



Title	大阪府における食育の推進：合言葉は「野菜バリバリ・朝食モリモリ」です！
Author(s)	多門, 隆子
Citation	大阪公衆衛生. 2005, 76, p. 3-5
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83488
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

大阪府における食育の推進

合言葉は「野菜バリバリ・朝食モリモリ」です！

大阪府健康福祉部地域保健福祉室健康づくり感染症課
多門 隆子

はじめに

子どもたちがすくすく育つためには、早い時期から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。大阪府では、「野菜バリバリ・朝食モリモリ」を合言葉に、子どもたちがしっかり朝食をとり、野菜や果物を多く摂取する食習慣を身につけることをめざして、学校と家庭、地域、外食産業・流通産業、産地等が連携して、社会全体の力を活かした食育を進めています。

大阪府の健康課題としての食生活

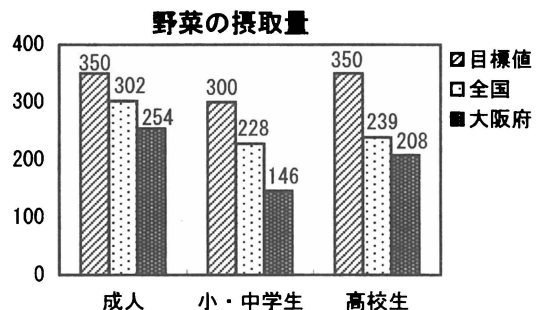
大阪府では昭和40年代ごろから平均寿命の延長が鈍化し、平成12年の平均寿命は全都道府県中、男性が43位（76.97年）、女性が46位（84.01年）と非常に悪い状況にあります。特に死因のトップを占める悪性新生物の年齢調整死亡率は、10年以上全国ワーストワンの状況が続いております。大阪府民の健康を改善するためには生活習慣病の予防を強化する必要があります。特にその発病に大きな影響を及ぼす食生活とたばこの対策が重要となります。

食生活は、がんや心臓病等の発症と強い関連があり、特に野菜と果物の摂取が多いほど発症リスクが低減することは明らかになっています。子どもの頃から規則正しく朝食をとり、不足している野菜の摂取を増やすなど健康的な食習慣を身につけることは、健康づくりの基本であり、がんや心疾患などの生活習慣病の予防を通して、大阪府の健康指標の改善につながることが期待されます。

大阪府民は野菜不足

大阪府は全国に比べて野菜の摂取量が少なく、特に大阪府の小・中学生の1人1日当たりの野菜摂取量は全国平均の6割、栄養所要量の約半分に過ぎないことが、平成10～12年の国民栄養調査の結果から明らかになっています。

また、朝食を食べない小学生の割合も、ほぼ5人に1人（「時々食べない」含み22.3%）にのぼるなど、子どもたちに食生活の乱れがみられます。



全国：平成12年国民栄養調査 大阪府：平成10、11、12年国民栄養調査平均

そこで、健康おおさか21の推進の一環として、平成15年度より、子どもたちが野菜を「作る」「選ぶ」「買う」「料理する」「食べる」という多方面からのアプローチで野菜や果物に興味をもち、野菜と果物、そして朝ごはんをしっかり食べるようになることを目的に「食育推進プロジェクト」事業を開始しました。その主な内容としては、府保健所を中心に、

- ① 市町村教育委員会と連携し、小学校における食育が定着するよう支援を行う。
- ② 食生活改善推進員や地域活動栄養士と連携し、家庭や地域における「野菜1日5皿食べよう！1・2・2」運動を推進する。
- ③ 飲食店やスーパー、コンビニ等外食・流通産業と連携し「野菜たっぷりヘルシーメニュー」等を推進する。
- ④ 産地（農林水産）と連携し、地産地消等の食育に対する健康支援を行う。

