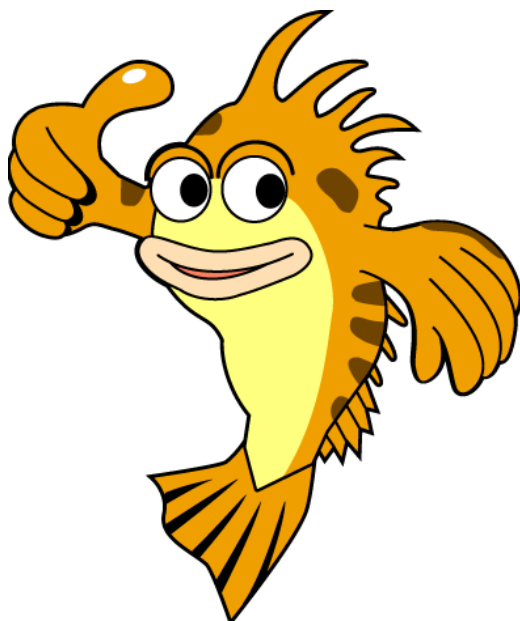


第2期 七ヶ浜町食育推進計画

「平成28年度～平成32年度」

「食で はぐくむ 미래の七ヶ浜」



ほっけのポーちゃん

平成28年 3月

七ヶ浜町

食 育

食育とは、心身の健康と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てる事です。

食育基本法の中では、

- ① 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
 - ② 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。
- と定義しています。



目 次

第1章	計画策定にあたって	1
1.	計画策定の趣旨	1
2.	計画の位置付け	2
3.	計画の期間	3
4.	計画の推進	3
5.	計画見直しの概要	4
第2章	食をめぐる現状	7
1.	乳幼児期から思春期までの現状	7
2.	青年期以降の現状	9
3.	地産地消の取組	14
第3章	食育推進の基本目標	16
第4章	食育推進の視点	17
第5章	食育推進の目標	18
第6章	ライフステージに応じた取り組み	23
1.	乳幼児期	24
2.	学童期	25
3.	思春期	26
4.	青年期	27
5.	壮年期	28
6.	高齢期	29
第7章	食育推進の体制	30
第8章	計画策定の経緯	31

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食育とは、心身の健康と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、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であり、生きる上での基本となるものです。

平成17年7月、国は、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にするため「食育基本法」を施行し、平成18年3月には食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的に「食育推進基本計画」を、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」を策定しました。

宮城県においても、国の計画を基に、宮城の特性を生かした食育を推進するため、平成18年11月に「宮城県食育推進プラン」を、平成23年7月には「第2期宮城県食育推進プラン」を策定しました。

七ヶ浜町では、食育基本法に基づき、平成22年3月に「七ヶ浜町食育推進計画」（以下「第1期計画」とします。）を策定し、町民一人ひとりが「食」を大切に考え、生涯にわたり心身ともに健康で豊かな生活を送れるよう、様々な施策に取り組んできました。

しかしながら、食生活等の変化に起因する生活習慣病等による健康課題の顕在化や、それに伴う医療費の増加も問題となっています。また、社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、家族で食卓を囲む機会の減少や食の外部化等、食への関心が薄れるとともに、食生活の乱れも見受けられ、食の大切さが忘れられがちになっています。

