

(2) 平成27年度食育推進事業の主な 取組実績について

1) 食育推進事業

- ①食育推進体制整備事業 …… P4
- ②食育推進普及啓発事業 …… P5
- ③食育推進環境整備事業 …… P5
- ④食生活改善推進員団体リーダーブロック研修会開催事業 …… P6
- ⑤食育作文コンテスト事業 …… P7
- ⑥なら健康減塩食プロジェクト事業(減塩げんきフェスタ) …… P8～9

2) 健康寿命を延長する取組推進(減塩対策分野)モデル事業

- ①高血圧の人のための減塩教室モデル事業 …… P10～11
- ②減塩ツールの活用状況 …… P12

3) 県内大学生が創る奈良の食育未来事業

- ①地域栄養カレッジの開講(奈良女子大学) …… P13
- ②無病促菜で元気100%事業(帝塚山大学) …… P14

1)食育推進事業

①食育推進体制整備事業

◆奈良県食育推進会議の開催(2回／年)

奈良県の食育推進について、取組方針の検討と評価

H27.10.13

H28. 3.29

◆市町村の食育推進計画策定および食育推進に対する支援(保健所)

3保健所で計28回 16市町村に対し支援

市町村の食育推進計画策定状況

平成27年3月末

26市町村(策定率66.7%)



平成28年3月末見込み

29市町村(策定率74.4%)

※平成28年3月末策定予定: 橿原市・吉野町・東吉野村

策定年度	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
策定市町村数	4	6	8	11	13	18	24	26	29

【未策定市町村の策定見込み時期】

市町村名	策定見込み時期	市町村名	策定見込み時期	市町村名	策定見込み時期
御所市	平成28年度中	河合町	策定予定なし	上北山村	未定
三宅町	平成28年度中	下市町	平成29年3月	川上村	未定
明日香村	平成28年度中	天川村	未定		
上牧町	平成28年度中	野迫川村	未定		

1)食育推進事業

②食育推進普及啓発事業

◆食育担い手等の育成

食育推進リーダー（管理栄養士・栄養士等）の質の向上を図るスキルアップ研修会の実施

- ・保健所合同研修会 1回
- ・保健所での研修会 計3回

食育ボランティア（食生活改善推進員、健康づくり推進員等）の資質向上のための研修会の実施

- ・保健所での研修会 計8回

◆保健所食育推進連絡協議会による管内の食育推進

保健所食育推進連絡会議の開催 計1回

保健所食育推進連絡協議会のメンバーを中心に食育イベントの開催 計7回



1)食育推進事業

③食育推進環境整備事業

◆健康なら協力店事業

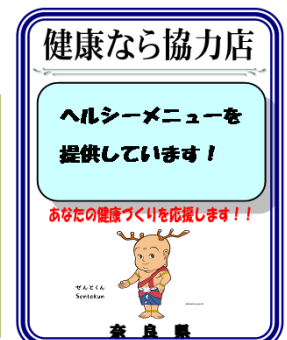
栄養成分表示やヘルシーメニュー、朝食の提供に取り組む店舗や施設内禁煙に取り組む店舗、施設等を「健康なら協力店」として募集し、これら協力店の充実を図る。



健康なら協力店数（平成28年1月末現在）

- 栄養成分表示店：131店舗
- 朝食メニュー提供店：25店舗

- ヘルシーメニュー提供店：85店舗
- 禁煙推進店：90施設



1)食育推進事業

④食生活改善推進員団体リーダーブロック研修会開催事業

◆平成27年度食生活改善推進員リーダー北陸・東海・近畿ブロック研修会開催

主 催:奈良県・一般財団法人日本食生活協会・奈良県食生活改善推進員連絡協議会

後 援:厚生労働省・全国食生活改善推進員協議会

日 程:平成27年12月3・4日

開催場所:橿原ロイヤルホテル

参 加 者:①食生活改善推進員 奈良県 175名

他府県(12府県) 72名

②県・市町村行政担当者 30名

合 計 277名



1)食育推進事業

⑤食育作文コンテスト事業

県民が「食」と「健康」に関心をもち、健全な食生活を実践するという機運の醸成を図ることを目的に平成26年度から実施

平成27 年度実績

◆応募総数 1,024作品

小学校の部	440作品
中学校の部	363作品
高等学校の部	169作品
一般の部	52作品



◆表彰式:「おでかけ健康フェスタ」 平成27年11月7日

最優秀賞 各部門1名(合計4名)

