食育の推進について

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付け、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としている。

上田市では基本理念「うえだの食で育む 健康なからだと豊かなこころ」とし、平成30年度から令和5年度までの6年間の「第2次上田市食育推進計画」を策定し「家庭」「学校・保育所等」「地域」の分野別で上田の「食」を通し、心豊かで健康な生活を実現するための取組みを進めている。

しかし、近年、食をとり巻く社会環境が大きく変化する中、健康な市民生活を支え、医療や福祉とも関わる食育の重要性を再認識するとともに、庁内各部署が連携する中で、より市民にも見える形で取組みを進めていくよう、庁内関係部課による「上田市食育推進プロジェクト」を立ち上げた。

1 食育推進プロジェクトについて

(1) 役割

- ①「第2次上田市食育推進計画」の進捗管理
- ②庁内連携による各年度の重点的な取組みの決定、発信

(2) 構成

- ①「上田市食育推進プロジェクト 幹事会」（主な部局長と関係課室長で構成）

部局長	健康こども未来部長(プロジェクトリーダー)、農林部長、教育次長
課長等	(生活環境部) 生活環境課長
	(福祉部) 高齢者介護課長
	(商工観光部) 商工課長
	(農林部) 農産物マーケティング推進室長
	(教育委員会) 学校教育課長、第一学校給食センター所長、第二学校給食センター所長、丸子学校給食センター所長、生涯学習・文化財課長、中央公民館長
(健康こども未来部)	保育課長、子育て・子育て支援課長、健康推進課長(事務局)

- ②「担当係長会議」（上記幹事会関係課室の係長）
- ③「担当者会議」（庁内管理栄養士…健康推進課、学校教育課、保育課）

2 今年度の重点的な取組みについて

7月12日に開催した、「第1回上田市食育推進プロジェクト幹事会」にて協議、決定した。

(1) 「ソルトマイナス3 大作戦」

長野県は一日の塩分摂取量が男女ともに国の基準量より約3g多いことから、減塩に対する正しい知識・工夫の啓発に努めるとともに、減塩の食環境整備を図り、高血圧など市民の生活習慣病の発症・重症化の予防を図る。

[連携課] 健康推進課、農産物マーケティング推進室、商工課、学校教育課、各学校給食センター、保育課

※別紙資料参照

(2) 地元産食材を活用した子どもたちへの食育の推進

パプリカ、大豆（ナカセンナリ）など地場産物を「生きた教材」として活用し、地域の自然・文化・産業等に理解を深める。また、生産者の努力や食に対する感謝の念を育む。

[連携課] 農産物マーケティング推進室、学校教育課、各学校給食センター

(3) 子どもたちの食生活の実態の把握

長野県教育委員会等で3年ごとに実施している「食生活実態調査」に合わせ、上田市独自で市内公立保育園児を対象に同様の調査を実施することにより、切れ目のない実態把握に努め、今後の給食や食育推進の基礎資料とする。

[連携課] 学校教育課、保育課

～ソルトマイナス ^{さん} 3 大作戦～

1 趣旨

上田市の食育推進の取り組みは、平成 30 年度に策定した第 2 次上田市食育推進計画（H30～令和 5 年度）の中で「うえだの食で育む 健康なからだと豊かなこころ」を基本理念とし実施しています。具体的な取り組みのひとつとして、今年度は減塩について市民に広く周知する計画にしています。

日本高血圧学会でも 5 年ぶりに改訂となる「高血圧治療ガイドライン 2019」を発表しました。その中でも国民レベルでの減塩を推進する必要性があげられています。

長野県は、食塩摂取量が国民健康・栄養調査（H28 年度）では、全国で男性で 3 位（11.8g）、女性で 1 位（10.1g）と塩分摂取基準量 男性 8g 未満、女性 7g 未満より高い摂取量になっています。

