

第3期塩竈市食育推進計画

(2019年度～2023年度)

おいしおがま 推進プラン



塩竈市



目 次

第1章 計画策定にあたって	
1. 計画策定の趣旨	1
2. 第3期食育推進計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2
4. 計画の推進体制	3
第2章 塩竈市の「市民と食のかかわり」	
1. 市民の“食”についての意識	4
2. 市民の食と健康	9
3. 第2期食育推進計画の達成状況	13
第3章 第3期計画がめざすこと	
1. 食育スローガンと基本方針	15
2. 第3期計画重点施策と各ライフステージの取組み	15
3. 食育推進にあたっての指標	18
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	19
2. ライフステージに沿った施策の推進	21
（1）子ども（概ね18歳以下）	21
（2）若い世代（概ね19～39歳）	21
（3）働き盛り世代（概ね40～64歳）	22
（4）高齢期（概ね65歳～）	22
3. 地域の特性を活かした食育の取り組み	27
用語解説	28
活用編	
・ 食生活チェックシートの改訂にあたって	32
・ 食生活チェックシート	33
・ 食事バランスガイド	51
・ おいしおがま食育レシピ	52
資料編	
I. ライフステージ等に沿った事務事業（第2期計画）の達成状況 ...	56
II. 第3期計画策定経過・策定体制	64
III. 食育基本法の概要	67
IV. 第3次食育推進基本計画（国）のポイント	68
V. 第3期宮城県食育推進プランの概要	70
VI. 塩竈市食育推進ネットワーク会議設置要綱	71
VII. 塩竈市食育推進委員会設置要綱	73
VIII. 食育アンケート	75



第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食育基本法では「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としています。

国は、平成28年3月に平成28年度から2020年度までの5年間を計画期間とする第3次食育推進基本計画を策定し、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題として取組と施策を推進しています。

また、宮城県においても平成28年3月に平成28年度から2020（平成32）年度を計画期間とする第3期宮城県食育推進プランを策定し、「食育を通した健康づくり」「『食料王国みやぎ』の理解と継承」「食の安全安心に配慮した食育」「みんなで支えあう食育」を重点施策として取り組んでいます。

本市でも、平成26年度から平成30年度までを計画期間とする第2期塩竈市食育推進計画を策定し、「食と健康に関心を持った生活の実現」「豊かな心を育む食育の推進」「食育を広げる環境づくり」の3基本方針のもと、「健全な食生活の推進」「地域食材をとおした食育の推進」を重点施策として、地域の特性を活かした食育の取り組みを進めるため、市民や関係団体、事業者、行政が連携しながら食育に取り組んできました。

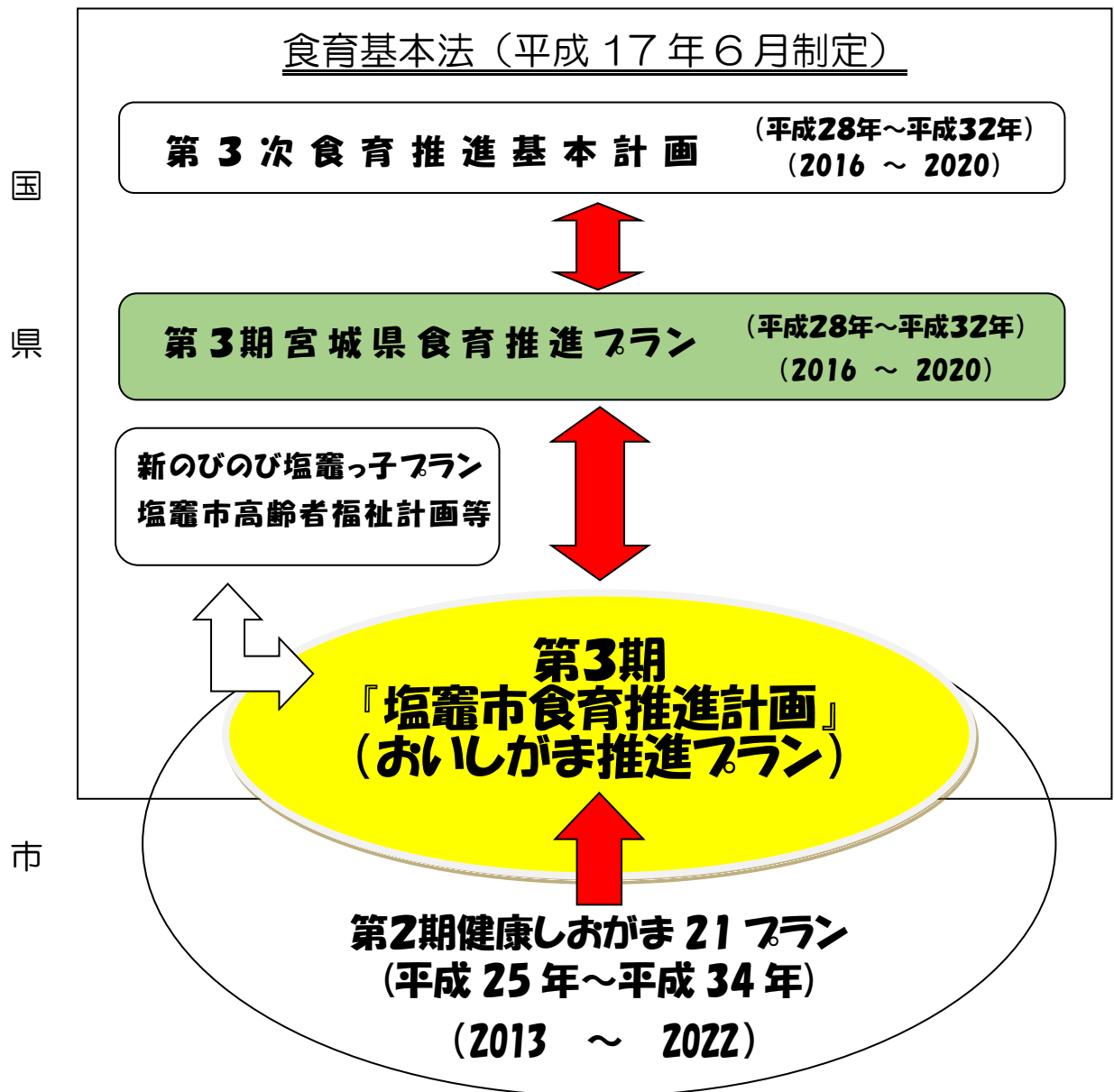
しかしながら、世帯構造の変化や生活様式の多様化、労働環境の変化、高齢化の進展等により、その影響が顕在化しています。例えば若い世代を中心とした不規則な食事、とりわけ朝食の欠食、また一方では高齢者を中心とした低栄養や栄養バランスのかたより等、様々な問題が明らかになってきました。

こうした状況を踏まえ、「食育」を着実かつ実効性のある取り組みとするため、第2期計画の評価と課題の把握を行い、食育基本法及び食育推進計画の趣旨に基づき、今後、さらに地域の特性を活かした食育を総合的かつ計画的に推進するための指針として「第3期塩竈市食育推進計画（おいしおがま推進プラン）」（以下「第3期計画」とします）を策定します。



2. 第3期食育推進計画の位置づけ

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（第2期）」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、「新のびのび塩竈っ子プラン」「塩竈市高齢者福祉計画」等の関連計画等と整合性を図りながら、連携して食育を推進していくこととします。



3. 計画の期間

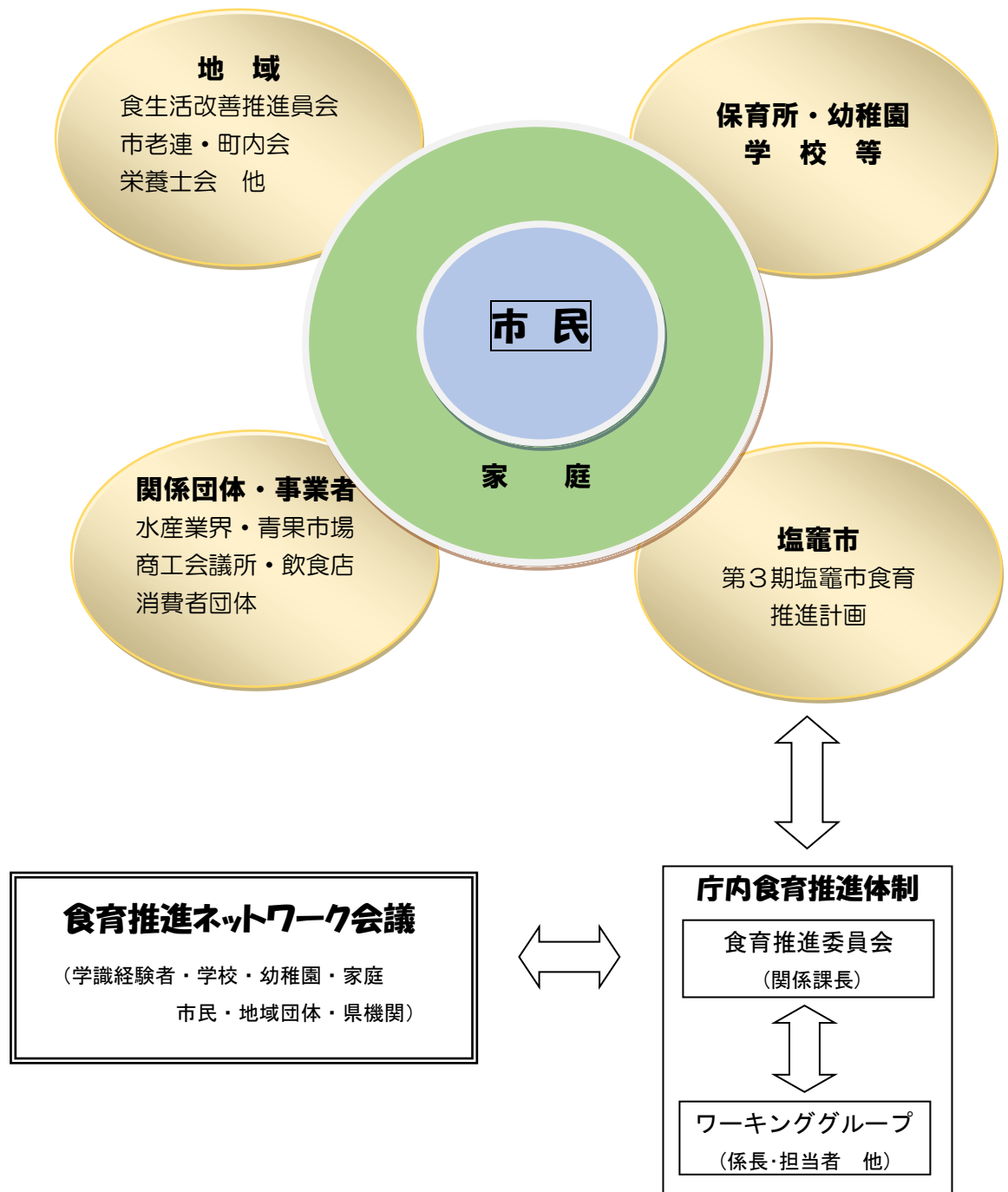
この計画の期間は、2019年度（平成31年度）から2023年度までの5年間としますが、社会経済情勢の変化等が生じた場合は、必要に応じて見直すこととします。



4. 計画の推進体制

地域特性を活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（事業者）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、市民に浸透し実践につながるよう計画を推進します。





第2章 塩竈市の「市民と食のかかわり」

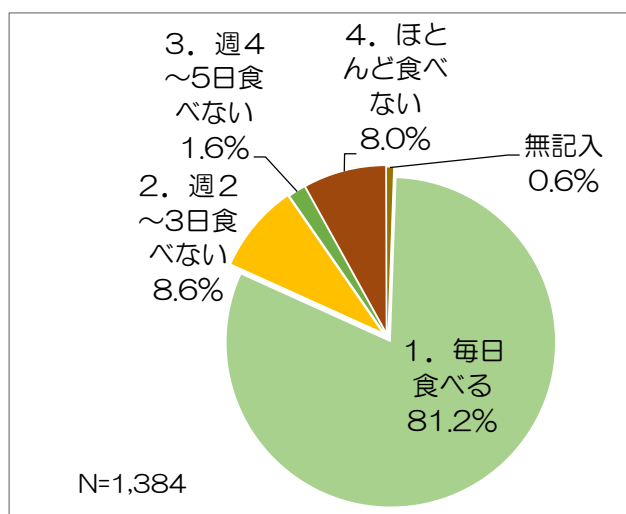
私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化やニーズの高度化に伴い、食生活やこれを取り巻く様々な環境の変化により、食に関する意識や理解が薄れ、食を大切にする心や優れた食文化が失われつつあります。また、栄養のかたよりや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、行き過ぎた痩身志向などの問題が生じており、健全な食生活をおくることの大切さを認識することが重要となっています。

このような中、本市では平成20年度以降の塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」（第1期、第2期）を策定し、平成30年度までのあいだ食育推進に取り組んできました。ここでは、本市の食をめぐる現状と課題を明らかにするため市民におこなった「食育アンケート」の結果や本市の食をめぐる環境、第2期計画の到達点について報告します。

1. 市民の“食”についての意識（食育アンケートから見てきたもの）

市民の食生活や食に関する意識を調査するため、平成30年6月から9月にかけて、10代から70代以上のすべての年代で男女それぞれ回収数100件を目標に「食育アンケート」を実施したのでその結果について報告します。

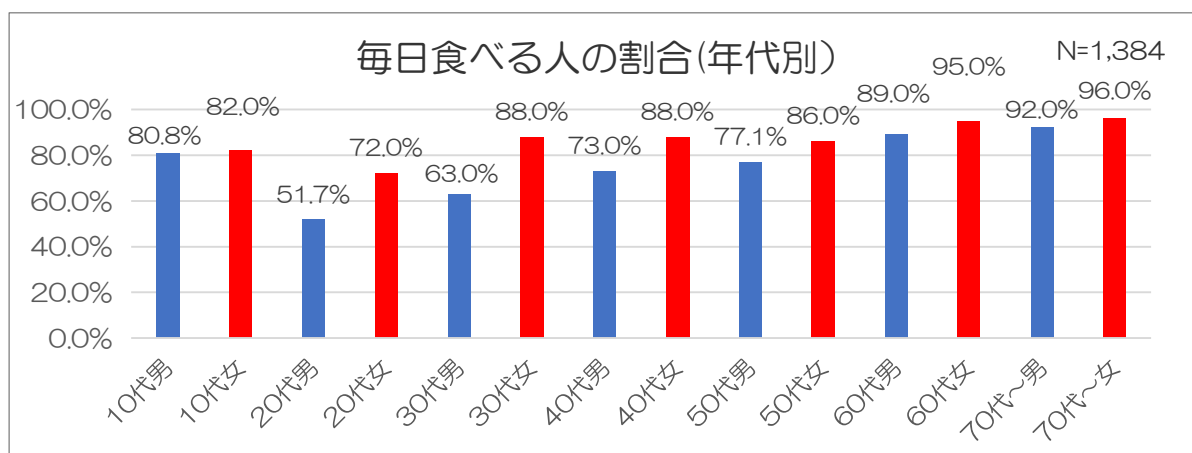
【朝食を食べていますか？】



全体で、朝食を毎日食べる人は81.2%、それ以外は18.2%でした。

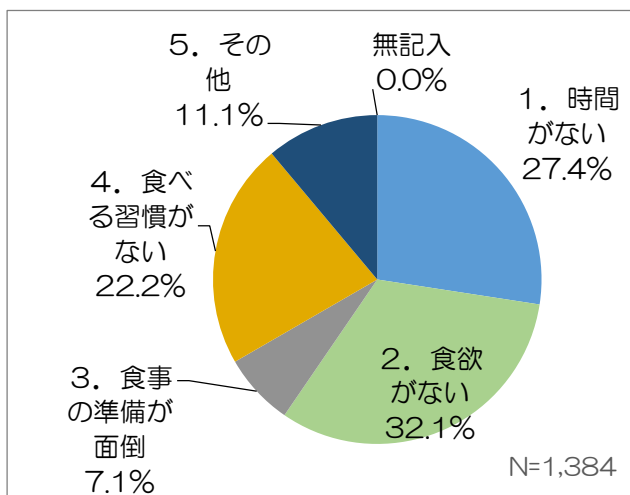
年代別では、20代と30代男性の朝食欠食率が高く、20代男性のうち48.3%、30代男性のうち36.4%の人が朝食を食べていませんでした。

20代、30代は、就職や結婚、子育てなど、社会的にも家庭的にも大きく変化する世代であるとともに、子供の成長に責任を持つ世代であり、朝食を含めた食生活や生活リズムを整えることは大変重要となっています。





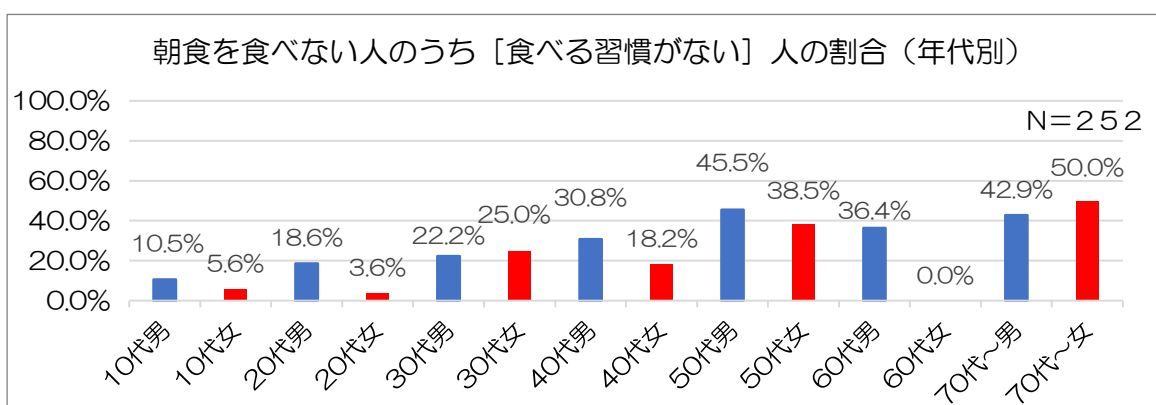
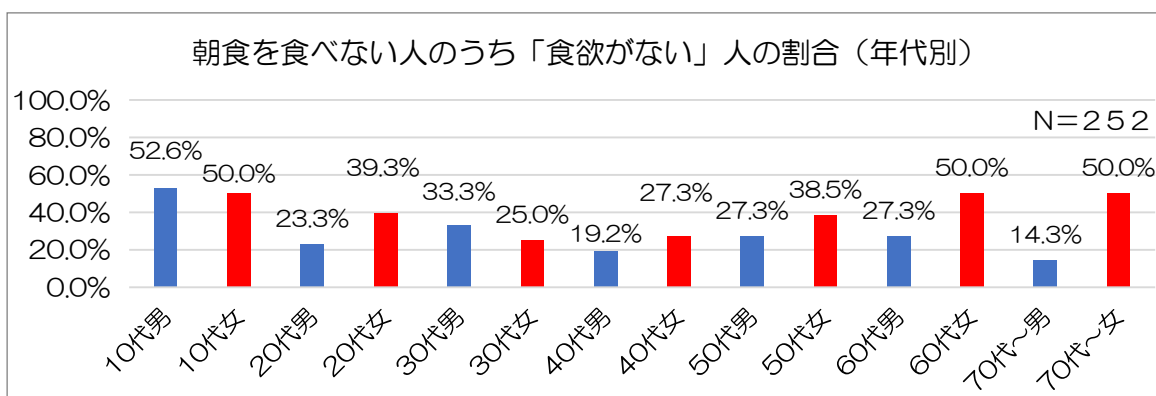
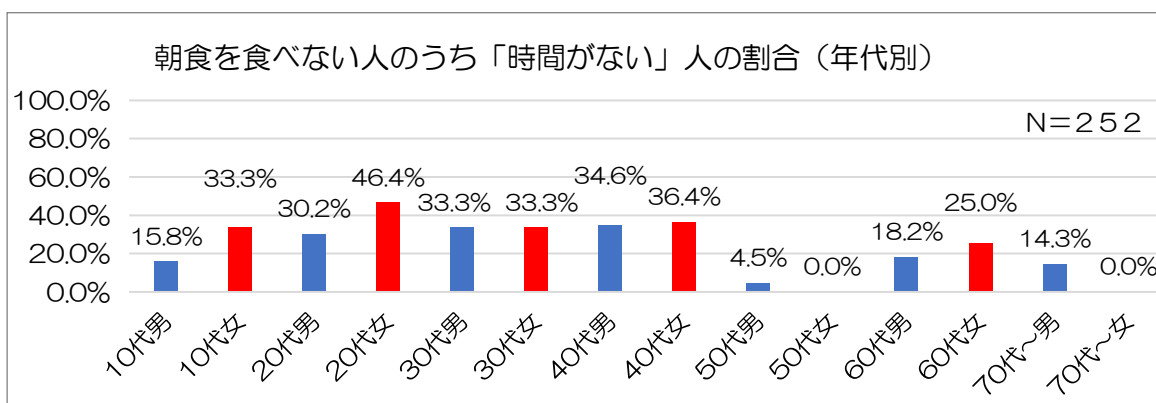
【朝食を食べない理由はなんですか？】



朝食を食べない理由は「食欲がない」「時間がない」「習慣がない」が多い傾向にあります。

このことから、生活習慣が朝食欠食にも影響していることが伺え、若い世代は、生活スタイルの関係から「食欲がない」「時間がない」が多く、年齢が高いほど朝食を食べる「習慣がない」人の割合が高い傾向にあります。

