



第4期塩竈市 食育推進計画

(2024年度～2028年度)

～ おいしおがま推進プラン ～

塩 竈 市

目 次

章	大タイトル・小タイトル	ページ
	目次	1
第1章	計画策定にあたって 1. 計画策定の趣旨 2. 計画の位置づけ 3. 計画期間 4. 計画の推進体制	2 3 3 4
第2章	第4期計画が目指すこと 1. 食育スローガンと基本方針 2. 重点施策 3. 食育推進にあたっての指標	5 5 7
第3章	塩竈市の現状とこれから 1. 塩竈市の現状 2. 各ライフステージでの具体的取組み 3. 地域の特性を活かした食育の取り組み事例 4. ライフステージに対応した実践目標 5. フィールドに対応した実施目標	8 14 18 25 26
参 考	食育に関する資料など 1. 食生活チェックシート 2. 用語解説 3. 第4期計画策定経過・策定体制 4. 塩竈市食育推進ネットワーク会議設置要綱 5. 塩竈市食育推進委員会設置要綱	28 46 50 52 54

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。

国においては、令和3年3月に令和3年度から令和7年度までの5年間を計画期間とする第4次食育推進基本計画を策定し、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進」を重点事項として施策を推進しています。

また、宮城県においても令和3年3月に令和3年度から令和7年度を計画期間とする第4期宮城県食育推進プランを策定し、「食育を通じた健康づくり」「食材王国みやぎ」の理解と継承」「生きる力を育てる食育」「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。

本市では、平成31年度から令和5年度までを計画期間とする第3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」「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」を重点施策として、地域の特性を活かしながら塩竈市の食育の取り組みを進めるため、市民や関係団体、事業者、行政が協力しながら食育事業に取り組んできました。

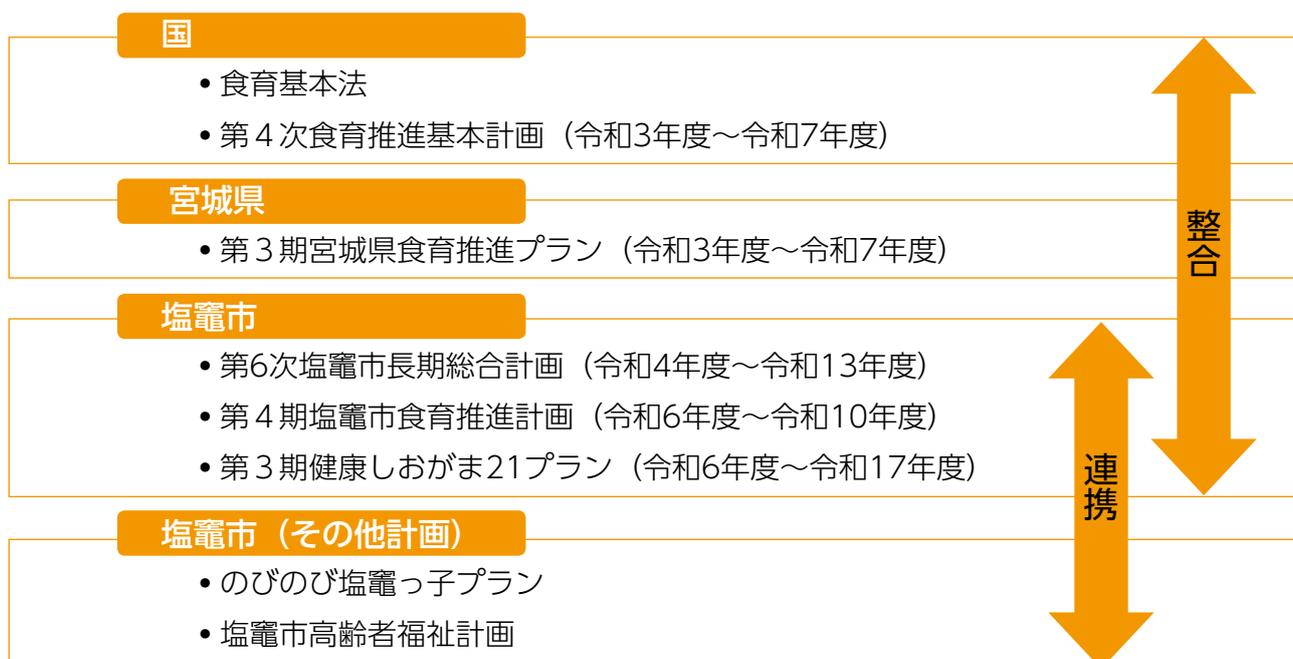
しかしながら、世帯構造の変化や生活様式の多様化、労働環境の変化、高齢化の進展等以前から続く市民を取り巻く生活や社会の変化、そして新型コロナウイルス感染症の拡大による影響により、食に関する体験活動や、誰かと共に食事を行う（共食）機会の減少、食材などの選択の変化等多種多様な問題が明らかになってきました。

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3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4期塩竈市食育推進計画（おいしおがま推進プラン）」（以下「第4期計画」とします）を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画であるとともに、「健康しおがま21プラン（第3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、「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、連携して塩竈市の食育を推進していくこととします。



3. 計画期間

本計画は、令和6年度から令和10年度までの5年間を計画期間とします。

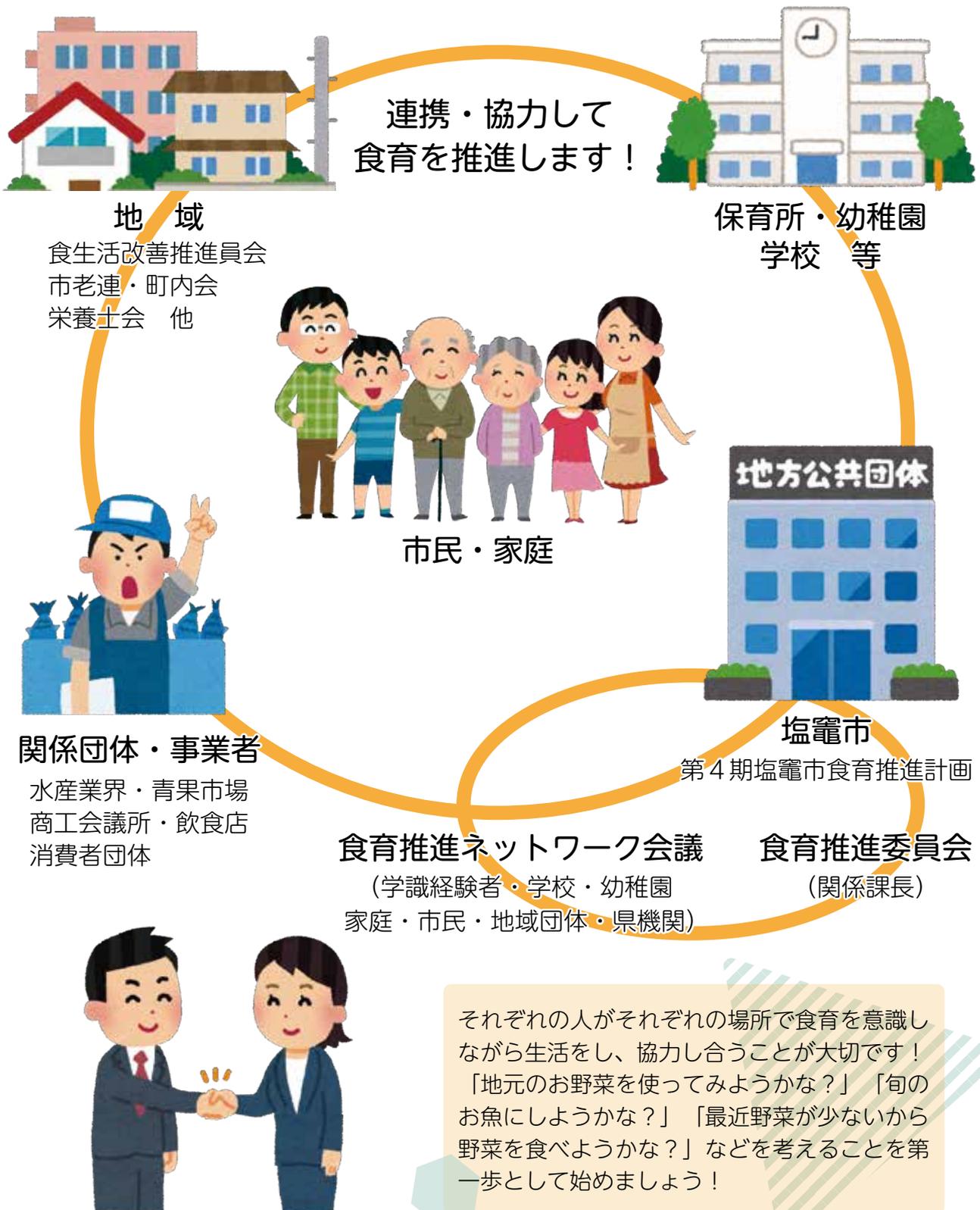
ただし、社会情勢の変化や食をめぐる状況の変化に合わせ、見直しを行うものとします。

	令和5年	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年	令和12年	令和13年
食育推進基本計画	第4次計画			第5次計画					
宮城県食育推進プラン	第4期計画			第5期計画					
塩竈市食育推進計画		第4期計画					第5期計画		
健康しおがま21プラン		第3期計画							

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 第4期計画が目指すこと

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
《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

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、これまでの「食から始まる健康づくり」のスローガンを継承します。

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」を育みます。

そのために、公民の連携を行い、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、企業（事業者）等協力しながら食育を推進します。

2. 重点施策

	詳細
1. 健全な食生活の推進	1. バランスのとれた食生活の推進 2. <u>共食の充実と推進</u>
2. つながる食育	1. 世界とつながる持続可能な食生活 2. <u>地域とつながる食のきずなづくり</u> 3. <u>家庭でつなげる食を通した安全づくり</u>
3. しおがまの食文化の理解と継承	1. デジタル化に対応した食の情報提供 2. <u>体験学習の充実</u> 3. <u>しおがまらしい魚食普及</u>

重点施策については、国の「第4次食育推進基本計画」（令和3年度～7年度）、宮城県の「第4期宮城県食育推進プラン」（令和3年度～7年度）との整合性を図りながら設定しました。

下線部は塩竈市としてなお一層重点的に取り組む内容です。

特に新型コロナウイルス感染症の流行により、会社や学校、外食など家族以外との食事のときには「黙食」、ということがコロナ禍での新しいマナーとなりました。

また、実際に「作る」「体験する」という学習の機会も減少してしまいました。

誰かと一緒にご飯を食べることも、体験学習も「食」の学びには重要です。

コロナ禍で失われていた、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やさまざまな体験学習の機会の増加を推進・支援していきます。

第6次塩竈市長期総合計画（令和4年度～令和13年度）では、これからの塩竈での暮らしを考える市民まちづくりワークショップが開催され、参加者のアイデアを「100の暮らし」にまとめました。

「100の暮らし」は、今後のまちづくりの重要な要素として第6次塩竈市長期総合計画の中に取り入れられており、この食育推進計画の中にもその要素が盛り込まれています。

<p>1. 健全な食生活の推進</p> <p>1. バランスのとれた食生活の推進</p>	 <p>朝食で地元の食材を日常的に味わう暮らし</p>	 <p>地元産食材を用いて「作って食べる」を楽しむ暮らし</p>	 <p>減戸で農作物を収穫できる暮らし</p>	
<p>2. 共食の充実の推進</p>	 <p>船で行われるパーティーに参加する暮らし</p>	 <p>丘の上の庭を改装したカフェで談笑する暮らし</p>	 <p>初詣やお祭りの日に露店で食べ歩く暮らし</p>	
<p>2. つながる食育</p> <p>1. 世界とつながる持続可能な食生活</p>	 <p>ムスリムの友人とレストランで食事する暮らし</p>	 <p>講師や農家・林業家の仕事に就ける暮らし</p>	 <p>減戸の菜の花を話かす暮らし</p>	 <p>減戸に住んで漁師を目指す暮らし</p>
<p>2. 地域とつながる食のきずなづくり</p>	 <p>季節の地酒と肴を楽しむ暮らし</p>	 <p>「食」をテーマにした祭りや近隣集約型交流する暮らし</p>	 <p>節分祭りで地域住民の絆を共有する暮らし</p>	 <p>人々が行き交う駅前で買い物や食事を楽しむ暮らし</p>
<p>3. 家庭でつなげる食を通じた安全づくり</p>	 <p>海が見える公園でバーベキューを楽しむ暮らし</p>	 <p>地元産食材を使った郷土料理が食卓に並び暮らし</p>		
<p>3. しがまの食文化の理解と継承</p> <p>1. デジタル化に対応した食の情報提供</p>	 <p>塩竈のソウルフードを伝える暮らし</p>	 <p>地域の魅力を撮影して発信する暮らし</p>	 <p>桜餅のスイーツを味わう暮らし</p>	
<p>2. 体験学習の充実</p>	 <p>体験を通じて塩竈の良さを知る暮らし</p>	 <p>減戸で白菜を育てる暮らし</p>	 <p>魚市場で干物作りを体験する暮らし</p>	 <p>かまぼこ作りを通して魚や水産物について学ぶ暮らし</p>
<p>3. しおがまらしい魚食普及</p>	 <p>いいことがあると海町で祝う暮らし</p>	 <p>地元産かまぼこを使った「金魚流しおでん」を楽しむ暮らし</p>	 <p>塩竈で水揚げされた魚介を仲卸市場で選ぶ暮らし</p>	 <p>自分で釣ったハゼで正月の雑煮を作る暮らし</p>

