

第三次和光市食育推進計画 に基づく取組



令和4年度 第1回
和光市食育推進コンソーシアム会議
令和4年7月12日 (火)

【食育の推進に関する施策についての基本的な方針】

食育を推進することは、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことに資するとともに、国民の食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることへの感謝の念や理解を深めることにつながるものであり、持続可能な社会の実現に向けた重要な取組である。

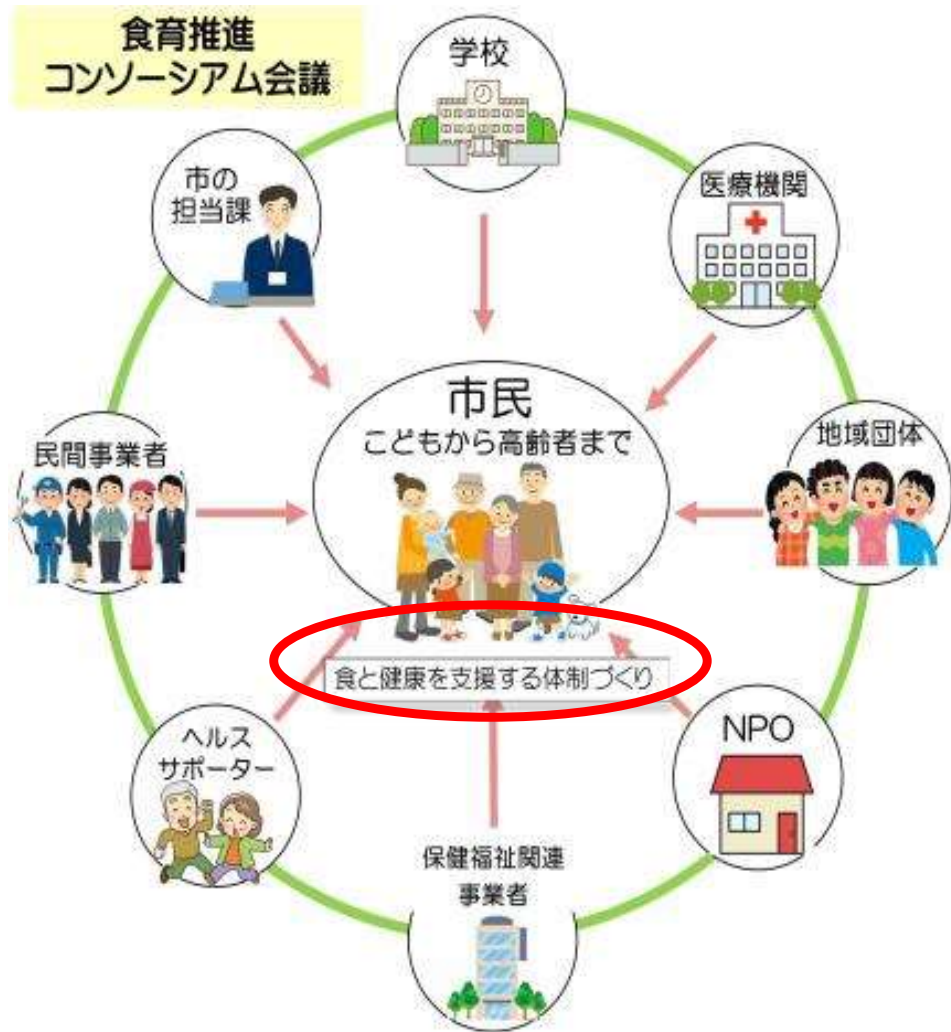
【重点事項】

- ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ②持続可能な食を支える食育の推進
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育推進

【基本方針】

- 1 医療費適正化に資する予防に重点を置いた食育推進
- 2 ヘルスアップ・ヘルスサポートを効果的に推進するためのセルフヘルスケアマネージメントとしての食育推進
- 3 ライフステージ・健康度別の課題解決型食育の推進
- 4 地域一体型の公民協働による施策推進体制の構築と活動の推進
- 5 食文化の継承や地産地消の推進

和光市食育推進コンソーシアム会議とは



市内の食に関わる様々な関係者が、主体的かつ多様にコラボレーションしながら公民協働を実現することで、より実効性を高め、地域包括ケアシステムの構築によるわこうならではの食育の展開を目指していく会議です。