改めて、生活リズム、生活習慣の改善が求められることがわかります。

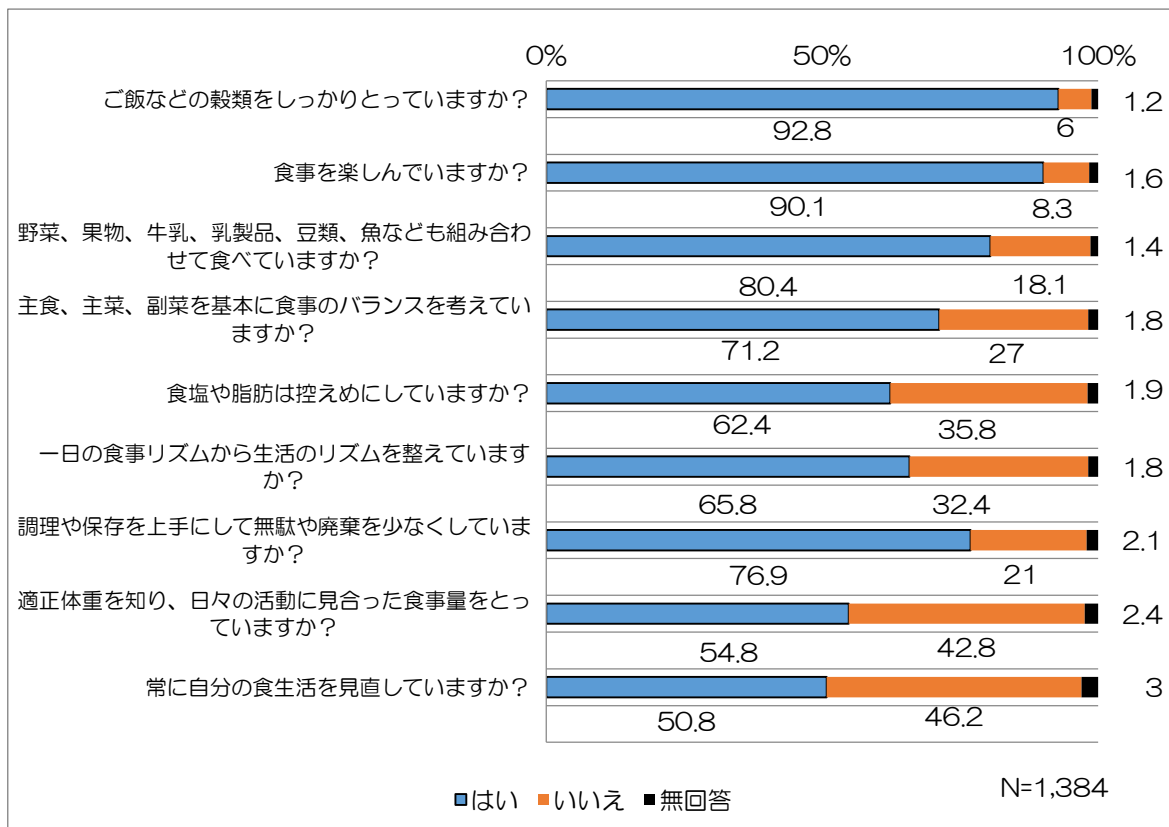




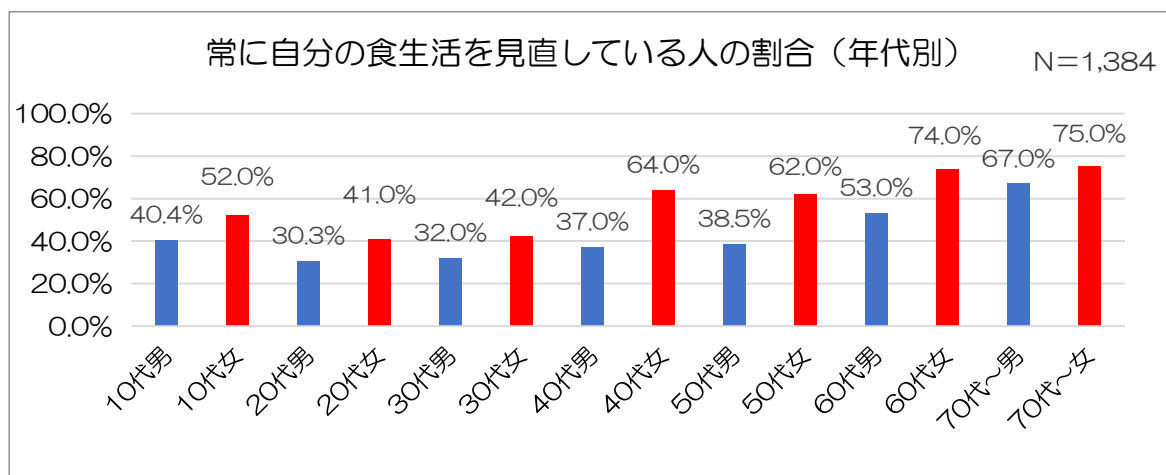
【普段の生活の中で実践できていること】

「食事を楽しんでいる」人の割合は90.1%で、第2期計画策定時から大幅に増加し、目標値の59.0%を大きく上回りました。年代別でも若い世代よりも高齢世代のほうが、食事を楽しんでいる人が多い傾向にありました。

また、「常に自分の食生活を見直していますか？」では、どの年代でも男性より女性の割合が多く、年代が上がるにつれ男女とも見直している人の割合が多くなっています。これは自身の健康との関係で食生活についても気を付けていることのあらわれと考えられます。



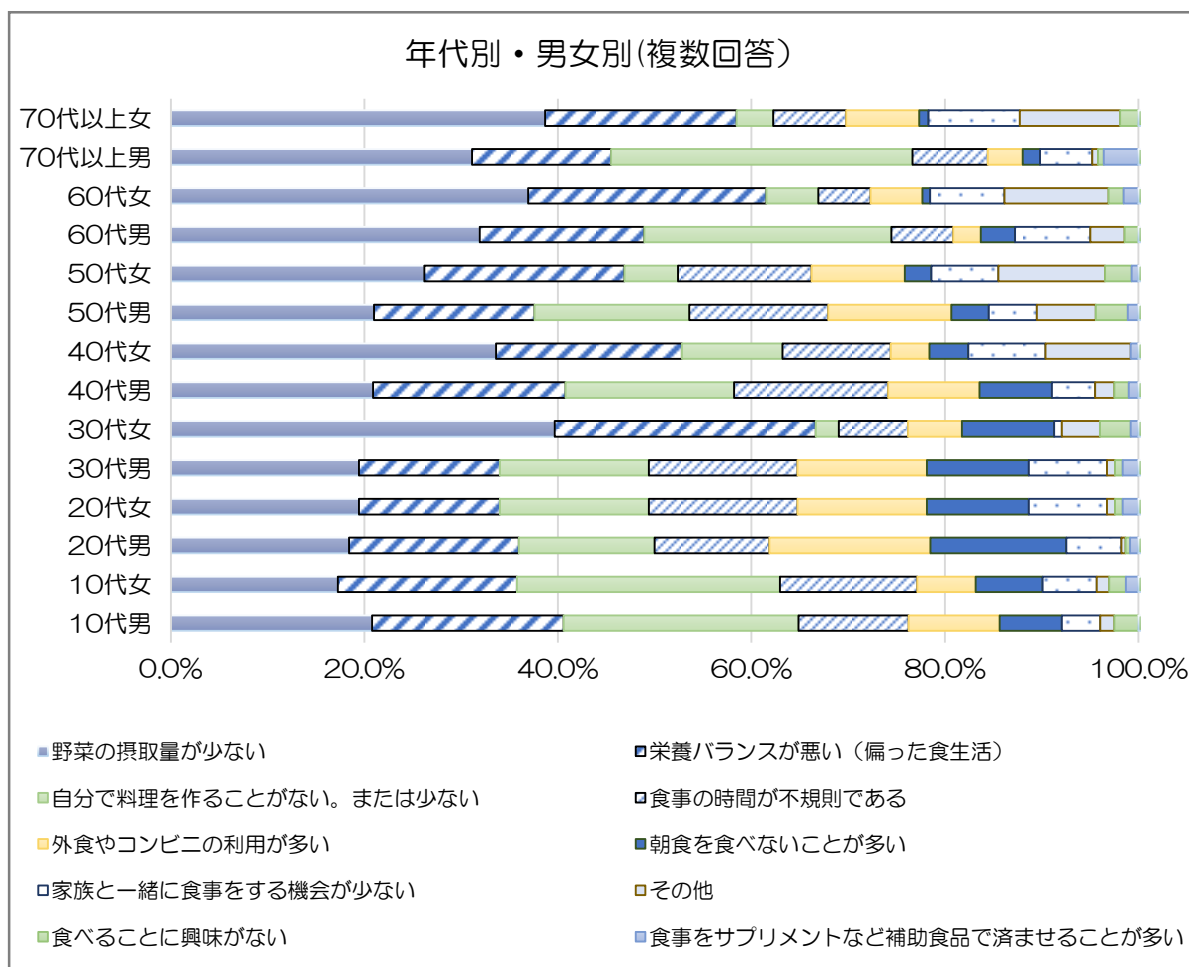
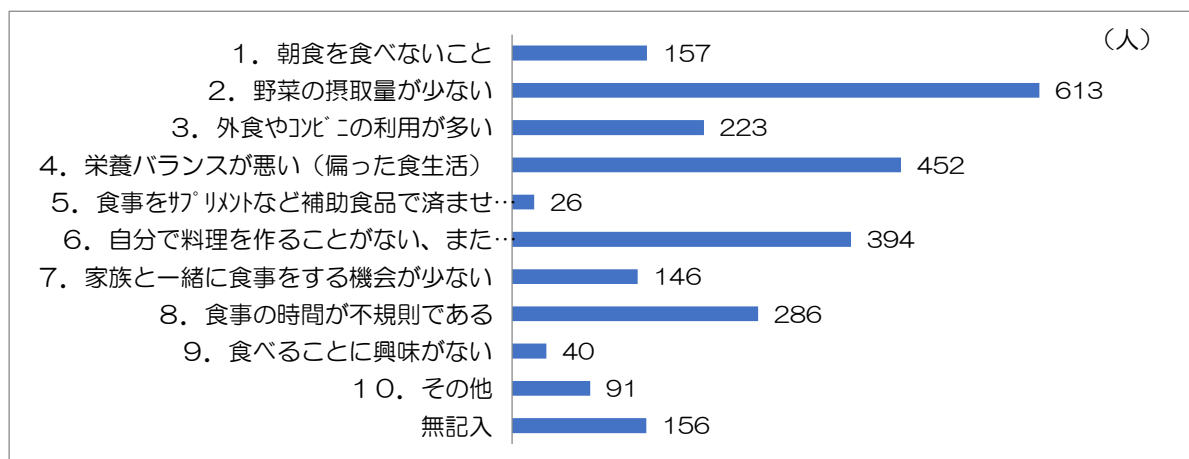
【常に自分の食生活を見直している人の割合】





【食生活の中で課題だと思うこと（複数回答）】

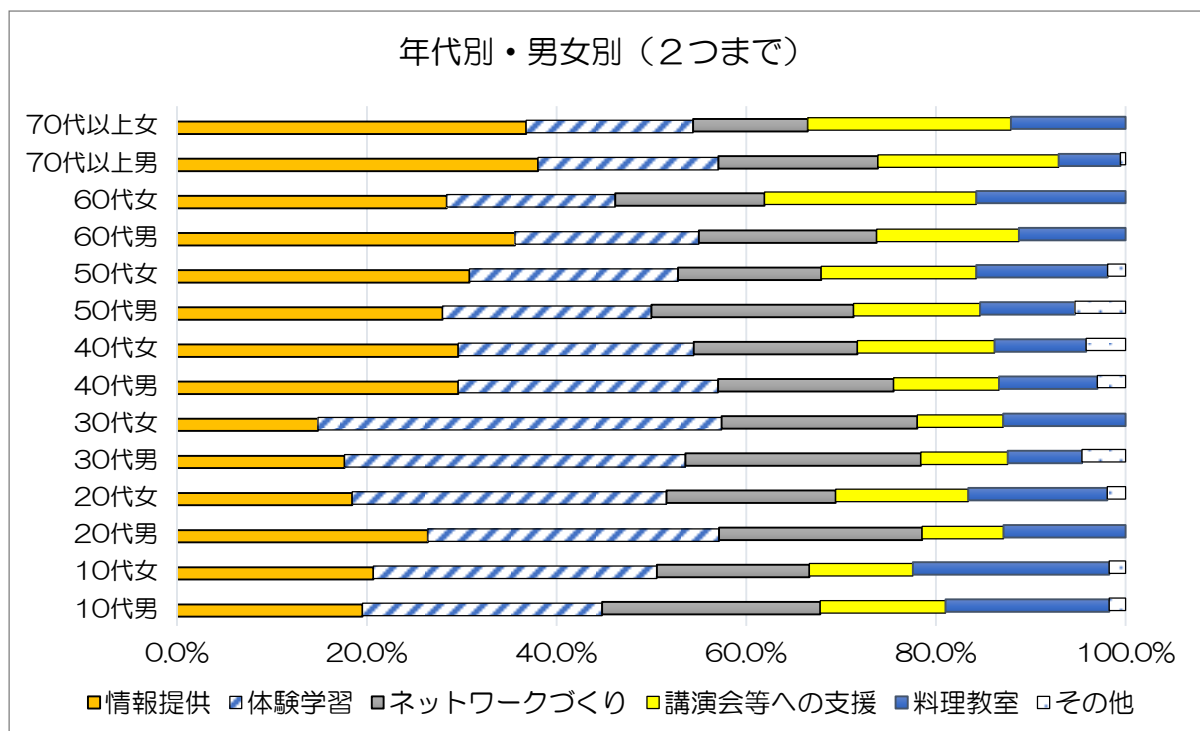
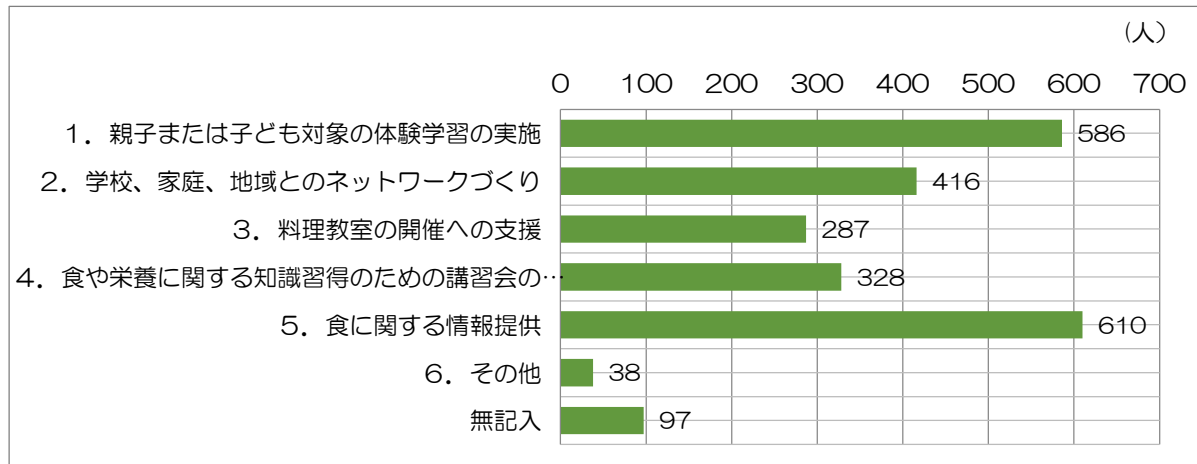
自身の食生活の中で課題だと思うことについては、全体では「野菜の摂取量が少ない」が最も多く、続いて「栄養バランスが悪い(偏った食生活)」「自分で料理を作ることがない、または少ない」「食事の時間が不規則である」の順になっています。野菜不足を含め栄養バランスの偏りの問題意識が高い傾向があり、食事バランスガイドに沿って自身の食生活の見直しと実践などが必要です。





【「食育」を効果的に進めるうえで、本市が取り組むべきこと（2つまで）】

本市が取り組むべきことで最も多く挙げられたのは「食に関する情報提供」、次いで「親子または子ども対象の体験学習の実施」でした。また、年代別にみると、若い世代では「体験学習」を、高齢世代では「情報提供」を求めている傾向が見られました。





2. 市民の食と健康

塩竈市民の健康の状態

健康とは何かについて、WHO(世界保健機構)では1946年に「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全な状態を指す」としていて、様々な要素の積み重ねであるとしています。その中で、食や食育の果たす役割もまた大変大切なものと言えます。

特に近年は、食事や様々な生活習慣を原因とする生活習慣病が大変大きな社会問題となっています。生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関係する病気」とされています。

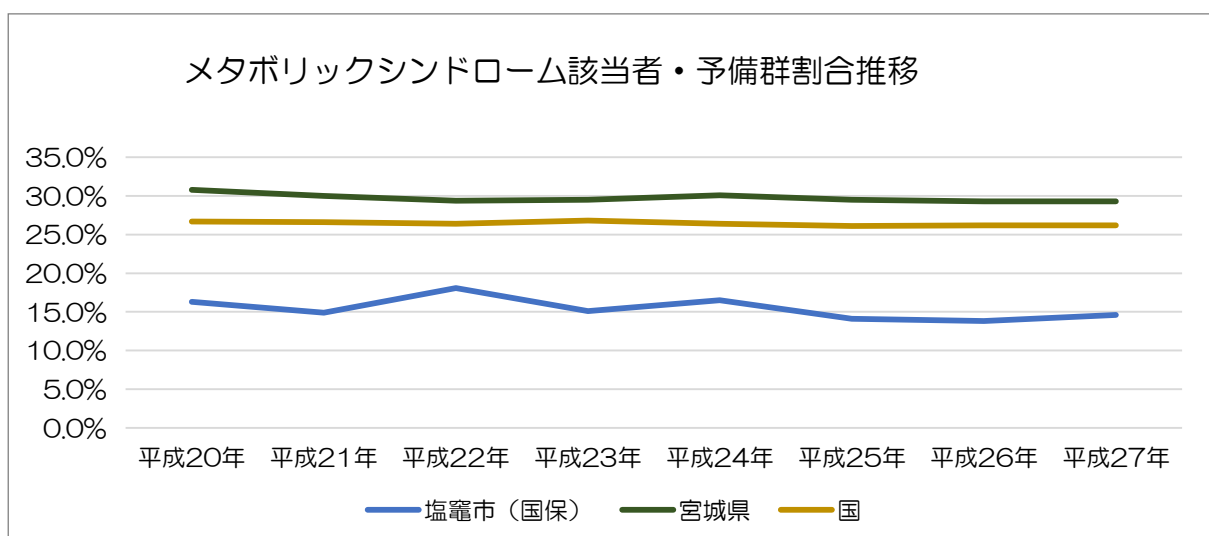
この生活習慣病につながるメタボリックシンドロームについて、宮城県は平成20年度の特健診制度開始以降、該当者及び予備群は約3割で、平成27年度までの8年間、2位または3位から脱していません。

塩竈市においては、塩竈市国保特定健診受診者でメタボリックシンドロームの該当者と予備群の合計は平成20年度から1割台となっていますが、BMI 25.0以上の肥満者の割合では、塩竈市国保特定健診受診者(40歳～74歳)のうち男性が平成20年度以降30%を下回ったことはありません。

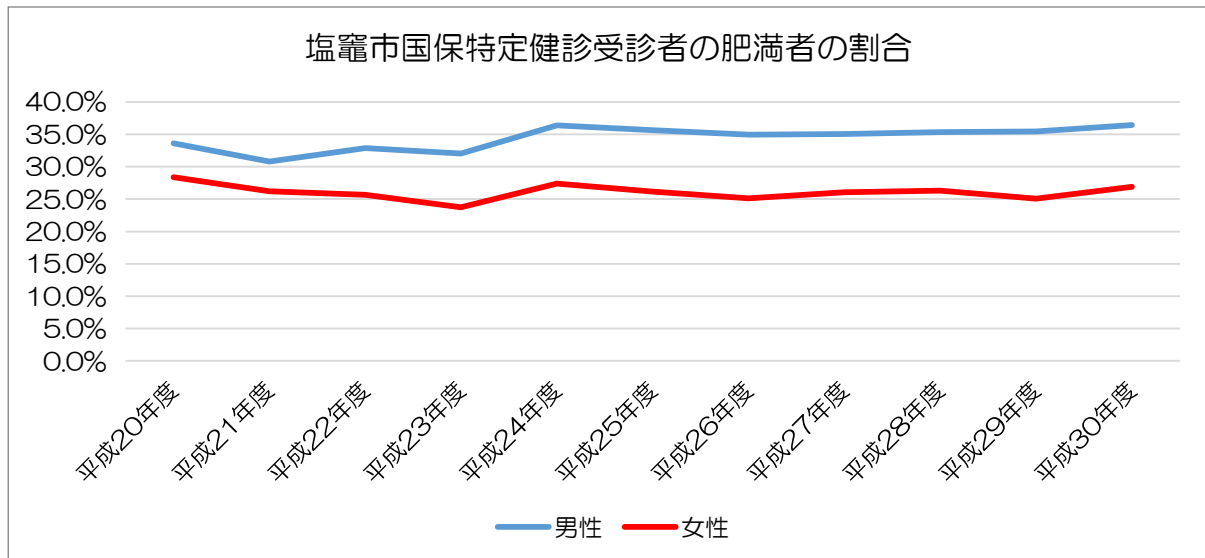
肥満は、生活習慣病を始めとする数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は大変重要です。肥満の予防・改善には食事(エネルギー摂取)と運動(消費)のバランス改善が基本となりますが、1日に必要なエネルギーを把握し、食べ過ぎないように気をつけることはもちろん、意識しないうちに過剰摂取につながる間食やお酒にも注意が必要といわれています。

また、食事を摂るときには、主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の参考になるものとして、1日に何をどれだけ食べればよいのかの目安を示した「食事バランスガイド」(本紙「活用編」参照)があります。

