

塩竈市食育推進計画

おいしおがま
推進プラン

《平成20年度～平成25年度》



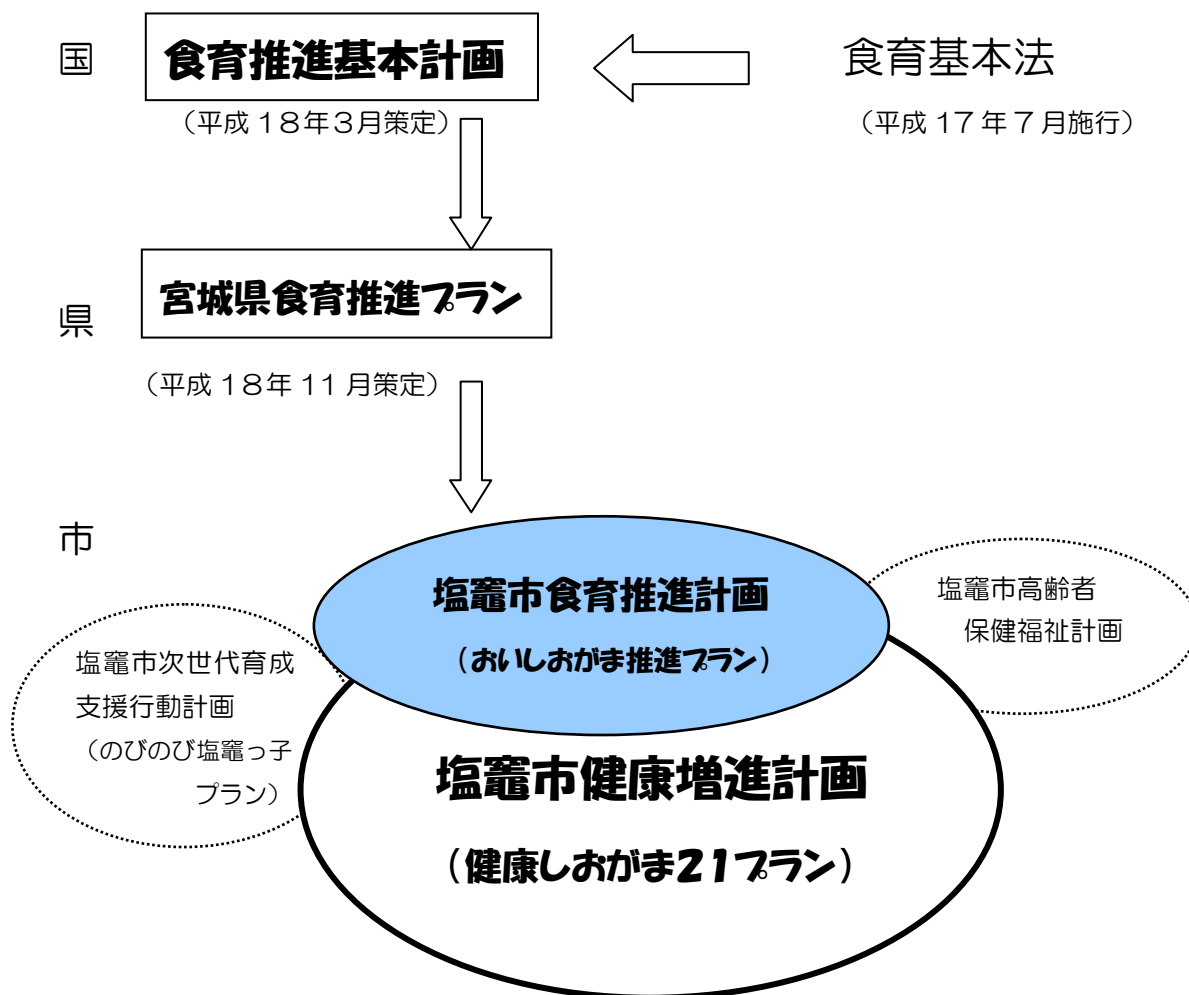
塩 竈 市

目 次

第1章	計画策定にあたって	1
1.	計画策定の趣旨	1
2.	計画の位置づけ	2
3.	計画の期間	2
4.	計画の推進体制	3
第2章	塩竈市における食をめぐる現状と課題	4
第3章	食育推進の基本方針	19
1.	基本方針	19
2.	食育推進スローガン	19
3.	食育推進にあたっての指標	22
第4章	食育推進の取り組み	23
1.	食育推進における取り組みの方向性	23
2.	ライフステージに沿った施策の推進	25
(1)	妊娠期・乳幼児期	25
(2)	学童思春期	29
(3)	青年成人期	34
(4)	高齢期	38
3.	地域の特性を生かした食育の取り組み	41
	用語解説	44
資料編		45
・	計画策定経過	46
・	策定体制	47
・	市民食育アンケート調査結果	49
・	食生活チェックシート／食事バランスガイド	54
・	食育基本法の概要	57
・	食育推進基本計画のポイント	58
・	宮城県食育推進プランの概要	59

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画であるとともに、「健康しおがま21プラン」の重点項目である「栄養・食生活」分野での健康づくりを推進するための個別計画となります。また、「のびのび塩竈っ子プラン」「塩竈市高齢者保健福祉計画」等の関連計画と整合性を図っています。



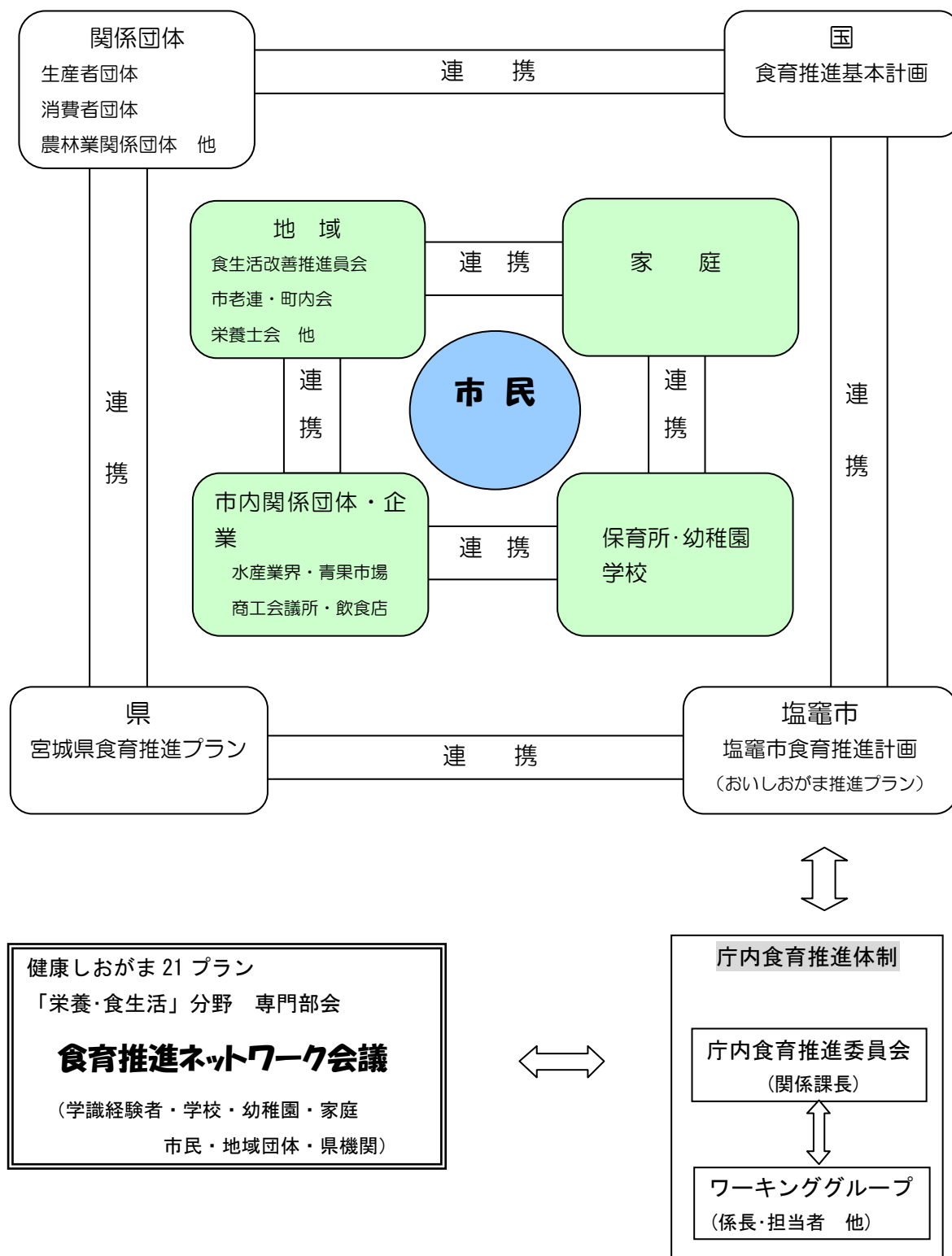
3. 計画の期間

この計画の期間は、平成20年度から平成25年度までの6年間とします。社会経済情勢の変化等によって、計画の変更が必要になった場合には、塩竈市食育推進ネットワーク会議の意見を聴いて、見直すこととします。

4. 計画の推進体制

地域特性を生かした食育を具体的に推進するため、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業等、さまざまな領域において、総合的に「食育」を進める必要があります。

市では、関係部局が横断的に連携を図りながら、塩竈市食育推進ネットワーク会議、関係団体との連携により市民に浸透するよう計画を推進します。



第2章 塩竈市における食をめぐる現状と課題

近年、生活様式や価値観の多様化等により、「食」を取り巻く環境が大きく変化しています。これに伴い、不規則な食生活や偏った食事の摂取による肥満や生活習慣病等の健康問題が表面化しています。

本市の食を取り巻く現状について、食育に関するアンケート調査等の結果を基に取り上げます。

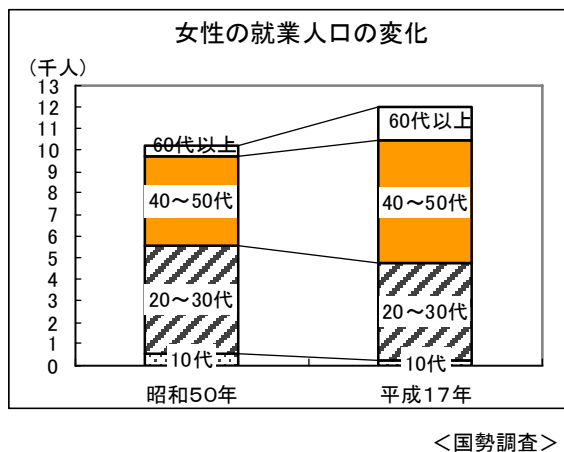
1. 社会環境・ライフスタイルの変化

就業状況の変化

女性の就業者人口（15歳以上）は、昭和50年の国勢調査では10,208人でしたが、平成17年では11,989人となっており、30年前に比べ、17.4%増加しています。

年代別にみると、10～20代の就業人口は昭和50年に比べ減少していますが、その他の年代では就業人口が増加しており、女性の社会進出や共働きの家庭が増加してきていることがうかがえます。

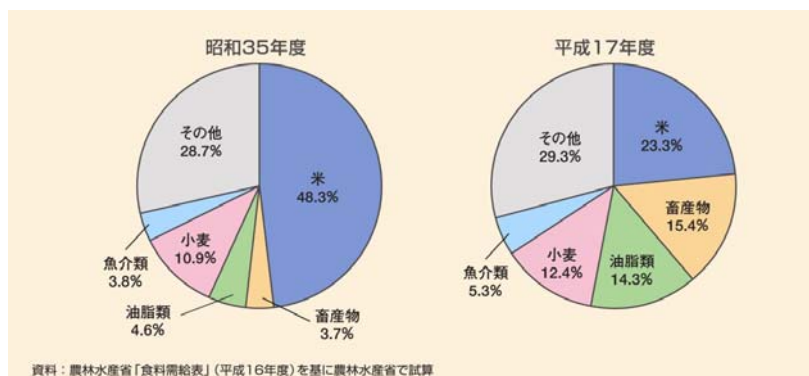
【グラフ1】



食の欧米化と食の海外への依存

食の欧米化が進んだことで食生活が大きく変化し、わが国の自給可能な作物である「米」の消費量が減少し、食の海外への依存が増えています。

【グラフ2】食生活の変化（食事のエネルギーに占める割合）



＜平成18年版食育白書＞

【グラフ3】米の減少分が畜産物、油脂類にシフト

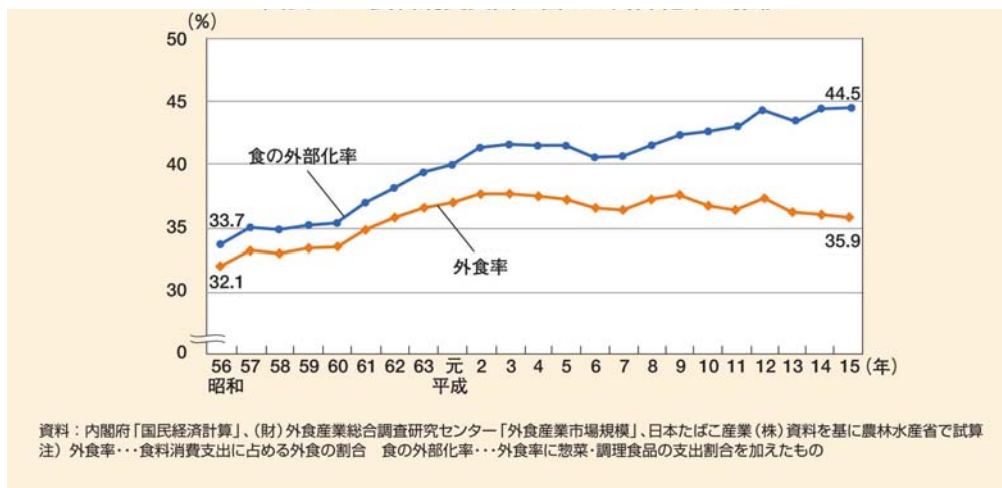


<平成18年版食育白書>

外食産業の発展

共稼ぎ世帯や単独世帯の増加等、社会環境の変化の中で、外食産業等の発展もあり、食事や調理を「家の外」に依存する「食の外部化」が進んでいます。また、調理済食品や惣菜弁当といった「中食（なかしょく）」を利用する傾向が増大しています。

【グラフ4】食料消費支出に占める外部化率の推移



<平成18年版食育白書>

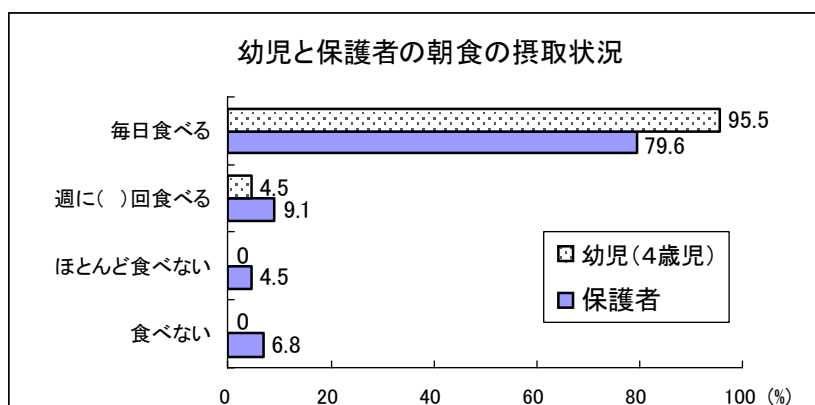
2. 食生活と生活リズムの改善

朝食の摂取状況

朝食の摂取状況をみると、塩釜市私立保育園給食研究会が4歳児とその保護者を対象に実施した「食生活アンケート」調査では、朝食を「毎日食べている」幼児は95.5%、「週に（ ）回食べる」幼児が4.5%で、週に数回は朝食をとらない幼児がいることがわかりました。また、幼児の保護者では、「週に（ ）回食べる」が9.1%、「ほとんど食べない」・「食べない」は11.3%となっており、保護者の約2割に朝食の欠食が見られました。

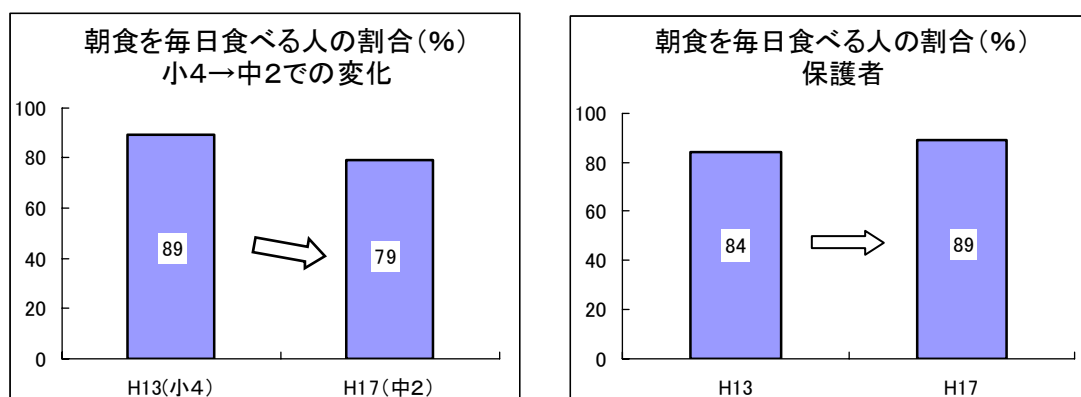
また、塩竈市の「親子の食生活実態調査」では、小学4年生当時（平成13年度）、朝食を「毎日食べる」児童は89%でしたが、中学2年生になると79%となり、年齢が上がるにつれて朝食の摂取率は下がっている状況です。保護者(内92%は母親)は、ほとんど変化は見られませんでした。