すべての市民の「食と健康」を考えた食環境づくりにおいて、和光市の健康課題と食育に関する情報を共有し、アイデアを出し合い、取組を検討していきます。

計画に基づく食育推進コンソーシアム会議での推進内容

- 1 減塩・減糖・減脂を主とした発症の予防及び重症化の予防に重点を置いた取組**
- 2 セルフヘルスケアマネジメントおよび健康的な食生活の日常への定着と健康づくりを支援**
- 3 ライフステージや個人の健康度ごとの課題について事業を実施**
- 4 健康と食をめぐる現状と課題を共有し、事業を定期的かつ継続的に実施**
- 5 食文化の継承や地産地消の推進**

和光市の現状と課題について

市の現状と課題① 壮年期・高齢期

■ 生活習慣病の**通院**医療費（国民健康保険）の現状

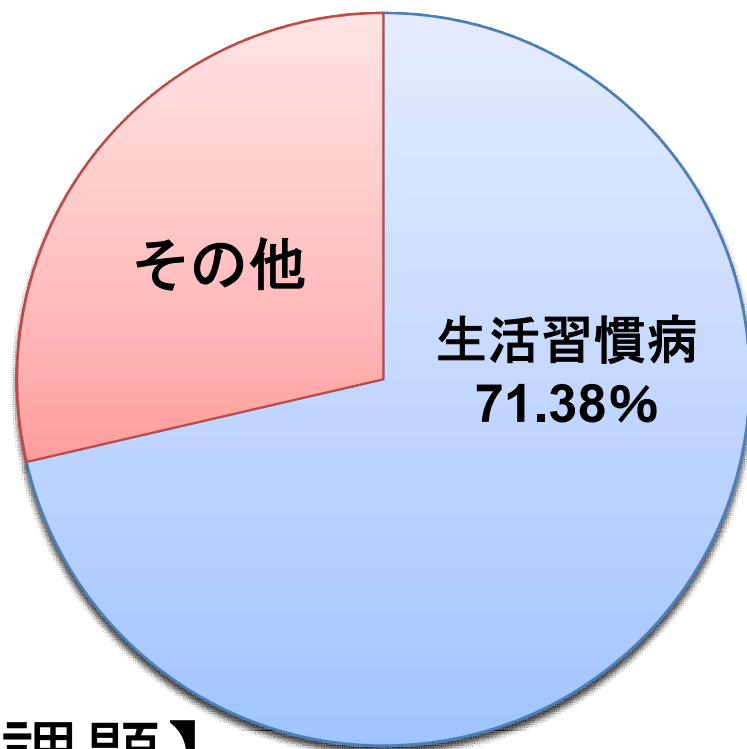
	令和3年度	令和2年度	令和元年度
総通院医療費	943,374,860	1,105,827,820	1,140,324,140
がん	270,819,160	319,195,890	329,206,020
糖尿病	183,844,870	213,986,850	207,995,040
高血圧症	114,682,390	139,498,180	147,650,720
脂質異常症	80,113,630	94,658,430	102,092,760
心疾患	12,789,740	17,233,640	19,811,240
脳梗塞	6,992,980	7,957,790	820,838

