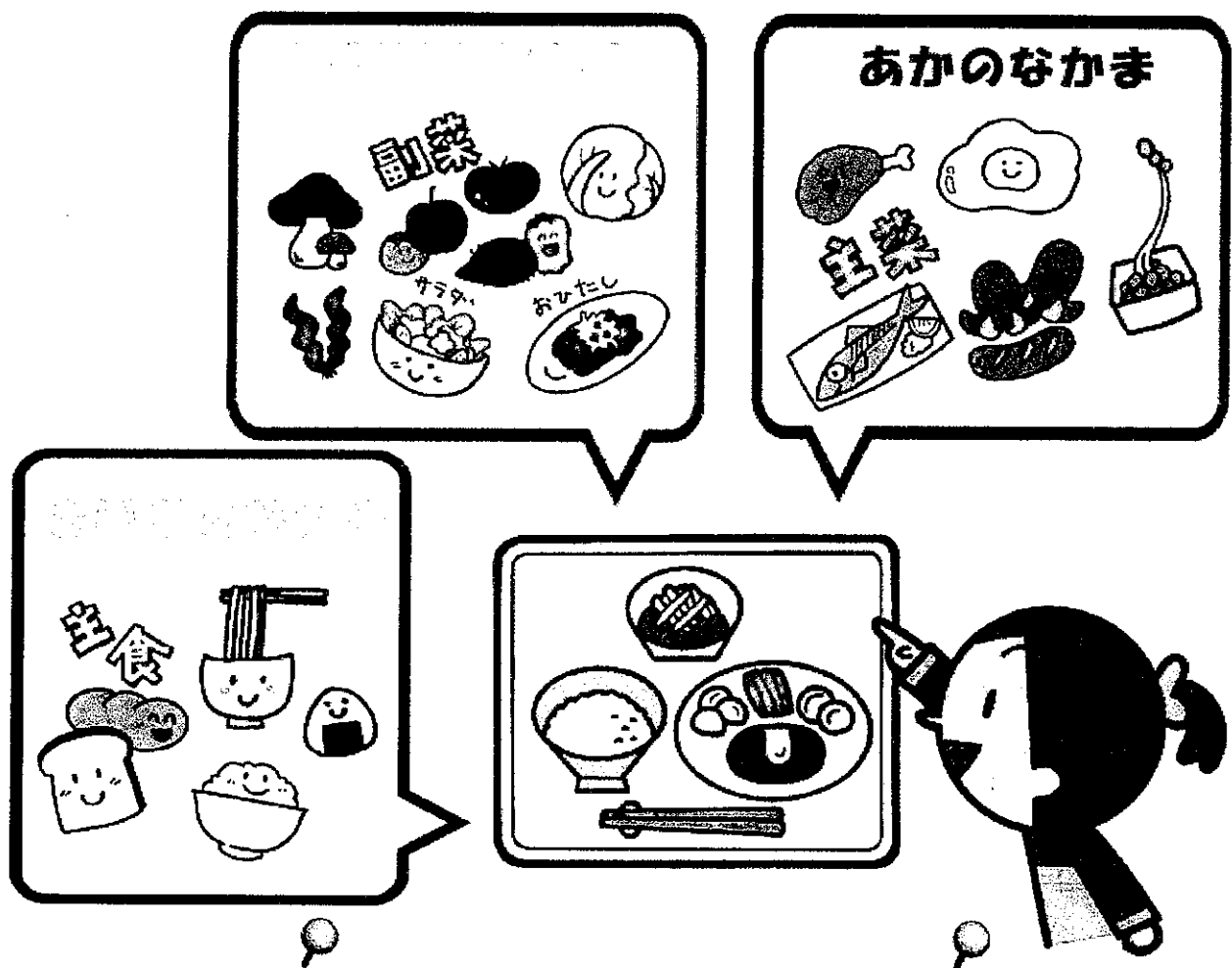


食育で「こころ」も「からだ」もバランスよく

食育実施計画



バランスの良い食事のポイントは
「1日3食・3皿・3色」

平成21年3月

笛吹市

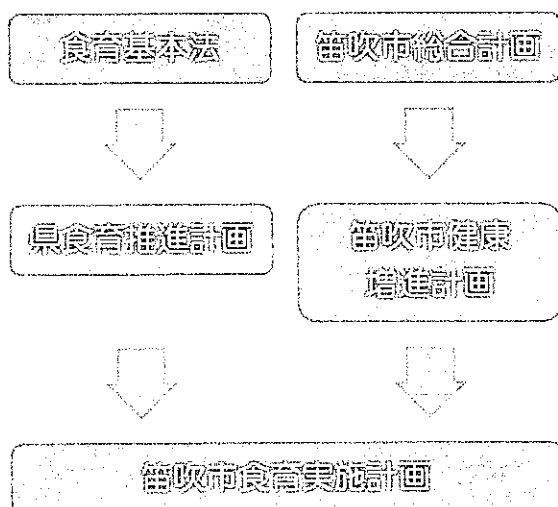
食育実施計画策定について

笛吹市では、平成19年3月に「笛吹市健康増進計画」を策定しました。この中で、各世代を通じての「食」に関する課題を明らかにし、それぞれのライフステージにおける「食を通じての健康づくり」について基本的な取組の方向性を示しました。笛吹市では、この「笛吹市健康増進計画」を「食育推進計画」と位置づけ、さらに具体的な取組を推進するために「笛吹市食育実施計画」を策定することとしました。

