

**第3期**  
**白石市食育推進プラン**

**平成31年3月**  
**白石市**



## はじめに

「食」は生きる上での基本であり、私たちが生きる上で欠かすことができないものです。

近年、健康意識が向上し、食に関心を持つ人が増えている一方でライフスタイルの変化や食に関する価値観の多様化などから食生活が大きく変化し、望ましい食生活をする人の減少によりメタボリックシンドロームや生活習慣病が増加しています。

また、地域において代々伝わってきた伝統的な食文化の継承が難しくなってきました。

このような状況の中、市民が食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健康的な食生活を実践し、心豊かに生き生きと暮らすために、白石市では平成21年12月に5か年計画の「白石市食育推進プラン」を策定し、さらには平成26年7月には「第2期白石市食育推進プラン」を策定して、食に関する様々な取り組みを進めてきました。

この度、より一層の食育の推進を目指して「健全な食生活の実践を通して、市民の心身の健康増進と豊かな人間形成を目指します。」と「伝統的な食文化、環境と調和し安全安心な食行動のとれるまちづくりを目指します。」の2つを基本目標とし、「第3期白石市食育推進プラン」を策定しました。

今後は、この計画に基づき、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域、企業などと連携し、市民の皆様のご理解とご協力のもと食育を推進して参ります。

最後に本計画策定に当たり、熱心なご審議をいただきました「白石市食育推進協議会」の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をお寄せいただきました多くの皆様に心から感謝申し上げますとともに計画の推進になお一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

平成31年3月

白石市長 山田 裕一



## 目 次

<b>第1章 計画の策定に当たって</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の趣旨 .....	1
2 計画の位置づけ .....	2
3 アンケート調査の実施 .....	3
(1) 調査対象 .....	3
(2) 調査期間 .....	3
(3) 調査方法 .....	3
(4) 配付・回収状況 .....	3
4 計画の期間と進行管理 .....	3
<b>第2章 食の現状</b> .....	<b>4</b>
1 第2期計画の取り組み状況 .....	4
(1) 食育推進の目標の取り組み状況 .....	4
(2) ライフステージに応じた食育の取り組み状況 .....	10
(3) 市の各種事業における現状 .....	16
2 アンケート調査における現状 .....	18
(1) 朝食の状況 .....	18
(2) 孤食の状況 .....	19
(3) 主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事の状況 .....	20
(4) 適正な塩分摂取量の知識 .....	21
(5) 野菜摂取量のめやす量の知識 .....	22
(6) BMI .....	23
(7) 食生活の満足度 .....	24
(8) 行事食、伝統食の調達 .....	26
(9) 郷土料理への興味 .....	27
(10) 家族で郷土料理を作る機会 .....	28
(11) 「食育」の認識 .....	29
<b>第3章 食育推進の基本目標</b> .....	<b>30</b>
<b>第4章 行動目標</b> .....	<b>30</b>
<b>第5章 食育推進の基本方向</b> .....	<b>31</b>
<b>第6章 食育推進の重点施策と目標</b> .....	<b>32</b>
1 健全な生活習慣の実現 .....	32
(1) 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動の促進 .....	32
2 家庭や地域での食育の推進 .....	33
(1) 幼少期から、家族そろっての食事をとる機会の促進 .....	33
3 主食・主菜・副菜をそろえた食生活の実践 .....	33
(1) 野菜摂取量や塩分摂取量の知識啓発の推進 .....	33

(2) 栄養バランスを意識した食事の促進	34
4 食を通じた健康づくりの実践	34
(1) 肥満者の減少	34
(2) 3歳児の一人平均むし歯数の減少	34
5 白石の食・味の伝承・発展	35
(1) 学校給食における県産品の利用率の向上	35
(2) 郷土料理に興味を持つ市民の増加	35
(3) 郷土料理を作る家族の増加	35

## 第7章 ライフステージに応じた食育の取り組み ..... 37

1 「乳幼児期」(0～5歳)の食育の推進	37
(1) 家庭での取り組み	37
(2) 保育園・幼稚園での取り組み	38
(3) 地域での取り組み	38
(4) 法人の取り組み	38
(5) 行政の取り組み	38
2 「学童期」(6～12歳)の食育の推進	38
(1) 家庭での取り組み	38
(2) 小学校での取り組み	39
(3) 地域での取り組み	39
(4) 法人の取り組み	39
(5) 行政の取り組み	39
3 「思春期」(13～18歳)の食育の推進	39
(1) 家庭での取り組み	39
(2) 中学校での取り組み	40
(3) 高等学校での取り組み	40
(4) 地域での取り組み	40
(5) 法人の取り組み	40
(6) 行政の取り組み	40
4 「青年期」(19～39歳)の食育の推進	41
(1) 家庭での取り組み	41
(2) 地域での取り組み	41
(3) 法人の取り組み	41
(4) 行政の取り組み	41
5 「壮年期」(40～64歳)の食育の推進	42
(1) 家庭での取り組み	42
(2) 地域での取り組み	42
(3) 法人の取り組み	42
(4) 行政の取り組み	42

6	「高齢期」(65歳以上)の食育の推進	43
	(1) 家庭での取り組み	43
	(2) 地域での取り組み	43
	(3) 法人の取り組み	43
	(4) 行政の取り組み	43
<b>第8章</b>	<b>計画の推進体制</b>	<b>44</b>
1	推進体制	44
2	関係機関等の役割	44
	(1) 家庭の役割	44
	(2) 保育園・幼稚園の役割	44
	(3) 学校の役割	44
	(4) 地域の役割	45
	(5) 法人(JA、生協、民間企業等)の役割	45
	(6) 地元農業の役割と活用	45
	(7) 食に関する環境の保全	45
<b>資料編</b>		<b>47</b>
1	食育に関連した市内での取り組み事例	47
2	地元の農産物活用推進の取り組み	50
3	白石市食育推進協議会設置要綱	52
4	白石市食育推進協議会委員名簿	53
5	第3期白石市食育推進プラン策定の経過	53





# 第1章 計画の策定に当たって

## 1 計画策定の趣旨

社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、食生活の変化や伝統食・行事食の衰退など食文化の継承が危ぶまれる事態となっています。

また、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足による栄養バランスの崩れた食事に起因した生活習慣病の増加も、社会的な問題となっています。

さらに、食べ残し等による食品の廃棄（食品ロス）といった環境への影響や、農薬、食品添加物、東日本大震災による東京電力福島第一原子力発電所事故による放射線の影響による風評被害など、食品の安全性についての問題も生じています。

このような状況の中、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を目的に国は、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、平成18年3月には、「食育推進基本計画」を策定しました。さらに、宮城県では平成18年11月に「宮城県食育推進プラン」、平成23年7月に「第2期宮城県食育推進プラン」、平成28年3月に「第3期宮城県食育推進プラン」を策定しています。

市では、平成21年12月に「白石市食育推進プラン」（以下「第1期計画」とします。）、平成26年7月には「第2期食育推進プラン」（以下「第2期計画」とします。）を策定し、現在に至っています。これまで、市民の食生活の改善・向上により、人間形成や食文化の継承など、食に関わる幅広い取り組みを進めてきました。

このような状況から、これまで進めてきた取り組みを中心として、新たに取り組むべき事項、特に重点的に取り組むべき事項を検討し、今後の白石市の食育推進のための指針として「第3期白石市食育推進プラン」を策定しました。

### 「食育」とは…

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現や食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣づくりや食に関するさまざまな知識の習得、食を選択する判断力を獲得するための学習などの取り組みのことです。

食育基本法（前文）での位置づけ

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
- ②さまざまな経験を通じて「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。

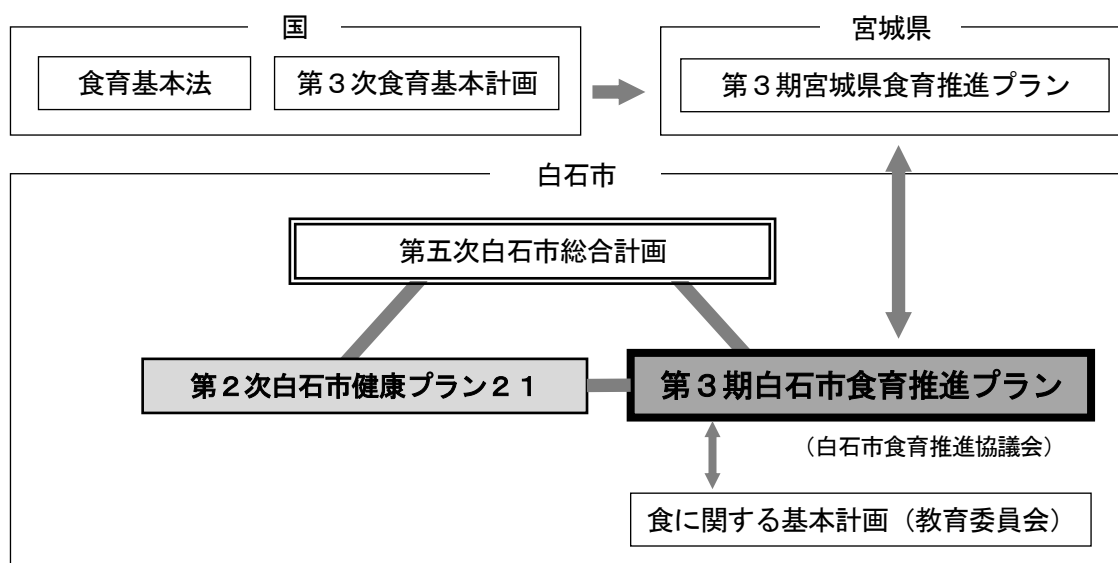
## 2 計画の位置づけ

白石市食育推進プランは、食育基本法に基づき、国の食育推進基本計画に沿って策定しました。

この計画は、食育を進めるための基本的な考え方を明らかにするとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。

### 食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない



### 3 アンケート調査の実施

本計画の策定に当たり、市民の幅広い年齢層を対象に、関連計画と一体的にアンケート調査を行いました。

#### (1) 調査対象

種 別	調査対象
一般市民調査	市内在住の 20 歳以上の市民から無作為に抽出した 2,000 人
中高生調査	市内中学生 832 人 白石高校、白石工業高校 2 年生 515 人
小学生調査	市内小学 2～6 年生 1,335 人

#### (2) 調査期間

種 別	調査期間
一般市民調査	平成 30 年 7 月 9 日～7 月 27 日
中高生調査、小学生調査	平成 30 年 7 月 4 日～7 月 20 日

#### (3) 調査方法

種 別	調査方法
一般市民調査	郵送による配付・回収
中高生調査、小学生調査	学校における直接配付・回収

#### (4) 配付・回収状況

種 別	配付数	回収数 (有効回答)	回収率	
一般市民調査	2,000 人	842 人	42.1%	
中高生調査	中学生	832 人	794 人	95.4%
	高校生	515 人	488 人	94.8%
小学生調査	1,335 人	1,301 人	97.5%	

### 4 計画の期間と進行管理

本計画の期間を 2019 年度（平成 31 年度）から 2023 年度（平成 35 年度）までの 5 年間とします。

2024 年度（平成 36 年度）からの第 4 期計画の改訂に当たっては、2023 年度（平成 35 年度）に調査・改訂作業を行います。また、計画期間の途中であっても計画の変更が必要になった場合には、白石市食育推進協議会の意見を聞きながら、随時見直すこととします。

## 第2章 食の現状

### 1 第2期計画の取り組み状況

#### (1) 食育推進の目標の取り組み状況

第2期計画で設定した「食育推進の目標」17項目の取り組み状況は、以下の通りです。  
なお、目標値検証の基準は下表の通りです。

評価の分類		考え方		該当数 (割合)
A	目標を達成している	実績値 $\geq$ 目標値		9 (52.9%)
B	目標を達成していないが、改善傾向にある	上昇を目指す項目	実績値 $>$ 基準値 $+$ (目標値 $-$ 基準値) $\div$ 2	2 (11.8%)
		低下を目指す項目	実績値 $<$ 基準値 $+$ (目標値 $-$ 基準値) $\div$ 2	
C	変わらない	上昇を目指す項目	実績値 $\leq$ 基準値 $+$ (目標値 $-$ 基準値) $\div$ 2	2 (11.8%)
		低下を目指す項目	実績値 $\geq$ 基準値 $+$ (目標値 $-$ 基準値) $\div$ 2	
D	悪化している	実績値 $<$ 基準値		4 (23.5%)

#### 1. 健全な生活習慣の実現

目標	<b>朝食を欠食する人が減る</b> 生きていく上での基本として、朝ごはんをきちんと食べる生活習慣の確立を目指し、小・中学生及び20歳代、30歳代の朝食の欠食の減少を目指します。					
計画期間の 取り組み 状況	<p><b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ひかり幼稚園と子ども家庭課では、朝食の摂取促進のための「はやね・はやおき・あさごはん運動」を行っています。</li> <li>○ 保育園・幼稚園向けには毎月発行する園だよりや給食だより等で啓発するとともに、長期休暇で生活記録をとるよう促しています。</li> </ul> <p><b>&lt;学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校給食センターでは、市内小中学校が設定したテーマに沿って食に関する指導を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みやぎ生協では、学童期以上の世代を対象に毎年度4月、8月、1月にキャンペーン活動を行い、啓発を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康推進課では、3歳6か月児健診を受診した親子に対して、しろいし母親クラブが作成した「はやね・はやおき・あさごはん」等のメッセージが入った折り紙メダルをプレゼントし、朝食の重要性を啓発しています。</li> </ul>					
目標値の 検証	項目	対象	基準値 (H25)	目標値 (H30)	実績値 (H30)	達成状況
	朝食の 欠食者	小学5年生	4.6%	2%以下	<b>2.3%</b>	B
		中学2年生	2.4%	2%以下	<b>5.3%</b>	D
		20歳から30歳代男性	20.5%	18%以下	<b>9.6%</b>	A
		20歳から30歳代女性	14.0%	13%以下	<b>4.1%</b>	A

## 2. 家庭や地域での食育の推進

目標	<b>一人で食事をする子どもの数が減る</b> 小・中学生や高校生が、家族と一緒に食事をする家庭の増加を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<p><b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保育園では、園のホールを食堂形式にし、全園児で会食することで、大勢で楽しく食事をするとともに、異なる年齢の子ども同士が交流し、成長を確認できる機会となっています。</li> <li>○ ひかり幼稚園では、週1回「お料理の日」を開催し、年齢に応じた調理体験を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 白川小学校では、JA女性部の協力により、大豆栽培と収穫した大豆を使用した豆腐作りを行っています。</li> <li>○ 深谷小学校では、JA青年部とJA女性部の協力により、稲作体験を行っています。</li> <li>○ 学校給食センターでは、市内小中学校が希望するテーマに沿って、児童生徒または保護者を対象に、食に関する指導を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 児童館と白石市食生活改善推進委員会では「親子クッキング」を開催し、料理体験を行っています。その中で、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事や子どもの頃から減塩の大切さについて啓発しています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ JA女性部では、白川小学校による大豆栽培を支援しています。</li> <li>○ JA青年部とJA女性部では、深谷小学校による稲作体験学習を支援しています。</li> <li>○ JA青年部では、一般市民を対象にそばの栽培から収穫まで体験を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康推進課では、3歳6か月児健診を受診した親子に対して、食生活問診票を用いて食事のリズムや一緒に食事をする家族の状況等をたずね、アドバイスを加えて返却しています。</li> <li>○ 生涯学習課では、中高生を対象にジュニアリーダー研修会を開催し、仲間と協力しながら調理体験を行っています。</li> </ul>				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H20)	目標値 (H30)	実績値 (H30)	達成状況
	1週間のうちに家族で夕食を食べる回数が0回の小学2年生の数	6.1%	4%以下	<b>2.6%</b>	A
	1週間のうちに家族で夕食を食べる回数が0回の中学1年生の数	5.1%	3%以下	<b>0.4%</b>	A
	夕食を一人で食べる高校生の数	9.5%	4%以下	<b>3.8%</b>	A