【グラフ5】 幼児と保護者の朝食の摂取状況



<塩釜市私立保育園給食研究会「食生活アンケート」(H18.2月)>

【グラフ6】 児童及び保護者の朝食の摂取状況変化



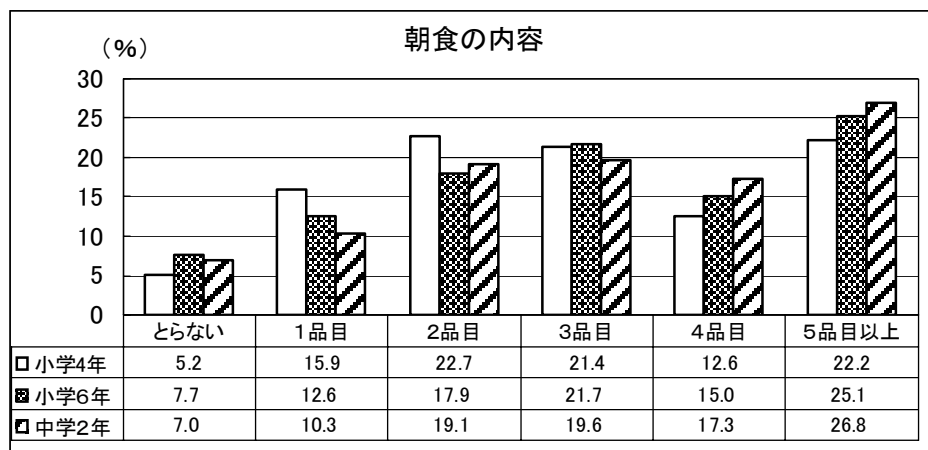
<親子の食生活実態調査(平成17年度)>

独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成12年度)によると、中学生(2年生)では「朝食を食べないことがある」が19.9%、「ほとんど食べない」が5.2%となっている。

朝食の内容

児童・生徒の生活習慣に関する実態調査で、朝食の品数について聞いたところ、「5品目以上」と答えた児童生徒の割合が多く、バランスのとれた食事を心掛けている家庭が多いことがわかります。しかし一方で、「とらない」「1品目」だけと答えた児童生徒もあり、バランス良く食べることにについて啓発していく必要があります。

【グラフ7】問：朝食の内容（何品目食べているのか）



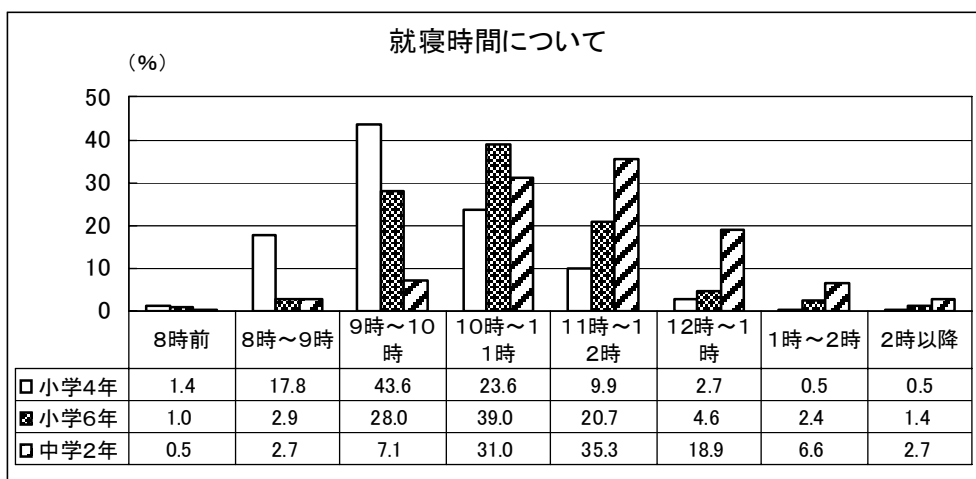
＜塩竈市学校保健会会報（平成18年度）＞

児童の生活リズム

児童・生徒の生活習慣に関する実態調査によると、就寝時間は年齢が上がるにつれて遅くなる傾向にあり、睡眠不足の児童生徒が多くなっています。

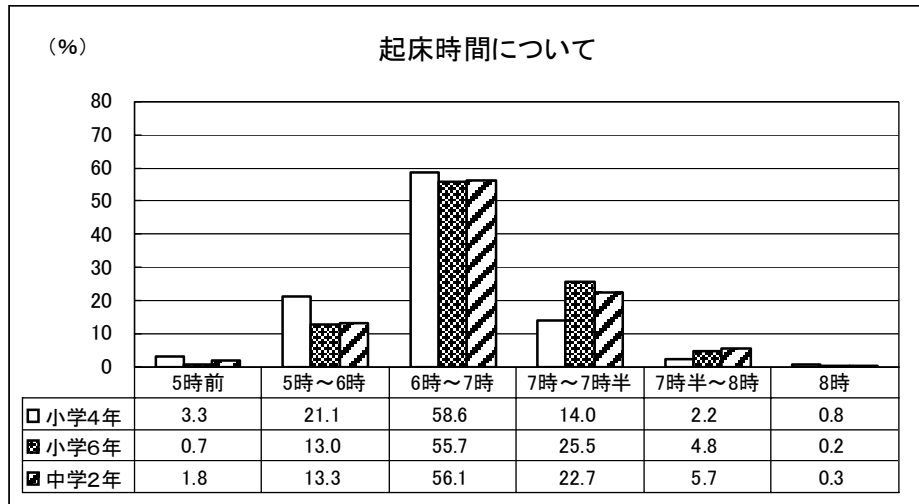
小学4年の就寝時間は午後11時までに就寝する児童が8割以上であるのに対し、中学2年では、午後11時以降に就寝する生徒が約6割と、学年が上がると就寝時間が遅い傾向にあり、睡眠時間が短くなっている状況にあります。

【グラフ8】問：いつもは何時ごろ寝ますか？



＜塩竈市学校保健会会報（平成18年度）＞

【グラフ9】 問：いつも何時ごろ起きますか？



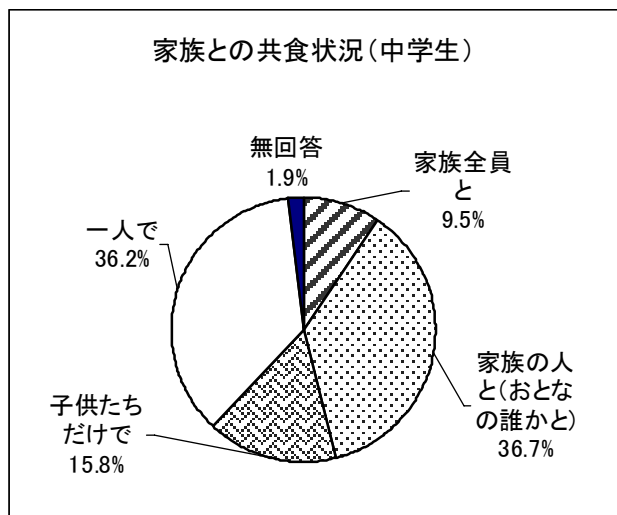
<塩竈市学校保健会会報（平成18年度）>

共食状況

親子の食生活実態調査によると、朝食を「家族全員と」または「家族の人と（おとなの誰かと）」と食べると答えた中学生は46%で、平成13年度小学生時点での調査では75%だったことから、29%の減少となりました。逆に「子どもたちだけ・一人で」食べると、答えた中学生は52%となり、平成13年度小学生時点での調査より約27%増加となりました。

中学生になると、生活習慣等も大きく変化し、家族と一緒に食事する時間が少なくなっている状況です。

【グラフ10】



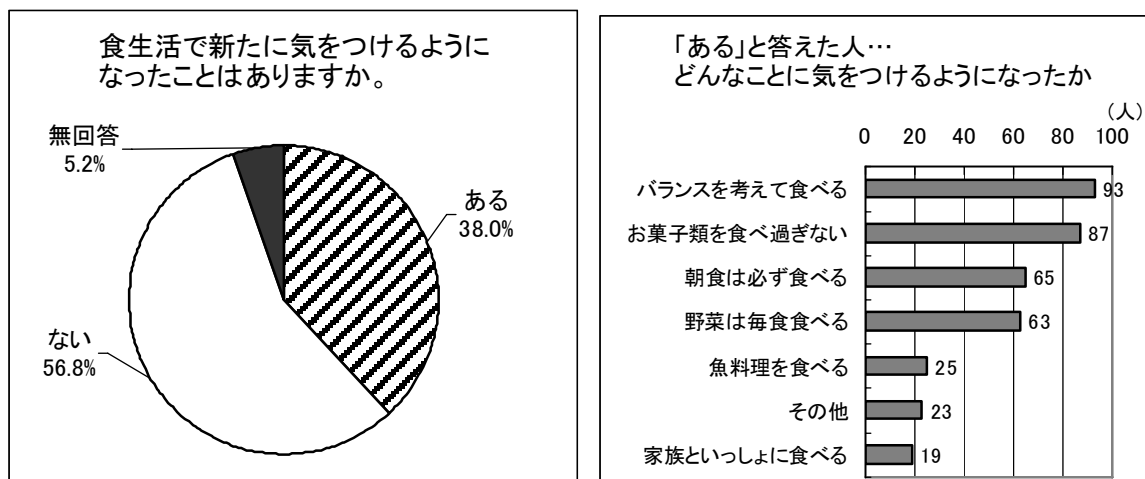
<親子の食生活実態調査（平成17年度）>

文部科学省 委託調査報告書「義務教育に関する意識調査（平成17年度）」によると、「一緒に朝食をとる人」は、中学生では「親といっしょに」が32%、「子どもだけで」が19.8%、「自分ひとりで」が41.6%となっている。

食生活で気をつけること

親子の食生活実態調査によると、「中学生になって、食生活で新たに気をつけるようになったことはあるか」という質問に対して、「ある」と答えた生徒は38%。そのうちの45%の人が「バランスを考えて食べる」と答えました。中学生になり生活も不規則になりがちですが、自分の食生活について意識している生徒は少なくないようです。

【グラフ11】問：中学生になって、食生活で新たに気をつけるようになったことはありますか？



<親子の食生活実態調査(平成17年度)>

3. 食に関する健康問題

肥満の状況

生活習慣病につながるおそれのある肥満を予防するため、子どもの時期から適切な食生活や運動習慣を身につけることが重要です。

学校保健会会報によると、市内の小中学生の「やせすぎの児童」「太りすぎの児童」は、どちらも全国統計を上回っているが、特に小学生男子の「太りすぎ児童」が全国統計を大きく上回っています。

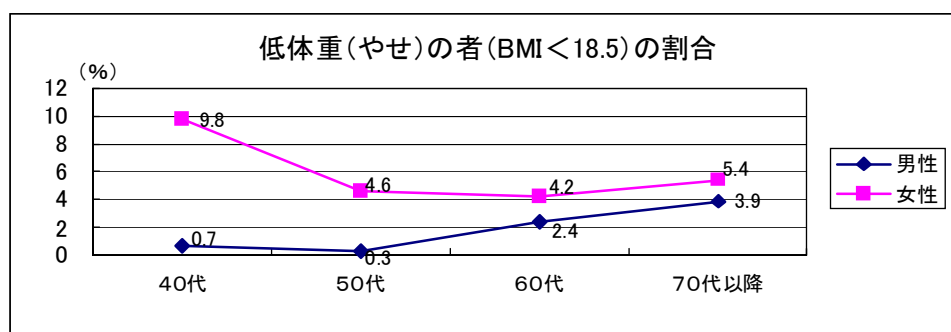
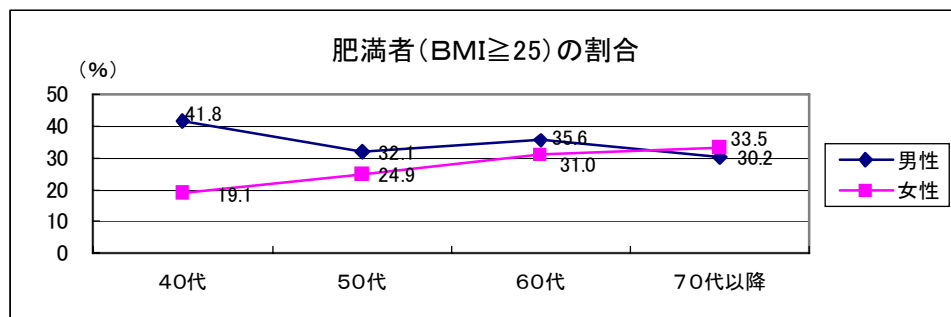
成人の肥満者の割合が高い年代は、男性では40代がもっとも多く41.8%、女性では、70代以上が33.5%と、女性は年齢が上がるにつれて肥満者の割合が高くなっています。一方、低体重（やせ）の人は、女性の40代が9.8%で一番高い状況でした。また、各年代において、女性の低体重（やせ）の割合が男性よりも高い傾向にありました。

【表1】小学生の体型の状況（内科検診結果）

	小学生		中学生	
	やせすぎ	太りすぎ	やせすぎ	太りすぎ
男子	0.3%	6.4%	1.0%	1.6%
女子	0.0%	2.7%	0.6%	2.2%
男女平均	0.1%	4.6%	0.8%	1.9%
全国統計	0.08%	2.28%	0.1%	1.6%

<塩竈市学校保健会会報（平成18年度）>

【グラフ12】



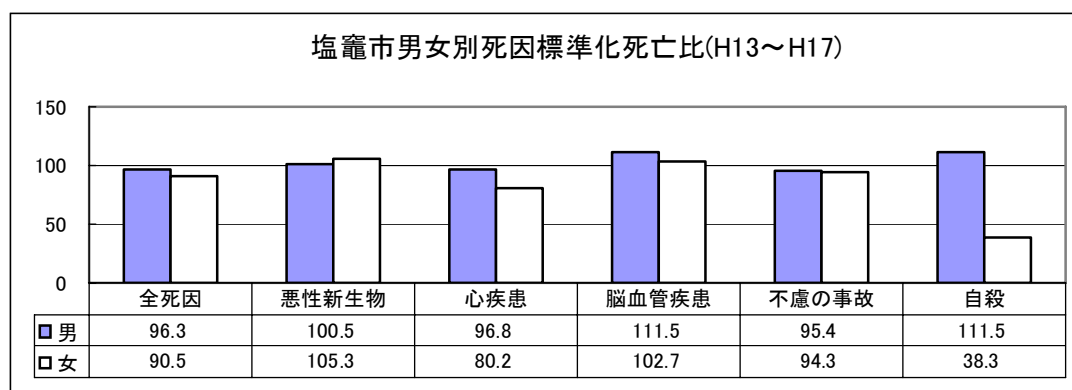
<基本健康診査結果(平成19年度)>

平成17年国民健康・栄養調査結果によると、子どもの体型では、男女ともに、「肥満」「太りすぎ」あるいは「やせすぎ」「やせがみ」の子どもがそれぞれ約2～3割であった。成人における肥満者の比率では、男性で40歳代が最も高く34.1%。女性では60歳代が29%と最も高くなっている。

死亡原因

本市の標準化死亡比をみると、悪性新生物と脳血管疾患が男女ともに全国を若干上回っており、生活習慣病が原因で亡くなる人が多いことがわかります。

【グラフ13】



<宮城県塩釜保健所>

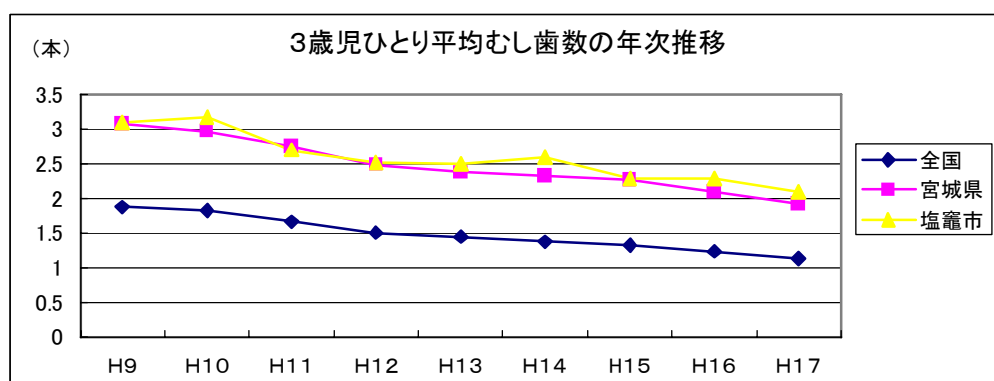
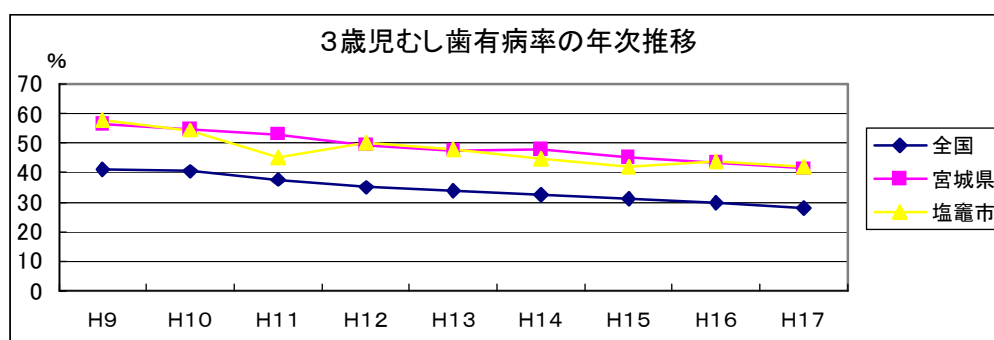
*標準化死亡比…全国での死亡割合を100としたときの本市の死亡割合が全国より高いか低いかをみる指標

3歳児のむし歯数及び有病者の割合

3歳児健診におけるむし歯の有病率の割合は、平成17年度42%で、宮城県平均より0.5%、全国平均に比べると14%も高い状況になっています。また、一人むし歯数は2.1本で年々減少傾向ですが、全国、宮城県平均に比べると、やはり高い状況にあります。

