

平成30年度 食育推進の取組について ～市民まつりでの普及イベントの企画～



和光市保健福祉部健康保険医療課

第三次食育推進計画における目標

	項目	現状値(H28)	目標(H39)
①	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている者の割合(ほぼ毎日=「毎日」+「週5~6日」)	68.7%(※1)	80.0%(※2)
②	食塩摂取量の減少	男性9.5g 女性8.6g (※1)	男性8.0g 女性7.0g (※3)
③	国民健康保険 特定保健指導改善率の向上	34.1%	50.0%

- ※1「平成28年 地域の絆と安心な暮らしに関する調査」結果より抽出
※2 目標値の設定は、「健康日本21(第二次)」に基づくものとする。
※3 目標値の設定は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に基づくものとする。

■ 食育コンソーシアムの目的

市民のセルフヘルスケアマネジメント(自己健康管理)の普及・定着を促し、健康社会の実現を目指します。

この一助となるような食環境づくりを、公民協働で実施することにより、より実効性を高め、地域ケアの意識づけと活性化を図ります。

結果として、生活習慣病の予防・重症化を予防し、医療費・介護費の適正化にも寄与していきます。

「わここう食育推進店」の開始

➤ わここう食育推進店の実施概要

■ 目的

- 市民の食生活の改善を図り、減塩・減糖や栄養バランスがとれた食事をとれる食環境づくりを進める。
- 健康情報の発信拠点として、市民の健康づくりを支援する。

■ 内容

健康に配慮したメニューや商品、健康情報の提供等に協力する店舗等を「わここう食育推進店」として登録・公表する。

■ 参加対象

食育コンソーシアムに参加し、要件をみたす

- 飲食店、弁当店
- スーパーマーケット
- コンビニエンスストア
- 給食施設
- その他食品を販売提供する者
- 市内相談支援事業所
- 高齢者介護福祉施設



「食育推進店」認定マーク（ポスター・のぼり旗掲示）の様子

いなげや和光新倉店



駅前商店ひまわり



かつをぶし池田屋



セブン-イレブン（市内7店舗）



「わこう食育推進店」登録状況 (H30.9現在)

➤ 健康に配慮した商品やメニューを市独自の基準で認定

登録店舗 (13店)	登録商品 (384品)	減塩 (191品)	減糖・減脂 (168品)	バランス (5品)	野菜 たっぷり (33品)	わこ産 わこ消
						
イトーヨーカド ー和光店	192	86	104	5	11	1
いなげや 和光新倉店	183	102	63		19	1
駅前商店 ひまわり	6	2	1		1	2
かつをぶし 池田屋	1	1				
セブン-イレブン 市内7店舗	2				2	
和光市食文 化研究会						ゆめあい、公民 館まつりほか
農業後継者 倶楽部						5月緑化まつり、 11月市民まつり、 木曜市ほか

「食育推進店」認定マーク（商品添付）一例

イトーヨーカドー和光店



いなげや和光新倉店



「食育推進店」認定マーク（商品添付）一例

かつをぶし池田屋



駅前商店ひまわり



セブン-イレブン（市内7店舗）



農業後継者倶楽部



情報発信の取組

➤ 店頭での健康や栄養に関する情報の掲示・設置

◎減塩減糖レシピ

＜イトーヨーカドー和光店＞

わこう版「食育」
おいしい、ヘルシー、からだがうれしい

減塩・減糖レシピ

☆魚のしょうが☆

1人分あたり
エネルギー 278kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 18.4g
塩分量 0.7g

☆チンゲン菜の塩昆布和え☆

1人分あたり
エネルギー 320kcal
たんぱく質 27g
脂質 11.2g
塩分量 0.5g

※作り方

- ① チンゲン菜は一口大に切ります。昆布は乾燥はけにします。
- ② 鍋に水を沸かし、昆布、チンゲン菜の順でゆでて柔らかくします。
（電子レンジの場合は、500Wで4分～4分半くらい加熱します）
- ③ 水気を絞った、塩昆布しょうゆで和え、塩昆布、かつお節、ごまを混ぜて混ぜ合わせたら、できあがり！