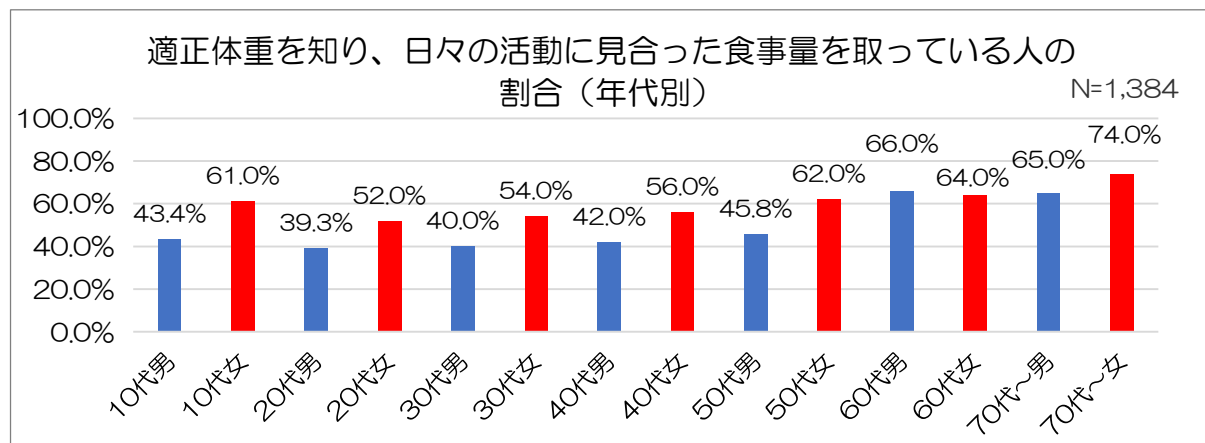
肥満予防や改善には、食事のリズム(欠食や食事時間等)の見直しや継続的に運動することも重要で、生活リズムや適度な運動により健康的な毎日を過ごすよう努めることが大切です。



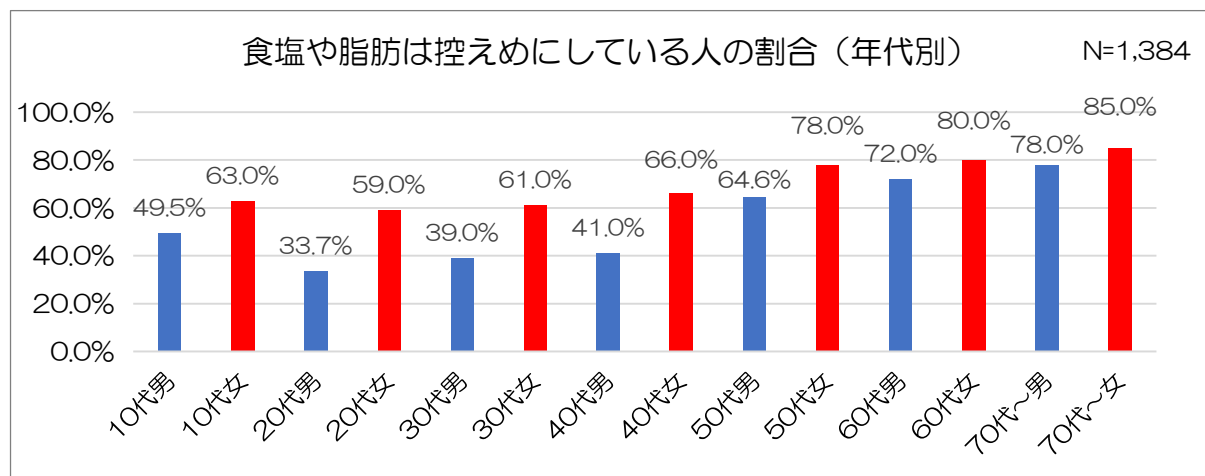
出典：宮城県保健福祉部「データからみたみやぎの健康 概要版 ー平成29年度版ー」
及び塩竈市国保特定健診受診者結果データ



出典：塩竈市国保特定健診受診者結果データ



出典：平成30年度食育アンケート



出典：平成30年度食育アンケート



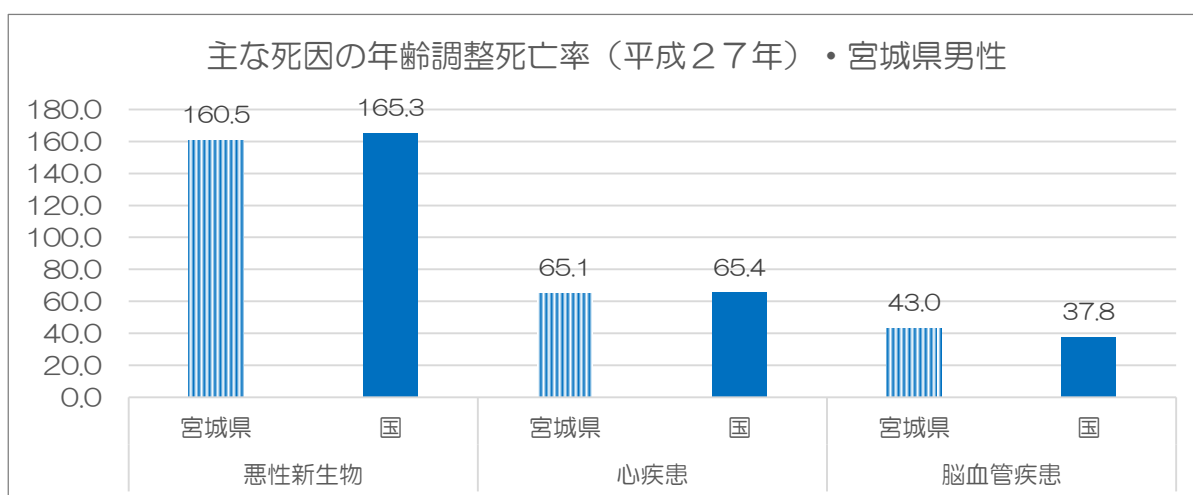
生活習慣病を起因とする三大疾病

生活習慣病を起因とする三大疾病である「がん（悪性新生物）」「心疾患」「脳血管疾患」による死亡者数の割合（年齢調整死亡率）※¹で、宮城県は平成27年度に脳血管疾患で全国平均より高い死亡率（男性13位、女性11位）となっています。

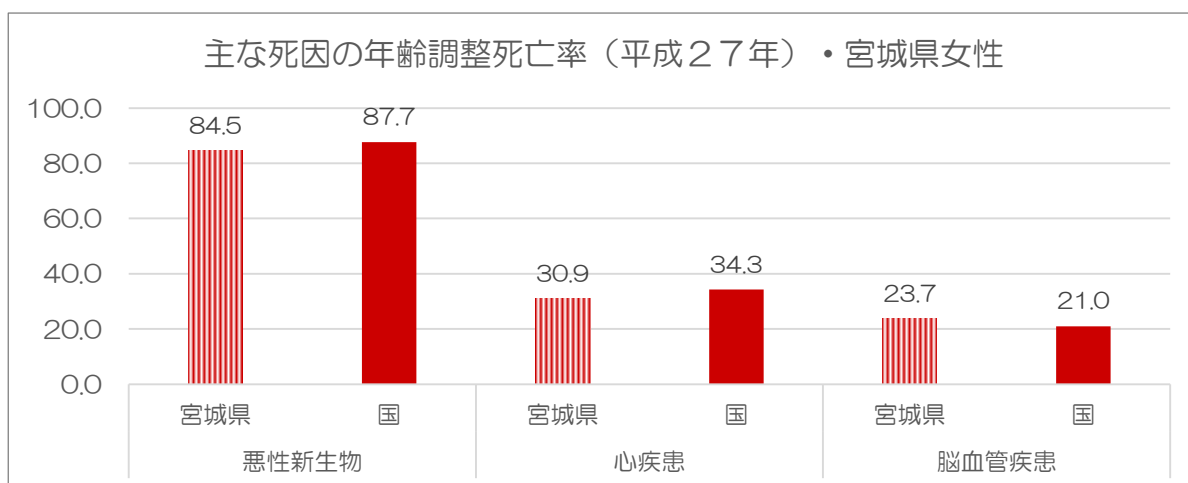
塩竈市では、平成27年の標準化死亡比EBSMR※²で、三大疾病で男女ともに全国平均を上回っており、また、心疾患、脳血管疾患においては再発率が高く、治療後の生活習慣の改善が大切であり、本市の健康増進の取り組みがますます重要となっています。

※¹年齢調整死亡率とは、人口構成の異なる地域間の死亡の状況を比較する指標で、各年齢階級毎の死亡率と、昭和60年モデル人口（昭和60年人口をベースに作られた仮想人口モデル）を用いて、地域ごとの年齢構成の違いを調整した死亡率。

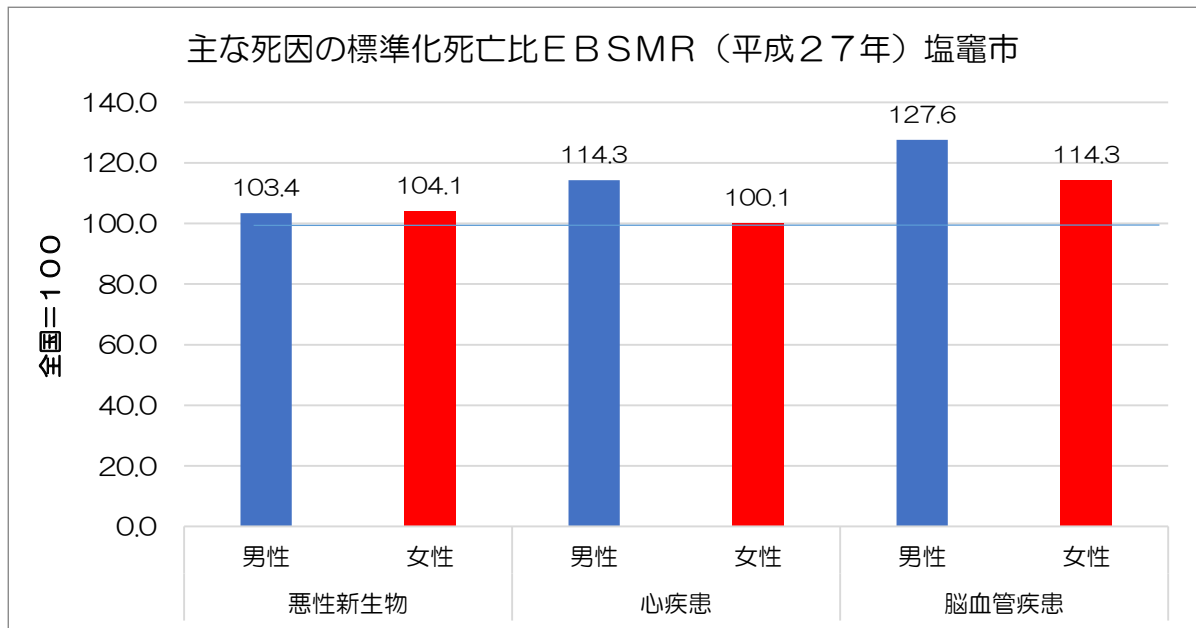
※²標準化死亡比EBSMRとは、その地域が全国並みの死亡状況であった場合の死亡数に対して、実際の死亡数がどの程度か100を基準として指標化したもの。年齢調整死亡率は算出に年齢階級別死亡率が必要ですが、データが得られない場合や、人口規模が小さく年齢各級別死亡率の変動が大きい場合の年齢調整手法として用いられる。（国立がん研究センター）



出典：宮城県保健福祉部「データからみたみやぎの健康 概要版 ー平成29年度版ー」



出典：宮城県保健福祉部「データからみたみやぎの健康 概要版 ー平成29年度版ー」



出典：宮城県保健福祉部「データからみたみやぎの健康 概要版 ー平成29年度版ー」



▲特定健診会場にて、
保健センターから健康に関する情報のお知らせ



▲お医者さんが教える 健診結果の見方・考え方 説明会



3. 第2期食育推進計画の達成状況

第2期計画は、第1期計画に引き続き「食と健康に関心を持った生活の実現」、「豊かな心を育む食育の推進」、「食育を広げる環境づくり」の3つを基本方針とし、2つの重点施策「健全な食生活の推進」「地域食材をととした食育の推進」を新たに設定し、計画の愛称を「おいしおがま推進プラン」として取り組んできました。

具体的な取り組みについては、「妊娠期・乳幼児期（0～5歳）」「学童思春期（6～18歳）」「青年成人期（19～64歳）」「高齢期（65歳～）」の4つのライフステージ等毎に推進してきました。

目標値の達成状況

（1）各目標数値の達成状況

項 目		H25現状値	H30 目標値	H30 実績値	評価
朝食の欠食状況	幼 児	7.9%	3%以下	4.7%	4
	小学生	8.2%	5%以下	5.6%	4
	中学生	10.4%	6%以下	7.5%	4
	特定健診受診者	5.9%	4%以下	7.2%	2
	後期高齢者受診者	2.6%	2%以下	2.2%	4
適正体重の割合	小学生	92.2%	94%以上	88.6%	2
	中学生	88.4%	92%以上	88.3%	2
肥満者の割合 （健診受診者）	男 性	40.0%	32%以下	35.5%	4
	女 性	24.3%	21%以下	25.2%	2
嫌いなものも残さず 食べる子どもの割合	小学生	37.1%	41%	41.4%	5
	中学生	31.4%	35%	53.7%	5
食の安全を意識して購入する人の割合		31.5%	65%	30.1%	2
食生活チェックシートを活用した人		692 人	700 人	1,569 人	5
食事を楽しんでいる人の割合		54.4%	59%	90.1%	5
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		18.3%	24%	34.4%	5
学校給食における米飯給食の割合		小学校 88 回 中学校 85 回	年 90 回	小学校 87 回 中学校 86 回	3
食育の認知度		52.6%	70%	47.1%	2
食生活改善推進員の活動対象 延人数		446 人	600 人	463 人	4

※評価基準

5：目標値達成したもの 4：目標値には到達しなかったが、現状値より上回ったもの
3：現状値と同じもの 2：現状値より下回ったもの 1：未実施又は評価できないもの



(2) 達成状況のまとめ

評 価 区 分		該当項目数	
5	目標値達成したもの	5	27.8%
4	目標値には到達しなかったが、現状値より上回ったもの	6	33.3%
3	現状値と同じもの	1	5.6%
2	現状値より下回ったもの	6	33.3%
1	未実施又は評価できないもの	0	0%
合 計		18	100.0%



第3章 第3期計画がめざすこと

1. 食育スローガンと基本方針

《食育スローガン》 食から始まる健康づくり

食育への関心を高め楽しく食育に取り組める環境づくり推進のため、“食から始まる健康づくり”のスローガンを継承します。

- 《基本方針》
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

市民一人ひとりが、自身の生涯や次世代につながる健全な食生活をおくることができるよう、「自分の食について考え、健康に配慮した食事を選べる力」や「心豊かな食生活を営む力」を育み、産官学の協働をもとに、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、企業（事業者）等において食育を推進します。

2. 第3期計画重点施策と各ライフステージの取組み

《重点施策》

- こどもの未来に継承する
調和のとれた食生活の推進
- 食の楽しさ広げる共食の推進
- 食でつながる市民のきずなづくり

第2期計画は、“「おいしおがま」食から始まる健康づくり”の食育推進スローガンのもと、18項目の評価指標・目標を掲げ、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、企業（事業者）等、行政が協力して食育を推進してきました。

目標の達成状況は、40～74歳の特定健診受診者の「朝食の欠食状況」、小中学生の「適正体重の割合」、女性の特定健診受診者の「肥満者の割合」「食の安全を意識して購入する人の割合」「食育の認知度」の項目で、平成30年度の実績値が平成25年度計画策定時の現状値を下回りました。

また、調査結果から一人親や共働き世帯、単身高齢者世帯の増加などにより、一人で食事することが多くなってきているなど、多人数で食事を楽しむ機会が減少してきていることが伺えます。

このことから、第3期の事業推進の重点施策として「こどもの未来に継承する調和のとれた食生活の推進」「食の楽しさ広げる共食の推進」「食でつながる市民のきずなづくり」を掲げ、塩竈の特性を活かした食育を総合的に推進していきます。



こどもの未来に継承する

調和のとれた食生活の推進

今の日本は何を食べたらよいのか迷うほど様々な食品を手にすることができ、豊かな食生活を楽しむことができ、ダイエットや加齢防止など健康と食に関する情報もあふれています。一方で平均寿命や健康寿命等についての理解が広がるとともに、肥満や隠れ肥満、低栄養の課題にも目が向けられてきています。そこで国では、健康的な食生活のための「食生活指針」を定め、その具体化のために「食生活バランスガイド」を策定しました。これにより、一日に何を、どれだけ食べれば良いのかわかりやすくなり、健康的で栄養バランスのとれた食生活に導く道しるべができました。

また、子どもの食生活や健康に重要な役割を持つ保護者世代には、自身の食生活や生活リズムを望ましいスタイルにすることで、子どもの健康的な未来を作り上げていくよう働きかけていきます。あわせて、食を通じて仲間や地域との関わりを深め子どもの健やかな成長を促すため、家庭や地域の中で、子ども一人ひとりの食べる力を豊かに育むための協力・支援を行います。

食の楽しさ広げる共食の推進

何人かで食卓を囲む食事の場は、単なるコミュニケーションの場だけでなく、子どもがいる家庭では箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつ、栄養バランスや食べ物を大切にすることなどを学ぶ機会でもあります。

また、「共食」には、一緒に食べるだけでなく、何を作るかを考えて一緒に調理することも含まれ、楽しさや喜びなどの共感を広げる場でもあります。

さらに、誰かと食事を共にする頻度が高い人は、心の健康状態で「気が散る・根気がないなどの精神的な自覚症状が少ない」、食生活で「ファストフードの利用が少ない」「野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い」といった傾向がみられるとの研究報告（※）もあり、一緒に食卓を囲み食事の楽しさを実感することは、心身の健康維持に重要です。

子どもから高齢者まで、家族そろっての食事や、友達、地域の人や仲間と一緒に食事の機会を増やし、一緒に食べる楽しさを味わうことを推進・支援していきます。

※倉退友美、衛藤久美「共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連」日本健康教育学会誌 2015；23（4）



食でつながる市民のきずなづくり

食育を進めるには、地域に密着した継続的な取り組みや協力が必要です。

食育アンケートでも、「食育を効果的に進めるうえで取り組むべきこと」として「学校、家庭、地域とのネットワークづくり」が上位となるなど、「食をとおした市民のネットワークづくり」への期待と関心の高さが伺えます。

また、子どもたちの体験学習や郷土料理の継承にも、「体験する人」「応援する人」「伝える人」「発信する人」「教える人」など、地域全体で実践していくつながりが必要です。

家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、企業（事業所）等、行政がそれぞれの取り組みを進めるとともに、“食品ロス”の減少や、災害時等の食の確保は、関係者や地域の協力なしには進められません。

将来につなげる地域の食育の推進のため、市民のきずなづくりを進めてまいります。



塩竈市食生活改善推進委員会

の活動紹介

【愛称：ヘルスメイト塩竈】

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。

まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けていきます。（平成30年度末現在の宮城県内のヘルスメイトは2,793名、地区数は35市町村）

塩竈市食生活改善推進委員会は、昭和60年に発足し、平成26年で30周年を迎えました。これからも栄養や健康の勉強を重ね、地域に根差した活動を行います。



▲収穫祭りでは、望ましい塩分濃度の具たくさん味噌汁の提供を行い、塩分うす味の定着に努めています。



▲まちづくりしおがま出前講座「食改さんの料理教室」では、日々の健康づくりや食事づくりに活かせるレシピの紹介と調理体験・試食提供を行っています。



3. 食育推進にあたっての指標

第3期計画の指標設定にあたっては、基本方針のもと第3期計画で設定する三つの重点施策の推進のため、より積極的な意味合いを持つ指標や各ライフステージの取り組むべきテーマが明らかになる指標に変更し、家庭や保育所・幼稚園、学校、地域、企業（事業者）等、行政が共通の目標、共通の理解のもと、その達成に向けて取り組んでいくこととします。

また、計画推進にあたっては、達成度を客観的に評価するため、次の目標を掲げ取り組みます。

項 目		現状値	目標値
《朝食を毎日食べる人の割合》(※1)	・ 幼 児（3歳児）	95.3%	98%
	・ 小学生（6年生）	94.4%	98%
	・ 中学生（3年生）	92.5%	98%
	・ 20～30代	69.2%	70%
	・ 後期高齢者健診受診者	97.8%	98%
《適正体重の割合》(※2)	・ 小学生	88.6%	94%
	・ 中学生	88.3%	92%
	・ 特定健診受診者 男性	51.7%	54%
	・ 特定健診受診者 女性	47.3%	50%
	・ 後期高齢者健診受診者 男性	47.5%	50%
	・ 後期高齢者健診受診者 女性	39.7%	42%
《嫌いなものも残さず食べる子どもの割合》(※3)	・ 小学生	41.4%	46%
	・ 中学生	53.7%	58%
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合(※4)		71.2%	80%
栄養成分表示を確認する人の割合		—	60%
地域の産物を活かした料理を食事に取り入れている人の割合(※5)		34.4%	51%
学校給食における地元食材活用率(※6)		44.7%	55%
市主催の食に関する体験事業の実施数(※7)		60回	65回
食生活改善推進員の活動対象 延人数(※8)		463人	500人

※1 幼児：3歳児健診、小中学生：教育委員会点検・評価報告書（H29年版）より、20～30代：市民食育アンケート（H30）より、特定健診受診者 男女・後期高齢者健診受診者 男女：各健診結果データ（H29）より

