

宮城県食育推進プラン

と
五感を磨いで、みやぎの食をいただきます



宮城県

なぜ今「食育」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ともない、大きく変わってきました。このような状況の中、『栄養のバランスの偏り』、『不規則な食事』、『肥満や生活習慣病の増加』、『食の安全に対する不安』など、様々な問題が指摘されています。

これまで食に関する基礎的な知識やマナーは、家庭での食卓を囲んだ食事や会話を通して身につけてきましたが、核家族化等の家族構成の変化やライフスタイルの多様化などにより、家族揃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は難しくなっています。

そこで、生涯にわたり心身とも健全で、豊かな生活を送るためには、一人ひとり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。

朝食の欠食

男女とも20～30歳代で高い割合となっています。子どもについては、学年が進むと増加する傾向にあります。

- 小学5年生 —— 4.4%
- 中学2年生 —— 7.0%

(「全く、または、ほとんどとらない」、「とらないことが多い」と回答した者)
 (平成17年度宮城県学習意識調査)

どんなことが問題なの？

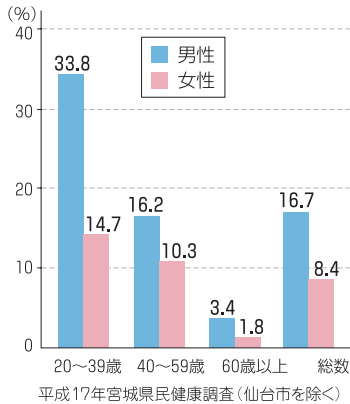
朝食を食べないとどうなるの？

- 栄養バランスの偏りのリスクが高まります
- 午前中に必要なエネルギーや栄養源が十分に補給されなくなります
- 集中力がなくなります
- 体調を崩しやすくなります

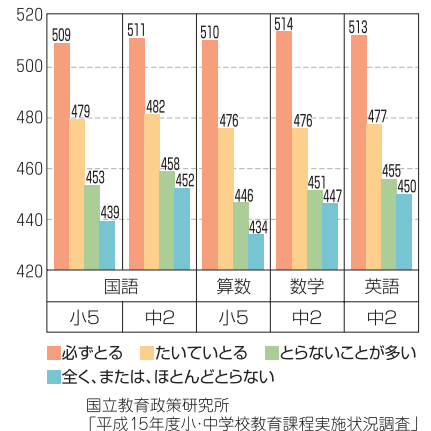


〈朝食欠食者の状況〉

(「ほとんど食べない」、「週に4～5回食べない」)



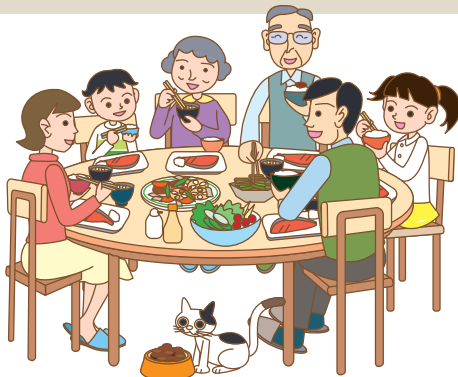
〈毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向〉



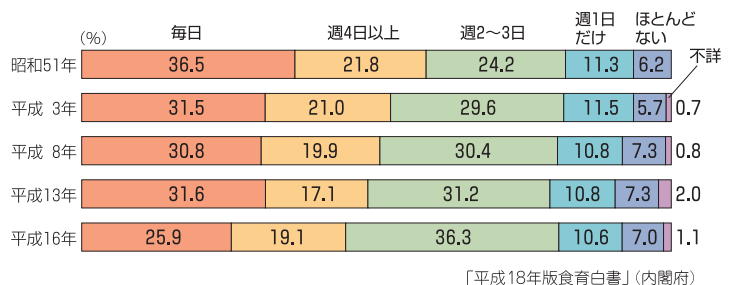
子どもの食事環境

- 朝食を子どもだけで食べる割合は、年々増加しています。
- 夕食については、家族揃って食べる割合が年々減少しています。

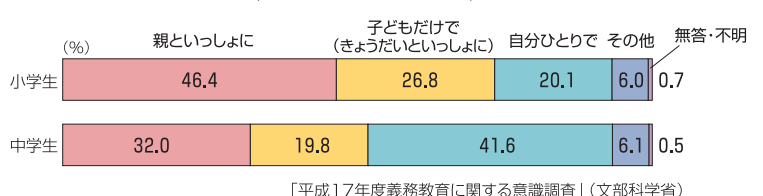
子どもの健やかな心と体を育むためには、「何を」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが重要です。



