

分野3 栄養・食生活（第4次浜松市食育推進計画）

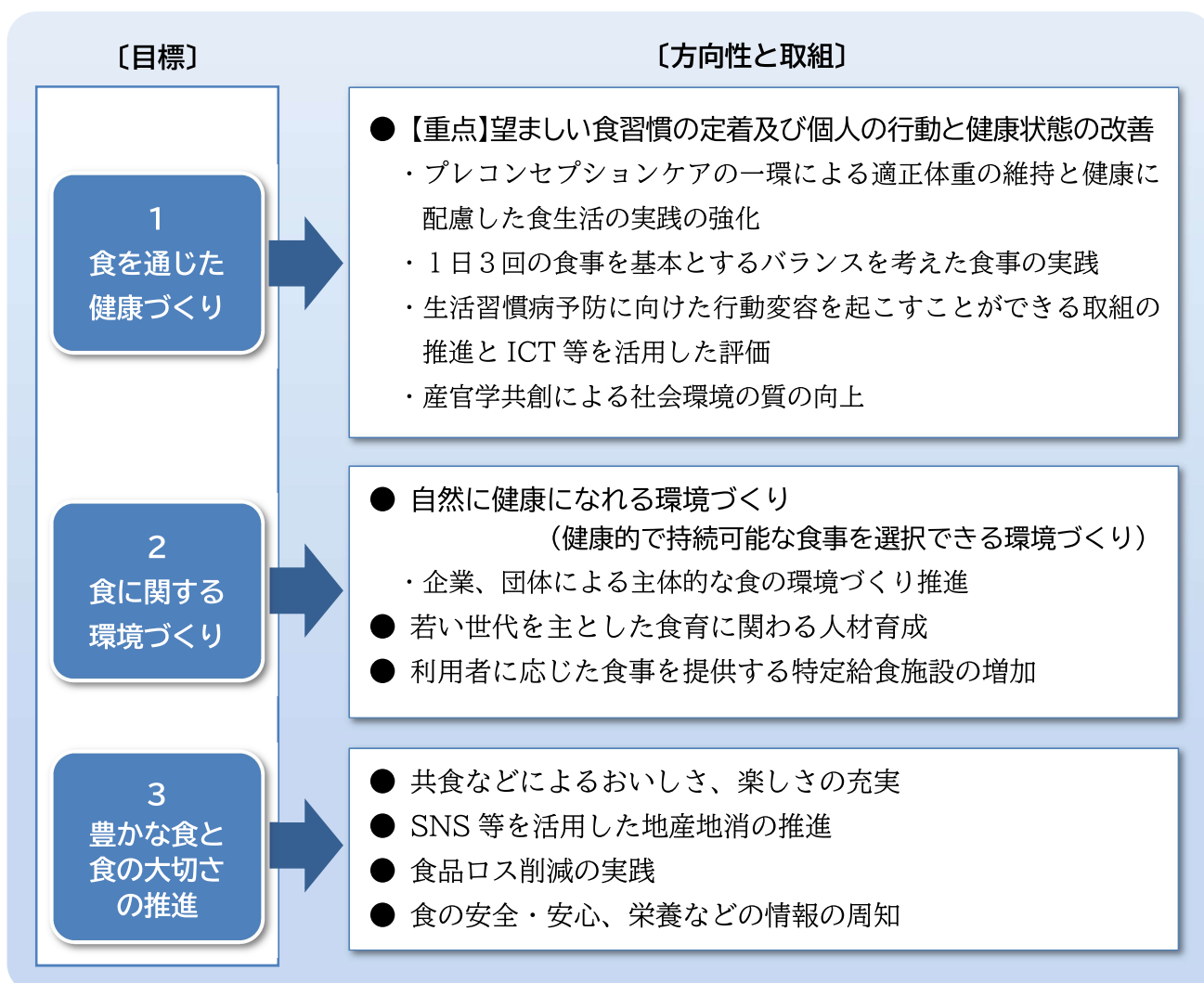
食育推進計画の策定と概要

第3次浜松市食育推進計画は、食育基本法第18条第1項に基づく食育推進計画として、国の「食育推進基本計画」と静岡県「ふじのくに食育推進計画」を踏まえ、また、本市の健康増進計画である「健康はままつ21」の分野3「栄養・食生活」の計画内容と整合性を図りながら、平成30（2018）年に策定しました。計画では、「食を通じた健康づくり」「食に関する環境づくり」「豊かな食と食の大切さの推進」の3つの目標を設定し、関係機関と連携して食育を推進してきました。

しかし、令和2（2020）年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大による、外出自粛等の生活習慣の変化や各種事業の中止・縮小、デジタル化の進展等は、「第3次浜松市食育推進計画」の取組に大きな影響を与えました。

第4次浜松市食育推進計画では、このような社会情勢の変化を踏まえ、データやICT等を活用した行動変容を促すための取組を強化し、市民一人ひとりの行動に合わせた望ましい食習慣の定着を推進していきます。

