

第2期塩竈市食育推進計画

(平成26年度～平成30年度)

おいしおがま推進プラン



塩竈市

2. 食生活と生活リズムの改善

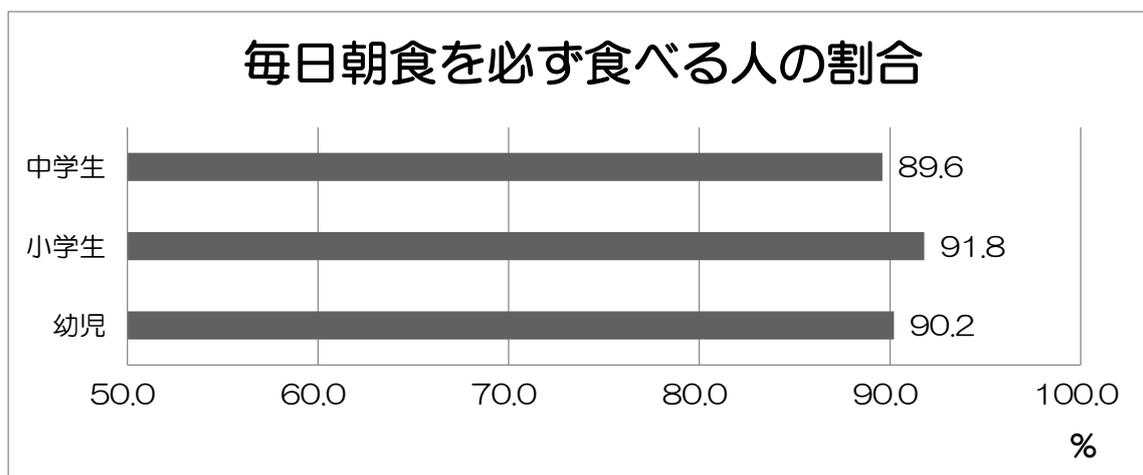
食事の摂取状況

食事の摂取状況では、市が行う3歳児健診及び特定健診受診者データ、小中学生については親子の食生活調査から、幼児、小学生は90%以上が朝食を欠かさず食べていることがわかります。しかし、中学生の摂食率は89.6%とやや低くなっています。

家族構成ごとの朝食摂食率の調査では、夫婦のみの世帯では約94%が朝食を食べていますが、2世代家族では84%となっているなど、世代数が増えると朝食摂食率が下がることがわかります。また、一人暮らし世帯の摂食率は約67%であり、健康維持や生活リズムを整えるうえで大きな課題といえます。

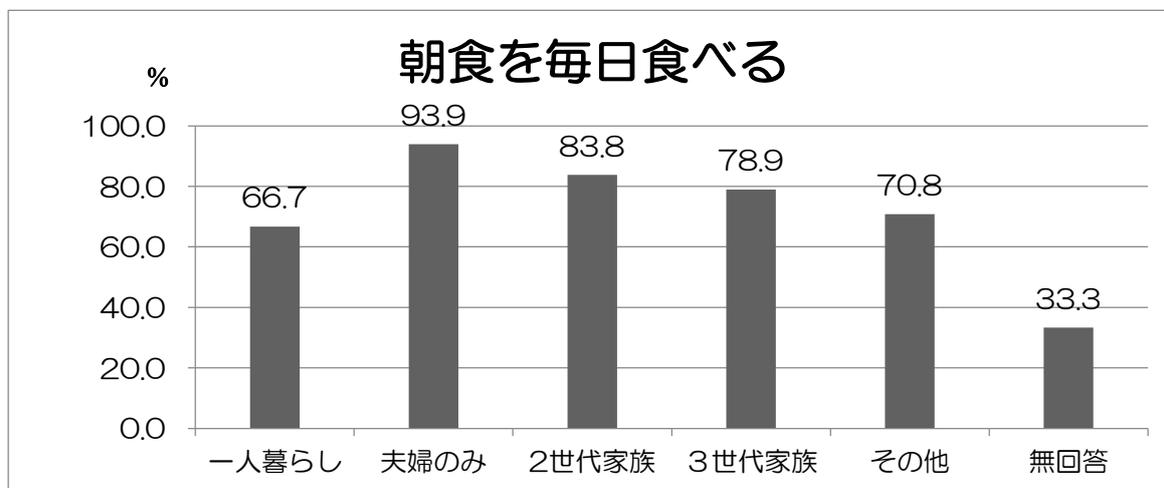
また、朝食の欠食状況を見ると、「一週間に2~3日食べないことがある」のは、小学生は男女とも約6%、中学生の女子で8%となっています。さらに、「ほとんど食べない」では、小中学生とも男子が女子の約2倍となっています。

【グラフ2】食事の摂取状況



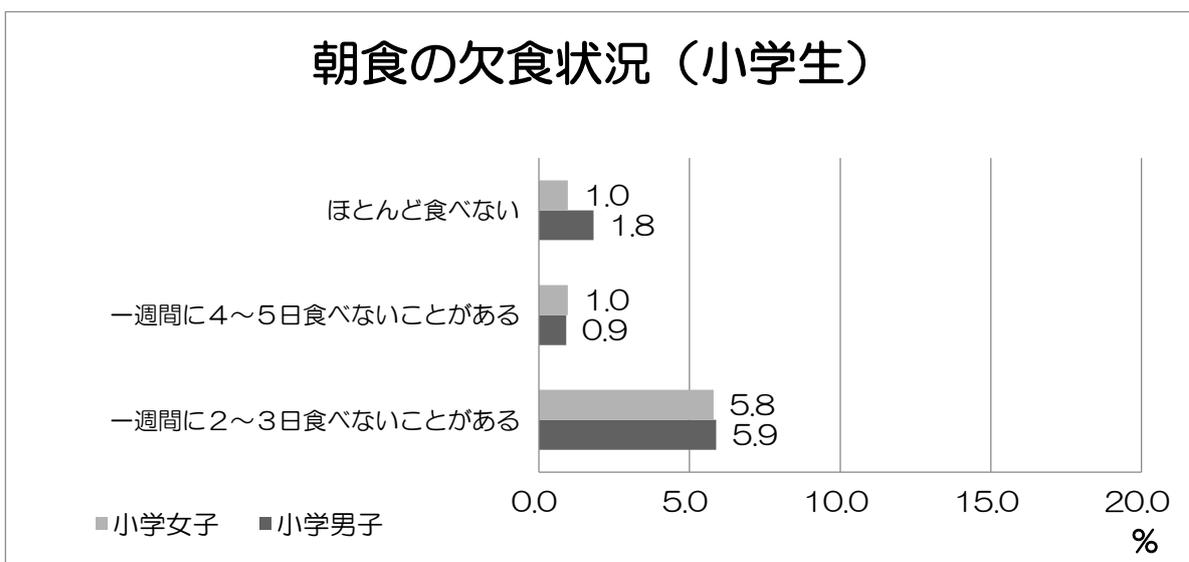
<平成25年度3歳児健診(塩竈市)、平成24年度親子の食生活調査(塩竈市)>

【グラフ3】

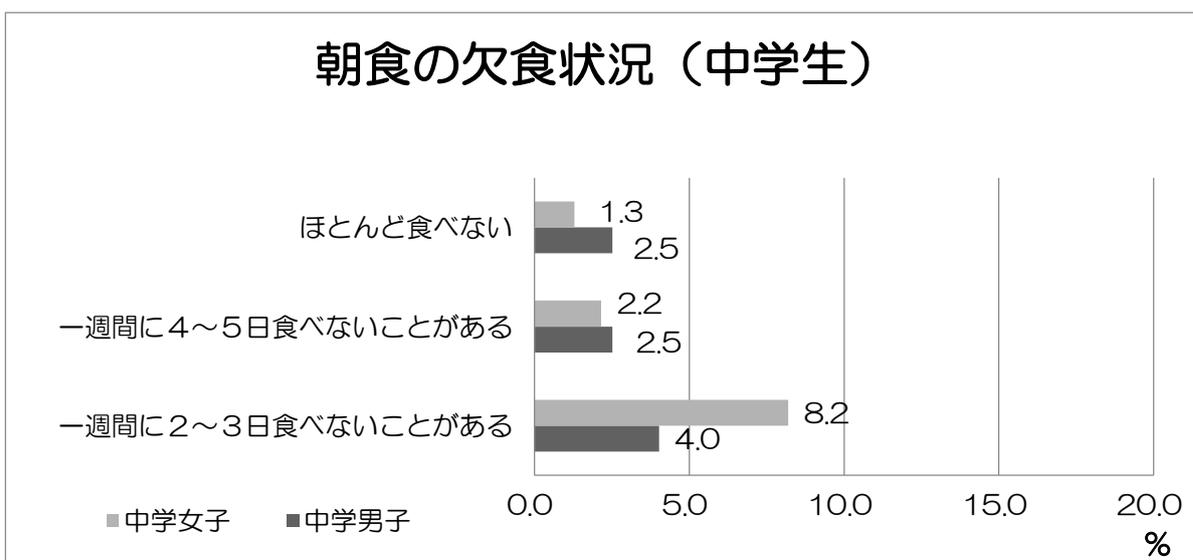


<平成22年度市民食育アンケート(塩竈市)>

【グラフ4】児童・生徒の朝食の欠食状況



<平成24年度親子の食生活調査（塩竈市）>



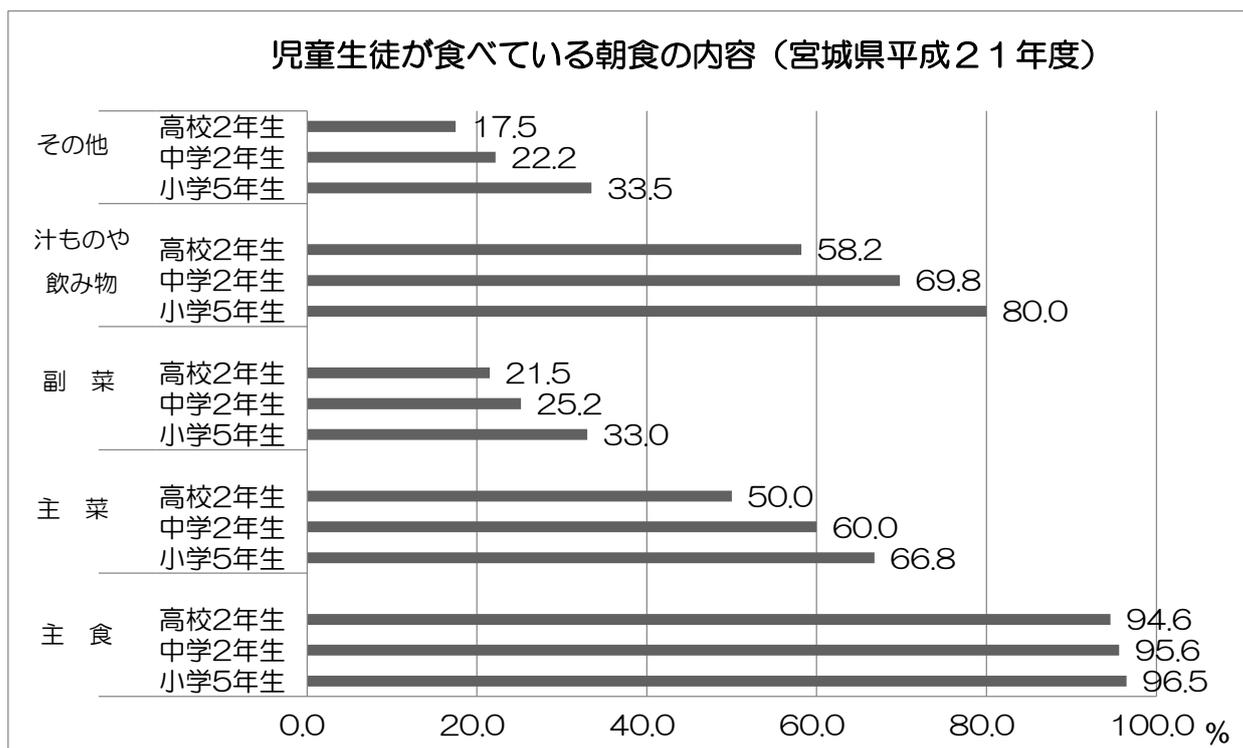
<平成24年度親子の食生活調査（塩竈市）>

朝食の内容

児童・生徒の生活習慣に関し、宮城県が平成21年度に実施した健康実態調査では、いずれの学年も主食の摂食率が一番高く90%を超えており、続いて汁ものや飲み物となっています。