〈家族そろって夕食をとる頻度〉



〈いっしょに朝食をとる人〉



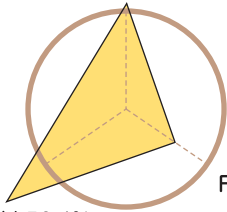
食に関する嗜好の変化

昭和50年代中ごろには、主食である米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食品から構成される栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実践されていました。

現在は、米の消費減少と畜産物、油脂類の消費増加により、栄養のバランスが崩れています。

〈昭和35年〉

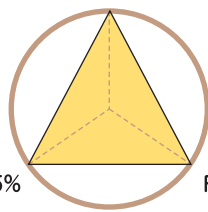
P(たんぱく質) 12.2%



C(炭水化物) 76.4%

〈昭和55年〉

P 13.0%



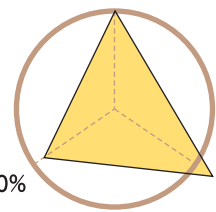
C 61.5%

F 25.5%

〈日本型食生活〉

〈平成17年(概算値)〉

P 13.1%



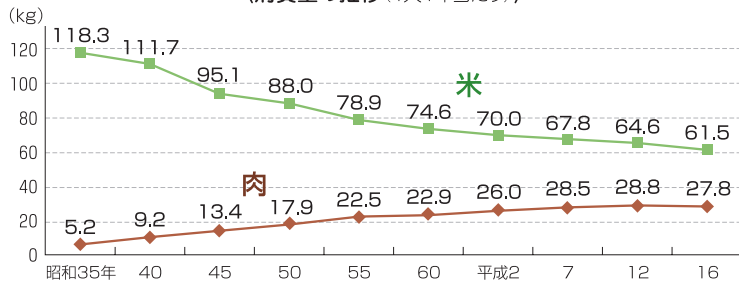
C 58.0%

F 28.9%

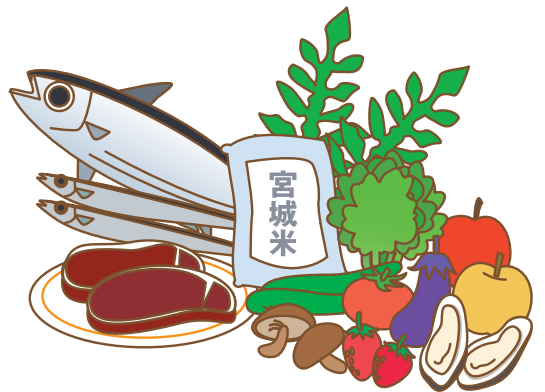
「食料需給表」(農林水産省)

注)適正化比率は、食料・農業・農村基本計画における平成22年度の目標値：P(たんぱく質)13%、F(脂質)27%、C(炭水化物)60%

〈消費量の推移(1人1年当たり)〉



「食料需給表」(農林水産省)



