



**基本目標 5**

**食育の推進**

**(台東区食育推進計画)**

## 計画の概要

### (1) 計画の位置付け

本計画は、食育基本法に基づいて作成され、「健康たいとう21推進計画」の基本目標の1つとして位置付けられるものです。

計画期間は、「健康たいとう21推進計画」と同じく、令和7（2025）年度から令和12（2030）年度までの6年間とします。

台東区では、区民が生涯にわたって食を通じた健康づくりを実践し、健康的な生活が送れるよう、関係機関と連携を図りながら、食育を推進します。

### (2) 台東区食育推進計画の柱

#### 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

#### 2 食の循環や環境を意識した食育の推進



食育啓発冊子



食育月間展示

## 目標

ライフステージに応じた食育や健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

## 現況と課題

生涯を通じて健康的な食生活を送り、生活習慣病や低栄養を予防するためには、乳幼児期から食に興味を持ち、学童期、成人・高齢期を通して、食に関する知識と食べ物を選択する力を身につけて実践していくことが重要です。

### ①乳幼児期

乳幼児期は、食生活の基礎を作る重要な時期であり、食べる機能の発達や規則正しい生活リズムをつくることが大切です。特に離乳食や幼児食などで戸惑う保護者も多く、今後も気軽に相談できる体制と適切な情報提供を継続していくことが重要です。

保育園等では、子供の心身の発達段階に合わせた給食などを提供しています。食に関する経験を通して、食べ物への興味、食べ物の大切さ、食に関わる人への感謝の気持ちを育み、集団生活の中で友達等と共通の食事をとることにより、共食の楽しさ、食事のマナー等を学んでいきます。また、献立の展示や食育だよりの発行等の情報提供を行い、家庭における食育の実践が広がるように支援しています。



親子クッキングの調理例

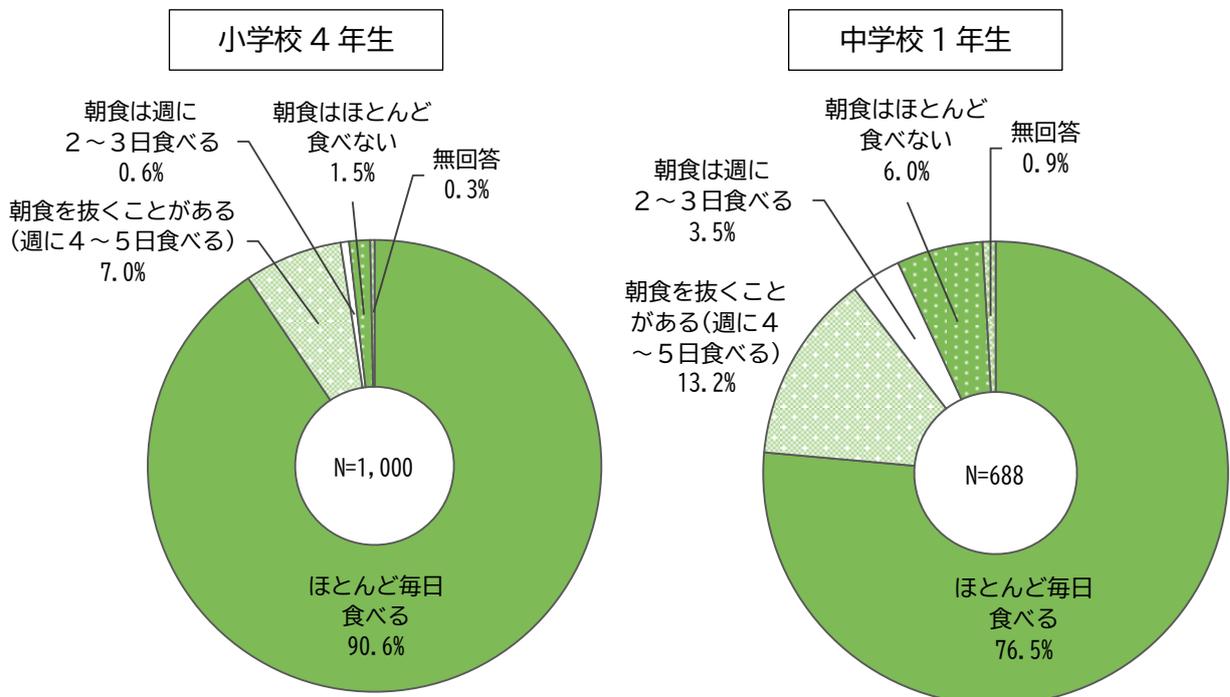
## ②学童期

区立小・中学校では、「食に関する指導の全体計画」を作成し、栄養教諭や食育リーダーが中心となって食育を推進しています。これにより、給食時間など全ての教育活動を通じて取り組んでいます。また、学校給食では国産食材を中心に東京の地場産物などを積極的に活用するとともに、地域の郷土料理を体験することで、食文化の理解と継承へつなぎ、児童・生徒が食への関心を持ち、望ましい食習慣を形成するきっかけとしています。