### 3. 主食・主菜・副菜をそろえた食生活の実践

目標	<b>主食、主菜、副菜のそろった食事を食べている人を増やす</b> 意識して主食、主菜、副菜のそろった食事をとる人の増加を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<p><b>&lt;保育園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保育園と子ども家庭課では、保育園の給食担当の栄養士が市内の保育園を訪問し、園児への栄養指導を行うとともに、指導内容を食育だよりに記載し、保護者に配付しています。</li> <li>○ 保育園では、園児に給食の献立や食材を教え、その際に食材を3つの食品群に色分けし、食材への関心を高める取り組みを行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 放課後児童クラブでは、しろいし母親クラブによる絵本の読み聞かせを通じて、バランスのとれた食事の必要性を啓発しています。</li> <li>○ 白石市食生活改善推進委員会では、「健康福祉まつり」において、健康食コーナーを設置し、食に関する啓発を行っているほか、伝達講習会を開催しています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康推進課では、6か月児育児相談の際に、母親の食事の状況をたずね、保健師による個別指導と栄養士による全体指導を行い、栄養の改善に努めています。</li> <li>○ 健康推進課では、各地区の公民館や集会所において「健康料理講習会」を開催しているほか、食生活改善推進員（ヘルスマイト白石）の養成を兼ねた「保健栄養教室」や「ヘルスマイト白石中央講習会」を開催し、バランスのとれた食事の調理実習・啓発を行っています。</li> <li>○ 長寿課では、ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯及び障がい者（1～3級）を対象に、平日の夕飯を配達する「配食サービス」を行い、バランスのとれた食事を提供するとともに、健康に関するパンフレットを配付しています。</li> </ul>				
目標値の 検証	項目	基準値 (H25)	目標値 (H30)	実績値 (H30)	達成状況
	20歳～64歳でバランスのとれている食事をしている割合	70.1%	75%	<b>64.6%</b>	D

※基準値は、20歳以上を対象としたアンケート調査結果の割合であるため、実績値も20歳以上の全年齢層の割合を使用しています。

目標	<b>1日当たりの野菜摂取の目安量（350g以上）を認知している人が増える</b> 生活習慣病予防に効果がある野菜の必要な摂取量を知っている人の増加を目指します。					
計画期間の 取り組み 状況	<p><b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保育園では、野菜の栽培体験を行い、野菜の成長を観察することで食材への関心を高める取り組みを行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みやぎ生協では、小学生を対象に「5ADAY食育体験ツアー」を開催し、野菜や果物に直接触れて関心を高める取り組みを行っています。</li> <li>○ みやぎ生協では、青年期以上の年齢層に対して、従来の日本型の食生活、野菜料理等、パーティー形式の料理教室を開催しています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康推進課では、幼児とその保護者を対象に、1歳6か月児健診、2歳6か月児親子歯科健診、3歳6か月児健診の際に対象児の年齢に合わせた「野菜パンフレット」を配付するとともに、講話を行っています。</li> <li>○ 生涯学習課では、「わんぱく教室」として学童期・思春期に対し、キャンプでの野外炊飯や芋煮会を行い、また農林課、健康推進課と協力して、農業体験や調理実習も行っていきます。</li> </ul>					
目標値の 検証	項 目	基準値 (H25)		目標値 (H30)	実績値 (H30)	達成状況
	1日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	34.0%	50%	<b>30.1%</b>	D
		一般	45.9%	50%	<b>54.6%</b>	A

#### 4. 食を通じた健康づくりの実践

目標	<b>肥満者（BMI：25以上）の割合が減る</b> 多くの生活習慣病の発生に関わる40歳以上の方の肥満の割合の減少を目指します。						
計画期間の 取り組み 状況	<p><b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保育園では、「うーめん体操」を行い、身体を動かしながら地場産品の「うーめん」に関心を持ってもらう取り組みを進めています。</li> <li>○ 子ども家庭課では、幼少期からの肥満防止に向けて、保育園の「給食だより」に肥満の原因や、生活習慣病、おやつとり方等の啓発情報を掲載しています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康推進課では、乳幼児健診の結果、カウプ指数が20以上の児童については、保護者に対して個別指導を行っています。</li> <li>○ 健康推進課では、75歳未満の市民を対象にした「生活習慣病予防食事教室」や、健診の結果、特定保健指導の対象者となった市民を対象にした「しろいし塾食事教室」を開催し、日常の食事の改善を支援しています。</li> </ul>						
目標値の 検証	項 目	基準値 (H25)		目標値 (H30)	実績値 (H30)	達成状況	
	BMI：25 以上の 割合	40歳代以上 男性	アンケート	33.9%	32%以下	<b>30.9%</b>	A
			健診結果	36.9%		<b>36.7%</b>	C
		40歳代以上 女性	アンケート	19.1%	26%以下	<b>26.9%</b>	D
健診結果			28.4%	<b>27.7%</b>		C	

※健診結果の基準値は平成24年度、実績値は平成29年度の特健健診結果より

目標	<b>3歳児の一人平均むし歯数が減る</b> 食生活の改善などにより、3歳児のむし歯数の減少を目指します。				
計画期間の 取り組み 状況	<b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b> ○ ひかり幼稚園では、むし歯予防やむし歯治療の促進に向けて「ピカピカ賞カード」を作成し、むし歯のない園児や治療後の園児に配付しています。 ○ 保育園では、給食後に歯みがきを行うとともに、4歳児と5歳児を対象にフッ化物洗口を行っています。 <b>&lt;行政の取り組み&gt;</b> ○ 子ども家庭課では、幼児の保護者に対して、むし歯に関する知識啓発やむし歯予防に向けた食事の注意点を記載した給食だよりを配付しています。 ○ 健康推進課では、1歳6か月児健診、2歳6か月児親子歯科健診、3歳6か月児健診の際に歯科健診を行い、2歳6か月児親子歯科健診ではフッ素塗布を、3歳6か月児健康診査では、むし歯予防啓発のエプロンシアターを行っています。また、年齢にあった野菜パンフレットを配付し、歯や食に関する情報提供を行っています。				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H25)	目標値 (H30)	実績値 (H30)	達成状況
	3歳児の一人平均むし歯数	1.36本	1本以下	<b>0.73本 ※</b>	A

※は平成29年度の実績

## 5. 白石の食・味の伝承・発展

目標	<b>学校給食における県産品の利用率が増える</b> できるだけ地元で作られた野菜・食品を子どもたちに提供できるような形態を目指していきます。				
計画期間の 取り組み 状況	<b>&lt;学校での取り組み&gt;</b> ○ 学校給食センターでは、年間を通して、白石市産の「ひとめぼれ」一等米を米飯給食に使用しています。 ○ 学校給食に白石温麺や県内産の野菜を利用し、児童・生徒への地場産品への理解を促すとともに、地場産品の利用拡大に努めています。				
目標値の 検証	項 目	基準値 (H25)	目標値 (H30)	実績値 (H30)	達成状況
	学校給食の県産品利用率	14.9%	21.0%	<b>21.2% ※</b>	A

※は平成29年度の実績



目標	<p><b>親子で郷土料理を作る家庭が増える</b></p> <p>親子で郷土料理を作る家庭が増えることで、食文化が伝承されていくことを目指していきます。</p>				
計画期間の 取り組み 状況	<p><b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保育園では、「うーめん体操」を行い、身体を動かしながら地場産品の温麵に関心を持ってもらう取り組みを進めています。</li> <li>○ 保育園では、地域住民と老人クラブの協力により、団子さしや七草がゆ、豆まき会、七夕まつり、十五夜団子づくり、焼き芋、干し柿、冬至かぼちゃを作る体験を行っています。</li> <li>○ ひかり幼稚園では、参観日等に親子で郷土料理を作っています。調理の際には、食事に関する相談に対応しています。</li> </ul> <p><b>&lt;学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大鷹沢小学校では、総合的な学習の時間を利用して白石の産業である温麵を調べる学習を行い、その由来やその他の郷土料理について学んでいます。また、親子で流し温麵とけんちん温麵を調理し、試食する機会を設けました。</li> <li>○ 白川小学校では、J A女性部の協力により、大豆栽培と収穫した大豆を使用した豆腐作りを行っています。</li> <li>○ 深谷小学校では、J A青年部とJ A女性部の協力により、稲作体験を行っています。</li> <li>○ 白石市食生活改善推進委員会では、一般市民を対象に、武家屋敷催事の際に地域の行事食の体験を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（J A、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ J A女性部では、白川小学校による大豆栽培を支援しています。</li> <li>○ J A青年部とJ A女性部では、深谷小学校による稲作体験学習を支援しています。</li> <li>○ J A青年部では、一般市民を対象にそばの栽培から収穫までの体験を行っています。</li> </ul>				
目標値の 検証	項目	基準値 (H20)	目標値 (H30)	<b>実績値 (H30)</b>	達成状況
	親子で郷土料理を作る家庭の増加	30.8%	34%以上	<b>67.7%</b>	A

## (2) ライフステージに応じた食育の取り組み状況

第2期計画策定時に設定した「ライフステージに応じた食育」のうち、「家庭」「保育園・幼稚園」「学校」「地域」「法人」「行政」における取り組み状況は、以下の通りです。

### 1. 乳幼児期（0～5歳）

テーマ	食生活の基礎づくり
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 規則正しい生活リズムを身につける</li> <li>○ 家族や友だちと一緒に食べる楽しさを味わう</li> <li>○ さまざまな食べ物を味わうことにより味覚の基礎を養う</li> </ul>
取り組み内容	<p><b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけて実践する。</li> <li>○ 朝ごはんを食べる習慣づくりの助言や指導を行う。</li> <li>○ 友だちと楽しく食事ができる環境を作る。</li> <li>○ 好き嫌いをなくし、さまざまな食べ物・食事に対する興味を引き出す。</li> <li>○ 栽培、収穫の体験をさせる。</li> <li>○ 必要に応じて保護者に助言を行い、相談を受ける。</li> <li>○ 子どもの歯や口腔の健康状態を良くする取り組みを行う。</li> </ul> <p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 老人クラブなどのボランティアによる餅つきや伝承文化の体験を提供する。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生産者や食品関連事業者は、栽培や収穫の場や機会を提供する。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊娠届出の機会や乳幼児健診・相談などを利用して、生活リズムの重要性や歯を守る大切さを伝える。</li> </ul>
計画期間の取り組み状況	<p><b>&lt;保育園・幼稚園での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ひかり幼稚園では「お料理の日」、保育園では「うーめん体操」を行い、料理や地場産品への関心を高める取り組みを行っています。</li> <li>○ 幼稚園、保育園では園だより、給食だよりにより「はやね・はやおき・あさごはん運動」の促進に向けた啓発を行っています。</li> <li>○ 保育園ではホールを食堂形式にして会食を行い、大勢で食事をする楽しさ、異なる年齢の園児と交流する機会を設けています。</li> <li>○ 保育園では園児を対象にした栄養士による栄養指導を行っています。</li> <li>○ 保育園の給食の献立を栄養素で色分けし、食べ物と栄養素、健康との関係について興味・関心の向上に努めています。</li> <li>○ 保育園では野菜の栽培体験を行い、食材への関心の向上に努めています。</li> <li>○ 保育園の給食だよりにより子どもの肥満に関連する情報を掲載し、肥満予防に向けた意識啓発に努めています。</li> <li>○ ひかり幼稚園では参観等に親子で調理を行っています。調理の際に、食事に関する相談に対応しています。</li> <li>○ 幼稚園と保育園では食後の歯みがきやむし歯治療を促しています。</li> <li>○ 保育園では給食だよりによりむし歯発生の仕組みや食事面での工夫など、家庭でのむし歯予防に向けた取り組みを促しています。</li> </ul>

	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域住民や老人クラブが中心になり、年中行事や行事食の調理体験を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ JAみやぎ仙南の協力により、そば栽培の体験を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康推進課では1歳6か月児健診、2歳6か月児親子歯科健診、3歳6か月児健診の際に歯科健診を行い、2歳6か月児親子歯科健診ではフッ素塗布を、3歳6か月児健診ではむし歯予防啓発のエプロンシアターを行っています。また、年齢にあった野菜パンフレットを配付するとともに3歳6か月児健診では、「はやね・はやおき・あさごはん運動」啓発のアンパンマンメダルのプレゼントと保護者に、アドバイス入りの食生活問診票の返却等を行っています。</li> </ul>
--	--

## 2. 学童期（6～12歳）

テーマ	望ましい食習慣の定着
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭と学校での生活を通し、規則正しい生活リズムを身につける</li> <li>○ 体験学習や食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する</li> <li>○ 日常生活に必要な基礎的な調理技能を身につける</li> </ul>
取り組み内容	<p><b>&lt;小学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校全体で食育を推進する</li> <li>○ 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動に取り組む</li> <li>○ 給食だよりを通して、家庭へ食に関する情報を発信する</li> <li>○ 教育ファームの取り組みを実践する</li> <li>○ 地域の生産者との交流を図る</li> <li>○ 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触れる機会を作る</li> </ul> <p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 白石市食生活改善推進委員会などのボランティアによる親子食育教室や各種料理教室の開催</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生産者や食品関連事業者は、学校での食育の取り組みや食材の活用に協力する</li> </ul>
計画期間の取り組み状況	<p><b>&lt;小学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 小学校では学校給食センターやみやぎ生協の協力により、食に関する指導や「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動といった啓発活動を行っています。</li> <li>○ 学校からの要請に応じて、学校栄養教諭が講話を行っています。</li> <li>○ 小学校では田畑を使って農作物の作付けや収穫を行っています。また、市内の畜産農家で体験学習を行っています。</li> <li>○ JAみやぎ仙南やみやぎ生協の協力により、農業体験等を行い、生産者と直接交流する機会を設けています。</li> <li>○ 大鷹沢小学校では、親子行事の際に郷土料理（流し温麺、けんちん温麺）の調理体験を行っています。</li> <li>○ 学校給食では地元産の米や農産物を利用し、児童・生徒へ地場産品への理解を促すとともに、地場産品の利用拡大に努めています。</li> </ul>

	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 児童館で開催する「親子クッキング」では、バランスの良い食事や早期からの減塩の大切さを周知しています。</li> <li>○ 武家屋敷催事の際に、地域の伝統的な行事食の体験を行い、伝承に努めています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みやぎ生協では、「はやね・はやおき・あさごはん」運動や「5 ADAY食育体験ツアー」を行い、健康的な食生活の推進に努めています。</li> <li>○ JAみやぎ仙南は、大豆栽培や稲作の体験を支援し、児童に地域の農業や農作物への関心を高めるよう努めています。</li> </ul>
--	--

### 3. 思春期（13～18歳）

テーマ	自立に向けた食生活の基礎づくり
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健全な食生活に必要な正しい知識や、自立のために必要な調理技術を習得する</li> <li>○ 食文化や料理への関心を高め、料理づくりの楽しさを実感する</li> </ul>
取り組み内容	<p><b>&lt;中学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校全体で食育を推進する</li> <li>○ 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動に取り組む</li> <li>○ 過度の痩身や肥満が健康に及ぼす影響など健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる</li> <li>○ 学校給食へ地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理の理解を深める</li> </ul> <p><b>&lt;高等学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 社会に出る基礎として、栄養、調理、食の安全等に関する知識と技術を習得し、実践できる能力を育てる</li> </ul> <p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボランティアによる地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生産者や食品関連事業者は、学校での食育の取り組みに協力する</li> </ul>
計画期間の取り組み状況	<p><b>&lt;中学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校給食センターやみやぎ生協の協力により、食に関する指導や「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動といった啓発活動を行っています。</li> <li>○ 学校給食では地元産の米や農産物を利用し、児童・生徒への地場産品への理解を促すとともに、地場産品の利用拡大に努めています。</li> </ul> <p><b>&lt;高等学校での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ジュニアリーダー研修会では、キャンプを通して仲間と協力しながらの調理体験を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 白石市食生活改善推進委員会では、武家屋敷催事の際に地域の伝統的な行事食の体験を行い、伝承に努めています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みやぎ生協では、「はやね・はやおき・あさごはん」運動を行い、健康的な食生活の推進に努めています。</li> </ul>

#### 4. 青年期 (19～39 歳)

テーマ	健全な食生活の実現
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける</li> <li>○ 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する</li> <li>○ 家庭において子どもたちへの食育に取り組む</li> </ul>
取り組み内容	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボランティアによる地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保健栄養教室などの食の知識や技術を学ぶ場を提供する</li> <li>○ 生活習慣病予防教室を開催する</li> </ul>
計画期間の取り組み状況	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 白石市食生活改善推進員会では、武家屋敷催事の際に地域の伝統的な行事食の体験を行い、伝承に努めています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みやぎ生協では、「はやね・はやおき・あさごはん」運動を行い、健康的な食生活の推進に努めています。また、「たべる・たいせつ日本型食生活料理教室」として、従来の日本型の食生活、野菜料理等、パーティー形式の料理教室を開催しています。</li> <li>○ JAみやぎ仙南では、そば栽培を支援し、地域の農業や農作物への関心を高めるよう努めています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）の養成を兼ねた保健栄養教室、ヘルスメイト白石中央講習会を開催し、バランスのとれた食事の調理実習・啓発を行っています。</li> <li>○ 健康推進課では市内各地域で健康料理講習会を開催し、地域住民の食生活の改善、バランスのとれた食事の促進に努めています。</li> <li>○ 健診結果で生活の改善が必要な市民を対象に、生活習慣病予防のための啓発事業を行っています。</li> <li>○ 運動を中心とした「生活習慣病予防運動教室」や食生活改善のための「生活習慣病予防食事教室」を開催しています。</li> </ul>

