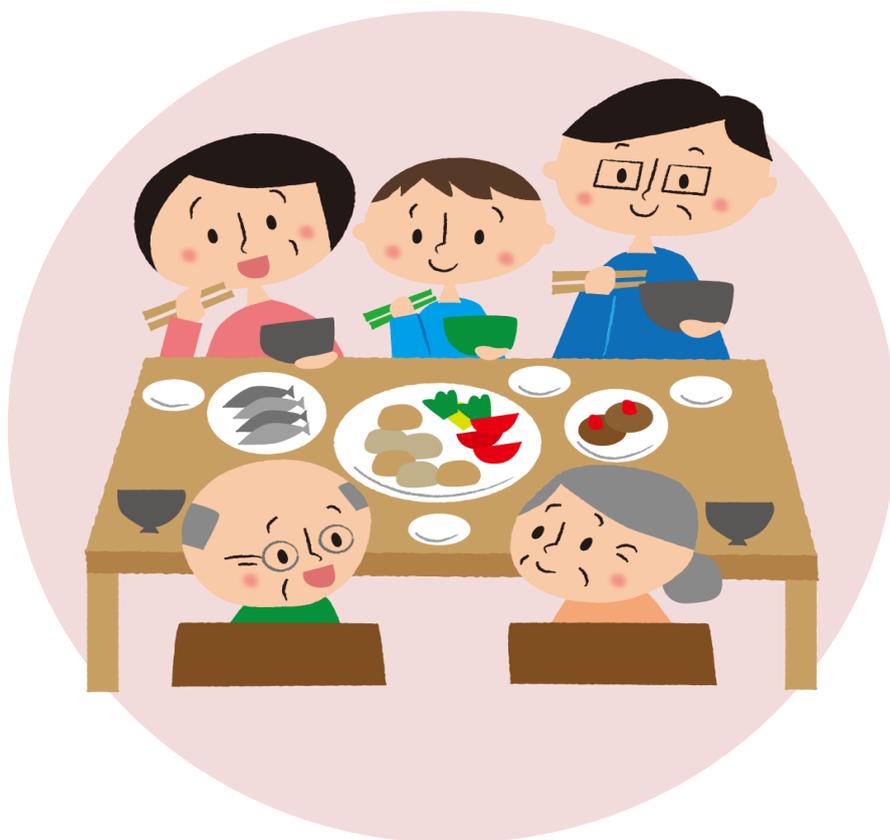


第3期〈2020~2024年度〉

岩沼市食育推進行動計画

楽しく おいしく 安心できる
食生活をめざそう



岩 沼 市

目 次

第1章 計画の策定にあたって

- 1. 計画の趣旨P.1
- 2. 計画の位置づけP.2
- 3. 計画の期間P.2

第2章 第2期岩沼市食育推進行動計画の取組と評価

- 1. 第2期計画の取組状況（平成27～令和元年度）P.3
- 2. 第2期計画の目標達成状況（平成27～令和元年度）と第3期目標値P.6

第3章 市民の食をめぐる現状と課題

- 1. 市民の健康に関する現状P.8
- 2. 健康意識調査からみえる市民の食生活と課題P.13

第4章 食育推進の基本方針と目標P.23

第5章 食育推進の展開

- 1. ライフステージに応じた食育推進の展開
 - I. 子どもの食育（0～19歳）P.24
 - II. 子育て世代の食育（20～39歳）P.28
 - III. 働き盛り世代の食育（40～64歳）P.32
 - IV. 高齢期の食育（65歳以上）P.35
- 2. 評価指標一覧（共助・公助）P.38

資 料 岩沼市内の食に関連した取組事例P.42

第6章 食育推進体制P.46

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

私たちが生きていくうえで、「食べること」は欠かせないものです。

しかし、近年、ライフスタイルの多様化から、不規則な食事、栄養の偏りなど、健全な食生活が失われつつあります。その結果、肥満や生活習慣病などの様々な問題が生じています。

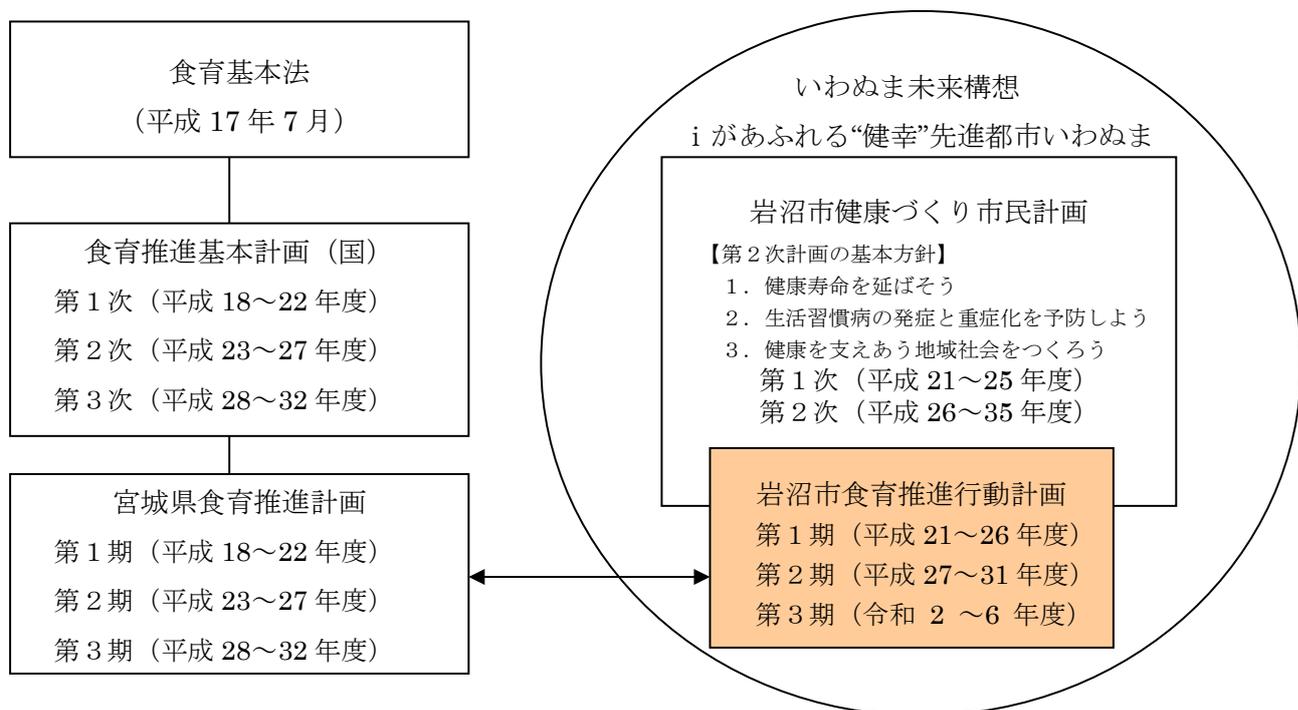
国では、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とした「食育基本法」が平成17年7月に施行され、岩沼市においても平成21年度に食育推進行動計画（第1期）を、平成27年度に第2期食育推進行動計画を策定し、その取組を推進してきました。

本計画は、食育基本法第18条第1項の市町村食育推進計画として位置づけ、国の食育基本計画及び宮城県食育推進計画との整合性を図りながら、食育を推進するための行動計画として、市民が生涯にわたって健全な食生活の実現に自ら努め、豊かな人間性を育めるように策定したものです。

また、本計画は、平成27年2月に策定された「第2次岩沼市健康づくり市民計画」における「栄養と食生活」分野の行動指針となるため、平成30年度に行われた中間評価もふまえ、子どもから子育て世代、働き盛り世代、高齢期に至るまで間断なく食育が推進できるよう、ライフステージ別に「自助」「共助」「公助」の考え方にに基づき、具体的な取組を示しました。

市民一人ひとりが主体的に食育に取り組み、その取組をみんなで支え合い、まわりの支え・仕組みなどの体制づくりをしっかりと行いながら市全体で食育を推進していきます。

2. 計画の位置づけ



3. 計画の期間

本計画は、令和 2 年度を初年度とし、6 年度までの 5 年間の計画とします。なお、目標の達成状況の評価と、社会情勢の変化などに応じて見直しを行います。

第2章 第2期岩沼市食育推進行動計画の取組と評価

1. 第2期計画の取組状況（平成27～令和元年度）

（1）いわぬま食育ウィークの実施（岩沼市食育推進連携事業）

毎年11月19日（いいしょくいくのひ）を含む1週間を「いわぬま食育ウィーク」として、市内各所で生活習慣病予防と地産地消を目的とした食育の取組を行いました。保育所（園）等や小中学校の給食、保健センターや地域での料理教室等で、地元の野菜や果物を使った共通メニューを食べ、市内生産者の方や栄養士等の講話を通して野菜の働きと健康づくりについて学びました。

年度	実施内容	
H27	○テーマ：「健康なからだづくり ～塩のとり方に気をつけよう～」 ○共通メニュー：とり肉のレモン風味、二色おひたし、おくずかけ ○取り上げた地元の野菜：だいこん、さといも、きゅうり、りんご	
H28	○テーマ：「健康なからだづくり ～塩のとり方に気をつけようパート2～」 ○共通メニュー：かつおのオーロラソース、みそマヨネーズサラダ、 白菜とコーンのすまし汁（天然だし使用） ○取り上げた地元の食材：白菜、 ^{きんじょう} 金時草、りんご じゃがいも（シャドークイーン、ノーザンルビー）	
H29	○テーマ：「からだにいい食べかた ～よくかんで食べよう～」 ○共通メニュー：かりっと！豚肉のかりん揚げ、 シャキシャキ！切り干し大根の中華サラダ、 白菜とごぼうの味噌汁 ○取り上げた地元の食材：コリンキー、ごぼう、ピーマン、 ^{くうしんさい} 空芯菜	
H30	○テーマ：「からだにいい食べ方をしよう！」 ○共通メニュー：雑穀入りドライカレー、白菜のフレンチサラダ、 わかめと卵のスープ ○取り上げた地元の食材：ミヤギシロメ（大豆）	
R1	○テーマ：「ベジアップ100 ～野菜をたべよう！～」 ○共通メニュー：もうかざめのカラフル蒲焼、小松菜のおきつね和え、 岩沼芋煮汁 ○実施内容：例年の取組みに加えて「食育ポスター」を追加 市内保育所（園）等、小中学校、市役所、保健センター、 農村環境改善センター、ハナトピア岩沼に掲示 ○取り上げた地元の食材：岩沼（玉浦）白菜	 白菜のはっくん

(2) 岩沼市広報、メディアを活用した食育推進および情報発信

エフエムいわぬまの番組「なるほど！！食育カレンダー」では、食に関する旬の話題を取り上げ、テーマ毎に様々な場所で行われている市内の食育の取組、栄養のポイントや健康管理について料理レシピも交えながら放送し食育の啓発をしました。平成22年に始まったこの放送は、令和元年で9年目となりました。

エフエムいわぬま (FM77.9MHz) 「なるほど！！食育カレンダー」 毎週月曜 18:15~18:30 (再放送) 毎週金曜 8:00~8:15 (令和2年3月時点)				
放送内容				
年度	第1週 (健康増進課)	第2週 (小中学校・子ども福祉課)	第3週 (健康増進課)	第4週 (健康増進課)
H27	いざという時に役立つレシピ	今月のおいしいイベント	健康バランスレシピ	食育の役割
H28	メタボ予防クッキング	こどもの食事レスキュー隊	わたしの朝ごはん	食育の役割
H29	エコクッキング	聞いてみよう 岩沼の給食	すぐできるバランスのとれた毎日の食事	郷土の味を紹介します
H30	おすすめ満足めし	聞いてみよう 岩沼の給食	食の悩み解決します	我が家の自慢料理
R1	シニアのための食育	聞いてみよう 岩沼の給食	食の悩み解決します2	ヘルシースイーツ大集合

そのほか岩沼市広報「いわぬま食育通信」(奇数月掲載)やテレビ、新聞などのメディアで情報発信(クールボジャメロン、南アフリカ料理の紹介など)をしました。



(3) 岩沼の健康食レシピ集を活用した食育推進



平成29年度に“時間をかけずに簡単に栄養バランスの取れるメニュー”をテーマに『スピード料理レシピ集』を作成しました。これまで発行された『子どもたちに伝えたい心をHOT させるレシピ集』の増補版として、市民の健康づくりと食育の普及を推進することを目的としています。



(4) 食育関係団体による地域での取組



食を通じた市民への健康づくり普及活動をしている「食生活改善推進員協議会」のみなさんにより、町内会などの地域の団体を対象に健康増進のための伝達講習会(調理実習も含む)や親子料理教室などを行い、地域に根ざした食育活動をしています。

(5) その他市内で行われている食育の取組

市内の保育所（園）等や幼稚園、小中学校、高等学校、児童館や子育て支援センター、公民館など様々な場所で、郷土食や行事食、生活習慣病予防についての食育が行われています。特にハナトピア岩沼で行われる秋の収穫祭では、岩沼の野菜がたっぷり使われた「千人鍋」が振る舞われ、毎年多くの人に岩沼の食の豊かさを知っていただく機会となるほか、食文化の伝承に役立っています。



給食についての講話の様子



健康食料理教室の様子



千人鍋

(6) 地産地消の取組

市内では、米や大豆のほか様々な野菜や果物が生産されており、ハナトピア岩沼内の農産物直売所をはじめとする市内の直売所や、スーパーなどに売り場が広く設けられ、新鮮な農産物や加工品を手に入れることができます。市内飲食店では岩沼産のそば粉を使用したメニューや加工品を提供するなど、地産地消の動きが広がってきています。

保育所（園）等・小中学校では、地元の新鮮な野菜や果物を提供している市内の生産者が、給食の時間に野菜・果物の育て方について話をするなどの食育活動を行っています。さらに、宮城県学校給食『伊達な献立』コンクールに入賞するなど、地産地消レシピの考案が評価されています。



生産者の講話の様子



岩沼北中学校チームが平成 27 年度第 3 回コンクールで『県知事賞』を受賞しました。



千年希望の丘で栽培された「そば粉」を使ったジェラート（季節限定販売）

2. 第2期計画の目標達成状況（平成27～令和元年度）と第3期目標値

平成30年度に実施した市民健康意識調査、乳幼児健診や関連した保健統計に関する資料を基に、第2次岩沼市健康づくり市民計画の「栄養と食生活」分野について中間評価を行いました。また、第3期計画の新たな目標値を設定しました。

目標項目		前回値 (H26)	現況値 (H30)	評価	目標値 (R5)
自分の食生活に問題があると思う人	男性	33.4%	39.3%	↘	35%以下
	女性	26.9%	42.1%	↘	
自分の食生活を改善したいと思う人 (※問題があると思う人のうち)	男性	68.8%	61.3%	↘	65%以上
	女性	72.6%	70.5%	→	75%以上
食育に関心をもっている人		77.8%	69.7%	↘	75%以上
主食・主菜・副菜をそろえて 食べている人（昼食）	40～64歳	29.3%	43.4%	✌	34%以上
食事を適量食べるよう心がけている人	40～64歳	76.3%	67.5%	↘	81%以上
栄養成分表示を参考にしている人		51.0%	32.0%	↘	40%以上
塩分を控えた食事をとっている人		—	39.2%	—	45%以上
1日の適正塩分量を知っている人	20～39歳	27.6%	30.1%	😊	37%以上
朝食を毎日食べない人	3歳児	6.0%	5.6%	→	0.0%
	小学5年生	4.1%	7.8%	↘	0.0%
	中学2年生	6.4%	8.9%	↘	0.0%
	20～39歳男性	29.9%	25.1%	😊😊	20%以下
	20～39歳女性	22.6%	17.7%	✌	
ファストフードを食事として週1回以上 利用している子ども	3歳児	10.0%	11.3%	↘	5.0%
	小学5年生	9.0%	14.0%	↘	4.0%
	中学2年生	4.1%	11.3%	↘	0.0%
家族など誰かと一緒に食事をする人	40～64歳	91.6%	92.0%	→	95%以上
食事の時間が楽しいと感じる人		91.0%	90.9%	→	93%以上
子どもと一緒に会話を楽しみながら食事を している人	3歳児	—	96.2%	—	98%以上
	小学5年生	—	93.0%	—	95%以上
地元でとれた農作物を使用している人	20～39歳	—	47.8%	—	50%以上
学校給食における地場産野菜等の活用率（宮城県産）		—	36.2%	—	40%以上
地球に優しいエコクッキングを実践している人		52.5%	30.6%	↘	増加傾向

