



食育の推進

食は、人間が生きていく基本です。食生活は、生涯にわたり健やかな身体を育むとともに、世代間の伝承により、その地域で暮らす人々の文化や価値観を伝える役割も果たしています。

平成 17 年、国は食育基本法を制定し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、将来にわたり健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現を図る施策を推進することを目指しました。食育とは、「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」ことを包含し、健康づくりには重要な視点であるため、区は、今回の計画策定にあたり「健康づくり総合計画」の中に位置付けました。

区は、平成 19 年 12 月に「練馬区食育推進計画」を策定し、各施策に基づく事業を展開するとともに、横の連携をとるために、区民、関係団体および区の「食育」を所管する各部署が「練馬区食育推進ネットワーク会議」を発足させて、食育を推進してきました。その結果、「食育」に対する区民の関心は着実に高まってきています。

練馬区は、みどり豊かな環境に恵まれ、東京 23 区内の農地面積のうちの約 4 割を占めています。区民は、身近にみどりや農作物の成長を見て四季を感じ、農産物直売所で新鮮な野菜を求めやすい環境で生活しています。

しかし、「食」をめぐる問題は、ライフスタイルの多様化とともに多岐にわたっており、特に若い世代の食生活については、栄養の偏りや朝食の欠食など改善すべき点が少なくありません。

例えば「朝食を欠食する人」の割合は、以前に比べると改善しているものの、20 歳代・30 歳代の男性では 4 人に 1 人が、20 歳代の女性では約 3 人に 1 人が朝食を欠食しています。また、「量、質ともに、きちんとした食事をする人」は、以前に比べて減少しています。

このような現状から、区民の多様な「食」の課題に対応するためには、食育施策の推進とともにさらにネットワークの機能を高め、食に関するボランティアとの協働も含めて全区的な取組を進めていく必要があります。

区では、練馬区健康づくりサポーターとして、「食」を通じた健康づくりを支援する区民のボランティアが育成されています。

今回、「健康づくり総合計画」の中で「練馬区の食育」を検討するにあたり、今まで構築してきた練馬の「食」を支える人々や環境を大切に、さらに発展させることを念頭において策定作業を進めました。「食育」を通じて健康な身体と豊かなこころを育むとともに、農地や農家が身近にある特性を活かした豊かな練馬の食文化が次の世代に引き継がれていくように、基本理念の下に「食育」を推進していきます。

1 健全な食習慣の習得と心身の健康増進

現状と課題

(1) 乳幼児と保護者

食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかなこころと身体の発達には欠かせないものです。乳幼児期から、発育・発達段階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基本としての食を営む力が育まれていきます。

とりわけ、乳幼児期は食習慣の基礎を培う時期です。子どもの健やかなこころと身体を育むためには、何をどれだけ食べるかということとともに、いつ、誰と、どのように食べるかということが重要になります。食事は身体の栄養になると同時に、こころの安定をもたらします。

この時期の子どもたちは、十分に身体を動かし、食事を規則的にとることで健やかな生活リズムを整えていくとともに、家族と一緒に食事をする中で、バランスの良い食事をとる習慣や、スプーンや箸の使い方などの食事のマナーなどの基礎的な食習慣を身につけていきます。また、買い物や料理、後片付けなど、食事づくりに関わることで、食べることへの関心も高まり、家族や人との絆を深め、健やかなこころが育まれます。みんなで食事をする楽しさを見直し、親から子へ、子から孫へと受け継がれる家庭での食生活を大切にする必要があります。

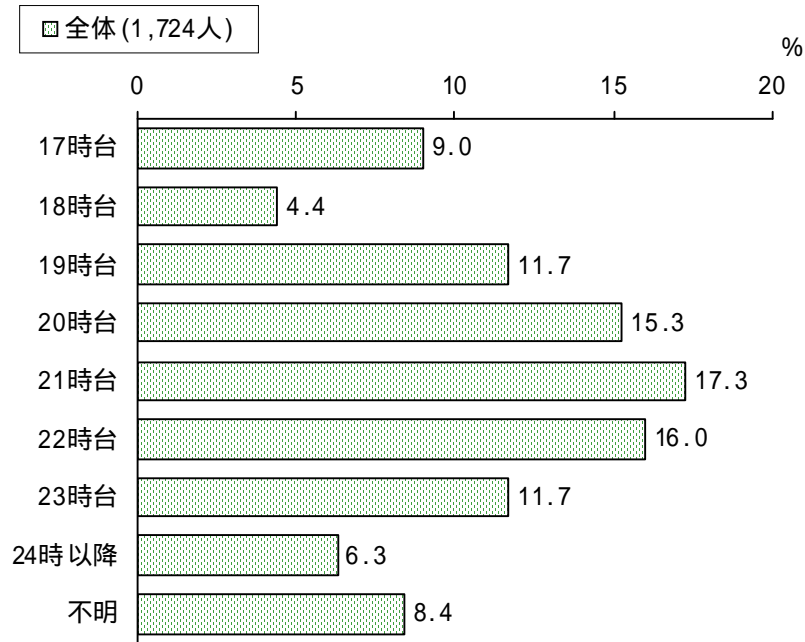
しかし、フルタイムで勤務する父親の帰宅時間が21時以降という家庭が51.3%であることや、共働き世帯が増加していることなどから、家族の生活時間のすれ違いや、多くが核家族世帯であることなどにより、家族そろって食事をする機会が少ない状況がうかがえます。(図 -2-1-1参照)子育て世代でもある20歳代・30歳代の食生活に関しては、栄養の偏りや朝食の欠食などの改善すべき点が少ないと指摘されており、0歳～5歳児の3.7%には、朝食を食べない日が週に2日以上あるという状況です。(図 -2-1-2参照)

区に寄せられた乳幼児期の子どもを持つ保護者からの相談状況を見ると、保護者は子どもが将来にわたって健康的な食習慣を身につけるため、家庭での働きかけが必要という認識を持っているものの、具体的に実践する方法がわからないという内容が多くなっています。

そこで、保健相談所の乳幼児健康診査や健康相談の機会に、子どもの発育・発達に応じた食事や家族の健康的な食生活についての学習の機会を設けるとともに、地域の児童館・保育所などの身近な場所で気軽に相談が受けられたり、みんなで一緒に食べる楽しさを経験したり、また、地域の食文化に触れることができる機会を設けるなどの支援が必要と考えられます。各関係機関が連携して、施策を進めることが求められます。