優秀賞 各部門2名(合計8名)



◆テレビ出演 平成27年11月23日

最優秀賞受賞者がテレビに出演。作品に込めた思いを紹介。



◆新聞掲載 平成28年1月29日

入賞作品12作品を新聞紙面に掲載。(参考資料1)

1)食育推進事業

⑥なら健康減塩食プロジェクト事業(減塩げんきフェスタ)

平成26年度に作成した減塩ツールを活用し、子育て世代の若い年齢層を対象に開催。次世代をになう子どもたちやその親世代が将来にわたって健康的な食習慣を継続するための一助となるよう、「食」について学ぶ機会を提供。

親子で楽しめる健康講座

講演会:野菜でおいしく楽しく減塩



講師:ながい かよ氏
えいよう未来株式会社
代表管理栄養士



参加者と意見交換しながら楽しく講演。

体験コーナー

①8g,1gの塩ってどのくらい？



②おいしいお味噌汁はどっち？



③塩ってなあに？



④クイズにチャレンジ！



⑤野菜350gってどのくらい？



⑥たべもののおはなし



⑦あなたの食事のバランスは？
(食育SATシステム)



⑧おやつや調味料の食塩はどのくらい？



実施内容

	開催日時・場所	参加人数
1	平成27年11月7日（土）10時～12時 奈良県文化会館	150名
2	平成27年12月5日（土）13時～15時 奈良県介護実習普及センター	24名
3	平成27年12月19日（土）13時～15時 王寺町地域交流センターリーベルルーム	37名
4	平成28年1月16日（土）13時～15時 カルム五條	39名
5	平成28年1月30日（土）13時～15時 天理市立前栽公民館	28名



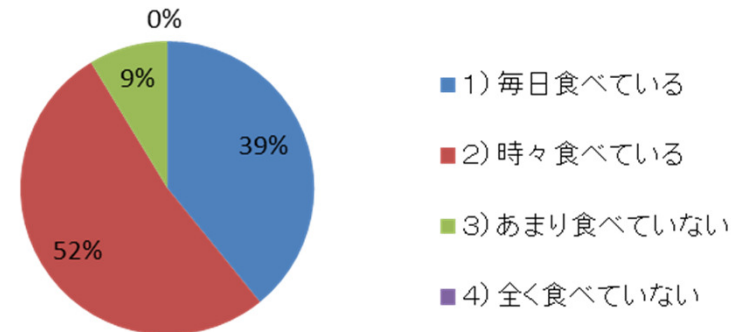
チラシ



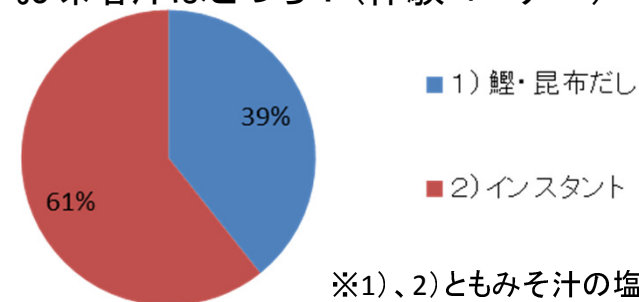
マグネットシート
(参加者に配付)

