

第1回 歯科保健と食育の在り方に関する検討会

議 事 次 第

日時 平成20年12月24日(水)

午後1時～

場所 共用第8会議室(6階)

議 題

- 歯科保健と食育の在り方に関する事項について

配布資料

- 「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」について……………資料1
- 歯科保健対策の概要について……………資料2
- 歯科保健と食育を取り巻く状況について……………資料3

参考資料

- 平成20年版食育白書 ほか(内閣府)
- 学校給食関係資料(文部科学省)
- 厚生労働省の食育の取組(健康局)
- 歯科関係者のための食育推進支援ガイド ほか(日本歯科医師会)
- 第29回全国歯科保健大会【大会誌】

歯科保健と食育の在り方に関する検討会について

1. 目的

近年、口腔の健康と全身と健康との関係が注目されており、その基盤となる小児期から「食育」を推進していくことは重要である。また、平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」においても、食育の推進について謳われている。

「食育」については、昨年6月に、日本歯科医師会等関係4団体から「食育推進宣言」が発表されるなど、関係団体からの関心も非常に高い。

一方で、8020運動が提唱されてから本年度で20周年を迎え、これまでの対策に加え、「食育」への関わりや、高齢者への対策など、新たな観点から歯科保健対策を推進していくことが求められているところである。

このことから、本検討会では、歯科保健の視点を含め、様々な立場から「食育」を推進していくための方法を検討することとする。

2. 検討事項

- (1) 歯科保健と食育の在り方に関する事項
- (2) その他

3. 検討会の運営

- (1) 「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」は、医政局長が有識者の参集を求めて開催する。
- (2) 座長及び座長代理を置き、構成員の互選によりこれを定める。
- (3) 検討会の庶務は、厚生労働省医政局歯科保健課において行う。

4. その他

- (1) 座長は討議の必要に応じ、適当と認められる有識者等を参考人として招致することが出来る。
- (2) 座長は討議の必要に応じ、検討会の下に小委員会を設置することができる。
- (3) 検討会は原則として、公開とする。

歯科保健対策の概要について

歯科保健対策は、従来、むし歯予防に重点が置かれ、むし歯の好発時期である小児期を中心に歯科健康診査などが行われてきたが、近年は歯周疾患予防にも重点がおかれ、成人と高齢者に対する歯科保健事業の推進が図られている。

(1) 歯科疾患の予防に対する普及啓発

各都道府県や市町村において下記のようなものを中心に事業が展開されている。

1) 8020 運動等

平成元年に、国民の歯の健康づくりを推進していく一環として、80 歳で 20 本以上の歯を保つことを目標とした「8020 運動」が提唱され、8020 運動推進特別事業等の活用により、8020 運動等歯科保健対策を推進しているところ。

また、平成 12 年には、21 世紀における国民健康づくり運動（「健康日本 21」）課題の 1 つとして、「歯の健康」に関する基本方針や目標が設定され、平成 19 年には、「新健康フロンティア戦略」において、今後、国民が自ら取り組んでいくべき 9 つの分野の 1 つに歯の健康づくり（歯の健康力）が位置づけられた。

2) 歯の衛生週間

毎年 6 月 4 日から 10 日まで行われており、その目的は、歯の衛生に関する正しい知識を普及するとともに、歯科疾患の予防の徹底を図ることにより、国民の健康を増進することである。

3) 母と子のよい歯のコンクール

厚生労働省と日本歯科医師会が主催し、昭和 27 年当時、母子歯科保健の一層の推進のために設置されたものである。その後毎年実施されている。

4) 全国歯科保健大会

本大会は、全国から歯科保健事業関係者の参加を求め、歯科保健の当面する諸問題について研究討議を行うなど、わが国の歯科保健事業の一層の推進を図るためのもので、昭和 55 年に第 1 回が開催され、以来、各都道府県の持ち回りで毎年開催されている。

(2) 母子歯科保健

母子歯科保健対策としては、乳幼児に対する口腔診査・保健指導が実施されてきた。3 歳児及び 1 歳 6 か月児歯科健康診査結果における、1 人平均う歯数は、着実に減少傾向を示している。

(3) 学校歯科保健

学校における歯科保健対策としては、幼児、児童、生徒などに対して、歯及び口腔の健康診断が行われているが、文部科学省の学校保健統計では、12歳児の一人平均歯数は減少傾向にあるなど、口腔内の状況は改善されてきている。

(4) 成人・高齢者の歯科保健

老人保健法の保健事業として、昭和62年度から、「歯の健康」を重点とする健康教育と健康相談が導入された。その後、平成7年度から11年度まで歯周疾患検診が総合健康診査の中で行われ、12年度からは独立した検診として実施された。なお、歯周疾患検診は、平成20年度から、健康増進法に基づく健康増進事業として実施されているところ。

また、平成18年度から介護予防の一環として、口腔機能の向上サービスが提供されており、さらに、在宅歯科保健医療を推進していく観点から、平成20年度から「歯の健康力推進歯科医師等養成講習会」及び「在宅歯科診療設備整備事業」を実施しているところ。

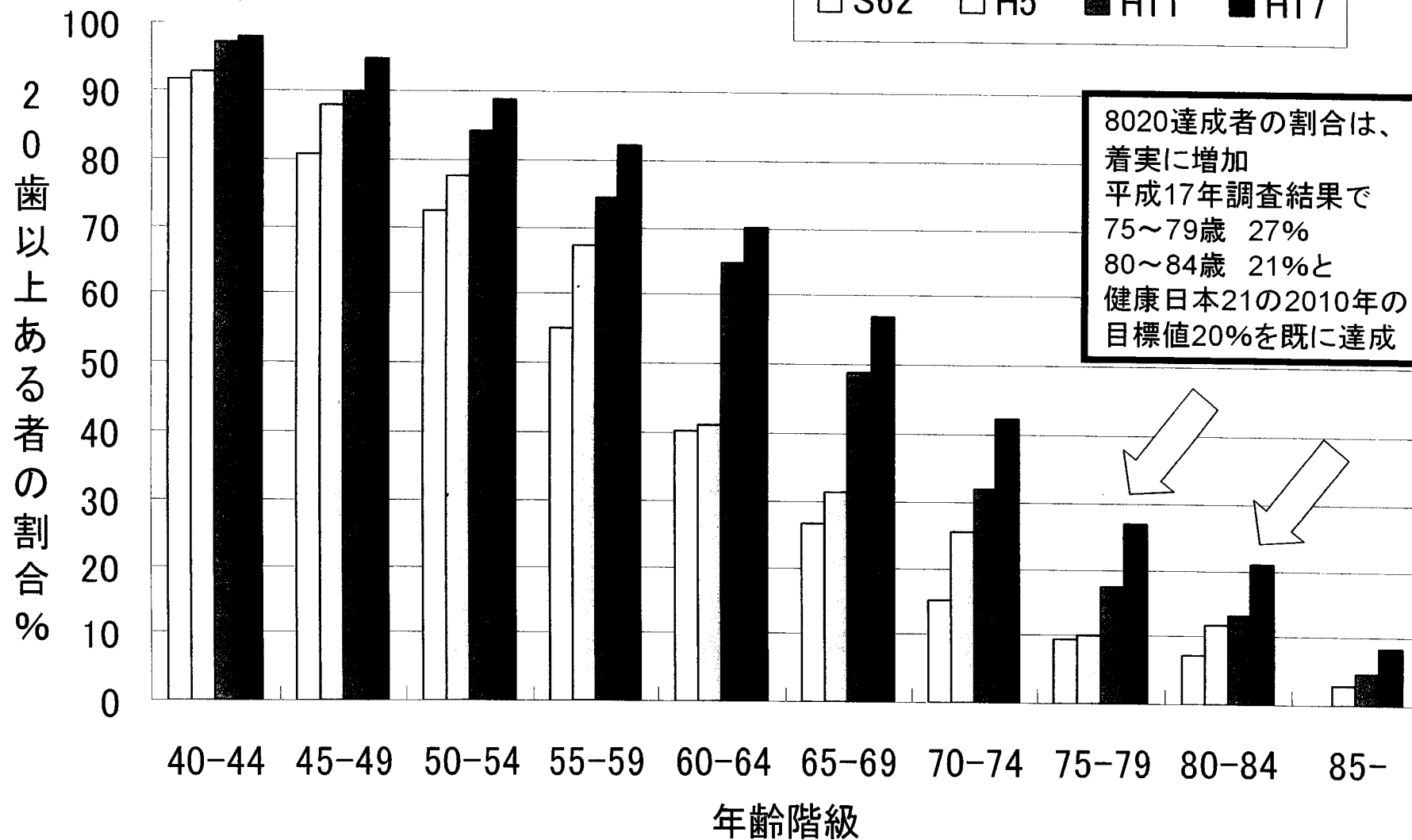
(5) 歯科疾患実態調査

本調査は、わが国の歯科保健状況を把握し、今後の歯科保健医療対策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的として、昭和32年に第1回が実施され、以来、6年毎に実施し、直近では平成17年に調査が行われたところ。本調査により8020達成者の割合等が把握されている。

