

## 8 重点施策と目標指標

基本目標を達成するための四つの基本方向に基づき、重点施策を4項目選定し、それらを実現するための具体的な取組内容をプランとして掲げ、食育を推進します。

また、取組の妥当性や達成状況を客観的に把握するため、それぞれの重点施策に対し、第4期計画における目標値を設定します。

全ての重点施策に共通する項目として、各プランにおいては「新しい生活様式」への対応の視点を加え、デジタルコンテンツの積極的な活用を推進します。

また、全ての重点施策はSDGsの目標達成に繋がっており、各プランが貢献するSDGs目標をアイコンで表示しています。

### 重点施策 1 食育を通じた健康づくり

生涯を通して健康に過ごすためには、健全な食生活を送ることが基本です。県民一人一人が、健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力を身につけ、それを自ら実践できるよう、調理体験等を通して五感を使って健やかな心身を育む食育の取組を進めます。

なお、食物アレルギーや生活習慣病等を有する県民にも配慮し、きめ細やかな食育の取組を行います。

特に、子どものうちに望ましい食習慣を確立し、次世代へ伝えつなげていくため、子どもや若い世代を中心とした食育を推進します。

#### Plan 1 生涯を通して健康づくり



##### 1 第2次みやぎ21健康プラン<sup>(注19)</sup>の推進

平成25年3月に策定した「第2次みやぎ21健康プラン」の目標達成に向け、生活習慣病の発症予防・重症化予防対策のため減塩などの栄養・食生活の改善等のメタボリックシンドローム対策に取り組みます。また、適正体重の維持や乳幼児期・学童期のむし歯対策など、本県の特徴的な課題の改善に向けた取組を推進します。

##### 2 子どもの基本的生活習慣の定着促進

子どもの健やかな育ちを促すため、「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（ルルブル）」という子どもの基本的生活習慣の定着促進を図ります。



### 1 望ましい食習慣の形成と実践促進

健全な心身の発育・発達や健康の維持・増進に必要な食生活を実践するためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けるとともに、自分にとって適切な食事の質と量を知り、食事を取ることが重要です。そのため、「日本人の食事摂取基準」を参考に、「何を」「どれだけ」食べれば良いかを分かりやすく示した「食事バランスガイド<sup>(注20)</sup>」や「食生活指針<sup>(注21)</sup>」などを活用し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践や望ましい食習慣の定着を推進します。さらに、食品の栄養成分表示を参考にして食生活の改善に活用できるよう、普及啓発を図ります。

### 2 食卓を囲んだ食育の推進

食を通して子どもの心身を健全に育成するとともに、食に関する基本的な知識や所作を身につける場となる、家族等と一緒に食卓を囲む「共食<sup>(注22)</sup>」について、「新しい生活様式」に配慮しつつ推進します。また、大人には、地域に根差した郷土料理や和食文化等を継承する役割も期待されます。

### 3 給食を通じた食育の推進

学校、幼稚園、保育所等において、食育や食に関する指導体制の整備を進めるとともに、栄養教諭<sup>(注23)</sup>を中核とした取組や学校栄養職員及び各施設の栄養士による給食指導や家庭への情報提供を充実し、各年齢に応じた食育の推進を図ります。また、給食を「生きた教材」として活用し、仲間と食べる喜びの実感や食に関する知識の習得等、家庭での食育を補完する取組を行います。

## ●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは

「主食・主菜・副菜」は、1食単位の基本となる料理の組合せです。

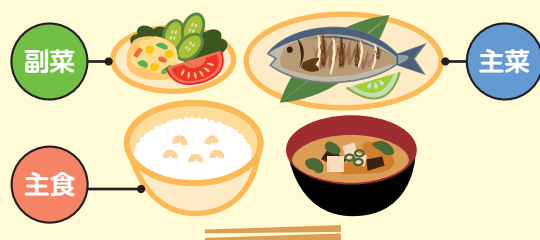
食品には多種類の栄養素が含まれていて、その構成は食品によって異なります。「主食・主菜・副菜」を基本とすることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

宮城の美味しいお米（主食）や、自慢の畜産・水産物（主菜）、旬の野菜（副菜）などを組み合わせ、上手にとりましょう。

主食：ごはん、パン、めん類などで炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含み、丈夫な体をつくれます。

副菜：野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えます。



## 重点施策 1 の目標

### ●朝食を毎日食べる人の割合の増加

朝食の欠食は、栄養バランスが偏る要因になるほか、集中力を欠く、体調が悪くなる等といった問題が指摘されていることから、朝食を毎日食べる県民の割合の増加を目標とします。

