

「栄養・食生活」に関する取組について

1 「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」(平成 28~32 年度)の概要

基本理念

一人一人の市民が「食」への関心を高め、適切な判断力を身につけるとともに、「食」を通して「人」、「家族」、「地域」、「世代」がつながり、すべての市民が生涯にわたって健康で心豊かに暮らす。



施策の柱と基本施策

柱1 行動の変容 **一人一人がまず実践**
～豊かな食生活で健康づくり

- 基本施策**
- 1 食育の効果的な普及啓発
 - 2 ライフステージに応じた食育の推進
 - 3 保育・教育活動を通じた食育の推進
 - 4 環境にやさしい食育の推進

柱2 環境の整備 **みんなで協働・環境づくり**
～実践できる「食」環境

- 基本施策**
- 5 保護者・地域との連携による食育の推進
 - 6 事業者との連携による食育の推進
 - 7 食育に関わる人材育成・ボランティアへの支援

柱3 京都の食文化 **伝え・つなぐ京都の食文化**
～育む豊かな「こころ」と「くらし」

- 基本施策**
- 8 京都の食文化の普及推進
 - 9 地元産物への理解の促進と地産地消の推進

柱4 安全と安心 **食の安全性の確保と**
安心できる食生活の実現

- 基本施策**
- 10 食の安全性の確保
 - 11 安心できる食生活の実現

スローガン

- ★ 明日につながる今日の食
- ★ 明日につなぐ京の食

- 目指す姿**
- 1 朝食を毎日食べる
 - 2 食卓を囲み家族や仲間とのだんらんを楽しんで食べる
 - 3 主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる
 - 4 適正な体重を維持する
 - 5 適切に食品を選択する力をつける
 - 6 食品ロスの低減など環境を考えた食生活を実践する
 - 7 健康的な食事をとることが出来る環境の充実を図る
 - 8 食育指導員等の市民ボランティアの活動の充実を図る
 - 9 京都の食文化を正しく理解し、継承する
 - 10 地産地消(知産知消)を実践する
 - 11 食の安全性が確保され、安心して食生活を営むことができる

2 食育推進部会の開催

平成29年2月1日(水) 本能寺文化会館

平成28年度食育推進事業報告及び平成29年度食育推進事業について
京都市の食育関係課及び関係機関からの報告他

3 平成28年度食育推進事業報告

基本施策2 ライフステージに応じた食育の推進

(1) ふれあいファミリー食セミナーの実施 ～次世代育成に係る事業の拡充

近年の妊婦の就労状況の変化や、地域での妊産婦に対する食育事業の充実等をふまえ、“プレママパパコース”(マタニティクッキング)の実施回数を見直し、保健センター・支所でのニーズが高い“すくすくコース”(離乳食講習会)の回数及び内容の充実を図った。

コース名		平成26年度		平成27年度		平成28年度 (4～9月)		28年度 (全数)
プレママ・ パパ (マタニティ)	平日	46回	234人	42回	232人	8回	77人	16回
	休日	9回	199人	9回	169人	2回	43人	9回
	計	54回	433人	51回	401人	10回	120人	22回
すくすく 【離乳食】	平日	131回	2,550人	148回	2,911人	75回	1,410人	157回
わんぱく (幼児 ～小学生)	平日	22回	325人	22回	377人	17回	298人	22回
	休日	12回	272人	13回	282人	9回	204人	13回
	計	34回	597人	35回	659人	26回	502人	35回

(2) 大学との連携による食育事業の推進

次世代を担う大学生に対して、「やせと肥満の予防及び朝食の喫食率向上」に重点をおいた食育事業を展開するため、市内大学と連携し、大学内において、身体計測、体験コーナー、栄養相談等を行う健康展を平成24年度から実施している。

平成28年度は、朝食の喫食や、女性のやせ、男性の肥満予防等につなげるため、適切な食生活の実践を啓発した。

25	「キラッ☆と輝く素敵女子へ！ダイエットの嘘・ホント」	同志社女子大学, 京都女子大学	550人
26	「キラッ☆と輝く素敵女子へ！綺麗をつくる食べ方マスター」	同志社女子大, 京都女子大, 光華女子大, 京都聖母学院短期大学	530人
27	「キラッ☆と輝く！10年後・20年後を迎えるために」	京都橘大学	166人
28	「キラッ☆と輝く！10年後・20年後を迎えるために」	花園大学, 佛教大学	180人