生涯にわたって健康な口腔機能を保つためには、幼児期からの歯みがきの充実だけでなく、生活リズムを整えるなど、基本的な生活習慣を身につけていくことが大切です。

【グラフ14】



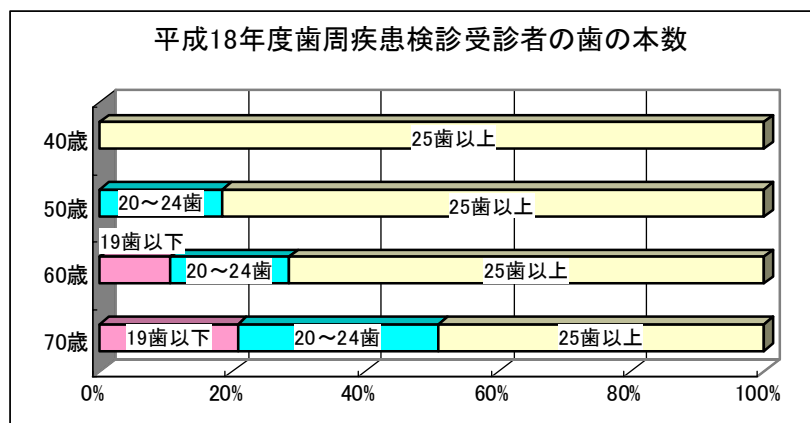
<3歳児歯科健診統計>

歯周疾患検診の状況

歯周疾患検診は、将来にわたる歯の喪失予防、口腔状態の改善を目的に実施しています。平成18年度の検診結果をみると、異常なしが17%、要指導・要治療が83%であり、要治療の内容は、歯石除去が最も多い状況でした。また、自分の歯の本数が20～24本の人は50代で約2割近くおり、19本以下の人は60歳から多くなっております。

自分の歯で「しっかり噛んで食べる」という健康的な食生活を送るために、歯みがき指導などの支援も必要です。

【グラフ15】



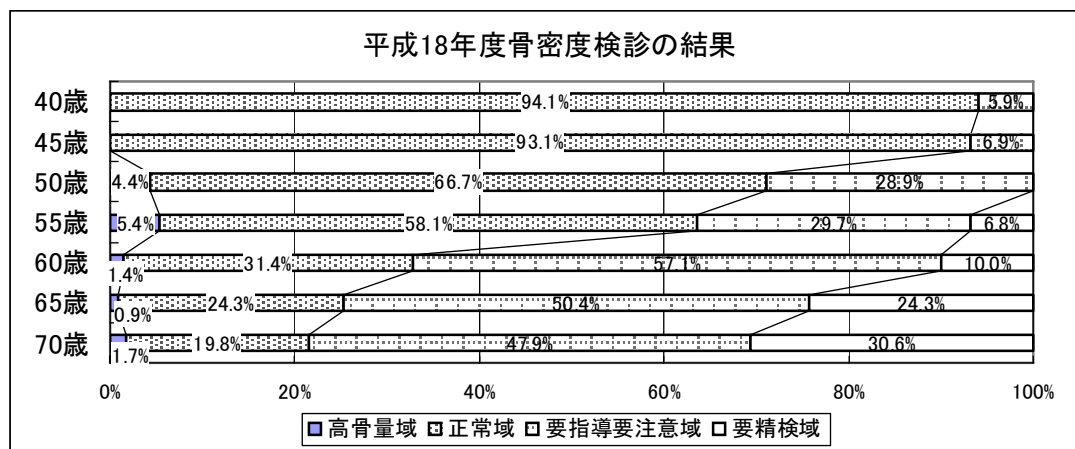
<歯周疾患検診結果(平成18年度)>

骨密度検診の状況

骨密度検診は、早期に骨量減少者を発見し、骨粗しょう症の予防を目的に実施しています。平成18年度の検診結果をみると、40代は、高骨量域・正常域が90%以上ですが、年齢が上がるにつれて、その割合は減少し、徐々に骨量が減り始めていきます。

骨粗しょう症を防ぐには、カルシウムの摂取はもちろんのこと、若い頃からからだに必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。

【グラフ16】



<骨密度検診結果(平成18年度)>

4. 食への感謝と環境への配慮

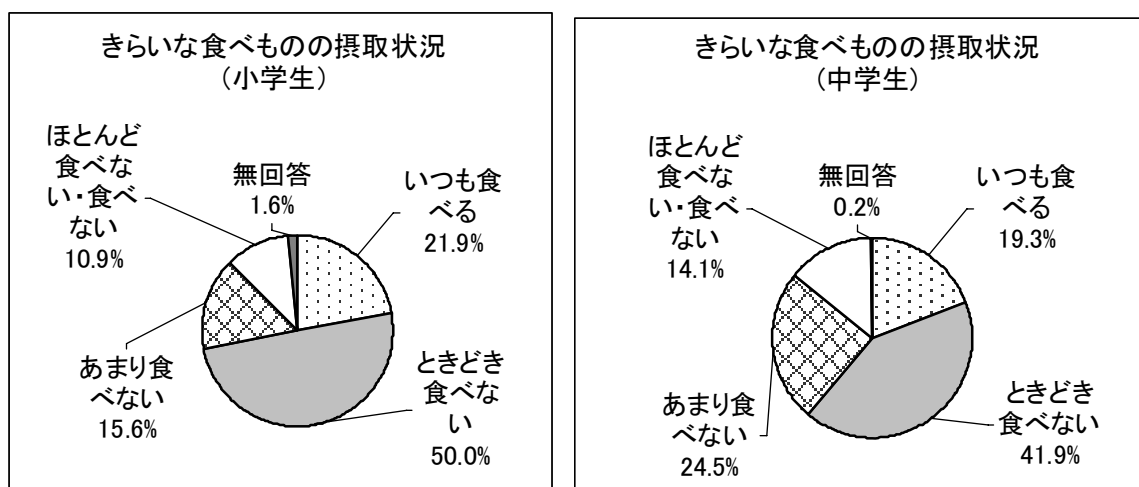
偏食状況

親子の食生活実態調査によると、「嫌いなものも残さず食べますか」という問いに対し、「いつも食べる」と答えたのは小学生が21.9%、中学生が19.3%となり、小中学生の7割以上が偏食状況にあることがわかります。

偏食は、食事の食べ残しや食品の廃棄の増にもつながります。食べ物や調理してくれた人に対する感謝の気持ちと、「もったいない」という、ものを粗末にしない心を育てることも大切となります。

また、料理を作りすぎないといった、ごみを出さない、無駄にしないための取り組みや工夫なども必要です。

【グラフ17】



<親子の食生活実態調査(平成17年度)>

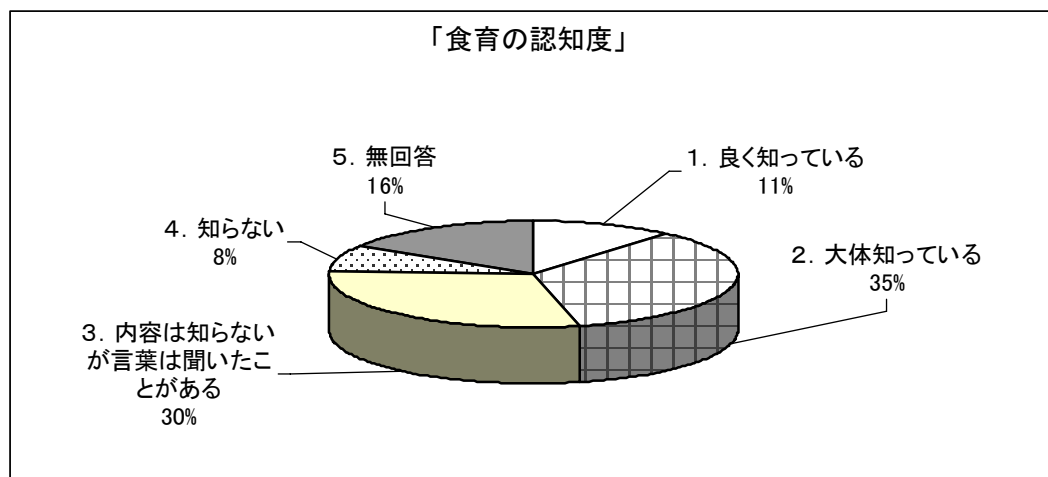
5. 食育への関心

食育の認知度

「食育」の認知度を尋ねたところ、「よく知っている」と「大体知っている」を合わせた割合は、全体で46%、「内容は知らないが言葉は聞いたことがある」が30%、「知らない」が8%となりました。

食育推進にあたっては、家庭や地域、関係機関などさまざまな分野、各ライフステージにわたった取り組みが必要であることから、各分野が連携しながら、食育の普及・啓発を進めていくことが大切です。

【グラフ18】



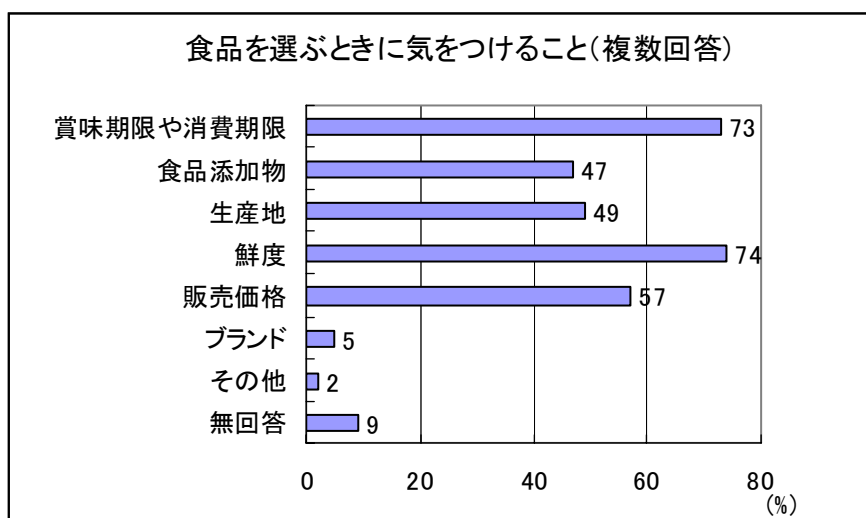
＜市民食育アンケート調査(平成19年度)＞

食品購入で気をつけること

市民食育アンケート調査によると、食品を選ぶときに気をつけることは、「鮮度」が74%、「賞味期限や消費期限」が73%、次いで「販売価格」、「生産地」、「食品添加物」の順になり、食品を購入する際には、食品の安全・安心を重要視していることがうかがえます。

健康で豊かな食生活を送るためにも、自らの判断で「食」を選択する力を養うことが大切であり、そのためには食の安全等に関するあらゆる情報提供を行っていく必要があります。

【グラフ19】

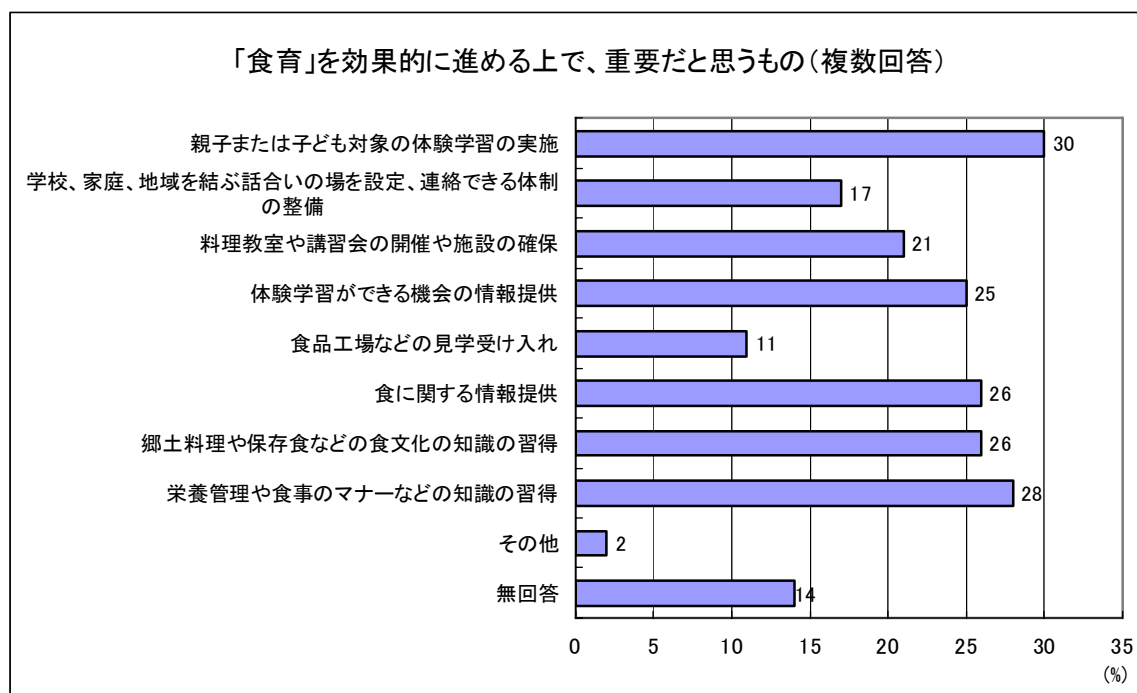


＜市民食育アンケート調査(平成19年度)＞

食育推進に必要なことは

市民食育アンケート調査で、食育を効果的に進める上で、重要だと思うことを質問したところ、「親子または子ども対象の体験学習の実施」が30%、「栄養管理や食事のマナーなどの知識の習得」が28%、「食に関する情報提供」や「郷土料理や保存食などの食文化の知識の習得」が26%となりました。体験学習の機会の提供や積極的な情報提供が求められていることがうかがえます。

【グラフ20】



<市民食育アンケート調査(平成19年度)>

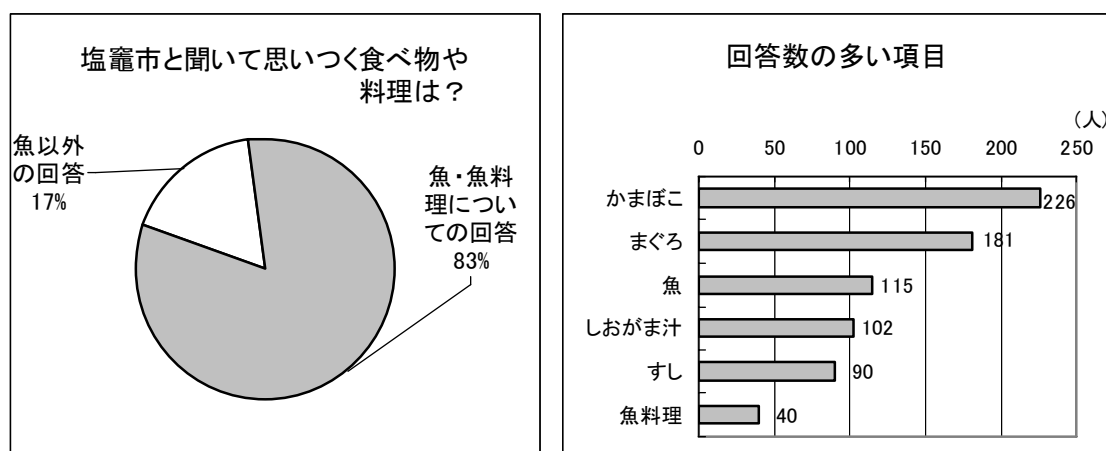
6. 地域の食とこれまでの食育活動（行政・学校・地域）

塩竈の食

本市は、日本有数の生鮮本マグロの水揚げ量を誇る魚市場や仲卸市場を有するほか、揚げかまぼこなどの水産練り製品の生産量は日本一であり、市民にとって「さかな」は身近な食材として、地域に根付いています。

親子の食生活実態調査において、中学生に「塩竈と聞いて思いつく食べ物や料理は何ですか」と聞いたところ、「まぐろ」「かまぼこ」「しおがま汁」「すし」等の、魚・魚料理と回答した生徒が83%となり、塩竈の子どもは塩竈市を「さかなの町」と意識していることがうかがえます。

【グラフ21】



<親子の食生活実態調査(平成17年度)>

給食の現状

保育所、保育園の給食は自校方式で実施しており、市内の私立保育園の中でも、完全給食を実施しているところがあります。

市内の各小中学校も同様に自校方式（一部拠点方式）で実施しており、完全給食率は100%となっています。

①保育所・保育園

○実施方式 自校方式

○補食給食(主食持参) 完全給食・・・3歳未満児 及び ひまわり保育園・あゆみ保育園

	施設数	園児(人)	実施回数	栄養士(人)	調理員(人)
市立保育所	5	333	週6回	1	11
私立保育園	5	340	週6回	2	9
合計	10	673		3	20

<H19.6.1現在 社会福祉事務所>

②学校給食

○実施方式 自校方式 11校 拠点方式 1校

○米飯給食 委託炊飯

	学校数 (校)	児童生徒数 (人)	実施回数 (年回)	米飯 給食 (年回)	栄養職員 (栄養士) (人)	調理員 (人)	完全給食 実施率(%)	
							市	全国
小学校	7	3,066	175	70	6	29	100	95.8
中学校	5	1,710	169	70	4	18	100	73.5
合計	12	4,776	—	—	10	47	—	—

<H19.5.1現在 教育委員会>

食に関する活動の現状

本市では、各小中学校に栄養士が配置されており、類似自治体と比較しても、栄養士の数は多い状況にあります。また、地域の食育推進の担い手でもある「食生活改善推進員」による活動も活発に行われています。

①栄養士、食生活改善推進員数

	塩竈市	参考(T市)	宮城県	備 考
栄養士	18人	6人	1,071人	市:H19.4月現在…18人 (内訳:市立病院3人,健康課2人 社会福祉事務所1人,教育委員会12人) 県:H19.4月現在の宮城県栄養士会会員数
食生活改善推進員	57人	80人	3,900人	市:H19.4月現在 県:H19.4月現在

②食生活改善推進員による活動状況

	平成17年度	平成18年度
食生活改善推進員数	52人	50人
健康教室等の開催回数	41回	48回
健康教室への住民参加者数	1,516人	1,464人
健康教室等への食改員活動延人数	898人	1,080人
住民検診普及活動回数	3回	3回
住民検診時の啓発者数	340人	251人
その他の健康教育実施回数	6回	5回
その他の健康教育時の参加者数	1,125人	964人