基本理念

笛吹市健康増進計画では、「市民一人ひとりが安心していきいきと健やかに満足した生活が送れる」の基本理念のもと、子ども・働き盛り・高齢者の世代ごとに健康目標を設定し、市民と行政が協働で健康づくりをすすめていきます。

食育実施計画においても、それぞれの健康目標を達成するために、食生活習慣における目標を設定し、市民と行政の協働による「食を通じた健康づくり」を推進していきます。



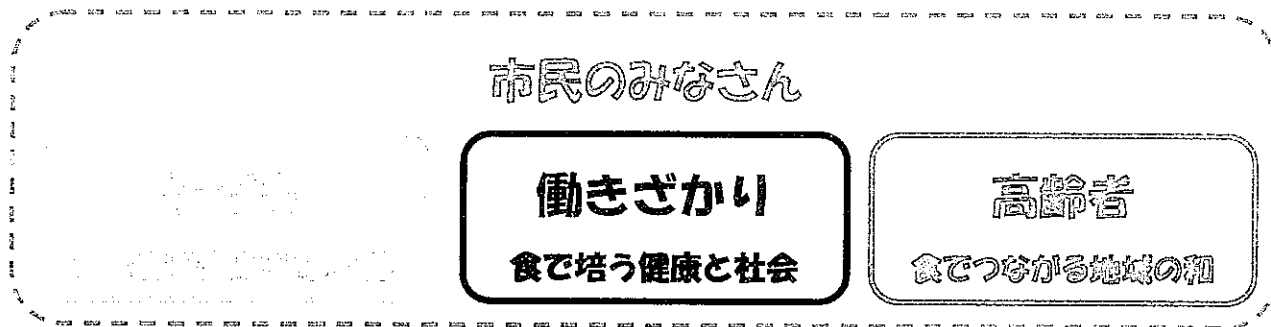
食育の目的

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進して、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与する。

