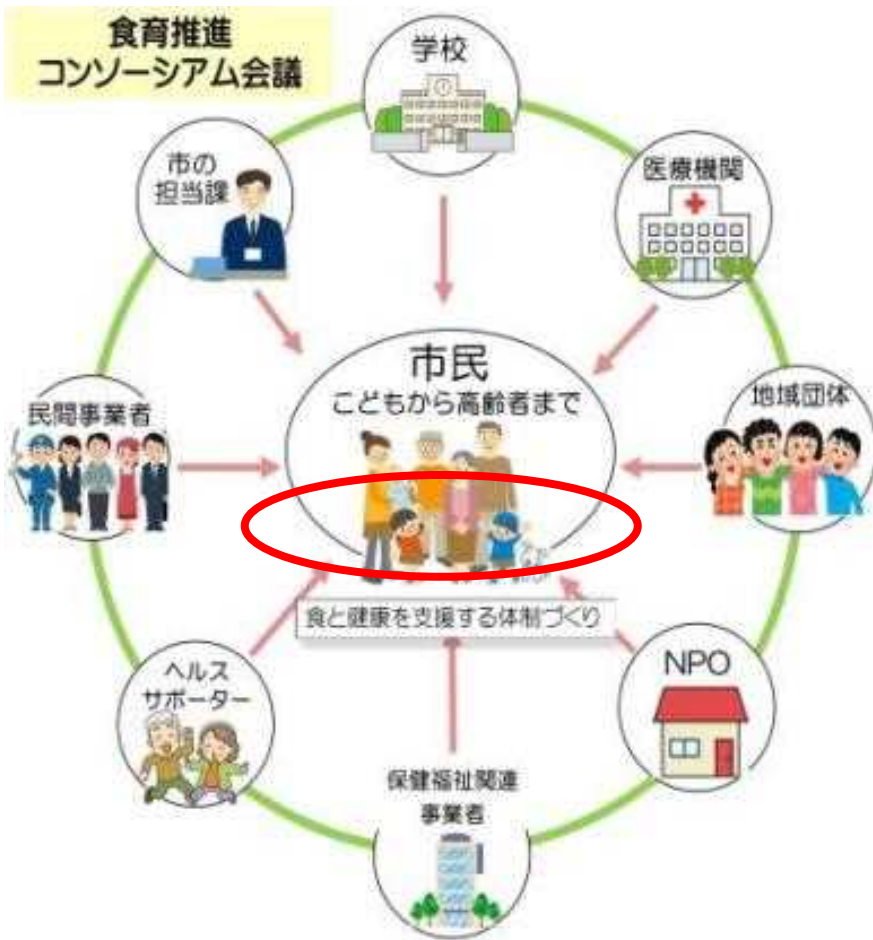


第三次和光市食育推進計画 に基づく取組



令和4年度
第2回和光市食育推進コンソーシアム会議
令和5年3月13日（月）

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。

- 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**

- 人生100年時代の実現に向けて、健康寿命のさらなる延伸が課題をなっている中、健康無関心層も含め、**自然に健康になれる食環境づくりの推進が急務**。
- 高ナトリウム食は日本含む東アジアは、死亡や障害要因の最大の食事因子となっている。各国の食塩摂取量と比較すると、日本はWHO推奨量である1日5gの約2倍を摂取している。特に**日本の食塩摂取源は自宅調理からの摂取が多くを占めている**。（欧米ではパン・穀類・シリアル等、加工食品由来のナトリウム摂取割合が多い。）