一方、主菜や副菜等の摂食率は低い傾向にあり、バランスのとれた食事がとれていないことがわかります。特に学年が高くなるにつれ、主食以外の摂食率の低下が大きく、学年が高いほど栄養バランスに問題があることがわかります。

【グラフ5】



<平成21年度宮城県児童生徒の健康実態調査>



3. 食に関する健康問題

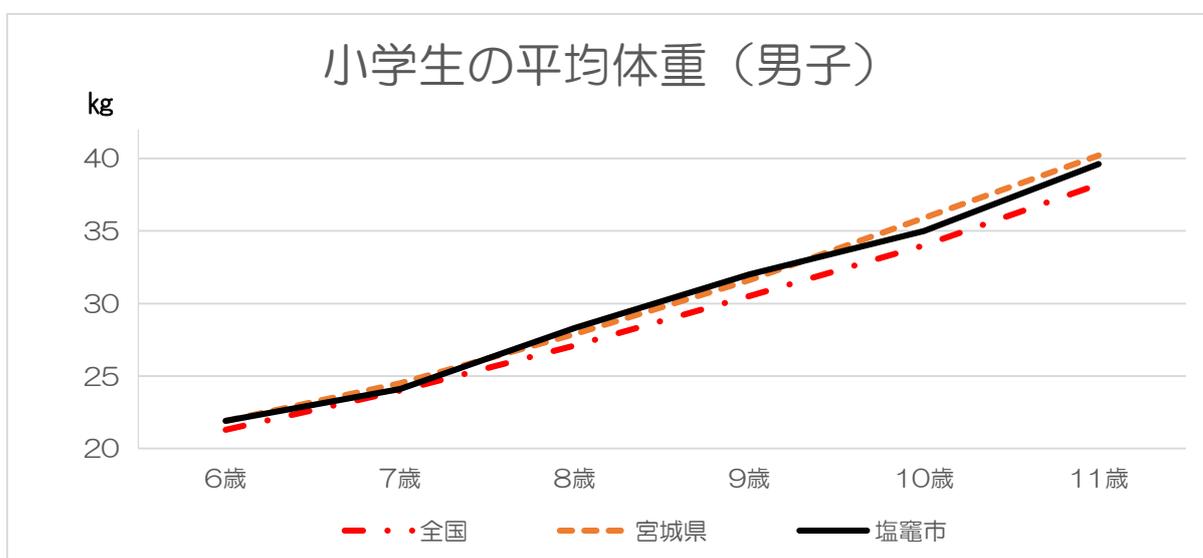
肥満の状況

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には、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。

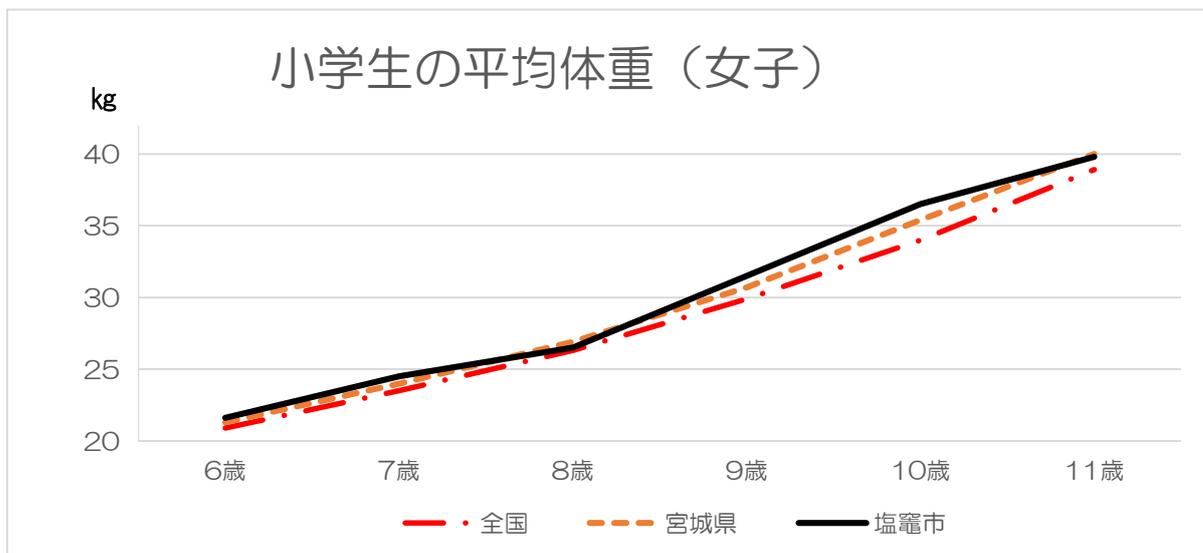
平成 25 年度学校保健会会報によると、市内の小中学生の体重は、全学年で全国平均を上回っています。

成人の肥満者の割合が高い年代は、男性は 40 歳台(44.7%)、女性は 70 歳台以降(28.7%)となっており、男性は若い世代ほど割合が高く、女性は年齢が上がるほど肥満者の割合が高くなっています。