## 5. 壮年期 (40～64 歳)

テーマ	食生活の維持と健康管理
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 望ましい食生活を維持し健康管理に努める</li> <li>○ 家庭食や行事食等を家族や子どもに継承する</li> </ul>
取り組み内容	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボランティアによる地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保健栄養教室などの食の知識や技術を学ぶ場を提供する</li> </ul>
計画期間の取り組み状況	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 白石市食生活改善推進員会では、武家屋敷催事の際に地域の伝統的な行事食の体験を行い、伝承に努めています。</li> <li>○ 白石市食生活改善推進員会では、働き盛り世代の生活習慣病予防に向けて、減塩の促進事業を行っているほか、「健康福祉まつり」において、健康食コーナーを設置し、食に関する啓発を行っています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みやぎ生協では、「はやね・はやおき・あさごはん」運動を行い、健康的な食生活の推進に努めています。また、「たべる・たいせつ日本型食生活料理教室」として、従来の日本型の食生活、野菜料理等、パーティー形式の料理教室を開催しています。</li> <li>○ JAみやぎ仙南は、そば栽培を支援し、地域の農業や農作物への関心を高めるよう努めています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食生活改善推進員（ヘルスメイト白石）の養成を兼ねた保健栄養教室、ヘルスメイト白石中央講習会を開催し、バランスのとれた食事の調理実習・啓発を行っています。</li> <li>○ 健康推進課では市内各地域で健康料理講習会を開催し、地域住民の食生活の改善、バランスのとれた食事の促進に努めています。</li> <li>○ 健診結果で生活の改善が必要な市民を対象に、生活習慣病予防のための啓発事業を行っています。</li> <li>○ 運動を中心とした「生活習慣病予防運動教室」や食生活改善のための「生活習慣病予防食事教室」を開催しています。</li> </ul>

## 6. 高齢期（65歳以上）

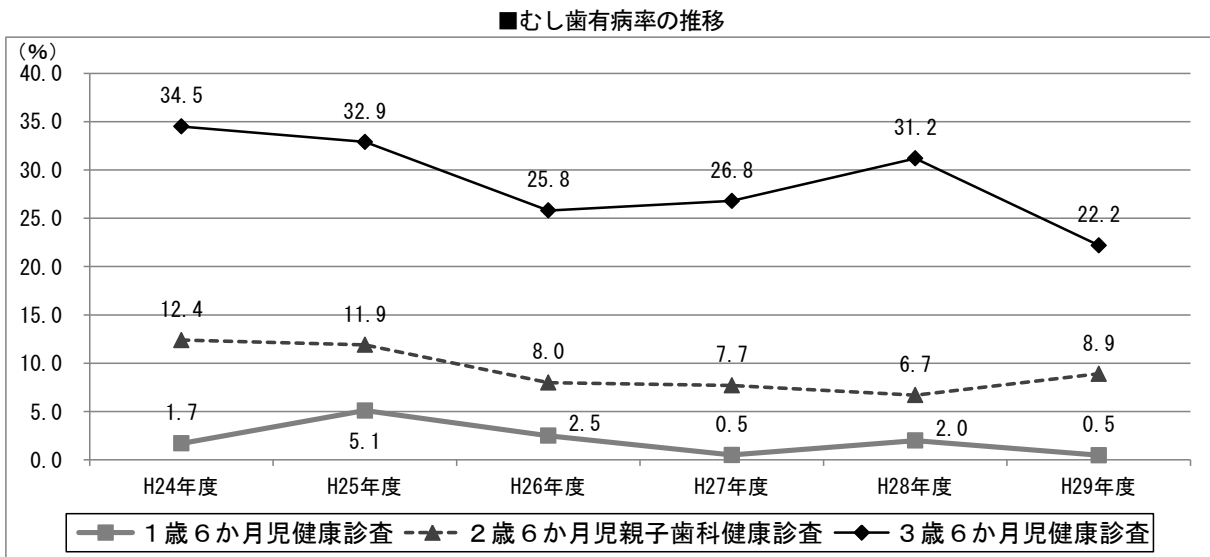
テーマ	食を通じた豊かな生活の実現
取り組みの方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 規則正しい食生活を通し健康の維持に努める</li> <li>○ 人との交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしを目指す</li> </ul>
取り組み内容	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボランティアによる地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する</li> <li>○ 地域ボランティアによる食事会や弁当配達を行う</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する</li> <li>○ みやぎ生協による弁当配達を行う</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保健栄養教室などの食の知識や技術を学ぶ場を提供する</li> <li>○ ひとり暮らし高齢者への配食サービスを行う</li> </ul>
計画期間の取り組み状況	<p><b>&lt;地域での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 白石市食生活改善推進委員会では、武家屋敷催事の際に地域の伝統的な行事食の体験を行い、伝承に努めています。</li> <li>○ ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯に対して、地域のボランティアの協力により、「配食サービス」を行い、バランスのとれた食事を提供するとともに、健康に関するパンフレットを配付しています。</li> </ul> <p><b>&lt;法人（JA、生協、民間企業等）での取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ みやぎ生協では、「はやね・はやおき・あさごはん」運動を行い、健康的な食生活の推進に努めています。また、「たべる・たいせつ日本型食生活料理教室」として、従来の日本型の食生活、野菜料理等、パーティー形式の料理教室を開催しています。</li> <li>○ JAみやぎ仙南は、そば栽培を支援し、地域の農業や農作物への関心を高めるよう努めています。</li> </ul> <p><b>&lt;行政の取り組み&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食生活改善推進員（ヘルスマイト白石）の養成を兼ねた保健栄養教室、ヘルスマイト白石中央講習会を開催し、バランスのとれた食事の調理実習・啓発を行っています。</li> <li>○ 健康推進課では市内各地域で健康料理講習会を開催し、地域住民の食生活の改善、バランスのとれた食事の促進に努めています。</li> <li>○ 健診結果で生活の改善が必要な市民を対象に、生活習慣病予防のための啓発事業を行っています。</li> <li>○ 運動を中心とした「生活習慣病予防運動教室」や食生活改善のための「生活習慣病予防食事教室」を開催しています。</li> <li>○ 「白石市配食サービス事業」により、ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯、障がい者（1～3級）を対象にした配食サービスを実施しています。バランスのとれた食事を提供するとともに、配達の際には健康に関するパンフレットを配付しています。</li> </ul>

### (3) 市の各種事業における現状

#### ①むし歯の状況

乳幼児健康診査における虫歯有病率（むし歯を持つ子の全体数の中の割合）は、増減を繰り返しながら、緩やかな減少傾向がみられます。特に、3歳6か月児では平成24年度の34.5%から平成29年度には22.2%へと、12.3ポイント低下しています。

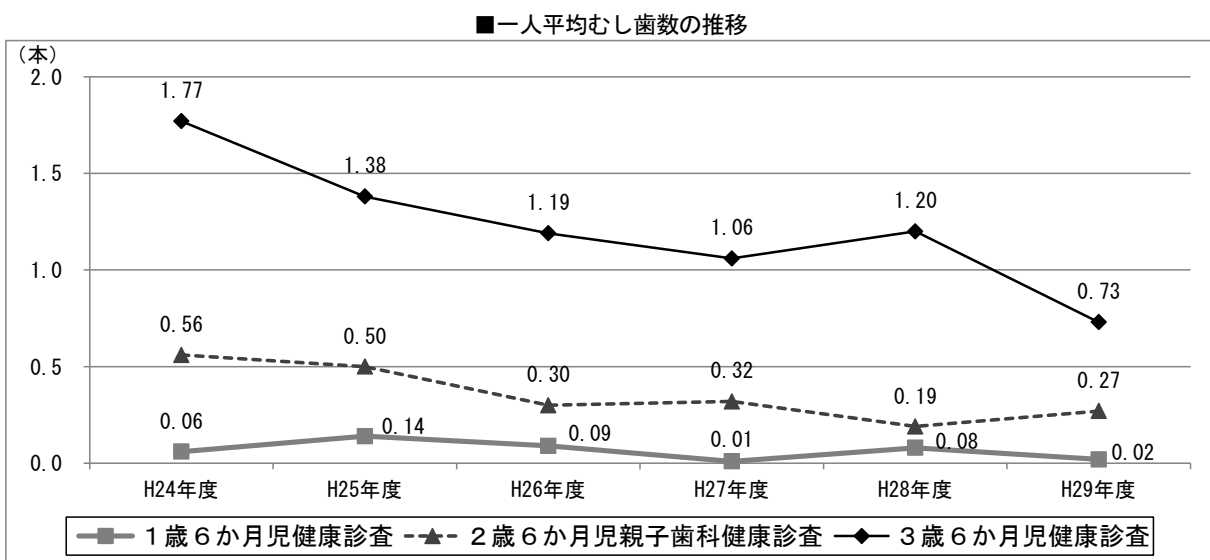
なお、平成28年の全国の3歳児の虫歯有病率は15.8%、宮城県のむし歯有病率は20.7%となっており、白石市は全国や宮城県と比較すると、高い割合となっています。



出典：健康推進課

また、一人平均むし歯数は、1歳6か月児では平成25年度を除いて0.1本以下で推移し、2歳6か月児では平成24年度の0.56本から平成29年度の0.27本へと、ほぼ半減しています。さらに、3歳6か月児では平成24年度の1.77本から平成29年度には0.73本へと、1.04本減少しています。

なお、平成28年の全国の3歳児の一人平均むし歯数は0.54本、宮城県のむし歯有病率は0.77本となっており、白石市は全国や宮城県と比較しても高い割合となっています。



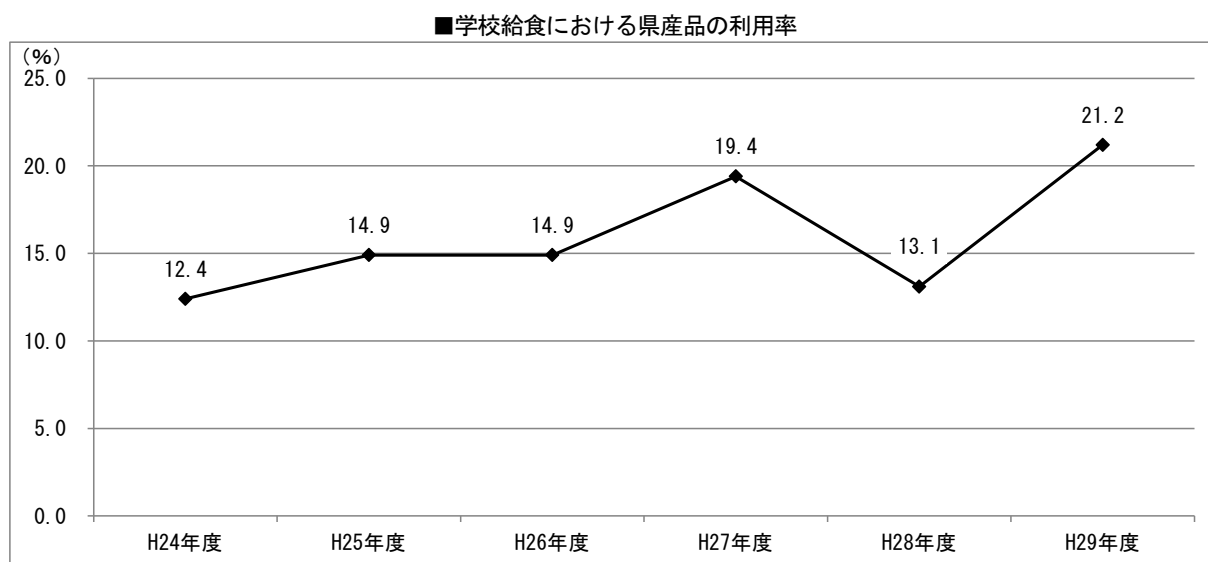
出典：健康推進課



## ②学校給食について

学校給食における県産品の利用率は、平成23年3月に発生した東日本大震災による東京電力福島第一原子力発電所事故による放射線の影響によって、学校給食で使用する食材は放射性物質不検出、または、国の基準値以内としたため、県産品の利用が減少し、平成24年度には12.4%に減少しました。

その後、平成28年度までは10%台で推移してきましたが、平成29年度には21.2%まで回復しています。



出典：白石市学校給食センター



## 2 アンケート調査における現状

### (1) 朝食の状況

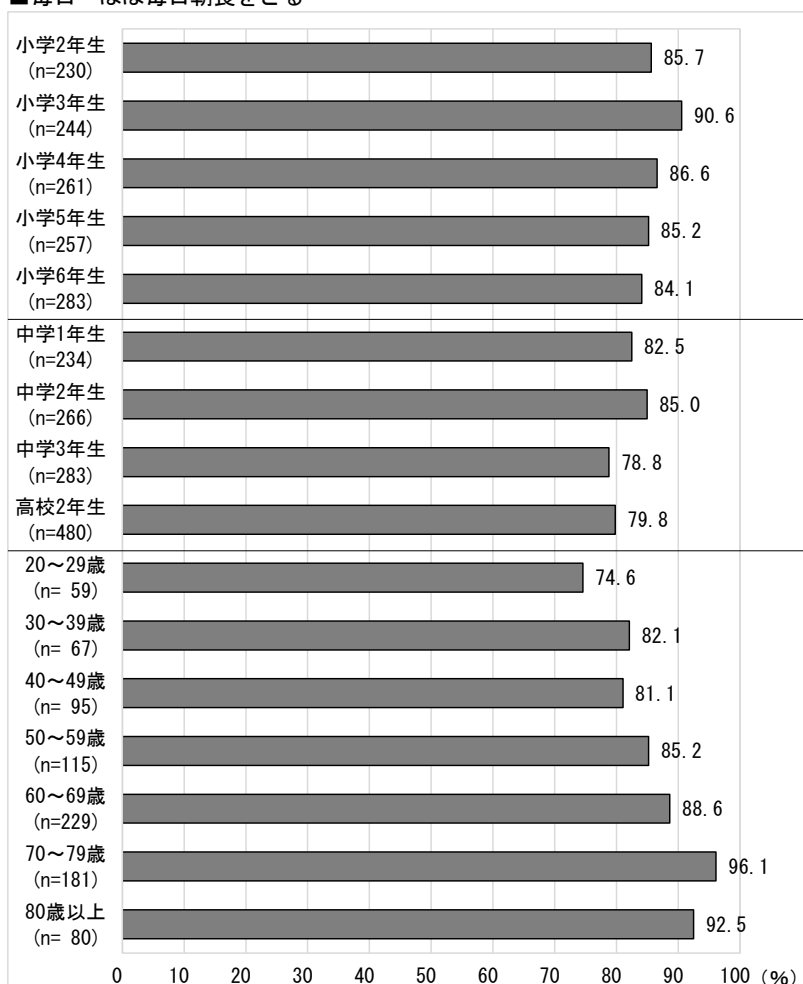
朝食の摂取状況について、毎日・ほぼ毎日朝食をとる人は、各年齢層で70%以上となっています。

このうち、小学生では小学3年生で90.6%となっていますが、学年が上昇するとともに割合が低下し、小学6年生では84.1%となっています。その一方で、ほとんど朝食をとらない児童が、各学年で2～3%台みられます。

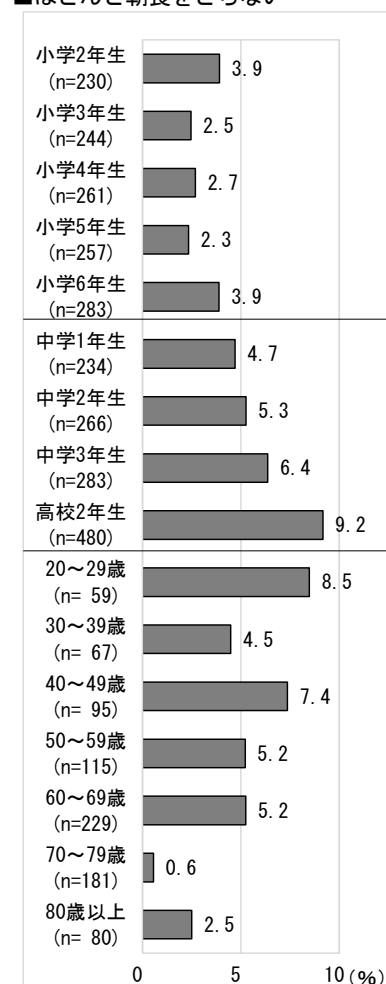
中高生では、毎日・ほぼ毎日朝食をとる人の割合は80%前後となっています。なお、高校2年生ではほとんど朝食をとらない人が9.2%みられます。