＜参加者アンケートの抜粋＞

● 普段の食生活で、野菜を1日に350g食べていますか？

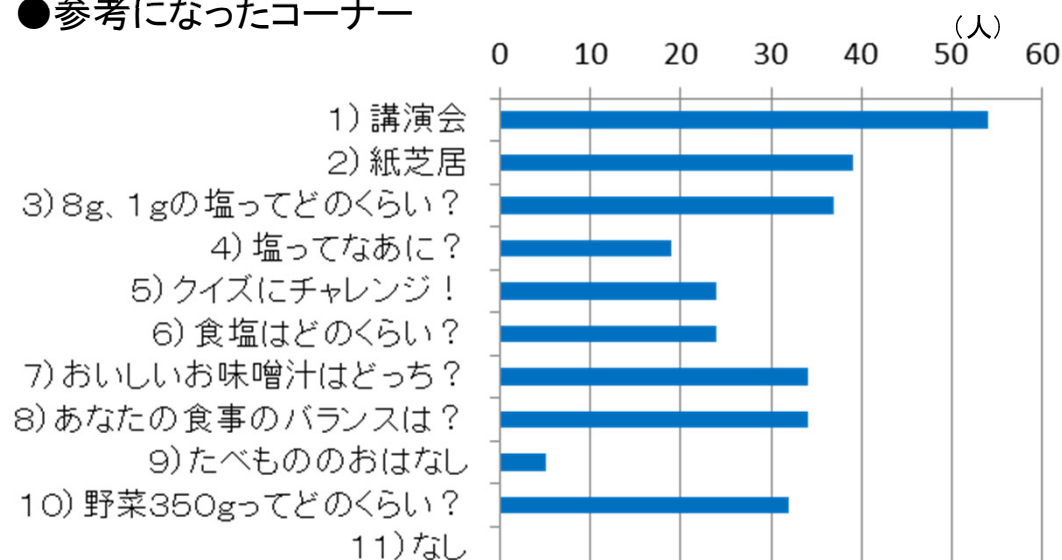


● おいしいお味噌汁はどっち？ (体験コーナー)



※1)、2)ともみそ汁の塩分濃度は0.8%

● 参考になったコーナー



2)健康寿命を延長する取組推進(減塩対策分野)モデル事業

①高血圧の人のための減塩教室モデル事業

平成26年度に開発した「高血圧の人のための減塩教室実施マニュアル」を活用し、高血圧のハイリスク者等を対象にモデル市町村で教室を開催し、減塩に取り組む県民を増やすことを目的として実施。(モデル市町村:御所市・斑鳩町・下北山村)

高血圧の人のための 減塩教室実施マニュアル



モデルの3市町村に対し、県はアドバイザー(管理栄養士)を派遣し、市町村の教室運営を支援。教室終了後、モデル市町村にヒアリング等を実施し、マニュアルを活用した効果的な教室運営方法を次年度検討予定

すべての市町村での高血圧
対策の充実を図る

実施内容

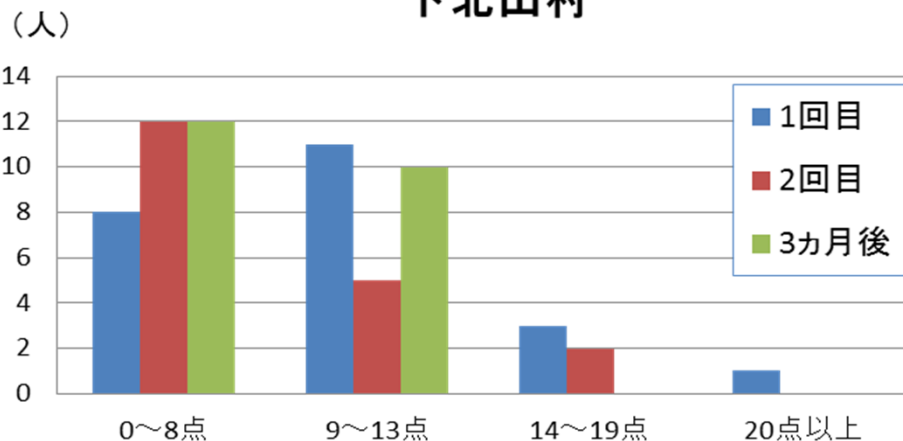
市町村名	御所市	斑鳩町	下北山村
教室名	適塩教室	減塩教室	こころもからだも若返る!健康ダイエットセミナー
対 象	特定健診受診者	一般住民 特定健診受診者のうち減塩が必要な方	特定健診受診者の要指導者及び一般住民
教室回数等	H27. 8. 23～ 10. 23に4回	H27. 10. 1～12. 16に5 回	H27. 7. 23～H28. 2. 3に 8回
アドバイザー派遣	H27. 9. 1 H27. 9. 11	H27. 8. 31 H27. 12. 16	H27. 7. 23 H27. 10. 14

