施策4

図書館をはじめとする多様な関係者と取り組む 食育の推進

施策のねらい 0 1

健康都市図書館を活用した食育を進める

和市には、駅の近くに気軽に立ち寄ることのできる図書館があります。 特に文化創造拠点シリウスでは、健康都市図書館に健康コーナーを設置しているので、本を読むだけでなく、健康テラスで食に関する講座を受けたり、健康度見える化コーナーで健康度を測定しつつ専門職に相談したり。時には調理実習室で料理教室が開催され、ホールやギャラリーでイベントがあ

ることも。大和市の図書館は、市民の居場所であるとともに、本や人、新しい情報に出会うことのできる場所です。図書館を通じて食に関する情報を提供することで、食への興味関心が高まることも期待できます。大和市では、食育の拠点の一つとして図書館を効果的に活用しながら、本と食という視点でも、食の大切さに気付くきっかけとなる食育に取り組みます。

施策のねらい 0 2

食に関する意識啓発と食育を進める

人により、食に対する考え方は違います。一人でも多くの方が、食の大切さを理解し、食育の意義や重要性に共感し、食育に取り組むことが大切です。市民が生活する様々な場面で食に関する情報に触れる機会を増やし、食への関心が高められるような取り組みを進めることで、一人の取組が、周囲の人々へ広がるような普及と意識啓発を進めます。

また、市民が健全な食生活を築けるような 環境を整えるためには、食育に関する取り 組みを市全体で計画的に進め、多様な関係 者と連携・協力していくことが重要です。 そこで、飲食店や食品関連事業者などと協 力するだけでなく、図書館や大学、民間企業 等、多様な関係者と情報を共有することで、 それぞれの特性を活かしながら食育を進め ます。

施策のねらい 03

健康的な食環境づくりを支援する

イフスタイルの変化により、家庭以外で食事をとったり、調理済みの食品を購入して職場や家庭などで食べる人が増えています。また、一人暮らしの方だけでなく、家族がいても一人で食事をする「孤食」も増えています。楽しく健康的な食生活

を送るためには、自ら健全な食生活を実践 するだけでなく、外食や中食でも健康的な 食事を選択できる環境づくりや、共食しや すい社会環境の促進が必要です。大和市で は、市民が健康的な食事ができる食環境づ くりを支援していきます。 適切な食事内容・量(必要なエネルギー・栄養バランスなど)を知っている大和市民の割合は、

48.9% (平成30年度 大和市食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査)

生涯にわたって心身の健康を保つためには、何より健全な食生活を実践することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を意識し、栄養バランスに配慮した食事をとること、カロリー(エネルギー)や食塩の調整を心がけることで、適正体重の維持や生活習慣病の予防になり、ひいては健康寿命を延ばすことにもつながります。大和市では、自分にとって適切な食事内容・量を知っている者は 48.9%となっており、市民の半数以上が食事に関する知識の不足を感じている状況です。

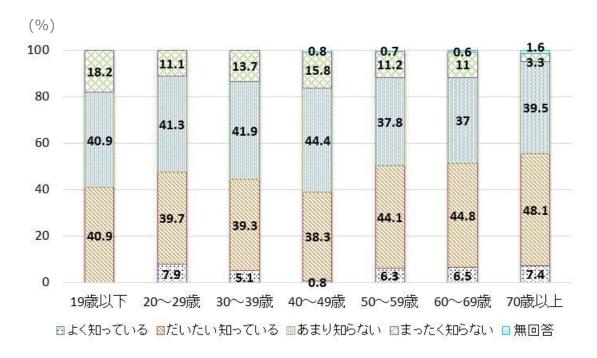
1日に何をどれだけ食べればよいか、迷った時には、性・年齢・身体活動量別に設定されている 食事バランスガイド(P.113参照)を活用してみましょう。

十分な野菜量を食べていると感じている大和市民の割合は、

4 4 9 % (平成 30 年度 大和市食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査)

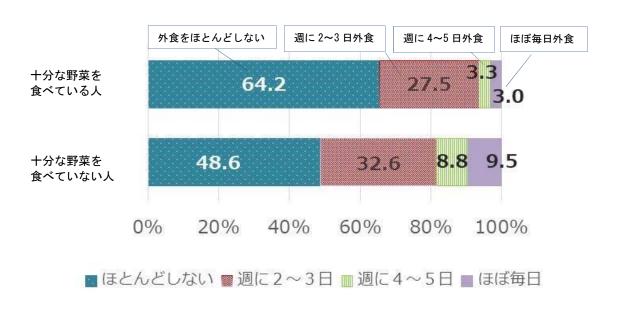
1日あたりの野菜類の平均摂取量は、男性 282.8g、女性 276.1g です(平成 29 年国民健康栄養調査より)。年齢階級別にみると、男女ともに 20 歳代で最も少なく、60 歳代で最も多い結果となっています。1日に必要な栄養素を確保したり、生活習慣病を予防したりするために、1日に必要な野菜摂取量は 350g が推奨されています。現状では、男女とも約 70g 程度、小鉢 1 皿分の量が不足しています。不足分を補うため、外食では野菜の多く使用されている料理を選ぶなど、意識して野菜を摂るようにしましょう。大和市では、外食でも野菜をしっかり摂れるお店を「やまと食の応援団」として登録しています。友人や家族と食事をする際に、これらのお店を活用してみませんか?