第3章 施策の推進
食育の推進

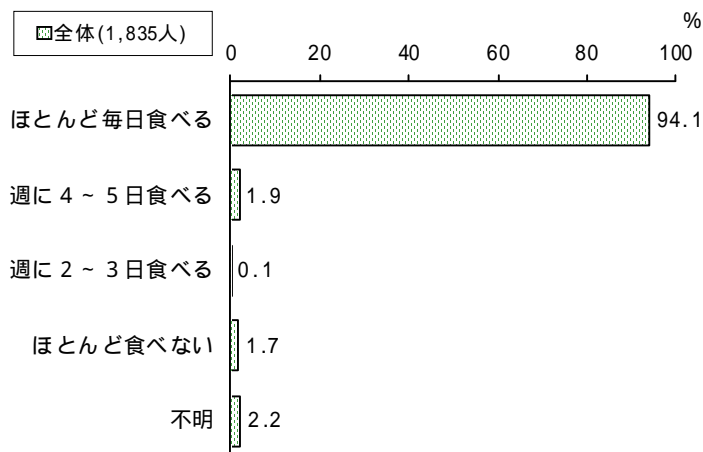
図 -2-1-1 父親の帰宅時間（フルタイム就労）



（出典：「練馬区次世代育成支援行動計画策定に係るニーズ調査報告書」（平成21年3月））

父親の帰宅時間は、半数以上の家庭で21時以降となっています。

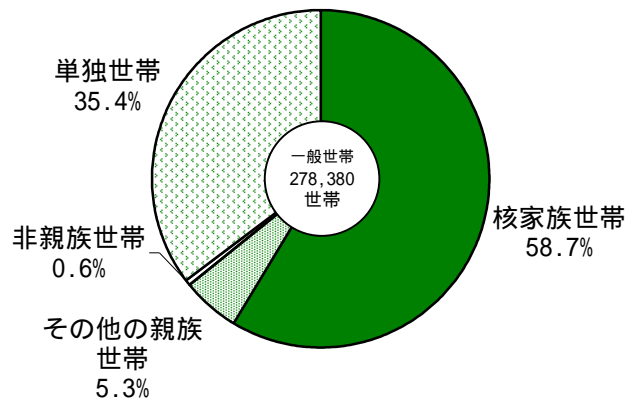
図 -2-1-2 0歳～5歳児の朝食摂取状況



（出典：「練馬区次世代育成支援行動計画策定に係るニーズ調査報告書」（平成21年3月））

0歳～5歳児の3.7%には、朝食を食べない日が2日以上あることがわかります。

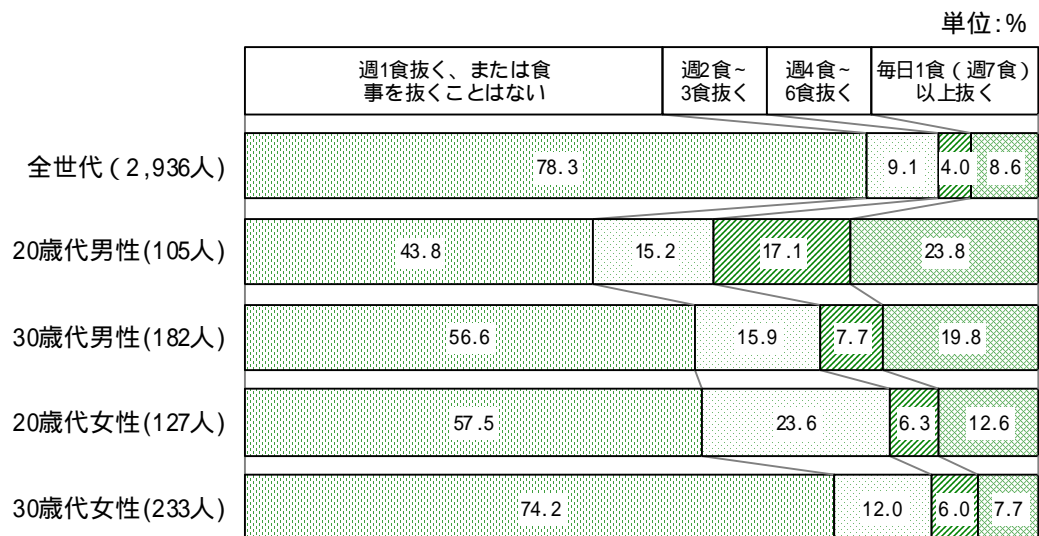
図 -2-1-3 一般世帯の構成比



(出典：国勢調査(平成17年))

一般世帯の構成比は、核家族世帯が58.7%、単独世帯が35.4%となっています。

図 -2-1-4 若い世代の食生活の現状



(出典：「食育白書」(平成22年版))

毎日1食以上食事を抜く人、週に2食～6食抜く人の合計は、20歳代・30歳代の男性、20歳代の女性で4割を超えています。

第3章 施策の推進 食育の推進

(2) 児童・生徒

食生活の改善や睡眠時間の確保といった生活習慣の確立は「生きる力」の基本であり、本来は、家庭が中心になって担うものです。しかし、豊かな時代を迎えるとともに、核家族化や都市化の進行といった社会状況やライフスタイルの変化を背景に、家庭や地域の教育力が低下してきていると指摘されています。近年、子どもたちの偏った栄養摂取、朝食欠食などの食生活の乱れや肥満傾向の増大などが見られ、食生活の乱れが生活習慣病を引き起こす一因であることも懸念されています。学校教育においても、子どもたちの生活や学習の基盤としての食に関する指導の充実が求められています。

一方、平成20年度に告示された新学習指導要領では、学校における食育の推進について、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることが明記されました。また、学校給食法においても子どもの食生活の変化や食育基本法の制定により、学校給食の目的が食育の推進を重視したものとなったことをはじめ、学校給食実施基準や学校給食衛生管理基準、栄養教諭の役割などが条文に盛り込まれるなどの改正が行われました。そのため、食事内容の充実はもとより、今まで以上に学校給食が食育の重要な教材となるよう、学校給食に地場産物を使用したり郷土食を取り入れるなど、教科と関連した内容となることが重要です。

区は、平成22年度で学校給食総合調理場を廃止し、平成23年度からは全ての区立小中学校において自校調理方式または親子調理方式となり、給食の充実を図ります。

練馬区教育委員会では、平成18年度に食育推進委員会を設置するとともに、平成19年度には「練馬区小中学校における食育推進計画」を策定しました。また、食育研修会や食育推進リーダー研修会の実施、全校で食育推進チームを設置するなど、食に関する指導体制の充実を図ってきました。この他にも、練馬区中学校教育研究会食育部と連携し、「自分で作る朝ごはんコンクール」を実施するなど児童・生徒の食に関する関心を高め、実践する力を育む活動に取り組んでいます。

また、学校における食に関する指導体制についても、平成21年度には、全校が食育推進全体計画を作成するとともに、平成22年度には「食育年間指導計画」の作成を行うなど、充実を図っています。

このように、食に関する指導を行う上での社会的背景が大きく変化したことから、練馬区教育委員会では、平成23年度に「(仮称)練馬区立小中学校における食育推進計画」を策定するとともに、新たな計画に基づいた食育を推進していきます。

児童館では、夏休みなどの長期休業中に、子どもたちの孤食^{※32}や偏食などを少なくするために、昼食の場を提供する事業を行っており、友だちと楽しく食事をする大切な場になっています。

