

山口局
料金別納
郵便
ゆうメール

山口県栄養士会

栄養やまぐち

「第4次食育推進基本計画」について

中国四国農政局 消費・安全部 消費生活課 課長 橋本 一也

令和3年3月、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえて、第4次食育推進基本計画（以下「第4次計画」という。）が策定されました。

＜基本的な方針（重点事項）について＞

第4次計画では、今後5年間に特に取り組むべき重点事項として、以下3つの取組を総合的に推進することとしています。



① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- ・生活習慣病の予防や健康寿命の延伸、充実した食生活を実現することを目指して生涯を通じた食育を推進します。
- ・デジタルツールやナッジ（人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法）を活用する等、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

② 持続可能な食を支える食育の推進

- ・有機農業に対する理解の増進、食品ロスの削減など、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。
- ・農林漁業体験や地産地消の推進など、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。
- ・伝統的な地域の多様な和食文化を次世代へ継承するための食育を推進します。

③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

- ・オンライン料理教室やインターネットによるイベント開催など、非接触型の食育の展開や情報提供を行います。また、デジタル化対応が困難な高齢者等へ配慮した情報も提供します。
- ・「新たな日常」での自宅で料理や食事をし、食生活を見直す機会と捉えて、栄養バランス、食文化、食品ロスなど、食に関する意識を高めることにつながるよう食育を推進します。

＜目標について＞

食育を国民運動として推進するためには、国や地方公共団体をはじめ、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して連携・協働して取り組むことが有効です。第4次計画では、新たな目標・目標値の追加・見直しを行い、16の目標と24の目標値を設けました。（表参照。新目標・目標値は黄色で着色）
https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-4.pdf

山口県栄養士会の皆様方をはじめ、関係する行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等の皆様と連携・協働して第4次計画の目標達成に向けて食育を推進して参りますので、引き続き、皆様方の御協力をお願いします。

第4次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標

目標	現状値	目標値	目標	現状値	目標値
1 食育に関心を持っている国民を増やす			7 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践する国民を増やす	64.3%	75%以上
① 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上	① ②等に気を付けた食生活を実践する国民の割合		
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす			8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす	47.3%	55%以上
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上	① ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合		
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす			9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	36.2万人*	37万人以上
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上	① 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数		
4 朝食を欠食する国民を減らす	4.6%※	0%	10 農林漁業体験を経験した国民を増やす	65.7%	70%以上
④ 朝食を欠食する子供の割合			① 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合		
⑤ 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下	11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす	73.5%	80%以上
5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす			① 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合		
⑥ 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均回数	月9.1回	月12回以上	12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす	67.1%	75%以上
⑦ 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上	① 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合		
⑧ 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上	13 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす	76.5%※	80%以上
6 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす			① 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合		
⑨ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている国民の割合	36.4%	50%以上	14 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていく国民を増やす	50.4%	55%以上
⑩ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている若い世代の割合	27.4%	40%以上	① 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていく国民の割合		
⑪ 1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g*	8g以下	② 伝統料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
⑫ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g*	350g以上	15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす	75.2%	80%以上
⑬ 1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%*	30%以下	① 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合		
			16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす	87.5%※	100%
			① 推進計画を作成・実施している市町村の割合		

注) 学校給食における使用食材の割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は、地場産物52.7%、国産食材87%となっている。

※は令和元年度の数値

CONTENTS

- 2 第4次食育推進計画
- 3 職場紹介

- 4 職場紹介・新人紹介・栄養の日の取組
- 5 Zoom研修参加ルール

- 6 編集後記

「第4次食育推進計画」50年後を見据えた食育 「学校での食育の取組 ～数値目標達成のために～」

柳井市立小田小学校
(兼)柳井市立学校給食センター 栄養教諭 中津井 貴子

- ① 学校給食を通じた食育の取組
- ② 所属の学校給食センターは市内小・中学校ほぼ全ての給食を作っており、柳井市で生まれた子どもは小・中学校の9年間、当学校給食センターの釜で作った同じもの(給食)を食べて成長するということになります。そのため、当学校給食センターには、子どもたちの健やかな成長と健康を守る食事を提供することが課せられ、担う責任は大きいと考えています。柳井市では平成24年度に「柳井市健康づくり計画『おいしい たのしい 元気やない』」が策定され、「高血圧予防」「歯科疾患予防」「食育」の3つを重点目標として掲げています。この目標を大人になってから取り組むのではなく、子どもの時から予防を考えた食生活を習慣化させることが必要であり、当学校給食センターでも取組を進めています。