図 自宅調理、加工食品、外食からのナトリウム摂取割合

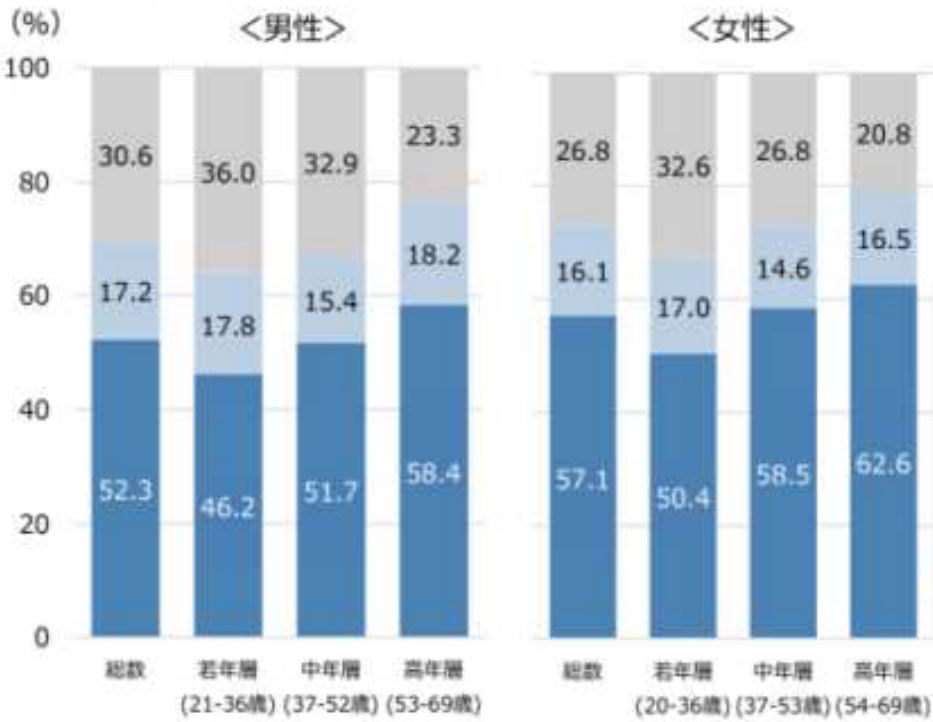
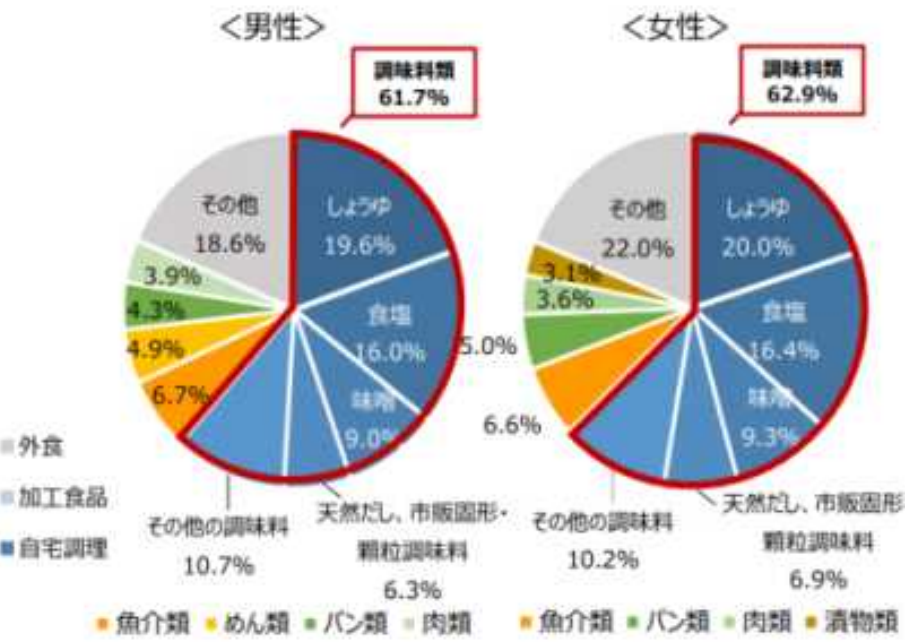


図 各食品群からのナトリウム摂取割合 (上位5食品群抜粋)



(出典) Asakura K, et al. Public Health Nutr. 2016;19(11):2011-23.

