

5 . 重点事業

計画で重点的に取り組む事業を示します。

5 . 重点事業

5 - 1 重点事業の位置づけ

本計画の将来像の実現に向け、実施優先度の高いものや、庁内の関係各課が連携して横断的に取り組まなければならないものなどを重点事業として設定し、具体的な実施方策を示し、計画の実効性を高めます。

5 - 2 重点事業のコンセプト

重点事業は、次のコンセプトに基づき設定します。

独自性がある

独自の資源や固有の文化等を活かす取組であること。

総合的である

総合的な展開が期待できる取組であること。

対象が幅広い

市民全体に働きかける取組であること。

5 - 3 6つの重点事業

6つの重点事業を設定し、その内容を次頁以降に示します。

1 食育の普及啓発～「野菜たっぷり食育宣言」等～

⇒施策4-3 人と人とのつながりによる広がりある食育の推進 食育ネットワークによる食育の普及啓発 2)
(再掲)

- ◆ 市民が食を通して健康的で豊かな生活を送るために、食に関する必要な情報を提供します。栄養士連絡会等で定めた年度のテーマに沿って、市報やホームページを活用し、食育に関する情報を掲載します。平成19年度に実施した「西東京市版やさいたっぷりレシピ集」の作成・普及等、市域全体で広がりある食育を推進します。【健康年金課、子ども家庭支援センター、保育園・小学校】

- 野菜の摂取は、栄養バランスの向上とともに、満腹感を得られるため肥満防止、生活習慣病予防にもつながります。
- 「野菜たっぷり食育宣言」は、生活習慣病予防の取組として、多摩小平保健所、本市及び近隣4市による「食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議」が、平成17年3月に行ったものです。
- 地域の共通栄養改善目標として「野菜をたっぷり食べよう」を掲げ、ライフステージ別取組目標を示しています。具体的で分かりやすく、市民にとって取り組みやすい目標となっています。

野菜たっぷり食育宣言（西東京市版）

野菜たっぷり食育宣言

わたしたち「食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議」は東京都北多摩北保健医療圏（西東京市・小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市）を野菜をたっぷり食べる圏域にします。わたしたちは、皆さまの食生活をより一層豊かにするために圏域栄養士を輩出し、野菜を身近にする取組を地域の様々な場所で開催してまいります。ここに「野菜たっぷり食育宣言」を行います。

圏域栄養ナビ（目標）

野菜をたっぷり食べよう！

◆ライフステージ別取組目標

| | |
|---------|---------------------|
| 乳児期 | 野菜の味を体験する |
| 幼児期 | 野菜に興味を持つ |
| 学童期 | 野菜の色を知る |
| 思春期 | 野菜の栄養と必要量を知り、選んで食べる |
| 青年期・壮年期 | 野菜料理を作り、バランスよく食べる |
| 高齢期 | 満量を楽しく食べる |

平成17年3月
食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議

「食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議」は、西東京市、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市の健康推進課、保健課、保育園、学童課、学校及び地域センターの栄養士等と多摩小平保健所による、食からの健康づくりを推進するプロジェクトチームです。

大人は野菜を1日350g食べようね

- 市内の各拠点に配置された栄養士と連携し、各拠点の利用者に働きかけているほか、より多くの市民への働きかけとして、子どもたちから野菜のイラストを募集して「野菜たっぷりカレンダー」や、「西東京市版やさいたっぷりレシピ集」を作成し、普及に取り組んでいます。

⇒施策4-2 農の理解を通じた食を大切にする心の育成 地産地消の普及啓発 5)

(再掲)

◆ 地場産農産物を販売する商業者、地場産農産物を食材として使用している飲食店、料理に栄養やカロリー表示をしている飲食店、栄養バランスやカロリーを考慮した望ましいお惣菜の組み合わせを推奨する販売店などを「食育・地産地消推進店」として認定し、消費者に周知を図ります。【産業振興課】