「高血圧予防」と「歯科疾患予防」については、減塩献立の作成に取り組み、児童生徒の家庭へ配布する給食献立表にも食塩相当量を表示し、給食を食べることを通して「減塩指導」を行います。また、毎月30日を「かみんぐ30デー」(噛み応えのある食材や料理方法の給食の日)とし、この日の給食時には「今日は『かみんぐ30デー』です。一口入れたら『30回よく噛んで食べる』ようにしましょう」と校内放送を行い、よく噛んで食べることの大切さやよく噛んで食べることの利点について給食指導を行っています。そして、毎月1回は必ず山口県の郷土料理である「けんちょう」を給食献立に取り入れています。この結果、令和3年5月実施の「食育アンケート」では、「山口県の郷土料理を知っているか」の問いに「知っている」の回答は市内小学校5年生が68.9%(県内小学校5年生66.1%)、市内中学校2年生が83.0%(県内中学校2年生78.6%)と高い数字となり、その成果が出ています。

③ 柳井市の食育の取組

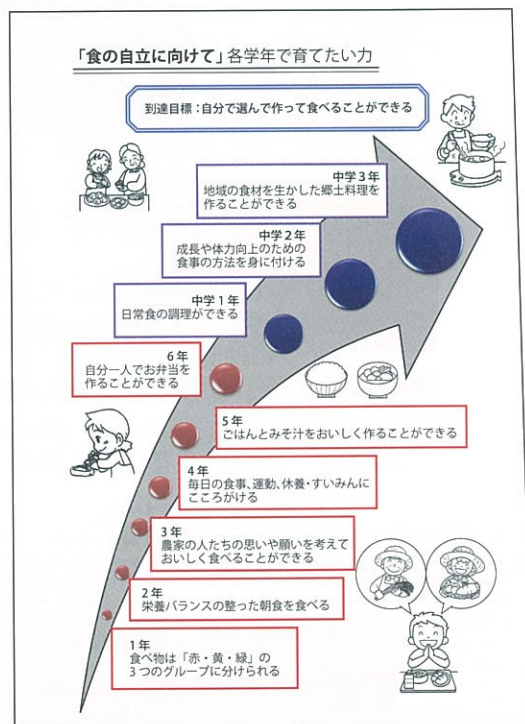
柳井市には、市内全小中学校教職員が属する柳井市小中学校教育研究会に「食育部会」があります。

食育部会では、各校の食育担当者が集い右図表の「食の自立に向けて」各学年の育てたい力・到達目標に向けて、指導案検討や研究授業、ICTを活用した指導力向上のための研修会等を開催し、栄養教諭と学級担任等は各校の情報共有、連携を図りながら食育を進めています。

④ 本校の食育の取組

新型コロナ感染拡大は、そのリスクを避けるために給食時間は「黙食」が求められ、教育活動では調理実習は中止となり、長期の臨時休校もあり、これまで取り組んできた本校の食育も大きく転換せざるを得ない状況でした。さらに、臨時休校で家庭の負担が増えたことから、昨年度からの本校の食育の取組が始まりました。

「家族を助けるために、自分に何ができるか」この課題に取り組んだ結果として、児童の一人ひとりが「一人でできる家事」を増やすことを目的としました。これら評価は、ワークシートに記載された児童と保護者の文面等から行い、今年8月の提出分で3年生以上の学年は13回実施し、高学年では料理した後の片づけまでできる児童が増えています。令和3年5月に行った「食育アンケート」(3年生から6年生を対象)では、「毎日朝食を食べる」は94%と高値でしたが、食べた朝食の内容のしっかり朝ごはんの「主食・主菜・副菜」は24%と数値目標50%の半分にも満たず、「主食のみ」のご飯だけ、パンだけが50%と高いことが本校の課題です。児童玄関に掲げた「9時にねて・6時におきて・朝ごはん」の規則正しい生活リズムが大切であり、9月10日提出日の「わたしは“家事の主役”」の課題は、朝食をしっかり食べて登校するために「自分ができることをやろう!」としています。学級担任から児童の方に「自分だけではないよ、家族もしっかり朝ごはん(主食・主菜・副菜の組合せ)が食べられるようにしてあげてね。そのために自分ができることを取り組みましょう」と指導してもらうことをお願いし、コロナ渦でも学校と家庭が連携した取組を進めています。



「特養栄養士として」

福祉 高齢者施設萩市複合施設 かがやき 管理栄養士
上領 直子



萩市特別養護老人ホームかがやき(入所)130床・(短期入所)20床。厨房はセントラルキッチンとなっており通所事業所(3か所)も含め施設管理栄養士3名と給食委託業者で給食・栄養管理を行っています。