一方、食品の偽装表示問題等、食をめぐる多くの問題が発生し、食の安全安心に対する住民の関心が高まっています。

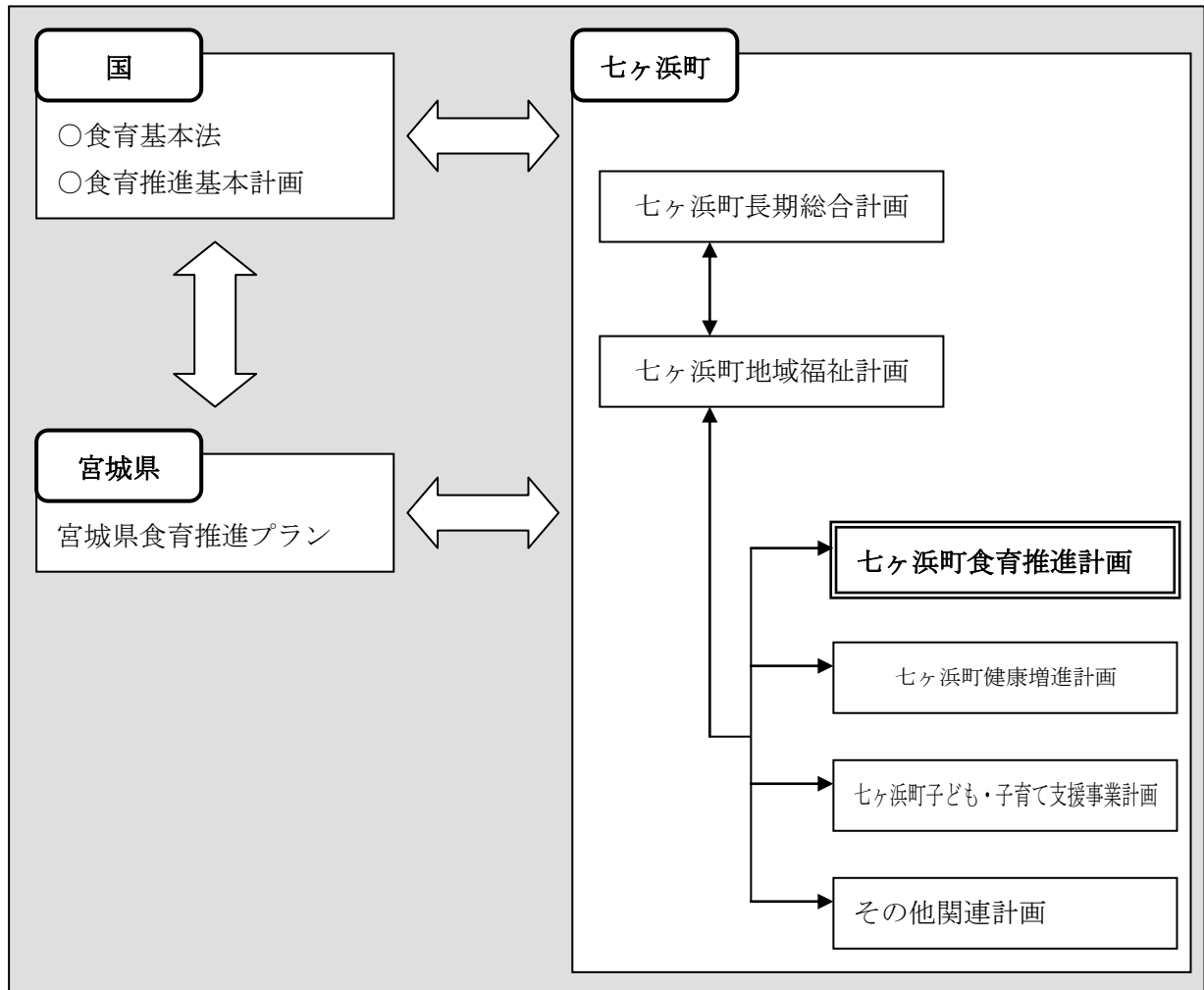
食育を着実かつ実効性のある取り組みとするため、第1期計画においては、乳幼児期から思春期までを重点として、行政や各種団体・家庭・学校・幼稚園・保育所・地域が連携を図り取り組んできましたが、今後、食育をさらに推進するためには、町民一人ひとりが主体的に行動することが必要です。

このような状況の下、食育基本法及び食育推進基本計画を基に、第1期計画による取り組みの推進状況を踏まえ、七ヶ浜町の特性を生かした食育を推進するため、「第2期七ヶ浜町食育推進計画」を策定しました。