3. 食育推進にあたっての指標

第4期計画の指標設定にあたっては、分かりやすい指標を設定し、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、次の目標値を掲げ、取り組みます。

項 目		現 状 値 (令和4年度)	目 標 値
食 朝 べ 食 る を 人 の 毎 割 日 合	幼児	96.6%	98%
	小学生	95.4%	98%
	中学生	91.8%	96%
	20～30代	66.9%	70%
	70代以上	94.7%	97%
割 適 合 正 の 体 重 の	小学生	83.6%	90%
	中学生	82.0%	90%
	特定健診受診者	55.2%	59%
	後期高齢者健診受診者	43.8%	51%
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		82.0%	85%
栄養成分表示を確認する人の割合		42.8%	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		27.8%	40%
給食回数に占めるふろさと給食実施割合	小学校	28.3%	33%
	中学校	24.2%	29%
市主催の食に関する体験事業の実施数		46回	65回
食生活推進員の活動延べ人数		413人	470人
災害に備えて食料品の備蓄を行っている人の割合		65.8%	80%
家族や友人と一緒に食事をとっている人の割合		88.7%	95%
年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)		
18-49	18.5-24.9		
50-64	20.0-24.9		
65-74	21.5-24.9		
75以上	21.5-24.9		

5年後に目標値を上
回ることができるよ
うにがんばります。



※目標とするBMIの範囲（18歳以上）国民健康・栄養調査より

第3章 塩竈市の現状とこれから

1. 塩竈市の現状

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年度の特定健診制度開始以降、該当者及び予備群は3割を超えており、令和3年度までの14年間、全国ワースト3位以内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割合は、県平均より下回っていましたが、令和元年度から県平均を上回るようになりました（図1）。

また、BMI25.0以上の肥満者の割合では、塩竈市国保特定健診受診者（40～74歳）のうち男性が平成24年度以降35%を下回ったことはありません（図2）。また、肥満者の割合は基本的に国や県の平均を上回っており、令和2年度から3年度においては、40%以上になっています（図3）。

図1 メタボ該当者・予備群の割合推移



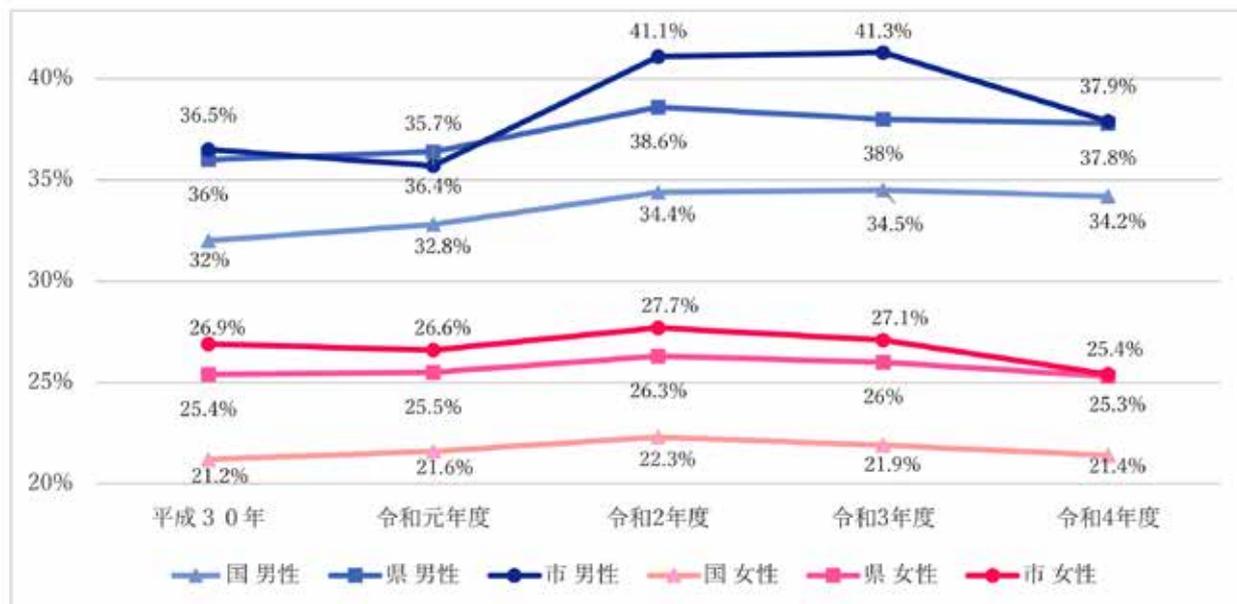
参考：特定健診・特定保健指導法定報告保険者別結果一覧表

図2 塩竈市特定健診受診者の肥満者（BMI25以上）の割合



参考：塩竈市 KDB データ 厚生労働省様式 健診有所見者状況（男女別・年代別）

図 3 国や県との肥満者（BMI25 以上）割合の比較



参考：塩竈市 KDB データ 厚生労働省様式 健診有所見者状況（男女別・年代別）

令和 4 年度における塩竈市の「肥満度」による肥満傾向児と痩身傾向児の割合

判定基準	高度痩身	軽度痩身	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
	-30%以下	-20 ~ -30%	-20 ~ 20%	20 ~ 30%	30 ~ 50%	50%以上
小学生	0%	1.13%	83.62%	7.02%	5.94%	2.29%
中学生	0.17%	2.21%	82.03%	7.07%	6.05%	2.47%

参考：令和 4 年度宮城県児童生徒の健康課題統計調査

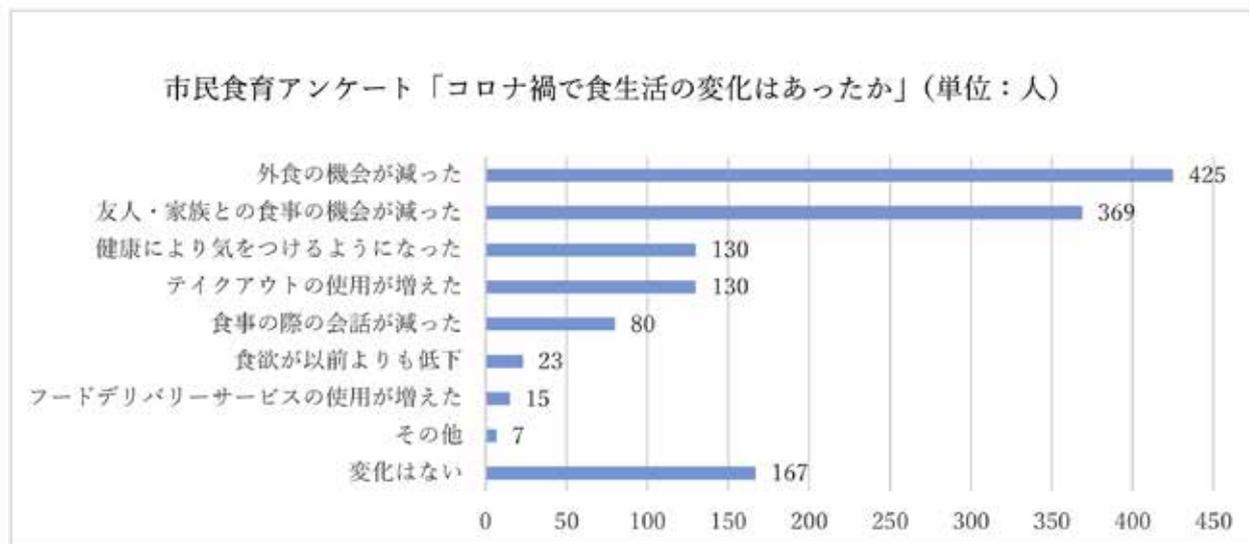
※「判定基準 = (実測体重 - 身長別標準体重) ÷ 身長別標準体重 × 100 (%)」

令和 2 年から新型コロナウイルス感染症が世界中で流行し、内閣総理大臣による緊急事態宣言が発令されたことで、在宅勤務の推進や、不要不急の外出控えなど、国民の経済活動や生活に大きな影響を与えました。自宅にいる時間が増え、運動量も減ったことから、肥満者の割合が増加したことが推測されます。

市民食育アンケートより、「コロナ禍で食生活の変化はあったか」について、最も多かった回答は「外食の機会が減った」でした（図 4）。また、「健康により気をつけるようになった」と回答した割合も 3 番目に多い結果であったことから、コロナ禍により、自身の健康、食生活について見直す機会となったと言えます。

肥満は生活習慣病の元となるため、予防することがとても大切です。小児肥満の約 40%、思春期肥満の約 70 ~ 80% が成人肥満に移行する（参照：宮城県小児肥満対策マニュアル 2021）ことから、小児期からの食習慣、運動習慣を整えることが重要です。

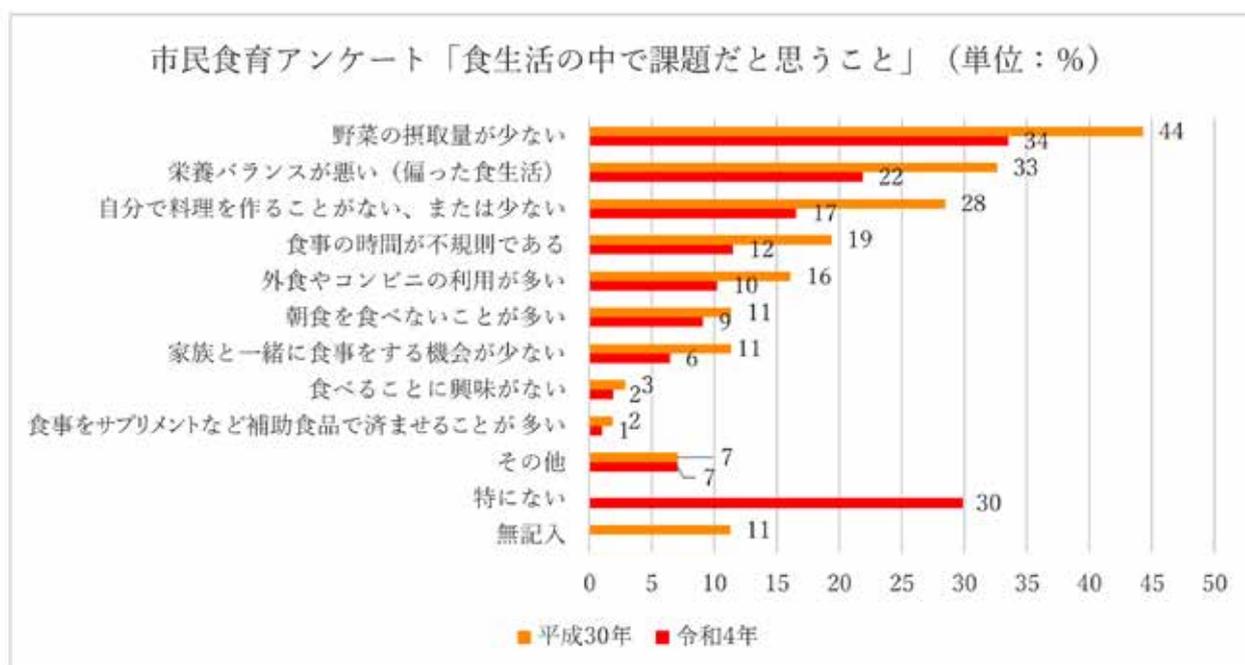
図4 「コロナ禍での食生活の変化」について



参考：令和4年食育アンケート

市民食育アンケートより、「食生活の中で課題だと思うこと」については、野菜の摂取量が少ないが最も多い回答でした（図5）。平成30年のアンケートと比較しても、野菜の摂取量についての項目が最も多い回答で、市民の高い関心ごとでもあるので、1日にどのくらい食べればよいのか、食に関する知識の普及・啓発を強化し、市民が生活の中で実践することで、健康な食習慣が築け、さらに身体の健康へつながっていくものと考えます。

