



## 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。

※會退友美、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30年度末現在の宮城県内のヘルスマイトは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） ・小学生（6年生） ・中学生（3年生） ・20～30代 ・後期高齢者健診受診者	95.3% 94.4% 92.5% 69.2% 97.8%	98% 98% 98% 70% 98%
《適正体重の割合》※2 ・小学生 ・中学生 ・特定健診受診者 男性 ・特定健診受診者 女性 ・後期高齢者健診受診者 男性 ・後期高齢者健診受診者 女性	88.6% 88.3% 51.7% 47.3% 47.5% 39.7%	94% 92% 54% 50% 50% 42%
《嫌いなものも残さず食べる子どもの割合》※3 ・小学生 ・中学生	41.4% 53.7%	46% 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