市の現状と課題① 壮年期・高齢期

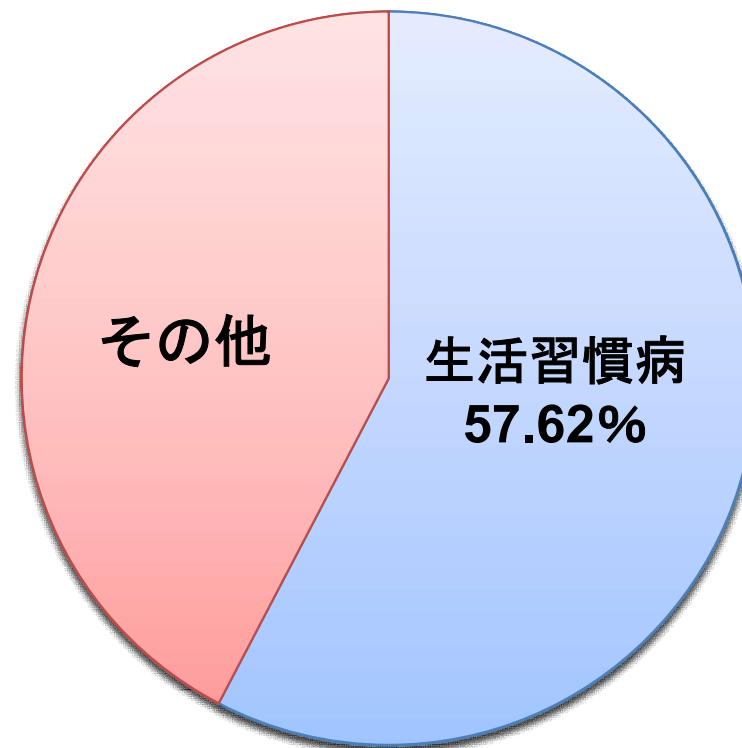
■ 生活習慣病の入院医療費（国民健康保険）の現状

	令和3年度	令和2年度	令和元年度
総入院医療費	571,482,370	795,147,350	727,067,760
がん	216,780,970	351,846,400	305,119,580
脳梗塞	51,446,040	63,198,710	51,279,940
心疾患	34,838,280	38,244,060	41,463,600
糖尿病	10,965,700	11,724,220	11,127,760
高血圧症	2,539,010	2,895,790	3,222,650
脂質異常症	0	2,760,440	1,156,670

通院



入院



【課題】

- ・ 生活習慣病の発症予防
- ・ 重症化リスクの高い疾病の発症・再発予防

令和4年度埼玉県民栄養調査（食塩摂取量）

1. 食塩摂取量の状況

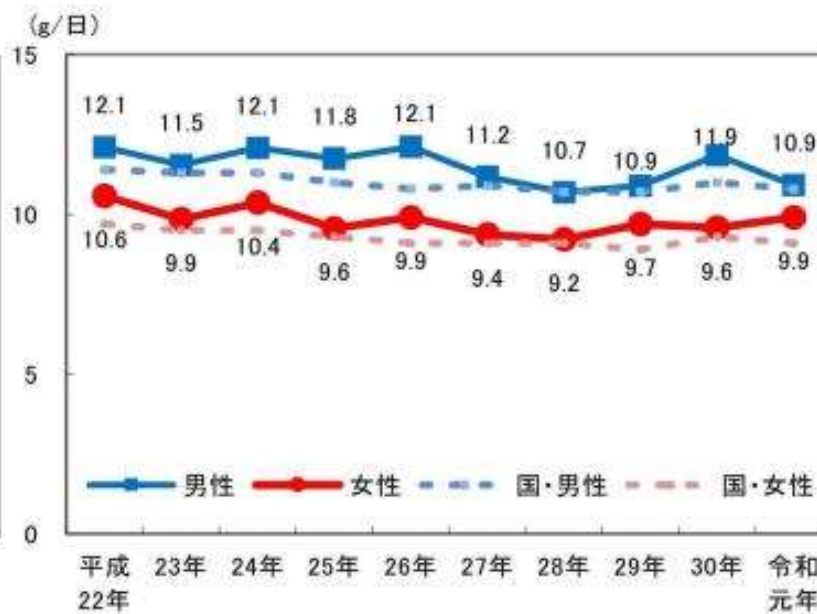
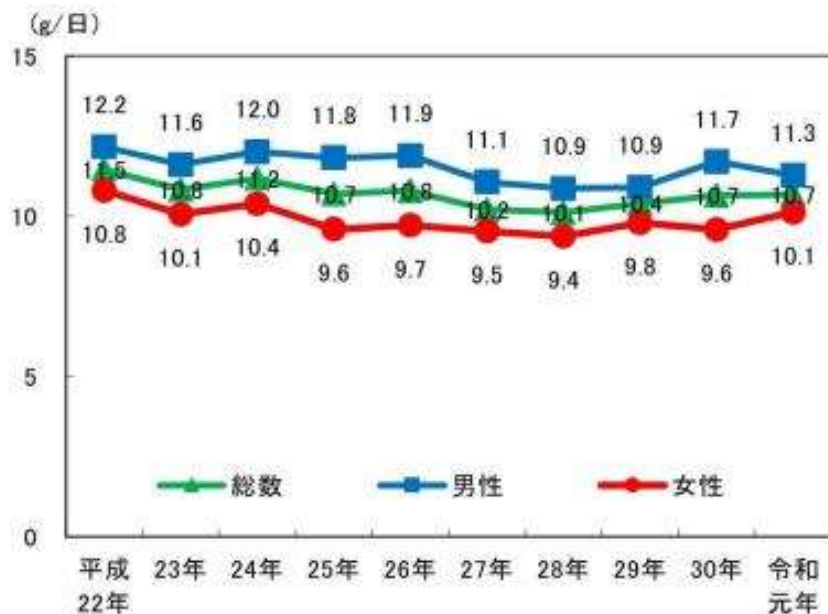
食塩摂取量の平均値は10.7gであり、男女別にみると男性11.3g、女性10.1gである。

