

令和 3 年度食育推進事業報告

(健康長寿企画課)

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づく主な取組

基本施策 1 食育の効果的な普及啓発 ・ ・ ・ 概要版 P 7

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。

【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。
- 「離乳食お役立ち情報ページ」にて離乳食に関する情報を発信（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 12,032 件（公開日～令和 3 年 12 月）

2 リーフレット「京（みやこ）・食育だより」（第 16 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。



3 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。

基本施策 2 ライフステージに応じた食育の推進 ・ ・ ・ 概要版 P 7

【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】

- ・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
- ・わんぱくコース（わんぱくクッキング）：就学前の親子対象
- ・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

【新型コロナ禍での取組】

- 感染拡大状況下においても，離乳食に関する支援を継続的に行えるよう，すくすくコース（離乳食講習会）をオンラインでも開催。（令和 3 年 6 月～）

2 食育セミナーの開催【全世代対象】区役所・支所保健福祉センター開催

3 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。

(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
- ・フレイル対策モデル事業の実施

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」等において管理栄養士等の医療専門職が連携して健康教育等を実施し、総合的なフレイル対策が推進されるよう支援。

基本施策 6 事業者との連携による食育の推進

・・・ 概要版 P 10

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。

2 食品表示に関する相談・指導

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・指導を実施。
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・啓発を行なっている。

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。

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）

- ・管理栄養士養成校の学生考案「野菜たっぷり弁当」の販売
- ・スーパーと市内大学が連携した野菜摂取啓発

(2) 「京都おいしい減塩プロジェクト」の推進（減塩対策）

- ・食生活改善普及運動（9月）及び10月に、京都府、事業者と連携し、減塩啓発を実施。

(3) 朝食の喫食率向上対策

- ・京都府、事業者と連携し、朝食率向上を目的とした啓発を実施



基本施策 7 食育に関わる人財育成・ボランティアの支援

・・・ 概要版 P 10

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～養成開始）

- ・地域において、食を通じた健康づくりや食文化等の普及開発活動を行うボランティア。
登録者1～10期生254人、養成講座修了者411人（令和3年12月末現在）

【令和3年度】

1 食育指導員の活動回数

年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度（上半期）
小学校	197	68	20
保健福祉センター	417	93	28
保育園	19	0	0
その他	550	183	69
連絡会・研修会※	793	386	203
合計活動回数(回)	1976	730	320
1人平均活動回数(回)	7.3	2.9	1.3
食育指導員数(人)	271	252	254

2 活動支援

(1) 研修会（令和3年12月末現在）

- ・研修会・活動報告会

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、オンラインと対面方式を併用して、研修会を開催。

日時・場所	内容
令和3年7月30日（金） 午後2時～4時30分 職員会館かもがわ 他3か所	○講話「京漬物の伝統とこれから」 講師：打田漬物商工業株式会社 打田学市社長 ○講話「あなたも映える！？インスタグラム発信」 講師：深草支所保健福祉センター管理栄養士
令和4年1月13日（木） 午後2時～4時 職員会館かもがわ	○講話「地産地消は畑で生まれる」 講師：京都府立大学 生命環境科学研究科 准教授 中村貴子氏 ○食育指導員活動紹介・他

- ・各区役所・支所における活動支援

食育活動の資質向上を図る実践研修を実施。

(2) 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。

（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。）

(3) 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、市内子育て施設や通いの場等に配布。

(4) 「京・食ねっと」のコラム『京の食育指導員』での情報発信

活動内容や家庭での食育をテーマにした「食育指導員のおうち食育」を掲載（コラムの一例参照）



(コラムの一例)

vol. 60 食育指導員の～畑から食育～【中京区】

中京区食育指導員メンバーで、右京区京北の畑に出向き、夏～秋の野菜を収穫する様子を撮影してきました。



https://youtu.be/FU_kj-Ya_3w



<https://youtu.be/vCE5lcvSxUA>

収穫後、ポップコーンを作っている楽しい動画と併せて、京都市公式 YouTube にあげています。一度、のぞいてみてください。

vol. 61 食育指導員のおうち食育～さばのシソ巻き寿司～【東山区】

こんにちは。東山区の食育指導員のTです。

思いついた時に手軽に作れる「さばのシソ巻き寿司」を紹介します。

本格的なさば寿司ほど、手間もかからず、さば臭くないのであっさり食べられます。

我が家の主人も好きなメニューです。お店で、半身におろした生さばの美味しそうなパックを見かけたら、作ってみてください♪

« 1 本分の材料 »

すし飯 約 200g

青シソ 5枚

きゅうり 1/4本（縦切り）

生さば 半身の1/2

（骨や血合いを除いて、横長に）

焼のり 全型1枚



« 作り方 »

① 巻きすの上に、焼のりをのせる。

焼のりの上にすし飯を平らに広げる。

② 手前に青シソを並べる。

③ さばときゅうりを青しその上に置いて、くるりと巻く。

④ のりをなじませ、巻きすを外し、食べやすく切る。