1 基本的な考え方



(1) 食を通じた健康づくり

●【重点】望ましい食習慣の定着及び個人の行動と健康状態の改善

- 「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針～妊娠前から健康なからだづくりを～解説概要（令和3（2021）年3月厚生労働省）」では、若い女性は朝食の欠食率の割合が高いほか、エネルギー摂取量も少なく、低体重（やせ）の割合が高いという現状が報告されています。このことから、今後は健康無関心層や将来を見据えた食行動が重要となる若い世代に向けた「適正体重の維持」と健康に配慮した食生活を自ら実践できるプレコンセプションケアの強化が重要です。
- 1日3回の食事を基本とし、そのうち1日2回は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることが良好な栄養摂取量、栄養状態につながるため、望ましい食生活習慣の定着に向けた取組が必要です。
- 野菜摂取量増加、果物摂取量の改善や減塩については、自身の食生活を振り返り、必要性に気づき、行動変容を促す取組とデータやICT等を活用した評価が必要です。
- 教育・保育関係（小中学校、保育園等）、地域・団体（企業、医療関係者、食育ボランティア等）等との連携を強化し、産官学共創による社会環境の質の向上の取組が必要です。

(2) 食に関する環境づくり

● 自然に健康になれる環境づくり（健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり）

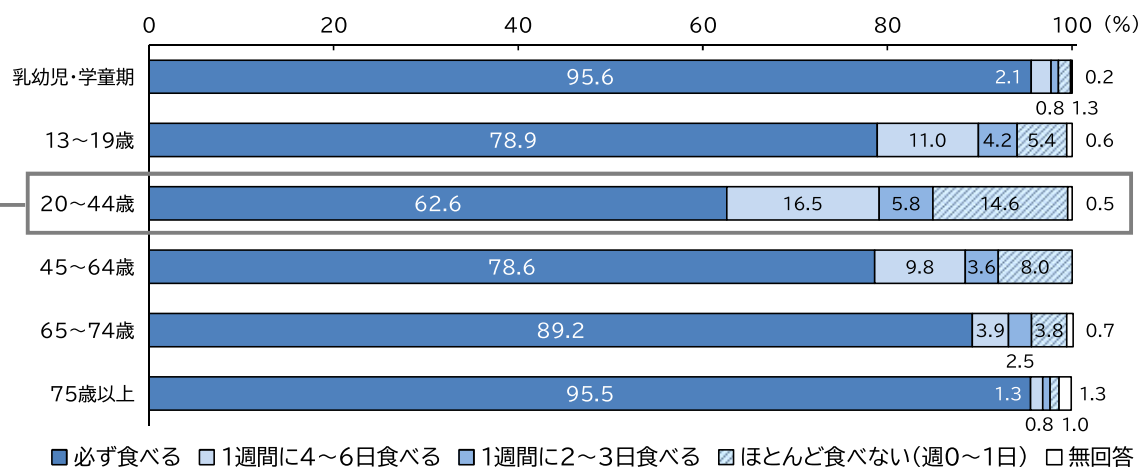
- 食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した食事を選択できるよう、企業や食品関連業者等が、主体的に食環境づくりに取り組むことが必要です。
- 若い世代を主とした食育に関わる人材育成
 - 地域や教育現場における食育活動を実践するため、大学生等若い世代との連携体制を構築する等、食育を推進する人材育成の強化を図り、若い世代への情報発信の取組につなげる必要があります。
- 誰もがアクセスできる健康増進の基盤として、利用者に応じた食事を提供している特定給食施設の増加の取組を進めていくことが必要です。

(3) 豊かな食と食の大切さの推進

- 健康のみならず豊かな人間性を育むため、家族や仲間と一緒に食事をする共食や給食の場面、調理体験において、食の楽しさや大切さを感じ、食への関心を高めていくことが必要です。
- 通信販売の普及拡大などによる食品の購入方法をはじめ、食をとりまく環境の変化を踏まえ、SNS等を活用した浜松産食材や浜松の食文化に関する情報発信など、より若い世代に向けた取組を強化する必要があります。
- 環境負荷低減のため、一人ひとりが食品ロスの削減意識を高め、実践していくことが必要です。
- 食品の安全・安心、栄養等に関する様々な情報について、広く市民に伝えていくことが必要です。

