

第3次大和市食育推進計画（案）

目 次

第 1 章	計画策定にあたって	1
	1 計画策定の背景	
	2 計画の位置づけ	
	3 計画の構成と期間	
	4 計画の評価と進行管理	
第 2 章	基本理念	2
	食を通じた心身の健康増進と豊かな人間形成	
	基本目標 1 食を通じた心身の健康づくり	
	基本目標 2 食への理解を深め感謝するところの醸成	
第 3 章	施策展開	5
施策 1	家庭における食育の推進	6
	施策のねらい	
	0 1 家庭における食育を支援する	
	0 2 家庭における健康づくりを支援する	
	0 3 食物アレルギーへの理解を進め、家庭における食の安全を推進する	
施策 2	学校、保育所等における食育の推進	15
	施策のねらい	
	0 1 授業等における指導を充実させ、体験の機会を増やす	
	0 2 学校給食を活用して食育を進める	
	0 3 保育所等における食育を進める	
	0 4 食物アレルギーへの理解と安全な給食提供を進める	
施策 3	地域における食育の推進	28
	施策のねらい	
	0 1 地域の担い手との連携を進める	
	0 2 食育推進のための意識啓発を進める	
	0 3 食品の安全性や栄養等に関する情報を提供する	
施策 4	多様な関係者と取り組む食育の推進	36
	施策のねらい	
	0 1 食に関する意識啓発と食育を進める	
	0 2 健康的な食環境づくりを支援する	
施策 5	地産地消や食を取り巻く環境に配慮した取り組み	44
	施策のねらい	
	0 1 地産地消を進める	
	0 2 食品ロスの削減につながる食育を進める	
施策 6	食文化の継承に向けた食育の推進	56
	施策のねらい	
	0 1 地域の行事食や伝統的な食事を知る	
	0 2 食文化への興味を引きだし、担い手を育成する	
	0 3 外国の食文化にふれる	
施策 7	健康寿命の延伸につながる食育の推進	62
	施策のねらい	
	0 1 生活習慣病等の予防・改善を進める	
	0 2 シニア世代の食生活改善を進める	
	0 3 若い世代の食生活改善を進める	
附属資料		72
	評価指標と評価及び目標値の設定理由	
	これからの食と未来を考えるための市民意識調査	
	計画策定の経過・市民意見公募結果	
	大和市食育推進会議設置要領	
	用語解説	

各施策の見方

施策 1～7

基本理念に基づき、基本目標 1、2 を達成するための施策を紹介しています。

ねらい 01～

各施策を進める上でのねらいを分かりやすく説明しています。

数字から見える大和市の状況

関連する数値をグラフ等で分かりやすく解説。
大和市の状況と課題を示しています。

評価指標

関連する評価指標と現状値、目標値を掲載しています。

具体的な取組

各施策のねらいにつながる、具体的な取組と担当を掲載しています。

デジタル化に対応した食育の視点

横断的な重点事項として、デジタル化に対応した食育の推進を紹介しています。

コラム

各施策に関係するコラムを紹介しています。

大和市立図書館おすすめ「食育」の本

各施策に関係する「食育」の本を、図書館司書と管理栄養士のおすすめとして紹介しています。



項目	現状値	目標値
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、	33.2%	26.2%
65歳以上で低栄養状態のおそれがある方は、	約400人	
若い女性でやせている方の割合は、	約22.6%	

項目	現状値	目標値
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、	33.2%	26.2%
65歳以上で低栄養状態のおそれがある方は、	約400人	
若い女性でやせている方の割合は、	約22.6%	

項目	現状値	目標値
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、	33.2%	26.2%
65歳以上で低栄養状態のおそれがある方は、	約400人	
若い女性でやせている方の割合は、	約22.6%	



第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景

人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行するとともに、食に関する価値観や暮らしのあり方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えてきています。特に、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。さらに、地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されています。平成17年6月に食育基本法（平成17年法律第63号）が制定され、現在は「第4次食育推進基本計画」のもと、取組を進めています。また、神奈川県においても、「第4次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン2023）」に基づき、取組を進めています。

本市においては、平成27年度から大和市食育推進計画を策定し、健康づくりにおける食の重要性を深く認識し、より一層、食を通じた市民の健康増進や生活の質の向上が図られるよう、食育に関する施策を体系的、総合的に推進してきました。

ここ数年の新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や外食などの機会が減る一方で、在宅時間の一時的な増加や家族で食を考える機会が増えることで、食への関心が高まり、食を見つめ直すきっかけにもなっています。

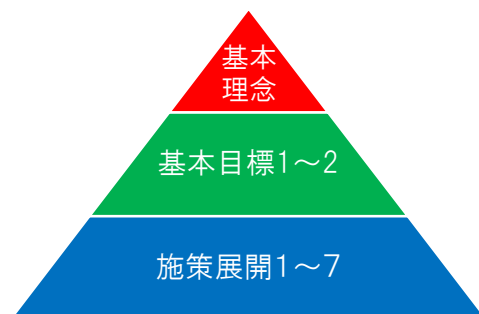
こうした「新たな日常」の中でも、食育が市民一人ひとりの主体的な取り組みになるよう、ICT（情報通信技術）や社会のデジタル化の進展を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、第3次大和市食育推進計画を策定します。

2 計画の位置づけ

新大和市総合計画を上位計画とする食に特化した行動計画であり、本市における歯及び口腔の健康づくり推進計画などの関連計画との整合性を図ります。また、国の第4次食育推進基本計画、神奈川県の第4次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン2023）を踏まえたものとなっています。

3 計画の構成と期間

本計画は、本市における食育の取組の基本理念、これに基づく基本目標、また、食育の取組全般についての施策展開で構成します。計画の期間は、令和7年度から令和11年度までの5年間とします。



4 計画の評価と進行管理

各施策における取組の進捗状況を、年度ごとに大和市食育推進会議で検証し、既存の取組の見直しや新規の取組を設けることとします。また、計画期間の最終年度に食育に関する市民意識調査を実施し、その結果を踏まえて次期計画を策定していきます。

第2章

基本理念

食を通じた心身の健康増進と豊かな人間形成

食は、命の源であり、生きていく上で欠かせません。健やかな心身を育み、生涯にわたっていきいきと暮らすためには、栄養を摂取する営みにとどまらず、多様な食経験などを通じて、豊かな人間性、生きる力を育むことが重要です。子どもが健全な食生活を送ることや、豊かな自然に触れ、農業など、食物の生産に関わる様々な人との交流などにより、食に関する経験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健全な心と身体を培い、感謝する心や豊かな人間性を育む基礎となるものです。近年、地球規模の気候変動の影響や新型コロナウイルス感染症による「新たな日常」への対応など社会経済状況がめまぐるしく変化するとともに、ライフスタイルの多様化に伴う家族関係の希薄化など、食生活に多大な影響を及ぼす状況が進行しています。その結果、欠食、不規則な食事、栄養の偏りなどに起因する肥満や低栄養、生活習慣病の増加などの健康問題が顕在化しています。食生活を健全なものへと改善していくためには、一人ひとりが食への理解と意識を高めて、食を選択する力を身につけることが大切です。また、食には、その土地の気候、風土、習俗などに関わって発展を遂げてきた文化的側面があります。

その土地で採れる作物を、その土地に住む人々が、その土地に根づいた調理法で食べるということは、今となっては貴重なものになりつつありますが、私たちは、先人が築き上げてきた食文化の上に生きており、それを未来に引き継いでいくためにも、持続可能な食を支える食育を進めるとともに、他国の食文化も柔軟にとり入れて、時代の移り変わりに沿って発展させていきたいと考えます。

大和市は、すでに高齢化率23%を超え、超高齢社会に入りました。この流れは、今後も加速していくと予測されており、これまでも増して、一人ひとりが健康で元気に活躍することが求められる時代になっていきます。

1日3度、人生で何万回にも及ぶ食という営み。この営みが充実すれば、それは生涯にわたる心身の健康につながることでしょう。すべての市民が豊かな食生活を送り、心身ともに健やかで充実した人生を過ごすことを目指して、「食を通じた心身の健康増進と豊かな人間形成」を基本理念に、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない栄養政策の展開と、より実効性をもつ取組として「親と子が相互に、そして次の世代へ」つながる食育の取組を進めていきます。

基本目標 1

食を通した心身の健康づくり

心 身の健康づくりのために、食は基礎となるべき大切なものであり、その基本は家庭にあります。

それぞれの家庭に合った望ましい食事を家族でとり、楽しい時間を共有することが、心身の健康につながります。

しかし、近年、ライフスタイルの多様化や、社会経済環境の複雑化などにより、家庭が食育の基盤としての役割を担いきれなくなってきました。家庭においては、今ある状況の中で何ができるかを考え、学校や保育所等に加え、地域も、子どもの食育の推進のために、これまで以上に家庭と連携していくことが重要になっています。

子どもの健やかな成長のためには、生活リズムを整えることが重要であり、それは乳児期の授乳と離乳食から始まります。幼児期には、食事やおやつの時間を固定することで、お腹がすくリズムができ、食欲が増す、同じ時間に眠くなって規則的な睡眠がとれるようになるなど、生活リズムを作り出すことができます。これは、家族がつながる「共食」のもとにもなり、子どもの心の育ちも促します。

子どもの頃に身についた食習慣は、大人になってからも続くものです。規則正しく食事をする習慣は、生活習慣病などの予防につながります。

つまり、身についた習慣を保っているだけで、自然に生活習慣病予防につながるようになります。

健やかな体をつくるためには、規則正しい食事に加えて、栄養バランスがとれていることが不可欠ですが、必要とされる食事の内容は、その人により異なります。

食事を人に合わせるべきであると考えたと、食事の基準に沿うことを念頭に置いた上で、趣味嗜好や生きがいまで考慮した食生活を作り上げていくことが望ましいと考えられます。

また、食生活を作り上げていくにあたって、食品の安全性は、基本的な問題になります。生産、加工、流通など、食に関するシステムが巨大化、複雑化した現代においては、生産者を始めとする食を提供する側が安全性に留意することはもちろんですが、消費者も、食品の安全性、栄養成分等の特徴など、食に関する知識と理解を深めていく必要性が高まっています。

子どもの頃から望ましい食生活確立することで、心身ともに健やかに成長し、生活習慣病を予防し、高齢に至るまで健康で、実り豊かな人生を送ることができるようにするため、ライフコースアプローチを踏まえた食育の取組が個人にとどまらず、家庭、社会、地域へと広がっていくことを目指して取り組んでいきます。

基本目標 2

食への理解を深め感謝するこころの醸成

動 物や植物を食することは、とりもなおさず、自らの命をつなぐために他者の命をいただくことです。

そのことの意味を深く理解し、命を尊ぶ気持ちを育んでいかなければなりません。また、食べ物が食卓に上がるまでに、米や野菜を作る、牛や豚などを育てる、収穫する、加工する、消費地まで運ぶなど、多くの方の努力や苦労があります。家庭の食卓、学校や保育所等の給食、農業体験や伝統行事などを通じて、食べ物や、生産者を始めとする様々な人々への感謝のこころが醸成されることが大切です。

日本の伝統的な食文化である「和食」は、生活文化の一つとして、身近な存在であるとともに、海、山、里と表情豊かな自然からの恵みを享受して育まれてきました。そして、栄養バランスに優れた健康的な食事として評価される「日本型食生活」は、昭和55年頃の食生活のことで、戦前の伝統食や、戦後の食糧不足による低栄養の食事

に欧米食が導入されたこと、さらに栄養教育の徹底や、栄養・食生活改善運動が結実してできあがったものです。

日本は、食に限らず他国の文化のよいところを柔軟に取り入れ、進化、発展させてきた歴史を持っています。大和市の食育においても、伝統的な和食の文化を大切にしながら、様々な国や地域の食文化のよいところも積極的に取り入れて、より豊かな食文化を目指します。

食育では、一人ひとりがその意義や重要性に気づき、自ら実践するとともに、多種多様な人や団体がつながり、連携、協力することが重要です。農業に携わる方々と連携した体験活動の推進、地域の食生活改善に取り組むボランティア団体と協力した取組、さらに飲食店等の食に関わる店や企業等と協力した事業などを着実に続けていくことで、食育の担い手が自ら価値の可視化・継承・発信する取組の輪を広げていきます。

第3章 施策展開

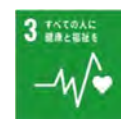


【SDGsの観点】持続可能な食を支える食育の推進

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標と169のターゲットからなる「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。本計画では、SDGsの目標のうち、「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」「目標4. すべての人々への、包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する」「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」など食育と関連が深い9つの目標達成に寄与することを念頭に置きながら、SDGsの理念に沿って取り組みを進めていきます。

施策1

家庭における食育の推進



施策のねらい 01

家庭における食育を支援する

乳 幼児期から、発育や発達に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送るために必要な「食を営む力」が育まれます。

食育は、授乳期から始まります。

授乳は、子どもに栄養を与えるだけでなく、親子のコミュニケーションの一つでもあります。親子の絆を深め、心身の健やかな成長と発達を促します。離乳期は、食体験のスタートです。空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを経験したり、さまざまな食べものを口にしたり、手で触ったりする経験を通して成長します。また、家族が食事をする姿から、よく噛むことを覚えたり、スプーンやフォークの使い方を身に付けていく「共食」の

場となります。

そして、幼児期になると、好きな食べものを見つけ、誰かと一緒に食べる楽しみや喜びを学んでいきます。

また、妊娠期の食生活は、妊婦の健康と胎児の健やかな発育のために、とても重要です。しかし、近年では女性の「やせ志向」が課題であり、妊娠前のやせや、妊娠中の体重増加不良は、低出生体重児が産まれる要因の一つとなります。また、低出生体重児は、将来生活習慣病を罹患するリスクが高まります。

妊娠を考えたときや、妊娠が分かったとき、普段の食生活を見直す好機となります。妊婦やその家族が改めて「食」について考えることが、子どもや家族の将来の健康につながります。

施策のねらい 02

家庭における健康づくりを支援する

捕 食し、咀嚼して嚥下する。手づかみ食べをする。スプーンを使って食べる。箸を上手にを使って食べる。このような食べる機能は、口腔機能や心身の発達が進む中で習得していくものです。家庭の食事の中で多くの体

験をすることにより、これらの発達が促されます。このように、乳幼児の発育・発達と「食」は密接な関係にあります。子どもの発達段階に合わせた食事や食体験を通して、健やかな成長を促すことを支援していきます。

施策のねらい 03

食物アレルギーへの理解を進め、家庭における食の安全を推進する

離 乳食を進めていく中で感じる心配事の一つとして、食物アレルギーを思い浮かべる保護者も少なくありません。しかし、食物アレルギーの心配から、離乳食を遅らせたり、授乳中の母親や子どもが過度な食事制限等をしたりすることにより、母親の健康や子どもの成長を妨げてしまうことがあります。

食物アレルギーに関するさまざまな情報が行き交う昨今では、正しい情報を選択する力が求められます。適切に離乳食や幼児食を進めていけるよう支援し、子どもの食を広げていくと共に、家族で安心して食卓を囲む姿を目指します。

毎日朝食をとる子どもの割合は、

3歳 6か月：	91.1%	(令和5年度大和市3歳6か月児健康診査アンケート)
小学 5年生：	77.4%	(令和5年度全国体力・運動能力運動習慣等調査 大和市結果)
中学 2年生：	74.6%	(令和5年度全国体力・運動能力運動習慣等調査 大和市結果)

朝食をとることが大切だといわれますが、それはなぜでしょうか。

朝目覚めたとき、体は、前夜までの食事から得たエネルギーが消費されてしまった、自動車
でいうところの「ガス欠」のような状態にあります。

そのような状態で朝食をとらないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給されないた
め、午前中に脳と体が十分に働かず、集中力がなくなるだけでなく、1日の栄養バランスが
悪くなり、心身の不調の原因にもなります。