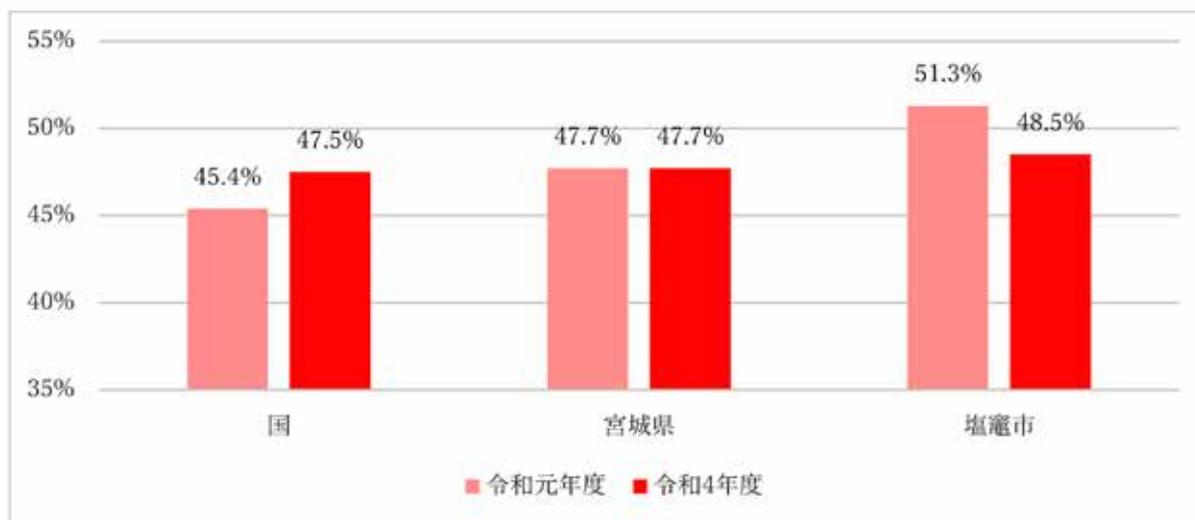
図5 食生活での課題について



参考：平成30年、令和4年食育アンケート

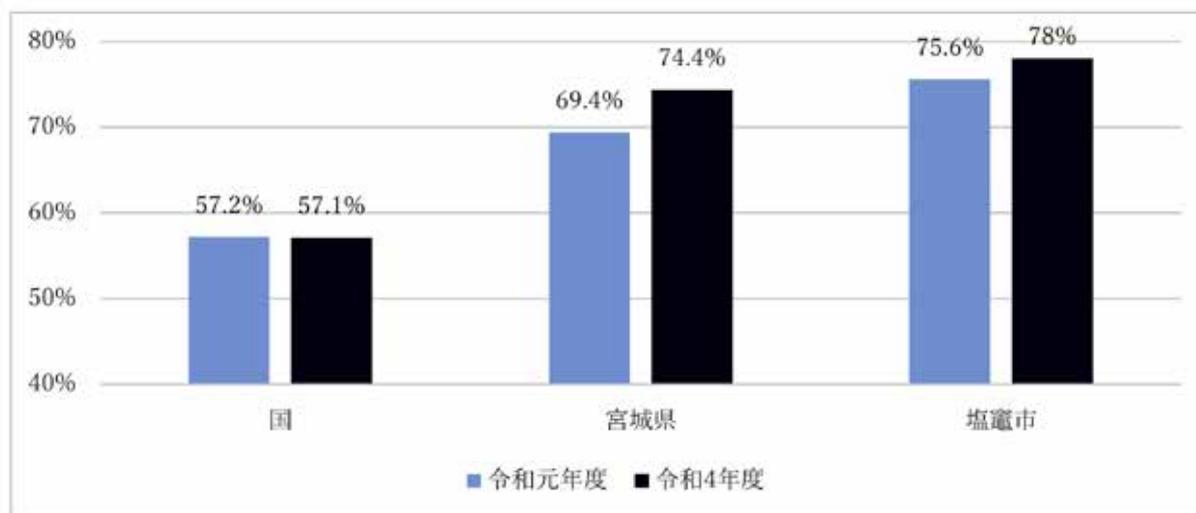
塩竈市の特定健診の結果から、血管を傷つける要因となる、HbA1c と収縮期血圧の有所見者の割合が高く、国や県と比べ、特に HbA1c の有所見者は 7 割を超えています（図 6、7）。

図 6 特定健診収縮期血圧有所見者の割合



参考：塩竈市 KDB データ 厚生労働省様式 健診有所見者状況（男女別・年代別）

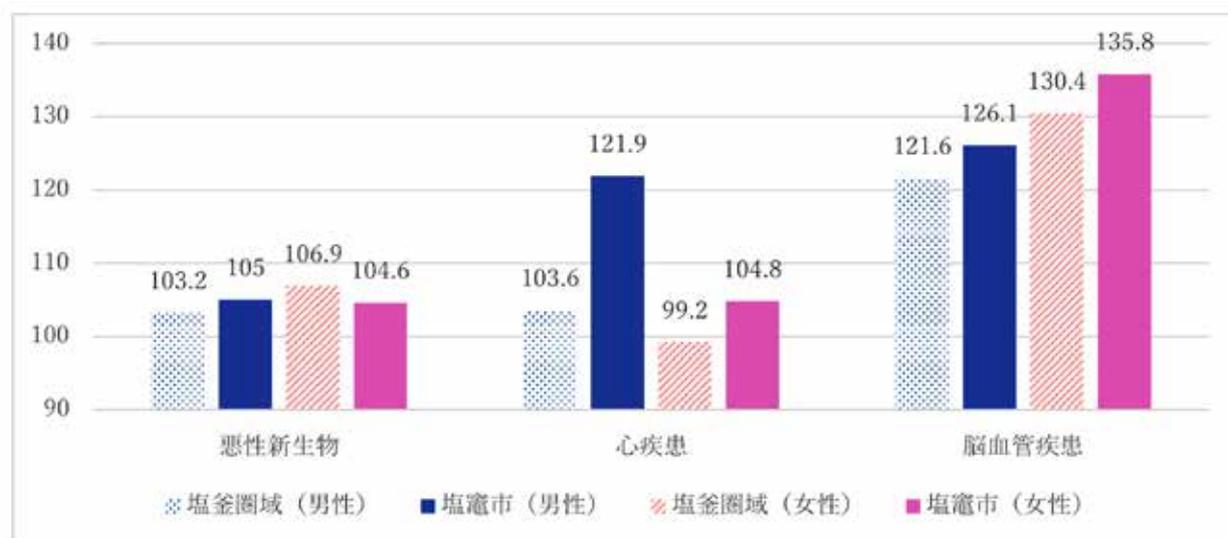
図 7 特定健診 HbA1c 有所見者の割合



参考：塩竈市 KDB データ 厚生労働省様式 健診有所見者状況（男女別・年代別）

また、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」における標準化死亡比（※）において、塩竈市は、男女ともに「脳血管疾患」で男性 126、女性 135 と高い数値となっています（図 8）。塩釜圏内と比較しても高い状況です。また、男性の「心疾患」も高い数値となっています。

図 8 主な死因の標準化死亡比（令和 2 年） 塩竈市と塩釜圏域比較



参考：データからみたみやぎの健康 概要版（令和 4 年度版）

脳血管疾患、心疾患は、共に血管系の病気であり、血糖値が高い状態が続くと血管へのダメージにつながり、高血圧との合併により更なる血管へのリスクが高まります。高血糖・高血圧の状態は、死亡につながりやすく、脳血管疾患、心疾患へ大きく影響していると考えられ、高血糖を防ぎ、血管を守ることについての知識の普及、生活改善の支援が喫緊の課題となっています。

※標準化死亡比（EBSMR）

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だが、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。（国立がんセンター）

第3期計画策定時に設定した指標の達成状況については下記のとおりとなっています。
 今後も食の大切さについて根気強く普及啓発し、市民の食への関心を高めてまいります。

項 目		平成31年 現状値	令和4年 実績値	評 価	令和4年 目標値
朝食を毎日 食べる人の 割合	・幼 児（3歳児）	95.3%	96.6%	4	98%
	・小学生（6年生）	94.4%	95.4%	4	98%
	・中学生（3年生）	92.5%	91.8%	2	98%
	・20～30代	69.2%	66.9%	2	70%
	・後期高齢者健診受診者	97.8%	—	1	98%
適正体重の 割合	・小学生	88.6%	83.6%	2	94%
	・中学生	88.3%	82.0%	2	92%
	・特定健診受診者 男性	51.7%	54.3%	5	54%
	・特定健診受診者 女性	47.3%	56.1%	5	50%
	・後期高齢者健診受診者 男性	47.5%	47.9%	4	50%
	・後期高齢者健診受診者 女性	39.7%	39.7%	3	42%
嫌いなもの も残さず食 べる子ども の割合	・小学生	41.4%	43.2%	4	46%
	・中学生	53.7%	30.5%	2	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		71.2%	82.0%	5	80%
栄養成分表示を確認する人の割合		—	42.8%	1	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		34.4%	27.8%	2	51%
学校給食における地元食材活用率		44.7%	36.6%	2	55%
市主催の食に関する体験事業の実施数		60回	46回	2	65回
食生活改善推進員の活動対象 延人数		463人	413人	2	500人

▼評価基準

5：目標達成したもの 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. 各ライフステージでの具体的取組み

本計画では、ライフステージを4項目（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組みの方向性と取組内容を示しています。

また、第3期計画中に実施したライフステージ別にみた塩竈市の具体的な取組みをご紹介します。

今後の取組みの参考とし、さらに食育活動を広めましょう。

※「指標関連」については以下のとおり。

「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いれる人の割合

「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	所管	事業名 ※●は地域の特性を生かした取組み	事業内容	関連指標	対応する4期の重点施策詳細（想定）
①子ども	学校	教育総務課	●海保カレー講話会	海上における緊急通報用の番号にちなんで、みなと塩竈海保カレーの提供と講話会を実施（玉中のみ来校、他はCDを放送）		2- 2. 地域とつながる食のきずなづくり 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども	学校	教育総務課	●かまぼこ講話会	生産者より蒲鉾についての講話及び手焼き笹かま体験を実施	地元食材活用 体験事業	3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども	学校	教育総務課	●かまぼこ贈呈	蒲鉾の日にちなんで、小中学校の給食に使用する蒲鉾が贈呈された	地域の産物 地元食材活用	3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども	学校	教育総務課	●校外学習	地域学習で魚市場見学、仲卸市場見学、かまぼこ工場見学等	体験事業	3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども ②若い世代	学校	教育総務課	●ふるさと給食の実施	水産練り製品や魚をつかった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普及・啓発	地元食材活用	2- 2. 地域とつながる食のきずなづくり 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども ②若い世代	学校	教育総務課	親子行事	かまぼこ作り体験、ホットドックづくり	体験事業	3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども	学校	教育総務課	学校給食時間を活用した食育指導	各学校の栄養教諭や栄養士が給食時間に教室に向向き、栄養や食事について指導する	朝食 すききらい 食事バランス 地元食材活用	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
①子ども	学校	教育総務課	給食フェスティバル	食育かるたと豆つかみを行ない、楽しく知識や技能を身に付ける機会をもつ。栄養士による給食朝会の実施。全校児童で給食調理員へ感謝の手紙	地域の産物 体験事業	3- 2. 体験学習の充実

ライフステージ	取組みの場	所管	事業名 ※●は地域の特性を生かした取組み	事業内容	関連指標	対応する4期の重点施策詳細(想定)
①子ども ②若い世代	学校	教育総務課	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	朝食	3- 1. デジタル化に対応した食の情報提供
①子ども	学校	教育総務課	総合学習・教科等の時間の活用	生活科で野菜の栽培、献立作成・朝食づくり、手焼き笹かま体験、みそ博士による講話、わかめ博士による講話等	朝食 体験事業	2- 2. 地域とつながる食のきずなづくり 3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども	学校	教育総務課	米飯給食の充実	米飯給食を通して日本型食生活の普及		2- 2. 地域とつながる食のきずなづくり
①子ども	地域	健康づくり課	おやこ食育教室	塩竈市内在住の小学生とその保護者を対象にした、食育教室を実施	食改活動	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
③働き盛り世代 ④高齢期	地域	健康づくり課	健診後ミニ講座	塩竈市民を対象にした、健診結果の見方や、生活習慣の改善のポイントの講話と、個別相談を実施	食事バランス	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
③働き盛り世代	生産(製造)者・事業者	健康づくり課	公民連携による健康づくり推進事業	市内セブンイレブン店舗に、野菜摂取量増加を目的にした、健康情報POPを設置 COOP 栄町店に、野菜摂取量増加や、間食の選び方についての健康情報POPを設置	食事バランス	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
④高齢期	地域	健康づくり課	男性のための料理教室	塩竈市内在住の男性を対象にした、料理教室を実施	食改活動	1- 1. バランスのとれた食生活の推進 3- 3. しおがましい魚食普及
④高齢期	地域	高齢福祉課	介護予防健康講話「栄養について」	高齢期のバランスの取れた食事や低栄養予防について、メニュー例等の講話	食事バランス	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
④高齢期	行政	高齢福祉課	介護予防のための地域ケア会議勉強会	介護サービス事業者や関係団体等に対し介護予防のための講話などを実施	食事バランス	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
①子ども ②若い世代	保育所・幼稚園等	子ども未来課にこサポ	健康教育	来年度入園する親子が安心して園生活を迎えられるよう、栄養や食生活、遊びの紹介で親子のコミュニケーション向上を高める	すぎきらい	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
①子ども ②若い世代	地域	子ども未来課にこサポ	ごっくん離乳食相談	乳児とその保護者を対象に、離乳食の具体的な調理形態や工夫の紹介、個別相談を行うことで、保護者の不安の解消と乳児期からの健全な食生活の意識づけを図る	体験事業	3- 2. 体験学習の充実
①子ども ②若い世代	地域	子ども未来課にこサポ	もぐもぐ離乳食相談	乳児とその保護者を対象に、離乳食の具体的な調理形態や工夫の紹介、個別相談を行うことで、保護者の不安の解消と乳児期からの健全な食生活の意識づけを図る	体験事業	3- 2. 体験学習の充実