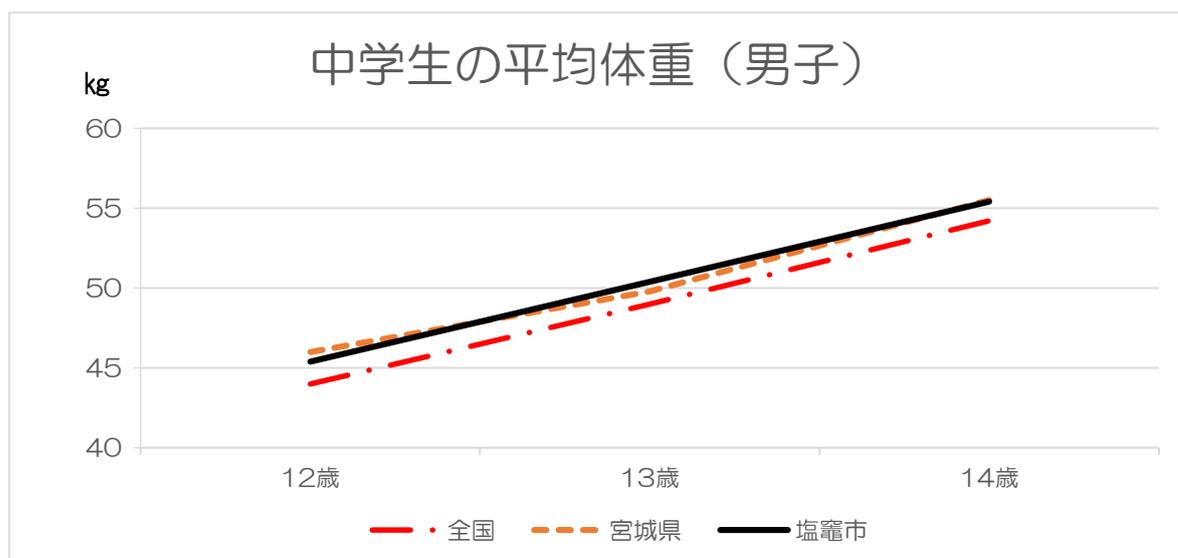
【グラフ6】小中学生の体型の状況



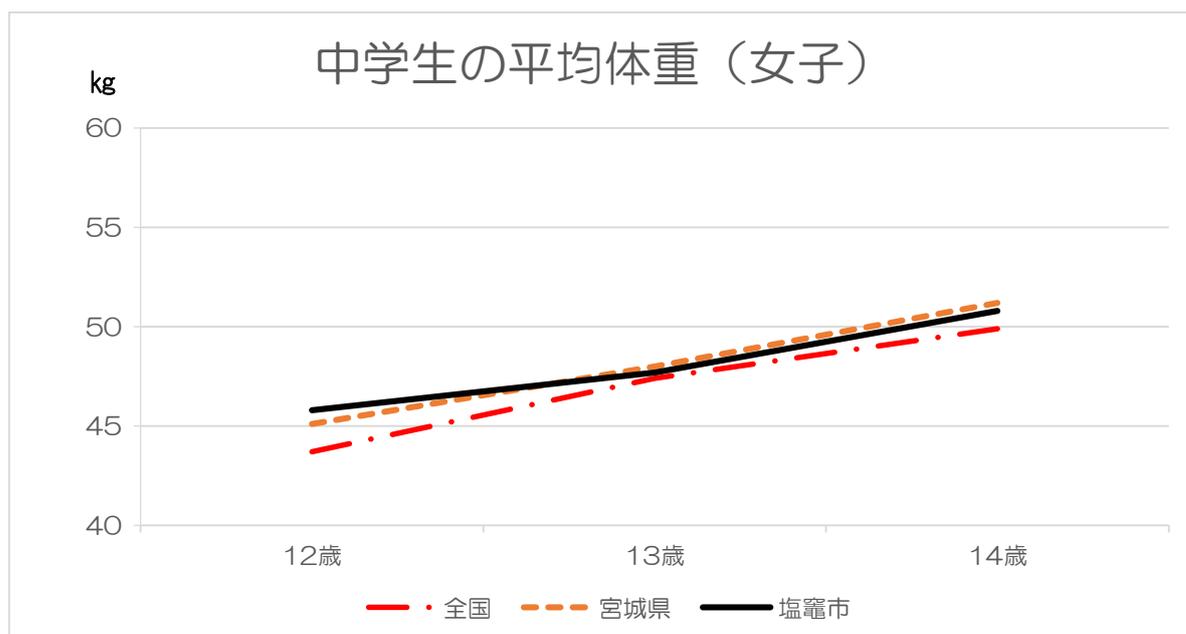
<平成 25 年度塩竈市学校保健会会報>



<平成 25 年度塩竈市学校保健会会報>

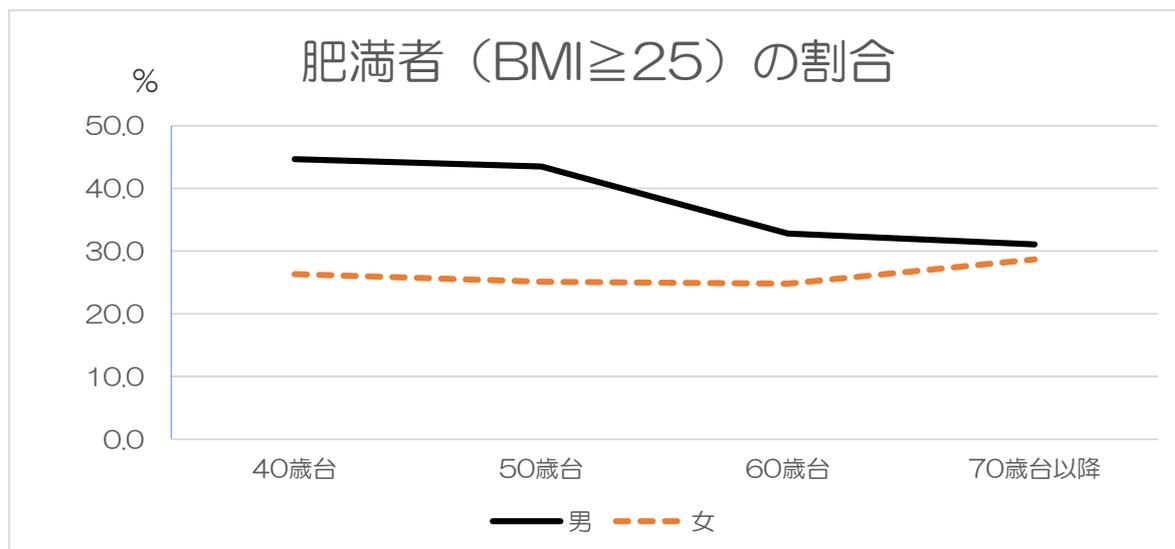


<平成 25 年度塩竈市学校保健会会報>

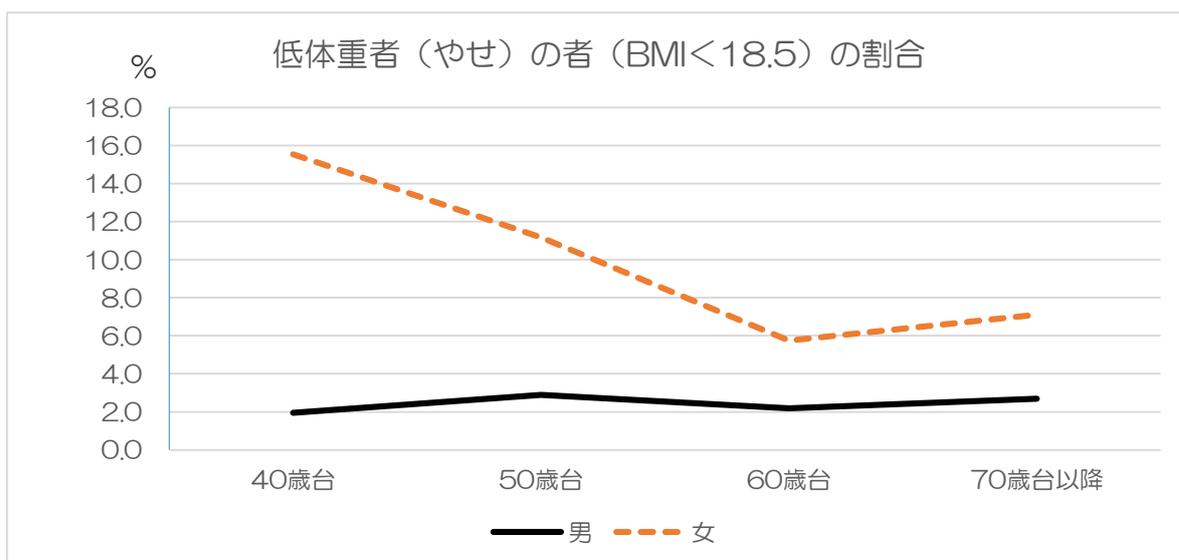


<平成 25 年度塩竈市学校保健会会報>

【グラフ7】



<平成 25 年度国保特定健診・後期高齢者健診 (塩竈市) >



<平成 25 年度国保特定健診・後期高齢者健診 (塩竈市) >

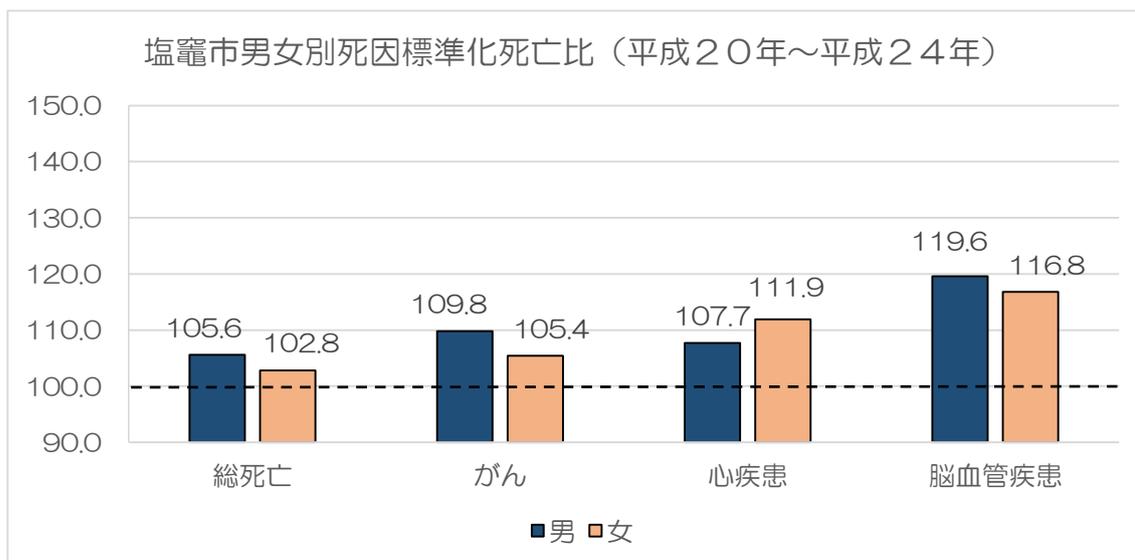
平成 25 年国民健康・栄養調査結果によると、成人における肥満者の比率では、男性の 40 歳台が最も高く 34.9%。女性は 70 歳以上が 27.1%と最も高くなっています。また、40 歳以上でやせの者 (BMI < 18.5) の比率は、男性が 6.2%、女性が 11.9%と、男女とも 70 歳以上が最も高くなっています。

死亡原因

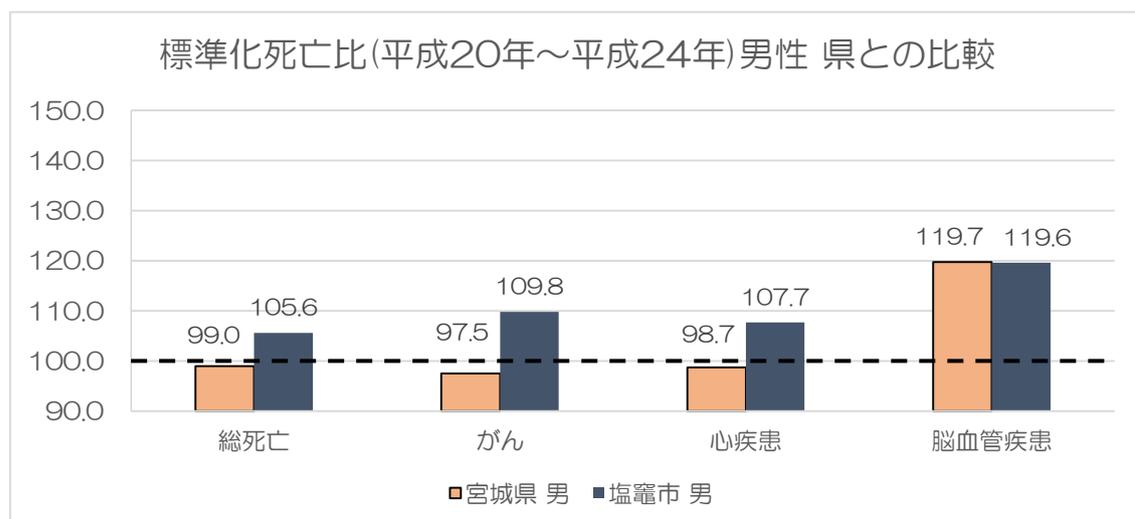
生活習慣を起因とする三大疾病について、本市の標準化死亡比を全国平均と比較してみると、総死亡の割合で全国平均を超えています。とりわけ脳血管疾患が男女ともに全国平均を大きく上回っていることがわかります。また、宮城県平均と比較すると、脳血管疾患はわずかに下回っていますが、それ以外はすべてで宮城県平均を上回っています。