一般市民では、20～29歳で毎日・ほぼ毎日朝食をとる人は74.6%と各年齢層の中で最も低い割合となっていますが、年齢層の上昇とともに割合も上昇し、70歳以上では90%以上となっています。

■毎日・ほぼ毎日朝食をとる

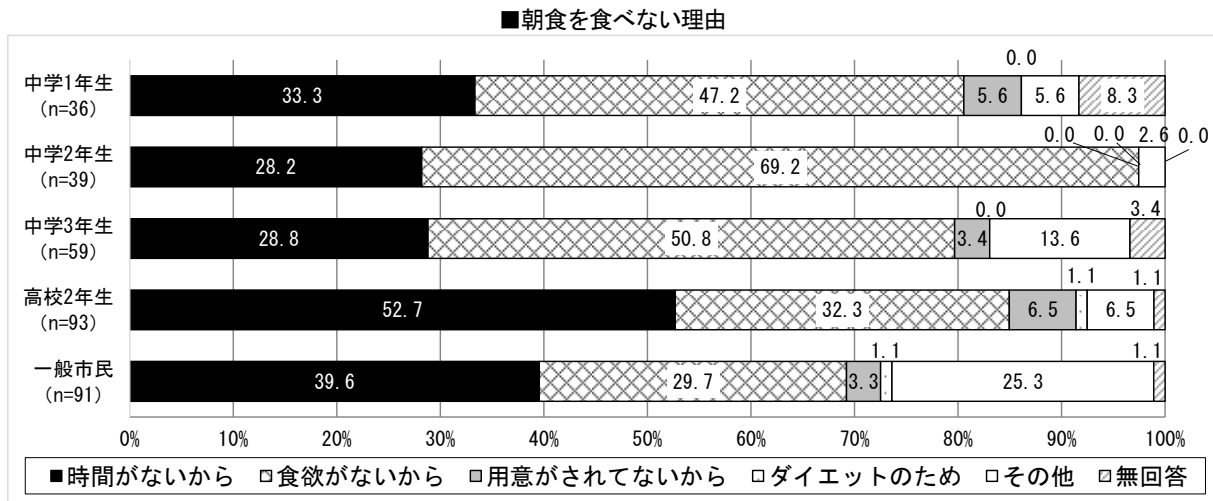


■ほとんど朝食をとらない



朝食を食べない理由は、中学生では「食欲がないから」の割合が最も高く、中学2年生では69.2%となっています。高校生、一般市民では「時間がないから」が最も割合が高く、高校2年生では、52.7%みられ、傾向が分かれています。

なお、評価指標にある「20歳～30歳代の男性・女性の朝食の欠食率」は、男性で9.6%、女性で4.1%となっています。

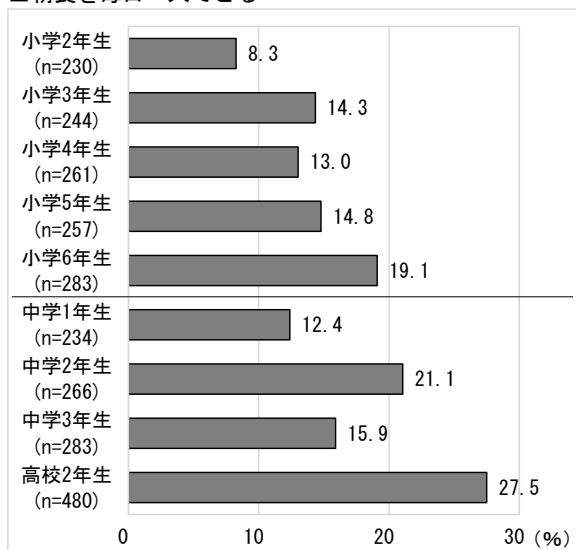


## (2) 孤食の状況

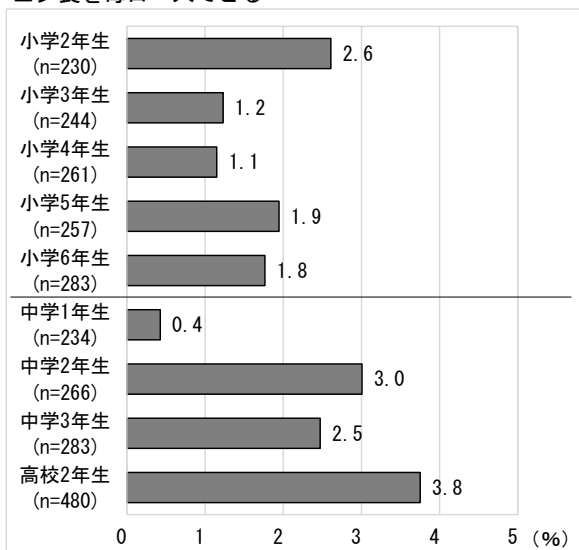
朝食を毎日一人とする児童・生徒は、割合が最も低い小学2年生で8.3%となっていますが、小学3年生以上では10%台となっています。また、小学生で最も割合が高い6年生では19.1%となっています。さらに、中高生では中学1年生と3年生では10%台ですが、中学2年生で21.1%、高校2年生で27.5%となっています。

夕食を毎日一人とする児童・生徒は、小学生で1～2%台ですが、この中で小学2年生の2.6%が最も高い割合となっています。また、中高生では中学1年生で0.4%と低い割合ですが、中学2年生以上では2～3%台となっており、この中で高校2年生の3.8%が最も高い割合となっています。

**■朝食を毎日一人とする**



**■夕食を毎日一人とする**

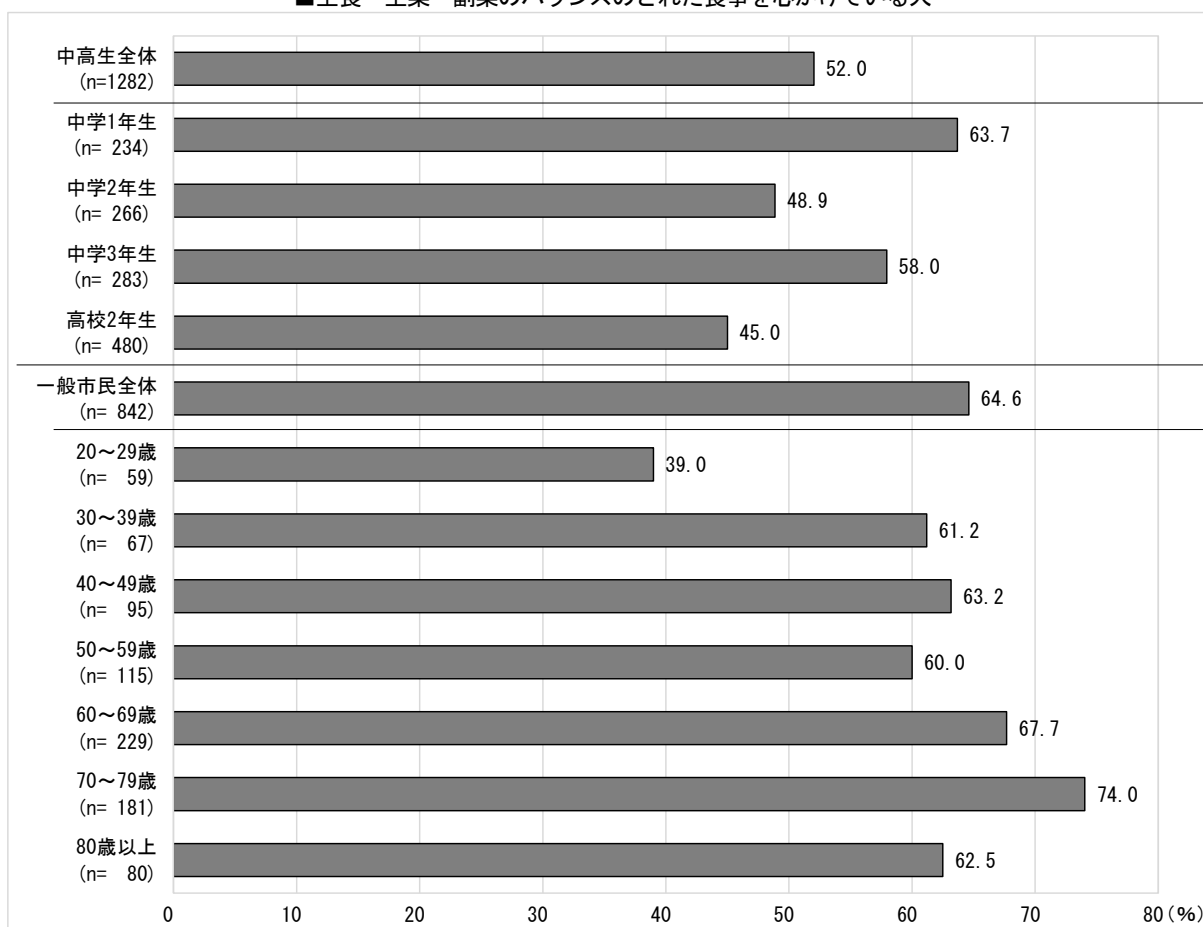


### (3) 主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事の状況

主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事を心がけている人について、中高生全体では52.0%となっています。これを学年別でみると、中学1年生では63.7%、中学3年生では58.0%となっています。その一方で、中学2年生では48.9%、高校2年生では45.0%が該当者となっており、半数以下にとどまっています。

一般市民では、心がけている人は64.6%となっています。これを年齢層別でみると、20～29歳で39.0%となっており、中高生の各学年、一般市民の各年齢層と比較して最も低い割合となっています。なお、30～39歳以上の各年齢層では、心がけている人は60%以上となっています。

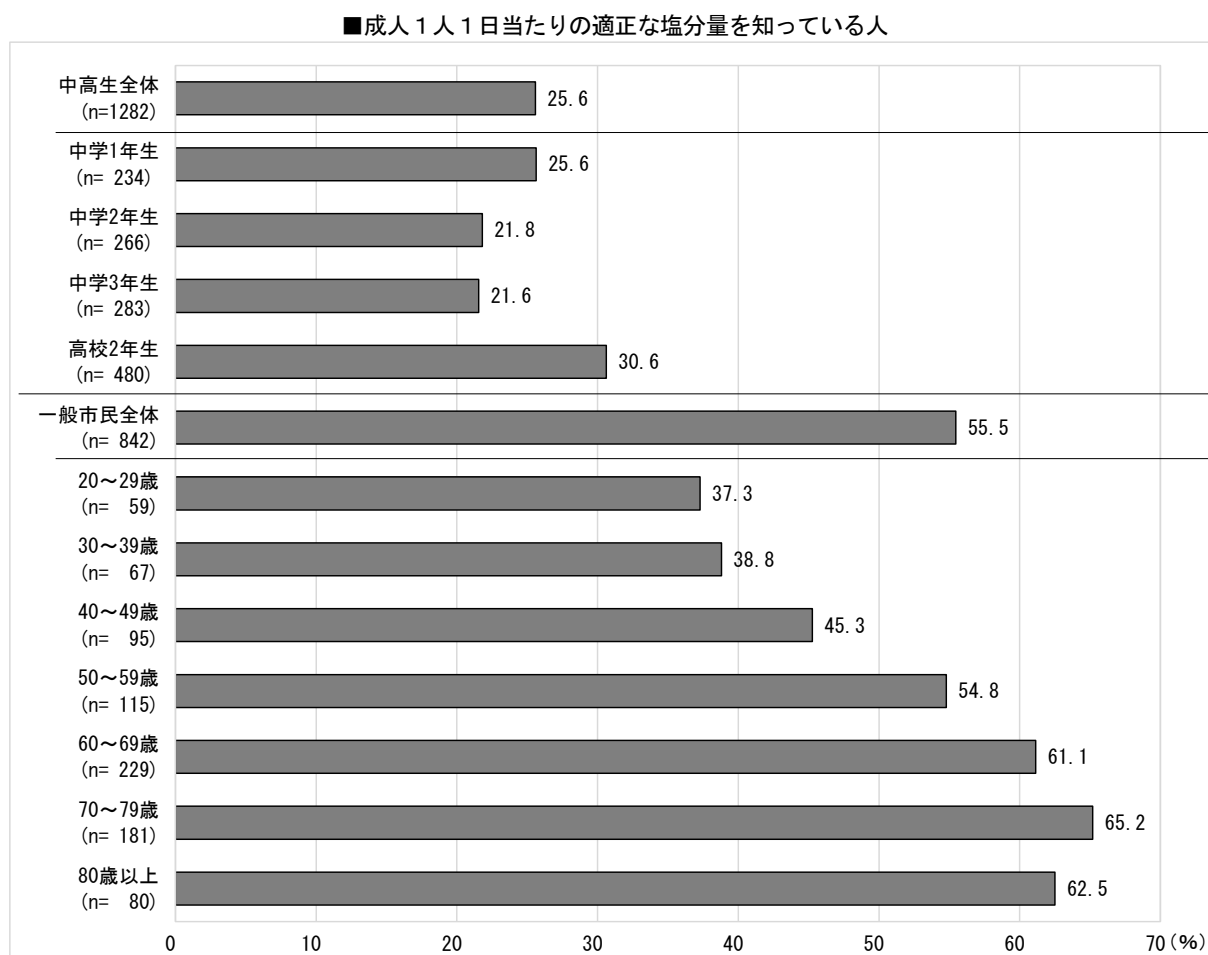
■主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事を心がけている人



#### (4) 適正な塩分摂取量の知識

成人1人1日当たりの適正な塩分量（男性8g未満、女性7g未満）を知っている人について、中高生全体では25.6%となっています。これを学年別で見ると、中学生では20%台ですが、高校2年生では30.6%となっています。

また、一般市民全体では55.5%となっています。これを年齢層別で見ると、20～29歳では37.3%ですが、年齢層の上昇とともに割合が上昇し、70～79歳では65.2%となっています。

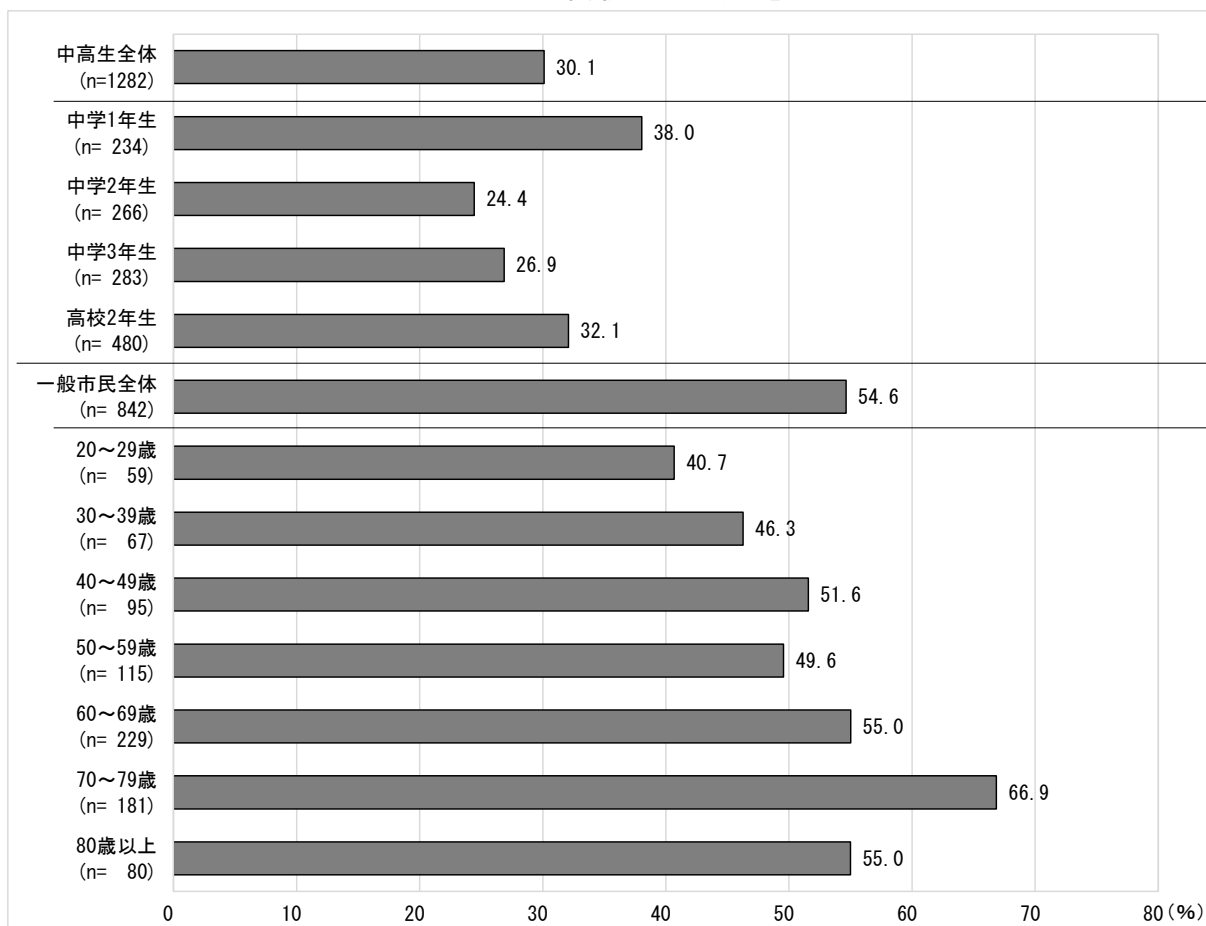


### (5) 野菜摂取量のめやす量の知識

成人1人1日当たりの野菜摂取のめやす量を知っている人について、中高生全体では30.1%となっています。これを学年別で見ると、中学1年生では38.0%みられますが、中学2年生で24.4%、中学3年生で26.9%と比較的低い割合となっています。