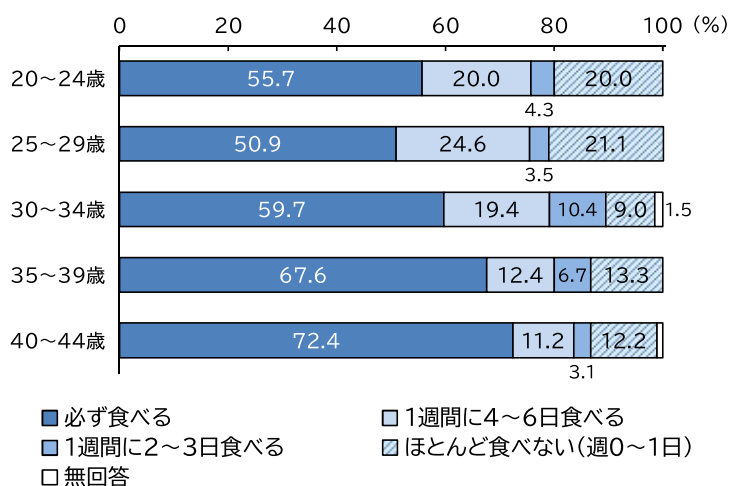
2 現状と方向性

朝食を欠食している人の割合



資料：健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

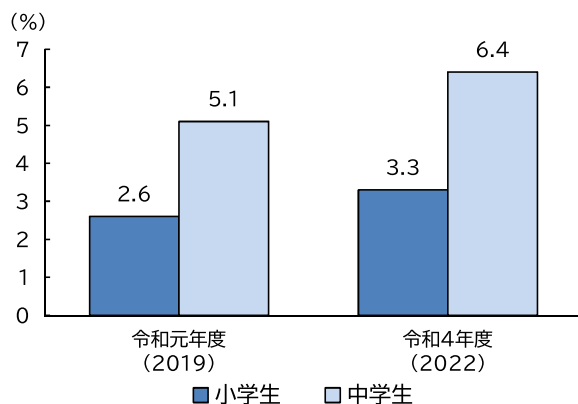
朝食を食べている人の割合（20歳～44歳）



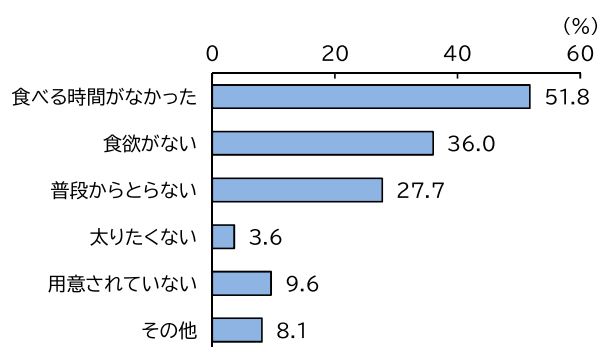
資料：健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

朝食を欠食する人(「1週間に2~3日食べる」及び「ほとんど食べない(週0~1日)」)の割合は、20~44歳の青年期・壮年期では、他の世代と比べて20.4%と多くなっています。その中でも20歳代の「ほとんど食べない」人の割合は、約20%を占めています。

小・中学生の朝食欠食率



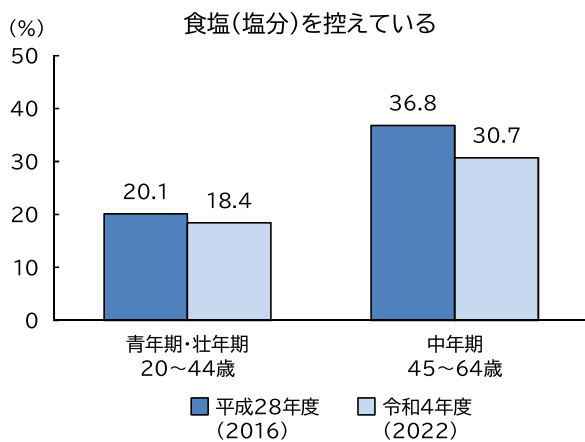
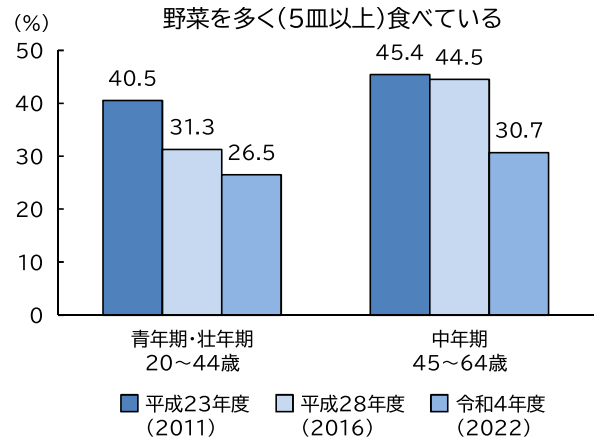
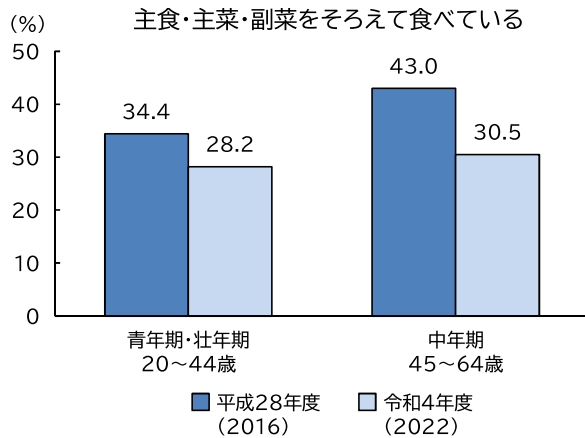
朝食欠食の理由



