

令和 2 年度食育推進事業報告及び令和 3 年度事業について

(健康長寿企画課)

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づく取組

基本施策 1 食育の効果的な普及啓発 . . . 概要版 P 7

【令和 2 年度】

1 京都市民版ホームページ「京・食ねっと」での情報発信 (平成 24 年 1 月～)

本市の食育の取組や健康、食の安全安心、地産地消、環境負荷の軽減など食の総合的な情報発信。

(ページビュー数 341,918 件 (令和 2 年 4 月～12 月末))



【新型コロナ禍での取組】

○事業 (乳幼児健診や離乳食講習会、プレママ・パパ教室等) の休止を受け、「京・食ねっと」に掲載の乳幼児期や妊娠期の栄養・食生活に関するページの情報を充実。

	3～6 月 (健診等休止期間)	4～12 月
ページビュー数 (令和元～2 年度)	179,600	341,918
(参考) 令和元年度同時期	159,916	311,042

○「離乳食お役立ち情報ページ」を開設 (京都市情報館ホームページ)

令和 2 年 5 月 26 日～, ページビュー数 5,355 件 (公開日～12 月)

2 リーフレット「京 (みやこ)・食育だより」(第 15 号)

子どもとその親世代向けに、望ましい食習慣や知識の習得を図るためのリーフレットを毎年作成し、配布。

令和 2 年度: 「毎月 19 日は食育の日」の普及啓発及び

コロナ禍であることを踏まえ、家庭での食育を推進するため、「おうちで楽しむ食育」をテーマに作成。



3 京都市民版食の健康づくり応援ガイドブックの発行

主食・主菜・副菜をそろえた食事の普及や理想的な野菜量、食塩量等の目安、京の食文化等を示したリーフレットを配布。

食事摂取基準 2020 年版の改定に伴い、掲載内容を一部修正し、京都市情報館ホームページでデジタルブックを公開。

(平成 30 年 3 月発行 (令和 2 年 3 月一部修正) 8,000 部)

4 食育レシピの配架 (平成 28 年度～)

区役所・支所等において「食育レシピ」を四季ごとに配架し、家庭で作れる簡単レシピとあわせて、バランスの良い食事や野菜摂取、減塩の啓発を実施。

【令和 3 年度】

令和 2 年度に引き続き、ホームページ「京・食ねっと」や「京 (みやこ)・食育だより」等を通じ、食と健康づくりに関する情報発信を行っていく。

【令和2年度】

1 ふれあいファミリー食セミナーの実施【妊娠期・乳幼児期対象】

新型コロナウイルス感染防止対策を講じて（定員規模の縮小や時間短縮等）、7月から実施。
 休日開催（委託）

- ・プレママパパコース（マタニティクッキング）：妊婦とそのパートナー対象
 12回/年 予定 → 上半期4回実施
- ・わんぱくコース（わんぱくクッキング）：就学前の親子対象
 24回/年 予定 → 上半期8回実施

平日開催（区役所・支所保健福祉センター）

- ・すくすくコース（離乳食講習会）：4か月健診後と8か月健診後
 169回/予定 → 上半期49回



【新型コロナ禍での取組】

- 乳幼児健診や離乳食講習会の休止を受け、
 「京都市情報館」離乳食お役立ち情報ページ」を開設に掲載し、
 対象児の保護者に対しては、啓発ビラを配布し周知
- 離乳食の作り方、栄養講話の動画配信を開始 令和2年6月～
 （きょうと動画情報館（YouTube））

【実績】

	公開動画数	延べ閲覧数※	公開時期
4か月健診の栄養講話	1件	678件	令和2年6月4日
8か月健診の栄養講話	1件	570件	令和2年6月4日
離乳食の作り方動画	11件	3,249件	令和2年4月24日～順次
閲覧数上位3種	おかゆの作り方	933件	令和2年4月24日
	野菜を使った離乳食	506件	令和2年4月24日
	豆腐を使った離乳食	476件	令和2年4月24日

※ 令和3年1月12日現在

2 食育セミナー等の充実【全世代対象】 区役所・支所保健福祉センター開催

各行政区の地域特性や健康課題等を分析し、食育指導員や地域の関係団体等と連携を図りながら、食生活改善のための食育セミナー（栄養講話、調理実習等）を開催。地域に出向くアウトリーチも行う。

