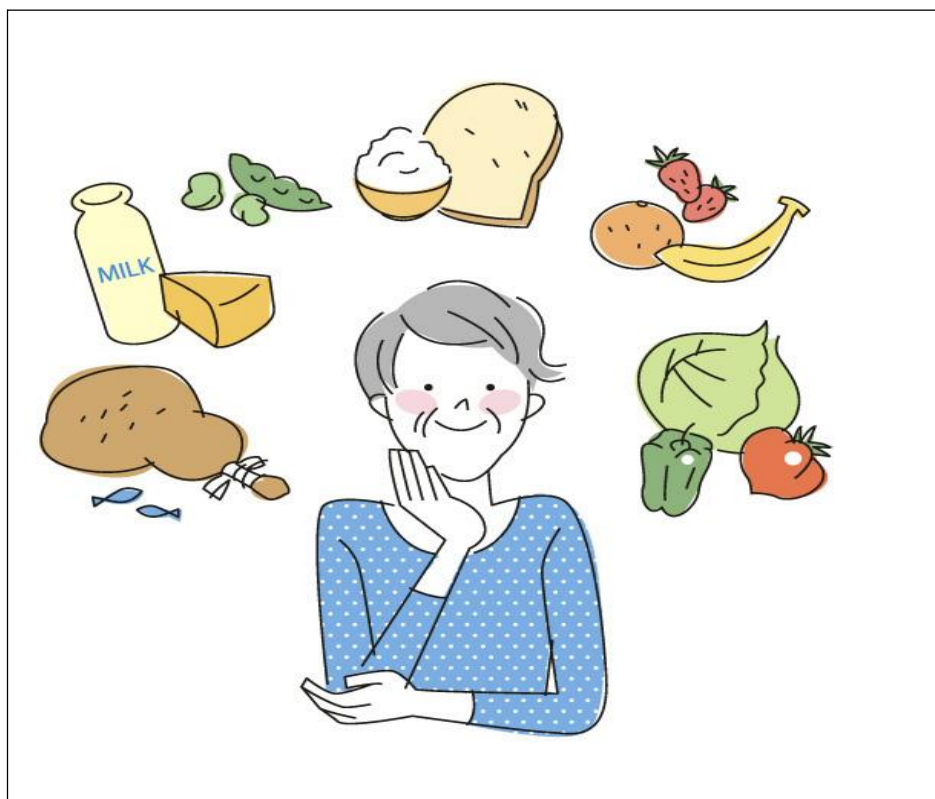


# 岩沼市食育推進行動計画

楽しく おいしく 安心できる 食生活をめざそう



一人ひとりが自分の力とみんなの力をつないで、  
だれもが生きがいを持ち  
健康で幸せを感じながら  
人も街も元気に楽しく生活できる  
“いわぬま” にしよう

平成 22 年 3 月

岩 沼 市

# 目次

第1章	計画策定にあたって	
1	計画策定の趣旨	2
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
第2章	岩沼市における食をめぐる現状と課題	
1	市民の食生活	3
2	市民の食習慣	6
3	市民の食に関する健康上の課題	7
4	地産地消の取り組み	8
第3章	基本目標と数値目標	10
第4章	ライフステージに応じた取り組み（取り組み主体別）	
1	乳幼児期	13
2	学童期	14
3	思春期	15
4	青年期	16
5	壮年期	17
6	高齢期	18
第5章	食育推進体制など	19
資料	健康づくり市民計画施策体系 抜粋	

## 第1章 計画策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

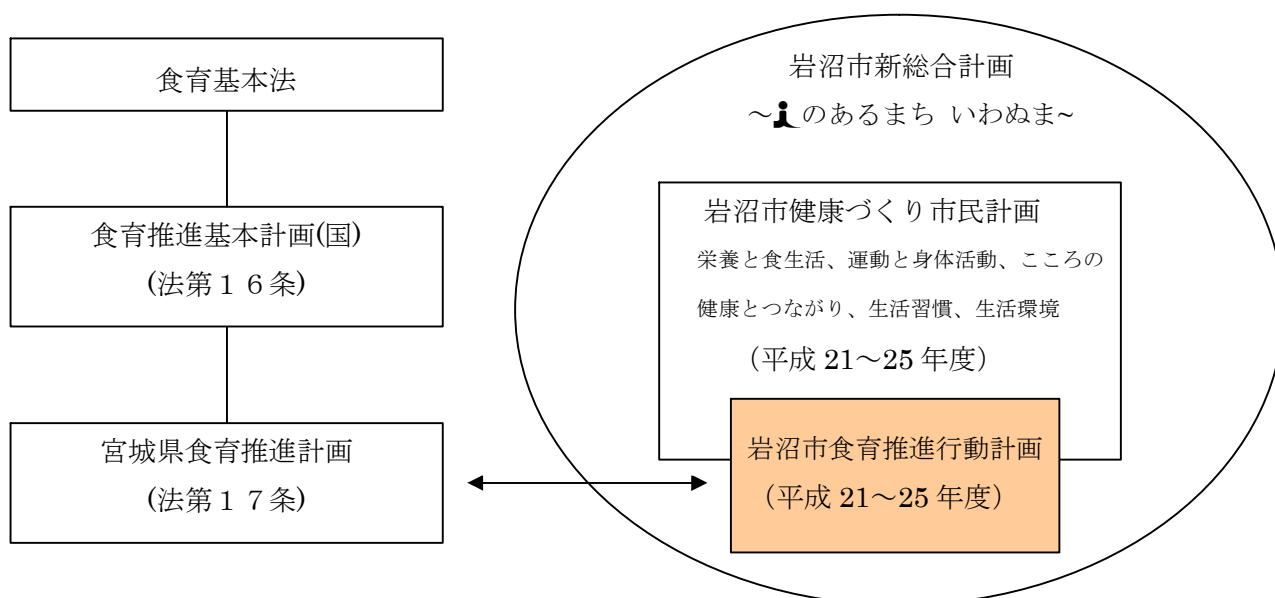
正しい食生活は、健康で幸せな生活を送るための基本となるものです。

しかしながら、近年、社会環境の変化、ライフスタイルの多様化などにより食生活を取り巻く環境は悪化傾向の中にあり、食習慣の乱れやこれに起因する生活習慣病の増加などが問題とされています。また、最近、食をめぐる事件が多発していることもあり、食の安全安心に対する関心が高まっています。これらの傾向は本市においても同様にあります。

岩沼市では既にこれまでも、国の「食育推進基本計画」や県の「宮城県食育推進プラン」などに呼応し、さまざまな取り組みを行ってきました。これらの取組を踏まえ、平成 21 年3月に策定した全市的な健康づくり市民運動の指針となる「岩沼市健康づくり市民計画～すこやか・しあわせ岩沼プラン～」における「栄養と食生活分野」などの行動指針として、「岩沼市食育推進行動計画」を策定するものです。