ライフステージ	取組みの場	所管	事業名 ※●は地域の特性を生かした取組み	事業内容	関連指標	対応する4期の重点施策詳細(想定)
①子ども ②若い世代	家庭 生産(製造)者・事業者	生涯学習課	●おやこ de キッチン事業	食に関わる体験や学びを通して、家族間及び参加者同士の交流を図る	地域の産物 体験事業	1- 2. 共食の充実と推進 3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども ②若い世代	家庭 生産(製造)者・事業者	生涯学習課	●しおがま“何でも”体感団	市内小学校高学年児童の親子を対象に、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	体験事業 地域の産物	2- 2. 地域とつながる食のさずなづくり 3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
②若い世代 ③働き盛り世代 ④高齢期	地域	生涯学習課	公民館教室	市内在住または在勤の方を対象に和洋中の料理教室やお菓子づくり講座の開催	体験事業	3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
全世代	地域 生産(製造)者・事業者	商工観光課	●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、地元市民にも塩竈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	地域の産物	2- 2. 地域とつながる食のさずなづくり 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども ②若い世代	学校	水産振興課	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などを実施	体験事業	3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
全世代	生産(製造)者・事業者	生涯学習課(図書館)	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	体験事業 栄養成分	1- 1. バランスのとれた食生活の推進
①子ども	保育所・幼稚園等	保育課	●食育推進事業	保育所子どもたちが、味噌の原料である大豆を栽培・収穫し、仕込んだ味噌を給食の中で味わう	体験事業	3- 2. 体験学習の充実
①子ども	保育所・幼稚園等	保育課	●伝統行事関連食事体験	七夕、節分、ひな祭り等季節の行事食の体験	体験事業	3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども	保育所・幼稚園等	保育課	●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	体験事業	3- 2. 体験学習の充実
①子ども	保育所・幼稚園等	保育課	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	体験事業	3- 2. 体験学習の充実
①子ども	保育所・幼稚園等	保育課	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		2- 3. 家庭でつなげる食を通じた安全づくり
①子ども	保育所・幼稚園等	保育課	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	体験事業	3- 2. 体験学習の充実
①子ども ②若い世代	家庭	保育課	保育所等の保護者あて給食だよりの配布・配信	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・配信		2- 3. 家庭でつなげる食を通じた安全づくり 3- 1. デジタル化に対応した食の情報提供

ライフステージ	取組みの場	所管	事業名 ※●は地域の特性を生かした取組み	事業内容	関連指標	対応する4期の重点施策詳細(想定)
全世代	行政	市立病院	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その家族を対象に、栄養だよりの掲示、配布	すききらい 食事バランス	1- 1. バランスのとれた食生活の推進 3- 1. デジタル化に対応した食の情報提供
全世代	生産(製造)者・事業者	水産振興課	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	地域の産物 地元食材活用	2- 1. 世界とつながる持続可能な食生活 2- 2. 地域とつながる食のきずなづくり 3- 3. しおがましい魚食普及
①子ども ②若い世代 ③働き盛り世代	生産(製造)者・事業者	水産振興課	魚食普及事業の実施	地元食材を使った料理実習や市場や水産加工場の体験見学	地域の産物 地元食材活用 体験事業	2- 1. 世界とつながる持続可能な食生活 3- 2. 体験学習の充実 3- 3. しおがましい魚食普及

3. 地域の特性を活かした食育の取り組み事例

第3期計画中に実施した地域の特性を活かした食育の取り組み事例の紹介です。

より効果的な食育事業を行うためには、優れた先進事例から学ぶことは大変有効な手段です。

1. デジタル化に対応した様々なレシピの掲載

《対応重点施策詳細》

3-1 デジタル化に対応した食の情報提供

近年、南海トラフ巨大地震や、南関東直下地震など、大規模災害等はいずれ起きてもおかしくないと言われており、災害に備えた食材の備蓄や、災害時に役立つ調理の工夫などについての普及は重要とされています。

国では、第4次食育推進基本計画（令和3～7年度）において、「デジタル化に対応した食育の推進」を重点事項として位置づけられました。

新型コロナウイルス感染症の流行前から多くの分野でICTやAIの活用等、デジタル技術の普及が加速していましたが、身体的距離の確保や3密（密接、密閉、密集）の回避が求められる中、より一層、デジタル技術を有効活用しての食育の推進が求められています。

本市が令和4年度に行った市民食育アンケート内でも、さまざまなレシピを知りたい、食育の情報をより発信してほしいとの声があり、令和5年6月からクックパッドを用いて公式キッチンを開設しております。

公式キッチンでは、東日本大震災を体験した経験を踏まえ、防災レシピ、塩竈市の海産物や特産品などの身近な食材を使ったレシピや、塩竈市の郷土食など管理栄養士が監修した様々なレシピを紹介していきます。ぜひ、ご覧いただき、フォローをしていただくとともに、日々の献立作りの参考にさせていただけると幸いです。

クックパッドおいしおがまキッチン▶



2. ふるさと給食の推進

《対応重点施策詳細》

2-2 地域とつながる食のきずなづくり

塩竈市の小中学校では、子どもたちに魚のおいしさや、地元の産業について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ていくため、食育の一環として地域の食材を使った「ふるさと給食」を実施しています。

地域の食材には、練り製品やマグロ、日本一収穫が早い「早採りワカメ」などを使用しています。

わかめとたくさんの魚介を使った▶
「しおがまサラダ」

生産者からワカメのお話を聞いたあとにいただきました▼



マグロのオーロラ煮
レシピは
クックパッドへ▶



3. 新魚市場と仲卸市場事例

《対応重点施策詳細》

2-2 地域とつながる食のきずなづくり

本市では、東日本大震災により魚市場に関係する建物や漁港施設に大きなダメージを受けたため、新魚市場整備工事を行うことになりました。

平成 27 年から順次、東棟、中央棟、南棟が完成し、今では新魚市場として稼働しています。

新魚市場には、市民が料理教室などで利用できる魚食普及スタジオや、新鮮な魚を食べることができる食堂、水産加工品などの特産品を取りそろえた売店があります。

また、密閉型の荷さばき所をはじめ、高度衛生管理に対応した施設となっており、これまで以上に安心・安全でおいしい魚を届けることができるようになりました。

南棟の 2 階には、魚市場や塩釜の水産業や水産加工業について、参加体験しながら楽しく学ぶことができる「おさかなミュージアム」や「展望デッキ」もあり、多くの方が集える場としての機能も有しています。



▲新魚市場



▲おさかなミュージアム



セリの様子▶



▲展望デッキ

また、近くには新鮮な海産物や水産加工品などを取り扱う塩釜水産物仲卸市場があり、近年では、「魚を売る市場」という枠組みを取り払った新たな試みを、「塩釜水産仲卸市場×ブリッジプロジェクト」を中心として行っています。

フードトラックや雑貨、植物など様々なバラエティーに富んだ店舗を呼び込み、屋外に出店を行うイベントや、食べたい海産物を自由に買ってオリジナルの海鮮丼を作るマイ海鮮丼、買ったものを自由に焼いて食べる事ができる自由焼炉、冬限定の特別メニュー（熱熱グルメ）が販売される朝勝など、様々な工夫を凝らして塩釜水産物仲卸市場を盛り上げています。



▲塩釜水産物仲卸市場



◀魚以外にも甘味やコーヒーなど
様々な売場が



4. 海保カレー関連事業

《対応重点施策詳細》

2-2 地域とつながる食のきずなづくり

3-3 しおがましい魚食普及

本市には、宮城海上保安部があり、各巡視船の料理長が、代々引き継がれたカレーレシピを持ち、一航海の区切りとなる入港日の昼食時にカレーが提供されます。

その「カレー」を、市内の飲食店で提供する「みなと塩竈海保カレープロジェクト」（塩釜商工会議所と宮城海上保安部が連携）が実施され、現在では地元飲食店で海保カレーを食べられるようになっていきます。

また、レトルト化もされ、贈答やギフトとして市内外の方にも喜ばれています。

みなと塩竈海保カレーは3種類あり、ビーフ、シーフード、フルーツキーマそれぞれに巡視船の名前がついています。

食を通じて地元の魅力を知ってもらうため、市内の小中学校の給食でフルーツキーマカレーの提供をしています。



▲左からビーフ、シーフード、フルーツキーマ



▲レトルト

5. ひがしものブランドの展開・魚食普及

《対応重点施策詳細》

3-3 しおがましい魚食普及

塩竈市は、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）の目になつたものを「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」、「船釣り体験」など、さまざまな魚食普及の取り組みが行われています。



▲三陸塩竈ひがしもの



▲赤身からトロへの美しいグラデーション

6. 未利用魚をフィッシュバーガーに！

《対応重点施策詳細》

2-1 世界とつながる持続可能な食生活

3-3 しおがましい魚食普及

未利用魚とは、さまざまな理由で水揚げしても市場に出回らない、あるいは出回りにくい魚のことを指します。

例として、名が知られていないマイナーな魚、生態系を守るために駆除された魚、漁獲量（少ないor獲れすぎ）、手間（コストに見合わないサイズ、トゲなど）、サイズがバラバラ等である魚を指します。

その、未利用魚を利用して、令和4年度に塩釜高等学校の生徒が商工会議所や水産加工業、飲食店などと協力し「フィッシュバーガー」を考案しました。

検討やプレゼンを重ね、最終的に3種類のフィッシュバーガーが完成！

黒糖のバンズに梅ペーストが入ったタルタルソースと干しエビ、揚げネギがアクセントの「パワフルタラバーガー」。

うなぎのタレとベーコン入りホワイトソースのマッチングが楽しい「たらこっぺ」。

タラフライを3段重ねながらも、甘酢ソースでさっぱりいただける「たらふく食べて元気アゲアゲ！鱧フライバーガー」。

食品ロス対策にもつながり、魚食の普及にもなる、プロジェクトです。

なお、フィッシュバーガーは、現在販売に向けて検討をすすめています。



▲パワフルタラバーガー



▲たらこっぺ



▲たらふく食べて元気アゲアゲ！
鱧フライバーガー

未利用魚を利用することは、限られている海の資源を最大限に利用し、生態系に負担をかけずに供給を増やすことにつながります。

また、これまで使い道がなかった魚から利益が発生することで、収入も増えて漁業経済の活性化にもつながります。

近年では、SDGsの認知が広まってきたことにより、サステナブル（持続可能性）への意識も高まってきています。

これまで、さまざまな理由から日の目を見なかった未利用魚の食用化にも期待の目が向けられています。

未利用魚や同様の理由からあまり食用化されていない低利用魚の活用や利用が進められることにより、海の生態系にとっても、人間にとっても、よりよい未来になるでしょう。



未利用魚を減らす＝海洋資源の無駄遣いを減らすということです。

さまざまな種類の魚を利用することで、サンマやマグロ、イカなどの人気の魚種に集中せず、海の多様性が守られることにつながります。

※フィッシュバーガー写真はいずれも

しおがまの小さな料理教室主宰 伊藤しほ氏による試作

7. 野菜摂取量増加のために！

＜対応重点施策詳細＞

1-1 バランスのとれた食生活の推進

3-1 デジタル化に対応した食の情報提供

平成 28 年県民健康栄養調査によると、宮城県の 20 ～ 40 歳台の野菜の摂取量は、目標である 350 g（1 日当たり）に対して、100 g 不足しています。

また、令和 3 年度塩竈市特定健診結果より、血圧高め※と判断された方は、約 6 割でした。※血圧高め：収縮期血圧が 130mmHg 以上

野菜に含まれるカリウムは高血圧予防に欠かせないため、塩竈市と包括連携協定を結んでいる民間企業等と協力して、店内に「健康情報 POP」を掲載し、市民の健康づくりの意識啓発と実践につなげました。



▲分かりやすいPOPで！（令和 4 年 12 月～令和 5 年 3 月末まで実施）

令和 5 年度に行われた、市民健康診査会場では、センサーに指を押し当てて、十数秒で野菜摂取量を推定できる機器「ベジメータ®」を用いて健診受診後の方を対象に野菜摂取量調査を行いました。

結果は A ～ E の 5 段階で表され、その場で印刷して持ち帰ることができます。参加された方からは「E 判定だったので野菜をもう少し多く摂るようにします」「A 判定だったので継続できるようにがんばります」などの声が聞こえました。

数字として判定されるので分かりやすく、意識改善の一助になっています。

▼結果（335 名の方にご協力いただきました。3 名結果未記入）

年齢	A 判定		B 判定		C 判定		D 判定		E 判定	
	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数
40代	25.0	4	12.5	2	25.0	4	18.8	3	18.8	3
50代	23.1	6	23.1	6	30.8	8	15.4	4	7.7	2
60代	19.0	15	19.0	15	27.8	22	22.8	18	11.4	9
70代	18.8	29	31.8	49	25.3	39	13.0	20	11.0	17
80代	17.9	10	35.7	20	21.4	12	8.9	5	16.1	9
90代	0	0	100.0	1	0	0	0	0	0	0

A.444-1,200 非常に良い値です 5 皿以上（類推野菜摂取量 350g 以上）

B.355 - 443 がんばっています 4.5 皿（0.5 皿不足）

C.287-354 まだ少し不足気味です 4 皿（1 皿不足）

D.230-286 不足気味です 3 皿（2 皿不足）

E.0-229 非常に野菜が不足しています 2.5 皿未満（2.5 皿以上不足）

※ 1 皿あたり 70 g で換算

A 判定目指して
がんばるぞ！



8. 塩竈市食生活改善推進員活動

《対応重点施策詳細》

- 1-1 バランスのとれた食生活の推進
- 1-2 共食の充実と推進
- 2-2 地域とつながる食のきずなづくり
- 3-2 体験学習の充実

塩竈市食生活改善推進員会は、昭和60年に発足し、令和6年で40周年を迎えました。「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、我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食に関する啓発や普及のための講習会を開催したり、防災・減災フェスティバルなど各種イベントへの協力や会場での試食、展示など、活動を続けています。

