標項目を設定しました。


令和2年度には第3次計画の中間評価を行い、目標の達成状況等を踏まえて目標値の変更や優先的に取り組むべき事項をとりまとめました。また、令和5年度には最終評価を行い、第3次計画の達成状況を明らかにするとともに、新たな課題や今後の取組方向を確認しました。

3.1.2. 第3次計画期間中の主な取組


(1) 基本方針1 若い世代を中心とした食育の推進


取組の概要	ひらかた食育 Q&A（幼児用・小学生用・中高生用・大人用）の配付
食育を推進する人材の育成を目的に、市内の保育所（園）、幼稚園、認定こども園等、小中学校に、食についての基礎的な知識に関する問題集「食育 Q&A」を配付するとともに、様々な講座等において参加者への配付を行いました。	


取組の概要	保育所（園）・幼稚園・認定こども園等における栽培収穫体験・クッキング保育
玉ねぎ・じゃがいも・夏野菜等、季節の野菜を栽培収穫し、クッキングを行うことで、幼児期から適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着を学び、豊かな人間性の育成等を図りました。	

取組の概要	大学での普及・啓発活動
市内にある5大学の学園祭等で、身体活動・運動、栄養・食生活、歯と口、飲酒、喫煙、こころの6つの分野等の健康づくりについて普及・啓発を行いました。	


(2) 基本方針2 健康寿命の延伸につながる食育の推進


取組の概要	栄養相談・健康相談
<p>生活習慣病予防のための個別の栄養相談（食生活指導）や、家庭訪問による健康づくりや生活習慣病予防のための相談・指導を実施しました。</p> <p>また、離乳食や子どもの食事に関する個別の栄養相談や家庭訪問による相談・指導も行いました。</p>	
	


取組の概要	枚方キッチン
<p>食に対して無関心な層への啓発を図ることを目的に、広報ひらかた（裏表紙）において、おすすめレシピとテーマに沿った食や栄養に関するポイントを掲載しました。</p> <p>さらに、おすすめレシピ等をまとめた「枚方キッチン」冊子を作成し、配布しました。</p>	
	

取組の概要	食中毒予防対策の啓発
<p>食中毒予防の三原則(つけない・増やさない・やっつける)を理解するなど、食の安全性に関する正しい知識をもち実践するため、料理教室や栄養講座開催時等に、食中毒予防対策の普及・啓発を行いました。</p>	
	


(3) 基本方針3 ネットワークによる食育推進と食文化の継承


取組の概要	農業ふれあいツアーの実施
<p>市民が農地で直接収穫体験を行うことにより、農業とのふれあいを図り農業理解を深めることを目的に、市内農家が栽培した新鮮な農産物を直接市民が収穫する等の体験事業を実施しました。</p>	
	

取組の概要	学校給食における行事食・郷土料理の提供
<p>子どもたちに地域の味や食材に慣れ親しむことができる機会をつくるため、学校給食に郷土料理や行事食をより一層取り入れました。</p>	
	

取組の概要	ひらかた食育カーニバルの開催
<p>市民の食育への関心を高めることを目的に、関係機関・団体と連携し、関係機関や団体で構成する「ひらかた食育カーニバル実行委員会」が運営するイベント「ひらかた食育カーニバル」を開催しています。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の流行により令和2年度は中止になりましたが、令和3年度は Web 開催することで、子育て世代や働く世代等から「時間や場所を問わず楽しく食育を学ぶことができた」と多くの人から好評でした。</p> <p>令和4年度からは Web 開催のメリットを最大限に活かしつつ、一部集客型イベントも併用しながら食育の推進を図りました。</p>	
	

(4) 基本方針4 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進

取組の概要	農業まつりの開催・食農体験学習の支援
<p>市民の都市農業への理解を深め、農業の振興を図るため、農産物展示品評会や直販会、農業まつりを実施しました。</p> <p>また、「農業」とのふれあいを促進し「食」と「農」に対する理解を深めることを目的として、種まきや収穫などの農業体験や農作物の試食等を行う食農体験学習を支援しました。</p>	
	

取組の概要	4 R 啓発事業
<p>4 R（リフューズ、リデュース、リユース、リサイクル）啓発の取り組みの一つとして、市民に食品ロスを改めて意識していただくため、枚方市「食べのごサンデー」運動を実施しました。具体的な意識づけとしては、①「食べる分だけ作りましょう」、②「食べる分だけ注文しましょう」、③「ご飯を無理なく食べ切りましょう」、という3つの標語を発信し、各家庭で取り組み周知を図りました。</p>	
	

3.2. 第3次計画の最終評価と方向性

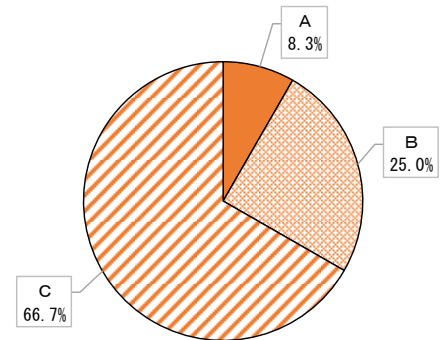
3.2.1. 第3次計画の最終評価

第3次計画は平成30年度から令和5年度までの6年間の計画であり、最終年度である令和5年度に最終評価を実施しました。最終評価では、目標の達成状況を明らかにすることにより、新たな課題や今後の取組方向を確認しました。

本計画では、この最終評価結果を十分に踏まえ、計画の内容を策定しています。

(1) 最終評価の概要

目標の達成状況については、A（目標達成）が2項目（8.3%）、B（目標は達成していないが改善傾向）が6項目（25.0%）、C（悪化または変化なし）が16項目（66.7%）となっています。



図表3-2-1 最終評価における目標達成度の概要

目標達成度		説明	項目数
A	目標達成	目標値に達していたもの	2 (8.3%)
B	目標は達成していないが改善傾向	策定時よりは数値が改善しているが、目標値には達していないもの	6 (25.0%)
C	悪化または変化なし	策定時と比較し、数値に変化がないもの及び、悪化したもの	16 (66.7%)
合計			24 (100.0%)

※目標項目は25項目ですが、項目番号㊸「食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の増加」については、策定時・中間評価時のアンケートと設問形式を変更したことにより、単純な比較による判定は難しいため達成状況は記載していません。そのため、合計が24項目となっています。

(2) 各指標に関する評価一覧

第3次枚方市食育推進計画における指標に関する評価一覧

指標		計画策定時	中間評価時
包括指標	①食育に関心のある人の増加	77.0%	74.9%
	②食育活動を実践している人の増加	68.6%	70.8%
基本方針1 若い世代を中心とした食育の推進	③-1 欠食のある幼児の減少	0.4%	0.5%
	③-2 朝食を欠食している小中学生・高校生の減少	小学6年生 5.9% 中学3年生 7.9% 高校生 6.6%	小学6年生 5.3% 中学3年生 7.8% 高校生 4.1%
	③-3 朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少	男性 15.5% 女性 5.8%	男 7.3% 女 6.4%
	④ 1日のうち2食以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の増加(20歳代・30歳代)	49.3%	42.1%
	⑤調理・菜園活動など、体験型食育活動を行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園の増加	56.4%	52.6%
	⑥保護者に対して食育の取り組みを行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園の増加	82.7%	81.6%
	⑦小学校給食の米飯率の向上	週3回	週3回
基本方針2 健康寿命の延伸につながる食育の推進	⑧ 1日のうち2食以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加(生活習慣病予防)	59.8%	58.7%
	⑨生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合	63.1%	66.4%
	⑩ゆっくりよくかんで食べることができる市民の増加	46.8%	51.1%
	⑪食育に関する基礎知識を有する人材の増加	4,429人/年	12,241人/年
	⑫食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の増加	22.3%	19.1%
基本方針3 ネットワークによる食育推進と食文化の継承	⑬ 1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の増加	54.6%	51.8%
	⑭地域人材等を活用した食育活動を行っている小中学校の増加	60.9%	43.7%
	⑮食育推進に関わるボランティアの養成人数の増加	—	158人
	⑯ 1日のうち2食以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加(日本型食生活の継承)【再掲】	59.8%	58.7%
基本方針4 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進	⑰小学校給食での枚方産農産物と府内農産物の使用率の増加	33.1% (米100%、野菜6.3%)	28.2% (米79.0%、野菜8.2%)
	⑱地元農産物直販会の開催数の増加	829回/年	722回/年
	⑲食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の増加	77.3%	98.7%
	⑳農業体験に参加する人の増加	6,183人/年	3,687人/年

第3章 第3次計画の評価と今後の取組の方向性

達成状況 A：目標達成 B：目標は達成していないが改善傾向 C：悪化または変化なし

現状値	第3次計画目標値	判定	調査方法
81.2%	90%	B	令和4年度「食」に関する市民意識調査
76.0%	80%	B	令和4年度「食」に関する市民意識調査
0.5%	0%	C	令和4年度 枚方市3歳6か月児健康診査問診結果
小学6年生 6.2% 中学3年生 9.5% 高校生 7.2%	0%	小学6年生 C 中学3年生 C 高校生 C	小中学生：令和4年度全国学力・学習状況調査 高校生：令和4年度「食」に関するアンケート
男性 16.6% 女性 13.5%	男性 10% 女性 5%	男性 C 女性 C (中間評価時と比較)	大学生・専門学校生： 令和4年度「食」に関するアンケート
42.2%	60%	C	令和4年度 「食」に関する市民意識調査
22.8%	70%	C	令和4年度 保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設 における食育の取り組み状況アンケート(令和3年度実績)
66.3%	100%	C	令和4年度 保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設 における食育の取り組み状況アンケート(令和3年度実績)
週3回	週4回	C	令和4年度 枚方市実績
57.7%	70%	C	令和4年度「食」に関する市民意識調査
66.5%	75%	B	令和4年度「食」に関する市民意識調査
50.4%	55%	B	令和4年度 「食」に関する市民意識調査
12,700人/年	12,000人/年	A	令和4年度 枚方市実績
47.4%	65%	-	令和4年度「食」に関する市民意識調査
52.5%	65%	C	令和4年度「食」に関する市民意識調査
17.3%	80%	C	令和4年度 小中学校での食育の取り組みに関するアンケート (令和3年度実績)
188人	450人	B	令和4年度 枚方市実績
57.7%	70%	C	令和4年度「食」に関する市民意識調査
33.9% (米100%、野菜9.1%)	38%	B	令和3年度 枚方市実績
535回/年	850回/年	C	令和4年度 枚方市実績
97.0%	85%	A	令和4年度「食」に関する市民意識調査
3,522人/年	7,300人/年	C	令和4年度 枚方市実績

(3) 全体の評価

包括指標として設定した2項目については、B判定と改善傾向がみられたことから全体的な食育の取組としては進んでいることが伺えました。

また、中間評価の結果を受けて、優先課題として取り組んだ2つの指標のうち「指標⑨：生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合」では、B判定（66.5%）で改善傾向がみられ、取組の成果がみられました。

一方、もう一つの優先課題であった「指標④：1日のうち2食以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の増加（20歳代・30歳代）」については、計画策定時より数値が減少し、さらなる取組の必要性がある結果となりました。

図表 3-2-2 包括指標の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
①	食育に関心のある人の増加	B
②	食育活動を実践している人の増加	B

(4) 「基本方針1. 若い世代を中心とした食育の推進」に対する評価

新型コロナウイルス感染症拡大により多くの食育啓発の取組の中止や制限がされたことで、従来の方法での食育推進ができず、食育の取組に大きく影響を受けた結果となりました。

このような中、新たにSNSを活用し、毎月19日の食育の日に食や栄養に関するポイントを積極的に発信することを始めました。その他、YouTube・cookpadでの発信やオンライン講座の実施等、新たな手段を取り入れ食育の普及啓発に努めました。特に若い世代においては、時間や場所に限定されず、自分のペースで学べるとの意見が多くあったことから、引き続きSNSを活用した取り組みを推進します。

図表 3-2-3 基本方針1の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況	
③-1	欠食のある幼児の減少	C	
③-2	朝食を欠食している小中学生・高校生の減少	小学6年生	C
		中学3年生	C
		高校生	C
③-3	朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少	男性	C
		女性	C
④	1日のうち2食以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の増加（20歳代・30歳代）	C	
⑤	調理・菜園活動など、体験型食育活動を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園の増加	C	
⑥	保護者に対して食育の取り組みを行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園の増加	C	
⑦	小学校給食の米飯率の向上	C	

(5) 「基本方針2. 健康寿命の延伸につながる食育の推進」に対する評価

新型コロナウイルス感染症の流行により自宅で過ごす時間が増える等、生活状況が変わる中、項目番号⑨⑩⑪の達成状況から健康や食への関心は高まっていると思われます。

市民の意識や具体的な行動が変わる一方で、項目番号⑧については、まだまだ実践できていないことが伺え、引き続き様々な手段を講じて、各世代に応じた食に関する普及・啓発を推進していきます。

図表3-2-4 基本方針2の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
⑧	1日のうち2食以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加（生活習慣病予防）	C
⑨	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合	B
⑩	ゆつりよくかんで食べることができる市民の増加	B
⑪	食育に関する基礎知識を有する人材の増加	A
⑫	食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の増加	-

(6) 「基本方針3. ネットワークによる食育推進と食文化の継承」に対する評価

食への関心が高まり項目番号⑬の達成状況からボランティアの養成数が増える一方、新型コロナウイルス感染症の拡大により、誰かと一緒に食べる共食や調理体験等の食育体験が制限されるなど、食育推進においては大きな影響を受けました。

令和5年には、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症になったことから、今後は感染予防対策を講じながら、再び食育体験等を推進していきます。

図表3-2-5 基本方針3の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
⑬	1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の増加	C
⑭	地域人材等を活用した食育活動を行っている小中学校の増加	C
⑮	食育推進に関わるボランティアの養成人数の増加	B
⑯	1日のうち2食以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加（日本型食生活の継承）	C

(7) 「基本方針4. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進」に対する評価

農業従事者の高齢化等により生産規模の縮小が背景にある中、地産地消の重要性は高まっています。また、国際社会の動向としてSDGsの推進に加えて、本市独自の取組である「食べのごサンデー」キャンペーンの実施などから、食品ロス等の環境に配慮した取組について市民の関心度は高まっていると思われます。

引き続き、地産地消の促進や環境に配慮した取組を推進していきます。

図表3-2-6 基本方針の目標項目結果

項目番号	指標	達成状況
⑰	小学校給食での枚方産農産物と府内農産物の使用率の増加	B
⑱	地元農産物直販会の開催数の増加	C
⑲	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の増加	A
⑳	農業体験に参加する人の増加	C

3.2.2. 課題と今後の取組の方向性

今後は最終評価からみえた現状・課題を踏まえた上で、国の「第4次食育推進基本計画」と「健康日本 21（第3次）」、「大阪府の第4次大阪府食育推進計画」を勘案するとともに、本市の「第3次枚方市健康増進計画」、「第2次枚方市歯科口腔保健計画」と整合性をとり、取組みを進めていきます。

また、本市では市民が生涯を通じて健康的な食生活を送りつづけられるよう、健康寿命の延伸をめざし、生活習慣病予防等の取組を継続しつつ、食に対して豊かな心を育むことができる食育を推進していきます。そのためには、第3次計画の中間評価以降、優先的に取り組んだ「1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の増加（20歳代・30歳代）」について引き継ぐとともに、今後はライフコースアプローチの観点を取り入れることで、全世代においても、食育推進を図っていきます。

さらにはSNS等を効果的に活用した情報発信の充実や公民連携の取組みを推進し、食育に関する社会環境の整備・質の向上を図っていきます。

優先課題

1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加

食育コラム

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症拡大による食育への影響

令和元年の12月に中国湖北省武漢市において、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染者が初めて確認されて以降、全世界に感染が広がり日本でも新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しました。



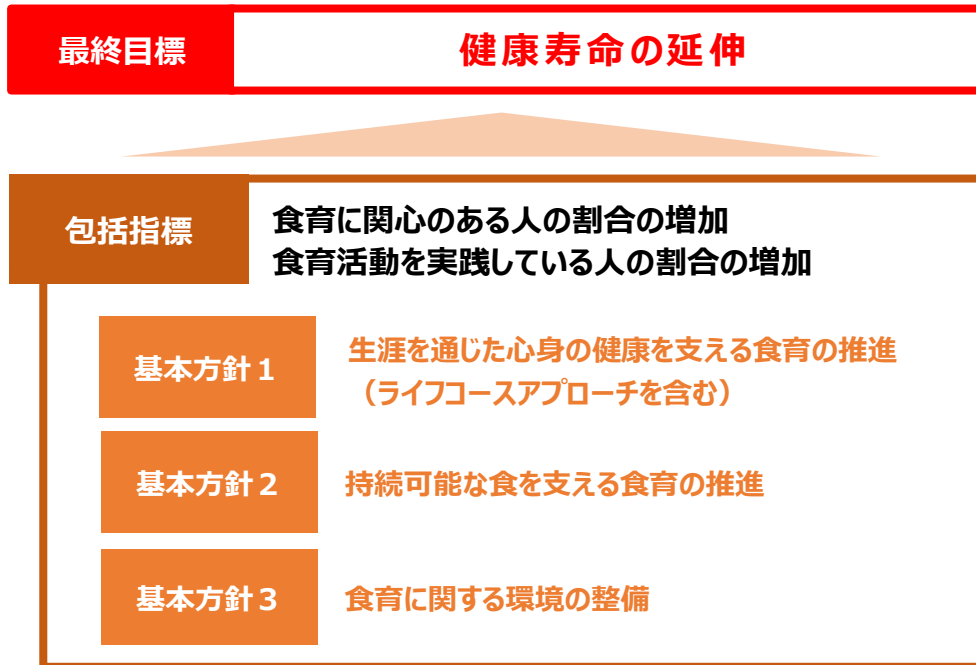
感染症拡大防止のために、人々の物理的な接触を避ける「フィジカル・ディスタンス」が推奨され、仕事においてはテレワーク等の活用により、勤務場所に出勤する人数を通常時の50%以下とすることが目標として打ち出されました。また、教育機関においても、臨時休校や部活動等が活動停止となる期間がありました。

このように新型コロナウイルス感染症の流行は、飛沫感染防止のために、マスクの着用（マスク会食など）が推奨されるなど「新しい生活様式」が提唱されたことで、「外食頻度」の減少や「中食」の増加等の傾向が見られるようになり、家庭での食事を見つめなおす機会にもなり、食育の推進においても大きな影響を受けました。

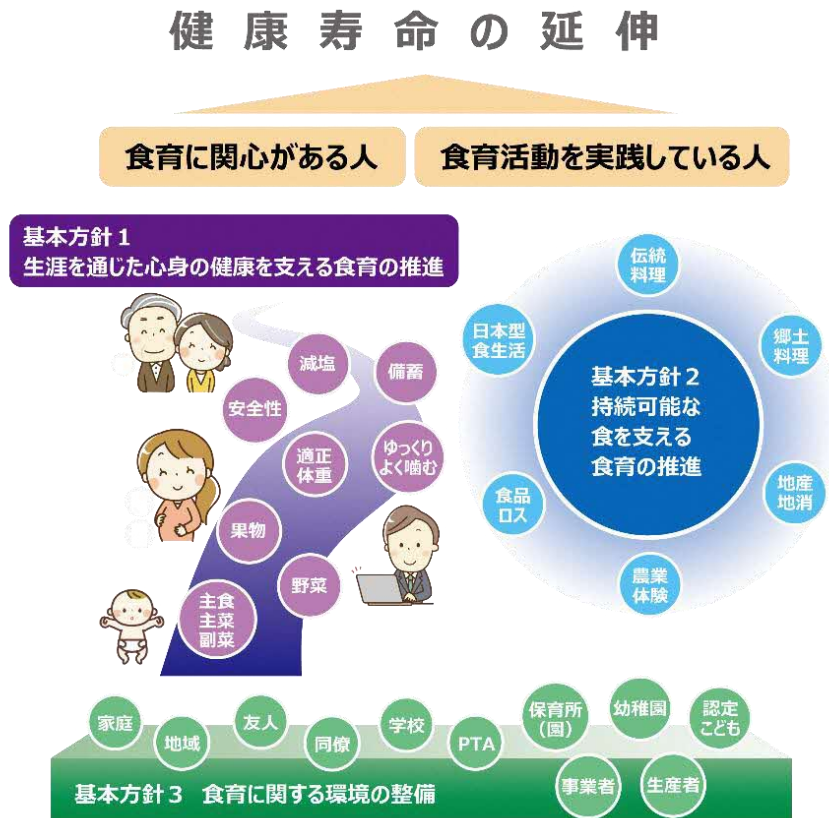
第4章 第4次枚方市食育推進計画の最終目標・基本方針

基本理念として掲げる「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」の実現のためには、市民が健康な状態でいられる期間（健康寿命）を延ばし、できるだけ健康ではない状態の期間を短くすることが大切です。そのため、本計画の最終目標を「健康寿命の延伸」とし、本市における食育の推進状況をみる「包括指標」を定めました。