基本施策6 事業者との連携による食育の推進

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った。

(3) 食の健康づくりハンドブックの発行（28年度新規）

「健康的な食事メニュー」を提案するハンドブック（事業所給食施設・飲食店向け）及びリーフレット（一般市民向け）を作成し、保健センター管理栄養士が給食施設への巡回指導時や「食の健康づくり応援店」の加入勧奨時に内容を説明し配布した。

平成28年12月発行、500部



(4) 事業所給食施設への指導・支援

○ 「事業所給食施設」への巡回指導

壮年期男性の肥満、若い世代の食生活改善を図るため、事業所給食（社員食堂）や、大学食堂等、家庭以外で継続して食事をする施設に重点を置き、厚生労働省の「肥満とやせの評価」の指標に基づいた栄養管理や、食育の取組を支援する巡回指導を行った。

○ 事業所給食施設向け研修会（28年度新規）

～「食を通じた健康づくり」の取組の報告・研修会

事業所の給食部門、健康管理部門のほか、総務部門等も対象に、事業所の食を通じた事業所給食での健康づくりや食育の取組事例の報告と栄養管理給食の役割と利用者に応じた給食提供についての研修会を開催した。

平成28年8月30日 116名

・事例報告 2例

「ホリバリアンの食と健康」 株式会社 堀場製作所

「従業員食堂における静かな食育」 サン食品工業株式会社



(5) 「食の健康づくり応援店」事業の推進（府市協調事業）

「野菜たっぷりメニュー」や「塩分ひかえめメニュー」の提供及びアレルギー表示の実施に取り組む飲食店を「食の健康づくり応援店」として登録し、広く市民に情報発信する「食の健康づくり応援店」事業について、飲食店等の登録のメリットを示しながら、成分表示やアレルギー表示に関する支援を実施し、登録店の増加を図った。



基本施策7 食育に関わる人材育成・ボランティアの支援

(6) 食育指導員の活動の場の拡大と基盤強化

「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
- ・地域において料理教室等の体験学習を行う他、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。

平成28年3月末に、食育指導員の認定者が目標となる300人を達成したことから、平成28年度は養成講座を休止し、既存登録者が積極的に活動できるような、効果的な広報と組織体制等の支援を重点的に行い、今後の活動基盤の強化を図ることから事業名を「食育指導員養成事業」から「食育指導員活動推進事業」に改めた。

ア 食育指導員の広報の強化

・食育指導員の活動依頼募集リーフレットの作成（28年度新規）

活動メニューを記載したリーフレットの作成と配布
配布先：小学校、幼稚園、保育園、高齢者施設他

・食育活動の紹介

「食育指導員活動報告集No.5」を関係団体・機関等に配布するとともに、「京・食ねっと」において、食育指導員自らが発信する「食育指導員のページ」や「コラム」を掲載。



イ 食育指導員活動補助金制度の創設（28年度新規）

食育指導員の自主的な地域活動を推進するため、グループ活動に係る経費を支援する。

対象事業：食育指導員が自ら企画運営する10人以上対象食育活動

金額：1事業あたり2万円

28年度申請額：12件、117,810円

ウ スキルアップ研修会（28年度充実）

食育指導員の活動実践のスキルを向上し、活動に対する意欲や自信をつけ、積極的に地域において食育を普及啓発できるよう、テーマ別のスキルアップ研修会を開催。

スキルアップ研修会で食育指導員のグループが企画した教室をあじわい館等で開催した。

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	合計
	衛生管理	災害時の食事	イベント	企画・運営講座			
申込者数	32	40	51	53	60	58	294
参加者数	30	30	39	36	42	39	216

※ スキルアップ研修会（エプロンシアターの実践）の様子



※ スキルアップ研修会で企画した教室等の実践の様子



(1/26 シニア料理教室) (11月児童館で食育) (11/29 健康長寿のまちF だしブース) (食育冊子の作成)

エ 食育指導員のネットワーク化（グループ会議の開催）（28年度新規）

行政区を超えてグループを組み、活動を展開するうえで、活動の振り返りや今後の改善策を出し合い作業を行う場としてグループ会議を開催し、活動状況を相互に報告し合い、情報共有を図る。