※2 小中学生：教育委員会点検・評価報告書（H29年版）より、特定健診受診者、後期高齢者健診受診者：各健診結果データ（H29）より

※3 食生活についてのアンケート（H30）より ※4、5 市民食育アンケート（H30）より

※6 教育委員会点検・評価報告書（H29年版）より ※7 食育推進計画に係る関連事業実績報告（H29）より

※8 食生活改善推進員総会（H25）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

食育の推進には、乳幼児期から高齢期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（事業者）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。

第2期計画にもとづき様々な取り組みを行ってきましたが、第3期計画では「こどもの未来に継承する調和のとれた食生活の推進」「食の楽しさ広げる共食の推進」「食でつながる市民のきずなづくり」を重点施策とし、各目標の達成に向け、家庭や地域、関係機関・団体と協働しながら、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

家庭は食育の基本であり、家族みんなが食に対する関心や理解を深め、健全な食習慣を確立する重要な場です。家族との食卓での会話は、食を楽しみながら学べる機会であり、子どもたちは食に関するさまざまな知識を習得し、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も大切です。

（2）保育所・幼稚園等での取り組み

保育所や幼稚園等は、乳幼児期からの食習慣の基礎が形成される場であり、食文化を体感していく重要な場となっています。とくに、朝食は一日の生活リズムを整えるために大切であることから、「はやね、はやおき、朝ごはん」運動を家庭とともにいっそう推進します。

また、子どもたちは、日々の遊びや活動、各種行事や年齢に応じた体験活動をつうじて、食についての知識を得ることから、野菜栽培、地域食・行事食を取り入れや保護者への栄養バランスの良いレシピの提供など、行政と家庭、地域が連携し食育を推進します。

（3）学校での取り組み

児童生徒が、健全な食習慣を身につけるとともに健全な心身の成長が図られ、自らが健康管理できるよう指導します。また、地域の特色を生かした学校給食「ふるさと給食」の推進により、地元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ます。

また、栄養教諭及び栄養職員等の専門性を活用し、全教職員で食に関する指導に取り組めます。さらには家庭・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

地域において栄養や食習慣など食生活の改善や、生活習慣病を予防して健康を増進していくには、食育について関心や知識を有している方々の日常的な地域での取り組みが重要です。

また、地域での食育の対象は、子ども世代から高齢者までと幅広く、就労者、妊婦、単身者など様々であり、それぞれのライフステージ、食生活環境にあった食育の取り組みが必要となります。

地域の各種団体等と連携を図りながら、地域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、食の安全性の確保を行うとともに、市民の食に対する関心を広げ理解を深めるため、食に関する情報を積極的に提供します。自然の恵みや生産の苦労、命を育む糧となる食について、市民の理解を深める体験活動などに取り組みます。ふるさと給食など、地域の食文化の継承のため、地元食材の提供などにも取り組みます。

また、外食産業に依存する傾向が広がるなか、栄養バランスやエネルギーを考慮したメニューの提供、食品廃棄物の再生利用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、民間の企業等と連携を密にし、総合的かつ計画的に食育に取り組みます。

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、「第3期宮城県食育推進プラン」、「健康しおがま21プラン」(第2期)、その他関連計画との連携を図りながら、総合的で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、一生をつうじて健康な生活を送るための基本であり、子どもから高齢者までの各ライフステージに沿って、身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育を実践していくことが大切です。本計画では、ライフステージを4つ（子ども、若い世代、働き盛り世代、高齢期）に区分し、それぞれの特徴に応じた取り組みの方向性と取組内容を示します。

（１）子ども（概ね18歳以下） ～ 望ましい食習慣の形成 ～

子ども（概ね18歳以下）は、食生活の基礎づくりの時期である乳幼児期と、望ましい食習慣の形成の時期である学童思春期からなります。

乳幼児期は、授乳、離乳食、幼児食と一生のうちでもっとも心身の成長が著しく、生涯にわたって健やかに生きていくための基礎となる食生活のリズムを身につける等、将来の食習慣を方向づけるうえでとても重要な時期です。バランスの良い食事、十分な睡眠、遊びとしての運動等をとおした健康的で基礎的な生活リズムの定着を広く呼びかけるとともに、子どもの生活リズムの向上を図ります。

学童思春期は、身体的にも精神的にも成長・発達が著しく、食習慣の基礎が確立する時期ですが、家族間の生活時間のずれや共働き世帯の増加などによる孤食や、部活動や塾通い、受験や進学などを契機とした生活の変化により、食習慣が不規則になりがちです。

家庭や地域、関係機関・団体と連携しながら、学校給食や学校行事、体験学習、家庭での手伝いをおして、健全な食生活に関する知識、技術を身につけさせるとともに、「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の大切さについて、普及啓発を図ります。

（２）若い世代（概ね19～39歳） ～ 望ましい食習慣の実践 ～

19～39歳の若い世代は、就職をはじめ結婚や出産、子育てなど、生活が大きく変化する時期です。乱れた食生活は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症など、健康に大きな影響を及ぼします。若いころから自分の健康状態や食に関心を持ち、生活習慣病予防のための健康的な生活を実践できるよう、生活習慣病予防や健康増進のための食事についての正しい知識の普及啓発と望ましい食習慣の定着を図ります。

また、妊娠期は母体と生まれてくる子どもにとって大切な時期です。子どもの発育につながる規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事の重要性について、普及啓発を図ります。

さらにこの世代は子育ての時期とも重なるため、子どもたちに食の大切さや食の楽しさなどを教え、良い食習慣をいっしょに身につける大切な時期でもあります。子どもの基本的生活習慣の基礎づくりや確立には、親の生活習慣が大きく影響することから、家庭における食育の推進に努めます。



(3) 働き盛り世代(概ね40～64歳) ～ 健康維持のための食生活の実践 ～

40～64歳の働き盛り世代は、仕事や地域社会での責任や役割が増え、中心となって活躍する時期です。それとともに、ストレスやこれまでの食生活を含めた生活リズムの乱れに起因する肥満や生活習慣病などに罹りやすい傾向があります。

多忙で自分の健康管理が疎かになりがちであることから、自らの健康状態を把握し、年齢や生活スタイル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できるよう、各種健(検)診の受診勧奨を図るとともに、食に関する正しい知識や情報の普及啓発を行い、生活習慣病の発症予防に努めます。

(4) 高齢期(概ね65歳～) ～ 心豊かな食生活の実現 ～

高齢期は、加齢により身体機能が低下することにより、健康問題が生じやすく健康状態にも個人差が出てくるようになります。口腔機能や身体機能の低下などによる低栄養などの健康課題もみられることから、自身の身体の変化に合わせた食生活や、適切に健康管理を行うことの大切さについて情報提供を行うとともに、健康寿命延伸のための身体活動、食生活について、普及啓発を図ります。

また、この世代は、食生活に関して高い関心を持つ人が多い一方、一人暮らしや夫婦のみの世帯が増加し、家族や地域社会との関係が希薄化することから、「孤食」が増える傾向にあります。家族や仲間と楽しく食事をとることや、これまで培ってきた食に関する豊富な知識や経験を、家族や地域に伝承するなど、人とのふれあいを通じ、健康ではつらつとした生活を送ることができる環境作りに努めます。



各ライフステージでの具体的取組み

※「指標関連」については以下のとおり。（P18 食育推進にあたっての指標より）

- ・「朝食」: 朝食を食べる人の割合。 ・「適正体重」: 適正体重の割合。 ・「すききらい」: 嫌いなものも残さず食べる子どもの割合。
- ・「食事バランス」: 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合。 ・「栄養成分」: 栄養成分表示を確認する人の割合。
- ・「地域の産物」: 地域の産物を活かした料理を食事にとり入れる人の割合。 ・「地元食材活用」: 学校給食における地元食材活用率。
- ・「体験事業」: 市主催の食に関する体験事業の実施数。 ・「食改活動」: 食生活改善推進員の活動対象。

ライフ ステージ	取組みの場	事業名	事業内容	【所 管】 関連指標
子ども	保育所・幼稚園等	保育所等における野菜の栽培	園庭にミニ菜園を作り、野菜を栽培して収穫を体験する	【子育て支援課】 体験事業
子ども	学校 生産(製造)者・事業者	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	【教育委員会】 体験事業
子ども	学校	米飯給食の充実	米飯給食を通して日本型食生活の普及	【教育委員会】
子ども	生産(製造)者・事業者 学校	かまぼこ贈呈式	蒲鉾の日になんで、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	【教育委員会】 地元食材活用
子ども	学校	学校給食時間を活用した食育指導	各学校の栄養士や栄養教諭が、給食時間に教室に出向き、栄養や食事についてレクチャーを行う	【教育委員会】 朝 食 すききらい 食事バランス 地元食材活用
子ども	家庭 生産(製造)者・事業者	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	【生涯学習課】 体験事業 地域の産物
子ども	学校 生産(製造)者・事業者	親しまれる市場づくり	小中学校などに、新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、旬の食材に関する講話や調理体験、試食会などを実施	【水産振興課】 体験事業 地域の産物
子ども	生産(製造)者・事業者 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	【浦戸振興課】 体験事業 地域の産物
子ども	生産(製造)者・事業者 地域	浦戸諸島「うらとのウラガワ探検」	浅海漁業者が使用する船（だんべっこ船）を使用して、牡蠣養殖棚や野々島を中心に周遊し、美しい浦戸の自然を体感する	【浦戸振興課】 体験事業 地域の産物
子ども世代 若い世代	家庭	乳幼児健康診査における栄養指導等の実施	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	【健康推進課】 朝 食 食事バランス

各ライフステージでの具体的取組み

ライフ ステージ	取組みの場	事業名	事業内容	【所 管】 関連指標
子ども世代 若い世代	家庭	ITを利用した食育情報の発信	4か月児健診、1歳6か月児健診受診者に対する、離乳食や幼児食情報の発信	健康推進課
子ども 若い世代	家庭 保育所・幼稚園等	お箸の正しい持ち方についての栄養指導	4,5歳児を対象に正しい箸の持ち方についての栄養指導	【子育て支援課】
子ども 若い世代	家庭 保育所・幼稚園等 地域	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	【子育て支援課】 体験事業 地域の産物
子ども 若い世代	保育所・幼稚園等	保育所等における「食育目標」の作成と実施	保育所等における「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	【子育て支援課】
子ども 若い世代	保育所・幼稚園等 家庭	保育所等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	【子育て支援課】
子ども 若い世代	保育所・幼稚園等 家庭	保育所等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	【子育て支援課】 体験事業 地域の産物
子ども 若い世代	生産(製造)者・事業者 学校	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	【教育委員会】 地元食材活用
子ども 若い世代	学校 家庭	小中学校における保護者あての食育・学校給食に関する情報の発信	児童生徒を取り巻く食育や学校給食等に関する情報を、学校通信や食育だより等による情報発信	【教育委員会】
子ども 若い世代	地域 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	【健康推進課】 食改活動
子ども 若い世代	地域	勤労者カレッジクッキング等公民館主催の料理教室開催	市内在住または市内在勤の方を対象に調理法や和食を中心とした料理講座を開催	【生涯学習センター】 体験事業
若い世代	家庭	妊婦ワンポイントアドバイス(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	【健康推進課】 食事バランス

各ライフステージでの具体的取組み

ライフ ステージ	取組みの場	事業名	事業内容	【所 管】 関連指標
働き盛り 世代	家庭	成人歯科保健	口の機能を維持し歯の健康保持のため、 40、50、60、70歳の市民を対象に歯 周疾患検診を実施	【健康推進課】
働き盛り 世代 高齢期	地域	特定健診・後期高齢者健診・ 特定保健指導の実施	特定健診及び後期高齢者健診の実施、及び、 メタボ該当者・予備群への特定保健指導の実 施	【健康推進課】 朝 食 適正体重
働き盛り 世代 高齢期	地域	食事バランスガイドの活用	地区健康教室や栄養講座に食事バランスガイ ドを活用	【健康推進課】 食事バランス
働き盛り 世代 高齢期	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	【健康推進課】 食改活動
働き盛り 世代 高齢期	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。	【生涯学習課】
高齢期	生産(製造) 者・事業者 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	【長寿社会課】 食事バランス
高齢期	地域	男性の料理教室の実施	男性を対象とした料理教室を開催	【健康推進課】 体験事業
全世代	家庭	食育講座の開催（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	【健康推進課】 食事バランス
全世代	保育所・幼 稚園等 学校 地域	食生活チェックシートの活用	食生活チェックシートを活用し食生活改善の 普及啓発	【健康推進課】 朝 食 適正体重 食事バランス 地域の産物
全世代	保育所・幼 稚園等 家庭 地域	保育展の開催	市民対象に、保育所・幼稚園での生活や給食 等の紹介	【子育て支援課】
全世代	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	【市民図書館】

各ライフステージでの具体的取組み

ライフ ステージ	取組みの場	事業名	事業内容	【所 管】 関連指標
全世代	学校 地域	教育フェスティバル（学校給食まつり）の開催	給食まつりコーナーを設け、日頃の学校給食や食育の取り組みを紹介	教育委員会
全世代	家庭	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	【健康推進課】 【教育総務課】 【水産振興課】
全世代	家庭	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	【商工港湾課】 【健康推進課】 栄養成分
全世代	生産(製造) 者・事業者	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	【水産振興課】 地域の産物
全世代	生産(製造) 者・事業者 地域	塩釜魚市場どっと祭	塩釜の水産業・水産加工業について深く親しんでいただいき、水産物の美味しさをPRするとともに、魚食普及と地産地消の拡大を図る。	【水産振興課】 地域の産物
全世代	生産(製造) 者・事業者 地域	収穫まつり	市域及び近隣地域の地場産野菜や水産物を紹介	【水産振興課】 地域の産物
全世代	家庭	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	【市立病院】
全世代	生産(製造) 者・事業者 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	【商工港湾課】 地域の産物
全世代	生産(製造) 者・事業者 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	【水産振興課】 地域の産物
全世代	地域 家庭	防災・減災フェスタ in 塩竈	防災・減災フェスタ等での、災害時にも役立つ調理方法の紹介	【健康推進課】 食改活動



3. 地域の特性を活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塩竈市魚市場を有するほか、水産ねり製品の生産量が多いなど、水産業・水産加工業を基幹産業として発展し、新鮮な魚介類が豊富な港町独特の食文化が形成されてきました。

近年では、三陸東沖の漁場で秋口から冬場にかけてマグロ延縄船によって漁獲され、塩竈市魚市場に水揚げされたメバチマグロの中でも「鮮度」、「色つや」、「脂のり」、「うまみ」に優れ、日本一の目利き人（買受人）の目にかなったものを「三陸塩竈ひがしもの」としてブランド化を行い、全国に展開しています。

このような背景をもとに、市内の小中学校や各種イベントでは、水産業界の協力を得て「マグロの解体」や「手作り笹かまづくり体験」、水産物・水産加工品の販売など、魚食普及の取り組みが行われています。

しかし、一方では食を取り巻く環境の変化により食の欧米化が進み、「魚離れ」が深刻化しています。そのため、学校行事や体験学習、各種イベントや仲卸市場等を通して地域の食材にふれる機会を増やすとともに、魚介類などの水産物が栄養面で優れていることや、魚の調理方法などの情報提供を積極的に行い、普段の食生活の中に地元食材を取り入れる取り組みを促進することが大切になっています。

また、市内での野菜の生産はほとんどありませんが、県内産の新鮮な野菜が数多く流通しており、青果市場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ることが重要です。

さらには、東日本大震災を契機に、災害に備えた食材の管理や、災害時に役立つ調理の工夫などへの関心も高まっており、今後の防災対策の一環として普及していく必要があり、防災にかかる行事やさまざまな機会をつうじて市民に周知していきます。



▲塩釜港 まぐろの水揚げ



▲三陸塩竈ひがしもの



～ 用語解説 (50 音順) ～

◆ BMI (Body Mass Index)

「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で算出される体格指数で、肥満度を測るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として BMI22 を「標準」とし、18.5 未満が「やせ」、18.5 以上 25 未満が「普通」、25 以上を「肥満」としている。

◆ 栄養教諭

平成 17 年度より、食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。

◆ 栄養成分表示

食品表示法の規定により平成 27 年 4 月 1 日から一部の事業者を除き、一般加工食品の栄養成分の量及び熱量（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）の表示が義務化された。

◆ 共食

別記「孤食」という一人で食事をすることに對する概念で、「食事を共有」すること。主に家族と一緒に食事をするを指す。

◆ 健康しおがま 21 プラン

本市の総合的な健康づくりの指針として、基本理念「ともに支えあう健やかさと安心に満ちたまち・しおがま」の実現に向けて策定した計画。

◆ 健康寿命

高齢者が認知症や寝たきりにならない状態で、介護を必要としない状態で生活できる期間のこと。

◆ 健康日本 21 (第 2 次)

平成 25 年度から平成 34 年度までの「21 世紀における第 2 次国民健康づくり運動」のこと。平成 24 年 7 月の厚生労働省告示「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針」において、国民の健康の増進に関する基本的な方向性や目標等の基本的な事項が示され、「健康日本 21 (第 2 次)」を推進することとしている。

◆ 孤食

家族と暮らしている環境下において、一人で食事をとること。関連する言葉に、家族が同じ食卓についていても、特段の事情もなく別々の料理を食べる「個食」がある。



◆ 食育

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、体育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置付けている。

◆ 食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的、計画的に推進することを目的に、平成 17 年 6 月 10 日に第 162 回国会で成立、同年 7 月 15 日に施行された。

◆ 食事バランスガイド（※活用編参考）

平成 17 年に「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したもの。望ましい食事のとり方やおよその量がわかりやすくイラストで表示されている。

◆ 食生活改善推進員（ヘルスメイト）

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における食を通じた健康づくり活動を地域において推進しているボランティア団体。市の養成講座（「健康を考える栄養教室」）を終了し、市長の委嘱を受けた人が食生活改善推進員として活躍している。

◆ 食生活指針

10 項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成 12 年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。その後、食生活に関する幅広い分野での動きを踏まえ、平成 28 年に改定された。

◆ 食生活チェックシート（※活用編参考）

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）。ライフステージごとに作成し、塩竈市保健センターで配布しているほか、塩竈市のホームページからもダウンロードできる。

◆ 食品表示法

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、食品衛生法、JAS 法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合して食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度とするため、平成 27 年 4 月に施行された法律。食品表示法では、これまで任意とされていた栄養成分の表示が、原則すべての加工品で義務化されたほか、機能性表示食品制度が新たに創設された。



◆ 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）・糖尿病など、生活習慣病の改善により、ある程度予防することができる疾患の総称。

◆ 地産地消

「地域で生産されたそのものを地域で消費すること」を意味する言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取組のこと。

◆ 「はやね・はやおき・朝ごはん」推奨運動

知（学力）・徳（心）・体（健康）の調和のとれた元気な児童生徒を育成するためには、学習面での基礎学習の徹底と基本的生活習慣の定着を両輪として推進していくことが重要であることから、学校において「学力向上推進プログラム」に基づく施策を展開するとともに、地域・家庭に対して「はやね・はやおき・朝ごはん」といった基本的生活習慣の定着が推奨されるよう広く呼びかけこととし、宮城県教育委員会が中心となって展開している運動。

◆ 肥満傾向児

性別・年齢別・身長別標準体重から求める肥満度が20%以上の児童・生徒をいう。
肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重×100%

◆ 標準化死亡比（empirical bayes standardized mortality ratio：EBSMR）

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率のうち、小地域間の比較に使用する率。（P11※²参照）

◆ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態をいう。また、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなるため、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣を改善することが大切である。



活 用 編

- 食生活チェックシートの改定にあたって
- 食生活チェックシート
- 食事バランスガイド
- おいしおがま食育レシピ



食生活チェックシートの改訂にあたって

本市の「食生活チェックシート」は食生活のセルフチェックを目的に、健康教育の場で活用できる媒体として、市内の栄養士たちが意見を出し合い、共同で作成したものです。平成16年の作成から、第2期塩竈市食育推進計画策定時の改定を経て、この度、第3期塩竈市食育推進計画の策定にあわせ、一部改定を行いました。

～改定のポイント～

今回の改定では、市民の健康課題や近年の食環境の変化を踏まえ、ライフステージ区分と質問項目、情報提供の内容を見直しました。

ライフステージ区分はこれまで、1区分としていた小学1～6年生を、小学1～3年生と小学4～6年生の2区分とすることで、成長過程に応じた内容となるよう、変更しています。

また、全年代を通じて、バランスの良い食事の意識付けができるよう、主食・主菜・副菜についての質問項目も見直しました。

～今後に向けて～

ライフスタイルの多様化や食環境の変化、生活習慣病の増加に伴い、望ましい食生活や食習慣の重要性がより一層高まっています。

「食生活チェックシート」は自己チェックを基本としますが、今後も関係機関と連携し、普及に取り組むとともに、市民の食からはじまる健康づくりの一助となるよう、定期的に内容の検討や改定を行い、より良いものにしていきます。