メモ

- ★昆布は、自然乾燥ではなく、乾燥させたものを代えてみましょう。
- ★しょうがの香り、しぼり汁が活用する
- ★しそは、香辛料

～毎月19日は「食育の日」～

毎月19日（食育の日）に
食品売り場での試食・レシピ提供を実施

◎買い方プログラム

＜セブン-イレブン市内店舗＞

**主食・主菜・副菜を組合わせた
オススメ栄養バランスメニュー**

毎日健康に過ごすためには、バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。下表のたて列のように主食・主菜・副菜をそろえて選びましょう。

	朝 食	昼 食	夕 食
主 食	おからパン4枚入り 170kcal/枚	お米入り 雑穀米 185kcal/器	白 飯 180kcal/器量 100g
主 菜	ごぼうとまごころのまごころサラダ 220kcal/器量 器	お豆腐のそぼろ煮 200kcal/器	ハンバーグステーキ 250kcal/器
副 菜	おから100gとごぼう 120kcal/器	お豆腐のそぼろ煮 150kcal/器	お米と卵の炊き込み 200kcal/器

体に合わせた選び方のポイント

- 血圧を上げさせない選び方：塩分をカット おにぎり を白米に
- 血糖の上昇をゆるやかにする選び方：食物繊維のとれる副菜 をプラス
- 体の脂肪を増やさない選び方：からあげ → 照り焼きチキン

バランスのよい選び方の提案として
ポスター掲示を9月より開始

店頭での情報発信の一例

◎イトーヨーカドー和光店での減塩減糖メニューの試食提供

1Fクッキングサポートコーナー



◎セブン-イレブン市内7店舗での買い方プログラムの掲示

和光新倉店



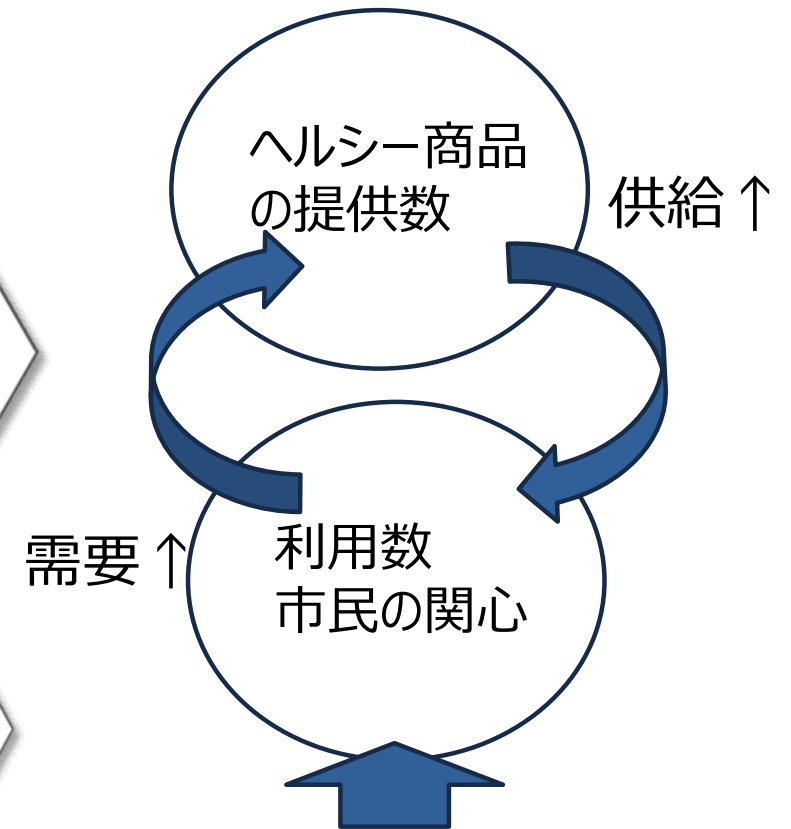
食育普及の現状と課題

- 事業の評価・見直しを行いながら、地域の食環境づくりを進める。

	2018年4月	9月現在	10~3月
コンソ参加事業者数	31	31	
推進店の登録数	0ヶ所	13ヶ所	
ヘルシー商品の登録数	—	384品	
ストラクチャー、事業の拡大状況 (提供数)			