<主要な施策の成果(平成18年度)>

食を通したネットワークの構築と食育への取り組み

平成13年度から5カ年事業として、「食を通したすこやか子どもネットワーク事業」を実施し、食のネットワークの構築を図ってきました。平成14年度からは、平成13年度に実施した調査から5つの改善目標を設定し、学校・地域、関係機関との連携を図りながら、「食を通した子どもたちの健康づくり」事業を展開してきました。

【平成18年度におけるネットワーク各団体・機関の食育関連の主な事業】

行政(関係各課)	主な事業内容
社会福祉事務所(公立保育所)	クッキング保育、栽培・収穫保育、「給食だより」の配布、保育展の開催
地域子育て支援センター	栄養指導(調理実習と講話)
藤倉児童館	幼児クラブ「芋煮会」、ハンドメイドクラブ「クッキング」、「友だちと一緒に餅つきチャレンジ」
健康課	食生活チェックシート・食事バランスガイドの活用、広報しおがま「ヘルスメイトの食情報」掲載、親子の料理教室、地区健康・栄養教室の実施
水産課	魚市場の見学、収穫まつりの開催、かまぼこ作り体験、魚食普及事業の実施
学校教育課	学校給食まつりの開催、かまぼこ贈呈式
生涯学習課	国際クッキング講座、しおがま何でも体感団、家庭教育支援総合推進事業(食育関係)
生涯学習センター	公民館教室「料理」、公民館短期講座「男性のための料理教室」、ヤングカレッジ「クッキング」、ヤングカレッジ短期講座「お菓子づくり」、市民ボランティア講座「田舎料理に挑戦しよう」、世界のいただきます「Thanks giving」、子ども向けワークショップ「餅つき会を楽しみましょう」
教育委員会(小学校)	肥満指導、健康体操、口腔指導、給食試食会、親子かまぼこ作り体験、豆つかみ大会、子育て支援講座「食育」、おやつを食べ方指導、紙芝居の読み聞かせ
(中学校)	食育月間(6月)での取組、給食試食会、学校保健委員会(給食試食会でのアンケート集計結果報告)、給食週間、口腔指導、保健だよりの発行、肥満指導、栄養士による掲示板を活用した食の啓発
塩竈市立病院	栄養だよりの掲示、配布

関係団体・機関	主な事業内容
私立保育園・幼稚園	民間四園給食研究会の取り組み「きょうのあさ なにたべてきた?」(玉川保育園、あゆみ保育園、さかえ保育園、北浜保育園)、離乳食講習会・体験学習(玉川保育園)、子育て支援業務(ひまわり幼稚園(おひさまクラブ))、「はやね・はやおき・あさごはん運動の推進」・「年間を通した食育(給食指導)」(ひまわり幼稚園)
食生活改善推進委員会	おやこ食育教室、男性のための料理教室、住民検診会場での普及活動、食育教室、収穫まつり・ガス展における食事バランスガイド展示・試食提供
水産加工開放実験室	市内小学校や各種団体、イベント会場等での魚食普及事業(かまぼこ作り、まぐろの解体、塩竈汁、揚げかまぼこ、焼き魚体験、まぐろステーキ試食等)
子育て支援ボランティア「ふお・ゆ」	エスプ土よう広場(「一口おにぎりとおさりのチャウダー」をつくって食べよ、シーフード焼きビーフンを作ろう、おべんとうをつくってみよう、イタリア料理に挑戦)

第3章 食育推進の基本方針

1. 基本方針

一人ひとりが、「自分の食について考え、健康に配慮した食事を選択する力」や「心豊かな食生活を営む力」を育み、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業（事業所）、行政の協働により、次の基本的な方針に基づき食育を推進します。

1. 食と健康に関心を持った生活の実現

2. 豊かな心を育む食育の推進

3. 食育を広げる環境づくり

2. 食育推進スローガン

「おいしおがま」食から始まる健康づくり

市民の食育への関心は高いとはいえない現状です。関心のもてない原因のひとつとして、「食育自体がわからない」ことがあります。食育を推進するためには自ら楽しく食育に取り組めるような環境づくりが必要です。

さらに、食の安全性の確保という面からも、食について学ぶことが求められています。

そこで、スローガンを“「おいしおがま」食から始まる健康づくり”とし、さらに市民一人ひとりが食のあり方を意識しながら主体的に取り組めるよう、「おいしおがま」をキーワードに、取組目標を簡単にわかりやすい6つの合言葉で表現しました。

このようなことから、本計画の愛称を「おいしおがま推進プラン」と名付け、市民が楽しく取り組める食育の推進をめざします。

「お」 おはようございます 朝食は1日の活動源

私たちの健康増進のためには、規則正しい生活習慣を身につけることが不可欠です。具体的には、早寝、早起きなど、本来人間が持っているからだのリズムに合わせた生活習慣の大切さを理解し、実践していきましょう。一日の活動源となる朝食を必ず食べましょう。

「い」 いただきます ごちそうさまでした 感謝の心育てます

動植物の命を糧として生きている私たちは、自然の恵みや食を提供してくれる人々への感謝を大切に、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を身につけましょう。

また、食べ物のありがたみを感じ、感謝の心をもつことで、残さず食べる習慣や食べる量を考えて料理を作るなど、「もったいない」という意識と行動に結びつけていきましょう。

「し」 しょく(食)に関する情報や知識、技術を身につけます

健康や食に関するさまざまな情報・知識は、毎日いろいろな形で私たちの周りに入ってきます。

自分にとって必要なものをうまく選択できる力を身につけましょう。また、栄養表示や成分表示の読み方などを学ぶことや、食品添加物などの安全性にも関心をもちましょう。

幼い頃から食への関心を育み、食に関する知識や技術を身につけられるようにしましょう。

また、伝統ある優れた食文化を継承するため、地域の食材を活用しながら、家庭の味や郷土料理、季節の行事食などの食文化を世代間交流を通して、次の世代へ引き継いでいきましょう。

「お」 おいしいね 食事は心とからだの栄養源

効果的に食育をすすめていくには、まず食を楽しむことが大切です。

家族がそろって食卓につける機会をできるだけ設け、楽しい時間を共有しましょう。また、友人などとふれあいながら食事をする機会を大切にしましょう。

さらに、食事を楽しく、おいしく食べるためには歯の健康が欠かせません。歯みがきの習慣や定期的に歯科健診を受診しましょう。

「か」 かぞくで囲む食卓に、旬の味覚たっぷり 笑顔いっぱい

私たちが古くから親しんできたごはんを主食とし、魚、野菜、大豆がバランスよく献立された日本型食生活は、主食・主菜・副菜が揃い栄養的にも優れた食事です。

幼い頃に慣れ親しんだ食生活は、生涯にわたって影響していくと言われます。日本型食生活の良さを家庭はもとより、保育所・幼稚園、学校などで子どもたちに伝えていきましょう。

また、県内産の米や野菜のほか、地元の水産加工品を使うことで、「旬の味覚を味わう」、「地域の交流を図る」ことができます。さらに、家庭菜園や保育所、幼稚園、学校等で野菜を育てるなどの取り組みは、子どもの頃から野菜等の食材が身近なものとなり、食への関心を高めます。

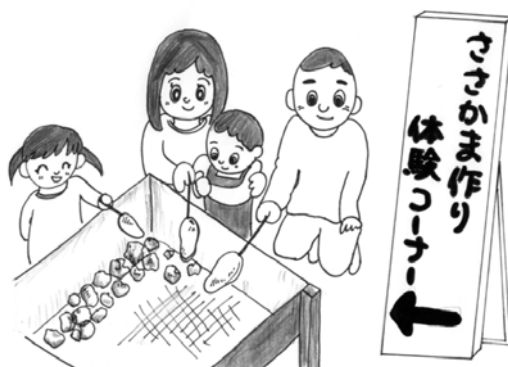
「ま」 まあるい輪 食育ネット(ワーク)を広げましょう

市民一人ひとりが、食育への理解を深め、自ら食育活動を実践できるよう、行政や家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業、その他食に関係する団体等が連携して推進施策に取り組みます。また、国が定める「食育月間」、「食育の日」また「みやぎ食育推進月間」等に合わせ、市においても食育推進運動を展開するなど、国や県と連携しながら、市民の食に対する関心を高めていきます。

食育月間・食育の日

食育推進基本計画（平成18年3月）において、食育の総合的な促進に関する事項の中で、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため6月を「食育月間」とし、また食育運動を継続的に展開するため毎月19日を「食育の日」と定めています。

また、宮城県食育推進プラン（平成18年11月）において、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定め、行政機関、教育機関、関連団体及び地域が連携し、食育推進県民大会等の啓発活動を集中的に実施することとしています。



3. 食育推進にあたっての指標

食育基本法に基づき、食育を推進していきますが、本市をはじめ、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業（事業所）、行政が共通の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組むことが有効です。

また、より効果的で実効性のある施策を展開していく上で、その成果や達成度を客観的な指標により把握できるようにすることが必要です。

このため、本計画においては、食育を推進するため目標値を設定することとし、その達成が図られるよう取り組みを推進します。

目 標	項 目	現状値	目標値
おはようございます 朝食は1日の活動源	朝食の欠食状況※1) 幼 児	4.5%	2%以下
	小学生	6.2%	3%以下
	中学生	20.6%	10%以下
	保護者	10.9%	5%以下
	適正体重の割合※2) 小学生	89.4%	90%以上
	中学生	89.9%	90%以上
	肥満者の割合※2) 男性（健診受診者）	32.1%	10%減少
	女性（健診受診者）	24.9%	10%減少
いただきます ごちそうさまでした 感謝の心育てます	嫌いなものも残さず食べる子どもの割合※3)		
	小学生	21.9%	26%
	中学生	19.3%	23%
食に関する情報や知識、技術を身につけます	食の安全を意識して購入する人の割合※4)	47%	65%
	食生活チェックシートの活用した人※5)	494人	1,000人
おいしいね 食事は心とからだの栄養源	食事を楽しんでいる人の割合※6)	46.8%	56%
家族で囲む食卓に 旬の味覚たっぷり 笑顔いっぱい	食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理を取り入れる人の割合※7)	19.9%	24%
	学校給食における米飯給食の割合※8)	年70回	年90回
まあるい輪 食育ネット(ワーク)を広げましょう	食育の認知度※9)	46%	90%
	食生活改善推進員の活動対象 延人数※10)	500人	600人
	食育ボランティアの登録者数	—	15人

※1 親子の食生活調査（H17）より

※2 小・中学生：学校保健会報（H19）、男性・女性：基本健診（H19）より

※3 親子の食生活調査（H17）より

※4 市民食育アンケート（H19）より

※5 H18実績より

※6 市民食育アンケート（H19）より

※7 市民食育アンケート（H19）より

※8 H19実績より

※9 市民食育アンケート（H19）より

※10 食生活改善推進員総会（H18）より

第4章 食育推進の取り組み

1. 食育推進における取り組みの方向性

食育の推進は、乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業(事業所)等、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、お互いに連携、分担しながら取り組んでいく必要があります。

多方面において食育の施策を展開していますが、さらに施策を効果的に推進するために、本計画を基に、年次ごとの重点目標を定め、関係機関・団体と連携しながら、地域に根ざした実践プログラムを推進していきます。

(1) 家庭での取り組み

家庭は食育の基本となる重要な場です。家族との食卓での会話を通し、子どもたちはさまざまな食についての知識を習得し、正しい箸の使い方など食事のマナーや「いただきます」などの挨拶を身につけます。

また、食事づくりの手伝いや買い物などを通じて、料理の基礎を学び、親から子へと食を伝承する場でもあります。

保育所・幼稚園、学校、地域で開催される食に関するさまざまな取り組みに参加することが大切です。

(2) 保育所・幼稚園での取り組み

核家族化や共稼ぎ家庭の増加がすすむ中、1日の多くを過ごすことになる保育所や幼稚園は、乳幼児期からの食習慣の基礎を形成し、食文化を体感していく場となります。

日々の遊びや活動、行事の中で食に関する学習や年齢に応じた体験活動を取り入れ、家庭や地域との連携のもと食育に取り組みます。

(3) 学校での取り組み

児童生徒が、望ましい食習慣を身につけ、自らが健康管理できるよう指導します。また、地域ならではの食文化や産物等を理解することを通して、それらに関わる人々への感謝、食を大切に思う心を育てる場としての「ふるさと給食」を推進していきます。

また、栄養教諭及び栄養職員(栄養士)、養護教諭の専門性を活用し、全教職員で食に関する指導に取り組み、さらに家庭・地域との連携強化を図りながら食育を推進します。

(4) 地域での取り組み

子どもの時期はもとより、各年代に応じた継続性のある食育の取り組みを推進していくことが重要です。地域の各種団体などと連携を図り、食文化の伝承や食育に関する情報の提供を行い、食育を効果的に推進します。

（５）生産(製造)者・事業者での取り組み

食品の製造や販売事業者は、衛生管理に取り組むとともに、食の安全安心に関する情報を積極的に提供します。また、自然の恵みや生産の苦労、命を育む糧となる食について理解を深める機会を提供します。

また、近年、日常的に外食産業の関わりが多くなってきており、栄養バランスやエネルギーを考慮したメニューの提供等に積極的に取り組む事業者が増えることが望まれます。

（６）行政での取り組み

行政内の各部局との連携はもとより、関係機関・団体と連携を密にし、総合的かつ計画的に食育に取り組めます。

食育の推進に関する知識や情報の提供、関係機関・団体等で実施している施策の普及啓発に努め、市民の食育に対する関心を高めていきます。

また、県で策定した「宮城県食育推進プラン」における施策と連携を図りながら、効果的な事業展開が図れるよう取り組みます。



2. ライフステージに沿った施策の推進

「食」は栄養面だけでなく、心を育み、人を育むという重要な役割を果たしています。また、精神面への影響も大きく、「食は人間形成の基本」と言えます。

これにより、妊娠期から段階を踏んでそれぞれのライフステージ(妊娠期・乳幼児期、学童思春期、青年成人期、高齢期)にあった食育を実践していくことが必要です。

(1) 妊娠期・乳幼児期(0～5歳) ～ 食生活の基礎づくり ～

妊娠期は、母子ともに、非常に大切な時期であり、母子の健康を保つために、栄養バランスを考えた食生活を実践していくことが大切です。

妊娠をきっかけに、規則正しい食生活の重要性を認識し、親になることへの自覚と責任を持つことが大切です。さらに生まれてくる子どもへ正しい食生活と食文化を伝えていくため、食に関する知識を習得することが求められます。

乳幼児期は、授乳、離乳食、幼児食と一生のうちでもっとも成長が著しく、食生活の基礎を形成する大切な時期です。授乳、離乳食の時期を通して、食欲や食べることへの興味を持ち、幼児食の時期においては、「良く噛み、食べる」といった咀嚼機能も発達し、味覚や嗜好など、「食」の基礎を形成する時期でもあります。

バランスの良い食事と十分な睡眠、遊びを通じた運動により、健康的な生活リズムの基礎を身につけ、食に関わる体験を通して、食を楽しむ「こころ」を育むことが大切です。

また、保育所や幼稚園においても収穫体験などを実施し、食べ物にふれることにより、食べ物を大切に作る心を育てる取り組みが求められています。

さらに、しっかり噛む習慣を身につけることで、食べ物本来の味を理解し、美味しく食べ、満腹感を得ることができます。そのためには、丈夫な歯を作ることが大切であり、歯が生え揃う時期に、むし歯予防の知識を習得し、実践することが大切です。

目 標

- ①朝食をしっかりとって、規則正しい生活・食生活リズムを理解し、身につける
- ②妊産期や乳幼児期に必要な食事・栄養バランスを知る
- ③食と健康(成長)のつながりを理解し、健康なからだをつくる
- ④合言葉は「おいしいね」。食事はみんなで楽しく、おいしく食べる
- ⑤「いただきます」「ごちそうさま」の言葉から、命ある「食べ物」への感謝の心を育む
- ⑥楽しみながら、食に関する知識や調理方法を身につけ、実践する
- ⑦親の自覚を育て、食育への関心を高める

《推進項目》

家庭での取り組み

- 子どもの理想的な食生活を理解し、「おなかがすく」リズムをつくる
- 一日元気に過ごすため、朝食をつくり、しっかり食べる・食べさせる
- 親としての自覚を持ち、生まれてくる子どものために食への関心を持つ
- かむ機能を育て、味や舌触りを楽しむ食事づくりを心掛ける
- 箸やスプーンの正しい使い方、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を身につけ、食への感謝の心を育てる
- 家族が一緒に食事する時間をつくり、家族の笑顔と会話を通して、楽しく、おいしい食事時間を過ごす
- 子どもの歯と健康について理解し、正しい歯磨きの方法で、むし歯予防に努める

保育所・幼稚園の取り組み

- 家庭と協力した「はやね・はやおき・あさごはん」の取り組みを推進する。
- 季節の行事食の提供や地域の食材を活用した食文化の継承に努める
- 「おたより」などの発行を通して、食に関する情報を発信し、家庭との連携を図る
- 園庭や園外学習での野菜づくりや収穫体験、調理実習を通して、食への関心・感謝の気持ちを育む
- 給食、お弁当の時間、遊びを通して、食事のマナーや箸、スプーンの正しい使い方などを伝え、指導する

地域・生産事業者での取り組み

- ボランティアによる食の啓発活動を展開する
- 保育所や幼稚園と連携した、魚や野菜に直接ふれあう機会を提供する

行政での取り組み

- 乳幼児健診や各種講座を通して、妊産期・乳幼児期の正しい食生活（栄養バランス）の指導と情報提供を行う
- 食習慣・栄養バランス・離乳食等、食に関する様々な相談体制の整備と相談機会を設ける
- 食生活チェックシートを活用した食指導を実施する
- 歯科健診と歯科衛生士による歯磨き指導で、丈夫な歯をつくるための指導を行う
- 子育て講演会や食育講座を開催し、食への関心を高める機会を設ける
- 食事づくりの基本や調理の仕方を学ぶ機会を設ける
- 離乳食やアレルギーに関する食事についての相談に対応する
- 親子で野菜を作る体験の場や機会を設ける