<（食育基本法第1条）>

食育推進の取組

健やかで生きいきと暮らせるまち

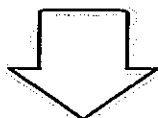


食育の推進

【教育委員会・農林振興課・児童課・健康づくり課】

笛吹版食事バランスガイド

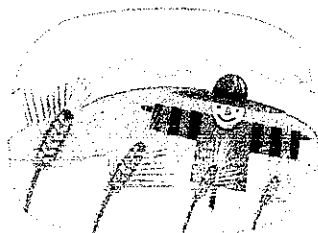
で健康なまちづくり



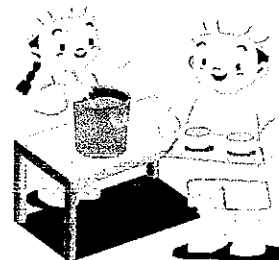
家庭・地域の食育推進



地産地消の推進と
交流促進



学校・保育所での
食育推進



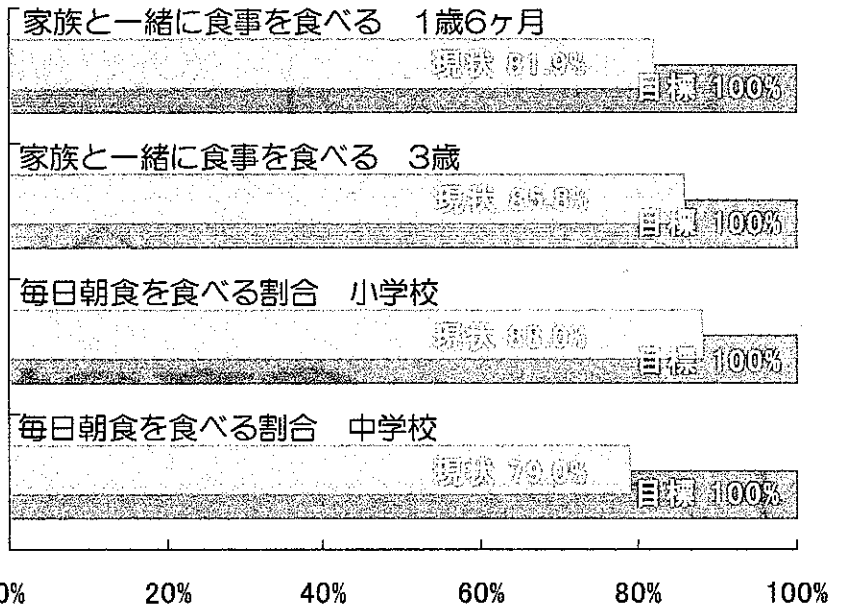
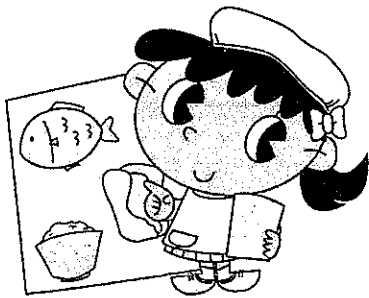
笛吹市の食育の現状と平成 28 年までの目標値

みんなで取り組む食育

笛吹版食事バランスガイドを知っている市民の割合を50%以上に

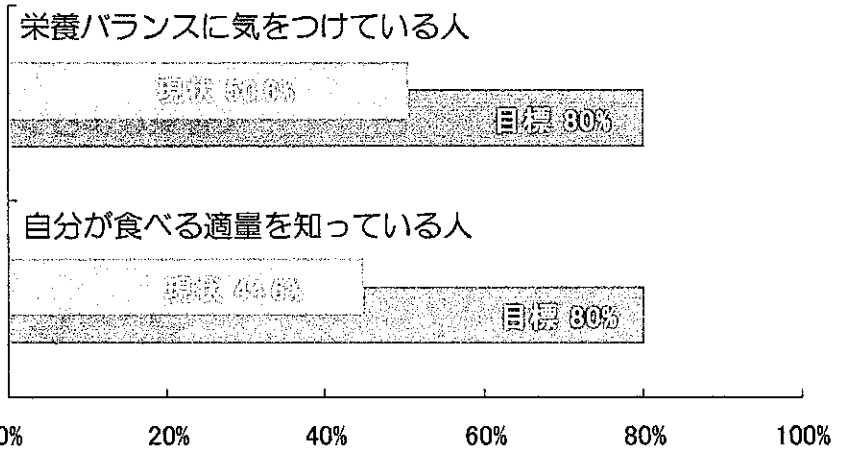
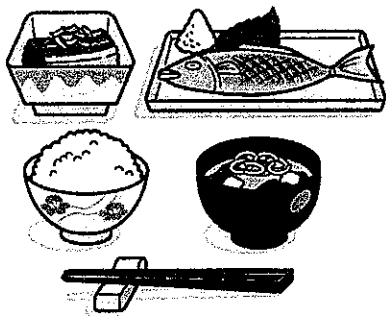