お子さんの
お名前

(月) 男・女

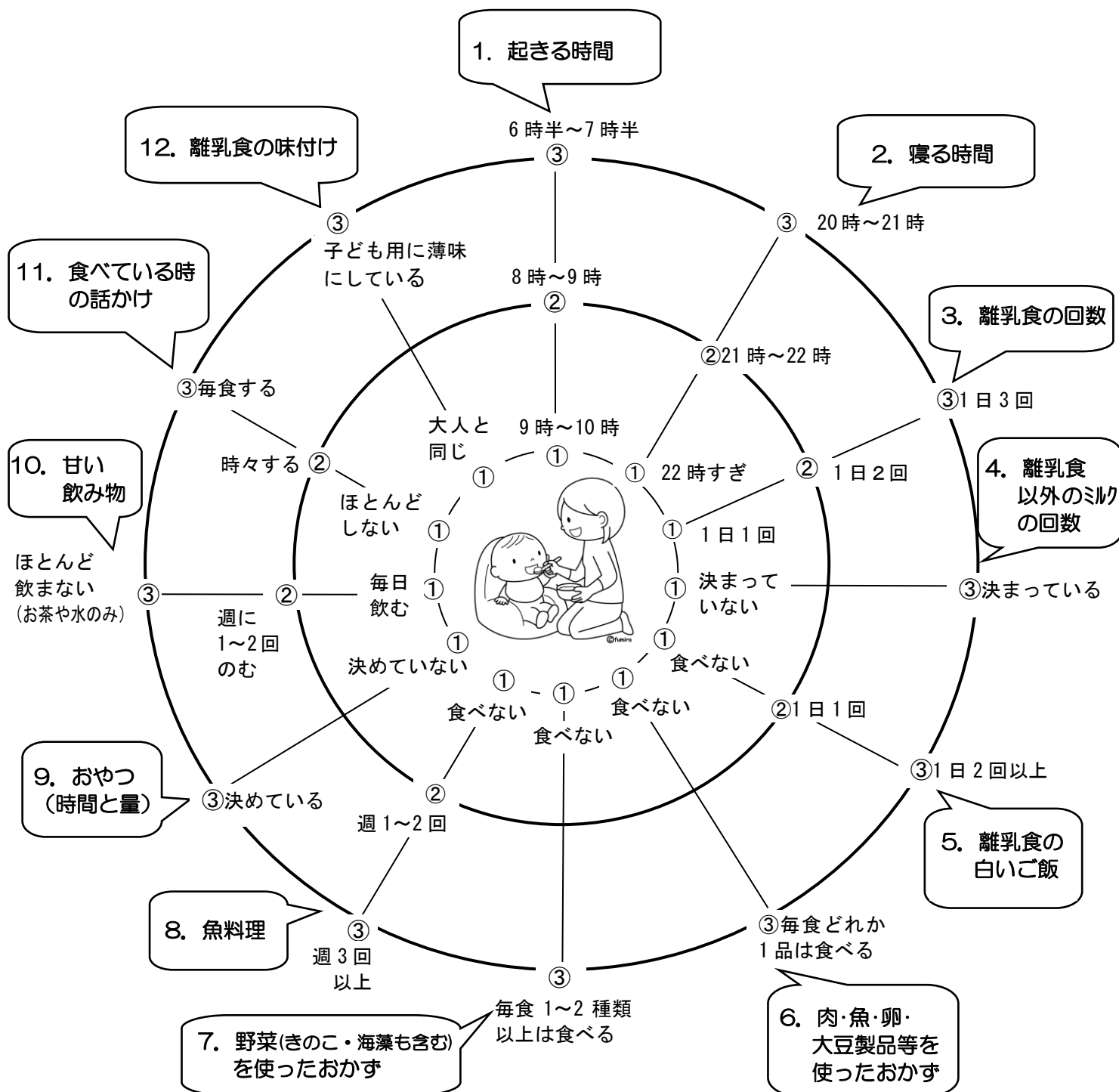
実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

へこんだところがあれば、改善しましょう。

身長	cm
体重	kg



チェックしてみて気づいたこと

食事バランスガイドで見る 1歳児の食事量のめやす

食事バランスガイドは1日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を料理のイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理や食品をバランスよくとれるよう、「コマ」をイメージして描かれ、食事バランスが悪くなると倒れてしまうこと、回転(運動)することによって安定することを示しています。



家族(成人)の食事量を基に、子ども(1歳)の1日の食事量がどのくらいにあたるか比べてみました。

家族(成人)の1日の食事量のめやす

子ども(1歳)の1日の食事量のめやす



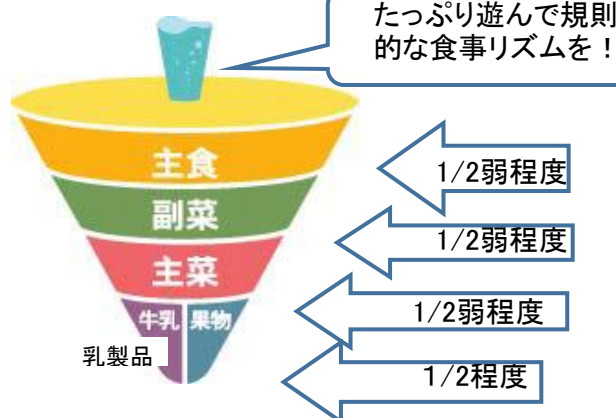
食事バランスガイド:
厚生労働省・農林水産省策定

食事バランスガイドの成人の料理の組み合わせ例はおおよそ2,200kcal。

1歳の子どもの推定エネルギー必要量はおよそ900～

950kcal。子どもは成人より体が小さいのですが生命の維持のほかに成長のために必要な栄養素やエネルギーの量が、成人と比べてかなり多くなります。

※あくまでめやすですので成長曲線等をみながらすすめましょう。



●主食・副菜・主菜はそれぞれ大人の1/2弱程度、果物は 1/2程度の割合が1日のめやすです。

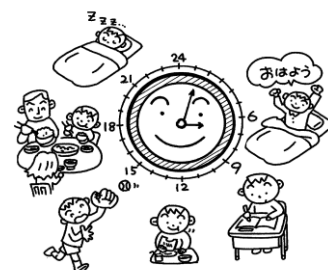
●牛乳は離乳の進行(完了)状況に応じて個別に対応します。(飲用にするのは1歳以降にしましょう。)

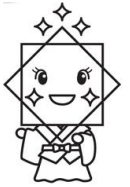
まだ十分に咀嚼ができないので、繊維質の固い葉物や肉類は控えて薄味にしましょう!

【厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」】

生活リズムを作しましょう

1歳のお誕生日を迎えるころになると、赤ちゃんの生活も活発になってきます。睡眠、食事、遊びと活動にメリハリが出てくる頃です。1日3回の食事の時間を規則的にすることで、お腹がすくリズムができ、食事がきちんととれるようになります。しっかり食事を食べると、たくさん遊べ、たっぷり眠れます。このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってくるのです。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは離乳食期から習慣づけていきましょう。





お子さんの
お名前

(歳) 男・女

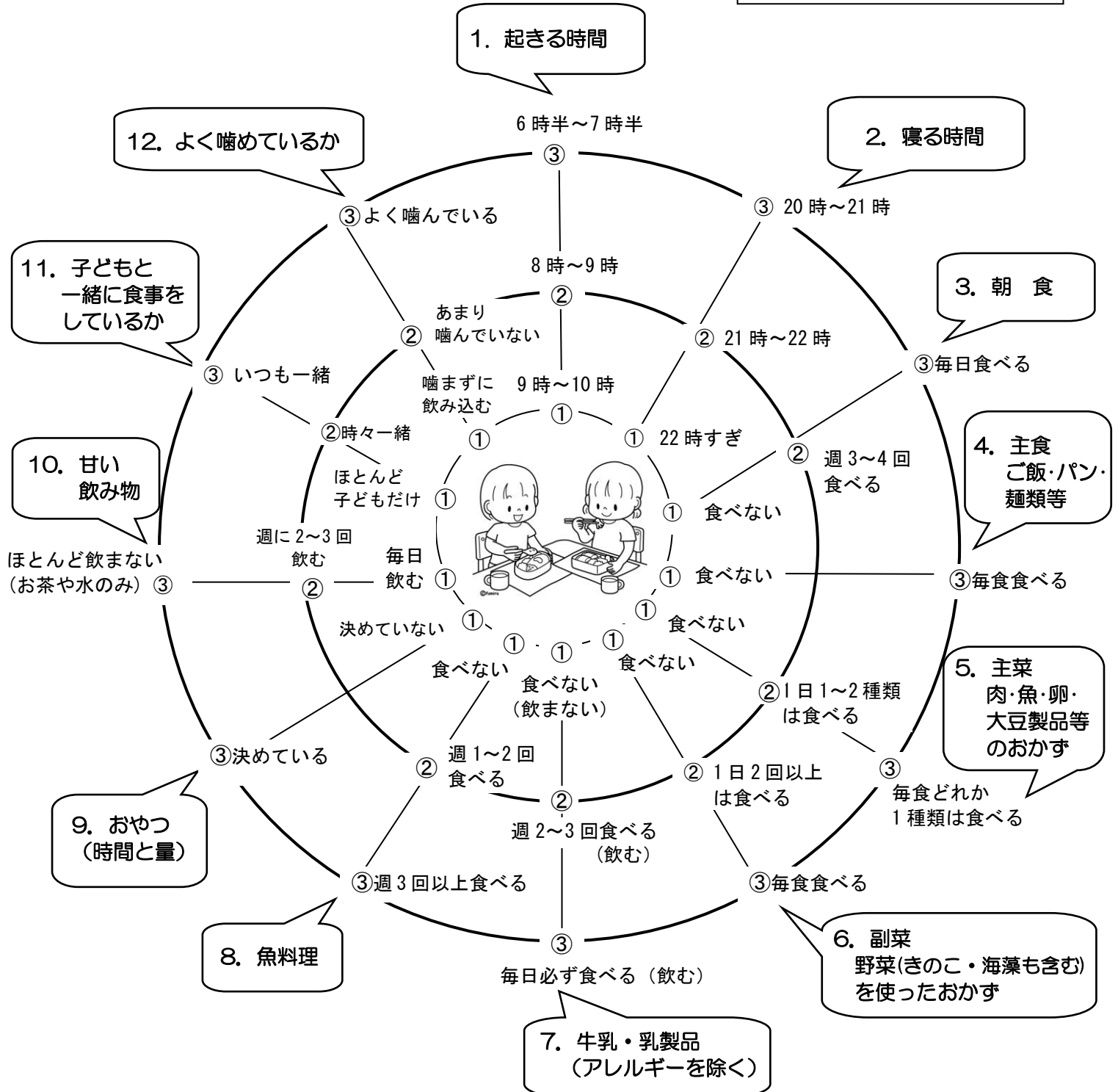
実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

へこんだところがあれば、改善しましょう。

身長	cm
体重	kg



チェックしてみて気づいたこと

おやつについて

おやつは4回目の食事です



幼児期はめざましく成長する時期です。
そのためにも多くのエネルギーや栄養素を必要としています
ただ、胃も小さく消化吸収も未熟なため、1日3回の食事だけでは
不足してしまうエネルギーや栄養素、水分補給のためにも
おやつはとても重要です

栄養面

◇おすすめのおやつ・【食材】

カルシウム、良質のたんぱく質の補給に

・牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

食事に近い栄養補給

おにぎり、ふかしもち、サンドイッチなど

ビタミン、ミネラルの補給に

・果物(旬の果物)、ゆで野菜・スティック野菜 ゆで豆、煮たかぼちゃ、冷やしトマト等



注意

◇おやつを与えるときの注意

時間を決めて！ (1日1～2回まで)

(おやつと食事の間は2時間以上あけましょう)

- ・だらだら食べをさせると、次の食事に影響します
虫歯の原因になります

量を決めて！

・袋ごと与えずに、必ず食べる量だけ渡しましょう



子どもが「ほしがるときに」「ほしがるときだけ」あげていませんか？

食べるのは食事とおやつの時間だけに
して、メリハリをつけましょう。我慢
させることも徐々に覚えさせていきま
しょう。適度な空腹は次の食事をさら
に美味しくします。

飲み物は？



水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュース
や乳酸飲料などは糖分が多いので、エネ
ルギーのとり過ぎや、虫歯になりやす
くなります。たまにいただく「お楽し
み」にしましょう。

しめい
氏名

(ねん 年 くみ 組)

じっしび
実施日

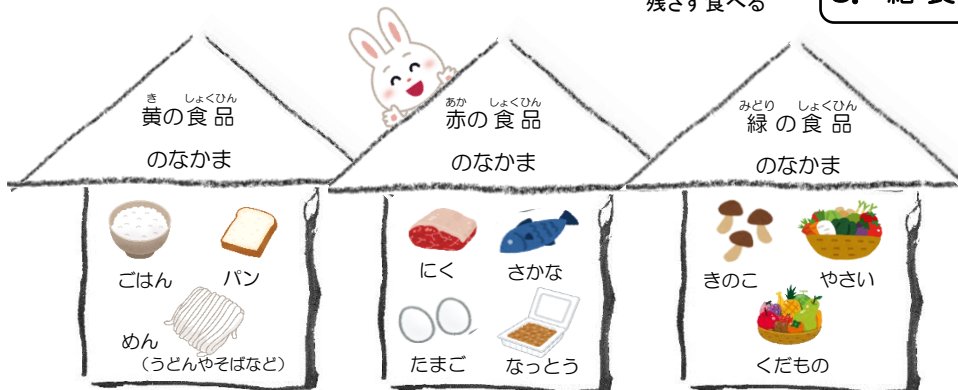
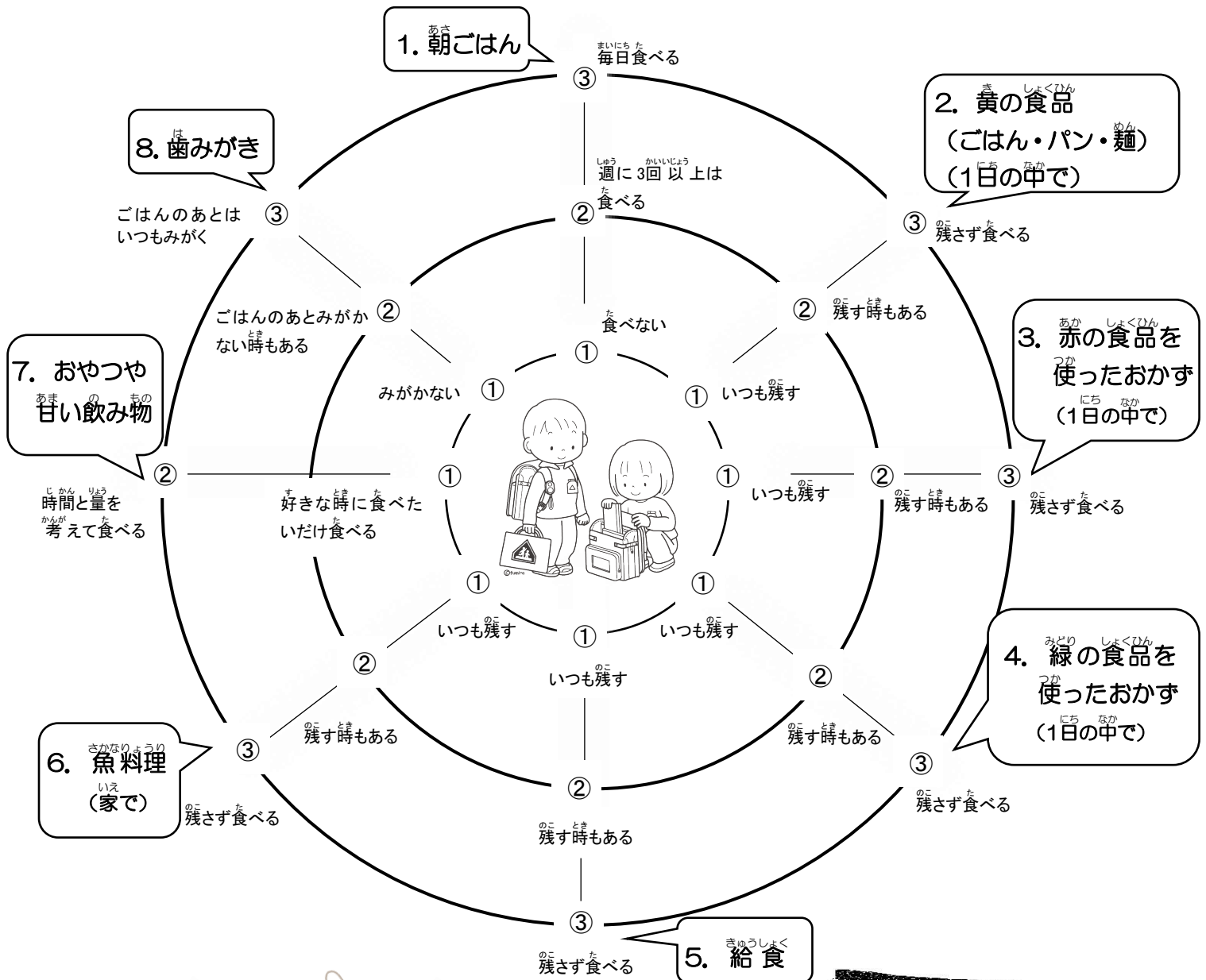
ねん 年

がつ 月

にち 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣どうしを線でつないでみましょう。

いちばんそとがわ えん ちか せいかつしゅうかん み
一 番 外 側 の 円 に 近 い ほ ど 、 よ い 生 活 習 慣 で す 。 ヘ コ ン ダ と こ ろ を 見 な お し て み ま し ょ う 。



黄・赤・緑の食品は、ほ
かにもたくさんあるよ！
食生活チェックシート
の裏を見て、どんな食べ物
が何色の食品にはいる
か、見てみよう！

かんそう
感想

み 見てみよう！

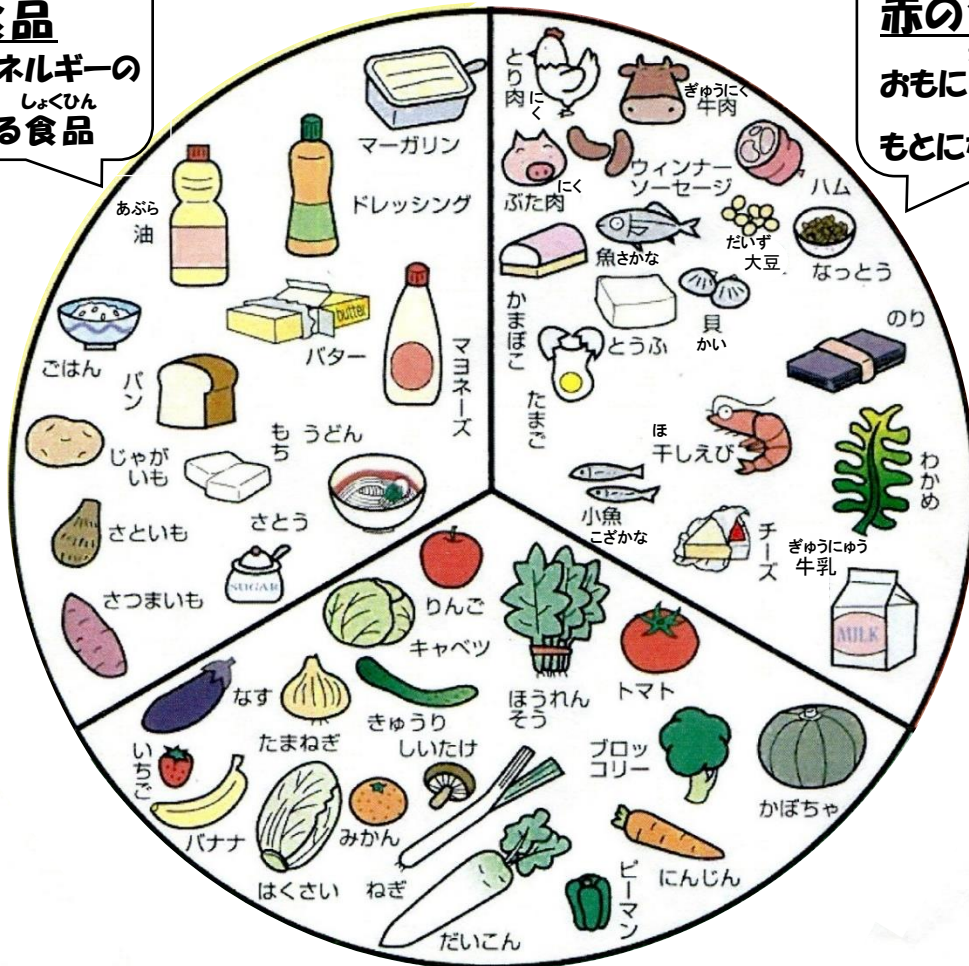
3つのなかま

き しょくひん
黄の食品

おもにエネルギーの
しょくひん
もとになる食品

あか しょくひん
赤の食品

からだ
おもに 体をつくる
しょくひん
もとになる食品



みどり しょくひん
緑の食品

からだ ちょうし ととの
おもに 体の調子を整える
しょくひん
もとになる食品

は 歯のおはなし

た あと は しょうず
食べた後の歯みがき、上手にできていますか？

は 歯は、おいしく食べるための大事な道具です。

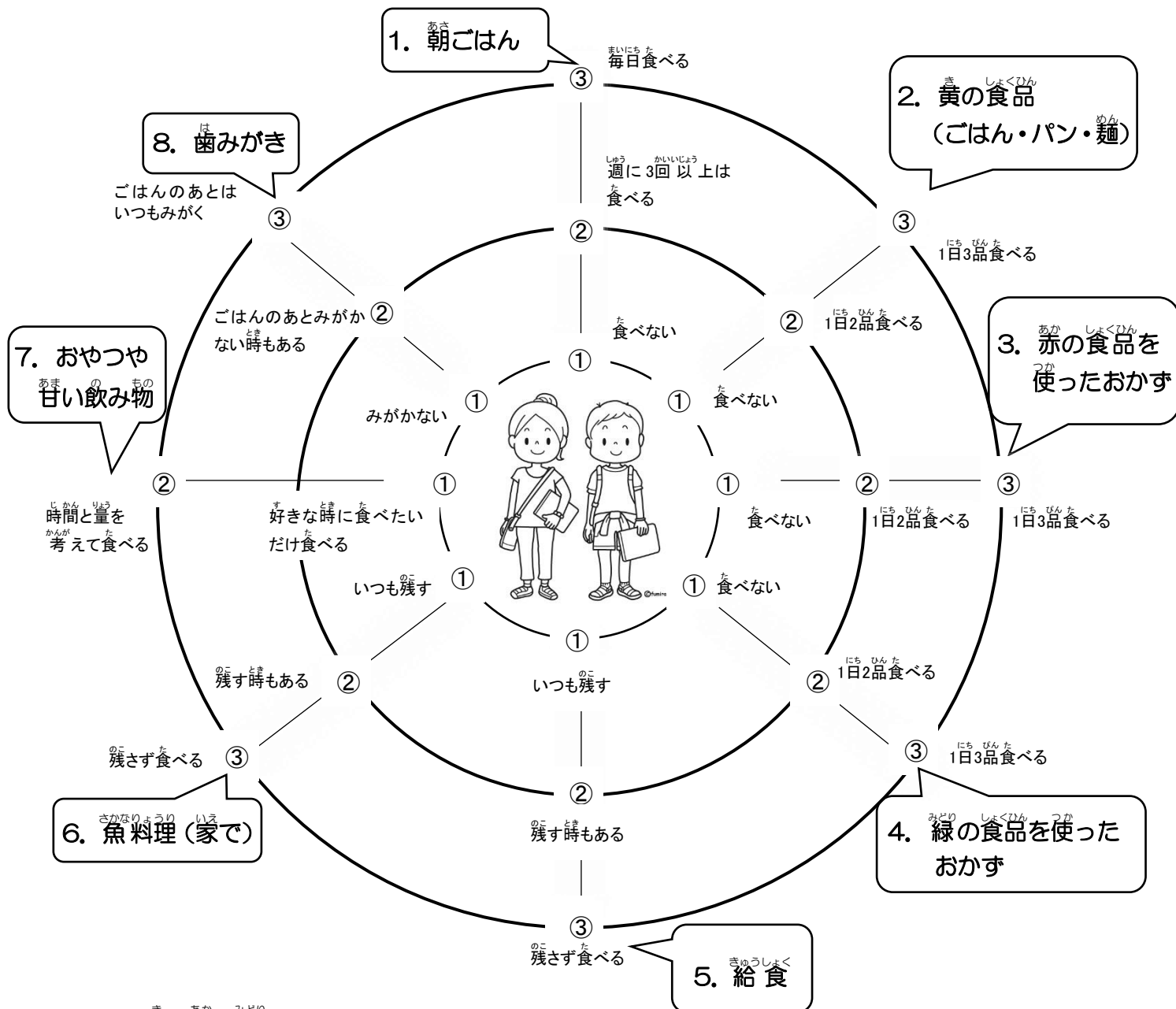
むし歯にならないように、歯みがきをして、口の中を
せいけつにすることがとっても大切です。