- これまで食育・地産地消の推進については、健康や農業などのさまざまな分野で熱心な取組が行われてきました。例えば、栄養バランスや摂取カロリーなどの適切な食生活についての情報提供や相談、講座等の実施、農家の直売所を掲載した「農産物マップ」の配布や西東京市産農産物のキャラクター「めぐみちゃん」ののぼり旗等による直売所のアピールなどです。
- その一方で、分野間の情報交換が難しく、内容の重なる取組が行われたり、取組が連携せず効果が一部にとどまったりする面もありました。また、市民も、地場産農産物の購入意欲があっても販売場所が分からないケースもあるなど、個別の取組が十分に市民に知られていない状況も見られました。
- 消費者である市民に、食育・地産地消の各種取組が十分伝わるには、市民にとって身近な場所で日常的に、情報にふれられることが重要です。すなわち、「消費」する場に情報があれば、市民の目にとまりやすく、食育・地産地消について理解でき、行動につながると考えられます。
- このため、「消費」の場を担う商業者について、食育・地産地消に関する取組を認定します。
- 「食育・地産地消推進店」に認定されることにより、商業者にとっては取組を評価され励みにつながります。また消費者に積極的に選択され事業活動にもプラスとなることが想定されます。
- 認定の仕組みについて、例えば、西東京市産農産物キャラクター「めぐみちゃん」のように、認定をアピールするマークを用いたり、ステッカー等を受領・掲示できるなど、消費者にとって分かりやすい仕組みを構築していきます。



西東京市産農産物
キャラクター
「めぐみちゃん」

⇒施策4-2 農の理解を通じた食を大切に作る心の育成 農業体験の推進 4)

(再掲)

◆ 東大農場との間においては、平成19年度から「食育」「資源循環」に着目した事業を行ってきました。今後、児童・生徒、市民が幅広く食育について学習、体験することができるようにするために、東大農場との更なる連携を深めることについて協力を要請します。【教育企画課、企画政策課】

- 東大農場は約15haを占める市内有数の緑地であるとともに、戦前から農政・農学をリードする人材を輩出してきた、本市の重要な地域資源の一つです。
- 東大農場では、農学に関する教育・研究の場として農作物が栽培されており、専門的知見と農体験のフィールドが両立する、「食育」にふさわしい場です。
- 市民団体「東大農場塾」「西東京 菜の花エコ・プロジェクト」とタイアップした「資源循環」型地域社会のモデルづくりの取組も行われてきました。
- このような貴重な地域資源を活かした独自の取組として、平成19年度から、「食育」「資源循環」に着目した連携事業をスタートしました。
- 平成19年度は「収穫から食までの連続体験」、平成20年度は栽培のプロセスも組み込み「ひまわりの播種、栽培、収穫、搾油、食の体験授業」を実施しました。いのちを育むプロセスの始めから終わりまで関わる、連続性をもった総合的な取組となっています。
- また、東大農場のもつ専門性と地域貢献意欲、市民活動団体の協力を活かした、産学公連携の取組であることも特徴です。
- これまで、近隣の小学生を対象に事業を実施し、その結果は小学校校長会で報告し、今後は各校も取組を進めるよう周知してきました。継続的な実施に向け、東大農場、市民団体の蓄積したノウハウの活用と、本市を含む体制づくりと役割分担の整理が必要です。また東大農場の「食育・地域連携機能地区」を含む整備計画構想もあり、将来的にはさらなる取組の検討も考えられます。

⇒施策4-1食の自立と健康的な生活を実践する取組の推進 食の安全・安心 3)

(再掲)

- ◆ 消費者である市民が、食品の安全性確保について知識と理解を深めるとともに、生産から消費までの段階に関わる関係者相互の間で情報や意見を交換する機会を提供し、リスクコミュニケーションの促進を図ります。【健康年金課、生活文化課】

- 産地の偽装や農薬の検出など、国内外を問わず、食の安全・安心が揺らいでいます。
- 消費者である市民が寄せる、食の安全・安心への関心は高く、アンケート結果からも「知識を増やす」「情報提供の充実」へのニーズが非常に大きいと言えます。
- 正確な情報を理解し、判断・行動できるようにするためには、事業者・行政は「消費者が、どんなことに関心があるのか」、消費者は「事業者がどんな取組をしているのか」について互いに理解しあうことが重要です。
- 相互理解を深めるには、消費者、事業者、行政等の関係者の中で、食品のリスクに関する情報や意見を交換する、リスクコミュニケーションの促進が必要です。
- 消費者生活展での情報提供や各種講座の実施といった、既存の「知識を増やす」「情報提供の充実」の取組では、関心の高い市民に参加が限られていました。今後は、これまで個別に提供されていた情報を、「食の安全・安心」の切り口で一覧できるような、提供の仕組みを整備します。また、食育月間（毎年6月）に合わせ、情報提供するといった取組により、これまで関心の薄かった市民も関心を高めるきっかけとなることを目指します。