中間目標達成・・・✌ 改善・・・😊😊 改善傾向・・・😊 変化なし・・・→ 悪化傾向・・・↘

《達成状況のまとめ》

- ① 男女ともに、「自分の食生活に問題があると思う人」が増加、そのうち「自分の食生活を改善したいと思う人」は減少しており、食生活の悪化が懸念されます。また、「食育に関心を持っている人」「食事を適量食べるよう心がけている人」「栄養成分表示を参考にしている人」は、それぞれ減少しており、食事への意識を高める取組の強化が必要です。
- ② 「主食・主菜・副菜をそろえて食べている人（昼食）」は 40～64 歳の働き盛り世代で目標を達成しています。
- ③ 「1日の適正塩分量を知っている人」は 20～39 歳の子育て世代で改善傾向にあります。「塩分を控えた食事をとっている人」は全体の 4 割弱となっており、適塩を進めていくために、新たな指標として追加しています。
(※1日の適正塩分量（宮城県の目標値）：男性 9g、女性 8gとして質問・H30 年時点)
- ④ 「朝食を毎日食べない人」は 20～39 歳の男性・女性ともに前回値より減少しており、改善傾向にあります。しかし、子どもは小学5年生、中学2年生において前回値より増加し、さらなる取組の強化が必要です。
- ⑤ 「ファストフードを食事として週1回以上利用している子ども」は、3歳児、小学5年生、中学2年生で増加しています。上手な利用の仕方を、親と子どもどちらにも伝えていく必要があります。
- ⑥ 「家族など誰かと一緒に食事をする人」は 40～64 歳の働き盛り世代で微増していました。また、「子どもと一緒に会話を楽しみながら食事をしている人」は 3 歳児、小学5年生の保護者でいずれも9割を超えています。
- ⑦ 「地球に優しいエコクッキングを実践している人」は大幅に減少しています。環境に配慮した調理に関する情報等を伝えていく必要があります。

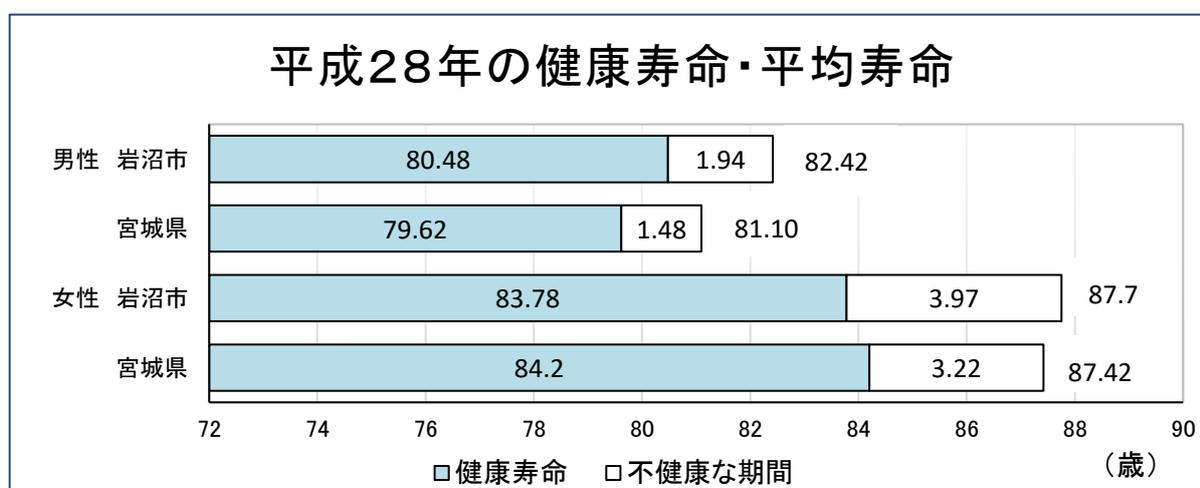
第3章 市民の食をめぐる現状と課題

第2次岩沼市健康づくり市民計画（2014～2023年度）の中間評価を目的として、平成30年7、8月に、市内居住の20歳以上の男女2,000人及び市内の3歳児と小学5年生・中学2年生の保護者を対象に健康意識調査を実施した結果及び関連した保健統計資料等を基に、市民の食をめぐる現状と食に関連する健康上の課題を整理します。

1. 市民の健康に関する現状

(1) 健康寿命・平均寿命

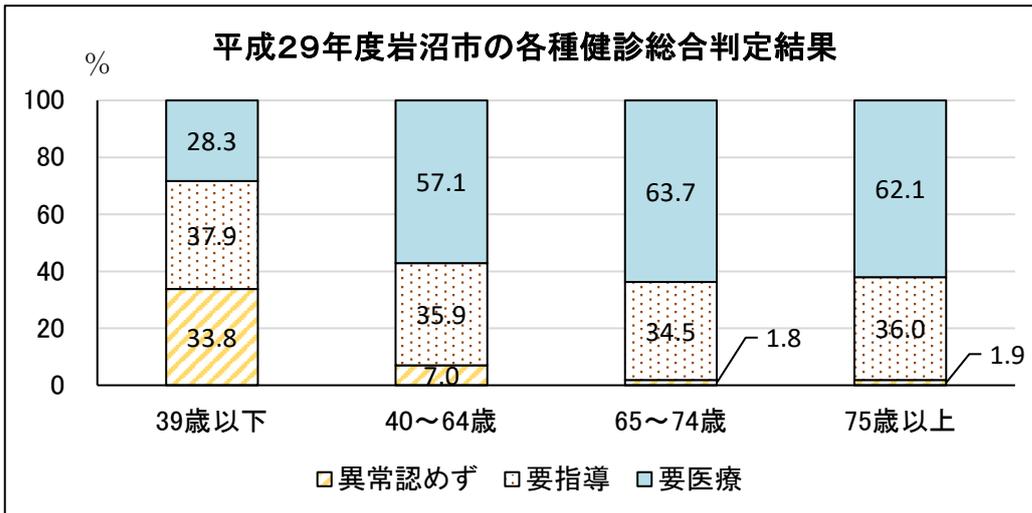
平成28年の健康寿命と平均寿命を宮城県と比較すると、男性は平均寿命82.42歳、健康寿命80.48歳と共に県より長く、女性は平均寿命87.75歳と県より長いものの、健康寿命83.78歳は県より短くなっています。



(2) 健診からみえる市民の健康状態

① 各種健診の受診状況

平成29年度の特定健康診査（岩沼市国民健康保険加入者40～74歳対象）の受診率は48.0%、基本健診（39歳以下対象）は12.6%、後期高齢者健診（75歳以上対象）は28.4%にとどまっています。健診の総合判定は、特定健診のうち40～64歳で要指導35.9%、要医療57.1%、65～74歳で要指導34.5%、要医療63.7%、後期高齢者健診で要指導36.0%、要医療62.1%という結果であり、どの世代においても何らかの所見がみられます。また、39歳以下の若い世代における要指導の割合は37.9%もあり、健診を活用した健康管理と生活習慣病予防の実践につなげていく啓発が必要とされます。

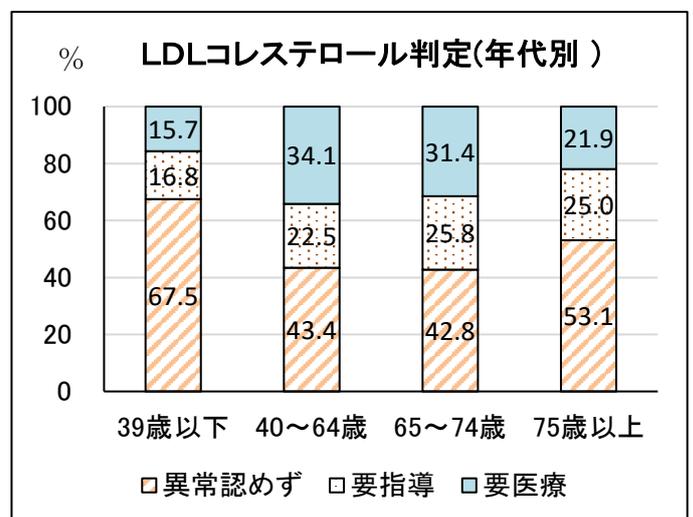
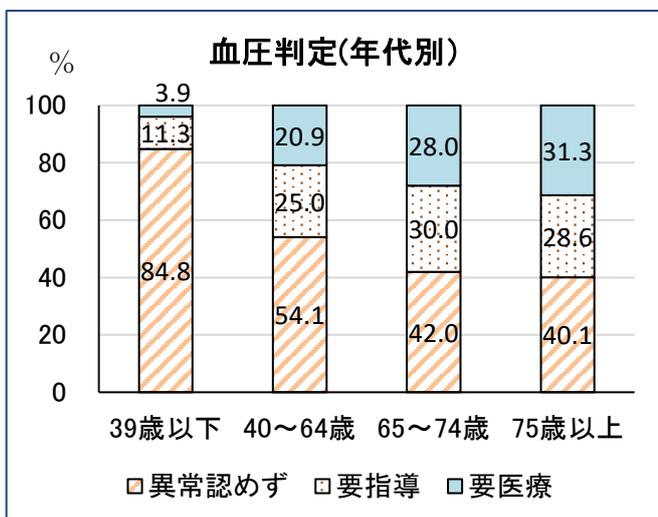


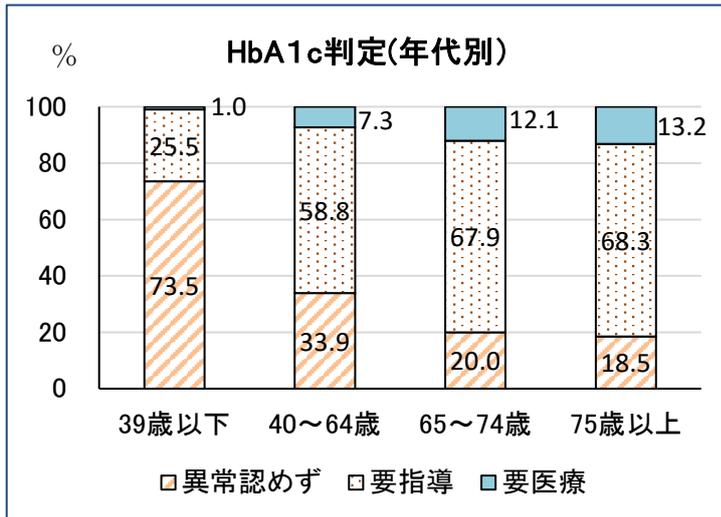
②検査項目別判定結果

検査項目別では、血圧は39歳以下で要指導11.3%、要医療3.9%に対し、40~64歳では、それぞれ25.0%、20.9%でした。また、LDLコレステロールは40~64歳が要医療34.1%と最も高くなっていました。HbA1c(ヘムoglobin A1c)※でも、40~64歳で要指導が60%近くとなり、糖尿病予備群が多くなっています。働き盛り世代の健康管理の大切さが分かります。

平成29年度には、岩沼市国民健康保険加入者の47.5%が生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患）の治療をしています。生活習慣病に係る受診件数も年々増加傾向にあり、今後も継続した予防対策が必要です。

＜平成29年度 岩沼市各種健診における検査項目別判定結果＞

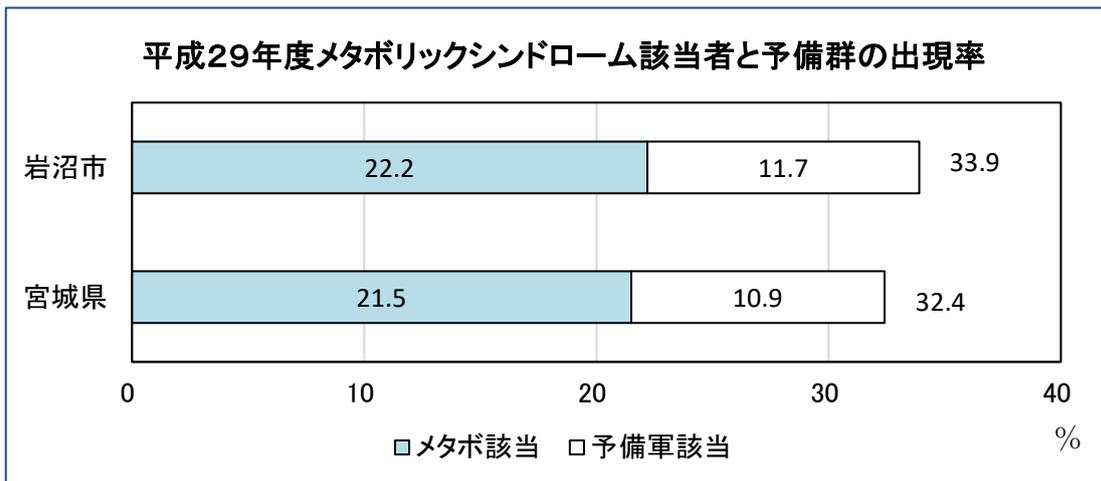




※HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは、血糖値のコントロール指標のこと

③メタボリックシンドローム該当者と予備群の出現率

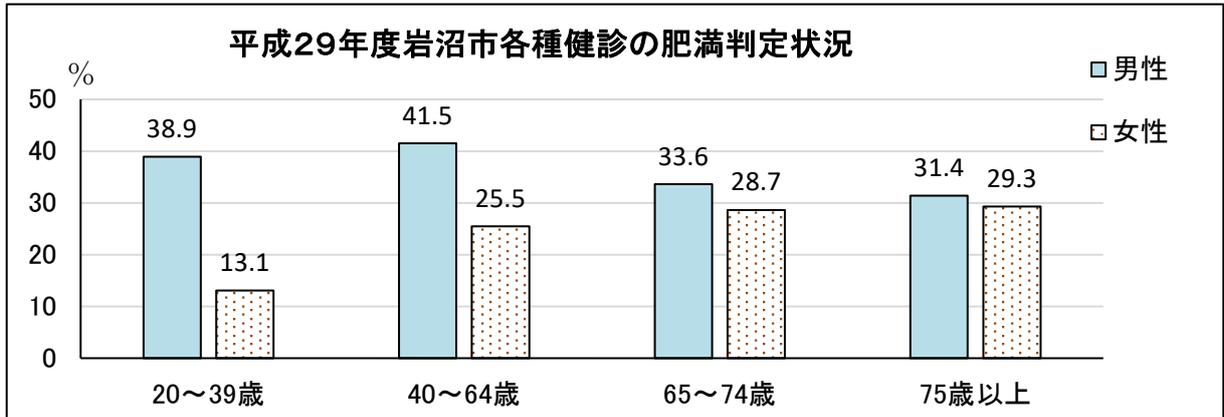
特定健診（40～74 歳）においてメタボリックシンドローム該当者の出現率は 22.2%、予備群も 11.7%と県の平均値を共に上回っています。メタボリックシンドローム予防のために規則正しい食生活や運動習慣の定着、適正体重を維持することを啓発していく必要があります。



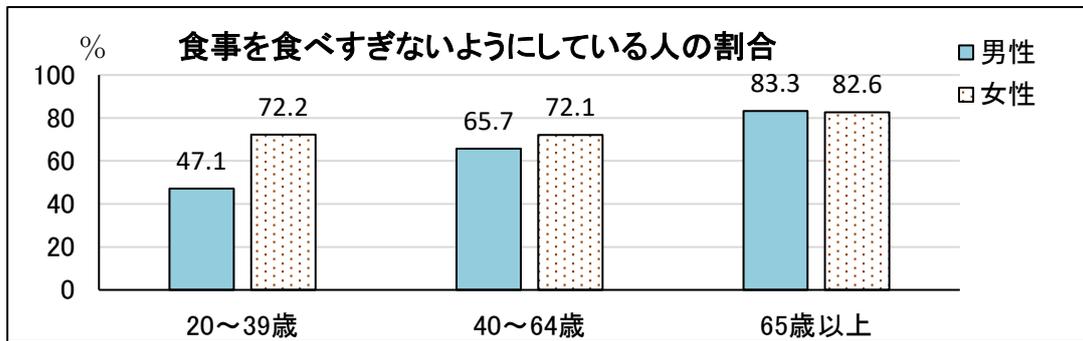
(3) 肥満者

< 成人 >

各種健診における、肥満判定（BMI 値 25.0 以上）の男性は全ての年代で 30% を超え、女性に比べ肥満の該当者が多くなっています。特に 40～64 歳の男性で肥満判定が 41.5% と最も高く、食生活、運動等生活習慣の見直しが必要です。