20歯以上の歯を有する者の割合の推移

厚生労働省 歯科疾患実態調査結果

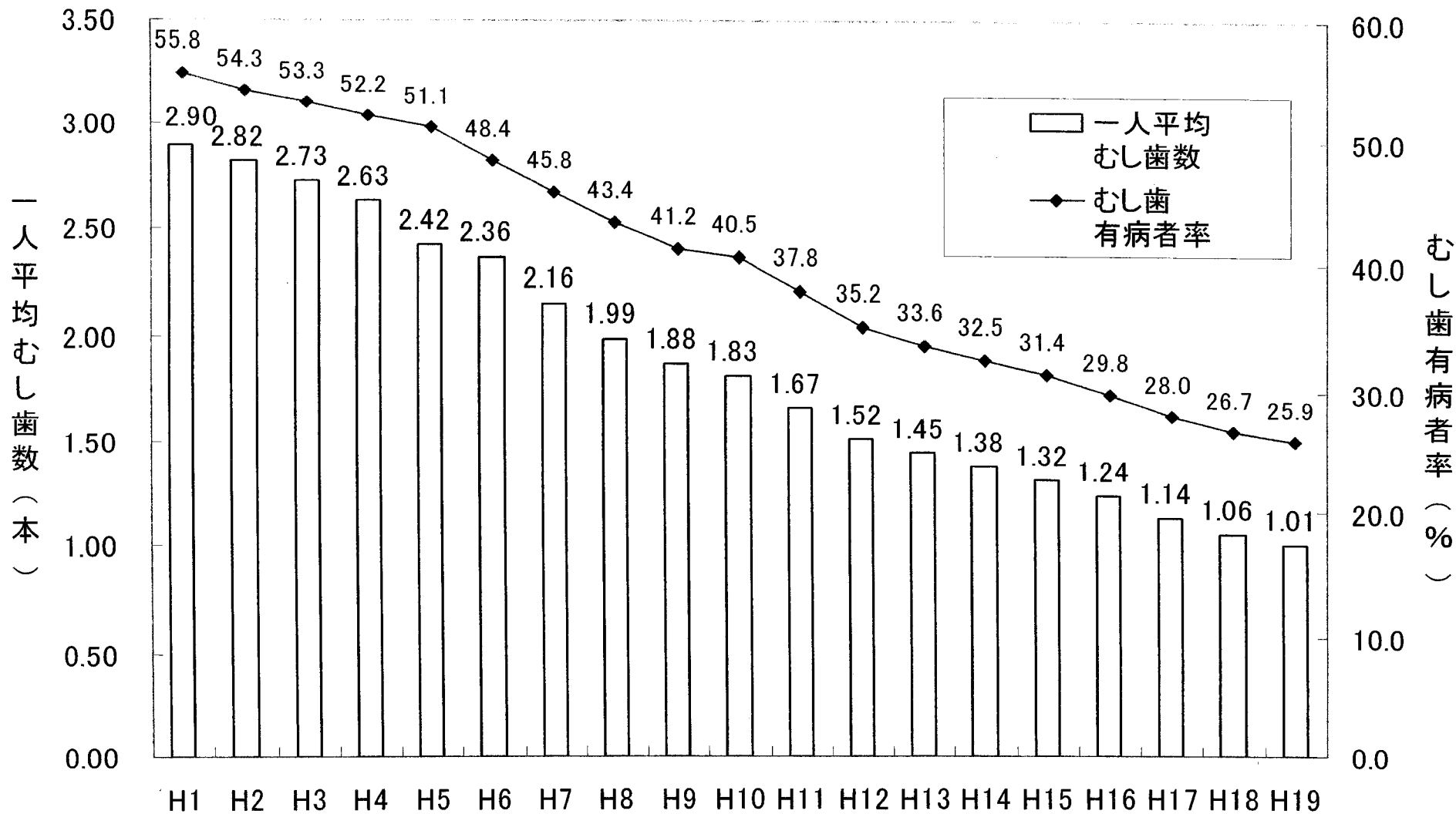
□ S62 □ H5 ■ H11 ■ H17



8020達成者の割合は、
着実に増加
平成17年調査結果で
75～79歳 27%
80～84歳 21%と
健康日本21の2010年の
目標値20%を既に達成

3歳児歯科健康診査の結果の推移

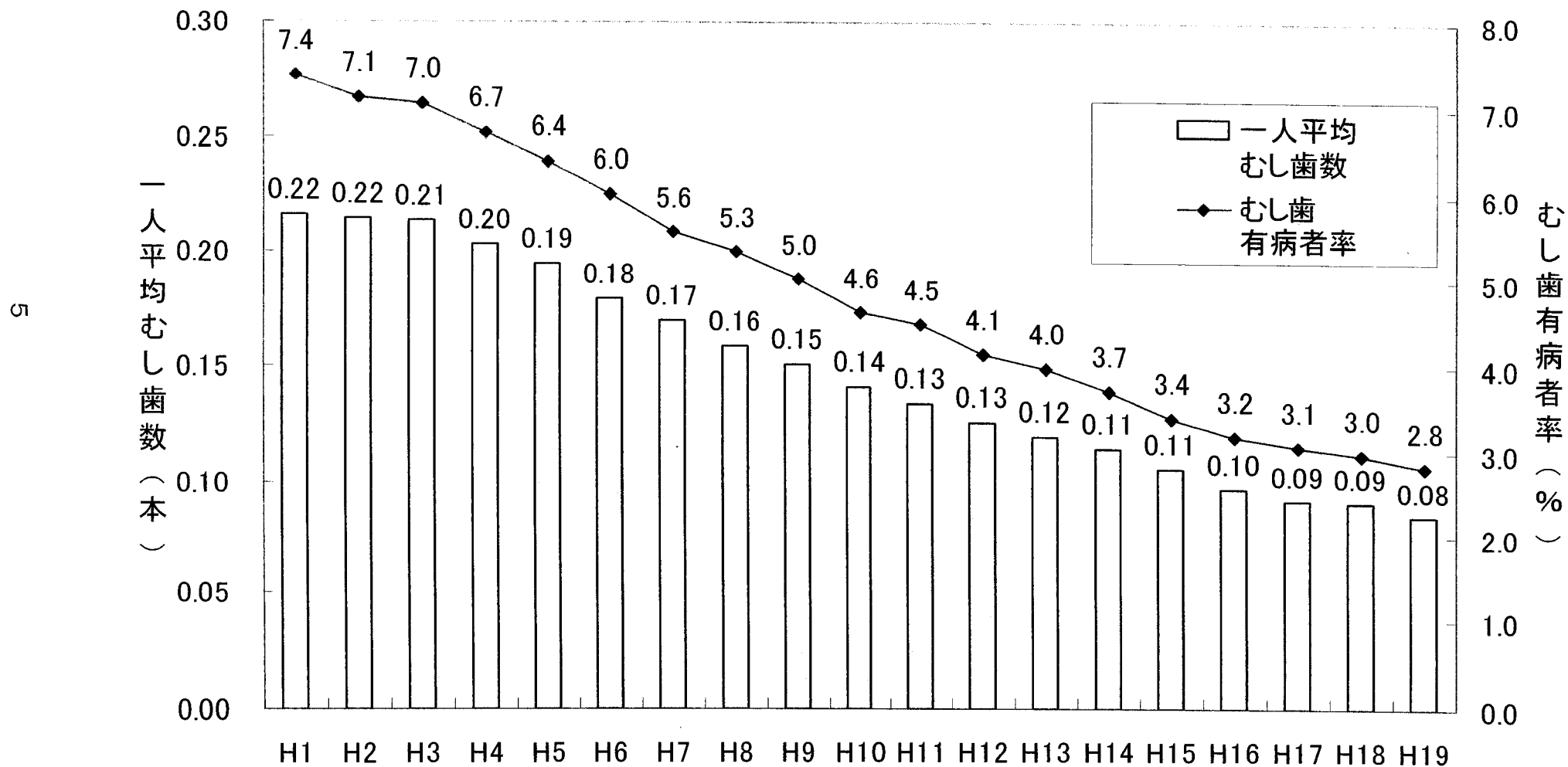
むし歯数は、2.90本(平成元年)→1.01本(平成19年)と年々減少している。



(母子保健課調べ)

1歳6か月児歯科健康診査の結果の推移

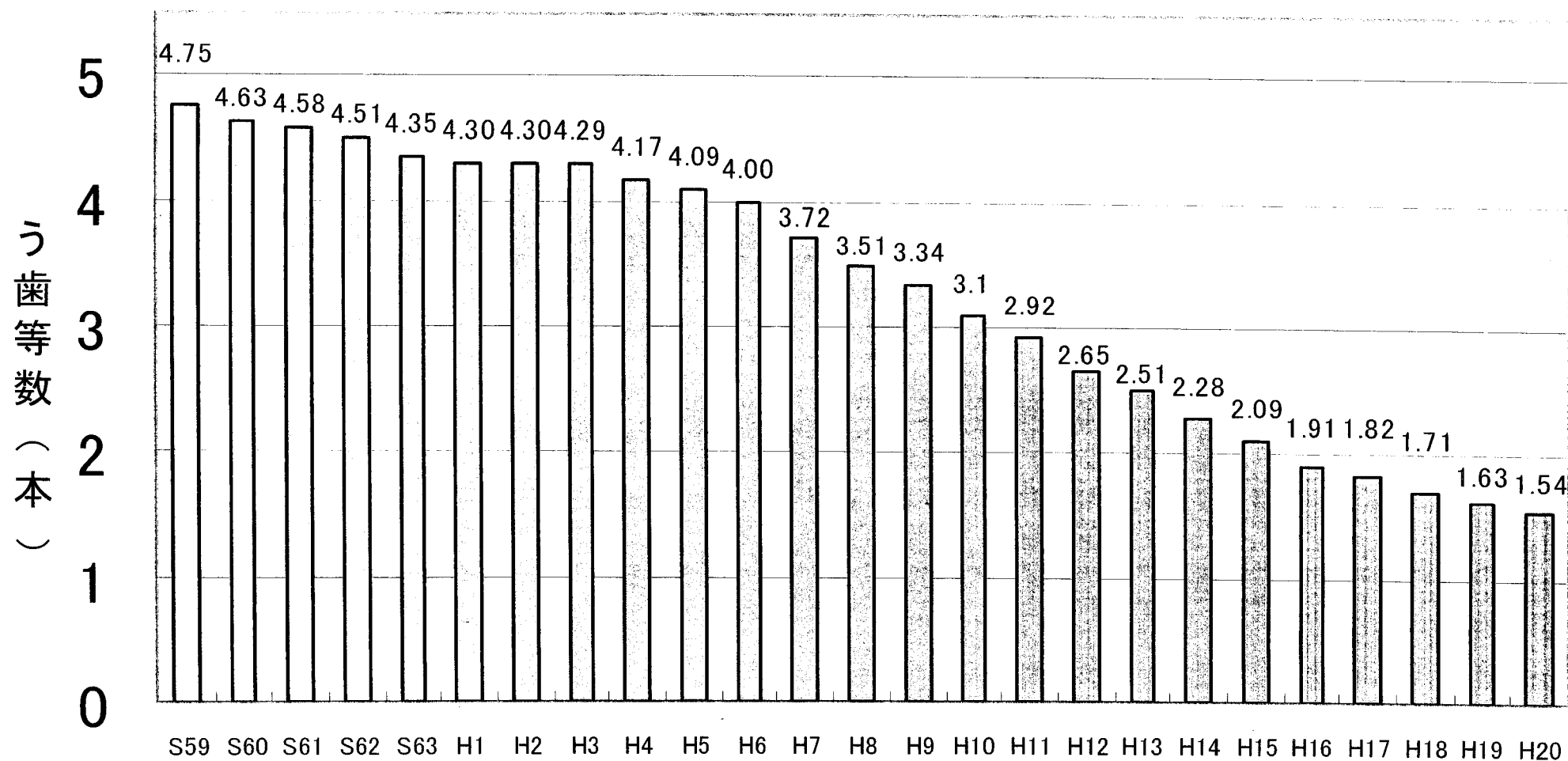
むし歯数は、0.22本(平成元年)→0.08本(平成19年)と年々減少している。
むし歯有病者率は、7.4%(平成元年)→2.8%(平成19年)と年々減少している。








(母子保健課調べ)

12歳児の一人平均う歯等数の年次推移 (文部科学省 学校保健統計)

う歯等数とは、未処置のむし歯、治療済みのむし歯、喪失歯の合計をいう。
未処置のむし歯に限定すれば、1.35本(S59)→0.55本(H20)に減少



各ライフステージにおける歯科保健対策

課題	幼児期	学齢期	成人期	高齢期	寝たきり者	目標
う蝕予防対策	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭における子どもの丈夫な歯づくりに関する知識の普及と実践 ○学校での口腔に関する健康教育の実施 ○歯の生え替わりの時期における丈夫な歯と噛み合わせに関する知識の普及と予防の推奨 					12歳児の一人平均う歯数の減少
歯周疾患対策		<ul style="list-style-type: none"> ○妊産婦に対する予防の勧奨、乳幼児から生涯にわたる口腔に関する健康教育 ○喫煙と歯周病に関する知識の普及 ○成人期の歯周病に対する早期発見と進行抑制に関する知識の普及 				糸ようじなど歯間清掃器具を使用する人の割合の増加
口腔ケア				<ul style="list-style-type: none"> ○噛む機能と食べる機能の維持・確保に関する知識の普及 ○寝たきり者に関する口腔清掃知識の普及 		80歳で20歯以上の歯を持つ人の割合の増加
	食育対策との連携		生活習慣病対策との連携			
8020運動の推進						
歯科医師が行うプロフェッショナルケアの推進						
個人が行うセルフケアの推進						