食塩の過剰摂取 ～食塩摂取と健康関心度～

- 2019年の国民健康・栄養調査では、健康関心度を把握するための指標として、食習慣改善の意思を把握した。食習慣を「改善することに関心がない」又は「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の合計の割合は、男性 41.1%、女性 35.7%であった(左図)。
- 食塩摂取量を「健康日本21(第二次)」の目標である8gを基準に群分けしてみると、1日の食塩摂取量が8g以上の群において、食習慣改善の意思がない者の割合は男女とも約6割を占めていた(右図)。
- 今後、減塩の取組を効果的に進めていくためには、健康関心度も考慮(配慮)した取組が必要。

図 食習慣改善の意思 (20歳以上、性・年齢階級別)

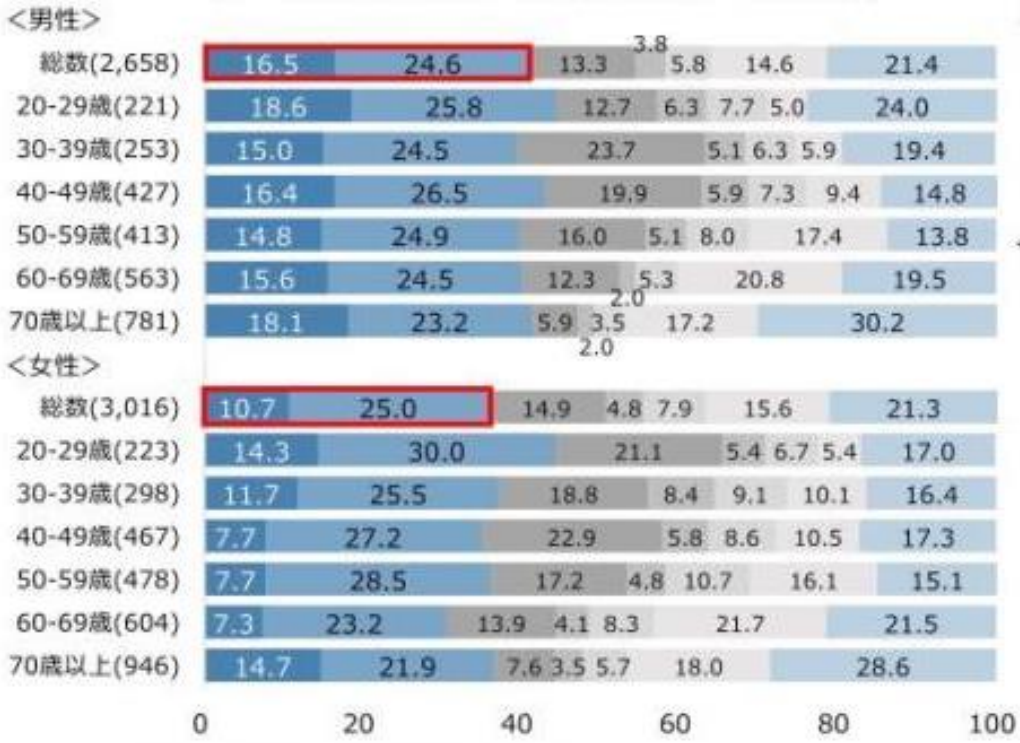
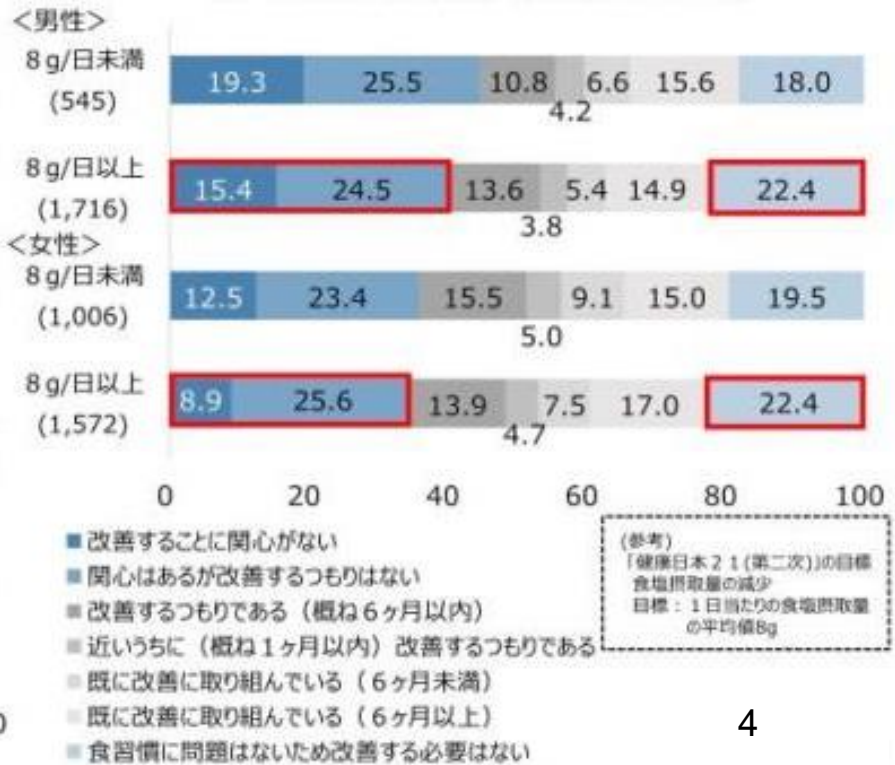