アドバイザー:奈良市総合医療センター
管理栄養士 堀江 真規氏

評価

塩分チェックシートにより食塩摂取量を評価

下北山村

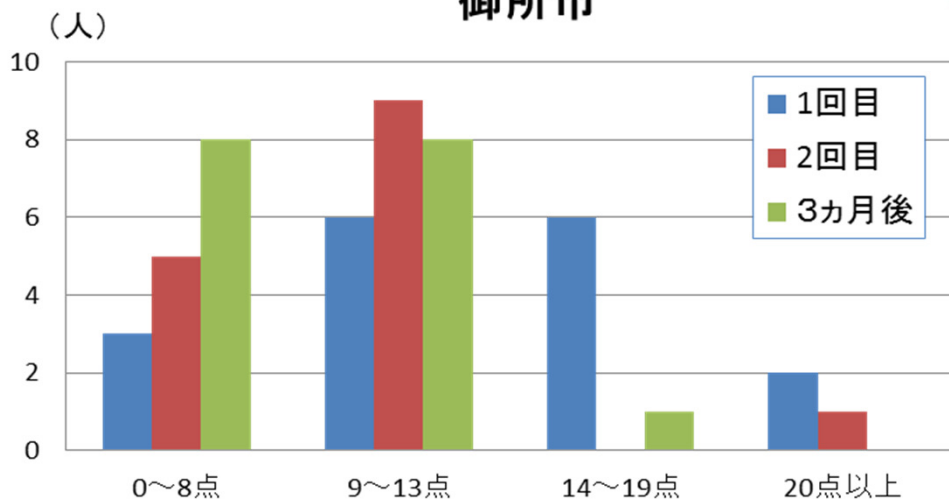


※1回目は教室開始時、2回目は教室終了時にチェック

3ヵ月後のチェックでは、14点以上は0人となっており、**減塩の意識が継続**されていることが推測される。



御所市



※1回目は教室開始時、2回目は教室終了時にチェック

塩分チェックを行う毎に0～8点が増えている。20点以上と塩分摂取が特に多い人は3ヵ月後のチェックでは0人であり、**減塩の意識が継続**されていることが推測される。

塩分チェックシート

(参考資料2)

塩分チェックシート

名前 _____

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
		個	個	個	個
		個	個	個	個

チェック✓	合計点	評 価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

評価方法

塩分チェックシート等の自記式アンケート調査により実施

2)健康寿命を延長する取組推進(減塩対策分野)モデル事業

②減塩ツールの活用状況

◆市町村・保健所

平成28年2月末現在

	減塩紙芝居		減塩リーフレット		減塩教室実施 マニュアル		減塩ソング	
	市町村	保健所	市町村	保健所	市町村	保健所	市町村	保健所
配付数	22	3	24	3	24	3	19	3
活用回数	30	3	48	5	18	—	18	4
参加者数	683	41	2,958	111	428	—	1,171	1,314

減塩紙芝居



減塩リーフレット



減塩教室実施マニュアル



減塩ソング



◆商業施設での減塩ソングの活用

市民生活協同組合ならコープ・日本チェーンストア協会関西支部へ、店舗での活用を依頼

- ・(株)イトーヨーカドー奈良店
 - ・(株)近商ストア
- から活用希望あり。他社についても活用交渉を実施予定。

◆啓発のぼりの作成

減塩と野菜摂取推進の啓発用のぼりの作成(100枚)

- ・各保健所・市町村に常設
- ・食育イベント等で活用

3) 県内大学生が創る奈良の食育未来事業 ①地域栄養カレッジの開講(奈良女子大学)

目的: 地域の方が「栄養」を通じた健康づくりを学び、学生等と交流する場を創出

実施内容

1. 健康メニューの開発

「シニア向け」「子育て向け」の2コースで、テーマに沿った健康メニューを開発

2. 地域栄養カレッジの開講

- 健康ランチ教室: 開発した健康メニューを食べながら学習
- 各テーマに合わせた講演会
- 交流会
- 栄養相談・食事診断: 健康機器を用いて、健康状態を見える化。