(3) 成人

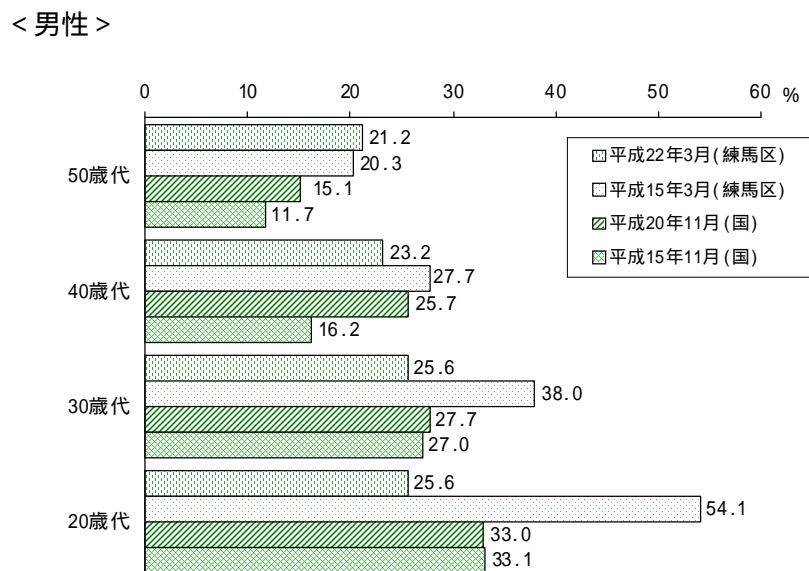
成人期は、仕事や育児などで生活のリズムが不規則になり、規則正しい食事やバランスの取れた食事が摂りにくく、食習慣や生活習慣が乱れやすい時期です。練馬区では、朝食の欠食率も高く、野菜摂取量が国や東京都に比べて著しく不足するなど、栄養摂取量や食生活に問題を持つ人が多いのが現状です。(図 -2-1-5、図 -2-1-6参照)その一方で、成人期は、家庭や地域において、次世代を健やかに育てる担い手として、子どもたちに食事の正しい知識を伝えていくことなど、食育を実践することが求められています。

平成20年国民健康・栄養調査の結果では、成人男性の3割弱が肥満者で、特に40歳代の肥満の割合が最も高くなっています。区においては、20歳～60歳代男性に占める肥満者の割合が減少しているものの、依然25.0%にとどまっており、糖尿病、心疾患などの生活習慣病の増加が懸念されます。(図 -2-1-8参照)近年、糖尿病・心筋梗塞・脳血管疾患の発症リスクが高まるメタボリックシンドローム予防のため、各保険者は40歳～74歳を対象とした特定健康診査・特定保健指導などの取組を進めています。一方、全国の20歳代・30歳代の成人女性の2割弱は低体重の状態にあります。区においても、瘦身願望の強い20歳代・30歳代の女性のやせが問題となっています。(図 -2-1-9参照)

さらに、練馬区の平成21年度成人歯科健康診査では、生活習慣病の1つとして捉えられている歯周病のうち、重度の歯周病に罹患している人の割合が42.3%(都平均41.1%)となっています。よく噛んで食べる習慣は、肥満の予防にもつながり、生涯自分の歯で食事を味わうためにも、成人期の歯周病予防対策が必要です。

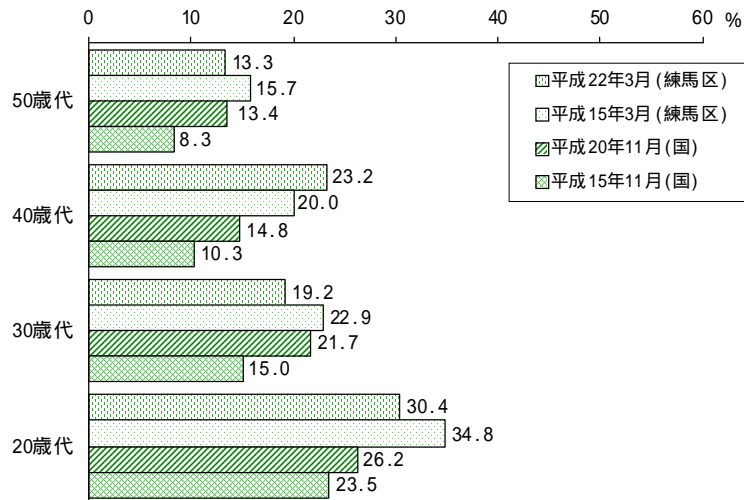
以上のような状況から、区民が自ら健康管理ができるように食習慣などの生活習慣の改善のための具体的な支援が求められています。そのためには、医療保険者・事業者・NPO・区などが密接に連携して取り組み、地域・職域にある様々な保健活動や関連サービスと有機的に連動できるような保健指導・相談体制の構築が課題です。

図 -2-1-5 朝食を欠食する成人の割合



第3章 施策の推進 食育の推進

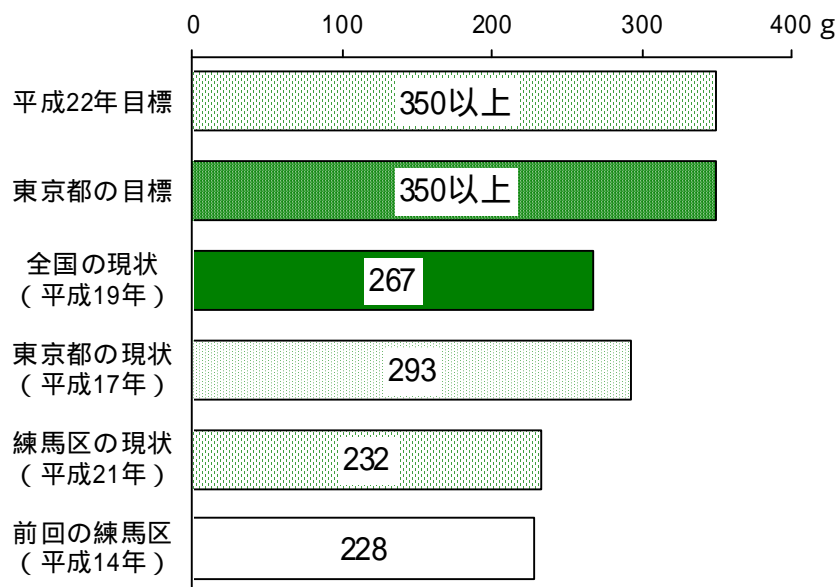
< 女性 >



(出典：「平成21年度練馬区健康実態調査」「国民健康・栄養調査」)