図 食習慣改善の意思 (20歳以上、性別)



(出典) 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

P3.4まとめ

- ・我が国含む東アジア圏は、**食塩の過剰摂取が原因**となる疾患での死亡率が高い。
- ・諸国に比べ日本の塩分摂取は、家庭での摂取が多いことから、減塩商品の利用促進や、家庭料理の減塩調理法の提案に繋がるような取組推進が望ましい。
- ・塩分を過剰摂取している層の約5～6割は、「健康無関心層」である。健康寿命延伸に向かうカギは、健康無関心層への食育が急務である。
- ・健康無関心層に対して、健康度が上がるような取組を行うためには、**ナッジ（知らず知らずのうちに健康になるような食習慣整備）**が望ましく、本コンソーシアム会議の取組は現在以上に重要視されている。

今年度の和光市の食育の取組

《《継続》》

食育認定マークの掲示

イトーヨーカドー和光店様、いなげや和光新倉店様、かつおぶし池田屋様で、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。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、今年度は6月、1月に確認作業済。

認定商品数…現在約300品



《継続》

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ことで栄養バランスを整える内容のポスターを配布。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できるように配布している。

組み合わせてバランスアップ!

① **お弁当**には ▶ 野菜がたっぷり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 ▶ さんまや鮭のおにぎりやとろろおにぎり、全粒粉のおにぎりなどがおすすめ

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やビタミンが豊富な豆や野菜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

※食育推進店を実施している方は、ポスターにご確認ください。

作成：和光市食育推進コンソーシアム協議会事務局(和光市食育推進協議会事務局)

お砂糖、ミルクの入れすぎ注意!!

☹️ コーヒーが飲めるまでチェックしてあせそう

- ☐ 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

和光市ではまだお砂糖やミルクの入りすぎの飲み物や食品が数多くあります。お砂糖やミルクの入りすぎは、肥満や糖尿病の原因になります。お砂糖やミルクの入りすぎを減らすことで、健康な生活を送ることができます。