3. 食物摂取頻度調査による栄養診断

- 地域栄養カレッジの参加者へのアンケート調査やグループインタビュー



	開催日	内 容(テーマ)	参 加 人 数
1	8月11日(火)	心も身体もすくすく食育	27名 (大人16名、子ども11名)
2	8月18日(火)	コツコツ! 骨を元気に	15名
3	8月25日(火)	素材を活かして、味覚と噛む力を育む	23名 (大人12名、子ども11名)
4	9月1日(火)	食べて脳のアンチエイジング	27名

参加者アンケート抜粋

■学生考案メニューについて

- ・見た目も味付けもバランスもとても良かった
- ・薄味でも満足できて美味

■地域栄養カレッジ事業全体について

- ・子連れで学べた。自分の食も見直すことができた
- ・講演と食事(+研究)が同日開催されているのが良かった
- ・今後も定期的にこのようなセミナーをしてほしい

奈良県・奈良女子大学 協働事業

地域栄養カレッジ 開講

参加費: 無料



食に関する最先端の研究成果を、奈良女子大学の校舎で! 専門家による講義に加え、学生が提案したメニューを実食しながら学べる! 丁寧な食事診断にもご参加いただき、食に関する相談にもお応えします!

8月	第1回 心も身体もすくすく食育	8月	第2回 コツコツ! 骨を元気に
11日 10:00~14:30	ご講演: 龍谷大学農学部食品栄養学科教授 久保田優先生 親子向け(3~5歳児) 定員: 20組	18日 10:00~14:30	ご講演: 京都女子大学家政学部食物栄養学科教授 田中清先生 シニア向け(原則、60歳以上を対象) 定員: 35名
8月	第3回 素材を活かして、味覚と噛む力を育む	9月	第4回 食べて脳のアンチエイジング
25日 10:00~14:30	ご講演: 龍谷大学農学部資源生物科学科教授 植野洋志先生 親子向け(3~5歳児) 定員: 20組	1日 10:00~14:30	ご講演: 京都女子大学栄養クリニック副院長・京都女子大学名誉教授 木戸 昭子先生 シニア向け(原則、60歳以上を対象) 定員: 35名
○申込方法: 裏面、申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。親子向けの講座には、お子様と一緒にご参加いただけます。 ○申込締切: 平成27年7月24日(金) 必着 ※お申し込み多数の場合は、先着順で、ご参加いただける方は、7月31日(金)中までにご連絡いたします。 申込方法 (お申込・お問い合わせ先) 〒630-8501 奈良市登大路町30 奈良県健康づくり推進課 TEL: 0742-27-8662 FAX: 0742-22-5510			

3) 県内大学生が創る奈良の食育未来事業 ②無病促菜で元気100%事業(帝塚山大学)

目的

- ◆若い世代にも気軽に野菜を摂ってもらうとともに、奈良の野菜の魅力や生産者の思いを伝える
- ◆若者(高校生)に対し、分かりやすい方法で「食」や「野菜」の大切さを伝える

実施内容

1. 大和情熱野菜をたっぷり使用し、野菜175gが摂れるランチボックスを開発

協力機関:「奈良うまいものプラザ」

(JR奈良駅構内にある奈良県産の食材を販売するアンテナショップで製造・販売)

内 容: **1日に必要な野菜摂取量の半分(175g)が摂れる**ランチボックスの開発・販売

発売期間: 8月10日(月)～9月7日(月)の平日のみ 1日20食

開発に関わった学生が売り子として店頭販売(合計286個)



2. 出張課外授業

日 程: 平成28年1月28・29日

対 象: **奈良県立二階堂高校** 1年生(5クラス)

※家庭科の授業時間(1限分)を課外授業として実施(5クラス×1限=5限)

内 容:

- 栄養士・管理栄養士の仕事について
- バランスの良い食事**について
- 野菜の働きや野菜の健康への影響**について