健康日本21「歯の健康」に関する目標値①

※「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の期間は、2012年度までとして、2010年度から最終評価を行う。

1 幼児期のう蝕予防

	ベースライン	中間実績値	目標値※
う歯のない幼児の割合(3歳)	59.5%	68.7%	80%以上
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合(3歳)	39.6%	37.8%(注1)	50%以上
間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の割合(1歳6月)	29.9%(注2)	22.6%(注1)	15%以下

2 学齢期のう蝕予防

	ベースライン	中間実績値	目標値※
1人平均う歯数(12歳)	2.9歯	1.9歯	1歯以下
フッ化物配合歯磨剤を使用している人の割合	45.6%(注2)	52.5%	90%以上
過去1年間に個別的な歯口清掃指導を受けたことのある者の割合	12.8%(注2)	16.5%	30%以上

注1: ベースラインデータに用いた調査と別の調査の結果である。

注2: 全国を対象とした調査結果ではない。

健康日本21「歯の健康」に関する目標値②

※「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の期間は、2012年度までとして、2010年度から最終評価を行う。

3 成人期の歯周病予防

		ベースライン	中間実績値	目標値※
進行した歯周炎を有する者の割合	(40歳)	32.0% (注1)	26.6%	22%以下
	(50歳)	46.9% (注1)	42.2%	33%以下
歯間部清掃用具を使用する者の割合	(35～44歳)	19.3%	39.0%	50%以上
	(45～50歳)	17.8%	40.8%	50%以上

⑥

4 歯の喪失の防止

	ベースライン	中間実績値	目標値※
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	11.5%	25.0%	20%以上
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合	44.1%	60.2%	50%以上
過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた者の割合(55～64歳)	15.9% (注1)	43.2%	30%以上
過去1年間に歯科検診を受けた者の割合(55～64歳)	16.4%	35.7%	30%以上

注1: ベースラインデータに用いた調査と別の調査の結果である。

歯科保健と食育を取り巻く状況

○「8020 運動」の推進（平成元年～）

- … すべての国民が健やかで豊かな生活を過ごすため、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目的とした「8020 運動」の一環として、食生活を支える口腔機能の維持等について指導を推進されてきた。

○「新健康フロンティア戦略」の推進（平成 19 年 4 月～）

- … 国民自らが取り組んでいく関連分野として「歯の健康力」と「食の選択力」があり、生涯を通じて 8020 運動を推進する観点から、食育対策との連携が謳われる。

○日本歯科医師会等関係 4 団体から「食育推進宣言」が発表（平成 19 年 6 月）

【 食育推進宣言(抄) 】

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する。

（日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本学校歯科医会、日本歯科衛生士会）

○日本歯科医師会より食育と歯科に関する目標値が設定（平成 20 年 3 月）

【食育と歯科に関する目標値】

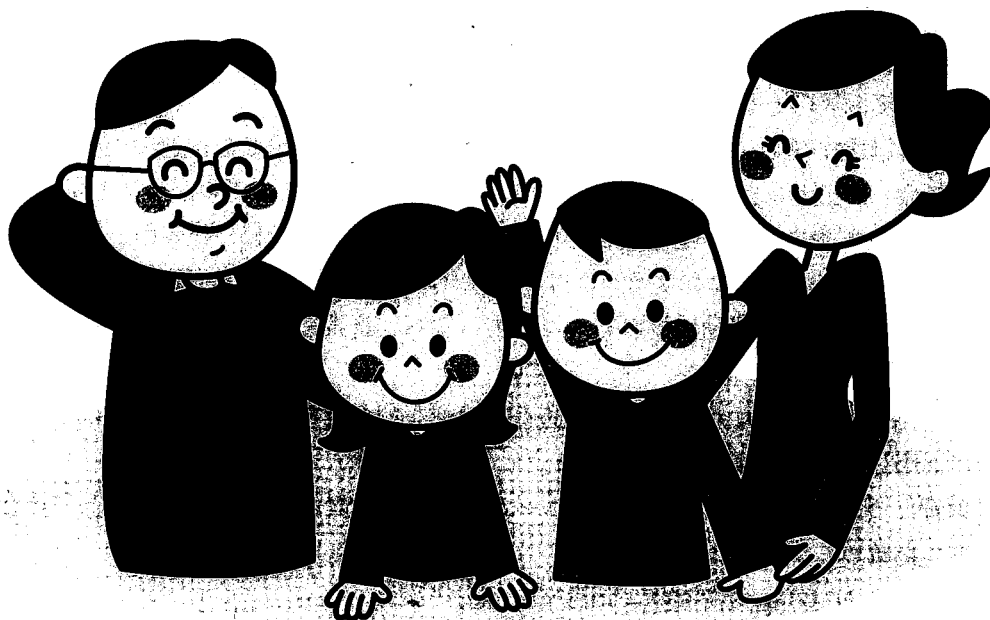
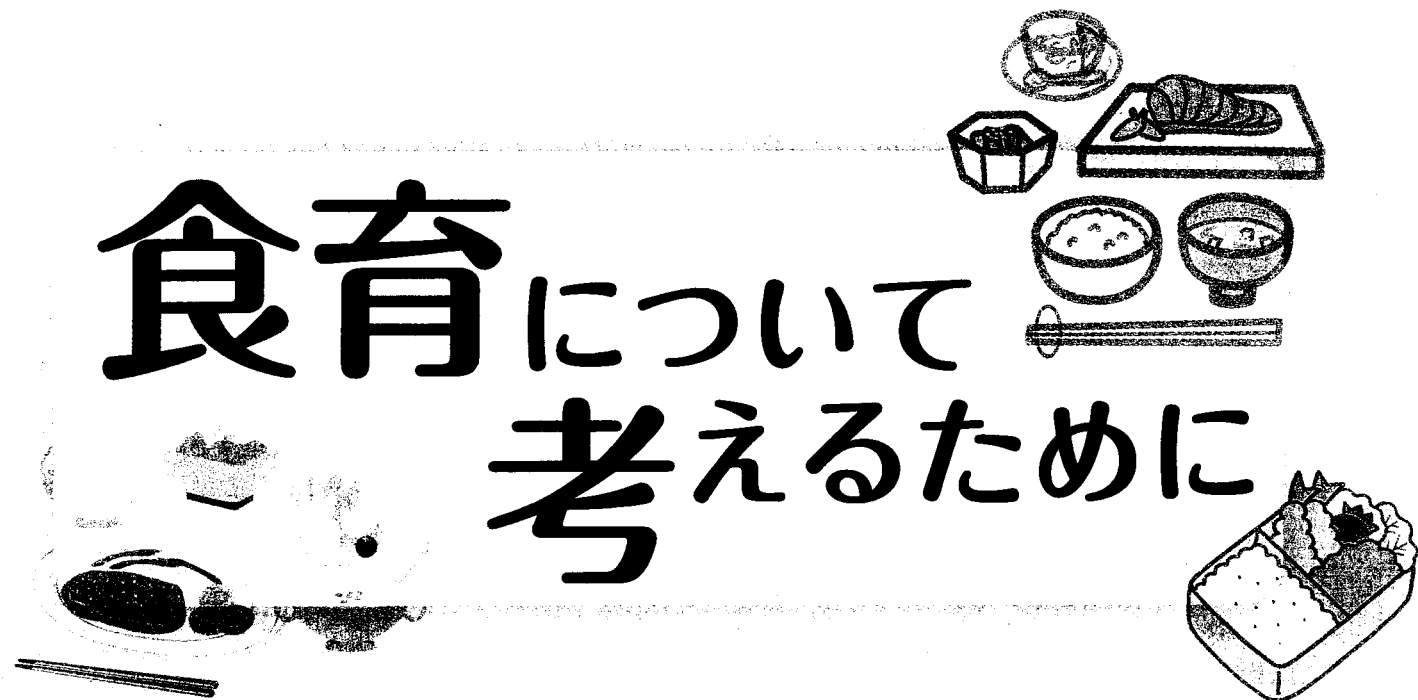
1. 食べ方（噛み方、味わい方等）に関心のある国民の割合：80% (67.1%)
2. よく噛んで食べることが健康に良いことを知っている国民の割合：100% (96.9%)
3. よく噛んで食べることが肥満防止になることを知っている国民の割合：90% (83.4%)
4. かみごたえのある食材を意識して食材に取り入れる国民の割合：60% (49.5%)
5. 五感（視覚、触覚、味覚など）で味わう食べ方を知っている国民の割合：60% (59.1%)
6. よく噛むこと（一口 30 回程度）を実践している国民の割合：40% (20.5%)
7. 老人が餅などを詰まらせて窒息する危険を知っている国民の割合：100% (97.3%)
8. 歯科関係者が食育推進に関与していることを知っている国民の割合：70%
9. 8020 運動を知っている国民の割合：80%

※（ ）内の数値は平成 20 年 3 月 15 日～16 日に池袋サンシャインシティ文化会館で開催された「健やか生活習慣フェスタ」の参加者対象に行ったアンケートから算出したベースライン値

○食育白書作成（平成 18 年版）以降、8020 運動等の歯科保健に関する内容が記載。

※平成 20 年版の白書においては、「子どものむし歯(P. 16・20)」「歯科保健活動における食育の推進(P. 63・64)」が項目として記載。

食育について 考えるために



- 1 現在の食生活をどうお考えですか？..... 2
- 2 家族で食卓を囲んでいますか？..... 3
- 3 子どもたちはきちんと朝食をとる必要があります。..... 4
- 4 20歳代、30歳代では高い朝食欠食率、特に女性では過度の痩身志向が問題です。..... 5
- 5 壮年期以降は生活習慣病予防のため食生活の改善が必要です。..... 6
- 6 食育の考え方を体系的に整理してみました。..... 7

はじめに

21 世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切です。そして、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。今、改めて、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るとともに、様々な経験を通じて「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食育を推進することが求められています。

このような認識に立って、国は、平成 17 年に食育基本法を制定し、これに基づく食育推進基本計画に則って、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、国民運動として、食育の推進に取り組んできました。幸い、多くの関係者の努力により、食育への関心度は確実に増加してきています。

しかし、平成 22 年度までに食育に関心を持っている国民の割合を 90%以上とする基本計画における目標に照らせば、なお一層の努力を要する状況です（平成 20 年の調査では 75.1%）。また、食生活における代表的な問題の一つとされる朝食の欠食は、若い世代を中心に、依然として問題のある状況です。