なお、目標の設定に当たっては、成人の中でも特に朝食欠食率の高い 20 から 30 歳代、食習慣を形成する時期である学童期の小学 6 年生を対象とします。

項 目		ベースライン値	目標値 (R7)
朝食を毎日食べる人の割合	20 から 30 歳代	(H28) 63.5%	70% 以上
	小学 6 年生	(R1) 96.5%	97%

(出典) 20 から 30 歳代：県民健康調査 (H28) 小学 6 年生：全国学力・学習状況調査 (R1)

\* 県民健康・栄養調査：「朝食を食べますか」の設問に「毎日食べる」と回答した者の割合

\* 全国学力・学習状況調査：「朝食を毎日食べている」の設問に「している」、「どちらかといえばしている」と回答した者の割合

### ●食塩摂取量の減少

生活習慣病の予防や健康寿命<sup>(注 24)</sup>の延伸につながる食生活の実現を目指し、「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」の目標値を参考に、1 日当たりの食塩摂取量の減少を目標とします。

項 目		ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
1 日当たりの食塩摂取量	成人男性	11.5g	9g 以下
	成人女性	9.5g	8g 以下

(出典) 県民健康・栄養調査

\*「日本人の食事摂取基準 2020 年版」の目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満であるが、「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」目標値に合わせる。

### ●野菜摂取量の増加

血圧を下げる働きがあるカリウム、その他ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を適量とすることは、生活習慣病の予防に効果的なことから、「健康日本 21 (第 2 次)」の目標値を参考に、1 日当たりの野菜摂取量の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
1 日当たりの野菜摂取量 (成人)	295g	350g 以上

(出典) 県民健康・栄養調査

● **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**

健全な食生活を実践するために、「何を」「どれだけ」「どのように（組み合わせで）」食べたらよいかを理解し、実践する県民の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
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 (成人)	71.5%	80%

(出典) 県民健康・栄養調査

● **ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合の増加**

食事を味わうとともに肥満予防につながる、ゆっくりよく噛んで食事をする人の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合 (成人)	49.1%	55%

(出典) 県民健康・栄養調査

● **栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加**

食品や料理の栄養成分表示を参考に選択することにより、健康づくりに役立つことが期待されることから、栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
栄養成分表示を参考にしている人の割合 (成人)	44.6%	60%

(出典) 県民健康・栄養調査

● **肥満傾向児の出現率の減少**

本県の肥満傾向児の出現率が全国値より高いことから、中学 1 年生を対象に肥満傾向児の出現率の減少を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
肥満傾向児の出現率	中学 1 年生 (男子)	14.80%
	中学 1 年生 (女子)	13.60%
		11%
		8%

(出典) 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該当者及び予備群の割合の減少

心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合が全国下位にあることから、食生活の改善を通して減少することを目標とします。

項 目	ベースライン値 (H30)	目標値 (R7)
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合 (40歳から74歳)	30.9%	29.4%

(出典) 厚生労働省：特定健診・保健指導の実施状況

### ●12歳児のむし歯のない人の割合の増加

望ましい食習慣を維持するためには、子どもの頃から歯の健康を保つことが大切です。そのため、12歳児のむし歯のない人の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
12歳児のむし歯のない人の割合	61.3%	66.3%

(出典) 文部科学省：学校保健統計調査



## 重点施策 2 「食材王国みやぎ」の理解と継承

本県は、海・山・大地の育む多彩で豊かな食材に恵まれています。おいしいお米をはじめとしたこれらの食材や、それらを生み出す産業への理解を深め、生産者と消費者の信頼関係を構築し、地産地消を推進します。また、地域の食材や産業への愛着と感謝から「もったいない」の気持ちを育む取組を進め、食べ残しなどの食品ロスの削減につなげます。

食料の生産から消費までの体験活動に多くの県民が参加し、「見て」「触れて」「楽しんで」「調理して」「食べる」など、五感を使って食を実感できる取組を進めます。

さらに、旬の食材を生かし、伝統行事や気候風土と結び付いた、本県の特徴ある食文化や和食文化の理解と継承を図る取組を進めます。

Plan  
3

### 農林漁業への理解と地産地消の推進



#### 1 農林漁業体験等による産業への理解促進

農林水産物の生産過程や環境、食料事情等、食に関する多様な側面への関心と理解を深めるとともに豊かな心を育むため、生産者や食品関連事業者等と連携し、農林漁業体験や工場見学、出前授業、デジタルコンテンツの活用も含めた情報発信等の取組を支援します。

#### 2 地域食材への理解と愛着の醸成

販売会など生産者と消費者の交流を図る場の提供を行うとともに、飲食店等で提供される機会を増やし、県内で生産される農林水産物・加工食品への一層の理解の向上や愛着の醸成、その消費・活用の促進を図ります。

