

令和 3 年度健康的な生活習慣づくり重点化事業実施について

1 実施事業

運動教室・食育講座

2 事業概要

成長期の体づくりに欠かせない栄養と食事について、スポーツシーンを通じて楽しく学ぶことができるよう、中学生の子供と保護者を対象に、運動教室と食育講座、2 人の講師によるセッションを実施する。

※運動教室は健都ライブラリーの指定管理者（健都パークライフ創造パートナーズ）が実施

3 健康課題及び食生活の現状

＜有所見＞健康すいた 2 1（第 3 次）策定資料より

- ・メタボリックシンドローム予備群の割合が大阪府と比較して高い水準で推移
- ・糖尿病に関する HbA1c の有所見（5.6%以上）の割合が大阪府と比較して高い

＜食生活の状況＞健康に関する市民意識調査等より

- ・朝食の摂取では中学生において「食べる習慣がない」者が一定数いる
- ・親世代で朝食を毎日食べていない者の割合が多い
- ・中学卒業後の若い世代で食事バランスを意識しない者が多く、食生活への関心が低い

4 事業目的

生活習慣病を予防するためには、子供の頃に健全な食習慣を身につける必要がある。そのため、スポーツを切り口に、体づくりに必要な栄養や食事について楽しみながら学ぶ機会を作り、自身の食生活において体づくりを意識した食の選択ができるようになることを目指すとともに、保護者が子供の成長に必要な栄養や食事について学ぶことを通じ、家庭での食生活改善につなげることを目的とする。

5 実施内容

運動教室・食育講座 ～スポーツシーンから学ぶ、栄養の大切さと体づくり～

【日時】令和 3 年 11 月 14 日（日） 午後 1 時～午後 4 時 30 分

【場所】吹田市立健都ライブラリー、健都レールサイド公園（吹田市岸部新町 2-31）

【対象・定員】吹田市在住の中学生と保護者 30 組（1 組 2 人まで）

【内容・講師】 ※保護者は食育講座のみ参加

①食育講座「スポーツに役立つ栄養と食事のとり方」（40 分）

（株）スポーツフィールド 公認スポーツ栄養士（管理栄養士）酒井美緒氏

②運動教室（40 分）

リオ五輪 400m リレー銀メダリスト 東京五輪 200m 代表 飯塚翔太選手

③セッション「スポーツをする上で大切な日々の食事について」（20 分）

飯塚翔太選手 酒井美緒氏

※食育講座については後日動画配信（令和 3 年 11 月 29 日（月）～令和 4 年 3 月 31 日（木））

1/31 時点で 1 6 0 回視聴

【申込者数】2 3 組

【参加者数】1 6 組

6 アンケート結果（回収数：保護者 16 名、子供 14 名）

（1）イベントに参加した理由

（名）

	子供	保護者
食育講座に興味があったから	4	13
セッションに興味があったから	1	2
運動教室に興味があったから	10	9
食育講座と運動教室がセットになったイベントだから	3	4
子供のために参考になると思ったから	-	9
子供がイベントに興味をもったから	-	3
日頃から食事は大切だと感じていたから	3	-
選手に会いたかったから	8	6
知人や友人に誘われたから	1	1

（2）食育講座について

<保護者> 参考になった 16 名/16 名中

理由（複数回答）

（名）

子供と一緒に楽しみながら学べたから	6
体づくりには、毎日の食事が大切であると分かったから	11
成長期に意識したい栄養素や食事について知ることができたから	11
普段の食事に取り入れられそうなおことがあったから	3

<子供> 参考になった 14 名/14 名中

理由（複数回答）

（名）

楽しみながら学べたから	5
体づくりには、毎日の食事が大切であると分かったから	12
成長期に意識したい栄養素や食事について知ることができたから	12
自分の食事にも取り入れられそうなおことがあったから	8

（3）セッションについて

<子供> 参考になった 12 名/12 名中

理由（複数回答）

（名）

体づくりのために、選手が日頃の食事で気を付けていることが分かったから	8
自分の食事にも取り入れられそうなおことがあったから	10
楽しみながら体づくりができそうだったから	4

（4）運動教室について

<子供> 参考になった 12 名/12 名中

（5）結果まとめ

- ・保護者は、食育講座に参加して、毎日の食事の大切さや子供の成長に必要な栄養等について知ることがで

きたと回答した人が多かった。参加理由からも食育講座への関心が伺え、受講後の感想にも「もっと詳しく教えてほしい」「具体的なメニューが知りたい」等の声があり、今後も子供の食について学ぶ機会が必要であることが伺えた。

・子供は、参加前は食育講座よりも運動教室やスポーツ選手に興味がある人が多かったが、参加後は全員が食育講座の内容が参考になったと回答しており、スポーツでの体づくりを通して食に興味をもつ機会になったと考えられる。また、セッションではスポーツ選手の実体験を聞いて「自身の食事にも取り入れられることがあった」と回答した人が多く、学びだけではなく実践に向けての意識も図ることができた。

7 今後に向けて

学齢期は生涯にわたる健康の土台づくりとして、健全な食習慣を身につけていく必要がある。今回実施した食育の取組をきっかけに、学齢期の子供への食育について、学校だけではなく地域でも楽しく学べる機会をつくり、子供たちが体づくりを考えた食の選択ができるよう働きかけを行う。

また、親世代が子供のための食について学ぶことは、家庭での食生活改善にもつながることから、アンケートの感想もふまえ、食について学ぶ機会や情報の発信等により啓発の機会を設ける必要がある。