氏名 (年 組) 実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣 どうしを線でつないでみましょう。
一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。へこんだところを見なおしてみましょう。



黄・赤・緑の食品って？

色	食べ物	はたらき
黄	ごはん、パン、麺など	からだのエネルギーのもとになる栄養素がたくさん入っているよ。
赤	肉、魚、卵、大豆を使った食べ物 (豆腐や納豆) など	血や筋肉、骨、歯を作る栄養素がたくさん入っているよ。
みどり	野菜、くだもの、きのこ など	からだの調子をととのえてくれる栄養素がたくさん入っているよ。

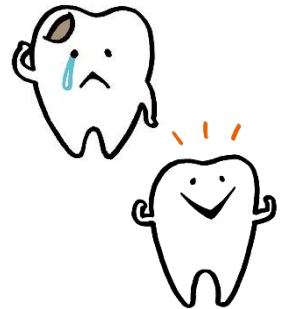
感想



どうしてむし歯になるの？

むし歯は、口の中にある虫歯菌が作りだした酸によって、歯が溶けてしまうことでできます。酸は、歯の間に詰まった「食べ物のかす」や「汚れ」をもとに作られます。

おやつを食べたい時に食べたい分だけ食べていませんか？食べる時間がばらばらだと、むし歯になりやすくなります。決まった時間に、きちんと量を決めて食べるようにしましょう。



むし歯にならないためにはどうすればいいの？

歯みがきを面倒だと思いませんか？

おやつだけではなく、ご飯を食べたあとや、寝る前には、歯みがきをしましょう。

じょうずにできないときには、おうちの人に手伝ってもらいましょう。



歯を大切にしましょう！

ときどき鏡で自分のお口の中を見てください。

歯に白くてとれない、ざらざらした「よごれ」はありませんか？

奥歯のみぞが黄色や茶色になっていませんか？

気になったら、おうちの人に話してみましょう。



保護者の皆様へ

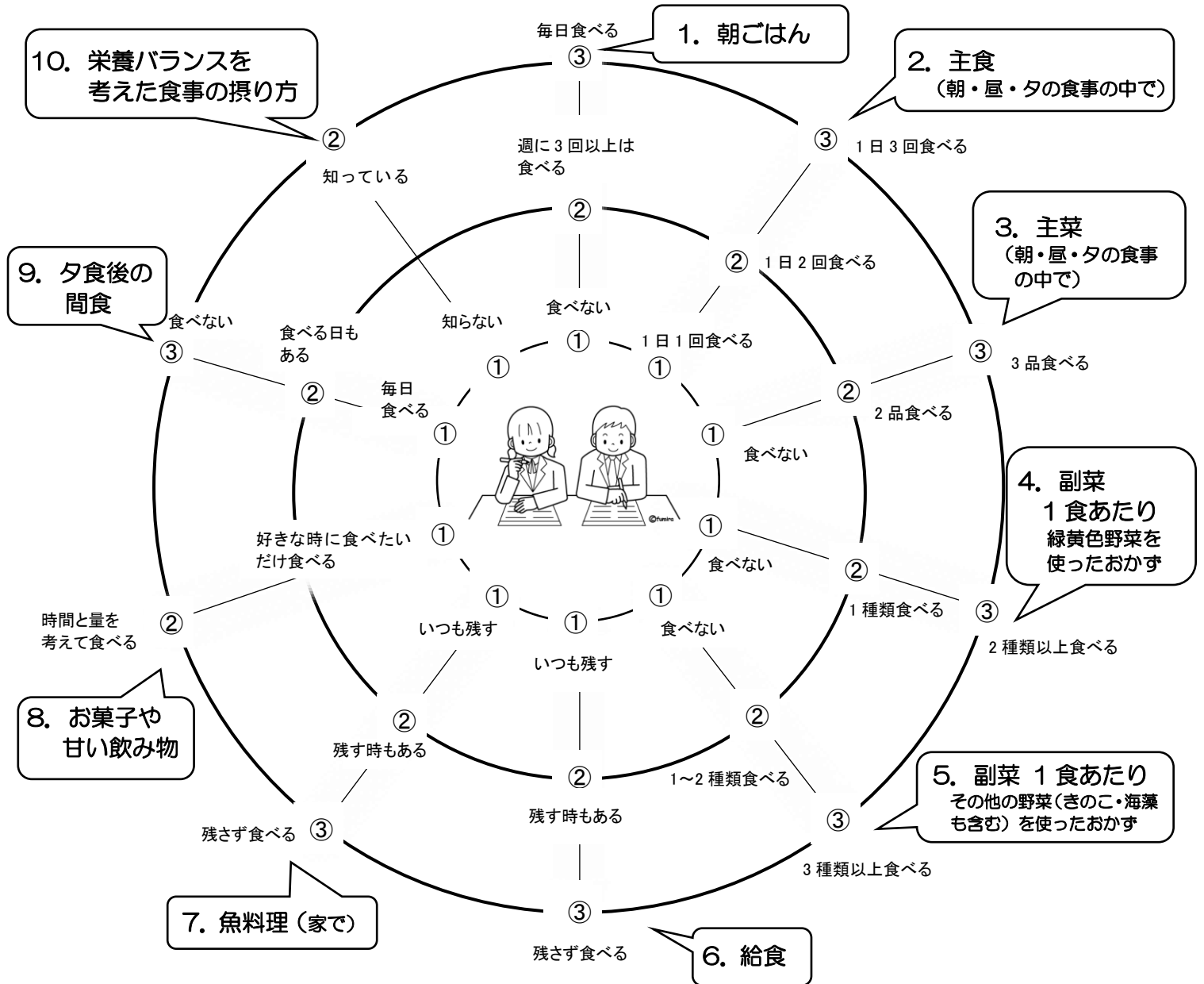
宮城県の三歳児のむし歯の数が全国でも多いことをご存知でしょうか？塩竈市でも同様に、むし歯の数が多い状況です。

虫歯について、「乳歯は生え変わるから…」と放置してしまうことはありませんか？子どもの歯は大人と違い、とてもやわらかい上、歯の表面の強いエナメル質が薄いので進行が早く、広範囲に広がる可能性があります。また、乳歯がむし歯になっていると、永久歯もむし歯になりやすかったり、歯並びが悪くなる原因にもつながります。甘いおやつの食べすぎや不規則な食事のリズム、歯磨き習慣など、家庭でのケアがむし歯の原因に大きく影響します。



氏名 _____ (年 組) 実施日 年 月 日

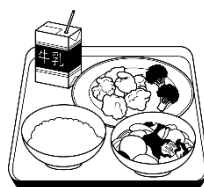
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣どうしを線でつないでみましょう。
一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。へこんだところを見なおしてみましょう。



主食・主菜・副菜って？

	食べ物	働き
主食	ごはん、パン、麺など	体のエネルギーのもとになる栄養素がたくさん入っているよ。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)など	血や筋肉、骨、歯を作る栄養素がたくさん入っているよ。
副菜	野菜、果物、きのこ、海藻 など	体の調子をととのえてくれる栄養素がたくさん入っているよ。

栄養のバランスを考えた食事とは、
主食・主菜・副菜をそろえた食事のことです。
学校給食をもとに考えてみるとわかりやすいよ。
三食しっかり、バランスよく食べられると、
とてもいいね。



気づいたこと

朝ごはん、食べていますか？

朝は学校の準備で忙しい、もうすこしだけ寝ていたい、食べる習慣がないから…。いろいろな理由で朝ごはんを抜いてはいませんか？

朝ごはんは一日のはじまりです。どうして朝ごはんが食べられないかをもう一度考えてみましょう！



どうして朝ごはんを食べる必要があるの？



★ 脳のエネルギー補給！



脳の栄養源であるブドウ糖。これが不足すると、頭がぼうつとして勉強に集中できない、といった症状がでてくることも。充実した学生生活を送るためにも、朝ごはんをとることは大切です！脳へエネルギーを与えましょう！



★ 体温を上げる！ ★



朝ごはんを食べないと、体を動かすエネルギーが足りなくなり、体温が下がってしまいます。体が重く感じたり、だるいなどの症状が出て、部活で本領発揮ができなくなる原因にも…。朝ごはんを食べて体温を上げ、朝から元気に動けるようにしましょう！



★ 体の調子を整える！



朝ごはんを食べないと、夕食や間食の量が増えることにもつながります。食事バランスが崩れてしまいがちになり、結果的に肌荒れなどの原因にもなりかねません。一日三食食べて、体の調子を調整しましょう！



「朝ごはんを食べられない！」には、いろいろな理由が…

「食欲がない」

→ 朝の食欲不振の原因はいろいろですが、前日の夕食の時間や食事の内容が影響することもあります。「夕食に胃もたれするような物を食べた」「夕食の量がいつもより多かった」「夕食の時間が遅くなってしまった」などということがあると、朝食までおなかが空きにくなります。

「朝は食べる時間がない！」

→ 時間のない中、突然朝ごはんを食べる習慣を身につけるのはとても難しいことです。まずは、準備しやすい牛乳やスープなどの飲み物をとることからはじめてみませんか？学校では勉強に運動にフル活動。元気に充実した学生生活を送るために、ぜひ朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんなんて知るか。もっと寝ていたい

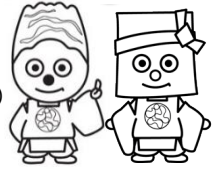
朝ごはんよ～！

うるさいなあ！ねむい。

朝ごはんよ！！

ご・は・ん！

今起きます



氏名 _____ (歳) 男・女 _____

実施日 年 月 日

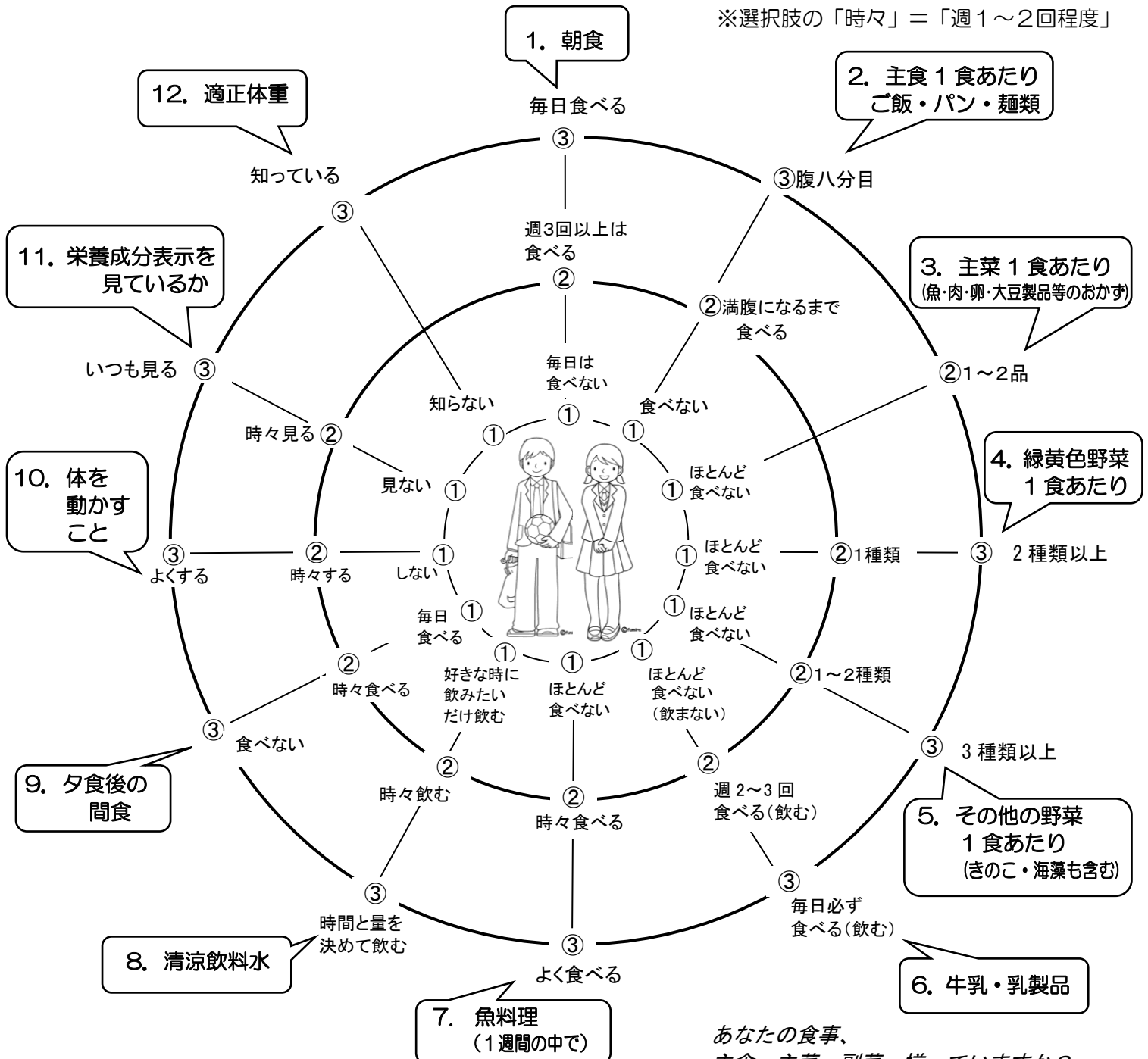
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

へこんだところがあれば、改善しましょう。

身長 _____ cm ・ 体重 _____ kg
BMI _____

※選択肢の「時々」＝「週1～2回程度」



気づいたこと

あなたの食事、
主食・主菜・副菜、揃っていますか？

副菜 _____ 主食 _____
主菜 _____ 汁物 _____

16～19歳の皆さんへ

16～19歳は、良い生活習慣を身につけるうえで重要な時期です。

この時期に、規則正しい生活習慣を心がけたり、自分の健康を考えた食事のとり方を意識したりする習慣を身につけておくことが、将来のメタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防につながります。



見ていますか？栄養成分表示

栄養成分表示は、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目で分かるようにしたもので、あらかじめ包装されている加工食品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）の表示が義務付けられています。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です！！（消費者庁より）



栄養成分表示 コップ1杯（200ml 当たり）	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	〇g
脂 質	〇g
炭 水 化 物	〇g
食塩相当量	〇g
カルシウム	200 mg

☑ 食品のもつエネルギー値をチェック
→自分の体格に見合っているか考えて選ぶ

☑ たんぱく質・脂質・炭水化物をチェック
→栄養的な特徴の違う食品を組み合わせる選ぶ

☑ 食品に含まれる塩分量をチェック
→選び方、食べ方でおいしく減塩！高血圧予防にも

★まずは表示を確認する習慣をつけよう！

知っていますか？BMI（Body Mass Index）と適正体重

BMI は、身長と体重のバランスから、肥満かどうかを判定する「体格指数」の一つで、適正体重とは痩せでも肥満でもないとき（BMI18.5～24.9）の普通体重のことをいいます。

また、わが国の疫学的データに基づくと、BMI22が、最も病気になりにくく、健康を維持するために最も良い体格と言われており、BMI が22になるときの体重が標準体重となります。

✿あなたのBMIは？

体重 身長 身長
 kg ÷ m ÷ m

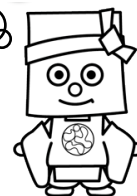
= あなたのBMI

BMI	体格判定基準
18.5 未満	やせ
18.5～24.9	普通
25 以上	肥満

※日本肥満学会判定基準 18歳以上男女共通参考値

あなたのBMIは
どのくらいだったかな？

適正体重に近づくように、
食習慣を意識しよう！





氏名 _____ (歳)

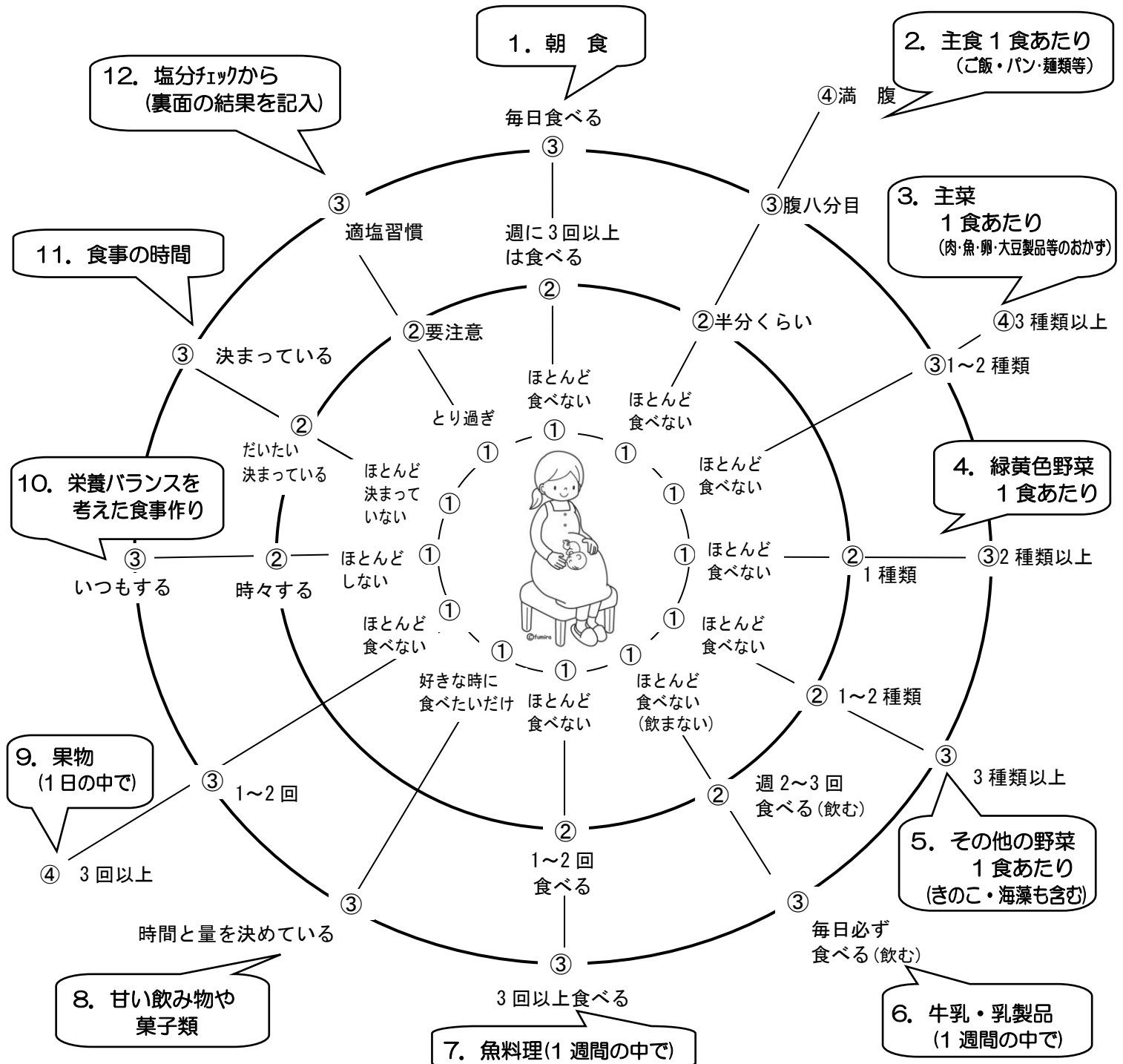
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