また、児童生徒調査結果から、朝食について、「ほとんど食べない」「週に2～3日食べる」「朝食を抜くことがある」割合は、小学校4年生では5年前と比べてやや改善していますが、中学校1年生ではやや増加しており、引き続き啓発の必要があります。朝食を食べない理由は、小学校4年生、中学校1年生とも「食欲がない」「時間がない」が最も多く、生活習慣の影響が大きいことが考えられます。

朝食を食べることは3食規則正しく食べる習慣の根幹であり、学齢が上の中学校1年生で「ほとんど毎日食べる」割合が減少していることは、学校だけでなく、家庭での生活習慣にも要因があると考え、児童・生徒とともに、保護者への理解を促すことが重要です。家庭においては、朝食を食べることに加え、主食・主菜・副菜を組合せ、栄養バランスのよい食事ができるよう、あらゆる機会を通じて普及啓発を継続していくことが必要です。

朝食の摂取状況



出典：児童生徒調査（令和5年）

### ③成人・高齢期

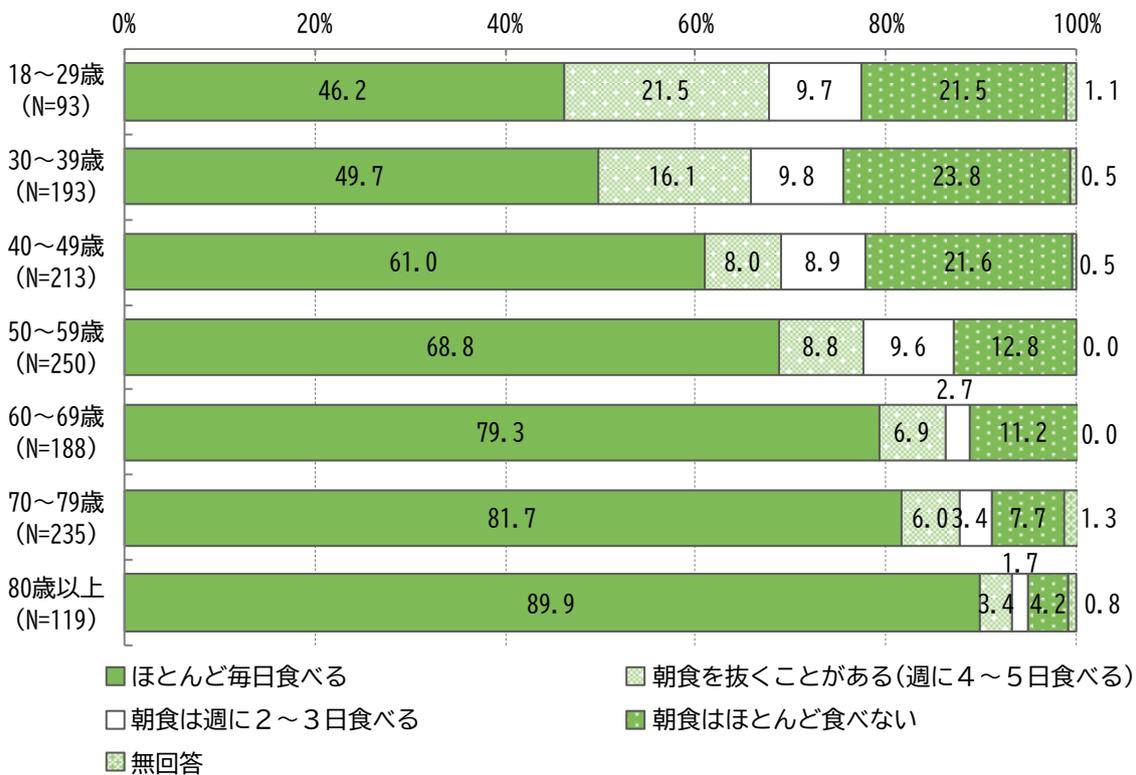
成人期では、朝食の欠食や肥満などにより、生活習慣病のリスクが高まることや、大きな課題となっています。