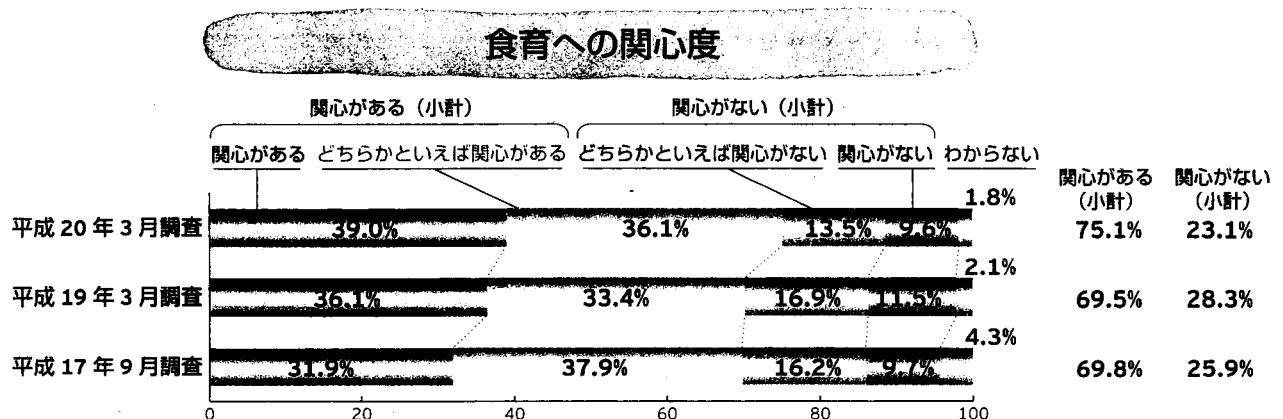
さて、多くの国民が健全な食生活を実践するためには、「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」など仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現が必要です。また、男女を問わず健全な食生活を実践することができるよう、家庭、学校、保育所、地域等社会の様々な分野において食育を推進する際には、男女共同参画社会の視点も重要です。そこで、これらの実現を目指す国民運動に携わる方々においても、食育に関心を持っていただければと願っています。

この小冊子は、ささやかながら食生活をめぐる現状を紹介するものです。食育について考えるために活用していただければ幸いです。

なお、食育について詳しくは、こちらのホームページをご覧ください。平成 20 年度食育白書の全文も掲載しています。

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>

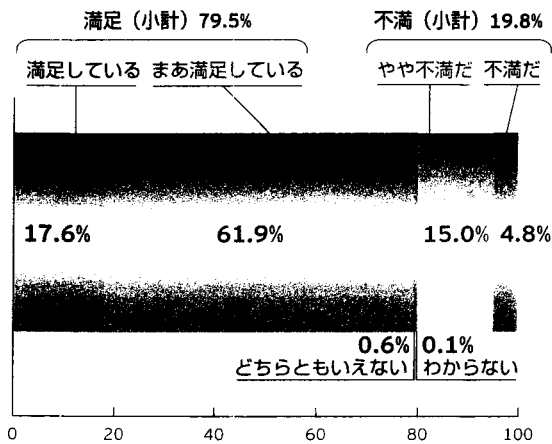
内閣府食育推進室



内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

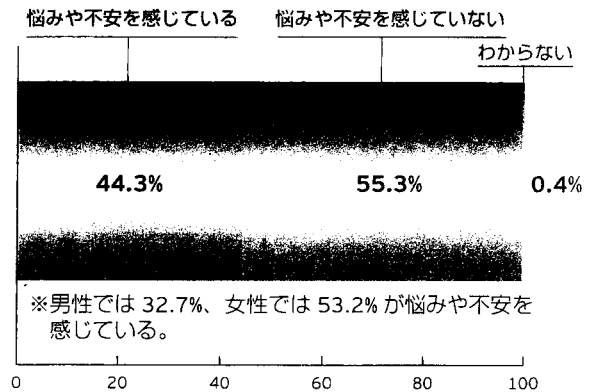
1 現在の食生活をどうお考えですか？

現在の食生活の満足度



内閣府「国民生活に関する世論調査」(平成 20 年 6 月)

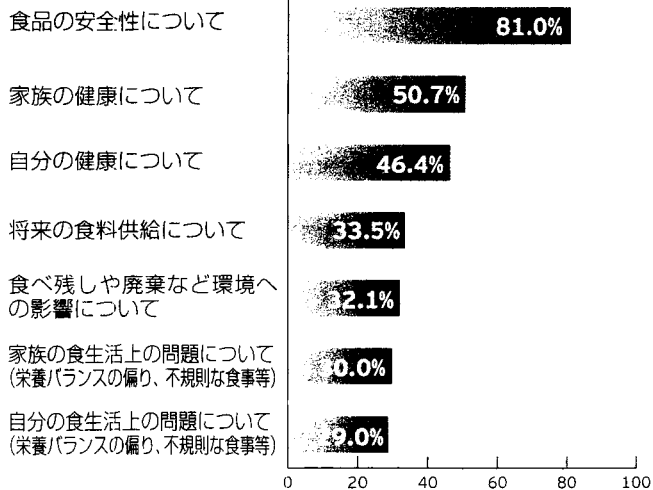
日頃の食生活での悩みや不安の有無



内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

悩みや不安の内容

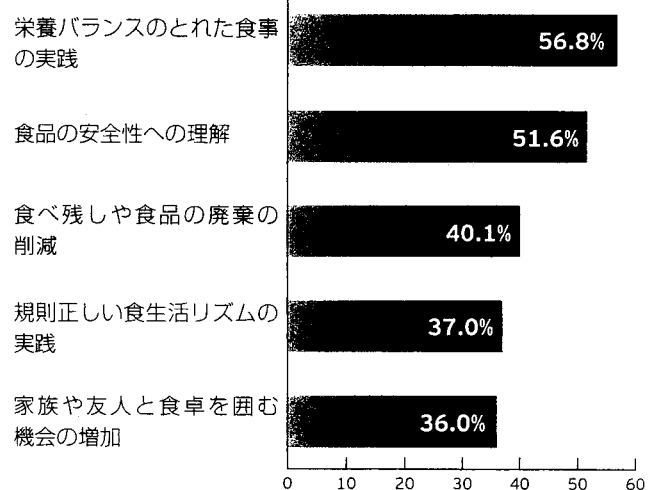
(日頃の食生活で、「悩みや不安を感じている」と答えた者に、複数回答)



内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

今後の食生活で特に力をいれたいこと

(複数回答)



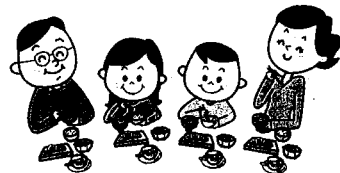
内閣府「食育に関する意識調査」(平成 20 年 3 月)

現在の食生活について、「まあ満足している」を含めれば満足している割合は多い(79.5%) ですが、同時に、日頃の食生活での悩みや不安を感じる方も相当います(44.3%)。

そして、主な悩みや不安は、安全性、健康、将来の食料供給、環境への影響についてです。これらに対応した項目が今後の食生活で特に力をいれたいことになっています。

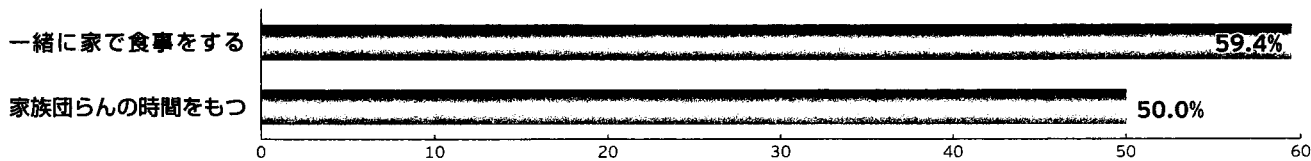


家族で食卓を囲んでいますか？



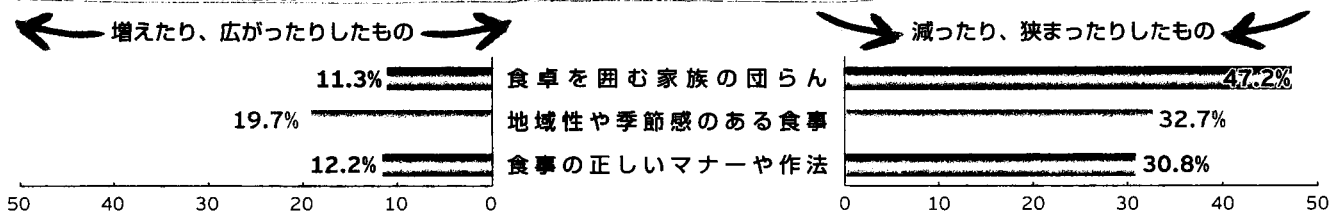
同居家族間で大切にしていること

(複数回答)



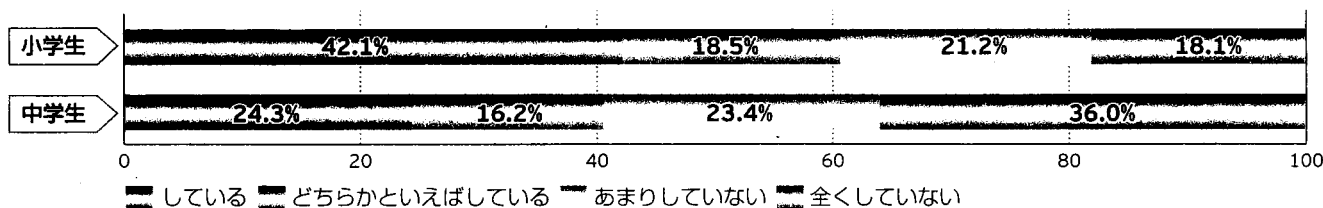
内閣府「少子化対策と家族・地域のきずなに関する意識調査」(平成19年1月)

食をめぐる状況の変化 —子どもの頃と現在との変化—



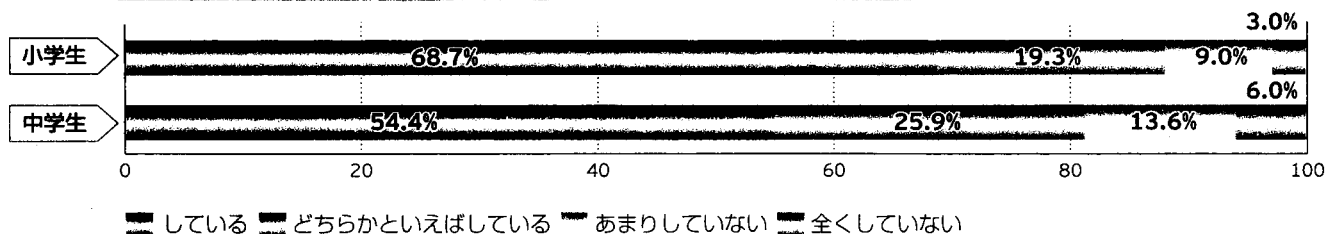
内閣府「食育に関する意識調査」(平成20年3月)

家の人と普段(月～金曜日)、朝食を一緒に食べていますか？



文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

家の人と普段(月～金曜日)、夕食を一緒に食べていますか？



文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

正しい「はし」の持ち方ができる者

	小学校5年生	中学校2年生
男子	54.3%	58.6%
女子	56.2%	58.5%

独立行政法人 日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査」

同居家族がいる場合、家族間で大切にしていることとして、多くの方が「一緒に家で食事をする」や「家族団らんの時間をもつ」をあげています(それぞれ59.4%、50.0%)。

一方で、20歳以上の方を対象として、子どもの頃と現在とを比較し、「食卓を囲む家族の団らん」や「食事の正しいマナーや作法」は減ったとする人の割合が多くなっています(それぞれ47.2%、30.8%)。

また、小中学生が家の人と普段(月～金曜日)、朝食や夕食を一緒に食べているかについては、夕食は一緒に食べるとする割合が過半数を占めるものの、朝食は小学生で41.6%、中学生で24.3%となっています。