食育に関するアンケートより

- ◇ 「家庭」での取組は、「安全な食べ物の知識を増やす」「食品表示を確認して購入」を9割以上が「特に/ややしたい」。
- ◇ 「食品購入」は、鮮度、価格に次いで、7割近くが「産地」を重視。
- ◇ 「飲食店・レストラン」には、「食品添加物の少ない食材の使用」「有機野菜や無農薬野菜の使用」を9割以上が「特に/ややして欲しい」。
- ◇ 「行政」には、「食中毒予防や食品添加物、農薬など、食の安全に関する情報提供の充実」を9割以上が「特に/ややして欲しい」。

資料)西東京市「食育に関するアンケート」調査結果報告書(西東京市、平成20年4月)

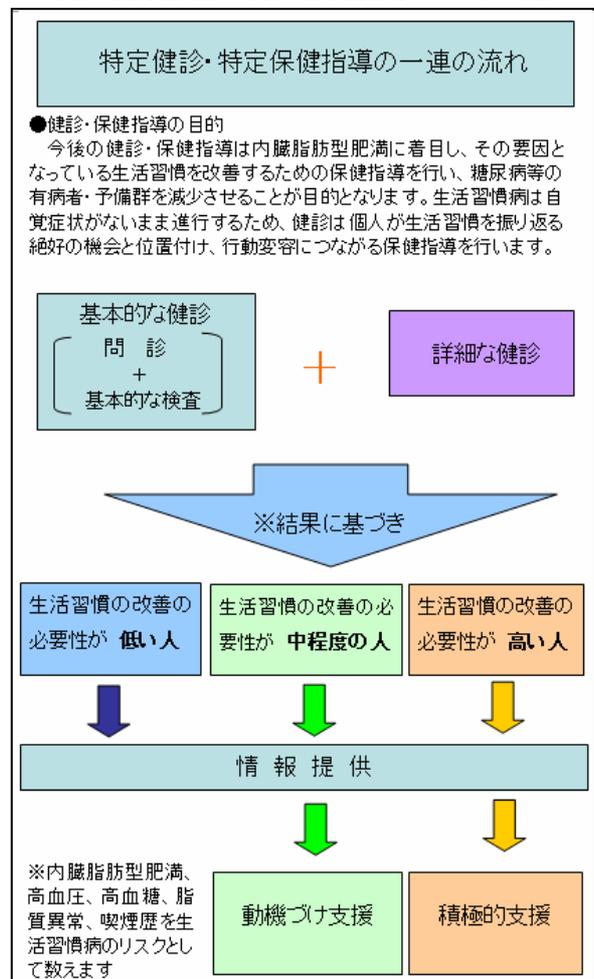
⇒施策4-1食の自立と健康的な生活を実践する取組の推進 成人の食育 4)

(再掲)

- ◆ **メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目し、その要因となっている食生活や栄養バランスを含めた生活習慣を改善するために、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を導きだすとともに、健康的な生活を維持することができるように働きかけていきます。【健康年金課】**

- 平成20年4月から、国民健康保険や健康保険組合等それぞれの医療保険者が、40歳から74歳の被保険者を対象に、「特定健康診査」と、健診後の「特定保健指導」を実施することになりました。
- 生活習慣の改善の必要性が中程度及び高い人は、特定保健指導の対象者として、保健師、管理栄養士などの保健指導実施者から指導を受けます。
- 保健指導では、初回の面接で保健師、管理栄養士などが、対象者とともに、生活習慣を振り返り、減量や運動などの個別の行動目標を設定します。行動目標を達成するために、就寝前の食事摂取を控え階段の利用を増やすなど、対象者が取り組むことができる範囲で必要となる行動計画を作成し、その目標達成に向けたサポートを行います。