#### 3 給食等における県産食材の利用推進

地域で生産される食材等をより身近に感じ、地域の自然、食文化、産業等に関する理解を深めることができるよう、学校給食等への供給体制を整備するとともに、啓発活動を通じ給食施設における積極的な利用を推進します。

#### 4 農産物直売所の活用による生産者と消費者の交流推進

県産食材等の購入を促すとともに、消費者と生産者間の顔の見える関係を築くため、農産物直売所における交流機会の提供を進めます。

#### 5 食品ロス削減に向けた啓発活動

食材や産業への愛着と感謝から「もったいない」の気持ちを育む取組を進め、計画的かつ適量の食品購入や料理の食べ切りに加え、消費しきれない食品の有効活用の普及啓発を行い食品ロスの削減を推進します。



### 1 地域における継承活動への支援

地域の文化や技術にこだわりを持って作られた特産品の普及や、郷土料理や和食など伝統的な食文化を継承するための研修会や調理体験等を実施します。また、地域に密着した食育活動を通じて伝統的な食文化を継承する人材を育成し、その活動を支援します。

### 2 給食等における郷土料理や伝統的な食文化の紹介

地域の食文化に対する理解と関心を深めるため、学校や保育所給食等に地元産の食材を使用した郷土料理や和食の献立を取り入れ、食に関する指導に活用されるよう取組を促進します。

## 重点施策 2 の目標

### ● 学校給食の地場産農林水産畜産物の利用品目数の割合の増加

学校給食に地場産物を使用することは、地域の農林水産物等への理解を深めるとともに、地域の自然や文化及び産業等に触れる機会となります。このため、学校給食において利用する品目数のうち、地場産の占める割合の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
学校給食の地場産農林水産畜産物の利用品目数の割合	39.0%	40%

(出典) 学校給食地場産物活用状況等調査

### ● 農産物直売所推定売上高の増加

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
農産物直売所推定売上高	112 億円	140 億円

(出典) アグリビジネス関連施設調査

### ● 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

子どもの頃から、地域の郷土料理や伝統食材に慣れ親しむことが食文化の継承につながることから、年 10 回以上郷土料理を提供する学校給食施設の割合の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
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	92%	95%

(出典) 全国学校給食週間実施報告

## 重点施策 3 生きる力を育てる食育

食品の安全性の確保は、食生活の基本となります。安全で安心できる食品を望む県民の期待に応えるため、食育活動を通して、食の安全安心に係る信頼関係の確立への取組を支援します。

また、自然災害や感染症の流行等の非常時にも、継続して食事の摂取・提供が行われるよう「食の備え」の充実に向けた啓発を行います。

### Plan 5 食の安全安心の推進



#### 1 食の安全安心に関する知識の普及

食の安全安心の確保のため、食品の安全に関する情報を収集するとともに、ホームページや各種広報媒体及びマスメディアなどを活用した積極的な情報提供を行います。

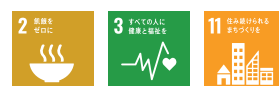
#### 2 食品表示の適正化の推進

食品表示法等の関係法規に基づき、食品の品質、衛生及び栄養成分等の表示が適正に行われ、消費者の安全安心や食品選択に役立てられるよう、食品関連事業者及び県民に対する研修会の開催などの普及啓発や表示の適正化に向けた指導等を行います。

#### 3 食の安全安心県民総参加運動への参加促進

安全で安心できる食の実現を目指し、「みやぎ食の安全安心消費者モニター制度」、「みやぎ食の安全安心取組宣言<sup>(注25)</sup>」など、消費者、生産者・事業者及び行政が協働して取り組む県民総参加運動を推進します。

### Plan 6 非常時への備えの啓発



#### 1 家庭における備えの啓発

災害による避難やライフラインの停止、感染症の大流行など、非常時に食生活に支障が生じた場合に備え、食料や飲料水等備蓄におけるローリングストック<sup>(注26)</sup>や非常用持ち出し品の整備、非常時に最小限の設備で実践できる調理技術等について、ホームページや各種広報媒体等を活用して普及啓発を行います。

#### 2 給食施設における備えの促進

給食施設において、非常時にも継続した食事提供が行えるよう、マニュアル等の整備や、食事供給体制の強化に向けた指導等を行います。



### 重点施策 3 の目標

#### ●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

食の安全安心に関する正しい知識を身に付け、役割を積極的に果たす消費者モニターの活動参加割合の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動（延べ参加）率	87%	95%