＜事務事業＞

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政 ↓ 地域	●パパママセミナー (食事編)	母子手帳交付時に併せてセミナーを実施。栄養編で食生活チェックシートを活用して妊娠期からの食習慣等の情報提供や助言を行う	実施 (月1回)	実施	健康課
行政 ↓ 家庭	○食育講座の開催 (かみかみ離乳食教室 他)	ライフステージ毎に食育推進をテーマとして講座を開催	年間3回 延参加者 191人	拡充実施	
行政 ↓ 子ども・家庭	○乳幼児健康診査の実施	4か月児健診、7か月児健康相談、1歳6か月児健診、2歳6か月歯科健診、3歳児健診における栄養・保健・歯科保健指導の実施及び助言	実施	拡充実施	
行政 ↓ 子ども	○保育所における野菜の栽培	園庭にミニ菜園を作り野菜を栽培し収穫体験	実施	拡充実施	社会福祉 事務所
	○伝統行事関連食事体験	七夕、もちつき大会、節分、ひな祭り等季節の行事食の体験	実施	拡充実施	
行政 ↓ 子ども	●保育所における「食育目標」の作成と実施	保育所における「食育目標」を作成し、その内容とねらいを保育計画の中に位置付け食育活動をすすめる	作成中	実施	
行政 ↓ 家庭	○保育所の保護者あて給食だよりの配布	食や子どもの健康に関連する情報を記載した給食だよりを作成し、月1回保護者に配布	実施	拡充実施	
行政 ↓ 子ども 家庭・地域	○保育展の開催	市民対象に、保育所給食や手作りおやつ等の展示、人気レシピの配布	実施	拡充実施	

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政 ↓ 子ども	○保育所におけるクッキング保育	季節感や行事を考慮したクッキング保育の年間計画を作成し、実施	実施	拡充実施	社会福祉事務所
行政 ↓ 子ども・家庭	●あそびまショップ	親子を対象にエスプ空中庭園で野菜を栽培し、収穫物を使ったワークショップを展開	実施 年2回 参加者数 48人	実施	生涯学習センター
行政 ↓ 子ども・家庭	◎食育関連図書の紹介	展示スペースでの食育をテーマにした本の紹介	—	実施	市民図書館

主な食育の取り組み



△保育所（園）・幼稚園での「収穫体験」・「調理実習」を通して、食への関心・感謝の心を育てます



△食育講座の開催
(乳幼児を持つ親を対象とした離乳食教室)



△保育所で発行している「給食だより」。食情報を発信し、家庭との連携を図ります

(2) 学童思春期（6～18歳） ～ 望ましい食習慣の形成 ～

心身の成長・発達が著しく、食習慣の基礎を身につける時期です。

学校給食や学年に応じた食育指導、学校行事をはじめ、体験学習、家庭での手伝い、友だちとの交流などを通して、「食」への興味・関心を持ち、「食」に関わる人・食物への感謝と親しむところを育むことが大切です。

また、家族や仲間と食事をする楽しさを感じることや、調理の仕方、食事マナーを習得することも大切です。

学童思春期は、年齢が上がるにつれ、生活スタイルも大きく変化し、生活リズムが不規則になりがちで、朝食の欠食や肥満・偏食、無理なダイエットなど、健康面の問題も現れ始めます。生涯にわたって、健康な生活を送るため、自分自身のからだと食生活習慣の関係について、正しい知識を習得し、自ら健康管理できる力を養っていくことが望まれます。

家庭と学校、地域が連携し、さまざまな体験や指導を通して食育を推進していくことが重要です。

目 標

- ①朝食をしっかりとって、規則正しい生活・食生活リズムを身につける
- ②自分の適正体重・適正摂取量を理解し、バランス良く食べる
- ③食と健康（成長）のつながりを理解し、健康なからだをつくる
- ④家族、友達との会話を通して、楽しく、おいしく食べる
- ⑤食に関わるすべての「人・食物」に感謝しながら食べる
- ⑥様々な機会を通して、生活に必要な調理方法を学び、作る楽しさと自ら実践する力を養う
- ⑦食品を選択できる力を養う
- ⑧地域の産物や食にかかわる歴史、食文化を理解し、受け継いでいく
- ⑨学校給食に地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理に親しむ機会をつくる

《推進項目》

家庭での取り組み

- 生活リズムを整え、「はやね・はやおき・あさごはん」の生活習慣をつくる
- 家族揃って食事する時間をつくり、家族の会話と食事を楽しむ
- 食事づくりや手伝いを通して、基本的な調理の仕方を学び、また作る人や食物への感謝の気持ちを育てる
- 一日元気に過ごすため、栄養バランスのとれた朝食を毎日準備する
- 食育に関する理解を深め、親子で「食」について学ぶ機会を作り参加する

学校での取り組み

- 「給食だより」や「保健だより」の発行、学校給食試食会を通して、食に関する情報を発信し、家庭との連携を図る
- 教員の食に関する意識啓発を行い、クラス担任、家庭科教諭、栄養教諭、栄養職員（栄養士）、養護教諭が連携を図った食育の授業や指導を行う

- 学校給食を食育教材として活用し、栄養バランスや適正量、食事マナーの習得など、食の指導を行う
- 学校行事や保護者行事を通して、地域の食材（魚や野菜）にふれあう機会を設ける
- 給食が作られる過程を理解し、食への感謝の心を育てる
- 日本食のおいしさや良さを体感できる環境づくりをする

行政での取り組み

- 食生活チェックシートや食事バランスガイドを活用して、規則正しい食生活・栄養バランスの習得といった食指導を行う
- 「親子料理教室」「子ども料理教室」などを開催し、基本的な調理の仕方と栄養の知識を学び、作る楽しさ、食べる喜びを伝える
- 季節の行事食や郷土料理といった食文化を伝承する取り組みを推進する
- 食に関する知識を習得してもらうため、広報紙やホームページ等を活用して情報を提供する
- 子どもたちと生産者との交流を通して、体験学習できる機会を提供する

地域・生産事業者での取り組み

- 食生活改善推進員や青果・水産業界が、食に関する取り組みを企画し、家庭や学校と連携して食育を進める
- 高齢者が子どもや保護者と食を通じた交流を行い、郷土料理や食文化の伝承、楽しく食事する機会を設ける
- 学校からの体験学習の協力を受け入れる
- 食材のプロから学ぶ機会を提供する

<事務事業>

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政・学校 ↓ 子ども・家庭 地域	○教育フェステバル(学校給食まつり)の開催	食に関する学校の取り組み、食生活チェック、はやね・はやおき・あさごはん運動、レシピ集の配布、児童・生徒の「給食の絵」作品展示、食育かるたとり、豆つかみ大会など	実施 入場者数 500人	拡充実施 入場者数 1,000人	教育委員会

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
学校 ↓ 子ども・家庭 地域	○ふるさと給食の実 施	蒲鉾、魚をつかった学 校給食メニュー及び共 通献立の推進、家庭や 地域へのメニューの啓 発、普及	実施	拡充実施 (献立開発)	教育委員会
学校 ↓ 子ども	○総合学習・教科等 の時間の活用	地域学習で魚市場見 学、かまぼこ工場見学、 試食など	実施	拡充実施	
学校 ↓ 子ども	○米飯給食の充実	米飯給食を通して日本 型食生活の普及	実施 (年70回)	拡充実施 (年90回)	
学校 ↓ 子ども	◎小中学校における 「食に関する指導 の全体計画」の作 成及び実施	各学校において、年間 計画を作成し、各教 科・特別活動において 食に関する指導を位置 づける	作成中	実施 担任による 指導の増加	
企業・学校 ↓ 子ども	●かまぼこ贈呈式	蒲鉾の日にちなんで、 小中学校に給食に使用 するかまぼこが贈呈さ れ、代表校において贈 呈式を実施	実施	実施	
行政 ↓ 子ども、家庭	◎食育関連図書の 紹介	展示スペースでの食育 をテーマにした本の紹 介	—	実施	市民図書館
行政 ↓ 子ども・地域	◎エコクッキング講 座の開催	食品残さいの肥料化施 設などの見学と、地域 の食材を利用した地産 地消によるエコクッキ ングを開催し、環境に 配慮した調理とごみの 減量や家庭菜園等での 再利用について学ぶ	—	実施	環境課
行政 ↓ 地域	○広報しおがまの 活用	食育をテーマとした啓 発普及や取り組み紹介 についてシリーズで掲 載	実施 年3回掲載	拡充実施 (年4回シリ ーズ)	健康課

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
地域 ↓ 子ども・家庭	○食生活改善推進員会による親子料理教室の開催	食生活改善推進員会主催による親子及び子どもを対象とした料理教室を実施	実施 (2回実施) 参加者数 54人	拡充実施	健康課
企業・学校 ↓ 子ども・地域	●地域体験事業の実施	児童生徒や市民を対象とした魚市場見学や蒲鉾作り体験、魚のおろし方や魚料理教室等の実施	実施 参加者数 延 2,807 人	実施	水産課
行政・企業 ↓ 子ども	○しおがま何でも体感団の実施	市内小学校高学年を対象に、地域理解を深め、郷土愛を育成することを目的とした体験学習の実施	実施 (全8回の活動のうち食育関係は3回)	拡充実施 (他団体との連携・内容の充実)	生涯学習課
地域・行政 ↓ 子ども	●エスプ「もちつき会を楽しもう」の実施	ニューススポーツクラブのお年寄りと小学生が一緒にもちつきを行い、伝統の食文化にふれる	実施 年1回 参加数 25人	実施	生涯学習センター
企業・行政 ↓ 子ども・家庭 地域	○親しまれる市場づくり	小中学生などに、生鮮食料品の流通のしくみや市場の役割を説明する市場見学や、旬の食材に関する講話や調理体験、試食会などを実施	実施 参加者数 延 1,534 人	拡充実施 (地元産の魚と野菜を提携させた事業を検討)	水産課

主な食育の取り組み



△「食育かるた」など食育教材を使って楽しく、食育指導



△「もちつき会を楽しもう」(Iｽﾌﾟ) お年寄りと子どもたちが一緒にもちつきをし、伝統の食文化を体験します



△食生活改善推進員による「親子の料理教室」の開催



△小中学校における「食生活チェックシート」を活用した食の指導

(3) 青年成人期（19～64歳） ～ 食生活と健康を考える ～

身体機能の発達がほぼ完成し、個人の食習慣が確立される時期で、これまでに習得した食の知識や技術を日々の生活の中で実践していく時期です。

青年期は、就職や結婚、出産、子育てなど、社会的にも家庭的にも生活が大きく変化する時期です。

一方で、食事時間や生活リズムが不規則または夜型になり、偏った食生活、外食利用の増加などから、自分の食事管理・健康管理がおろそかになりやすい時期でもあります。

自分の健康状態をチェックし、生活習慣だけでなく、食生活の改善を図りながら、健康維持に努めることが大切です。

また、家庭においては、これまでに習得した食に関する知識や情報を子どもたちに伝えていくことも大切になってきます。

成人期は、仕事や地域社会での責任や役割が増え、また家庭の中心的役割を担う時期です。青年期同様、生活リズムや食生活が不規則になりがちで、肥満や生活習慣病などの疾病に罹りやすい傾向があります。

定期的に健康診断を受診し、自らの健康状態を把握し、年齢にあった理想的な食習慣を身につけ、健康管理に努めることが大切です。

また、これまでに習得した食の知識や食文化（伝承料理）を若い人たちに引き継いでいく役割も期待されます。

目 標

- ① 生活・食生活リズムを整え、年齢にあった理想的な食生活を実践する
- ② 一日の適正食事量・運動量を学び、生活の中で実践する
- ③ 食と健康のつながりを理解し、健康なからだを維持する
- ④ 食事は家族や仲間と楽しく、おいしく食べる
- ⑤ 「こころ」を満たす「食」の大切さを子どもたちに伝える
- ⑥ 生活に必要な調理方法を習得し、作る楽しさと喜びを感じる
- ⑦ 安全、安心に対する食の大切さを子どもたちに伝える
- ⑧ 伝統料理などの食文化を受け継ぎ、子どもたちに伝えていく
- ⑨ 食が人間に与える力（効果）、栄養を理解し、食への関心を高める

《推進項目》

家庭での取り組み

- 生活習慣病予防のため、食生活の改善や年齢・体調にあった食事量の実践に努める
- 家族や仲間と楽しみながら食事する機会をつくる
- 適正体重を維持できるよう、栄養バランスを考えた食事と適度な運動に努める
- 様々な機会を通して、「食」に関する知識を習得、自ら実践するとともに、子どもたちに伝える努力をする
- 食の安全・安心に対する正しい知識を習得し、自ら「食」を選ぶ力を身につける

- 食に関する講習会などに積極的に参加し、おいしく食べる調理技術を習得し、食への関心を高める
- 各種健(検)診を受診し、自らの健康管理を行う

行政での取り組み

- 単身世帯者（親予備軍）向けの、食に関する情報を発信し、知識の普及啓発に努め、理想的な食生活の実践に努める。
- 家庭で実践するための料理教室や講習会を実施し、食に関する情報提供に努める
- 広報誌やホームページを活用した食情報の提供を行う
- 栄養バランスのとれた食生活実現のため、食育バランスガイドの普及・啓発を進める
- 出前講座の開催により食育を推進する
- 食に関する知識を習得してもらうため、広報誌やホームページ等を活用して情報を提供する
- 各種健(検)診の受診勧奨をし、生活習慣病の発症予防に努める
- 生活習慣病予防・食生活改善のための健康教室を実施する
- 生活習慣の見直しなど、応援・相談体制を強化する
- 食生活チェックシートを活用した、食指導を行う

地域・生産事業者での取り組み

- 食生活改善推進員や健康推進員による健康教室を開催し、家庭での食の実践につなげる
- 飲食店や小売業者は、食事バランスガイドの普及に努め、栄養成分の表示や健康・栄養バランスに配慮した料理メニューの導入等に努める
- 生産から消費までの安心・安全が見える体制整備に取り組む
- 生産(製造)者と消費者との交流の場の確保に努める
- 食材のプロから学ぶ機会を提供する
- 食品表示の理解や食の安心・安全に対する関心を高めていく
- 生産(製造)者・市場・小売業者による食材や料理法についての情報提供を行う

<事務事業>

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政 ↓ 地域	●成人歯科保健	口の機能を維持し歯の健康保持のため、40歳 50歳 60歳 70歳の市民を対象に歯周疾患検診を実施	実施	実施	健康課
	○食事バランスガイドの活用	地区健康教室や栄養講座等に食事バランスガイドを活用	実施	拡充実施 (活用場面の拡大)	

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政 ↓ 地域	●食生活改善推進員の育成	食事バランスガイドや食生活チェックシートの普及方法等の研修会を実施する	実施	実施	健康課
行政 ↓ 地域	◎食育ボランティアの体制整備	食育推進活動及び食育に関心をもつ市民を隊員として登録し、食育ボランティアを創設。市民との協働による食育を推進。	—	登録者数 15人	
行政・地域 ↓ 地域	○食生活チェックシートの活用	栄養教室や講座に塩竈版食生活チェックシートを活用し食生活改善の普及啓発	実施	拡充実施 (改訂版を作成)	
行政 ↓ 地域	●しおがま出前講座の実施	市民に「しおがま」のことをより深く理解してもらい、「市民が主役のまちづくり」を進めるために、市民の求めに応じ、市職員等を講師として派遣する事業。メニューには栄養講座、食情報などもある。	実施	実施	生涯学習課
	●ヤングカレッジック等公民館主催の料理教室の開催	30歳までの若い世代または市民を対象に調理法や和食を中心とした料理講座を開催	実施 延40回実施 延参加数 1,441人	実施	生涯学習センター
	●食の安全、安心についての情報提供	パンフレット、ホームページによる情報提供	実施	実施	商工観光課 ・ 健康課

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政・企業 ↓ 地域	◎料理コンテストの開催	水産加工品の新商品のPRや魚食普及を目的とした料理コンテストの開催	—	実施	水産課
行政・地域 ↓ 地域	●イベント 「挑戦!!のりづくり・カキむきの開催」	昔ながらの海苔づくり、牡蠣むき体験など、浦戸の旬の食材に触れながら、浅海漁業や海との関わりを深める	実施	実施	浦戸交通課
行政 ↓ 地域	●市立病院による栄養だよりの掲示	塩竈市立病院に通院している患者及び家族を対象に栄養だよりの掲示、配布	実施	実施	市立病院

主な食育の取り組み



△出前講座（食育関係）の開催



△食生活改善推進員、塩釜市婦人会が独自に作成した料理レシピ集（地域での活動）



△「栄養だより」の掲示・配布（市立病院）



△「挑戦!!のりづくり・カキむきの開催」
昔ながらの海苔づくりや牡蠣むきの体験を通して浦戸の魅力を発見

(4) 高齢期（65歳～） ～ 心豊かな食生活の実現 ～

退職や子どもの自立により、生活環境も大きく変化します。体力の低下も表れ、健康への不安を感じることも多くなる時期です。

食生活に関して高い関心と意識を持つ人が多い世代ですが、高齢化が進み、一人暮らしや高齢者夫婦の世帯が増加し、家族や地域社会との交流の希薄化により、食に対する意識や口腔機能の低下、低栄養などの健康課題もみられます。

家族や仲間と楽しく食事をとることや、老人クラブや地域活動に参加するなど、人とのふれあいを通じて、健康でいきいきとした暮らしを送ることが大切です。

また、これまでの人生経験の中で培ってきた知識や技術を、ボランティア活動や地域活動を通じて次世代の人たちに伝えていく役割が期待されます。

目 標

- ① 規則正しい生活リズム・食生活を送り、健康な毎日を過ごす
- ② 栄養バランスの整った食事を心掛ける
- ③ 健康寿命を延ばすための健康管理とからだづくりを実践する
- ④ 食事は会話を交えて、楽しく、おいしく笑顔で食べる
- ⑤ 食に関する知識や調理方法を習得し、作る楽しさと喜びを感じる
- ⑥ 伝統料理・食文化を伝える使命感をもつ（「伝えること」が生きがいづくり）
- ⑦ 地域や人との関わりを通して、心豊かな生活を送る