前回調査と比べて改善は見られますが、20歳代・30歳代の男性は25.6%、20歳代の女性は30.4%が、「朝食を食べていない」と答えています。

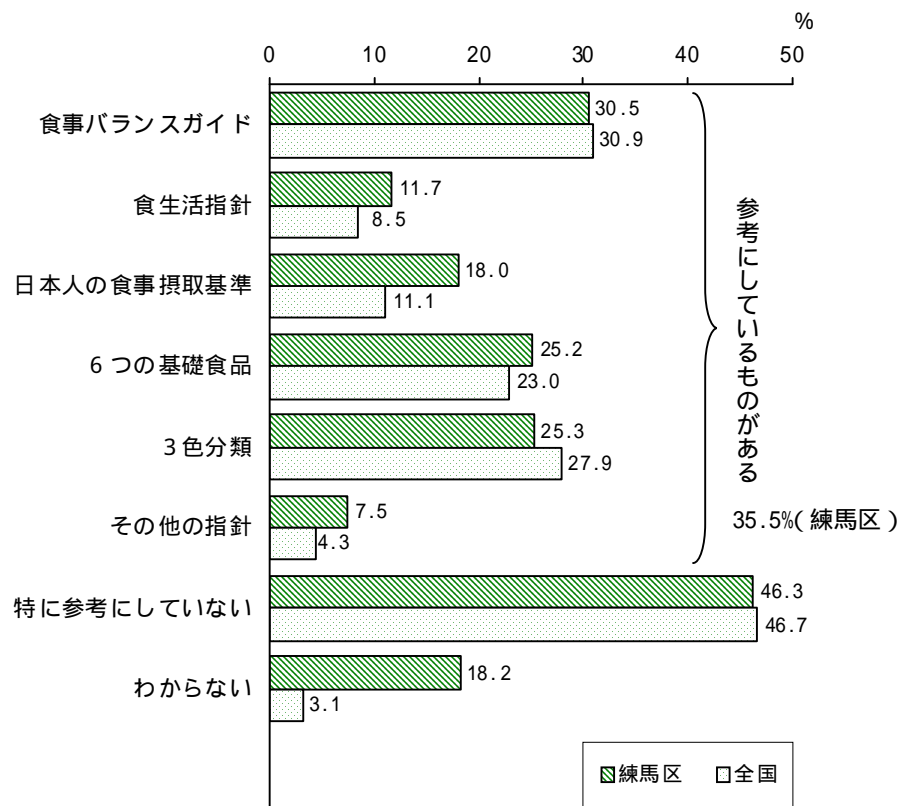
図 -2-1-6 成人の1日当たり平均野菜摂取量



(出典：「平成21年度練馬区健康実態調査」「東京都民の健康・栄養状況」「国民健康・栄養調査」)

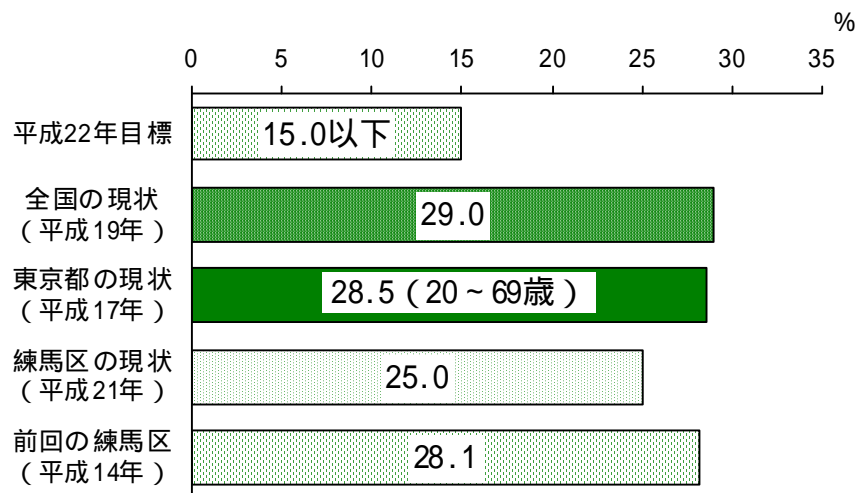
練馬区の現状は232gと、全国や東京都の現状より下回る結果となっています。しかし、全国や東京都の数値が減少している中、若干増加する結果となりました。

図 -2-1-7 栄養バランスに配慮した食生活を送っている区民の割合（＝健全な食生活を実践するために参考になっていること）



(出典：「平成21年度練馬区健康実態調査」「平成22年版食育白書」)

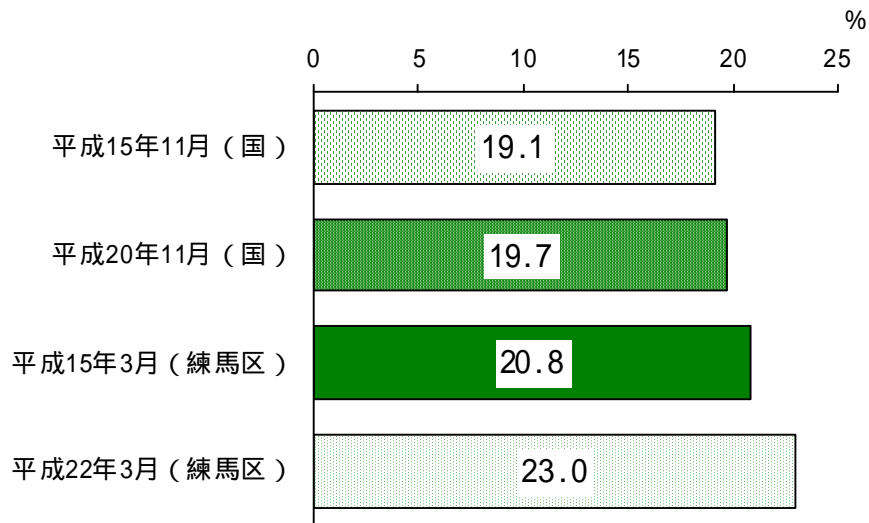
図 -2-1-8 BMI^{※33}による肥満の状況（男性：20歳～60歳代）



(出典：「平成21年度練馬区健康実態調査」「東京都民の健康・栄養状況」「国民健康・栄養調査」)

第3章 施策の推進
食育の推進

図 -2-1-9 BMIによるやせの状況（女性：20歳代・30歳代）



（出典：「平成21年度練馬区健康実態調査」「国民健康・栄養調査」）

適正体重の現状をみると、20歳～60歳代の男性で25.0%と、4人に1人が肥満者という結果が出ています。また、20歳・30歳代の女性の23.0%が、やせの状況にあります。

【コラム】 バランスの取れた食事

バランスの取れた食事の実現のため、国は「食事バランスガイド」を作成し、普及を図っています。食事バランスガイドは、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分け、望ましい組み合わせをコマのイラストで表しています。目安量は「いくつ」という単位で数えます。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

分量	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん中盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もいそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、肉や魚の煮付け、ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

(4) 高齢者

高齢期は、子育てや仕事などの大きな役割を終えて自分の時間が持てる時期です。地域活動や趣味、自身の健康づくりといった取組にも、改めてじっくりと目を向けることができる年代でもあります。

「平成21年度練馬区健康実態調査」では、70歳以上の区民は、朝食の欠食率が低く、牛乳・乳製品や緑黄色野菜の摂取量も多くなっています。高齢者が、栄養や健康に配慮した食生活を実践している様子がわかります。

しかし、メタボリックシンドローム該当者も、70歳～74歳で男性33.3%、女性15.1%と高く、成人期と同様に生活習慣病予防の継続が大切です。(表 -2-1-1 参照)さらに、この年代は、生活習慣病予防に加えて、加齢に伴って発症する老年症候群の予防も重要になってきます。健やかな高齢期を維持するバランスの良い食生活を実践できるように情報提供するとともに、いつまでも食事を楽しめるよう、口腔機能の低下を予防する方法についても学び、実践できるような支援が重要です。

一方、核家族化などの進行により、ひとり暮らしや夫婦のみの世帯は増加し、将来、孤食になる高齢者の増加が予測されます。一人で過ごすことの多い高齢者の孤食対策も大きな課題です。「練馬区高齢者の食と健康の実態調査」によると、孤食の高齢者は、食事のおいしさを感じる割合が低く、食事量の減少や食のバランスを保つのが難しい傾向にあります。(図 -2-1-10 参照)孤食を原因とする低栄養や食のバランスの崩れを防ぐことも、高齢期の課題です。また、家族構成が変わり、ひとり暮らしになってもバランス良く、自立した食生活が維持できるように、様々な側面から支援する必要があります。

