

第3期 宮城県 食育推進 プラン

次世代へ伝えつなげる食育の推進
～五感を使って健やかな心身を育む～

いただきます



平成28年3月
宮城県

「食育」って何？

食育とは、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で、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を言います。 ～食育基本法より～

なぜ、「食育」なの？

これまで、食に関する基本的な知識やマナーは、家庭で身につけてきましたが、社会経済構造の変化などにより、家族そろって食事をする機会が減り、家庭内だけでこれらを身につけることが難しくなっています。

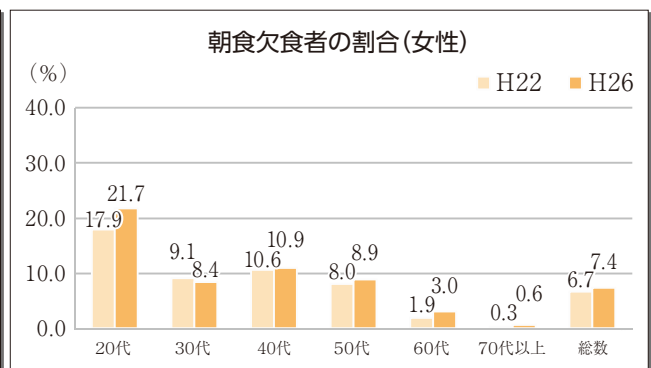
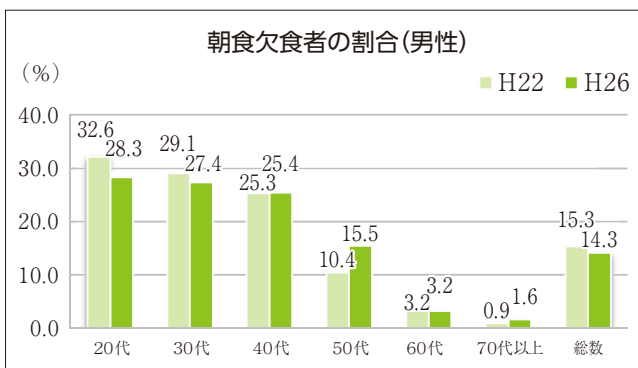
そこで、生涯にわたり心身ともに健全で、豊かな生活を送るためには、一人一人が自らの食事を考え、食事の楽しさや大切さを学び実践することに加え、家庭・学校・地域が連携して食育に取り組むことが必要になります。

何が問題なの？

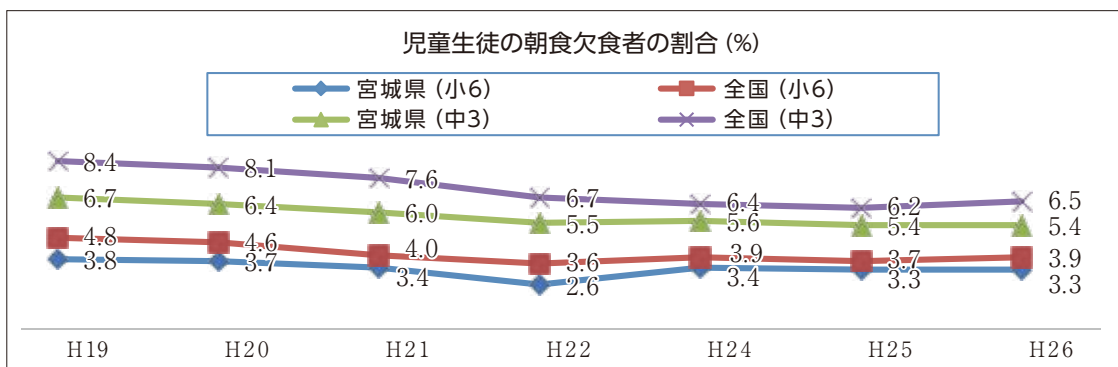
私たちの食生活は、社会環境の変化やライフスタイルの多様化に伴い、大きく変化してきました。このような状況の中、「不規則な食事」「肥満や生活習慣病の増加」など、様々な問題が指摘されています。

◇朝食の欠食

男女ともに20～30歳代が多く、子どもでは、学年が進むにつれて増加する傾向にあります。



(H22県民健康・栄養調査, H26県民健康調査)