また、より具体的な取組の指針として、3つの基本方針を以下のように設定し、計画の推進に取り組んでいきます。



図表4-1 第4次枚方市食育推進計画の概念図



4.1. 最終目標と包括指標

4.1.1. 最終目標

(1) 平均寿命と健康寿命

平均寿命に関しては、医療の進歩等により全国的に延びており、令和2年時点で全国においては男性81.5歳、女性87.6歳で、本市においては男性82.2歳、女性が88.0歳となっています。

健康寿命に関しては、令和2年時点で、全国においては男性80.2歳、女性84.4歳、本市においては男性80.2歳、女性84.1歳となっています。

平均寿命と健康寿命の差は、健康上の問題で日常生活が制限された生活期間のことであり、本市における平均寿命と健康寿命の差は、男性で2.0年間、女性で3.9年間です。今後、健康寿命を延ばすことで、その期間の差が短くなるよう取組を進めることが重要になります。

● 平均寿命と健康寿命について



平均寿命は0歳時点での平均余命（現在の年齢からあと何年生きるか）で、健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

(2) 最終目標の設定

基本理念として掲げる「いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまち」の実現のために、本市では健康増進施策を計画的に推進する計画として、「枚方市健康増進計画」、「枚方市歯科口腔保健計画」、「枚方市食育推進計画」を策定しており、これらの計画は「健康寿命の延伸」を共通の最終目標として掲げています。

また、本計画では、子どもから高齢者まで、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健康的な食生活を実践するとともに、家庭・保育所（園）・幼稚園・認定子ども園・学校・地域・生産者等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民活動としての食育の推進に取り組めます。

4.1.2. 包括指標

目標項目の見方について

第4章と第5章では、具体的な目標項目を定めています。各目標項目の見方を以下に示します。

指標とは、本計画の達成状況を評価する基準となる項目です。

現状値とは、目標のベースとなる現時点の実績値です。

目標として、今後めざすべき方向を示します。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
1	食育に関心のある人の割合	81.2% (n=1,273)	↗	90%

出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

出典とは、各項目番号に対応する現状値の情報源となる文献等を示すものです。

“n”は集計対象のデータ数（アンケートの有効回答人数等）を、“年度（年）”は現状値の取得時点を示します。

2つの矢印が記載されている目標項目は重点的に取り組む指標を示します。

本計画期間中に達成をめざす値を示します。

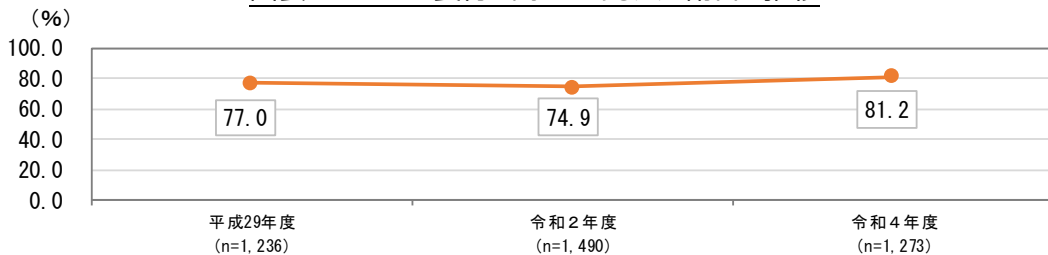
(1) 包括指標の設定

第3次計画と同様に「食育に関心のある人の割合」と「食育活動を実践している人の割合」の2つを「包括指標」として定め、本市における食育の推進状況を確認していきます。

①食育に関心のある人の割合

食育を市民活動として推進し、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力を育むためには、市民一人ひとりが食育に関心を持つことが重要です。また、食育に関心を持つことが食に関する取組の質を高めるための基本になると考えます。そのため、食育に関心のある人の割合の目標値を引き続き90%に設定し、更なる市民意識の向上をめざしていきます。

図表4-1-1 食育に関心のある人の割合の推移



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(目標項目)

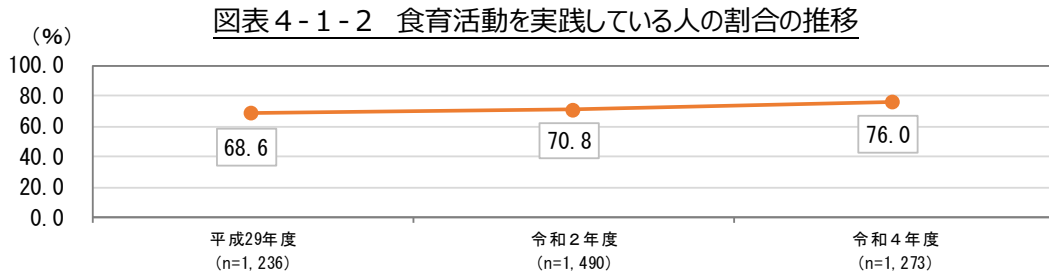
項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
1	食育に関心のある人の割合	81.2% (n=1,273)	↗	90%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

②食育活動を実践している人の割合

食育に関心を持っている人が、次の行動に移すことが重要です。その際、市民一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健康的な食生活を実践できるよう支援することが必要です。

引き続き、「食」に関する正しい知識等の普及・啓発を行うとともに、食育活動を実践している人の割合の目標値を80%に設定し、食育全体の取組が進むよう努めていきます。



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
2	食育活動を実践している人の割合	76.0% (n=1,273)	↗	80%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

4.2. 基本方針

最終目標である「健康寿命の延伸」を実現するためには、本市の資源と特性を活用しながら、地域や職場・関係機関との連携により多様な暮らしに対応した、切れ目のない、生涯を通じた食育の推進に取り組む必要があります。

また、自ら健康的な食生活を実践するだけでなく、食育に関心の薄い人も含め、誰もが無理なく自然に健康的な食生活を実践することができるよう、個人を取り巻く環境整備を進め、社会から個人の食生活を支えることも重要となります。そのため、本市における「第3次計画の最終評価結果」等を踏まえ、以下の3つの基本方針をもとに食育推進を図っていきます。

優先的に
取り組むこと

1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加

4.2.1. 基本方針1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（ライフコースアプローチを含む）

（1）背景

市民が生涯を通じて健康的な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、胎児期から高齢期に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所（園）等、地域の各段階において、切れ目なく生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進することが求められています。

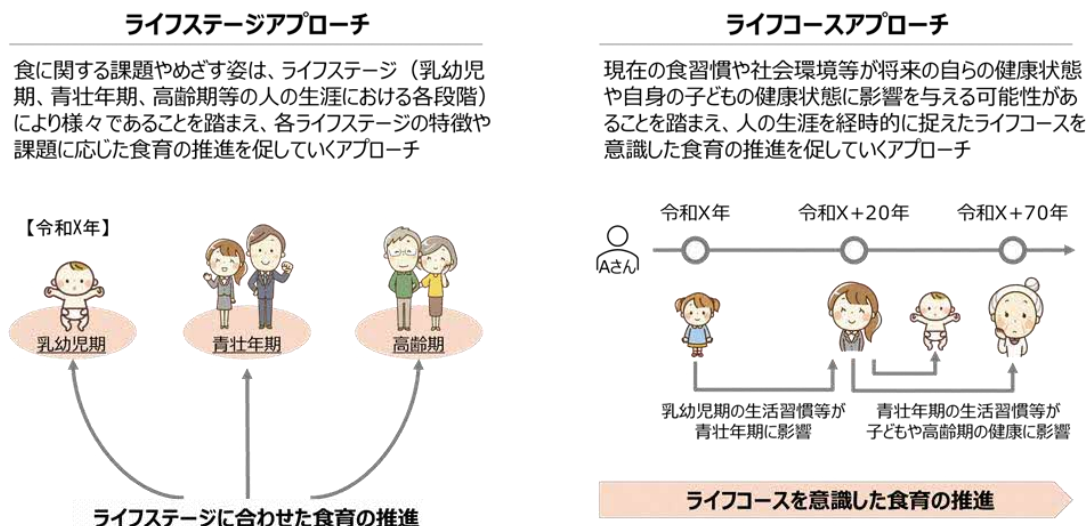
（2）取組方向

食育は、すべての世代に関わり、食生活に対する意識や行動、環境等は、乳幼児期から高齢期までライフステージによって異なります。ライフステージごとの特徴を踏まえ、市民一人ひとりが、生涯を通じて健やかな生活を送り、豊かな心を育むことができるよう、食育を推進します。

また、これまで、食に関する課題やめざす姿は、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）により様々であることを踏まえ、各ライフステージの特徴や課題に応じた食育を推進してきました。本計画では、現在の食習慣や社会環境等が将来の自らの健康状態や自身の子どもの健康状態に影響を与える可能性があることを踏まえ、従来の各ライフステージに応じた食育の推進に加え、人の生涯を経時的に捉えた「ライフコースアプローチ」を踏まえた食育の取組を進めます。

● ライフコースアプローチの考え方

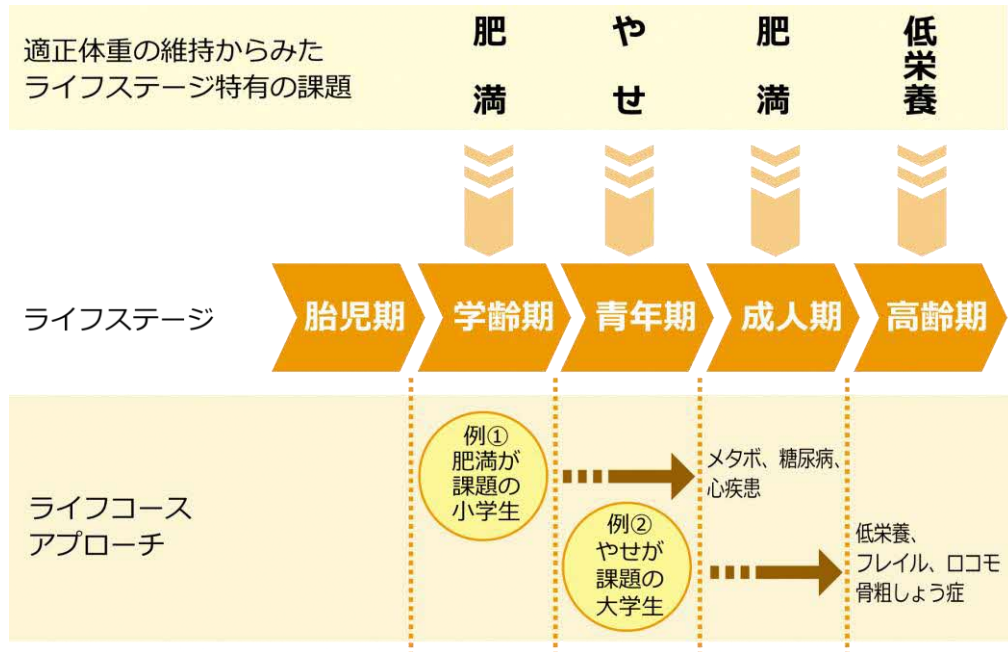
現在の健康状態は過去の自身の生活習慣から大きな影響を受けており、また、現在の生活習慣は将来の自身の健康状態や子どもの健康状態に大きな影響を与えます。このような観点から、個人の健康づくりは一時的な視点だけでなく、経時的な視点でアプローチすべきという考え方が「ライフコースアプローチ」です。



● 適正体重の維持について、ライフステージ特有の課題を踏まえながらライフコースアプローチの観点を取り入れた考え方の例

例①肥満が課題の小中学生：学齢期の肥満は成人期のメタボ等につながるが、青年期になった時にはライフステージ特有の課題である「やせ」だけでなく、将来を見据え経時的な肥満対策（適正体重の維持）が必要である。

例②やせが課題の大学生：青年期のやせは高齢期のフレイル等につながるが、成人期になった時にはライフステージ特有の課題である「肥満」だけでなく、将来を見すえ経時的なやせ対策（適正体重の維持）が必要である。



4.2.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進

(1) 背景

国際社会全体の開発目標であるSDGsの目標の中には、「目標②飢餓をゼロに」「目標④質の高い教育をみんなに」「目標⑩つくる責任 つかう責任」など、食育と関係している目標が複数あり、本市においても統合的に解決する視点を持った横断的な取り組みを進めています。

健康的な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な食環境が不可欠であり、食と環境の調和、農業等を支える多様な主体とのつながりの深化、地域に伝わる食文化の保護・継承を通じて、持続可能な食を支える食育を推進することが求められています。

(2) 取組方向

栄養面等に配慮した食品を事業者が供給するとともに、市民が健康的な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育関係者を含む市民が一体となって、食を支える環境の持続に資する食育を推進します。

特に和食文化については、地域の風土を活かしたものであり、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支えるうえで重要であることから、伝統的な行事食や本市における郷土料理について普及・啓発していきます。

また、SDGsの観点から地産地消や環境に配慮した食育の推進についても取り組みを進めていきます。

4.2.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備

(1) 背景

個人の食に関する価値観や生活のあり方が多様化する中、食生活を取り巻く環境の重要性は増えています。特に働く世代の多くは、1日の大半を仕事の時間として費やしているため、個人の生活習慣や健康状態は、職場の影響を大きく受けています。一方、高齢者においては地域との関りが重要となり、人とのつながりが少ない高齢者は、自宅に閉じこもりがちになることから、食生活の乱れや運動機会が減少し、生活習慣病の発症やフレイル状態に陥りやすくなっています。

また、新型コロナウイルス感染症流行により急速に普及したデジタル機器の利用により、インターネットからの健康に関する情報を入手する機会が増えてきています。本市では食育に関心のある人の割合は高まっており、手軽に様々な情報が手に入る中、市民一人ひとりが食育に関する情報を自らの目的に適合するように使用できる能力を養っていくことが求められています。

(2) 取組方向

健康的な食生活を送るには個人がたどる多様な人生のあり方を考慮し、個人を取り巻く地域や職場等において食育に関する環境の整備を推進します。

また、本市では自ら健康づくりに取り組む人だけでなく、健康に関心の低い人も含めた、誰一人取り残さない健康づくりの展開や、誰もが無理なく自然に健康的な行動をとることができるようなまちづくりに取り組むため、「社会とのつながり」「無理なく取り組む」「情報の提供」の3つの観点から食育に関する環境の整備を進めていきます。

第5章 基本方針の具体的な展開（現状・目標・取組）

5.1. 基本方針 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 （ライフコースアプローチを含む）

市民が生涯を通じて健康的な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所（園）等、地域の各段階において、切れ目なく生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進することが重要です。

そのため、基本方針 1 では、「生活習慣病予防のための食育推進」、「歯と口腔における食育推進」、「食の安全・安心の確保に向けた食育推進」、「災害時に備えた食育の推進」の 4 項目について、市民一人ひとりが、健康的な食生活を実践できるように食育を推進します。

また、社会状況の変化、生活様式や価値観の多様化が進む中で、ライフコースアプローチを踏まえた食育の取組を進めます。

5.1.1. 生活習慣病予防のための食育推進

健康の保持・増進を図るためには、毎日の食事において、特定の食品に偏ることなく、栄養バランスに配慮した食事をとることが重要です。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとることや減塩、適度な果物摂取等は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防にもつながるとされています。また、生活習慣病の予防は、必ずしも青年期や壮年期等のライフステージでとらえるのではなく、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点で取り組んでいく必要があります。

みんなで
取り組むこと

- ① 1日3食 食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう
- ③ 毎日体重を測りましょう

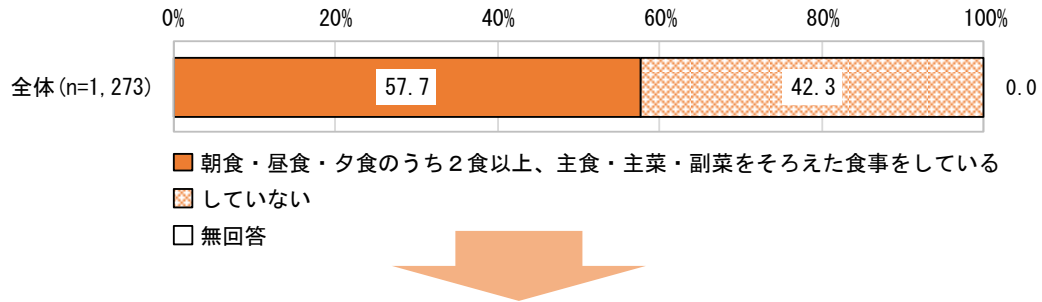
（1）全世代

（現状・課題）

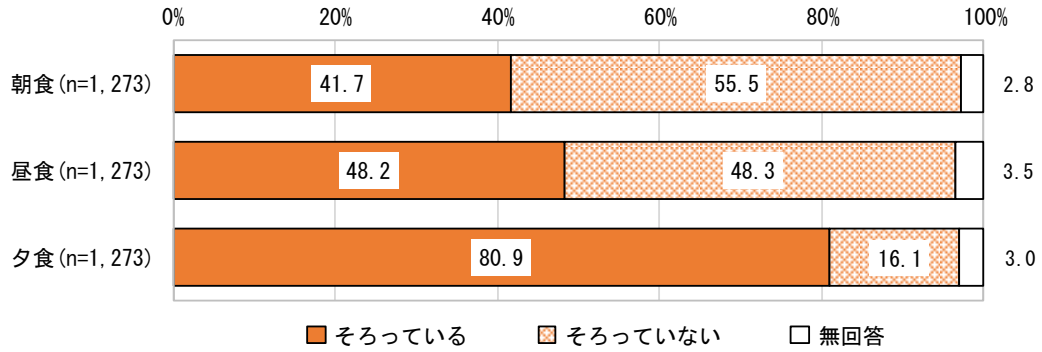
1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合は57.7%となっており（図表 5-1-1 参照）、食事別（朝食・昼食・夕食別）では、朝食と昼食で「そろっている」割合が朝食で41.7%、昼食で48.2%となっています。

減塩を常に意識している割合は21.6%、時々意識している割合は37.8%となっており、意識している人の割合としては、あわせて59.4%となっています（図表 5-1-2 参照）。また、野菜を毎食1皿以上食べている人の割合は35.4%（図表 5-1-3 参照）、果物を毎日食べる人の割合は42.7%でした（図表 5-1-4 参照）。いずれも20～30歳代では他の年代と比べて割合が低い状況です。