### 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村推進計画として位置づけ、食育を具体的に推進するための計画として策定しました。



### 3 計画の期間

この計画は、基本となる岩沼市健康づくり市民計画との整合性を図るため、同一期間となる平成 25 年度を目標年次とする5カ年計画とします。

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 岩沼市における食をめぐる現状と課題

宮城県食育推進プランにおける現状認識と同様、本市においても、社会環境の変化やライフスタイルの多様化等により、健全な食生活が失われつつあり、食に関連する健康課題等も顕在化してきていると言えます。

このようななかで、本市が取り組むべき課題を明らかにするため、平成 19 年度に実施した、成人対象の「市民健康意識調査」及び児童生徒対象の「食育基本調査」の結果等から、現状・課題を整理します。

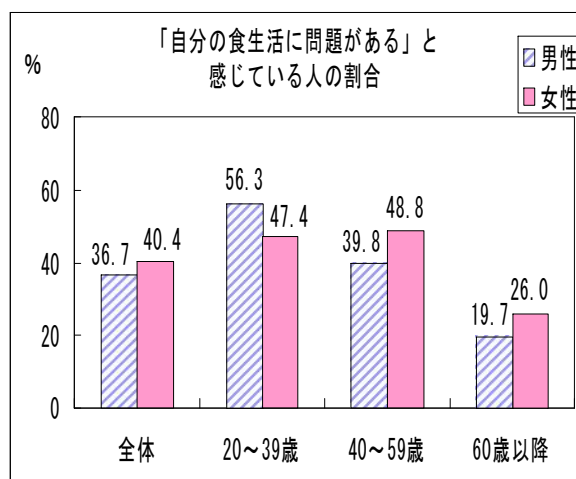
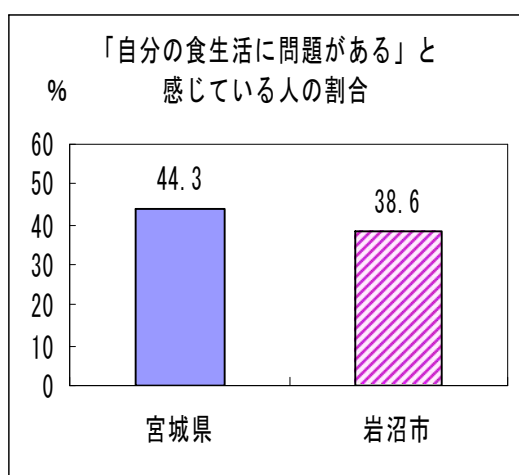
(※県の調査データは平成 17 年の「県民栄養調査」より引用)

### 1 市民の食生活

#### ① 自分の食生活に問題があると感じている人の割合〔成人〕

〈現状〉 市民健康意識調査では、男性で 36.7%、女性で 40.4%が問題があると感じていると回答しており、市全体では 38.6%と県の調査値（男女の平均値）44.3%を下回っています。

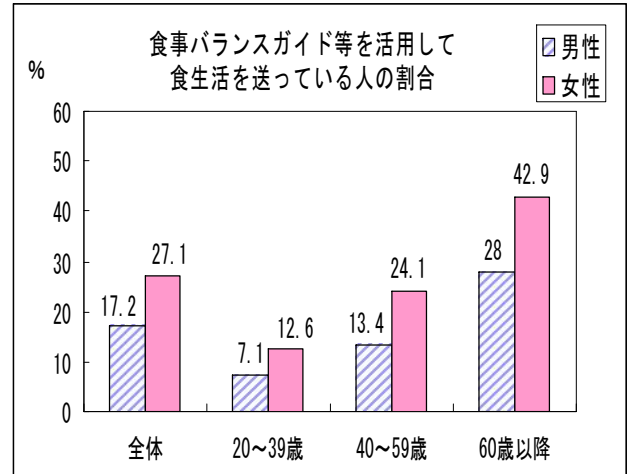
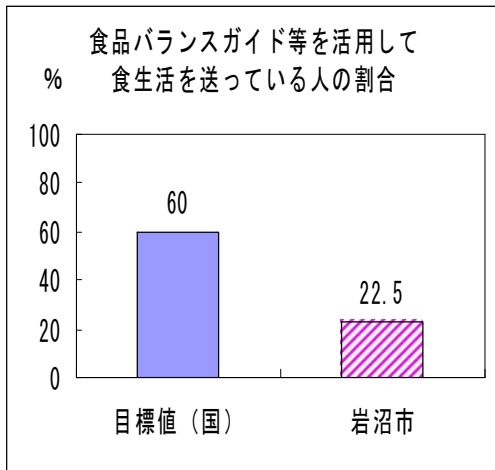
また、自分の食生活に改善の必要性を感じている人の割合は、男性 74.2%、女性 86.8%に上っています。



〈課題〉 改善の実践に確実につなげていく施策が求められています。

#### ② 食事バランスガイド等を活用して食生活を送っている人の割合〔成人〕

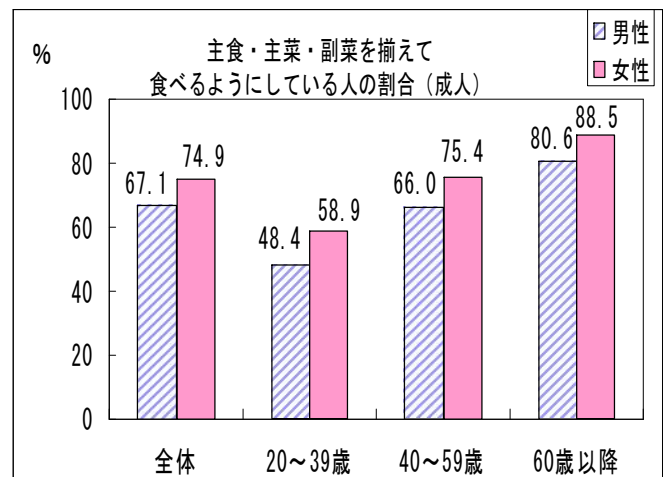
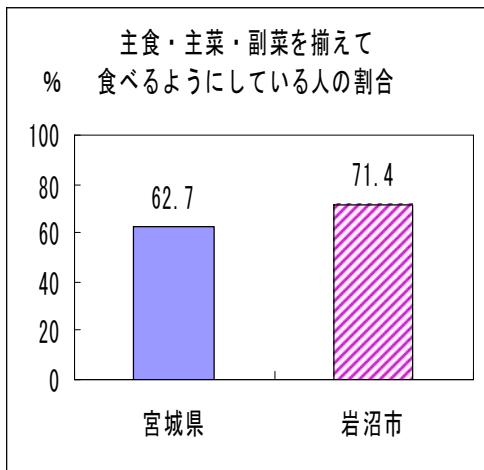
〈現状〉 年代が上がるにつれて食事バランスガイドを「知っている」割合が高くなる傾向がありますが、全体で 22.5%の活用にとどまっており、国の目標値である 60%には遠く及びません。



