

みやぎの食育通信

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

Vol.
105

新しい食育推進計画がスタートしました！ ～第5期宮城県食育推進プラン～

宮城県では、県民の皆さんが生涯にわたり健康で心豊かな生活を送れるよう、食に関する様々な課題に対応し、食育の取組を進めていくための計画「宮城県食育推進プラン」を策定しており、第5期プランが令和8年度からスタートしました！

健全な食生活、多彩で豊富な食材や食文化などのみやぎの食育を次世代へ継承していくため、**子どもや若い世代**を中心とした食育に引き続き重点的に取り組んでいきます。また、新たに、**食育を実践しやすい環境づくり**にも力をいれていきます。

第5期宮城県食育推進プランの概要

計画期間

令和8年度～12年度

基本目標

- ◆県民一人一人が、食を生きる上での基本として捉え、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

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3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 農林漁業への理解と地産地消の推進

- ・農林漁業体験等による産業への理解促進
- ・地域食材への理解と愛着の醸成
- ・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
- ・食品ロス削減に向けた啓発活動



Plan4 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> 食の安全安心と 非常時への備え

Plan5 食の安全安心の推進

- ・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



Plan6 非常時への備えの普及啓発

- ・家庭における備えの普及啓発
- ・給食施設における備えの促進

<重点施策4> 食育を実践しやすい 環境づくり

Plan7 食育支援ネットワークの強化【変更】

- ・食育推進ネットワークの強化
- ・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



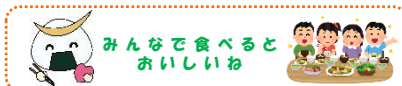
Plan8 食育を実践しやすい環境づくり【新規】

- ・情報アクセスの向上
- ・食品アクセスの向上

第5期食育推進プランのポイント (第4期からの変更・新設項目)

食卓を囲んだ食育の推進

- ・**共食**を通じて郷土料理や食文化を継承
- ・**共食**のメリットについて普及啓発



楽しいだけじゃない、共食のメリット

- ・共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い
- ・一人暮らしでも誰かと共食をする頻度が高い高齢者ほど、色々な食品を食べている
- ・1人で朝食を食べている中学生は朝食欠食が多い
(農林水産省「共食をすることでこんなことより」)

地域食材への理解と愛着への醸成



食品ロス削減に向けた啓発活動

- ・計画的・適量の食品購入や食べきり啓発
- ・消費しきれない食品の有効活用の啓発

給食施設における備えの促進

- ・非常時の食事提供マニュアル等の整備
- ・非常時の食事供給体制の強化に向けた支援

情報・食品アクセスの向上

- ・食品関連事業者、学校、職場、メディアなど多様な主体と連携し、健康的な食事などの情報を目にしやすい環境整備
- ・身近な場所で健康に良い食品、地域食材が手に入る、目にふれる機会を増やすような環境づくり



「ベジプラス100&塩eco」の推進
野菜！あと100g 減塩！あと3g



ライフステージに応じた食育の取組 ～第5期宮城県食育推進プラン～

1 「子ども」の食育：望ましい食習慣の形成と定着

取組の方向性

乳幼児期	幼児期	学童期	思春期
<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔機能の基礎を育む 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食生活リズムや生活習慣の基礎を身に付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自らの健康に関心を持ち、判断力や選択力を養う
	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー、食前後の手洗い等を身に付ける ● 様々な味や食品に親しみ、食べる楽しさを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事の準備や調理の力を身につける ● 食文化や伝統に関心、知識及び愛着を持ち、食べ物を大切にすることを育む 	

2 若い世代：健全で豊かな食生活の実現

取組の方向性

- 自らの健康状態の把握、望ましい食生活の実践
- 食品の安全性の知識の習得、食に関する正しい情報の選択
- 家庭における子どもたちへの食育
- 地域の食文化や郷土料理などの知識を高める

3 働き盛り世代：健全で豊かな食生活の実践と次世代への継承

取組の方向性

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

4 高齢期：食を通じた豊かな生活の実現と食文化の伝承

取組の方向性

- 望ましい食生活の維持とフレイル予防
- 食を通じた交流により日々の生活を楽しむ
- 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る

第5期宮城県食育推進プランの詳細は、
こちらからご覧いただけます。



<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/shokuikuplan-main.html>

東北農政局
消費・安全部 消費生活課
からのお知らせ

「第10回食育活動表彰」の受賞者が決定しました

- ・農林水産省では、ボランティア活動、教育活動、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動を通じた食育関係者の取組を対象として、その功績を称えるとともに、その取組の内容を広く国民に周知し、食育を推進する優れた取組が全国に展開されていくことを目的として、「食育活動表彰」を実施しています。
- ・「第10回食育活動表彰」では、東北から宮城県の2団体の取組が受賞しました。

教育関係者・事業者部門
ボランティア部門

NPO法人鳴子の米プロジェクト【農林水産大臣賞】

東北生活文化大学スポーツ栄養・地域活性化プロジェクト【消費・安全局長賞】



▲表彰式の様子(令和7年)



▲食育推進全国大会の様子(令和7年)

- ・表彰式は令和8年6月6日(土)に「第21回食育推進全国大会inとちぎ(マロニエプラザ(栃木県立宇都宮産業展示館))」の中で行われます。
- ・大会では、食育推進のためのブース展示やシンポジウム、体験型ワークショップ等が企画されていますので、食育の取組にご興味のある方は、ぜひご参加ください。(入場無料)

<https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/260417.html>



お知らせ

令和8年度の食育通信は、5月と10月の発行です!

食育カレンダー

みやぎ食育推進月間(11月)、国の食育推進月間(6月)、食育の日(毎月19日)

ラジオでも
みやぎの食育

県では、エフエム仙台のご協力によりラジオ番組「Morning Brush」(平日AM7:30~11:00)内の一枠にて、みやぎの食育の取組を紹介しています。

毎月第4火曜日午前9時05分頃の放送をチェックしてみてください。