《推進項目》

家庭での取り組み

- 自分の健康状態にあわせた食事量と適度な運動を実施し、健康な生活を過ごす
- 家族や友人、地域の人たちと楽しく食事する機会をつくる
- 健康教室や料理講習会等へ積極的に参加し、食への関心を高めるとともに、仲間づくりをする
- 若い世代へ食文化を伝えていく
- 各種健(検)診を受診し、自分の健康状態を理解する

行政での取り組み

- 高齢者向けの料理教室を実施し、食に関する知識や調理技術の習得に取り組む
- 口腔機能の低下を防ぐための健康教室を実施する
- 高齢者と子ども・保護者対象の料理教室等を企画し、季節の行事食や日本の食文化の継承を引き継ぐ機会を設ける
- ダンベル体操や栄養指導など、地区の健康教室を開催し、健康寿命を延ばすための取組を行う
- 各種健(検)診を実施し、早期発見・早期治療を進め、健康寿命の延命化に努める
- 広報誌により食情報を提供する
- 配食サービス事業を実施し、栄養バランスの整った食事を提供する

地域・生産事業者での取り組み

- 生産から消費までの安心・安全が見える体制整備に取り組む
- 食品表示の理解や食の安心・安全に対する関心を高めていく
- 飲食店や小売業者は、食事バランスガイドの普及に努め、栄養成分の表示や健康・栄養バランスに配慮した料理メニューの導入等に努める
- 高齢者団体の主催による「男の料理教室」を開催する
- 地域の方々による高齢者への栄養バランスの整った食事の提供や安否確認をする
- 高齢者と子育て世代など、世代間交流の場を設け、食文化の伝承や楽しく食事する機会をつくる

＜事務事業＞

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政 ↓ 地域	○交流会食会の実施	世代間交流事業や子育て支援交流事業実施に伴う会食会	実施	拡充実施	社会福祉事務所
行政 ↓ 地域	◎食育交流事業の展開	高齢者と子どもや子育て世代との交流の機会とした事業を展開	—	実施	介護福祉課
行政 ↓ 地域	●げんき栄養教室の開催	特定高齢者に対し、6回シリーズで実施している講座で、栄養教室、口腔ケア、栄養士の食事票確認、交流会を3地区で実施	実施	実施	
地域・行政 ↓ 地域	●配食サービスの実施	ひとり暮らしの高齢者で、調理が困難な方を対象に、栄養バランスの取れたお弁当を届け、同時に安否確認を実施	実施	実施	
地域・行政 ↓ 地域	●男の料理教室の実施	高齢者団体の男性会員を対象とした料理教室を開催	実施 年2回 参加数 38人	実施	

主な食育の取り組み



△栄養士による栄養講座の実施



△世代間交流事業

地域の高齢者と保育所児童の交流。大人から子どもへの食文化や伝統文化の交流を図ります



△「配食サービス」の実施

調理が困難な高齢者へ栄養バランスのとれたお弁当を届け、同時に安否確認も行います



3. 地域の特性を生かした食育の取り組み

本市は、日本有数の生鮮マグロの水揚げ港としての塩釜魚市場を有するほか、水産ねり製品の生産量日本一を誇るなど、水産業・水産加工業を基幹産業として発展してきました。そして、新鮮な魚介類が豊富にある、港町独特の食文化がつけられてきました。

近年、本市魚市場では、三陸沖で漁獲される良質のマグロが多く水揚げされており、地元業界が中心となって「三陸塩竈ひがしもの」と名づけ、マグロの産地「塩竈」のブランド化を進めています。さらに、水産加工品における新製品の開発や販路拡大など新たな動きが出てきています。

このような背景の中、本市の特性を生かした食育の取り組みとして、市内小中学校の「魚市場見学」や水産業界の協力のもと各種行事や市内のイベント等において「マグロの解体」「手作り笹かまづくり」等魚食普及事業を行ってきました。

しかし、近年、食の欧米化が進み、「魚離れ」が深刻化しています。平成18年度の水産白書によると、「魚離れ」の原因としては、「子どもが好まない」「肉類より割高」「調理や後片付けが面倒」等の理由があげられています。

魚介類などの水産物は栄養面で優れており、海外では水産物の需要が高まっている状況です。

本市としては、魚の魅力や栄養面、調理の方法などの情報提供を積極的に進め、今後も魚食普及事業の充実を図っていきます。

また、学校行事や体験学習、市内の各種イベントや仲卸市場を通して、地域の食材にふれる機会を増やし、本市の新鮮で豊富な食材の良さを市民に伝え、毎日の食生活の中に、地域の食材を取り入れていく取り組みを行っています。

一方、市内において専業農家がないため、野菜の生産はほとんどありません。しかし、県内産の新鮮な野菜が数多く生産されていることから、青果業界等の協力を得ながら、家庭における野菜の摂取量の増加を図っていきます。

さらには、市民による食育ボランティア活動を支援するための体制を整備します。

<事務事業>

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政 ↓ 地域	◎食育ボランティアの体制整備	食育推進活動及び食育に関心をもつ市民を隊員として登録し、食育ボランティアを創設。市民との協働による食育を推進	—	登録者数 15人	健康課
行政 ↓ 地域	●食の安全、安心に関する啓発	食品表示に関する情報を収集し、情報提供活動を推進する	実施	実施	商工観光課

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
行政 ↓ 子ども・家庭 地域	●魚食普及事業の実施	地元食材を使った各種イベントの実施等	実施	拡大 (イベントや食材などによってPRの場を拡大し、普及を図る)	水産課
行政 ↓ 地域・家庭	●収穫まつりの開催	水産業者、農協、食育団体などが地元の旬の食材を廉価で提供	実施 参加者数 5,000人	実施	
行政・地域 ↓ 地域	◎料理コンテストの開催	水産加工品の新商品のPRや魚食普及を目的とした料理コンテストの開催	—	実施	
行政・企業 ↓ 子ども	○しおがま何でも 体感団の実施	市内小学校高学年を対象に、地域理解を深め、郷土愛を育成することを目的とした体験学習	実施	充実実施 (他団体との連携)	生涯学習課
企業・学校 ↓ 子ども・地域	●地域体験事業の実地	児童生徒や市民を対象とした魚市場見学や蒲鉾作り体験、魚のおろし方や料理教室の実施	実施 参加者数 延 2,807人	実施	水産課
企業・行政 ↓ 子ども・家庭 地域	○親しまれる市場づくり	小中学生などに、生鮮食料品の流通のしくみや市場の役割を説明する市場見学や、旬の食材に関する講話や調理体験、試食会などを実施	実施 参加者数 延 1,534人	拡充実施 (地元産の魚と野菜を提携させた事業を検討)	
企業・学校 ↓ 子ども	●かまぼこ贈呈式	蒲鉾の日にちなんで、小中学校に給食に使用するかまぼこが贈呈され、代表校において贈呈式を実施	実施	実施	教育委員会
企業 ↓ 地域・家庭	●その他の関係事業 (市場開放青果まつり)	塩釜地方卸売市場生産者出荷組合が生産者と消費者の交流事業として実施	実施	毎年実施見込	商工観光課

誰が→誰に	事業名 ◎新規○拡充●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	所管課
企業・行政 ↓ 地域	●塩竈の醍醐味の 開催	地元特産品を観光客へ PRするとともに、地 元市民にも塩釜の食の 魅力を再発見してもら うため、特産品の販売 やフードコートなどを 設置し、地元の味を堪能 できるイベントとして実施	10月下旬、 2月下旬の 年2回実施	イベント内容 の充実	みなと まちづくり課

主な食育の取り組み



△「かまぼこ贈呈式」

11月15日の「かまぼこの日」にちなんで、
小中学校にかまぼこが贈呈され、当日の給食
には「かまぼこ料理」が出されます



△学校行事やイベントでの魚食普及事業
の実施（月見小4学年の親子行事：マグ
ロの解体見学）



△「しおがま何でも体感団」の実施
（仲卸市場で買い物体験をする子
どもたち）



△「市場開放青果まつり」
の開催

塩釜地方卸売市場（青果市
場）を会場に、自慢の野菜を
生産者が直接販売するな
ど、生産者と消費者が直接
触れ合える機会となってい
ます



用語解説

**中食（なかしょく）**

惣菜や持ち帰りの弁当などそのまま食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用すること

BMI（Body Mass Index）

「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標。BMI 22を「標準」とし、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「正常」、25以上を「肥満」としている

生活習慣病

高血圧症・脳血管疾患・心疾患等の循環器系の疾患や、悪性新生物（がん）・糖尿病等、生活習慣の改善により、ある程度予防することができる疾患の総称

食生活改善推進員（ヘルスメイト）

市の養成講座（「健康を考える栄養教室」）を修了後、食生活の改善を通して、市民の健康づくりのお手伝いをするボランティア団体

食生活チェックシート（資料編参照）

食の視点から自らの生活習慣を確認してもらうため、本市が独自に作成した健康教育用教材（チェック表）。各ライフステージごとに作成

※食生活チェックシートは塩竈市保健センターで配布しています。

食事バランスガイド（資料編参照）

望ましい食事のとり方やおよその量を分かりやすくイラストで示したもの。平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定

栄養教諭

食に関する指導（学校における食育）の推進に中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設され、平成17年度から施行

咀嚼く

よく噛み砕くこと

資料編

- 1 計画策定経過
- 2 策定体制
- 3 市民食育アンケート調査結果
- 4 食生活チェックシート／食事バランスガイド
- 5 食育基本法の概要
- 6 食育推進基本計画のポイント
- 7 宮城県食育推進プランの概要

1. 計画策定経過

日 時	内 容
6月29日	第1回塩竈市食育推進委員会 ・計画の概要、本市の現状、今後のスケジュールについて
7月10日	第1回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ
8月10日	第2回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ
7月18日 ～ 8月17日	市民食育アンケートの実施
7月26日	第1回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・計画の概要、食をめぐる現状について
8月29日	第3回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ
10月22日	第2回塩竈市食育推進委員会 ・食育アンケート結果報告、本市の食育の現状と課題、目標について
10月30日	第2回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・本市の食育の現状と課題、目標について
12月 2日	食育啓発事業 食育ミニフェスタ in しおがま『『楽・楽』親子で食育こうざ』の開催
12月11日	第4回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ
12月27日	第5回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ
平成20年 1月15日	第3回塩竈市食育推進委員会 ・計画の素案、指標について
1月26日	食育をテーマとした子育て講演会の開催 「これがガッテン流・『食育』だ！」
1月29日	第3回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・計画の素案について
2月 4日 ～ 2月18日	「塩竈市食育推進計画」（素案）にかかる市民への意見募集の実施
3月25日	第4回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・塩竈市食育推進計画（成案）の報告について
3月28日	健康しおがま21プラン推進委員会 ・塩竈市食育推進計画（成案）の報告について

2. 策定体制

1) 塩竈市食育推進ネットワーク会議（庁外組織）

① 委員名簿

役 職	氏 名	所 属	備 考
会 長	後藤 美代子	尚綱学院大学名誉教授	
副 会 長	佐々木 節子	宮城県仙台保健福祉事務所 (健康しおがま21プラン推進委員)	
委 員	織田 茂敏	校長会(塩竈市立月見ヶ丘小学校校長)	
"	江湖 貴恵	塩釜ひまわり幼稚園副園長 (健康しおがま21プラン推進委員)	
"	上 関 弘美	塩竈市父母教師会連合会	
"	鈴木 好子	塩釜市老人クラブ連合会 副会長 (健康しおがま21プラン推進委員)	
"	穂積 三枝子	塩竈市食生活改善推進員会 会長 (健康しおがま21プラン推進委員)	
"	児玉 てる子	しおがま健康推進員の会 会長	
"	鈴木 佐久子	託児ボランティア「そるとと」	
"	水 間 正雪	塩釜商工会議所	
"	大 平 康司	水産加工開放実験室運営委員会	
"	橋 内 邦充	(株)塩釜地方卸売市場	

② 会議経過

	会 議 内 容
第1回 (H19.7.26)	計画の概要、本市の食をめぐる現状について説明
第2回 (H19.10.30)	食育アンケートの結果報告、本市の食育の現状と課題、ライフステージに沿った施策の方向性等に関する意見交換
第3回 (H20.1.29)	計画素案の検討(名称、キャッチフレーズ、目標指標、具体的事務事業について)
第4回 (H20.3.25)	塩竈市食育推進計画(成案)の報告

2) 塩竈市食育推進委員会（庁内組織）

① 委員名簿

役 職	氏 名	所 属	備 考
委 員 長	棟 形 均	健康福祉部長	
副委員長	会澤 ゆりみ	健康福祉部社会福祉事務所長	
副委員長	佐 藤 福 実	教育委員会教育部学校教育課長	
委 員	田中 たえ子	総務部次長兼政策課長	
"	渡 辺 常 幸	産業部水産課長	～H19.10.31
"	福 田 文 弘	産業部次長兼水産課長	H19.11.1～
"	高 橋 敏 也	健康福祉部介護福祉課長	
"	渡 辺 誠 一 郎	教育委員会教育部次長兼生涯学習センター館長	
"	中 川 政 則	教育委員会教育部生涯学習課長	

② 会議経過

	会 議 内 容
第1回（H19.6.29）	計画の概要、本市の食の現状、今後のスケジュールについて確認
第2回（H19.10.22）	食育アンケートの結果報告、食の現状と課題の整理、食育目標の検討
第3回（H20.1.15）	計画素案の検討（名称、キャッチフレーズ、目標指標、具体的事務事業について）

3) 塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ（庁内組織）

① 委員名簿

役 職	氏 名	所 属	備 考
座 長	佐々木 恵子	教育委員会教育部学校教育課	
副 座 長	小林 正人	健康福祉部介護福祉課	
委 員	菊 池 亮	総務部政策課	～H19.7.31
〃	鈴木 康弘	総務部政策課	H19.8.1～
〃	昆 喜代枝	健康福祉部社会福祉事務所	
〃	菊 地 秀穂	産業部水産課	
〃	大場 麻千子	教育委員会教育部生涯学習課	
〃	阿部 いと子	教育委員会教育部生涯学習センター	
〃	畠 山 真希	塩竈市立月見ヶ丘小学校	
〃	門 馬 真弓	塩竈市立第二中学校	

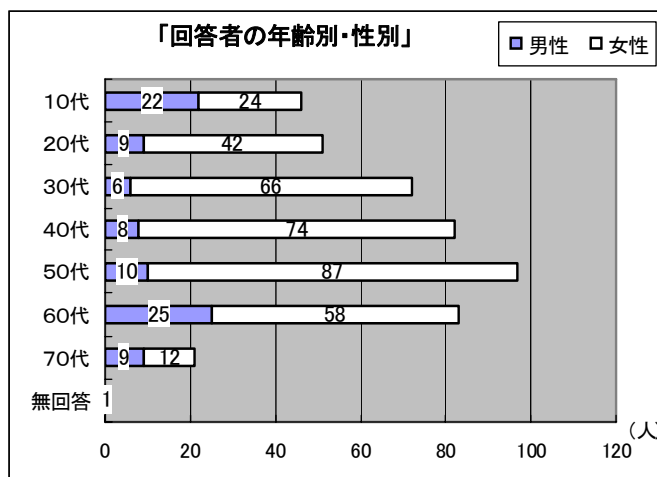
② 会議経過

	会 議 内 容
第1回（H19.7.10）	計画策定の趣旨、ワーキンググループの役割について、本市の食育の現状と課題について意見交換
第2回（H19.8.10）	ライフステージ別の「食育の課題・問題」と食育啓発事業について意見交換、食育アンケート調査の中間報告
第3回（H19.8.29）	施策の体系図（案）、ライフステージに沿った施策（取組内容）についての検討、食育アンケート調査の結果報告
第4回（H19.12.11）	具体的な施策（事務事業）案、目標値の設定項目についての検討
第5回（H19.12.27）	食育の指標項目・目標値の検討、具体的事務事業の確認、計画名称の検討

3. 市民食育アンケート調査結果

- ◇調査目的 「食育」に関する市民の意識やニーズを把握し、その結果を計画に反映させるための基礎資料とするためアンケートを実施
- ◇調査期間 平成19年7月18日～8月17日
- ◇調査方法 関係機関に依頼。対象者に調査表を配布し、その場で記入してもらう
(調査表配布機関等…小学校(月見小2年の保護者)、栄養教室受講者、しおがまFC、体育館利用者、基本健診受診者、7か月児、1歳6か月児健診保護者、公民館利用者)
- ◇回収率 86.9%(回収数453)
- ◇アンケート結果内容

問1・2…回答者の性別・年齢

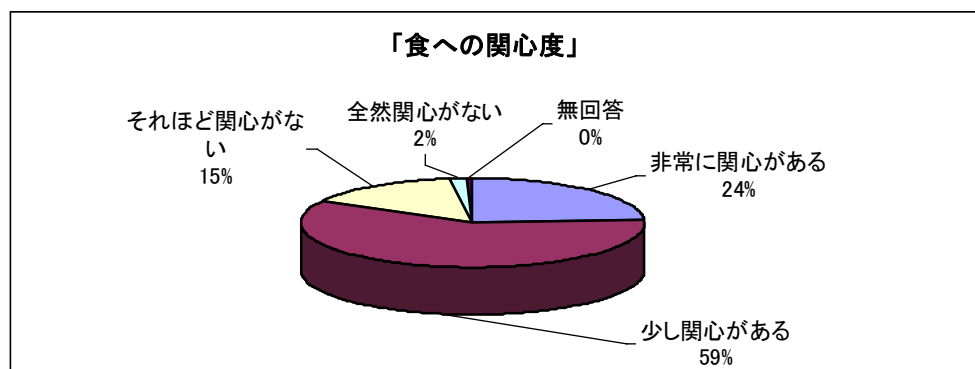


(年齢内訳)