区民意識調査結果では、朝食の欠食率が若い世代から40歳代で多く、18～20歳代21.5%、30歳代23.8%、40歳代21.6%でした。また、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をしている人の割合も、男性では30歳代、女性では18～20歳代が最も少ない状況にありました。さらに男性では、40歳代・50歳代・60歳代の3割以上が肥満、女性では18～20歳代の5分の1近く、30歳代の4分の1近くがやせであるとの結果でした。

大人の食習慣が子供に与える影響は大きいいため、特に親世代は、食習慣の改善が重要です。

高齢期では、健康寿命の延伸に向けて、フレイルを予防し健康的に過ごすために、低栄養を予防することが大切です。低栄養は、栄養の偏りや食事量の減少などが主な原因であり、一人暮らしや生活環境の変化などから活動量が低下することも影響します。中高年において特に問題となっている「メタボ予防」から、しっかり食べて栄養補給する「低栄養予防」への切り替えが必要です。

朝食の摂取状況（年代別）



出典：区民意識調査（令和5年）

# 具 体 的 な 取 組

## 区の取組

### (1) ライフステージに応じた食育の推進

ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	成人期	高齢期
	食の重要性を理解し、楽しく、各世代に合った適切な食事をする			
取り組む テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いろいろな味を覚える</li> <li>○食べ物に興味を持つ</li> <li>○食事のリズムをつくる</li> <li>○家族一緒に食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日3食食べる</li> <li>○バランスのよい食事をする</li> <li>○肥満を防ぐ</li> <li>○日本の食文化を大切にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食を食べる</li> <li>○バランスのよい食事をする</li> <li>○生活習慣病等を予防する</li> <li>○次世代を育てる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○低栄養を予防する</li> <li>○バランスのよい食事をする</li> <li>○共食を大事にする</li> <li>○次世代を育てる</li> </ul>

#### ①乳幼児及びその保護者に対する取組

乳幼児期から基礎的な食習慣を身につけるため、各種講習会や乳幼児健診時、区公式ホームページ等で情報提供するとともに、食べ物に興味を持ち、食べ物の大きさに気づいてもらうこと、家族や仲間と一緒に食べる「共食」を推進します。また、保護者には、調理の工夫や手軽な組み合わせ方法、適切なおやつを取り入れ方などの情報提供を行い、栄養バランスについて啓発します。

- 各種講習会の実施  
離乳食や幼児食の講習会、親子を対象とした調理実習など
- 個別相談の充実  
乳幼児健診時等における栄養相談、電話による相談など
- 区広報紙、区公式ホームページ、区公式チャンネルにおける動画配信、イベント等における啓発

## ②保育園等における取組

保育園などでは、保育計画に位置付けられた食育計画等に基づき、食を営む力の基礎を培うために、乳幼児の発育・発達段階に応じた食育に取り組みます。

- 適切な給食の提供  
日々の給食を通して望ましい食習慣が身につくよう、栄養バランスのとれた手作りの給食、また、衛生面やアレルギー、誤嚥防止等に配慮した給食を提供します。
- 食材に触れる体験  
野菜の栽培、旬の食材の展示、食材に触れる機会等を計画的に取り入れ、食材への興味を持つ機会をつくります。
- 献立表・食育だよりの発行  
家庭に向けて献立表・食育だよりを発行し、食に関する情報提供を行い、家庭での取組を支援します。情報発信の強化のため、保育 ICT システムを活用します。
- 子育て広場  
地域の親子向けに実施しているイベントでは、保育園の給食紹介や離乳食・幼児食を中心とした食の情報提供及び栄養相談を実施します。

## ③学校における取組

学校では、「学習指導要領」や「第4次食育推進基本計画」に基づき、児童・生徒及び地域の実態等に応じて食に関する指導の全体計画を作成し、食育に取り組みます。

- 全ての教育活動を通じた、食に関する指導の充実
- 「生きた教材」として活用するための、学校給食の充実
- 健康状態の改善等に必要な知識の普及、及び望ましい食習慣の形成に向けた取組の推進