特定健康診査・特定保健指導の一連の流れ



出典) 西京市ホームページ

<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/kurasi/kokuho/hokenzigyo/tokuteikenshin.hokenshidou/index.html>

- また本市は18歳から39歳までを対象とする一般健康診査も行っています。40歳になって生活習慣を見直すのではなく、その前の段階から改善するよう、市民に周知していきます。

⇒施策4-1食の自立と健康的な生活を実践する取組の推進 乳幼児と保護者の食育
(再掲、一部抜粋)

5) 保育園食育計画の推進

- ◆ 保育園食育計画に基づく「食を通じた子どもの健全育成」の推進【保育園】
- ◆ 「楽しく食べる子ども」への成長の促進【保育園】

6) 保育園栄養指導・食事指導・料理保育の実施

- ◆ 子どもの発達段階に応じた栄養指導【保育園】
- ◆ 子どもの発達段階に応じた食事指導【保育園】
- ◆ 食への関心を高め、望ましい食習慣を身につけるための指導【保育園】
- ◆ 植物を栽培、収穫し、食事作りを手伝う料理保育指導【保育園】

7) 保育園保護者への食育啓発

- ◆ 自宅での食事作りの支援、食生活リズムの形成に関する意識啓発【保育園】
- ◆ 子どもの状況に合わせた情報提供や相談などの個別指導【保育園】

8) 地域の子育て家庭への食育支援

- ◆ 講習会等への参加促進と相談環境整備検討【地域子育て支援センター ほか】
- ◆ 乳幼児に必要な食生活の具体的情報提供【地域子育て支援センター ほか】

⇒施策4-1食の自立と健康的な生活を実践する取組の推進 児童・生徒の食育
(再掲、一部抜粋)

1) 食育指導体制の整備

- ◆ 食育全体計画の策定【小学校、中学校、教育指導課】
- ◆ 食育全体計画の情報提供【小学校、中学校、教育指導課】

2) 学校給食を活用した食育指導

- ◆ 給食時間を活用した指導【小学校、教育指導課】
- ◆ 計画的かつ総合的な食育の推進【小学校、教育指導課】
- ◆ 児童・生徒の自主改善意欲の育成【小学校、教育指導課】
- ◆ 中学校給食の実施検討と食育の取組検討【中学校、学校運営課、教育指導課】

3) 家庭・学校・地域が連携した食育の推進

- ◆ 保護者に対する情報提供【小学校、教育指導課】
- ◆ 親子ぐるみで食の取組を実践する仕組みづくり検討【小学校、教育指導課】
- ◆ 食育に関する取組の情報提供【小学校、教育指導課】

4) 食育に関する研究・研修体制の充実

- ◆ 調査研究体制の充実と研修の充実【小学校、教育指導課】

核家族化や共働き世帯の増加などにより食生活が変化し、食卓を家族で囲む機会が減っています。そのため、家庭の食育機能が低下し、今まで家庭が担ってきた食に関する指導を、保育園や小学校で担う必要性が高まっています。「子どもから家族、地域へ」と、食育に取り組む主体が広がるよう、働きかけを進めていきます。

- 保育園では、園児への指導に加え、保護者に対し、給食だよりの配布や給食試食会などによる意識啓発、食に関する育児の個別相談・指導を行っています。地域の子育て家庭に対しては、地域子育て支援センター3園を中心に、離乳食講習会などで、乳幼児の望ましい食生活を体験できる意識啓発プログラムを実施しています。

意識啓発プログラムの例



出典) 西東京市ホームページ
http://www.city.nishitokyo.lg.jp/ksodate/hoikuen/chiiiki_kosodate_center/index.html