子ども
1日6食摂る習慣を身につける



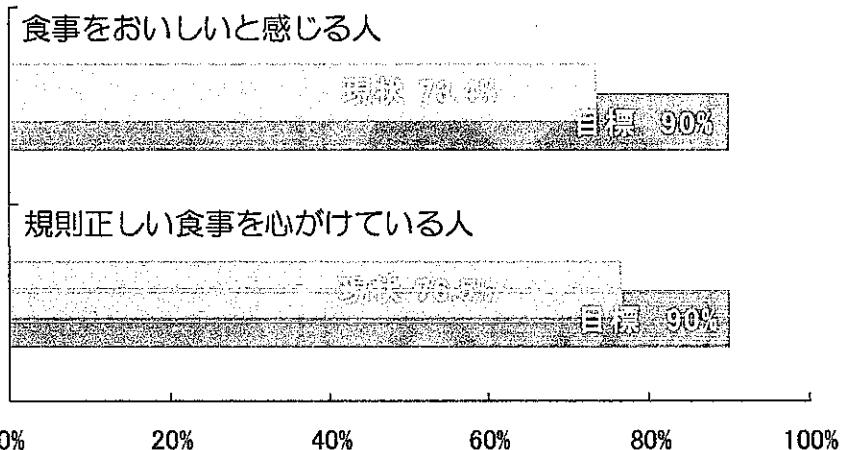
(市栄養職員実態調査・幼児健診問診結果)

働きざかり
バランスの良い食事を摂る



(住民アンケート)

高齢者
食事をバランスよく摂る



(総合健診質問・住民アンケート)

今後の取組

健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業
健康づくり推進事業

働きざかり

- ・健診結果説明会
- ・健康教室・健康相談
- ・料理教室
- ・広報の食育情報掲載

高齢者

- ・介護予防教室
- ・健診結果説明会
- ・料理教室

みんな

- ・笛吹版食事バランスガイドの活用
- ・食育講演会
- ・地産地消
- ・農作業体験と交流
- ・郷土料理と行事食の伝承
- ・循環型社会（ごみ減量等）

食育に関わる団体

- ・笛吹版食事バランスガイドの普及
- ・親子食育教室
- ・すだちの教室
- ・男性のための料理教室
- ・高齢者のため食育講座
- ・地産地消
- ・郷土料理と行事食の伝承
- ・地区食育推進活動

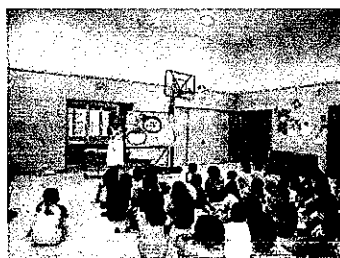
食育に関する事業

- ・地産地消推進事業
- ・芦川地域活性化推進事業
- ・農村交流事業
- ・バイオマスの郷づくり事業
- ・学校・保育所における食育の推進
- ・特定健診・特定保健指導事業
- ・特定高齢者把握事業
- ・介護予防事業
- ・地域介護予防活動支援事業
- ・食育推進事業
- ・温泉活用健康づくり事業
- ・妊婦・乳幼児相談事業
- ・乳幼児健診事業
- ・母親学級等健康教育事業
- ・健康診査事業
- ・成人健康教育事業
- ・相談・訪問事業
- ・食育（親子）料理教室事業