認定商品の売上げ数	推進店ごとに商品を特定し、 売上変化等を把握 ⇒取組方法の検証
認知度と実践状況 (利用数)	

周知・活用数	担当課や支援機関ごとに、 リーフレット活用状況を把握 ⇒普及ツールの見直し改善
認知度と実践状況 (市民の関心)	



【食育】
 人（食を選ぶ力）を育む
 ・食に関する知識の普及・啓発
 ・個別栄養マネジメントでの活用

普及イベントの概要

➤ 食育啓発、推進店の取組PRを集客力のあるイベントにて実施

- 【タイトル】 見直そう、食生活。はじめよう、減塩・減糖。(仮)
- 【目的】 食育の啓発・意識づけ、実践のきっかけづくりを行う。
「わこう食育推進店」の認知、普及を図る。
- 【日時】 2018年11月11日(日) 10:00～15:00
- 【場所】 和光市保健センター
(市民まつり・健康フェア、4市健診キャンペーンと同時開催)
- 【主催・運営】 主催 : 和光市 保健福祉部 健康保険医療課
運営協力 : 食育コンソーシアム、ヘルスサポーター
- 【内容】



1. 食の大切さ、健康への影響の伝達

自分の食生活の振り返り


・食育講座、健康相談等

2. 実践方法の認知、習得

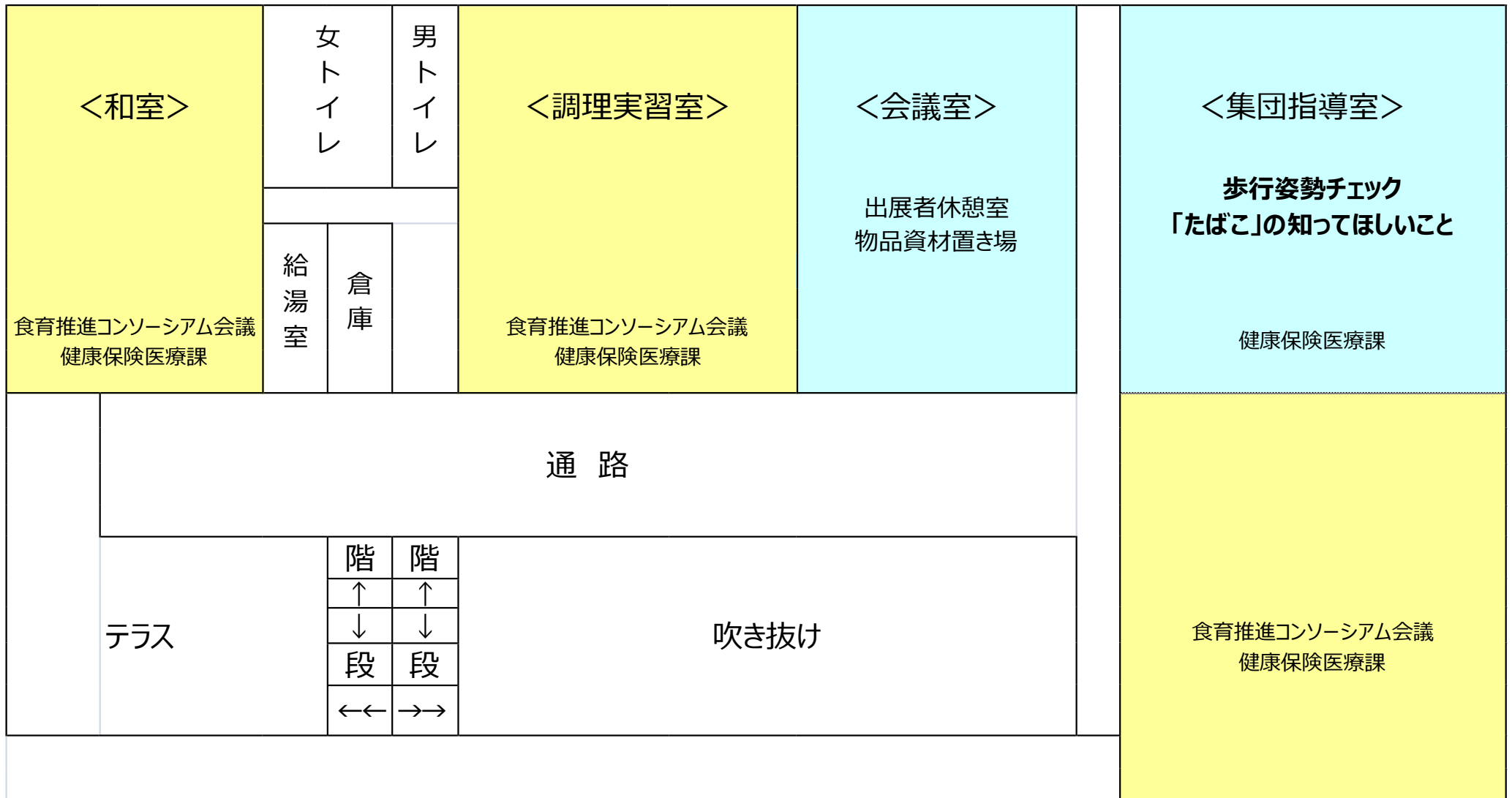
具体的方法の提案

・試食(認定マークの商品や活用メニュー)
⇒調理提案、減塩減糖でもおいしいを体感
・展示や各出店ブースでの取組や商品のPR
⇒食品選択、食べ方に関する知識の普及啓発

会場図(保健センター1F)