また、一般市民では54.6%となっています。これを年齢層別で見ると、20～29歳では40.7%ですが、40～49歳と60～69歳以上の年齢層では50%を超え、70～79歳では66.9%となっています。

■成人1人1日当たりの野菜摂取のめやす量を知っている人

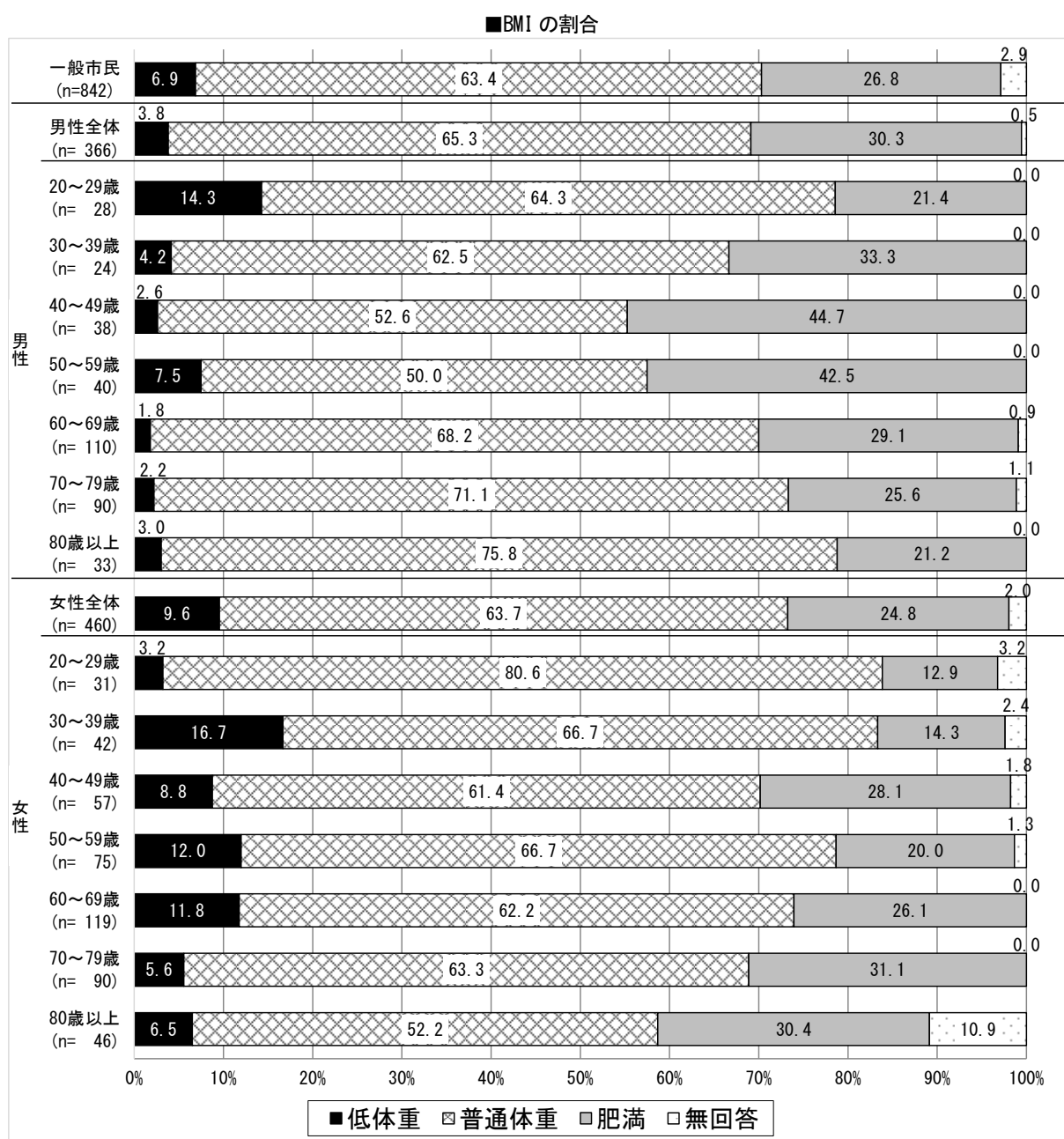


## (6) BMI

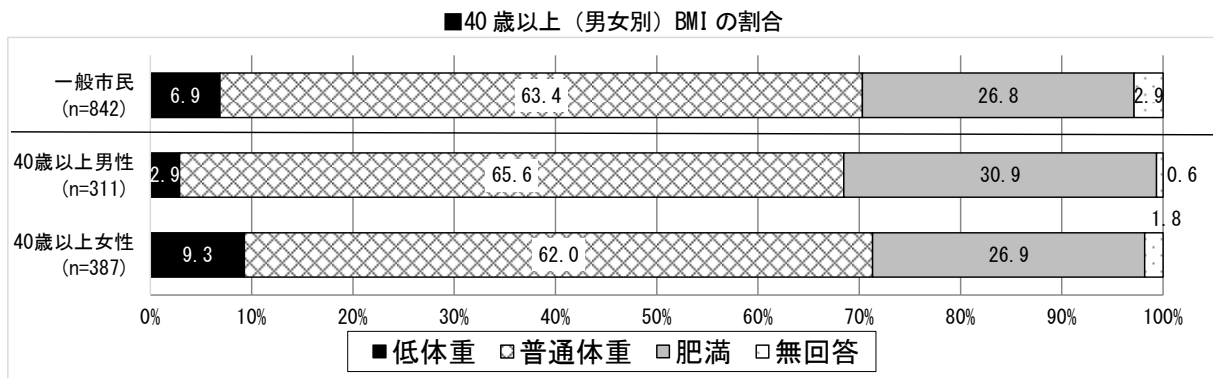
回答者の身長体重から算出したBMIについて、一般市民のBMIは、「標準体重」(BMI:18.5~25未満)が63.4%みられますが、「肥満」(BMI:25以上)は26.8%となっています。

男性全体では「肥満」は30.3%となっています。これを年齢層別でみると、40~49歳の44.7%がピークとなっています。また、50~59歳でも42.5%となっており、2つの年齢層で比較的高い割合となっています。

女性では「肥満」は24.8%となっており、男性より低い割合となっています。これを年齢層別でみると、20~29歳、30~39歳では10%台ですが、40~49歳以上では20%を超え、70~79歳では31.1%、80歳以上では30.4%となっています。



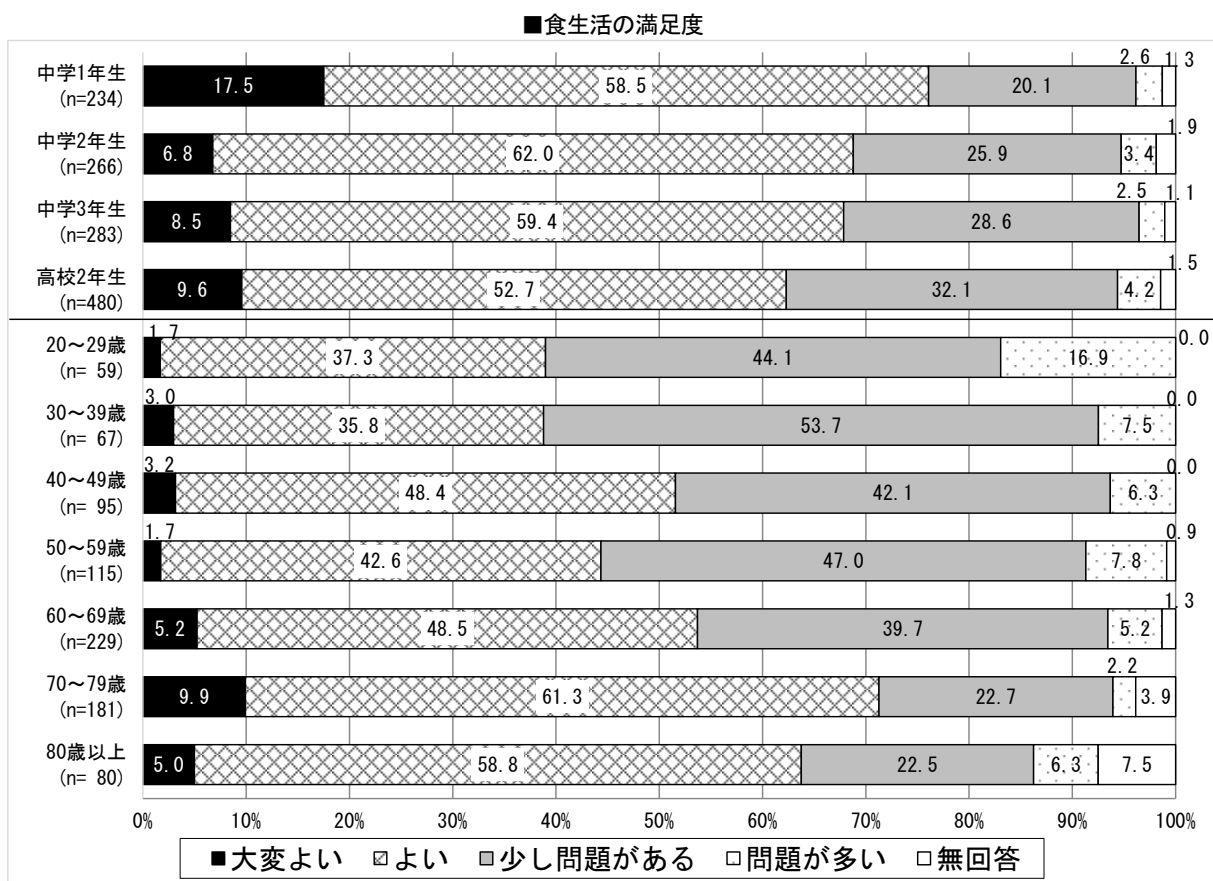
これを、特定健康診査の対象となる「40歳以上」、さらに男女別に分けると、「肥満」は「40歳以上男性」では30.9%、「40歳以上女性」では26.9%となっており、男性の肥満が多くなっています。



### (7) 食生活の満足度

現在の食生活が「大変よい」または「よい」と回答した人の合計は、中高生では学年が上昇するとともに割合が低下しています。

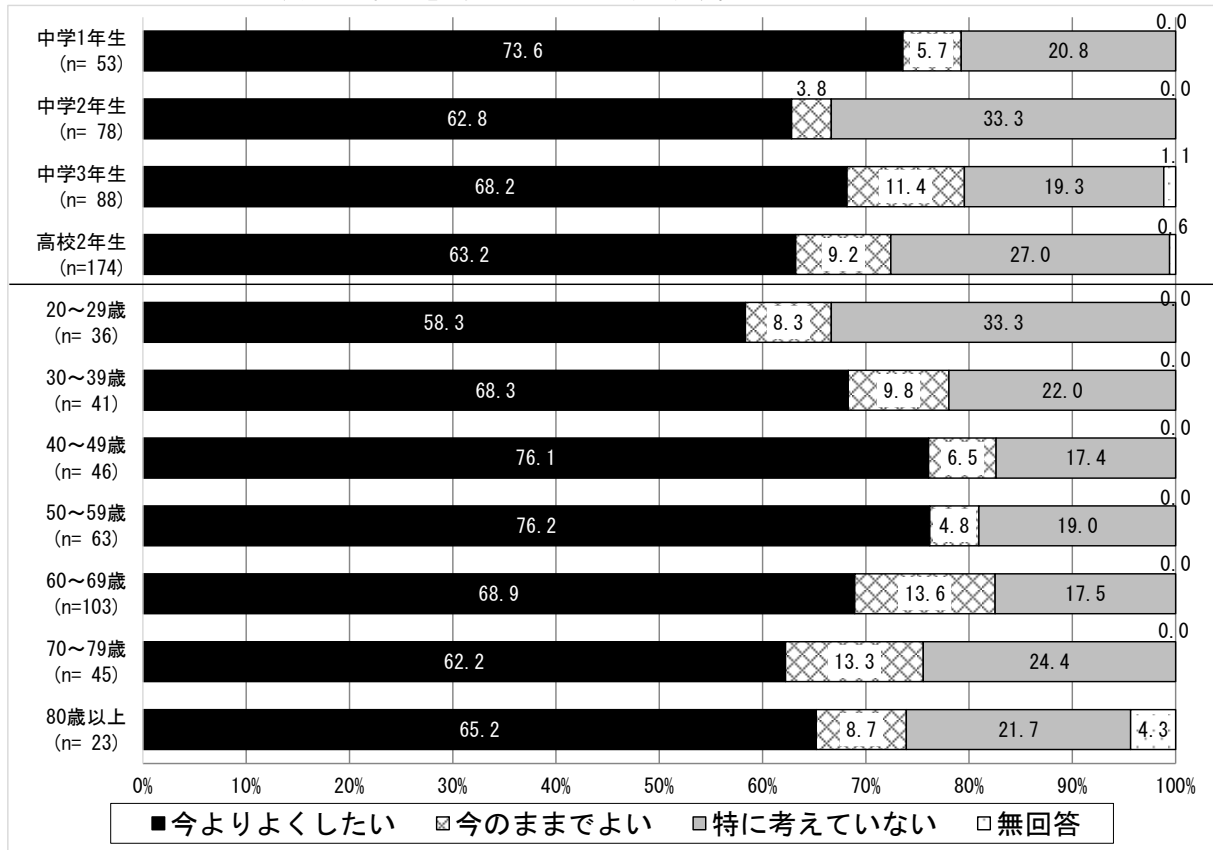
一般市民では20～29歳、30～39歳では40%以下の低い割合となっています。





また、「少し問題がある」と「問題が多い」の回答者を対象にした食生活の改善意向は、「今より良くしたい」が20～29歳で58.3%と比較的低い割合となっていますが、その他の年齢層は60～70%台みられます。