学校給食ではバランスのとれた食事の提供とともに、国産食材や都内農産物の積極的な活用により、地産地消を推進していきます。さらに、姉妹・連携都市をはじめとする各地域の食材や郷土料理を取り入れ、児童・生徒が食文化への関心を高め、その継承と健全な食生活の実践につながるよう取り組んでいきます。「地域ふれあい給食」では、児童・生徒の祖父母や地域の方を招待した会食を実施し、広く学校給食への理解を図るとともに、食事の楽しさや重要性について普及啓発に取り組んでいきます。

#### ④成人への取組

生活習慣病の発症と重症化予防に向けて、行動変容につながるよう、イベントや区広報紙・区公式ホームページ、健康診断案内媒体を通して啓発していきます。

20～30代の女性に対しては、女性のがん検診をお知らせする際に栄養情報リーフレット（若い女性向けに作成）を同封します。

また、妊婦やパートナーに向けて、妊娠をきっかけに食生活を振り返り、本人だけでなく将来の子供に対しても食生活の基礎となるよう、妊娠時の母子バッグ配布時や区公式ホームページ等で栄養に関する情報発信を行っていきます。

#### ⑤高齢期への取組

後期高齢者の総合健康診査結果より抽出した対象者に対し、低栄養防止事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施「シニアの健康度アップ！大作戦」の一環）を実施します。

また、高齢者の自主活動グループ（通いの場）や地域の団体等への出前講座などを通して、低栄養予防等を啓発していきます。

## （2）栄養バランスのよい食事と減塩、野菜の摂取量を増やす取組

栄養バランスのよい食事を基本に、特に減塩と野菜の摂取量を増やす取組が重要です。各種健診時やキャンペーン、相談事業等を通して普及啓発に取り組んでいきます。

- 健診、出前講座、イベント等における情報提供
- 栄養相談の充実
- 食生活改善普及運動等における啓発（パネル展示、スーパーマーケットやコンビニエンスストアにおけるPOP掲示等）
- 区公式ホームページや区政情報モニターによる啓発



POP 掲示の一例



### (3) 給食施設への食に関する情報提供

健康増進法に基づき、区内の給食施設(事業所、病院、老人福祉施設、保育園、学校等)を対象に、栄養管理に必要な指導を行います。喫食者への適切な食事の提供及び望ましい食生活に関する知識の普及啓発を行うことで、喫食者だけでなくその家族にも情報を届けることが期待できます。

- 給食施設向け講習会の実施
- 栄養管理等への助言
- 栄養や食に関する情報のメール配信
- 保育園等への食育指導媒体の貸出し

### (4) 食育支援のための人材育成

台東区の食育を推進していくに当たり、学校では、栄養教諭が各校の食育リーダーに食育に対する理解を深める取組や研修会を実施します。食育リーダーは学校内で中心的役割を担い、学校の教育活動全体を通じて、食育を組織的・計画的に推進していきます。

また、区内在住の管理栄養士・栄養士による食育ボランティア(令和6(2024)年4月現在17名)に対して、運営への助言や自主活動の支援、保健所との連携等を通して食育を推進していきます。