2. 計画の位置付け

- 本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定による市町村食育推進計画として位置付けます。
- 本計画は、国が策定した「食育推進基本計画」及び宮城県が策定した「宮城県食育推進プラン」を踏まえた計画であり、「七ヶ浜町長期総合計画」を上位計画とします。
- 本計画は、「七ヶ浜町地域福祉計画」「七ヶ浜町健康増進計画」「七ヶ浜町子ども・子育て支援事業計画」をはじめとする本町の各種個別計画との整合性を図りながら、七ヶ浜町の特性を活かした食育推進計画とします。

【計画の位置付け】



3. 計画の期間

本計画は、平成28年度を初年度とした平成32年度までの5年間の計画とします。

また、国・宮城県の食育推進計画の見直し、社会情勢の変化等が生じた場合には、必要に応じて計画内容を見直すこととします。

平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度
国：食育推進基本計画				
県：宮城県食育推進プラン				
七ヶ浜町食育推進計画				

4. 計画の推進

計画の推進にあたっては、関係機関との連絡、調整を図るとともに、方向性の確認や年度ごとに進捗状況を把握・評価し、その結果を事業に反映させます。

平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度
関係機関の進捗状況の把握・評価				
調整		国・県の新計画との 整合性の確認・		現状の目標値・ 達成率の確認

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にするため、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日に施行されました。

5. 計画見直しの概要

「第2期七ヶ浜町食育推進計画」の策定に当たっては、第1期計画（平成22年～27年）をベースとしながら、必要な見直しを行いました。

第1期計画の計画期間における事業の実施状況や成果を検証するとともに、第1期計画策定時から現在までの食育をめぐる情勢の変化等を踏まえながら、本町の食育に関する課題を明らかにしたうえで、策定しました。

●第2期計画策定のポイント

- これまでの取り組みの検討
- 重点的に取り組むべき事項の明確化

(1) これまでの取り組み

○健康なからだ

健全な食生活に必要な知識の習得と実践する力の育成のため、「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動等を推進しました。

○豊かな心

食を通して豊かな心を育み、食べる楽しさを実感できるよう、家族そろって食卓を囲む機会や学校給食等、家族や友人と楽しい雰囲気の中で食べる食事を通じた食育を推進しました。

○豊かな食歴

地産地消や体験等を通して食材を理解し、食文化の伝承ができるよう、食育教室の開催や学校給食での地場産食品の活用等を推進しました。



(2) 目標達成状況

目標値に対する平成27年評価値の達成状況

(単位：%)

項 目		現 状 値 (H21)	目 標 値 (H27)	中間評価値 (H24)	評価値 (H27)	達成 状況	
子 ど も	朝食を毎日食べる子どもの割合	4歳児	89.7	92.9以上	84.7	92.0	→
		小学5年生	95.1	96.1以上	89.0	96.0	→
		中学2年生	79.0	87.1以上	80.9	95.9	↗
	朝食を一人で食べる子どもの割合	4歳児	4.8	3.0以下	0.9	2.3	↗
		小学5年生	4.4	2.2以下	6.8	7.2	↘
		中学2年生	26.9	20.0以下	25.0	27.4	↘
	毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている子どもの割合	4歳児	27.8	35.0以上	27.0	16.1	↘
		小学5年生	34.4	41.3以上	29.5	32.3	↘
		中学2年生	36.6	40.0以上	27.7	35.6	↘
※ 成 人	朝食を欠食する人の割合	20～30歳代男性	33.8	23.0以下	—	※28.6	⋯↘
	毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	成人	62.7	75.0以上	—	※83.3	⋯↗
	食事を適量食べている人の割合	成人	78.9	85.0以上	—	※88.0	⋯↗
	栄養成分を参考にしている人の割合	成人	37.5	50.0以上	—	※41.1	⋯↘
	野菜の目安量を知っている人の割合	成人	42.2	60.0以上	—	※45.7	⋯↘
	肥満者の割合	30歳代以上(男性)	31.0	25.0以下	—	—	—
40歳代以上(女性)		32.2	25.0以下	—	—	—	
学校給食における地場産品の使用回数		47回	70回	—	145回 (H26年)	↗	