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。

食生活改善推進員になるには、毎年保健センターで開催している「健康を考える栄養教室」を受講し修了することが条件になります。ぜひご参加いただき、塩竈市の食育の推進についてご協力いただけましたら幸いです。



◀栄養教室の様子
▼子どもたちと



▲メニューの一例
わかめご飯
肉団子鍋
チーズおやき
ほうれん草の煮浸し



塩竈市に関する食育イベントの情報については広報誌や公式LINEなどで掲載しています。



◀しおがま“何でも”体感団
「船釣り体験」



塩竈市広報最新号



塩竈市公式LINE
アカウント

塩釜魚市場どっと祭▶



ライフステージに対応した実践目標

食は、一生を通じて健康な生活を送るための基本です。

子どもから高齢者までの各ライフステージによって、身体的、精神的、社会的特徴を踏まえながら食育を実践していくことが大切です。食習慣の基本は、自分にとって望ましい1日の食事を理解し、できる範囲で、それを目指して毎日の食事をするということです。

望ましい食習慣を身につけるために必要な知識やポイントは、年齢や健康状態など個人により異なります。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。

次のページには各ライフステージにある人が、どのような目標を持ち、実践していけばいいかポイントをまとめてあります。これらを参考に、自分にあった食育の目標を持ちましょう。自分のライフステージの目標を達成できている方は、別のライフステージでチャレンジし、目標にしてみましょう。



栄養成分表示を確認して、カロリーや脂質の摂りすぎに気を付けよう。

朝食と夕食は家族と、昼食は友人と食べるように心がけようかな。



フィールドに対応した実施目標

食育の推進には、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、分担しながら事業を取り組んでいく必要があります。

一例として、家庭では家族とコミュニケーションをはかりながら一緒に家庭菜園や料理を実践する、地域では防災備蓄食料を通じてローリングストックや防災レシピを地域住民で学ぶなどの取組があげられます。

また、地域と学校が協力して一緒に伝統食を学ぶ料理教室や、生産者と保育所が協力し、野菜の栽培体験などが行えると、さらに食育の輪の拡がりが大きくなります。

26 ページでは各フィールドにおいてどのような目標を持ち、食育事業を実施していけばいいかのポイントを記載しております。これらを参考に、食育事業の普及推進に取り組んでいきましょう。

行政×市内生産者
市内の味噌・醤油醸造元さんを講師に招き、みそ作り講座を行いました！その後その場で味噌を使ったお食事会を行い、交流を深めました！

食生活改善推進員×市内中学校
お魚を使った料理教室を協働で行ったこともありました！魚を捌く機会が減っているので、生徒は興味津々でした。

幼稚園×企業×家庭
企業から寄贈してもらったトマト苗を家庭に持ち帰り、栽培・収穫・調理・食事まで親子で体験してもらいました！



4. ライフステージに対応した実践目標

ライフステージ		子ども 概ね 18 歳以下	若い世代 概ね 19 ～ 39 歳	働き盛り世代 概ね 40 ～ 64 歳	高齢期 概ね 65 歳～
ライフステージの特徴		<p>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時期</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康的で基礎的な生活リズムの定着と向上を行うことが大切 <p>身体的・精神的にも成長が著しく、食習慣の基礎が確立する時期</p> <ul style="list-style-type: none"> 健全な食生活に関する知識、技術を身につけることが大切 「食」への興味・関心を持ち、「食」に関わる人・食物への感謝を育むことが重要 	<p>就職、結婚、出産、子育てなど生活が大きく変化する時期</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防や健康増進のための「食」の知識を身につけることが重要 家族に食の大切さや食の楽しさなどを教え、良い食習慣を一緒に身につけることがよい 	<p>仕事や地域社会での責任や役割が増え、中心で活躍する時期</p> <ul style="list-style-type: none"> 自らの健康状態を把握し、年齢や生活スタイルにあった食習慣を身につけることが大切 健康管理に努め、生活習慣病の発症予防を行うことが重要 	<p>加齢による健康問題が生じやすく健康状態にも個人差が表れる時期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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が必要 食に関する知識や経験を、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よう努めることが大切
重 点 施 策	<p>健全な食生活の推進</p> <ol style="list-style-type: none"> バランスのとれた食生活の推進 共食の充実の推進 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期から色々なものを食べて味覚を育てる 家族や友達と一緒にご飯を食べる 1日3食摂るようにする バランスのよい食事をする 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分にあった食事の質や量を知る 家族や友達、同僚とコミュニケーションをとりながら食事を摂る（手軽な料理でも可） 1日3食摂るようにする 自分で料理を作る 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康を意識しながら食の選択を行う 旬の食べ物、地元の食べ物を食べる 1日に350g以上の野菜を食べる 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> よく噛んでものを食べる（なるべく30回以上）* 噛ミング30 なるべく家族や近所の人たちとご飯を共にする機会を作る
	<p>つながる食育</p> <ol style="list-style-type: none"> 世界とつながる持続可能な食生活 地域とつながる食のきずなづくり 家庭でつなげる食を通じた安全づくり 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 家庭の中で食べ物についての様々なお話をする 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする 休日は1食自分で作ってみる 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理や食品選択の中で、食品ロスを減らすような工夫を行う 自主的に防災意識を持ち、食料の備蓄を行う 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域で行われる防災や食に関するイベントや勉強会に積極的に参加する 家庭の中で防災や地域の伝統食などの話をする 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域の人と「食」を通じた交流を行う 庭やベランダ、室内で家庭菜園を行う
	<p>しおがまの食文化の理解と継承</p> <ol style="list-style-type: none"> デジタル化に対応した食の情報提供 体験学習の充実 しおがましい魚食普及 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> 地元の食材を使った料理を食べて郷土食について知る 漁業体験や職場体験などに積極的に参加して地域の食に触れる 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> インターネットなどを活用して自分に必要な食の知識を収集する 積極的に市場などに出向き、地元食材を買い、地元食材を使った食事を作る、食べる 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> デジタル技術も用いながら、自分の健康管理を自分自身で行う 外食や中食をするときは地域の料理店やお総菜屋さんを積極的に利用する 	<p>《実践目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> ノウハウを生かし、子ども世代に体験事業や食の知識を提供・伝承する お正月は「塩竈雑煮」を作る、食べる

5. フィールドに対応した実施目標

フィールド	主な特徴	実施目標
家庭	<p>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。</p> <p>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、食のさまざまな知識を習得できる場でもあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい箸使い、食事のマナー、挨拶を身につける ・食事づくりなどを通じて、料理の基礎を身につける ・親から子へと伝統食を伝承する ・家族で食に関するさまざまな取り組みに参加する ・楽しく食事を行う ・家族一緒に家庭菜園を行う
保育園 ・ 幼稚園等	<p>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。</p> <p>また、子どもたちは、日々の遊びや各種行事、年齢に応じた体験活動を通じて、食についての知識を得ています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「はやね、はやおき、朝ごはん」運動を家庭とともに推進 ・野菜栽培や調理体験などの実施 ・地域食や行事食を給食に取り入れる ・保護者への栄養バランスの良いレシピの提供
学校	<p>学齢・青年期の元気なところとからだを育む場であり、継続的で健康的な食習慣を身につける場であり、児童生徒が、自らが健康管理できるよう指導します。</p> <p>また、栄養教諭及び栄養職員等が配置されている場合は、その専門性を活用し、食育を推進します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ふるさと給食の積極的な実施 ・栄養教諭、栄養職員の積極的な活用 ・農業体験や漁業体験などの実施 ・地域や生産（製造）者・事業者との積極的な連携をはかり、体験学習を実施する
地域	<p>対象が幅広く、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。</p> <p>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、食育について知識を有している方々による日常的な取り組みが重要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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う ・地域の防災備蓄及びローリングストックなどを通し、交流をはかる ・関係機関・団体、民間の企業等と連携しつつ子ども食堂を実施する
生産（製造）者 ・ 事業者	<p>日々の食事は農林漁業者、製造業者などの食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられています。</p> <p>食に関わる事業者は、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、食に関する様々な取り組みを積極的に提供します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスやエネルギーを考慮したメニューの提供を行う ・食品ロス削減等 SDGs に配慮した事業に積極的に取り組む ・食に対する関心を広げ理解を深められる食情報を積極的に提供する ・自然の恵みや生産の苦勞、命を育む糧となる食についての理解を深める体験活動を実施する ・ふるさと給食など、地域の食文化の継承と、地産地消を促すために地元食材の提供などに取り組む
行政	<p>食育基本法の基本理念にのっとり、国や県との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした事業を計画し実施を行います。</p> <p>また、行政内の各部局との連携はもとより、密にし、総合的かつ計画的に食育に取り組めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関・団体、民間の企業等と連携を促す（ネットワーク強化） ・食育の推進に関する知識や情報の提供を行う ・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る ・国や県の食育計画及び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に食育計画を策定する ・食育事業に対する支援、協力を行う

参考 食育に関する資料など



食生活チェックシート (1歳前後)



←二次元コードから、ロゴフォームで入力できます！
ご協力おねがいします。

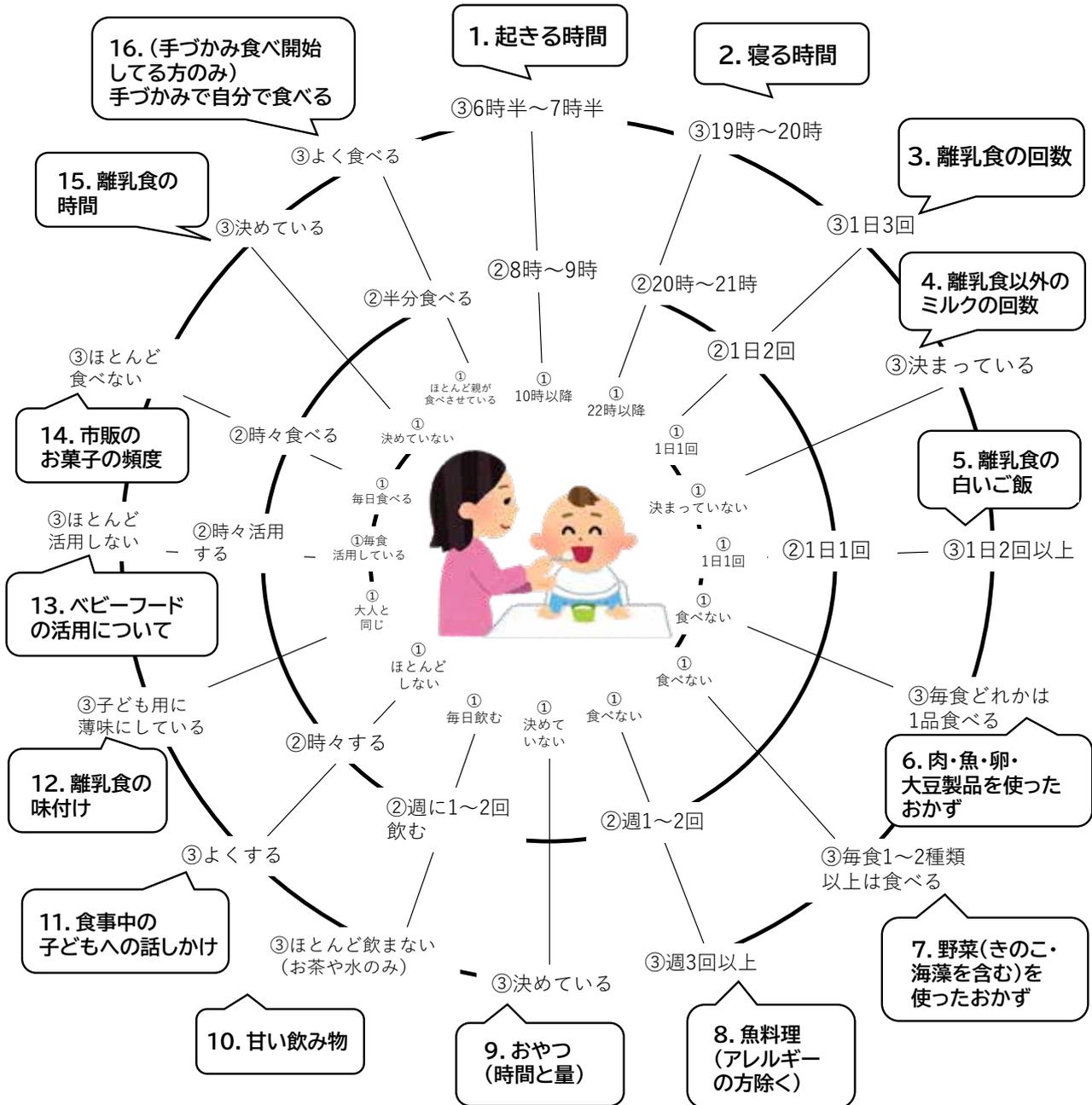
お子さんの
お名前

(か月) 男・女

身長 cm

体重 kg

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つないでみましょう。
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。



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のバランスが悪くなるとたおれてしまうこと、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。



大人(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日の食事量の目安



食事バランスガイド
厚生労働省・農林水産省策定

子ども(1歳)の1日の食事量の目安



- 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。
- 参考:厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