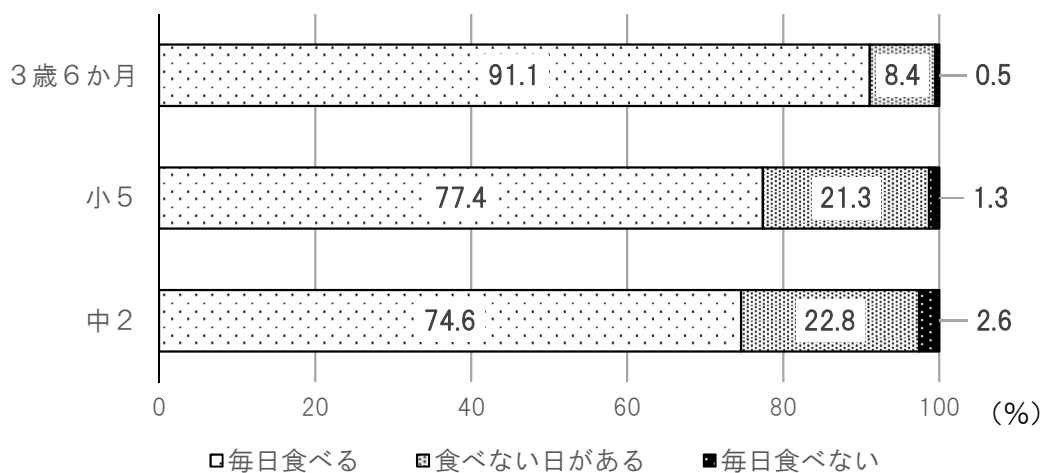
食品の安全性に関する知識がある市民の割合

54.9% (令和5年度大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査)

大和市において、「食品の安全性について、健康に悪影響を与えないようにするために、
どのような食品を選択するとよいかや、どのような調理が必要かについての知識がある
と思いますか」に「ある」と「少しある」と答えた割合は54.9%となっています。女性
では年齢と共に上昇傾向ですが、男性は女性に比べて低い値となっています。

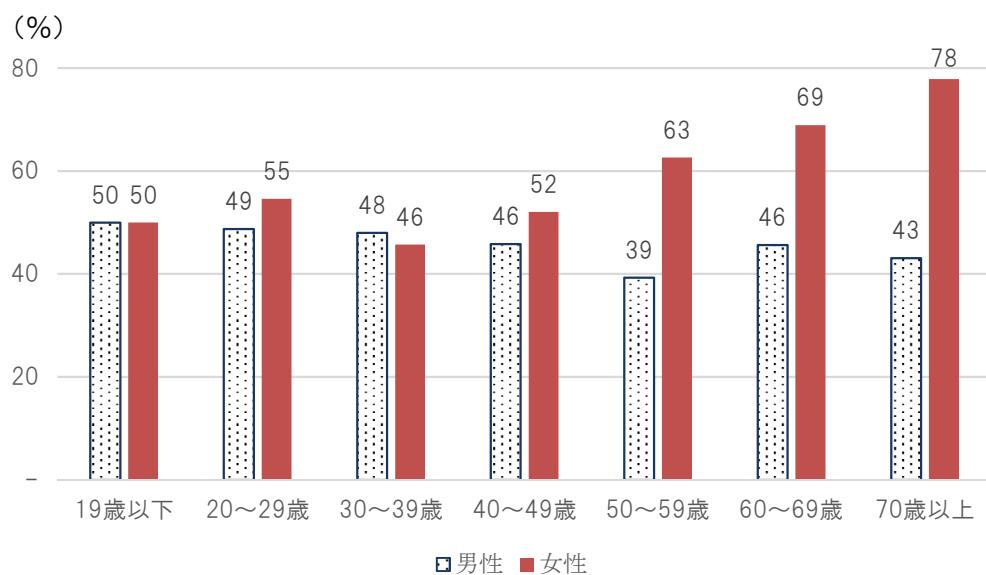
食品の安全性や栄養に関するさまざまな情報があふれている現代において、食育の主な
担い手である家庭へ正しい情報を届けることは益々重要になっており、家庭からの切れ
目のない継続的な支援により大和市全体の底上げをしていく必要があります。

[子どもの朝食の摂食状況]



出典：3歳6か月 令和5年度大和市3歳6か月児健康診査アンケート
小5・中2 令和5年度全国体力・運動能力運動習慣等調査 大和市結果

[食品の安全性に関する知識がある市民の割合]



出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

評価指標	現状値（R5）	目標値
（新）朝食を家族と一緒にとる市民（幼児）の割合	91.1%	94.0%
朝食をほぼ毎日食っている市民の割合	①91.1%	①100%
（①3歳6か月 ②小学5年生 ③中学2年生 ④成人）	②77.4%	②85.0%
	③74.6%	③85.0%
	④74.6%	④90.0%
食品の安全性に関する知識がある市民の割合	54.9%	70.0%

具体的な取組

ねらい	具体的な取組		担当
01 家庭における食育を支援する	プレママ・パパ教室	初妊婦とそのパートナーを対象に、妊娠期や産後の食生活のポイントなどについて学ぶ教室を実施し、生涯を通した家族全体の食生活を見直すきっかけを作ります。また、もぐもぐごっくん教室の参加者と一緒に離乳食のつぶし方を体験するなど、一足先に出産を経験した乳児の保護者との交流を取り入れます。	すくすく子育て課
	プレママ・パパ教室（動画配信）（新規）	自宅にいても学ぶことができるよう、妊娠中の過ごし方や食事、また出産から育児まで、プレママ・パパ教室の内容を映像として分かりやすくまとめた動画を配信します。	すくすく子育て課
	もぐもぐごっくん教室	4～5か月児がいる保護者を対象に、離乳食の開始のタイミングから、形態・食べさせ方などを学ぶ教室を実施します。また、プレママ・パパ教室の参加者と一緒に、グループワークや離乳食のつぶし方体験を行い、妊婦とその家族との交流を取り入れます。	すくすく子育て課
	もぐもぐかみかみ教室	6～8か月児がいる保護者を対象に、離乳食の量や形態・メニューの紹介、2回食・3回食への進め方などについて、体験実習を交えて学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課
	地域育児講座	乳幼児の保護者に育児や食に関する情報提供を行うとともに、離乳食・幼児食講座を実施します。また、保健師や管理栄養士、保育士が育児・栄養の相談に応じます。	すくすく子育て課 ほいく課
	子育てサロン等での食育の取組	保健師や管理栄養士が、乳幼児の親子のあそびや交流の場である子育てサロン等で、育児や食（栄養）に関する情報提供や個別相談を行います。	すくすく子育て課
	食育講演会	就学前の子どもを持つ保護者、食に関心のある市民を対象に、正しい食育の知識を伝え、心身ともに健康な子どもを育成することを目的に、医師、歯科医師、管理栄養士などを講師に招き、講演会を開催します。	すくすく子育て課

ねらい	具体的な取組		担当
01 家庭における食育を支援する	外国籍市民向け乳幼児の食育講座	乳幼児がいる外国籍市民を対象に、授乳から離乳食・幼児食について、保健師、管理栄養士による講座を開催します。	すくすく子育て課
	どこでも講座	一般の方、小中学生を対象に、乳幼児期の子どもの食生活について、管理栄養士が講座を開催します。	すくすく子育て課
	1歳児育児教室	1歳～1歳3か月の親子を対象に、離乳食から幼児食への移行や、育児、卒乳（離乳完了）などについて学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課
	おべんとう教室	3歳以上（就学前）の親子を対象に、子どものお弁当づくりのポイントを通じて、幼児期の食生活や食育の大切さについて学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課
	料理教室の実施	男性や親子など、対象者に合わせたテーマを設定し、健康づくり料理教室を開催します。	健康づくり推進課
	食育ミニ講座	妊娠4～9か月の初妊婦とその夫を対象に実施している教室（妊娠中の食生活や体調管理のポイントなどを学ぶ）終了後、生活習慣病予防のための食生活やその献立を紹介するミニ講座を実施します。	すくすく子育て課 健康づくり推進課
	子育て何でも応援メール（新規）	妊婦やその家族、乳児の保護者等を対象に、胎児や子どもの月齢に合わせた育児や発達、食生活などの情報や、市からの子育て情報をタイムリーに配信します。	すくすく子育て課
02 家庭における健康づくりを支援する	乳幼児集団健診（4か月、1歳6か月、3歳6か月）	集団健診と同時に離乳食や幼児の食生活指導、栄養相談を実施するほか、パンフレットなども配布し啓発を図ります。	すくすく子育て課
	乳幼児・妊産婦家庭訪問	妊産婦や乳幼児がいる家庭を管理栄養士、保健師などが訪問し、食事に関する指導などを行います。	すくすく子育て課
	低体重児の育児支援	低体重児及び未熟児の発育と発達を支援するため、管理栄養士や保健師による食育教室や個別の栄養相談を行います。	すくすく子育て課
	地域育児講座（再掲）	乳幼児の保護者に育児や食に関する情報提供を行うとともに、離乳食・幼児食講座を実施します。また、保健師や管理栄養士、保育士が育児・栄養の相談に応じます。	すくすく子育て課 ほいく課
	2歳児歯科相談	う歯の好発時期である2歳児に対し、歯科健診を行うと同時に、歯科衛生士による食習慣やブラッシング指導、保健師や管理栄養士による育児や食生活に関する個別の相談に応じます。	すくすく子育て課
	育児相談	乳幼児期における栄養・育児について、管理栄養士、保健師が個別相談を定期的実施します。また、電話や窓口での個別相談に随時応じます。	すくすく子育て課

ねらい	具体的な取組		担当
03 食家庭にアおしけるギーのへ安の全理を推を進め、	食育講演会 (再掲)	就学前の子どもを持つ保護者、食に関心のある市民を対象に、正しい食育の知識を伝え、心身ともに健康な子どもを育成することを目的に、医師、歯科医師、管理栄養士などを講師に招き、講演会を開催します。	すくすく子育て課
	もぐもぐごっくん 教室 (再掲)	4～5か月児がいる保護者親を対象に、離乳食開始のタイミングから、形態・食べさせ方などを学ぶ教室を実施します。また、プレママ・パパ教室の参加者と一緒に、グループワークや離乳食のつぶし方体験を行い、妊婦とその家族との交流を取り入れます。	すくすく子育て課
	もぐもぐかみかみ 教室 (再掲)	6～8か月児がいる保護者を対象に、離乳食の量や形態・メニューの紹介、2回食・3回食への進め方などについて、体験実習を交えて学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課

◎デジタル化に対応した食育の視点

教室などで動画配信を活用
オンライン講演会を開催



手づかみ食で 初めてのおにぎり🍙

子どもと一緒に読みたい「食育」の本

おはようあさごはん

SiRiUS Select
大和市立図書館蔵書シリアルズ



食器たちに「あさですよ おはよう」とごあいさつ。
おちゃんさんはごはん、おわんさんはおみそしる、
おさーさんは目玉焼きやトマト、コップちゃんはお茶を
待っています。みんなの用意ができたなら…？
シンプルな形と優しい色合いの食器たちが可愛らしく、
朝ごはんが楽しみになるぴったりの絵本です。

著者：真珠まりこ／作・絵 ひさかたチャイルド

おにぎりおにぎり

SiRiUS Select
大和市立図書館蔵書シリアルズ



おばあちゃんが、おかまでごはんを炊いて、
おにぎりを作りました。できあがったのは、
おいしそうな、うめぼしの入ったおにぎりです。
「わたしもやりたーい」女の子もおにぎりぎゅっ！
お兄ちゃんもやってきてリズムにのって
♪おにぎり ギゅっ ギゅっ おにぎり ギゅっ！
みんなで食べるおにぎりはおいしいね！

著者：長野ヒデ子／作 おむすび舎

Column ①

離乳食から始まる、 持続可能な食育

離乳期に食体験を積み重ねることは、食育の第一歩。

初めての味、初めての食感、初めての匂い。離乳食は初めての体験ばかりです。

この食べものは何だろうな？「くん、くん、くん。いい匂い」

手で触ってみよう。「ぐにゃぐにゃするぞ」「わ！冷たいな」

お父さんの真似をして、大きなお口で「ぱくっ」
お母さんの真似をして、スプーンを持ってみよう。
「ご飯がすすめるかな？」

家族や身近な人の食べている姿に興味をもち、どんどん新しい体験を積み重ねていきます。

離乳食は、子どもが健やかに成長するとともに、このような豊かな経験を通して「食べる力」を養います。

昨今では、持続可能な開発目標（SDGs）の実現に向け「持続可能で健康的な食事」が注目されています。食事の基盤は離乳食から成り立ちます。誰一人取り残されことなく、すべての人が健康で幸せな生活を送ることができるよう、離乳期から「食べる力」＝「生きる力」を育んでいくことが大切です。

持続可能で健康的な食事とは

個人の健康と幸福のあらゆる側面を促進し、環境負荷が少なく、入手しやすく、手ごろな価格で、安全かつ公平であり、文化的に受容しやすい食事パターンである。

持続可能で健康的な食事に関する指針：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所より一部抜粋



これ どんなあじ？

スプーンと いっしょに ゆびまで ぱくっ



のこさず たべたい だいすき おじや

施策2

学校、保育所等における食育の推進



施策のねらい 01

授業等における指導を充実させ、体験の機会を増やす

食育の基盤は家庭にあります。核家族化や共働きの増加などを背景に、学校などの役割が大きくなっています。成長期の食生活は、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすため、教諭、養護教諭、栄養教諭、栄養士等が連携し、教育活動全体を通して、食に関する指導を推進していきます。また、児童生徒に広がっている、食生活の乱れや運動量の減少などに起因する肥満、やせ、生活習慣病などの健康課題に適切に対応し、

改善を図ります。食育では、実際に体験することも大切です。家庭科（技術・家庭科）での調理実習、生活科での野菜の栽培体験、特別活動での協働体験などを通し、食に対する意識を高めていきます。学齢期に、食に関する正しい知識を身につけるとともに、その中で多様な実体験を積み重ねることで、よりよい食習慣を形成しようとする態度が身につくように促します。

施策のねらい 02

学校給食を活用して食育を進める

1 人で寂しく食事をする「孤食」や、家族がそれぞれ好きなものを食べる「個食」の増加に伴い、便利さが優先された食事が増える中、日本の食文化や本来の家庭の味が失われつつあります。家庭の食生活が変化している中で、学校給食の果たす役割は大きくなっており、児童生徒に食べ物本来の味を、五感を使って味わうことができるよう、手作りにこだわっています。心をこめて作られた料理を大切に食べることは、心を育てることにもつながります。学校給食では、家庭の食事で不足しがちな栄養素を補うことも考慮しながら、栄養バランスのとれた給食を提供することで、成長期にある児童生徒の心身の健康増進、体位の向上を図ります。また、給食は望ましい食事のモデルでもあります。豊かな給食を提供すること、また、献立表や給食だより、試食会、学校給食展など様々な機会をとらえ、家庭や地域に情報発信することにより、食事についての理解を深め、家庭や地域における食育が充実するきっかけ

としていきます。授業で扱った食材や学習したことを、給食を通して再確認することにより、食への関心が深まります。給食の準備から片付けまで、一連の活動を繰り返し行うことで、食事のマナーなどが定着することでしょう。また、みんなで楽しく食べることで、食事がよりおいしく感じられ、苦手なものも食べてみようという気持ちやきっかけにつながります。地場産物を学校給食に取り入れ、児童生徒が食品の産地や生産者への関心を高めることにより、作ってくれた人への感謝の気持ちの醸成や、地域への理解や愛着につなげていきます。食文化は、その土地の気候、風土から長い年月を経て培われてきたものです。学校給食に、地域の伝統食や、古来から伝わる行事食、また、外国の料理も取り入れることで、児童生徒の食文化に対する理解を促していきます。

