

(様式 2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 加古川健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>東播磨地域の食塩の平均摂取量(15歳以上)は9.6g(ひょうご食生活実態調査(H20))と半数以上の人が兵庫県平均より多く、目標量の8gを超えている状況である。また加古川管内では、糖尿病の有病率が県内ワースト1である。</p> <p>保育者(成人期)の食習慣や意識は子どもに受け継がれて、食事や生活習慣が将来の健康にも影響を及ぼす可能性があり、味の好みは食習慣によるところが大きい。</p> <p>幼児期の食事は、食育の基礎になるため、一次予防として減塩に向けた取組みを保育所・保護者・地域そして食育関係団体等で取組む必要がある。</p>
今年度の推進方策	<p>① 保育所給食における減塩取組みの実態把握</p> <p>② 保育所給食関係者への減塩研修による取組みの促進</p>
成果	<p>食育関係機関・団体は、地域での健康課題や幼児期からの減塩の必要性を共有し、地域の健康課題解決にむけた今後3年間の事業について情報共有及び企画する場をもち、保育所給食から取り組む効果的な実践活動に向けての話し合いができた。</p>
今後の方向性	<p>今後は、食品選びや味付けの工夫などの実践につなげるため、わかりやすい情報媒体を作成し、普及啓発を行う。</p> <p>また、引き続き保育所給食の実態把握を行い、保育所給食関係者の研修会等では減塩方法について情報提供を図る。</p>

2 会議の開催状況

実施日時	【1回目】平成29年9月26日(火)	【2回目】平成30年2月22日(木)
参集者 (団体数 及び人数)	保育関係代表者、食育に関する学識経験者、食育関係団体、行政機関、県民 12人	保育関係代表者、食育に関する学識経験者、食育関係団体、行政機関、県民 10人
協議内容	・幼児期の減塩に向けた実践活動の計画検討、加古川管内の健康課題の把握	・食育実践活動の報告 ・平成30年度に向けた事業の取り組みについて
今後の方策	加古川管内の健康課題から、生活習慣病一次予防として幼児期からの減塩に取り組む。保育所給食の実態把握を行い、関係者に向けた減塩に関する研修会を行う。	引き続き幼児期からの減塩に取り組む。食塩摂取量について正しい知識を得て、食材選びや味付けの工夫などで減塩の実践につなげる。

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

3 食育実践活動の結果

テーマ	健やかな成長につなぐ 幼児期からの減塩の取り組み		
対象及び参加者数	施設長又は保育士、給食業務担当者（調理師・栄養士等） ①40名 ②8名 ③58名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①8月22日（火） （加古川会場） 加古川総合庁舎	保育所給食で提供している汁物の塩分濃度測定調査	健康福祉事務所 管理栄養士 公衆栄養学実習生
	②9月14日（木） （高砂会場） 高砂市役所南棟		
	③12月8日（金） 加古川総合庁舎 2F 会議室	研修会 ① 講演 「健やかな成長につなぐ 幼児期からの減塩の取り組みについて」 ② 塩分濃度測定調査 報告	① 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座公衆栄養 教授 由田克士氏 ② 健康福祉事務所
成 果	<p>【成 果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汁物の塩分濃度測定を行ったことで保育所給食の食塩摂取量について関心を高めた。 ・研修会では、幼児期からの減塩の取り組みが将来の健康を守ることにつながることと幼児期の塩分摂取に関する知識を深めることができた。 ・保育所給食関係者は、幼児期からの減塩への取り組みの必要性について共通の認識ができた。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <p>①保育所給食における汁物の塩分濃度の実態を把握 給食の汁物の塩分濃度のベースライン調査は、和洋中様々な汁物や提供量が不明などの原因で活用できる結果に至らなかった。</p> <p>②保育所給食関係者への減塩研修による知識の習得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・減塩研修会参加者アンケート結果より 出席者58名 （職 種） 栄養士・管理栄養士43%、調理師43%、管理職9%、保育士5% （内容について） わかりやすかった93%、理解度90% （意識調査） 今後の業務への活用したい84%、 今後の参加の意思88%、 得た内容を周りに伝えたい(波及効果)86%。 		
今後の課題	<p>保育所給食で提供している汁物のベースライン調査を実施したが、結果を活用できるデータ収集には至らなかったため、今後は予定献立から予定給与栄養量を算出し、給与栄養量との比較を行う等、給食管理・栄養管理の方面からも検討を進めていきたい。</p> <p>また、保育所側から、子どもたちは外食などの濃い味で慣らされているためか給食を残す児がいると意見があがった。実際にうす味が原因で食べないのか、それ以外の要因なのか原因の把握を行なう必要がある。</p> <p>給食担当者側からは、保育士の食育に対する意識が低いとの意見もあり、研修会等で意識向上が必要である。</p>		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