肥満者の増加

「肥満」は、なぜ悪いの？

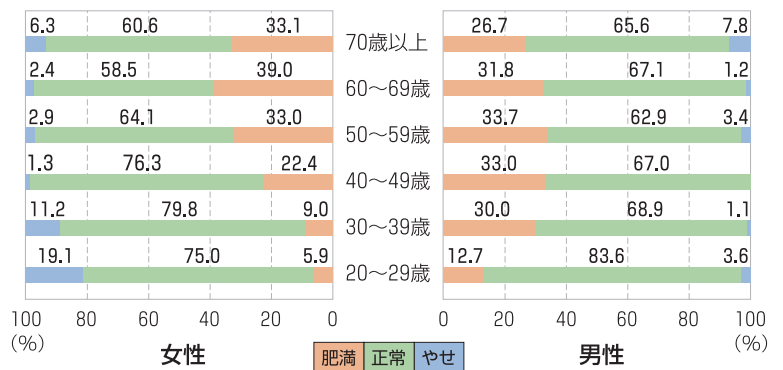
肥満はメタボリックシンドロームの入口です。

特に、内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化の要因となり、生活習慣病を引き起こします。

「やせ」は、なぜ悪いの？

思春期から20歳代前半までの無理なダイエットは、不妊や骨粗しょう症等、将来にわたって健康に影響をおよぼします。

〈BMIの状況〉



平成17年宮城県民健康調査(仙台市を除く)

注)BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) [標準値: 18.5~25未満, 肥満: 25以上]

- 「肥満」の割合は、男性は30歳代から、女性は40歳代から増加し、30~60歳代男性、50歳代以上女性では3割以上となっています。
- 「やせ」の割合は、20歳代女性に多くなっています。



男性は

腹囲85cm以上

女性は

腹囲90cm以上

の場合

●腹囲の測り方

ポイント1

へその高さで測る

(立った姿勢)

ポイント2

背中や腰に巻尺が水平

に巻かれているか確認

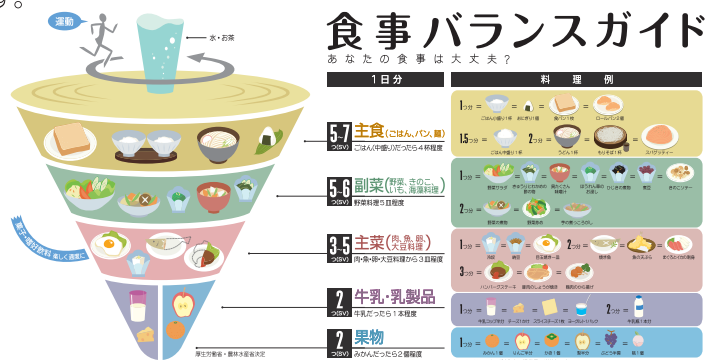
して測る

メタボリックシンドロームが疑われます(内臓脂肪症候群)

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、糖や脂質の代謝に異常をきたし、「高血糖」や「高脂血」「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をいいます。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



ホームページアドレス <http://www.j-balanceguide.com>

みやぎの食育はどんなことをめざすの？

食生活の変化

◆朝食を欠食する県民の割合の減少

- 朝食の欠食割合
 - 20～30歳代男性 27.7% → 23%以下
 - 小学5年生 4.4% → 2%以下

◆「健康づくりサポート・おもてなしの店」参加店の増加

- 316店舗 → 500店舗

食生活に関する意識

◆食生活に対する県民意識の変化

- 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
 - 73.1% → 75%
- 食事の量は適量を心がけている人の割合
 - 82.2% → 85%
- 栄養成分表示を参考にしている人の割合
 - 31.7% → 50%

◆一日当たりの野菜摂取の目安量(350g以上)を認知している県民の割合の増加

- 42.2% → 60%

食に関連する健康上の課題

◆肥満者の割合の減少

- 30歳代以上(男性) 28.8% → 25%以下
- 40歳代以上(女性) 28.5% → 25%以下

地産地消の取組

◆学校給食における地場産物を使用する割合の増加

- 完全給食実施校のうち、米飯給食を週3回以上実施する小中学校等の割合
 - 73.0% → 100%
- 学校給食の地場産野菜等の利用品目数の割合
 - 23.8% → 33%