*標準化死亡比…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

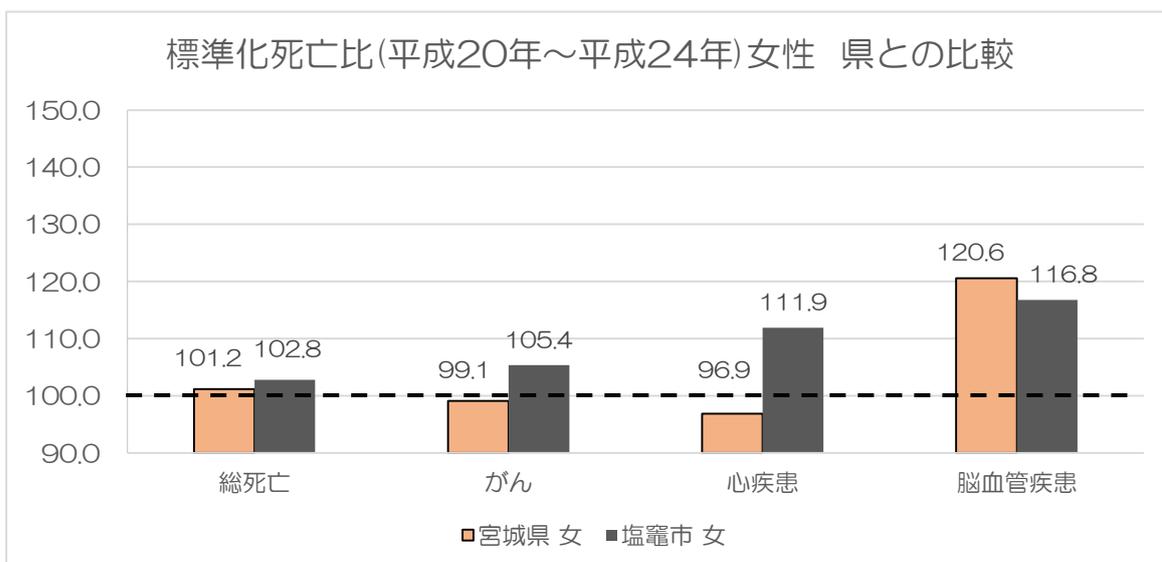
【グラフ8】



<厚生労働省人口動態統計>



<厚生労働省人口動態統計>



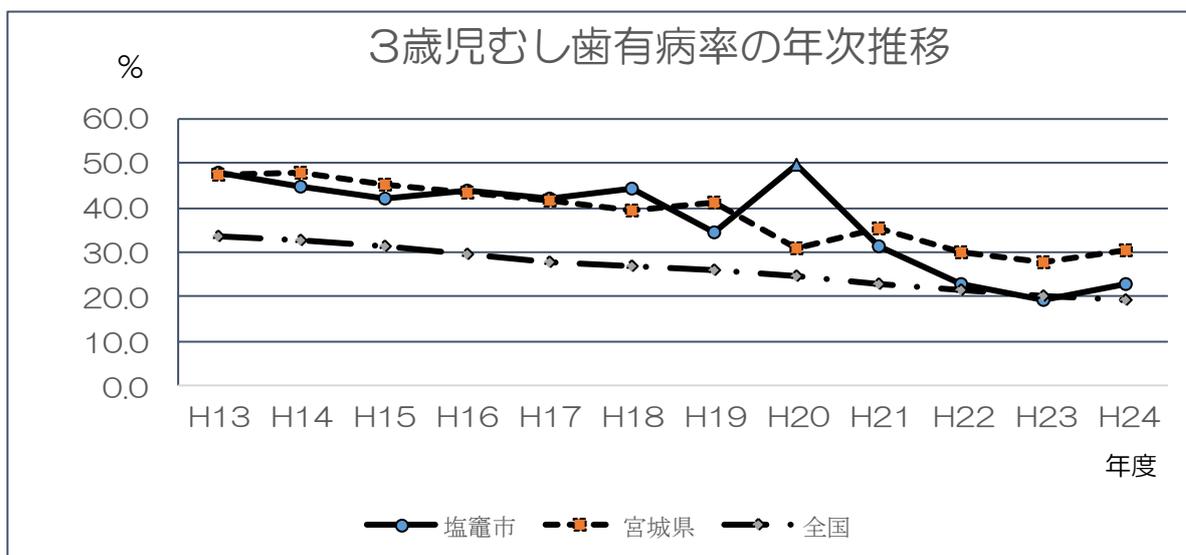
<厚生労働省人口動態統計>

3 歳児のむし歯数及び有病者の割合

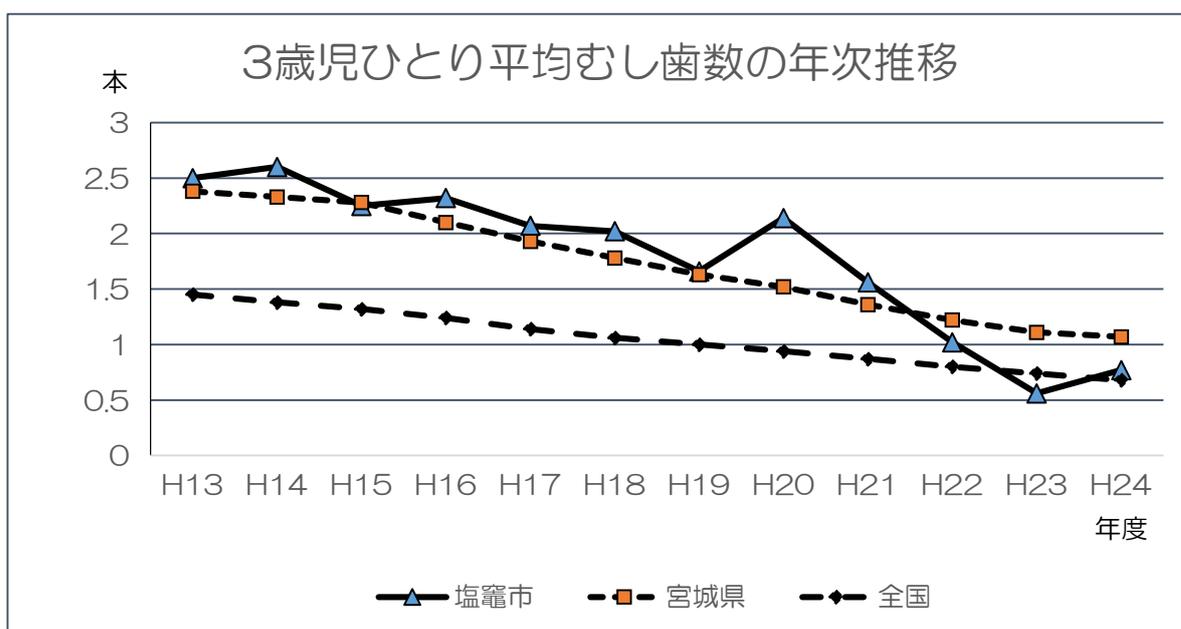
3 歳児健診でのむし歯の有病率の割合は、第1期計画策定時の平成 17 年度は 42%で、宮城県平均より 0.5 ポイント、全国平均に比べると 14 ポイントも高い状況でした。しかし、平成 24 年度は 23.1%に改善し、全国平均よりは 4 ポイント高いものの、宮城県平均より 7.3 ポイント低い状況にあります。

ひとり平均むし歯数は、平成 23 年度、24 年度と 1 本を下回っており、改善に向け継続した取り組みが求められ、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9】



<3 歳児歯科健診統計（塩竈市）>



<3 歳児歯科健診統計（塩竈市）>

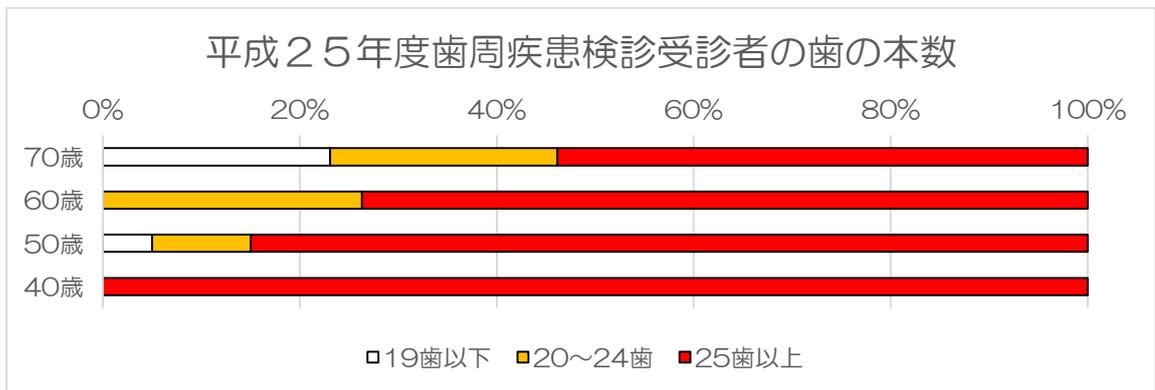
歯周疾患検診の状況

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25年度の検診結果では、異常なしが19.2%、要指導・要治療が80.8%であり、要治療の主な内容は、歯石除去が41.8%、歯周治療が32.7%でした。

自分の歯の本数が24本以下の人は50歳台で約15%となっており、60歳台で約26%、70歳台では約46%と、年齢が高くなるにつれ増加しています。

歯の健康は食生活や栄養を支える身体機能を維持して健康な生活を送るための基盤となることから、若い世代からの歯周疾患検診受診や歯磨き指導などについての支援が必要です。

【グラフ10】



<平成25年度歯周疾患検診（塩竈市）>

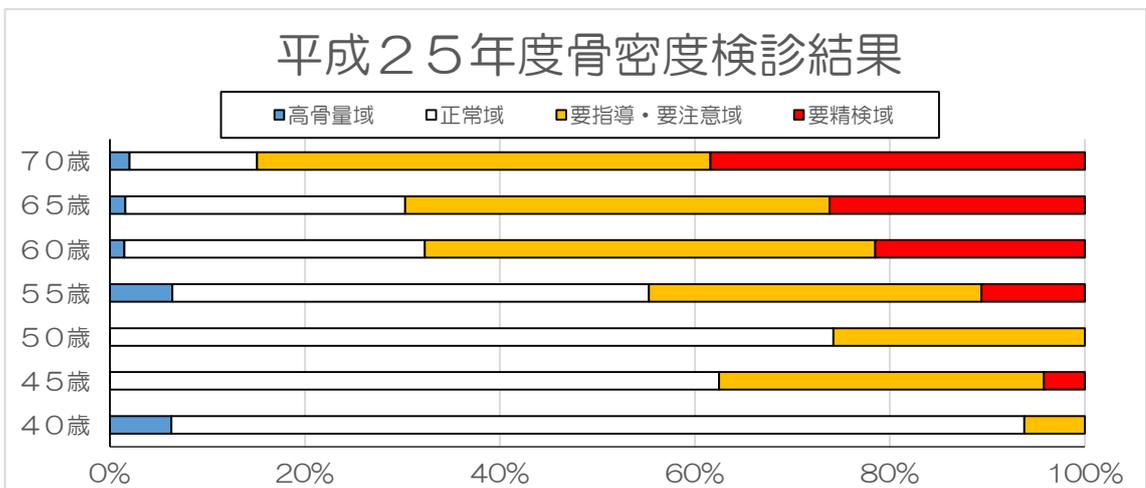
骨密度検診の状況

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25年度の検診結果をみると、40歳から55歳の50%以上が正常域又は高骨量域となっていますが、年齢が高くなるにつれ、骨量が減少しています。

