

事例

子育て世帯が無理なく気軽に取り組める食育に向けて ～子育て世帯を食生活の面から応援～

新潟県

新潟県では、すべての世代が生き生きと暮らせる「健康立県」を実現するため、「生きがい・幸福度」を軸に「食生活」、「運動」等の5つのテーマで取組を進めています。テーマの1つである「食生活」では、本県の主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人の割合が少ないという課題から、キャッチフレーズを「からだがよろこぶ、一皿を足そう。」とし、特に食環境の整備に力を入れ、自然に健康な食事ができる環境づくり事業に取り組んでいます。本事業では、県内スーパーマーケット等と連携し、エネルギーや食塩相当量等、県独自の基準を満たした惣菜・弁当「からだがよろこぶデリ」を販売し、県民が健康に配慮した食事を手に取りやすい環境づくりを進めています。

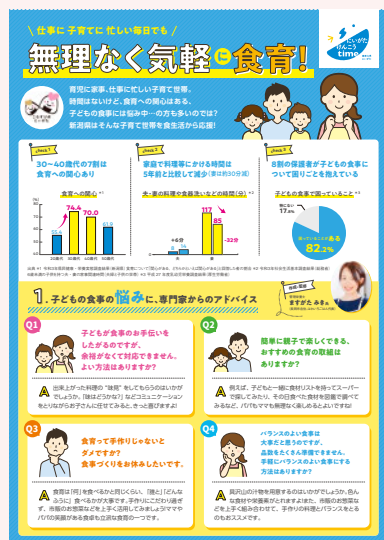
また、令和5(2023)年度の食育月間には子育て世帯に向けた「無理なく気軽に食育！」のリーフレットを作成し、市町村等を通じて配布しました。仕事や家事・育児に忙しい子育て世帯が無理なく気軽に取り組める食育等について、管理栄養士からの具体的なアドバイスや、「からだがよろこぶデリ」を活用することで、家事時間の短縮と手軽にバランスのよい食事ができること等を紹介しています。

県内の南魚沼保健所では、本リーフレットを活用した取組が行われています。令和5(2023)年度の月間の取組の1つとして管内全保育所・認定こども園(26施設)と連携し、食事作りや準備を担っている保護者約1,500人を対象とした食育に関するアンケートを行いました。その結果、子育て世帯の食事の担当者は同年代と比較して、食育に対する関心が高く、「野菜を食べる」、「3食を食べる」、「家族そろって食べるよう心掛ける」ことを大切にしている一方、「野菜不足」、「栄養バランス」、「塩分や濃い味」を心配しており、「減塩」については「時間がない」、「調理技術の不足」等から難しく感じていることが伺えました。また、中食の利用頻度は同年代と比較して高い傾向があり、「時間がない」ことや核家族の増加が影響していることが考えられました。乳幼児期から学齢期までのこどもとその保護者は、保健所、市町村、保育所・こども園、学校等が連携することで、継続的かつ効果的に食育に関わることができ、貴重な年代であるため、本保健所では横断的かつ効果的な情報発信や栄養ケアを実施するため「乳幼児期から学齢期までのシームレスな栄養ケアや食育を考える研修会」を定期的開催しています。

今後もアンケート結果や地域課題を踏まえ、こどもや保護者に関わる機関や職種が連携し、子育て世帯が無理なく気軽に取り組める食育を進め、適塩やバランスの良い食事の定着につなげていきます。



「からだがよろこぶデリ」の販売の様子



子育て世帯向け
「無理なく気軽に食育！」
リーフレット