着ぐるみ 着替え 健康保険医療課	<倉庫> 着ぐるみ 着替え	女 トイ レ	男 トイ レ	<歯科指導室> 脳年齢測定 健康保険医療課 (ヘルスサポート担当)		<診察室> 介護予防足裏測定会 長寿あんしん課	<予防接種室> お口元気に「はつらつお顔の体操」と 「吹き矢」で楽しく健康維持 朝霞地区歯科医師会・歯科衛生士会
	給湯室	トイ レ					
事務室				小学生いのちの標語展示			
				通路スペース			
				小学生健康ポスター展示			
出入口	階 ↑ ↓ 段	階 ↑ ↓ 段	中庭				体験！エタノールパッチテスト おくすり相談 血流計の測定 朝霞地区薬剤師会
	←←	→→					
<屋 外> 朝霞地区4市特定健診等 受診率向上キャンペーン (けんこう大使 着ぐるみでのPR) 健康保険医療課							

会場図(保健センター2F)



イベント企画案（食育または独自ブース内）

➤ 食育ブース対面での企画

事業所名	子育て世代包括支援センター	農業後継者倶楽部	健康保険医療課
事業名	赤ちゃん休憩室、育児相談	じゃがいも紙芝居	試食体験
目的	児の発育発達、健康増進	食材や生産について、知ってもらう	減塩・減糖でもおいしいを体感してもらう。
内容	児の計測、発育・発達、栄養の相談	「じゃがいもができるまで」の紙芝居を読み聞かせする。	食育認定マーク商品あるいはそれを活用したメニューの試食、減塩減糖レシピの配布など
対象者	乳幼児	乳幼児～小学生親子	全世代
当日運営	2～3名		5～6名
必要物品等	座卓3台、身長体重計、座布団	読み手	食育認定マーク基準を満たす商品