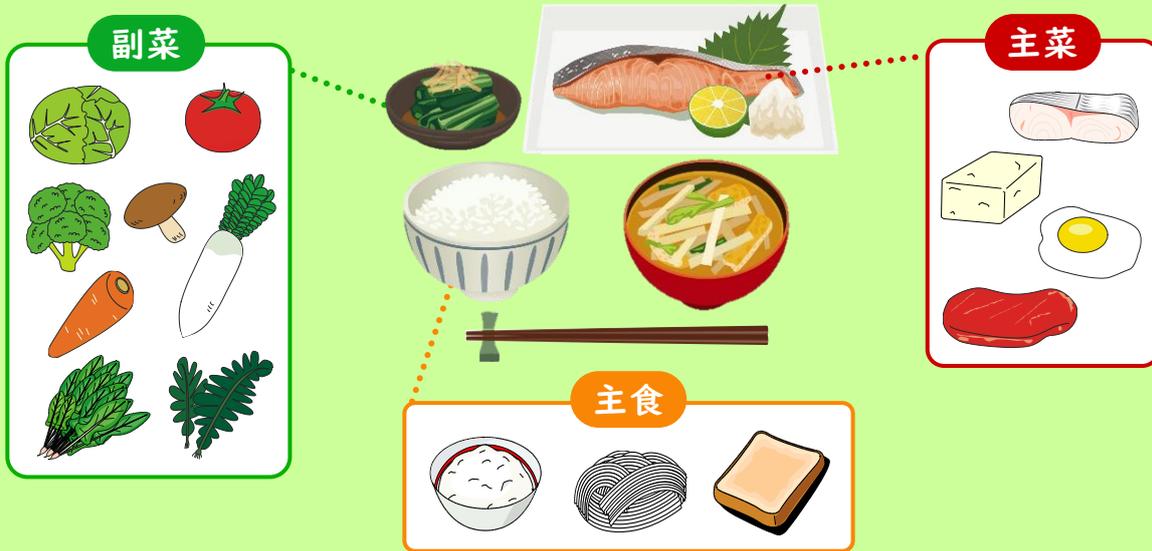
- 食育リーダーの育成
- 食育ボランティア(たいとう栄養士会)の活動支援

#### 区民一人ひとりの取組

- 朝食を食べましょう。
- 栄養バランスのよい食事をしましょう。
- 塩分のとり過ぎに注意し、野菜を意識して食べましょう。
- 家族や友人などと一緒に、楽しく食べる機会をつくりましょう。
- 食べ物を大切にしましょう。

バランスのよい食事の基本は、

**主食** **主菜** **副菜** をそろえること！



**指 標**

指標		平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
朝食欠食者の割合	小学校 4 年生	4.0%	1.5%	減らす
	中学校 1 年生	3.4%	6.0%	
	30 歳代	21.8%	23.8%	
児童生徒の肥満の割合	小学校 4 年生	3.3%	4.8%	減らす
	中学校 1 年生	2.0%	3.4%	
【再掲】1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合		68.4%	63.2%	増やす

### 目標

生産から消費までの一連の食の循環と環境を考え、安全・安心な食生活を目指します。

### 現況と課題

食べることは、常に自然や社会環境との関わりが深く、食物の生産から、流通、そして消費に至るまでの食の循環を意識していくことが大切です。さらに、消費されずに廃棄されてしまう食品ロス<sup>※19</sup>を削減していくことも重要です。また、スマートフォン等の普及により、手軽に情報を得られるようになった一方で、信頼できる情報かどうかを見極めることが難しい状況にあるとも言えます。区民が安全・安心で適切な食品の選択ができるよう、食品表示の活用も含めて情報提供するなど、様々な機会を活用して普及啓発することが必要です。

令和2（2020）年4月には、食品表示法による栄養成分表示の経過措置期間が終了し、一般用食品への栄養成分の表示が原則義務化されました。区民意識調査（令和5年）結果によると、食品に記載されている栄養成分表示を参考にしている人の割合は43.8%と平成29（2017）年調査より増加しました。



食品表示

名 称	焼き菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ(乳成分を含む)、卵、食塩
添 加 物	乳化剤、カラメル色素、膨張剤、香料
内 容 量	20枚
賞味期限	2000年0月0日
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
製 造 者	(株)〇〇食品 東京都〇〇市1-2-3
栄養成分表示(1枚当たり)	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	1g
脂 質	3g
炭水化物	7g
食塩相当量	0.1g
(推定値)	

※19 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間で約472万トンの食品を無駄にしています（令和4年度推計値）。食品ロスは食品の製造過程や販売店からだけでなく、一般家庭からも半分近く発生しています。

## 具 体 的 な 取 組

### 区 取 組

ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	成人・高齢期
	食の循環や環境を意識して、より安全な食生活を実現する		
取り組む テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食べ物に興味を持つ</li> <li>○食べ物を大切にし、無駄にしない</li> <li>○食べ物や食事に関わる人々に感謝の気持ちを持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食の循環を学ぶ</li> <li>○食べ物を大切にし、無駄にしない</li> <li>○食べ物や食事に関わる人々に感謝の気持ちを持つ</li> <li>○食の安全について理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合った食事量を知る</li> <li>○食品表示をよく見て、買い過ぎや無駄な廃棄を控える</li> <li>○食の安全について理解する</li> <li>○災害に備える</li> </ul>

#### ①食の安全・安心の確保

出張講座などを通して、学童期から食の安全に対する基本的知識を学ぶ機会を設け、区民自らが正しい食の安全に関する情報を選択できる力を育む機会を提供します。区民一人ひとりが食中毒や食品添加物などについて関心を持ち、食の安全に関する知識を深められるよう取り組みます。