※成人の計画策定時の現状値及び目標値は「宮城県食育推進プラン」より引用しています。

平成27年の評価値は七ヶ浜町の調査値のため、達成状況は参考として点線で標記しました。

(3) 重点的に取り組む事項

○毎日朝ごはんを食べる子どもの割合の増加

幼児の摂食率が低いことを踏まえ、「はやね・はやおき・あさごはん」を推進し、摂食率の増加に取り組めます。

○朝食を一人で食べる子どもの割合の減少

孤食は、心の発育の面からも悪影響を及ぼす要因と考えられることから、豊かな心を育てるよう家族と食べることを推奨していきます。

○毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている子どもの割合の増加

成長期にある子どもがバランスよく栄養をとるためには、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが有効であることから、毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる子どもの増加に取り組めます。

○朝食を欠食する成人の割合の減少

第1期計画では20～30歳代の男性の欠食の割合の減少に取り組みましたが、平成27年の調査結果より子どもの母親である20～30歳代女性に毎日朝食を食べない割合が高く、生活習慣病予防や子どもの朝食摂食への影響が懸念されることから、20～30歳代女性の欠食率の減少に取り組めます。

○栄養成分を参考にしている成人、野菜の目安量を知っている成人の割合の増加

生活習慣病の予防・改善のためには規則正しい食習慣が必要であることから、バランスのとれた食事を実践するために、食品の栄養成分表示並びに野菜の摂取量の目安についての啓発に取り組めます。

○地場産食品の活用

学校給食での活用はもとより、家庭の食事や保育所給食での活用のさらなる増加に取り組めます。

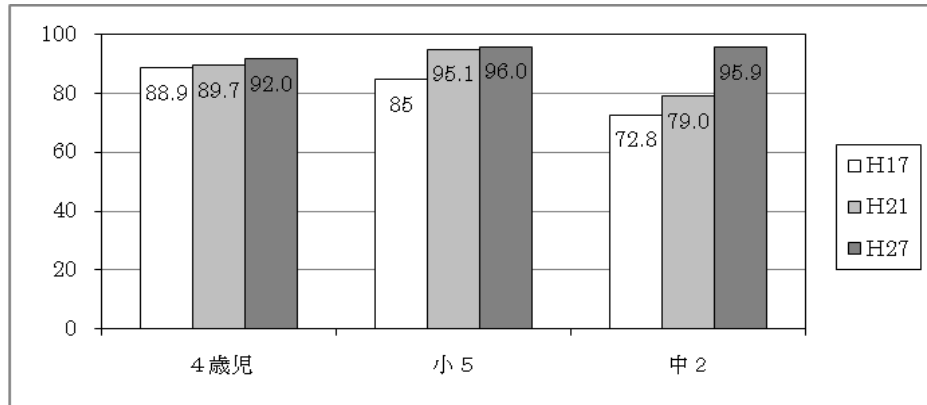


第2章 食をめぐる現状

1. 乳幼児期から思春期までの現状

(1) 朝食を毎日食べている子ども

(単位：%)



<H17・21・27年七ヶ浜町子どもの食生活実態調査>

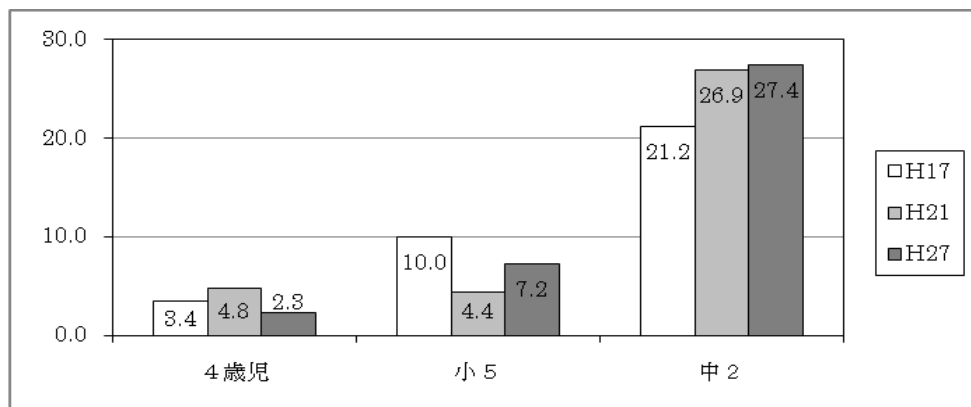
朝食を毎日食べている子どもは、平成17年からの推移をみるとどの年齢も増加傾向にあります。平成27年では、平成21年と比較すると、4歳児では2.3ポイント、中学2年生では16.9ポイントの増加がみられましたが、小学5年生ではほぼ横ばいの状態です。