さらに、中学生は小学生と比べて、朝食についても一緒に食べるとする割合が減少しています。

なお、正しい「はし」の持ち方ができる小・中学生は6割に達しないとの調査結果もあります。

3 子どもたちはきちんと朝食をとる必要があります。

「朝食を毎日食べていますか？」

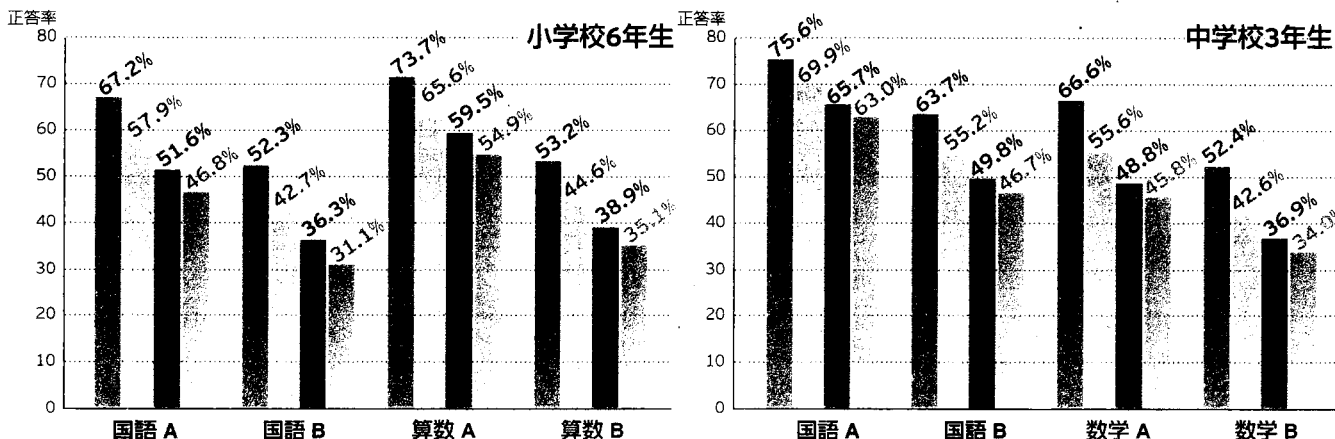


	小学校6年生	中学校3年生
毎日食べている	87.1%	81.2%
どちらかといえば食べている	8.3%	10.8%
あまり食べていない	3.7%	5.7%
全く食べていない	0.8%	2.3%

文部科学省「平成20年度 全国学力・学習状況調査」

朝食を毎日食べているかと学力との関係（平均正答率とのクロス集計）

■ 毎日食べている □ どちらかといえば食べている ■ あまり食べていない ▨ 全く食べていない



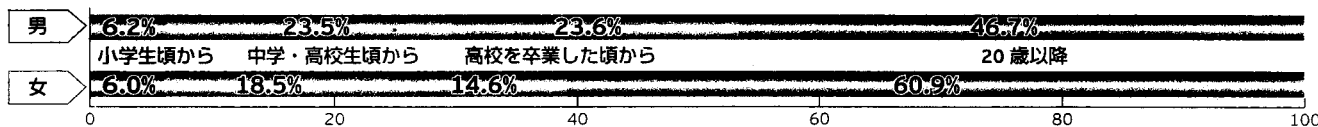
※「国語 A、算数・数学 A」は主として「知識」に関する問題であり、「国語 B、算数・数学 B」は主として「活用」に関する問題である。

朝食を毎日食べているかと基礎的運動能力との関係

	11歳(小学校6年生)(男子)		11歳(小学校6年生)(女子)		14歳(中学校3年生)(男子)		14歳(中学校3年生)(女子)	
	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない	毎日食べる	時々食べない
50m 走	8.91 秒	8.95 秒	9.17 秒	9.38 秒	7.51 秒	7.61 秒	8.69 秒	8.97 秒
立ち幅とび	166.15cm	164.19cm	156.78cm	150.77cm	213.59cm	210.82cm	172.84cm	164.46cm
ソフトボール投げ	30.04m	29.79m	17.58m	16.84m	24.02m	23.77m	14.92m	14.38m

文部科学省「平成19年度 体力・運動能力調査」

ふだん朝食を欠食する者（20歳以上の者）について朝食欠食の習慣が始まった時期



厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査」

朝食を欠食すると脳のエネルギー源となるブドウ糖が供給されないため、午前中の脳と体が十分に機能せず、集中力がなくなるだけでなく、栄養バランスが悪くなり、心身の不調の原因ともなるとされています。

小学生6年生のうち朝食を全くしていない者は0.8%となっています。近年、小学生の朝食欠食状況は改善してきており、平成18年度から国民運動として展開された「早寝早起き朝ごはん」運動が功を奏している様子がうかがわれます。もっとも、毎日朝食をとる者は87.1%であり、すべての小学生が毎日朝食を欠かさないという状況ではあり

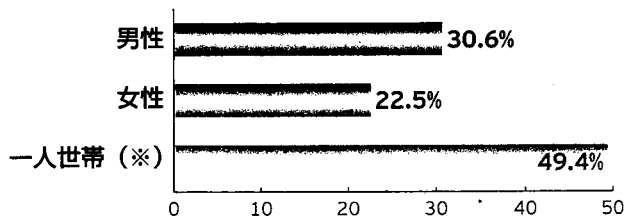
ません。中学生3年生については、朝食を全くとっていない者は2.3%、毎日とっている者は81.2%となっており、小学生に比べて心配な傾向が見られます。

また、朝食を毎日食べている子どもほど、学力調査の平均正答率や基礎的運動能力が高くなっています。

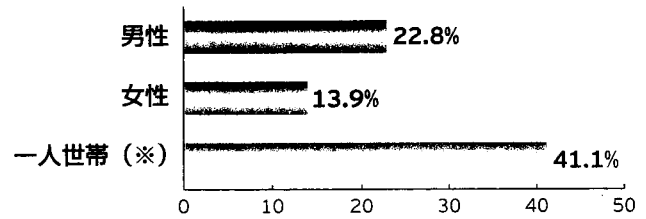
なお、ふだん朝食を欠食する20歳以上の方について朝食欠食の習慣が始まった時期を調べてみると、早い場合は高校生頃までに欠食習慣が始まっています。家庭や学校を通じて健全な食習慣を形成していく必要があります。

4 20歳代、30歳代では高い朝食欠食率、特に女性では過度の痩身志向が問題です。

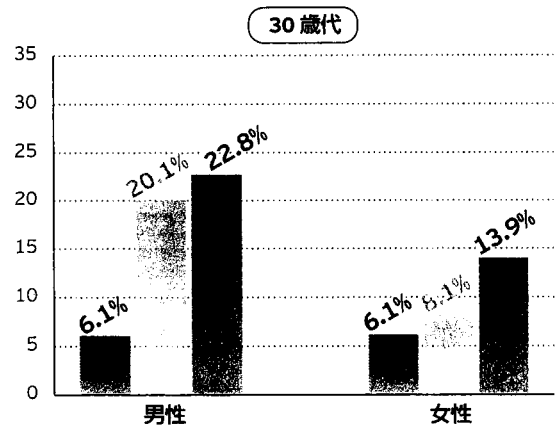
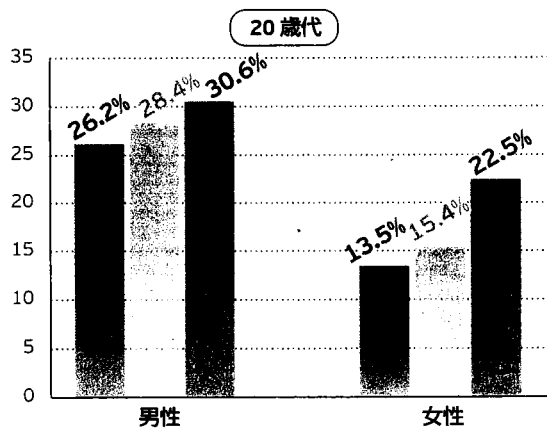
20歳代の朝食欠食率



30歳代の朝食欠食率



20歳代及び30歳代の朝食欠食率の10年ごとの推移

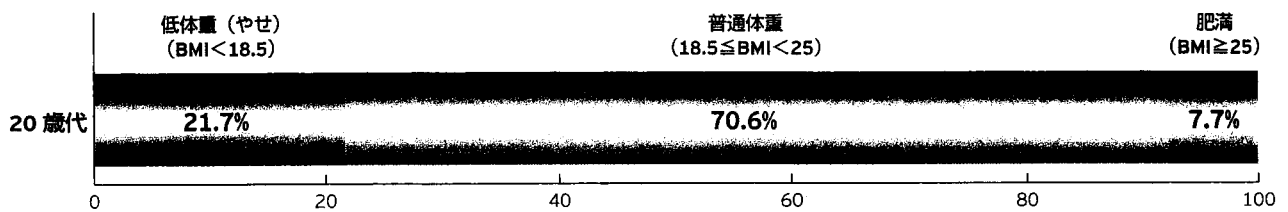


■ 20年前(昭和61年) ■ 10年前(平成8年) ■ 平成18年

本調査では「欠食」とは、調査日において、以下の3つの場合の合計である。

- ① 何も食べない(食事をしなかった場合)
- ② 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

20歳代の女性の体重分布



厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査」概要による。ただし、(※)については、平成17年度調査による。

20歳代及び30歳代の朝食欠食率は高く、とりわけ20歳では男性で30.6%、女性では22.5%となっています。さらに、20歳代の一人世帯に限れば49.4%が朝食を欠いています。しかも、10年ごとの推移をみると、男女ともに欠食率は増加しています。食事をすると血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が上がり、ブドウ糖を蓄えるよう指令するインシュリンというホルモンが分泌されますが、欠食はインシュリン分泌の変化を激しくし、糖尿病の原因となることもであるとされています。食育推進基本計画においては、20歳代男性の欠食率を平成22年

度までに15%以下とすることを目指していますので、現状では目標値との間に大きな乖離がある状況です。

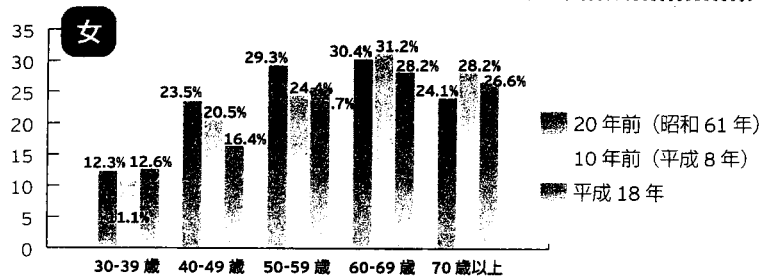
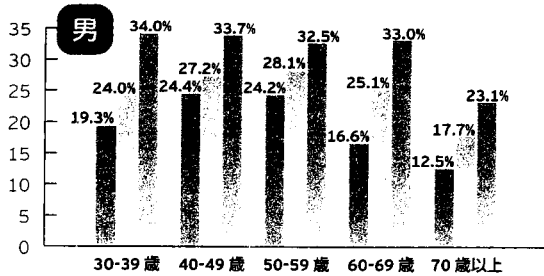
また、女性については過度の痩身志向も問題です。20歳代の女性について見れば、70.6%は普通体重(正常)であり、肥満である者は7.7%に過ぎません。むしろ、21.7%は低体重(やせ)となっているのです。10~20歳代は健康な体をつくる重要な年代であり、この時期にやせるために極端な食事制限で栄養不足になると、骨密度の低下、無月経などの悪影響をもたらすことになるとされています。