施策のねらい 03

保育所等における食育を進める

乳 幼児期では、子どもの健やかな成長のため、発達段階に応じた望ましい食習慣の定着を図ることが重要になります。

保育所では、保育士、調理従事者、管理栄養士、栄養士等が連携し、日々の保育の中に食育を関連づけて、より効果的な取組となるように努めています。

保育士など身近な大人に助けられながら、野菜を栽培するなど、実際に食材に触れることや簡単な調理体験、毎日の給食などを通して、子どもたちが食事のマナーを学び、食を楽しむ気持ち、食べ物を大切に作る心が育まれるよう取り組みます。

また、保育所給食は、安全で安心、栄養バランスに優れていることはもちろん、子どもの発達状況も考慮しています。その給食を、子どもたちが楽しく食べ、片付けまで行うことを通して、子どもの健やかな成長、協調性やコミュニケーション能力の育成などを図ります。

す。

保育所等における食育の取組や食に関する情報を保護者に提供し、理解と協力を得ることは重要なことです。

各施設特色ある食育の取り組みが行われていますが、子どもは生活と遊びの中で意欲を持って食に関わる体験を積み重ねて、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育まれるため、更なる食育の推進に努めます。

また、子どもを通じて、家庭での食生活改善にもつなげていきます。

保育所等は地域の子育て支援の役割も担っているため入所児童だけでなく、地域の子育て中の家庭からの乳幼児の食に関する相談にも対応しています。保育所等での様子や給食を提示することにより、保育所給食を活きた指導媒体として活用し、家庭での望ましい食生活づくりを支援します。

施策のねらい 04

食物アレルギーへの理解と安全な給食提供を進める

食 食物アレルギーを持つ児童生徒の増加により、給食をはじめとした様々な対応が求められるようになっていきます。

学校及び保育所等では、児童生徒の食物アレルギーの実態を把握し、成長にあわせて十分なエネルギーや栄養素を摂取し、楽しく食事ができることが望まれます。

そのため、食物アレルギーへの理解を深めることを目的に、教職員、保育士等の関係者へ食物アレルギーに関する研修会を開催したり、保護者への知識の普及啓発を行ったりしていきます。

また、安全な給食を安心して食べられるような環境整備を進めます。

大和市立小中学校で、栄養教諭、栄養士による食に関する指導の回数（授業時間数）は、 **112回（時間）／年** （令和5年度実績）

大和市では、小中学校全28校で食に関する指導の年間計画を策定しています。

食に関する年間指導計画では、それぞれの学校教育目標に沿った食に関する指導の目標を定め、教科、特別活動との関連などを考慮して活動を決め、栄養教諭・栄養士を中心に食育ネットワークを編成し、取り組んでいます。

食に関する指導では、児童生徒の気づきを促し、また、関心を高められるように、五感に働きかけることを大切にします。例えば丸のままの冬瓜に触れて、その感触や重さ、においを感じてもらう、紙芝居や大型絵本などで目と耳で感じてもらうなど、様々な工夫をしながら、給食に含まれている栄養素が成長にどのような役割を果たしているのか、給食ができるまでにどのような人たちが関わっているのか、バランスのとれた食事を作るにはどのような食材を選べばよいのかななどを指導しています。

大和市立小中学校の給食で使用している地場産物の割合は、 **39.6%（金額ベース）**

（令和5年度かながわ学校給食地場産物利用促進運動強化週間（2週間）の実施報告 大和市結果）

学校や保育所の給食で基本となるのは、安全で栄養バランスのとれた給食を提供することです。そのため、給食に使う食材は、国内産を原則としながら、安全性、品質、価格、供給の安定性などを考慮して選定します。地場産物の活用は、新鮮でおいしい食材を使用し、安全な給食を提供できるだけでなく、食に関する指導における生きた教材としても有効です。

国や県では、給食での地場産物使用割合を現状値から維持・向上した市町村の割合を90%以上としています。大和市では少量多品目の生産方法をとっている農家が多く、大量に地場産物を確保することが厳しいのが現状です。そのような中、供給体制を確立し安定供給するため、関係機関や地域の生産者との連携を深めながら給食に地場産物を積極的に取り入れ、生産者との顔の見える関係をつくることにより、地域や生産と消費に対する子どもたちの関心を高め、理解を深めています。

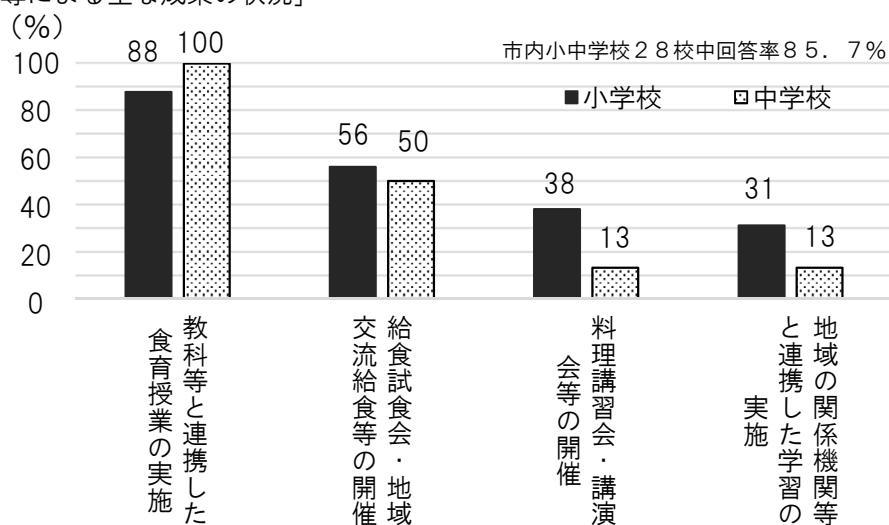
公立保育所（全4園）で行っている食育指導の回数は、 **57回／年** （令和5年度実績）

公立保育所では、年齢別の食育計画を作成し、年齢に応じた目標を立てています。

0歳児クラスから5歳児クラスまで、すべてのクラスで共通している目標に「お腹がすくリズムが持てる子どもに」「食べたいもの、好きなものが増える子どもに」があります。

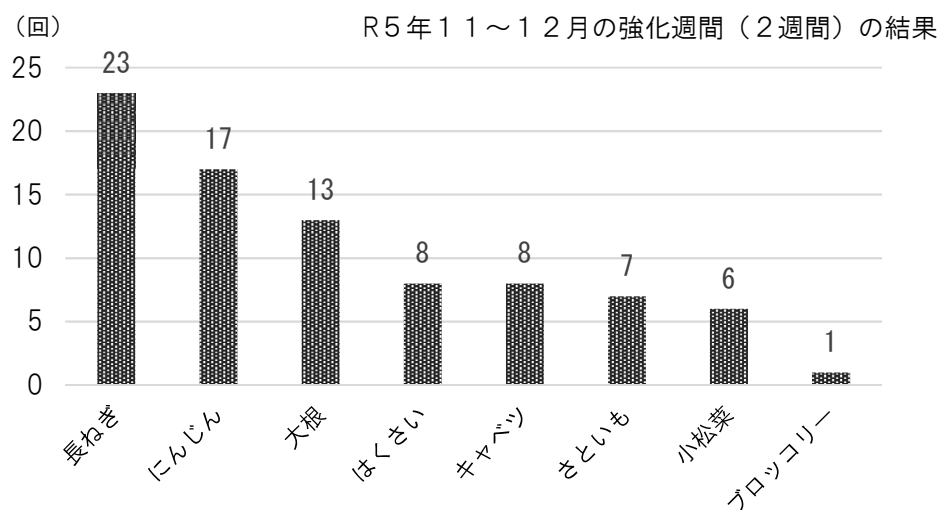
おいしく食べるためには、食事をするタイミングでお腹がすいていることがとても大事で、お腹がすくことにより“食べたい”という意欲がわいてきます。十分に遊び、1日3回の食事とおやつを定期的に摂り、生活環境を整えることで、お腹がすくリズムを繰り返し実感することができ、生活リズムを形成することができます。また、月に2～3回の食育指導を通して、子どもたちの食への関心と食べたいという意欲を引き出していきます。

〔食育に関する指導による主な成果の状況〕



令和5年度「食に関する指導」実施状況調査（神奈川県）大和市結果

〔大和市立小中学校の給食で使った市内農産物〕



令和5年度かながわ学校給食地場産物利用促進運動強化週間(2週間)の実施報告 大和市結果

【参考】〔公立保育所での食育指導のテーマ〕 大和市ホームページで公開

令和6年度 たべて元気!わくわくたべもの集会年間計画(管理栄養士)

4月	楽しくたべよう	5月	手洗い上手になろう
6月	よく噛んで食べよう	7月	上手に食べよう大好きおやつ
8月	朝ごはんで元気いっぱい	9月	みんなで楽しく食べよう
10月	体の中の秘密	11月	食べ物を大切にしよう
12月	なんでも食べて風邪予防	1月	食べ物の仲間と働き
2月	おいしさを味わう	3月	うんちをだしていい気持ち

評価指標		現状値（R5）	目標値
食に関する指導の回数（年間授業数）		112回	242回
（新）栄養教諭・栄養士による地場産物に係る食に関する指導の平均取り組み回数（各校あたり）		—	月12回以上
地場産物を使用している割合	学校給食	39.6%	39.6%以上
	公立保育所給食	9.8%	9.8%以上
（新）国産食材を使用している割合	学校給食	91.0%	91.0%以上
	公立保育所給食	72.5%	72.5%
食物アレルギー研修参加者の理解度		①100%	①100%
① 学校 ② 保育所		②100%	②100%

具体的な取組

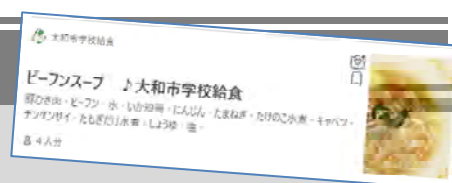
ねらい	具体的な取組		担当
01 授業等における指導を充実させ、体験の機会を増やす	食に関する指導の年間計画の策定	各小中学校で、食に関する指導の年間計画を策定し、それに基づき食育を推進します	指導室
	食育の授業の実施	各学校の食育指導年間計画に沿い、栄養教諭を中心として、食育の授業を実施します。	指導室
	各教科と連携した食育の取組	国語、社会、算数・数学、理科、家庭科など、各教科の授業に食育の要素を取り入れて指導の充実を図ります。	指導室
	食に関する体験活動	野菜の栽培体験や農家の方の話を聞くなど、各学校で特色ある体験活動を実施します。	指導室
	食育担当者会議の開催	食育に関する理解を深め、食に関する情報共有を図ることを目的に食育担当者会議を開催します。	指導室
	食に関する啓発活動（充実）	委員会活動の一環での学校放送による啓発や、給食に関するランチメモの配布など、各学校の取組を進めます。また、学校における食育のホームページ整備や、食育リーフレットの充実を図ります。	指導室 保健給食課
	栄養講話等の取組（新規）	運動部等に所属する生徒への栄養講話、普及啓発等	健康づくり推進課 保健給食課

ねらい	具体的な取組		担当
02 学校給食を活用して食育を進める	学校給食の提供	全小中学校（28校）で、安全で栄養バランスのとれた完全給食を提供します。	保健給食課
	学校給食への地場産物の活用	新鮮で美味しい食材として、また、農業に対する理解と関心を深めるための教材とするために、市内または県内でとれる地場産物を、学校給食に活用します。	保健給食課
	学校給食での行事食、外国料理（充実）	学校給食に行事食や外国料理をさらに取り入れ、児童生徒への解説などを充実させます。	保健給食課
	給食を活用した啓発活動	委員会活動の一環での学校放送による啓発や、給食に関するランチメモの配布、本に出てくる食材やメニューと給食がコラボレーションした図書給食の実施など、各学校の取組を進めます。また、給食だよりを配布します。	保健給食課
	給食時間における食育指導の実施	献立や地場産物に対する興味や関心を引き出すため、給食を活用して指導を行います。給食の準備から配膳、片付けまでを通して、食事のマナーを身につけるとともに、協力する姿勢などを養います。	指導室
	図書給食の実施	「図書」と「給食」を組み合わせる児童・生徒の興味関心を高め、食育を推進します。	保健給食課
	学校給食に関する研修の実施等	調理員等を対象に、給食調理に対する意識の向上や、食品衛生に関する学習などを目的に調理従事者研修会を実施します。	保健給食課
	保護者への食育の推進（充実）	学校給食展を開催し、学校給食への理解を深めるとともに、給食をモデルとして栄養バランスのよい献立情報の発信等を行い、保護者への食育を推進していきます。	保健給食課
	学校給食講習会の開催	各小中学校の保護者の希望者に参加していただき、講習会（給食に関する講座、調理実習、施設見学など）を行います。	保健給食課
	夏休み親子料理教室の開催	小学校4年生から中学校3年生までの子と保護者を対象に、栄養教諭・栄養士による講話と、実際の給食メニューの調理を行います。	保健給食課
	学校給食での日本の食文化の普及啓発	主食は県平均値を超えるようごはんを提供し、だし等手作りを心がけて提供しています。また、日本に昔から伝わる行事食や郷土料理を提供し、日本の食文化への理解を深めます。	保健給食課

ねらい	具体的な取組		担当
03 保育所等における食育を進める	保育所給食の提供	公立保育所で、安全で栄養バランスのとれた完全給食を提供します。	ほいく課
	保育所給食における地場産物の活用	生産者の顔がみえ、新鮮で安全、美味しい食材を使用します。また、農業や農作物に対する関心を引き出すために、市内または県内でとれる地場産物を、公立保育所給食に活用します。	ほいく課
	保育所給食での日本の食文化の普及啓発	公立保育所給食はごはんを中心に、かつお節や昆布、煮干しからとただしで作る汁物と旬の食材や乾物類を使用したおかずを組み合わせています。また、伝統行事にあわせて、七草がゆや冬至のかぼちゃなどを給食に取り入れて、行事食等を提供します。	ほいく課
	保育所給食での行事食、外国料理（充実）	保育所給食に行事食や外国料理をさらに取り入れ、子どもへの解説などを充実させます。	ほいく課
	保育所の食育計画	公立保育所は管理栄養士・保育士が中心となって、保育所における食育及びわくわくたべもの集会の年間計画を策定します。また、計画に基づきながら各園で特色ある食育を推進します。	ほいく課
	クッキング保育	公立保育所は管理栄養士・保育士が園児と一緒に、自分達で栽培した野菜などを切ったり、カレー作りを実施するなど、園ごとに特色ある取組を実施します。（状況により、管理栄養士等のデモンストレーションに変更）	ほいく課
	たべよう会の開催	公立保育所は保育所に入所していない子どもを対象に、月に1回、保育所で園児といっしょに給食を食べる「たべよう会」を開催します。	ほいく課
	保育所での食育指導	公立保育所は計画に基づき定期的に管理栄養士によるわくわくたべもの集会を行います。また、園児と保護者を対象に、保育士等が、保育参観や朝夕の送迎時など日常の保育の中で、基本的な生活習慣を含む食育の指導を行います。	ほいく課
	永久歯萌出期 歯科保健講習会（補助事業）	市内幼稚園、保育所に通う4～5歳児、保護者、教諭、保育士を対象に、ブラッシング指導と同時に食育講話を実施します。	すくすく子育て課
04 安全な給食アレルギーへの理解と	学校における食物アレルギー対策	学校における食物アレルギーへの対応に万全を期するために「食物アレルギー対応の手引き」の周知や研修会の開催などにより教員等の関係者への啓発を図ります。	保健給食課
	保育所における食物アレルギー対策	「大和市立保育園食物アレルギー対応マニュアル」を活用し、市内の保育士や職員対象のアレルギー研修を実施します。また、必要に応じて、保育所給食でアレルギー除去食を提供します。	ほいく課

◎デジタル化に対応した食育の視点

料理サイト（クックパッド）等を活用した普及啓発



大和市立図書館おすすめ

給食がますます好きになる「食育」の本

すききらいなんてだいきらい

SiRiUS Select
大和市立図書館蔵書シリアルズ



にがてなものもひとくちたべてみよう

ピーマンくんが給食室の前を通ると、すききらいランキングが発表されていて、「ぼくってこんなにきらわれているの!？」とショックでへこんでしまいました。すききらいなんてだいきらい…すききらいなんてだいきらい…。でも、育ててくれたおじいちゃんにピーマンくんのいいところを教えてもらったり、どうしたらみんなに食べてもらえるか、作戦会議!きっときらいなものも、ちょっとだけ好きになれる、そんな1冊です。

著者：櫻井敦子／絵 堤ちはる／監修 少年写真新聞社

給食室のいちにち

SiRiUS Select
大和市立図書館蔵書シリアルズ



栄養士さんの一日を通して、どのような工程を経て給食が作られるのか、給食の安全を守るためにどのような工夫をしているかなど、給食に携わる人たちの思いに触れることができる絵本です。

野菜を切ったり炒めたりする調理員さんの活気や、美味しそうな給食の臨場感が伝わってきます。

美味しく楽しい給食、給食を食べてきた人も、今給食を食べている人も、給食のことがよく分かる1冊です。

著者：大塚菜生／文 イシヤマアズサ／絵 少年写真新聞社

やきざかなののろい

SiRiUS Select
大和市立図書館蔵書シリアルズ



ぼくはやきざかながきらいです!