＜課題＞あらゆる機会を捉えて、効果的な周知が求められます。

③ 主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにしている人の割合〔成人・子ども〕

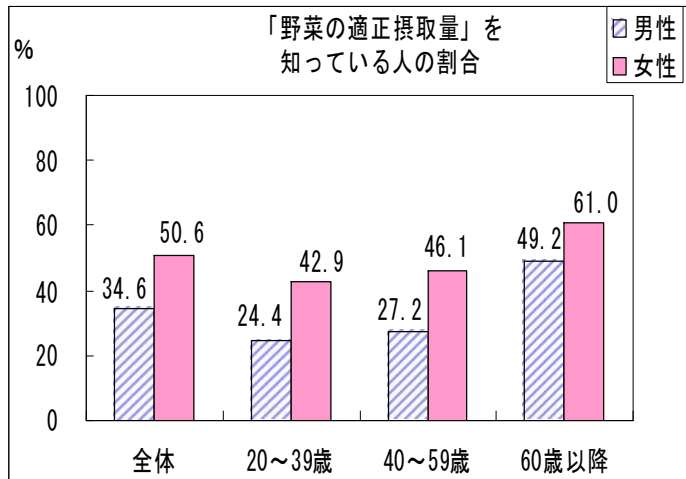
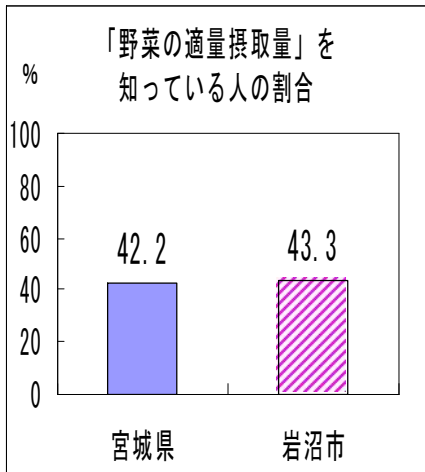
＜現状＞年代が上がるにつれて「バランスのとれた食事を実践している人」の割合は、高くなっています。市全体では71.4%で、県の調査値62.7%を大きく上回っています。一方、子どもの場合、高学年で食事のバランスが崩れる傾向がみられます。



＜課題＞健康づくりのために、主食・主菜・副菜を揃えたバランス食の大切さを広く啓発する必要があります。

④ 野菜の適正摂取量を知っている人の割合〔成人〕

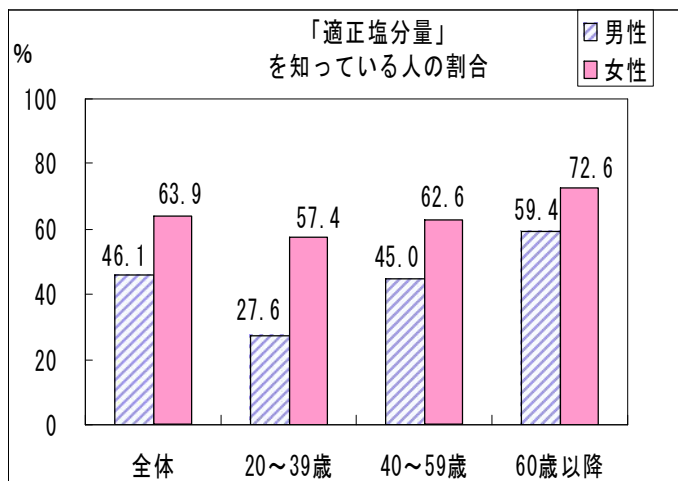
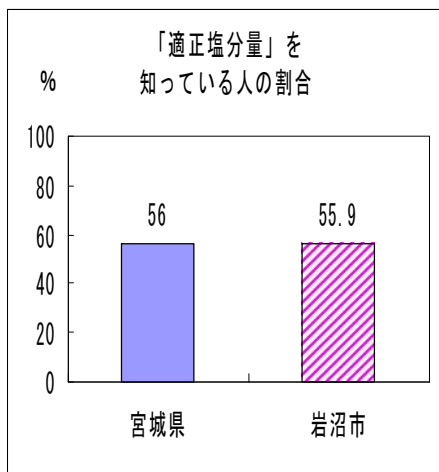
＜現状＞野菜摂取の適正量（1日350g）の知識がある人の割合は、県調査値42.2%より、やや多い43.4%となっていますが、依然として認知度は半数を下回っています。



＜課題＞ 生活習慣病予防のために、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜のとり方についての啓発が必要です。

⑤ 適正塩分量を知っている人の割合〔成人〕

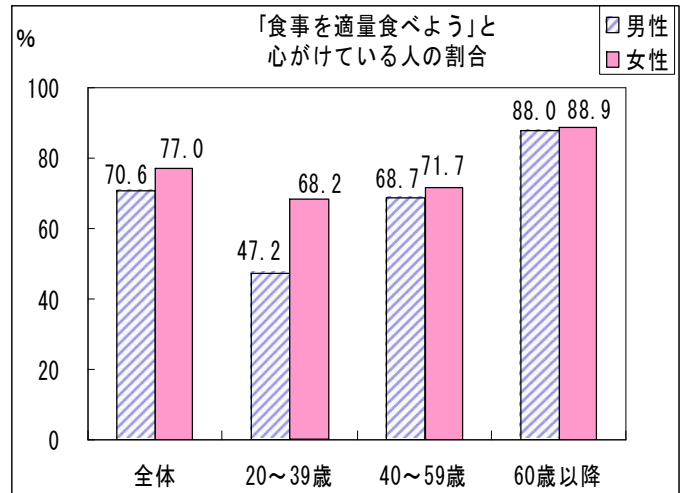
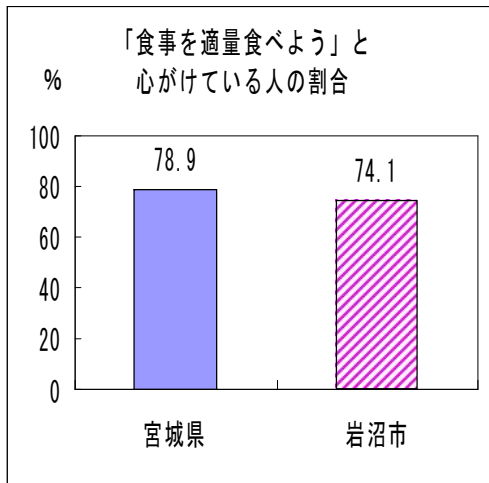
＜現状＞ 1日の適正塩分量1日10g以下であることを知っている人の割合は55.9%と県の調査値56.0%とほとんど変わりません。