資料：令和4(2022)年度 朝食摂取状況調査報告書(教育委員会健康安全課)

小・中学生の朝食欠食率の増加については、親となる若い世代の朝食の欠食率が影響している可能性があります。

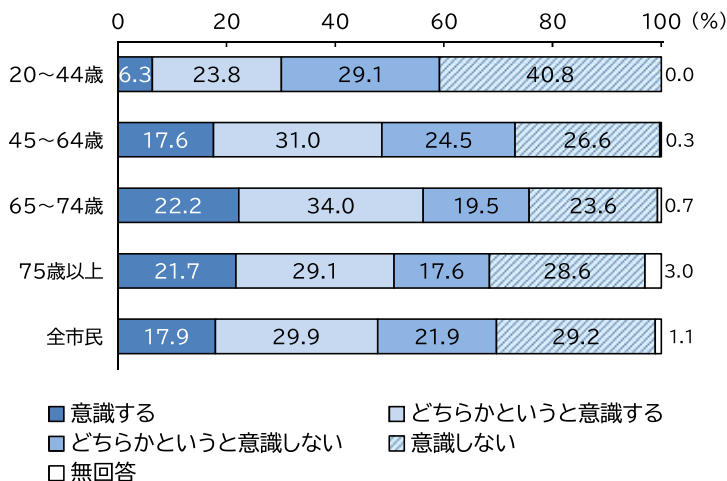
健康を保つために食事のとり方に気をつけている人の割合



主食・主菜・副菜をそろえて食べることや、野菜を多く(1皿70gを1日5皿以上)食べることを気をつけている人の割合は、令和4(2022)年度では、平成28(2016)年度と比べて、45~64歳で著しく減少しています。また、20~44歳では、他の年代と比較すると低く、さらに減少傾向にあり、「食塩(塩分)を控えている人の割合」についても著しく低いことが分かります。

資料:健康増進計画等の評価における健康調査

食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合



20~44歳の青年期・壮年期の約7割が「どちらかという意識しない」「意識しない」と回答しています。

資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

【方向性】

●望ましい食習慣の定着と個人の行動と健康状態の改善

プレコンセプションケアの一環として、健康無関心層が多い若い世代やこどもの未来を担うこれから親となる世代に対し、「望ましい食習慣の定着」に向けた行動変容を促すための取組を「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」などの関係機関と連携し、実施していきます。

●自然に健康になれる環境づくり（健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり）

企業や食品関連業者等が、市民に対し、食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した健康的で持続可能な食事を選択できるよう、主体的に食環境づくりに取り組みます。

3 市民のめざす姿

(1) 食を通じた健康づくり

- ・適正体重を知って、バランスの良い食事を実践する
- ・生活リズムを整え、朝ごはんを食べる
- ・生活習慣病予防を意識した食生活を実践する
（野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少）
- ・よくかんで食べる

(2) 食に関する環境づくり

- ・健康的で持続可能な食事を選択できる
- ・若い世代を中心に食育を推進する人材が増える
- ・食に関する正しい情報を獲得し実践する

(3) 豊かな食と食の大切さの推進

- ・家族や地域の仲間と一緒に楽しく食べる
- ・浜松産、県内産の食材を積極的に利用する
- ・食への関心と理解を深め、環境に配慮した食生活を実践する
- ・安全・安心に関する食の知識を身につけ、実践する

キャッチフレーズ

目的や方向性を市民が共有し、市全体で「浜松市食育推進計画」を推進するためにキャッチフレーズを使用します。

「未来の自分と次世代へつなげよう！健幸食生活」

(1) 食を通じた健康づくり

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	食育に関心のある人の割合	20歳以上	58.6%	75.0%	90.0%
2	若年女性のやせの割合	20歳～39歳	17.9%	16.0%	15.0%
3	児童・生徒における肥満傾向児の割合	小学校 5年生男子	15.4%	減少	減少
4	小・中学生の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	小学生	3.3%	1.7%	0%
		中学生	6.4%	3.2%	0%
5	若い世代の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	20～39歳	21.8%	18.0%	15.0%
6	1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日食べている人の割合	20～64歳	40.8%	45.0%	50.0%
7	1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日食べている若い世代の人の割合	20～39歳	37.1%	40.0%	40.0%
8	野菜を多く(1日1皿70gを1日5皿以上)食べている人の割合	20～64歳	4.7% (3皿以上29.4%)	増加	増加
9	食塩(塩分)を控えている人の割合	20～64歳	24.5%	40.0%	40.0%
10	低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の割合(増加の抑制)	65歳以上	23.1%	20.0%未満	13.0%未満
11	よくかんで食べている人の割合	全市民	30.5%	増加	増加

(2) 食に関する環境づくり

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	健康づくりに配慮した食の環境整備に取り組む認証店の数	-	302	増加	増加