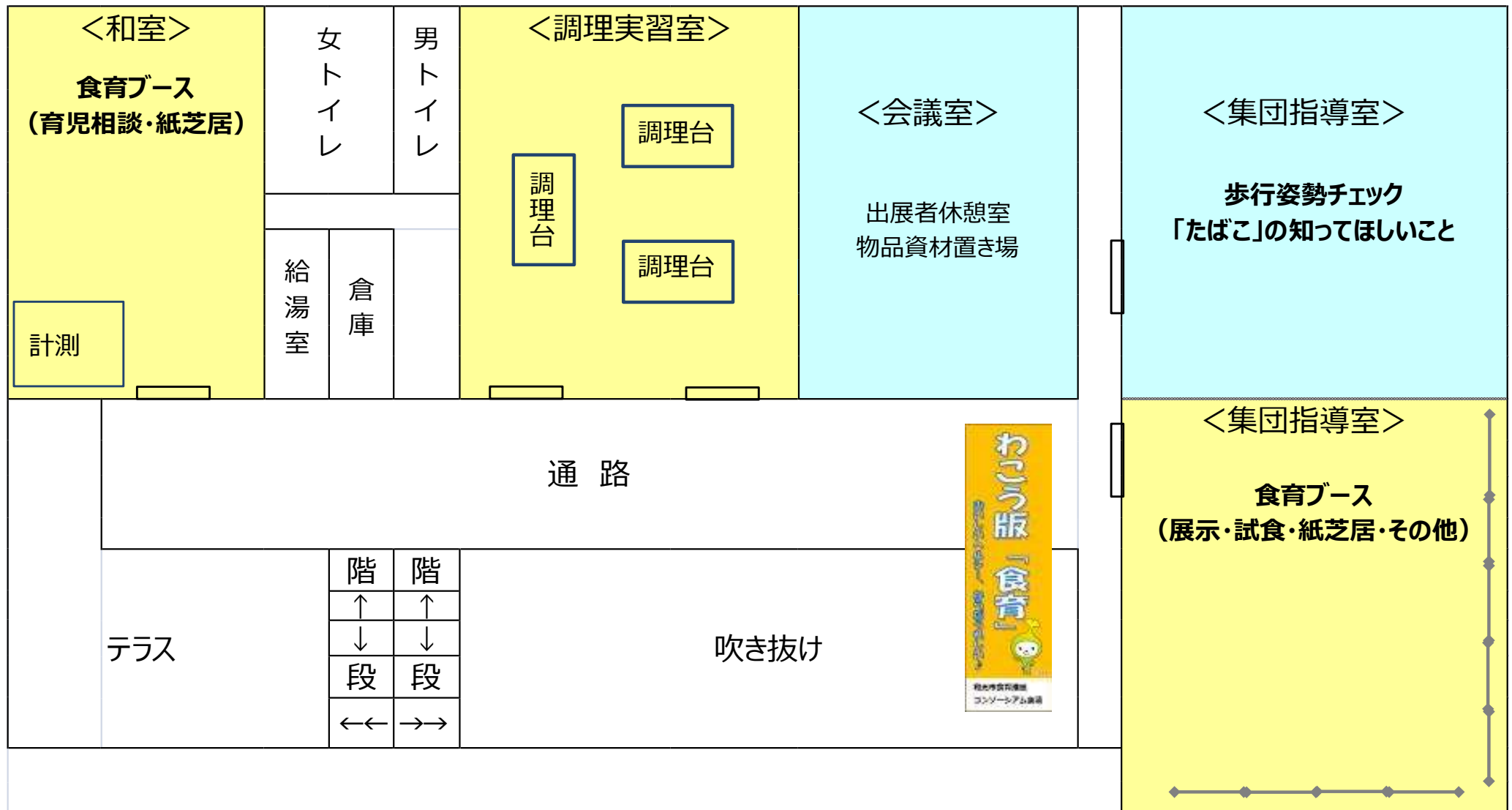
➤ 独自出店ブースでの食育PR

事業所名
池田物産
駅前商店ひまわり
農業後継者倶楽部
ゆめちか
高齢者福祉センターゆうゆう
すたんど・あっぷ

イベント企画案(パネル・商品の展示等)