図表 5 - 1 - 1 1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合

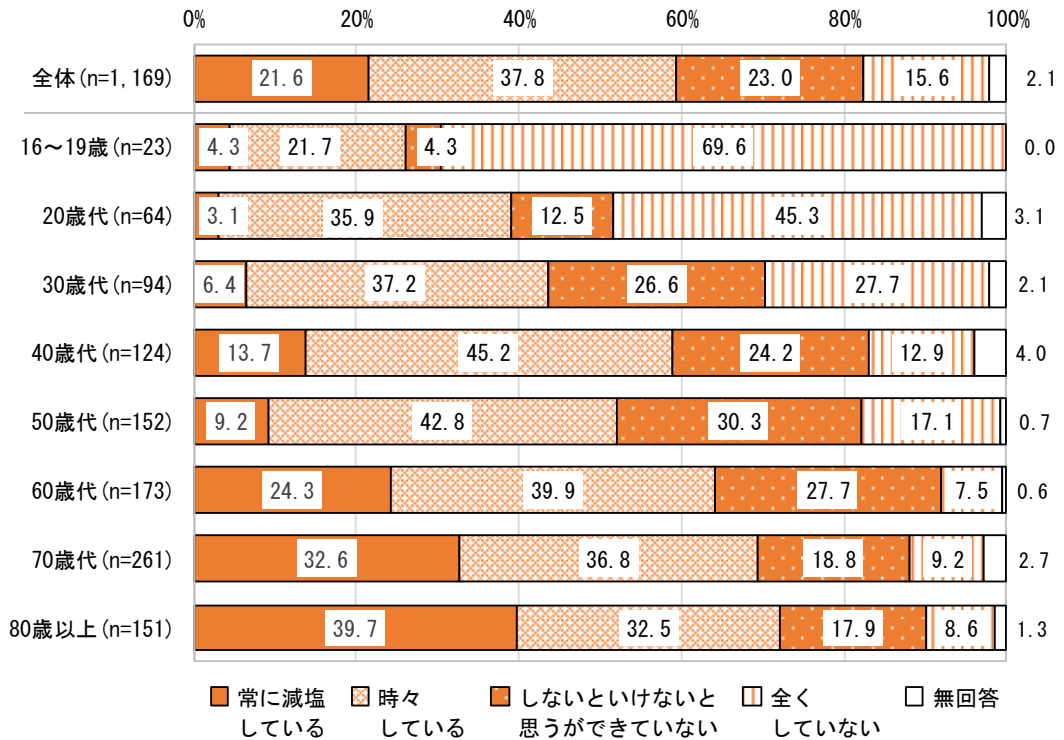


主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（朝食・昼食・夕食別）



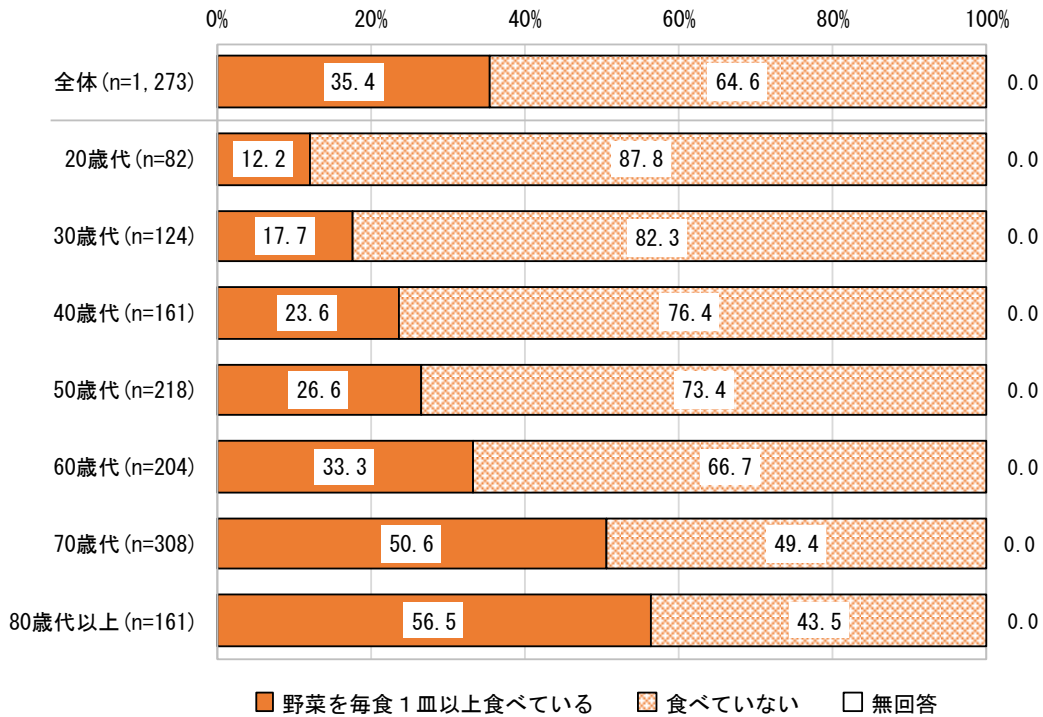
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5 - 1 - 2 減塩している人の割合



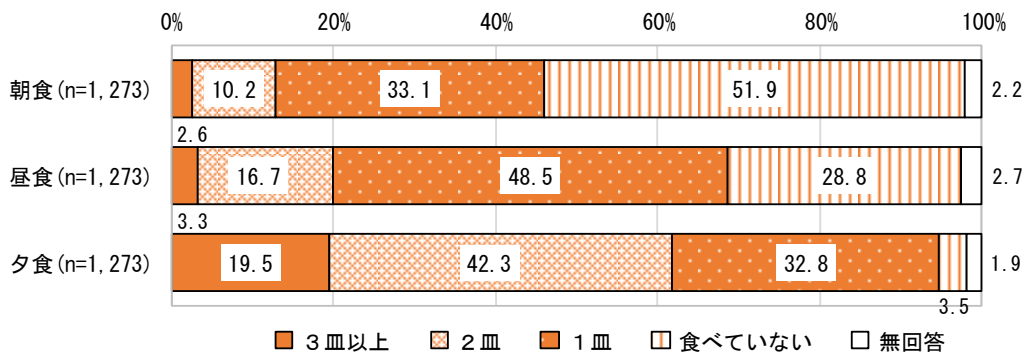
出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 5 - 1 - 3 毎日の野菜の摂取量



■ 野菜を毎食1皿以上食べている ▨ 食べていない □ 無回答

毎日の野菜の摂取量（朝食・昼食・夕食別）



■ 3皿以上 ▨ 2皿 ▨ 1皿 ▨ 食べていない □ 無回答

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

食育コラム

1日にとりたい野菜の目標量

1日の目標量は = 70g × 5皿分（1皿は約70g）
350g



① ② ③ ④ ⑤



1日の目標量を達成するために
毎食1～2皿分の野菜料理を食べよう！

1日にとりたい果物の量

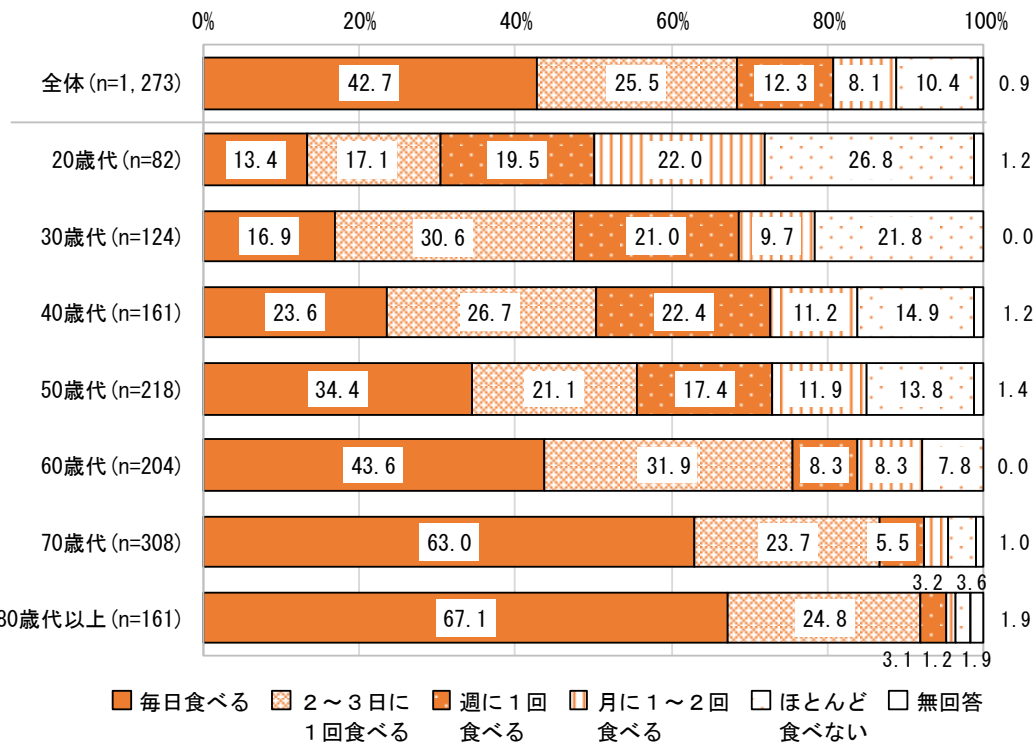
1日当たり200gを目安に食べましょう。
過剰に食べると糖分摂取量が増え、糖尿病などのリスクが上がるため、食べすぎには気をつけましょう。

果物200gの例



みかん1個 リンゴ半分 ぶどう半房 バナナ1本

図表 5-1-4 果物の摂取頻度



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(取組の方向性)

今後も、健康的な食生活を市民に促すために、主食・主菜・副菜をそろえた食事の実践方法や減塩方法、野菜を毎食1皿以上食べることなどについて啓発します。果物を毎日食べることはビタミンやミネラルの摂取に良いとされますが、過剰に食べると糖分摂取量が増え、糖尿病などのリスクが上がるため、適量を摂取できるよう促します。

また、特に若い世代に対し、食に関する興味・関心を高め、健康的な食生活が実践できるようインターネットやSNS等を活用し、効果的な周知啓発を行っていきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
3	1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	57.7% (n=1,273)	↗ ↗	70%
4	生活習慣病予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合	66.5% (n=1,273)	↗	75%
5	減塩している人の割合	59.4% (n=1,169)	↗	65%
6	野菜を毎食1皿以上食べる人の割合	35.4% (n=1,273)	↗	39%
7	果物を毎日食べる人の割合	42.7% (n=1,273)	↗	47%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号 3、4、6、7）

令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号 5）

食育コラム

バランスの良い食事とは

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスの良い食事」は、炭水化物・脂質・たんぱく質の量や割合が適正になりやすく、また、生活習慣病の予防や改善に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をバランスよくとることができます。まずは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。

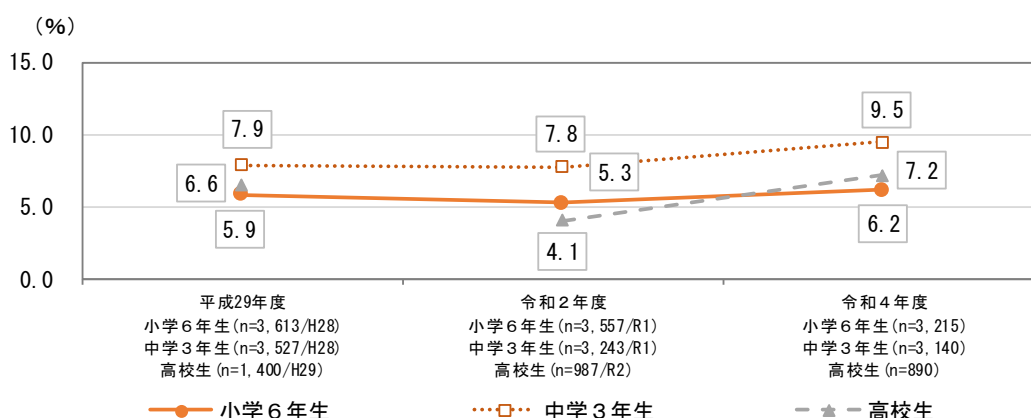


(2) 子ども

(現状・課題)

「朝食を欠食している小中学生・高校生」の割合は、第3次計画の策定時に比べ増加しています（図表 5-1-5 参照）。朝食を食べない理由としては、「朝は忙しくて時間がないから」、「食欲がないから」、「少しでも長く寝たいから」と回答した割合が高く（図表 5-1-6 参照）、意識面が影響を与えている可能性があるため、引き続き、朝食を食べることの大切さを啓発する必要があります。また、欠食のある幼児は 0.5%前後で推移しており（図表 5-1-7 参照）、このようなケースでは、欠食だけでなく様々な課題を抱えている場合が多いことから、個別支援を通して助言を行う必要があります。

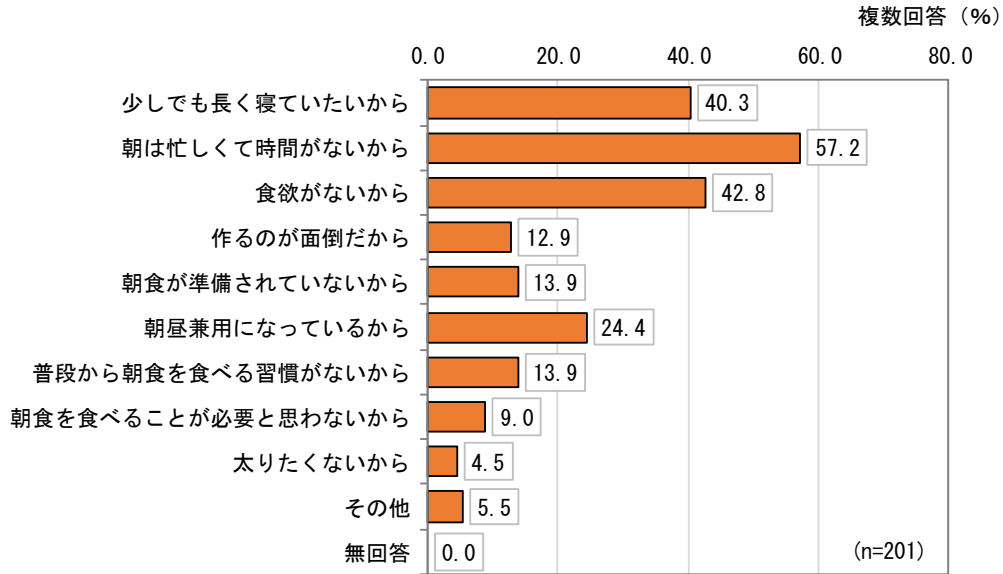
図表 5-1-5 朝食を欠食している小中・高校生の割合の推移



出典：全国学力・学習状況調査（小中学生）、枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

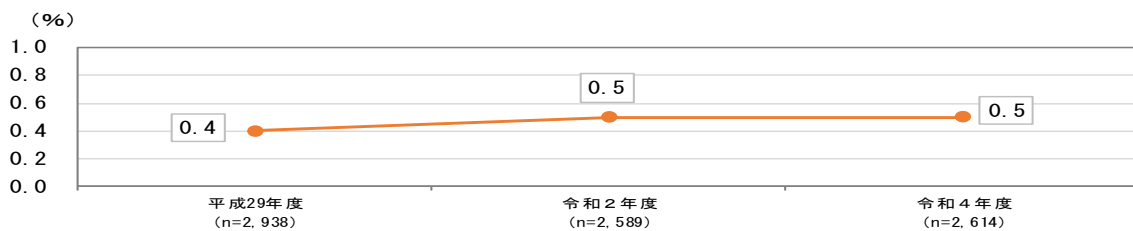
※高校生は、平成 29 年度と令和 2 年度のアンケート実施方法が異なり単純比較できないことから、線をひいていません。

図表 5 - 1 - 6 朝食を食べない理由（高校生）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

図表 5 - 1 - 7 欠食のある幼児の割合の推移



出典：枚方市3歳6か月児健康診査の問診結果

（取組の方向性）

子どものうちに朝食を食べる習慣を身につけ、早寝早起き、排泄サイクルも含めた生活リズムを確立することは、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎を形成することにつながります。そのため、保護者に対しては食育の重要性や食に関する知識等の啓発を広く行うことで家庭での取組を推進するとともに、乳幼児健康診査等で欠食が把握できた場合は個別の支援も引き続き行っていきます。

また、学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等においては、子どもたちに食に対する理解・関心を深めるようにするほか、給食等を通じて、食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につけられるよう関係機関と協力し、連携を図っていきます。

食育コラム

快便は健康的な生活の基本です！

生活リズムを整えることは健康づくりの基本です。

特に一日の始めに朝ごはんを食べると体内リズムが整い、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくなります。

快便は、快食、快眠と並び健康的な生活を支える三原則の一つとされていますので、規則正しい生活を心がけましょう。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
8	朝食を欠食している小中学生・高校生の割合	小学6年生 6.2% (n=3,215) 中学3年生 9.5% (n=3,140) 高校生 7.2% (n=890)	↘	小学6年生 5.6% 中学3年生 8.6% 高校生 6.5%

出典：令和4年度 全国学力・学習状況調査（小中学生）、令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

（3）成人

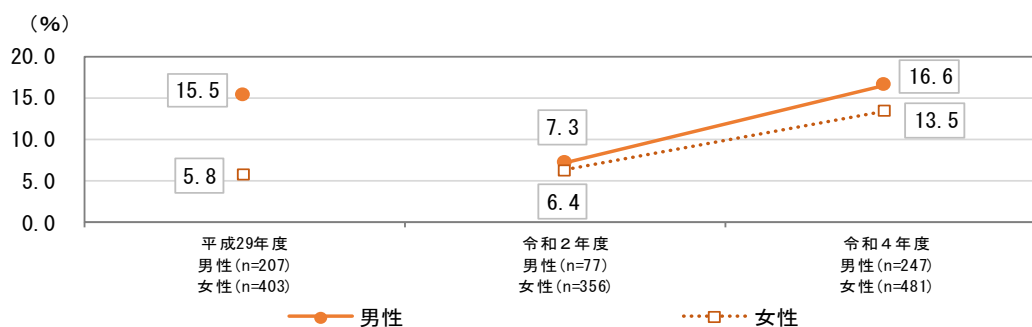
（現状・課題）

朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合は、第3次計画の中間評価時（令和2年度）から増加しています（図表 5-1-8 参照）。朝食を食べない理由としては、小中学生、高校生と同様に「朝は忙しくて時間がなから」、「少しでも長く寝ていたいから」と回答した割合が高く（図表 5-1-9 参照）、意識面が影響を与えている可能性があることから、引き続き、朝食を食べる大切さを啓発する必要があります。

1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている20～30歳代の若い世代の割合は、年代別で見て最も低い世代となっています（図表 5-1-10 参照）。特に朝食や昼食が夕食に比べそろっていない人が多い（図表 5-1-11 参照）ことから、大学等関係機関と連携の下、SNS等を活用し、更に啓発する必要があります。

適正体重を維持していない人の割合については、40～60歳代で肥満（BMI 25以上）の男性が31.1%、一方で20～30歳代の若い女性においては、やせ（BMI18.5未満）が14.6%であり（図表 5-1-12 参照）、年代や性別により適正体重についての課題が異なります。そのため、ライフコースアプローチの視点で取り組んでいくことが重要です。