私はH18年から特別養護老人ホームの管理栄養士を担当しています。

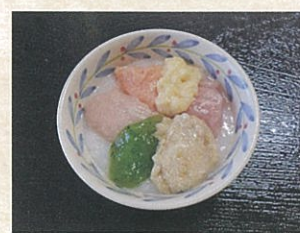
入所者の介護度は4・5の方が8割を占め平均要介護度は4.13、ショートステイの平均介護度は2.57です。

食事の介助をする機会も多く、利用者と直接関わることで喫食状況を確認し、食事形態の調整や残存能力に合わせて自力摂取が可能な場合は自助食器や自助具の選定を行い、ご自分で食べていただけるよう支援をしています。認知症や嚥下状態の悪い利用者への介助方法など安全に美味しく食べることができるよう他職種と共に検討します。現在、褥瘡委員会で月2回看護師、介護職員、管理栄養士などで褥瘡状態の確認をしています。直接「創」の状態を見て評価し必要な場合は栄養からのサポートを行います。

ターミナルケアでは、施設で最期を迎えるにあたりどのようなケアが出来るか多職種と話し合います。「最後に口にしたいものは何だろう？」と職員の提案で好きな寿司を嚥下しやすくして提供した事もあります。

食べる事は利用者の楽しみの一つです。「食」を大切に思ってくれる職員が多くずいぶん助けられました。同施設の管理栄養士や他職種と共同でケアを行う中、思いが一つになることでよりよいケアに繋がる大切さを感じ自身のやりがいにも繋がっています。

これからもケアをする一員として利用者の声を聴き寄り添いながら、「食」を通して利用者の健康維持に関わっていきたいと思います。



「食ることが大好きな子どもになあ～れ！」 ～健康につながる食事ができる大人に成長できるように～

山陽小野田市立日の出保育園 栄養士
小林 はな美



「今日の給食は何?」「おやつは何?」子どもたちとの朝の挨拶は質問責めで始まります。

保育園では0～2歳児に朝のおやつ、昼に給食、午後は全園児におやつを提供していますが、離乳食の提供では、入園前に離乳食調査票で保護者から摂取の有無を確認して対応し、時には離乳食について悩んでいる保護者の相談にのり助言することもあります。

アレルギー食についても確認書類を提出していただいて、医師の指示に基づいた食品を提供し、安心・安全な給食を提供するために、常に給食スタッフ間での情報共有と連携を心がけています。

郷土料理や季節の行事食、誕生日会の給食、お弁当の日の給食など、献立作成は子どもたちが喜ぶものを組み込むようにしています。

食育については、子どもたちが栽培した野菜を使っのッキングやエプロンシアターを使って朝ごはんの大切さを伝えたり、パペットを使用してマナーや咀嚼、三色食品群の講話も実施しています。食材に触れ、調理をすることで、食することが楽しく食事が楽しみとなる子どもに育ってくださることを願っており、保育士との連携や協力は欠かせません。

保護者支援は、肥満児の保護者に対する相談、試食会での講話、親子クッキング、給食に関する調査や食生活実態調査を行い、その結果や質問を給食だよりに掲載するようにしています。

保育園栄養士として業務ができるのは、信頼できる給食調理員や保育士、情報を共有できる他園の栄養士がいるからで、アドバイスが受けられる行政栄養士の存在も大切です。「今日の給食おいしかった」「明日もおいしい給食作ってね」子どもたちから最高の褒め言葉をもらい、今日も頑張っています。



「食育を通して子どもたちを笑顔に」



岩国市立灘小学校 栄養教諭
兼光 美咲

毎日、4時間目が終わると、子どもたちが楽しみにしている給食時間が始まります。「今日の給食何〜？」と教室から声が聞こえてきます。

栄養教諭の仕事は、主に食に関する指導と給食管理です。灘小学校での勤務は、子どもとの距離が近く、日々、子どもの声を間近に聞くことができます。「この野菜、食べられるようになったよ!」、「今日の給食は全部食べたよ!」など、子どもたちの成長する姿が見られることに、とてもやりがいを感じています。

食に関する指導は、授業や給食の時間を使って進めています。学級担任と連携しながら、子どもの発達段階や現状に合わせた指導を心がけています。1学期には、2年生で本物の野菜を使い、野菜の断面図を観察したり、他の野菜と比べたりする活動をしました。本物に触れることで、子どもたちはいつも食べている野菜をより身近に感じることができました。また、4年生では、1人ずつゴーヤのワタ取りを体験しました。その日の給食は、ゴーヤチャンプルー。自分たちでワタを取ったゴーヤが給食に出て、ゴーヤが苦手な子どもも、美味しそうに食べていました。このように、食の体験活動を通して、食への興味・関心を高め、自らの食生活を見直したり、よりよくしたりする実践力に繋がると考えます。