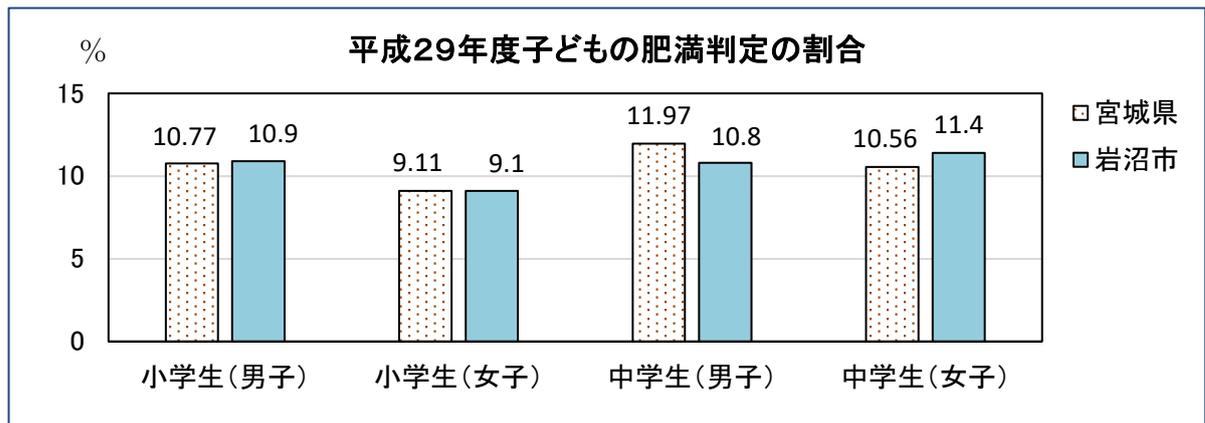


実際の食習慣からみた場合でも、食事を食べすぎないようにしている人の割合は、20～39歳男性で、47.1%と前回調査から6%程度減少し、意識が低くなっていました。健診の結果でもBMI25以上肥満者が4割近くいることから、若い世代の男性を中心に肥満予防のための食事のとり方を啓発していく必要があります。



<子ども>

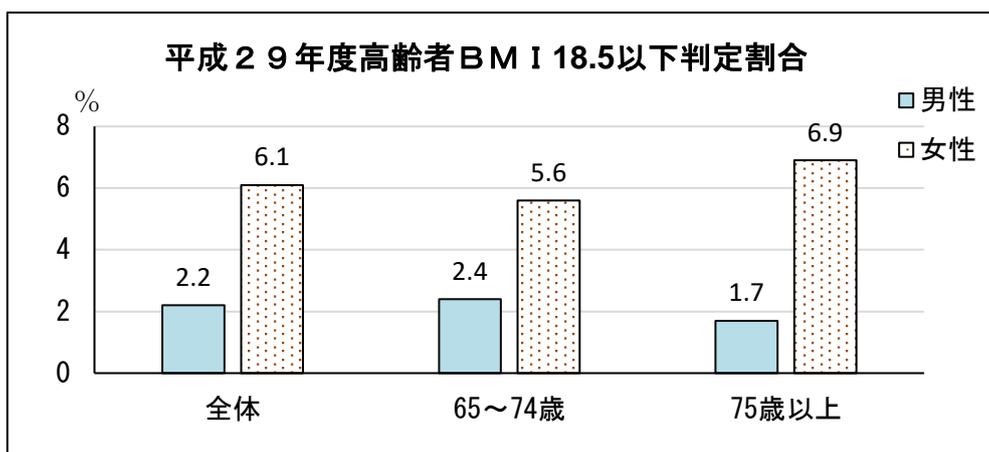
3歳児健診では、肥満判定が3%台で推移しています。小学生は男子10.9%、女子9.1%と県内平均並み、中学生は男子10.8%と県内平均を下回っていますが、女子11.4%は県内平均を上回っています。朝食欠食や野菜不足、栄養バランスのみだれなど食の問題と共に、運動不足など消費エネルギーの減少が原因のひとつと考えられます。



※肥満判定基準：肥満度20以上

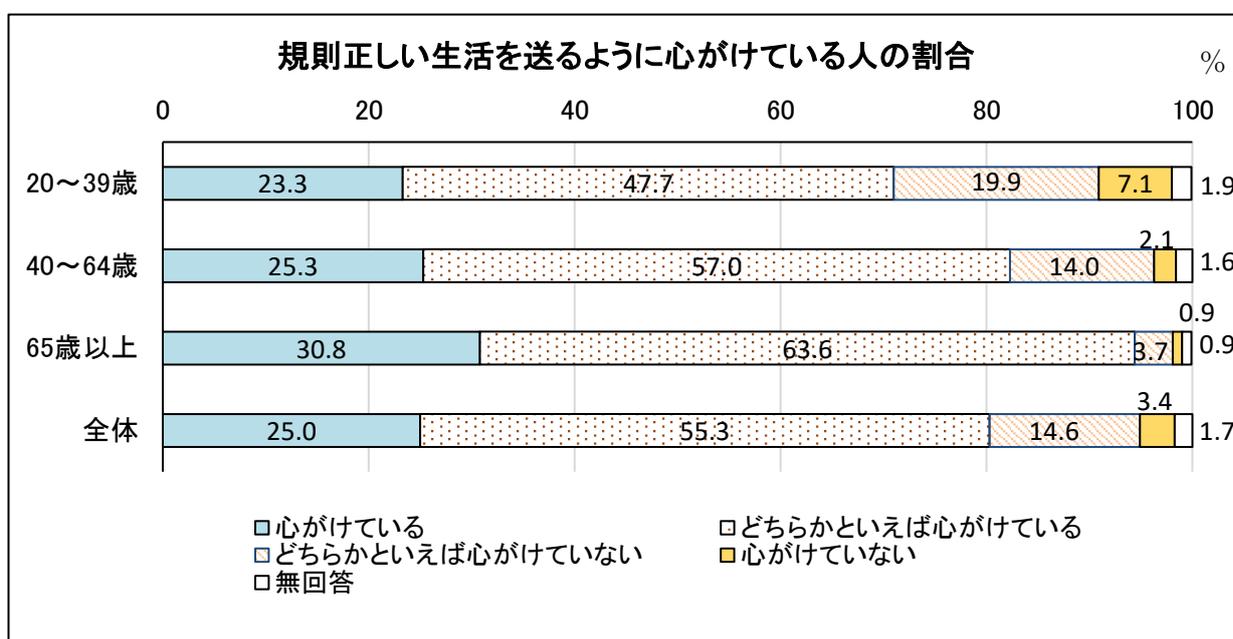
(4) 高齢者の低栄養

総務省の人口統計（平成29年10月1日）によると、日本全体の65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合は27.7%と高齢化が進んでおり、超高齢社会となっています。岩沼市でも65歳以上の人口割合が、平成30年12月で25.7%となり、健康寿命の延伸が大きな課題となっています。平成29年度の特定健診、後期高齢者健診では、低栄養の危険があるBMI18.5以下の判定を受けた方が男性2.2%、女性6.1%おり、従来の成人の健康指標であるメタボリックシンドロームや生活習慣病予防だけでなく、高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）予防も重要な課題となります。



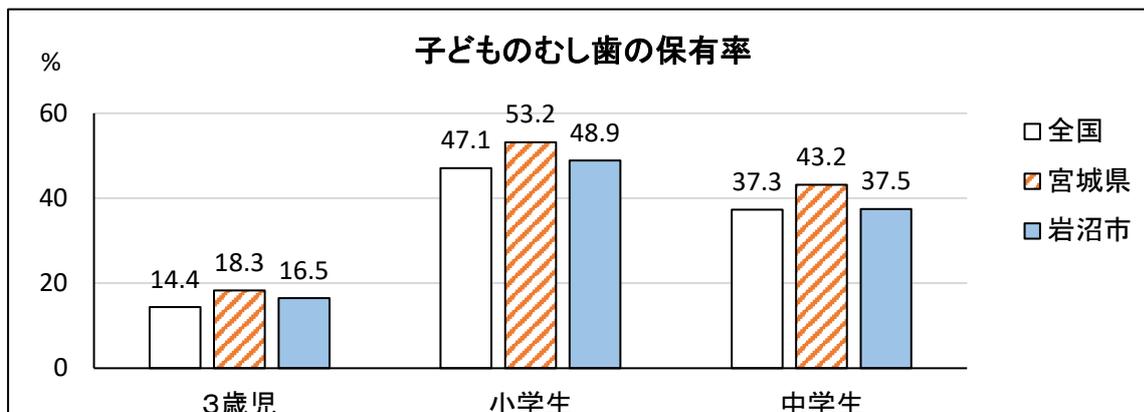
(5) 健康管理への意識

健康意識調査では、「規則正しい生活を送るように心がけていない人」と「どちらかといえば心がけていない人」の割合は、20～39歳の子育て世代で27.0%と最も高く、今後、生活習慣病の予備群につながるおそれがあります。



(6) 子どもの歯と口腔の健康

子どものむし歯の保有率をみると、3歳児 16.5%、小学生 48.9%、中学生 37.5%で、宮城県平均値より下回っていましたが、全国平均値よりはやや上回っていました。むし歯の発生に大きく影響を与えるおやつについては、おやつを決めていない保護者（3歳児）の割合が22.5%、1日3回以上おやつを与えている保護者（3歳児）の割合が7.7%となっており、むし歯予防のためにも「望ましいおやつのとおり方」について啓発していく必要があります。



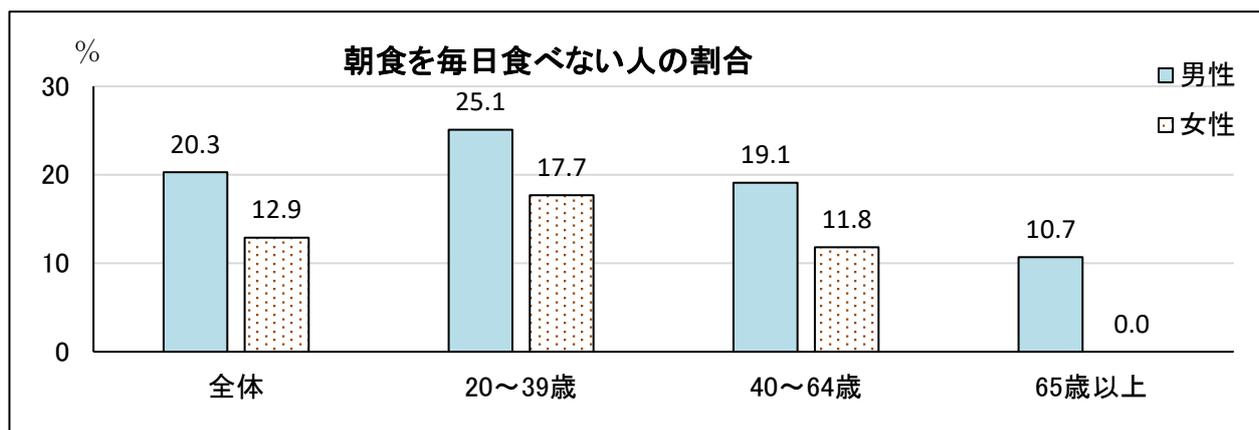
資料：H29・30年度学校保健統計、宮城県歯科保健データ

2. 健康意識調査からみえる市民の食生活と課題

(1) 朝食

<成人>朝食を毎日食べない人

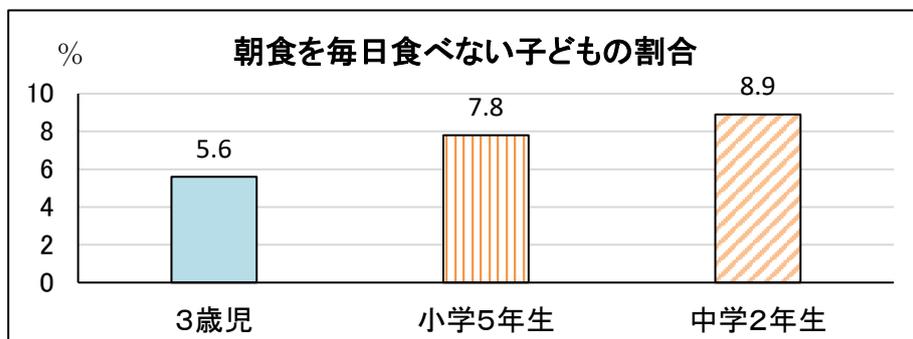
「朝食を毎日食べない」と回答した人の割合は全体で、男性 20.3%、女性 12.9%となっています。年代別にみると、20～39歳の男性の欠食者の割合が25.1%と最も高くなっています。1日のはじまりの食事の大切さを、普及啓発していく必要があります。



<子ども>

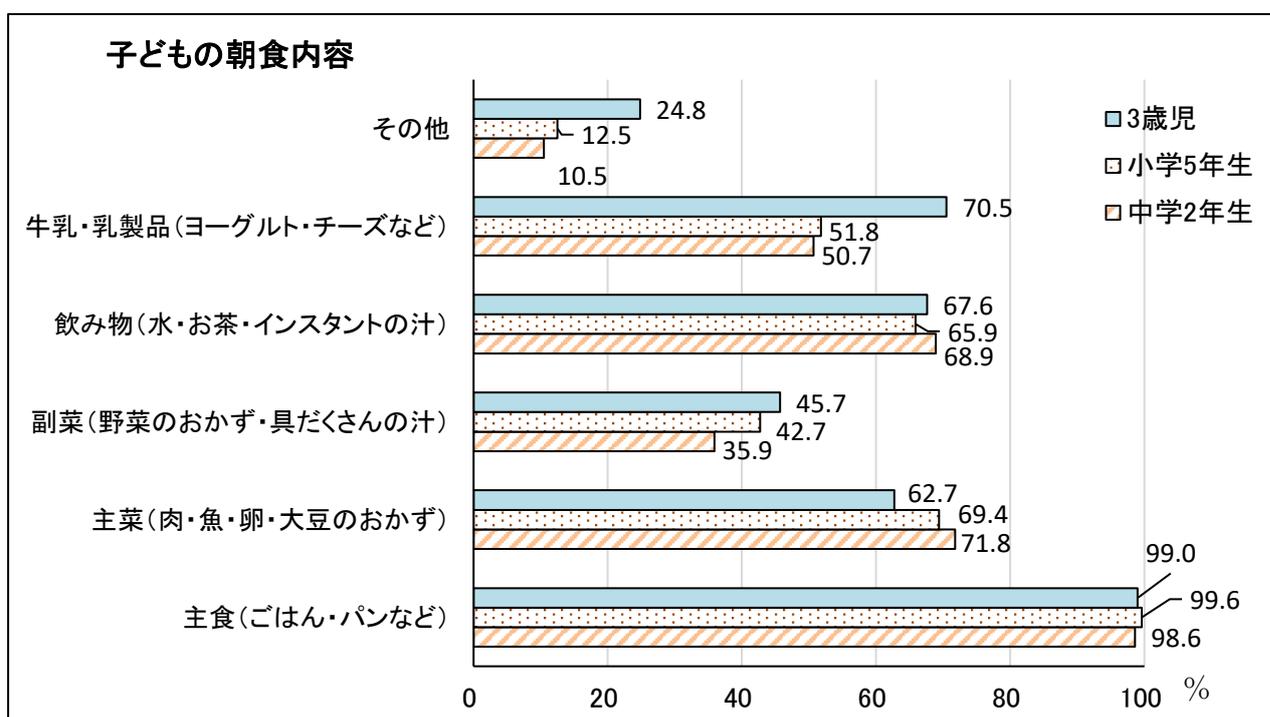
① 朝食を毎日食べない子ども

朝食を毎日食べない子どもの割合は、3歳児 5.6%、小学5年生 7.8%、中学2年生で 8.9%と高くなり、「はやね はやおき あさごはん運動」等、よい生活リズムづくりのための取組を引き続き行う必要があります。