健やかな成長につなぐ 幼児期からの減塩の取り組み

【背景】

○ 東播磨地域の食塩の平均摂取量（15歳以上）は、9.6g（ひょうご食生活実態調査（H20））と半数以上の方が兵庫県平均より多く目標量の8gをオーバーしている状況である。また加古川管内では、糖尿病の有病率が県内ワースト1である。

- 保育者（成人期）の食習慣や意識は子どもに受け継がれて、食事や生活習慣が将来の健康にも影響を及ぼす可能性があり、味の好みは食習慣によるところが大きい。
- 幼児期の食事は、食育の基礎になるため一次予防として減塩に向けた取り組みが必要。

【推進方策】

- 保育所における減塩の取り組みの実態把握を行う。
- 保育所関係者に向け減塩研修を行い取り組みの促進を行う。
- 保育所と連携した家庭での減塩の取り組みの実践

保育所給食
から減塩の
発信

H29

- ・ 保育所給食の汁物の塩分濃度を把握
- ・ 給食関係者へ幼児期の減塩の取り組みの意識づけ

H30

- ・ 保育所に向けて情報提供を行い、幼児期の減塩の普及啓発

H31

- ・ 保育所と連携し保護者等へ減塩の普及啓発

実践活動

保育所給食 汁物の塩分濃度調査

【調査目的】実際に保育所で提供されている給食の汁物を持ち寄り、塩分濃度計で測定し、給食の汁物の食塩相当量を把握する。

汁物の提供

①加古川会場 8月22日（火）



調査票

【項目】

- ・ 献立名
- ・ 各年齢の汁物提供量
- ・ 塩分濃度

塩分測定



提供施設数 47施設

料理名	分析に採用したデータ
みそ汁	22
和風のすまし汁	9
洋風のすまし汁	2

今回の分析では、煮物、つけ麺のつゆ等14データ除外

②高砂会場 9月14日（木）



研修会

健やかな成長につなぐ 幼児期からの減塩の取組み

日時 平成 29 年 12 月 8 日 (金) 15 : 00 ~ 17 : 00 (加古川総合庁舎 2 階会議室)
講師 大阪市立大学大学院生活科学研究科・生活科学部
食・健康科学講座 公衆栄養学 教授 由田 克士 先生
対象者 加古川管内保育所給食関係者 58 名

由田先生から

- 幼児の食塩摂取状況調査では、調味料からの食塩量が全体の 6 割以上、小麦加工品（パンや麺類）からも 1 割強摂取
- 調味料の使い方、見えない食塩（調味料・パン・麺類・加工食品の塩分）に注意が必要でこの点を重点的に取り組めば効果あり。
- 子どもの味覚は、生後 3~5 ヶ月頃から普通食が食べられる 3 歳頃までに形成される。うす味の食事習慣が成人後の高血圧等生活習慣病予防につながる。
- うす味を「美味しいよ」と声かけすることで脳に覚えさせ（「ハ・リッ」効果）、味覚を形成していく。



参加者の声

- 節塩のこと調理師さんに伝えます。
- 調味料や加工食品の見えない塩に気をつけます。
- 野菜、果物の摂取を増やす工夫をしたい。
- 給食担当と保育士の食育への温度差を考えさせられました。

食育推進会議の設置

参集者

保育関係者
食育に関する学識経験者
子育てサークル関係者
加古川健康福祉事務所管内いずみ会
加古川健康福祉事務所管内栄養士会
播磨東教育事務所
加古川農業改良普及センター
生産農家

- 第 1 回 平成 29 年 9 月 26 日 (火)
 - ・ 幼児期の減塩に向けた実践活動の計画検討、加古川管内の健康課題の把握
- 第 2 回 平成 30 年 2 月 22 日 (木)
 - ・ 食育実践活動の報告
 - ・ 平成 30 年度に向けた事業の取組みについて



今後の取組み

研修会にて、食塩摂取量の正しい知識を習得し減塩の大切さの意識づけができた。
今後は、食品選びや味付けの工夫などの実践につなげるため、わかりやすい情報媒体を作成し、普及啓発を行う。
また、引き続き保育所給食の実態把握を行い、保育所給食関係者の研修会等では減塩について情報提供を図る。