平成29年1月19日開催 7グループ出席

オ 1～7期生の活動状況他

- ・ 活動状況：平成28年度上半期（2～7月）1人平均3回（821回/267人）
- ・ 活動報告会：平成29年3月27日 ウイングス京都
グループの活動報告及び講演会「まちづくりアドバイザー地域でつながる広がる食育活動」
- ・ 食育指導員連絡会：全行政区・支所で年2回以上実施
- ・ 研修会：平成29年2月22日 清水順正
講義と演習「豆腐作りと豆腐料理について」
- ・ 交流会：5回 スキルアップ研修会に合わせて開催

4 平成29年度食育推進事業予定（保健医療課）

基本施策2 ライフステージに応じた食育の推進

(1) ふれあいファミリー食セミナーの実施 ～次世代育成に係る事業の拡充

ア マタニティクッキング・わんぱくクッキング

平日開催の保健センター実施を廃止し、就労している妊婦や親子が参加しやすい休日開催を充実する。（マタニティクッキング20回、わんぱくクッキング30回）

イ 離乳食講習会

個別相談が多くなる離乳食後半の教室開催（平日）を増やす。（163回）

(2) 大学との連携による食育事業の推進

平成29年度からは、従来の大学で開催している健康展での食育啓発に加え、大学生が自ら食生活改善を実践できるよう、大学生の食生活を支える食環境（大学食堂やコンビニ等）と連携した食育事業を検討していく。

基本施策5 保護者・地域との連携による食育の推進

(3) 市内給食施設への情報提供・支援～特定給食施設等指導の強化

特定給食施設等に対して、研修会の開催及び計画的な巡回指導を行い、適切な栄養管理を促す。また、各区・支所において施設種別毎に開催している連絡会を引き続き実施し、施設間のネットワークを強化していく。

基本施策6 事業者との連携による食育の推進

(4) 事業所給食施設への指導・支援

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事業所給食施設等に対しては、平成28年度に引き続き「食の健康づくりハンドブック」の活用を進め、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こととする。

(5) 「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に向け、登録要件の見直しや、登録するメリットを打ち出し勧奨を行うと共に、市民に制度を周知するための広報活動を進めていく。

(6) 食品表示制度の普及啓発

栄養成分表示の義務化に伴い、食品関連業者等からの相談に、迅速かつ適切に指導できるよう、市役所に窓口を集約化する。

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、食品表示制度の普及・啓発を行っていく。

基本施策7 食育に関わる人材育成・ボランティアの支援

(7) 食育指導員の活動の場の拡大と基盤強化

ア 食育指導員養成講座の再開

養成講座を再開するとともに、既存登録者の食育活動を発展するための広報や支援を継続して実施し、今後の活動基盤の強化につなげていく。

- ・ 養成講座の再編：基礎知識を学ぶ講座を全て必須講座とするとともに、3つのコース別実践研修を設け、養成後の食育活動に繋がるスキルの習得を目指す。
- ・ 募集人員：50名

		内 容	
必須講座 5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 他 【実習】 調理実習の基本、献立の立て方 他	
コース別講座 6月～1月	食育活動の実践力を身につけます。 *1コース(2～3回)以上の受講が必須	子どもコース	【講義】 子どもの食事、保健センターや保育所等での食育、食育媒体の活用方法 他 【実習】 保育園、保健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、保健センターでの食育 【実習】 保健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】 小学校での実地研修

イ 食育指導員への活動支援の強化

地域での食育活動が広がるように、「食育指導員」の認知度を上げる取り組みや、活動の場の開拓のための効果的な広報を検討する。

また、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していく。

・ スキルアップ研修

食育活動のスキル向上のため、養成講座の一部を聴講可能とするなど、研修の機会を充実させ、地域のニーズに合わせた食育活動が実践的に行えるよう研修内容を検討する。

・ 食育指導員活動メニューの作成及び配布

平成28年度に作成した食育活動メニューリーフレットの内容を定期的に更新し、食育活動を充実させると共に、配布先を広げる等広報を強化していく。（配布先：区役所、保育所（園）、小学校、高齢者の施設等）

・ 食育指導員活動支援補助金制度

食育指導員の主体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する。（上限2万円×10事業を予定）

・ 食育指導員のネットワーク化（グループ会議の開催）

食育指導員の活動グループ会議を定期的に開催し、それぞれの活動状況を相互に報告しあい、情報共有、意見交換をすることでグループの自主的活動の活性化と食育指導員のネットワーク作りを目指す。