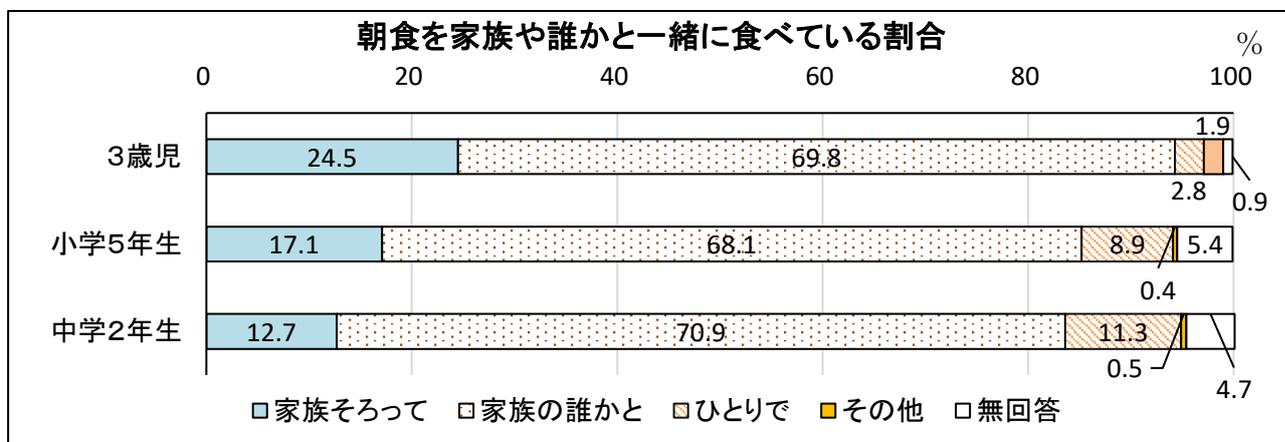
② 朝食の内容

朝食を食べている子どものほぼ全員が朝食で「主食」をとっていましたが、「副菜」をとっている子どもの割合は前回調査を下回り、中学2年生では前回調査の 46.3% から 35.9%に減少していました。1日の中で一番大切な朝食を充実させるために、栄養バランスに配慮した朝食がとれるよう働きかけを行っていく必要があります。



③ 朝食を家族や誰かと食べている「共食（きょうしょく）」

ひとりで朝食を食べている子どもは3歳児 2.8%ですが、小学5年生 8.9%、中学2年生 11.3%と、年齢が上がるにつれ増加しています。朝食をひとりで食べることによる、心のゆとりの不足や食事の偏りが心配されます。



(2) 食塩の摂取

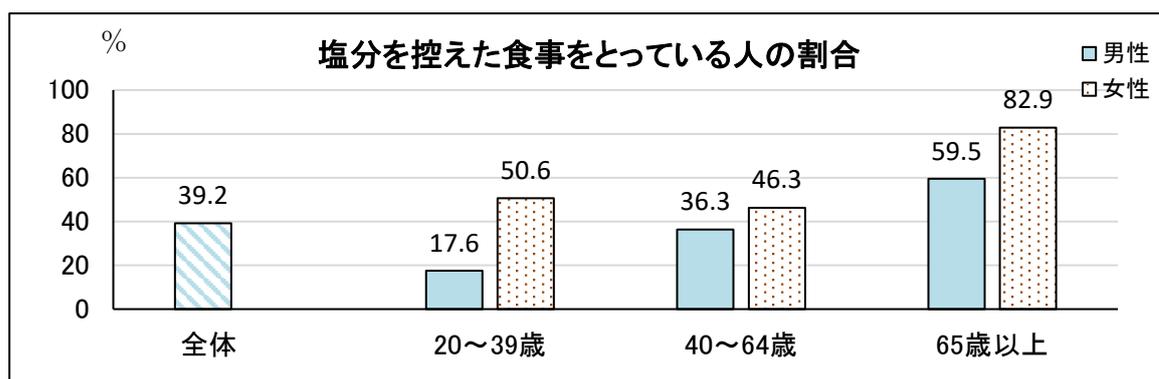
< 成人 >

① 1日の食塩摂取目標量の知識

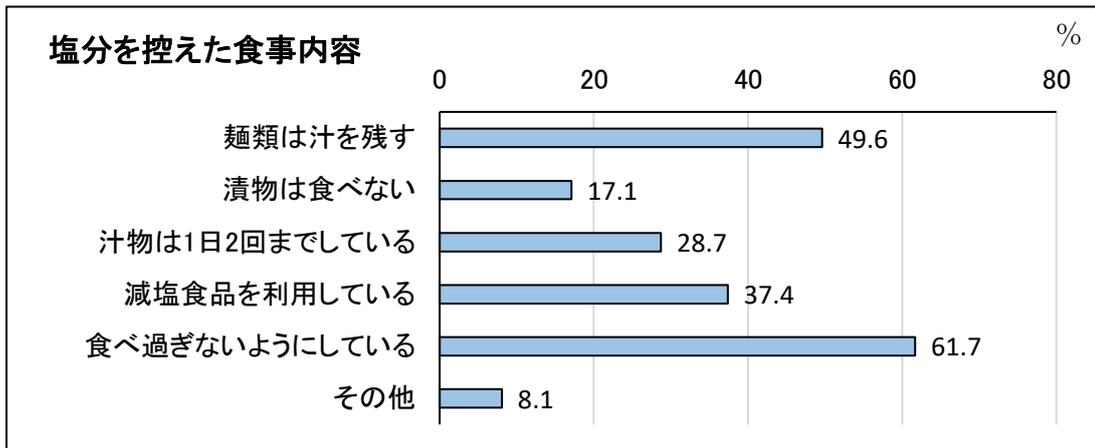
成人の1日の食塩摂取目標量（宮城県の目標値）が男性9g未満、女性8g未満であることを知っている人の割合は全体で35.8%でした。特に男性の認知度が、各世代とも低くなっています。

② 減塩状況

塩分を控えた食事をとっている人は、全体で39.2%となっています。年代別にみると20～39歳の男性では17.6%、65歳以上の女性では82.9%と年齢・性別で差が大きくなっています。



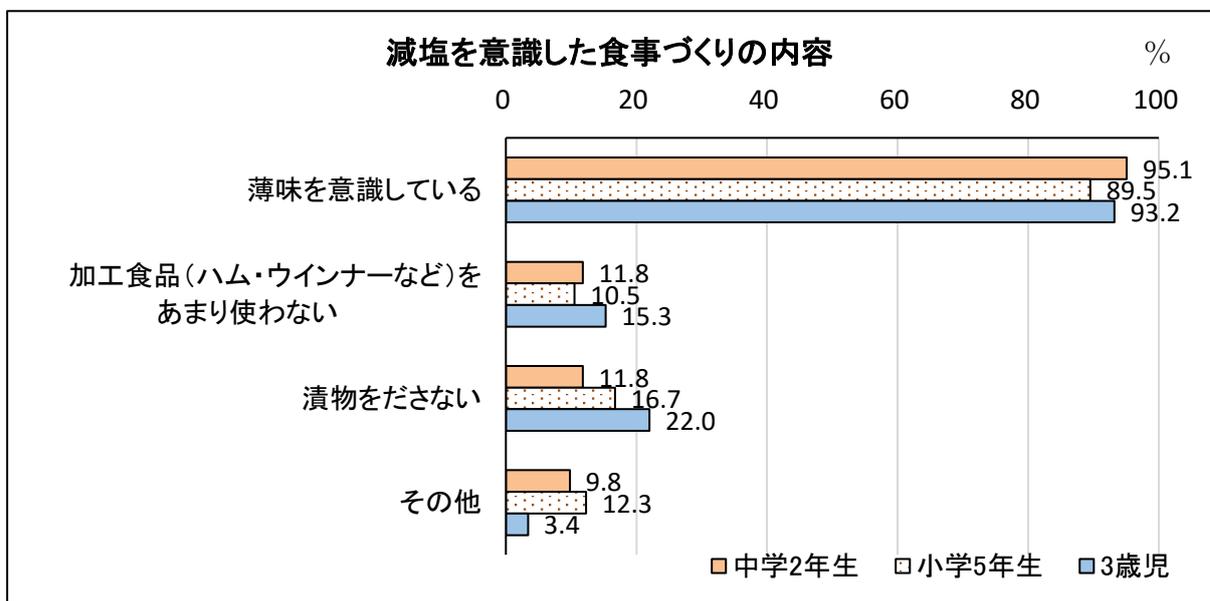
減塩の具体的な内容としては、「食べ過ぎないようにしている」61.7%、「麺類の汁を残す」49.6%、「減塩食品を利用している」37.4%でした。具体的な適塩方法の普及啓発、減塩推進を強化していく必要があります。



<子ども>

① 減塩を意識した食事づくりをしている保護者

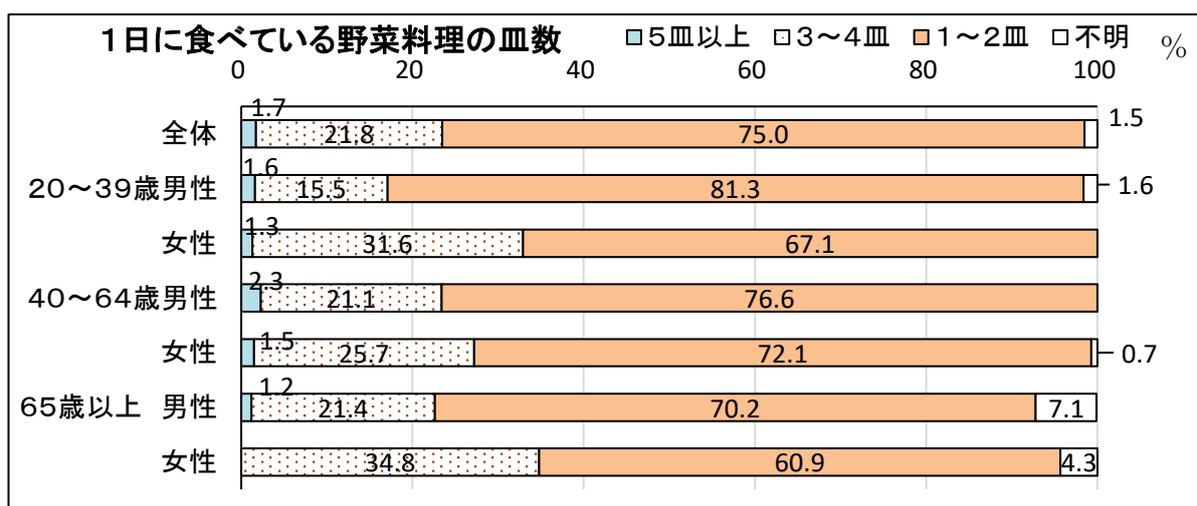
減塩を意識した食事づくりをしている保護者は3歳児が最も多く55.7%、小学5年生44.4%、中学2年生47.9%と就学前後で差がみられ、離乳食教室・幼児健診での栄養指導の効果が考えられます。具体的な内容として、「薄味を意識している」保護者が9割程度と大多数で、「加工食品をあまり使わない」、「漬物をださない」という具体的な取組をあげている人が少ない状況です。子どもの頃から減塩を意識することが、将来の生活習慣病予防につながることを啓発するとともに、より具体的な取組方法を伝えていく必要があります。



(3) 野菜の摂取量

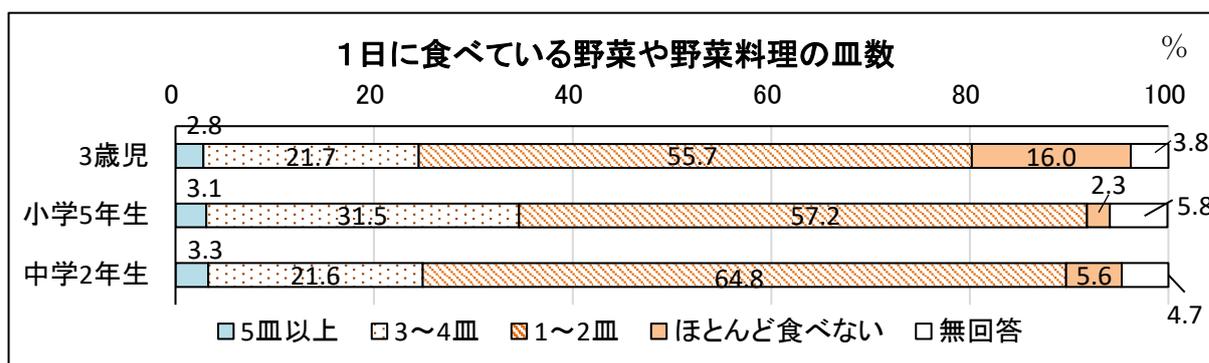
<成人>

1日に必要な野菜摂取量 350g を知っている人は全体で 33.7%、男性が3割弱の認識に比べ、女性は4割程度と高くなっていました。また、1日に食べている野菜料理の皿数としては、目標である「1日5皿以上」を食べている人は、全体の1.7%にとどまり、前回調査に比べ減少していました。最も高かったのは「1日1～2皿」の人の割合で75.0%でした。特に20～39歳男性では8割を超えています。各世代を通して、男性の方が野菜の摂取量が少ない傾向が見られ、野菜を適量摂取する利点と具体的方法を啓発することが必要です。



<子ども>

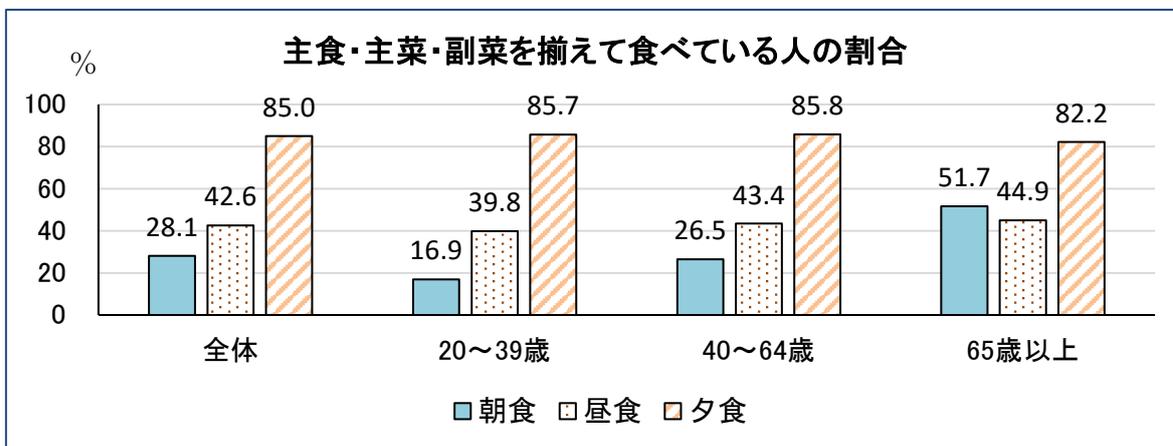
「1日5皿以上」の野菜・野菜料理を食べている子どもは3%前後にとどまり、「1日1～2皿」が最も高く、3歳 55.7%、小学5年生 57.2%、中学2年生 64.8%でした。また、「ほとんど食べない」は3歳児で16.0%となり、野菜の摂取不足が心配されます。野菜摂取量の増加を促すため、家庭への働きかけに加えて、行政、保育所(園)、小中学校等で連携した取組の展開が必要とされます。



(4) 栄養のバランスに配慮した食生活

<成人>

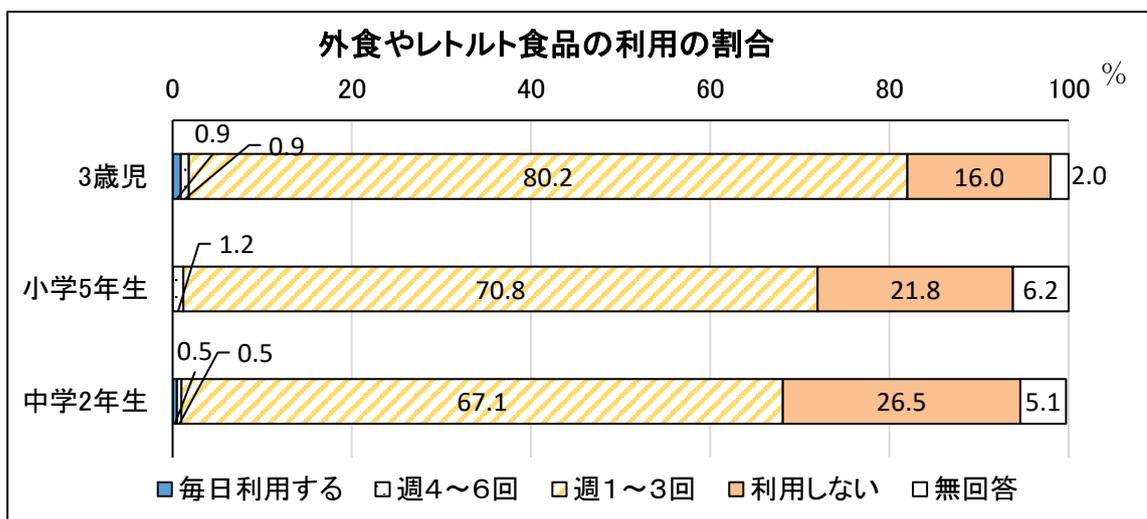
1日の中で、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べているのは夕食が85.0%と最も高く、昼食42.6%、朝食28.1%となっており、朝食は前回調査より14.1%減少、昼食は11.8%増加していました。朝食の栄養バランスについては年代が上がるにつれ、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べている人の割合が高くなっていました。若い世代の朝食の栄養バランスを改善するための取組が必要とされます。