5 壮年期以降は生活習慣病予防のため食生活の改善が必要です。

肥満の状況の推移 (30歳以上)

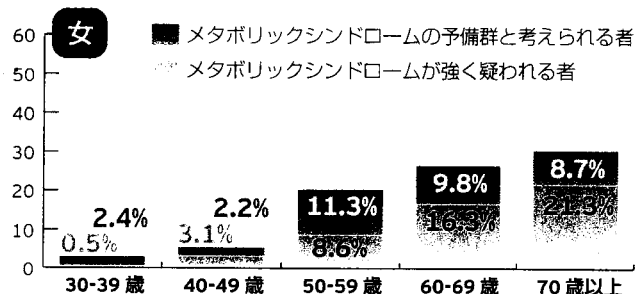
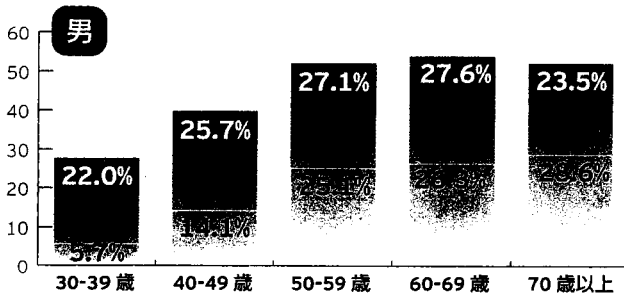
肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定
BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)² により算出

BMI ≥ 25 肥満



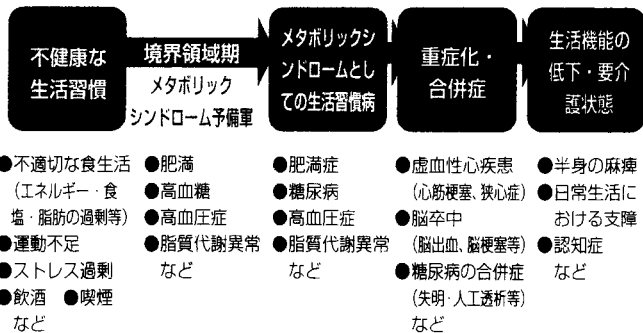
厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査」

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の状況 (20歳以上)



厚生労働省「平成18年国民健康・栄養調査」

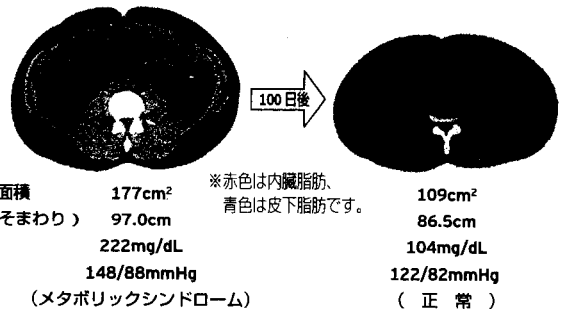
不健康な生活習慣がもたらすもの



注: 一部の病気は、遺伝、感染症等により発症することがあります。

藤沢良知「図解食育」(全国学校給食協会) P.111

44歳男性の腹部CTスキャン写真



生活習慣の改善により内臓脂肪面積 (赤色) が減少し、その結果、内臓脂肪が悪化させていた高血圧、脂質異常も正常化しました。
改善方法の詳細は、メタボリックシンドローム撲滅委員会 ホームページの「100倶楽部」で公開しています。
<http://metabolic-syndrome.net/100club/2007/11/contents1.php>

生活習慣病の有病者やその予備軍とされる人々は、内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血を重複的に発症させている傾向がみられます。このような状態は、内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) として位置づけられており、生活習慣病を予防するためには、運動習慣の徹底等とともに健全な食生活によりその状態の改善を図ることが必要です。

まず、肥満の状況を 10 年ごとに見ると、特に男性について各年代ともに肥満者の割合が増加しています。また、男性は、メタボリックシンドロームについても、相当数が問題のある状況にあります。

健康づくりに資する食生活の実現を図るため、「食生活指針」が策定されています。さらに、具体的に「何を」「どれだけ」食べればよいかについては、「食事バランスガイド (<http://www.j-balanceguide.com>)」により知ることができます。メタボリックシンドロームを防ぐため、活用してください。

食生活指針



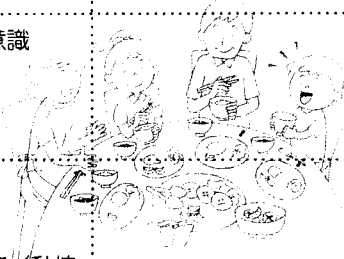


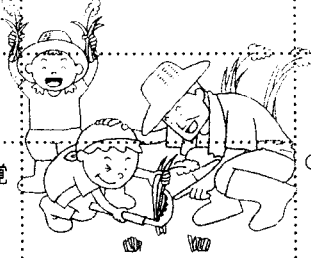



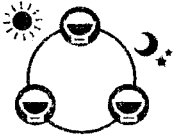

- 食事を楽しみましょう。
- 1 日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

(文部省・厚生省・農林水産省策定 (平成12年3月))

6 食育の考え方を体系的に整理してみました

「食育」には、単に食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーション、正しいマナーなど食に関する基本所作、自然の恩恵に対する感謝、優れた食文化の継承、食料事情の理解など広範な内容が含まれます。

そこで、食育の考え方を以下のように体系的に整理してみました。

理念	分野	望まれる日常の行為・態様	養育目標	是非対象	主な関連施策等	
豊かな人間形成 (知育・徳育・体育の基礎)	食に関する基礎の習得	食を通じたコミュニケーション 	<ul style="list-style-type: none"> ○食卓を囲む家族の団らん ○食の楽しさの美感 ○地域での共食 	○精神的豊かさ	<ul style="list-style-type: none"> ○孤食 ○個食 	(共食の場づくり)
		食に関する基本所作 	<ul style="list-style-type: none"> ○正しいマナー・作法による食事 食事のマナー(姿勢、順序等) 配膳、箸等 ○食前食後の挨拶習慣 〔いただきます〕 〔ごちそうさま〕 	○規範遵守意識		<ul style="list-style-type: none"> ○親子で参加する料理教室 ○食事についての望ましい習慣を学ぶ機会の提供
	食に関する基礎の理解	自然の恩恵等への感謝、環境との調和 	<ul style="list-style-type: none"> ○地場産の食材等を利用した食事の摂取・提供(地産地消) ○環境に配慮した食料の生産消費(食材の適量の購入等) ○調理の実践、体験 	<ul style="list-style-type: none"> ○自然の恩恵(動植物の命を含む)、生産者等への感謝の念 ○「もったいない」精神 ○豊かな味覚 	<ul style="list-style-type: none"> ○食べ残し ○安易な食材の廃棄 ○偏食 	<ul style="list-style-type: none"> ○消費者と生産者の交流 ○食に関する様々な体験活動(教育ファーム等) ○農林水産物の地域内消費の促進
		食文化 	○郷土料理、行事食による食事	○食文化、伝統に関する歴史観等		○普及啓発 ほか
		食料事情ほか 	○世界の食料事情や我が国の食料問題への関心	<ul style="list-style-type: none"> ○食に関する国際感覚 ○食料問題に関する意識 		
	心身の健康の増進	食品の安全性 	○科学に基づく食品の安全性に関する理解	○食品の安全性に関する意識		<ul style="list-style-type: none"> ○食に関する幅広い情報提供 ○意見交換(リスクコミュニケーション)
		食生活・栄養のバランス 	<ul style="list-style-type: none"> ○食材、調理方法の適切な選択による調理 ○中食の適切な選択 ○外食での適切な選択 ○日本型食生活の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養のバランスに関する食の判断力、選択力 	<ul style="list-style-type: none"> ○肥満、メタボリックシンドローム ○過度の痩身志向 ○偏食 ○フードファディズム 	<ul style="list-style-type: none"> ○健全な食生活に関する指針の活用 ○栄養成分表示など
		食生活リズム 	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい食生活リズム(毎朝食の摂取、間食・夜食の抑制) ○口腔衛生 	○健全な生活リズム		<ul style="list-style-type: none"> ○朝食の欠食

詳しくは、こちらのホームページをご覧ください
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>

子ども達が望ましい食習慣を身に付けるには、
学校・家庭・地域の連携が重要です



学校給食の献立を活用した親子料理教室

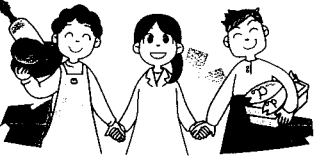
学校の食育は、栄養教諭を中核として、家庭、地域や生産者などの関係する方が連携し、積極的に推進していくことが望まれます。



地域のお年寄りや生産者との交流給食



地場産物を活用した給食試食会

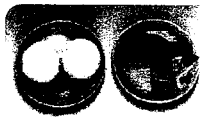


関係団体と連携した学習

Q.

給食っていつから
はじまったの？

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立小学校で始まったとされています。



明治22年の学校給食

Q.

どのくらいの子ど
もが給食を食べているの？

昭和29年に学校給食法が制定されてから、学校教育に位置付けられ、今では約94%の児童生徒等が学校給食を受けています。



Q.

栄養教諭ってなに？

栄養教諭とは、栄養士や管理栄養士の資格をもつ教育職員で、給食の献立作成やそれを活用した指導を行い、学校の食育の中心的な役割を果たします。



学校給食は
学校・家庭・地域の連携により
支えられています

発行 独立行政法人日本スポーツ振興センター
協力 文部科学省

食育 What's 学校給食



学校の食育は、学校給食を中心として推進されています。

学校の食育は学校給食を中心に行われます



学校給食は、栄養豊かな食事の提供ではありません。給食の時間をはじめとして、各教科等の時間で、食に関する指導の教材として活用されています。

各教科等で学ぶ

各教科等における学習内容と関連する食材や学校給食の献立を教材として活用することで、より身近で、効果的な指導となります。

学級活動「元気のひみつ」



社会科「我が国と関係の深い国々の暮らし」



給食の時間で学ぶ — 毎日の実践活動を通して —

給食に使用されている食品の栄養的な動きや地場産物などについて学んだり、教科等の学習で得た知識を、給食を通して確認したりします。



毎日の給食活動で習慣化を図ります。

- マナー(箸の持ち方、食器の並べ方)を習得し、楽しく会食する。人間関係を深める。など
- 栄養バランスのとれた食事のとり方がわかる。好き嫌いしないでよく噛んで食べる。など
- 安全や衛生に気をつけて準備や後片付けをする。(身支度、手洗い)など

知識を
深める

日常で
習慣づける

実際に
体験する

「知識を深める」「実際に体験する」「日常で習慣づける」の3つの要素が一体となることによって、こどもたちに望ましい食習慣が身に付きます

体験活動を通して学ぶ

体験活動を通して生産等に関わる人々に接したり、学校農園で児童生徒自らの手で栽培した作物等を給食に使用したりすることで、子どもたちが学習内容をより身近なものとして実感することができます。

生活科「なつとなかよし」



総合的な学習の時間「田植え」



家庭科「ごはんのみそ汁を作る」

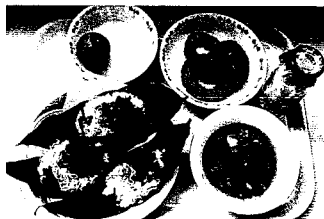


魅力ある学校給食となるよう取り組んでいます

必要な栄養量の確保

成長期にある児童生徒の健康の保持増進、体位の向上をうながすため、栄養バランスを考えて作られています。

- ① 家庭で不足しがちな栄養素を補うため、カルシウム・マグネシウム等の摂取に努めています。
- ② 薄味の習慣化を図るため、食塩摂取量を3g以下としています。
- ③ 脂肪の適正摂取のため、総エネルギーの25~30%の範囲内としています。



郷土食を活用した献立例(長野県曾すし)

地場産物の活用

地域の産物を積極的に使用しています。児童生徒が食材を通して地域の自然や文化、産業等への理解を深めたり、生産に携わる人々の苦勞にふれ、食に対する感謝の気持ちを育んだりする上で重要です。

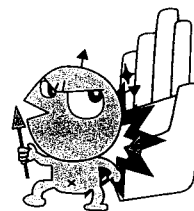
食育推進基本計画では、学校給食の地場産物活用率を平成22年度までに30%以上(食材数ベース)にすることを目標としています。



顔が見え、話ができる生産者による地場産物は、よりおいしい!

