

○ バランスのとれた食生活の推進

○ 生活習慣病等の予防対策

○ 食品表示の適正化や食の安全に関する普及啓発



## 1 食を通じて健康な体をつくるために

食事は生活の基本であり、特に幼い頃から食事を中心に生活リズムの基本的な流れをつくる必要があります。愛知県では、健やかで活力ある長寿社会の実現を目指して「健康日本21あいち計画」を作成し、市町村、健康関連団体等とともに県民主体の健康づくりに取り組んでいます。

これを踏まえ、家庭・学校等・職場・地域で、食事バランスガイド等の活用促進や『早寝・早起き・朝ごはん』の普及啓発など「バランスのとれた食生活の推進」、子どもの肥満予防や職場等での健康指導など「生活習慣病等の予防対策」、及び「食品表示の適正化や食の安全に関する普及啓発」に取り組めます。

### (1) バランスのとれた食生活の推進

栄養バランスのとれた規則正しい食習慣を身に付けることは、健康な体をつくるための第一歩です。県民のみなさんがバランスのとれた食生活を送るための普及啓発や情報提供などを行います。

#### 「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及促進 **家** **学** **職** **地** \*

家庭や職場で「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及が進むように、食事のバランスがとれているかどうかをチェックできるシートの配布や、社員食堂等において「食事バランスガイド」の活用を推進します。

また、管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員、愛知県食育推進ボランティア等による「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及啓発活動を支援します。

#### 「妊産婦のための食生活指針」の普及推進 **家** **地**

妊産婦や乳幼児をもつ家庭に向けて、「妊産婦のための食生活指針」などの普及を進め、妊娠期及び授乳期における母子の健康確保のための適切な食習慣の確立を支援します。

### 日本型食生活の良さの啓発 **家** **地**

管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員、愛知県食育推進ボランティアが行う料理教室や食品販売店の店頭等において、お米を中心とした日本型食生活の良さについての啓発や栄養バランスのとれた短時間での食事づくりなどの普及を図ります。

### 外食等における“ヘルシーメニュー”の提供推進 **地**

飲食店等の料理メニューや市販のそう菜等において、動物性油脂を抑え野菜類を多く使うなど栄養バランスのとれた“ヘルシーメニュー”の提供を推進します。

### 「早寝 早起き 朝ごはん」運動\*の普及啓発 **家** **学** **地**

子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため、「早寝 早起き 朝ごはん」運動について、家庭教育テレビ番組や講演会等により普及啓発を行います。

また、家庭に朝食の献立を紹介しながら、朝食の必要性を啓発します。

### PTA活動による家庭への普及啓発 **家**

小中学校のPTA活動において、研修会の開催やホームページでの情報発信などにより、栄養バランスのとれた規則正しい食習慣などについて家庭への普及啓発を行います。

### 子どもの食生活についての指導の充実 **家** **学**

「児童生徒の食生活実態調査(平成18年度)」の結果に基づき、子どもの食生活が健康や学習意欲に及ぼす影響等を把握し、その改善に必要な知識の普及や実践を指導します。

### 給食を活用した食に関する指導の充実 **家** **学**

小中学校において、学校給食を中心とした食育年間指導計画を策定するよう指導し、食育の定着を図ります。

また、学校給食試食会の開催、給食だより及び献立表の家庭への配布などを行うとともに、学校給食関係職員等の研修を充実します。

保育所や幼稚園においても、給食の献立内容の充実や給食試食会の実施、献立表の家庭への配布を行います。

#### \* **家** **学** **職** **地** の表記

それぞれ食育を働きかける場面としての「家庭」、「保育所・幼稚園・学校等」、「職場」を示します。  
また、それ以外の広範にわたる対象をとらえたものを「地域」としています。

#### \*「早寝 早起き 朝ごはん」運動

地域、学校等、家庭が一体となって、子どもの基本的な生活習慣を整えるため、平成18年4月から文部科学省や日本PTA全国協議会などが全国展開している運動です。



**保育所における子育て家庭からの相談活動の実施** 家 学

保育所の保育計画の中に、地域に応じた食育を位置付けるとともに、子育て家庭への乳幼児の食に関する相談や食育についての情報提供等を行います。

**栄養教諭等による「家庭における食育」の普及啓発** 家 学 地

栄養教諭等が「食育だより」の配布や親子料理教室・給食試食会の開催などの実践的な活動を行い、家庭や地域へ情報を発信します。

**(2) 生活習慣病等の予防対策**

がん、高血圧症、高脂血症、糖尿病、歯周病など生活習慣に起因すると考えられる生活習慣病について、食生活の改善や歯の大切さの啓発など食の視点を中心に予防対策を推進します。

**子どもの肥満予防等の推進** 家 学

学校医による健康診断結果を踏まえて、関係者が園児・児童生徒の肥満予防を指導します。

また、学校医、学校歯科医、学校薬剤師による学校保健活動の推進を図るとともに、学校保健委員会等を充実し、児童生徒及び保護者の健康に対する意識を高め、生活習慣病等の予防に努めます。

**歯の大切さについての啓発活動の推進** 家 学 職 地

園児や児童生徒の時期は、乳歯から永久歯へ生え替わる重要な時期です。学校歯科医による健康診断結果を踏まえ、関係者が園児・児童生徒や保護者へのむし歯・歯肉炎予防の指導や正しい歯のみがき方の啓発を行います。

また、歯の役割や全身の健康との関わり、「8020」の意義などについて、広く啓発活動を推進します。

**職場での健康診断等に基づく食生活改善の推進** 職

職場での定期的な健康診断等に基づき、食生活の改善を促します。

また、社員食堂等の給食施設の巡回・指導等を通じて、利用者に対する生活習慣病予防対策に向けた食生活の改善を推進します。