などがあります。

食育推進プログラム「おおさか食育通信」の開発

子どもと保護者、学校関係者はもとより、食育に関わる関係者や諸団体、さらには広く一般の府民を対象に、食育に役立つ情報発信を行うことをねらいとして食育推進プログラム「おおさか食育通信」を開発し、平成16年4月府民の健康づくりの拠点である大阪府立健康科学センターのホームページに開設しました。

(<http://www.kenkoukagaku.jp/shokuiku/>)

内容は、

- ① 子どもが保護者と一緒に楽しく学べる「元気っ子クラブ」
- ② 学校や地域での食育事例をまとめた「はじめよう食育」
- ③ 食育の科学的根拠を整理した「健康栄養情報」
- ④ 食育に関わる関係機関や諸団体を紹介した「食育応援団」

の4つのパートで構成されており、子ども向けプログラム「元気っ子クラブ」については、CD-ROMにして府内全小学校に配布しました。このホームページが、大阪府の食育推進に役立ち、府民の健康づくりの応援につながることを期

待するとともに、食育に取り組んでいる関係者等のコミュニティの場となるよう内容の充実を図りながら、最新情報が提供可能な環境を整備していきます。

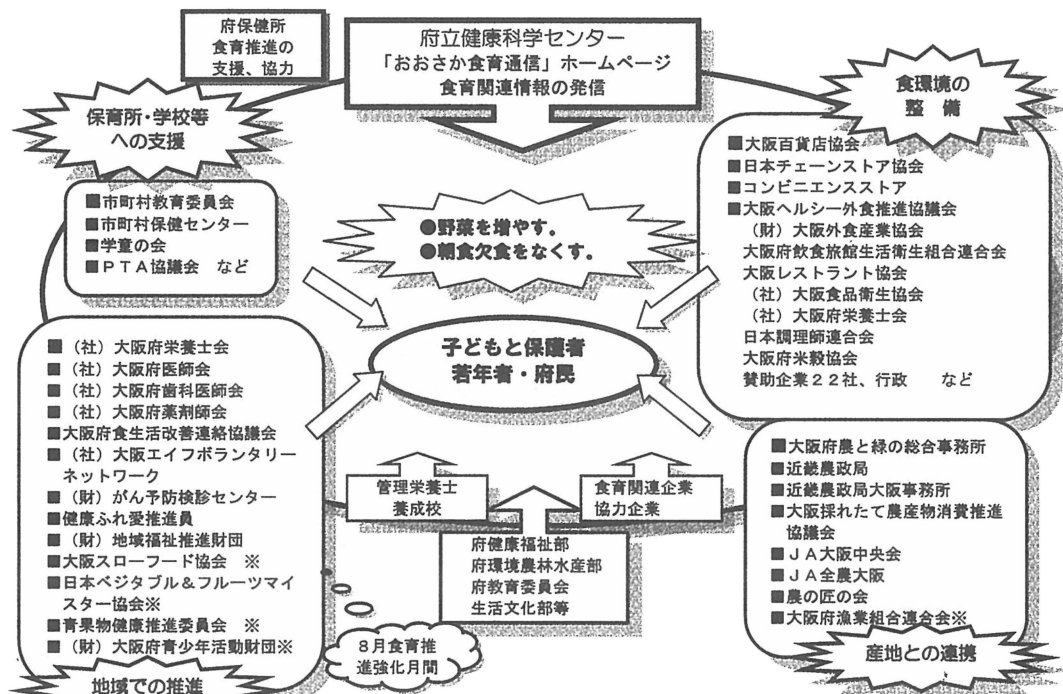
今後の展開

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくための基本である「食育」については、家庭だけの問題ではなく、子どもを取り巻く地域の関係機関・団体等の連携により社会全体で取り組む必要があります。このため、健康おおさか21推進府民会議や地域の関係機関・団体等が、相互に目的を共有し、自主的且つ連携しながら地域ぐるみで食育に取り組むことができるよう食の環境整備を進めていきます。