■食生活の問題を自覚している人のうち、改善したいと思っている人

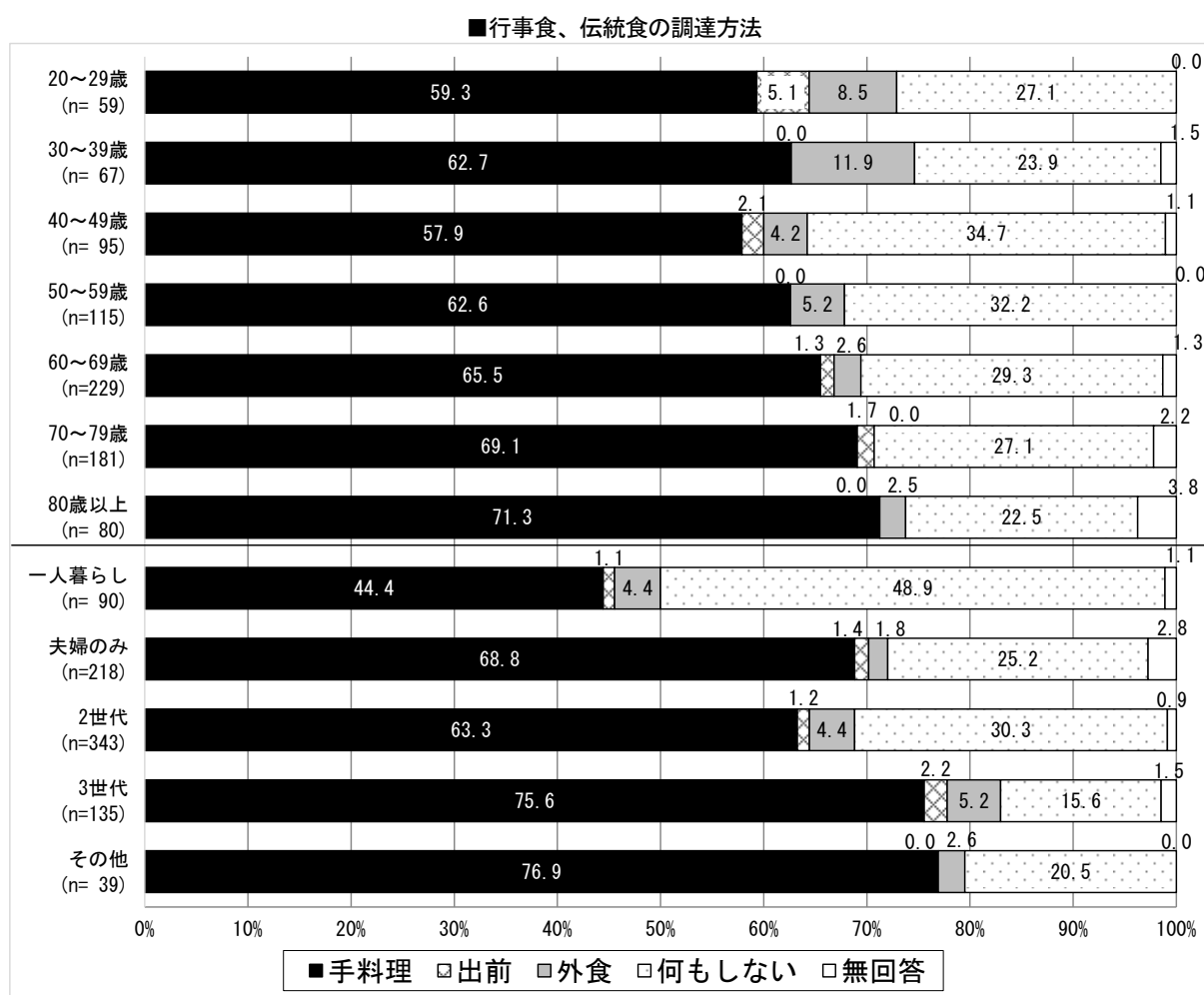


## (8) 行事食、伝統食の調達

行事食、伝統食の調達は、各年齢層で「手料理」が半数以上となっており、50歳以上の年齢層では、年齢層の上昇とともに割合も上昇しています。

その一方で、「何もしない」は40～49歳で34.7%と3人中1人以上となっています。20～29歳では「出前」と「外食」、30～39歳では「外食」の割合が比較的高く、「何もしない」はそれぞれ27.1%、23.9%となっており、比較的低い割合となっています。

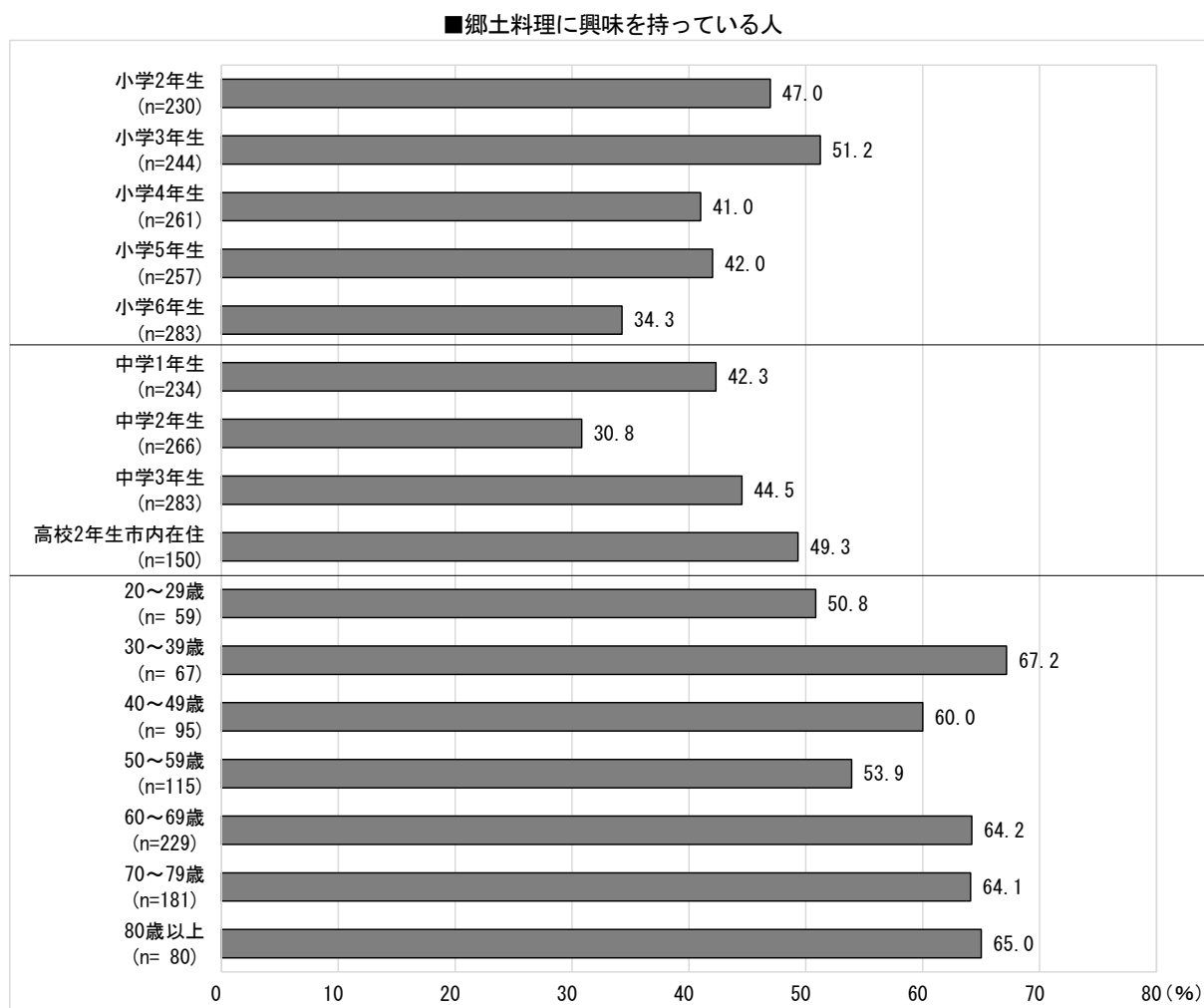
また、世帯構成別でみると、一人暮らし世帯では「何もしない」の48.9%となっています。その他の世帯構成では「手料理」が60～70%台となっており、3世代世帯では75.6%、その他の世帯では76.9%みられます。



### (9) 郷土料理への興味

郷土料理への関心を持っている人は、小学2年生で47.0%、小学3年生で51.2%と半数程度みられますが、小学4年生から中学生では30~40%台前半となっています。特に、中学2年生では30.8%と低い割合となっています。

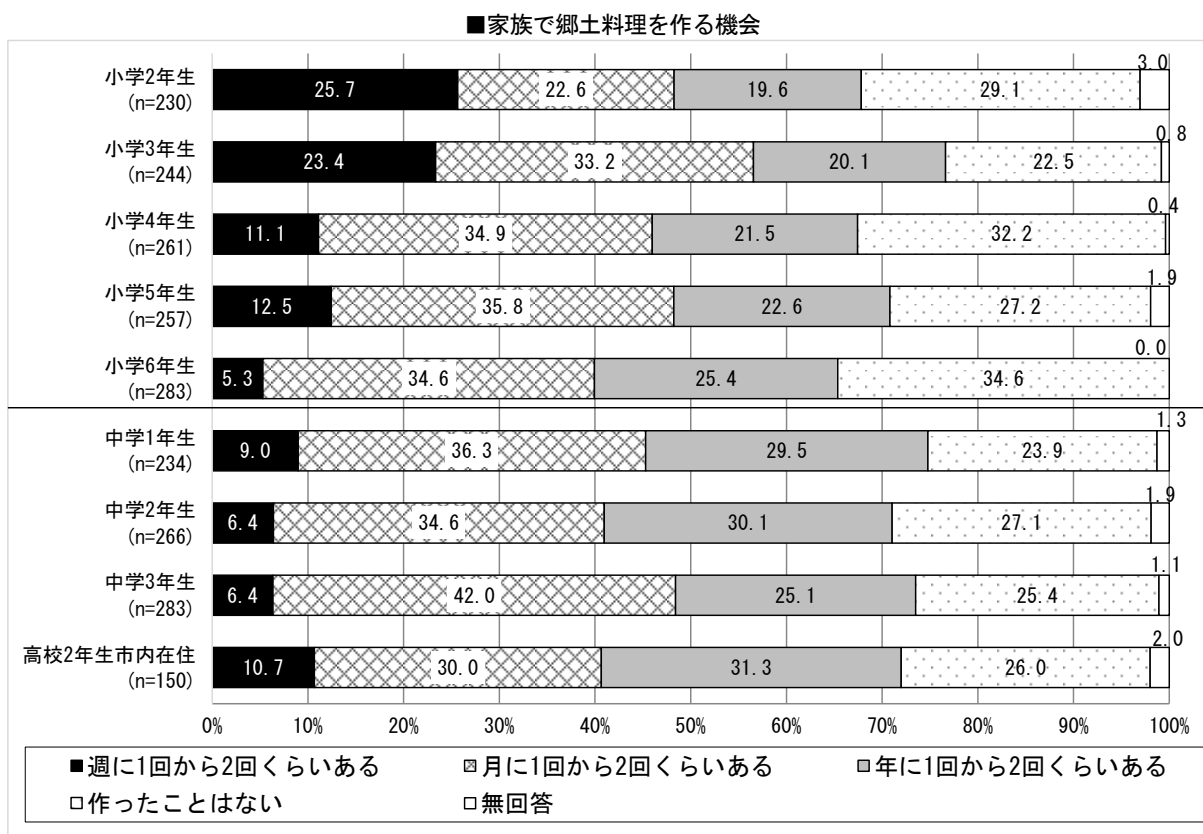
一般市民では、各年齢層とも50%以上となっており、特に30~39歳で67.2%と比較的高い割合となっています。



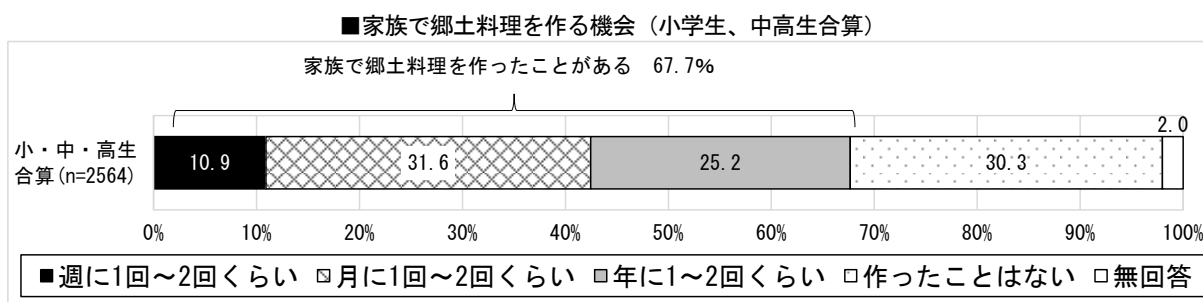
## (10) 家族で郷土料理を作る機会

家族で郷土料理を作る機会について、「週に1回から2回くらいある」が小学2年生で25.7%、小学3年生で23.4%みられます。小学4年生以上では小学2年生、3年生と比べて割合が低下し、小学6年生では5.3%となっています。中学2年生と3年生では6%台となっていますが、高校2年生（市内在住のみ）では10.7%みられます。

また、「作ったことはない」は各学年とも20~30%台となっています。

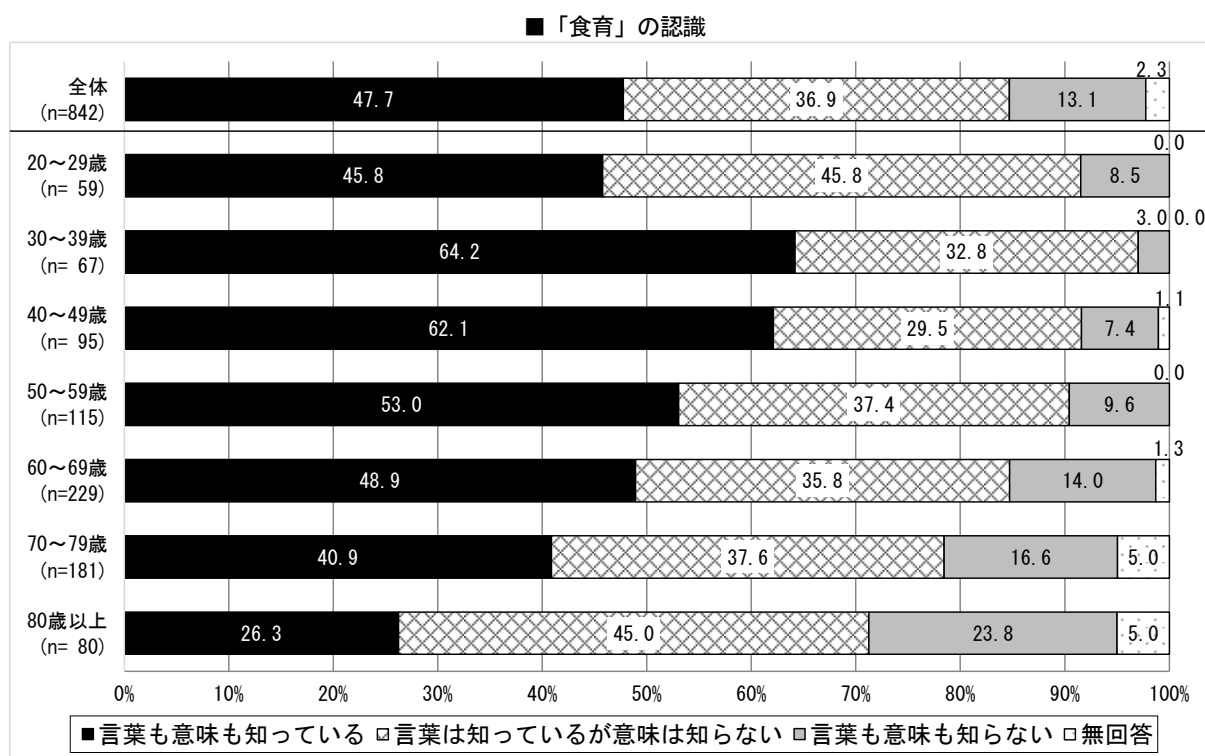


なお、市内に居住する小学生と中高生の回答を合算（2564人）すると、「月に1回～2回くらい」が31.6%と最も高い割合となっています。また、「作ったことはない」と「無回答」を除いた「家族で郷土料理を作ったことがある」児童生徒は、67.7%となっています。



### (11) 「食育」の認識

「食育」という言葉の認識について、「言葉も意味も知っている」が30～39歳で64.2%と高い割合となっていますが、年齢層の上昇とともに割合が低下しています。



### 第3章 食育推進の基本目標

家庭、保育園、幼稚園、学校、法人（JA、生協、民間企業等）、地域社会等、さまざまな場において、市民一人ひとりが主体となり、市や近隣地域の多彩で豊富な食を通し、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送れるよう、次の2点を基本目標とします。

- 1 健全な食生活の実践を通して、市民の心身の健康増進と豊かな人間形成を目指します。
- 2 伝統的な食文化、環境と調和し安全安心な食行動のとれるまちづくりを目指します。