	男性	女性	無回答
10代	22	24	
20代	9	42	
30代	6	66	
40代	8	74	
50代	10	87	
60代	25	58	
70代	9	12	
合計	89	363	1

問3. あなたは食べ物や食事だけではなく、料理や食文化などに関心がありますか？ 1つ選んでください

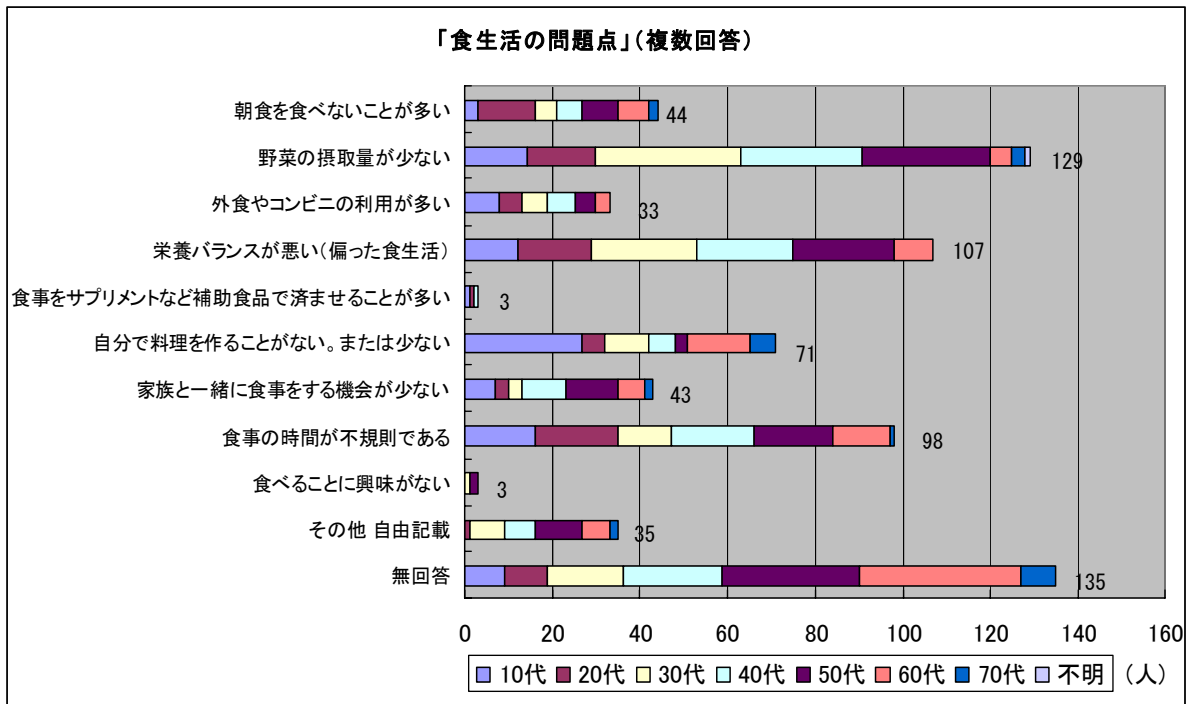
食べ物や食事だけではなく、料理や食文化などの「食」への関心について尋ねたところ、「少し関心がある」が59%で最も多く、次いで「非常に関心がある」が24%、「それほど関心がない」は15%となった。「非常に関心がある」「少し関心がある」をあわせた『関心がある(計)』は83%となり、全体の8割以上となった。(参考 埼玉県 91.8%)年代別でみると、50、60代が高かった。



問4. あなたは、ご自分の食生活の中で問題だと思うことはありますか？（複数回答）

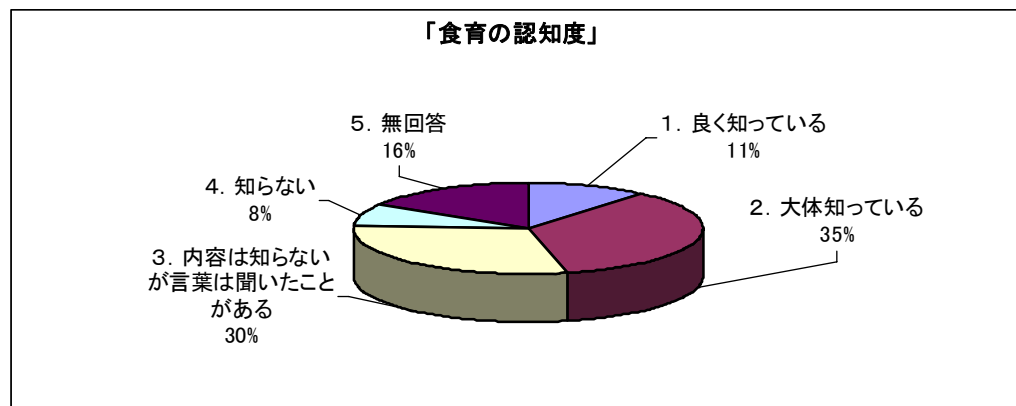
自分自身の食生活の中で問題だと思うことを尋ねたところ、「野菜の摂取量が少ない」が129人、「栄養バランスが悪い」が107人、続いて「食事の時間が不規則である」が98人、「自分で料理をすることができない、または少ない」が71人となった。

年代別でみると、10、20代は「食事の時間が不規則である」が、30、40、50歳代は「野菜の摂取量が少ない」が、60、70代以上は「自分で料理をすることができない、または少ない」が多かった。



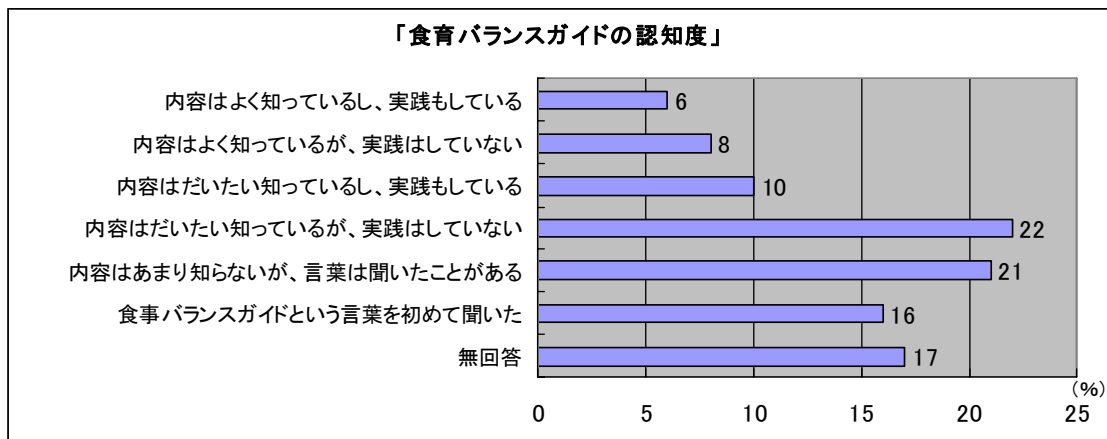
問5. あなたは『食育』という言葉を知っていますか？（1つだけ）

『食育』の認知度を尋ねたところ、「よく知っている」と「大体知っている」を合わせた「知っている」が46%、「内容は知らないが言葉は聞いたことがある」が30%、「知らない」が8%となった。



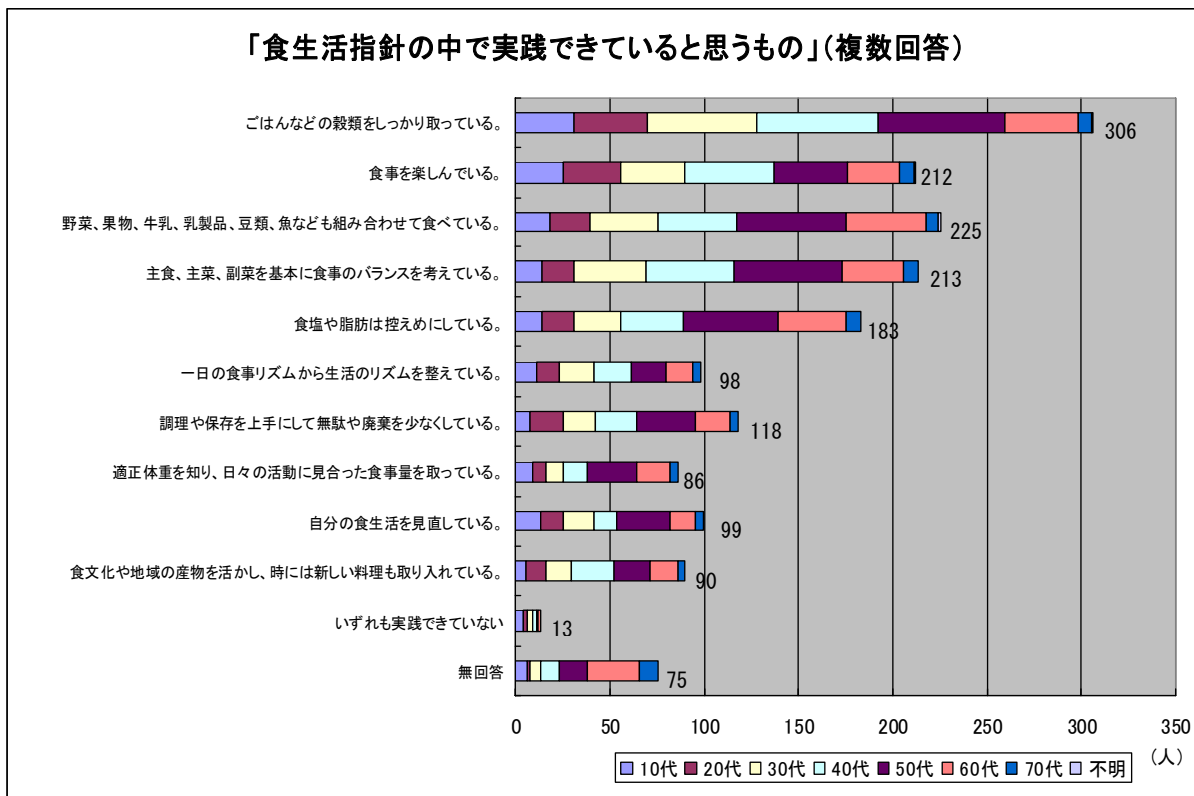
問6. 国では食事の望ましい組み合わせや、おおよその量をイラストによりわかりやすく示した「食事バランスガイド」を作成していますが、あなたは知っていますか？

『食育バランスガイド』の認知度を尋ねたところ、「内容はだいたい知っているが、実践はしていない」が22%、「内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」が21%、「食事バランスガイドという言葉は初めて聞いた」が16%となった。年代別でみると、「初めて聞いた」と答えたのは20、30代に多かった。



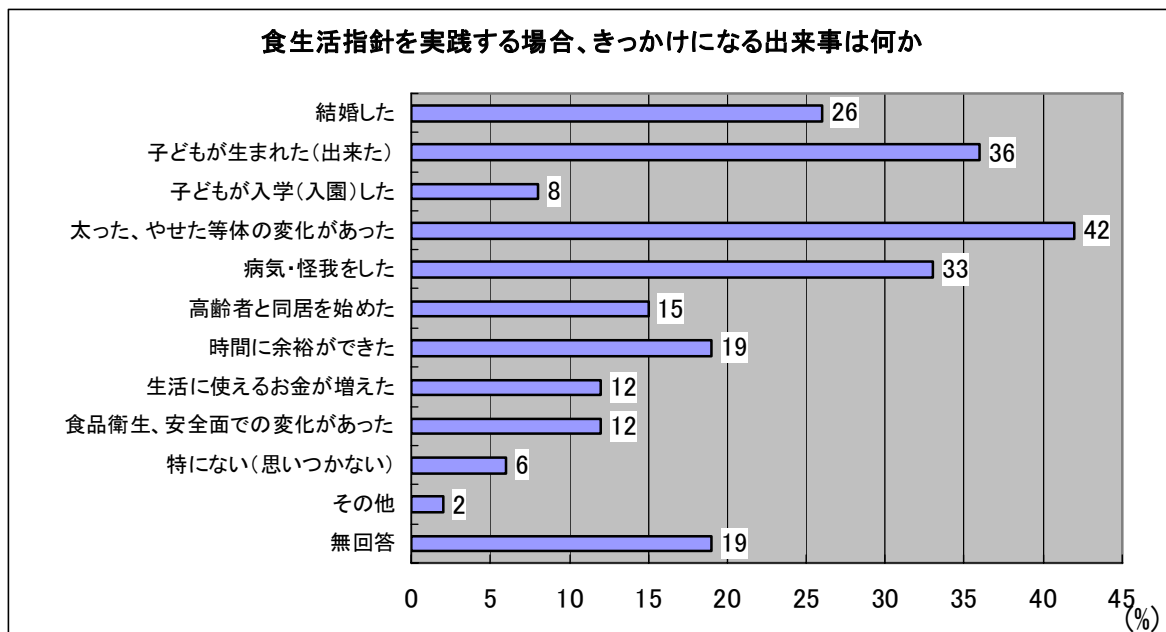
問7. 国（農林水産省）では食生活指針として以下の項目を挙げています。
あなたが実践できていると思うものをお選びください。（複数回答）

食生活指針の項目の中で、実践できていることを尋ねたところ、「ごはんなどの穀類をしっかり取っている」が306人で最も多く、「野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて食べる」が225人、続いて「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えている」が213人、「食事を楽しんでいる」が212人となった。また「いずれも実践できていない」は13人だった。



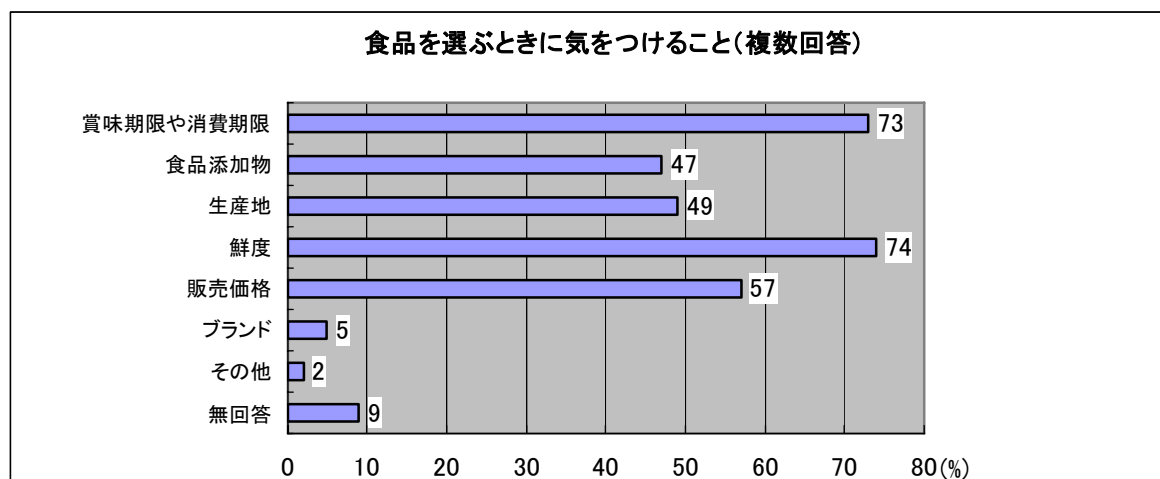
問8. 食育や食生活指針を実践するとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられると思いますか？（複数回答）

食育や食生活指針を実践するとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられるかと尋ねたところ、「太った、やせた等の変化があった」が42%、「子どもが生まれた」が36%、続いて「病気、怪我をした」が33%となった。



問9. あなたは食品を選ぶとき、どんなことに気をつけて購入しますか（複数回答）

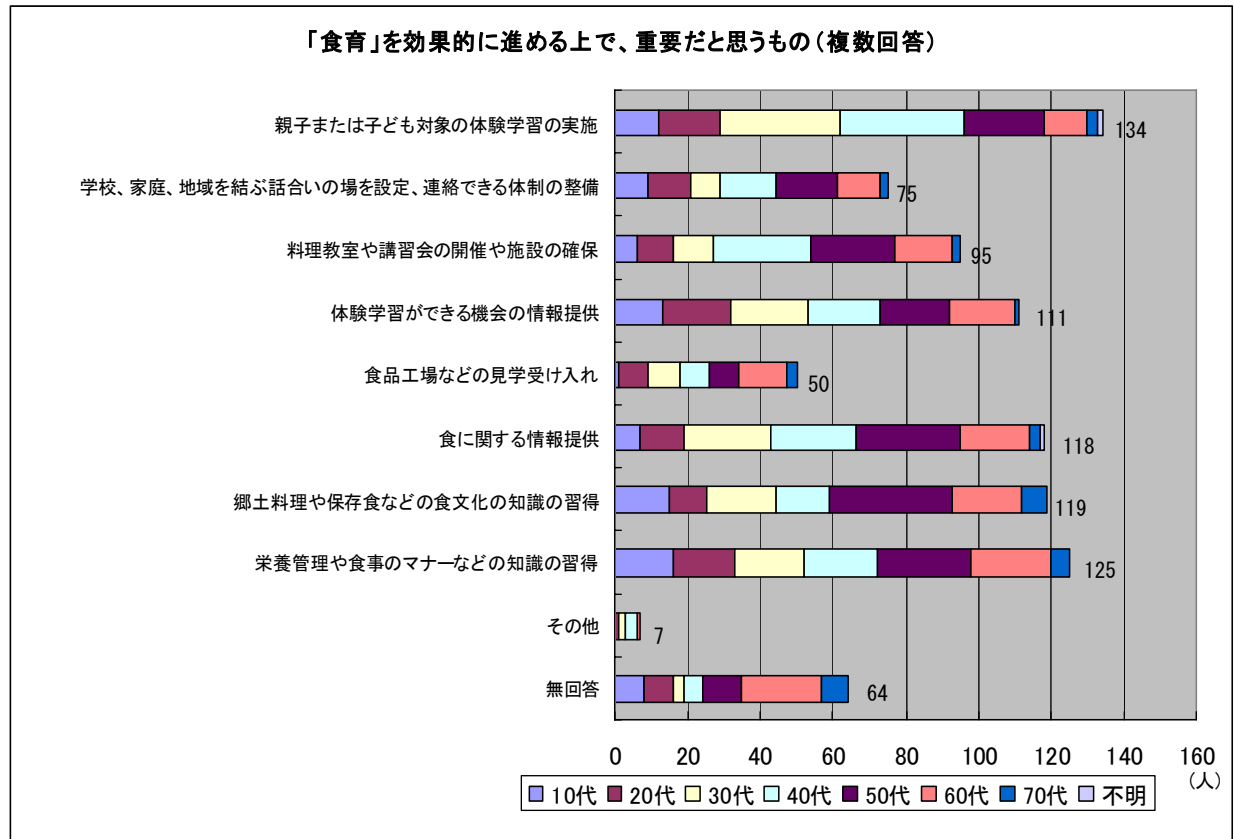
食品を選ぶとき、気をつけて購入することを尋ねたところ、「鮮度」が74%、「賞味期限や消費期限」が73%、続いて「販売価格」が57%と半数を超える回答となった。