図表 5-1-8 朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合の推移



出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）

※平成29年度と令和2年度のアンケート実施方法が異なり単純比較できないことから、罫線をひいていません。

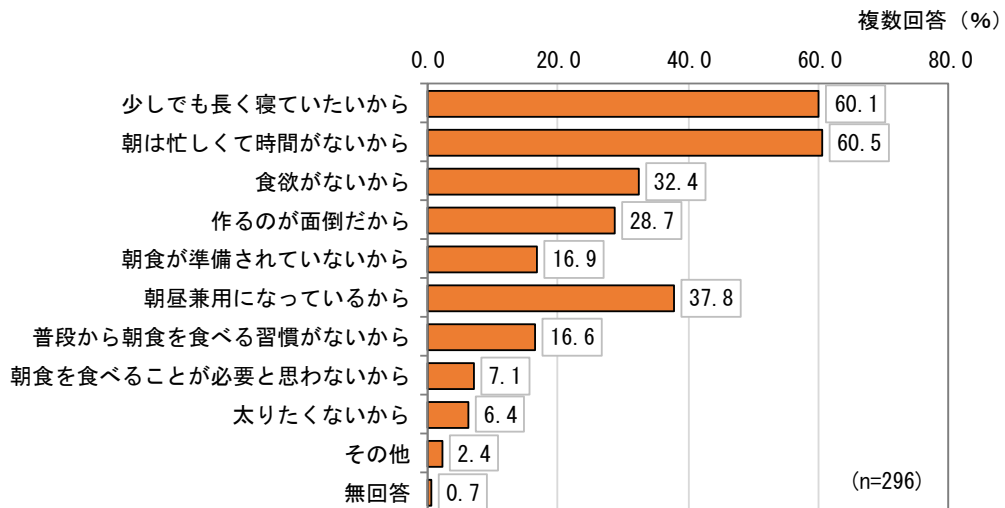
食育コラム

朝食をたべよう

朝食をたべると頭と体が目覚め、朝から勉強や仕事に集中することができます。1日を活動的にいきいきと過ごすために、毎日朝食を食べましょう。

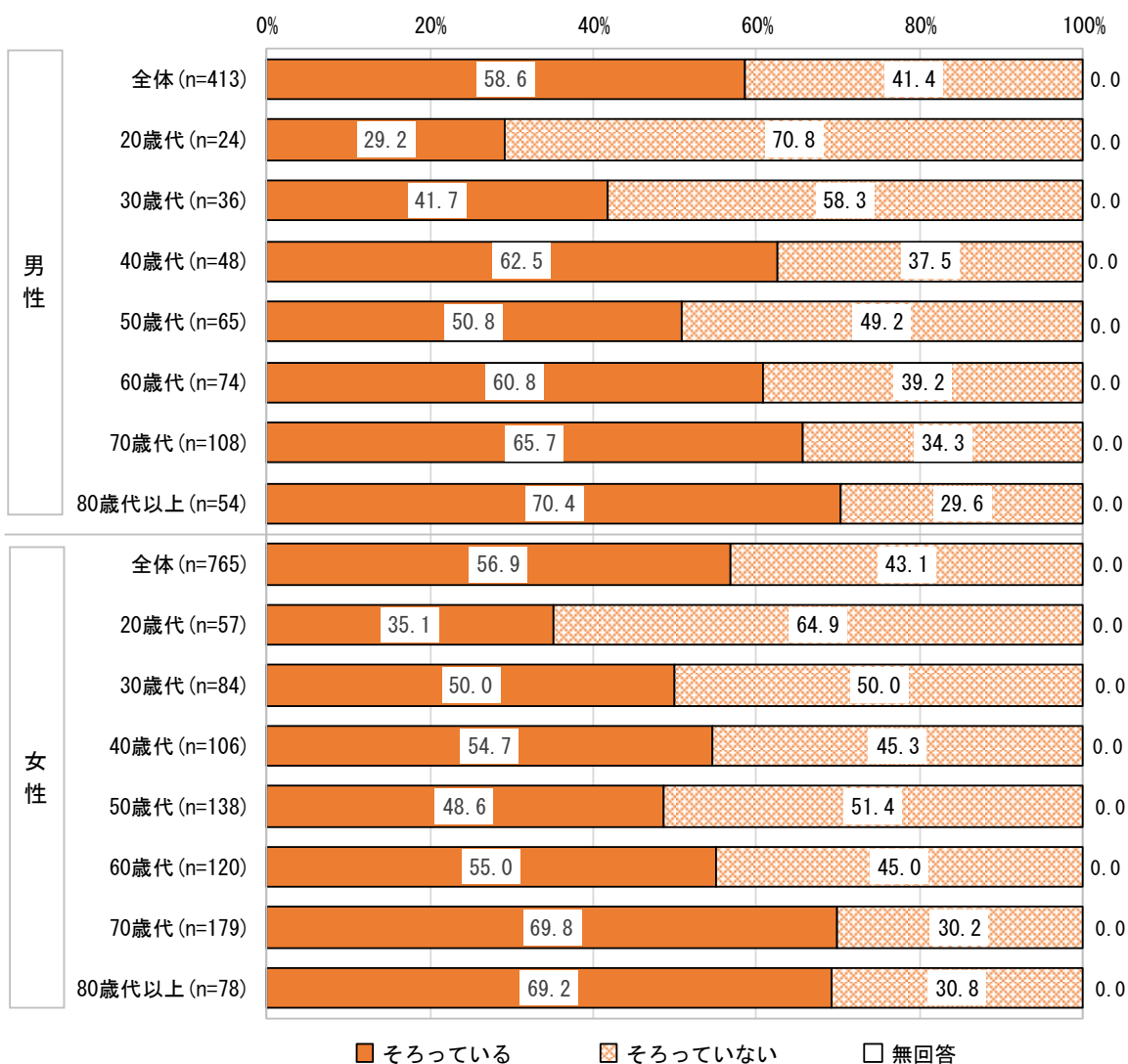


図表 5-1-9 朝食を食べない理由（大学生・専門学校生）



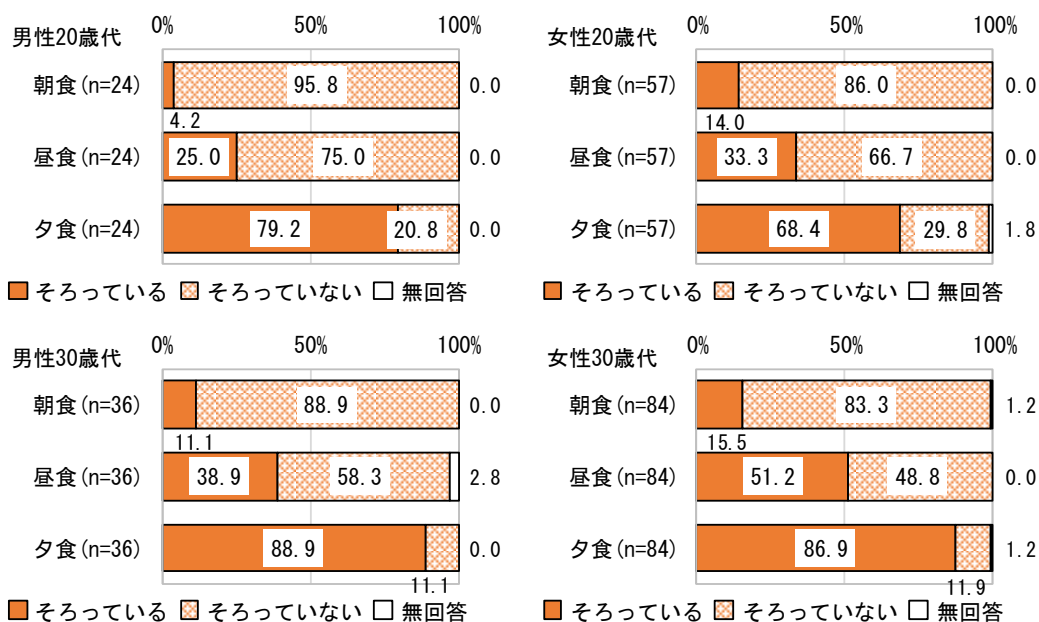
出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）

図表 5 - 1 - 10 1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている割合



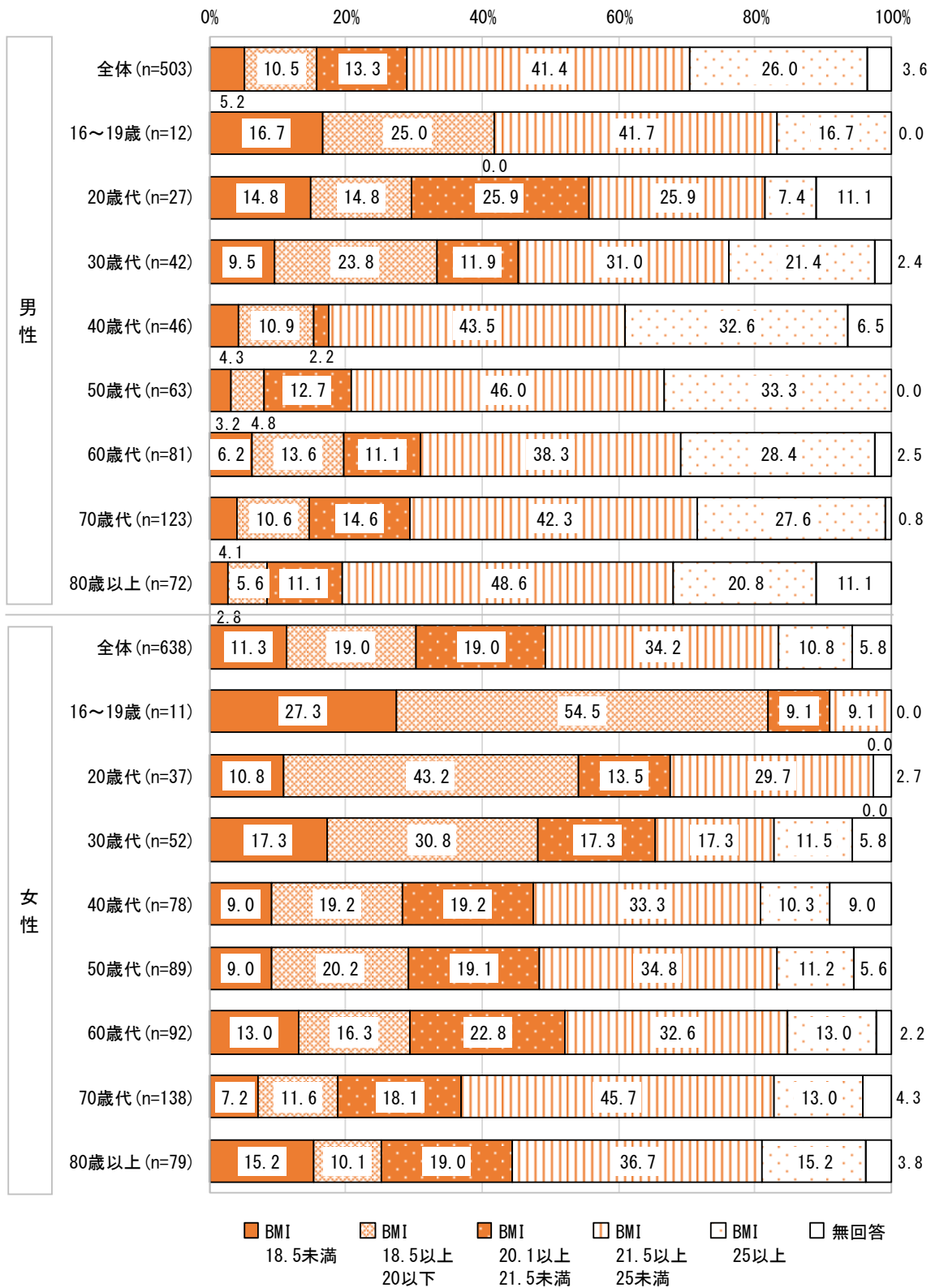
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5 - 1 - 11 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（朝食・昼食・夕食別、20～30歳代）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5 - 1 - 12 適正体重を維持していない人の割合



出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

（取組の方向性）

20～30 歳代の若い世代は、食に関する興味・関心が低く、朝食欠食や栄養の偏りなどの課題が多い状況です。そのため、引き続き、食に関する興味・関心を高めること、知識を深めること、心身の健康を増進する健康的な食生活を実践することができるよう、食育の推進に取り組みます。

また、生活習慣病予防のための保健指導や栄養相談を実施するほか、講座の開催や適正体重の維持、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に関する情報発信等を通じて、生活習慣病予防の啓発を行います。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
9	朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合	男性 16.6% (n=247) 女性 13.5% (n=481)	↓	男性 15% 女性 12%
10	1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の割合（20～30 歳代）	42.2% (n=206)	↗ ↗	60%
11	適正体重を維持していない人の割合 ① 20～60 歳代で肥満（BMI25 以上）の男性 ② 40～60 歳代で肥満（BMI25 以上）の女性	① 27.0% (n=259) ② 11.6% (n=259)	↓	28%
12	適正体重を維持していない若い女性の割合 [20～30 歳代のやせ（BMI 18.5 未満）の女性]	14.6% (n=89)	↓	13%

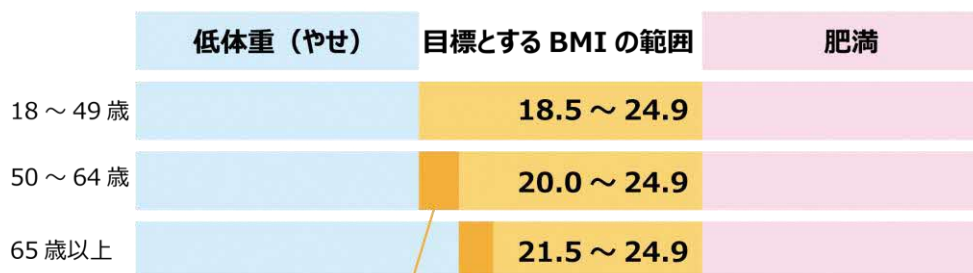
出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）（項目番号 9）
令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号 10）
令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号 11、12）

食育コラム

適正体重を保ちましょう

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※BMI (Body Mass Index)：肥満や低体重の判定に使われる体格指数



厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」

※標準項目は
50～64 歳：18.5～24.9
65 歳以上：20.1～24.9

やせすぎると、
・筋肉量が減る
・だるい・疲れやすい
・骨がスカスカになる
・ホルモンバランスの不調
等の危険性が高まります



太りすぎると、
・生活習慣病
・ひざ痛・腰痛
・睡眠障害
・認知症
等の危険性が高まります



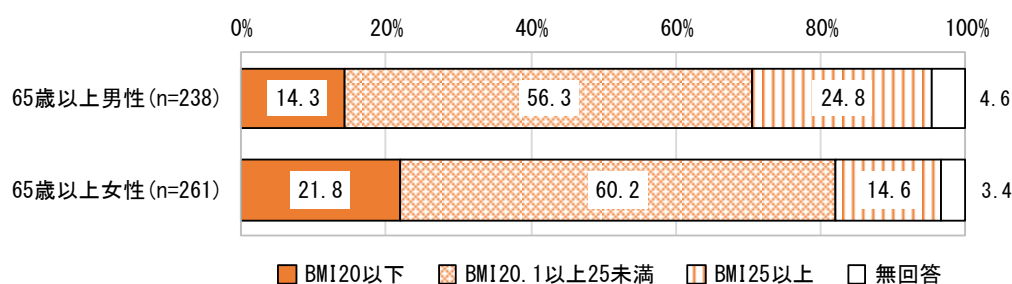
（4）高齢者

（現状・課題）

高齢者は加齢による身体変化と体力の低下が見られ、消化・吸収率や運動量の低下に伴う食事の摂取量の低下等の課題がおきやすくなることから、低栄養予防や介護予防のための食生活が重要となります。

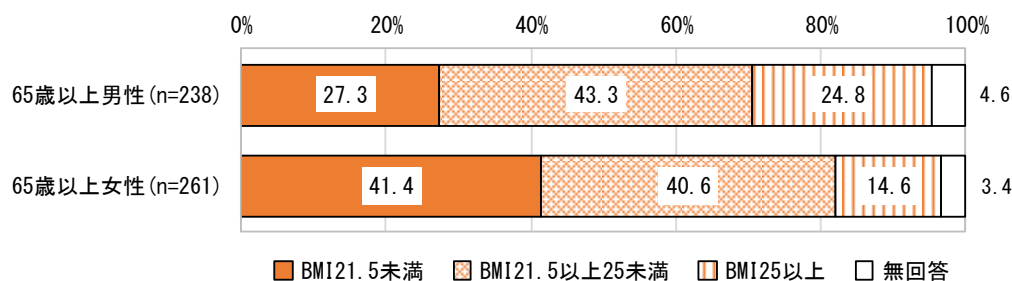
低栄養傾向にある高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI20以下〕の高齢者）は、男性14.3%、女性21.8%です（図表5-1-13参照）。また、低栄養と関連の深いフレイル（虚弱）に対して特に注意が必要なBMI21.5未満の人の割合は、男性27.3%、女性41.4%と大幅に増えており、フレイル対策が重要な課題となっています。（図表5-1-14参照）。

図表5-1-13 低栄養傾向にある高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI20以下〕の高齢者）



出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表5-1-14 フレイルになりやすい高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI21.5未満〕の高齢者）



出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

（取組の方向性）

低栄養を予防するために、栄養相談・健康相談などで適正体重を保てるように支援するとともに、栄養バランスを考えた簡単な献立等の紹介、講義・実技及び個別相談の実施、介護予防を目的とした講座を開催し、食の自立支援や食生活改善に向けた取組を行います。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
13	低栄養傾向にある高齢者の割合 〔65歳以上でやせ（BMI20以下）の高齢者〕	男性 14.3% (n=238) 女性 21.8% (n=261)	↘	13%

出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

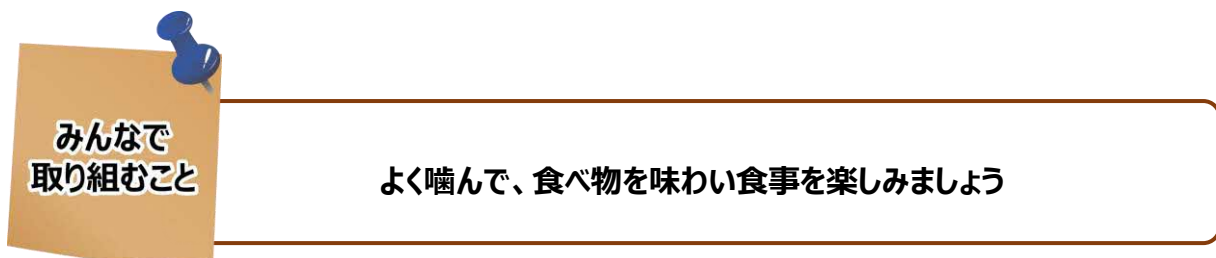
- ・行政は、規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、食育リーフレットの配布やSNSの発信等により、幅広い世代に啓発する
- ・相談者の年齢や状況に応じ、電話や対面で栄養相談を行う
- ・介護老人保健施設等の特定多数の人に対して継続的に食事を提供する施設に、栄養面に関する指導を行う
- ・妊娠届出時や家庭訪問、講習会、講座、個別の栄養相談などの機会を通して、妊産婦・乳幼児の保護者を対象に、望ましい生活リズムや食事に関する啓発を行う
- ・小中学生の保護者を対象に、規則正しい食習慣や栄養バランス等、食と身体の関係について理解と関心が深まるよう、給食を通じた啓発を行う
- ・生活習慣病予防やメタボリックシンドローム予防のため、食生活改善に関する講座や個別相談、栄養相談、家庭訪問等を行う
- ・大学祭やイベント等を通し学生等に健康な食生活等の周知・啓発を実施する
- ・高齢者の低栄養の改善及び口腔機能の向上等、介護予防を目的とした講座を開催する
- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等は、保護者に対する食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発を行う
- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等は、子どもたちに食に対する理解・関心を深めるように働きかけるほか、給食を通じて、食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につけるよう取り組む

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・望ましい生活習慣や食に関する正しい知識、規則正しい生活リズムを身につけ、1日3回、バランスの良い食事をとる
- ・野菜を毎食1皿分（70g）以上食べる（目標は1日5皿〈350g以上〉）
- ・果物を毎日食べる（1日200gまで）
- ・食に関するイベント等に参加する
- ・事業者や市民団体は、健康な食生活に関する周知啓発事業を実施する
- ・事業者は、従業員に食育に関する情報提供を行い、従業員の食生活の改善を促すよう努める
- ・食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につける
- ・生活習慣病予防に対する意識を高めるとともに、定期的に体重を測り、適正体重を維持できるよう食生活及び運動習慣の改善を図る

5.1.2. 歯と口腔における食育推進

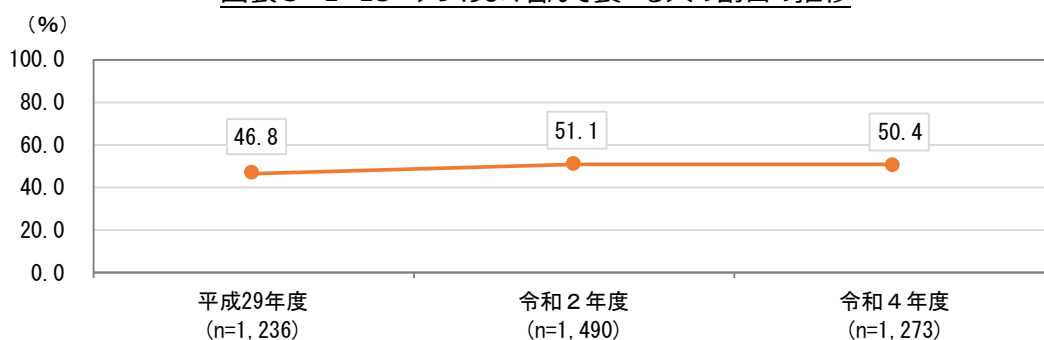
歯・口腔の健康は、栄養・食生活に関する生活習慣とも密接に関係しており、健康的な栄養・食生活を営むために、歯・口腔は基本的かつ重要な役割を果たしています。健やかで豊かな生活をおくるには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。食べる速さや噛み方にも着目し、歯・口腔の健康を維持・向上していくことが、オーラルフレイル（お口の衰え）の予防となり、健康寿命の延伸にもつながります。