なお、国においても現在、①学校、保育所、家庭等における食育の推進②食育推進運動の展開③食品の生産者と消費者の交流の促進④食文化の継承のための活動支援などの内容を盛り込んだ「食育基本法」の制定に向けた作業が進められており、今後全国規模で食育が推進されると考えられます。

—学校、家庭、地域団体、外食・流通産業、産地、大学等が連携した総合的な地域ぐるみの食育の推進—

(※新規連携先)



食育を通じた健康づくり推進対策 野菜バリバリ朝食モリモリ食育推進プロジェクト

現 状

- 大阪府は、食生活と関連が深いがんや心疾患などの死亡率が全国に比べて高い。
(野菜や果物の摂取が多いほど、これら疾患の発症リスクの低減は明らかである。)
- 全国に比べて野菜の摂取量が少ない。 大阪府 235g
 - 特に若い世代の野菜摂取量が少ない。 小中学生 146g、高校生 208g
 - 子どもの朝食欠食率が高い。 22.3% (時々食べないを含めると5人に1人)
 - 外食率が全国に比べて高い。 府屋食外食率 41.1%、国 34.4% (国民栄養調査 14年)

(野菜摂取量：H10～12 国民栄養調査府民版平均)

目 的

健康的な生活習慣を身につけ、がんや心疾患などの生活習慣病を予防し、大阪府の健康指標を改善するために、学校、家庭、地域、外食・流通産業、産地等が連携して、①野菜や果物の摂取量を増やす ②若年者の朝食欠食をなくすことを重点に総合的な食育を推進する。

健康的な食習慣の形成
食の自己管理能力の育成

達成目標

- 野菜摂取量を増やす。
小・中学生 目標値1日 300g
高校生 目標値1日 350g
- 朝食の欠食をなくす。
欠食率0%

内 容

◆小学校における食育の推進

(小学校に食育が定着するよう保健所は支援)

- 学校関係者等ネットワーク会議の開催
- 学校関係者や保護者研修会の開催
- 健康栄養情報の提供
- 食育教材等の開発・協力
- 特別非常勤講師の紹介・派遣
- スーパーマーケットにおける体験ツアーの情報紹介など

◆家庭・地域における食育の推進

(保健所、食生活改善連絡協議会、栄養士会等)

『野菜5皿食べよう！ あさ ひる ゆう 1・2・2』運動

- 食育推進強化月間の設定(8月)
- 子どもクッキングセミナーの実施
- 「野菜バリバリ朝食モリモリ元気っ子」
食育推進キャンペーンの実施
- 野菜バリバリ朝食モリモリ啓発冊子の作成配布
- 食育講座「食育 GO!GO!井戸端会議」の実施など

◆産地における食育の推進

(県環境農林水産部等産地地消と連携した健康支援)

◆食育推進プログラムの開発・普及・拡充 (府立健康科学センターホームページに開設)

<http://www.kenkoukagaku.jp/shokuiku/>

食環境の整備

◆外食・流通産業と連携した「野菜たっぷり」「ヘルシー朝食」の推進

- 大阪ヘルシー外食推進協議会と連携した食環境の整備

□「うちのお店も健康づくり応援団」の推進
「健康おおさか21」目標値

2005年度末 10,000店舗

- ・メニューの栄養成分表示
- ・野菜たっぷりヘルシーメニューの推進
- ・ヘルシー朝食の推進
- ・たばこ対策の推進など

- 産学官が連携したホームページによる情報の提供
- ヘルシー外食フォーラムの開催
- ヘルシーメニュー人気コンテストの実施
- プロの調理人と一緒に作ろう！野菜バリバリお好み焼き&たこ焼き 食育体験イベントの実施

- コンビニ、スーパー等と共同開発「健康弁当、総菜」の推進
- 日本チェーンストア協会と連携した「野菜バリバリ朝食モリモリ元気っ子」推進キャンペーンの開催など