新型コロナウイルス感染防止対策を講じて、定員規模の縮小や時間短縮等し7月から教室を開催。（上半期19回実施）

3 大学生を対象とした食育啓発イベント【若い世代対象】

平成24年度から開催、やせと肥満、朝食の欠食等の課題を有する次世代を担う大学生を対象に、区役所・支所保健福祉センターの管理栄養士が大学に出向き、身体計測や食育体験、栄養相談等を実施していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止。

4 栄養改善等に関する介護予防事業の実施 【高齢者対象】

(1) 高齢者栄養改善事業 京都市健康づくり協会（ヘルスピア21）に委託

65歳以上の高齢者を対象に、介護予防に資する低栄養予防や改善、生活習慣病予防、口腔機能向上をテーマとした、調理実習を伴う教室を開催。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて8月から実施。

種別	内容	回数・実績
シニア栄養相談	高齢者の生活習慣病等の疾病予防・重症化予防に資する内容の教室を開催する。 ① 減塩大作戦教室（高血圧予防） ② 防げ糖尿病大作戦教室（糖尿病予防） ③ 食事と運動で貯筋教室（ロコモ予防） ④ シニアのお手軽クッキング教室（低栄養予防）	①～④それぞれ 全4回のコース制教室 令和元年度 延456人 令和2年度（上半期）延58人
すこやか栄養教室	食生活と口腔機能維持の観点から、オーラルフレイル・フレイル予防に資する内容の教室を開催する。 【食事と健口でフレイル予防教室】	全3回のコース制教室 令和元年度 延69人 令和2年度（上半期）延0人
スマイル栄養塾	高齢期の生活機能維持に資する内容の教室を開催し、現状の把握から今後の目標設定までを行う。 【いきいきシニアの食事バランス教室】	全5回（30年度まで全6回）のコース制教室 令和元年度 235人 令和2年度（上半期）延22人

(2) 地域介護予防推進センターにおける介護予防事業等での栄養改善（委託事業）

・介護予防プログラム（栄養）の提供や講演会他の実施

プログラム提供（栄養）令和元年度 112回 延681人

令和2年度 138回 延893人（令和2年12月現在）

・フレイル対策モデル事業

平成30年度から、地域住民が主体となって自主的に介護予防に取り組む「自主グループ」の育成・支援を進めるため、専門職連携によるプログラム提供や研修会を実施。健康長寿企画課管理栄養士が、事業の企画等に協力。

5 災害時に備えた食料備蓄等の啓発

災害時等の非常時でも、安心して食事を摂ることができるよう、日ごろの適切な食料等の備蓄や、限られたライフライン、調理器具等で食事を準備する工夫について、食育指導員と連携し、普及啓発を図る。

・家庭での備蓄の啓発チラシ「災害に備えて今家庭でできること」配付



【令和3年度】

令和2年度に引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら、新しい生活スタイルを踏まえた各種教室等の開催方法の多様化を検討していく。

動画配信については、既に離乳食講習会で活用しているが、その他事業や研修会についても、ONLINE開催等をすすめていく。

【令和 2 年度】

若い世代や壮年期の食生活改善を推進するため、これらの世代が多く利用する外食、中食、事業所給食施設等に対して健康的な食事メニューの提案や優良な取組事例の発信等を行い、個人を取り巻く食環境の充実を図る。

1 特定給食施設等への指導・支援

健康増進法及び各通知に基づき、管内給食施設に対し、適切な栄養管理の実施について必要な指導及び助言を実施。

令和元年度からは、壮年期男性の肥満の改善、市内給食施設の危機管理体制整備の推進、栄養・食事ケアにおける地域連携の推進に重点を置き、対象施設に対し、個別・集団指導を実施。