とび出したり、へこんだりしたところがあれば、改善しましょう。

<実施日>

月 日 () 妊娠 週目



※ アルコールを飲む習慣がありますか?
→ 毎日飲む・週に 3~4 回飲む・飲まない

※ たばこを吸う習慣がありますか?
→ 毎日吸う・時々吸う・吸わない

チェックをして気づいたこと



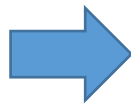
塩分チェックシート

※1日の塩分量を知るには、くわしい計算が必要ですが、ここでは、あなたの食事の傾向をもとに大まかなチェックをしてみましょう。

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	週に2～3回	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週に2～3回	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週に2～3回	週に1回以下	あまり食べない
	せんべい、ポテトチップスなど		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎日)	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	ほとんど利用しない
夕食で外食やお惣菜を利用しますか？		ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	ほとんど利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
合 計		点	点	点	

それぞれの項目の
点数を合計します

合 計
——点
最高32点中



合計点数	食塩摂取量
20点以上	①とり過ぎ
9～19点	②要注意
8点以下	③適塩習慣

表面の質問
12.塩分チェック
に記入します

【参考資料：日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1から】

あなたは「1日の塩分の目標量」を知っていますか？

(18歳以上の男女)

日本人の食事摂取基準 (2015年版)から	男 性	8g未満	高血圧予防を目的に 改定されました。
	女 性	7g未満	

※日本人の食事摂取基準は、国民の健康保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年ごとに改定を行っています。

食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう！！

塩分1g	塩分2g	塩分3g	塩分4g	塩分5g以上
 ハム2枚 1.3g  ささかま1枚 1.2g	 梅干し1個 2.1g  インスタント味噌汁2.0g	 塩鮭 2.4g  カレーライス 3.0g	 うどん、そば 4～5g	 カップラーメン 5～6g

*加工食品の隠れ塩分に注意しましょう！

出典 宮城県栄養士設置市町村連絡協議会



氏名 _____ (歳) 男・女

実施日 年 月 日

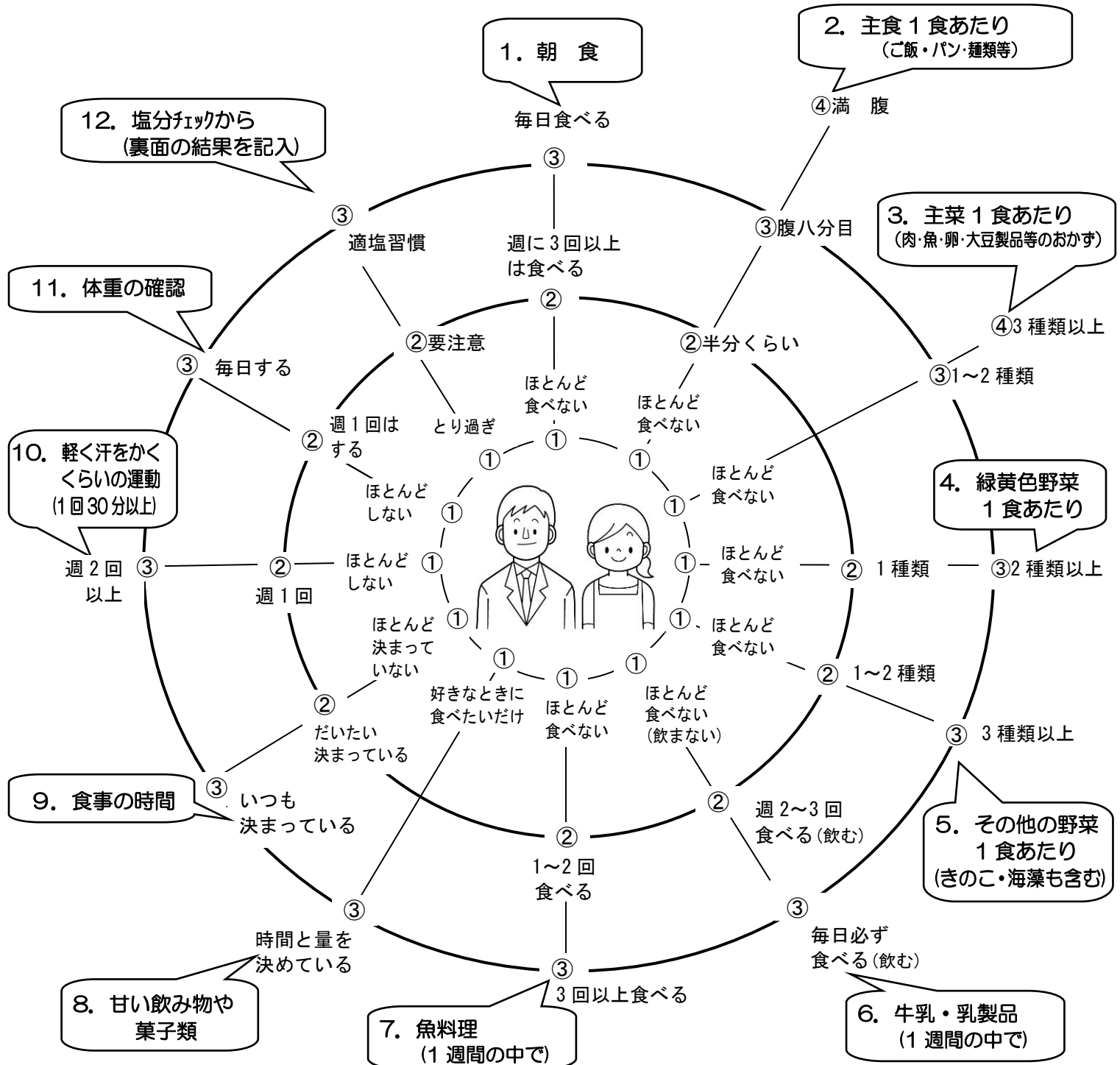
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

とび出したり、へこんだりしたところがあれば、改善しましょう。

身長 cm ・ 体重 kg

BMI



※ あなたはBMIという体格指数を知っていますか？

→ 知っている・知らない

※ アルコールを飲む習慣がありますか？

→ 毎日飲む・週に 2~3 回程度・飲まない

チェックをして気づいたこと



塩分チェックシート

※1日の塩分量を知るには、くわしい計算が必要ですが、ここでは、あなたの食事の傾向をもとに大まかなチェックをしてみましょう。

	3点	2点	1点	0点
食べる頻度				
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	週に2～3回	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週に2～3回	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週に2～3回	週に1回以下	あまり食べない
せんべい、ポテトチップスなど		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜を利用しますか？	ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
合 計	点	点	点	

それぞれの項目の
点数を合計します

合 計

_____点

最高32点中

合計点数

20点以上

9～19点

8点以下

食塩摂取量

①とり過ぎ

②要注意

③適塩習慣

表面の質問
12.塩分チェック
に記入します

【参考資料：日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1から】

【日本人の食事摂取基準(2015年度版)から】

あなたは「1日の塩分の目標量」を知っていますか？

男 性



8g未満

女 性



7g未満

(高血圧予防を目的に改定されました)

あなたは「目標とするBMI(体格指数)」を知っていますか？

BMI(body mass index) → 体格指数

日々のエネルギーの過不足を知るために
体重のチェックをし、BMI を計算してみましょう。

【身近な食品や料理の塩分】



食パン
6枚切り
1枚0.8g



うどん、そば
4～5g



カップラーメン
5～6g



カレーライス
3.0g



ハム 2枚
1.3g



梅干し1個
2.1g

★次の計算式であなたの BMI がわかります。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

【目標とするBMIの範囲】 18歳以上

年 齢	範 囲	備 考
18～49歳	18.5～24.9	25.0以上は 肥満です
50～69歳	20.0～24.9	
70歳以上	21.5～24.9	

※男女共通 参考値です



氏名 _____ (歳) 男・女

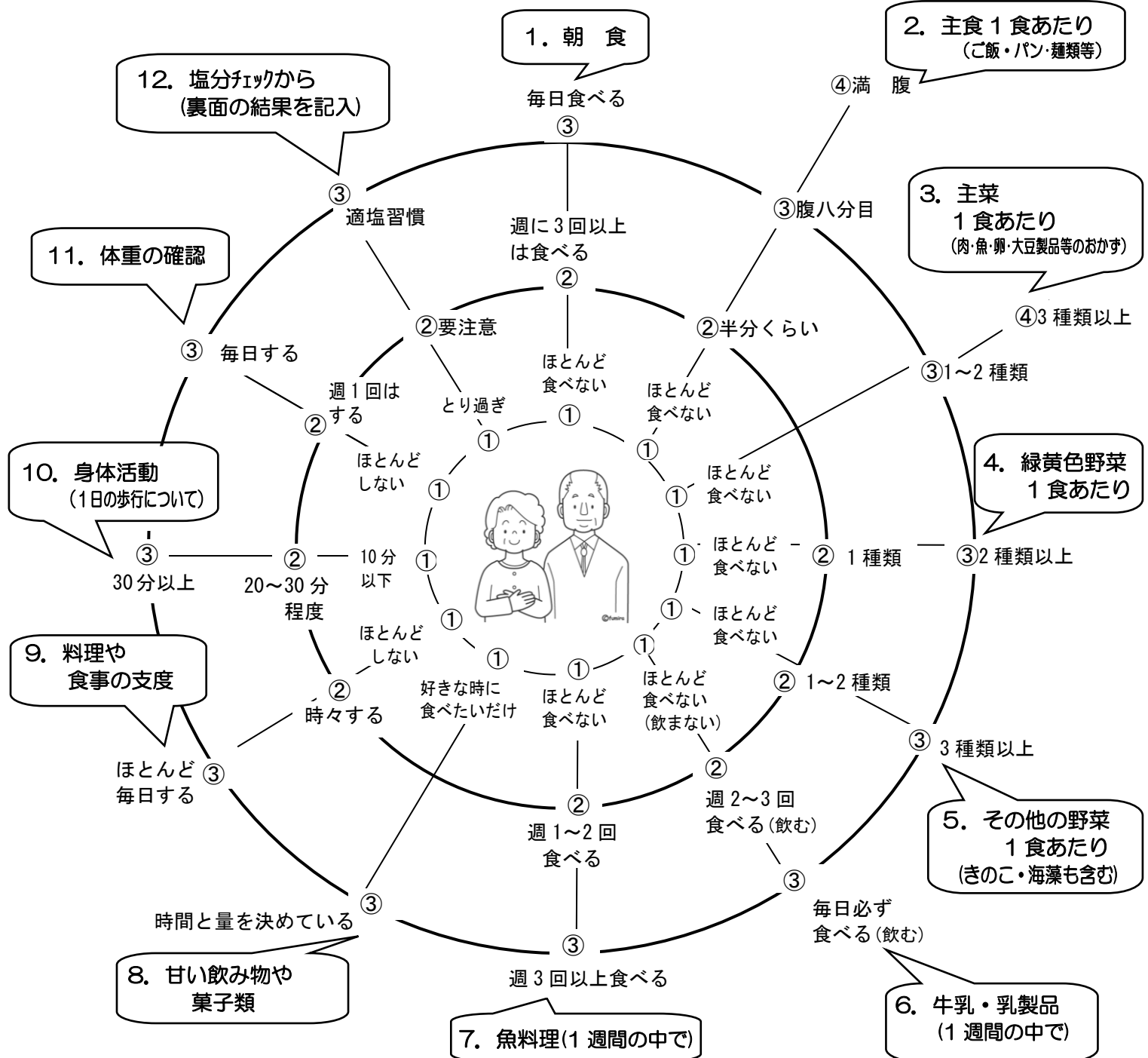
実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。

一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。

とび出したり、へこんだりしたところがあれば、改善しましょう。

身長 cm ・ 体重 kg
BMI



※ あなたはBMIという体格指数を知っていますか？

→ 知っている・知らない

※ アルコールを飲む習慣がありますか？

→ 毎日飲む・週に2~3回程度・飲まない

チェックをして気づいたこと



塩分チェックシート

※1日の塩分量を知るには、くわしい計算が必要ですが、ここでは、あなたの食事の傾向をもとに大まかなチェックをしてみましょう。

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	週に2～3回	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週に2～3回	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週に2～3回	週に1回以下	あまり食べない
	せんべい、ポテトチップスなど		よく食べる	週に2～3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎日)	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜を利用しますか？		ほぼ毎日	週に3回くらい	週に1回くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
合 計		点	点	点	

それぞれの項目の
点数を合計します

合 計
____点
最高32点中

合計点数	食塩摂取量
20点以上	①取り過ぎ
9～19点	②要注意
8点以下	③適塩習慣

表面の質問
12.塩分チェック
に記入します

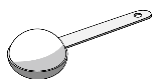
【参考資料：日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1から】

あなたは「1日の塩分の目標量」を知っていますか？

(18歳以上の男女)

日本人の食事摂取基準 (2015年版)から	男 性	8g未満	高血圧予防を目的に 改定されました。
	女 性	7g未満	

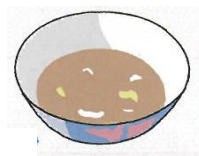
適塩習慣
始めましょう！



とりあえず 何にでも
しょうゆをかけないこと



うどん、そば、ラーメンなどの
麺類の汁は残すこと



汁物は毎食飲まないこと
(1日1回程度に！)



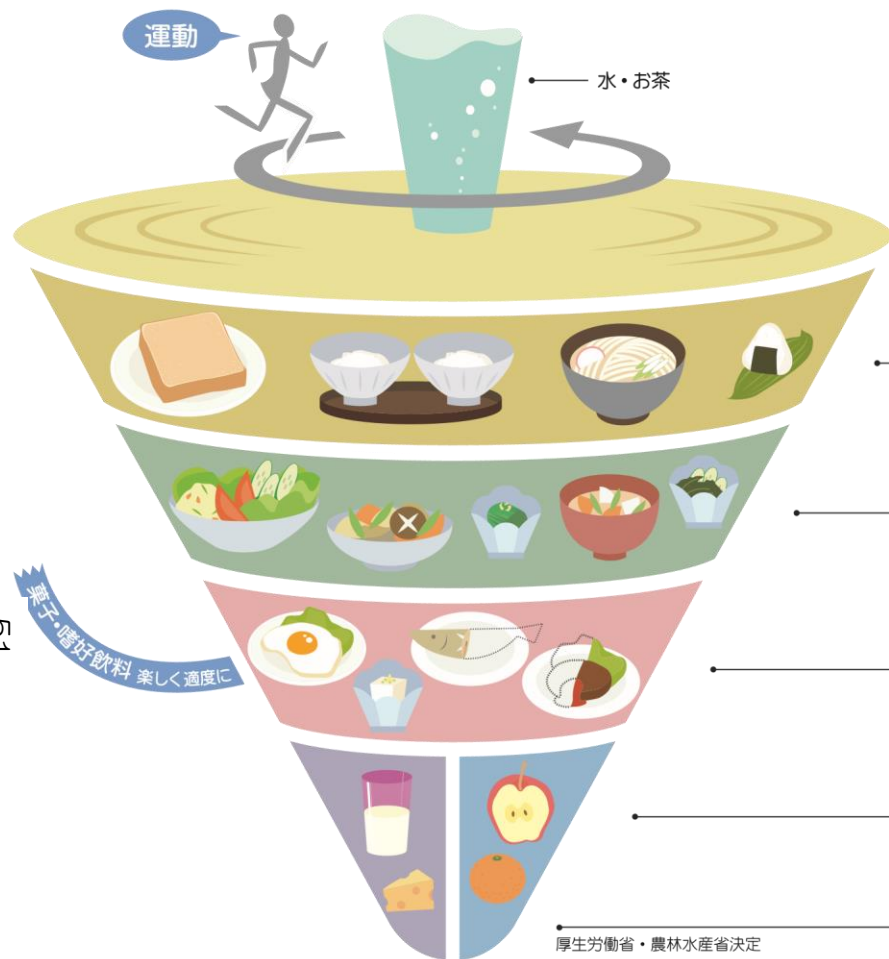
具だくさんの
味噌汁にする

佃煮や塩辛、漬物や
梅干しがないと物足りないと思わないこと



食卓の上には、常に塩や
しょうゆ、ソースなどの
調味料を置かないこと





食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯			
2つ分 =		うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティー
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	貝たくさん味噌汁	ほうれん草のお浸し
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮ころがし	
1つ分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	
2つ分 =			焼き魚	魚の天ぷら
3つ分 =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ	まぐろとイカの刺身
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1/2パック
2つ分 =				牛乳瓶1本分
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分
				ぶどう半房
				桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

おしおがま食育レシピ

地元食材や季節の旬な食材を使ったレシピで、学校給食や食生活改善推進委員会イチオシのレシピなど、一口メモとともに紹介します。

ふるさと給食の定番！

しおがまサラダ

材料（2人分）

生わかめ・・・20g
笹かまぼこ・・・1枚
きゅうり・・・2/3本
むきえび・・・50g
いか・・・30g
キャベツ・・・1枚

A { レモン汁・・・大さじ1 強
濃口しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ2
七味唐辛子・・・少々

作り方

- ①わかめはもどして2cm位に切りさっと茹でる。
むきえびといか（短冊切）も茹でておく。
- ②笹かまぼこはせん切り、きゅうりは輪切り、
キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③キャベツはさっと茹でて水気を切っておく。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、すべての材料をあえる。

しおがまっ子に
大人気の
メニューです！



源ねりかまからひと言

学校給食では塩竈の特性を生かし、魚や練り製品などの地場産品を取り入れた「ふるさと給食」を実施しています。

「しおがまサラダ」は、栄養士がシーフードサラダに「笹かまぼこ」を入れたのが始まりで、まちの自慢の練り製品を使ったメニューとして「しおがまサラダ」と命名しました。

平成2年に学校給食に登場してから、長年親しまれているメニューです。



さかなのパワーいっぱい！

さつま揚げのごま酢和え

【塩竈市食生活改善推進委員会】

塩竈市は日本有数の
水産加工品の生産量を誇ります！

食改さんからひと言

食べる直前に、調味料と和えるのがコツです♪



材料（2人分）

さつま揚げ・・・50g
もやし・・・50g
きゅうり・・・30g
白炒りごま・・・適宜

A { 砂糖・・・小さじ1弱
しょうゆ・・・小さじ1/2
食酢・・・小さじ1/2 強
食塩・・・少々

作り方

- ①さつま揚げは薄切り、きゅうりは縦半分に切り、
薄くスライスする。
- ②もやしはゆでた後、広げて冷ます。
- ③Aを合わせ、①と②を和える。
- ④食べる直前に白炒りごまをふって盛り付ける。



子どもたちにも人気の味！

まぐろのオーロラ煮

材料（2人分）

まぐろ（角切）・・・150g
おろし生姜・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1程度
片栗粉、薄力粉・・・適量
（片栗粉：薄力粉＝1：3の割合）
揚げ油・・・適量

【調味料】

ケチャップ・・・大さじ2
味噌・・・小さじ2
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1/2



給食の人気メニューの一つ！
同様のレシピでカツオにも
応用できます。



作り方

- ① まぐろに、おろし生姜としょうゆで軽く下味をつける。
- ② ①に片栗粉と薄力粉を合わせた粉をまぶし、油で揚げる。
（フランパンなどで揚げ焼きにしてもよい。）
- ③ 調味料を合わせて火にかけ、②のまぐろを加えてからめる。

まぐ介からひと言

オーロラとは、フランス語で「明け方」を意味します。オーロラ煮のオレンジ色のソースが、朝焼けの空の色に例えられたことが料理名の由来のようです。

オーロラソースはケチャップとマヨネーズを合わせたソースのイメージがありますが、給食ではケチャップをベースに味噌またはソースを加えています。



体も温まる 塩竈ならではの味！

しおがま汁

材料（2人分）

サンマ（すり身）・・・40g
タラ（角切り）・・・40g
大根・・・100g
ニンジン・・・1/3本
長ネギ・・・1/4本
豆腐・・・1/6丁
水・・・400cc
A { おろし生姜・・・小さじ1/2
みそ・・・小さじ1/2
片栗粉・・・小さじ2
B { 濃口しょうゆ・・・小さじ1強
食塩・・・少々
酒・・・少々
和風だしの素・・・少々



作り方

- ① サンマのすり身にAの調味料を入れ、よく練って味付けをしておく。
- ② 大根、ニンジンはいちょう切り、豆腐は角切り、長ネギはななめ切りにする。
- ③ 鍋に水400ccと大根、ニンジンをに入れて煮る。
火が通ってきたら、①をスプーンで丸めながら落とす。
- ④ タラを入れ、Bの調味料で味を整える。
- ⑤ 豆腐と長ネギを入れて仕上げる。

給食担当者からひと言

市場見学に訪れた小学生が寒さに震えている姿を見て、
魚市場で働く方々がふるまったのが始まりです。
給食でも、サンマのすり身は一つひとつ鍋に落として丁寧に作っています。





ホリ袋レシピ



東日本大震災後、塩竈市食生活改善推進委員会では、災害時に役立つ調理方法のひとつとして、ホリ袋調理の普及活動をすすめています！

ホリ袋レシピ（パック・クッキング）とは？

「真空調理法」を家庭向けにアレンジした調理法→【家庭版真空調理】です。

「ホリ袋」とは…ポリエチレンでできている半透明の袋で、正式名称は高密度ポリエチレン袋です。透明なビニール袋ではありません。（透明なビニール袋を使うと熱でやぶけてしまうことがあるので注意！）



「ホリ袋レシピ」のメリットいろいろ

※カセットコンロとホリ袋、水を入れた鍋を用意してください。

- ホリ袋に食材料を入れて加熱するだけ…ホリ袋が鍋の代わりになります。
- 後片付けが簡単！（鍋を汚さないで、後片付けが簡単です。また、鍋の水は捨てずに使えるので水の節約になります。）
- 器にホリ袋ごと盛り付ければ、器を汚さないで済みます。
- 1袋に入られる食材料は300g～400g程度ですが、別々のメニューの食材料を入れた袋を一緒に加熱することで、同時に複数の料理ができあがります。
- 調味料が少なく済みます。袋の中を半真空状態にすることで、調味料の味がしみ込みやすく、調味料が少なく済みます。袋料理のコツは薄味に仕上げ、食べる時に調節することです。