また、食品関連事業者等には、食品表示法等に基づき、期限表示、アレルギー、栄養成分表示等適切な食品表示をすることが義務化されています。事業者への監視指導と食品表示の見方について区民に周知しています。栄養成分表示に関しては、事業者からの表示に関する相談を受けるとともに、区民が食品購入や外食等の際に、健康づくりとして自身の健康状態に合わせた選択ができるよう、食の組み合わせや栄養成分表示の見方・活用について、普及啓発を行います。

食に関する災害対策として、家庭において、食料品や水、熱源等を最低でも3日分（できれば1週間分程度）備蓄することが推奨されており、これらの備蓄について、イベントや区公式ホームページ等で周知していきます。

また、令和5（2023）年3月に東京都栄養士会と締結した「災害時の栄養・食生活支援活動に関する協定」に基づき、連携を図っていきます。

- 食の安全講座の実施
- 学童期の食品衛生教室等の実施
- 食品関連事業者等への適正な食品表示に関する指導と啓発
- 栄養成分表示に関する指導と啓発
- 食品の備蓄等についての周知啓発



夏休み少年少女実験隊の様子

## いざという時に備えるのは今!

■ 備蓄食品も栄養バランスを意識!

**POINT** できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる

<p><b>主食</b> ごはん、パン、めん等</p>	<p><b>主菜</b> 魚、肉、卵、大豆製品等</p>
<p><b>副菜</b> 野菜、きのこ、海藻等</p>	<p><b>その他</b> 果物、乳製品、調味料、菓子・嗜好品等</p>

■ 災害時に気を付けたいこと

**POINT**

- ・炭水化物に偏った食生活
- ・便秘や口内炎

発災直後の食料支援物資は、菓子パンやおにぎり等が中心で、栄養バランスが偏りがちになり、便秘や口内炎になる人も。肉や魚の缶詰、日持ちがする野菜や乾物、野菜ジュース等を備えておくこと、不足しがちなたんぱく質やビタミンをとることができます。

食品の備蓄に関するオリジナルリーフレット

## ②アレルギー対策

小・中学校や保育園・こども園の給食提供では食物アレルギーの児童・生徒に対して、アレルギー疾患に対する取組ガイドラインや食物アレルギー対応マニュアル等に基づき、安全確認を行い、食物アレルギー生活管理指導表により対応します。幼稚園での弁当給食等提供についても、適切にアレルギー対応を実施します。また、アレルギー対応研修への参加やエピペン（アナフィラキシー補助治療剤）の校内研修等により、職員の理解を深めていきます。

- 小・中学校、保育園等における給食・弁当給食の食物アレルギー対応
- 小学校給食のアレルギー検査実施
- 区公式ホームページによる食物アレルギーに関する啓発
- 乳幼児健診時等における適切な情報提供

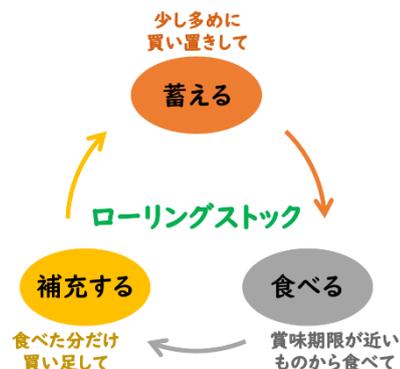
## ③食品ロス対策

食品を買い過ぎないことや保存方法、購入した食材を無駄なく上手に使う方法などの家庭でできる知識を普及することが重要です。また、外食時に注文する量を考えるなど、食べ物を大切に作る心を育み、一人ひとりが取り組んでいくことが必要です。各世代に対し、食の生産から消費まで、食の循環の理解を育む取組を推進します。

- 食品ロスを削減するための行動につなげる普及啓発
- 賞味期限・消費期限を含めた食品表示に関する情報提供

## 区民一人ひとりの取組

- 調理や食事の際は、手洗いなど衛生面に気をつけましょう。また、自分の食べられる量を考えて食事をしましょう。
- 買い物をするときは、アレルギー表示や栄養成分表示などの食品表示をよく見て購入しましょう。
- ローリングストック※<sup>20</sup>などで食品を備蓄し、災害に備えましょう。



## 指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
【再掲】自分に必要な栄養量を知っている人の割合	39.3%	41.0%	増やす
【再掲】栄養成分表示を参考にしている人の割合	42.5%	43.8%	増やす

※<sup>20</sup> ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。