＜課題＞ 塩分の過剰摂取は生活習慣病等の疾病の原因につながることから、適正塩分量1日10g以下の啓発が必要です。

⑥ 食事を適量食べようと心がけている人の割合〔成人〕

＜現状＞ 食事をする際に、適量を食べるように心がけている人の割合は、市全体では74.1%で県の調査値78.9%を下回っています。特に、女性よりも男性の意識が低くなっています。

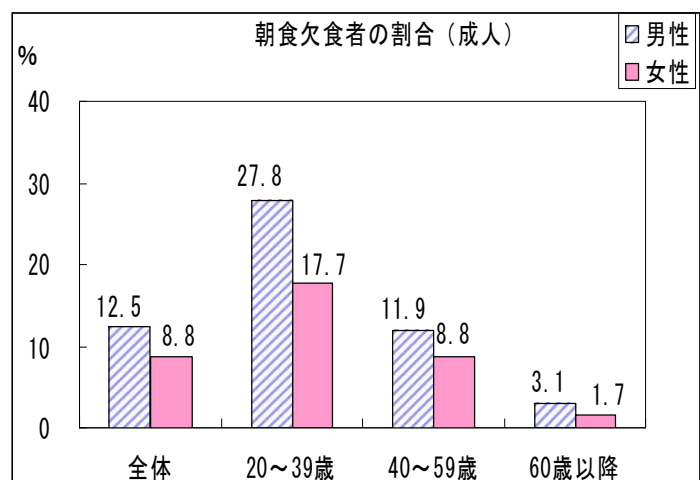
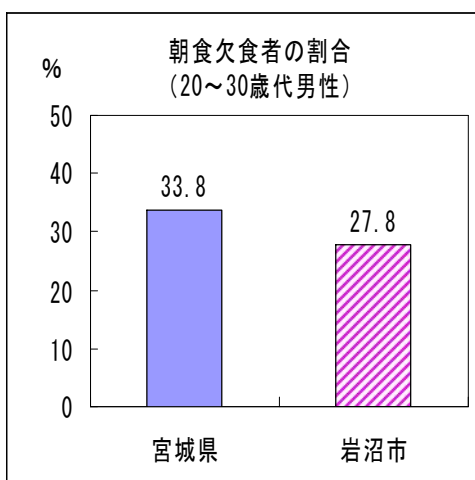


＜課題＞ 食事量に対する意識の低さは、男性の肥満割合が高くなっていることとの関連も考えられることから、男性向けに効果的な施策も検討する必要があります。

## 2 市民の食習慣

### ① 朝食の摂取状況の割合〔成人・子ども〕

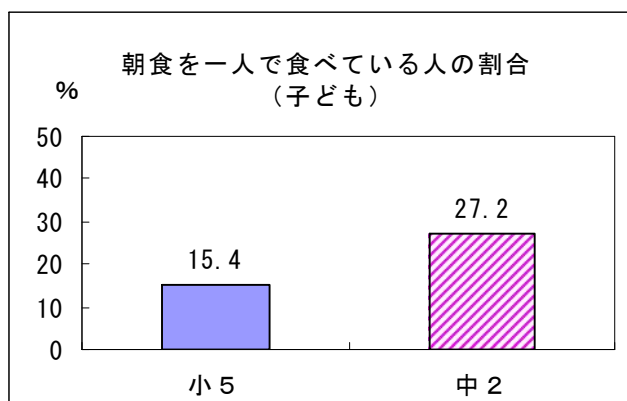
＜現状＞ 男女共に若年層の欠食が多く、また、各年代とも男性の欠食が目立っています。特に、20～30歳代の男性は27.8%と欠食の割合が高くなっています。また、子どもについては学年が進むにつれて欠食率が増加する傾向にあります。



＜課題＞ 朝食の重要性を含め、朝食摂取を、若年層の男性にもっと啓発していく必要があります。

② 朝食を一人で食べている人の割合〔子ども〕

＜現状＞ 「一人で食べている」者の割合は、年齢が上がるにつれて多くなり、小5では15.4%、中2では27.2%となっています。

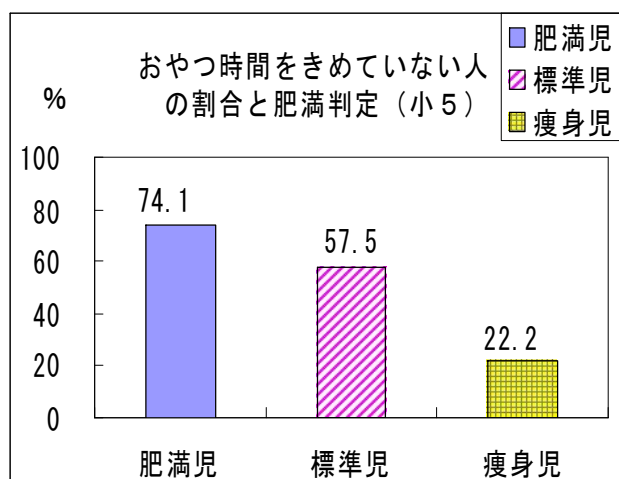
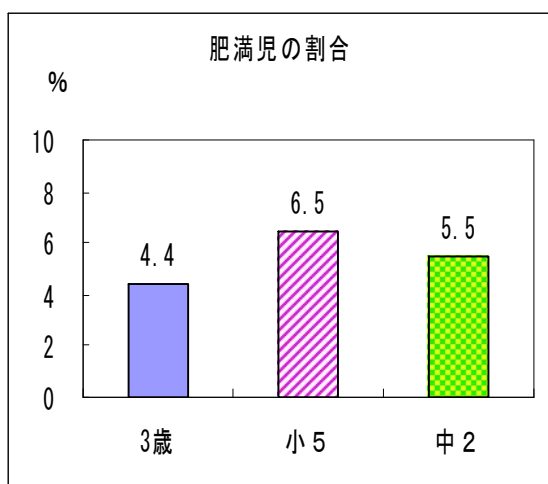


＜課題＞ 子どもを取り巻く食環境を、豊かにするための働きかけが必要です。

3 市民の食に関する健康上の課題

① 肥満判定を受けている人の割合〔子ども〕

＜現状＞ 肥満児の割合は、3歳児で4.4%、小5で6.5%、中2で5.5%となっており、特に小5では男児が9.0%と高い割合を示しています。おやつ時間の不規則な人などに、肥満傾向が多くみられます。