ホリ袋を使って!! おすすめレシピ

サバのトマト煮

お鍋を汚さず簡単料理♪ アウトドアや災害時にも！

味付けはサバの味噌煮缶とトマト缶のみです。調味料も必要ないのでお手軽です！

材料（1袋分）

サバ味噌煮缶・・・・・・・・・・1缶
 トマト水煮缶・・・・・・・・・・1/2缶
 玉ねぎ（薄切り）・・・・・・・・1/2個
 しめじ（子房に分ける）・・1/2パック
 飾りパセリ（お好みで）・・適量

★加熱時間 20～25分程度

作り方

- ①材料をホリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②ホリ袋ごと水を張ったボウルに沈め、水圧で袋の中の空気を抜き、空気が入らないように袋をねじる。
- ③ねじった袋の口の方で縛る（熱で袋の中が膨らむので、袋に余裕を持たせるため）。
- ④鍋に皿を沈め（鍋底に直接ホリ袋が触れてやぶけなくするため）、一度沸騰させたら弱火（とろ火）にする。
- ⑤④の鍋に③の袋を平らにならして鍋に入れ、20分～25分程煮る。





資 料 編

- I. ライフステージ等に沿った事務事業
（第2期計画）の達成状況
- II. 第3期計画策定経過・策定体制
- III. 食育基本法の概要
- IV. 第3次食育推進基本計画（国）のポイント
- V. 第3期宮城県食育推進プランの概要
- VI. 塩竈市食育推進ネットワーク会議設置要綱
- VII. 塩竈市食育推進委員会設置要綱
- VIII. 食育アンケート



I. ライフステージ等に沿った事務事業（第2期計画）の達成状況

① 妊娠期・乳幼児期（0～5歳） ～ 食生活の基礎づくり ～

実績の評価基準 4 計画目標どおり実施又は拡充実施できた 3 拡充実施はできなかったが実施できた
2 震災後、実施できなかった 1 未実施

事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
●妊婦ワンポイント アドバイス (食事編)	母子手帳交付時にワン ポイントアドバイスを実 施。食事編で食生活チェッ 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)	重点実施	実施	3
食育講座の開催 (もぐもぐ離乳食 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	実施 (年4回)	実施	実施	4
乳幼児健康診査に おける栄養指導の 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 (毎月1回)	実施	実施	4
●◎ITを利用し た食育情報の発信	4か月児健診、1歳6か 月児健診受診者に対する、 離乳食や幼児食情報の発 信	—	重点実施	実施	3
保育所における 野菜の栽培	園庭にミニ菜園を作り 野菜を栽培して、収穫を体 験する	実施	実施	実施	4
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	実施	実施	4
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	実施	実施	実施	4



事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
●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 (毎月1回)	重点実施	実施	3
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 (年1回)	実施	実施	4
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 (各施設年3回)	実施	実施	4
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1回)	実施	未実施	1
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 (年1回)	実施	実施	4



② 学童思春期（6～18歳） ～ 望ましい食習慣の形成 ～

実績の評価基準 4 計画目標どおり実施又は拡充実施できた 3 拡充実施はできなかったが実施できた
2 震災後、実施できなかった 1 未実施

事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
教育フェスティバル (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・朝ごはん 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 1,150人)	実施	拡充実施 (入場者数 1,984人)	4
●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	重点実施	実施	3
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	実施	実施	4
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 (小学校88回) (中学校85回)	実施	実施	4
●小中学校における保 護者あての食育・学 校給食に関する情報 の発信	児童生徒を取り巻く食 育や学校給食等に関する 情報を、学校通信や給食だ より等による情報発信	実施	重点実施	実施	3
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 (年1回)	実施	実施	4
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 (年1回)	実施	実施	4



事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
エコクッキング講座 の開催	食品廃棄物の再生利用等に積極的に取り組む施設などの見学と、地域の食材を利用したエコクッキングを開催し、環境に配慮した調理やごみの減量などについて学ぶ	未実施	実施	震災後、 実施せず	2
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	実施	実施	4
●食生活チェックシート の活用	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	重点実施	実施	3
食生活改善推進委員会 による料理教室の開催	食生活改善推進委員会主催による親子や子ども等を対象とした料理教室を実施	実施 (年1回)	実施	実施	4
●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 (年3回)	重点実施	実施	3
エスプ「もちつき会 を楽しもう」の実施	ニュー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	未実施	実施	未実施	1
●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	重点実施	拡充実施	4



③ 青年成人期（19～64歳） ～ 食生活と健康を考える ～

2 震災後、実施できなかった

1 未実施

事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
成人歯科保健	口の機能を維持し歯の健康保持のため、40、50、60、70歳の市民を対象に歯周疾患検診を実施	実施	実施	実施	4
●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	重点実施	実施	3
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 (年1回)	実施	実施	4
●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	重点実施	拡充実施	4
◎子育て世代男性の料理教室	子育て世代男性を対象に、調理法や食に関する知識の習得を目的に開催する料理教室	—	実施	未実施	1
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 (年2回)	実施	実施	4



事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
●ヤングカレッジクッキング等公民館主催の料理教室の開催	40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 (年3シリーズ)	重点実施	未実施	1
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	実施	4
●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 (年1回)	重点実施	実施	3
●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 (年3回)	重点実施	実施	3
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	実施	4



④ 高齢期（65歳～） ～ 心豊かな食生活の実現 ～

実績の評価基準 4 計画目標どおり実施又は拡充実施できた 3 拡充実施はできなかったが実施できた
2 震災後、実施できなかった 1 未実施

事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
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	未実施	実施	未実施	1
●げんき栄養教室の開催	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、交流会を実施	実施	重点実施	実施	3
●配食サービスの実施	一人暮らしの高齢者で、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	重点実施	実施	3
●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	(震災後 未実施)	重点実施	震災後、 実施せず	2
●食生活チェックシートの活用	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	重点実施	拡大実施	4



⑤ 地域の特性を活かした食育の取り組み

実績の評価基準 4 計画目標どおり実施又は拡充実施できた 3 拡充実施はできなかったが実施できた
2 震災後、実施できなかった 1 未実施

事業名 ◎新規 ●重点	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	実績 (30年度)	評価
●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	重点実施	実施	3
●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 8,000人	重点実施	実施	3
●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	実施	重点実施	重点実施	4
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・提供し、食品の安全性と消費者の食品選択機会を確保	実施	実施	実施	4
●どっと祭りの開催	児童生徒や市民を対象とした魚市場見学や水産加工品等販売の実施	実施 参加者数 30,000人	重点実施	実施	3
◎防災・減災フェスタ in 塩竈	防災・減災フェスタ等での、災害時にも役立つ調理方法の紹介	実施	実施	実施	4



Ⅱ. 第3期計画策定経過・策定体制

第3期計画策定経過

日 時	内 容
平成30年 11月 9日	第1回塩竈市食育推進委員会 ・食育推進計画の見直しについて
11月15日	第1回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・食育推進計画の見直しについて
11月21日	第1回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ ・食生活チェックシートの見直しについて
12月 3日	第2回塩竈市食育推進委員会 ・第3期食育推進計画案の概要について
12月14日	第2回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・第3期食育推進計画案について
12月26日	第2回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ ・食生活チェックシートの見直しについて ・第3期計画目標指標について
平成31年 1月21日	第3回塩竈市食育推進委員会ワーキンググループ ・食生活チェックシートの見直しについて ・第3期計画目標指標について
2月 1日	第3回塩竈市食育推進委員会 ・第2・3回ワーキンググループの報告について ・第3期塩竈市食育推進計画概要（案）について
2月13日	第3回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・第3期塩竈市食育推進計画案について
2月15日～ 3月 6日	第3期塩竈市食育推進計画（案）にかかるパブリックコメントの実施
3月13日	第4回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・第3期塩竈市食育推進計画（成案）の報告について

▼食育ネットワーク会議の様子





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
会 長	高 橋 睦 子	尚絅学院大学准教授
副 会 長	橘 内 邦 充	(株)塩釜地方卸売市場 取締役営業部長
委 員	高 砂 淳 子	塩竈市校長会 (塩竈市立月見ヶ丘小学校校長)
〃	江 湖 貴 恵	塩釜地区私立幼稚園連合会 (塩釜ひまわり幼稚園園長)
〃	穂 積 三 枝 子	塩竈市食生活改善推進員会 会長
〃	佐 藤 廣 子	塩釜市老人クラブ連合会 副総務
〃	宮 本 一 輝	塩竈市父母教師会連合会 会長
〃	鍋 倉 ゆり子	しおがま健康推進員の会 役員
〃	水 間 正 雪	塩釜商工会議所 商業部会幹事
〃	武 田 健 司	水産加工開放実験室運営委員会 魚食普及担当
〃	菅 野 和 子	託児ボランティア「そとと」
〃	星 裕 子	宮城県仙台保健福祉事務所 技師

※事務局 塩竈市健康福祉部健康推進課

② 会議経過

	会 議 内 容
第1回（H30.11.15）	○食育推進計画の見直しについて 見直し方針と今後のスケジュール、第2期計画の取組実績を報告
第2回（H30.12.14）	○第3期食育推進計画（案）について 第3期計画の推進にあたっての基本方針や重点施策、目標を説明
第3回（H31.2.13）	○第3期食育推進計画（案）について これまでの協議を踏まえ、第3期計画（案）を検討



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
委 員 長	阿 部 徳 和	健康福祉部長
副委員長	小 倉 知 美	健康福祉部子育て支援課長
副委員長	本 田 幹 枝	教育委員会教育部次長兼教育総務課長
委 員	相 澤 和 広	市民総務部政策課長
//	草 野 弘 一	産業環境部水産振興課長
//	鈴 木 宏 徳	健康福祉部参事兼長寿社会課長
//	伊 藤 英 史	教育委員会教育部生涯学習課長

※庶務 健康福祉部健康推進課

② 会議経過

	会 議 内 容
第1回（H30.11.9）	○食育推進計画の見直しについて 見直し方針と今後のスケジュール、第2期計画の取組実績を報告
第2回（H30.12.3）	○第3期食育推進計画案について 第3期計画の推進にあたっての基本方針や重点施策、目標を説明
第3回（H31.2.1）	○第3期食育推進計画（案）について これまでの協議を踏まえ、第3期計画（案）を検討

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
座 長	小 野 文 子	教育委員会教育部教育総務課
委 員	三 條 茉 有 子	健康福祉部子育て支援課
//	高 橋 佐 恵	塩竈市立月見ヶ丘小学校
//	岩 本 幸 子	塩竈市立玉川中学校
庶 務	市 川 淑 子	健康福祉部健康推進課
//	石 山 幸 奈	健康福祉部健康推進課

② 会議経過

	会 議 内 容
第1回（H30.11.21）	○食生活チェックシートの見直しについて 現在の食生活チェックシートの見直し・課題を検討
第2回（H30.12.26）	○食生活チェックシートの見直しについて 新たな食生活チェックシートの確認・意見交換・目標指数の検討
第3回（H31.1.21）	○食生活チェックシートの見直しについて 新たな食生活チェックシートの確認・意見交換・目標指数の検討



Ⅲ. 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。



Ⅳ. 第3次食育推進基本計画（国）のポイント

食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、内閣府に設置した食育推進会議（会長：内閣総理大臣）が作成したものです。

はじめに

- 計画期間は平成28年度から2020年度までの5年間
- コンセプトは、「「周知」から「実践」へ」

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

【重点課題】

- ① 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

【基本的な取組方針】

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. 我が国の伝統的な食文化、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 ※（平成27年度までの達成を目指すもの）

1. 食育に関心を持っている国民の割合の増加（70.5%→90%以上）
2. 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（朝食+夕食：週平均9回→10回以上）
3. 朝食を欠食する国民の割合の減少（子ども：1.6%→0%、20歳代～30歳代男性：28.7%→15%以下）
4. 学校給食における地場産物を使用する割合の増加（26.1%→30%以上）
学校給食における国産の食材を使用する割合の増加（77%→80%以上）
5. 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加（50.2%→60%以上）
6. 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加（41.5%→50%以上）
7. よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加（70.2%→80%以上）
8. 食育の推進に関わるボランティアの数の増加（34.5万人→37万人以上）



9. 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加（27%→30%以上）
10. 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の増加（37.4%→90%以上）
11. 推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加（40%→100%）

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
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

1. 多様な関係者の連携・協力の強化
2. 地方公共団体による推進計画の策定等とこれに基づく施策の促進
3. 世代区分等に応じた国民の取組の提示等積極的な情報提供と意見等の把握
4. 推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用
5. 基本計画の見直し



V. 第3期宮城県食育推進プランの概要



＜第3期宮城県食育推進プランより抜粋＞



○塩竈市食育推進ネットワーク会議設置要綱

平成19年5月28日

庁訓第11号

改正 平成23年6月庁訓第33号

(設置)

第1条 本市の特性を生かした食育の推進に向けて、関係行政機関や食育の推進に携わる民間団体等がネットワークを構築し、連携を図りながら、総合的に取り組むため食育推進ネットワーク会議（以下「ネットワーク会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 ネットワーク会議は、次に掲げる事項について、意見を述べるものとする。

- (1) 塩竈市食育推進計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) 健康しおがま21プランにおける「栄養・食生活」分野での施策に関すること。
- (3) その他食育の推進に関すること。

(組織等)

第3条 ネットワーク会議は、委員15人以内で組織し、次に掲げる者をもって構成する。

- (1) 食育の推進に関する団体の職員
- (2) 食育の推進に関し優れた識見を有する者
- (3) 食育関係行政機関の職員
- (4) その他市長が必要と認める者

2 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第4条 ネットワーク会議に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、委員の互選により定め、副会長は、会長が指名する。
- 3 会長は、会務を総理し、ネットワーク会議を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 ネットワーク会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、その議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求めることができる。

(アドバイザー)

第6条 ネットワーク会議にアドバイザーを置くことができる。



2 アドバイザーは、協議内容について必要な助言と情報提供を行うものとする。

（事務局）

第7条 ネットワーク会議の事務局は、健康福祉部健康推進課に置く。

（平23庁訓33・一部改正）

（その他）

第8条 この要綱に定めるもののほか、ネットワーク会議の運営に必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

1 この庁訓は、平成19年5月28日から施行する。

2 この庁訓の施行の日以後、最初に委嘱される委員の任期は、第3条第2項の規定にかかわらず、平成21年3月31日までとする。

附 則（平成23年6月庁訓第33号）

この庁訓は、平成23年6月1日から施行する。



○塩竈市食育推進委員会設置要綱

平成19年5月28日

庁訓第10号

改正 平成20年3月庁訓第8号

平成23年6月庁訓第33号

(設置)

第1条 本市における食育推進の方向性を示す塩竈市食育推進計画を策定するとともに、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、塩竈市食育推進委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づく塩竈市食育推進計画（以下「推進計画」という。）の策定に関すること。
- (2) 食育の普及及び啓発に関すること。
- (3) その他食育の推進に関し必要と認められること。

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員10人以内で組織する。

- 2 委員長は、健康福祉部長の職にある者をもって充てる。
- 3 副委員長は、健康福祉部子育て支援課長及び教育部教育総務課長の職にある者をもって充てる。
- 4 委員は、別表の職にある者をもって充てる。

(平20庁訓8・平23庁訓33・一部改正)

(委員長及び副委員長の職務)

第4条 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求めることができる。

(ワーキンググループ)

第6条 委員長は、必要と認めたときは、委員会に第2条に掲げる事務を補佐させるためワーキンググループを置くことができる。

- 2 ワーキンググループは、委員会の委員が推薦した職員10人以内の委員で構成する。



- 3 ワーキンググループに座長を置き、ワーキンググループの委員の互選により定める。
- 4 ワーキンググループの会議は、委員会の委員長が必要に応じ招集し、座長が会議の進行及び運営を行う。
- 5 座長は、ワーキンググループの会議を終了したときは、その結果を委員会の委員長に報告する。

（庶務）

第7条 委員会及びワーキンググループの庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

（平23庁訓33・一部改正）

（その他）

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この庁訓は、平成19年5月28日から施行する。

附 則（平成20年3月庁訓第8号）

この庁訓は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成23年6月庁訓第33号）

この庁訓は、平成23年6月1日から施行する。

別表（第3条関係）

（平23庁訓33・全改）

区分	職名
市民総務部	政策課長
産業環境部	水産振興課長
健康福祉部	長寿社会課長
教育部	生涯学習課長

塩竈市民の皆様へ

食育アンケートへの協力をお願い

日頃より、本市保健行政にご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、本市では、平成26年度「第2期塩竈市食育推進計画（おいしおがま推進プラン）」を策定し、“『おいしおがま』食から始まる健康づくり”をスローガンに食育の推進に取り組んできました。

今年度は現計画の最終年度にあたることから、本市にお住いの皆様の食育に対する意識の変化や食育に関するニーズについて「アンケート調査」により現状把握を行い、次期計画策定のためのデータとして活用したいと考えております。

つきましては、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、下記「アンケート調査」にご協力をいただきますようお願いいたします。 ※アンケートはA3用紙表裏両面です。

問い合わせ先 塩竈市健康福祉部健康推進課（塩竈市保健センター）

電話 022-364-4786

食育アンケート調査

◎ 次の設問をよくお読みいただき、あてはまる番号に「○」をつけてください。

問1 あなたの性別は 1. 男性 2. 女性

問2 あなたのお住いは 1. 市内 ~~2. 市外~~

問3 あなたの年齢はいくつですか。

1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50代 6. 60代 7. 70代以上

問5 あなたの職業をお選びください。

- 問6 あなたは『*食育』の意味を知っていますか。(1つだけ)

- ※食育…生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

問 7 あなたは朝食を食べていますか。

- 問 8 問 7 で、2「週に2～3日食べない」、3「週に4～5日食べない」、4「ほとんど食べない」に「○」をつけた人にお聞きします。朝食を食べない理由は何ですか。(1 つ)

- 問 9 あなたが普段の生活の中で実践できていると思うことはありますか。

「はい」「いいえ」のいずれかに「○」をつけてください。

- | | | |
|--------------------------------------|----|-----|
| 1. ごはんなどの穀類をしっかりと取っていますか | はい | いいえ |
| 2. 食事を楽しんでいますか | はい | いいえ |
| 3. 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて食べていますか | はい | いいえ |
| 4. ＊主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えていますか | はい | いいえ |
| 5. 食塩や脂肪は控えめにしていますか | はい | いいえ |
| 6. 一日の食事リズムから生活のリズムを整えていますか | はい | いいえ |
| 7. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくしていますか | はい | いいえ |
| 8. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を取っていますか | はい | いいえ |

9. つねに自分の食生活を見直していますか

はい

いいえ

※主食…ご飯・パン・めん類

主菜…肉・魚・卵・大豆製品などのおかず

副菜…野菜・きのこ・海藻のおかず

問 10 あなたが、今後「健全な食生活の推進」を目指すとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられますか。(複数回答)

1. 結婚

7. 時間的余裕ができた

2. 妊娠・出産

8. 経済的余裕ができた

3. 子どもの入学(入園)

9. 特にない(思いつかない)

4. 体重増加等の身体的変化

10. その他

5. 病気・怪我

()

6. 高齢者との同居を開始

問 11 塩竈市を代表する食材を挙げるとすると、それは何ですか。(3 つまで記入)

() () ()

問 12 あなたは地域の食文化や産物を生かし、時には新しい料理も取り入れていますか。

はい

いいえ

問 13 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)

1. 賞味期限や消費期限

5. 販売価格

2. 食品添加物

6. ブランド・メーカー

3. 生産地

7. その他 ()

4. 鮮度

問 14 あなたは、ご自分の食生活の中で課題だと思うことはありますか。(複数回答)

1. 朝食を食べないことが多い

2. 野菜の摂取量が少ない

3. 外食やコンビニの利用が多い

4. 栄養バランスが悪い(偏った食生活)

5. 食事をサプリメントなど補助食品で済ませることが多い

6. 自分で料理を作ることがない、または少ない

7. 家族と一緒に食事をする機会が少ない

8. 食事の時間が不規則である

9. 食べることに興味がない

10. その他 ()

問 15 あなたは『※食生活チェックシート』を使ったことがありますか。

1. 使ったことがある
2. 使ったことがない
3. 使ったことはないが、あることは知っている

※食生活チェックシート…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）。ライフステージごとに作成し、塩竈市保健センターで配布している。

問 16 塩竈市の「食育」を効果的に進めていくうえで、本市が取り組むべきことは何だと思いますか？ 次の中から2つまで選んでください。

1. 親子または子ども対象の体験学習（畑づくり、海苔・蒲鉾作り、カキむき体験等）の実施など
2. 学校、家庭、地域とのネットワークづくり
3. 料理教室の開催への支援（料理などの専門家の派遣等も含む）
4. 食や栄養に関する知識習得のための講習会の開催への支援（専門家の派遣等も含む）
5. 食に関する情報提供（食品添加物、食の安全 等）
6. その他（）

問 17 「食育」に関するご意見などがありましたらご自由にお書き下さい。

*** アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。***



かきたん



すしまろ



まぐすけ



源ねりかま



さかえもん

食から始まる

健康づくり



のりた



シオンちゃん



もしおひめ



おかしひめ



わかりん



なのっちー

第3期塩竈市食育推進計画

2019年4月 発行

発行 塩 竈 市

編集 塩竈市健康福祉部健康推進課

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目8-13

TEL : 022-364-4786

FAX : 022-364-4787

e-mail : kenkou@city.shiogama.miyagi.jp

塩竈の食育に関する
情報を発信しています。



おいしおがま食育

検索