(2) 食事の環境

孤食の状況

朝食を一人で食べる子ども

(単位：%)



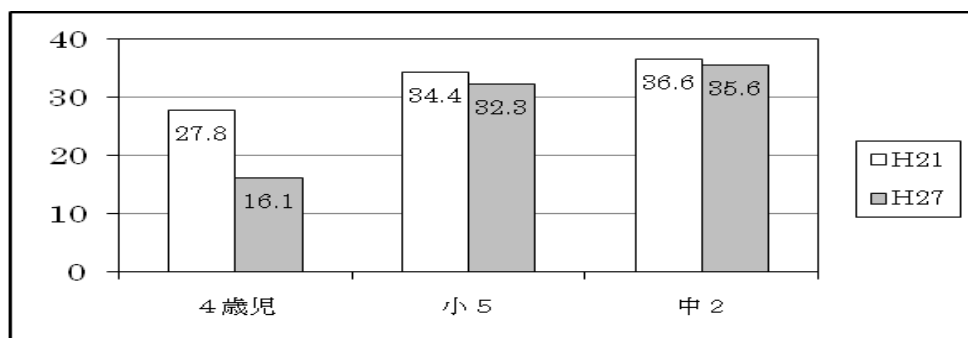
<H17・21・27年七ヶ浜町子どもの食生活実態調査>

朝食を一人で食べている子どもは、4歳児では平成17年と比較すると平成21年では1.5ポイントの増加でしたが、平成27年では平成21年よりも2.5ポイントの減少がみられました。小学5年生では、平成17年と比較すると平成21年では5.6ポイントの減少でしたが、平成27年には平成21年よりも2.8ポイントの増加に転じました。中学2年生では、平成17年、21年、27年と増加傾向にあります。

(3) 食事の内容

主食・主菜・副菜をそろえて食べている子ども

(単位：%)



<H21・27年七ヶ浜町子どもの食生活実態調査>

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている子どもは、平成21年と比較すると、4歳児では11.7ポイントの減少ですが、小学5年生・中学2年生ではほぼ横ばいの状態です。