・個別指導

新型コロナウイルス感染症の影響により、巡回による実地指導よりも各施設からの電話問合せへの対応が主となっている。上半期：37 施設

・集団指導（全市講習会）

新型コロナウイルス感染症の影響により中止。

・集団指導（行政区毎の病院・高齢者施設・児童福祉施設等連絡会）

新型コロナウイルス感染症の流行状態をみて各行政区で可能な範囲で実施。上半期 70 施設

2 食品表示に関する相談・指導

令和 2 年 4 月から新たな食品表示制度（栄養成分表示義務化）が完全施行。食品表示法及び健康増進法に基づいた食品の適正な表示に関する相談・指導を行っている。

食品関連事業者が栄養成分表示を行う際に参考となる資料を「京・食ねっと」ホームページ内容に掲載。

市民が食品を購入し、摂取する際、自ら適切な選択ができるよう、栄養成分表示の活用方法の普及・啓発を行なっている。

- ・食品表示相談件数 令和元年度：390 件
令和 2 年度：218 件（令和 2 年 1 2 月末現在）
- ・集団指導 令和元年度：4 回、265 名

3 「食の健康づくり応援店」の登録店舗増加に向けた取組（府市協調事業）

健康に配慮した食事を提供する飲食店等を登録し、広く市民へ普及啓発することで、食を通じた市民の健康づくりを推進することを目的として実施。登録店舗情報は、ホームページ「京・食ねっと」で公開し、市民周知を図る。

- ・登録店舗数 600 店舗（令和 2 年 9 月末現在）



4 民間企業・大学等と連携した食育の推進

(1) 「そうだ、野菜とろう！キャンペーン」の実施（野菜摂取増加対策）

市民の野菜摂取量の増加を図るため、全市一斉キャンペーンとして、事業者等と連携し、野菜摂取増加に資する取組を実施。

・大学食堂における野菜メニューの提供充実支援（平成 30 年度～）

学生が多く利用する学生食堂において、学生が野菜を気軽に食べられる環境整備の一環として、市内全大学等に協力の呼びかけを実施。

令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止。



・民間企業・管理栄養士養成校と協働した取組

令和2年度は、管理栄養士養成校とイオンリテール株式会社の協力を得て、市内イオン及びイオンスタイルで、令和2年6月～7月にかけて、1日の目標量の1/2量の野菜がとれる「野菜たっぷり弁当」を2種販売。



13種の野菜と枝豆ごはん



11種の野菜と雑穀カレー



(2) 「京都おいしい減塩プロジェクト」の推進（減塩対策）（令和元年度～）

市民の食塩摂取量の減少を図るため、事業者等と連携し、減塩に取り組むことができる食環境整備を図るとともに、ポピュレーションアプローチとして、減塩の取組の必要性和その実践について市民に普及啓発を実施。

令和2年度は、食生活改善普及運動（9月）の一環として、市内スーパー（イオン、イオンスタイル）及び市営地下鉄烏丸線において、減塩啓発を実施。



【令和3年度】

1 特定給食施設等指導・支援

令和2年度に引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策を講じた実施を検討し、適切な栄養管理の促進や施設間のネットワーク強化を目指す。さらに、働き世代からの糖尿病重症化予防対策の一環として、事業所給食施設における「減塩」の取組支援を行う。

2 食品表示に関する相談・指導

栄養成分表示の義務化に伴い、食品関連業者等が適切な表示を行うことができるよう、関係機関と連携し、相談窓口の周知を行うと共に、随時相談に応じていく。

また、市民が食品を購入し、摂取する際、自ら適切な選択ができるよう、栄養成分表示の活用方法の普及・啓発を、区役所・支所保健福祉センターと連携して行っていく。

3 「食の健康づくり応援店」の登録店舗増加に向けた取組

「食の健康づくり応援店」事業の登録店舗増加を目標に、登録勧奨を行う。

また、市民に制度を周知し、健康づくりのための店舗利用を促すための広報活動をさらに強化していく。

4 民間企業・大学等と連携した食育の推進

若い世代の食生活改善を推進するため、市内大学・短期大学等と連携し、野菜摂取や朝食の喫食の促進に向けた取組等を予定している。

また、糖尿病発症予防対策の一環として、より多くの市民に野菜摂取を促進するため、令和2年度同様、スーパー及び市内管理栄養士養成校と連携し、学生が考案した野菜たっぷり弁当の販売を予定している。