問 10.『食育』を効果的に進める上で、あなたが重要だと思うものは何ですか？

食育を効果的に進めるために何が必要だと思うか尋ねたところ、「親子または子ども対象の体験学習の実施」が134人、「栄養管理や食事のマナーなどの知識の習得」が125人、次いで「郷土料理や保存食などの食文化の知識の習得」119人、「食に関する情報提供」118人という順であった。

どの年代でも、体験学習といった実践の取り組みや基本的な情報提供を必要としていることがうかがえる。



4. 食生活チェックシート／食事バランスガイド

食生活チェックシート：食生活習慣の問題点を自己チェックするもので、健康教育や健診、相談の場で広く活用

(妊娠期用)

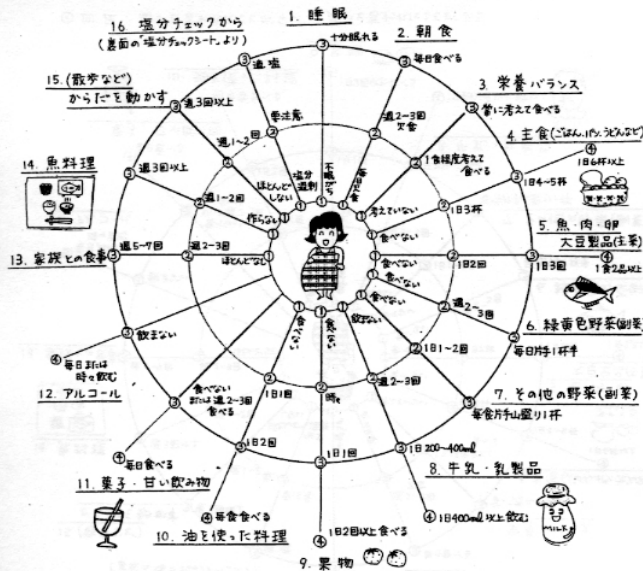
塩竈市

食生活干エックシート (好適題)

氏名 (歳) 実施日 年 月 日

妊娠 ヲ月	第 子	身長	cm	体重	妊娠前	kg・現在	kg
-------	-----	----	----	----	-----	-------	----

外側の太線の円が望ましい生活習慣です。飛び出したりへこんだところを見なおしましょう。



- ① 血圧：高いと言われたことがない・高いと言われたことがある
 ② 貧血：なし・あり
 ③ 体重制限：なし・あり
 ④ タバコ：吸わない・吸う
 ⑤ 家族にタバコ吸う人：いない・いる

塩分チェックシート

あなたの増加率は？

ここでは度妻の傾向を

1日の塩分量を計には、詳しい計算が必要ですが、ここでは食事の傾向をもとに大まかなチェックをします。 「はい」か「いいえ」に○をつけてください。

外出や出前、テイクアウトに頼ることが多い。	はい いいえ	揚げや魚の干ものなどをよく食べる	はい いいえ
ラーメンやそば、うどんが大好きだ。	はい いいえ	たらこ、つくだ煮、塩辛などが食卓にないとさびしい。	はい いいえ
インスタント食品やレトルト食品をよく利用する。	はい いいえ	酒の肴は塩辛いものが多い。	はい いいえ
缶詰など保存食が常にストックしてある。	はい いいえ	塩せんべい、ポテトチップが大好き。	はい いいえ
野菜が不足ぎみだ。	はい いいえ	パンにはバター、マーガリンをたっぷり塗る。	はい いいえ
めん類の汁は残さずに飲む。	はい いいえ	辛口、中辛、甘口があれば辛口を選ぶ。	はい いいえ
うす味だと物足りなくて満足感がない。	はい いいえ	食べる前か料理にしょうゆや塩、糖、かか粉。	はい いいえ
味付けご飯、炊きこみご飯、どんぶりものが好きだ。	はい いいえ	漬物ものにはしょうゆをかける。	はい いいえ
しつかりとした味のついた煮物が好きだ。	はい いいえ	減塩・しょうゆや減塩食品はおいしくない。	はい いいえ
洋風料理より和風、中華風が好きだ。	はい いいえ	野菜料理以外にもマヨネーズ、ドレッシングをよく使う。	はい いいえ
かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練り製品が好きだ。	はい いいえ	味噌汁、すまし汁、スープが好きでよくおかわりする。	はい いいえ
ベーコン、ハムやソーセージをよく食べる	はい いいえ	お寿司はシャリにまでしょうゆをつける。	はい いいえ

「はい」が17以上
塩分過剰

塩分過剰のようです。高血圧などの
悪影響が心配ですから、肉減塩効果
に。たとえば、ラーメンにはスープを
含めず5g以上の塩分があるように、
減塩にはまず外食、加工食品を減ら
すなどの根本的な改善策が必要です。

「はい」が7～16以上
要注意

1日10gを超えているおそれあり。
塩漬品や調味料の汁や団子を減らしたり、めん類の汁を控えるようにしましょう。また設立では一品をしっかりと味にすると、限られた少量の塩分でも効果的に活用できます。

「はい」が6以下
適 当

おむね適量です。塩分を減らしてもおいしい食事にするいちばんのポイントは、旬の元気のよい食材に出会うことです。自然の持ち味で蒸気や乾燥でもけっこうおいしく食べられるからです。

(幼兒期用)

編纂者

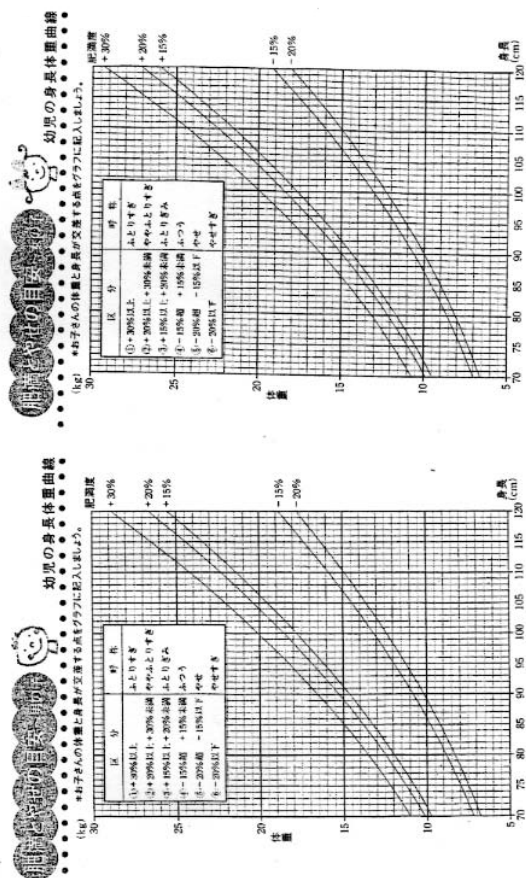
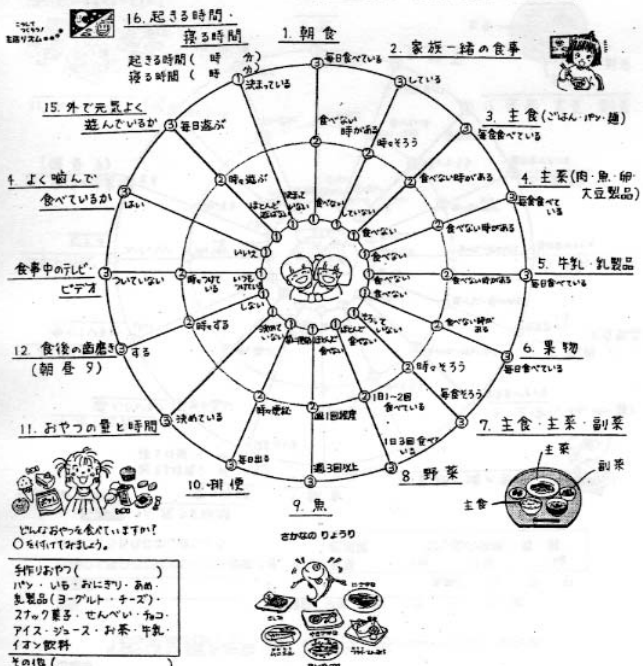
食生活チェックシート (幼児期)

住所 _____ 生年月日 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 男・女

児童名 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____

外側の太線の円が望ましい生活習慣です。へこ 身長 cm ・ 体重 kg

んだところを見なおしましょう



(学童期用)

食生活チェックシート (学童期)

氏名 (年 組)

実施日 年 月 日

いちばん笑顔の円に近いほど、よい生活のきまりです。へこんだところを見なおしましょう

身長 cm 体重 kg
肥満度 むし歯の有無：有・無



3つの基礎食品群



(思春期用)

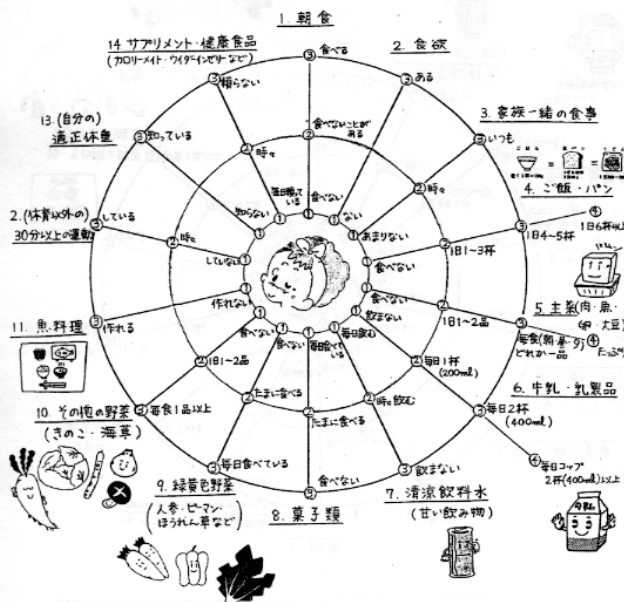
食生活チェックシート (思春期)

氏名 (年 組)

実施日 年 月 日

外側の太線の円が望ましい生活習慣です。飛び出したりへこんだところを見なおしましょう

身長 cm 体重 kg
BMI



一日の食塩は10g以下に!!

食塩の摂り過ぎを防ぐ事は、欧米諸国でも重視されており、アメリカでは1日5g以下が目標とされています。

しかし、日本では1日10g以下も目標としています。それは昔から食塩も多く摂る習慣があるからです。

現状では、国民1人平均で1日約13gも摂取しており、目標の到達はなかなか難しい状況にあります。



BMI

Body Mass Index

BMI (ボディ・マス・インデックス)って何?

18.5 22 25

体重と身長バランスをチェックし、肥満かどうかを判断する

ための「体格指数」の一つで、国際的に広く使われています。

わが国の疫学的データに基づくと、糖尿病や心臓病をはじめとする病気にかかることが少なく、健康を維持するために最もよいBMIの値を、日本肥満学会では、男女ともに理想値を「BMI=22」としています。

★ 次の式で自分自身の肥満度がわかります!

BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

肥満の判定基準

BMI	日本肥満学会
18.5未満	低体重
18.5～25	普通体重
25～30	肥満(1度)
30～35	肥満(2度)
35～40	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

(日本肥満学会の肥満の判定基準)

たとえば、
あなたの身長が168 cm
体重が 68 kg
の場合
60kg ÷ (1.6m × 1.6m)
= 22.4 となります。
→ 22.4 は「普通体重」です。



あなたのBMIは?

$$\left(\frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})} \right) = \text{BMI}$$

5. 食育基本法の概要

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関係事業者、国民等の責務を定める。

(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

- ①食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- ②食育の推進の目標に関する事項
- ③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- ④その他必要な事項

(2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4. 基本的施策

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5. 食育推進会議

(1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。

(2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

6. 食育推進基本計画のポイント

はじめに

○計画期間は平成18年度から22年度までの5年間

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

第2 食育の推進の目標に関する事項

1. 食育に関心を持っている国民の割合（70%→90%）
2. 朝食を欠食する国民の割合（子ども4%→0%、20代男性30%→15%、その他）
3. 学校給食における地場産物を使用する割合（21%→30%）
4. 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合（60%）
5. 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合（80%）
6. 食育の推進に関するボランティアの数（20%増）
7. 教育ファームの取組がなされている市町村の割合（42%→60%）
8. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合（60%）
9. 推進計画を作成・実施している自治体の割合（都道府県100%、市町村50%）

第3 食育の総合的な促進に関する事項

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進
4. 食育推進運動の展開（食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日））
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

○都道府県等による推進計画の策定促進、基本計画の見直し等

7. 宮城県食育推進プランの概要

宮城県食育推進プラン

～ 五感を磨いて、みやぎの食をいただきます ～

宮城県の食をめぐる現状と課題

- (1)食生活の変化(朝食の欠食、外食利用者の増加、子どもの食事環境)
- (2)食に対する嗜好の変化
- (3)食生活に関する意識
- (4)食に関連する健康上の課題(肥満者の割合、3歳児むし歯有病者)
- (5)地産地消の取組(学校給食における地場産物使用、直売・交流施設及び農林漁家レストラン)

食をめぐる課題の解決

基本目標

目標1

県民一人ひとりが、食を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指します

目標2

多彩で豊かなみやぎの食材の理解と食文化の継承を通して豊かな人間形成を目指します

目標に沿った食育の推進

推進の視点

視点1

健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成

視点2

家族や友人との食事を通した食べる楽しさの実感

視点3

地産地消や体験活動等を通した「食材王国みやぎ」の多彩で豊かな食材の理解

キーワード

健康・五感・体験・宮城らしさ・連携

視点4

宮城の風土や地域に培われてきた食文化の継承

視点5

食の安全安心を通した消費者・生産者・事業者の信頼関係の構築

視点6

多様な機関の連携・協力による食育の推進

定量的な目標値

食育推進の目標

(1) 食生活の変化 ◆朝食を欠食する県民の割合 ◆「健康づくりサポート・おもてなしの店」参加店の増加	(2) 食生活に関する意識 ◆食生活に対する県民意識の変化 ◆1日当たりの野菜摂取の目安量(350g以上)を認知している県民の割合の増加	(3) 食に関する健康上の課題 ◆肥満者の割合の増加
(4) 地産地消の取組 ◆学校給食における地場産物を使用する割合の増加 ◆農産物販売施設や体験交流施設等の増加	(5) 食の安全安心 ◆「みやぎ食の安全安心消費者モニター」の増加	(6) 食育の推進 ◆食育の推進に関わるボランティア数と活動量の増加 ◆教育ファームの取組がなされている市町村数及び農業体験学習に取り組み小中学校の増加 ◆食育推進計画を作成・実施している市町村の割合

具体的な取組内容

重点施策

施策1 食育を通した健康づくり

- ◆プラン1 生涯を通した健康づくり
 - ①みやぎ21健康プランの推進
- ◆プラン2 健全な食生活の実現
 - ①はやね・はやおき・あさごはん推奨運動の展開
 - ②食事バランスガイド等の普及推進
 - ③「健康づくりサポート・おもてなしの店」加入促進

施策2 五感を磨く食育

- ◆プラン1 楽しく食べる環境づくり
 - ①食卓を囲んだ食育の推進
 - ②給食を通した食育の推進
- ◆プラン2 豊かな心を育む食育の推進
 - ①五感を使った食育の推進
 - ②グリーン・ツーリズム等の推進
 - ③食物を大切にする取組の推進

施策3 「食材王国みやぎ」の食を通して実感・体感する食育

- ◆プラン1 地産地消の推進
 - ①学校給食における県産食材の利用推進
 - ②交流施設(農産物販売施設、体験交流施設等)の設置推進
- ◆プラン2 地域(生産者、食品関連事業者等)との連携推進
 - ①体験学習を通した食育の推進
 - ②生産者や食品関連事業者等との交流の推進
- ◆プラン3 食文化の伝承
 - ①地域実践活動への支援
 - ②学校給食における郷土料理の紹介

施策4 食の安全安心に配慮した食育

- ◆プラン1 安全で安心できる食品供給の確保
 - ①生産及び供給体制の確保
- ◆プラン2 食の安全安心に係る信頼関係の確立
 - ①情報共有及び相互理解の促進

施策5 みんなで支えあう食育

- プラン1 食育支援ネットワークの構築
 - ①宮城県食育推進会議を中心としたネットワークづくり
 - ②市町村、関係機関及び企業等とのネットワークづくり
- プラン2 食育推進体制の整備
 - ①学校における人材育成及び食育の推進
 - ②食育推進に関わるボランティア等の育成・支援
 - ③食育コーディネーターの育成・支援
 - ④食育に係る情報の発信
 - ⑤食育の推進のための調査研究

ライフステージに応じた食育の取組

乳幼児期 (0～5歳) 食習慣の基礎づくり	学童期 (6～12歳) 望ましい食習慣の定着	思春期 (13～18歳) 自立に向けた食生活の基礎づくり	青年期 (19～39歳) 健全な食生活の実現	壮年期 (40～64歳) 食生活の維持と健康管理	高齢期 (65歳～) 食を通した豊かな生活の実現
---	--	--	--	--	--

『おいしおがま』食から始まる健康づくり