### 第4章 行動目標

市の食に関する課題を改善し、食育推進の基本目標を目指すために、以下の行動目標を定めます。

- 1 家族そろって食事をすることを目指します。
- 2 主食、主菜、副菜のバランスのとれた食生活で適正体重を目指します。
- 3 地域の食文化を将来に伝えていきます。
- 4 効果的な広報啓発方法を検討し、より多くの市民に食の改善につながる情報の提供を目指します。



## 第5章 食育推進の基本方向

基本目標や市のこれまでの取り組みを踏まえて、以下の食育推進の基本方向を定めます。

### 1 食を通じた健康づくりの推進

市民一人ひとりが、健康の維持・増進や生活習慣病の予防につながる食生活を送るために、必要な知識を習得し、食習慣や生活習慣を見直せるよう、食育を推進します。

### 2 食を通じた豊かな人間関係の構築、人間形成の促進

幼少期から食を通して多くの人と関わりを持ち、世代間の交流を広げ、豊かな人間関係や食生活を推進します。

### 3 地域の食材や食文化の理解促進と継承活動の推進

地域の豊かな食材について、幼少期からの農業体験を通じて理解を深め、地域に伝わる食文化や郷土料理を再認識し、次世代に伝えるとともに、地産地消などを通じて食と環境、地域社会の調和に関心を高める取り組みを推進します。

### 4 多様な機関の連携・協力による食育の推進

食育への取り組みを効果的に進めるため、市だけではなく家庭、保育園、幼稚園、学校、法人（JA、生協、民間企業等）、地域社会等が連携・協働し、市民全体が一丸となって取り組むための体制づくりを推進します。



## 第6章 食育推進の重点施策と目標

白石市の食育を推進するため、今後5年間で重点的に取り組む「重点施策」を定めるとともに、「重点施策」の効果・結果を客観的に評価・検証できるよう、主要な項目についての目標値を設定します。

### 1 健全な生活習慣の実現

#### (1) 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動の促進 (継続)

##### ①課題

- 中学2年生の朝食欠食率が平成25年度の2.4%から5.3%に上昇しています。中高生の朝食欠食の理由として「食欲がないから」が最も高い割合となっています。  
なお、小学5年生の朝食欠食率は目標未達ですが、改善傾向がみられます。
- ほとんど朝食をとらない市民は各年齢層で見られます。特に、高校2年生では9.2%とピークの年代となっています。また、一般市民でも、20歳代で8.5%、40歳代で7.4%みられます。

##### ②目標

#### 朝食欠食者の減少を目指す。

- 朝食の欠食は、栄養バランスが偏る要因になるほか、集中力を欠いたり体調が悪くなる等の問題が指摘されていることから、生きていく上での基本として、朝ごはんをきちんと食べる生活習慣の確立を目指し、小・中学生及び20歳代、30歳代の朝食の欠食の減少を目指します。



## 2 家庭や地域での食育の推進 (継続)

### (1) 幼少期から、家族そろっての食事をとる機会の促進

#### ①課題

- 児童生徒の「孤食」の割合が高くなっています。  
朝食では、小学2年生で8.3%となっていますが、小学3年生以上では10%以上となっています。この中で、中学2年生、高校2年生では20%以上となっています。  
また、夕食では、中学1年生で0.4%となっていますが、小学生で1～2%台、中学2年生～高校2年生では2～3%台となっています。

#### ②目標

#### ひとりで食事をする子どもの減少を目指す。

- 食事は、その内容だけではなく、「誰と」「どのように」食べるかも大切なことです。特に小・中学生や高校生は、食事のマナーを身につけたり、大人が子どもの悩みや変化に気づいたり、楽しい雰囲気子どもが励まされたりするなどの大切な時間です。家族と一緒に食事をとる家庭の増加を目指します。

## 3 主食・主菜・副菜をそろえた食生活の実践

### (1) 野菜摂取量や塩分摂取量の知識啓発の推進 (新設)

#### ①課題

- 中高生で1日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合は、平成25年度の34.0%から30.1%に低下しています。
- 一般市民で1日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合は、平成25年度の45.9%から目標値の50%を超え、54.6%となっています。

#### ②目標

#### 適切な野菜摂取量や塩分摂取量の知識を持つ市民の増加を目指す。

- 血圧を下げる働きがあるカリウム、その他ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を適量とることが必要であることから、まず、1日に必要な摂取量(成人350g以上)を知っている市民の増加を目指します。
- 生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のため、「日本人の食事摂取基準2015年版」の塩分摂取の目標量である男性8g未満、女性7g未満を知っている市民の増加を目指します。

## (2) 栄養バランスを意識した食事の促進 (継続)

### ①課題

- 20～64歳でバランスのとれた食事をしている人の割合が、平成25年度の70.1%から64.6%に低下しています。
- 自身の食生活に満足している市民は、20歳代、30歳代で40%以下と比較的低い割合となっています。また、40歳代から60歳代では40～50%台にとどまっています。

### ②目標

#### **主食、主菜、副菜のそろった食事を食べている人を増やす。**

- 栄養のバランスを調えるために、主食、主菜、副菜の考え方は重要です。健全な食生活を実践するため、「何を」「どれだけ」「どのように(組み合わせで)」食べたらよいかを理解し、実践する市民の増加を目指します。

## 4 食を通じた健康づくりの実践

### (1) 肥満者の減少 (継続)

#### ①課題

- 40歳以上のBMIが25以上の人は、アンケート調査では男性で平成25年度の33.9%から目標値の32%を下回って30.9%となっていますが、女性では平成25年度の19.1%から26.9%に上昇しています。また、健診結果(平成29年度)では、男性で平成25年度の36.9%から36.7%、女性で平成25年度の28.4%から27.7%となっており、大きな変化はみられません。

#### ②目標

#### **肥満者(BMI:25以上)の減少を目指す。**

- 多くの生活習慣病の発生に関わる、40歳以上の方の肥満の割合の減少を目指します。

### (2) 3歳児の一人平均むし歯数の減少 (継続)

#### ①課題

- 3歳児の一人平均むし歯数は、平成29年には0.73本となっており、全国平均の0.54本より多い状況です。

#### ②目標

#### **3歳児の一人平均むし歯数の減少を目指す。**

- 望ましい食習慣を維持するためには、幼児期から歯の健康を保つことが必要です。そのため、食生活の改善などにより、3歳児のむし歯数の減少を目指します。

## 5 白石の食・味の伝承・発展

### (1) 学校給食における県産品の利用率の向上 (継続)

#### ①課題

- 平成23年3月の東京電力福島第一原子力発電所事故の放射線の影響により、学校給食における県産品の利用率は平成22年度の29.9%から10%台に低下しましたが、平成29年度には21.2%まで回復しています。

#### ②目標

#### 学校給食における県産品の利用率の向上を目指す。

- 学校給食に地域で採れた米や野菜を使用することは、地域の農産物への理解を深めるとともに、地域の自然や文化、産業等に触れる機会となります。そのため、学校給食において可能な範囲で、県内で採れた食材の利用の増加を目指します。

### (2) 郷土料理に興味を持つ市民の増加 (新設)

#### ①課題

- 郷土料理への関心は、小学4年生から中学3年生まで低い割合となっています。なお、一般市民では各年齢層で50%を超えています。

#### ②目標

#### 市民の郷土料理への関心の向上を目指す。

- 地域の食文化を理解し、将来に継承してくため、より多くの市民に郷土料理への興味・関心を持ってもらうことを目指します。

### (3) 郷土料理を作る家族の増加 (継続)

#### ①課題

- 家族で郷土料理を作ったことがある小学生、中学生、高校生は、全体で67.7%みられます。その一方で、作ったことのない家族も30.3%みられます。

#### ②目標

#### 郷土料理を作る家族の増加を目指す。

- 年に1回以上、伝統行事や季節に合わせて、家族で料理を作る児童・生徒の増加を目指します。

＜重点施策別の目標値＞

項 目		基準値 (H30)	目標値 (H35)	
<b>1 健全な生活習慣の実現</b>				
朝食の欠食者	小学5年生	2.3%	2%以下	
	中学2年生	5.3%	2%以下	
	20歳から30歳代男性	9.6%	8%以下	
	20歳から30歳代女性	4.1%	3%以下	
<b>2 家庭や地域での食育の推進</b>				
1週間のうちに家族で夕食を食べる回数が0回の小学生の数		1.7%	1%以下	
1週間のうちに家族で夕食を食べる回数が0回の中学生の数		2.0%	1%以下	
夕食を一人で食べる高校生の数		3.8%	3%以下	
<b>3 主食・主菜・副菜をそろえた食生活の実践</b>				
一般市民でバランスのとれている食事をしている割合		64.6%	70%以上	
1日当たりの塩分摂取の目安量を認知している人の割合（新設）	中高生	25.6%	35%以上	
	一般	55.5%	60%以上	
1日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	30.1%	35%以上	
	一般	54.6%	60%以上	
<b>4 食を通じた健康づくりの実践</b>				
40歳以上のBMI：25以上の割合	男性	アンケート	30.9%	28%以下
		健診結果	36.7% ※	35%以下
	女性	アンケート	26.9%	25%以下
		健診結果	27.7% ※	26%以下
3歳児の一人平均むし歯数		0.73本 ※	0.6本以下	
<b>5 白石の食・味の伝承・発展</b>				
学校給食における県産品の利用率		21.2% ※	25%以上	
郷土料理に興味を持つ市民の割合（新設）	小学5年生	42.0%	45%以上	
	中学2年生	30.8%	33%以上	
	一般市民	61.9%	65%以上	
郷土料理を作る家族の増加		67.7%	70%以上	

※は、参考値として平成29年度の値を記載しています。

- ・BMI：25以上の割合の健診結果は国保データベース厚生労働省様式（様式5-2）より
- ・3歳児の一人平均むし歯数は平成30年度白石市保健事業活動計画書（平成29年度事業実績）より
- ・学校給食における県産品の利用率は平成29年度食育推進協議会「食育推進に向けた関係機関の取り組み状況報告」より

## 第7章 ライフステージに応じた食育の取り組み

生涯にわたる食習慣の基礎は、私たちの乳幼児期から思春期にかけて形成されてきました。しかし、その後においても、必要な知識の習得やさまざまな経験を重ねていくことで、より良い食習慣を獲得することは可能です。

ここでは、生涯の中のライフステージを以下の6区分に整理し、各ライフステージにおいて目指すべき食育のテーマを定め、具体的な取り組みの内容を示します。

ライフステージ	年齢の目安	食育のテーマ
乳幼児期	0～5歳	食習慣の基礎づくり
学童期	6～12歳	望ましい食習慣の定着
思春期	13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
青年期	19～39歳	健全な食生活の実現
壮年期	40～64歳	生活習慣病予防のための、食生活の維持と健康管理
高齢期	65歳～	食を通じた豊かな生活の実現

### 1 「乳幼児期」（0～5歳）の食育の推進

#### テーマ：食習慣の基礎づくり

人間形成の土台となる乳幼児期は、授乳から始まり、離乳食、幼児食と生涯にわたる食の基礎づくりの重要な時期です。

最初の食事である授乳を通して、単に栄養面だけではなく、精神的な安定や愛情、信頼感が培われていきます。

家族や友だちとの楽しい食事を心がけながら、いろいろな食品に親しみ、味覚や嗅覚、視覚などの五感を磨く経験をする必要があります。

#### 取り組みの方向性

- 規則正しい生活リズムを身につける
- 家族や友だちと一緒に食べる楽しさを味わう
- さまざまな食べものを味わうことにより味覚の基礎を養う

#### (1) 家庭での取り組み

- おなかが空くりズムが持てる。(1日3回の食事や必要な間食で規則正しい生活をする)
- はやね、はやおきで、必要な睡眠がきちんととれる。
- 体の発達に応じて、噛みごたえのある食べ物を増やす。
- 親子のふれ合いや、家族で一緒に食卓を囲むなど、楽しい雰囲気でする。
- 栄養バランスのとれたうす味の料理に配慮し、食べ物の働きや本来の味を伝える。
- いただきます、ごちそうさまでしたのあいさつや気持ちよく食事のできるマナーを伝える。
- 歯みがき習慣を身につけ、むし歯を予防し、健康な歯と口腔を育てる。

## (2) 保育園・幼稚園での取り組み

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけて実践する。
- 朝ごはんを食べる習慣づくりの助言や指導を行う。
- 友だちと楽しく食事ができる環境を作る。
- 好き嫌いをなくし、さまざまな食べ物・食事に対する興味を引き出す。
- 栽培、収穫の体験を行う。
- 必要に応じて保護者に助言を行い、相談を受ける。
- 子どもの歯や口腔の健康状態を良くする取り組みを行う。

## (3) 地域での取り組み

- ボランティアによる餅つきや伝承文化の体験を提供する。

## (4) 法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、栽培や収穫の場や機会を提供する。

## (5) 行政の取り組み

- 妊娠届出の機会や乳幼児健診・相談などを利用して、生活リズムの重要性や歯を守る大切さを伝える。

## 2 「学童期」（6～12歳）の食育の推進

### テーマ：望ましい食習慣の定着

学童期は、心身ともに発達が著しく、正しい食事のあり方を理解し、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

家庭や学校、地域が連携し、食卓を囲んだ楽しい食事や学校給食、体験学習等への取り組みを通して、食べる楽しさや食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

#### 取り組みの方向性

- 家庭と学校での生活を通し、規則正しい生活リズムを身につける
- 体験学習や食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する
- 日常生活に必要な基礎的な調理技能を身につける

## (1) 家庭での取り組み

- 朝ごはんを食べ、規則正しい生活リズムを作る。
- 家族と一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気ですら食事することで、食べることの楽しさを覚える。
- ひとりで歯みがきはできるが、家族も子どもの口腔内の状況に関心を持つ。
- 食事づくりの手伝いや買い物を体験する。
- 年中行事に合わせた食事を体験する。

- 成長に必要な栄養のバランスのとれた食事を用意する。
- 郷土料理を食卓にのせる。

## (2) 小学校での取り組み

- 学校全体で食育を推進する。
- 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動に取り組む。
- 給食だよりを通して、家庭に食に関する情報を発信する。
- 教育ファームの取り組みを実践する。
- 地域の生産者との交流を図る。
- 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触れる機会を作る。
- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。

## (3) 地域での取り組み

- ボランティア団体による、親子食育教室や各種料理教室を開催する。

## (4) 法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、学校での食育の取り組みや食材の活用に協力する。

## (5) 行政の取り組み

- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。
- 農業体験や調理実習を開催する。

# 3 「思春期」(13~18歳)の食育の推進

## テーマ：自立に向けた食生活の基礎づくり

思春期は、部活動や塾、習い事や受験勉強などにより生活リズムが乱れがちになります。また、自分の考えに沿った行動をとるようになり、友だちやマスメディア等からの影響も強く受けやすく、過度の痩身指向や、偏食による肥満など、健康上の問題の生じやすい時期です。

乳幼児期から培ってきた望ましい生活習慣と食習慣をしっかりと維持する必要があります。

### 取り組みの方向性

- 健全な食生活に必要な正しい知識や、自立のために必要な調理技術を習得する
- 食文化や料理への関心を高め、料理づくりの楽しさを実感する

## (1) 家庭での取り組み

- 十分な睡眠や1日3回の食事など規則正しい生活リズムを心がける。
- 家族とともに楽しい食卓を囲み、コミュニケーションを図る。
- 栄養バランスのとれた食事を家族全員が好き嫌いなく食べる。

- 食生活の自立のために食事の手伝いを通して、調理の基本を教える。
- 食事が健康に及ぼす影響や適切に食品を選択できる知識を身につける。

## (2) 中学校での取り組み

- 学校全体で食育を推進する。
- 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動に取り組む。
- 過度の痩身や肥満が健康に及ぼす影響など健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる。
- 学校給食へ地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理の理解を深める。
- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。

## (3) 高等学校での取り組み

- 社会に出る基礎として、栄養、調理、食の安全等に関する知識と技術を習得し、実践できる能力を育てる。
- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。

## (4) 地域での取り組み

- ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する。

## (5) 法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、学校での食育の取り組みに協力する。

## (6) 行政の取り組み

- キャンプ等の機会を通して、屋外で仲間とともに料理をする。
- 農業体験や調理実習を開催する。



## 4 「青年期」(19～39歳)の食育の推進

### テーマ：健全な食生活の実現

青年期は、就職、結婚、出産、子育て等生活が大きく変化し、極めて活動的な時期です。身体的には充実していますが、仕事等で不規則になり、朝食を食べない人が多くみられます。