骨粗しょう症を防ぐには、カルシウムの摂取と適度な運動はもちろんのこと、若い頃からに必要なたんぱく質をバランスよくとることが大切です。

【グラフ11】



<平成25年度骨密度検診（塩竈市）>

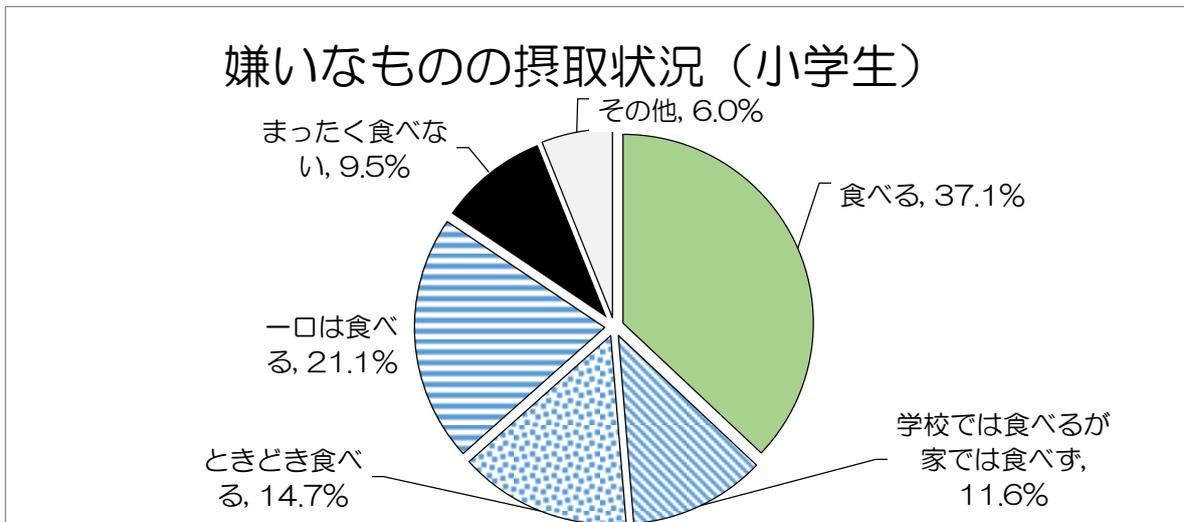
4. 食への感謝

偏食状況

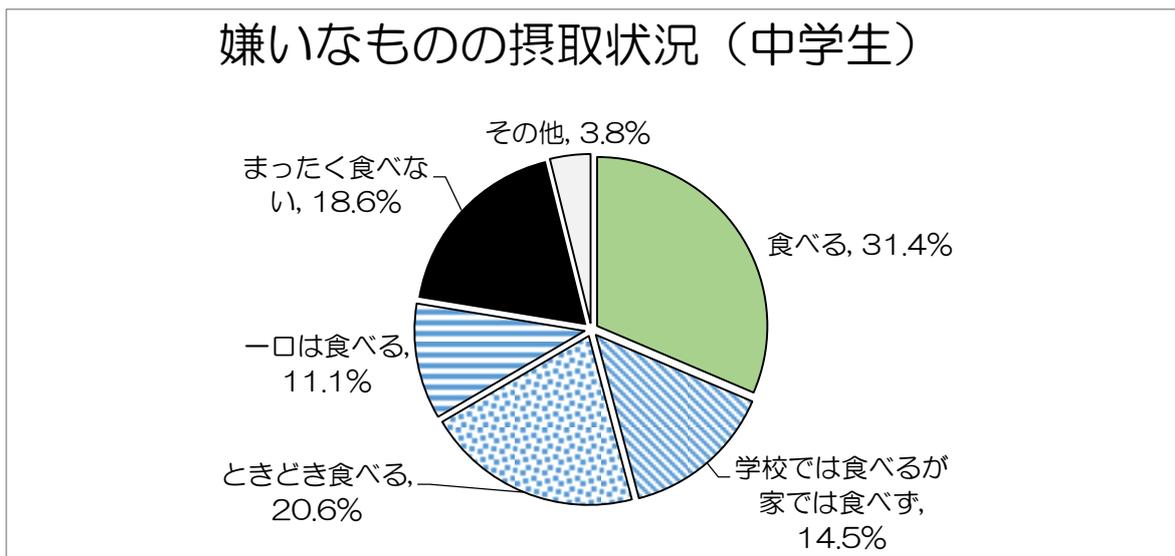
親子の食生活実態調査によると、「嫌いなものも残さず食べますか」という問いに対し、「食べる」と答えたのは小学生が37.1%（平成20年度21.9%）、中学生が31.4%（同19.3%）と改善はしているものの、いまだに小中学生の6割以上が偏食状況にあります。

バランスよく食べることは、肥満や将来の生活習慣病の予防に大変重要なため、子供のときから栄養バランスに注意した食生活が大切です。

【グラフ12】



<平成24年度親子の食生活実態調査（塩竈市）>



<平成24年度親子の食生活実態調査（塩竈市）>

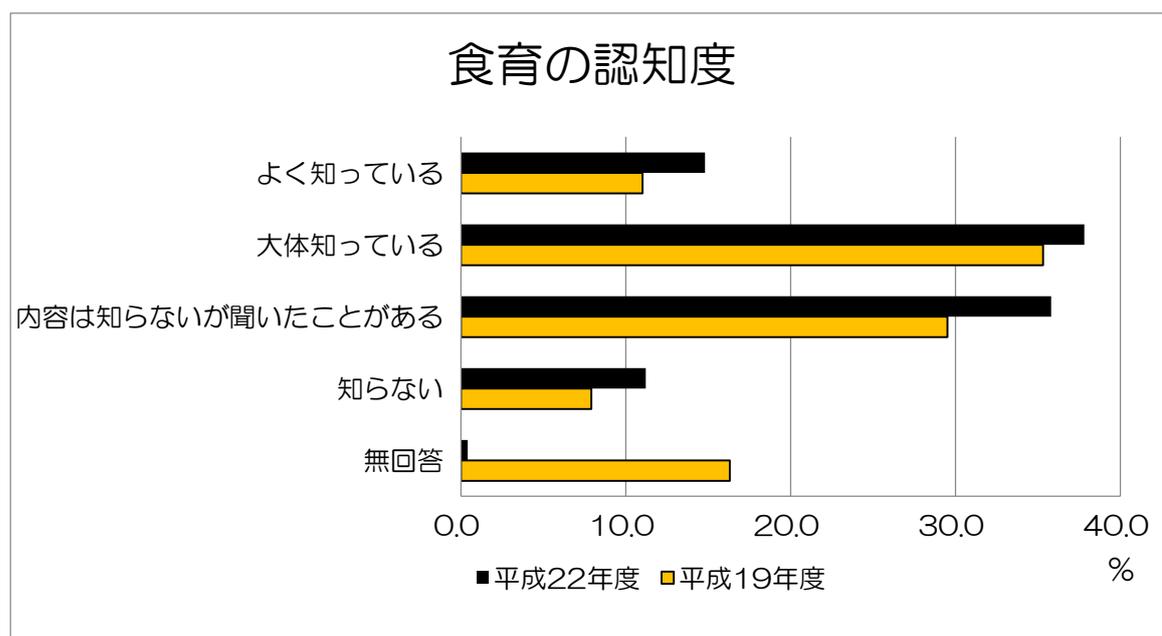
5. 食育への関心

食育の認知度

「食育」の認知度は、平成19年度と平成22年度を比較すると、「よく知っている」、「大体知っている」、「内容は知らないが言葉は聞いたことがある」のいずれも平成22年度が上回っており、「食育」についての認知度が高くなっていることがわかります。

今後は、食育の理解をさらに深めるため、行政、関係団体、事業者、家庭や地域などさまざまな分野の連携を図りながら、市民への食育の普及・啓発を進めていくことが大切です。

【グラフ13】



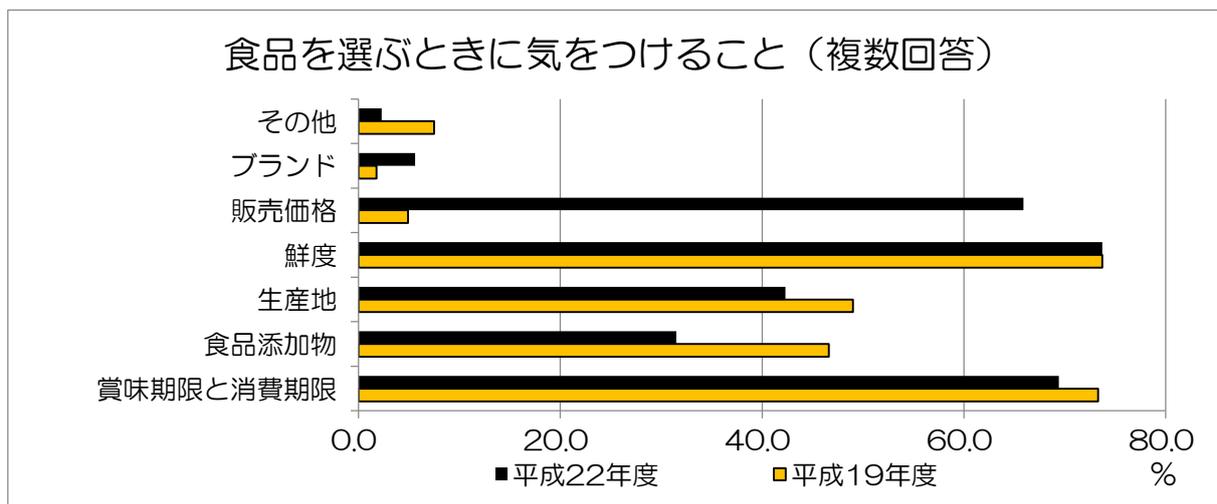
<市民食育アンケート調査(塩竈市)>



食品購入で気をつけること

食品を選ぶときに気をつける項目は、「鮮度」が73.7%、「賞味期限や消費期限」が69.4%、次いで「販売価格」、「生産地」、「食品添加物」の順になっています。食品の安全・安心は、健康で豊かな食生活の前提であることから、食の安全等に関する情報の提供や自らの判断で「食」を選択する力を養うことが大切です。

【グラフ14】

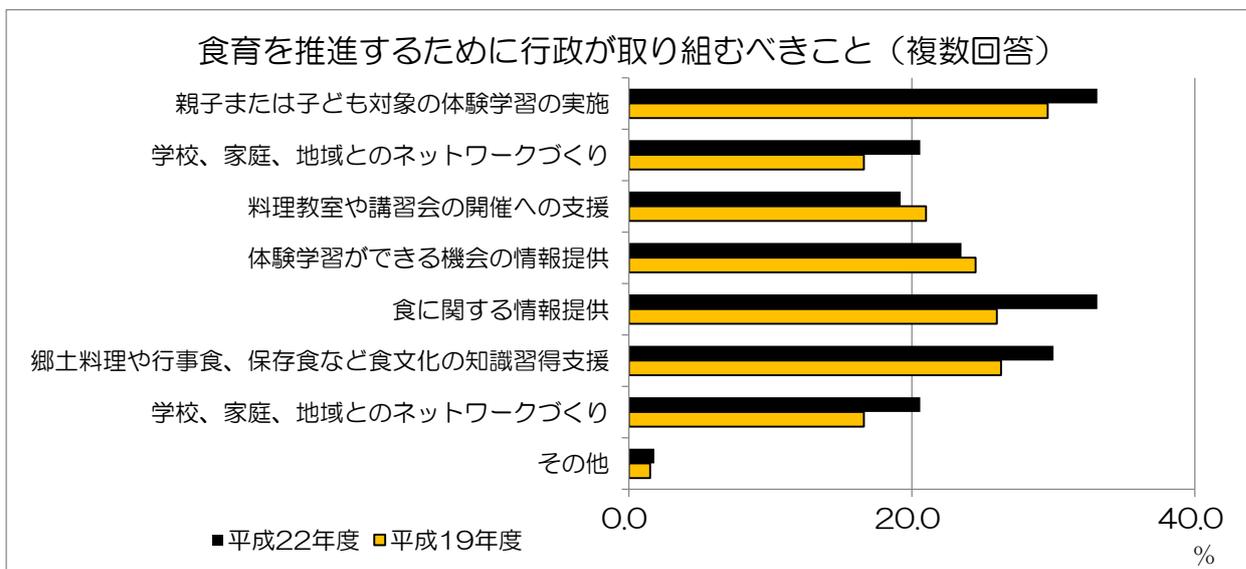


<市民食育アンケート調査（塩竈市）>

食育推進に必要なことは

食育に関するアンケートでは、「親子または子ども対象の体験学習の実施」と「食に関する情報提供」がともに33.1%で最も高く、次に「郷土料理や保存食などの食文化の知識の習得」が30.0%となっています。体験学習の機会の提供や積極的な情報提供、さらに郷土料理などへの関心が高いことがうかがえます。