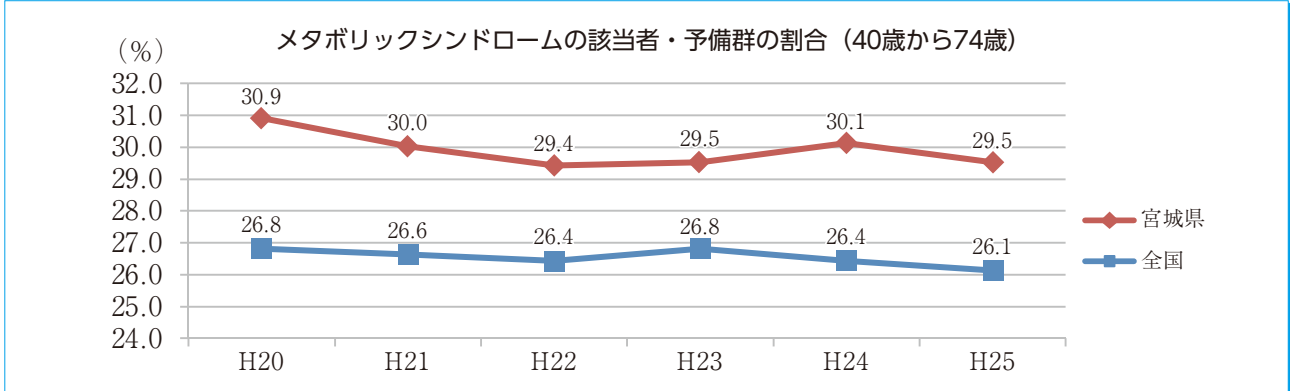


(文部科学省：全国学力・学習状況調査)

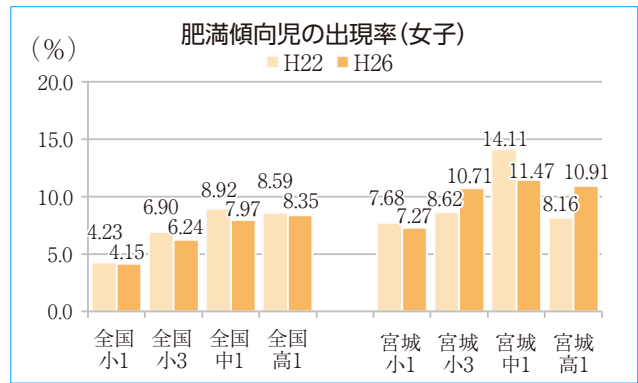
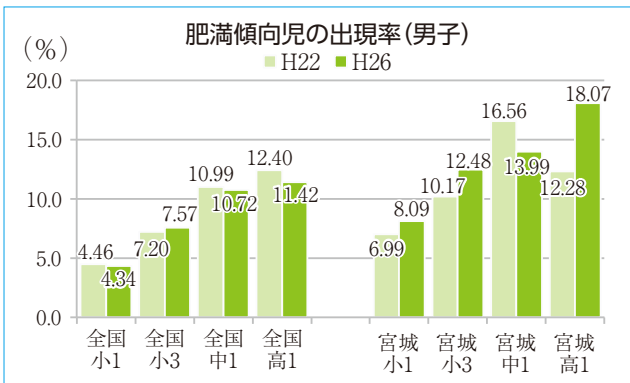
◇食に関連する健康上の課題

平成20年度から始まった特定健診（40歳～74歳対象）の結果、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は約3割で、6年連続全国ワースト2位という状況です。

また、児童生徒の肥満傾向児の出現率は全国より高く、多くの学年で全国ワースト10位以内という結果になっており、大人も子どもも適正体重の維持が課題となっています。



(厚生労働省：特定健診・保健指導の結果)



(文部科学省：学校保健統計調査)

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積で、「高血糖」や「高脂血症」「高血圧」などの危険因子が増加することで、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高くなる状態です。

肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から求められる肥満度（下記参照）により、肥満度20%以上の者を指します。