また、高齢期後半は、加齢により心身が衰える時期でもあります。高齢になるほど、介護を要する方も増加しています。要介護状態になっても、在宅で状況に応じた食生活を維持できるように、摂食・えん下^{※34}リハビリテーション診療の充実や配食などといった支援も求められています。

第3章 施策の推進
食育の推進

表 -2-1-1 メタボリックシンドローム該当者・予備群の状況

男 性	実施者 数(人) A	該当者		予備群		非該当	
		人数 (人) B	割合 (%) B/A	人数 (人) C	割合 (%) C/A	人数 (人) D	割合 (%) D/A
年 齢							
40～44歳	1,367	251	18.4	243	17.8	873	63.9
45～49歳	1,128	257	22.8	179	15.9	692	61.3
50～54歳	1,061	273	25.7	215	20.3	573	54.0
55～59歳	1,354	390	28.8	255	18.8	709	52.4
60～64歳	2,156	602	27.9	364	16.9	1,190	55.2
65～69歳	4,270	1,306	30.6	693	16.2	2,271	53.2
70～74歳	6,135	2,045	33.3	1,032	16.8	3,058	49.8
合 計	17,471	5,124	29.3	2,981	17.1	9,366	53.6

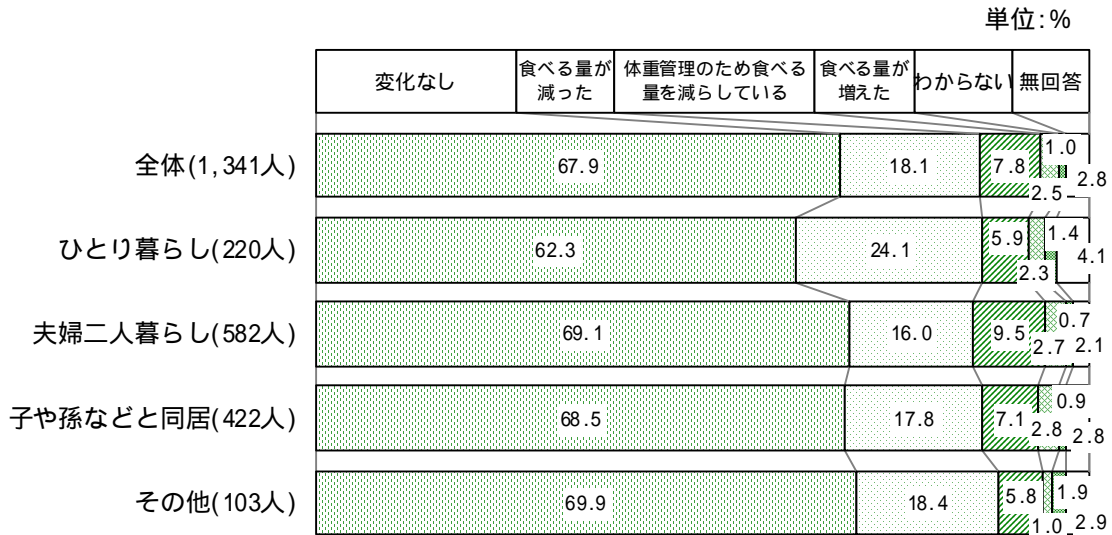
女 性	実施者 数(人) A	該当者		予備群		非該当	
		人数 (人) B	割合 (%) B/A	人数 (人) C	割合 (%) C/A	人数 (人) D	割合 (%) D/A
年 齢							
40～44歳	1,457	30	2.1	59	4.0	1,368	93.9
45～49歳	1,314	37	2.8	44	3.3	1,233	93.8
50～54歳	1,395	75	5.4	54	3.9	1,266	90.8
55～59歳	2,253	174	7.7	109	4.8	1,970	87.4
60～64歳	4,424	356	8.0	211	4.8	3,857	87.2
65～69歳	7,880	842	10.7	494	6.3	6,544	83.0
70～74歳	9,716	1,465	15.1	689	7.1	7,562	77.8
合 計	28,439	2,979	10.5	1,660	5.8	23,800	83.7

(出典：「特定健康診査・特定保健指導等の分析報告書」(平成20年度版))

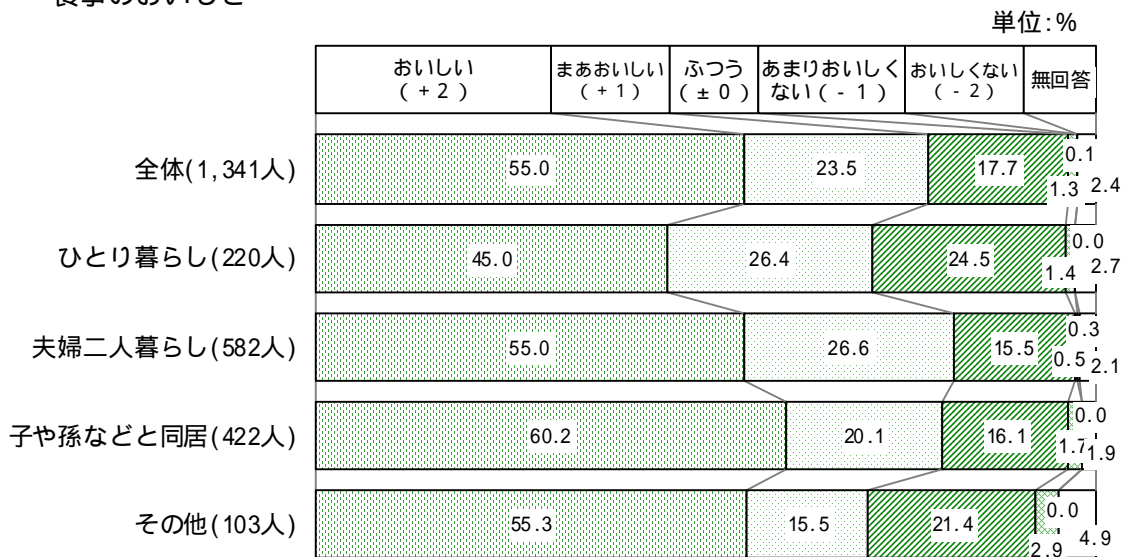
この表でのメタボリックシンドローム該当者・予備群数は、学会基準で判定されたものであり、練馬区国民健康保険の特定保健指導対象者数とは異なります。

図 -2-1-10 「栄養・食生活のリスクがある人」の特徴<世帯構成より>

半年前と比較した食事量の変化



食事のおいしさ



(出典：「練馬区高齢者の食と健康の実態調査報告書」(平成22年3月))

ひとり暮らしであることと健康状態や栄養状態の関連は明らかではありませんが、ひとり暮らしの高齢者は、食事をおいしく食べたり楽しんだりすることが少なく、食べる量が減ったと感じることが多い傾向があります。

ア 乳幼児と保護者の食育の推進

施策の方向性

「家庭は食育の大切な場」であり、乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着を目指すためには、保護者が家庭での食生活を見直し、健康的な食生活を実践していくことが大切です。