また、年齢が上がると主食・主菜・副菜をそろえて食べている子どもが多くなる傾向にあります。

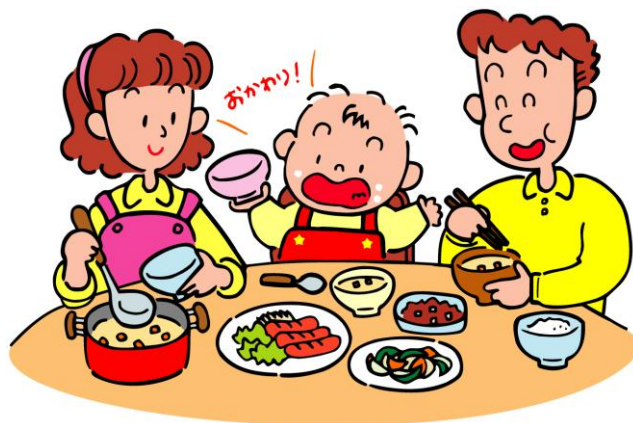
主食・主菜・副菜

主食・・・ごはん、パン、めん類などの穀類をつかった料理。

主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品などをつかった料理。

副菜・・・野菜、海藻、きのこ類等をつかった料理。

食事は、主食、主菜、副菜をそろえて食べることでバランスよく栄養がとれるといわれています。

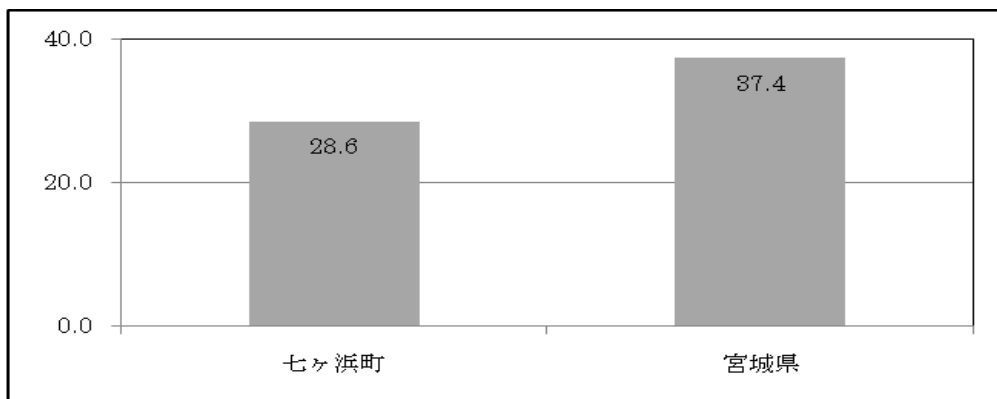


2. 青年期以降の現状

(1) 朝食の欠食

朝食を欠食する人の割合（20～30歳代男性）

（単位：％）

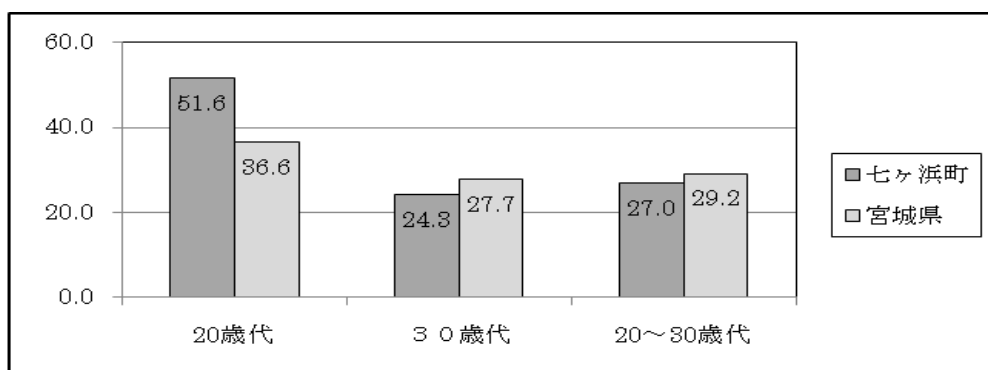


<H27年七ヶ浜町食生活実態調査・七ヶ浜町民健康調査 H26年宮城県県民健康調査>

20～30歳代の男性の朝食欠食率は28.6%で、宮城県よりも8.8ポイント低い傾向にあります。

朝食を欠食する人の割合（20～30歳代の女性）

（単位：％）



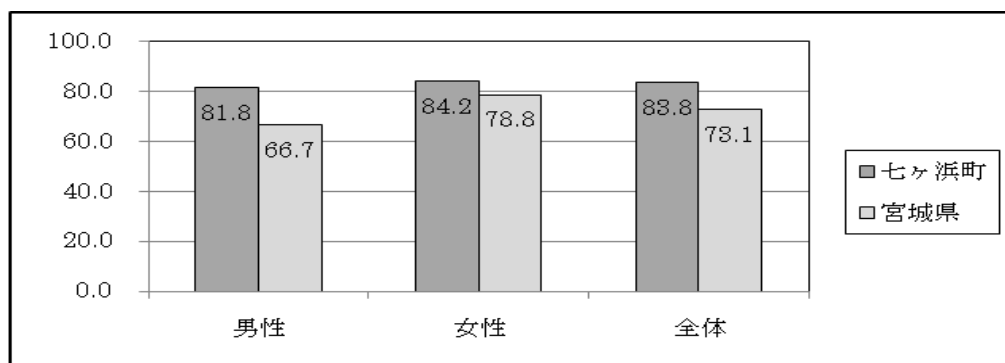
<H27年七ヶ浜町食生活実態調査・七ヶ浜町民健康調査 H26年宮城県県民健康調査>

