



「第4次大阪市食育推進計画」食育推進ネットワーク情報誌

発行:大阪市健康局健康づくり課 令和7年度 No.3

大阪市食育推進キャラクター
たべやん

令和7年度の共有テーマは「野菜をたべよう」

令和6年国民健康・栄養調査の結果が公表されました

令和6年は、4年に1度の拡大調査が実施されました。(平成24年、平成28年に続いて3回目)

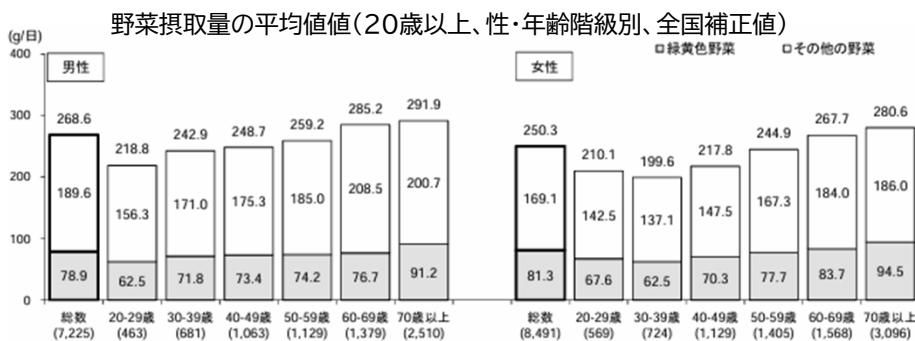
調査結果のポイント(この12年間の状況について)

○糖尿病に関する状況について

- ・糖尿病が強く疑われる者は約1,100万人と推計され、継続して増加している。
糖尿病の可能性を否定できない者は約700万人であり、継続して減少している。

○生活習慣に関する状況について

- ・食塩摂取量の平均値は9.6gであり、この12年間でみると、最も低い値であるが、健康日本21(第三次)における目標値(7g)よりは依然高い状況にある。
- ・現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、この12年間でみると、令和4年調査と並んで最も低い値である。
- ・野菜摂取の状況は、摂取量の平均値は258.7 gであり、年齢階級別にみると、年齢階級が高い層で摂取量が多い。



(参考)「健康日本21(第三次)」の目標 野菜摂取量の増加目標値:野菜摂取量の平均値 350 g



出典:厚生労働省令和6年国民健康・栄養調査結果の概要 ホームページhttps://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html

平時から「災害への備え」を!

市民防災マニュアル

多言語版も掲載!



大阪防災アプリ

- ・一時滞在施設が新設!
- ・防災クイズや、パズルで防災を学ぶこともできます



平時にも、災害時にも活用できる
食生活改善推進員さんの
「パッククッキングレシピ」をホームページ、クックパッドに掲載中です

大阪市
ホームページ



クックパッド
たべやんレシピ



○いざというときのために、日頃から避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

○配慮が必要な方々等、一人ひとり必要とする支援の内容が違います。

「誰が、どの人に、何(支援の内容)を」するのか、それぞれの役割と、特徴に配慮した支援の内容をあらかじめ考えておき、共有しておくことが重要です。

○食料や水等の備蓄食品も、家族構成や、施設の特徴により、必要なものがあれば準備しておきましょう。

食育関連情報



○児童福祉施設等における食事の提供ガイド公開

・こども家庭庁より、令和7年9月に公開

平成22年にまとめられた同ガイドの内容をベースに、平成24年にまとめられた「保育所における食事の提供ガイドライン」の内容を統合し、児童福祉施設の子どもの発育・発達を視野に入れた多様な取組事例等が追加され、日々の食事の提供における留意点や具体適な実践例が示されています。



第1部 児童福祉施設における食事提供のあり方

第2部 児童福祉施設における食事提供の実践

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/jidoufukukshi-eiyou>

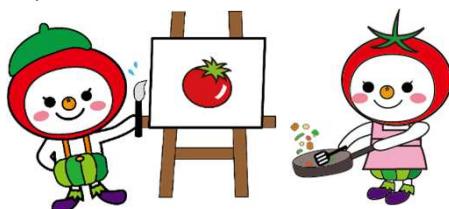
○一緒に「やさしい」を楽しみましょう！

◆ 食育おり紙

おにぎり、フライドチキン、ミニトマト等、おり紙でバランスのよい食事プレートもできます。おり紙を折ったり、紙皿に盛りつけたり、いろいろアレンジしてみましょう。

【参照】農林水産省ホームページ：おうち時間で 学ぼう♪ 調べてみよう♪ 作ってみよう♪

https://www.maff.go.jp/j/kids/kodomo_kasumi/2021/content/syouhisya.html



✿ 野菜の花かるた

①大きく印刷をして貼りだしたり、画面に映してみんなで参加できるクイズ形式に！

②かるたとりで楽しむ等 いろいろな方法で楽しめます。

● レシピ

野菜や米粉を使ったおやつレシピなどが掲載されています。

【参照】近畿農政局ホームページ：こどもMAFF

<https://www.maff.go.jp/kinki/syouhi/seikatu/tenji/kids4.html>

一緒に食べることだけではなく、作ること、会話をすることでコミュニケーションをはかることができます。

共食(きょうしょく)の推進にもつながります。身近にあるもので楽しんでみましょう。

ノロウイルスの感染症・食中毒予防対策について

冬の時期の
発生が最多！

厚生労働省のホームページに掲載されています！

○ノロウイルスに関するQ&A(最終改訂：令和3年11月19日)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

○ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/001589536.pdf>

○ノロウイルス等の食中毒予防のための適切な手洗い(動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=z7ifN95YVdM>

○大量調理施設衛生管理マニュアル

(平成9年3月24日付け衛食第85号 別添(最終改正：平成29年6月16日付け生食発0616第1号))

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakuiouhou-11130500-Shokuhina_nzenbu/0000168026.pdf

ノロウイルス食中毒対策について(平成19年10月12日付け食安発第1012001号)

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/10/s1012-5.html>

令和8年度 共有テーマ

「よく噛んで食べよう」

食べ物を噛むためには、十分な口腔(こうくう)機能の発達、維持が不可欠です。よく噛んで、味わって食べましょう。



大阪市
ホームページ