作成：和光市食育推進コンソーシアム協議会事務局

★★★令和4年度取組

和光市食育チラシの配布

R4年度配布枚数（データ提供含む）

2374枚（2/14現在）

R2.3年度の配布枚数の約10倍

【配布の場】

- 公民館講座や健康教室、おとどけ講座等・健康教育の場
- コンソーシアム構成員様の活動の場での配布協力
- 健診時、健康フェア等イベントでの配布



＜＜継続取組＞＞

減塩・減糖レシピ

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2月19日より再開。

わここの減塩×減糖レシピ
あじのチーズピカタ

6月 **食育**

材料：2人分

- あじ(冷凍おろし) 1尾(約200g)
- 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 大さじ1/2
- オリーブ油 大さじ1
- マッシュルーム 適量

【作り方】

1. あじは冷凍解凍後、塩・こしょうを振りかけておろし、塩・こしょう、薄力粉をまぶす。
2. 卵・粉チーズを混ぜ合わせ、あじをまぶしたものをまぶす。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、中火で焼く。焼けたら塩・こしょうを振りかけ、仕上げにチーズをのせて焼く。

減糖

減糖レシピは、砂糖の量を減らすことで、糖質の摂取量を減らすことができます。減糖レシピは、健康維持に役立ちます。

減塩

減塩レシピは、塩の量を減らすことで、塩分の摂取量を減らすことができます。減塩レシピは、健康維持に役立ちます。

＜＜新規取組＞＞「自殺対策計画」

わここのところにやさしいレシピ

9月のころの健康づくり月間に合わせ、レシピを作成。HPに掲載のほか、健康フェアにて配布を行った。

わここのところにやさしいレシピ
簡単！ツナとひじきの炊き込みごはん

材料：2人分

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

【作り方】

1. ツナ缶は水気を絞り、みりん・しょうゆを加えておろす。
2. 炊飯器に米と調味料を入れ、炊き込みごはんを炊く。
3. 炊き上がった炊き込みごはんに、ツナとひじきを混ぜ合わせる。

【ポイント】

- 1. ツナ缶は水気を絞り、みりん・しょうゆを加えておろす。
- 2. 炊飯器に米と調味料を入れ、炊き込みごはんを炊く。
- 3. 炊き上がった炊き込みごはんに、ツナとひじきを混ぜ合わせる。

減糖

減糖レシピは、砂糖の量を減らすことで、糖質の摂取量を減らすことができます。減糖レシピは、健康維持に役立ちます。

減塩

減塩レシピは、塩の量を減らすことで、塩分の摂取量を減らすことができます。減塩レシピは、健康維持に役立ちます。

防災と食育

「わここのBOSAIレシピ」を作成・
和光市BOSAIまちづくり伝道師養成講座にて配布



わここのBOSAIレシピ

わここの食育や
健康について
動画で学びましょう

アルファ米でバエリア風



非常時に手早く作れる防災食です。お米が炊きあがりやすいので、お米が炊きあがるまでお米を炊きながらお味噌汁を作ることができます。

材料 (1人分)	
アルファ米	50g
あじの缶(水巻)	1/2缶
A トマトソース缶	1/2缶
塩	少々
黒こしょう	少々
粉チーズ(あれば)	少々

作り方

- 鍋に水を沸かす。
- 調理時間通りにAを入れて、よく混ぜ、アルファ米を加えて全体を沸騰した上から混ぜ合わせる。鍋の口を締めておく。
- ①の鍋底に一口の小さいお味噌汁を入れる。湯気がフワッフワとするくらい火加減にし、②を目印に蓋を、10分ほど蒸す。火を止め、3〜10分ほど蒸らす。黒こしょうと粉チーズを加えて出来上がり。