食事バランスガイドの成人の料理の組み合わせ例およそ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。

生活リズムをつくりましょう

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、たくさん遊ぶことができ、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。





←二次元コードから、ロゴ
フォームで入力できます！
ご協力おねがいします。

食生活チェックシート

(離乳食完了～
就学前)

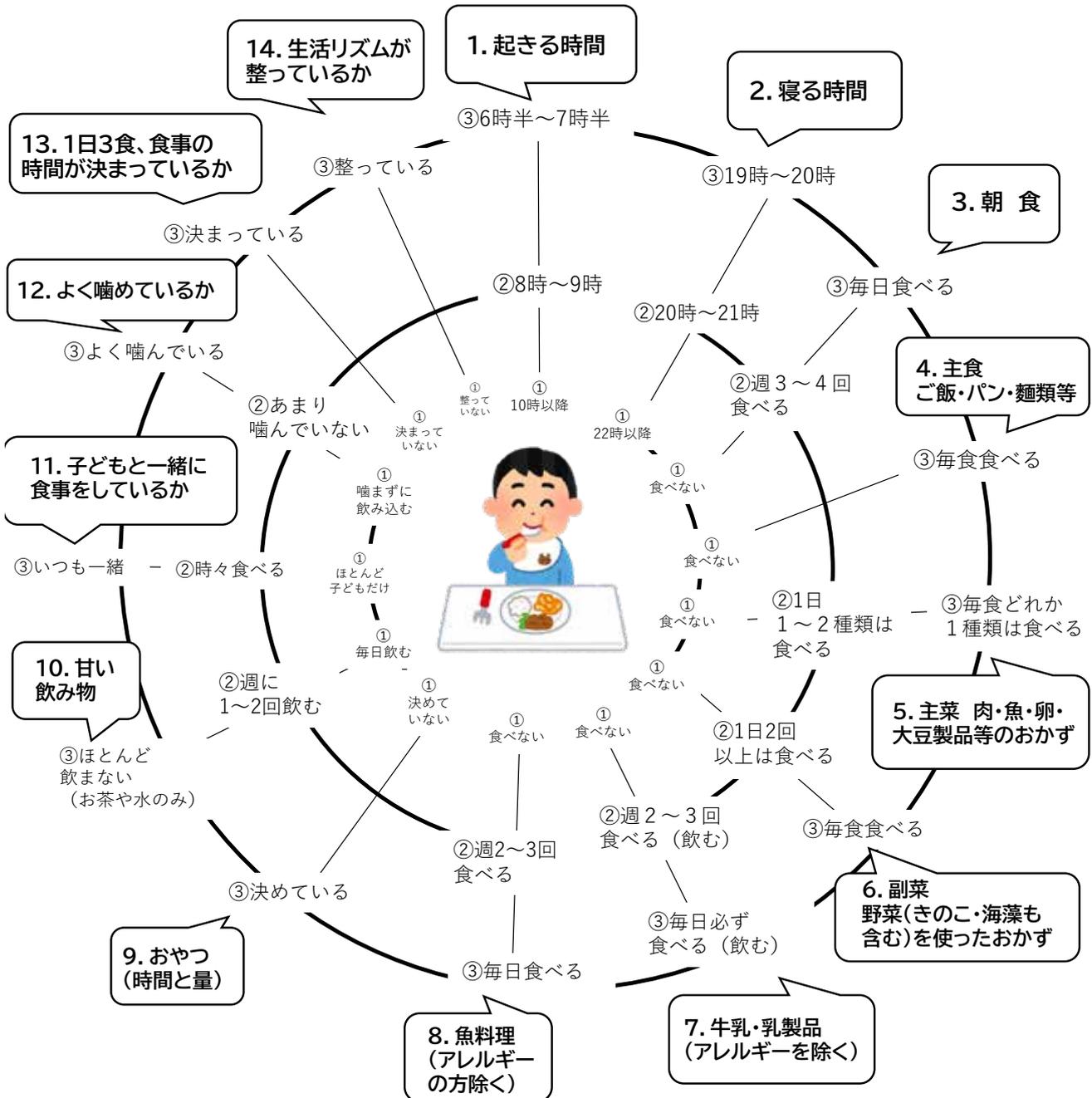
お子さんの
お名前

(か月) 男・女

身長 cm

体重 kg

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つないでみましょう。
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。



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、ふかしいも、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?

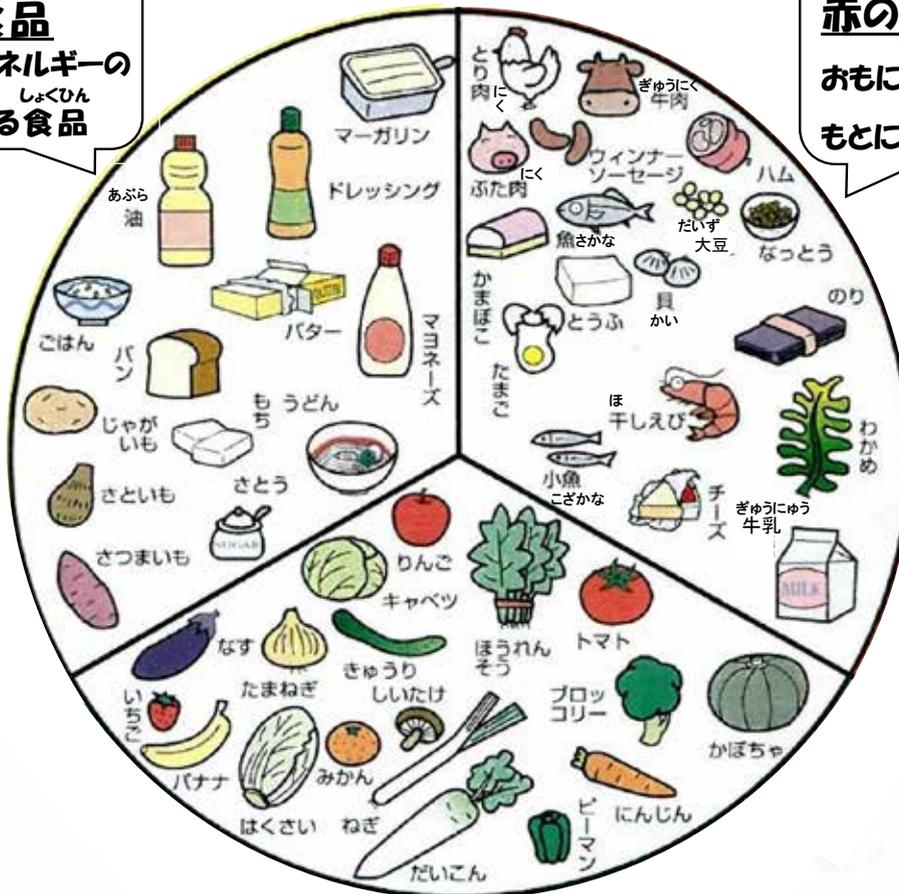
水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースや乳酸飲料などは糖分が多いので、エネルギーのとり過ぎや、虫歯になりやすくなります。たまにいただく「お楽しみ」にしましょう。

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。

ば
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。





食生活チェックシート (小4~小6)



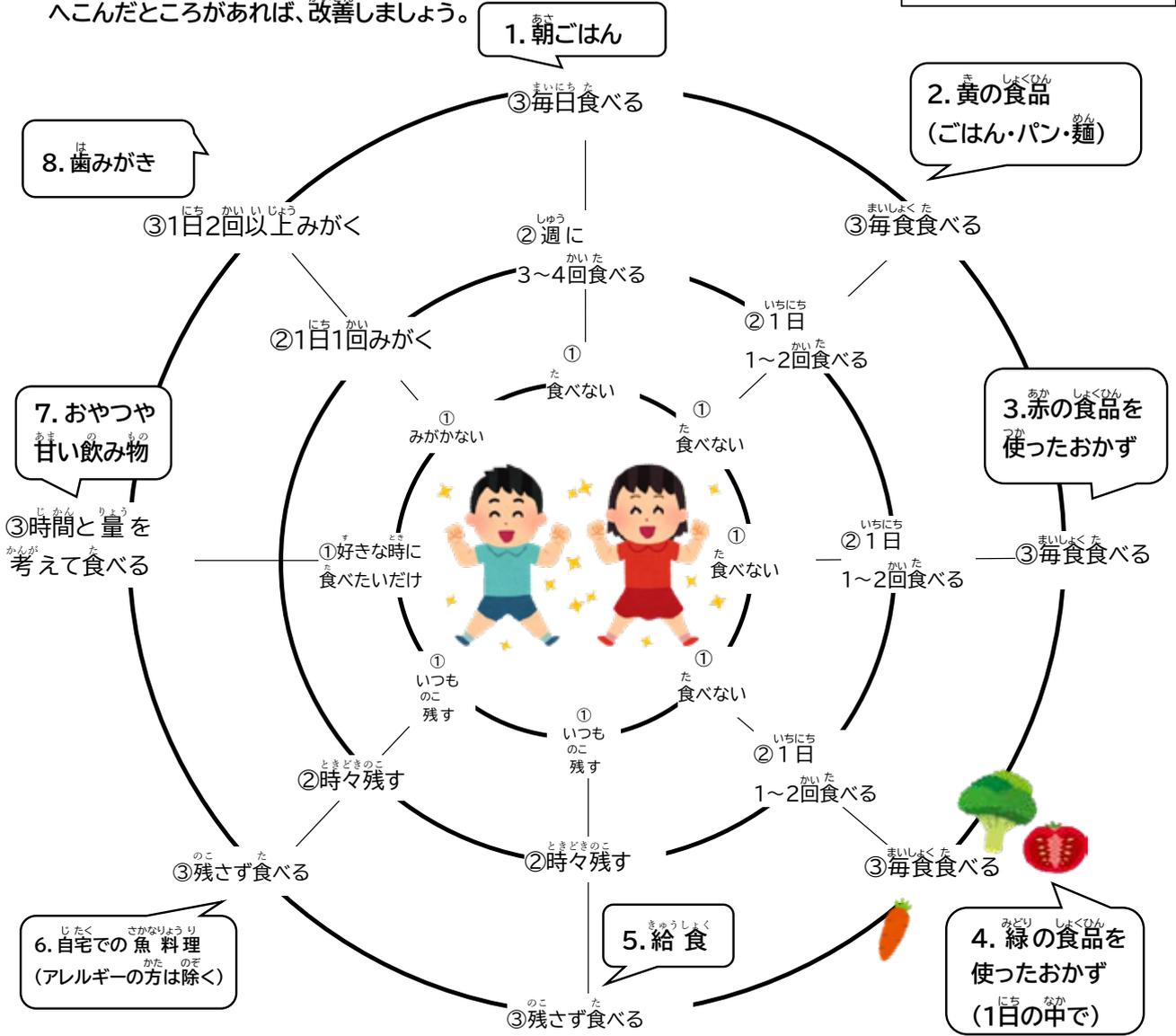
←二次元コードから、
ロゴフォームで入力できます！
ご協力おねがいします。

名前 _____ (_____ 歳) 男・女

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つないでみましょう。
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	センチメートル c m
体重	キログラム k g



黄の食品のなかま

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。

赤の食品のなかま

血や筋肉、骨、歯をつくる
栄養素がたくさん入っている。

緑の食品のなかま

体の調子をとのえてくれる
栄養素がたくさん入っている。

チェックしてみても気づいたこと



むし歯のおはなし

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、歯の間につまった「食べ物のかす」や「よごれ」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。

し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。



だらだら食べは、むし歯になりやすい！

おやつの中でも、歯にくっつきやすいものや、口の中に長く入れているものは、

特に気をつけてください。また、おやつをずっとだらだらと食べていると、

口の中はつねに酸性で、歯が溶けやすくなります。

おやつは時間を決めて食べ、食べたら歯をみがきましょう。





←二次元コードから、ロゴ
フォームで入力できます！
ご協力おねがいします。

食生活チェックシート (中1～中3)

