

第5章 計画の着実な推進に向けて

1. 推進体制の構築

食育を推進していくためには、次ページの図のように、市内全体が食育の市民活動として連携することが重要であり、行政、食に関連する組織などに限らず、学校などの教育機関、地域の商店会、健康関連企業、生産者や市民活動グループなどが情報の共有化をしながら相互に連携するしくみが必要になります。

食育に関する情報の収集・発信、地域ぐるみの食育活動の支援、各地域や異分野相互間の連携促進などを推進するため「食育ネットワーク」を構築します。そのため、地域・市全体で取り組む食育推進の核となる、食育活動を積極的に行っている団体や市民等から構成される「(仮称)食育ネットワーク推進連絡会」を設置します。

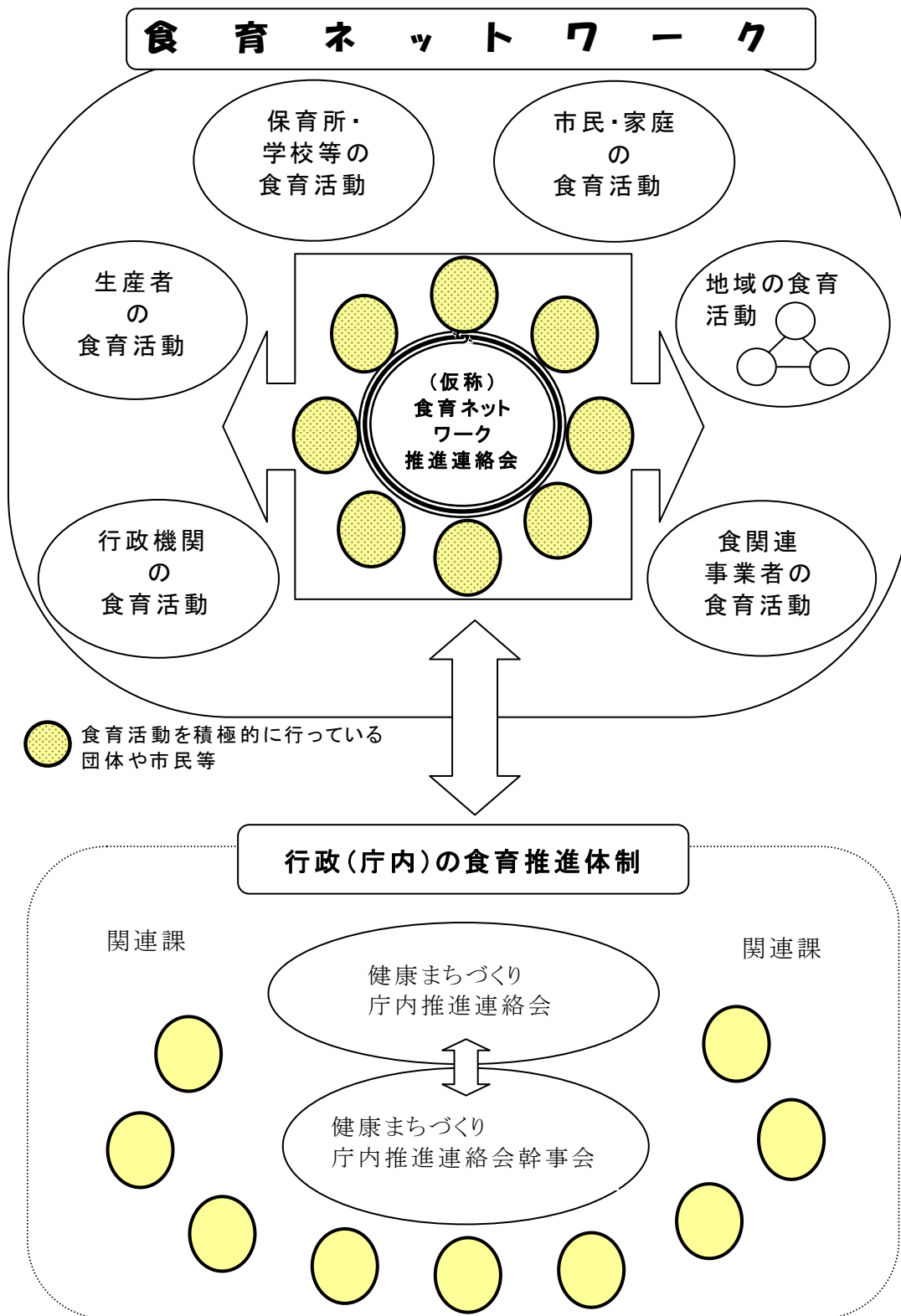
2. 計画の推進と評価

「(仮称)食育ネットワーク推進連絡会」は、市全体の食育推進状況の把握や方向性の確認を行い、行政(庁内)については「多摩市健康まちづくり庁内推進連絡会(※資料編参照)」で食育の取り組み状況の評価を行います。

これら両者が相互に連携し、市全体の食育に関する施策や市民活動に反映して、計画の着実な推進を図ります。

～食でつながる地域、そして毎日安心しておいしく食事ができる「まち」～

地域・市全体で取り組む食育推進体制



【用語説明】

生活習慣病：食生活、運動、休養、たばこ、アルコール等の生活習慣が、病気の発生や進行に大きな影響を及ぼす疾患。糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症など、生活習慣病が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称である。

健康寿命：健康で明るく元気に生活し、稔り豊かなで満足できる生涯、つまり寝たきりなどにならない状態で生活できる期間のこと。

孤食：家族と暮らしているながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事をとる。また、一人暮らしの人がひとりでする食事。特に食事の際に孤独感を感じてしまう「寂しい食事」のことである。

個食：家族そろって食卓で、それぞれが自分の好きな料理を別々に食べる食事。

体験型市民農園：農家自らが園主となり、管理、指導をしながら、市民に野菜作りを楽しんでもらう農園。

メタボリックシンドローム：過食や運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等、複数の生活習慣病を合併する状態で内臓脂肪症候群ともいう。

中食(なかしょく)：そうざいや弁当などを買って帰り、家で食事をする。また、その食品のことをいう。

BMI:Body mass Index の略で、世界共通の体格指数である。体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数値である。BMIの値が22前後であるともっとも病気になりにくいと言われている。

摂食・嚥下機能障害：食べ物^{えんげ}を唇から取り込んだり、良く咀嚼^{そしゃく}し唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい形に変えることが困難だったり、食べ物や飲み物が飲み込めなくなったり、胃の方ではなく肺の方に入ってしまうなど一連の過程がうまく機能しない時のことをいう。

QOL:Quality of Life の略で、生活の質と訳す。統一された定義はないが、人々の生活を物質的な面から量的にのみとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考えをいう。

多摩市食事バランスガイド(仮称)：「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が作り、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくコマ型のイラストで示したもの。これをもとにして「多摩市食事バランスガイド」を作成する。

口腔ケア：基本は、歯ブラシなどで口の中を清掃し、できるだけ口腔内の細菌を減少させること。これは、誤嚥^{ごえん}による肺炎の予防・口腔疾患の予防・QOLの向上などに役立つ。また、本計画では、「機能的口腔ケア」即ち、食べる、話す等の機能の低下がみられる場

合に、その機能を維持、改善することを目的とした、口腔周囲（食べたり、話す時に使う）筋肉のストレッチ等を行うことも含める。