【グラフ15】



<市民食育アンケート調査（塩竈市）>

6. 第1期食育推進計画の達成状況

第1期計画では、3つの基本方針「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」と、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”のもと、食育を推進するための目標値を設定し、その達成が図られるよう取り組みました。

各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		H20 現状値	H25 目標値	H25 実績値	評価
朝食の欠食状況	幼児	4.5%	2%以下	7.9%	2
	小学生	6.2%	3%以下	8.2%	2
	中学生	20.6%	10%以下	10.4%	4
	保護者	10.9%	5%以下	把握できず	1
適正体重の割合	小学生	89.4%	90%以上	93.8%	5
	中学生	89.9%	90%以上	96.1%	5
肥満者の割合 (健診受診者)	男性	32.1%	10%減少	32.9%	2
	女性	24.9%	10%減少	26.5%	2
嫌いなものも残さず食べる 子どもの割合	小学生	21.9%	26%	37.1%	5
	中学生	19.3%	23%	31.4%	5
食の安全を意識して購入する人の割合		47%	65%	31.5%	2
食生活チェックシートを活用した人		494人	1,000人	692人	4
食事を楽しんでいる人の割合		46.8%	56%	54.4%	4
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		19.9%	24%	18.3%	2
学校給食における米飯給食の割合		年70回	年90回	小学校88回 中学校85回	4
食育の認知度		46%	90%	52.6%	4
食生活改善推進員の活動対象 延人数		500人	600人	446人	2
食育ボランティアの登録者数		—	15人	—	1

※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	4	22.2%
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	5	27.8%
3	現状値と同じもの	0	0.0%
2	現状値より下回ったもの	7	38.9%
1	未実施又は評価できないもの	2	11.1%
合 計		18	100.0%



塩竈市食生活改善推進員の活動紹介

【愛称:ヘルスマイト塩竈】

「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25年度末現在の全国のヘルスマイトは157,302名、地区数は1,380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。



▲骨密度検診で、栄養のバランスを考えた試食品を提供しています。



▲親子で楽しいクッキングでは、野菜をおいしく、いっぱい食べられるレシピを紹介しました。

ライフステージ等に沿った事務事業の達成状況

(※詳細は「資料編(68～75ページ)」を参照)

(1) 妊娠期・乳幼児期(0～5歳)における目標の達成状況

評価区分	評価	項目数
計画目標どおり実施又は拡充実施できた	4	8
拡充実施はできなかったが実施できた	3	3
震災後、実施できなかった	2	0
未実施	1	0
合計		11

【達成状況の概要】

妊娠期・乳幼児期(0～5歳)については、全体で11項目の指標で計画目標を設定しました。

達成状況は、計画目標どおり実施又は拡充実施できた項目が多く、「食育講座の開催」や「保育所における野菜の栽培」については、目標とした拡充実施が達成でき、「保育所における『食育目標』の作成と実施」や「あそびまショップ」などについても、目標のとおり実施することができました。

「伝統行事関連食事体験」や「保育展の開催」などについては、目標とした拡充実施には至らなかったものの、継続して実施することができました。

(2) 学童思春期(6～18歳)における目標の達成状況

評価区分	評価	項目数
計画目標どおり実施又は拡充実施できた	4	7
拡充実施はできなかったが実施できた	3	5
震災後、実施できなかった	2	1
未実施	1	1
合計		14

【達成状況の概要】

学童思春期(6～18歳)については、全体で14項目の指標で計画目標を設定しました。

達成状況は、「教育フェスティバルの開催」や「親しまれる市場づくり」については、目標とした拡充実施が達成でき、「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」や「地域体験事業の実施」についても、目標のとおり実施することができました。

「広報しおがまの活用」や「食生活改善推進委員会による親子料理教室の開催」などについては、拡充実施には至らなかったものの、継続して実施することができました。

「エスプ『もちつき会を楽しもう』の実施」については、実施に至りませんでした。

「エコクッキング講座の開催」は震災の影響を受けて、実施を中断しています。

(3) 青年成人期（19～64歳）における目標の達成状況

評価区分	評価	項目数
計画目標どおり実施又は拡充実施できた	4	9
拡充実施はできなかったが実施できた	3	1
震災後、実施できなかった	2	0
未実施	1	1
合計		11

【達成状況の概要】

青年成人期（19～64歳）については、全体で11項目の指標で計画目標を設定しました。

達成状況は、計画目標どおり実施又は拡充実施できた項目が多く、「食生活チェックシート」については、目標とした拡充実施が達成でき、「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」やイベント「挑戦!!のりづくり・カキむきの開催」などについても、目標のとおり実施することができました。

「食事バランスガイドの活用」などについては、拡充実施には至らなかったものの、継続して実施することができました。

「食育ボランティアの体制整備」については、実施に至りませんでした。

(4) 高齢期（65歳～）における目標の達成状況

評価区分	評価	項目数
計画目標どおり実施又は拡充実施できた	4	2
拡充実施はできなかったが実施できた	3	0
震災後、実施できなかった	2	1
未実施	1	2
合計		5

【達成状況の概要】

高齢期（65歳～）については、全体で5項目の指標で計画目標を設定しました。

達成状況は、「げんき栄養教室の開催」や「配食サービスの実施」については、目標のとおり実施することができました。

「交流会食会の実施」や「食育交流事業の展開」については、実施に至りませんでした。

「男の料理教室の実施」は震災の影響を受けて、実施を中断しています。

(5) 地域の特性を活かした食育の取り組みに関する目標の達成状況

評価区分	評価	項目数
計画目標とおり実施又は拡充実施できた	4	3
拡充実施はできなかったが実施できた	3	0
震災後、実施できなかった	2	0
未実施	1	0
合計		3

【達成状況の概要】

地域の特性を生かした食育の取り組みについては、ライフステージに沿った施策の推進で掲載している項目などを除き、全体で3項目の指標を取り上げました。

達成状況は、「魚食普及事業の実施」や「塩竈の醗酵味の開催」については、目標とした拡充実施が達成でき、「収穫まつり」についても、目標のとおり実施することができました。

(6) ライフステージ等に沿った事務事業の達成状況のまとめ

ライフステージ等の区分	評価				合計
	4	3	2	1	
妊娠期・乳幼児期（0歳～5歳）	8	3	0	0	11
学童思春期（6歳～18歳）	7	5	1	1	14
青年成人期（19歳～64歳）	9	1	0	1	11
高齢期（65歳～）	2	0	1	2	5
地域の特性を生かした食育の取組	3	0	0	0	3
合計	29 (65.9%)	9 (20.5%)	2 (4.5%)	4 (9.1%)	44 (100.0%)

※評価基準

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 4 目標とおり実施又は拡充実施できたもの | 2 震災後、実施できなかったもの |
| 3 目標の拡充実施はできなかったが実施できたもの | 1 実施できなかったもの |

第3章 食育推進の基本方針

1. 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、一生涯を通じて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択する力」や「心豊かな食生活を営む力」を育み、官民の協働をもとに、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、事業所等において食育を推進します。

2. 重点施策

重点施策

「健全な食生活の推進」

「地域食材をとおした食育の推進」

第1期計画では、3つの基本方針のもと、食育推進スローガンを“「おいしおがま」食から始まる健康づくり”と位置づけ、客観的な評価のために18項目の数値目標を掲げ、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、事業者、行政等が協力して食育を推進してきました。

数値目標の達成状況では、「幼児、小学生の朝食の欠食状況」、「成人の肥満者の割合」、「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」の3項目等で、平成25年度の実績値が計画策定時の現状値を下回る結果となりました。

このことから、基礎的な食習慣の乱れや地元の豊かな食文化の継承が大きな課題になっているものと捉え、「食生活の改善」と「地元の豊かな食文化継承の推進」を重点課題としました。

第2期計画では、重点課題に向けた取り組みとして「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。

重点施策1 健全な食生活の推進

生涯を通じて健康で過ごすためには、健全な食生活をおくることが基本です。自分にとって適切な食事量を知り、栄養バランスよく食事することが大切です。また、朝食の欠食は、栄養バランスが偏る原因となるほか、体温が上がらないままとなり一日の消費エネルギーが減少、メタボリックシンドロームにつながる恐れや、体内時計がリセットされず、集中力を欠き、体調不良を招くことになるとも言われています。

健康づくりに必要となる知識や実践力は、年齢や生活環境などにより異なるため、それぞれのライフステージに沿った情報の提供や取り組みを推進していきます。

重点施策2 地域食材をとおした食育の推進

本市は、日本有数の生鮮マグロの水揚げを誇るほか、水産練り製品の生産日本一を誇るなど、水産業・水産加工業を基幹産業として発展してきました。そのため、古来より豊富な魚介類を取り入れた料理や食事が食生活の中心となってきました。

しかし、近年では、食の外部化や欧米化が進み、これまでの魚中心、日本食中心の食文化が大きく変化している状況にあります。

第2期計画では、本市の特徴である水産物・水産加工品を活かした様々な取り組みを進め、魚等の魅力や栄養等についての理解の向上、調理方法の普及を推進していきます。

3. 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

第1期計画では、市民の食育への関心を高め、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あることから、その推進のため、食育推進スローガンを“「おいしおがま」食から始まる健康づくり”と定め、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。

第2期計画においても、本計画の愛称を「おいしおがま推進プラン」とし、市民が親しみを持って取り組める食育を推進します。

「あ」 おはようございます 朝食は1日の活動源

私たちが健康を維持し生活習慣病にならないためには、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食生活を身につけることが不可欠です。具体的には、「はやね、はやおき、朝ごはん」の取り組みをとおして、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の気持ちを大切に、「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、友人などど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検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、第2期宮城県食育推進プランにおいて、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施するため、毎年 11 月を「みやぎ食育推進月間」と定め、行政、教育機関、関連団体及び地域が連携し、各種イベント等の啓発活動を集中的に実施することとしています。

4. 食育推進にあたっての指標

第2期計画では、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」の2つを重点施策と位置づけ、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、企業（事業所）、行政等が共通の目標、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。

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（3歳児）	7.9%	3%以下
	小学生（5年生）	8.2%	5%以下
	中学生（2年生）	10.4%	6%以下
	特定健診受診者	5.9%	4%以下
	後期高齢健診受診者	2.6%	2%以下
	適正体重の割合※2) 小学生	92.2%	94%以上
中学生	88.4%	92%以上	
肥満者の割合※2) 男性（特定健診受診者）	40.0%	32%以下	
	女性（特定健診受診者）	24.3%	21%以下
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	37.1%	41%
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)	31.5%	65%
	食生活チェックシートの活用した人※5)	692人	700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)	54.4%	59%
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)	18.3%	24%
	学校給食における米飯給食の割合※8)	小学校 88回 中学校 85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)	52.6%	70%
	食生活改善推進員の活動対象 延人数※10)	446人	600人

※1 幼児：3歳児健診、小中学生：親子の食生活調査（H24）、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（H25）より