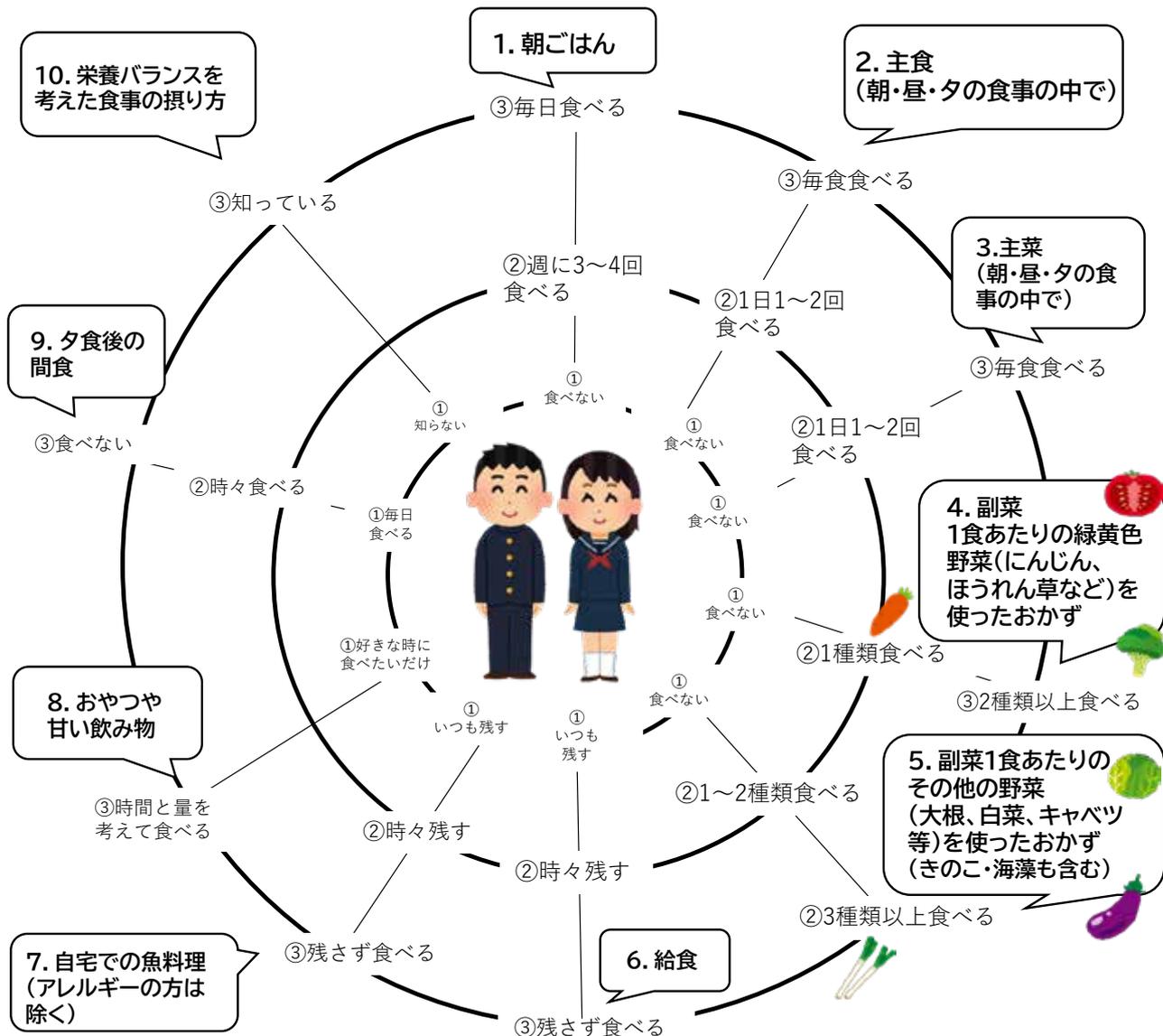
名前

(歳) 男・女

身長 cm

体重 kg

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つないでみましょう。
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。



主食

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ます。

主菜

血や筋肉、骨、歯をつくる
栄養素がたくさん入っています。

副菜

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ます。

栄養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！三食しっかり、バランスよく食べられるとGOODです。

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、頭がぼろっ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



←二次元コードから、ロゴ
フォームで入力できます！
ご協力おねがいします。

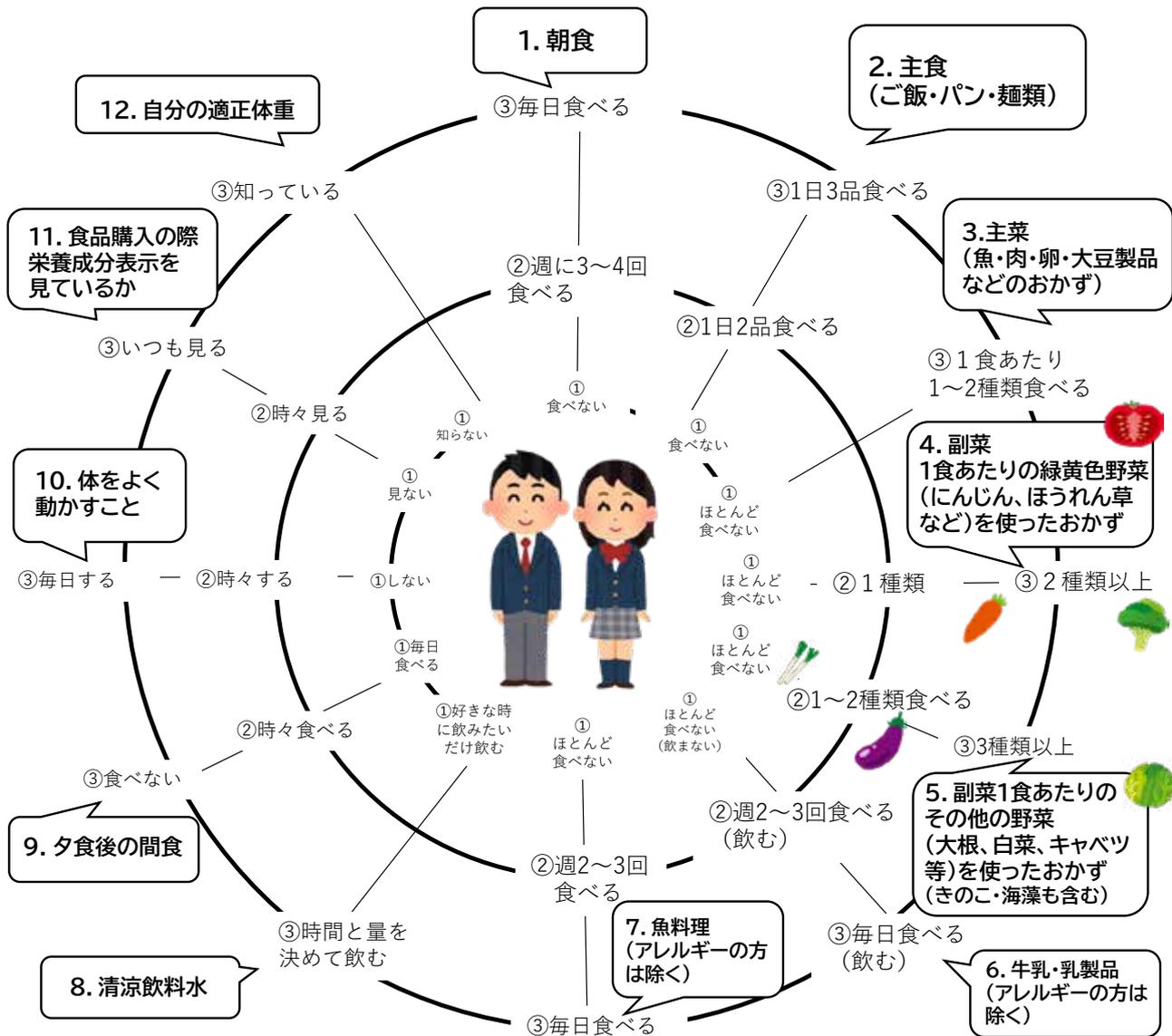
食生活チェックシート (16歳~19歳)

名前 _____ (_____ 歳) 男・女

身長 _____ cm

体重 _____ kg

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つないでみましょう。
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。



主食

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ます。

主菜

血や筋肉、骨、歯をつくる
栄養素がたくさん入っています。

副菜

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ます。

栄養バランスを考えた食事とは？
主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた食事のことです。三食しっかり、バランスよく食べられるとGOODです。

16～19歳の皆さんへ

16～19歳は、良い生活習慣を身に着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。

見えていますか？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	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g
カルシウム	200mg

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チェック
→選び方、食べ方でおいしく減塩！高血圧予防にも

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1つで、適正体重とはやせでも肥満でもない普通体重(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、最も病気になりやすく、健康を維持するために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？

$$\frac{\text{体重} \text{ Kg}}{\text{身長} \text{ m}} \div \text{身長} \text{ m} = \text{あなたのBMI}$$

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

塩分チェックシート

※1日の塩分摂取量を知るには、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。

質問項目	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	2杯/日以上	1日1杯位	2～3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	2回/日以上	1日1回位	2～3回/週	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	2～3回/週	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	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	週に2～3回	1回以下/週	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	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)	毎日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	3回/週位	1回/週位	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	3回/週位	1回/週位	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
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少ない
○を付けた数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計 (点数に○の数をかける)	点	点	点	点
合計(小計をすべて足す)				点
合計点	評価			
20点以上	かなり多い			結果がでたら、オモテ面の質問12.塩分チェックに戻ってくださいね！
14～19点	やや多い			
9～13点	平均的			
8点以下	あまりとっていない			

これだけは知っておきたい！ ～日本人の食事摂取基準(2020版)～

1日の塩分の目標は？

塩分の過剰摂取は、脳血管疾患や心疾患の原因になります。2020年からは、目標量がさらに0.5g厳しくなりました！

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
高血圧予防・
重症化予防6.0g未満

【身近な食品の塩分量】



食パン6枚切り
1枚 0.8g



カレーライス
1食 3.0g



カップ麺
1食 5～7g

宮城県民の食塩摂取量は？

令和4年度の県民健康栄養調査によると、平均は男性10.4g、女性9.7g/日。

目標に近づくためには、あと3～4g減らす必要があります。

<<あと3～4g減のための…適塩のコツ>>

調味料は使い方で適塩
→しょうゆやソースはかけずにつける
麺類の汁は残して適塩
→半分残せば3～4g減！
外食やコンビニでは選び方で適塩
→栄養成分表示を確認！



←二次元コードから、ロゴ
フォームで入力できます！
ご協力おねがいます。

食生活チェックシート (65歳以上)

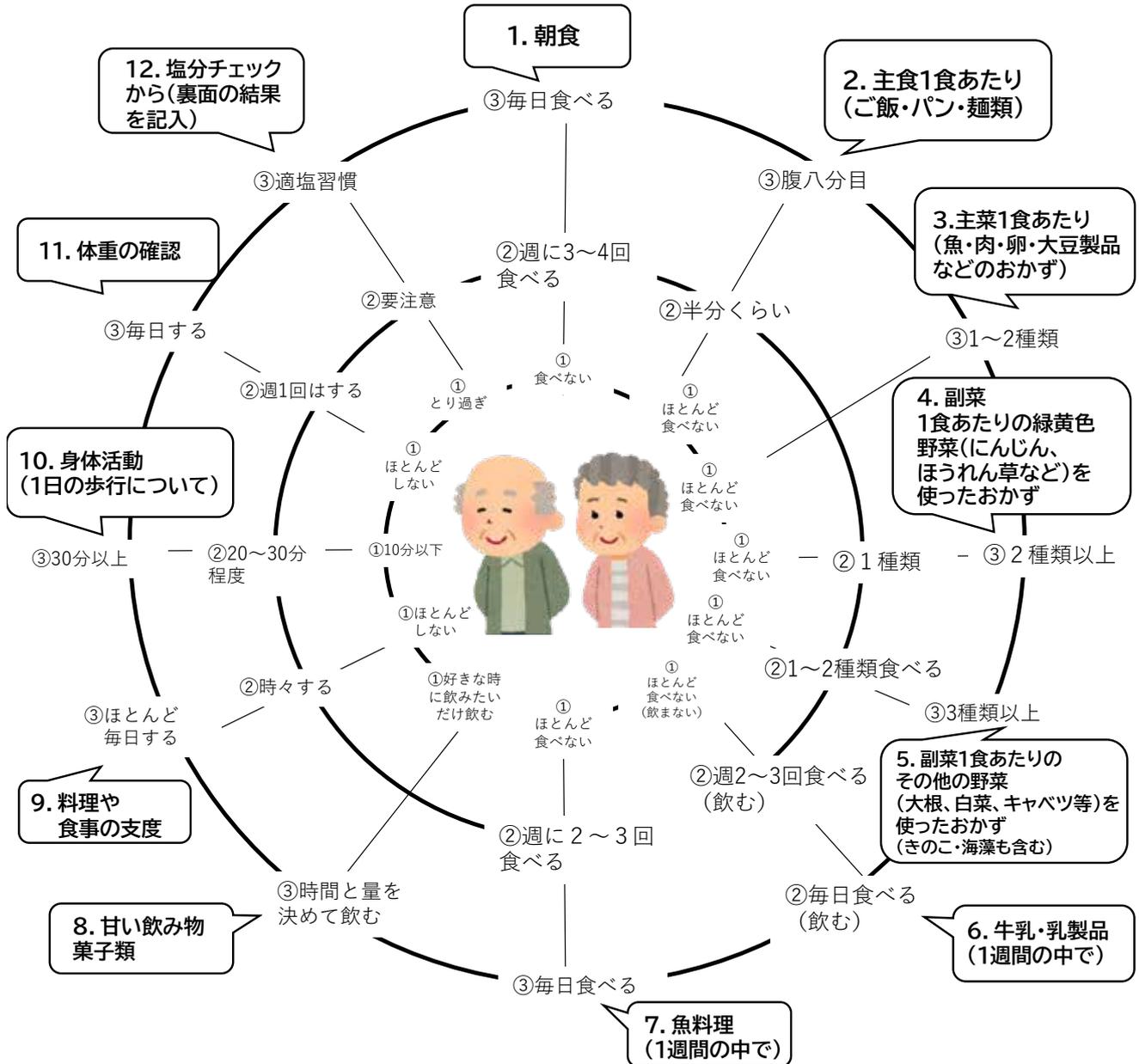
名 前

(歳) 男・女

身長 cm

体重 kg

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つないでみましょう。
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。