(3) 豊かな食と食の大切さの推進

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数 (1週間)	全市民	15.5回	16回	16回
2	料理の作りすぎに気をつけるなど、食べ残しを減らす努力をしている人の割合	20歳以上	77.8%	80.0%	80.0%
3	外食時や食品購入時に栄養成分表示(エネルギー、食塩等)の記載を参考にする人の割合	20歳以上	45.1%	増加	増加
4	食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合	20歳以上	48.3%	増加	増加
5	学校給食の浜松産12品目の使用率※	—	40.0%	42.0%	45.0%
6	公立保育所の浜松産12品目の使用率※	—	51.8%	53.0%	55.0%

※ 浜松産12品目の使用率とは、大根、さつまいも、葉ねぎ、しらす、セロリー、パセリ、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、みかん、こまつな、はくさいの出盛り期における重量での使用率をいいます。

4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を毎日食べる ●主食・主菜・副菜をそろえて食べる ●野菜は1日350g（1皿70gを5皿以上）以上食べる ●減塩を心がける ●自分で健康的な食事を選択する力をつける ●よくかんで食べる ●正しい食の知識などを身につけ、情報を発信することができる ●正しい食の情報を獲得することができる ●貧困等の状況にあるこどもが温かな団らんの中で栄養のある食事をすることができる ●地域の産物を活用して料理をつくる ●食べ残しをなくす ●災害時及び、感染症流行時に備え、食料の備蓄をする ●災害時に必要な食支援を受けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療機関、大学等が野菜摂取量増加推進の取組を行う ●園児、児童、生徒等への食育の実施と保護者に向けた情報配信を行う ●食品関連業者等が野菜摂取や減塩を推進する取組を行う ●口腔機能や食を通じた健康づくりに関する事業や講演会を実施する ●浜松市食育ボランティアが市民に向けた食育活動を行う ●栄養士・管理栄養士が、正しい食の情報を提供できるようスキルアップのための研修を実施する ●「こども食堂」の活動への食育や浜松産食材などの支援を行う ●地産地消に関する食育講座の実施やSNS等による情報発信を行う ●食品関連業者等が食品ロス削減に関する取組と普及・啓発を行う ●栄養士会が災害時にJDA－DA Tチームによる支援を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ●ライフステージに応じた食育を推進する ●産官学連携により野菜摂取量増加の推進する ●プレコンセプションケアの一環とする食育を実施する ●学校給食等における、栄養管理と食育に取り組む ●企業や店舗と連携して食の環境整備の推進を図る ●口腔機能の育成・維持・増進を踏まえた取組を行う ●食育に関わる団体の支援や人材育成の取組を行う ●施設利用者に応じた食事を提供している給食施設の増加の支援・指導を行う ●食育推進連絡会を開催する ●「こども食堂」の活動への食育や浜松産食材等の情報提供を行う ●地産地消や食文化に関する実施やSNS等による情報発信を行う ●食品ロス削減やごみ減量のための周知・啓発を行う ●災害時及び、感染症流行時に備えた食料備蓄を推進する

【行政の取組一覧】

(1) 食を通じた健康づくり

取 組		内 容
1	栄養改善普及啓発事業 (高齢者福祉課)	・一緒に食事をする地域の高齢者団体の通いの場（元気はつらつ教室など）において、低栄養の予防や健康寿命延伸のための食事バランス、食事のとり方など、正しい知識の普及・啓発を行います。
2	母子健康手帳交付時の栄養支援（健康増進課）	・若年女性のやせ対策の一環として、妊娠中の適正な体重増加に向けての食生活習慣について支援します。
3	乳幼児期における望ましい食習慣の普及・啓発（健康増進課）	・乳幼児期の保護者が、望ましい食習慣の基礎をつくり乳児の健やかな成長を促すことができるよう、離乳食を始めとする食事や摂食機能の発達等の必要な知識や判断力の向上を支援します。
4	望ましい食習慣の定着と個人の行動と健康状態の改善のための取組とデータや ICT を活用した評価（健康増進課）	・「望ましい食習慣の定着」に重点を置き、健康に配慮した食生活を自ら実践できるよう、自身の食生活を振り返り、行動変容を起こすことができる取組を「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」「行政」など様々な分野と連携して実施し、データや ICT を活用して評価します。
5	プレコンセプションケアの一環による若い世代への取組（健康増進課）	・若い男女が、将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合い、次世代を担うこどもの健康につながるため、自身の生活を振り返り、生活習慣を見直す取組を実施します。
6	生活習慣病の発症予防のための啓発（健康増進課）	・栄養バランスを考えた食事を基本とし、野菜摂取の必要性や効用、食べる順番の工夫（野菜から食べる：ベジファースト）、減塩について啓発を行い、生活習慣病の発症予防につなげます。
7	高齢者へのフレイル予防の取組（健康増進課）	・シニアクラブ等の高齢者の団体や個人に向けて、フレイルの周知と低栄養予防のための支援をします。
8	地域の特性を生かした食育の推進（健康増進課）	・天竜区では、地域の特性を生かし、ライフステージに応じた食の健康づくりに取り組みます。
9	歯科保健の推進（健康増進課）	・生涯を通じ、自分の口でおいしく食事を味わい会話を楽しむために、幼児期から高齢期までを経時的に捉え、口腔機能の育成・維持・増進を踏まえた取組の推進を行います。
10	幼稚園・保育所における家庭と連携した食育の推進（幼児教育・保育課）	・保護者と連携をとりながら、離乳食やアレルギーなど個別対応の給食や栄養相談等を実施します。
11	幼稚園・保育所・学校給食における食育の実施（幼児教育・保育課、健康安全課）	・こどもの頃からの健全な食習慣の確立のため、こども1食分のモデルになるような給食を提供し、関係職員と連携し、給食を生かした食に関する指導に取り組みます。