<子ども>

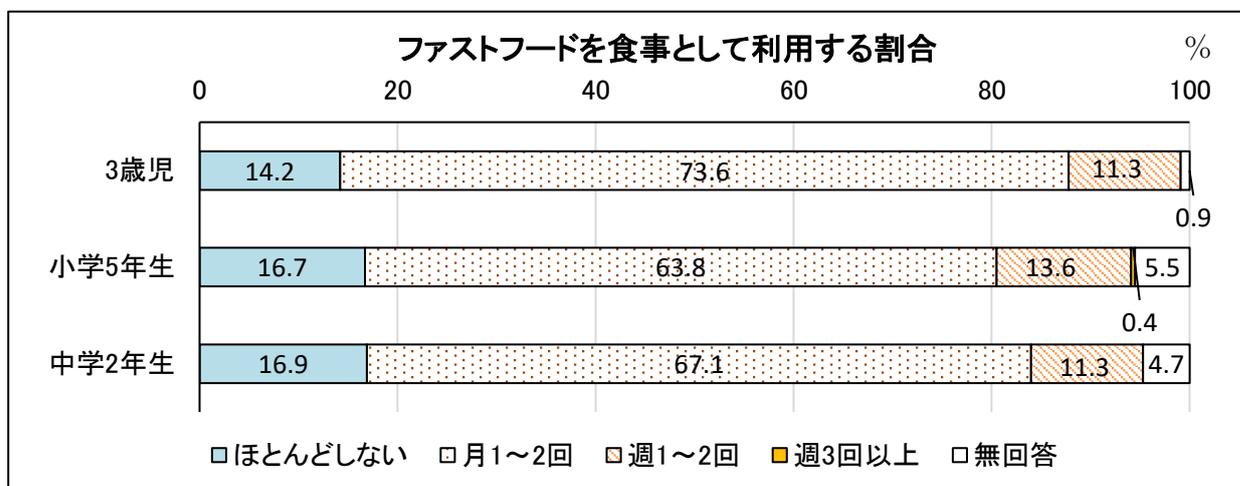
① 外食やレトルト食品の利用

外食やレトルト食品を週1～3回以上利用している家庭は、3歳児82.0%、小学5年生72.0%、中学2年生68.1%と高くなっていました。塩分や脂肪分の過剰摂取などの問題が考えられ、外食の選び方や食べ方、レトルト食品の上手な利用法などを普及啓発していく必要があります。



② 食事としてのファストフードの利用

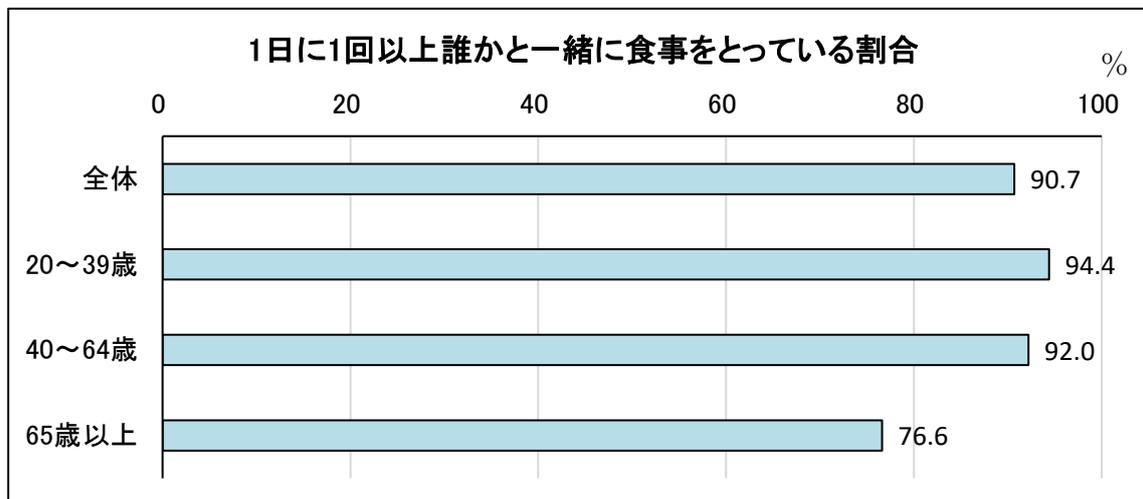
ファストフードを食事として利用している子どもは、月1～2回利用が全体の6～7割程度、週1～2回以上の利用は、3歳児11.3%、小学5年生14.0%、中学2年生11.3%となっており、月1～2回を加えると、8割にのぼります。ファストフードの上手な利用方法と呼びかけていく必要があります。



(5) 食事を家族や誰かと食べている「共食（きょうしょく）」

〈成人〉

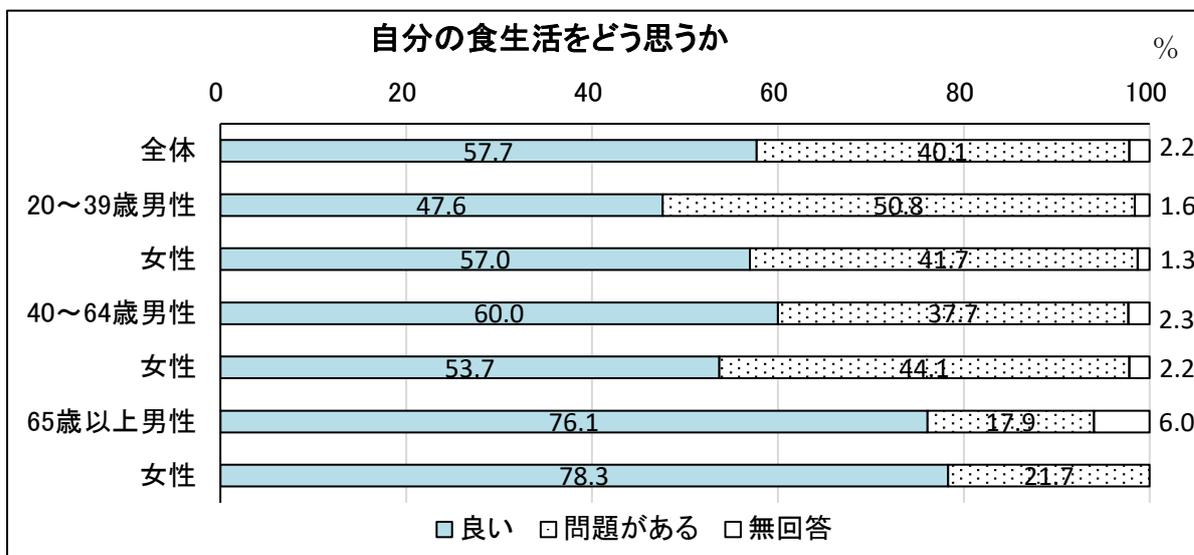
1日の中で誰かと一緒に食事をしている人は全体の90.7%となっています。年代別にみると65歳以上が最も低く、76.6%となっており、前回調査より2.5%減少しています。楽しみながら食べる「共食」の機会を増やすための対策が必要となっています。



(6) 自分の食生活についての意識

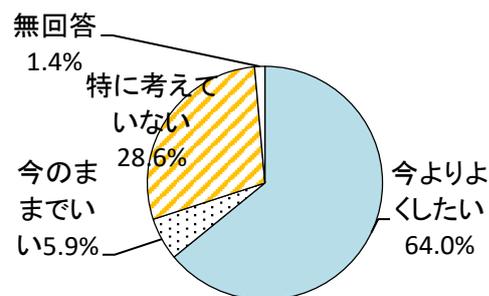
<成人>

自分の食生活が良いと感じている人は全体で約6割、年代別では65歳以上の男女共に約8割と高くなっていました。



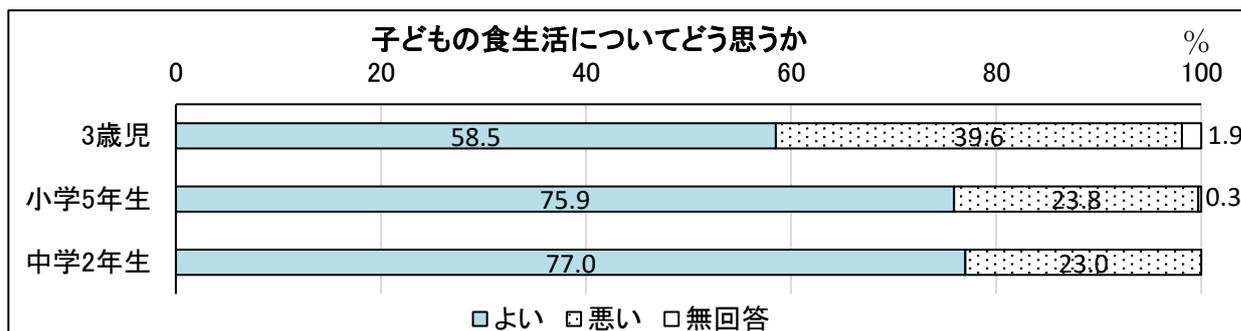
自分の食生活に「問題がある」と答えた人のうち、今後どうしたいかについて「特に考えていない」という人は28.6%でした。日常の食生活の現状が生活習慣病の原因になることを、これからも市民に啓発していく必要があります。

自分の食生活を今後どうしたいか



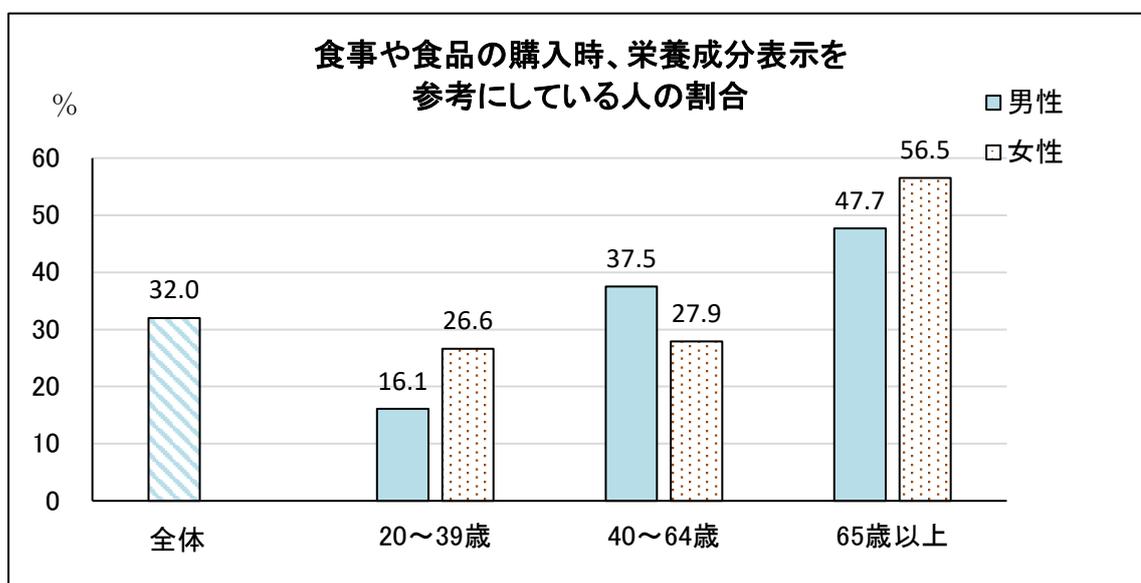
<子ども>

子どもの食生活について、「悪い」と回答した保護者は、3歳児で39.6%と最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられました。理由はいずれの年代も「野菜不足」が最も高く、「栄養のバランスが悪い」、「食べ過ぎ・少食」の順になりました。子どもの食事内容を見直し、改善につなげるための取組を検討していく必要があります。



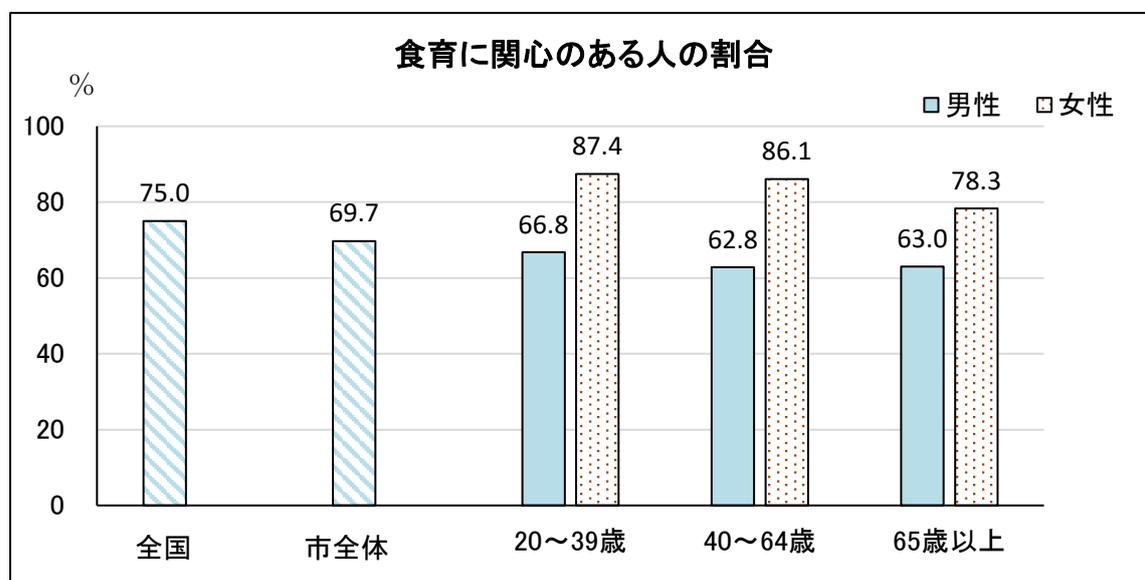
(7) 栄養成分表示等の活用

食事や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合は、全体で 32.0%と前回調査から 19%減少しました。特に、20～39歳男性が 16.1%と最も低くなっていました。日常の食事や、食品に含まれる塩分やエネルギー量などに関心を持ち、自分で食べるものを適正に選択する力をつけるために、正しい情報提供を効果的に行っていく必要があります。



(8) 食育への関心

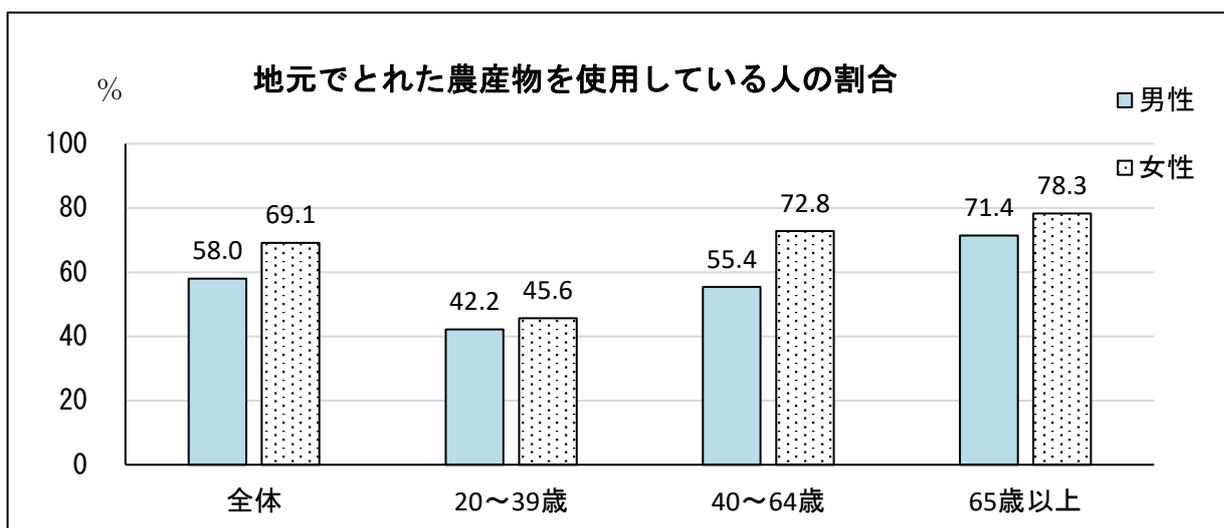
食育に関心がある人は、69.7%で前回調査より 8.1%減少していましたが、全国平均（平成 28 年度）より低くなっていますが、20～39歳の男女では前回調査より高くなっており、子どもの頃からの食育の効果が現れているのではないかと考えられます。



