

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とる大和市民の割合は、

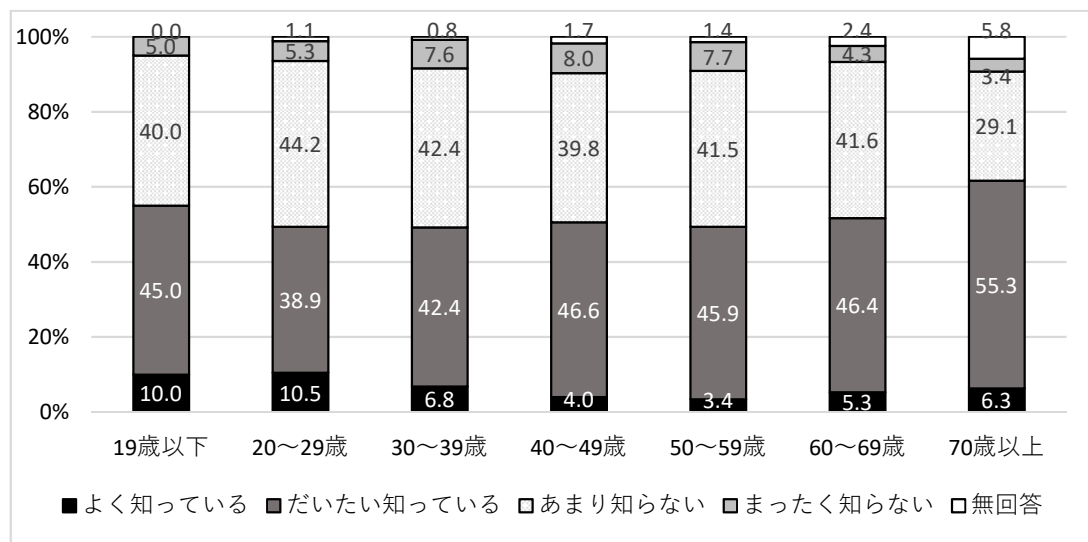
75.4%（令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査）

家族や友人と一緒に食事をとる「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。

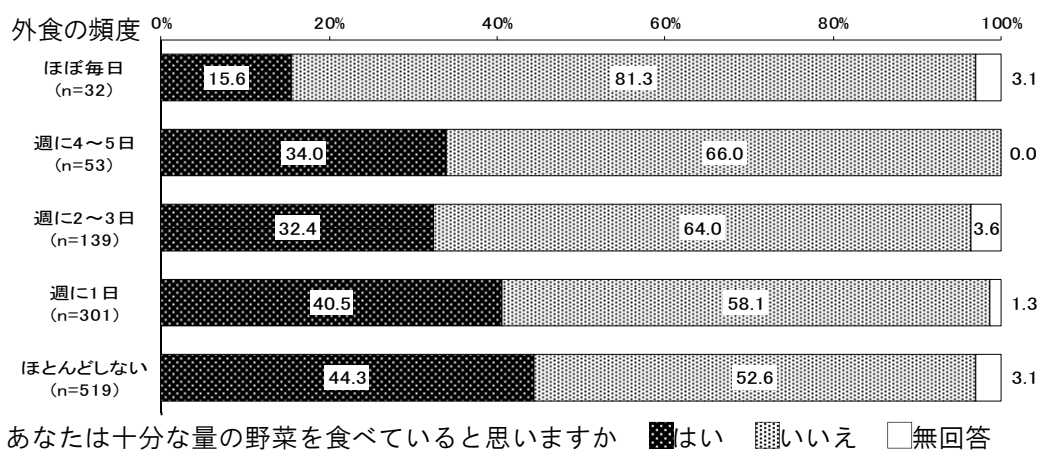
大和市で、1日に1回以上、誰かと一緒に食事をとる人は75.4%となっています。女性の方が男性よりも割合が高くなっており、特に30歳代の女性は、全年齢層で最も高く88.9%となっています。

[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

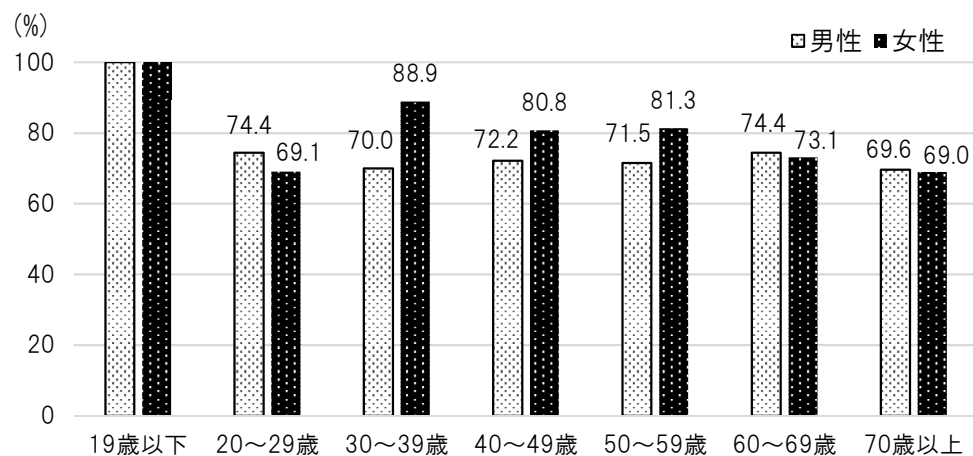
[大和市民の野菜摂取量と外食頻度の関係]



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	図書館での食育の取組	図書館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 まちづくり総務課

◎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
大和市立図書館蔵書シリアル



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

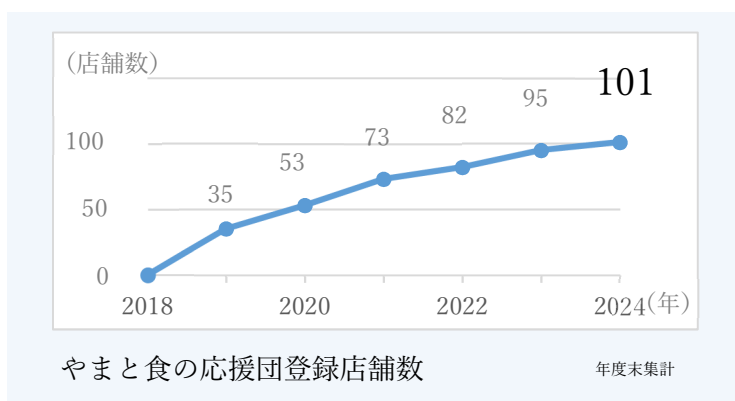
やまと食の応援団 —広がる取組—

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、ヤマトン健康ポイントが付与されるお店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『大和市バスでおでかけマップ』もあります。



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