(出典) みやぎ食の安全安心消費者モニター制度事業

#### ●災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合の増加

家庭における備蓄の推進により、非常用食料を用意している世帯の割合の増加を目指します。目標値については、今後実施する状況調査の結果を踏まえ設定します。

項 目	ベースライン値 (R3)	目標値 (R7)
災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合	今後把握	今後設定

(出典) 県民健康・栄養調査

## 重点施策 4 みんなで支えあう食育

食育に関する施策を効果的に進めるためには、家庭や地域、学校、幼稚園、保育所、認定こども園、職場、食品関連事業者、関係団体、行政、そして県民一人一人が連携・協働し、それぞれの役割に応じて主体的に活動していくことが重要です。これらの関係者の連携・協働した取組が促進されるよう支援します。

### Plan 7 食育支援ネットワークの強化



県民に身近な存在である、市町村や地域で食育推進に取り組むみやぎ食育応援団<sup>(注27)</sup>や関係団体、食品関連事業者等に対し、本県が目指す食育施策への参画を広く呼びかけます。また、団体間の連携や協働での取組の促進など、社会全体で食育が展開されるよう食育に携わる関係者相互の連携強化に取り組めます。

### Plan 8 食育推進の環境づくり



#### 1 子どもや若い世代への食育推進体制の強化

食に関する指導計画等の作成と計画に基づく実施及び評価を通して、学校、幼稚園、保育所、認定こども園等における教職員全体で取り組む食育推進体制の強化・充実を図ります。また、専門学校や大学、職場の食堂等を活用した取組や健康管理部門での食育及び健康教育の充実等を図ります。

そのため、子どもや若い世代に対する食育の重要性についての普及啓発や取組事例及び指導者等に関する情報提供を行い、取組を促進します。

#### 2 食育に関わる人材の育成・活動支援

様々な分野の関係者等で構成される宮城県食育推進会議<sup>(注28)</sup>を中心として、食育のさらなる推進に取り組めます。また、食生活改善推進員<sup>(注29)</sup>やみやぎ食育コーディネーター等、食育に取り組む人材の育成と活動の支援を行うとともに、これらの人材や取組に関する情報を広く発信し、人材活用を促進します。

#### 3 食品関連事業者等の取組の推進

職場の食堂や飲食店、量販店及び加工食品等の食品関連事業者等において、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食事や食品の提供等を進め、利用者が栄養成分表示等を参考にしながら「食」を選択できる取組を支援するため、必要な情報提供等を行い、食環境整備を推進します。また、食品関連事業者等には、地域の食材を使った郷土料理の提供などにより、地産地消や食文化の継承が推進されるよう普及啓発を行います。

## 重点施策 4 の目標

### ● 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

食育の推進や食生活の改善のためには、地域において食育を推進する人材の果たす役割がますます重要となっていることから、みやぎ食育コーディネーターによる活動への参加人数の目標値を引き上げ、更なる増加を目指します。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
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	36,196 人	40,000 人

(出典) 食育活動の取組状況調査



## 目標一覧

項目		ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)	出典
<b>(1) 食育を通じた健康づくり</b>				
朝食を毎日食べる人の割合	20 から 30 歳代	63.5% (H28)	70%以上	県民健康・栄養調査
	小学6年生	96.5%	97%	全国学力・学習状況調査
1日当たりの食塩摂取量	成人男性	11.5g (H28)	9g以下	県民健康・栄養調査
	成人女性	9.5g (H28)	8g以下	
1日当たりの野菜摂取量(成人)		295g (H28)	350g以上	県民健康・栄養調査
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(成人)		71.5% (H28)	80%	県民健康・栄養調査
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合(成人)		49.1% (H28)	55%	県民健康・栄養調査
栄養成分表示を参考にしている人の割合(成人)		44.6% (H28)	60%	県民健康・栄養調査
肥満傾向児の出現率	中学1年生(男子)	14.80%	11%	学校保健統計調査
	中学1年生(女子)	13.60%	8%	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(40歳から74歳)		30.9% (H30)	29.4%	特定健診・特定保健指導の実施状況
12歳児のむし歯のない人の割合		61.3%	66.3%	学校保健統計調査
<b>(2) 「食材王国みやぎ」の理解と継承</b>				
学校給食の地場産農林水産畜産物の利用品目数の割合		39.0%	40%	学校給食地場産物活用状況等調査
農産物直売所推定売上高		112億円	140億円	アグリビジネス関連施設調査
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		92%	95%	全国学校給食週間実施報告
<b>(3) 生きる力を育てる食育</b>				
みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動(延べ参加)率		87%	95%	みやぎ食の安全安心消費者モニター制度事業
災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合		今後把握 (R3)	今後設定	県民健康・栄養調査
<b>(4) みんなで支えあう食育</b>				
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		36,196人	40,000人	食育活動の取組状況調査