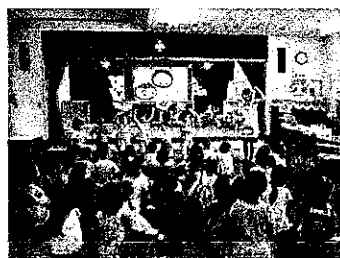
具体的な取組 ～こんな食育をやっています～



乳幼児健診・相談
離乳食教室



児童館食育
学童保育食育



保育所における食育



学校における食育

働きざかり



健診結果説明会



健康づくり教室



介護予防事業
かまど塾・サロン



スコレー大学市民講座

その他



農産物直売所



ふれあい農園

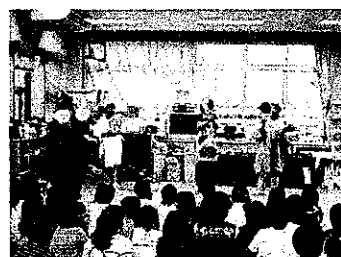


収穫祭（芦川地区）



農村交流事業

食に関わる団体



親子の食育教室
児童館
学童保育
親子料理教室



すだちの教室
石和高校
園芸高校



男性料理教室



高齢者のための食育

「食事バランスガイド」について

★ 食事バランスガイドの生まれた背景

平成12年から健康づくり施策として「健康日本21」を推進したが、指標の改善がみられず、個々人の行動変容につながる具体的なツールが求められた。特に、食環境の整備が重要であり、外食等の栄養表示なども含めたわかりやすい情報提供の手段が必要と考えられた。

課題の解決に向けて、国では「フードガイド（仮）検討会」を立ち上げて、検討を行い、平成17年6月に「食事バランスガイド」を発表した。

「食事バランスガイド」とは、健康な人の健康づくりや肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的につくられた。食事の望ましい組み合わせやおおよその量をイラスト・写真でわかりやすく示したもので、一人一人が食生活を見直すきっかけとなるものである。

★食育基本法との関連

(1) 食育推進の目標

「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加

(平成20年3月56.8% → 平成22年度60%以上)

笛吹版「食事バランスガイド」の普及 平成28年度50%以上

(2) 食育の総合的な促進

「食事バランスガイド」等の活用促進と地産地消の推進

★ 笛吹市食事バランスガイド作成経過

平成19年度 笛吹市食事バランスガイド作成

- ・食生活改善推進員会全国大会にて公表（第1版）
- ・養成講習会にてレシピ5品追加（計21品、第2版）

平成20年度 笛吹市食育実施計画策定

- ・養成講習会にてレシピ5品追加（計26品）
- ・笛吹市食事バランスガイド内容充実（第3版）

平成21年度 笛吹市食育事業実施

笛吹市食事バランスガイド普及と活用の推進

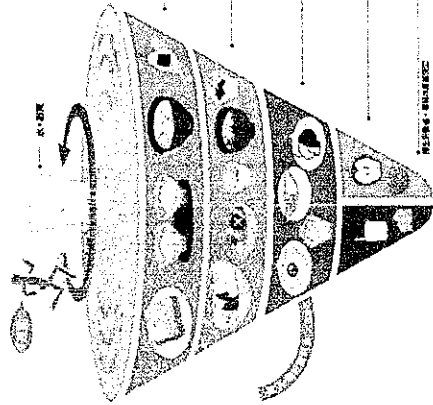
推進目的

今後、笛吹市に広く笛吹版「食事バランスガイド」を普及することにより、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、市民の健康づくり、生活習慣病の予防に寄与し、あわせて、特産品を使った献立の普及を図ることにより、地産地消の推進につなげられることが期待される。

なお、「笛吹版食事バランスガイド」は内容の検討を重ね、充実と改善を図ることとする。

笛吹市食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよい課題が一目でわかる食事の目安です。地域でとれる新鮮で安全な食材や郷土料理を日常の食生活に活用していただくために作成しました。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

- 5/7 主食 (主食)
- 5/6 副菜 (副菜)
- 3/5 主菜 (主菜)
- 2/牛乳・乳製品
- 1/果物

STEP1

6~9歳の子供
身体活動量の低い女性
70歳以上
10~11歳男子
10~17歳女子
身体活動量が低い男性
身体活動量が中つ以上の女性
12~17歳男子
身体活動量が中つ以上の男性

適量チャート

エネルギー (kcal)	主食	副菜	果物
1800 ± 200	4~5		2
2200 ± 200	5~7	5~6	2
2600 ± 200	7~8	6~7	2~3

※1 身体活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんど
「中つ」：座りの仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行なう
「高」：強い運動や労働を行なっている人は、適量調整が必要。