衛生管理の徹底

安全で安心な学校給食を提供するために、腸管出血性大腸菌O157やノロウイルス等による食中毒発生の防止及び衛生管理の改善充実に努めています。



平成20年10月21日

学校給食のパンによる窒息事故の発生について

標記の件について、この度、学校給食のパンによる窒息事故が報告されたことを踏まえ、各都道府県教育委員会等に対して学校給食における適切な指導の徹底に努めるよう注意喚起しましたので、お知らせいたします。

<担当>

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

健康教育企画室長 梶山（内線3381）

課長補佐 渡邊（内線2042）

電話：03-5253-4111（代表）

03-6734-2694（直通）

事 務 連 絡
平成20年10月21日

附属学校を置く各国立大学法人事務局
各都道府県私立学校主管課 殿
各都道府県・指定都市教育委員会学校給食主管課

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

学校給食のパンによる窒息事故の発生について

学校給食における適切な指導については、従来から努めていただいているところですが、この度、学校給食のパンによる窒息事故の発生が報告されました。

文部科学省においては、「食に関する指導の手引（平成19年3月）」において、よくかんで食べる等給食時における食事の指導の在り方について示しており、また、「救急蘇生法の指針（市民用）について」（平成18年9月12日付け事務連絡）において、気道異物による窒息への対処方法についてお知らせしているところですが、今後とも指導の徹底に努めるようお願いします。

また、食品による窒息事故については、10月1日付け事務連絡「「こんにやく入りゼリー」による窒息事故に関する学校給食における食品の安全確保について」を情報提供しているところですが、本件を踏まえ、内閣府食品安全委員会ホームページ「食べ物による窒息事故を防ぐために」にもご留意願います。

については、都道府県教育委員会及び都道府県私立学校主管課におかれては、域内の市町村教育委員会及び所管の学校及び学校法人に対しても、それぞれ周知されるようお願いいたします。

- * 内閣府食品安全委員会ホームページ「食べ物による窒息事故を防ぐために」
http://www.fsc.go.jp/sonota/yobou_syoku_jiko2005.pdf

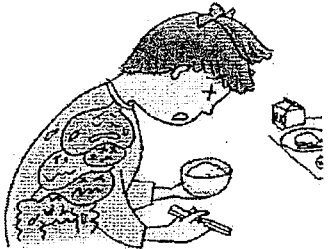
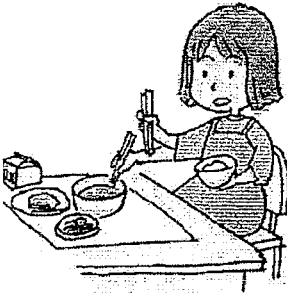
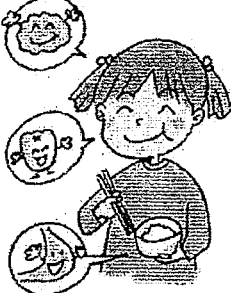
（本件連絡先）

文部科学省スポーツ・青少年局
学校健康教育課学校給食係
TEL 03-5253-4111（内線2694）

食に関する指導の手引（平成19年3月、文部科学省）【抜粋】

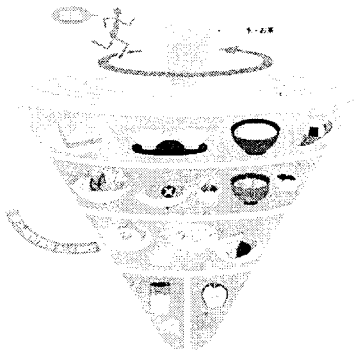
第4章 学校給食を生きた教材として活用した食育の推進

(イ) 正しい食べ方

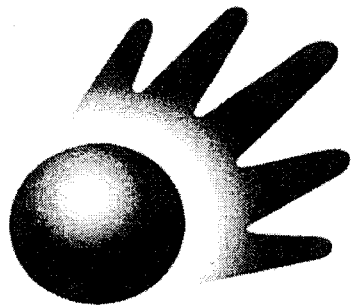
<p>良い姿勢で食べる。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・背すじをまっすぐに伸ばして食べることで、胃（お腹）が圧迫されず、食べ物の消化がよくなる。 	<p>主食とおかずは交互に食べる。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・主食、おかずは交互に食べる。そうすることで、主食とおかずのどちらもおいしく食べられる。また、同時に食べ終わることができ、栄養素をバランス良くとることができる。 ・デザートはなるべく最後に食べる。 	<p>よくかんで食べる。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・消化吸収が良くなる。 ・あごの筋肉が発達して、歯並びが良くなる。 ・脳に刺激が伝わり、脳の働きが良くなる。 ・食べ過ぎを防ぐ効果がある。
--	---	---

(ウ) 食事のマナー

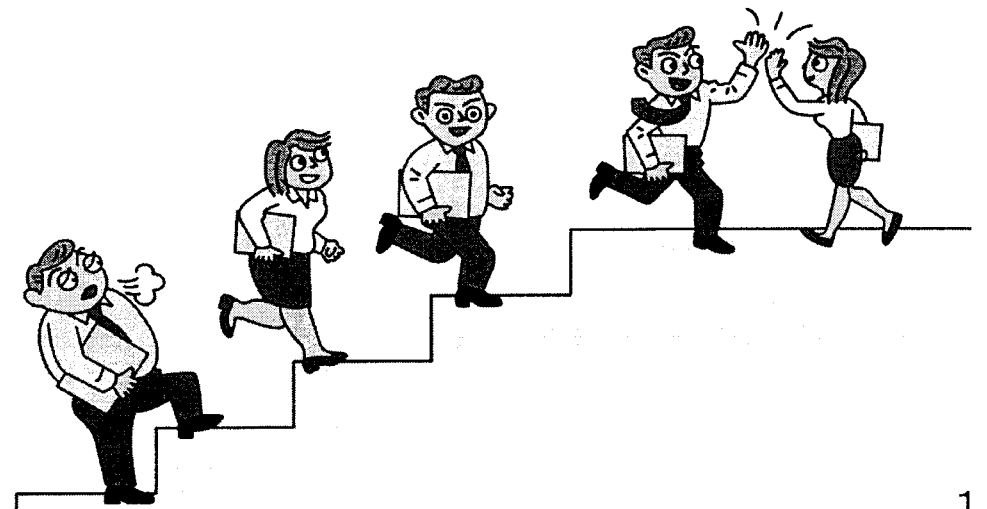
<p>食器を正しく持って食べる。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・茶わんや汁わんは手に持って食べる。 ・食器に指を入れたり、わしづかみにしない。 	<p>好き嫌いをしないで食べる。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・健康な体をつくるために一口でも食べてみる。 ・嫌いなものをはじめから取り除かずに、食べてみようとする。 	<p>口に食べ物をいれたまま話さない。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物が飛び散るなどして、周りの人に不快感を与える。
--	--	---



厚生労働省の食育の取組



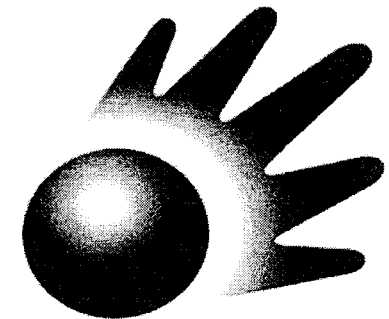
健康日本21



厚生労働省の食育の取組

厚生労働省では、3つの柱で食育を推進しています

- ①国民健康づくり運動
「健康日本21」の推進



健康日本21

- ②「子ども・子育て応援プラン」
に基づく食育の推進

- ③食品の安全に関する情報提供等

国民健康づくり運動「健康日本21」の推進

栄養・食生活をはじめ、9分野について具体的に目標値を設定（70項目）し、目標達成のための施策を推進

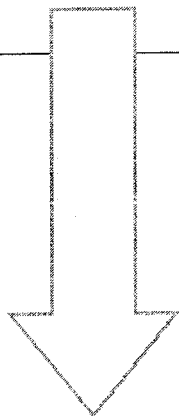
栄養・食生活

歯の健康

休養・こころの
健康づくり
アルコール

身体活動
・運動
たばこ

がん
糖尿病
循環器病



保健・医療機関

家庭

ボランティア
団体

学校・保育所

食

各種団体

心身の健康を増進する
健全な食生活の実践

食品関連
事業者

主な取組

- ・「食事バランスガイド」等の活用促進
- ・健康づくりのための取組の推進
- ・専門的知識を有する人材の養成・活用
- ・ボランティア活動による食育推進 など

具体的な施策

- ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診・特定保健指導を平成20年4月より開始
- ・「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」をスローガンとして様々な啓発活動を展開

メタボリックシンドローム予防戦略事業

【目的】

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防には、若年期からの健全な食生活や運動習慣を身につけることが重要であり、望ましい生活習慣及び食習慣の改善に向けた取組を家庭、学校、地域等の社会全体で実施することにより生活習慣病予防の対策を図るものである。

【事業内容】

(1) 若年期の肥満予防対策事業

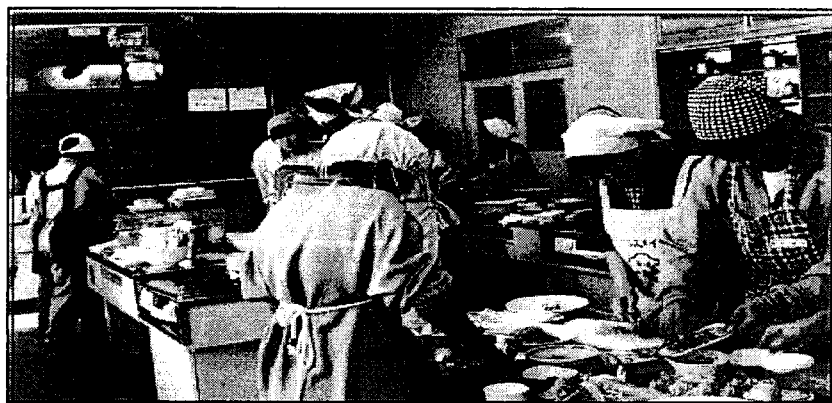
- ①子どもと保護者等の健康状態、食生活、身体活動の実態調査
- ②親子ワークショップ、講演会等の開催
- ③商店街等と連携した普及啓発及び食環境整備