(2) 食に関する環境づくり

取 組		内 容
1	食育推進連絡会の開催 (健康増進課)	・食育の推進に関係する機関、団体等との連携を強化し、食育推進計画の策定、進捗管理、及び推進について意見交換します。
2	食育の推進に関わる団体及び関係機関への食育活動の支援 (健康増進課)	・地域団体、保育所・幼稚園等の教育関係機関が、それぞれの立場において、共通理解のもとに望ましい食習慣の定着に向けた食育の推進が図れるよう、講座や研修会等を開催し、支援します。
3	食品関連事業者等と連携した主体的な食の環境整備 (健康増進課)	・食品関連事業者等が主体的に生活習慣病予防の普及・啓発を図り、市民が健康的な食事を選択できる環境整備に取り組みます。
4	企業等における健康づくりの取組支援 (健康増進課)	・生活習慣病発症予防のため、職域保健関係機関と連携し、事業所における健康づくりの取組を支援し、健康経営につなげます。
5	給食施設等の支援・指導 (生活衛生課)	・施設利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価・改善を実施する給食施設が増加するよう支援・指導します。
6	栄養成分表示の助言・指導 (生活衛生課)	・栄養成分表示について、適正な表示が行われるよう、食品関連事業者等に助言・指導します。
7	幼稚園・保育所・学校等における食育の実施(幼児教育・保育課、健康安全課、指導課)	・栄養教諭・学校栄養職員・栄養士等が中核となり、全教職員が連携を図り、食に関する指導を充実するための取組を推進します。
8	教職員等に対する研修支援 (幼児教育・保育課、健康安全課)	・教職員等を対象にした食育研修等の機会を提供し、専門性の向上を図ります。
9	浜松ウエルネス推進協議会を通じた官民連携によるヘルスケア事業の推進 (ウエルネス推進事業本部)	・浜松ウエルネスプロジェクトを推進するため、浜松ウエルネス推進協議会内にテーマ別部会(食部会)を設置し、はままつ健幸クッキングの開催やフレイル予防を目的としたお弁当の開発・販売など、地域課題の解決や市民の健康増進に資する取組を官民連携で推進します。
10	社会課題解決キャンペーン (ウエルネス推進事業本部、健康増進課)	・浜松市が抱える予防や健康に関する社会課題の解決に向け、野菜摂取量の増加や減塩に係る官民連携キャンペーン等を実施し、広く市民に社会課題の周知・啓発を行うとともに、行動変容を促します。

(3) 豊かな食と食の大切さの推進

取 組		内 容
1	災害時に備えた食料備蓄の推進 (危機管理課)	・食料・飲料水等の備蓄の必要性について、防災関係イベントや市民向けの出前講座等の機会を通じて、市民に啓発します。
2	地域における食育の推進 (健康増進課)	・地域や大学等で食を通じた健康づくり活動を実施している食育ボランティア等と連携して、体験や調理実習等の実施や SNS 等を活用して、食の大切さを伝えます。
3	食品衛生に関する情報発信 (生活衛生課)	・ホームページ、パンフレット等により、食品衛生に関する情報発信を行います。
4	親子を対象とした料理講座の開催 (次世代育成課)	・親子でふれあいながら調理する楽しさや食べる喜びを体験したり学んだりできる食育の講座を開催します。
5	こども食堂の活動支援 (子育て支援課)	・こどもに栄養のある食事や温かな団らんを提供する「こども食堂」の活動を支援します。支援団体に対して食育や浜松産食材などに関する情報提供を行います。
6	学校給食等での献立作成 (幼児教育・保育課、健康安全課)	・食文化の継承及び地産地消の推進のため、郷土料理や行事食、浜松産の農林水産物を使用した献立を作成します。
7	環境にやさしい食育の推進 (環境政策課)	・環境学習指導者と連携して、Eスイッチプログラム（浜松版環境学習プログラム）により、食材や関わる人々への感謝の気持ち、地産地消などを学ぶ体験講座を実施します。
8	食品ロスについての情報収集及び情報発信（ごみ減量推進課）	・生ごみの減量に向けて、啓発イベントや市民向けの出前講座等で、食材の計画的購入による使い切り、食べ残しや期限切れによる食品ロス削減等についての働きかけを行います。
9	食と農をテーマとした体験型ツアーや地域の農林水産物のブランド化を図るイベント等の開催 (農業水産課)	・浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化についての理解を深めるため、体験プログラムやイベントの実施、国内外への浜松産農林水産物・食品のPR事業を行います。
10	地産地消や食文化に関する情報発信 (農業水産課)	・浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化への理解を促進するため、ホームページやSNSを活用した情報発信を行います。