保健相談所では保護者に対して、健康診査や健康相談などの機会に子どもの発育・発達に応じた食事のすすめ方とともに、家族で健康的な食生活が実践できるような支援をしていきます。

保育所では、園児に対して健康的な給食の充実を図るとともに各園で食育計画を作成し、保育目標の中に食育を位置付けて園を挙げて食育に取り組んでいきます。また、地域の子育て世代に対しても、保育所の給食を食べる機会を通して健康的な食事を理解し、園児と一緒に食べることにより乳幼児期の食事に関する不安の解消を図り、楽しく食べる体験ができるように支援をしていきます。

幼稚園、児童館などにおいて食育への取組が進むように、保健相談所、保育所が連携し、食に関する相談や講習会を行うなど、就学前の子どもや保護者に対して食に関する支援を充実させていきます。

重点事業

1

乳幼児のいる親子の食事講習会

乳幼児期における食育の基本は家庭であり、保護者が健康的な食生活を実践し子どもと一緒に食べるという経験の中で、健康的な食習慣が定着していきます。子どもの発育・発達を確認する健康診査などの際に、親子の健康的な食生活について、より実践的に学習できる機会を充実します。

(保健相談所)

現状
(22年度
見込み)

乳幼児のいる親子の食事講習会受講者数

保健相談所 6 所合計 6,000 人



26 年度目標に向けての考え方

1 歳児子育て相談と同時開催の食事講習会を継続しつつ、乳幼児健康診査時にも親子の食事講習会を開催します。

目標
(26年度)

乳幼児のいる親子の食事講習会受講者数

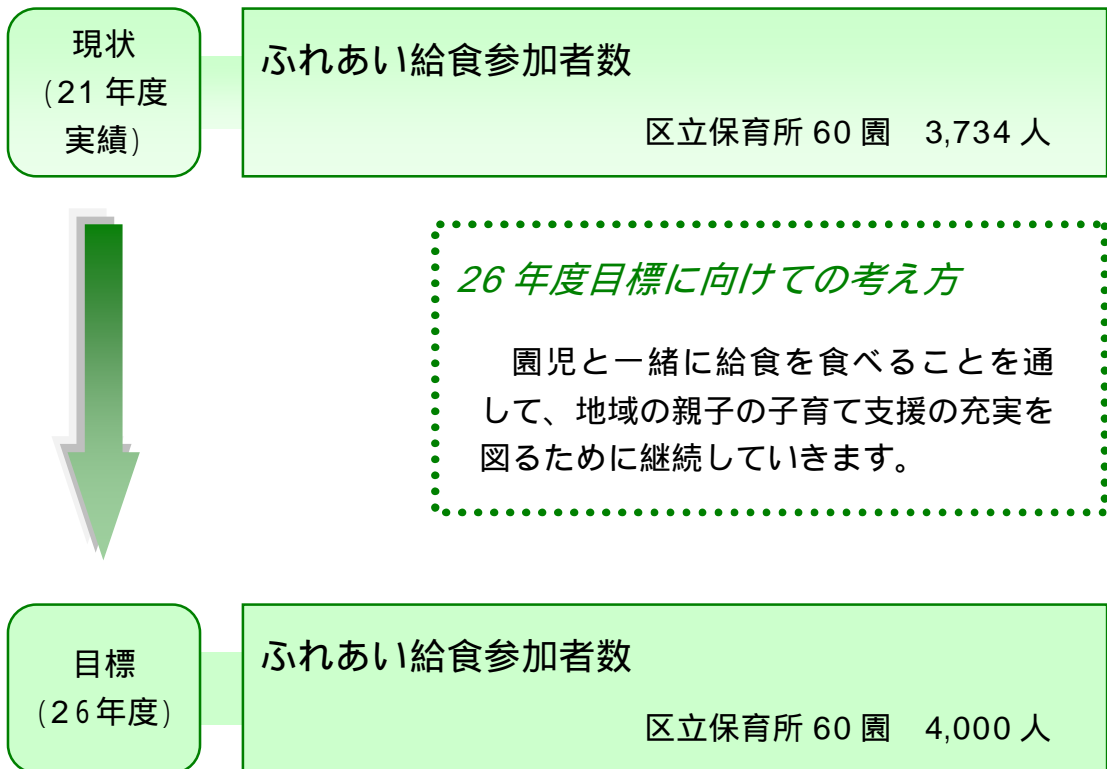
保健相談所 6 所合計 9,000 人

2

ふれあい給食

区立保育所では、日本型の食事を目指してごはんを中心にした和風献立を多く取り入れています。保育所の給食を、地域の乳幼児とその保護者や高齢者が、園児と一緒に食べる機会を通して、健康的な食事を理解するとともに、みんなで食べる楽しさを経験する機会を提供します。

(保育課)



主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	妊産婦の食生活講習会など	母親学級や食育講習会では、妊娠・授乳期の母親の健康と、生まれてくる子どもを含めた家族全体の食生活を支援します。	保健相談所
2	親子クッキング	児童館で親子が料理を楽しむとともに、地域の交流を深めます。平成22年度からは、父親も参加しやすい曜日に設定しました。	子育て支援課
3	保育所における食育事業	区立保育所では「食べることが楽しいと思える子どもに」を目標に、各園で食育計画を作成し、保育の年間指導計画にクラスの食育計画を組み入れて、調理保育や基礎的な食習慣の指導などを実施します。また、私立保育所への情報提供などの支援も行います。	保育課
4	幼稚園・児童館などへの食育事業の支援	幼稚園・児童館などにおける食に関する事業の継続、充実のために、関係機関が連携して支援します。	健康推進課 保健相談所 学務課 教育指導課
5	保育所の給食の充実	保育所の給食は日本型の食事を目指して、ごはんを中心とした和風献立を多くし、健康的な食習慣が身につくようにします。また、献立表や保育所での食育の様子を保護者に伝え、保護者への食育を行います。	保育課
6	乳幼児の栄養相談	「びよびよ」などの子育て支援施設で栄養相談を行い、子育てを支援します。	保健相談所 保育課
7	子育て学習講座	教育委員会が委託して、PTAやNPOなどが実施する大人を対象とする子育てや家庭教育、子どもの教育に関する講座の中で、食育に関する講座も実施します。	生涯学習課

イ 児童・生徒の食育の推進

施策の方向性

練馬区立学校長を委員長とする食育推進委員会を設置し、新学習指導要領、改正学校給食法および児童・生徒の実態に基づいた「(仮称)練馬区立小中学校における食育推進計画」を策定します。策定された「(仮称)練馬区立小中学校における食育推進計画」に基づいて食育を推進します。

また、児童館では、児童・生徒の学校休業日の食生活に配慮をした事業を展開します。区では、よい食習慣を身につけるための歯の健康づくりを支援する事業として、歯の衛生週間にちなみ、小学生を対象に歯の衛生図画・ポスターコンクールを行います。