※2 小・中学生：学校保健会報（H25）、男性・女性：国保特定健診（H25）より

※3 親子の食生活調査（H24）より

※4 市民食育アンケート（H22）より

※5 主要な施策の成果に関する説明書（H25）より

※6 市民食育アンケート（H22）より

※7 市民食育アンケート（H22）より

※8 H25実績より

※9 市民食育アンケート（H22）より

※10 食生活改善推進員総会（H25）より

◆第2期計画において、「適正体重の割合」はカウプ指数を用い、「肥満者の割合」は国保特定健診受診者を対象としたため、第1期計画の実績値とは一致しない。

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、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。

第1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2期計画では「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、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・幼稚園での取り組み

保育所や幼稚園は、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医推進します。

(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みます。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勞、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2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、妊娠期・乳幼児期から高齢期までの各ライフステージに沿って豊かな食の体験を積み重ねていくことが大切です。

このため、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、栄養バランスを考えた食生活を実践していくことにより、母子の健康を保つことが大切です。

妊娠をきっかけに、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にも、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。そのため、バランスの良い食事、十分な睡眠、遊びとしての運動等により、健康的で基礎的な生活リズムを身につけることが大切です。

また、家庭や保育所・幼稚園での野菜栽培の体験などをとおして、食への親しみや食べ物を大切に作る心を育てる取り組みが必要です。

さらに、丈夫な歯を作ることにより、しっかり噛む習慣を身につけ、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出来ます。そのためには、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 妊娠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
- 家族と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・朝ごはん」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、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 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	所管課
行政 ↓ 家庭	●妊婦ワンポイント アドバイス (食事編)	母子手帳交付時等に 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	重点実施	健康推進課
行政 ↓ 家庭	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	
行政 ↓ 子ども・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	実施 (毎月1回)	実施	
行政 ↓ 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	—	重点実施	
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、野菜を栽培して収 穫を体験する	実施	実施	子育て支援課
	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	
	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	
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 (毎月1回)	重点実施	

誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	所管課
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 (年1回)	実施	子育て支援課
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 (各施設年3回)	実施	
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1回)	実施	生涯学習課
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 (年1回)	実施	市民図書館



(2) 学童思春期（6～18歳） ～ 望ましい食習慣の形成 ～

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り、家族そろって食事をする機会が減少、また、部活動や塾通い、受験や進学などによる生活習慣の変化により、食習慣が不規則になりがちです。

そのため、学校給食や食育指導、学校行事、体験学習、家庭での手伝い、友人との交流などをつうじて「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変化し生活リズムが崩れがちで、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。一生涯にわたって、健康な生活を送るため、自分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、地域が協働し、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・朝ごはん」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、栄養バランスを考え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、広報誌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 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30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・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	教育委員会

誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30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	重点実施	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	実施	
	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	
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、学校通信や給食だより等による情報発信	実施	重点実施	
企業・学校 ↓ 子ども	かまぼこ贈呈式	蒲鉾の日になんて、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	
行政 ↓ 子ども、家庭	食育関連図書を紹介	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	
行政 ↓ 子ども・地域	エコ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	健康推進課 ・ 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	実施	健康推進課

誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	所管課
行政・地域 ↓ 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	実施	重点実施	健康推進課
地域 ↓ 子ども・家庭	食生活改善推進員 会による料理教室 の開催	食生活改善推進員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	
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 (年3回)	重点実施	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	
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	重点実施	水産振興課

**塩釜魚市場とっと祭り
In 仲卸市場**



塩釜市の秋の一大イベント「塩釜魚市場とっと祭りin仲卸市場」では、旬を迎えた「三陸塩竈ひがしもの」をはじめ、魚市場に水揚げされる水産物や水産加工品が勢揃いします。

また、水産物を存分に味わえるコーナーもあり、多くの人でにぎわい、塩竈の水産物を楽しんでいます。



(3) 青年成人期（19～64歳） ～ 食生活と健康を考える ～

青年成人期は、身体機能の発達がほぼ完了するとともに食習慣が定着される時期で、学童思春期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。

仕事や家庭での責任や役割が増えることで、食生活の乱れから健康への影響が出てくる世代でもあり、規則正しい生活リズム、バランスのとれた食生活をおくることが大切です。

青年期は、就職をはじめ、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。また、仕事などにより食事時間や生活リズムが不規則になり、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あり、健康状態をチェックし、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。家庭においては、子育て期間と重なることが多いことから、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、中心的役割を果たすべき時期です。青年期同様、生活リズム・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（伝統料理）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 朝食をバランスよくとり、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現する
- 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」満たす「食」の大切さを子供たちに伝える
- 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
- 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>

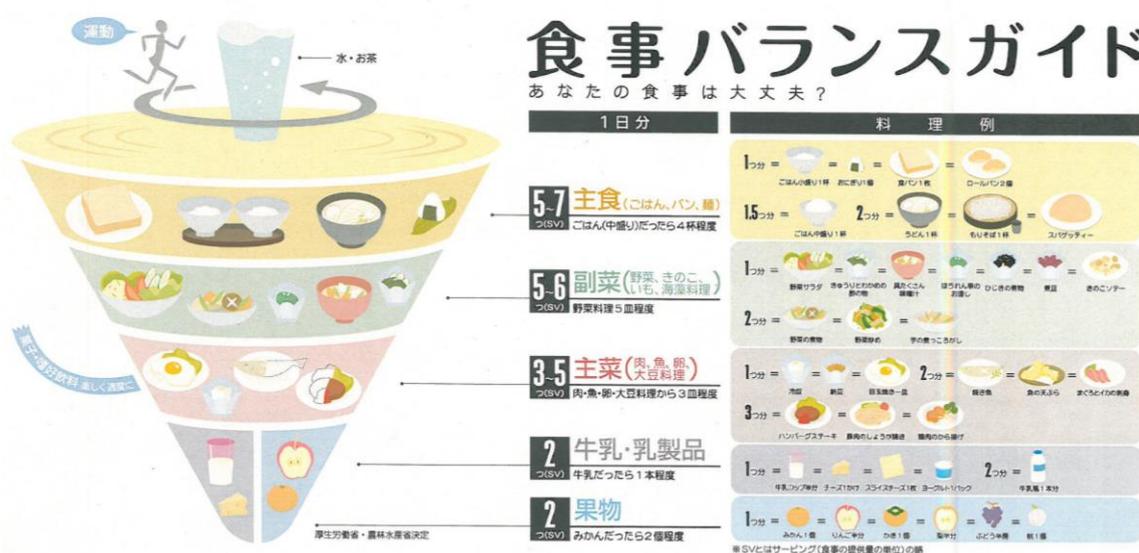
誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	所管課
行政 ↓ 地域	成人歯科保健	口の機能を維持し歯の健康保持のため、40、50、60、70歳の市民を対象に歯周疾患検診を実施	実施	実施	健康推進課
	●食事バランスガイドの活用	地区健康教室や栄養講座等に食事バランスガイドを活用	実施	重点実施	

誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30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 (年1回)	実施	健康推進課
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	重点実施	
行政 ↓ 地域	◎子育て世代男性の料理教室	子育て世代の男性を対象に、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	
行政 ↓ 地域	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	商工港湾課・健康推進課
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、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	生涯学習課
	●ヤングカレッジ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	
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 (年1回)	重点実施	水産振興課
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 (年3回)	重点実施	浦戸振興課

誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	所管課
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 (年6回)	実施	市立病院

食事バランスガイド

食事バランスガイドは、望ましい食生活に結びつけるため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したもので、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省の共同により策定しました。



※塩竈市では、健康教育の場で活用できるよう、平成16年4月に「食生活チェックシート」を作成しました。今回、第2期計画策定にあたり、チェックシートの見直しを行い、改訂版を作成しました。詳しくは、49ページからの活用編をご覧ください。

(4) 高齢期（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も個人差が出てくるようになります。そのため、自身の身体の変化に合わせた食生活をおくことや、適切に健康管理を行うことが健康寿命を延ばすことにつながります。

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で「孤食」が増え、口腔機能の低下や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、健康ではつらつとした生活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 朝食をバランスよくとり、規則正しい生活リズム・食生活を送り、健康な毎日過ごす
- 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、自らの健康管理を行う

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り組みを行う

- 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 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	所管課
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	未実施	実施	長寿社会課
	●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	
地域・行政 ↓ 地域	●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	
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	(震災後未実施)	重点実施	健康推進課
行政・地域 ↓ 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	実施	重点実施	

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、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関心が高まっている災害時の調理法、災害時食は、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することが大切です。

<事務事業>

誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30年度)	所管課
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・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	商工港湾課
企業・行政 ↓ 地域・家庭	●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	

誰が→誰に	事業名 ●重点 ◎新規	事業内容	現状 (25年度)	計画目標 (30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	重点実施	水産振興課
企業・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 8,000人	重点実施	
企業・行政 ↓ 地域・家庭	●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	
行政 ↓ 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	実施	実施	健康推進課

防災・減災フェスタ In 塩竈



▲食生活改善推進員がポリ袋を使った非常食調理を紹介しました。

塩竈市では、平成25年度から9月1日の「防災の日」に合わせて、東日本大震災から学ぶこれからの防災・減災をテーマとした「防災・減災フェスタ」を開催しています。

フェスタは、防災講演会のほか、食生活改善推進員による災害時に役立つ非常食調理の紹介などもあり、防災について考える一日となっています。

参加者の感想

- ・非常時にためになる調理法として、本当に素晴らしいと思います。
- ・簡単で、また自分で作ってみたいと思った。
- ・1回でいろいろなものが作れ、また、よれ物が少なくできるのが良かった。
- ・ちょっとした工夫が必要なることを知りました。

～ 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のことで、肥満度を測るための国際的な指標。BMI22 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。

◆ 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。

◆ 共食

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

◆ 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。

◆ 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」）を終了し、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 (※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。

◆ 食料自給率

国内に供給されている食料のうち、どの程度が国内生産で賄えているかを示す指標。重量ベース、カロリーベース、金額ベースの 3 通りの算出方法がある。

◆ 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。

◆ 「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。

◆ 標準化死亡比

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。

死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を、そのまま比較することができない。比較を可能にするために、標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する必要がある。

日本全国の平均を100とし、標準化死亡比が100以上の場合は、国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

◆ 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つ以上を合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使い方
- 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の使い方

「食生活チェックシート」は、それぞれの対象年齢・時期（妊婦・1歳前後・離乳食完了～就学前・小学1年～6年・中学生・16歳～19歳・20歳～64歳・65歳以上）にあったシートを使います。各項目ごとに自分の生活状態に当てはまる選択肢を○で囲みます。12項目すべてに答え（チェック）たら、○で囲んだ番号を1～12の順に線でつなぎます。つないだ円のでこぼこで食生活の問題点を自己チェックできます。

外側のきれいな円が望ましい食習慣と位置付けて質問を設定していますので、きれいな円に近づけるためにはどのようにしたらよいか、自分で考える機会になります。また、裏面はシートの質問関連内容と情報提供です。

ぜひこのチェックシートを使い、定期的に食生活を見直す機会として活用してください。

食生活チェックシートの改訂にあたって

「食生活チェックシート」は、平成16年4月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。

塩竈市食育推進計画（おいしおがま推進プラン）第1期では、それぞれのライフステージ毎に「食生活チェックシート」を活用してきましたが、第2期塩竈市食育推進計画の策定にあたり、今までの健康課題をもとに、市内栄養士の代表が内容の見直しを行い、改訂版を作成しました。