(1) 食を通じた健康づくり

コラム

【皮膚カロテノイド測定で野菜摂取状況を数値で見える化「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」】

浜松市は、静岡県のお市町に比べて糖尿病予備群が多い現状があります。また、野菜摂取量の不足が懸念されており、その要因の一つとしては、自身の普通の食習慣において野菜摂取量が十分なのか、不足しているのかを客観的に把握できないことが考えられます。

そこで、令和2（2020）年度から、野菜の摂取状況を数値として見える化できる「皮膚カロテノイド測定器（ベジメータ®）」を活用し、モデル事業として、野菜摂取量増加推進の取組を始めました。その中で、野菜摂取状況の意識の向上など食生活の改善がみられたことから、令和4（2022）年度からは、「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」として本格的に事業展開しています。

野菜摂取状況を数値として“見える化”することにより、市民が自身の野菜の摂取状況を把握し、必要に応じて行動変容を起こすことで、野菜摂取量の増加へとつながります。特に健康無関心層の多い若い世代に向けて実施し、食に関する興味、関心の向上を図り、健康増進と糖尿病等生活習慣病の予防につなげます。

<取組内容>

- (1) 官民連携共同研究事業*の推進を図るため3回の皮膚カロテノイド測定と市の管理栄養士による簡単な栄養指導を実施。（若い世代への野菜摂取量増加のための働きかけ）
 - ①小中学生、高校生の学校教諭等と連携し、家庭科や保健の授業の一環として実施。
 - ②健康経営に取り組んでいる企業の従業員に実施し、企業での健康経営の取組へつなげる。
- (2) 市が実施する出前講座の項目として、1回の皮膚カロテノイド測定と健康教育を従業員に対して実施し、地域企業の健康経営の推進を図る。
- (3) 市内のスーパーに常設されているベジメータを活用して、指定期間に市民が1か月ごと3回測定し、スコアが上昇した人に特典を付与する等のキャンペーンを実施。

皮膚カロテノイド測定器とは

白色LED光を使って皮膚のカロテノイド量を測定するものです。利き手でない薬指をレンズに充てて測定します。測定時間は約10秒間です。測定結果は、「ベジスコア」と呼ばれる0～1,200の数値となって表れ、野菜摂取状況を反映します。測定値は以下の判定基準に分類されます。

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 《判定基準》 A（444以上） | 非常に良い値です |
| B（355～443） | 頑張っています |
| C（287～354） | 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です |
| D（230～286） | 野菜不足気味です |
| E（229以下） | 非常に野菜が不足しています |

カロテノイドとは

植物がもつ天然色素で体内で産生できないため、必ず食事から摂取しなければいけません。非常に強い抗酸化力があり、老化、発がん、動脈硬化などの抑制効果をもっています。緑黄色野菜のルテイン、トマトのリコピン、かぼちゃのβ-カロテン、みかんのクリプトキサンチンが有名です。

*機器は、ベジメータ®を使用（判定基準は令和5（2023）年度現在）



※ 共同研究「皮膚カロテノイド測定器を用いた小中学生の野菜摂取量増加のための働きかけ」（聖隷浜松病院、浜松医科大学、常葉大学、浜松市）

【減塩に対する市民の意識調査から見たこと】

市民の減塩意識を把握し、今後の施策につなげるため、アンケート調査を実施しました。

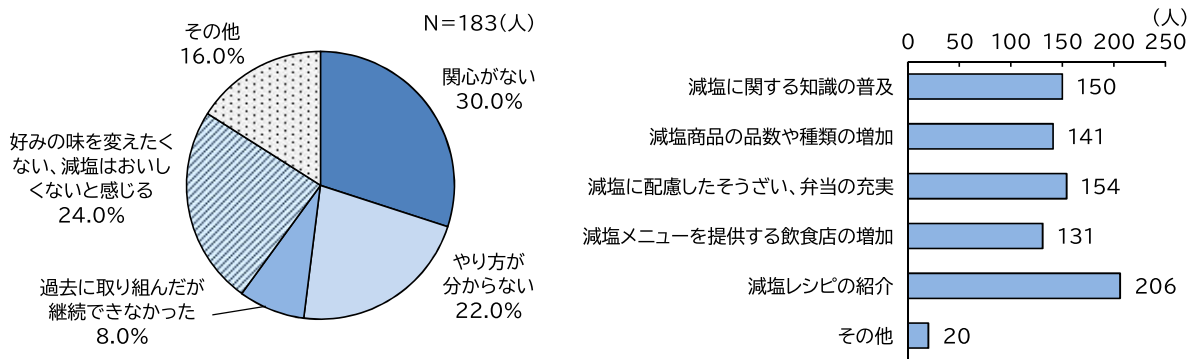
対象：市内ドラッグストアに来店した一般市民（412人）

調査期間：令和4（2022）年11月1日～11月30日

調査結果：減塩に取り組んでいない人（45%）の取り組まない理由は、「やり方が分からない」、「過去に取り組んだが継続できなかった」人が合わせて30%でした。

「減塩を普及させるために今後必要だと思う取組」は、「減塩レシピの紹介」が最も多く、次いで、「減塩に配慮したそうざい弁当の充実」、「減塩に関する知識の普及」でした。