毎日の給食管理は、アレルギー対応や衛生管理の徹底等、安心・安全な給食提供のために調理員と連携を図りながら行っています。限られた設備での安心・安全な給食提供は難しいと感じることもありますが、子どもたちの笑顔のために工夫して給食管理に努めています。

子どもたちが将来、健康で豊かな人生を送るためには、子どもの頃からの食習慣が重要です。これからも、食に関する指導や毎日の給食を通して、食べることの大切さや楽しさを子どもたちに伝えていきたいです。

新人さん紹介

「新人研修会に参加して」

独立行政法人国立病院機構 関門医療センター 管理栄養士
伊藤 愛理



新人研修会に参加して、防府胃腸病院の尾村裕末子先生、特別養護老人ホーム光葉苑の白地弓子先生より施設の概要と特徴、提供している食事内容、管理栄養士業務についての講義を受けました。その中で、仕事で心掛けている事と今後の個人目標については、新人管理栄養士として大変参考になりました。

さて、ここで自己紹介をさせていただきます。私は、短期大学を卒業後、給食委託会社7年、特別養護老人ホーム3年を栄養士として勤務していました。その間、結婚・出産を経て、仕事と家事・育児の両立をしながら、家族の支えもあり、隙間時間を有効活用して念願の国家試験に合格することができました。遅咲きではありますが、家族はもちろんここへ導いて下さった多くの先生や先輩に感謝しています。

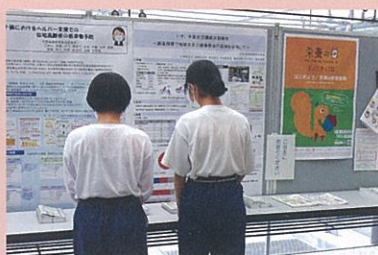
そして、このたび9月より関門医療センターに勤務し、上司や先輩の指導を受け、勉強の日々を送っています。担当病棟の主治医、看護師、薬剤師やリハビリスタッフともコミュニケーションを図りながら、栄養管理を行い患者様に信頼していただけるようにと励んでいます。

今後の目標は、患者様の気持ちへ寄り添い、わかりやすい栄養指導ができること、そして退院しても継続できる食事療法を在宅においても支援してゆくことです。

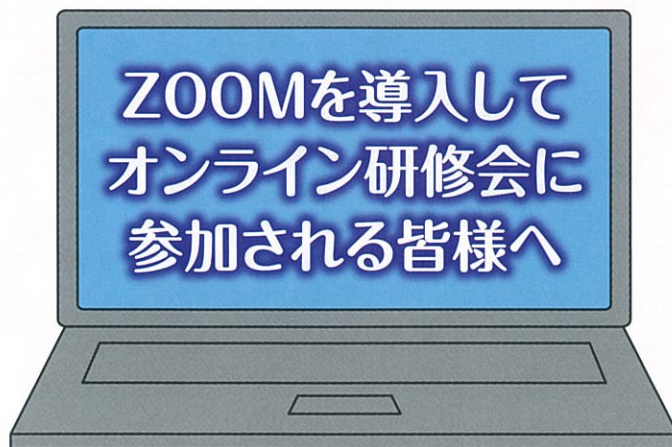
頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「栄養の日」の取組

～ 山口県内各地域活動ポスター展示の様子～



あるある漫画のコーナー



広報委員会 田尾 郁恵

- 1.参加する場合は、開始時間を守って必ずその時間までに入室して下さい。
- 2.生涯教育の単位取得ができますが、以下の場合は取得が難しいのでご注意ください。
 - ①参加者の名前がわからない。ニックネームなどは不可。
受講者の名前が分かるように変更を行なって下さい。
 - ②開始時間から終了時間まで、頻回に入退出を繰り返す。
記録が残ります。一旦、参加された場合、退出は終了時までしないで下さい。
- 3.マイクは「ミュート」にして下さい。あなたの周囲の音声に参加者全員に聞こえています。
- 4.「ビデオ」は停止にしておいて下さい。必要な場合は顔を映していただく場合もありますが、研修会では主催者、講演者以外の顔出しをしないようにしています。
- 5.録画・録音・静止画・音声での記録は禁止されています。これらの行為が発覚した場合、著作権および肖像権の侵害で訴訟となることもあります。