この時期の食生活が壮年期以降の健康に大きく影響するため、栄養バランスや生活リズムを再点検し、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努めることが大切です。

また、社会的に自立する青年期以降は、これまで得てきた食に関する知識や情報を積極的に発信していく役割も期待されます。

#### 取り組みの方向性

- 食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける
- 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する
- 家庭において子どもたちへの食育に取り組む

#### (1) 家庭での取り組み

- 朝食をきちんと食べる。
- 生活習慣病を予防する食事を実践する。
- 家族で一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気でする。
- 食に関する知識(適正な食事量、栄養バランス、食品表示、食の安全安心等)を習得する。
- 食事マナー、食についての知識、食べ物の栄養機能等について、子どもたちと学ぶ機会を作る。

#### (2) 地域での取り組み

- ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する。

#### (3) 法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。

#### (4) 行政の取り組み

- 保健栄養教室など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。
- 生活習慣病予防教室を開催する。

## 5 「壮年期」(40～64歳)の食育の推進

### テーマ：生活習慣病予防のための、食生活の維持と健康管理

壮年期は、仕事や地域社会での役割等、職場や家庭の中心になって活躍するため、ストレスがたまりやすい年代です。多忙な時期でもあり、自分の健康がおろそかになりやすい傾向にあります。

また、身体機能が徐々に低下し始め、更年期による症状も現れてきます。

こうした変化を理解し、毎日の食事や食材に関心を持ち、正しい食生活や規則正しい生活リズムにより自分の健康管理に努める必要があります。

さらに、この時期は地域での活動や次世代への食文化の継承に果たす役割も期待されます。

#### 取り組みの方向性

- 望ましい食生活を維持し健康管理に努める
- 生活習慣病予防につながる食生活に関心を持つ
- 家庭食や行事食等を家族や子どもに継承する

#### (1) 家庭での取り組み

- 家庭で一緒に楽しく食卓を囲み、楽しい雰囲気でする。
- 塩分や脂肪のとりすぎ、暴飲暴食、たばこに注意し、生活習慣病の予防に努める。
- 家庭料理や行事食、郷土食を次世代に継承する。
- 家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する。
- 家族や自分の食生活を再点検する。

#### (2) 地域での取り組み

- ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を開催する。

#### (3) 法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。

#### (4) 行政の取り組み

- 保健栄養教室など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。
- 生活習慣病予防教室を開催する。

## 6 「高齢期」（65歳以上）の食育の推進

### テーマ：食を通じた豊かな生活の実現

高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的、精神的に大きな変化が生じます。また、身体的にも体力の低下が進み健康問題が出やすく、健康状態や要介護状態等、個人差が表れやすくなる時期です。

このため、望ましい生活習慣、食習慣を維持し、自分の健康管理に努める必要があります。

さらに、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。

#### 取り組みの方向性

- 規則正しい食生活を通し健康の維持に努める
- 人との交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしを目指す

#### （1）家庭での取り組み

- 栄養の過剰摂取や低栄養に注意する。
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、体と歯の健康を維持する。
- 年齢や健康状態に応じて食事内容を工夫する。
- 家族や友人と楽しく食卓を囲み、心の健康にも配慮する。

#### （2）地域での取り組み

- ボランティア団体による地域の食材を活用した郷土料理に関する料理教室を行う。  
また、食事会や弁当配達等を行う。

#### （3）法人の取り組み

- 生産者や食品関連事業者は、地域の食材の情報を提供する。

#### （4）行政の取り組み

- 保健栄養教室など食の知識や技術を学ぶ場を提供する。
- より効果の高い、ひとり暮らし高齢者への配食サービスを行う。
- 生活習慣病予防教室を開催する。
- 健康状態や要介護状態に応じた食事の改善方法等について、情報提供を行う。

## 第8章 計画の推進体制

### 1 推進体制

市の地域特性などを生かした食育を具体的に推進するため、家庭、保育園、幼稚園、学校、法人（JA、生協、民間企業等）、地域社会等、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。

このため、市では、関係機関が横断的な連携を図りながら、市民に浸透するよう計画を推進していきます。

また、食育推進協議会の組織を活用し、事業の進捗状況を評価、検証し、必要な見直しや修正を行いながら、適正な実施を進めていきます。

### 2 関係機関等の役割

#### (1) 家庭の役割

家庭は、最も大切な食育の場です。家族がそろって食べる食卓は、食事のマナーを知り、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで食べ物への感謝の気持ちを培い、家族とのコミュニケーションを図る場となります。

また、健康に関する知識を学ぶ場、家族の健康状態を知る場として、重要な役割を果たしています。

このように、食育推進の基本となる家庭の役割のあり方を家族全員で考え、望ましい食習慣を形成することが大切です。

#### (2) 保育園・幼稚園の役割

乳幼児期は成長が著しい時期であり、規則正しい生活の確立、バランスのとれた食生活、望ましい食習慣を身につけ、適切な食事のとり方や望ましい生活習慣の定着、豊かな人間性の育成を図ることなどを習得する大切な時期です。

そこで、保育園や幼稚園においては、家庭との連携のもと、好き嫌いをなくすこと、楽しく食べることなどへの取り組みが必要です。

また、乳幼児期は、歯の生えかわりなどの口腔機能が大きく変化する時期です。

むし歯予防や歯の健康について親子で学び、生涯にわたり実践していくことが大切です。

#### (3) 学校の役割

学校は、健康な心身を培うための基礎となる重要な場です。

教育カリキュラムや給食の時間、PTA活動を通じて、食文化やマナー、食材の選び方、調理方法、自然の恵み、食べ物の恩恵、生産者への感謝などの食行動や食生活を学ぶ機会となります。

また、地域や家庭との連携のもと、幅広い食育を推進していくことが大切です。

#### (4) 地域の役割

乳幼児から高齢者まで、一生を通して生活を営む場です。

地域住民の健康増進を図るには、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防を実践し、関係者、各種関係団体が連携し、一体的に取り組んでいくことが大切です。

さらに、高齢化が進んでいる本市においては、ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯への食生活に関する支援なども重要です。

このように、地域で食育を推進するためには、食育ボランティアなどの人材育成、食生活改善推進委員会などボランティア団体育成などの推進体制を充実していく必要があります。

また、地産地消や伝統的な食文化などを通じて、消費者と生産者、高齢者と若者、近隣同士が交流を深め、地域の活性化を図りながら、地元で採れた新鮮で安全・安心な旬の食材の活用、伝統料理の良さを見直す取り組みが必要です。

#### (5) 法人（JA、生協、民間企業等）の役割

法人においては、生活習慣病予防など、食生活、運動を通じた取り組みを実施すること、ポスター掲示などの啓発、家族と食事をとれるような体制づくりを整えることが必要です。

JAや生協においては、市民の食に関する関心を高め、自ら健康的な食生活に取り組むよう、可能な範囲で啓発や体験等のあらゆる取り組みを進めていくことが必要です。

スーパーマーケットや食品関連事業者などの食品販売業においては、市民が食の安全性への認識を深め実践できるよう、食材や商品の選択方法、産地表示、簡単な調理方法、カロリー表示、保存方法などをわかりやすく示していくことが必要です。

また、消費者である市民との接点を多く有していることから、旬の食材の紹介、メニューの提供など市と連携した取り組みを進めていくことが期待されます。

#### (6) 地元農業の役割と活用

農業を生かした取り組みが必要です。食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々のさまざまな活動に関する理解を深めることが重要です。

また、地産地消の推進と併せ、農業者や農業団体等は、教育ファームなどへの取り組み、農業体験などの生産者と消費者の交流や、保育園・幼稚園、学校等と連携した農業に関するいろいろな学習や体験の機会を積極的に提供していくことが求められています。

さらに、地元で採れた食材を学校給食に取り入れたり、毎日の食事に利用するなど、農業を活用した取り組みも大切です。

#### (7) 食に関する環境の保全

食に関する環境問題への配慮が必要です。

環境に調和した食生活を実践するために、「必要な分量を考え、買いすぎを防ぐ」「包装は簡易にしてレジ袋は使わない」など、ごみ（食品ロス）を最小限にする食べ物の選び方、買い方に心がけることが大切です。

家庭や食品関連事業者等から出される生ごみの利活用に当たっては、いずれも分別収集が大切です。食品リサイクルに関する食品関連事業所や消費者の理解を深めるため、食品リサイクルの必要性などを普及・啓発することが求められています。

また、環境にやさしい農業の推進も重要です。農業が単に食料の生産だけでなく、直接自然とふれあえる教育の場、保水機能を有し地震や災害の被害軽減を図る防災機能と緑を提供する潤いの空間など、間接的機能を持っていることを十分理解してもらえるよう普及・啓発していくことが重要です。

さらに、食の安全・安心を確保するため、農薬の適正使用、減農薬栽培の推進にも取り組んでいく必要があります。

# 資料編





## 資料編

### 1 食育に関連した市内での取り組み事例

#### 取り組み事例1 白石市食生活改善推進員（ヘルスマイト白石）の活動事例

白石市食生活改善推進員（ヘルスマイト白石）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に食生活を中心とした健康づくりを行っているボランティアです。

60年以上続くその活動は、時代の要請に合わせて変化していますが、市民一人一人が食を通して健康な生活を送り、健康寿命を延ばすことを目的に活動しています。

また、毎年武家屋敷で行われる催事では、笹巻きづくりや冬至かぼちゃ、七草がゆなど白石の伝統行事食を次世代へ伝える活動も行っています。



#### ←お月見の会

中秋の名月の日、武家屋敷で開催した「お月見の会」。米粉で作っただんごや、秋に収穫した農作物をお供えし、豊作祈願と収穫に感謝します。

また、十五夜にまつわる昔話やだんごの試食を提供しています。

#### 笹巻きの会

→

笹巻きは、白石に伝わる伝統食で子どもの健やかな成長を願い、旧暦の端午の節句に食べる習慣があります。

笹巻きの会は毎年、旧暦の端午の節句に合わせて武家屋敷で開催されます。



#### ←冬至の会

冬至の日に武家屋敷で開催された「冬至の会」。来場者に冬至かぼちゃを提供しています。

## 取り組み事例2 幼稚園・保育園と地域が一体となった食育の活動事例



### ← 団子さし（北保育園）

毎年、北保育園では赤や緑、黄色に色づけした餅を小さく丸めて、ミズキの木に飾りつける、小正月の伝統行事「団子さし」が行われています。

### ゴーヤの収穫（南保育園） →

南保育園では、「緑のカーテン」として植えたゴーヤを収穫し、給食で夏野菜カレーとして食べたほか、近所の方におすそ分けしたり、家に持ち帰ったりしました。



### ← 干し柿づくり体験（越河保育園）

越河保育園では、古くから越河地区で行われている伝統行事「干し柿づくり」を祖父母や地域の人たちと一緒に体験しました。

### 餅つき（白石市第二幼稚園） →

白石市第二幼稚園では、近隣の南町長寿会の方々を招き、園児と保護者が餅つきを行いました。

出来上がった餅は、お雑煮やあんこ餅、きな粉餅にして、保護者や長寿会の方々とおいしく食べました。



取り組み事例3 地域での活動事例、地域の農産物の例



←ころ柿（干し柿）づくり。

齋川まちづくり協議会の主催で齋川ころ柿祭り「ころ柿づくり体験&芋煮会」を開催し、地域住民でころ柿づくりを体験しました。

まるごとうーめんまつり →

毎月7日は「うーめんの日」です。

白石うーめんは約400年の歴史があり、油を使わないで作る麺は胃にやさしく、また、麺の長さは9cmと短いのが特徴です。

まるごとうーめんまつりは毎年、7月7日から8月7日まで開催されています。

笑顔味の伊達の旅 平成30年7月～9月 仙台・宮城【伊達の旅】夏キャンペーン

# まるごと うーめん まつり

毎月7日は 白石温麺の日

うーめん食べを来らんしよ

期間：7月7日(土)～8月7日(火)

うーめんを食べ買ってスタンプラリーで抽選会に参加!!

**Step 1** 参加店でうーめんメニューは自由を食べて、温麺商品(税込1,080円以上)を買って、スタンプ1個目。スタンプごとに「温泉白濁り入浴200円割引」または、「白石温泉購入1割引」を譲る券をプレゼント。

**Step 2** 参加店でうーめんを食べたり、温麺商品を買って、スタンプ2個目。

**Step 3** 完了したスタンプ台紙をもって「白石市観光案内所」で温泉の宿泊ご優待券のほか、地元産品など豪華景品が当たる抽選会に参加しよう。

このチラシをご持参下さい。  
抽選場所：白石市観光案内所(白石駅構内)  
抽選日時：7/7～8/8 9:00～16:00

主催・問い合わせ先 仙台・宮城観光キャンペーン白石市推進協議会  
(事務局：白石市市民経済部商工観光課内 電話番号：0224-22-1321)

## 2 地元の農産物活用推進の取り組み

### (1) 白石市の農産物直売所マップ



## (2) 農産物の販売・PR



### ピュアホワイトまつり

平成 28 年にデビューした白いトウモロコシ「ピュアホワイト」の直売会として小十郎の郷で「ピュアホワイトまつり」が開催されました。



### 白石三白野菜

平成 29 年より、トウモロコシ「ピュアホワイト」(左上)の販売が本格的に始まり、白いカボチャ「夢味」(左下)、里芋「土垂芋」(右下)と合わせて「白石三白野菜」として、「白石発のブランド野菜」として発信しています。



### 3 白石市食育推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 本市における食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、白石市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 白石市食育推進計画（食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に規定する市町村食育推進計画をいう。）を作成し、その実施を図ること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、本市の食育の推進に関して、重要事項を審議し、施策の実施を推進すること。
- (3) その他食育の推進に必要な事項に関すること。

(組織等)

第3条 協議会は、15人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者の中から市長が委嘱又は任命するものとする。

- (1) 保健医療関係団体の者
- (2) 食育の推進に関係する団体の者
- (3) 学校、事業所等の者
- (4) 学識経験者
- (5) 関係行政機関の者
- (6) 市の職員
- (7) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合の補欠の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を各1名置き、委員の互選によって定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を統括する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長が事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長が必要と認めるときは、構成員以外の者を会議に出席させて、その意見を聞き、又資料を求めることができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康推進課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、協議会に関して必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この告示は、平成20年10月20日から施行する。

#### 4 白石市食育推進協議会委員名簿

NO	区 分	団体・所属	職 名	氏 名	備考
1	要綱第3条第2項1号 (保健医療)	白石市医師会	理 事	大 沼 秀 行	
2		白石歯科医師会	理 事	亘 理 滋	会長
3	要綱第3条第2項2号 (食育推進)	白石市食生活改善 推進委員会	会 長	立 田 ふぢ子	副会長
4		しろいし母親クラブ	会 長	佐々木 とし子	
5		白石市地域婦人団体 連絡協議会	会 長	吉 川 淑 子	
6	要綱第3条第2項3号 (学校)	白石市校長会	会 長	永 山 晋	
7		白石市父母教師会 連合会	会 長	佐久間 一 志	
8		ひかり幼稚園	教務主任	相 原 まゆみ	
9	要綱第3条第2項3号 (事業所)	J Aみやぎ仙南 白石地区事業本部	組合員担当	鈴 木 和 幸	
10		みやぎ生活協同組合	地域代表理事	佐 藤 由 紀	
11	要綱第3条第2項5号 (関係行政)	宮城県仙南保健福祉 事務所	主任主査	鹿 内 和佳子	
12	要綱第3条第2項6号 (市)	白石市教育委員会	上席参事兼学校 給食センター所長	宍 戸 儀四郎	
13		白石市市民経済部 農林課	課 長	安 藤 信 行	
14		白石市保健福祉部 子ども家庭課	課 長	川 口 秀 記	
15		白石市保育園長	園 長	山 崎 芳 子	

任期：平成29年4月1日から平成31年3月31日

#### 5 第3期白石市食育推進プラン策定の経過

開催日	会議名	議題
平成30年 11月28日	第1回 白石市食育 推進協議会	(1) 第3期白石市食育推進プラン策定に伴うアンケート調査結果について (2) 第3期白石市食育推進プラン(素案)について (3) 意見交換
平成31年 2月20日	第2回 白石市食育 推進協議会	(1) 第3期白石市食育推進プラン最終案について (2) 平成30年度実績及び平成31年度事業計画について (3) 意見交換





### **第3期 白石市食育推進プラン**

発行日：平成31年3月

発行：白石市保健福祉部健康推進課

〒989-0292 宮城県白石市大手町1番1号（白石市健康センター）

Tel：0224-22-1362 Fax：0224-22-1320