減塩に取り組んでいない人の取り組まない理由 減塩を普及させるために今後必要だと思う取組



この結果から、浜松市の管理栄養士が実践している減塩のコツを掲載した「減塩パンフレット」や「減塩レシピ」を積極的に活用し、実践に結びつく対策を進めています。今後は、官民連携による減塩に配慮したそうざいや弁当の開発・販売、健康イベント・SNS等を活用した情報発信等により、全世代への行動変容に向けた取組を実践していきます。

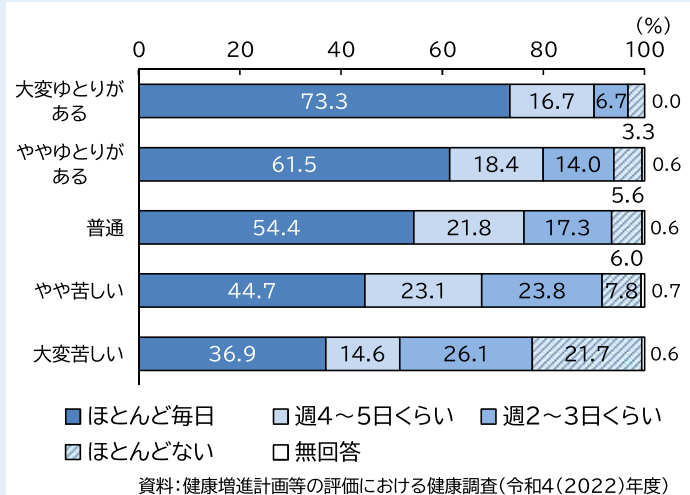


コラム

【経済的な状況から見える食の現状】

健康増進計画等の評価における健康調査では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんど毎日」と回答した人の割合は、経済的に「大変ゆとりがある」、「ゆとりがある」世帯に比較して、「大変苦しい」、「やや苦しい」世帯で有意に低くなっています。こうした現状を踏まえ、性別や年齢を問わず、社会的経済に不利な立場の人々も含めて、自ら健康づくりに取り組むことができる社会環境を構築することが重要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度



(2) 食に関する環境づくり

コラム

【浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト「栄養はなまる弁当」】

浜松ウエルネス推進協議会に参画する聖隷福祉事業団 保健事業部と浜松パワーフード学会は、加齢によって心身の活力が低下する「フレイル」に対する市民の意識向上と、健康づくりに役立つ「栄養バランス」と「減塩」に配慮した食事の実践につなげるため、令和2(2020)年8月に「浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト」を発足し、市民のフレイル予防活動を応援する浜松パワーフード弁当シリーズ「栄養はなまる弁当」を開発しました。

「栄養はなまる弁当」とは、「フレイル」の予防に役立つ「1日にとりたい10食品群」の食材(20品目以上)をバランスよく使用してつくった地産地消の弁当です。

「スマートミール認証※」を取得しており、季節ごとに旬の浜松パワーフードを半分以上使用した弁当となっています。

この取組が評価され、浜松ウエルネスアワード2022市民健康部門では、「浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト」が大賞を受賞しました。



【フレイル予防に役立つ10食品群】



満遍なく食べることでフレイル予防に役立つたんぱく質やビタミンなどの栄養素をとることができます。

※健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事で、一食の中で、主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり・食塩の取り過ぎにも配慮した食事のことです。

(3) 豊かな食と食の大切さの推進

コラム

【生産者等と一緒に学ぶ食育体験プログラム】

浜松や浜名湖周辺の農業・水産業・畜産業・地域資源を学ぶ、食育・食農教育、地産地消に特化した小学生向けの体験プログラムを実施します。

地元食材の収穫や調理などの体験をとおして、次世代を担うこどもと子育て世代に、伝え残したい地元食材や郷土の味、食習慣を楽しく伝えます。また、生産者の想いや出荷までの話を直接聞くことで、地元の食材や農業への関心を高め、食に対する感謝の念と理解を深めます。



コラム

【SNSを活用した「浜松まるごといただきます！キャンペーン」

～食でエコに健康に！～

地産地消の推進、野菜摂取量の増加、食品ロス削減等の啓発のため、Instagramアカウントをもつ課が連携し、浜松商工会議所食品部会の協力のもと、Instagram投稿キャンペーンを令和5（2023）年度に実施しました。「浜松野菜×ベジファースト」、「野菜摂取×使いきり・食べきり」、「浜松食材・名産品×使いきり・食べきり」を実践した写真を投稿してもらうことで、食育の意識の向上を図りました。