重点事業

1

「(仮称)練馬区立小中学校における食育推進計画」の策定

練馬区教育委員会では平成19年11月に策定された「練馬区小中学校における食育推進計画」に基づき、食育を推進してきました。

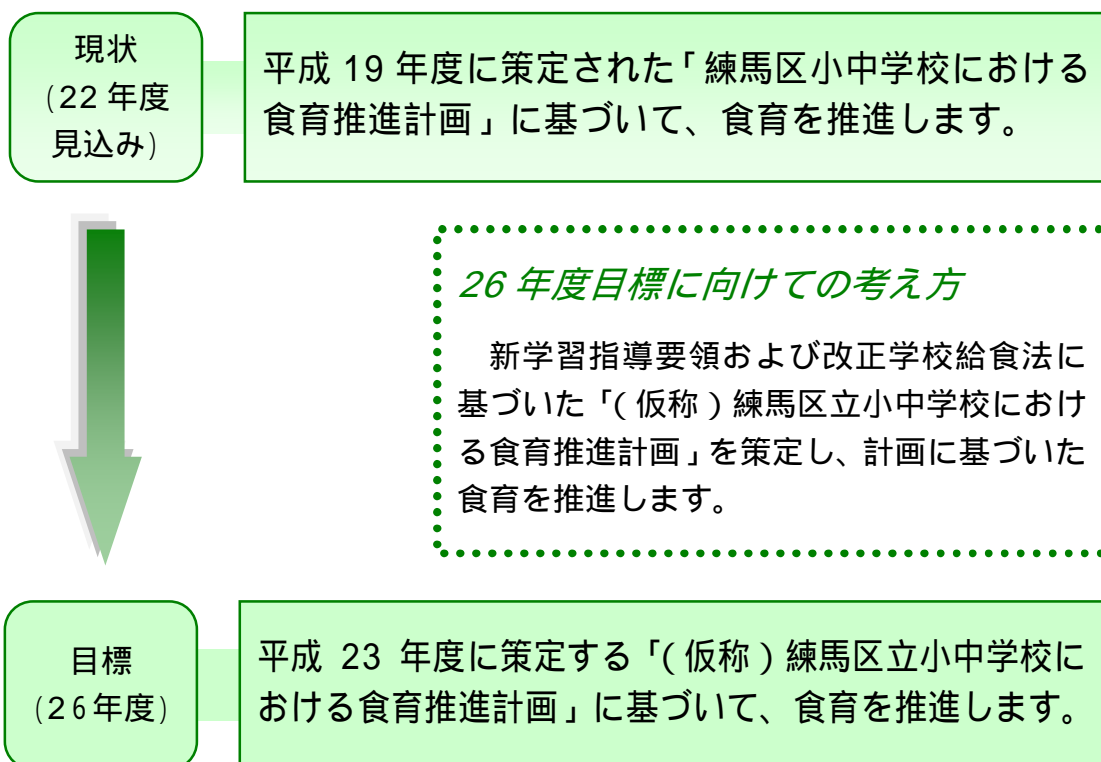
平成20年3月には、「生きる力」を支える「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」の調和のとれた育成を重視する新学習指導要領が告示され、新しい教育内容が示されました。その中には、学校における食育の推進について、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいても、それぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることが明示されています。

また、平成22年4月に施行された改正学校給食法では、「学校給食の普及・充実の推進」に加え、「学校における食育の推進」が新たに規定され、学校給食が単なる栄養補給のための食事にとどまらず、学校教育の一環であることがより明確になりました。

区では学校給食の自校調理化を進めており、平成22年度で学校給食総合調理場を廃止し、全校が自校調理方式または親子調理方式となります。

以上のように、練馬区における食育を取り巻く環境が大きく変化することから、教育委員会では「練馬区小中学校における食育推進計画」の見直しを行い、食育を一層推進します。

(施設給食課、教育指導課)



主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	食育に関する全体指導計画の作成	食育の目標や教科、領域を明らかにし、食育の体系化を示します。	教育指導課
2	食育に関する年間指導計画の作成	食育に関する年間指導計画を作成し、小中学校における食育の推進を図ります。	教育指導課
3	食育推進委員会の設置	校長、副校長、教職員、栄養教諭、栄養職員を委員とする食育推進委員会を設置し、食育推進計画を策定するとともに、各学校の食育推進リーダーの研修や研究授業を行うなど、食育に関する指導の改善を図ります。	施設給食課 教育指導課

第3章 施策の推進 食育の推進

	事業名	事業概要	所管
4	学校給食の充実	安全・安心な学校給食の提供、学校給食における地場産物の使用、食環境の整備、郷土食や行事食の導入などにより、学校給食の充実を図ります。	施設給食課
5	給食指導の充実	学校給食を生きた教材として活用し、食品の産地や栄養、食事のマナーなど給食時間において食に関する指導を行います。	施設給食課
6	家庭・学校・地域が連携した食育の推進	保護者が学校給食への理解を深められるように、給食だよりなどの発行、試食会の開催、親子料理教室など、食に関する体験の場を通して連携を図ります。	施設給食課
7	歯の衛生図画・ポスターコンクール (再掲)	「I 生涯を通じた健康づくりの推進 2 児童・生徒の健康づくり イ 心身の健康相談などの充実」(P.51)に掲載しています。	健康推進課
8	ランチルーム	「孤食」を避けるために、児童館の一室をランチルームに開放して職員や友達と一緒に食事をします。夏休みなど全ての学校休業日に、利用できるようにします。	子育て支援課
9	料理クラブ	作って食べる楽しさに加えて、食材の知識・安全性・選び方を学びます。また、野菜などを自ら栽培することで食材への興味や関心を高めます。	子育て支援課
10	子育て学習講座 (再掲)	「ア 乳幼児と保護者の食育の推進」(P.103)に掲載しています。	生涯学習課
11	ねりま遊遊スクール	週末などの子どもの余暇時間に、子どもたちが参加できる講座を地域の団体などに委託して実施します。ねりま遊遊スクールでは、子どもの活動に取り組む団体の創意工夫を活かし、子どもが自ら学び考える機会の充実や子どもと保護者の関係を深めることを推進します。多岐にわたる講座の中には、料理講座などもあります。	生涯学習課

ウ 成人の食育の推進

施策の方向性

生活習慣病予防のためには、若い時から健康的な食生活が実践できるような具体的な対策が必要です。生活習慣病が若年化する傾向がある中で、若い世代への情報提供を中心とした早い段階での健康と食生活に対する意識・動機づけが重要です。

生活習慣病を予防するには、メタボリックシンドロームを予防・解消することが最も効果的です。メタボリックシンドロームを予防・解消するには、健康な食生活について広く区民に周知していくポピュレーションアプローチと、メタボリックシンドロームの予備群および該当者への直接的な取組であるハイリスクアプローチを組み合わせる必要があります。

ポピュレーションアプローチとしては、区ホームページの充実、健康な食生活についての教室や講座の開催、学校や幼稚園・保育所、児童館などと連携して保護者である子育て世代へ様々な機会を捉えて情報を提供していきます。また、練馬区健康づくりサポーターなどの食に関心のある区民との協働事業を推進することにより、食を通じた健康的な地域づくりなどを展開します。特に練馬区の場合、野菜の摂取量が国や東京都に比べて低い状況です。東京23区の中でも1番の農地面積を有し、都市農業の盛んな区の特徴を活かし、身近にある地場産物を活用した野菜摂取量の増加に向けた普及啓発活動を、さらに推進します。

ハイリスクアプローチの観点では、メタボリックシンドロームの予備群および該当者を対象に実施される特定保健指導の実施率を向上させ、行動変容につながる栄養指導と運動指導の一体的な支援を行うことにより、生活習慣病の発症の防止に努めます。