（現状・課題）

本市では、市歯科医師会等と連携し、定期的に歯科健康診査を受けることや、かかりつけ歯科医をもつことの重要性を啓発しています。その結果もあり、定期的に歯科医院を受診し、必要な処置等を受けることへの意識は高まっています。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」やひと口あたり30回以上かんで食べることを目標とした「噛ミング30（カミング・サンマル）」等の認知度向上に向け、啓発を行ってきましたが、第3次計画では、「ゆっくりよく噛んで食べる人の割合」の指標は、横ばいで推移しており、50.4%という結果となっています（図表5-1-15）。

図表5-1-15 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合の推移



出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

各種健康講座等において、よく噛むことは、食べ物をよりよく味わうことができるだけでなく、歯周病やう蝕（むし歯）の予防、脳の活性化、認知症の予防等、様々な効果が得られることや、咀嚼（そしゃく）や飲み込み、食べる速さについて啓発していきます。また引き続き、定期的な歯科健康診査の受診や口腔機能の維持・向上の重要性を啓発することで、歯と口腔の健康づくりを推進します。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
14	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	50.4% (n=1,273)	↗	55%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・妊産婦歯科健康診査や歯周病検診等を実施する
- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等及び障害者施設等において、歯科健診を実施する
- ・在宅寝たきり高齢者等に対し、訪問による歯科健診を実施する
- ・80歳以上になっても20本以上の健全な歯を持てるよう啓発を行う

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食事はゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査、歯石取りなどのプロフェッショナルケアやブラッシング指導を受ける
- ・口腔機能の維持や口腔衛生の大切さを理解し、口腔機能の維持向上のために、口腔体操を実施する
- ・歯科疾患予防のために適切な口腔内の清掃方法を身につける
- ・自分や家族の口腔状態を把握し、歯と口腔の健康づくりに努める
- ・歯周病やう蝕（むし歯）等の歯科疾患予防に関わる正しい知識・行動を身につける

食育コラム

噛ミング 30 を目指して

平成 21(2009)年より厚生労働省が提唱している「食事の際に一口 30 回以上噛むこと」を目標とする取り組みです。よく噛むことで、脳の満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐだけでなく、唾液の分泌が促され、唾液の自浄（洗い流すこと）作用により、う蝕（むし歯）や口臭等が予防できます。

小児期（乳幼児期・学齢期）

お口の成長は十人十色

生後 5,6 か月ごろになると離乳が開始されます。

離乳期は、唇・舌・あごの発育に伴って噛む能力が発達していきます。

しっかり噛んでおいしさ発見

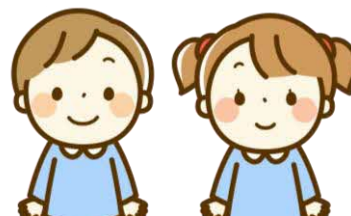
幼児期は多くの食品や味を経験することが大切です。

よく噛むことで、食べ物本来の味をきちんと味わうことができます。

よい食習慣を身につけよう

食事の前に食べる姿勢を整えて、

よく噛んで食べる習慣を身につけましょう



成人期

よく噛んで肥満予防

早食いの人ほど肥満傾向にあることが、数々の調査で明らかになっています。

よく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて食べ過ぎる前に満腹感が得られます。

肥満を予防することは、生活習慣病の予防にもつながります。

高齢期

口のまわりの筋肉を整えよう

よく噛んで口のまわりの筋肉を使うことにより、言葉の発音がきれいになります。

また、表情筋が鍛えられて表情がイキイキとします。

脳の働きが活発に

よく噛むと脳の血流がアップし、脳の働きが活発になり、

寝たきりや認知症の予防にもつながります。

誤嚥・窒息を防ごう

一口に入れる量を少なくし、しっかり噛んで食べること。



5.1.3. 食の安全・安心の確保に向けた食育推進

食品の安全・安心の確保については、食品の提供者だけでなく、食品の消費者である市民においても、食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めることが必要です。食に関する様々な情報が氾濫する中で、市民一人ひとりが食の安全についての確かな判断力を養い、正しい食品選択ができることが重要になります。

**みんなで
取り組むこと**

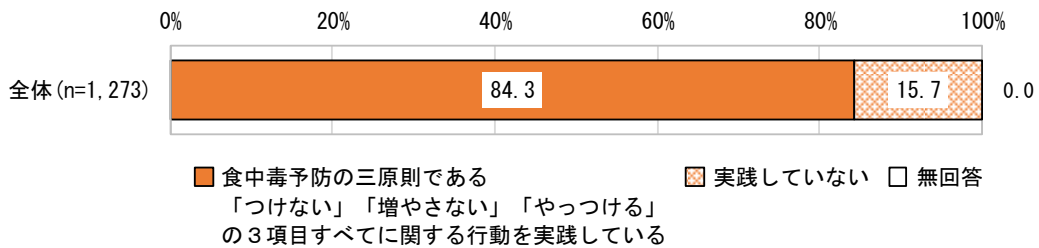
自宅でできる食中毒予防の三原則

細菌をつけない！増やさない！やっつける！を徹底しましょう

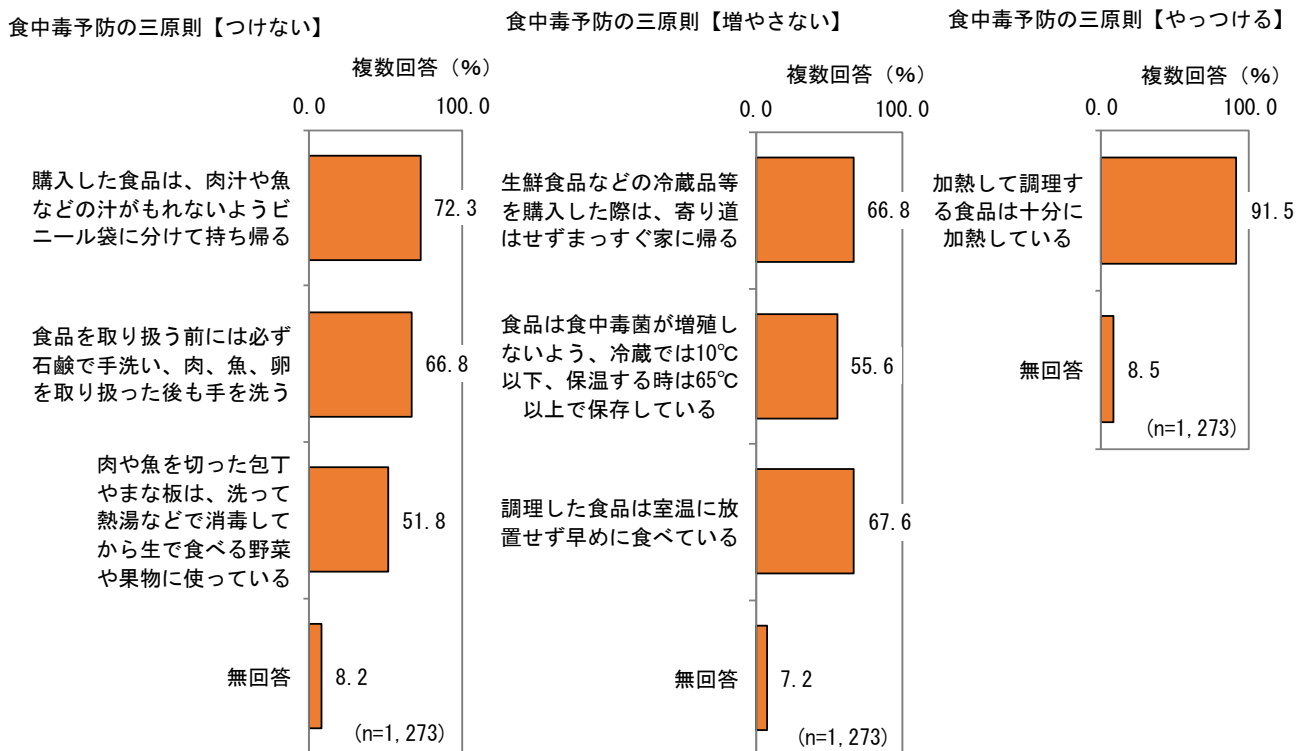
（現状・課題）

「食中毒予防の三原則」を実践している人の割合は、84.3%と高い水準となっています（図表 5-1-16 参照）。しかし、三原則を知らずに実践している人も多いことから、三原則に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

図表 5-1-16 食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合



食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合（内訳）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

家庭での食中毒予防として、「食中毒予防の三原則」の周知や保存方法、消費期限・賞味期限、アレルギー等の食品表示等の基礎知識の啓発を行うために、引き続き、講座や広報等で普及・啓発を行います。

また、食品事業者に対しては、適切な衛生管理や食品表示がなされるよう周知・指導を実施します。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
15	食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合	84.3% (n=1,273)	↗	93%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・イベントや講座開催時に、食中毒予防の呼びかけをするなど食中毒予防対策の普及・啓発を行う
- ・SNSや広報、ポスター等様々な啓発媒体を活用し食中毒予防情報等を提供する
- ・ホームページやパンフレット等を用いて食品表示の知識の普及を図る
- ・給食や大学関係機関を通じ、衛生指導を実施するほか、栄養職員を中心とした指導と啓発を行う
- ・保育所（園）や幼稚園等の管理栄養士や調理師等対象とした研修会を開催する
- ・食品の安全安心や食品の消費相談に関連する相談に応じる

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食中毒予防の三原則を理解するなど、食の安全性に関する正しい知識をもち実践する
- ・食品表示（保存方法、消費期限・賞味期限、原材料、添加物、アレルギー等）等の食についての基礎的な知識を習得する
- ・事業者は、適切な衛生管理や食品表示を行う

食育コラム

食の安全のために～食中毒の予防三原則～

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。

食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。



- ①細菌をつけない！（清潔、洗浄）・・・手や調理器具はしっかり洗い、できれば消毒する。
- ②細菌を増やさない！（迅速、冷却）・・・新鮮な商品を購入し、生鮮食品や惣菜等は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。作った料理は早めに食べ、室温に放置しない。
- ③細菌をやっつける！（加熱）・・・食品の中心部まで十分に加熱する。

5.1.4. 災害時に備えた食育の推進

地震・台風などの災害で大きな被害が出たとき等は、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが予想されること、物流機能の停止や災害支援物資の到着の遅れにより食品が入手できない、調理できないことなど、食生活にも支障が出る可能性があります。そのため、平時から各家庭において食料品を備蓄しておくことが重要となります。

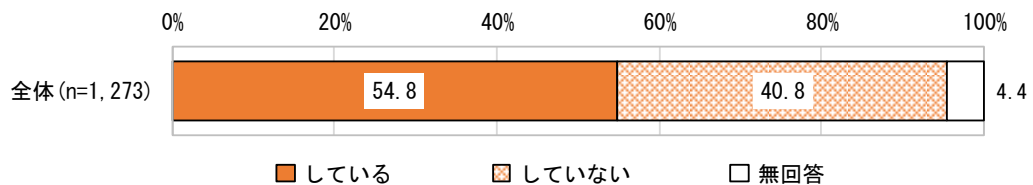
**みんなで
取り組むこと**

**食品備蓄もバランスの良い食事を大切に！
最低3日、できれば7日分そろえましょう**

（現状・課題）

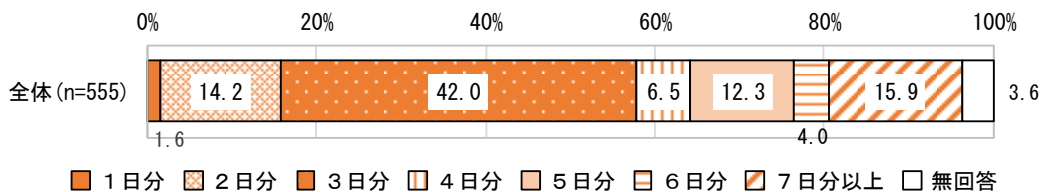
「災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合」については、54.8%であり（図表 5-1-17 参照）、そのうち、「3日分」の食料品を備蓄している割合が42.0%で最も高く、次いで「7日分以上」が15.9%であり（図表 5-1-18 参照）、災害時に備えて食料品を最低3日分備蓄することについては、一定の認知がされています。備蓄している食料品については、水やお茶を備蓄している割合が最も高く、次いで、缶詰、米（パックご飯）となっています。災害時は野菜不足になりやすいため、野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などの備蓄をすること等、備蓄する食品の内容についても啓発が必要となります。

図表 5-1-17 災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-18 何日分の食料品を備蓄しているか



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

家庭や事業所において、水、カセットコンロ等の熱源、主食・主菜・副菜となる食料品等を最低でも3日分、できれば1週間分程度備蓄するよう、周知・啓発します。その際の備蓄食品は、主に災害時に使用する非常食のほか、ローリングストック法（普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法）による日常の食料品の備蓄を行い、各家庭に合った備えをするように情報を発信します。

特に家庭では乳幼児や高齢者、食物アレルギーを有する人等、配慮した食料品の備えをしておくことも重要であることから、個々に応じた備えをするよう周知・啓発を行います。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
16	災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合	54.8% (n=1,273)	↗	60%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・様々なイベントやホームページ、SNS等を通して、災害に備えた食品の備蓄やローリングストック法などの知識の普及・啓発を行う

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・災害に備えた食品を備蓄するとともに、ローリングストック法の考え方で消費・補充する
- ・地域では、炊き出しの練習を行うなど、防災訓練を行う
- ・事業所は、災害に備えた食品等を備蓄する

食育コラム

ローリングストック法とは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

特別なものを買わずに簡単に備蓄することができ、食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。また、普段から食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べられます。賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもつながります。



5.2. 基本方針2 持続可能な食を支える食育の推進

健康的な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な食環境が不可欠です。食と環境の調和、農業等を支える多様な主体とのつながりの深化、地域に伝わる食文化の保護・継承を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

5.2.1. 日本の伝統的な和食文化の保護・継承

和食文化を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要であるとともに、地域活性化や食料自給率の向上につながるなど持続可能な食に貢献することが期待されます。

みんなで
取り組むこと

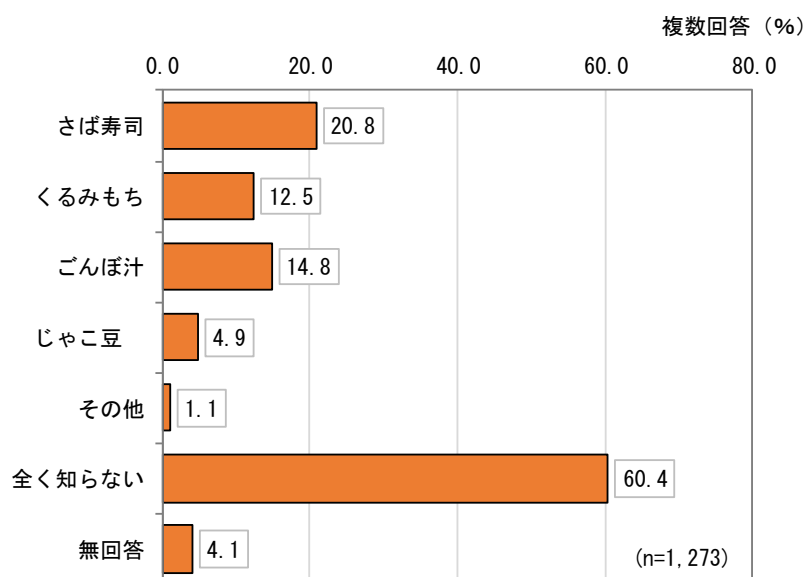
枚方市の郷土料理を作って、食べて、伝えましょう

（現状・課題）

和食文化の特徴のひとつである、ご飯を主食とし、主菜・副菜をそろえた「日本型食生活」は、栄養バランスに優れ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防や、低栄養の予防など、全世代を通して健全な食生活のベースとなりますが、個人の生活のあり方や価値観、ニーズが多様化する中で実践する人が減少傾向にあります。

また、本市の郷土料理について「全く知らない」市民は 60.4%となっており（図表 5-2-1 参照）、地域の食材を生かした郷土料理等の優れた伝統的な食文化についてあまり馴染みがなく、家庭や地域において十分に継承されていない傾向が見受けられます（図表 5-2-2 参照）。