[大和市民の適切な食事内容・量(必要なエネルギー・栄養バランス)を知っている者の割合]



出典:平成30年度 大和市食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査

[大和市民の野菜摂取量と外食頻度の関係]



出典:平成30年度 大和市食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査

評価指標	現状値(H30)	目標値
「ベジファースト・ラスト 15」キャンペーンの取り組みを 知っている者・実践している者の割合	-	増加
やまと食の応援団事業に参加している店舗数	3 2店	100店
十分な量の野菜を食べている市民の割合	44.9%	5 0 .0%
適切な食事内容、量をよく知っている市民の割合	48.9%	5 3.0%
食育イベントの参加人数	870人	増加

具体的な取組

取組	日体的共和知		
区分	具体的な取組		1년크
01健康都市図書館を活用した食育	図書館健康コーナーでの 食育の取組 (新規)	図書館健康コーナーで管理栄養士等の専門家による講座を開催します。 また、健康度見える化コーナーにて、食(栄養)に関する情報提供を実施するほか、保健師・管理栄養士等が健康・食事・運動などに関する相談に応じます。	大和市立図書館健康づくり推進課
	食育に関する 啓発イベント(新規)	食育関連イベントを開催し、図書館を活用した市 民への意識啓発を図ります。	大和市立図書館保健給食課
	食育に関する 推薦図書の紹介 (新規)	館内貸出のタブレットに食育関連コンテンツを 導入し、関連本を紹介します。 また、図書館健康コーナーにて、食育関連図書の 展示および配架を行います。	大和市立図書館
02 食	産学官の連携による 食育の推進(新規)	大学や民間企業等と連携することでそれぞれの 特性を生かして食育を進めます。	健康づくり推進課
に関する意識啓発と食育を進める	市内飲食店・企業等と 連携した取組 (新規)	市内飲食店や食品関連事業者などに、健康的な食に関する情報提供を行うことにより、それぞれの特性を活かしながら連携し食育を進めます。	健康づくり推進課
	食育、歯及び口腔に 関する啓発イベント	関係団体や企業と連携して、食育と歯科口腔保健 に関するイベントを開催し、市民の意識啓発を図 ります。	健康づくり推進課
	ベジファースト・ ラスト15 〜まず野菜、最後は 残さずごちそうさま〜 (新規)	野菜から先に食べることによる急激な血糖値の 上昇抑制や、宴会(食事)の最後15分間は自席 で食事を楽しむことによる食品ロスの削減を目 的とし、啓発グッズの配布や、健康テラスでの普 及啓発を行います。 また、強化月間を指定し、キャンペーンによる普 及啓発に努めます。	健康づくり推進課

取組区分	具体的な取組	担当	担当
02食に関する意識啓	食育の日、 家族だんらんの日 (充実)	食育を市民に浸透させるため、国で定めた食育の日(19日)を「家族だんらんの日」として周知します。また、市内飲食店等において、食育の日に「いっしょに食べようデー」を実施し、地域で食育に関心を持つきっかけづくりを行います。	健康づくり推進課
発と食育	テーブル・フォー・トゥー (食堂での健康メニュー の提供)	市役所(本庁舎)・市立病院の食堂で栄養バランスとカロリーに配慮した食事を提供し、一食につき20円を開発途上国へ寄付します。	政策総務課 病院総務課
03健康的な食環境を支援する	やまと食の応援団事業 (新規)	市内飲食店・企業等と連携して、外食でも健康的な食事ができる環境づくりを進めます。 ① バランスが良い食事や健康的な食に関する情報提供など、からだおもいの飲食店等を支援 ② 1食120g以上の野菜料理や、野菜を先に提供するなど、やさいがとれる工夫をしている飲食店等を支援 ③ シルバー向けメニューや、3世代の来店に特典があるなど、共食や楽しい食事できる飲食店等を支援	健康づくり推進課

大和市立図書館おすすめ

相手への思いやりを育てる「食育」の本

テーブルマナーの絵本



レストランでの「マナー」ってなあに?



今日は、お店にご飯を食べに行くよ。みんなでおでかけ、うれしいな。

レストラン、ファーストフード、バイキングに回転ずし… お家の中とは少しちがうよ。

おいしく、楽しく食事をいただくために、気をつけることは何でしょう?

たぬきさん、きつねさん、くまさんたちは、上手にできているかな?いっしょに考えてみましょう。

著者: 高野 紀子/作 あすなろ書房



- ☑ バランスの良い料理
- ☑ 健康的な食情報あり
- ☑ 栄養成分等の表示
- ☑ 塩分ひかえめ



何度も行きたくなる、やまと食の応援団登録店

- ☑ 野菜たっぷり料理
- ☑ 副菜から先に提供
- ✓ ベジファースト・ラスト 15 キャンペーンに参加
- ☑ 地場産物メニュー









- ☑ 様々な世代が楽しめる
- ☑ シルバーメニュー
- ☑ 毎月19日(食育の日)はいっしょに食べようデー
- ☑ 65歳以上の方に特典
- ☑ 3世代での来店特典

お店により、様々な工夫で健康的な食を応援しています



やまと食の応援団

外食ではおいしいものを食べたい でも、健康も気になる。そんなあなたへ

「外食は不健康?!」と思っている方はいませんか。そんなことありません。おいしいのは当たり前。さらに食事のバランスや野菜たっぷりの料理、健康を考えた食材にこだわり、様々な世代が楽しめる工夫をしているお店があります。