※肥満度＝(実測体重－身長別標準体重)／身長別標準体重×100%

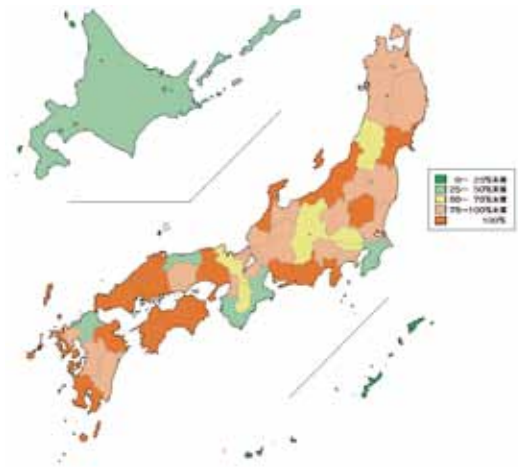
宮城県の食育の推進体制は？

仙台市を含む県内市町村の食育推進計画策定率は、平成26年度末に100%となり、食育の推進体制が整いました。

なお、計画策定100%の都道府県は全国17ヶ所（36.2%）となっています。

管内市町村*の食育推進計画の作成割合	該当都道府県数
0～ 25%未満	1
25～ 50%未満	6
50～ 75%未満	6
75～100%未満	17
100%	17

※東京都は特別区を含む。



(内閣府食育推進室調べ：平成27年3月現在)

みやぎの食育を推進します

宮城県の特性を生かした食育を推進するため

『次世代へ伝えつなげる食育の推進～五感を使って健やかな心身を育む～』

をコンセプトに掲げ、「第3期宮城県食育推進プラン」を策定しました

基本目標

県民一人一人が、食を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指します

多彩で豊富な宮城の食材の理解と食文化の継承を通して、豊かな人間形成を目指します

行動目標

バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう

食卓に宮城の食材を取り入れましょう

食育推進の基本方向

① 健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成

② 宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解と継承

③ 食の安全安心に係る関係者間の信頼関係構築

④ 多様な機関の連携・協働による食育の推進

重点施策

重点施策1 食育を通じた健康づくり

Plan1

生涯を通じた健康づくり

- ・第2次みやぎ21健康プランの推進
- ・子どもの基本的生活習慣の定着促進

Plan2

健全な食生活の実現

- ・望ましい食習慣の形成と実践促進
- ・食卓を囲んだ食育の推進
- ・給食を通じた食育の推進

重点施策2 「食材王国みやぎ」の理解と継承

Plan3

農林漁業体験を通じた食育の推進

- ・地産地消意識の普及啓発
- ・給食等における県産食材の利用推進
- ・農産物直売所の活用による生産者と消費者の交流推進

Plan5

食文化の継承

- ・地域における継承活動への支援
- ・給食等における地域の郷土料理や伝統的な食文化の紹介

重点施策3 食の安全安心に配慮した食育

Plan6

食の安全安心に係る信頼関係の確立

- ・食の安全安心に関する知識の普及
- ・食品表示の適正化の推進
- ・食の安全安心県民総参加運動への参加促進

重点施策4 みんなで支えあう食育

Plan7

食育支援ネットワークの強化

Plan8 食育推進の環境づくり

- ・子どもや若い世代への食育推進体制の強化
- ・食育に関わる人材の育成・活動支援
- ・食品関連事業者等の取組の推進

生涯にわたって心身とも健康に過ごすために みやぎの食育が目指すこと

食育を通した健康づくり

- ◆朝食を毎日食べる人の割合の増加 ・20から30歳代 62.6%→70%以上
・小学6年生 96.8%→98%以上
- ◆食塩摂取量の減少 ・成人男性 11.9g/日→9g/日以下
・成人女性 10.4g/日→8g/日以下
- ◆野菜摂取量の増加(成人) ・307.4g/日→350g/日以上
- ◆主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合の
増加(成人) ・73.1%→80%
- ◆ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合の増加(成人) ・今後把握・設定
- ◆栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加(成人) ・47.0%→60%
- ◆肥満傾向児の出現率の減少 ・中学1年生(男子) 13.99%→11%
・中学1年生(女子) 11.47%→8%
- ◆メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の
減少(40から74歳) ・29.5%→26.1%
- ◆3歳児のむし歯のない人の割合の増加 ・74.4%→80%

「食材王国みやぎ」の理解と継承

- ◆農業体験学習等に取り組む小・中学校の割合の増加 ・67.5%→100%
- ◆学校給食の地場産野菜等の利用品目数の割合の増加 ・28%→40%
- ◆主要な都市農山漁村交流拠点施設の利用人口の増加 ・1,279万人→1,600万人
- ◆農産物直売所推定売上高の増加 ・88億円→95億円
- ◆宮城県産の食材を使用した郷土料理を年10回以上提供している学校給食
施設の割合の増加 ・62.8%→85%