※トマトソース缶はあらかじめ加熱してあるので、調味料がすぐ入りやすい状態でも便利です。トマト缶や味噌の濃度はコシノメを加えるなど調整してください。

BOSAI ワンポイント

- **ボリ袋でごはんが炊けます！**
ボリ袋は「災害用非常食用ボリ袋」と記載してあるもの、または「災害用非常食」と表記のあるものを必ずお買いください。
【作り方】
①熱湯または沸騰の水(米の約1.5倍の量)をボリ袋に入れ、30分ほど沸水させる。お鍋裏に紐や糸を入れる。鍋にボリ袋ごと入れ、中火で20〜30分ほど蒸せるとできあがり！
袋が裂れる、強い匂いが出ないのととても便利です。
※熱湯または沸騰の水で炊く場合は、最初に湯を注ぐことで、袋の食感がやわらぎます。非常時に湯が沸かしたときに袋が破れてしまう場合があるので、お米が炊きあがるまで「こぼれ」防止の紐はアルミホイル等で縛ります。
- **非常時にはたんぱく質や野菜が不足します**
食品の食材にはお肉やいわし油、焼き魚など「たんぱく質」を多く含む、乾燥わかめや乾燥きのこ類、乾燥野菜(切干大根やこぼろ菜)を乾燥しておくことで栄養バランスを整えることができます。



わここのBOSAIレシピ

わここの食育や
健康について
動画で学びましょう

水もどして特短！クリームパスタ



非常時に水もどきの手間を省けるので、お米が炊きあがるまでお米を炊きながらお味噌汁を作ることができます。

材料 (1人分)	
スパゲッティ	1束(100g)
LL牛乳	50cc
A 焼き鳥等の鶏系の缶	1缶
コーン缶やマッシュルーム缶	1缶
塩	少々
黒こしょう(あれば)	少々

作り方

- ① 分量のスパゲッティを熱湯で沸騰したお湯に入れ、お湯のたけで3分ほど茹でる。茹で終わる場合はもう少し時間をとる。粗熱が乾いたら、水を捨てる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のスパゲッティを1分ほど茹でる。(ボリ袋の必要量に合わせる場合は3分ほど加熱する)
- ③ 茹で終わるボリ袋に水気を切った後、Aを入れて混ぜ、黒こしょうをかける。

BOSAI ワンポイント

- **スパゲッティを水に浸すことで茹で時間が短縮！**
スパゲッティは通常茹で時間が8分ほどかかり、茹でる時の水も多く使われます。ボリ袋で茹でることで、茹で時間も短縮し、全体が湯の循環で沸騰して茹でることができ、食感もよくなるのでおすすめです。また、早くでタイプのマカロニはボリ袋にカップスープの湯と分量の水を入れ、口を締めてマカロニの湯が通りに浸せんとすることで、簡単に1品ができます。袋で蒸らすときには、鍋底に茶巾や皿などをしき、直接ボリ袋が鍋底に当たらないようにしましょう。
- **LL(ロングライフ)牛乳やスキムミルクを利用しましょう。**
LL牛乳は、常温で保存できる牛乳です。製造日から3か月ほど常温保存が可能です。乳脂肪やスキムミルクなども含まれています。災害時に不足しがちなたんぱく質やビタミン、カルシウムが豊富で、手軽に栄養補給ができる非常食としておすすめです。

〜毎月15日は「食育の日」〜 作成：和光市危機管理室コンソーシアム協議会(事務局：和光市 健康推進課)

<参考> 関係課の食育への取組

【保育センター】

- ・市内保育施設で提供している給食レシピ集の作成
- ・北・南子育て世代包括支援センター事業（おはなし会）に栄養士が参加し、子育て家庭の食事に関する相談に応じている。
また、保育園の給食・離乳食献立表や給食レシピ集を提供し、子育て家庭に向けた情報発信を行った。