日本人の
食事摂取基準
2020年版

図28-1 食塩摂取量の平均値の
年次推移(20歳以上)
(平成22～令和元年)

図28-2 年齢調整した、食塩摂取量の
平均値の年次推移(20歳以上)
(平成22～令和元年)

食塩相当量の
摂取基準は
男性7.5g
女性6.5g



【対策】

“食環境”づくり

発達・成長（乳幼児期・学童期）



健康維持（青年期・成人）



生活習慣病発症予防（成人・壮年期）



重症化予防（壮年期・老年期）

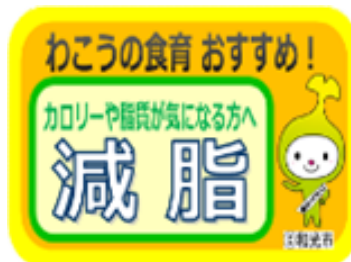
今年度の取組案

《継続取組》

食育認定マークの掲示

イトーヨーカドー和光店、いなげや和光新倉店、駅前商店ひまわり、かつおぶし池田屋で、市の基準を満たした約600商品に対し、食育認定マークを掲示。商品等の入れ替えがあるため、年2回確認作業を行っている。

※朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぷろんさんに協力を依頼し、上半期は6月に確認作業済。



令和4年度取組予定

◀継続取組▶

市内コンビニ買い方プログラム

市内セブンイレブン7店舗に対し、商品を組み合わせる栄養バランスを整える内容のポスターを掲示している。また、コーヒーエリアでは待ち時間の間に読むことができるよう栄養バランスチェックリストを掲示している。

組み合わせてバランスアップ!

1 お弁当 には ▶ **野菜サラダや野菜スープ**を組み合わせる

主菜と野菜がバランスよく入っているものがおすすめ + 野菜サラダ + 貝だくさんスープ

2 おにぎり には ▶ **たんぱく質のおかずと野菜の入った真沢山の汁もの**がおすすめ

鮭や肉類等の具がおすすめ + ゆでたまご + サラダチキン + 貝だくさんの汁物

3 サンドイッチ には ▶ **サンドイッチにたんぱく質の入ったサラダなどを組み合わせるとバランスアップ!**

野菜もとれるミックスサンドがおすすめ! + 豆サラダなど + 野菜ジュース

※食事指導を受けている方は、医師等にご相談ください。

作成：和光市食育推進コンソーシアム会議事務局(和光市保健福祉部健康課)

お砂糖、ミルクの入れすぎ注意!!

〜コーヒーがでるまでチェックしてみよう〜

- 飲み物はいつも甘いものだ
- お菓子をよく食べる
- 主食を重ねて食べる (ラーメン+おにぎり)
- 野菜類を毎食食べていない

何個当てはまりましたか？
1つでもチェックがついた方は
生活習慣病のリスク高！
食生活を見直しませんか？

作成：和光市食育推進コンソーシアム会議構成員

令和4年度予定

《継続取組》

イトーヨーカドー和光店では、毎月19日（食育の日）に減塩・減糖レシピを配布している。なお、試食はコロナ禍のため現在中止。

おいしい、ヘルシー、からたうれしい！
わここの減塩×減糖レシピ

6月

わここの食育

あじのチーズピカタ

材料：2人分

あじ(3枚あるし) …… 2尾分
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
薄力粉 …… 大さじ1
卵 …… 1個
粉チーズ …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2
オリーブ油 …… 小さじ1
ケチャップ …… 適量