(9) 地産地消の取組

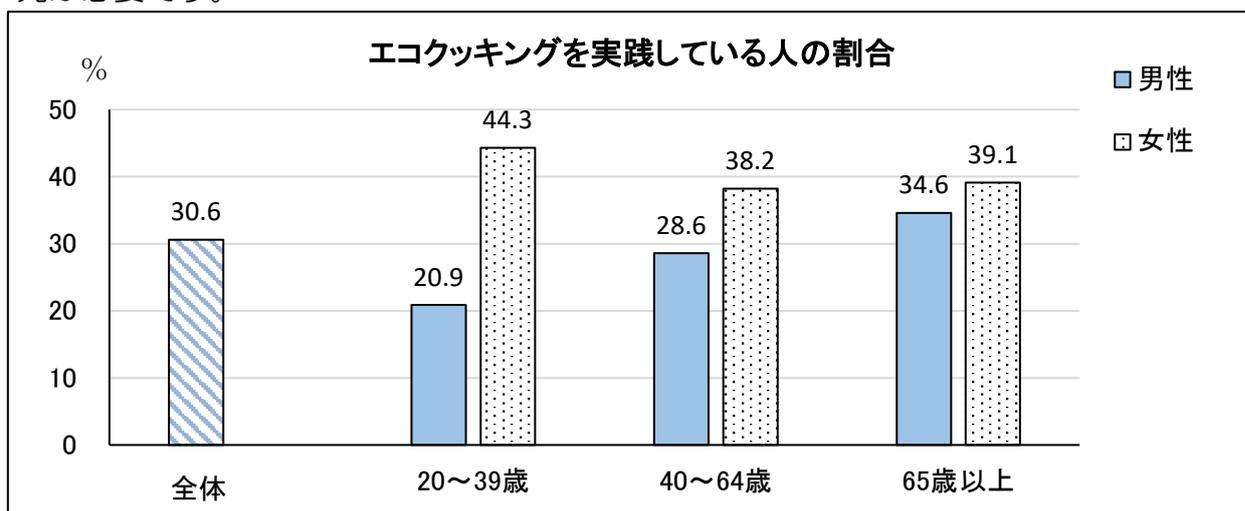
地元でとれた農産物を使用している人は男性 58.0%、女性 69.1%で、男性の割合が低くなっています。また、年代が上がるにつれ地産地消を実践する人の割合は高くなっています。

学校給食では地元産の野菜や農産物（平成30年度実績：宮城県産 36.2%、岩沼市産 13.4%）を提供しており、子どもの頃から地産地消に関心を持つことが、成人になってからの積極的な取組につながると考えられるため、今後も継続していく必要があります。



(10) エコクッキングへの取組み

地球にやさしいエコクッキングを実践している人は、全体で 30.6%と前回調査より 21.9%減少しました。男女で差がみられ、女性の方が 40%程度とやや割合が高くなっていました。食品ロスなどの問題解決のために、環境に配慮した食生活の普及啓発が必要です。



第4章 食育推進の基本方針と目標

本計画は、第2次岩沼市健康づくり市民計画の「栄養と食生活」分野の行動指針であることから、計画を4つのライフステージに区分し、身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育の取組内容を示しました。

食にまつわる様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら多様に連携し、その実効性を高め、市民一人ひとりが進んで食育に取り組めるような社会環境づくりを行い、食をめぐる諸課題の解決を目指し、ライフステージに応じた取組を推進していきます。

<u>ライフステージ</u>	<u>年齢区分</u>	<u>健康づくりの大目標（めざす姿）</u>
I 子ども (乳幼児期・学童期・思春期)	0～19歳	安心して充実した毎日を送り、健康であることの幸せを実感し、明日を楽しみに夢を持ち続ける子どもになろう
II 子育て世代	20～39歳	自分の健康や生活をふり返り、家族ぐるみで生活習慣を整えていこう
III 働き盛り世代	40～64歳	家庭に仕事に忙しい今だからこそ、働き盛りの元気なところとからだを保とう
IV 高齢期	65歳以上	地域の一員として生きがいを持ち、頼りにされる元気な人でいよう

楽しくおいしく安心できる
食生活をめざそう！



第5章 食育推進の展開

1. ライフステージに応じた食育推進の展開

I. 子どもの食育（0～19歳）（乳幼児期・学童期・思春期）

（1）現状と課題

○健康の状況について

肥満傾向（肥満度 20%以上）の子どもの割合は、小学生、中学生ともに約 10%となっています。むし歯の保有率は 3 歳児で 19.4%、小学 5 年生で 48.9%、中学 2 年生で 37.5%となっており、全国平均より高く推移しています。また、3 歳児の保護者で子どものおやつの時間を決めていない人の割合は 22.5%でした。

○食生活について

ほとんどの子どもは朝食を毎日食べていますが、主食のみとっている、野菜などの副菜を揃えていないなど、孤食と栄養バランスの問題がうかがわれます。さらに、週 1 回以上ファストフードを利用する子どもの割合は 3 歳、小中学生ともに 10%以上となっており、栄養バランスの問題だけでなく塩分や脂肪分の摂取過剰がうかがわれます。

（2）基本目標

- ① 小さい頃から栄養バランスのとれた健康的な食事を楽しく食べよう
- ② 体に安心安全な食べ物を自分で選択し、食べる力をつけよう

（3）私ができること（自助）

中間目標達成・・・☺ 改善・・・☺☺ 改善傾向・・・☺ 変化なし・・・→ 悪化傾向・・・↘

目標	評価指標		前回値 (H26)	現状値 (H30)	評価	目標値 (R5)
①	子どもの食生活について「悪い・どちらかといえば悪い」と感じている保護者の割合の減少	3 歳	34.0%	39.6%	↘	30.0%
		小 5	25.8%	23.8%	☺☺	20.0%
		中 2	21.9%	23.0%	↘	17.0%
	子どもの食事を「栄養バランスが悪い」と思っている保護者の割合の減少 (子どもの食事を悪いと感じている人のうち)	3 歳	20.0%	14.2%	✂	15.0%
		小 5	13.5%	10.5%	✂	8.0%
		中 2	14.2%	11.7%	☺☺	9.0%
	ファストフードを食事として週 1 回以上利用している子どもの割合の減少	3 歳	10.0%	11.3%	↘	5.0%
		小 5	9.0%	14.0%	↘	4.0%
		中 2	4.1%	11.3%	↘	0%

目標	評価指標	前回値 (H26)	現状値 (H29/30)	評価	目標値 (R5)		
①	朝食で副菜を食べている子どもの割合の増加	3歳	38.0%	45.7%	👌	43.0%	
		小5	48.4%	42.7%	↘	53.0%	
		中2	46.3%	35.9%	↘	51.0%	
	朝食を毎日食べない子どもの割合の減少	3歳	6.0%	5.6%	→	0%	
		小5	4.1%	7.8%	↘	0%	
		中2	6.4%	8.9%	↘	0%	
	1日5皿以上の野菜料理を食べている子どもの割合の増加	3歳	2.0%	2.8%	😊	7.0%	
		小5	—	3.1%	—	現状より 減少	
		中2	—	3.3%	—		
	おやつ回数を1日2回までと決めてとっている子どもの割合の増加	小5	98.0%	97.0%	↘	100%	
		中2	98.0%	97.2%	↘	100%	
	食べ物の栄養について理解している子どもの割合の増加	小5	—	63.8%	—	65.0%	
		中2	—	66.2%	—	68.0%	
	肥満判定の子どもの割合の減少 (判定基準) 3歳：カウプ指数※18以上 小中学生：肥満度※20以上	3歳	3.8%	3.3%	👌	現状より 減少	
		小学生	男	10.7%	10.9%		↘
			女	11.3%	9.1%		👌
		中学生	男	10.0%	10.8%		↘
	女		9.0%	11.3%	↘		
よく噛んでゆっくり食べている子どもの割合の増加	3歳	—	73.6%	—	75.0%		
	小5	—	64.6%	—	67.0%		
	中2	—	70.9%	—	73.0%		
食べ過ぎないように気をつけている子どもの割合の増加	小5	—	64.6%	—	67.0%		
	中2	—	70.9%	—	73.0%		
塩分を控えた食事づくりをしている保護者の割合の増加	3歳	—	55.7%	—	58.0%		
	小5	—	44.4%	—	50.0%		
	中2	—	47.9%	—	50.0%		
②	料理の手伝いや料理を通して食材に親しんでいる子どもの割合の増加	3歳	—	今後把握	—	把握後設定	
		小5	—	62.6%	—	67.0%	
		中2	—	39.9%	—	45.0%	
	地元の野菜や果物を選んで食卓に出している保護者の割合の増加	3歳	—	今後把握	—	把握後設定	
		小5	—		—		
		中2	—		—		

※カウプ指数…乳幼児の発育の程度を表す指数

※肥満度…標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもの

(4) 具体的な取組

【目標1】(子ども)

「小さい頃から栄養バランスのとれた健康的な食事を楽しく食べよう」

私 ができること (自助)

- ・主食、主菜、副菜を揃えて食べる
- ・朝食を毎日食べる
- ・食事の際は野菜を食べる
- ・おやつは時間と量を決め食べ過ぎない
- ・自分のからだに合った食事量を知る
- ・強い骨をつくるために、毎日カルシウムを多く含む食品（乳製品など）をとる
- ・塩分の多い食品を知る

みんな で 支え合えば できること (共助)

- ・朝食を食べるように声をかけ合う
- ・食事の際には必ず野菜料理を取り入れ、外食の際にも野菜が取れるメニューを選ぶようにする
- ・おやつは時間と量を決めて出し、食べ過ぎないように声がけする
- ・買い物の際にはカルシウムを多く含む食品を購入するようにする
- ・食事は作り過ぎない・頼み過ぎない・食べ過ぎない
- ・塩分が少ない食品を選ぶ
- ・家族一緒に会話を楽しみながら食事をする

まわりの 支え・仕組み (公助)

- ・給食指導や保護者対象の食育指導をする
- ・野菜づくり体験や、地元の農家の方と触れ合う機会を提供する
- ・給食における行事食、郷土食の提供
- ・簡単で健康的な食事についての普及啓発（「いわぬま食育ウィーク」の実施、FM「食育カレンダー」放送、給食だより等）
- ・乳幼児健診や、保育所（園）、幼稚園、学校等における栄養指導・相談
- ・いわぬま健幸運動の実践（小中学校）

【目標2】（子ども）

「体に安心安全な食べ物を自分で選択し、食べる力をつけよう」

私
ができること
（自助）

- ・料理の手伝いや料理を通して食材に親しむ
- ・食事の準備を手伝う
- ・岩沼や宮城でつくられている食材を知り、おいしく食べる
- ・農業体験などに積極的に参加し、食材に関心を持つ
- ・自分のからだに合った食事量を知る
- ・野菜など、食品についての情報を得る
- ・食べ物を選ぶときには、栄養成分表示を参考にする
- ・よく噛んでゆっくり食べる

みんな
で
支え合えば
できること
（共助）

- ・買い物や料理を通して、食について子どもと一緒に考える
- ・家族と一緒に料理する機会を多くする
- ・地元の野菜や地場産品を使った料理や郷土食、行事食を学び、家族で味わう
- ・家族で農業体験（家庭菜園）などを楽しむ

まわりの
支え・仕組み
（公助）

- ・子どもが理解できるような食品表示を提案する
- ・地元産（岩沼・宮城県内）の野菜や地場産品を市民が気軽に購入できる場所の設置
- ・農業体験の提供
- ・各年齢にあわせた食や調理への関わり方などについての情報提供
- ・野菜が取れるメニューを提供する飲食店への協力
- ・減塩を意識したメニューや商品を置く小売店や飲食店への協力



Ⅱ. 子育て世代の食育（20～39歳）

（1）現状と課題

○健康の状況について

自分の血圧値を知らない、かかりつけ医を持たないなど、自分の健康に関心を持たない人の割合が高い傾向にあります。

○食生活について

他の世代に比べ、朝食を毎日食べない人の割合が男性で25.1%、女性で17.7%と、前回に続き最も高くなっています。1日に食べる野菜料理の量が3皿以上の人は減少傾向にあり、塩分を控えた食事をとっている人は27.4%と最も低く、食生活全般において多くの課題があります。

（2）基本目標

- ① 「野菜料理を取り入れ、栄養バランスのとれた食事をしよう」
- ② 「朝食をとる人を増やそう」
- ③ 「塩分を今より減らそう」

（3）私ができること（自助）

中間目標達成…☺ 改善…☺☺ 改善傾向…☺ 変化なし…→ 悪化傾向…↘

目標	評価指標	前回値 (H26)	現況値 (H30)	評価	目標値 (R5)	
①	成人の1日に必要な野菜摂取量を知っている人の割合の増加（1日350gの野菜、1日5皿以上の野菜料理）	35.5%	33.8%	↘	40.0%	
	1日に食べる野菜料理が「3～4皿」「5皿以上」の人の割合の増加	3 ～ 4 皿	24.8%	21.8%	↘	29.0%
		5 皿 以上	3.3%	1.5%	↘	8.0%
	1日1回以上家族や誰かと食事をする人の割合の増加	93.9%	94.4%	→	100%	
②	朝食を毎日食べない人の割合の減少	25.2%	18.8%	☺	20.0%	
	朝食に「主食・主菜・副菜」を揃えて食べている人の割合の増加	20.1%	16.9%	↘	25.0%	
	規則正しい生活を心がけている人の割合の増加	29.4%	23.3%	↘	40.0%	
③	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合の増加	27.6%	30.1%	☺	37.0%	
	塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	—	27.4%	—	35.0%	

(4) 具体的な取組

【目標1】(子育て世代)

「野菜料理を取り入れ、栄養バランスのとれた食事をしよう」

私 ができること (自助)

- ・野菜料理についての情報を得る
- ・野菜や野菜料理を意識して買いものをする
- ・「主食・主菜・副菜」を揃えた栄養バランスのよい食事をする
- ・毎食1品以上、野菜料理を食べる

みんな で 支え合えば できること (共助)

- ・家族一緒に食事をする習慣をつける
- ・家族や友人と一緒に野菜に親しむ
- ・家族や地域で健康や食の大切さを考える
- ・野菜料理に関する情報を交換する

まわりの 支え・仕組み (公助)

- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」ほか、増補版の普及啓発
- ・FM「食育カレンダー」放送
- ・広報掲載「食育通信」
- ・「いわぬま食育ウィーク」を通じた市民への啓発
- ・手軽でおいしい野菜料理の作り方の紹介
- ・食生活改善推進員の地域への伝達活動により栄養バランス食を普及
- ・母子健康手帳交付時の栄養相談や栄養指導
- ・各種乳幼児健診における栄養指導、妊婦や母親を対象にした食育
- ・骨粗しょう症検診における栄養指導
- ・生活習慣病予防料理教室など、託児付きの参加しやすい教室の開催
- ・生活改善が必要な方の食生活改善指導
- ・野菜を収穫し生産者とふれあえる農業体験イベントの実施
- ・小中学校、保育所(園)等の給食等を通じて、野菜や栄養バランスの大切さを啓発する

【目標2】（子育て世代）

「朝食をとる人を増やそう」

私
ができること
（自助）

- ・朝食の時間を決める
- ・単品でも良いので朝食は必ずとる
- ・前日に次の日の朝食を準備する
- ・早寝早起きを心がける

みんな
で
支え合えば
できること
（共助）

- ・決まった時間に朝食を出す
- ・家族みんなで早寝早起きを心がける

まわりの
支え・仕組み
（公助）

- ・「はやね はやおき あさごはん運動」の普及啓発（保育所（園）・幼稚園・学校・職場等）
- ・ライフスタイルに合った食生活情報の普及啓発（食生活改善推進員による活動、料理教室等）