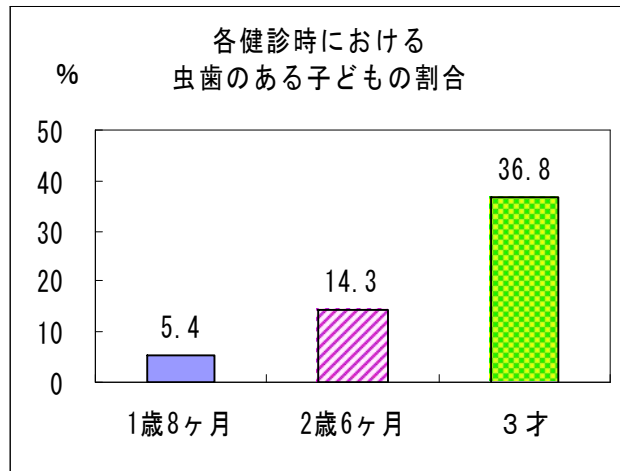
＜課題＞ 肥満につながる、毎日の食習慣を見直す必要があります。

② むし歯の割合〔子ども〕

＜現状＞ 平成19年度の幼児健診でのむし歯のある子どもの割合は、1歳8ヵ月児健診では5.4%(平成19年歯科健康診査結果、県内平均4.4%)、2歳6ヶ月児では14.3%、3歳児健診では36.8%(平成19年歯科



健康診査結果、県平均36.9%)と年齢が上がるに従い、むし歯のある子どもの割合は高くなり、3歳児では全体の3割をしめています。同様に小5では77.8%、中2では68.2%と高くなっています。

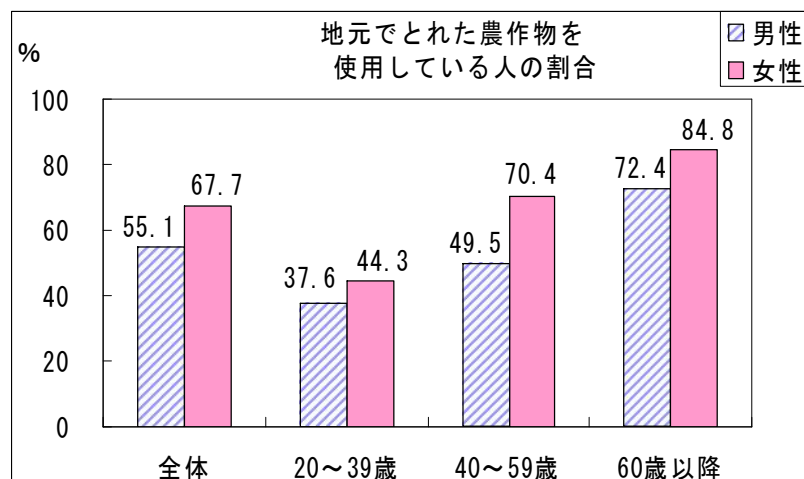


<課題> 歯の大切さを含め、むし歯予防の啓発が、より一層必要になっていきます。

#### 4 地産地消の取り組み

##### ① 地元(岩沼・県内)でとれた農作物を使用している人の割合〔成人〕

<現状> 地元でとれた農作物を使用している人の割合は、実績は62.0%で、性別、年代で有意差がみられます。男性より女性が、また、若年層より高齢層での地産地消の実践が多くなっています。



<課題> 男性および若年層の、地産地消の実践を推進する必要があります。

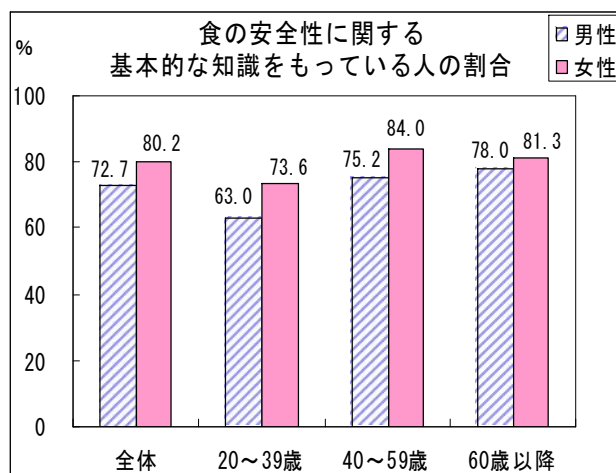
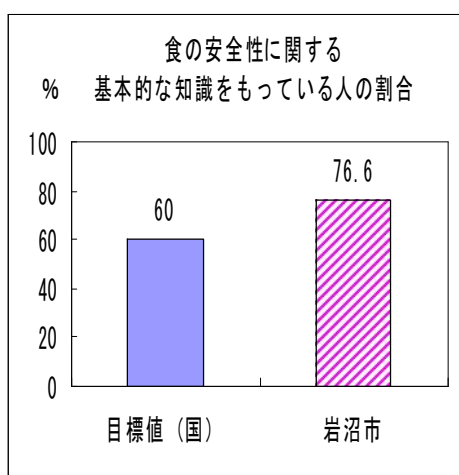
② 学校給食における地場産品の利用の割合〔子ども〕

＜現状＞ 地場産品の利用実績は 35 品目、2,037 回にのぼります。

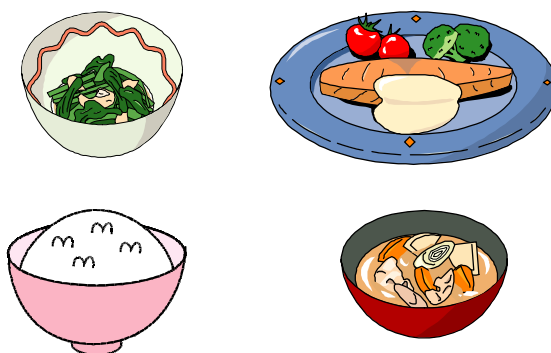
＜課題＞ 小・中学生から、地産地消に関心を持つための支援が必要です。

③ 食の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合〔成人〕

＜現状＞ 市民健康意識調査の結果、全体の 76.6%が基礎的な知識を持っていると答えており、男性より女性が、また、若年層より高齢層での割合が高くなっています。



＜課題＞ 国の目標値 60%を大きく超えています。より一層、食の安全性に関する基礎的な知識の普及に力を入れる必要があります。



食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう

### 第3章 基本目標と数値目標

目標年：平成 25 年

大目標：楽しくおいしく安心できる食生活をめざそう

中目標：バランスの取れた食生活を送ることができる

小目標Ⅰ：子どもも大人も「食」に関心を持つことができる

	[現状:平成 19 年]	[目標年]
①自分の食生活に問題があると思う人の割合	男性 36.7% 女性 40.4%	男女とも 30%以下
②自分の食生活を改善したいと思っている人の割合	男性 74.2% 女性 86.8%	男性 85%以上 女性 90%以上

小目標Ⅱ：みんなが正しい知識や健康的な食生活を身につけることができる

	[現状:平成 19 年]	[目標年]
①食事バランスガイド等を知っている人の割合	36.9%	70%以上
②食事バランスガイド等を活用している人の割合	22.5%	50%以上
③主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合	71.4%	75%以上
④食事を適量食べるよう心がけている人の割合	74.1%	85%以上
⑤栄養成分表示を参考にしている人の割合	47.0%	50%以上

中目標：食事のリズムを整えることができる

小目標Ⅰ：毎日三食食えることができる

	[現状:平成 19 年]	[目標年]
①朝食欠食者の割合		
20～30 代男性	27.8%	23%以下
20～30 代女性	17.7%	15%以下
3 歳児	0%	0%
小学 5 年生	2.3%	2%以下
中学 2 年生	6.2%	5%以下

<b>中目標：豊かな食環境を整えることができる</b>			
小目標Ⅰ：食事を楽しむことができる			
		[現状:平成19年]	[目標値]
①朝食を一人で食べている人の割合			
3歳児		3.4%	0%
小学5年生		15.7%	13%以下
中学2年生		26.5%	21%以下
②料理することや食事が楽しいと感じる人の割合	平成23年調査値		増加傾向
	(※)		
小目標Ⅱ：食の安全・安心への取り組みを進めることができる			
		[現状:平成19年]	[目標年]
①食の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合		76.6%	80%以上
小目標Ⅲ：地産地消を進めることができる			
		[現状:平成19年]	[目標年]
①地元で取れた農作物を使用するようにしている人の割合		62.0%	75%以上
②学校給食における地場製品の年間利用の割合		36.0%	40%
<b>中目標：すべての人が食べ物を大切にすることができる</b>			
小目標Ⅰ：一人ひとりが食べ物を大切にするという自覚を持つことができる			
			[目標年]
①食べ物や資源を大切にすることを心がけている人の割合	平成23年調査値		増加傾向
	(※)		
小目標Ⅱ：毎日の食事づくりなどで省エネ（エコ）を実践できる			
			[目標年]
①地球にやさしいエコクッキングを実践している人の割合	平成23年調査値		増加傾向
	(※)		

※平成23年調査値

平成23年に岩沼市健康づくり市民計画の状況把握のために、市民健康意識調査を行う予定。

## 第4章 ライフステージに応じた取り組み(取り組み主体別)

人は、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、健康でいきいきとした生活を送る基本である食を営む力が育まれます。

このため、各世代に応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取り組みを進めていくことが必要なことから、本計画では次の6つのライフステージに区分し、それぞれの特徴に応じた取り組み内容を示し、関係者が連携して推進していきます。

ライフステージ	年齢区分	取り組み内容、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	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



## 乳幼児期（0～5歳）

## テーマ【食習慣の基礎づくり】

### 『個人・家庭での取り組み』

- ◆薄味を実行する
- ◆主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- ◆子どもと一緒に食事をする習慣をつける
- ◆家庭で食事の時間を大切にし、確保する工夫をする
- ◆生活リズム、あいさつなど基本的な食習慣を身につける

### 『地域での取り組み』

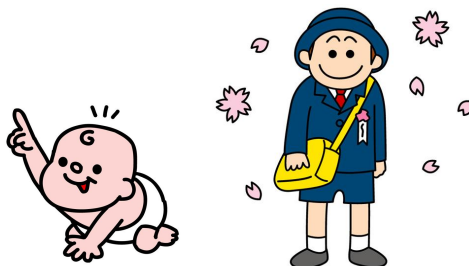
- ◆家族や近所でお互いに声がけをして講習会などに参加する
- ◆子育て中の保護者を対象にした食育を行う

### 『関係機関での取り組み』

- ◆クッキングや農業体験を通し、食べ物の大切さやおいしさを学ぶ
- ◆給食などを通して正しい知識やマナーを身につける
- ◆保育所（園）・幼稚園給食の残食を減らす
- ◆生活リズム、基本的な食習慣を身につける
- ◆食べものの働きを学ぶことによって、食事に対する興味・関心を育てる
- ◆子どもたちが楽しく食べることのできる環境をつくる

### 『行政の取り組み』

- ◆乳幼児健診時などで、子育て中の保護者を対象にした食育を行う
- ◆食事バランスガイドなどの普及啓発活動を行う



## 学童期（6～12歳）

## テーマ【望ましい食習慣の定着】

### 『個人・家庭での取り組み』

- ◆家族と一緒に料理をつくる
- ◆主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- ◆子どもと一緒に朝食をとる習慣をつける
- ◆家庭で食事の時間を大切に、確保する工夫をする
- ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につける

### 『地域での取り組み』

- ◆世代間交流の中で食事を楽しむ
- ◆家族や近所でお互いに声かけをして講習会などに参加する
- ◆親を対象にした食育を行う

### 『関係機関での取り組み』

- ◆はやね・はやおき・朝ごはん運動に取り組む
- ◆農業体験を通し、食べ物の大切さやおいしさを学ぶ
- ◆給食を通して正しい知識を身につける
- ◆給食で、子どもたちがおいしく食べられる地場産品を利用した料理・郷土料理を提供し、親しむ機会をつくる
- ◆給食の残食を減らす
- ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につける

### 『行政の取り組み』

- ◆地場産品を利用した家庭で手軽にできる料理・情報を広める
- ◆食品衛生法に基づく衛生教育を徹底する
- ◆食事バランスガイドなどの普及啓発活動を行う



## 思春期（13～18歳） テーマ【自立に向けた食生活の基礎づくり】

### 『個人・家庭での取り組み』

- ◆家族と一緒に料理をつくる
- ◆主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- ◆子どもと一緒に朝食をとる習慣をつける
- ◆家庭で食事の時間を大切にし、確保する工夫をする
- ◆家庭内で一人ひとりの生活リズムについて話し合う
- ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につける

### 『地域での取り組み』

- ◆世代間交流の中で食事を楽しむ
- ◆家族や近所でお互いに声がけをして講習会などに参加する
- ◆親を対象にした食育を行う

### 『関係機関での取り組み』

- ◆はやね・はやおき・朝ごはん運動に取り組む
- ◆農業体験を通し、食べ物大切さやおいしさを学ぶ
- ◆給食を通して正しい知識を身につける
- ◆給食で、子どもたちがおいしく食べられる地場産品を利用した料理・郷土料理を提供し、親しむ機会をつくる
- ◆給食の残食を減らす
- ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につける(学校)

### 『行政の取り組み』

- ◆地場産品を利用した家庭で手軽にできる料理・情報を広める
- ◆食品衛生法に基づく衛生教育を徹底する
- ◆食事バランスガイドなどの普及啓発活動を行う





## 青年期（19～39歳）

## テーマ【健全な食生活の実現】

### 『個人・家庭での取り組み』

- ◆家族誰もが、気軽に買い物や料理ができる家庭の雰囲気づくりをする
- ◆家庭内で一人ひとりの生活リズムについて話し合う
- ◆一人ひとりが安全な食品を選択する知識を養う
- ◆地元でとれた旬の農作物を選び地元で消費する

### 『地域での取り組み』

- ◆公民館等を利用した地域での調理実習を行う
- ◆生活の知恵を広める機会をつくる（買い物や保存方法、調理の工夫、常備食など）

### 『関係機関での取り組み』

- ◆楽しく取り組める料理で講習会を行う
- ◆ワークライフバランス(※)を大切にする
- ◆岩沼の名産品を商品化し広める

### 『行政の取り組み』

- ◆乳幼児健診時などで、妊婦や親を対象にした食育を行う
- ◆ライフスタイルに合った適切な食事の情報について普及啓発活動を行う
- ◆食の安全性に関する知識を啓発するために、説明会・講習会を開催する
- ◆地場産品を利用した家庭で手軽にできる料理・情報を広める
- ◆地元の旬を広報紙等で知らせる
- ◆食事バランスガイドなどの普及啓発活動を行う
- ◆食品の栄養成分表示の活用を推進する

※ワークライフバランスとは

「仕事と生活の調和」のことで、“国民一人ひとりがやりがいや充実感をもちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活においても、子育て期・中高年期といった人生の各段階に応じて、多様な生き方が選択・実現できる”ことをさします。



## 壮年期（40～64歳） テーマ【食生活の維持と健康管理】

### 『個人・家庭での取り組み』

- ◆家族においしいといわれる家庭料理『おふくろの味』をつくり伝えていく
- ◆家族誰もが、気軽に買い物や料理ができる家庭の雰囲気づくりをする
- ◆自分の適量を知り、まんべんなく食べる
- ◆一人ひとりが安全な食品を選択する
- ◆地元でとれた旬の農作物を選び地元で消費する

### 『地域での取り組み』

- ◆公民館等を利用した地域での調理実習を行う
- ◆世代間交流の中で食事を楽しむ
- ◆家族や近所でお互いに声かけをして講習会などに参加する
- ◆生活の知恵を広める機会をつくる（買い物や保存方法、調理の工夫、常備食など）

### 『関係機関での取り組み』

- ◆楽しく取り組める料理で講習会を行う
- ◆食事バランスガイドを活用する
- ◆休耕地などを有効活用して、体験農園等ができる場所を増やす
- ◆岩沼の名産品を商品化し広める

### 『行政の取り組み』

- ◆ライフスタイルに合った適切な食事の情報について普及啓発活動を行う
- ◆食の安全性に関する知識を啓発するために、説明会・講習会を開催する
- ◆地場産品を利用した家庭で手軽にできる料理・情報を広める
- ◆地元の旬を広報紙等で知らせる
- ◆食事バランスガイドなどの普及啓発活動を行う
- ◆食品の栄養成分表示の活用を推進する



## 高齢期（65歳～）

## テーマ【食を通した豊かな生活の実現】

### 『個人・家庭での取り組み』

- ◆家族に美味しいといわれる家庭料理『おふくろの味』をつくり伝えていく
- ◆家族誰もが、気軽に買い物や料理ができる家庭の雰囲気づくりをする
- ◆家庭菜園などに取り組む
- ◆自分の適量を知り、主食、主菜、副菜をまんべんなく食べる
- ◆食事を楽しく、おいしく食べ続けられるように工夫をする
- ◆一人ひとりが安全な食品を選択する
- ◆地元でとれた旬の農作物を選び地元で消費する

### 『地域での取り組み』

- ◆公民館等を利用した地域での調理実習を行う
- ◆世代間交流の中で食事を楽しむ
- ◆家族や近所でお互いに声がけをして講習会などに参加する

### 『関係機関での取り組み』

- ◆男性が気軽に参加できる料理講習会などの機会を増やす
- ◆食事バランスガイドを活用する
- ◆休耕地などを有効活用して、体験農園等ができる場所を増やす
- ◆岩沼の名産品を商品化し広める

### 『行政の取り組み』

- ◆ライフスタイルに合った適切な食事の情報について普及啓発活動を行う
- ◆認知症予防のために介護予防栄養改善教室で、高齢者への支援を行う
- ◆食の安全性に関する知識を普及するために、説明会・講習会を開催する
- ◆地場産品を利用した家庭で手軽にできる料理・情報を広める
- ◆地元の旬を広報紙等で知らせる
- ◆食事バランスガイドなどの普及啓発活動を行う
- ◆食品の栄養成分表示の活用を推進する



## 第5章 食育推進体制など

地域の特性を活かした食育を進めるため、家庭、保育所、幼稚園、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・協力しての取り組みを推進することにより、総合的な食育推進を図ります。

また、本計画は、岩沼市健康増進計画「すこやか・しあわせ岩沼プラン」における「栄養と食生活分野」の行動計画でもあることから、以下の推進体制をとります。

### ○ 庁内食育推進体制

幅広い分野にかかわることから、関係各課が連携し取り組むことが必要となります。このため、関係課長で構成される**庁内食育推進委員会**を設置し、各課担当で構成される**庁内食育推進委員会ワーキンググループ**で推進していきます。

### ○ 関係機関とのネットワーク

市民一人ひとりの食に対する意識を高め、機運を高めるために**食育ネットワーク会議（仮称）**を設置し関係機関との連携を強化します。

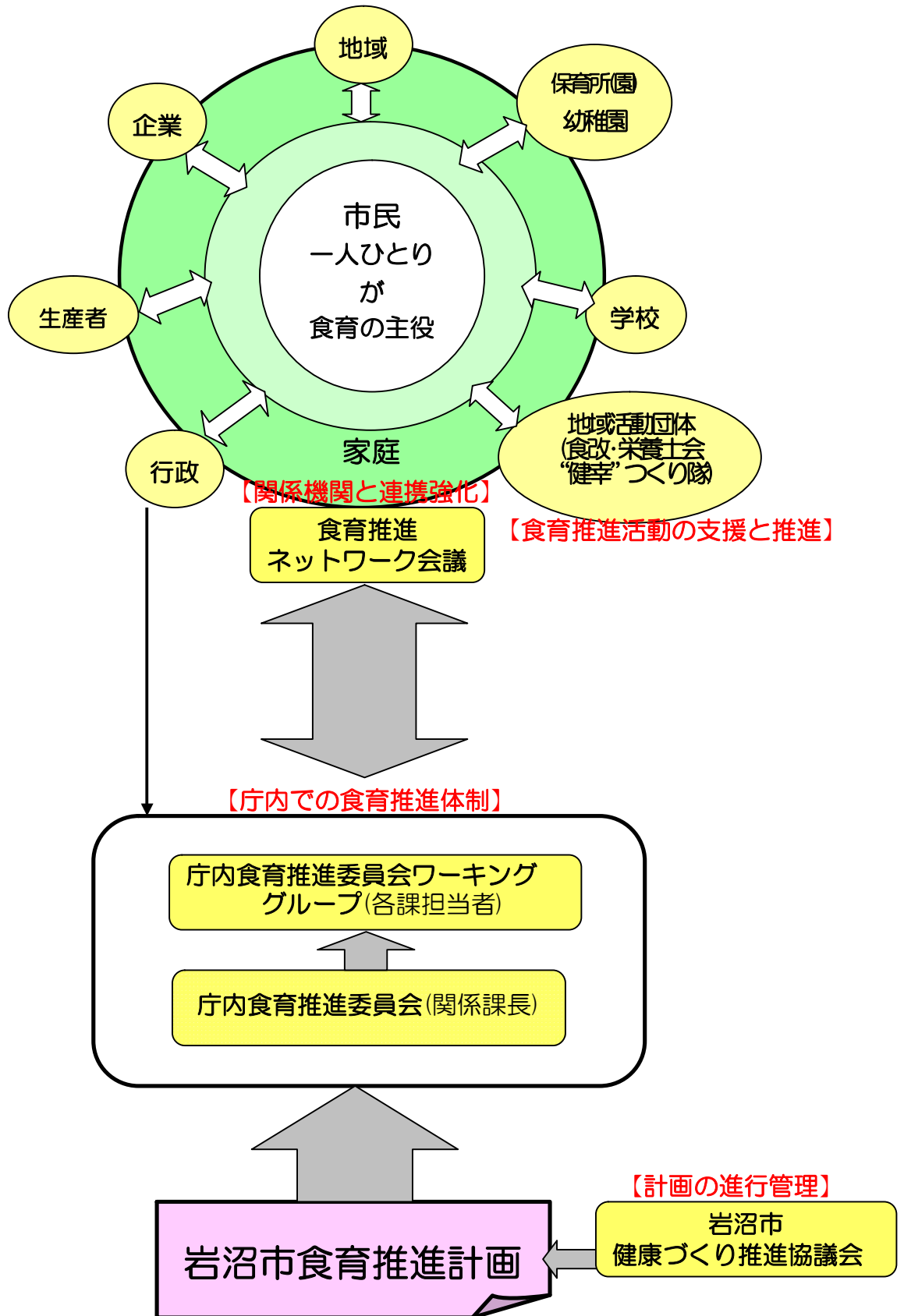
### ○ 食育推進活動の支援・推進

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（愛称：いわぬま“健幸”づくり隊）・塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会**等各種団体が支援・推進していきます。

### ○ 計画の進行管理

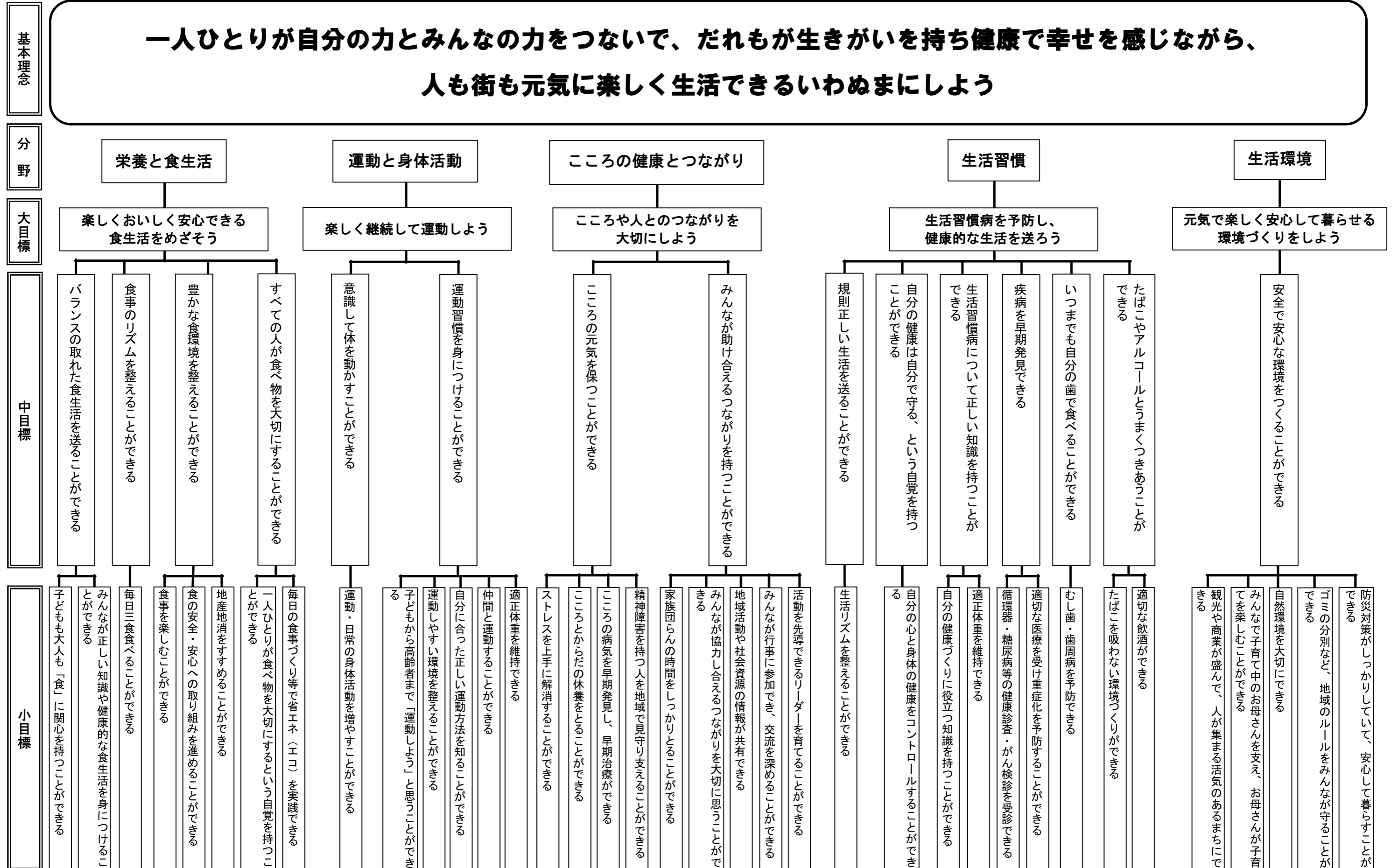
計画の進行管理は、**岩沼市健康づくり推進協議会**が健康づくり市民計画の進行管理と一体的に実施します。

# 岩沼市の食育推進体制



# 岩沼市健康づくり市民計画施策体系

一人ひとりが自分の力とみんなの力をつないで、だれもが生きがいを持ち健康で幸せを感じながら、人も街も元気に楽しく生活できるいわぬまにしよう





岩沼市健康福祉部健康増進課 平成 22 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