(2) 壮年期を中心とした肥満及びメタボリックシンドローム対策事業

- ①運動施設等を活用した肥満予防・改善のための体験機会の提供及びその効果判定
- ②民間産業と連携した朝食の欠食率減少に向けた取組

(3) 事業企画・評価委員会等の設置・運営

(1)及び(2)の事業を円滑に実施するために、地域の保健医療・教育関係者、民間産業等を含めた栄養・食生活、運動、肥満対策関係者と連携をして、事業の計画策定、調査の企画・解析、事業の推進及び評価、事業実施報告書の作成等を行う。



「子ども・子育て応援プラン」に基づく食育の推進

子ども・子育て応援プラン

平成16年12月

少子化社会対策会議決定

食育の推進

(平成17~21年度の目標)

取組を推進している市町村・保育所の割合 100%

[現状値: 市町村 87.1%(平成17年)、保育所 80.1%(平成18年)]

具体的施策

◆子どもの食に関する支援マニュアル

「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド」の作成・公表(平成16年)

◆「乳幼児栄養調査」の実施(平成17年)

◆「妊産婦のための食生活指針」の作成・公表(平成18年)

◆「授乳・離乳の支援ガイド」の作成・公表(平成19年)

すこやか親子を目指して



妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この中には「1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日には、からだに心ゆとりのある生活から生まれます



厚生労働省

◆保育所における食育の推進

○「保育所における食育に関する指針」(平成16年)、
「保育所における食育の計画づくりガイド」(平成19年)を策定

○「保育所保育指針」を改定し、食育の推進についても明記
(平成20年)

食べ物を作る・食べる
楽しさを体験！

〈栽培・収穫を通して〉

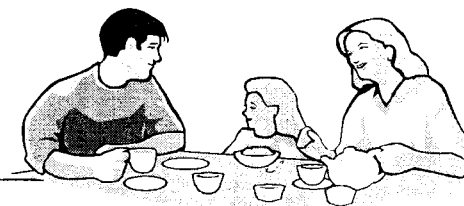


〈クッキング保育を通して〉

岩手県花巻市若葉保育園(撮影・板橋雄一)



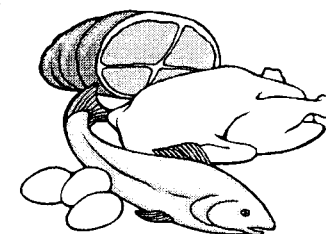
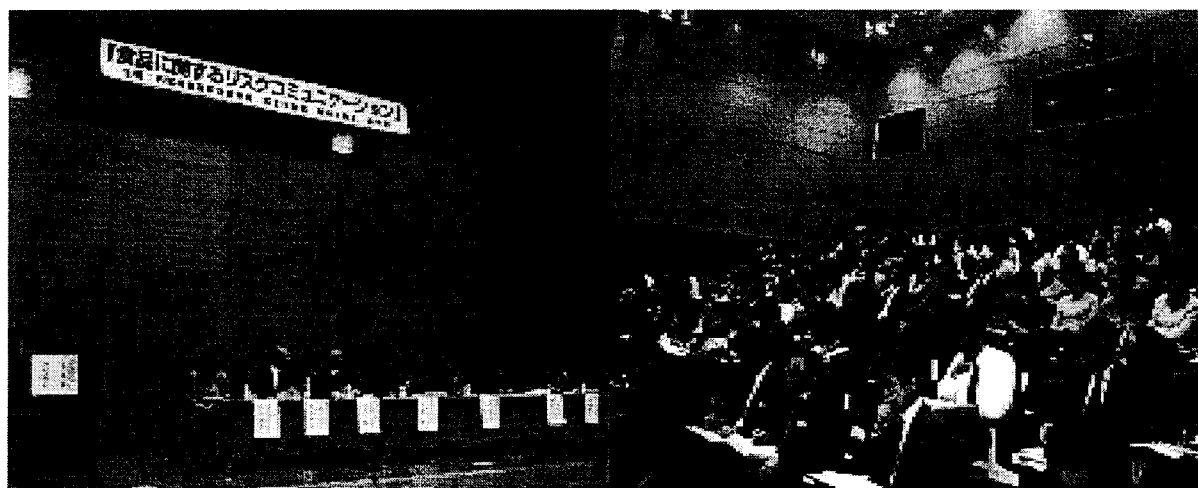
食品の安全に関する情報提供等



◆意見交換会の開催、ホームページ、パンフレット等を通じた情報発信

BSE、農薬・動物用医薬品、添加物、輸入食品、健康食品
食中毒など、種々の食品安全に関する情報を提供

◆関係府省と連携して情報提供等の取組を推進

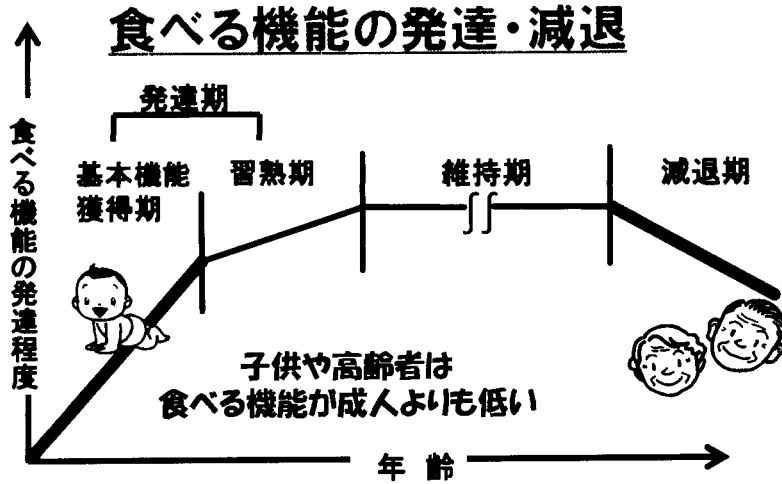


食品による窒息事故に気を付けよう！

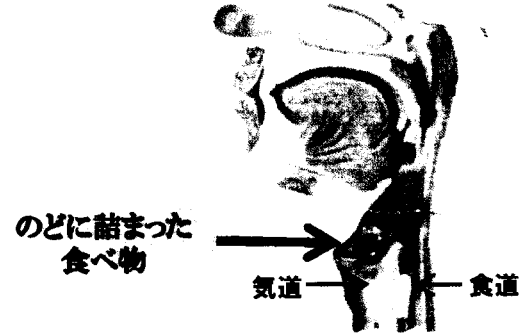
・食品による窒息で死亡する人は年間**4000人**以上です！

・1日に約**11人**が食品による窒息で命を落としています！ 知っていますか！？

(厚生労働省HP:「人口動態統計」より改変)

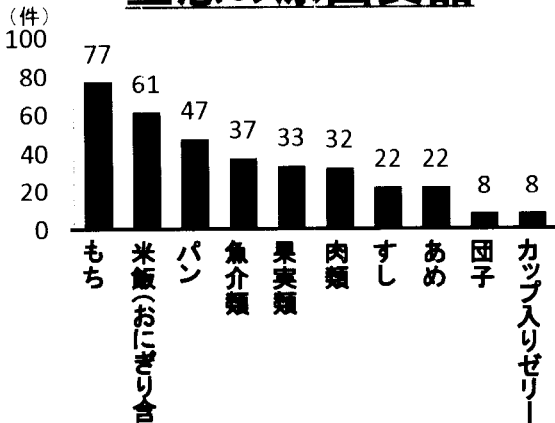


食べ物がのどに詰まった状態



大人の気管の直径は約2cmである
小さい子供は1cm未満である→小さな食品でも容易に気管をふさいでしまう

窒息の原因食品



平成19年度厚生労働省特別研究「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変

Point

一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。

食べ物を一口入れたら、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛む事です。

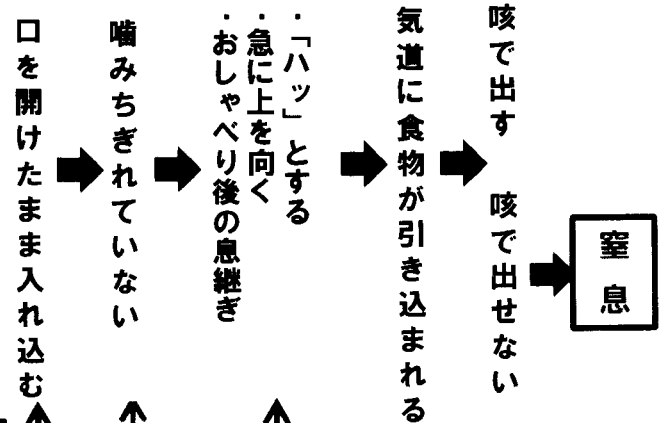
しっかり噛んでだ液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

よく噛んで食べる事は肥満の解消・予防にもなります。

歯のない方は入れ歯をいれてしっかり噛みましょう。

離乳期の乳幼児は口の中の状態や機能に合った食べ物を与えましょう。

窒息しやすい食べ方



・食品の物性の特徴を知る
・安全な食べ方を知る

・細かく噛みつぶす
・唾液とよく混ぜる

・強く咳をする
・背部殴打法
・ハイムリック法
・救急車を呼ぶ

・一口量を多くしない
・口の前に振りこむ

・食べることに集中する
・飲み込んでからおしゃべりする
・食べている途中で急に上を向かない

しっかり噛んで食べることは、今すぐできる『窒息予防』

(社)日本歯科医師会

窒息時の対処法

乳児

手順

背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図1

- 1 救助者の片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなるような姿勢にして突き出す。
- 2 もう一方の手の付け根で、背中の中を異物が取れるか反応がなくなるまで強たたく。

注意点

乳児に対しては、腹部突き上げ法(ハイムリック法)を行わない。
反応がなくなった場合は、乳児に対する心肺蘇生法を開始する。



図1

小児・成人

手順

腹部突き上げ法(ハイムリック法)・・・図2

- 1 腕を後ろから抱えるように回す。
- 2 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
- 3 その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



図2

手順

背部叩打法(はいぶこうだほう)・・・図3

- 1 ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位(そくがい)にする。
- 2 手の付け根で肩胛骨(けんこうこつ)の間を力強く何度も連続してたたく。

注意点

妊婦(明らかに下腹が大きい場合)や乳児に対しては、腹部突き上げ法は行わない。背部叩打法のみを行う。

横になっている、あるいは座っている傷病者が自力で立ち上がれない場合は、背部叩打法を行う。

腹部突き上げ法と背部叩打法の両方が実施可能な状況で、どちらか一方を行っても効果のない場合は、もう一方を試みる。



図3

(福岡市消防局HP:「いざという時の応急手当」より一部改変)

窒息者を発見したらまず119番と異物除去！AEDは心肺停止の時です！

(社)日本歯科医師会