図表 5-2-1 知っている枚方市の郷土料理



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

食育コラム

郷土料理について

郷土料理とは、その土地の産物を使って独自の料理法で作る料理のことで、その地域の暮らしや気候が色濃く反映されたものです。

～枚方市の郷土料理～

【ごんぼ汁】



おから、ごぼう、油揚げ、鶏肉などを具とした汁物

【くるみもち】



枝豆で作った緑色の餡でもちをくるんだ料理

【さば寿司】



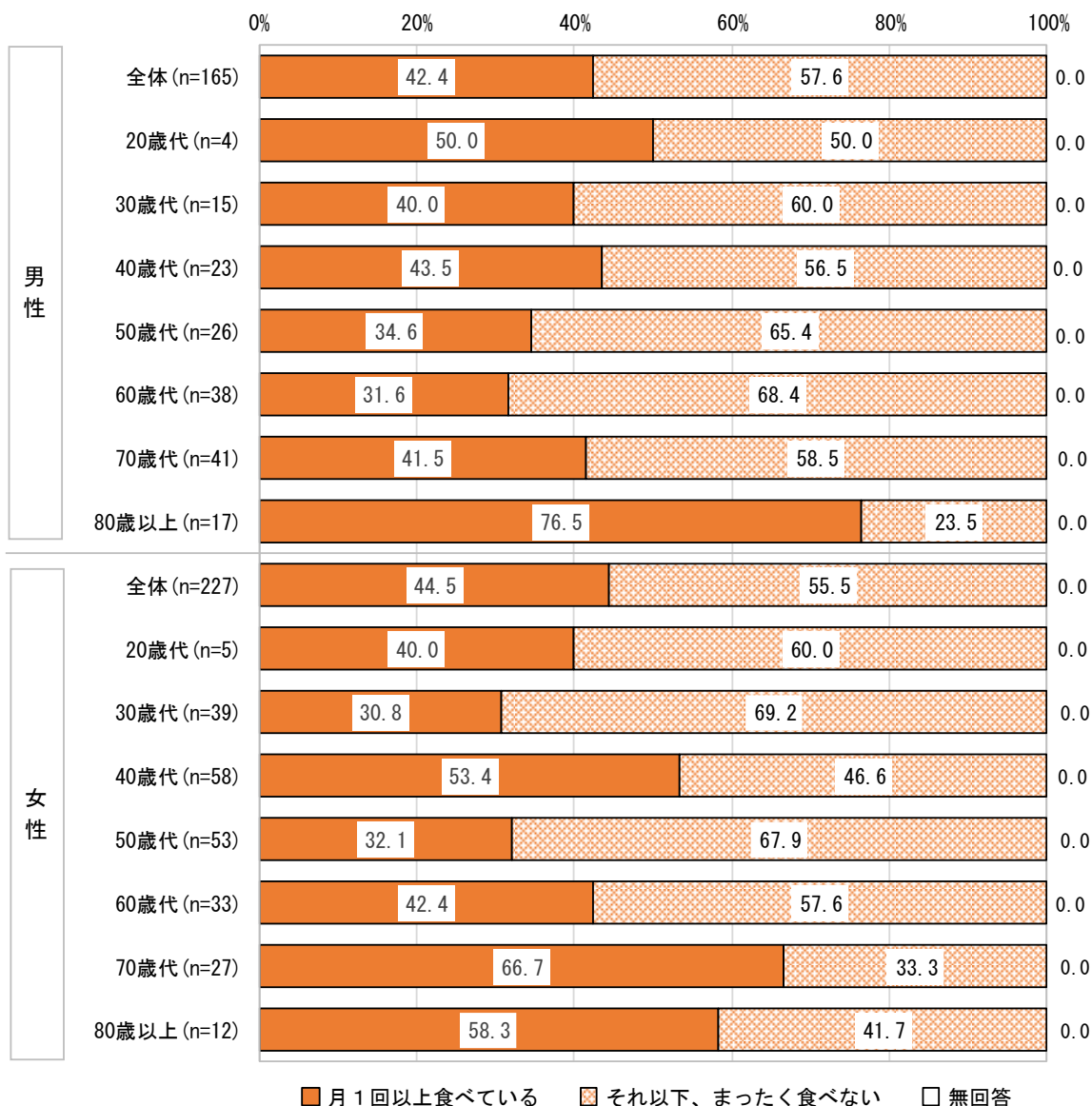
秋祭りによく食べられていた
（※写真は焼きさば手巻き寿司）

【じゃこ豆】



昔、淀川でとれた川えびと大豆を砂糖と醤油で煮た料理

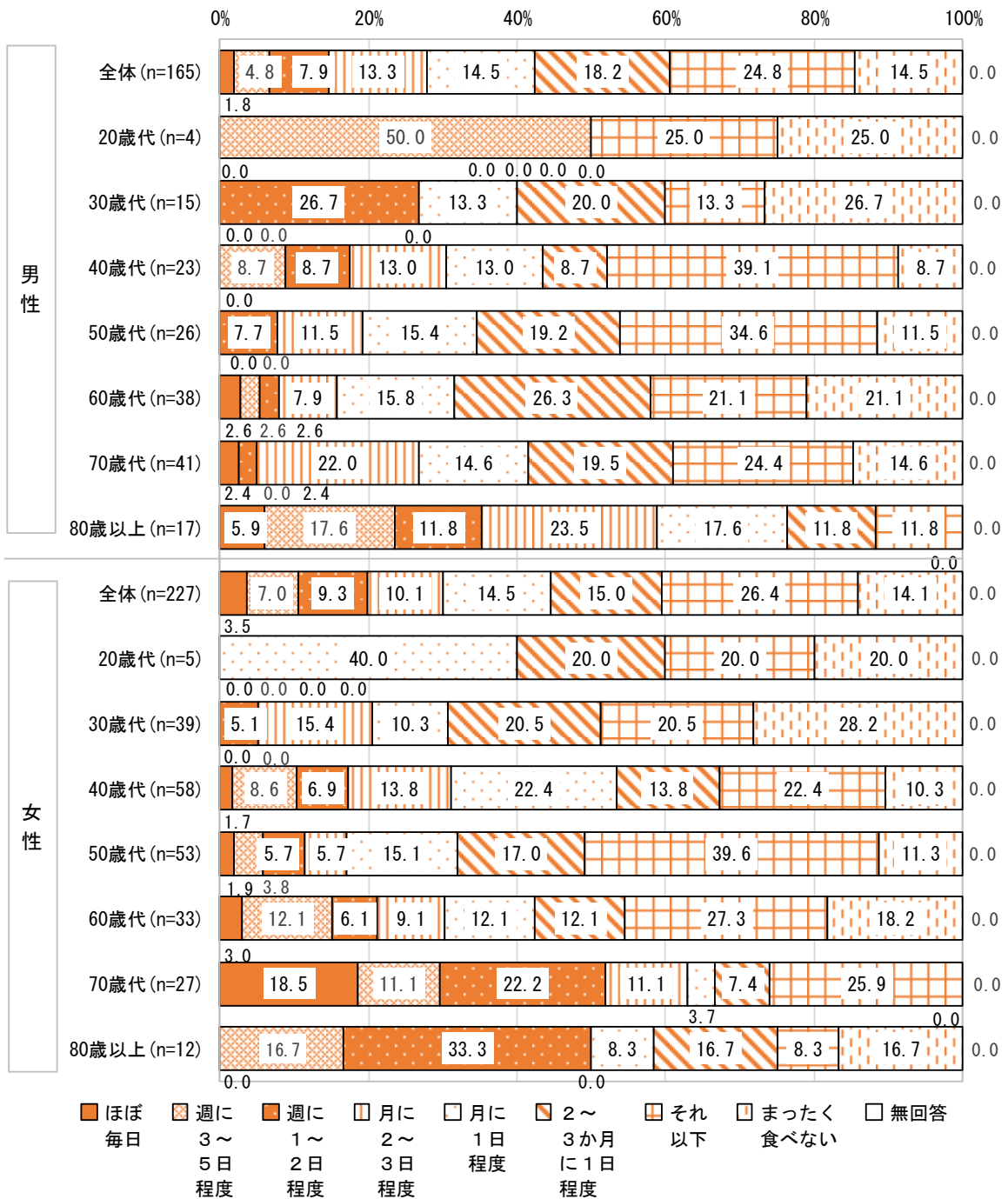
図表 5-2-2 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合



出典：令和5年度 市政モニターアンケート

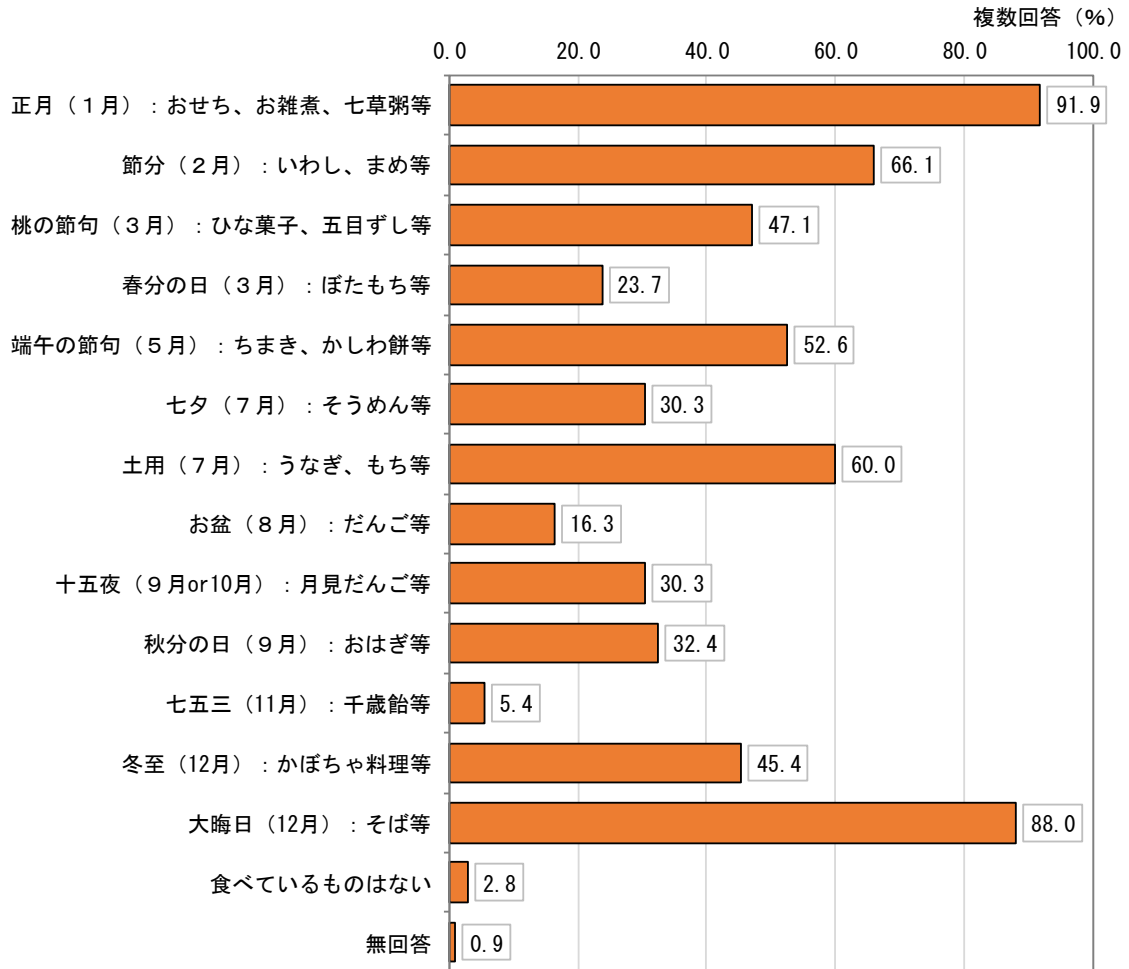


郷土料理や伝統料理を食べている人の割合（男女年代別）



出典：令和5年度 市政モニターアンケート

図表 5-2-3 伝統的な行事食摂取の頻度



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

食育コラム

和食文化について

和食文化とは、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」のことです。単に料理だけでなく、自然や気候を背景に生まれた食文化そのものを意味します。

日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



和食の献立

～日本型食生活のススメ～

ご飯を主食に主菜・副菜と、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、昭和50年ごろの食生活のことを指します。米を主食とすることでどんなおかずとも合いやすく、バラエティ豊かな献立を組み立てることができます。また、日本の食文化のひとつである「だし」のうま味や食材そのものおいしさを生かすことで、食塩などの摂取量を抑えることができます。

外食や中食においてもこの組み合わせを意識すると栄養バランスが整います。

（取組の方向性）

日本型食生活は栄養バランスに優れており、郷土料理や伝統料理については地域の風土にあった食材や調理法を生かし、箸づかい等の食べ方や作法も含めた食文化につながっています。そのため、食に関するイベントやSNS等を通して、次世代へ伝えていくよう働きかけるとともに、広く周知・啓発を行います。

さらに、学校給食に郷土料理や行事食を取り入れ、その情報を給食だよりやホームページ等を通して発信することで、子どもや保護者の食文化に対する理解や関心を深めます。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
17	郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合	43.3% (n=402)	↗	50%

出典：令和5年度 市政モニターアンケート

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・学校や保育所（園）・幼稚園・認定こども園等の給食等で郷土料理や行事食を取り入れる
- ・食育に関するイベント等を通して、日本型食生活や郷土料理に関する情報の普及・啓発に努める


（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・日本型食生活や郷土料理等に関心を持ち、理解を深め、食生活に取り入れる

5.2.2. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進

地元で生産された農産物等をその地域で消費すると、新鮮で栄養価が損なわれないこと、生産や流通の過程がわかりやすく、生産者と消費者の顔が見える関係の構築につながることで、輸送にかかるエネルギーが少なくてすむこと、食料自給率の向上につながることなどの利点があります。

また、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）の削減に取り組むことにより、環境への負荷軽減につながります。



**みんなで
取り組むこと**

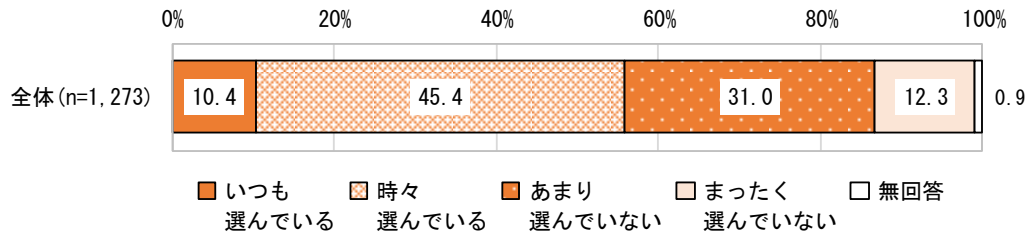
食べ物への「感謝の気持ち」をもちましょう

（現状・課題）

産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合は 55.8%となっており（図表 5-2-4 参照）、農業体験等を通して地元の農業への関心を高め、更に地産地消について啓発する必要があります。

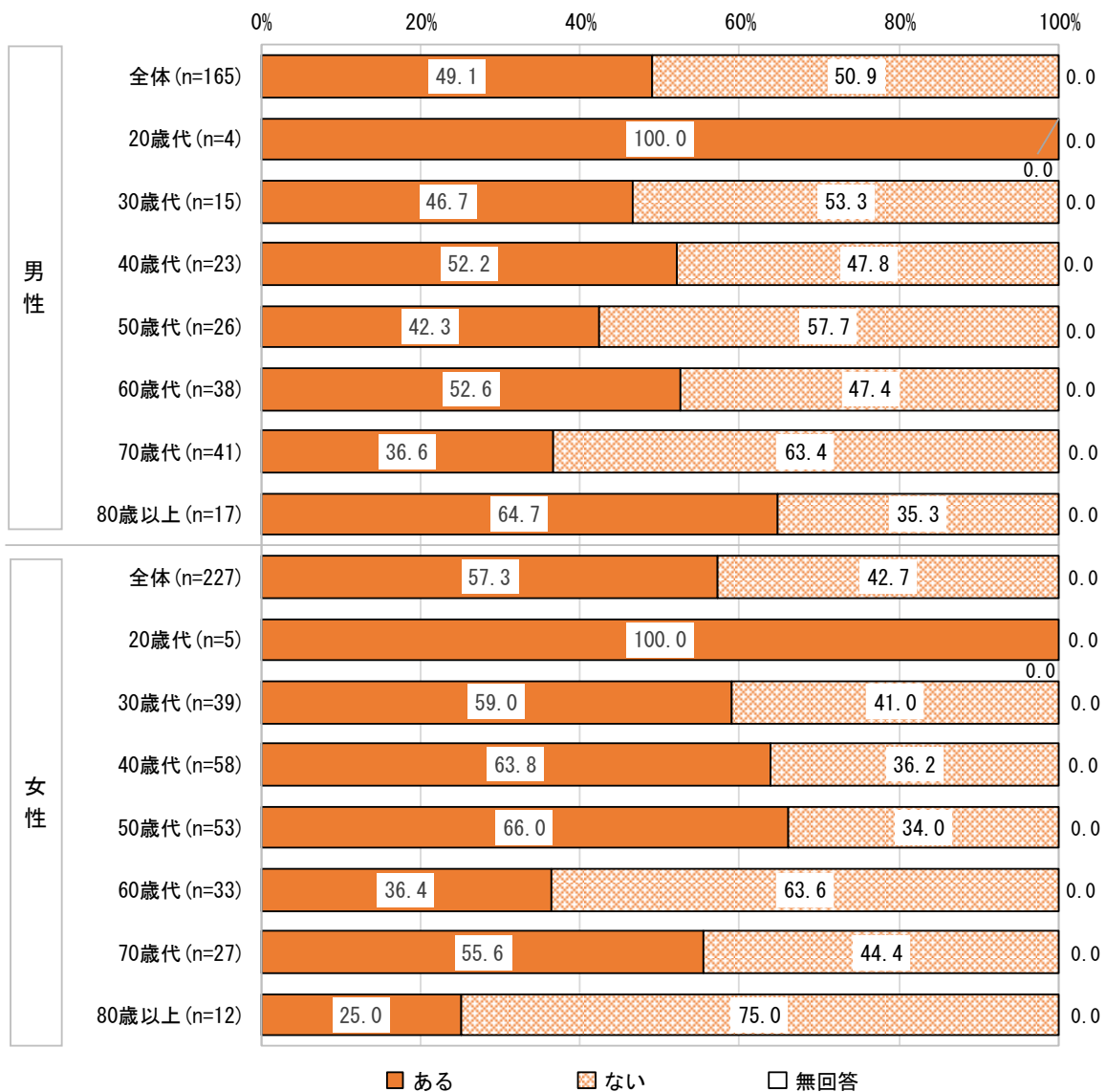
一方、本市においても手つかず食品が多く発生しています。食品ロスの削減を進めるためには、市民一人ひとりが、食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深めるとともに、食に対する感謝の念を持つことが重要です。そのためには、自然や社会環境との関わりの中で、食材の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者をはじめとする多くの関係者により、食が支えられていることを理解する必要があります。

図表 5-2-4 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-2-5 農業体験に参加したことがある割合

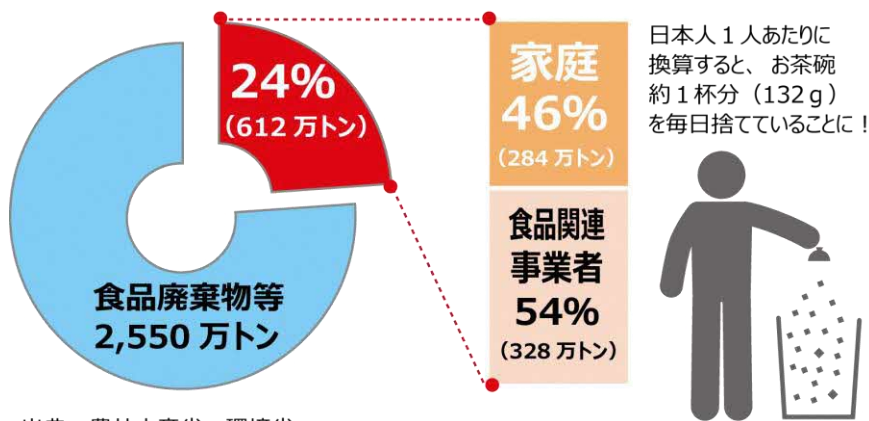


出典：令和5年度 市政モニターアンケート

食育コラム

食品ロスを減らそう

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう、いわゆる「食品ロス」が年間 612 万トン発生しています！



出典：農林水産省・環境省
食品廃棄物及び食品ロスの発生量の推計値（H29）より

（取組の方向性）

農業に関する体験活動は、その生産現場に対する関心や理解を深めるだけでなく、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどを知るために重要であることから、引き続き、農業体験を経験できる機会を提供します。

また、食品ロス削減に配慮した購買活動や食べ残しの削減についての理解と関心を深めるための教育や普及・啓発を推進するとともに、食品ロスを削減するための取組として、「食べのこサンデー運動」や「フードドライブ」に取り組みます。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
18	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合	55.8% (n=1,273)	↗	80%
19	農業体験に参加したことがある人の割合	53.7% (n=402)	↗	70%
20	食品ロスを削減するために取り組んでいる人の割合	76.6% (n=1,273)	↗	85%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号 18、20）
令和5年度 市政モニターアンケート（項目番号 19）

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・学校での栽培活動体験や農地を活用しての農業体験等を実施する
- ・安全で新鮮な地元産の野菜を消費者に提供するため、農業者への指導や情報提供を実施する
- ・市内農家が栽培した新鮮な農産物を直接市民が収穫する等の体験を実施する
- ・食品ロスを減らすために、「食べのこサンデー運動」や「フードドライブ」を実施する

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶよう心がける
- ・野菜等の栽培や収穫を行ったり、行政や生産者等が実施する農業体験に参加する
- ・食べ残しや手つかず食品の廃棄を減らす等の環境に配慮した食生活を実践する

食育コラム

食べのこサンデーについて

食べのこサンデーとは、本市独自の取組として、週に1回、日曜日から、

- ☑ **食べる分だけ作りましょう**
- ☑ **食べる分だけ注文しましょう**
- ☑ **ご飯を無理なく食べ切りましょう** を合言葉にして

食品ロスの削減を意識し、それを日々の行動につなげていく運動です。



5.3. 基本方針3 食育に関する環境の整備

個人の食に関する価値観や生活のあり方が多様化する中、食生活を取り巻く環境の重要性は増えています。健康的な食生活を送るには個人がたどる多様な人生のあり方を考慮し、「社会とのつながり」、「無理なく取り組む」、「情報の提供」の3つの観点から、個人を取り巻く地域や職場において食育に関する環境の整備を推進します。

5.3.1. 多様な暮らしに対応した共食の環境づくりの推進

様々な家庭環境や多様な人生のあり方から、共食は家族だけでなく、社会とのつながりの観点から友人、同僚、地域の人々等とも含め、様々な人と共食の機会を持つことは重要です。社会とのつながりを持つことが、健康増進、食育推進につながるとされています。