「ぼくは、やきざかながきらいです。」おすしのおさかなはすきだけど、やきざかなはきらいなぼく。

たべてるふりをしたら、おふろにはいってるときも、寝ているときも、サンドイッチをたべてるときもやきざかなはついてきて、「きらわないでくれ～ちゃんとたべてくれ～」と追いかけてきます。ついにやきざかなに食べられてしまったぼくはどうなるのでしょうか。

おさかなをおいしく食べるって大事なんだよと教えてくれる1冊です。

著者：塚本やすし／作 ポプラ社

小学校・夏

給食という生きた教材を用いながら
学校全体でおいしく楽しい図書給食の定着を目指す

「やきざかなののろい」 × 焼き魚（鮭）



Column 2

学校図書館× 図書と

学校給食では献立や食材について児童生徒が興味・関心を持つきっかけ作りとして、小学校と中学校で本と食をコラボレーションした「図書給食」に取り組んでいます。食に関心を持ち、積極的に給食を食べようとする気持ちを育むことで、給食の喫食率を上げ、児童生徒の好き嫌いや食べず嫌いを減らし、「食べる楽しさ」を実感できる子どもたちになってほしいと思っています。

小学校では、どの学校の図書館にも置いてある本の中から、児童に親しみや興味がわく本を選定しました。夏は「やきざかなののろい」×「焼き魚（鮭）」、秋は「ハリーポッター」×「シェパーズパイ」、冬は「給食室のいちにち」×「カレー・サラダ・ゼリー」とコラボレーションしました。

児童からは、「今日は本に出てくる給食の日でしょ！」「本の料理が給食になるなんてすごい」「その本借りたい！」等の反応があり、本に出てくる献立を「食べてみたい」という気持ちと、給食に出てきた献立の「本を読みたい」という気持ちが強まったようです。

「世界の料理」をテーマにした本の展示や料理の提供で
興味を引きだす

中学校・秋

令和5年度 第2弾

〇〇〇 図書館と給食がコラボ！

予告 **秋の図書給食**

シェパースパイとは・・・？
「シェパースパイ」は、イギリスの伝統的な料理で、ひき肉で作ったミートソースにマッシュポテトをのせてオーブンで焼いたものです。「パイ」と名前につきますが、パイ生地は使わない焼きものです。今回は、脱脂粉乳や粉チーズを使用せず、豆乳を加えて作ります。「ハリーポッター」や「シブリの食卓アーヤと魔女」などの本にも登場する料理です。

シェパースパイ

大和市イベントキャラクター 図書館ハートン

学校給食がコラボ!! 給食

中学校では、「世界の料理」をテーマに決め、関連する本の展示や料理の提供を行いました。夏は、「世界の料理いただきます」×「ムサカ（ギリシャ）」、秋は、「ハリーポッター」×「シェパースパイ（イギリス）」、冬は「三国志」×「麻婆豆腐（中国）」とコラボレーションしました。生徒からは、「給食で各国の料理が食べられるのは嬉しい」などの感想が聞かれ、好評でした。

小・中学校の図書給食を周知するため、ポスター・給食時間の放送原稿・レシピを作成し、学校給食予定献立表や給食だよりに本のあらすじやレシピを掲載して、家庭への周知を行いました。また、図書館司書と連携し、図書館に図書給食の関連コーナーを設置したり、図書給食レシピの配布やクイズコーナーを設けたりしました。その結果、子どもたちが図書給食に関連した本を手に入る機会が増え、家庭で給食について話題に上がるなど、「図書給食」を通して食に対する興味関心が高まっています。これからも「おいしい」学校給食を生きた教材として、子どもたちが「楽しいと実感できる」食育を進めていきたいと思っています。

「ハリーポッター」
×
シェパースパイ

魔法の言葉と接し方

施策2

学校、保育所等における食育の推進



↑食育メッセージ絵本
大和市立保育所の食育を親子で楽しめる絵
本にしたもの
←食事支援ガイド
食事支援の工夫をまとめたもの

でステキな変化が 起きるかも

どんなに忙しくても、子どもの成長を考えて、「お肉だけではなくお野菜も」「いろどりよく」「味付けも少し薄味で」・・・色々考えて用意した食事を美味しく残さず笑顔で食べてくれると、とても幸せな気分になりますね。

でも、いつもそうとは限りません。同じ生活リズムでも、お子さんは食事の気分ではなかったり、この前は喜んで食べていた同じメニューなのに今日はいいややだったり、疲れたのか眠いのかグズグズが始まったり、何が気にいらなのか、そっぽを向いてしまったり。

いつでも笑顔で過ごしたい、そう思っている子どもの感情は大人の思い通りにはならないものです。

そんな時は、その感情をいったん受け止めてあげましょう。

「そっか、いやなの？ そうだね、これは食べたくないんだね」と受け止めた後、「ちょっとへらしてみよう？」「一緒に食べてみようか？」「(この中の)どれが食べたい？」大好きな家族の言葉がけで、変化が起きるかもしれません。

大和市立保育所では、「楽しく食べる子どもをめざして」保護者とともに子どもの健全な育ちを確認しながら、楽しく食べられる工夫をしています。

子どもが自ら「食」に興味や関心を持ち、食事の雰囲気を楽しめれば、おいしく食べられることでしょう。

*食育メッセージ絵本と食事支援ガイドは、大和市のホームページからもダウンロードできます。お困りごとを解決するヒントが見つかるかもしれませんので、ぜひご覧ください。



学校給食の様子↑



食育「牛乳が好きになるように」（公立保育所にて）↑

施策3

地域における食育の推進



施策のねらい 01

地域の担い手との連携を進める

食 べることは生きることであり、食は人の様々な活動と、おおよそ何らかの関わりがあります。食と健康、食と環境、食と農業、食と文化、食と教育など、関連する団体と連携することで、食育の取組がより重層的になり、発展性をもつようになります。食育を市民に適切に浸透させていくために、市民の生活に密着した活動を行っている地域の

団体（食生活改善推進員や健康普及員、地域活動栄養士）等の活性化とその成果の向上に向けた環境整備を図ります。また、地域でつながり、食育推進の中核的役割を担うことができるよう、栄養や食文化、調理技術など食に関する知識が身に付けられるよう支援します。また、草の根活動としての食育活動を、学校等との連携にも配慮して促進します。

施策のねらい 02

食育推進のための意識啓発を進める

1 人でも多くの方が、食育の意義や重要性に共感し、自分自身の取組が、周囲の人々へも広がっていくように、食育の普及と意識啓発を図ります。食育を推進するために、家庭・学校・保育所・地域等の様々な場における自らの積極的な取

組を推進することに加え、行政・教育・保育関係者・農林漁業者・関係団体などを含めた様々な関係者がつながり、互いに連携を図ります。ICT等のデジタル技術を有効的に活用し、適切な情報提供や支援をしていきます。

施策のねらい 03

食品の安全性や栄養等に関する情報を提供する

食 品や栄養などについての膨大な情報が溢れている中で、正しい理解をすることは容易ではありません。また、食品の栄養価や原材料など、その食品がどのような機能を持っているかを理解できることは、食品の選択にあたって非常に重要なことです。市民一人ひとりが健全な食生活を送れるよう、厚生労働省、農林水産省、消費者庁の情報の活用や、県と連携した啓発の取組など、市民へ

の分かりやすい情報発信に努め、正しい選択ができるよう促します。さらに、食品に表示される事項である栄養成分表示や特別用途表示、食品の期限表示、JASマーク等について、正しい理解と適切な使用ができるように情報を発信します。日ごろの食事だけでなく、災害時に備えた備蓄を推奨します。

食育に関心を持っている大和市民の割合は、

66.7% (令和5年度大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査)

食育の取組では、一人でも多くの方に食育に興味、関心を持っていただき、仲間を増やしていくことが重要になります。食は毎日の営みであることから、食を通じて、教育、農業、環境など様々な分野へと取組を広げていくことができます。

大和市民で食育に関心を持っている人は66.7%となっており、国や県の調査結果より低い結果でした。そのため、興味関心を引き出すことが必要となっています。また、食育に関心を持っている人の方が、自分自身が健康であると感じている割合が高い傾向にあります。

食生活改善推進員の地区組織活動

(料理教室、イベント等)の参加者数は、

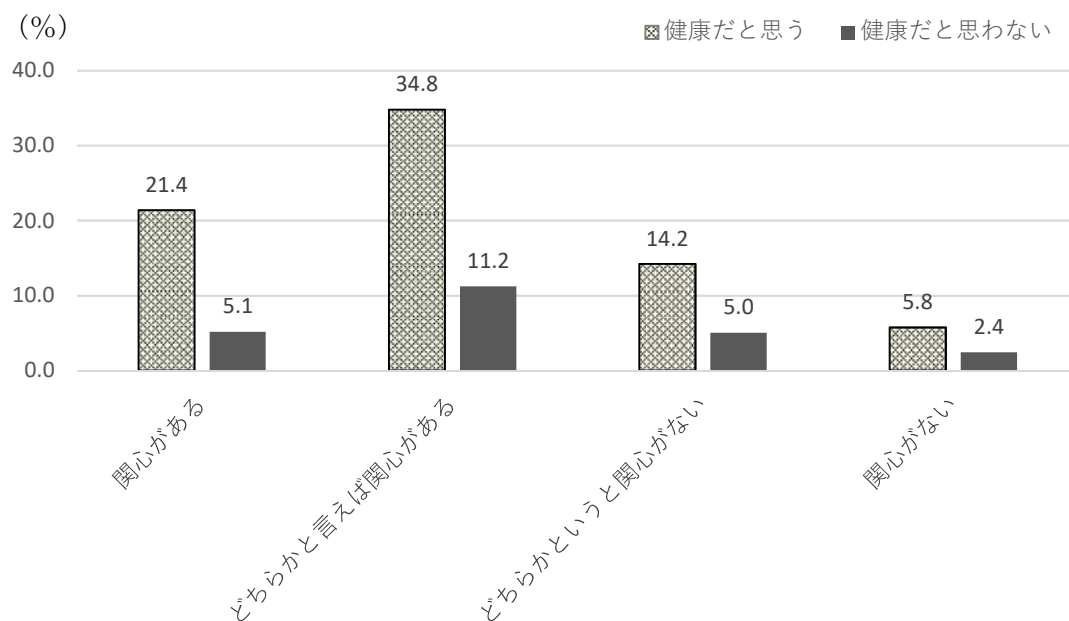
年間1,650人 (令和5年度実績値)

食生活改善推進員は、地域密着、生活密着で市民の皆さんの食生活改善をお手伝いしています。食生活改善推進員養成講座を受講し修了すると、どなたでも推進員になることができます。

令和5年度は、料理教室や生涯学習センターまつり、やまと食育フェアなどのイベントに携わりました。また、野菜を丸ごと使いきれぬレシピ集の作成も行いました。感染対策が緩和し、料理教室等が再開され、1,650人の参加者の皆さんと、食育に取り組みました。

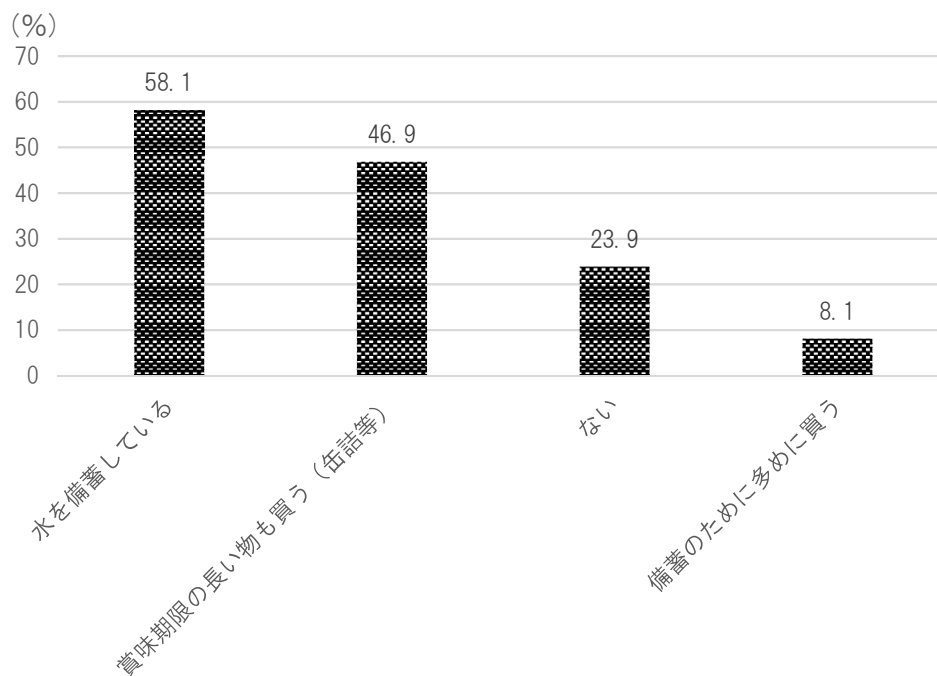
生活習慣病予防のメニューづくりでは、脂質、塩分を減らし野菜とカルシウムたっぷりの料理を考え、イベント等で普及に努めています。更に、災害時の備えとして、災害時に役立つパッククッキングやローリングストック等の普及啓発も行っております。

[大和市民の食育への関心と主観的健康感]



出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

[大和市民が災害時の食事のために、日頃準備していること]



出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

評価指標	現状値 (R5)	目標値
食育の推進に関わるボランティアの人数	181人	維持
食育に関心を持っている市民の割合	66.7%	90.0%
(新) 塩分を摂りすぎないようにするために取り組んでいることがある市民の割合	79.5%	80.0%
食料品選択にあたって栄養価を重視する市民の割合	19.7%	26.0%
食料品選択にあたって安全性を重視する市民の割合	52.1%	80.0%

具体的な取組

ならい	具体的な取組		担当
01 地域の担い手との連携を進める	関係団体との連携	食生活改善推進協議会と健康普及員連絡協議会が共催して、健康づくり料理教室を実施します。	健康づくり推進課
	食生活改善推進員養成講座	地域における食生活改善活動及び組織的な活動を図るため、食生活改善の指導者を養成します。	健康づくり推進課
	食育に関するボランティアの育成と活動支援	地域で食育や食生活改善活動に取り組んでいるボランティアグループに対して情報提供や活動助成等の支援を行います。 ※2024年3月現在、やまとボランティアセンターに登録し、食育に関する活動をしている団体は次の3団体です。①大和市食生活改善推進協議会、②栄養士みつわ会、③食のアトリエ	社会福祉協議会
02 食育意識の啓発を進めるための	健康づくり料理教室	食生活改善推進員が作成した献立（ヘルシー・減塩・野菜とカルシウムたっぷり生活習慣病予防のメニュー）等を作る教室を実施します。	健康づくり推進課
	若い世代への食生活改善の啓発活動	健康メニューや、手軽に作れる料理レシピなどをホームページなどで配信します。	健康づくり推進課