自己チェックを基本としますが、母子手帳の交付時や、幼稚園・保育所、また学校給食や健康教育・健康相談の場で、さらには、教育関係者や管理栄養士・栄養士、保健師などの専門職の相談資料として活用できればと思います。

今後も、関係機関と連携しながら「食生活チェックシート」の普及を図っていきます。

資料編

- I. ライフステージ等に沿った事務事業
(第1期計画)の達成状況
- II. 第2期計画策定経過・策定体制
- III. 食育基本法の概要
- IV. 第2次食育推進基本計画のポイント
- V. 第2期宮城県食育推進プランの概要

I. ライフステージ等に沿った事務事業（第1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 ○拡充 ●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	実績 (25年度)	評価
●パパママセミナー (食事編)	母子手帳交付時に合わ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	実施	4
○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	拡充実施 (年4回)	4
○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	拡充実施 (毎月1回)	4
○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	拡充実施	拡充実施 (通年)	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	拡充実施	実施 (保育所) ※児童館は 震災後 から実施	3
●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 ※H20 作成	実施	実施	4

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)	実績 (25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	拡充実施	拡充実施 (毎月1回)	4
○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	実施 (年1回)	3
○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	実施 (各施設 年3回)	3
●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	実施 (H20・H25 のみ) ※H21～24 未実施	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	実施 (年1回)	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 ○拡充 ●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	実績 (25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 500人	拡充実施 入場者数 1,000人	拡充実施 (入場者数 1,150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	拡充実施 (献立開発)	拡充実施	4
○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	実施	3
○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)	実施	3
◎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	実施	4
●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	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	実施 (年1回)	4

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)	実績 (25年度)	評価
◎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	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 年3回掲載	拡充実施 (年4回シリーズ)	実施 ※H22より形式を変えて掲載	3
○食生活改善推進委員会による親子料理教室の開催	食生活改善推進委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	実施 (年1回)	3
●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	実施 (年1回)	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 (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)	実施 (震災前10回・震災後5回)	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	実施 年1回 参加数25人	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 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)	拡充実施	4

③ 青年成人期（19～64歳） ～ 食生活と健康を考える ～

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 ○拡充 ●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	実績 (25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	拡充実施 (活用場面の拡大)	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	実施	実施 (年1回)	4
◎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	未実施	1
○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)	拡充実施 (随時)	4
●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	実施 (延15回)	4

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)	実績 (25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	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	実施	4
●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	実施	4
●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	実施 (年1回) ※H23は未実施	4
●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 (年6回)	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 ○拡充 ●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	実績 (25年度)	評価
○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	未実施	1
◎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	未実施	1
●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	実施 ※H25のみ 未実施	4
●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	実施	4
●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	実施 (震災後、 実施せず)	2

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 ○拡充 ●継続	事業内容	現状 (19年度)	計画目標 (25年度)	実績 (25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	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)	拡大	4
●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	実施	4
●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	イベント内容の充実	4

II. 第2期計画策定経過・策定体制

第2期計画策定経過

日 時	内 容
平成26年 10月 2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
10月31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20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
11月27日	第2回塩竈市食育推進委員会 ・第2期食育推進計画案の概要について
12月 1日	第2回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・第2期食育推進計画案について
平成27年 1月 7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
1月15日	第3回塩竈市食育推進委員会 ・第2期食育推進計画案について ・食生活チェックシート案について
1月19日	第3回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・第2期食育推進計画案について ・食生活チェックシート案について
2月13日	第4回塩竈市食育推進委員会 ・第2期食育推進計画（案）について
2月16日	第4回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・第2期食育推進計画（案）について
2月19日～ 3月 5日	第2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 9日	第5回塩竈市食育推進委員会 ・第2期塩竈市食育推進計画（成案）の報告について
3月12日	第5回塩竈市食育推進ネットワーク会議 ・第2期塩竈市食育推進計画（成案）の報告について

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	高橋 睦子	尚綱学院大学准教授	
副会長	橋内 邦充	(株)塩釜地方卸売市場 取締役営業部長	
委員	佐藤 百合	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	
〃	宮本 きくよ	塩釜市老人クラブ連合会 副会長	
〃	昆 早苗	塩竈市父母教師会連合会 会長	
〃	齋藤 豊子	しおがま健康推進員の会 役員	
〃	水間 正雪	塩釜商工会議所 営業部会幹事	
〃	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「そるとと」	
〃	君ヶ袋 志麻	宮城県仙台保健福祉事務所 技師	

② 会議経過

	会議内容
第1回（H26.10.31）	○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1期計画の取組実績を報告
第2回（H26.12.1）	○第2期食育推進計画案について 第2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（H27.1.19）	○第2期計画案・食生活チェックシート案について 第2期計画の全体像や各ライフステージの事務事業を説明
第4回（H27.2.16）	○第2期食育推進計画（案）について これまでの協議を踏まえ、第2期計画（案）を検討
第5回（H27.3.12）	○第2期食育推進計画（成案）について 第2期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	桜井 史裕	健康福祉部長	
副委員長	木村 雅之	健康福祉部子育て支援課長	
副委員長	會澤 ゆりみ	教育委員会教育部次長兼教育総務課長	
委員	川村 淳	市民総務部政策課長	
〃	佐藤 俊幸	産業環境部水産振興課長	
〃	遠藤 仁	健康福祉部長寿社会課長	
〃	渡邊 常幸	教育委員会教育部次長兼生涯学習課長	

② 会議経過

	会議内容
第1回（H26.10.2）	○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1期計画の取組実績を報告
第2回（H26.11.27）	○第2期食育推進計画案について 第2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（H27.1.15）	○第2期計画案・食生活チェックシート案について 第2期計画の全体像や各ライフステージの事務事業を説明
第4回（H27.2.13）	○第2期食育推進計画（案）について これまでの協議を踏まえ、第2期計画（案）を検討
第5回（H27.3.9）	○第2期食育推進計画（成案）について 第2期塩竈市食育推進計画（成案）の報告

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 純子	教育委員会教育部教育総務課	
委員	門馬 まり江	健康福祉部子育て支援課	
〃	佐々木 恵子	塩竈市立第一小学校	
〃	高橋 恵子	塩竈市立玉川中学校	

② 会議経過

	会議内容
第1回（H26.11.20）	○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（H27.1.7）	○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

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2次食育推進基本計画のポイント

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23年度から27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%）

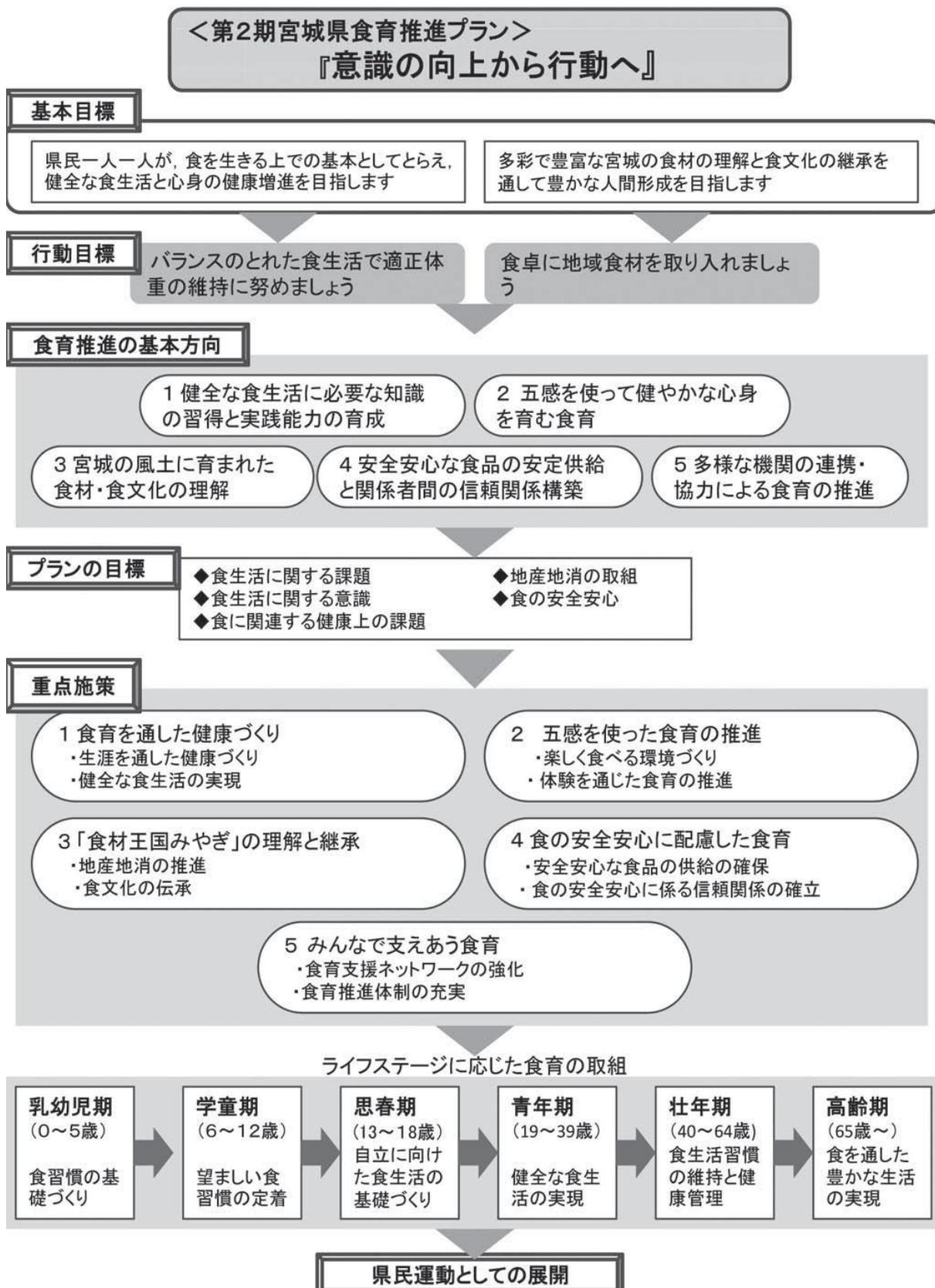
第3 食育の総合的な促進に関する事項

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2期宮城県食育推進プランの概要



≪第2期宮城県食育推進プランより抜粋≫



かきたん



すしまろ



まぐすけ



ねりかま

『おいしおがま』食から始まる健康づくり

「お」おはようございます 朝食は1日の活動源

「い」いただきます ごちそうさまでした 感謝の心育てます

「し」しょく(食)に関する情報や知識、技術を身につけます

「お」おいしいね 食事は心とからだの栄養源

「が」かぞくで囲む食卓に、旬の味覚たっぷり 笑顔いっぱい

「ま」まあるい輪 食育ネットワークを広げましょう



さかえもん



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

塩 竈 市 食 育 推 進 計 画 (おいしおがま推進プラン)

平成27年3月 印刷・発行

発 行 塩 竈 市

編 集 健康福祉部健康推進課

〒985-0003

塩竈市北浜四丁目8-13

電話 022-364-4786