【目標3】（子育て世代）

「塩分を今より減らそう」

私
ができること
（自助）

- ・減塩方法や減塩メニューについての情報を知る
- ・食塩摂取量を意識した食事をする
- ・食品の成分表示を確認する

みんなで
支え合えば
できること
（共助）

- ・健康のために取り組んでいること、生活の工夫などの情報や知識を教え合い学び合う
- ・家庭で塩分を控えた食事を出すようにする

まわりの
支え・仕組み
（公助）

- ・生活習慣病予防講演会
- ・健診有所見者に対する個別支援
- ・生活習慣病予防料理教室など、託児付きの参加しやすい教室の開催
- ・健康相談の実施
- ・減塩メニューや減塩方法を普及する
- ・小中学校・保育所（園）等の給食を通じて、減塩の大切さを啓発する



Ⅲ. 働き盛り世代の食育（40～64歳）

（1）現状と課題

○健康の状況について

40～64歳の男性の肥満者（BMI25以上）の割合は41.5%となっており、他の世代の男性と比べて最も肥満が多くなっています。またLDLコレステロールに関しては34.1%の男女が「要医療」に該当し、こちらも他の世代と比べると最も高く、男女ともに食事と運動などの生活習慣の改善が喫緊の課題となっています。

○食生活について

野菜料理を1日1～2皿のみ食べている人が75.3%、成人1日あたりの野菜の必要量を知っている人は34.0%でした。朝食を週1回でも欠食する方は17.0%で、そのうち朝食を食べるのは週に2回以下という人が33.7%となっており、生活習慣病への影響や栄養バランスの偏り、野菜不足の問題が見て取れます。また1日の適正塩分量を知っている人の割合は34.0%、塩分を控えた食事をとっているのは39.1%で高血圧予防についての対策が必要です。

（2）基本目標

- ① 「自分の食生活を振り返り、あと一皿多く野菜を食べよう」
- ② 「自分にあった食事量を知り、塩分をとりすぎないようにしよう」

（3）私ができること（自助）

中間目標達成・・・☺ 改善・・・😊😊 改善傾向・・・😊 悪化傾向・・・👉

目標	評価指標	前回値 (H26)	現状値 (H30)	評価	目標値 (R5)	
①	1日に食べる野菜料理が「3～4皿」、 「5皿以上」の人の割合の増加	3～4皿	35.9%	22.4%	👉	45.0%
		5皿以上	4.7%	2.1%	👉	14.0%
	「主食・主菜・副菜」を揃えて食べている人の割合の増加	朝食	32.7%	26.5%	👉	37.0%
		昼食	29.3%	43.4%	☺	34.0%
		夕食	90.5%	85.8%	👉	95.0%
朝食を毎日食べない人の割合の減少	12.4%	17.1%	👉	11.0%		
②	食事を適量とるよう心がけている人の割合の増加	76.3%	67.5%	👉	81.0%	
	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合の増加	45.8%	34.0%	👉	50.0%	
	塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	—	39.1%	—	45.0%	

(4) 具体的な取組

【目標 1】(働き盛り世代)

「自分の食生活を振り返り、あと1皿多く野菜を食べよう」

私 ができること (自助)

- ・成人1日あたりの野菜の必要量を知る
- ・野菜料理に関する情報を得る
- ・外食や惣菜購入時は野菜がとれるメニューを選ぶ

みんな で支え合えば できること (共助)

- ・家族が野菜不足になっていないか気を配る
- ・食事をつくる際には野菜を必ず使う
- ・家庭や職場、地域で簡単な調理法や旬の野菜、野菜料理に関しての情報交換をする
- ・家族と一緒に料理や農業体験などを通して、食について考える

まわりの 支え・仕組み (公助)

- ・広報等で野菜摂取目標量の「1日5皿350gの野菜」について普及啓発する
- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」ほか増補版レシピ集の啓発普及
- ・食生活改善推進員の地域の伝達講習会、地区活動の支援
- ・スーパーや社員食堂等の協力を得て、野菜の摂取を勧める
- ・「いわぬま食育ウィーク」の実施
- ・FM「食育カレンダー」放送
- ・広報掲載「食育通信」
- ・生活習慣病予防料理教室等の実施

【目標2】（働き盛り世代）

「自分にあつた食事量を知り、塩分を控えよう」

私
が
できること
（自助）

- ・ 自宅で体重、血圧を毎日測定・記録し、日々の変化に気を配る
- ・ 自分の食事のカロリーを把握し、食べすぎないように注意する
- ・ 毎日朝食を食べる
- ・ 主食、主菜、副菜を揃えて食べる
- ・ 食事の塩分を控える
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる

みんな
で
支え合えば
できること
（共助）

- ・ 家族で声をかけ合い、お互いの健康状態について気を配る
- ・ 家庭の食卓に塩分を控えた食事を出すようにする

まわりの
支え・仕組み
（公助）

- ・ 健康づくりに関して広報やホームページによる正しい知識、情報の周知を行う
- ・ 生活習慣病予防講演会、料理教室を開催する
- ・ 有所見者に対しての訪問指導や受診勧奨を行う
- ・ 減塩メニューや減塩方法を普及する



IV. 高齢期の食育（65歳以上）

（1）現状と課題

○健康の状態について

BMIが25以上の肥満者、血圧や血糖値に所見のある人の割合が、他の年代よりも高くなっています。一方で、健診時にBMI18.5以下の判定を受けた方が男性2.2%、女性6.1%おり、低栄養やフレイル（虚弱）の課題もあります。

○食生活について

食生活全般において他の年代に比べて意識が高いことがうかがえますが、朝食を毎日食べている人の割合や、1日5皿以上の野菜を食べている人の割合は減少しており、適切な食事について呼びかけていくことが必要です。

（2）基本目標

- ① 健康の源は食生活にあることを意識しよう
- ② 栄養バランスのよい食事をとろう

（3）自分でできること（自助）

中間目標達成・・・✌️ 改善・・・😊😊 改善傾向・・・😊 悪化傾向・・・📉

目標	評価指標	前回値 (H26)	現状値 (H30)	評価	目標値 (R5)	
①	朝食を毎日食べる人の割合の増加	95.4%	91.6%	📉	100%	
	食事を適量とるよう心がけている人の割合の増加	86.0%	83.2%	📉	91.0%	
	1日3食とっている人の割合の増加	—	89.7%	—	92.0%	
	規則正しい食習慣を継続している人の割合の増加	91.4%	94.4%	✌️	97.0%	
②	「主食・主菜・副菜」を揃えて食べている人の割合の増加	朝	66.2%	61.7%	📉	71.0%
		昼	36.5%	44.9%	✌️	41.0%
		夕	86.3%	82.2%	📉	91.0%
	1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合の増加	7.2%	0.9%	📉	17.2%	
	食事でカルシウムやビタミンDを多くとるよう気をつけている人の割合の増加	—	69.2%	—	72.0%	
歯と口腔の健康	正しい姿勢でよく噛んで食べている人の割合の増加	—	72.0%	—	75.0%	
	誤嚥性肺炎について正しい知識を持つ人の割合の増加	—	57.9%	—	60.0%	

目標	評価指標	前回値 (H26)	現状値 (H30)	評価	目標値 (R5)
がん・ 生活習慣病予防	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合の増加	55.0%	56.1%	😊	60.0%
	塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	—	64.5%	—	45.0%
	和食を中心とした食事をしている人の割合の増加	—	90.7%	—	93.0%

(4) 具体的な取組

【目標1】(高齢期)

「健康の源は食生活にあることを意識しよう」

私 ができること (自助)

- ・朝食は必ず食べる
- ・健康のために、食事を1日3食とる
- ・身体のことを考えた食事を心がける(減塩、和食など)
- ・正しい姿勢でよく噛んで食べる

みんな で支え合えば できること (共助)

- ・友人や知人、隣人と食生活についての情報交換をする
- ・食事をきちんととっているか、声を掛け合う

まわりの 支え・仕組み (公助)

- ・望ましい食習慣の普及啓発
- ・「いわぬま食育ウイーク」を通じた市民への啓発
- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」ほか増補版の普及啓発
- ・FM「食育カレンダー」放送
- ・広報掲載「食育通信」
- ・食生活改善推進員の定期講習会、地区活動支援(各地域で健康料理講習会の開催)
- ・生活習慣病予防料理教室等保健事業
- ・高齢者の歯や口腔の健康の大切さについての普及啓発(市・地域包括支援センター・歯科医師会等との協働)

【目標2】（高齢期）

「栄養バランスのよい食事をとろう」

私 ができること （自助）

- ・食事は「主食・主菜・副菜」を揃える
- ・野菜料理の皿数を増やす
- ・食事を適量とる
- ・たんぱく質の多い食品をとる
- ・麦や雑穀、玄米など、食物せんいを意識した主食をとる
- ・牛乳・乳製品、小魚、海藻など、骨を丈夫にするカルシウム等の多い食事をとる

みんな で 支え合えば できること （共助）

- ・お茶飲みのお供は、お菓子だけではなく、果物や薄味の野菜料理を取り入れる
- ・友人や知人と健康によいレシピなどの情報交換をする

まわりの 支え・仕組み （公助）

- ・望ましい食習慣の普及啓発（生活習慣病予防料理教室、健幸生活応援セミナーの開催）
- ・低栄養予防についての普及啓発
- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」ほか増補版の普及啓発
- ・スーパー、飲食店などの協力により、減塩などの食品や料理の提供

2. 評価指標一覧（共助・公助）

【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H30 年度)	目標値 (R5 年度)	
子ども P.24～	食①	○家族で食事内容について話し合っている家庭の割合の増加	小5：93.0% 中2：92.5%	小5：95.0% 中2：95.0%	
		○1日5皿の野菜料理を出す家庭の割合の増加	3歳：2.8% 小5：3.1% 中2：3.3%	3歳：5.0% 小5：5.0% 中2：5.0%	
		○外食やレトルト食品の利用回数が週2回以下の人の割合の増加	3歳：96.2% 小5：92.6% 中2：93.9%	3歳：98.0% 小5：95.0% 中2：95.0%	
		○品数が少ない家庭で、今より1品多く料理を食卓に出すよう心がけている家庭の割合の増加	3歳：2.8% 小5：3.1% 中2：3.3%	3歳：5.0% 小5：5.0% 中2：5.0%	
		○子どもと一緒に会話を楽しみながら食事をしている人の割合の増加	3歳：96.2% 小5：93.0% 中2：92.5%	3歳：98.0% 小5：95.0% 中2：95.0%	
		○子どものおやつ回数を1日2回までと決めている人の割合の増加	3歳：69.8%	3歳：72.0%	
	食②	○買い物や料理を通して、体に安心な食品について子どもと一緒に考えている人の割合の増加	3歳：50.0% 小5：45.5% 中2：47.4%	3歳：52.0% 小5：48.0% 中2：48.0%	
		○家族で子どもと一緒に料理する機会を持ち、手づくりの大切さを伝えている人の割合の増加	小5：52.5% 中2：33.8%	小5：55.0% 中2：35.0%	
	食に関連する項目	○規則正しい生活の実行をお互いに確認している人の割合の増加	小5：96.1% 中2：94.4%	小5・中2：現状より増加	
		○子どもの肥満や体の変化に気づき、早期の改善を心がけている人の割合の増加	3歳：66.0% 小5：68.5% 中2：62.4%	3歳：70.0% 小5：70.0% 中2：65.0%	
		○ゆっくりよく噛んで食べることを声かけしあっている人の割合の増加	3歳：73.6% 小5：64.6% 中2：70.9%	3歳：75.0% 小5：67.0% 中2：73.0%	
		○塩分を控えた食事づくり(減塩)を実践している人の割合の増加	3歳：55.7% 小5：44.4% 中2：47.9%	3歳：58.0% 小5：50.0% 中2：50.0%	
	子育て 世代 P.28～	食①	○1日1回以上家族や誰かと食事をする人の割合の増加	94.4%	100%
			○食事や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加	3.4%	12.0%
○家族や友人と調理法を教え合う機会の増加			21.4%	23.0%	
食②		○規則正しい生活をおくるよう心がけている人の割合の増加	23.3%	40.0%	
		○朝食を毎日食べない人の割合の減少	18.8%	20.0%	
食に関連する項目		○塩分を控えた食事づくり(減塩)を実践している人の割合の増加	37.5%	40.0%	

【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H30年度)	目標値 (R5年度)
働き盛 り世代 P.32～	食①	○家族の野菜の摂取量を把握している人の割合の増加	36.0%	25.0%
		○野菜料理が常備されている家庭の割合の増加	23.5%	25.0%
		○野菜料理についての情報交換をしている人の割合の増加（家庭で、職場で、地域で、その他で）	23.5%	25.0%
	食に 関連す る項目	○1日1回以上家族や誰かと食事をしている人の割合の増加	92.0%	95.0%
		○塩分を控えた食事づくり（減塩）を心がけている人の割合の増加	36.1%	40.0%
高齢期 P.35～	食①	○まわりの人と食生活についての情報交換をしている人の割合の増加	46.7%	48.0%
		○食事摂取の有無について声を掛け合っている人の割合の増加	46.7%	48.0%
	食②	○間食の内容に気をつけている人の割合の増加	25.9%	52.0%
		○健康に良いレシピの情報を交換している人の割合の増加	46.7%	48.0%
	食に 関連す る項目	○しっかり噛んで食べるよう声がけし合っている人の割合の増加	28.0%	30.0%
		○誤嚥性肺炎についてまわりの人と話をする人の割合の増加	10.3%	12.0%

【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H30年度)	目標値 (R5年度)
子ども P.24～	食①	○乳幼児健診での栄養指導・相談の実施 ○保育所（園）の栄養指導・相談の実施	各健診で実施 全所（園）で実施	継続 継続
		○保育所（園）、学校における食育指導の実施 ○保護者対象の食育指導の実施 ○給食における行事食、郷土食の提供の実施 ○「いわぬま健幸運動」の実施	全所（園）、全校 で実施 年2回 （6月、11月） 年1回（11月） 年48回 年6回 16回 年3回	継続 継続 継続 継続 継続 継続
	食②	○市内小中学校で、子どもたちが考えた栄養バランスのよい給食献立を提供している学校数 ○歌や映像などを活用した体に安心な食についての普及啓発 ○親子料理教室の実施回数	— 実施なし 年1回（食生活改善 推進員） 年2回（健康増進課）	現状値を把握後に設定 今後実施 継続 継続
		○家庭菜園の場所の提供や家庭菜園講座の開催回数	54区画・1回	56区画・1回

【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H30 年度)	目標値 (R5 年度)
子ども P.24～	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○「はやね はやおき あさごはん運動」の実施 ○「いわぬま健幸運動」の実施 ○岩沼健康食レシピ集を活用した簡単な朝食メニューの紹介 ○肥満、やせ、生活習慣病予防等についての指導の実施 ○保育所(園)、学校における栄養指導や相談の実施 ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・広報、ホームページ、FMでの普及啓発 ・乳幼児健診での集団指導 ・保育所(園)、学校給食での減塩普及(減塩メニュー提供、食育指導、給食便り等) 	一 実施無 実施無 継続 継続 継続 継続 全ての施設で実施	継続 継続 今後実施 継続 継続 継続 継続 継続
子育て 世代 P.28～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 ○FM「食育カレンダー」の放送回数 ○「いわぬま食育ウィーク」の実施回数 ○ホームページでの野菜料理の作り方の掲載 ○食生活改善推進員の定期講習会開催数 ○広報での普及啓発 ○栄養相談や指導が必要な人への指導の実施 ○各種乳幼児健診における集団栄養指導の実施 ○指導が必要な人への指導の実施 ○生活習慣病予防料理教室の託児付開催数 ○骨粗しょう症予防料理教室の託児付開催数 ○健診後の個別支援対象者の栄養指導の実施 ○農業体験イベントの実施 	年2回 年48回 年1回(11月) 継続 年8回 なし 継続 1,109+445 継続 3回 1回 継続 芋掘体験：1回 料理教室：1回	継続 継続 継続 継続 年1回以上 継続 継続 継続 年1回以上 継続 継続
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○「いわぬま健幸運動」で朝6:30頃に起床する子どもの割合の増加 ○食生活改善推進員の伝達講習会の回数 	小5：42% 中2：33% 年8回	小5：50% 中3：44% 継続
	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○がん、生活習慣病予防の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・広報掲載回数 ・子育てサークルを対象に実施 ・乳幼児健診時に実施 ○生活習慣病予防講演会開催回数 ○生活習慣病予防料理教室の開催回数 ○栄養相談の実施人数(保健センター、訪問、電話等) ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・広報、ホームページ、FMでの普及啓発 ・乳幼児健診での集団指導 ・保育所(園)、学校給食での減塩普及(減塩メニュー提供、食育指導、給食便り等) ・減塩メニューの普及(試食提供や調理実習等) ・塩分測定の実施(カラダみるC a f e、食生活改善推進員) 	実施 実施無 実施 年2回 年3回 7名 継続 一部で実施 実施 実施 実施	継続 今後実施 継続 年2回以上 継続 継続 実施健診の増加 現状より増加 継続 継続