ねらい	具体的な取組		担当
02 食育推進のための意識啓発を進める	食事バランスガイドの普及啓発	食事バランスガイドについて、市のホームページや講習会、講座、教室などで情報発信し、普及を図ります。	健康づくり推進課
	どこでも講座	一般の方を対象にした食に関する講話を、管理栄養士が行います。	健康づくり推進課
	ミニサロンでの食育（食生活改善）の実施	市内11の地区社会福祉協議会では、介護予防並びに閉じこもり防止を目的としたミニサロン事業を開催しており、サロンのプログラムに様々な介護予防メニューが取り入れられるなか、生活習慣病予防のための栄養や食事テーマに取り上げています。	社会福祉協議会 健康づくり推進課
	こども食堂への食に関する情報提供（充実）	地域におけるこども食堂の活動がより円滑に進むよう支援することを目的として、食に関する情報提供を行います。	すくすく子育て課 健康づくり推進課 こども・青少年課
03 食の安全に関する情報を提供する	食中毒予防に関する普及啓発（充実）	ホームページや各種講座、イベント等を活用し、災害時も含めた食中毒予防の普及啓発を進めます。	医療健診課 健康づくり推進課
	食品表示等に関するわかりやすい情報発信	健全な食生活を実践するために必要な食品表示等に関するホームページを更新するほか、啓発用リーフレットの配布等を進めます。	健康づくり推進課

◎デジタル化に対応した食育の視点

動画配信を活用した健康づくり料理レシピの普及



大和市立図書館おすすめ

食について考えさせられる「食育」の本

つながり続けるこども食堂

SIRIUS Select
大和市文化創造推進プロジェクト



地域のにぎわいづくり～居場所のある幸せ～こども食堂

こども食堂のはじまりは、2012年東京都大田区の八百屋さんの活動がきっかけとなり、現在では7,363ヵ所と増え続けています。その背景として、社会問題となっている子どもの貧困や孤食対策などがあります※。

この本は、地域の多世代交流の場として、新しい可能性や役割をもつ全国の「こども食堂」が紹介されています。未来へつなぐ社会活動としての「こども食堂」とはどのようなものか、知ることにつながります。1冊です。

※「NPO 法人全国こども食堂支援センター・むすびえ 調査・研究事業ページ」より

著者：湯浅誠／著 中央公論新社



やまと食育フェアに参加する健康普及員

つくる喜び。Column 4

ひろがる取組み。

おいしく 楽しく 健康に



「食生活を見直したい」「食のボランティアをしたい」「和食を学びたい」など、食生活改善推進員養成講座を受ける理由は様々です。

講座修了後、食生活改善推進員（略して食改）になり、料理教室やレシピの作成、食のイベントのお手伝いなど、地域で食のボランティアとして活動しています。

うすあじでも、なぜかおいしく食べられる食改が作るレシピは、様々な工夫がされており、素材の味を楽しみながら、新たな発見をすることが多くあります。

他にも健康普及員協議会と共催で市内の各地区での活動や、日本の伝統的な食文化を継承するための伝統料理教室など、知らず知らずに料理の腕が上がり、衛生面の知識も身に付きます。

自分の健康と家族の健康、そして地域を元気に。

私達の健康は
私達の手で



「おいしく減塩する方法」を学ぶ（第9回やまと食育フェアにて）

施策4



多様な関係者と取り組む食育の推進

施策のねらい 01

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。また、食への興味関心も異なります。食に無関心の方も自然に食育にふれる機会を増やすことが大切です。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組を進めることで、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。例えば、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を推進します。

食生活の多様化や食をめぐる状況の変化を踏まえると、より一層きめ細かな対応や食育を推進する食環境づくりが重要であることから、食育に関する取組を市全体で計画的に進め、多様な関係者と主体的かつ多様に連携・協働していくことができる体制整備が重要です。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、多様な関係者とつながり、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 02

健康的な食環境づくりを支援する

ラ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、共

食しやすい社会環境の促進、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、健康や食に関心がない人も自然に健康になれる取組が必要です。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するだけでなく、健康づくりを習慣化する取組や外出しやすいまちづくりも進めます。

適切な食事（必要なエネルギー量、栄養バランスなど）を知っている大和市民の割合は、

52.6%

（令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査）

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52.6%となっており、半数程度の市民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を活用してみましょう。

十分な量の野菜を食べていると感じている大和市民の割合は、

39.7%

（令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査）

1日あたりの野菜類の平均摂取量は、男性277.8g、女性263.9gです（令和4年国民健康・栄養調査より）。この10年間でみると、男女とも有意に減少しています。年齢階級別にみると、男女ともに20歳～40歳代で少なく、70歳以上で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、意識して野菜をと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とれるお店を「やまと食の応援団」として登録したり、「毎日プラス1皿の野菜」の普及啓発を進めたりしています。

ふだん誰かと一緒に食事をする大和市民の割合は、

75.4%

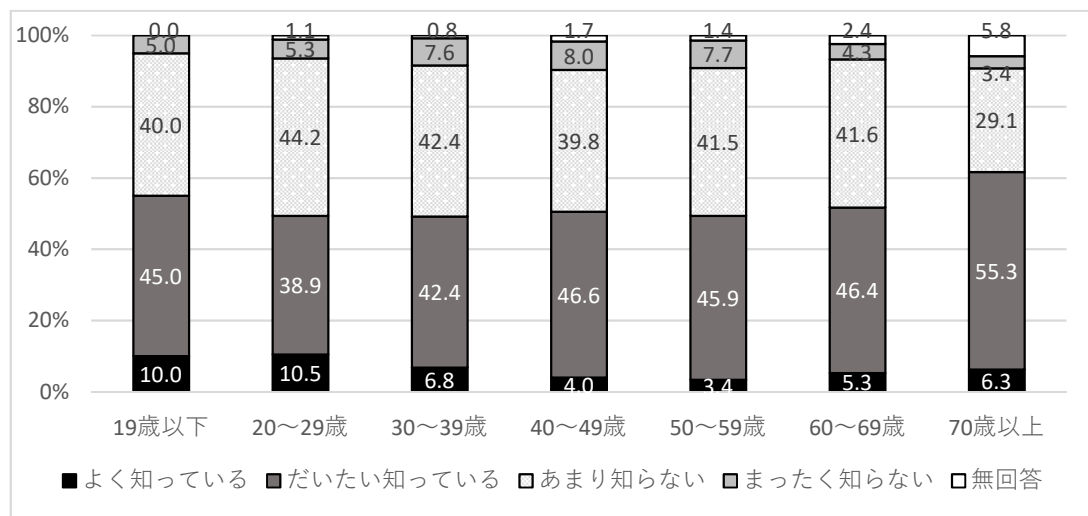
（令和5年度大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査）

家族や友人と一緒に食事をする「共食」は、栄養の摂取だけでなく、食事の楽しさ、おいしさ、食欲増進にもつながり、いきいき過ごす原動力にもなります。

時間を共有するため、お互いの体調や気持ちを知ることができ、相手を思いやる気持ちが生まれ、コミュニケーションが広がります。また「共食」は、準備、食事、片付けという食行動を一緒に行うことで、栄養面や健康面、料理などの知識やマナー等を知るだけでなく、それを伝承していくことができる大切な営みでもあります。

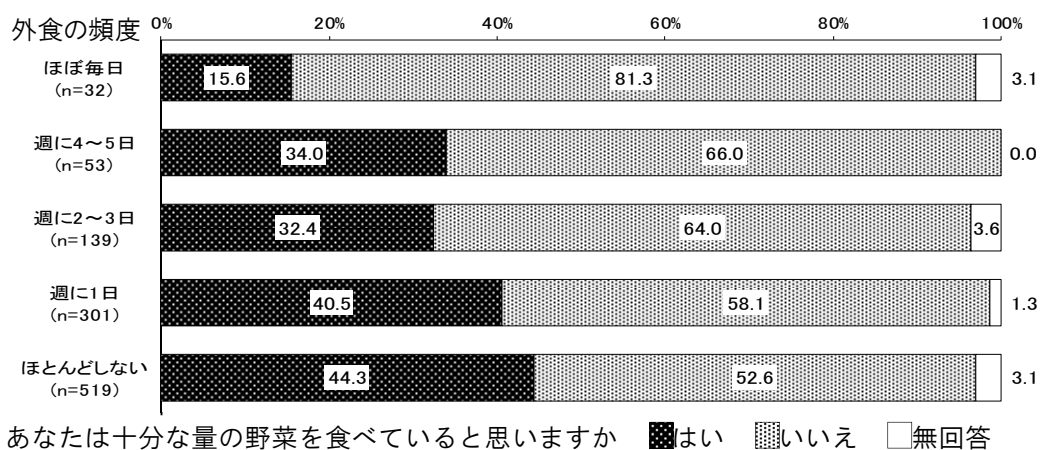
大和市で、1日に1回以上、誰かと一緒に食事をする人は75.4%となっています。女性の方が男性よりも割合が高くなっており、特に30歳代の女性は、全年齢層で最も高く88.9%となっています。

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



出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

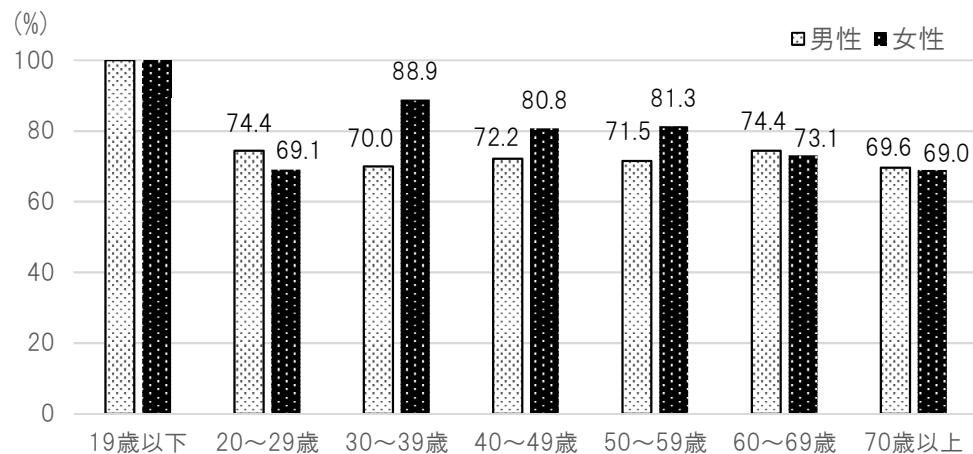
[大和市民の野菜摂取量と外食頻度の関係]



あなたは十分な量の野菜を食べていると思いますか

出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

[ふだん誰かと一緒に食事をする大和市民]



出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

評価指標	現状値（R5）	目標値
十分な量の野菜を食べている市民の割合	39.7%	43.0%
ふだん誰かと一緒に食事をする市民の割合	75.4%	80.0%
適切な食事内容、量をよく知っている市民の割合	52.6%	59.0%
食育イベントの参加人数	1,777人	増加
やまと食の応援団に登録している飲食店の数	101店	100店

具体的な取組

ねらい	具体的な取組		担当
01 食に関する意識啓発と食育を進める	図書館健康コーナーでの食育の取組	図書館健康コーナーで管理栄養士等の専門職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します。	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	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。 また、関係団体や企業と連携して、食育に関するイベントを開催し、市民の意識啓発を図ります。	大和市立図書館 健康づくり推進課 保健給食課
	食育に関する推薦図書の紹介	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
	図書給食の実施（再掲）	「図書」と「給食」を組み合わせることで児童・生徒の興味関心を高め、食育を推進します。	保健給食課
	産学官の連携による食育の推進	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
	市内飲食店・企業等と連携した取組（充実）	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

ねらい	具体的な取組		担当
01 食に関する意識啓発と食育を進める	野菜摂取の普及啓発 毎日プラス1皿の野菜 (充実)	大人が1日に必要な野菜の摂取量350gが達成できるよう啓発グッズの配布やポスター掲示で普及啓発を行います。 ※ベジファースト(野菜から食べて、最後は残さずごちそうさま)も合わせて推進	健康づくり推進課
	食育の日 家族だんらんの日	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
02 健康的な食環境づくりを支援する	やまと食の応援団登録 (充実)	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。	健康づくり推進課
		やまと食の応援団パンフレットを活用し、食に関する意識啓発や、健康支援型配食サービス、子ども食堂の周知を行います。	
	やまと食の応援団と コミュニティバスによる 外出促進 (新規)	ヤマトン健康ポイントの目的に賛同し、事業の促進及び普及啓発に協力してくれる店舗をヤマトン健康ポイント協力認定団体として登録することで、飲食店でも健康づくりに取り組むきっかけと習慣化を支援します。	健康づくり推進課 街づくり総務課

◎デジタル化に対応した食育の視点

電子図書館を活用した普及啓発



大和市立図書館おすすめ

誰かと一緒に食事がしたくなる「食育」の本

ともに食べるということ

SIRIUS Select
大和市立図書館選定シリーズ



日本社会において「ともに食べる」とは

コロナ下では、家族以外の人と食事することが制限され、会話をしながら食べる「共食」について考えるきっかけとなりました。日本人の家庭での食べ方としては、比較的新しい「共食を楽しむ」という考え方を、フランスの共食文化と比較しながら探っていきます。

著者：福田育弘／著 教育評論社



WIN×WIN な関係

Column 5

登録店の80%以上が登録してよかったと回答

やまと食の応援団 —広がる取組—

外食でも健康的な食事をとりたい。健康的でも美味しいものが食べたい。そんなときは『やまと食の応援団』を活用してみませんか。

やまと食の応援団は健康的な食を応援するお店です。次の3つの要件を1つ以上満たし、健康的な食事ができる飲食店等を市で登録したものです。

①からだおもしろい（バランスの良い料理(食事)を提供／健康的な食事に関する情報を提供／栄養成分表示等の表示／塩分ひかえめ）

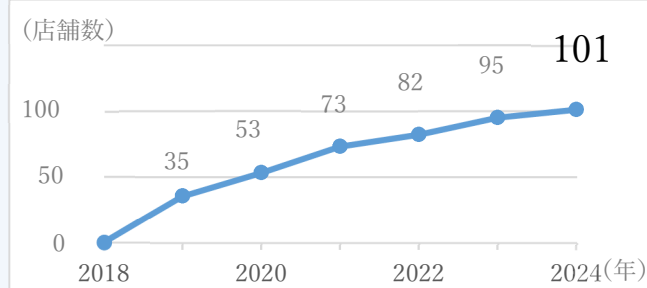
②やさいがとれる（1食あたり野菜を120g以上使用する料理あり／副菜から先に提供／毎日プラス1皿の野菜普及啓発／地場産物を1品以上使用したメニューを提供）

③たのしい（シルバーメニューを工夫／毎月19日は『いっしょに食べようデー』／3世代での来店特典あり／様々な世代が楽しめる工夫あり）

登録店を紹介するパンフレットには、健康支援型配食サービスやこども食堂、ヤマト健康ポイント協力認定団体も掲載されています。また、8月の『やまと食育フェア』で実施した、やまと食の応援団の食リポより、

登録店を利用した市民の声が掲載されました。更に、『うすあじ de おいしさ発見』をテーマに、登録店のみなさまに伺った、『うすあじでおいしい』家庭でも実践できる料理の工夫を掲載しました。

パンフレットとは別に、市のコミュニティバスとコラボした『大和市バスでおかけマップ』もあります。



やまと食の応援団登録店舗数

出展：保健と福祉より



第10回やまと食育フェアにて
「朝ごはん、あなたは何派？」に投票する女の子

施策 5



地産地消や食を取り巻く環境に配慮した取り組み

施策のねらい 0 1

地産地消を進める

地域で作られた農産物を、その地域で消費することには多くの意義があります。まずは、生産者と消費者の顔の見える関係づくりです。自分が住む地域の人々が作った農産物であれば、安心感、親しみがわき、地場産物を食生活に積極的に取り入れることで、地域への愛着も深まります。また、農産物を新鮮なうちに食卓に上げることができるため、食生活を豊かにすることにも貢献します。