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

塩分チェックシート

※1日の塩分摂取量を知るには、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。

質問項目	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	2杯/日以上	1日1杯位	2～3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	2回/日以上	1日1回位	2～3回/週	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	2～3回/週	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	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	週に2～3回	1回以下/週	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	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）	毎日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	3回/週位	1回/週位	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	3回/週位	1回/週位	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
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少ない
○を付けた数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計 (点数に○の数をかける)	点	点	点	点
合計（小計をすべて足す）				点

合計点	評価
20点以上	かなり多い
14～19点	やや多い
9～13点	平均的
8点以下	あまりとっていない

結果がでたら、オモテ面の質問12.塩分チェックに戻ってくださいね！

これだけは知っておきたい！ ～日本人の食事摂取基準(2020版)～

1日の塩分の目標は？

塩分の過剰摂取は、脳血管疾患や心疾患の原因になります。2020年からは、目標量がさらに0.5g厳しくなりました！

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
高血圧予防・重症化予防6.0g未満

【身近な食品の塩分量】



食パン6枚切り
1枚 0.8g



カレーライス
1食 3.0g



カップ麺
1食 5～7g

宮城県民の塩分摂取量は？

平成28年度の国民健康・栄養調査によると、宮城県男性10.4g、女性9.7g/日。

目標に近づくためには、あと3～4g減らす必要があります。

<<あと3～4g減のための…適塩のコツ>>

調味料は使い方で適塩
→しょうゆやソースはかけずにつける
麺類の汁は残して適塩
→半分残せば3～4g減！
外食やコンビニでは選び方で適塩
→栄養成分表示を確認！



←二次元コードから、ロゴ
フォームで入力できます！
ご協力おねがいします。

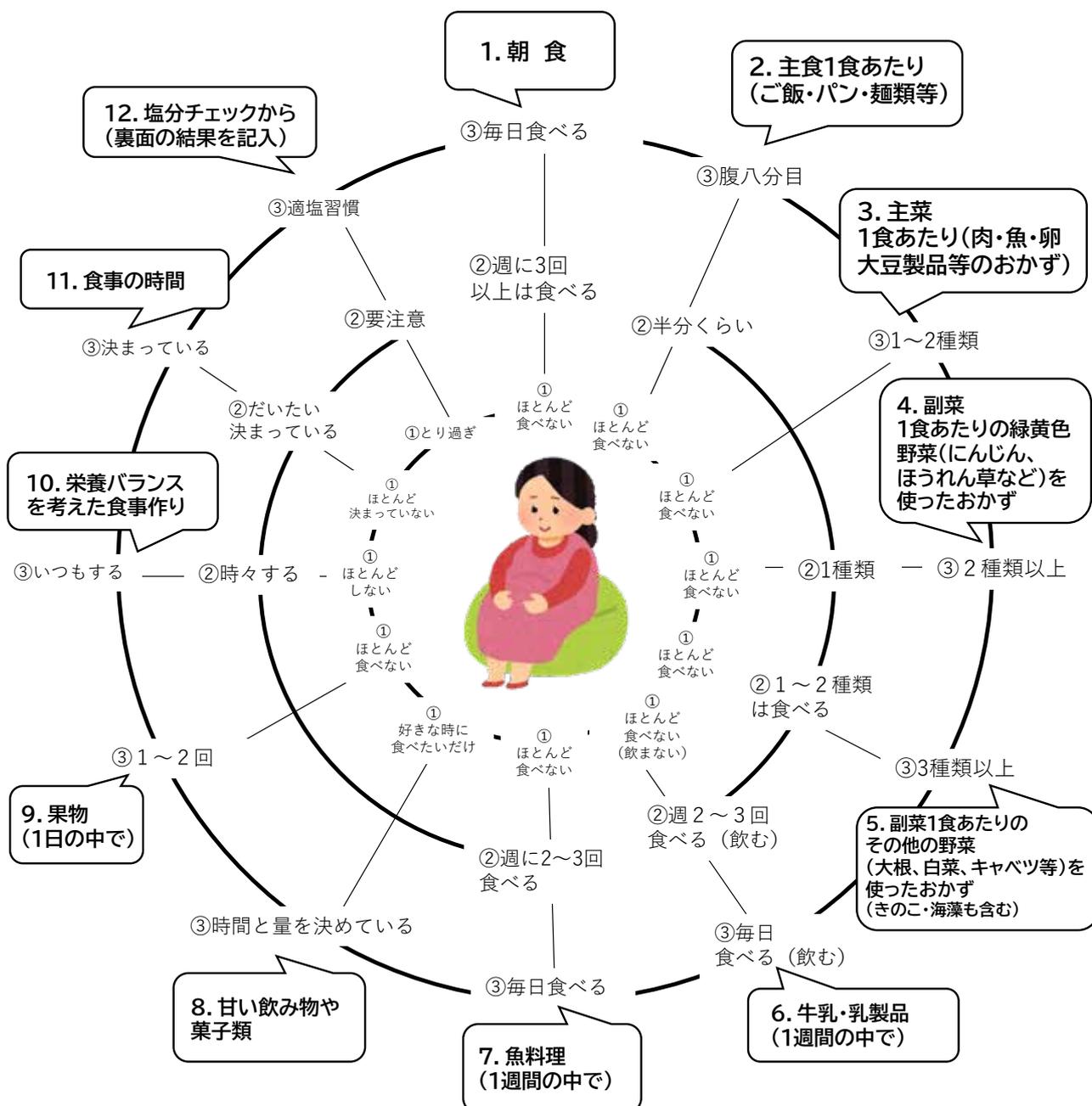
食生活チェックシート (妊婦)

お名前

(月) 男・女

身長	cm
体重	kg

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つないでみましょう。
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。



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

塩分チェックシート

※1日の塩分摂取量を知るには、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。

質問項目	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	2杯/日以上	1日1杯位	2～3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	2回/日以上	1日1回位	2～3回/週	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	2～3回/週	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	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	週に2～3回	1回以下/週	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	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）	毎日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	3回/週位	1回/週位	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	3回/週位	1回/週位	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
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少ない
○を付けた数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計 (点数に○の数をかける)	点	点	点	点
合計（小計をすべて足す）				点

合計点	評価
20点以上	かなり多い
14～19点	やや多い
9～13点	平均的
8点以下	あまりとっていない

結果がでたら、オモテ面の質問12.塩分チェックに戻ってくださいね！

これだけは知っておきたい！ ～日本人の食事摂取基準(2020版)～

1日の塩分の目標は？

塩分の過剰摂取は、脳血管疾患や心疾患の原因になります。2020年からは、目標量がさらに0.5g厳しくなりました！

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
高血圧予防・
重症化予防6.0g未満

【身近な食品の塩分量】



食パン6枚切り
1枚 0.8g



カレーライス
1食 3.0g



カップ麺
1食 5～7g

宮城県民の食塩摂取量は？

令和4年度の県民健康栄養調査によると、平均は男性10.4g、女性9.7g/日。

目標に近づくためには、あと3～4g減らす必要があります。

<<あと3～4g減のための…適塩のコツ>>

調味料は使い方で適塩
→しょうゆやソースはかけずにつける
麺類の汁は残して適塩
→半分残せば3～4g減！
外食やコンビニでは選び方で適塩
→栄養成分表示を確認！

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。

SDGs (Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標))

2015 年 9 月 25 日に国連総会で採択された、持続可能な開発のための 17 の国際目標である。地球に住まう人全員が、この地球で暮らし続けられる「持続可能な世界」を実現するために進むべき道を示したものの。

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。

噛ミング 30

一口 30 回以上噛んで食べることを目標とした運動。

食べ物を 30 回以上よく噛んで食べることにより、身体と心の栄養となり、歯と口の健康づくりや窒息予防に繋がり、さらに五感で味わうことができる。

共食

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

郷土食 (≡伝統食、地域食)

各地域の特産物を上手に活用して、気候・風土に合った食べ物として調理され、伝承されてきたもの。

塩竈市の代表料理：塩竈雑煮、塩竈おでん、ホヤの酢の物、ささかまぼこの磯部揚げなど

塩竈市の代表食材：メバチマグロ、練り物製品、のり、藻塩、牡蠣、わかめ、酒など（塩竈市食育アンケートより）

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。

魚食

魚を食べること。

海洋環境を有する日本では、多種多様な魚が漁獲され地域ごとに魚食文化が根付いているが、世界では食用魚介類の消費量が増加している一方、日本の消費量は減少し続けている状況である。

健康推進員

健康な地域・まちづくりのため、市民の立場で積極的に保健活動を進めていく「地域住民や町内会と行政とのパイプ役を担う人」。町内会から推薦され、市長から委嘱される。市の健康づくり事業への協力や地域での健康相談会や学習会、サロン、健康づくり教室などを町内会と連携し開催している。

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。

サステナブル (Sustainable)

sustain（持続する）と able（～できる）からなる言葉。「持続可能な」「ずっと続けていける」という意味。現在、世界の人たちが共通の目標として取り組み始めているのが「サステナブル (Sustainable)」な社会の実現。

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。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）

「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」）を修了し、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。

食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は523万トン（※）。また、食品ロスを国民一人当たり換算すると“お茶碗約1杯分（約114g）の食べもの”が毎日捨てられていることになる。※農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

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。

低利用魚（≡未利用魚）

特定の魚を指すものではなく、水揚げしても市場に出回らない、あるいは出回りにくい魚のことを指す。

名が知られていないマイナーな魚、生態系を守るために駆除された魚、食べ物として認識されていない魚、漁獲量（少ないor獲れすぎ）、手間（コストに見合わないサイズ、トゲなど）、知名度や知識（知られていない魚）、サイズがバラバラ等々。

中食（なかしょく）

家庭の外で調理された食品を、購入して持ち帰るあるいは配達等によって、家庭内で食べる食事の形態。

「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。

ふるさと給食

子どもたちに魚のおいしさや、地元の産業について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ていくため、「さかなのまち塩竈」の特性を生かし、練り製品や地域由来の魚を使った給食を実施するもの。

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。

ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。水、レトルトご飯、即席麺、缶詰、フリーズドライ製品、お菓子などがおすすめ。

第4期計画の策定経過・策定体制

塩竈市食育推進ネットワーク会議委員

氏名	所属	備考
佐々木 裕子	仙台白百合女子大学（教授）	会長
橘 内 邦 充	(株)塩釜地方卸売市場（取締役営業部長）	副会長
千 坂 洋 子	塩釜地区私立幼稚園連合会 (塩釜第二中央幼稚園 園長)	
市 川 陽 子	塩竈市食生活改善推進員会（会長）	
船 山 京 子	しおがま健康推進員の会（代表）	
水 間 正 雪	塩釜商工会議所（商業部会幹事）	
菅 野 和 子	託児ボランティア「そるとつと」	
狩 野 和 枝	宮城県仙台保健福祉事務所（総括技術次長）	
小 松 ユ ミ	塩竈市子ども会育成連合会	
佐々木 麻 結	労働者協同組合ワーカーズコープ 塩竈地域福祉事務所 杜とうみ	
吉 田 恵 子	キッズ'kettle's kitchen（代表）	
相 澤 武 弘	塩竈市校長会	
松 並 泰 助	塩竈市水産振興協議会	

塩竈市食育推進委員会（庁内組織）

氏名	所属	備考
長 峯 清 文	福祉子ども未来部長	委員長
佐 藤 聡 志	福祉子ども未来部保育課	副委員長
小 倉 知 美	教育部教育総務課	副委員長
木 皿 重 之	総務部政策課	
鈴 木 陸 奥 男	産業建設部水産振興課	
鈴 木 和 賀 子	福祉子ども未来部子ども未来課	
山 本 多 佳 子	福祉子ども未来部高齢福祉課	
櫻 下 真 子	教育部生涯学習課	

策 定 経 過

日時	会議名など	内容など
令和5年6月8日	第1回塩竈市食育推進ネットワーク会議・食育推進委員会合同会議	・見直し方針について ・第3期計画の取組実績について
令和5年8月31日	第2回塩竈市食育推進ネットワーク会議・食育推進委員会合同会議	・第4期計画概要案の検討
令和5年11月7日	第3回塩竈市食育推進ネットワーク会議・食育推進委員会合同会議	・第4期最終案の確認
令和5年12月～ 令和6年1月	計画案に対するパブリックコメント	
令和6年2月29日	第4回塩竈市食育推進ネットワーク会議・食育推進委員会合同会議	・第4期計画の報告

塩竈市食育推進ネットワーク会議設置要綱

(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、福祉子ども未来部健康づくり課に置く。

(平 23 庁訓 33・令 4 庁訓 30・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。

附 則 (令和 4 年 4 月庁訓第 30 号)

この庁訓は、公布の日から施行する。

塩竈市食育推進委員会設置要綱

(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、福祉子ども未来部長の職にある者をもって充てる。
- 3 副委員長は、福祉子ども未来部保育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・令4庁訓30・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、必要と認めるときは、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、福祉子ども未来部健康づくり課において処理する。

(平 23 庁訓 33・令 4 庁訓 30・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。

附 則 (令和 4 年 4 月庁訓第 30 号)

この庁訓は、公布の日から施行する。

別表 (第 3 条関係)

(令 4 庁訓 30・全改)

区 分	職 名
総務部	政策課長
産業建設部	水産振興課長
福祉子ども未来部	子ども未来課長 高齢福祉課長
教育部	生涯学習課長

第4期塩竈市食育推進計画

2024年7月 発行

発行 塩 竈 市

編集 塩竈市福祉子ども未来部健康づくり課

〒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