みんなで
取り組むこと

つながる気持ちの連鎖！

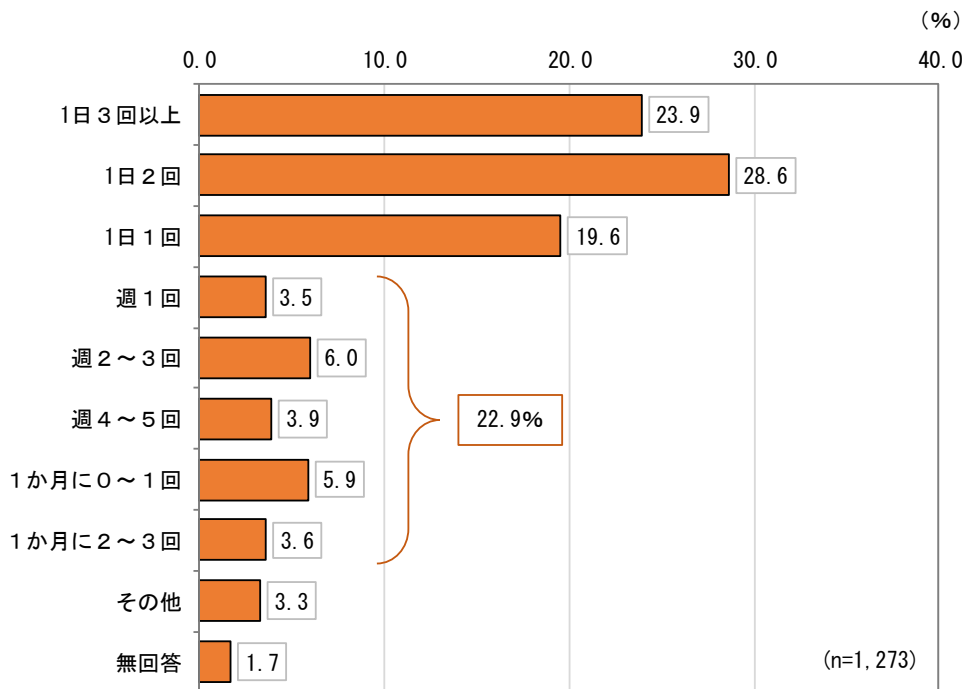
自分にあった共食の方法を探しましょう

（現状・課題）

近年では、共働き世帯、ひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなどが増えており、様々な家族構成の変化や個人の生活のあり方の多様化により、家族との共食が難しい人も増えています。

共食の回数が1日1回も満たない人の割合は22.9%となっていることから（図表 5-3-1 参照）、まずは「1日1回は共食する機会を持ちたい」と思える機運の醸成を図ることが必要です。

図表 5-3-1 共食の回数



出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

食卓を囲んで共に食事を楽しみたいと思える人を増やすことで、一人ひとりのライフコースにあった共食のあり方を実現できると考えます。そのためには、経済状況や家庭環境にとらわれることなく、福祉との連携やフードバンクの活用等、様々な機関や制度を利用し、地域・学校・職場等、様々な機会を通じて共食の大切さに関する啓発に取り組んでいきます。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
21	1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の割合	52.5% (n=1,273)	↗	65%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・各種イベントや、情報発信を通じて、共食の大切さや効果について広く啓発する
- ・高齢者が住み慣れた地域で、自由に集まり交流し、助け合いや支え合いの場をつくる
- ・子どもたちに食事や学習支援、団らんの場の提供を行い、子どもたちを見守る活動に取り組む

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食事の楽しさを実感することから始め、共食をしたい人同士の環を広げていく
- ・オンラインを活用し、食事を楽しむ
- ・帰宅時間が遅く食事時間が合わなくても、同じ時間を共有しコミュニケーションを取るようにする
- ・地域の中で人が集う場所等を通してニーズに応じた居場所を提供していく

食育コラム

共食について

家族や友人、職場の仲間や地域の人など、誰かと一緒に食事をするを「共食」と言います。（食事を一緒に作ったり、会話したりすることも含みます）

共食は、健康で規則正しい食生活や生活リズムにつながるといわれています。

栄養バランスがとりやすい
一人で食べるよりも献立の幅が広がりやすくなります

マナーが自然と身につく
食事時の姿勢、箸の持ち方、挨拶などのマナーが身につきます

おいしくたのしく食べられる
会話が弾み、一段とおいしく感じられます

協調性が育まれる
食の好みや食べるスピードを合わせることで、思いやりの心を育みます

きずなが深まる
体調や悩み事等、相手の変化に気付きやすくなります

好き嫌いを減らすことができる
相手がおいしそうに食べていると、苦手なものも食べようとする意欲がわきます

行事食など食文化を継承できる
家族の味や四季折々の行事食を伝えられます

5.3.2. 地域や職場・関係機関における食環境づくり（ネットワークによる食育の推進）

一人ひとりの健康的な食生活は個人や家庭が担うことが大きい一方で、個人等の努力では実現が困難な状況もあります。そのため、地域や職場、学校等で無理なく自然に食育に取り組めることができるような食環境ができることで、持続可能な食育の推進をめざします。

みんなで
取り組むこと

誰もが無理なく「食育」と「健康づくり」に取り組める雰囲気をつくりましょう

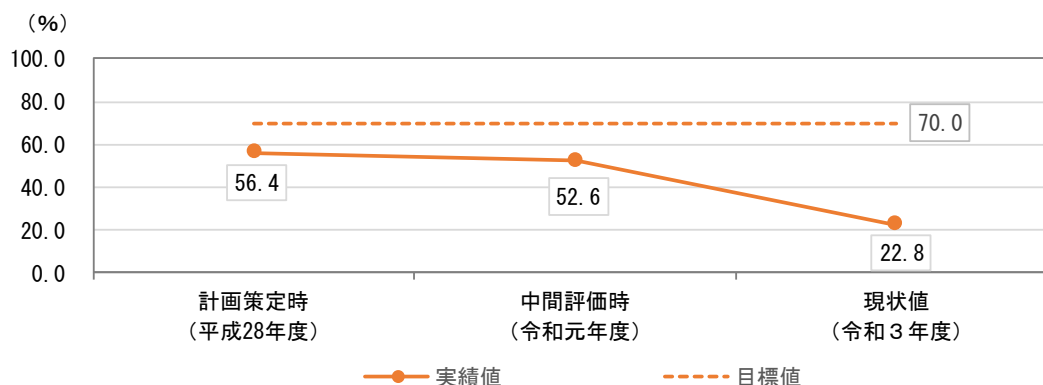
（現状・課題）

栽培から収穫体験、調理体験等の体験活動のニーズが高まっている一方、農業従事者の高齢化や農地の減少等により、体験できる機会は減ってきています。さらに、保育所（園）、幼稚園、認定こども園等における食育の取組は、新型コロナウイルス感染症の流行により、大きく影響を受けました（図表 5-3-2、図表 5-3-3 参照）。そのため、農業関係者や食品関連事業者、ボランティア等の多様な食育体験活動を行っている限られた地域人材を活用し、主体的かつ多様に連携・協働を図る必要があります。

働く世代への食育の取組を把握するため、「ひらかた健康優良企業登録事業者」及びそれ以外の市内事業者を対象に職場における食育の取組について実施したアンケートでは、「社員食堂・仕出し弁当の費用補助等による、健康に配慮したメニュー提供」や「管理栄養士等による栄養指導・相談窓口を設置」等、食生活改善に向けた取組を行っている事業場の割合は、ひらかた健康優良企業登録事業者は 70.9%、それ以外の市内事業者は 34.7%となっています。

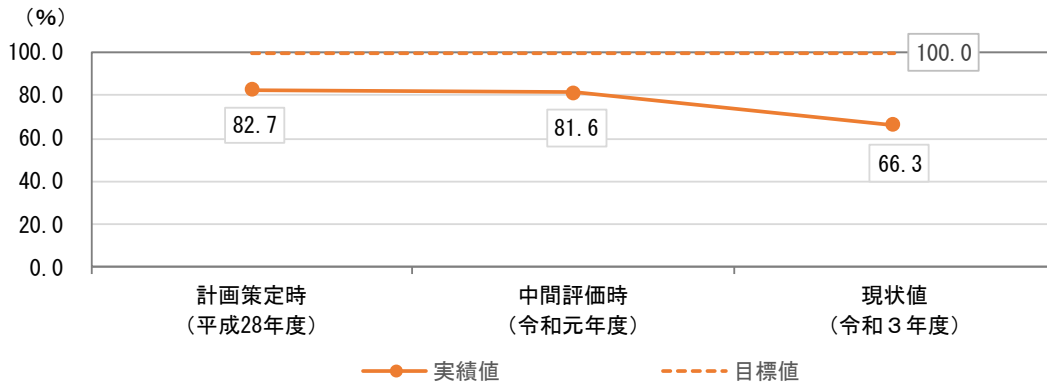
子ども食堂等（子ども居場所づくり推進事業）については、令和 4 年度では 19 団体 21 か所（トライアル含む）に補助金を交付し、支援が必要な子どもや家庭への支援につなぐことができました。子どもの居場所としての機能の充実や地域で子どもの見守りが求められていることから、今後も引き続き、子どもに身近な全小学校区での実施等に向けて取り組む必要があります。

図表 5-3-2 食育体験活動※を行っている保育所（園）等の割合



※食育体験活動を行っているとは、「飼育・栽培体験」「調理体験」「一緒に食事」の3項目すべて実施している保育所（園）、幼稚園、認定こども園等のこと

図表 5-3-3 保護者に食育の取組を行っている保育所（園）等の割合



(取組の方向性)

栽培から収穫、調理をして食べるまでの一連の流れを体験することは食育を学ぶうえで大切です。特に幼児や学齢期における体験型食育活動は、将来にわたる健全な食生活を実践するために大切な時期でもあり、保護者も含めた活動の推進が重要です。引き続き、「枚方市食育推進ネットワーク会議」を活用し、地域、PTA、保育所（園）・幼稚園・認定こども園等、学校、食品関連事業者及び生産者等とともに、食育推進に係る連携や協働を行っていきます。

また、子どもの健やかな成長を支えるため、中学校での全員給食の実施に向けた取組を進めます。

職場における食育の取組については、多くの事業者に従業員の健康づくりの必要性や健康経営について広く普及啓発を行うとともに、市内事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう支援します。また、働く世代の健康づくりを推進するためには、事業者や職域保健者との連携が必須であるため、関係機関・団体との協働体制の強化に努めます。

子ども食堂については、令和4年度に創設した年に1回の開催でも補助金を交付する子どもの居場所づくり推進事業（トライアル）を広く周知し情報提供することなどで全小学校区での開設をめざします。

食育コラム

ひらかた健康優良企業について

ひらかた健康優良企業とは、本市独自の登録制度で、登録事業所に対して健康講座の講師派遣や健康づくり・健康経営に関する情報提供などを行い、市内事業所による従業員の健康づくりの取組を支援しています。

ひらかた健康優良企業

枚方市が市内事業所の従業員の健康づくりの取組を直接サポート！

市内事業所が対象
すべて無料

担当者へのサポート

- ・取組内容の相談
- ・各種セミナー等の情報提供
- ・他企業の取組紹介
- ・他企業との交流

従業員へのサポート

- ・市専門職による健康講座講師の実施
- ・健康講座動画、リーフレット等の資料の提供
- ・健康啓発物品の貸出

市民・他企業へのアピール

- ・市ホームページで紹介
- ・冊子や市イベント等で周知

など



登録までの流れ

- ①登録申し込み → ②担当者から連絡 → ③ヒアリング → 登録・サポート開始

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
22	調理・菜園活動など、体験型食育活動を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設の割合	22.8% (n=92)	↗	70%
23	保護者に対して食育の取組を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園の割合	66.3% (n=92)	↗	100%
24	食育に取組む事業場数の割合 ①市内事業者 ②ひらかた健康優良企業	①31.1% (n=132) ②59.1% (n=66)	↗	65%
25	子ども食堂等（子どもの居場所づくり推進事業）の開催箇所数（トライアル含む）	21 か所	↗	23 か所

出典：令和4年度 枚方市保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設における食育の取組状況アンケート（項目番号 22、23）
令和4年度 枚方市内企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート（項目番号 24）
令和4年度 枚方市実績（項目番号 25）

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・保育所（園）や幼稚園、認定こども園等において、菜園活動や調理体験等を実施する
- ・保護者に対して、食育に関するお便りの配布や園内に活動内容を掲示する等、情報提供を行う
- ・外食産業や職域、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等と連携し、食育についての啓発をする
- ・健やかな成長を支えるための中学校での全員給食の実施に向けた取組を進める
- ・子どもたちに食事や学習支援、団らんの場の提供を行い、子どもたちを見守る活動に取り組む

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・食育に関心を持ち積極的にイベント等に参加する
- ・事業者は従業員の食生活改善等の健康づくりに取り組んでいく

食育コラム

食環境づくり推進事業について

大阪ヘルシー外食推進協議会

大阪府の食を取り巻く環境整備のため、『うちのお店も健康づくり応援団』など外食等のヘルシーメニューの普及に取り組んでいます。

◆うちのお店も健康づくり応援団

メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーやたばこ対策等に取り組むお店を「うちのお店も健康づくり応援団」協力店として推進しています。



◆ヘルシー外食コンテスト

栄養バランスのとれた食生活が実践できる環境を整備するとともに、食を通じた健康づくりを推進するため、飲食店等を対象としたメニューコンテストを実施しています。

5.3.3. デジタルを活用した情報提供の充実

多様な生活のあり方の中で、インターネットやSNS等の活用は一人ひとりのライフコースに応じて必要な情報が得られる啓発媒体の一つとして有効な手段であるため、必要な時に正確な情報が入手できるよう情報提供の充実をめざします。

みんなで
取り組むこと

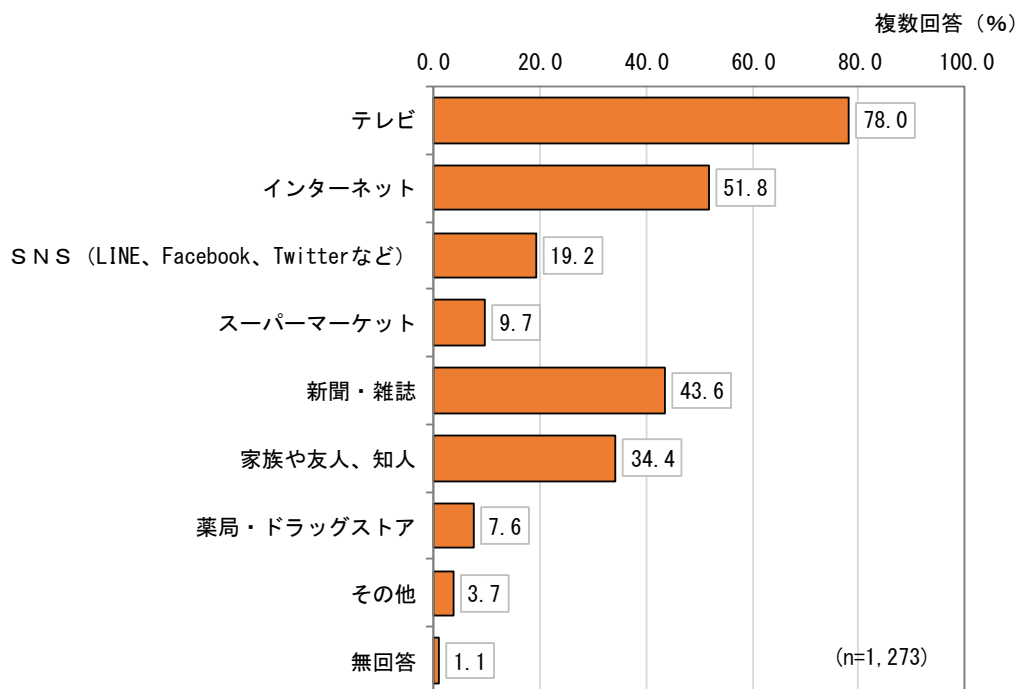
ヘルスリテラシーの力を高めることで
便利なインターネットをうまく活用し、健康寿命を延伸させよう

（現状・課題）

健康に関する情報の入手方法として、インターネットがテレビに次いで多い手段となっています（図表 5-3-4 参照）。また、SNSは若い世代だけではなく、60歳代以降の年代においても活用者数が増えてきています。

一方で情報量の多さから、一人ひとりが健康の保持・増進を図るため、自分の健康状況に合った必要な情報を「入手・理解・活用」することができるような能力（ヘルスリテラシー）を身につける必要があります。

図表 5-3-4 健康に関する情報源



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（取組の方向性）

文字だけの発信ではなく、動画等で楽しく食育が学べるように情報発信の工夫をし、ライフコースに応じた内容の提供と充実を図るとともに、正しい情報を見極めることの大切さも含めて普及・啓発していきます。また、インターネット等を使わない人については、引き続き、リーフレットの配布や集合型の調理実習等を開催し、これまで推進してきた方法も継続し食育の推進を図ります。

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・食育の日（毎月19日）を主として、月に1回SNS発信やホームページ掲載等で、食育に関する情報を発信する
- ・食育に関する動画（レシピや調理含む）の発信をする
- ・デジタル技術を活用したイベント（ひらかた食育カーニバル等）を開催する

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・正しい情報の入手と活用に努める
- ・事業者は社員に健康づくりに関する情報を発信する

食育コラム

ヘルスリテラシーについて

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を「入手」して「理解」し、さらには「活用」する能力のことです。様々な情報にあふれている現在、ヘルスリテラシーの力を高めることは、自分の健康について考え、多くの健康に関する情報の中から自分に合った適切な情報を見極めて活用することができるので、生活の質の維持・向上や病気の予防、そして健康寿命の延伸につながります。



目標項目一覧

■ 包括指標

項目番号	目標項目	現状値	目標値
1	食育に関心のある人の割合の増加	81.2%	90%
2	食育活動を実践している人の割合の増加	76.0%	80%

■ 基本方針 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（ライフコースアプローチを含む）

項目番号	目標項目	現状値	目標値
3	1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	57.7%	70%
4	生活習慣病予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合	66.5%	75%
5	減塩している人の割合	59.4%	65%
6	野菜を毎食1皿以上食べる人の割合	35.4%	39%
7	果物を毎日食べる人の割合	42.7%	47%
8	朝食を欠食している小中学生・高校生の割合	小学6年生 6.2% 中学3年生 9.5% 高校生 7.2%	小学6年生 5.6% 中学3年生 8.6% 高校生 6.5%
9	朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合	男性 16.6% 女性 13.5%	男性 15% 女性 12%
10	1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の割合（20～30歳代）	42.2%	60%
11	適正体重を維持していない人の割合 ①20～60歳代で肥満（BMI25以上）の男性 ②40～60歳代で肥満（BMI25以上）の女性	①27.0% ②11.6%	28%
12	適正体重を維持していない若い女性の割合 [20～30歳代のやせ（BMI 18.5未満）の女性]	14.6%	13%
13	低栄養傾向にある高齢者の割合 [65歳以上でやせ（BMI20以下）の高齢者]	男性 14.3% 女性 21.8%	13%
14	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	50.4%	55%
15	食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合	84.3%	93%
16	災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合	54.8%	60%

■ 基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進

項目番号	目標項目	現状値	目標値
17	郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合	43.3%	50%
18	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合	55.8%	80%
19	農業体験に参加したことがある人の割合	53.7%	70%
20	食品ロスを削減するために取り組んでいる人の割合	76.6%	85%

■基本方針3 食育に関する環境の整備

項目番号	目標項目	現状値	目標値
21	1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の割合	52.5%	65%
22	調理・菜園活動など、体験型食育活動を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設の割合	22.8%	70%
23	保護者に対して食育の取組を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園の割合	66.3%	100%
24	食育に取り組む事業場数の割合 ①市内事業者 ②ひらかた健康優良企業	①31.1% ②59.1%	65%
25	子ども食堂等（子どもの居場所づくり推進事業）の開催箇所数（トライアル含む）	21 か所	23 か所

目標値の考え方

【 基本的考え方 】

目標（値）設定については、以下の考え方に基づくことを基本とします。

- (1) 第4次食育推進基本計画等の国が策定した計画で同一の指標が設定されている場合は、原則として、国の目標（値）を採用します。
ただし、当該指標の現状値が既に国の目標値に達している場合については、更に良い状況をめざせる（4）のとおり目標を設定することとします。
- (2) 第3次枚方市食育推進計画等の既存の市計画で同一の指標が設定されている場合は、原則として、既存の計画の目標（値）を採用します。
ただし、当該指標の現状値が既に既存の計画の目標値に達している場合については、更に良い状況をめざせるよう（4）のとおり目標を設定することとします。
- (3) 国や市が策定した既存の計画に同一の指標が設定されていない場合は、（4）のとおり目標を設定することとします。
- (4) 国際的に使用されている「現状値の10%増加値または10%減少値」で設定します。