事業所名	ぽけっとステーション	長寿あんしん課	わこう福祉会	駅前商店ひまわり	池田物産	セブン-イレブン
事業名	見直そう、毎日の食生活	高齢者のやさしい食事	高齢期の栄養の摂り方	駅前商店ひまわり	かつをぶし池田屋	セブンイレブン
目的	健康を保つための食事の選び方の情報提供	介護食についての啓発	高齢期を元気に過ごす為に望ましい体格、そのために食生活について紹介する。	食育認定マーク添付商品の紹介および情報提供	減塩に役立つ天然だし	
内容	パネル(模造紙2~3枚)展示(なぜ減塩等が必要か、毎日の食事をどのように考えたらいいか、どのように選べばいいか)	介護食の展示、チラシ配布 ※ぽけっとステーション、福祉会とコラボで実施できないか	「低栄養」対策としての内容のポスター掲示	食育認定マーク商品の紹介、食育に関するクイズ(地○地消の○を埋めて、その用紙を店舗にお持ち頂いた方に粗品進呈!)	だしパック(食育認定マーク、和光ブランド)の商品展示、塩分量表示のだしパックレシピ、池田屋リーフレットの配布	企業パネル・商品の展示 試食・味見用に認定マーク商品(弁当や惣菜)の提供を検討
対象者	全世代 ＜年代に応じた知識の普及＞ ⇒対面企画とからめ、	高齢者	高齢者、高齢者の食事を作っている方々	全世代 ＜食育認定マークの認知＞ ⇒推進店(事業所)と展示物調整	子育て世代、だしパックユーザー	
当日運営	栄養士・相談機関					
必要物品等		机1、椅子1			横600*奥行300mm程度の展示スペース	当日対応スタッフ

食育ブースレイアウト



当日までのスケジュール

項目	9/25- 28	10/1-5	10/9-12	10/15-19	10/22-26	10/29-11/2	11/5-9	11/11 (当日)
企画確定	○ 28日広報	○						
制作物の内部作成			○ 各展示・配布物の作成				○11/7-8 当日展示物提出	
必要備品の手配			○ 既存物品手配、発注			○ 不足物品手配		
運営会議		○ 担当者部会		○ 試食試作			○11/7-8 役割分担最終確認	
準備・会場設営							○11/9 配置設営	○ 8:30~準備
当日運営・撤去								○ 10~15時 16:30終了

来場者目標と実施効果見込み

「わこう食育推進店」の認知と、食に関する知識の普及を第一段階として、ツール（食育リーフレット）配布数を目標値とする

●達成目標数値

✓認知目標数 800名(世帯) 和光市全世帯の2%

✓市民まつり来場予測 (※和光市人口約81,800人、世帯数約41,000世帯)

・食育ブース（保健センター内）300名

・各拠点出店ブース（4～6ヶ所）500名

【カウント方法】

・統一のツール「食育リーフレット」の配布数で来場者数をカウントする。

ー保健センター食育ブース及び各拠点出店ブースでの配布数を合算。

当初（H29）

見直し（H32）

最終（H39）

食育の認知

30,000世帯

32,000世帯

34,000世帯

食育に関心のある人の割合 75%（H28絆調査） 80%（H31調査）

85%

食育実践者数

20,000世帯

30,000世帯

24,000世帯

減塩に取り組む人の割合 50%（H28絆調査） 55%（H31調査）

60%

バランスよく食べる人の割合 68.7%（H28絆調査） 75%（H31調査）

80%