【作り方】
① あじは中骨を抜き、3等分ほどの食べやすい大きさに切る。塩、こしょう、薄力粉をまぶす。
② ポウルに卵を泡き入れ、粉チーズとしょうゆを加えてよく混ぜる。
③ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、①を2にくぐらせて並べ、中火で両面1分ほど焼く。お好みでケチャップを添える。

【栄養成分】
エネルギー：184kcal
たんぱく質：18.6g
脂 質：8.5g
糖 質：8.2g
食塩相当量：1.0g

【ポイント】
●減糖ワンポイント
あじ・卵のたんぱく質、粉チーズに含まれるカルシウムが豊富な赤ちゃんからのお子様にもおすすめのレシピです。しょうゆを加えることで、ごはんに向く味付けになります。

●あじの栄養
あじにはオメガ3脂肪酸であるDHA・EPAが豊富に含まれます。また、体のエネルギーを作り出すビタミンB1が豊富です。

●減塩ポイント
減塩しょうゆ
減塩トマトケチャップ
などの食品を使うことでさらに塩分相当量が減らせます。減塩菓房を利用して楽しみながら料理をしましょう！

～毎月19日は「食育の日」～ 作成：食育推進コンソーシアム和光（事務局 和光市 健康増進課）

すたんどあつぷ和光様からの依頼で、お米レシピを配布。

わここのすくすくレシピ

簡単！ツナとひじきの炊き込みごはん

材料：2合分

米 …… 2合
ツナ缶(水煮) …… 2缶
にんじん …… 1/3本
ひじき(乾燥) …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
酒・みりん・しょうゆ 各大さじ1

【作り方】
① ひじきは水(分量外)で戻し、水気を切る。にんじんは千切りにする。米は洗って水気を切っておく。
② 炊飯器に米と調味料を入れ、全体を混ぜる。その上にツナ缶を汁ごと加え、炊飯器の2合の目盛りに水を入れる。①のにんじん、ひじきを上にのせ、炊飯する。
③ 炊き上がったら全体を混ぜ解に盛る。

おやつにもぴったり！ごはんお焼き

材料：作りやすい分量

温かいごはん …… お茶碗2杯分
小ねぎ …… 2～3本分
じゃこ(しらす可) …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
かつおぶし …… 1袋(3g)
ごま油 …… 小さじ1/2
青のり(あれば) …… 少々

【作り方】
① 小ねぎは小口切りにする。ポウルにじゃこ、かつおぶし、しょうゆ、青のり(あれば)を入れよく混ぜ合わせる。
② 手のひらぐらいのサイズを握り、丸い形に薄く平たく成型する。
③ フライパンにごま油を熱し、中火で②を両面カリッと焼く。

～毎月19日は「食育の日」～ 作成：食育推進コンソーシアム和光（事務局 和光市 健康増進課）

より多くのリスク者等へアプローチ

- ① 健診結果説明会小グループ指導での周知及びチラシ設置
- ② 特定保健指導やヘルスアップ相談での周知及びチラシ活用
- ③ 特定保健指導対象者への勧奨通知にリーフレットを同封
- ④ 食事改善が必要と思われる方へ、個別指導

(※ご相談いただければ保健センター 保健師、管理栄養士による保健指導も可能です。)

他、運動教室等のイベントでも配布。



今年度の取組 (新規取組案)

◀新規取組(案)▶

防災と食育

R4年度より危機管理室が食育コンソーシアム会議に参加。
災害時に栄養や食生活に関し、どのような支援が必要であるか
今後調整を行っていく。

＜今年度予定(案)＞

和光市BOSAI(防災) TikTokにて災害時の食についての発信、
家庭内備蓄や消費しながら備蓄する方法(ローリングストック)に
ついての周知やレシピ配信を行う。

《新規取組（案）》

食事や生活習慣によるメンタルヘルスケア

食事や運動、睡眠には身体的健康の維持だけではなく、メンタルヘルスにも関連するエビデンスが認められていることから、食の視点も取り入れていく。

＜今年度予定（案）＞

- ・9月和光市こころの健康づくり月間「心にやさしいメニュー」レシピの配布、HPでの周知を行う。