【目標設定時に留意すべき5項目（SMART）】

1. 具体的であること（Specific）
2. 測定できること（Measurable）
3. 達成可能であること（Achievable）
4. 関連性があること（Relevant）
5. 達成期限があること（Time-related）

項目番号 1 食育に関心のある人の割合の増加

食育を市民活動として推進し、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力を育むためには、市民一人ひとりが食育に関心を持つことが重要であることから目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 1：あなたは、「食育」に関心がありますか。」に対して、「1.とても関心がある」、「2.どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定。

項目番号 2 食育活動を実践している人の割合の増加

一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、実践することが重要であることから目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 3：日ごろから、「食事の栄養バランスに気をつけている」、「食文化やマナーを他者に伝えている」、「安全な食品を購入するようにしている」、「食に関して、環境への配慮をしている」、「農業生産・加工活動への参加や体験をしている」、「食に関する活動に参加している」のような活動や行動をしていますか。」のいずれかに対して、「1.積極的にしている」、「2.できるだけするようにしている」を回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 3 1 日のうち 2 食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合

バランスのとれた食事は生活習慣病の発症予防等につながるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 6:あなたのふだんの食事は、下記の①～③（①主食②主菜③副菜）がすべてそろったものになっていますか。」に対して、朝食・昼食・夕食のうち 2 食以上で「1.そろっている」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、第 4 次計画の目標値として設定。

項目番号 4 生活習慣病予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合

生活習慣病予防や改善のために、自ら実践すべき重要なものであることから目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 9：生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。」に対して、「1.いつも気をつけて実践している」、「2.気をつけて実践している」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定。

項目番号 5 減塩している人の割合

生活習慣病の発症予防には、塩分の少ない食生活の実践が重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市民の健康づくりに関するアンケート「問 8：減塩をしていますか。」に対して、「1.常に減塩している」、「2.時々している」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 6 野菜を毎食 1 皿以上食べる人の割合

市民が取り組みやすい野菜摂取量の目安を示すことでバランスの取れた食事の実践につながることを考慮し、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 7:あなたは、毎日野菜をどのくらい食べていますか。」に対して、朝食・昼食・夕食の全てで 1 皿以上と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 7 果物を毎日食べる人の割合

生活習慣病の発症予防には果物摂取も重要であるが、摂取量については糖尿病の有無等、個人差があることから、果物を食べていない市民が実践しやすいことを考慮し、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 8:あなたは、果物をどのくらい食べていますか。」に対して、「1.毎日食べる」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 8 朝食を欠食している小中学生・高校生の割合

朝食を毎日食べることは、栄養に配慮した食生活や基本的な生活リズムの確立につながり非常に重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：小中学生については、令和 4 年度全国学力・学習状況調査「問 1：朝食を毎日食べていますか」に対して「3.あまりしていない」、「4.全くしていない」と回答した人の割合を算出。
高校生については、令和 4 年度「食」に関するアンケート（高校生）「問 16：【朝食について】あなたは毎食、食事をとっていますか。」に対して「4.ほとんど食べない」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、小・中・高校生ともに現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%減少値を設定。

項目番号 9 朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合

朝食を毎日食べることは、栄養に配慮した食生活や基本的な生活リズムの確立につながり非常に重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 4 年度「食」に関するアンケート（大学生・専門学校）「問 5：【朝食について】あなたは毎食、食事をとっていますか。」に対して「4.ほとんど食べない」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：男性については、第 4 次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定。
女性については、現状値が第 4 次食育推進基本計画の目標値に達成しているため、国際的に使用されている現状値から 10%減少値を設定。

項目番号 10 1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の割合（20～30歳代）

バランスのとれた食事は生活習慣病の発症予防等につながるが、特に若い世代は朝食の欠食や栄養の偏り等の課題が多い状況であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問6:あなたのふだんの食事は、下記の①～③（①主食②主菜③副菜）がすべてそろったものになっていますか。」に対して、朝食・昼食・夕食のうち2食以上で「1.そろっている」と回答した20～30歳代の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：現状値が第3次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

**項目番号 11 適正体重を維持していない人の割合 ①20～60歳代で肥満（BMI25以上）の男性
②40～60歳代で肥満（BMI25以上）の女性**

生活習慣病の発症予防には、特に壮年期における適正体重の維持（肥満の減少）が重要であるため、健康日本21（第3次）を参考に目標項目とした。

指標の算出方法：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケートの身長・体重の回答からBMIを算出し、20～60歳代のBMI25以上の男性の人の割合と、40～60歳代のBMI25以上の女性の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：現状値が健康日本21（第3次）の目標値に達成しているため、国際的に使用されている現状値から10%減少値を設定。

項目番号 12 適正体重を維持していない若い女性の割合 [20～30歳代のやせ（BMI18.5未満）の女性]

若い女性のやせは、排卵障害や女性ホルモンの分泌低下だけでなく、低出生体重児の出産など次世代の健康への影響も大きいことから、健康日本21（第3次）を参考に目標項目とした。

指標の算出方法：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケートの身長・体重の回答からBMIを算出し、20～30歳代のBMI18.5未満の女性の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：現状値が健康日本21（第3次）の目標値に達成しているため、国際的に使用されている現状値から10%減少値を設定。

項目番号 13 低栄養傾向にある高齢者の割合 [65歳以上でやせ（BMI20以下）の高齢者]

高齢者のやせは、肥満よりも死亡率が高いことや要介護状態に陥りやすいことから、目標項目とした。

指標の算出方法：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケートの身長・体重の回答からBMIを算出し、65歳以上はBMI20以下の人の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：健康日本21（第3次）の目標値に合わせて設定。

項目番号 14 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合

健康寿命の延伸のために食べる速さや噛み方にも着目し、口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっていることから、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問10：食事をゆっくりよくかんで食べていますか。」に対して、「1.ゆっくりよく噛んで食べている」、「2.どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：第4次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定。

項目番号 15 食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合

食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、かつその知識を持って行動していくことが重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 21：あなたは食品表示をみて、食品を購入していますか。」、「問 22：あなたは食中毒予防の三原則「細菌をつけない・増やさない・やっつける」を知っていますか。」、「問 23：あなたは調理前や食事前に手をあらいますか。」のすべてで「1.はい」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 16 災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合

大規模災害時等では、地方公共団体や民間企業等における食品の備蓄だけでなく、家庭における取組も重要であることから、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 25：災害に備えた食品の備蓄をしていますか。」に対して、「1.している」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から 10%増加値を設定。

項目番号 17 郷土料理や伝統料理を月 1 回以上食べている人の割合

郷土料理や伝統料理は地域の風土にあった食材や調理法を活かしており、その継承は箸づかい等の食べ方や作法も含めた食文化の保護にもつながる重要なことであるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 5 年度 市政モニターアンケート「問 11：いわゆる郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか（自身の生まれ育った地域や現在住んでいる地域に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理含みます）。」に対して、「1.ほぼ毎日」、「2.週に 3～5 日程度」、「3.週に 1～2 日程度」、「4.月に 2～3 日程度」、「5.月に 1 日程度」と回答した人の割合を合算して算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定。

項目番号 18 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合

産地や生産者を意識することで、生産者と消費者との交流促進や地産地消の推進等につながるため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 18：あなたは、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか。」に対して、「1.いつも選んでいる」、「2.時々選んでいる」と回答した人の割合を合算して算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定。

項目番号 19 農業体験に参加したことがある人の割合

農業を体験することは生産現場等に対する関心や理解を深めるうえで重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 5 年度 市政モニターアンケート「問 12：これまで、田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫など、農業体験に参加したことはありますか（イベントや催しへの参加及び自身で栽培・収穫している場合も含みます）」に対して、「1.ある」と回答した人の割合を算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定。

項目番号 20 食品ロスを削減するために取り組んでいる人の割合

SDGs の一つに持続可能な生産消費形態を確保することが掲げられ、食料廃棄の半減等、国際的にも重要な課題となっていることから、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 12：「食品ロス」を削減するために取り組んでいることはありますか。」に対して、「1.小分け商品・少量パック商品など、食べられる量を購入する」、「2.冷凍保存を活用する」、「3.料理を作りすぎない」、「4.飲食店等で注文し過ぎない」、「5.日ごろから冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する」、「6.残さず食べる」、「7.「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」、「8.野菜や果物の皮をむき過ぎないように心がけている」、「9.お店などで手前に並んだ商品（賞味期限が近いもの）を購入する」、「10.その他」のうち 3 項目以上（第 3 次計画では 2 項目以上）実施していると回答した人の割合を算出。

目標値：第 4 次食育推進基本計画の目標値を達成し、第 3 次計画において目標値を市独自に設定した経緯があるため、算出方法を変更し、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 21 1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の割合

家族・友人・職場・地域の人等と食事をとる機会を持つことは、社会とのつながりが維持され、健康増進につながると考えられているため、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市「食」に関する市民意識調査「問 15:家族・友人・職場の人・地域の人等、誰かと一緒に食べるのはどれくらいありますか。」に対して、「1. 1日 3 回以上」、「2. 1日 2 回」と回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果）

目標値：現状値が第 3 次進計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 22 調理・菜園活動など、体験型食育活動を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設の割合

幼児期からの食育体験は、適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着を学び豊かな人間性の育成等を図るうえで重要であるため、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 4 年度 枚方市保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設における食育の取組状況アンケート「問 2 <実施方法について>」で、「3.一緒に食事」、「4.飼育・栽培体験」、「5.調理体験」の 3 つすべてを回答した人の割合を合算して算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果、令和 3 年度実績）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 23 保護者に対して食育の取組を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園の割合

保護者に対して食育の取組を啓発することは、家庭での健康的な食生活につながることから、目標項目とした。

指標の算出方法：令和 4 年度 枚方市保育所（園）・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設における食育の取組状況アンケート「問 3：保護者を対象に食育の取り組みを実施されましたか。」に対して、「1.実施した」と回答した人の割合を算出。（現状値：令和 4 年度アンケート結果、令和 3 年度実績）

目標値：現状値が第 3 次計画の目標値に達していないため、引き続き、本計画の目標値として設定。

項目番号 24 食育に取り組む事業場数の割合 ①市内事業者 ②ひらかた健康優良企業

働く世代の多くは1日の大半を仕事の時間に費やし個人の生活習慣は職場に大きく左右されることから、働く世代が無理なく健康づくりに取り組むためには職場の役割が重要であるので、目標項目とした。

指標の算出方法：枚方市企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート「問8:従業員の健康づくりの取り組み状況について、当てはまる欄に○をご記入ください。」の食生活改善に係る項目に対して一つでも「取り組んでいる」と回答した企業の割合を算出。（現状値：令和4年度アンケート結果）

目標値：①一般企業においても、ひらかた健康優良企業と同水準をめざすため、ひらかた健康優良企業と同様の目標値を設定。

②国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から10%増加値を設定。

項目番号 25 子ども食堂等（子どもの居場所づくり推進事業）の開催箇所数（トライアル含む）

子ども食堂等は居場所としての機能充実や見守りが求められており、食事や団らん場所等の提供が重要であることから、目標項目とした。

指標の算出方法：令和4年度 枚方市実績

目標値：国などが策定した計画に同一の指標が設定されていないため、現状値を考慮し国際的に使用されている現状値から10%増加値を設定。

計画の変遷

		枚方市食育推進計画	第2次枚方市食育推進計画
		平成20年4月～平成25年3月	平成25年4月～平成30年3月
国の動向		<p>■食育基本法（平成17年7月施行）</p> <p>【基本理念】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国民の心身の健康増進と豊かな人間形成 ・食に関する感謝の念と理解 ・食育推進運動の展開 ・子どもの食育における保護者・教育関係者等の役割 ・食に関する体験活動と食育推進活動の実践 ・伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献 ・食の安全性の確保等における食育の役割 	
		<p>■食育推進計画 （平成18年度～平成22年度）</p> <p>【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり</p>	<p>■第2次食育推進計画 （平成23年度～平成27年度）</p> <p>【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり</p> <p>【重点課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育 ・生活習慣病の予防及び改善につながる食育 ・家庭における共食を通じた子どもへの食育
基本理念		<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから大人まで、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけます。 ・みんなで支えあい、ネットワークを築きながら、「食」を大切にすることを伝えます。 ・食農体験などさまざまな体験活動を通じて、自らの食生活が豊かな自然の恩恵の上に成り立っていることを認識し、地球環境を大切にします。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもから高齢者まで、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健全な食生活を実践するとともに、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民運動としての食育の推進に取り組みます。
基本目標		-	-
基本方針		<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりが育つ食育 ・人と人をむすぶ食育 ・地球環境を考える食育 	<ul style="list-style-type: none"> ・健全な食生活の実践 ・ネットワークによる食育推進と食文化の継承 ・地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進 ・食の安全・安心の確保と安全性や栄養等の情報発信
取組		<ul style="list-style-type: none"> ・未来を担う子どもの基本的な生活習慣を形成する取り組み ・食育を通して地域力を高める取り組み ・生産体験等を通じた食の大切さを伝える取り組みと食文化の継承 ・食の安全性の確保と食生活に関する情報発信、調査研究に関する取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・間断のない食育の実践 ・歯育の推進 ・生活習慣病予防の推進

第3次枚方市食育推進計画		第4次枚方市食育推進計画	
平成30年4月～令和6年3月		令和6年4月～令和17年3月	
国の動向	<ul style="list-style-type: none"> ■「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録（平成25年12月） ■消費者庁設立（平成21年9月） ■食品表示法（平成27年4月施行） ■「内閣の重要施策に関する総合調整等に関する機能の強化のための国家行政組織法等の一部を改正する法律」（平成28年4月施行） →内閣府で担当していた食育の推進を図るための基本的な施策に関する企画等の事務が農林水産省に移管 ■食品ロスの削減の推進に関する法律（令和元年10月施行） 		
	<ul style="list-style-type: none"> ■第3次食育推進計画（平成28年度～令和2年度） 【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり 【重点課題】 ・若い世代を中心とした食育 ・多様な暮らしに対応した食育 ・健康寿命の延伸につながる食育 ・食の循環や環境を意識した食育 ・食文化の継承に向けた食育 	<ul style="list-style-type: none"> ■第4次食育推進計画（令和3年度～令和7年度） 【基本理念】 食育基本法の基本理念のとおり 【重点課題】 ・生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ・持続可能な食を支える食育の推進 ・「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 	
基本理念	<p>子どもから高齢者まで、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健全な食生活を実践するとともに、家庭・保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校・地域・生産者等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民活動としての食育の推進に取り組む。</p>		<p>市民一人ひとりが自らの健康について関心を持ち、行動を起こすことができるよう誰一人取り残さない健康づくりを展開するとともに、健やかで心豊かな生活ができる社会環境づくりに取り組み、いつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまちの実現をめざします。</p>
基本目標	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者まで生涯を通じた食育の推進 ・市民の健全な食生活を実践する力を育む ・家庭・保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校・地域・生産者等の相互連携による食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本目標としていないが、基本理念の文中に記載 	
基本方針	<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代を中心とした食育 ・健康寿命の延伸につながる食育 ・ネットワークによる食育推進と食文化の継承 ・地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（ライフコースアプローチを含む） ・持続可能な食を支える食育の推進 ・食育に関する環境整備 	
取組	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦や乳幼児への食育推進 ・保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校における食育推進 ・生活習慣病予防のための食育推進 ・高齢者の低栄養予防のための食育推進 ・ネットワークを生かした食育推進 ・多様な暮らしに対応した豊かな食体験につながる食育推進 ・地産地消の促進 ・農を身近に感じる食育推進 		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のための食育推進 ・歯と口腔における食育推進 ・食の安全・安心の確保に向けた食育推進 ・災害時に備えた食育の推進 ・日本の伝統的な和食文化の保護・継承 ・地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進 ・多様な暮らしに対応した共食の環境づくりの推進 ・地域や職場・関係機関における食環境づくり（ネットワークによる食育の推進） ・デジタルを活用した情報提供の充実

用語集

あ行	
新しい生活様式	新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、飛まつ感染や接触感染、近距離での会話への対策について、日常生活に持続的に定着させる暮らし方を「新しい生活様式」という。個人では身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いをを行うとともに、日常生活では3密（密閉、密集、密接）の回避を行うこと、働き方ではテレワークやオンラインの活用等が実践例として掲げられています。
S N S	Social Networking Service の略。登録された利用者同士が交流できる web サイトの会員制サービスのこと。Facebook、X（旧 Twitter）、Instagram、LINE などのサービスがあります。
大阪エコ農産物	農薬と化学肥料の使用量を慣行栽培の5割以下に削減して栽培された農産物で、大阪府知事が認証したもの。
か行	
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。
さ行	
歯周病	歯周組織（歯肉や歯を支えている骨、歯の根の膜等）が歯垢（しこう＝プラーク）に含まれている歯周病菌（細菌）に感染し、歯肉が腫れたり、出血したり最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失うもっとも大きな原因の歯の周りの病気の総称のこと。
主食・主菜・副菜	主食は、主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺等を主材料とする料理のこと。主菜は、主にたんぱく質や脂肪の供給源となる肉、魚、卵、大豆・大豆製品等を主材料とする料理のこと。副菜は、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類、きのこ、海藻等を主材料とする料理のこと。主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することで、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になると考えられています。
食育	食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置づけています。
食育基本法	食育を国民運動として推進するため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年6月に成立し、同年7月15日に施行されています。
食育推進基本計画	食育基本法に基づき、平成18年3月に策定された5年間（平成18年度から平成22年度）の計画です。食育についての施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を国民運動として展開するための基本的な方針、具体的な目標値、食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日）などが盛り込まれています。
食育の日	国民運動として食育を推進していくためには、国や地方公共団体はもとより多くの関係者が共通認識を持ち、一体的に国民に強く訴えかけていくことが必要で、このような観点から食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」としています。さらに、食育推進運動を継続的に展開する観点から、毎月19日を「食育の日」として普及啓発を行い、少なくとも週1日は家族そろって楽しく食卓を囲むことを呼びかけています。
生活習慣病	食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病・循環器病等。加齢に着目した「成人病」という名称から、「生活習慣病」という名称に改められました。
咀嚼（そしゃく）	食べ物をかみ切り、砕き、すりつぶし、飲み込みや消化をしやすくすること。

た行	
地産地消	「地域で生産されたものをその地域で消費すること」を意味する言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結び付ける取組のことです。
低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態のこと。一般に高齢になると、食事量が少なく、食事に偏りが生じやすくなり、このような食生活が長く続くと、たんぱく質やエネルギーが不足するリスクが高まります。低栄養はフレイルとの関係が強く、ともに予防が大切です。
な行	
中食（なかしょく）	レストラン等へ出かけて食事をする「外食」に対し、そうざい・弁当等を買ひ、家（学校、職場）等に持ち帰ってする食事、または、その食品のこと。
日本型食生活	米、魚、野菜、大豆・大豆製品を中心とした伝統的な食生活の 패턴に、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物等が豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと。
は行	
B M I	Body Mass Index の略。「体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）」で算出される体格指数で、肥満度を計るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として 22 を「標準」とし、18.5 未満が「やせ」、18.5 以上 25 未満が「普通」、25 以上を「肥満」としています。
フードバンク	安全に食べられるのに包装の破損や過剰在庫、印字ミスなどの理由で、流通に出すことができない食品を企業などから寄贈していただき、必要としている施設や団体、困窮世帯に無償で提供する活動のこと。
フレイル	加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。要介護状態に至る前段階として位置付けられ、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。
ま行	
メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか 2 つ以上を合わせもった状態のことで、食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなります。
や行	
4 R 啓発事業	本市では、ごみの減量のキーワードとして、リフューズ（Refuse ごみとなるものは断る）、リデュース（Reduce ごみを持ち出さない）、リユース（Reuse 繰り返し使う）、リサイクル（Recycle 再生利用）を推進しています。