そこで、上田市では上田市医師会、小県医師会、商工会議所、市内スーパー等と協力し、市全体で減塩について取り組みを行っていきたくと考えています。

2 上田市の実態

○生活習慣病の治療状況（H29 年 5 月診療分 国保データベースシステムから）

	全体	脳血管疾患	虚血性心疾患	糖尿病性腎症	
生活習慣病の 治療者数 構成割合 (H29年5月診療分)	13,636人	1,234人 9.0%	1,305人 9.6%	623人 4.6%	
	の基礎 な疾患	高血圧	971人 78.7%	1,038人 79.5%	466人 74.8%
		糖尿病	595人 48.2%	630人 48.3%	623人 100.0%
		脂質異常症	735人 59.6%	904人 69.3%	474人 76.1%

生活習慣病の治療状況は、脳血管疾患や虚血心疾患、糖尿病性腎症など重症化している方の内、約 8 割が高血圧で治療をしています。
さらに、要介護認定者の約半数が脳血管疾患を発症しています。

○食の実態（国民健康・栄養調査：H28 年度）

		野菜摂取量	
		男性	女性
1位	長野県	352 g	長野県 335 g
2位	福島県	347 g	福島県 314 g
3位	宮城県	332 g	徳島県 309 g

		食塩摂取量	
		男性	女性
1位	宮城県	11.9 g	長野県 10.1 g
2位	福島県	11.9 g	福島県 9.9 g
3位	長野県	11.8 g	山形県 9.8 g

塩分摂取基準量 (日本食事摂取基準2015)	
男性	8 g 未満
女性	7 g 未満
高血圧治療ガイドライン 2019	
高血圧の方	6 g 未満

3 目的

- (1) こどもから高齢者までライフステージを通して、減塩に関する正しい知識、工夫を知らせる。
- (2) 減塩に取り組みることによって、高血圧などの生活習慣病の発症・重症化を予防し、脳・心臓・腎臓の血管を守り、健康寿命の延伸および医療費の適正化を図る。
- (3) 減塩の食環境整備（減塩食品が購入・利用できる環境）を行う。

4 食育推進プロジェクトとしての連携取り組み

(1) 健康推進課

①高血圧予防シンポジウムの開催 6月16日（日）上田市医師会、小県医師会と共催

②減塩食品の啓発

- ・イベント等の開催
- ・アリオ包括協定での食育イベント 7月31日（水）別紙チラシ
- ・健幸まつりの開催 11月3日（日）

③特定健診受診者の内、保健指導対象者への啓発 ④各団体、教室等での啓発

(2) 農産物マーケティング推進室：地産地消の農産物販売促進に併せた減塩の PR

(3) 保育課、学校教育課、各給食センター

- ・給食で実施している現状について給食だより、給食試食会等で保護者へ周知、啓発

(4) 商工課：商工会議所小売店舗等でのポスターの掲示等

(5) 県との連携取り組み：ACE エースプロジェクトと連携した減塩の啓発

未来ある子供たちの

in アリオ上田

食育夏休み

× Ario
アリオ上田
～地域活性化包括支援協定締結記念～

～ 野菜の千カラ ビタミンACE(エース) ～

野菜から摂れるビタミンACE(エース)は、大人にはからだを守るため
子どもには健やかな成長のために欠かせません。
大事なビタミンACE(エース)を摂るためにはどうしたらよいのか
みなさんと楽しく学びましょう!

★ブースコーナー★

- ・1日に必要な食事量を知ろう
- ・1日分の野菜を量ってみよう
- ・野菜クイズにチャレンジしてみよう
- ・パネル展示 など

その他にも、セブンプレミアム商品や地元野菜を使った料理の試食会もごさいます♪

各ブースをまわると景品がもらえる
シールラリーも同時開催♪

★まちかど健康相談室★

管理栄養士・保健師・健康運動指導士による健康相談や
体組成・血圧測定などの健康チェック

★ステージイベント★

アリリオ&信州上田おもてなし武将隊や
ゆるキャラも登場!
時間：①午後1時～ ②午後3時～

7月31日 水

参加
無料

時間 午前10時～午後4時 場所 1階 太陽のコート

※当日の天候・交通事情によりイベントの時間・場所・内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。