食の安全安心に配慮した食育

- ◆みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動(延べ参加)率の増加 ・81.0%→85%

みんなで支えあう食育

- ◆みやぎ食育コーディネーターによる食育推進活動への参加人数の増加 ・21,548人→26,000人
- ◆学校, 保育所, 事業所等の特定給食施設のうち適正体重の利用者の割合が
増えた施設の割合の増加 ・今後把握・設定

家庭で…

家庭での食事は、心身ともに健やかに生涯を送るための基本です。特に子どもの食育では、家庭が重要な役割を担います。

- 1日3回の食事で規則正しい生活リズムを身につけましょう
- 家族と一緒に食卓を囲み、食について学ぶ機会をつくりましょう
- 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
- 正しい食事のマナーや食べ物に感謝する心を身につけましょう
- 健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身につけましょう
- 調理や買い物の手伝いを通して、子どもに食事づくりの基本を教えましょう
- 食生活を再点検し、望ましい食生活（適正な食事量、栄養のバランス、食品表示など）を実践しましょう
- 栽培や収穫などの体験を通して農林水産物の理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理等を取り入れましょう



保育所や幼稚園には、家庭における食育を支援する役割が期待されます。

保育所・幼稚園で…

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけ、食育の取組を充実させましょう



- 楽しく食べる環境をつくりましょう
- 栽培や収穫等の体験を楽しみ、食への関心を高めましょう
- 発育段階や健康状態に応じた離乳食・幼児食や食物アレルギー等に配慮した給食を提供しましょう
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れましょう
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談や助言を行いましょう

学校で…

望ましい食習慣の基礎を築く時期です。給食などを通し、食に関する正しい知識と実践力を育てる取組が望まれます。

- 「食に関する指導に係る全体計画」の充実を図り、学校全体で食育を推進しましょう
- 学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開しましょう
- 肥満や過度のそ身が健康に及ぼす影響などについて、必要な知識の習得と実践力を育てましょう
- 食物アレルギー等、食に関する健康問題を有する子どもへの対応や指導を行いましょ
- 食に関する情報を家庭へ発信するとともに保護者の相談や助言を行いましょ
- 栄養のバランス、生産流通、環境など食に関する関心を高めましょ
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れ、食文化の継承に努めましょ
- 生産活動等の機会をつくり地域の生産者との交流を図りましょ



関係機関、団体や生産者、事業者などが連携・協働し、地域の特色を生かした食育活動をつなげていきましょう。

地域で…

- 学校、幼稚園や保育所等が行う食育活動へ協力ましょ
- 地域の食材や行事食・郷土料理等の食に関する知識を普及ましょ
 - 給食での地域食材の活用に協力ましょ
 - 児童生徒や地域住民に生産体験の場や機会を提供ましょ
 - 飲食店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩などの健康に配慮した食品や料理を提供ましょ



宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班

〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1
TEL 022-211-2637 FAX 022-211-2697
E-mail kensui-s@pref.miyagi.jp
URL <http://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/>

みやぎの食育

検索

しよくいく みやぎ県民 SHOKUIKU 宣言書

～みやぎの食育を次世代へ伝えていくために、県民の皆様のご取組をお願いします～

子ども
(概ね18歳以下)

「望ましい食習慣の形成と定着」を目指します!



- ・食生活リズムや生活習慣の基礎を身につけます
- ・食前食後のあいさつや箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身につけます
- ・家庭や学校での食に関わる活動を通して、食の重要性を理解し、望ましい食習慣を形成します
- ・日常の食事の準備や調理できる力を身につけます
- ・食文化や伝統に関心、知識を持ちます
- ・自らの健康に関心を持ち、栄養バランスに関する判断力や選択力を養います

若い世代
(概ね19～39歳)

「健全な食生活の実現」を目指します!



- ・自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践します
- ・食に関する正しい情報を選択する力を身につけます
- ・家庭において子どもたちへの食育に取り組みます
- ・食品の安全性に関する知識を持ちます
- ・地域の食文化や郷土料理などの知識を高めます

働き盛り世代
(概ね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」をします!



- ・適切な栄養バランスと食事量で適正体重を維持し、健康管理に努めます
- ・世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践します
- ・食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝えます
- ・地域の食文化や郷土料理などの知識を高め、次世代に継承します

高齢期
(概ね65歳以上)

「食を通じた豊かな生活の実現」を目指します!



- ・健康状態に合わせ、望ましい食生活を維持します
- ・食を通じた交流により日々の生活を楽します
- ・食文化や郷土料理に関する豊富な知識と経験を次世代に伝えます