生産者にとっては、地域の人たちの食を支えているという自負につながります。特に学校

や保育所の給食は、給食を食べる子どもたちの顔が見えるため、丹精込めて作物を作る、やりがいにもなります。

食育においては、実際に体験することが重要です。自分が食べている物がどのように作られているかを知り、実際に作るといった体験を親子で共有することで、食生活が変わり、次の世代へも引き継がれていきます。

また、農産物を遠く離れた消費地まで輸送することは、それだけ多くのエネルギーを消費することにもなるため、地産地消には環境への負荷を低減する効果もあります。

施策のねらい 0 2

食品ロスの削減につながる食育を進める

食品ロスは、年間612万トン（事業系328万トン、家庭系84万トン（平成29年度推計））発生していると推計されています。食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っています。また、食という行為は、動植物の命を受け継ぐことでもあります。

持続可能な開発目標（SDGs）のひとつに、「持続可能な生産消費形態を確保する」ことが掲げられ、国民一人一人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、自ら主体的に取り組むことが不可欠です。

学校や保育所等では、給食を通じ、食物を大事にし、食物の生産にかかわる人々に感謝する心を持つように伝えてきました。

残さず食べたり、無駄なく調理したりするこ

とは、その感謝の表れと言えます。

家庭では、食材を買いすぎない、料理の作りすぎを防ぐ、個別の状況に合わせて手前取りをするなど、毎日の暮らしの中でできることから始めます。食品ロスを減らすためには、このように、一人ひとりの意識を変えることが大切です。

また、食生活を送るにあたり発生してしまうごみについては、ごみの量を減らしていく「減量化」と資源として再利用する「資源化」の2つの点から考えられるよう、意識啓発を行う必要があります。

他にも、食品ロスの削減に貢献するような食育推進活動を様々な角度から進めていきます。

食料品を選ぶときに
地場産品を重視する大和市民の割合は、

14.0% (令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査)

日頃、食材を選ぶときに考えることは何でしょうか。価格、鮮度、栄養価など。

大和市で、食料品を選ぶときに地場産品であることを重視している人の割合は、14.0%となっています。50%を超える人が重視するとした項目は、価格、鮮度、安全性、おいしさとなっており、地場産品を重視する人は比較的少ないことがうかがえます。

自分で野菜を作った経験がある大和市民の割合は、

46.8% (令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査)

自分の食卓に上がる食べ物が、どのように作られているかを知ることが、食への理解を深め、食に感謝するところを養うために大切なことです。

大和市民のうち、自分で野菜を作った経験がある人は46.8%となっています。性別にみると、男性42.0%、女性50.4%と、女性の方がやや多くっており、特に20歳代の男性では、35.9%と低くなっています。

大和市の家庭から出る生ごみのうち、
「食べ残し」、「手つかずの食品」は、

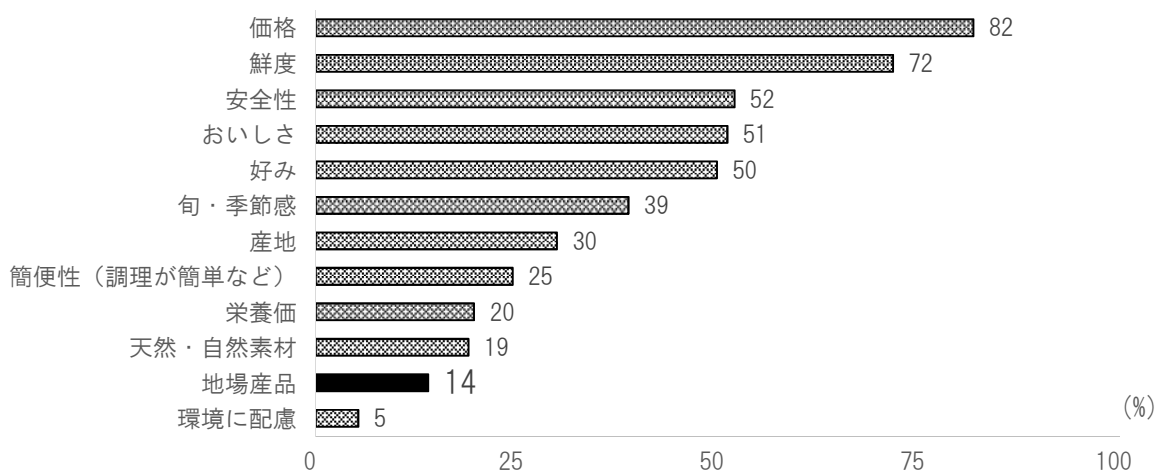
3,100 t (令和4年度ごみ組成分析 大和市推計値)

国の「第四次循環型社会形成推進基本計画」では、国連の「持続可能な開発計画（SDGs）」を踏まえ、2030年度までに家庭からの食品ロスを半減するとの目標が定められました（環境省HP）。食品ロスの約半分は、家庭から。

食品ロスの内訳は、事業系廃棄物由来のもの約279万トン、家庭系廃棄物由来のもの約244万トン。

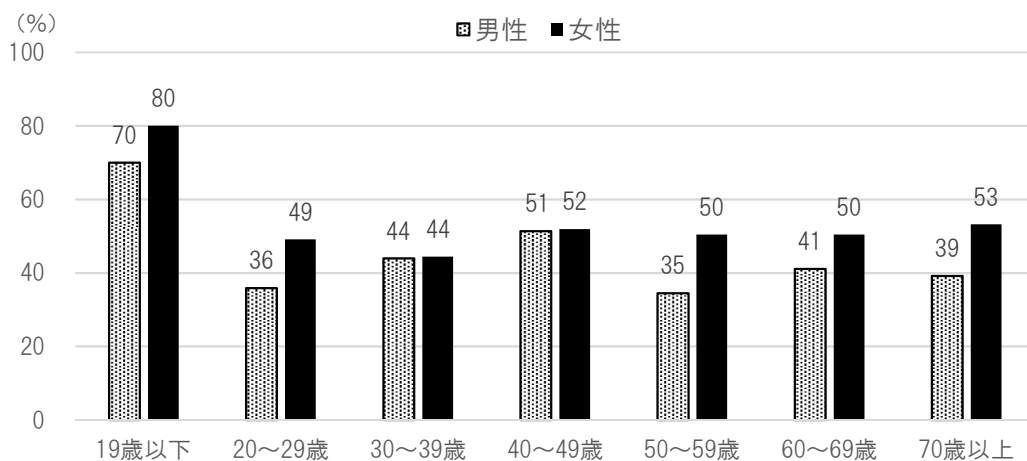
家庭から出る生ごみのうち、14.3%が「食べ残し」、「手つかずの食品」です。適量購入でこれらを減らすことができます（消費者庁『食品ロス削減ガイドブック（令和5年度版）』、農林水産省及び環境省「2021年度推計」）。また、環境保護の観点からも、ごみの減量化、資源化は重要な課題となっています。大和市の家庭ごみ（燃やせるごみ）のおよそ半分の重量を、燃えにくい生ごみが占めています。生ごみの量が減ることで収集車の燃費も良くなり、ごみを燃やす時間も短くなります。生ごみの約80%を占める水分の量も減るため効率的に燃やすことができ、余分な温室効果ガスの排出削減に繋がり、ごみの処理に必要となる費用も削減できます。

[食料品を選ぶときに重視すること]



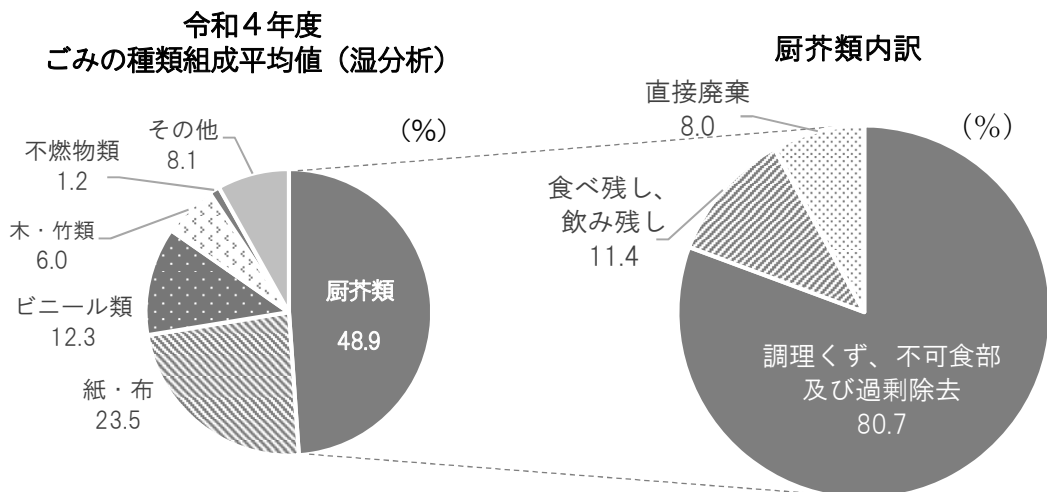
出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

[野菜を作った経験がある大和市民]



出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

[大和市におけるごみの種類組成と厨芥類（食べ残し、野菜くず）等の内訳]



出典：令和5年版 清掃事業の概要

評価指標	現状値（R5）	目標値
食料品を選ぶときに、地場産品を重視する市民の割合	14.0%	20.0%
自分で野菜を作った経験がある市民の割合	46.8%	50.0%
（新）食品ロス削減のために取り組んでいる市民の割合	89.5%	96.0%以上

具体的な取組

ねらい	具体的な取組		担当
01 地産地消を進める	大和市民朝霧市、夕やけ市、中央林間・やまと、おさんぽマート（補助事業）	大和の農産物の消費拡大や、農業への理解を深めてもらうため、週に1回（夕やけ市やまとは月に2回）、青空直売市を開催します。	農政課
	やまと産業フェア（補助事業）	大和市の地場農産物、農産物加工品、植木・苗物の品評会を実施します。また、写真・ポスター等の展示により大和市の農業をPRします。	農政課
	地場農産物の品評会	ハウス野菜、夏野菜、果樹など、大和の農産物の品評会を行います。	農政課
	親子料理教室	小中学生とその親を対象に、野菜の収穫体験と、その野菜を使った料理教室を開催します。	農政課
	親子農業見学会	小学生とその親を対象に、野菜や果物の収穫体験を行います。	農政課
	米・野菜に関する作文コンクール	市内小学生から米・野菜に関する作文を募集し、優秀な作品を表彰、公開します。	農政課
	地元野菜を積極活用する飲食店を応援（新規）	地元野菜使用メニューを提供する市内飲食店を「地元野菜が食べられる店」としてPRします。	農政課
	学校給食における地場産物の活用（再掲）	新鮮でおいしい食材として、また、農業に対する理解と関心を深めるために、市内または県内でとれる地場産物を、学校給食に活用します。	保健給食課
	保育所給食における地場産物の活用（再掲）	新鮮でおいしい食材として、また、農業に対する関心を引き出すために、市内または県内でとれる地場産物を、公立保育所給食に活用します。	ほいく課
	大和市民農園の運営	緑と土に親しみ、野菜や草花の栽培などの体験を通して都市農業への関心と理解を深めてもらうため、市民のふれあいの場として大和市民農園を開設します。	農政課

ねらい	具体的な取組		担当
02 食品ロスの削減につながる食育を進める	学校、保育所における食品ロス削減につながる食育活動	給食を通じ、食事ができるまでの過程を知り、農作物や海産物、畜産物等の食べ物や働く人々に感謝して食べる心を育てます。	ほいく課 保健給食課 指導室
	ベジファースト 野菜から食べて、最後は残さずごちそうさま普及啓発	食へ感謝する気持ち、ごみの減量化を図ることの普及啓発を行います。また、やまと食の応援団登録店等と協力して普及啓発に努めます。	健康づくり推進課
	ごみ減量化・資源化につながる食品ロス削減に関する普及啓発（充実）	大和市から発生するごみの約4割を占めている、食品に起因するごみを減らし、環境負荷を低減するため、食品ロス削減に関する普及啓発を講座やイベント、広報などを活用して行っています。	廃棄物対策課
	もぐもぐかみかみ教室（再掲）	6～8か月児がいる保護者対象の教室で、保存のきく食材や、同じ食材を使った離乳食のメニュー、アレンジ方法などを紹介し、食品ロスの少ない調理方法を周知します。	すくすく子育て課
	おべんとう教室（再掲）	3歳以上（就学前）の親子対象の教室で、同じ食材を使った幼児食のメニューやアレンジ方法などを紹介し、食品ロスの少ない調理方法を周知します。	すくすく子育て課
	地域育児講座（再掲）	乳幼児の保護者に育児や食に関する情報提供を行うとともに、同じ食材を使った離乳食や幼児食のメニュー、アレンジ方法などを紹介し、食品ロスの少ない調理方法を周知します。	すくすく子育て課 ほいく課

◎デジタル化に対応した食育の視点

新規の方に、定期的な市や直売所以外で、地場農産物に触れていただけるように、地元農家の方々の協力で、即売会を開催。SNSを活用し、たくさんの方がイベントに参加できるように、新しい情報発信にも挑戦中です。



食べ物の大切さを実感する「食育」の本

大接近！工場見学 ごみとリサイクル編



大きな写真でのぞいてみよう

どうしても出てしまう、給食の食べ残し。その後、どうしているでしょう？捨ててしまう？いえいえ、何やら大事そうに、近くの工場へ運んで行きましたよ。

すりつぶしたり、乾かししたり、発酵させたり・・・

めぐりめぐってまた、おいしいお肉や野菜に大変身！？

食べものを、いのちを、地球を、大切に思う人たちの取組を紹介します。

著者：高山リョウ／構成・文 写真／富永泰弘 岩崎書店

ほんとうにあった食べものと命のお話



おどろきと感動！“食べもの”をめぐる実話

なかよしの牛のみいちゃんが、お肉になってしまう？

サッカー日本代表の24人目の選手はシェフ？

世界中にある、くさ〜い食べものって!?