◆農産物販売施設や体験交流施設等の増加

- 交流施設(農産物販売施設、体験・交流広場等)の開設箇所数
 - 126か所 → 140か所

食の安全安心

◆「みやぎ食の安全安心消費者モニター」の増加

- みやぎ食の安全安心消費者モニター数
 - 200人 → 1,000人

食育の推進

◆食育の推進に関わるボランティアの数と活動量の増加

- 食生活改善推進員の活動対象延べ人数
 - 658,358人 → 700,000人
- 食育推進ボランティア数
 - 162人 → 200人

◆教育ファームの取組がなされている市町村及び農業体験学習に取り組む小中学校の割合の増加

- 教育ファームの取組がなされている市町村
 - 29市町村 → 36全市町村
- 農業体験学習に取り組む小・中学校の割合
 - 68% → 73%

◆食育推進計画を作成・実施している市町村の割合

- 0% → 100%

どのように取り組むの？

宮城県の特性を生かした食育を推進するため、「宮城県食育推進プラン」を作成しました。

2つの基本目標

県民一人ひとりが、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

多彩で豊富なみやぎ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

6つの推進の視点

視点1

健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成

視点2

家族や友人との食事を通じた食べる楽しさの実感

視点3

地産地消や体験活動等を通じた「食材王国みやぎ」の多彩で豊富な食材の理解

食育のキーワード

健康・五感・体験・宮城らしさ・連携

視点4

宮城の風土や地域に培われてきた食文化の継承

視点5

食の安全安心を通じた消費者・生産者・事業者の信頼関係の構築

視点6

多様な機関の連携・協力による食育の推進

5つの重点施策

施策1 食育を通じた健康づくり

プラン1 生涯を通じた健康づくり

- ① みやぎ21健康プランの推進

プラン2 健全な食生活の実現

- ① 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動の展開
- ② 食事バランスガイド等の普及推進
- ③ 「健康づくりサポート・おもてなしの店」加入促進

施策3 「食材王国みやぎ」の食を通して実感・体感する食育

プラン1 地産地消の推進

- ① 学校給食における県産食材の利用推進
- ② 交流施設（農産物販売施設、体験交流施設等）の設置推進

プラン2 地域（生産者、食品関連事業者等）との連携推進

- ① 体験学習を通じた食育の推進
- ② 生産者や食品関連事業者等との交流の推進

プラン3 食文化の伝承

- ① 地域実践活動への支援
- ② 学校給食における郷土料理の紹介

施策2 五感を磨く食育

プラン1 楽しく食べる環境づくり

- ① 食卓を囲んだ食育の推進
- ② 給食を通じた食育の推進

プラン2 豊かな心を育む食育の推進

- ① 五感を使った食育の推進
- ② グリーン・ツーリズム等の推進
- ③ 食物を大切に作る取組の推進

施策4 食の安全安心に配慮した食育

プラン1 安全で安心できる食品供給の確保

- ① 生産及び供給体制の確保

プラン2 食の安全安心に係る信頼関係の確立

- ① 情報共有及び相互理解の促進

施策5 みんなで支えあう食育

プラン1 食育支援ネットワークの構築

- ① 宮城県食育推進会議を中心としたネットワークづくり
- ② 市町村、関係機関及び企業等とのネットワークづくり

プラン2 食育推進体制の整備

- ① 学校における人材育成及び食育の推進
- ② 食育推進に関わるボランティア等の育成・支援
- ③ 食育コーディネーターの育成・支援
- ④ 食育に係る情報の発信
- ⑤ 食育推進のための調査研究

ライフステージに応じて食育に取り組みましょう!!

乳幼児期 0～5歳 食習慣の基礎づくり

- 規則正しい生活リズムを身につける
- 家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう
- 楽しく食事をするためのマナーを身につける
- 様々な食べものを味わうことにより味覚の基礎を養う
- 味、色、香り、音など、楽しい食の体験を通して、食べものへの関心を引き出す

学童期 6～12歳 望ましい食習慣の定着

- 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
- 食への興味と関心を引き出す
- 日常生活に必要な基礎的な調理技能を身につける

思春期 13～18歳 自立に向けた食生活の基礎づくり

- 望ましい生活習慣や食習慣を維持し、実践する力を身につける
- 自分の健康に関心を持ち、食べものと健康の関係についての意識を高める
- 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
- 食品の生産や流通に関心を持ち、食に関する意識を高める