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H30 年度)	目標値 (R5 年度)
働き盛 り世代 P.32～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○成人の1日に必要な野菜摂取目標量「1日350gの野菜、1日5皿以上の野菜料理」について広報への掲載回数 ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 ○食生活改善推進員の定例講習会開催数 ○各地区での健康料理講習会の実施回数 ○スーパー、コンビニ、小売店、飲食店、社員食堂等と連携した、野菜摂取を勧める活動の実施 ○「いわぬま食育ウィーク」の実施回数 ○FM「食育カレンダー」の放送回数 ○骨粗しょう症検診の受診率 ○骨粗しょう症予防料理教室参加者 ○生活習慣病予防料理教室参加者 ○特定保健指導の受診率 	実施なし 年2回 年8回 16回(食生活改善推進員) 実施無 年1回(11月) 年48回 23.8% 年1回実施23名 年3回実施64名 動機付け支援 32.2% 積極的支援 14.7%	年2回 継続 継続 継続 年1回以上 継続 継続 35% 継続 65名 動機付け支援・ 積極的支援とも 60% (平成29年) ※岩沼市特定健康 診査特定保健 指導実施計画書 より
働き盛 り世代 P.32～	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○がん、生活習慣病について(予防含)の啓発普及 <ul style="list-style-type: none"> ・広報掲載回数 ・ホームページの掲載回数 ○生活習慣病予防講演会の開催回数と参加人数 ○生活習慣病予防料理教室の開催回数 ○成人保健相談の実施人数 ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・広報、ホームページ、FMでの普及啓発 ・減塩メニューの普及(試食や調理実習等) ・塩分測定の実施(カラダみるC a f e、食生活改善推進員) 	年1回 実施なし 年2回96名 年3回64名 6名 継続 継続 継続	現状より増加 現状より増加 継続 継続 継続 継続 継続 継続
高齢期 P.35～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○「いわぬま食育ウィーク」の実施回数 ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 ○FM「食育カレンダー」の放送回数 ○食生活改善推進員の定期講習会の開催数 ○各地域で健康料理講習会の開催数 ○骨粗しょう症検診における栄養指導参加者 ○骨粗しょう症予防料理教室の実施人数 ○生活習慣病予防料理教室の実施人数 	年1回(11月) 年7回 年48回 年8回 16回(食生活改善推進員) 検診受診者312名 年1回18名 年3回64名	継続 継続 継続 継続 現状より増加 現状より増加
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防料理教室の開催数 ○低栄養予防についての普及啓発 ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 	年3回 年1回 年2回	継続 継続 継続
	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防講演会の開催回数 ○生活習慣病予防料理教室の開催回数 ○成人保健相談利用者数 ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・広報、ホームページ、FMでの普及啓発 ・減塩メニューの普及(試食提供や調理実習等) ・塩分測定の実施(カラダみるC a f e、食生活改善推進員) 	年2回 年3回 6名 継続 継続 継続	現状より増加 現状より増加 現状より増加 継続 継続 継続

資料 岩沼市内の食に関連した取組事例

✿保育所（園）等✿

◎クッキング体験

育てた野菜を使って子ども達がカレーなどの料理や、季節のデザート（スイートポテト、ホットケーキなど）を作る等の体験が各保育所（園）等で行われています。



◎あおぞら教室



東保育所では、玉浦西まちづくり協議会の協力を頂き「あおぞら教室」が行われています。この教室は3～5歳児が参加し、園庭の東側にある畑に、サツマイモ、ジャガイモ、トマト、オクラ、バジルを植え、畑の手入れや収穫をしています。

✿小中学校✿

◎学校給食展の開催（小中学校）

平成30年度に岩沼市役所2階ロビーで学校給食展を実施しました。「知らなかったがいっぱい！岩沼の学校給食」をテーマに、ポスター掲示やDVDの上映を行いました。



◎防災給食体験

毎年7月の市の防災訓練時、玉浦地区では災害時に備えたアルファー化米を使ったわかめごはん、缶詰やロングライフ飲料を活用した防災給食体験を行いました。いざという時の備えと訓練を行っています。

◎PTA 給食試食会

給食試食会では、保護者に児童生徒が食べている給食を提供し、子どもたちが必要としている適量や味付けを知っていただく機会となっています。併せて栄養士講話を行い、学校での児童生徒の様子を伝えたり、給食ができるまでの調理室の様子について、写真等を用いて説明を行っています。



◎田植え体験教室

玉浦小学校では、学校に隣接する田んぼで、地元農家の方と保護者の協力を頂き、春に「田植え体験教室」を、また秋の収穫時期になると「稲刈り体験教室」が行われています。



◎郷土料理学習

岩沼西中学校では、岩沼に愛着を持ってもらおうと、3年生を対象に郷土料理学習が行われました。地域の方を講師に迎え「はらこ飯」の由来や作り方などの講話を聞き、実際に鮭をさばいたりするなど、調理の工程から見学、体験・試食を通じて、ふるさとの味に直接触れる貴重な機会となっています。

❁子育て支援センター❁

◎親子野菜作り体験

みなみプラザ内にある子育て支援センターでは、お子さんと一緒に野菜に水やりなど、野菜や土に直接触れ合える体験を行っています。



◎秋の芋煮会

毎年秋になると恒例の芋煮会が行われています。宮城・岩沼の食文化を学ぶだけでなく、たくさんのお友達と一緒に食べる「共食（きょうしょく）」を体験する場にもなっています。

❁地域包括支援センター❁

各地域包括支援センターでは、主に65歳以上の方を対象に、料理教室やランチカフェを開催しています。料理や栄養講話を通じて、シニア世代が自分の食事を見直すきっかけとなっています。また、男性を対象にした回もあり、集まりが苦手な男性の参加にもつながっているようです。



❁その他の活動❁

◎親子田植え体験

志賀地区では平成30年から、集会所近くの水田で田植えの時期に「親子田植え体験」が行われています。農事組合法人志賀、志賀の郷保全会、志賀子供会の3団体が企画したもので、参加者らは田んぼの土に足をとられながらも、手植えでひとめぼれの苗を植えました。秋の収穫後に参加者には新米が配られ、食卓では自分の手で植えた米を味わう貴重な経験となっています。



◎幻のメロン（クールボジャメロン）

林地区にある相野釜ハウス園芸組合では、幻のメロンと呼ばれるクールボジャメロンが栽培されています。このメロンの栽培は全国的にも珍しく、岩沼市と名取市でのみ栽培されている地域限定のメロンです。毎年収穫される6月頃に市内小中学校の給食で提供され、貴重な味を子どもたちが美味しく味わっています。

◎リンゴ狩りツアー

長岡地区のリンゴ農園では、親子を対象にリンゴ狩りを行いました。長岡団地りんご組合の組合長から、プロのリンゴの見分け方を教えて頂き、地域の名産品を知る機会となっています。



❁公民館❁

市内の公民館では、パン教室やふるさと料理教室、男性向けの料理教室に加え、実際に畑で行う家庭菜園教室など、毎年食に関する様々な教室が企画・開催されています。

❁農村環境改善センター❁

農村環境改善センターでは業務用の調理設備があり、市内で収穫されたリンゴを使ったリンゴジュース作り教室が行われています。毎年希望者が多い人気の体験教室となっています。



✿健康増進課✿

◎パパと一緒に体験クッキング

平成29年度から、市内の保育所（園）・幼稚園に通う子どもとその父親を対象に、保健センターで料理教室を開催しました。朝ごはんや野菜のはたらきなどの栄養講話と調理実習を通して、子どもに適した食事を親に知ってもらい、親自身の食生活の見直しにつなげるきっかけとなりました。



（食育ウィーク実績）

※講話、料理教室など

年度	実施回数	実施人数
H27	31回	5,778人
H28	33回	5,787人
H29	29回	5,389人
H30	26回	5,238人
R1	24回	5,385人
合計		27,577人

（平成27～令和元年度実績）



食育レターのキャラクターたち



令和元年度掲示ポスター

（食生活改善推進員活動実績）

講習会などの実績内容	実施回数	実施人数
減塩食の普及（塩分測定の実施）	29回	1,343人
糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病予防	45回	1,132人
骨粗しょう症予防（カルシウムアップ）	5回	75人
子どもの食育	4回	106人
災害時の食事（パッククッキング）	16回	352人
郷土食の普及	3回	55人
その他（介護食など）	7回	113人
合計	109回	3,176人

（平成27～令和元年度実績）



第6章 食育推進体制

1. 推進体制

地域の特性を活かした食育をすすめるため、個人、家庭、保育所（園）・幼稚園等、学校、地域、生産者、企業、行政などの各領域における具体的な食育活動を推進するとともに、互いの連携・協力による取組を推進していくことにより、総合的な食育推進を図ります。

○ 市の体制

関係各課が連携し取り組むことが必要であるため、関係課長及び担当で構成される**庁内食育推進調整会議**を定期的を開催します。さらに、各課担当で構成される**庁内食育推進担当者会議**で具体的な食育の取組を検討し実行していきます。

○ 食育推進活動の支援・推進

市の健康増進課が中心となり、**岩沼市食生活改善推進員協議会**、**岩沼市健康づくり市民計画推進委員会**、**岩沼市生活研究グループ連絡協議会**、**塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会**等の各種団体が支援・推進していきます。

○ 計画の進行管理

計画の進行管理は、**岩沼市健康づくり推進協議会**が第2次健康づくり市民計画の進行管理と一体的に実施します。



2. 関係機関等の役割

【家庭】

家庭は、毎日の生活の中で最も重要な食育の場です。特に子どもは、家族で一緒に食べることで、食事のマナーを知り、楽しく、おいしく食べることを学んでいきます。また、健康に関する知識や地域の食文化を知り、体験していく場でもあります。それをもとに、それぞれが望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

【保育所（園）・幼稚園等】

乳幼児期は成長が著しく、その後の生活習慣形成につながるとても大切な時期です。保育所（園）・幼稚園等においては、家庭との連携のもと、適切な食事のとり方など望ましい食習慣を形成するための取組が必要です。また、歯の生え変わりなど口腔機能が大きく変化する時期でもあることから、むし歯予防や歯の健康について、家庭と一緒に望ましい習慣付けを行っていくことが求められます。

【学校】

学校は、児童生徒が、共に健康な心身を培うための基礎となる重要な場です。授業や給食の時間を通じて、食文化やマナーを始め、食材の種類や調理方法、給食担当者や生産者への感謝など、様々なことを学びます。地域や家庭と連携し、自立した食生活を身に付けるために、積極的に食育に取り組んでいくことが大切です。また、地元でとれた食材を給食に使用するなど、地産地消を推進していく大きな役割を担っています。

【生産者・企業】

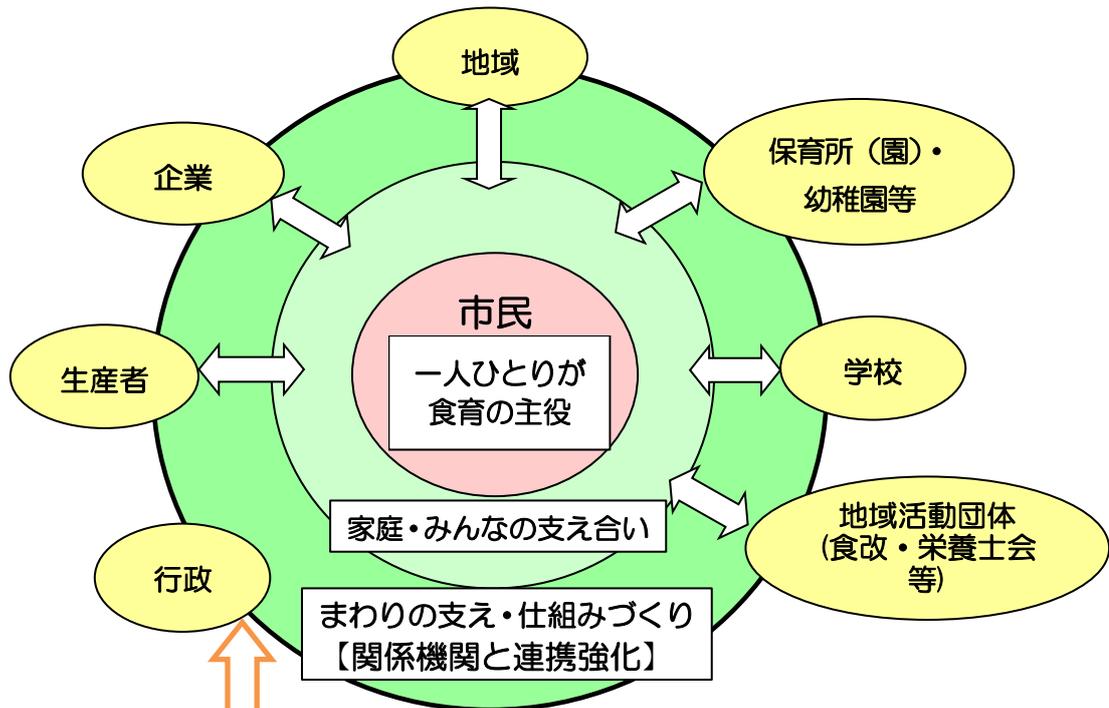
生産者や農業団体等は、地産地消の推進と併せ、農業体験を通じた消費者との交流や、学校、保育所（園）・幼稚園等と連携した、学習や体験の機会を積極的に提供していくことが求められます。企業や店舗等は、市民が食の安全性への認識を深め、実践できるよう、食材や商品の選択方法、産地や食品成分、保存方法などをわかりやすく示していくことが必要です。

【地域】

地域において、市民一人ひとりが食への関心を持ち、関係機関・団体、生産者、事業者が連携し、一体的に食育の取組を進めていくことが求められます。また、市民同士が交流を深め、地元で採れた旬の食材の活用や、地域の伝統料理の継承ができるよう、食生活改善推進員協議会、栄養士会等の関係団体がそれぞれの専門性や特徴を活かし、地域の実情に合わせた取組を推進させていくことが期待されます。



岩沼市の食育推進体制



【食育推進活動の支援と推進】

【庁内での食育推進体制】

庁内食育推進担当者会議
(各課担当者)

庁内食育推進調整会議
(関係課長、担当者)

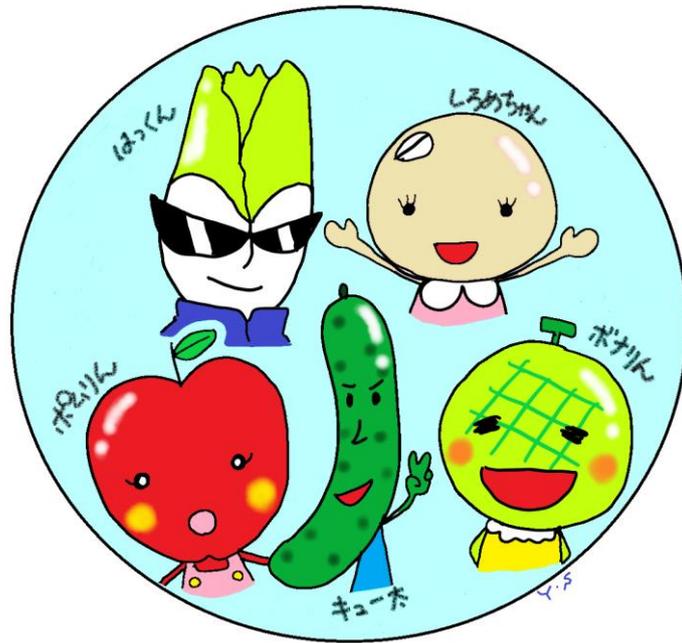
【計画の進行管理】

第3期
岩沼市食育推進行動計画

岩沼市
健康づくり推進協議会



岩沼市マスコットキャラクター
岩沼係長



岩沼市健康福祉部健康増進課 令和2年3月発行

〒989-2480

宮城県岩沼市桜一丁目6番20号

TEL : 0223-22-1111 FAX : 0223-22-1315

E-mail : kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp