

用語解説

(注1) 食育

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置づけている。

(注2) 食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的、計画的に推進することを目的に、平成17年6月10日に第162回国会で成立、同年7月15日に施行された。

(注3) メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態のことで、食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなる。

(注4) 「食材王国みやぎ」

宮城の豊かな自然に恵まれた海・山・大地の育む食材の多彩さ、質の高さ、魅力を表す「メッセージ」であるとともに、これらの多彩な食材資源を基盤に食関連産業の振興を狙いとする民官の関係者共通の目指すべき「テーマ」として位置づけたもの。

(注5) 健康日本21（第2次）

平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動」のこと。平成24年7月の厚生労働省告示「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」において、国民の健康の増進に関する基本的な方向性や目標等の基本的な事項が示され、「健康日本21（第2次）」を推進することとしている。

(注6) 和食；日本人の伝統的な食文化

平成25年10月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録。「和食」とは、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を示すもの。

(注7) 健康な食事

日本人の長寿を支える「健康な食事」について、厚生労働省が平成26年10月に検討会報告書を取りまとめたもの。「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続している状態を意味する。

(注8) 日本人の食事摂取基準

健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すもので、5年ごとに作成されている。

(注9) 食品表示法

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合して食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度とするため、平成27年4月に施行された法律。食品表示法では、これまで任意とされていた栄養成分の表示が、原則全ての加工食品で義務化されたほか、機能性表示食品制度が新たに創設された。

(注 10) 都市農山漁村交流拠点施設

農山漁村地域において、農産物直売所、農林漁家民宿・レストラン等、都市住民が訪れる拠点施設。

(注 11) みやぎ食育コーディネーター

食や健康等に関する幅広い知識と経験を持ち、地域の中心となって食育活動を推進していく人材を育成する県主催の養成講座や研修会等を修了し、登録をした方。

(注 12) 栄養成分表示

食品表示法の規定により平成 27 年 4 月 1 日から一部の事業者を除き、一般加工食品の栄養成分の量及び熱量（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）の表示が義務化された。

(注 13) 肥満傾向児

性別・年代別・身長別標準体重から求める肥満度が 20% 以上の児童・生徒をいう。
肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100%

(注 14) 地産地消

「地域で生産されたものをその地域で消費すること」を意味する言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結び付ける取組のこと。

(注 15) 農林漁家レストラン

農林漁業者が経営するもので、自家の生産物や地域の食材を活かして自ら調理し、農山漁村ならではの料理を提供するところ。

(注 16) みやぎ食の安全安心消費者モニター

消費者の役割を自らの行動により積極的に果たす人材を育成するとともに、多くの消費者の目で食の安全安心を確認することを目的として、県内に住む食の安全安心に関心のある消費者を消費者モニターとして登録してもらい、正確な知識の習得、日頃の情報収集、県への情報提供、各種講習会等への参加等の活動を行ってもらうもの。

(注 17) BMI

Body Mass Index。「体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）」で算出される体格指数で、肥満度を計るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として 22 を「標準」とし、18.5 未満が「やせ」、18.5 以上 25 未満が「普通」、25 以上を「肥満」としている。

(注 18) 第 2 次みやぎ 21 健康プラン

本県の総合的な健康づくりの指針として、「県民一人一人が生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎ」の実現を目指し策定した計画であり、第 2 次プラン（計画期間：平成 25～34 年度）では、県民の生活習慣の改善に向け、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「たばこ」の 3 分野を重点的に取組む分野としている。

(注 19) 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動

知（学力）・徳（心）・体（健康）の調和のとれた元気な児童生徒を育成するためには、学習面での基礎学習の徹底と基本的な生活習慣の定着を両輪として推進していくことが重要であることから、学校において「学力向上推進プログラム」に基づく施策を展開するとと

もに、地域・家庭に対して「はやね・はやおき・あさごはん」といった基本的な生活習慣の定着を推奨することを広く呼びかけるなど、児童生徒の生活リズムの向上に向けて、県教育委員会が中心となって展開している運動。