私たちが食べている給食やお弁当にも、知らないことがいっぱい! 食べるって何て素晴らしいことでしょう。

すべてほんとうにあった、すてきな10のお話を、いっしょに旅してみませんか。

著者：笠原良郎、浅川陽子／監修 講談社



新鮮な地場農産物を供給してくれる生産者のみなさま

上：JAさがみ さくら野菜マート

下：JAさがみ つるま農産物直売所(第2)



きな粉ができるまでの道のりは…

6月⇨大豆の種をまき

7月⇨芽が出て、双葉から本葉へと成長

8月⇨花が咲き、実となる

10月末11月⇨収穫し、乾燥させる

1月⇨品質検査後、加工場へ

きな粉になるまでもう一息！

大豆を炒る

← 選別

← 粉砕

← きな粉

そして、給食で使うきな粉になる。

＊＊おまけの話＊＊

年に1度、学校給食のメニューとして「ヤマトン汁」が登場。

津久井在来大豆と大和の田んぼでできたお米を使って仕込んだ“味噌”、地場野菜の大根や人参・白菜等を使って作ると、大和で採れた食材の“うまい汁”となる。



Column 6

新鮮野菜と

津久井在来大豆と

大和の新鮮でおいしい野菜。
それは、手間暇かけて丁寧につづいて
る農家の皆さんのおかげ。
収穫して、すぐに直売所で販売される
野菜たちは、学校給食の食材として
届けられることも。
令和5年度からは、大和で採れた津久
井在来大豆で作った「きな粉」が給食
の食材として提供された。
大和の津久井在来大豆づくりは平
成22年に14軒の農家から始まった。
収穫された大豆は、そのまま使われる
ほか味噌に加工され給食の食材とな
っていた。
これまでは、きな粉に加工してくれる
ところが見つからず提供できなかつ
たが、ここで「きな粉」として提供で
きるようになった。

＊＊津久井在来大豆とは＊＊

神奈川県伝統的な大豆。

シヨ糖含有量が高く、甘みのあるおいしい品種。

平成22年に「かながわブランド」に認定されている。

日本では、食料を海外からの輸入に大きく依存する一方、大量の食品ロスが発生しています



食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

行

政が処理を行うごみの統計や費用負担には、「大きさ」ではなく「重さ」という基準が全国的に使われています。大和市では年間7万トン弱のごみが発生し、それをリサイクルや最終処分を行う為に40億円強の費用がかかっています。

そのごみの中で、大和市で最も重さを占めているのは実は、生ごみなのです。「金属など、燃えないごみの方が重たいのでは？」と感じるかもしれませんが、発生量では、一番の重さを占めているのは生ごみになります。具体的には、大和市で発生するごみの約4割は生ごみです。よって、生ごみがゼロになれば、大和市のごみをかなり減らすことができます。

食べきり



水きり



使いきり



Column 7

大和市で最も重いごみ＝生ごみ

生ごみはしっかり水を切ることが何より大切です

さらに、ごみ袋の中身が出ないように、中の空気を抜いて、しっかり縛るのがポイント。

生ごみに水分が含まれていると重たくなり、ごみ収集車の燃費が悪くなるし、運んだ後に処理施設で焼却する際も燃えにくくなります。これらはすべて市のごみ処理費用に影響してきます。焼却する際の排ガス対策や、埋め立て処分、資源化することを、安全・安心に行うことには、高い技術と費用がかかります。ポイ捨てやルール違反のごみへの対応にも当然、余計に費用がかかります。

このように、ごみ処理は非常にお金がかかるのですが、結局はそれだけお金をかけても、焼却灰が生まれるだけです。ごみ処理にかかるお金を節約して、公園に素敵な遊具が増えたり、図書館の蔵書が増えたりした方が、みんなが喜んでくれる。そうであればいいと思いませんか？ 私たちにできること、無駄に買いすぎないこと、野菜の皮まで調理すること、食べ残しを減らすこと、外食時には食品衛生面に配慮しながら食べ残しの持ち帰りをする事など、身近なことから取り組んでみませんか。

10月 食品ロス 削減月間



食べられるのに、捨てられてしまう食べ物をなくしたい

日本で、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は523万トン※。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量の1.2倍に相当します。

※消費者庁「令和3年度食品ロス推計値の公表について」



芋ほり（市民農園にて）

施策6

食文化の継承に向けた食育の推進



施策のねらい 01

地域の行事食や伝統的な食事を知る

世界的にも評価の高い「日本型食生活」は、戦前の伝統食や戦後の食糧不足による低栄養の食事に欧米食が導入され、様々な栄養改善活動の結果として形成されてきました。

私たちの食生活の原型は伝統的な和食にあり、その文化的価値は2013年に和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されたことから

うかがえます。

食文化は、人々の心に深く根差したものであり、自国の食文化に対する理解を深めることは、他国の文化を理解するうえでも重要です。これからも、時代の変化に沿って食文化を発展させていくためには、私たちの食生活の原型を知り、引き継いでいくことが重要になります。

施策のねらい 02

食文化への興味を引きだし、担い手を育成する

地域の伝統的な食文化は、家族の中で親から子、孫へと自然に引き継がれてきました。しかし、核家族化、単身世帯の増加など、家族形態やライフスタイルの変化により、伝統的な食文化が継承されづらくなっています。

まず、食文化への興味、関心を引き出すため、イベント等を活用し、和食文化に親しめる機会を増やすとともに、地域の方や、食に関するボランティアなどと協力し、食文化を継承する担い手を育成していきます。

施策のねらい 03

外国の食文化にふれる

我国では、外国の食文化を柔軟に受け入れ、伝統的な日本の食文化との融合がなされてきました。

これからも、外国料理のよいところを食生活に取り入れることで、栄養的側面からだけでなく、文化的側面からも、より豊かな食生活

になっていくことを目指します。

大和市は、外国籍市民の多いまちであり、外国籍の子どもが大勢学校に通っています。外国の食を通じて、児童生徒同士の交流の促進を図り、料理教室などを活用して異文化交流の機会を設けます。



行事食や伝統食の知識を身につけたい
大和市民の割合は、

8.2%

(令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査)

食品の選択や調理について身につけたい知識として市民が感じているのは、1位、簡単にできる料理の作り方、2位、健康に配慮した料理の作り方、3位、食品の保存方法で、行事食や伝統食の作り方は13位となっています。

大和市で、行事食や伝統食についての知識を身につけたいと考えている方は、8.2%となっており、性・年齢別にみると、30～40歳代の女性における関心度が高くなっています。お正月、節分の豆まき、桃の節句、端午の節句など、年間を通じて様々な伝統行事があります。節目の行事に行事食、伝統食を作り、家族や友人と一緒に楽しむことは、食生活に彩りを加え、先人が築いてきた食文化に思いを馳せる機会にもなります。

大和市に住んでいる外国籍市民は、

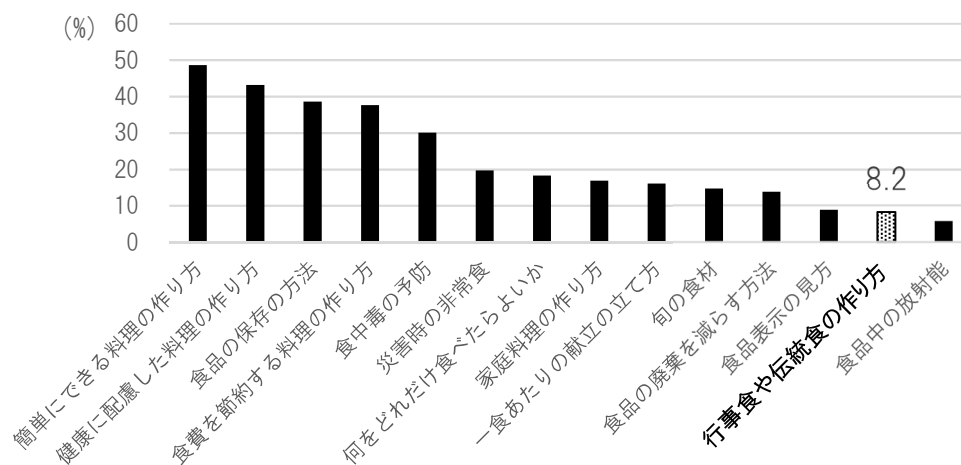
89カ国・8,045人

(令和6年1月1日現在 神奈川県内外国人統計)

大和市に住んでいる外国籍市民は、8,045人です。これは、県内自治体では、横浜市、川崎市、相模原市の3つの政令指定都市と、厚木市に次ぐ5番目の多さになります。国籍別にみると、中国1,628人、ベトナム1,545人、フィリピン963人、ペルー706人など、大和市は、多くの国の多くの方々と共生するまちになっています。

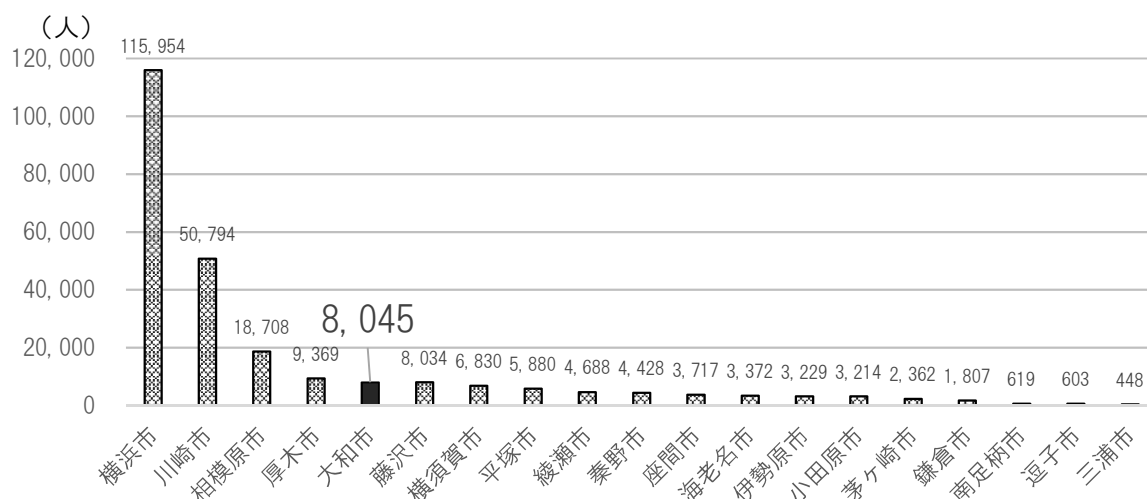
数字から見える大和市の状況

〔食品の選択や調理について身につけたい知識〕



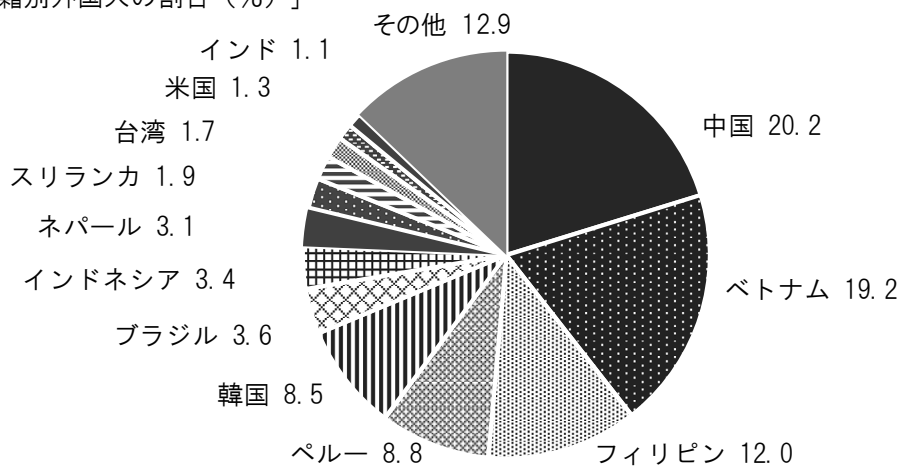
出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識

〔県内自治体における外国人数〕



出典：神奈川県内外国人統計（令和6年1月1日現在）より作成

〔大和市の国籍別外国人の割合（％）〕



出典：神奈川県内外国人統計（令和6年1月1日現在）より作成

評価指標	現状値（R5）	目標値
学校、保育所給食における行事食の提供回数 ①学校 ②公立保育所	① 9回 ② 11回	① 9回 ② 11回
（新）郷土料理や伝統料理を月一回以上食べる市民の割合	9.5%	15.5%
食品の選択や調理に関して、行事食や伝統食についての知識を身につけたいと考えている市民の割合	8.2%	14.0%
やまとワールドフェスタへの来場者数	約5,600人	増加

具体的な取組

なうい	具体的な取組		担当
01 地域の 行事食や 伝統的な 食事を 知る	学校、保育所給食での 行事食の提供	学校、保育所給食で、年中行事にちなんだ行事食を提供するとともに、その行事食の由来や、意味などの解説をつけて、子どもたちの理解を深めます。	保健給食課 ほいく課
	健康づくり料理教室	食生活改善推進員の料理教室において、行事食、伝統食について伝承します。	健康づくり推進課
	妊娠期から離乳期に おける各教室	妊産婦を対象とした育児や食事の教室で、出汁の活用方法や利点について周知します。	すくすく子育て課
	保育所給食での日本の 食文化の普及啓発 （再掲）	公立保育所給食はごはんを中心に、かつお節や昆布、煮干しからとっただしで作る汁物と旬の食材や乾物類を使用したおかずを組み合わせています。また、伝統行事にあわせて、七草がゆや冬至のかぼちゃなどの行事食等を取り入れています。	ほいく課
	学校給食での日本の 食文化の普及啓発 （再掲）	主食は県の平均値を超えるようごはんを提供し、だし等手作りを心がけて提供しています。また、日本に昔から伝わる行事食や郷土料理を提供し、日本の食文化への理解を深めます。	保健給食課
02 担食 い文化 を育の 成興味 を引き 出し、	「だし」で味わう 和食の日の取組推進	健康講座やイベントなど様々な機会をとらえ、「だし」で味わう和食の日を周知するとともに、日本の食文化の保護・継承に向け、情報発信や普及啓発を行います。	健康づくり推進課 文化振興課
	食生活改善推進員 養成講座（再掲）	食生活改善推進員養成講座を実施し、地域の食文化の継承や健康づくりの担い手となる方を育成します。	健康づくり推進課

ねらい	具体的な取組		担当
03 外国の食文化にふれる	やまとワールドフェスタ	外国文化への興味を広げるため、国際色豊かな料理や雑貨などを楽しめるイベントを開催します。	国際・男女共同参画課
	やまと食の応援団の外国料理店の登録(充実)	国際化協力指定店へ、やまと食の応援団の説明を行うとともに、賛同する協力店へは登録を促します。	国際化協会 健康づくり推進課
	学校、保育所給食での外国料理メニュー(充実)	子どもの異文化を理解する姿勢を育み、外国籍の子どもの相互理解を深めることなどを目的に、学校、公立保育所給食に外国料理をさらにとり入れます。	保健給食課 (ほいく課)

◎デジタル化に対応した食育の視点

ホームページを活用した動画による普及啓発



大和市立図書館おすすめ

食文化への興味を引き出す「食育」の本

子どもと学ぶ日本の伝統食材

SIRIUS Select



前半は、日本の伝統食材を使ったレシピが25品掲載されています。手間をかけずに、簡単に作れるよう工夫されています。後半は読み物や図鑑になっていて、和食のマナーや行事食、伝統食材(乾物、発酵食品、大豆・大豆製品、練り製品)について解説されています。多くの写真やイラストと共に、平易な文章で書かれているので、日本の伝統的な食材や食文化について子どもと一緒に楽しみながら学べる、食育に最適な本です。

著者：奥蘭壽子／レシピ・料理制作 矢島麻由美／監修 メイト

和食の日

秋は実りの季節。

自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が、

全国各地で盛んに行われています。

ユネスコ無形文化遺産に登録された

「和食・日本人の伝統的な食文化」を

次世代へと保護・継承していくことの大切さを

改めて考える日として、11月24日は

「和食の日」と制定されています。



施策7

健康寿命の延伸につながる食育の推進



施策のねらい 01

生活習慣病等の予防・改善を進める

メタボリックシンドロームは、糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病と呼ばれる様々な疾病の発症リスクを高める要因となります。メタボリックシンドロームは、自身の健康状態を把握したうえで、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善が期待できます。メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対して、早い段階から集団指導ときめ細やかな個別指導の双方により、正しい理解と実践を促すことで生活習慣の改善を図ります。中でも高齢の方については、単に体重や腹囲等の減少を目指すだけでなく、

生活機能や既往歴等にも配慮しながら、介護予防の観点も含めて緩やかに数値の改善を図ることが重要です。

生活習慣病が重症化すると、血管性の疾患等により、身体の活動に支障や、さらに生活不活発病（廃用症候群）を引き起こしやすくなり、行動に制限が出てきます。早い時期から適切な食生活や運動習慣を定着化することにより、メタボリックシンドロームを改善することでいつまでも自分らしい生活を送ることができ、健康寿命の延伸や生活の質の向上につながります。

施策のねらい 02

シニア世代の食生活改善を進める

シニア世代では、年齢を重ねるにつれて、低栄養をはじめとしたフレイルも課題となってきます。生涯にわたって健康に過ごすためには、働き世代の生活習慣病対策に加え、シニア世代のフレイル対策に取り組むことが重要です。低栄養になる原因には、運動量の低下に伴う食欲不振、急性・慢性の疾患、食料を調達しにくい環境など、様々なことがあります。「食べること」は楽しみや生きが