【社会援護課】

- ・障害者の食の自立支援で、栄養改善指導（栄養マネジメントサービス）に係る費用助成を行った。

<参考> 関係課の食育への取組

【学校教育課】

・ワールドカップ給食の提供

サッカーのワールドカップ大会に合わせて、対戦国のスペイン料理を給食で提供した。児童・生徒が世界の料理や食文化に興味を持つきっかけを作ることができた。

・食育レシピ集の作成

給食で提供している地場産物を活用したレシピをHPにて公開し、市内小中学校の保護者へ周知した。

・JA直売所への食育掲示物作成

農産物直売センターへ、学期ごとに一度「旬の野菜の栄養について」や「地場産野菜を活用した給食の紹介」などの掲示物を作成し、一般向けに情報提供を行った。

令和5年度の取組予定

和光市HP「わこしょく」

和光市食育コンソーシアム会議構成員の 紹介ページを作成中



<目的>

- ・食に関わる市内事業者についてや、市全体で食育に取り組んでいること周知するため
- ・各構成員の事業内容や取組を視覚化することにより、コンソーシアム内での協働取組をスムーズにするため

※皆様へのお願い

来年度、各構成員様に、掲載の可否、事業内容等をお伺いし、HPに反映させていただきます。

コンビニエンスストアでの食育推進

<目的>

- ・様々な年齢の方に対し、自然に情報が目に入るような仕掛けづくり
- ・健康に無関心な層に対しての情報発信

実際にある取組例)

- ・減塩商品や減糖商品をとりにやすい目線の高さに配置する
→無糖飲料の売り上げは増加、加糖飲料の売り上げは減少したが、トータルの売り上げは増加

【新規取組中】

コンビニエンスストア向け和光市食育帯POPの作成・掲示 POP (案)



イメージ図

【継続取組中】

和光市食育推進コンソーシアム会議構成員・食育推進店登録拡大のための周知

【目的】

食育認定マークの周知。

※令和元年度地域の絆と安心な暮らしに関する調査の結果報告書より、南エリアの食育認定マーク認知度が北・中央地区よりも低いことが分かった。

【今年度の取り組み】

現時点で食育推進店が南エリアには無い為、近年南エリアに開店したスーパーマーケットや商工会議所等に周知を行っている。

【今後の展開】

和光市食育推進コンソーシアム会議構成員に向けても、食育の取組を行っていることを示す事ができるようなわこしょくステッカー等を配布予定。わここの食育のプラットフォームを増やすことで、市民の健康への意識をそっと促せるような効果に繋がりたい。今後、飲食店の登録に向け、飲食店用の登録基準を設ける予定。登録数が増えた後、わこしょくMAPの作成を考えている。

その他

和光市食育推進コンソーシアム会議から 和光市食育推進コンソーシアムへ名称変更します

【変更の理由】

本コンソーシアムは、会議としての活動ではなく、市の施策、食育の施策に絡めながら推進していくことが目的となっており、会議体に留まらず、協議体として積極的に推進して参りたいとの思いから、名称変更の流れとなりました。

来年度以降に要綱改正をする予定です。

今年度は意見交換会をさせていただき、様々なご意見をいただきました。

今後は会議というよりも定例会のような形に変え、活発なご意見や協議をし、コンソーシアムとして一体となった食育推進を進めて参りたいと考えております。

今後ともご協力をお願い致します。

第二次健康わこう21計画・第三次和光市食育推進計画 中間見直しにむけて（令和5年度）

・市民健康アンケート及び食育アンケートの実施

【目的】

第二次健康わこう21計画・第三次和光市食育推進計画中間見直しに向けて、アンケート調査を実施し、市民の健康に関する課題の把握をし、目標達成状況や成果を評価することで、残り期間の計画推進に反映させる。

【対象者数】

健康アンケート：20～65歳以上 約24000名

食育アンケート：市内小学校の通う小5・中2 約1400名

※アンケート結果から分かった現状及び課題については、会議にて共有させていただきます。

令和5年度健康フェアの開催について

開催日時 令和5年7月29日（土）午後開始予定
（開始時刻未定 3時間程度）

開催場所 和光市保健センター内予定（わぴあ内利用）

内容

健康に関わる測定や健康相談の場、健康意識を高めたり生活習慣の見直しをするきっかけづくりができるようなブースを設置し、市民の健康増進づくりへの意識づけを促すとともに、わこう食育推進店・食育コンソーシアム会議の認知・普及を図る。