(注 20) みやぎっ子ルルブル推進会議

子どもたちの望ましい生活リズムの確立に賛同する組織、団体、企業等を会員とした会議。「ルルブル」とは、子どもたちの健やかな成長に必要な「しっかり寝ル、きちんと食ベル、よく遊ブで健やかに伸びル」から取ったもの。

(注 21) 食事バランスガイド

平成 17 年に「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したもの。望ましい食事のとり方やおよその量がわかりやすくイラストで表示されている。

食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、望ましい食事の組み合わせを「コマ」のイラストで分かりやすく示したものです。「何を」「どれだけ」食べればよいのか、その具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5区分で表示されています。

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もみそば1杯、スパゲッティ 2つ分 =
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、高菜とごぼう、ほうろく、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ、わかめ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、かぼちゃの煮つけ
3-5 主菜 (肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、豚肉、魚、大豆料理、肉の焼肉、身の丸ぶり、まぐろ(むね)の刺身 2つ分 = 鶏肉、豚肉、魚、大豆料理、肉の焼肉、身の丸ぶり、まぐろ(むね)の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(150g)、牛乳菓(1本分) 2つ分 =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かぼ1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

(注 22) 食生活指針

10項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成12年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。

(注 23) 共食

「孤食」(注 30) という一人で食事をするに対する概念で、「食事を共有」すること。主に家族と一緒に食事することを指す。

(注 24) 栄養教諭

子どもが将来にわたって健康に生活していけるよう、栄養や食事のとり方などについて正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることが必要となっている。このため、食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を

担う「栄養教諭」制度が創設され、平成 17 年から開始された。

(注 25) みやぎ食の安全安心取組宣言

生産者・事業者の食の安全安心に関する取組を消費者に伝えることにより、自らの食の安全安心への意識の高揚を図り、消費者が商品を選択し購入する際の目安を提供することを目的としている。生産者・事業者は、県のガイドラインに従い自主基準を定め、その基準を公開するとともに、県が認めたロゴマークを使用して、食の安全安心の取組を広く県民に P R するもの。

(注 26) 宮城県食育推進会議

食育関係団体の代表や有識者など 20 人以内の委員で構成され、宮城県食育推進計画の作成やその推進のため、平成 18 年 4 月に条例により設置された県の附属機関。

(注 27) 食生活改善推進員（ヘルスマイト）

昭和 30 年頃以降「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における食を通じた健康づくり活動を地域において推進しているボランティア組織の団体であり、全国で約 15 万人が活動している。

宮城県食生活改善推進員協議会は、全国初の県組織として昭和 35 年に設立され、県内全市町村の組織で構成されている。

(注 28) 健康寿命

高齢者が認知症や寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生活できる期間のこと。

(注 29) 特定給食施設

健康増進法に規定された、特定多数人に対して継続的に 1 回 100 食または 1 日 250 食以上提供する給食施設。

(注 30) 孤食

家族と暮らしている環境下において一人で食事をとること。

(注 31) 宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画

宮城県歯と口腔の健康づくり基本条例に基づき、本県の歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画として、平成 23 年 10 月に策定した計画（計画期間：平成 23～29 年）であり、歯科口腔保健推進の方策の一つとして、「食育を通じた歯と口腔の健康づくり」を示している。

(注 32) 「学ぶ土台づくり」推進計画

幼児期を生涯にわたる人間形成の基礎を築く時期、すなわち「学ぶ土台づくり」の時期ととらえ、幼児教育を推進していくための指針として策定したもの。（第 1 期：平成 23 年度～平成 26 年度、第 2 期：平成 27 年度～平成 29 年度）

(注 33) 子育てサポーター

子どもの生活習慣やしつけに悩む親や保護者を地域ぐるみで応援できるよう、地域において子育てや家庭教育、しつけ等について気軽に相談に応じたり、アドバイスを行ったりするボランティアで、県や各市町村が主催する養成講座や研修会を修了した方。