い、人とのつながりの面で重要であることから、低栄養状態の改善においては、単に食事の量を増やすのではなく、食事の準備からおいしく食べることまでを含む「食べること」を総合的に支援しています。低栄養状態の改善により、活動範囲が広がり、自分の楽しみや生きがい、趣味の充実、さらには介護予防効果と健康寿命の延伸が期待できます。

施策のねらい 03

若い世代の食生活改善を進める

若い女性の「やせ」や「エネルギー不足」が深刻になっています。必要なエネルギーと栄養素が十分にとれていない低栄養状態は、体力の低下、貧血、低血圧、卵巣機能障害など自身の健康障害ばかりだけでなく、将来妊娠した時には、子どもの出生体重の低下

と密接に関係していると言われています。低出生体重児は、将来、生活習慣病（2型糖尿病や高血圧、心筋梗塞など）になるリスクにつながるため、適正体重の維持や早期から望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

メタボリックシンドローム

該当者及び予備群の割合は、

32.5%

(令和5年度 特定健診・特定保健指導実施結果総括表)

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合が増加しています。

メタボリックシンドロームというと、内臓脂肪・腹囲のイメージが強いかもしれませんが、「内臓脂肪が蓄積したことで、血圧や血糖値が高くなったり、血中の脂質が異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」であることを理解することが大切です。40歳以上が対象となる大和市特定健康診査の結果では、該当者及び予備群の割合は、事業を開始した平成20年度の25%から32.5%に7.5ポイント上昇しています。また、性別では、女性が17.3%であるのに対して男性は53.1%となっており、圧倒的に男性に多くみられます。

65歳以上で低栄養状態のおそれがある方は、

約400人

(令和4年度 大和市介護予防アンケートより)

高齢者の低栄養が課題になっています。BMI(体格指数: Body Mass Index)が18.5未満のやせで、6か月間で体重が2~3kg以上減っている方は、令和4年度大和市介護予防アンケート結果(65歳以上の自立高齢者が対象)では1.3%(約400人)です。十分な食事をとらないことなどにより、身体の維持に必要な不可欠なタンパク質やエネルギーが不足すると、筋肉量・筋力や骨量が減少し、身体活動量の低下がさらなる食事量の低下を招くといった悪循環を繰り返しながら、心身が衰えた状態であるフレイルとなりやすくなります。大和市では平成25年度から低栄養予防のために管理栄養士による個別訪問を開始し、体重維持・改善や介護予防に成果を上げています。また、令和2年度からは「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」として、訪問や電話による栄養相談のほか、通いの場(ミニサロン等)での取組も充実させています。

若い女性でやせている方の割合は、

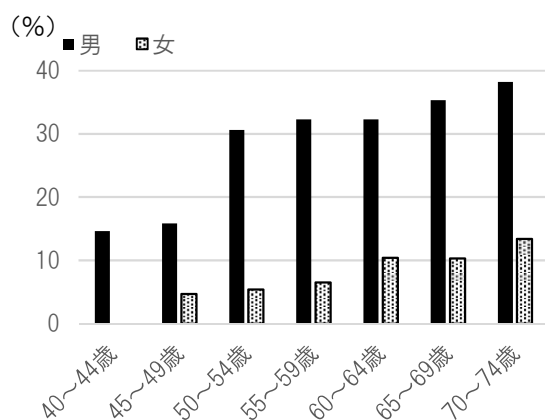
約22.6%

(令和5年度 大和市女性のための健康診査より)

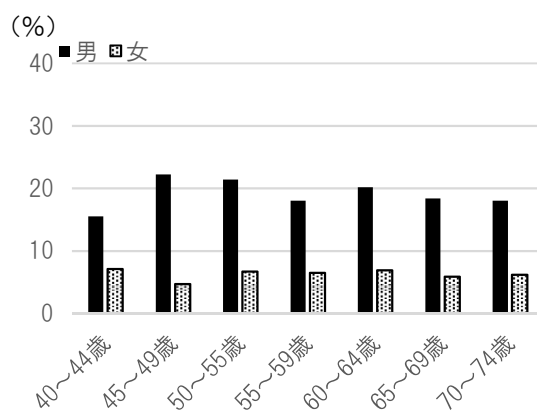
国民健康・栄養調査結果(令和4年度)では、BMI18.5未満のやせは20歳代女性で19.1%と、高い割合となっています。大和市の女性のための健康診査結果(令和5年度)でも、約22.6%にやせが見られるほか、貧血や生活習慣病のリスクがある方が散見されます。

[年代別メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合]

■メタボリックシンドローム該当者割合



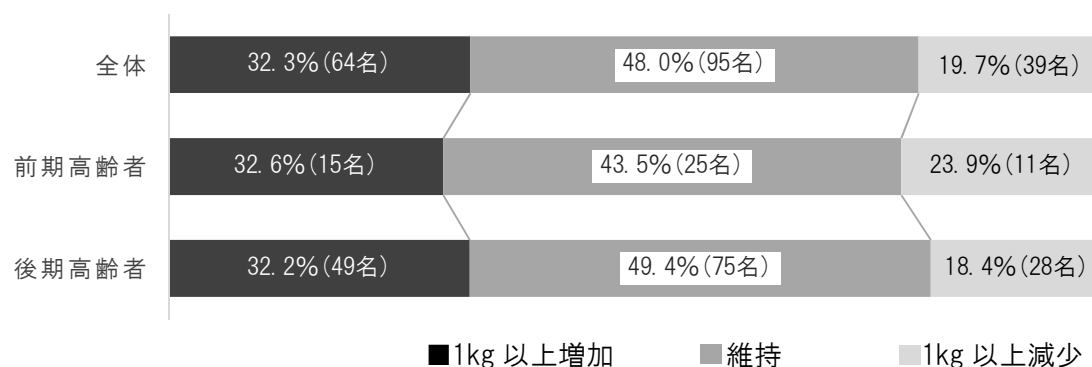
■メタボリックシンドローム予備群割合



令和5年度 特定健診・特定保健指導実施結果総括表 大和市結果より作成

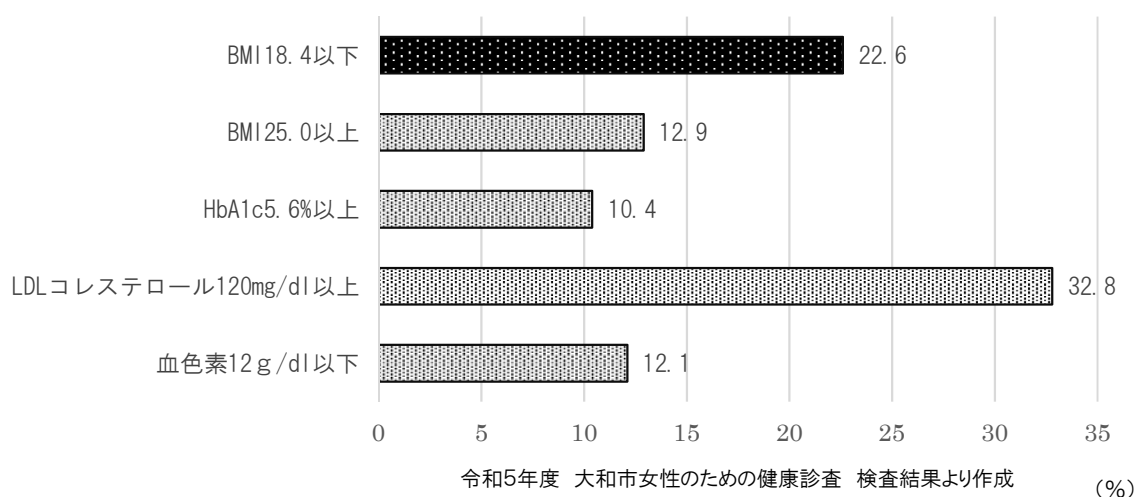
[65歳以上 低栄養予防のための栄養相談成果]

■栄養相談を受けて、体重維持・改善した割合 80.3%



令和5年度 大和市保健活動まとめより作成

[若い女性(18～39歳)の検査所見]



令和5年度 大和市女性のための健康診査 検査結果より作成

(%)

評価指標	現状値 (R5)	目標値
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	33.5%	26.5%
1日に、2食以上、主食、主菜、副菜のそろった 食事をしている市民の割合 ①市民 ②20～39歳	①67.3% ②58.6%	①70.0% ②60.0%
汗をかく程度の運動を、週に1日以上している市民の割合	46.9%	50.0%
65歳以上※で低栄養状態の市民の割合 ※自立高齢者	1.3%	1.0%
65歳以上で栄養相談を受け、低栄養状態が維持・改善 された市民の割合	80.3%	82.0%
(新)若い女性のやせのリスクを知っている者の割合	79.9%	82.9%

具体的な取組

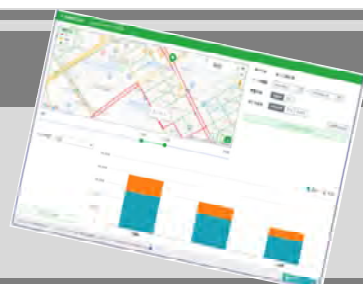
ならい	具体的な取組		担当
01 生活習慣病等の 予防・改善を 進める	女性健診での 健康相談	18歳から39歳までの若年層の女性を対象とした健康 診査の中で、主にやせ・肥満・生活習慣の改善についての 健康相談を行い、将来の生活習慣病をはじめとする病気の 予防への意識向上を図ります。	医療健診課
	特定保健指導 対象者への指導	特定保健指導対象者向けに、管理栄養士、保健師が適正な 食事量を学ぶ食事教室や、運動等の生活習慣を改善する 教室を行います。 また、窓口・訪問相談等でも、個々人の目標を設定し、メ タボリックシンドローム等の改善を図ります。	健康づくり推進課
	糖尿病重症化予防の ための保健活動	高血糖または高血糖を伴う腎機能低下の所見がある方 へ、保健師・管理栄養士が訪問や電話等による健康相談を 実施し、病態や検査値の改善を図ります。	健康づくり推進課
	被保護者健康管理 支援事業による 健康管理（新規）	被保護者の健康状態を把握するため各種健診の受診勧奨 を行うほか、健診結果やレセプト情報等から生活習慣病 の改善が必要な方へケースワーカーと協力し、保健師・管 理栄養士が訪問や電話等による健康相談を実施し生活習 慣病の悪化防止を図ります。	生活援護課
02 食生活改善を 進める	通いの場等での 食育（食生活改善） の実施	通いの場（ミニサロン等）や身近な地域において、生活機 能低下防止、生活習慣病予防・フレイル予防のための教室 や、栄養相談を行います。	社会福祉協議会 健康づくり推進課

ねらい	具体的な取組		担当
02 シニア世代の食生活改善を進める	一般介護予防事業	介護予防や認知症についての正しい知識を学ぶための介護予防サポーター講座や、日常生活に取り入れられる介護予防セミナーなどを開催します。	健康づくり推進課
	低栄養予防のための栄養相談	低栄養のおそれがある方の健康状態の維持・改善、介護予防のために、訪問や電話等による栄養相談を実施します。	健康づくり推進課 人生100年推進課
	口腔機能低下防止のための歯科及び栄養相談（充実）	口腔機能低下のおそれがある方の健康状態の維持、介護予防のために、管理栄養士と歯科衛生士が教室や電話等による栄養相談を実施します。	健康づくり推進課
	保健事業と介護予防の一体的取組の推進（新規）	低栄養をはじめとしたフレイル予防、生活習慣病の重症化予防について、リスクのある方には教室や訪問・電話等で、専門職が栄養相談を実施します。必要に応じて、市の資源やサービス等を紹介します。 関連する様々な部署と定期的に情報交換し、連携することで、より多くの市民に普及啓発することを目指します。	健康づくり推進課 介護保険課 人生100年推進課 他
	介護関係者への食に関する情報提供（新規）	地域で暮らす高齢の人の食環境整備を目的に、ケアマネジャー等の介護関係者へ、食に関する情報提供を行います。	健康づくり推進課 介護保険課
	食にアクセスする公共交通の周知	自然と健康になれる環境づくりとして、外出行動や運動、共食へのモチベーションを高める取組を進めます。	健康づくり推進課 街づくり総務課
03 若い世代の食生活改善を進める	若い世代に向けた普及啓発（充実）	若い世代の健康課題や次世代の生活習慣病のリスクを改善するため、健康的な生活習慣（食習慣、運動習慣）や過剰に減量することのリスクについて普及啓発活動を実施します。	健康づくり推進課
	若い女性のための栄養相談（充実）	若い女性のやせ及び健康課題を改善するため、健康的な生活習慣（食習慣、運動習慣）や過剰に減量することのリスクについて普及啓発活動を行うとともに、個別相談を行います。また、女性健診においても18歳から39歳までの女性に対し、健診の機会に栄養相談を行います。	健康づくり推進課 医療健診課

◎デジタル化に対応した食育の視点

イベントや教室、相談等で電子申請を活用

人流データ分析システムを活用し、効果的なイベント日時を検討



「栄養」にちょっと詳しくなる「食育」の本

くらしに役立つ栄養学

SiRiUS Select
久和市民文化創造推進センター



食事から摂取する栄養は、私たちの体をつくれます。
この本は、自分や家族の健康を守るために知っておきたい
栄養学の基本を分かりやすく解説。バランスのよい食事をとる
コツやライフステージにあった栄養の摂り方など、家庭で役立つ
情報が満載です。どの栄養素が身体の不調を癒すのか、
栄養成分の基礎知識や働きを写真とイラストで紹介。
栄養学をもっと身近に感じる1冊です。

著者：新出真理／監修 ナツメ社

佐々木敏の栄養データはこう読む！



「和食」は本当に健康食か？ダイエットは糖質か脂質か？
世の中には様々な健康情報があふれ、情報の入手も発信も
様々な手段や方法がある。
正しい栄養健康情報はどこにあるのか？
この本は、生活習慣病や食生活に関わる世界のデータを、
身近な食べ物や食事と健康のつながりを題材に分かりやすく
読み解く方法を解説。ほんとうに信頼できる情報を適切に活用
するための1冊です。

SiRiUS Select
久和市民文化創造推進センター

著者：佐々木敏／著 女子栄養大学出版部



通いの場での歯科相談（左） 栄養相談（右）

Column 9

「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ。

Health & Beauty PROJECT

日本の若い女性の「やせ」や「エネルギー不足」が深刻な状態にあります。

20代の5人に1人が「やせ」の状態であり、大和市の15～39歳の女性の「やせ」は約6,200名と推計されます。

また、標準体重や、やせ気味でも、「太っている」「もっとやせたい」と感じてしまうのは、本人はもとより、女性の体型に関する周囲の認識にも課題があるのではないのでしょうか。そこで、地域社会全体が正しい知識を身に付けることで、女性の健康や体型に関する



毎年、普及啓発用のイラストとキャッチコピーを更新。令和3年度イラスト↑

～若年女性のやせ及び健康課題改善の取組～

議論を深め、「やせていることが良い」という価値観を見直す必要があるのではないか・・・。

そのような思いから、大和市の Health & Beauty PROJECT では、普及啓発のために毎年キャッチコピー入りイラストを作成しています。

また、この取り組みを広めるため、3月の女性の健康週間（3/1～3/8）に合わせてイベントを開催し、“「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ。”の賛同コメントやあなたの考え、みなさまからのアイデアを募集しています。さらに、医師会、産婦人科医会と連携して取組を進める他、大人女子の栄養相談室や女子高生のための栄養相談室、生徒・学生向けの栄養教育等を実施しています。



印象的なイラストとキャッチコピーで若い世代へ効果的に普及啓発。

←令和4年度イラスト



イラスト作成において、文化振興課が実施する

“YAMATO イラストレーションデザインコンペ入賞者”

田中映理氏を起用。若い世代に人気。

令和5年度イラスト↑



やまと Health & Beauty フェアにて
「細い」じゃなくて、「動ける」カラダの賛同コメント