食育指導員の活動の場の拡大と基盤強化：「食育指導員活動推進事業」

「食育指導員について（平成21年度～）

- ・食育を市民運動として展開し、食育の取組を市民一人一人の食生活において実践してもらうため、地域に根差した食育活動を担う市民ボランティアである。
- ・地域において料理教室等の食育活動を行う他、食文化の継承や食を通じた健康づくり等の普及啓発を行う。
- ・食育指導員養成講座を受講し、規定の単位を修了した者を京都市長が認定する。
- ・登録者1～9期生252人、養成講座修了者386人（令和3年1月現在）

【令和2年度】

1 食育指導員養成講座の開講（10期生の養成）

応募者28人、受講者25人、認定者25人（令和3年1月現在）

内 容	※基礎知識を学ぶ講座は全て必須講座、実践研修は3つのコースで最低1コース受講が条件 食育活動に繋がるスキルの習得を目指す。		
必須講座 7月～ 9月	食育の基礎知識を学ぶ講義と実習	全5回開催（日程等で受講できない場合は補講あり） 【講義】ボランティアとは、京都市の食育プラン、京の食文化、食品衛生、地産地消・京の旬野菜、食品ロスと環境問題、食育教室の企画・立案等 【実習】調理実習の基本、献立の立て方 等	
コース別講座 10月～ 12月	食育活動の実践力を身につけます。 *1コース3回以上の受講が必須	子どもコース	【講義】子どもの食事、保健福祉センターや保育所等での食育、食育媒体の活用方法 等 【実習】保健福祉センターでの実地研修 等
		大人コース	【講義】大人の食事と栄養、保健福祉センターでの食育 【実習】保健福祉センターでの実地研修 等
		小学生コース	【講義】小学校給食と食育、小学校での食育、日本料理に学ぶ食育 【実習】小学校での食育事業DVDの視聴

2 食育指導員への活動支援の強化

食育活動の拡充をめざし、スキルアップ研修や、活動経費の支援等活動基盤の強化にむけて支援をすすめることと予定をしていたが、新型コロナウイルス感染症の影響で食育活動がやむなく中止が多くなった。その中で「食育指導員」の認知度を上げる取組や、研修を全市での集合ではなく、区役所・支所毎に少人数で行う等、参加しやすい研修会を開催。

(1) 活動回数

年度	令和元年度	令和2年度（上半期）
小学校	197	44
保健福祉センター	417	30
保育園	19	0
その他	550	57
連絡会・研修会※	793	100
合計活動回数(回)	1976	231
1人平均活動回数(回)	7.3	0.9
食育指導員数(人)	271	252

(2) スキルアップ研修会（令和2年12月末現在）

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じて内容変更（グループの意見交流を止め、食育指導員による食育実演の発表のみ）して実施。

各区役所・支所で、食育活動の資質向上を図る実践研修を実施。



日時・場所	内容	出席状況
令和2年9月30日（水）午後2時～4時 右京区総合庁舎 5階大会議室	食育スキルのブラッシュアップ ●食育指導員による実演と見学	参加30人
令和2年10月～実施 ※各保健福祉センターで実施	増やそう！磨こう！食育スキル ●媒体を使った実践研修	参加58人

(3) 食育指導員活動支援補助金制度

食育指導員の自主的な地域活動を推進するため、食育活動に係る経費を支援している。1事業当たり2万円を上限とし、予算の範囲内で補助金を交付している。

申請数：令和元年度 15件，交付総額175,447円

令和2年度 0件，交付総額 0円 （令和3年1月現在）

(4) 食育指導員活動メニューの作成及び配布

食育指導員への活動依頼につながるよう、食育指導員が協力可能な取組事例や依頼までの流れを掲載したリーフレットを作成し、市内子育て施設や通いの場等に配布する。

令和3年1月発行予定，1,700部，

保育園，幼稚園，児童館，図書館，健康長寿サロン等へ配布

(5) 「京・食ねっと」のコラム『京の食育指導員』での情報発信

【新型コロナ禍での取組】

○「京・食ねっと」のコラム『京の食育指導員』で“食育指導員のおうち食育”を順次掲載食育指導員グループの特徴ある取組や、食育指導員こだわりのお料理の写真等を発信

令和2年度10回（令和3年1月現在）

【令和3年度】

養成講座修了後に食育活動の実践につながるよう、平成30年度から養成講座の開催を隔年とし、認定の翌年度は、京都市の事業において積極的に活動していただくため、実践の場の提供を行う等、新規登録者に対する活動支援を強化する。