青年期 19～39歳 健全な食生活の実現

- 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
- 行事食や郷土料理、食事作法に関する知識や意識を高め実践する
- 家庭において子どもたちへの食育に取り組む

壮年期 40～64歳 食生活の維持と健康管理

- 望ましい食生活を維持し、健康管理に努める
- 自分の食生活の状況と健康について考える
- 家庭食や行事食等を家族や子どもに継承する

高齢期 65歳～ 食を通した豊かな生活の実現

- 規則正しい食生活を通し健康の維持に努める
- 行事食や郷土料理に係る豊富な知識と経験を家族や地域に継承する
- 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

生涯食育の基礎となる重要な時期

家庭では

家庭での食生活は、子どもが望ましい食習慣を身につけ、心身ともに健やかに育つために重要です

- 家族で一緒に食卓を囲み、楽しく食事をしましょう
 - 一日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
 - 正しい食事マナーを身につけましょう
 - 歯みがきの習慣を身につけ、むし歯を予防しましょう
- いきいきとした一日を始めるため朝食をきちんと食べましょう
 - 食事バランスガイドや食生活指針を参考に、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう
 - 食に関する知識（適正な食事量、栄養のバランス、食品表示、食の安全等）や食べものの働き等について、子どもたちと学ぶ機会を作りましょう
 - 食事の手伝いなどを通し、食への関心を高めるとともに、調理の基本を教えましょう



親子で考えるごはん教室（宮城県米消費拡大推進連絡協議会）



みんなで食育に
取り組もうよ！

保育所・幼稚園では

保育所・幼稚園での食事は、家庭での取組を補い、集団生活における協調性を育む上で重要です



人形を使って望ましい食生活を指導「旬を食べチャオ」（巨理町）

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置付け、家庭や地域と連携した食育に取り組みましょう
- 楽しく食べることができる環境をつくりましょう
- 栽培、収穫などの体験や給食を通して、食への関心を高めましょう
- 必要により、保護者（子育て家庭）からの相談に応じたり、助言を行い、家庭での取組を支援しましょう

学校では

望ましい食習慣を形成し、実践できる知識と能力を育成する食育に取り組むことが大切です



- 「食に関する指導に係る全体計画」を作成し、学校全体で食育を推進しましょう
- 各教科や総合的な学習の時間等あらゆる機会をとらえ、学級担任と栄養教諭等が連携し、食に関する指導を実施しましょう
- 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動に取り組みましょう
- 栄養教諭や学校栄養職員を中心に、学校給食を活用した様々な食育（地域食材の活用、郷土料理の提供等）を展開しましょう
- 食事と身体の関係や栄養、調理、食の安全等の健全な食生活を送るために必要な知識と技術を習得し、実践できる能力を育てましょう
- 農作業・生産体験等の機会をつくり、地域の生産者との交流を図りましょう



地域が連携した学校給食地域食材利用の取組
(大崎市田尻学校給食センター)

地域では

多様な関係機関やボランティア等が連携協力し、地域の特色を生かした食育活動を実践することが大切です



「子どもから子どもへ」の食育[ざ☆べんとうずの活動]
(みやぎまるごとフェスティバルより)



地元食材を利用した料理実習「旬を食べチャオ」(巨理町)

- 生産者、教育関係者、保健福祉医療関係者、食品関連事業者、ボランティア、行政などの関係者が連携し、みやぎの食をまるごと実感・体感する取組を推進しましょう
- 地域の食材や行事食、郷土料理等の食文化の継承に努めましょう
- 飲食店や学生食堂、社員食堂等における栄養成分表示や産地表示等への取組を推進しましょう
- 農業体験・漁業体験、職場見学等の体験の場や機会を提供しましょう

◆このパンフレットについてのお問い合わせ◆

宮城県保健福祉部健康推進課 食育推進班

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号
TEL:022-211-2637 E-Mail:kensui-s@pref.miyagi.jp

宮城県の食育に関することはこちらから

<http://www.pref.miyagi.jp/kentai/syokuiku/syokuikusuishinhan2.htm>