また、個々には、健康づくりの支援の機会として健康づくり相談の充実を図り、必要な区民への十分な事業周知と利用しやすい環境の整備を進めます。

重点事業

1 バランスのよい食事の普及啓発

量・質ともに、バランスの取れた食事をするこゝで、適正体重を維持する人の増加を図り、生活習慣病などの予防に努めます。栄養バランスなどに配慮した食生活を実践できるように、食に関する情報提供の充実を図ります。

(健康推進課)

現状 (21年度 実績)	栄養バランスなどに配慮した食生活を送っている 区民の割合	35.5%*
--------------------	---------------------------------	--------

* P.95 図 -2-1-7 参照



26年度目標に向けての考え方

区ホームページの活用など、食に関する情報提供を充実させます。また、不足している野菜の摂取量を増やすためのレシピ紹介などを行います。

目標 (26年度)	栄養バランスなどに配慮した食生活を送っている 区民の割合	60%以上
--------------	---------------------------------	-------

主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	野菜摂取量の増加のための普及啓発	身近に農地のある練馬区の特性を活かして、区民の野菜摂取量の増加のため、様々な機会を活用して普及啓発を行います。	健康推進課 保健相談所
2	食育講習会	より具体的に食生活や献立について学べる機会として、調理実演や試食、献立展示などを取り入れた講習会を実施します。	保健相談所
3	健康相談（再掲）	「I 生涯を通じた健康づくりの推進 3 成人の健康づくり イ 健康増進事業の充実」(P.69) に掲載しています。	保健相談所
4	練馬公民館サポーターズ料理教室	区民と協働して、様々な料理教室を公民館サポーターズとともに企画する事業を継続して実施します。	生涯学習課 (練馬公民館)
5	ともしび青年学級 日曜青年教室	障害者青年学級の一環として、料理クラブで食に関する基礎的な学習の場を提供します。	生涯学習課 (青少年館)
6	若い世代への食を通じた健康づくり情報の発信	リーフレット「ねりまの家族の健康を応援します」を、学校との連携や練馬区健康づくりサポーターの協力を得て作成し、学校を通じて配布します。	健康推進課 保健相談所

メタボリックシンドロームの予防・解消を目的とした事業は、「I 生涯を通じた健康づくりの推進 3 成人の健康づくり」(P.54～)に掲載しています。

エ 高齢者の食育の推進

施策の方向性

活力ある高齢社会を維持するためには、健康寿命のさらなる延伸を目指すとともに、生活習慣病予防に加えて、老年症候群の予防を目指した取組が重要です。

元気な高齢者から介護を要する高齢者まで、状況に応じて、おいしく楽しく健康を維持・増進する食育を進めていきます。

孤食対策については、地域のNPOやボランティア団体との協働で、会食や料理づくりなどの「食」を通じて交流できる地域社会づくりを推進します。

高齢期は、健康状態や体力などの個人差が大きく、個々に適した食生活が重要になります。高齢者の健康を支えるため、個々に応じた適切な食情報や様々な事業などの紹介を行います。

また、高齢者が食文化継承の活動や情報発信を地域で行う中心として、次世代に伝える活動を行えるように支援します。

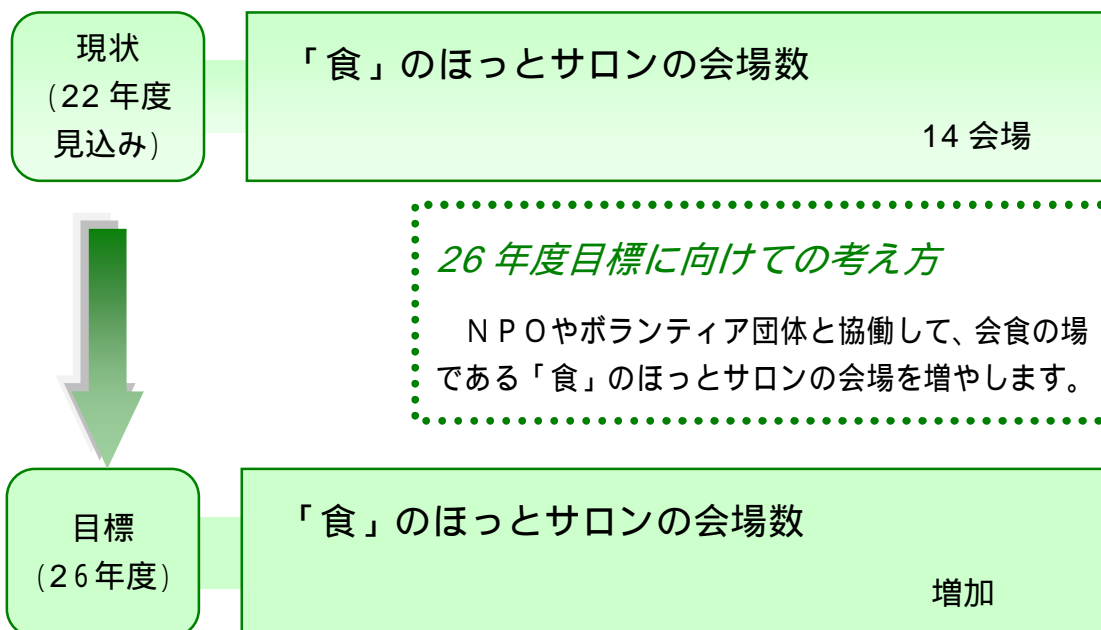
重点事業

1

「食」のほっとサロン

「食」のほっとサロンを中心に、会食を通じた高齢者の地域交流の場をNPOやボランティア団体と協働して充実します。

(高齢社会対策課)



主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	いきがいデイサービス(会食)	外出する機会の少ない高齢者に、週1回の趣味活動、健康体操、会食などを提供します。	高齢社会対策課
2	高齢者食事サービス(会食)	食の確保が困難であるひとり暮らし高齢者、日中高齢者のみになる世帯を対象に、デイサービスセンター※35での会食を提供します。	高齢社会対策課
3	高齢者食事サービス(配食)	食の確保が困難であるひとり暮らし高齢者、日中高齢者のみになる世帯を対象に、配食事業者が調理した食事を届けます。栄養バランスの取れた食事を定期的に提供することにより、食の確保が困難な高齢者の生活支援と健康保持に努めます。	高齢社会対策課
4	「介護予防レシピ」による普及啓発	高齢者向けに作成した「介護予防レシピ」を活用した料理教室など、普及啓発活動を推進します。	高齢社会対策課
5	家族介護者教室	在宅で高齢者を介護する家族などを対象とした事業を継続します。高齢者向けの献立や調理方法、老化を防ぐ食生活などに関する教室を行います。	高齢社会対策課
6	寿大学料理教室(クラブ)	65歳以上の区民を対象に、料理教室を開催します。向学心を満たし、仲間と楽しく過ごすことを目指します。	生涯学習課 (練馬公民館)

摂食・えん下リハビリテーション外来および訪問歯科診療事業については、「Ⅳ 安心して医療を受けられる環境の整備 1 地域における医療体制の確立 イ 地域の医療機能連携の推進」(P.148)に掲載しています。