STEP2

あなたの1日の適量を記入してみましょう。

主食 副菜 果物

牛乳・乳製品

笛吹の食材を使った料理例

甲州地鶏の親子丼 主食 2つ、主菜 2つ

ワインライス 主食 1.5つ

山菜そば 主食 1つ、副菜 1つ

もろこしすいとん 主食 1つ、副菜 2つ

なすのチーズ焼き 副菜 2つ、乳製品 1つ

はすサラダ 副菜 1つ

こんにやく田楽 副菜 1つ

ほうれん草くるみ和え 副菜 1つ

いんげんごま和え 副菜 0.5つ

里芋ポールの野菜あんかけ 副菜 2つ

ピーチピチ巻き 副菜 1つ

きゅうりとなすのチャンプルー 副菜 2つ、主菜 1つ

れんこんハンバーグ 主菜 2つ、副菜 1つ

鯉こく 主菜 3つ

風林いなり 主菜 1つ、副菜 1つ

卵の五日焼き 主菜 1つ、副菜 1つ

ヨーグルトのピーチラッシー 乳製品 1つ

ぶどうジャムかけ 乳製品 1つ

あんみつ 乳製品 1つ

ミルク白玉 乳製品 1つ

もも 果物 1つ

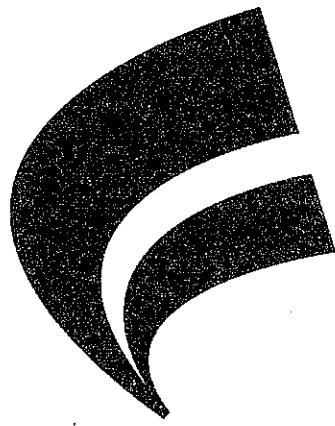
ぶどう 果物 1つ

かき 果物 1つ

※ 1日の食塩摂取の目標量は男性10g未満、女性8g未満を心がけましょう。

食育実施計画

年度 担当	平成21年度 内容(事業費 単位:円)	平成22～平成23年度
健康づくり課	①食育推進事業 (780,000) 【食育フォーラム】 ・笛吹版食事バランスガイドの普及と活用 ・講演会の開催 ・メニューコンテスト及びレシピ作成 ②妊婦・乳幼児相談事業 (4,610,000) ③乳幼児健診事業 (10,721,000) ・乳幼児健診時栄養相談 ・離乳食教室 ④母親学級等健康教育事業 (2,000,000) ・母親学級 ⑤成人健康教育事業 (615,000) ・サイズダウン教室 ⑥成人相談・訪問事業 (822,000) ・結果説明会 ⑦食育料理教室 (600,000) ・親子食育教室 ・すだちの教室 (高校生への食育) (その他) 組織の育成・養成 (1,964,000) ・食生活改善推進員養成講習会	①食育推進事業 ・笛吹版食事バランスガイドの普及と活用 ・メニューコンテストレシピの普及 ・食育推進事業の活動発表会 ②母子保健法に基づく保健事業での食育 ③健康増進法に基づく保健事業での食育 (その他) 組織の育成・養成 ・食生活改善推進員養成講習会
他 の 関 係 部 署		平成21年度からの連携事業の内容
農林振興課	①地産地消推進事業 ・地産地消推進計画の策定 ②芦川地域活性化推進事業 ③農村交流事業 ④バイオマスの郷づくり事業	・農産物直売所での特産品を使ったレシピ配布 ・健康づくりを考えた高齢者との交流 ・保育園児の農作業体験 ・保育所での食育教室 ・給食での地産地消の取組
児童課	保育所における食育の推進	・給食での特産品を利用したレシピ活用
教育委員会	学校における食育の推進 給食・教科・特別体験を通じた食育	・市民講座、地域講座での食育教室開催 ・児童館、学童保育での食育教室
高齢福祉課	①特定高齢者把握事業 ②介護予防事業 ・カムカム塾 ・かまど塾 ③地域介護予防活動支援事業 ・やってみるじゃん	・介護予防事業での食育講座 ・やってみるじゃんでの食育講座



笛吹市