- 小学校では、児童に対し、野菜栽培などの体験学習、食を取り巻く環境の学習、学校給食を活用した指導に取り組んでいます。
- 保育園は、平成20年4月に全園共通の食育計画を作成しました。栄養士が個々に実施してきた指導内容を共有し、全園児が一貫性のある指導を受けられることを意図しています。小学校は各校が食育の全体計画を平成20年度中に作成し、平成21年度以降は各学年の年間指導計画を作成します。
- 今後は、全園・全校で食育の取組を同じように実施できるよう一定の標準化を進めるとともに、地域性や独自性を活かした実践が拡がるのが重要です。各園・各校に配置されている栄養士が、その専門性を活かし、引き続き食育の中心を担うことが期待されるほか、栄養士とともに各園・各校で食育に取り組む人材が情報交換を行う場を設け、取組の共有化を図っていきます。
- また、保護者に対し、体験学習や授業でのグループ学習等の手伝いとしての参加や朝食調べなど食事に関するアンケート調査、給食試食会を通じ、「子どもから家族へ」と意識啓発を行っていきます。
- さらに、近隣の農家の協力を得て実施する学校農園や、給食の契約農家からの旬の野菜や栽培についての情報提供、子どもたちに直接語りかける場面を設けるなど連携を深めていきます。また、体験学習や授業でのグループ学習等の手伝いに、近隣の住民にも参加を呼びかけるなど、「子どもから地域へ」の意識啓発にも取り組みます。

コラム ちょっと一息 「健康的な食生活習慣への一步」

毎日の生活の中で、食事を楽しく食べること、適量を食べること、食べ物と地域や環境との関わりを大切にすることを意識してみましょう。さらに、栄養のバランスの知識を学ぶことで、健康的な食生活習慣への一步を踏み出しましょう。

「日常の食事で意識したいこと」



食事と「心」：食事を、家族などと一緒に食べると、会話がはずんで一人より楽しく食べることができます。また家族が作ってくれる・作ってあげる料理は、気持ちがこもって、よりおいしく感じられます。



食事と「からだ」：生きるため、動くため、成長するためのエネルギーになります。おなかがすくと、具合が悪くなったりイライラしたりしませんか。食べ過ぎも食べなさ過ぎも、調子が悪くなるもです。



食事と「社会・環境」：地産地消は、地元産業の活性化や、遠くから運ぶエネルギーが不要なため環境保全にもつながります。また、食べ物を買過ぎ・作り過ぎてゴミが増えると環境に負荷をかけます。適切な量を心がけましょう。

「栄養バランスの知識 ～一食の目安～」

1食の目安は「一汁三菜」・・・
 ご飯と汁物1つ、おかずを3品そろえるのが基本です
 おかず3品は、**緑菜2品**と**主菜1品**でバランスが整います。

主食：毎食1品が目安 穀類が主材料、エネルギー源 Point:より過ぎないも減らしすぎない

| | | |
|---|--|------------------------------|
| ご飯 150～200g 1.5～2つ(SV) | 食パン 6～8枚切り2枚 1.5～2つ(SV) | 麺 人分 2つ(SV) |
|---|--|------------------------------|

緑菜：毎食2品が目安 野菜、芋、海藻、きのこ類が主材料、ビタミン・ミネラル・食物繊維源

| | | | | |
|-----|------|--------|-----|---------|
| トマト | 野菜炒め | 青菜のお浸し | サラダ | 野菜たっぷり汁 |
|-----|------|--------|-----|---------|

主菜：とりすぎ注意！毎食1品程度が目安 卵、肉、魚、大豆製品が主材料
 タンパク質(4kcal/g)・脂質(9kcal/g)源

| | | | |
|------|-------|--------|----|
| 目玉焼き | ウインナー | さけの塩焼き | 納豆 |
|------|-------|--------|----|

1つ(SV) 1つ(SV) 2つ(SV) 1つ(SV)

*油(炒め油、バター、マヨネーズ、ドレッシングなど)を使った料理は1食1品程度にしましょう。

バランスの良い食事は、「1汁3菜」で、必ず赤(タンパク質)よりも緑(ビタミン)が多い事が重要です。

野菜が不足すると、すぐには体調は悪くなりませんが、徐々に太りやすくなったり、ケガが治りにくくなったりします。

ごはんは食べたらずる、と思われていますが、それは間違いです。取り過ぎ、減らし過ぎはともに良くありません。

出典) 西東京市食育推進計画モデル事業「食とはたけの学校」第1回テキスト 新出真理氏講演資料(西東京市、平成20年8月)