20歳代の女性の朝食欠食率は51.6%と半数を超え、宮城県よりも高い傾向にあります。30歳代の女性でも24.3%と約1/4に欠食がみられます。20～30歳代の女性の平均でも27.0%と高い欠食率になっています。

(2) 食事の内容

主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合

(単位：%)



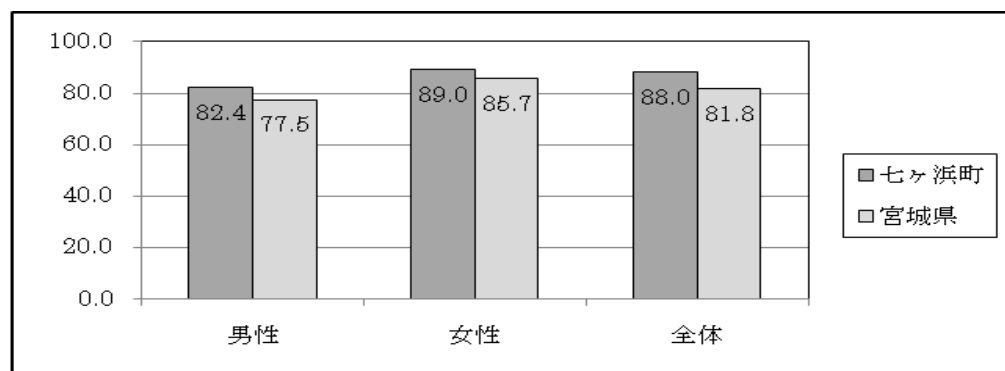
<H27年七ヶ浜町食生活実態調査・七ヶ浜町民健康調査 H26年宮城県県民健康調査>

主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は、男性女性ともに80%以上で、宮城県よりも高い傾向にあります。

(3) 食生活に関する意識

食事の量は適量を心がけている人の割合

(単位：%)

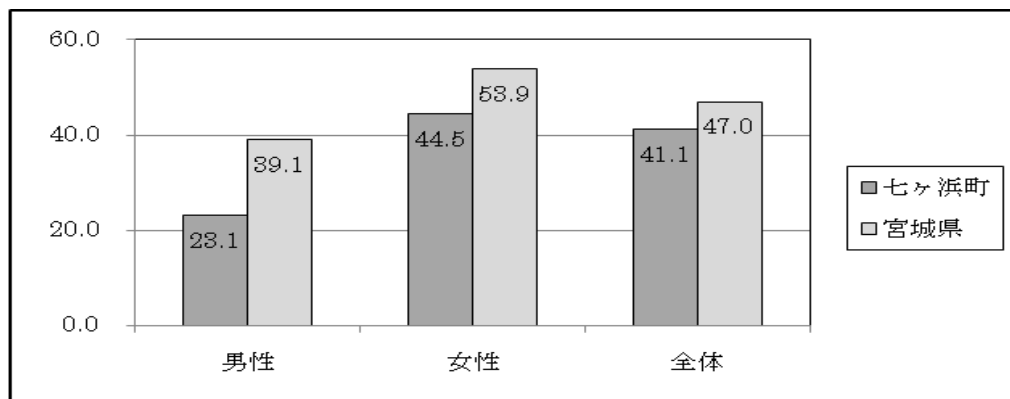


<H27年七ヶ浜町食生活実態調査・七ヶ浜町民健康調査 H26年宮城県県民健康調査>

食事の量について適量を心がけている人は、男性・女性ともに80%以上で、宮城県よりも高い傾向にあります。

栄養成分表示を参考にしている人の割合

(単位：%)

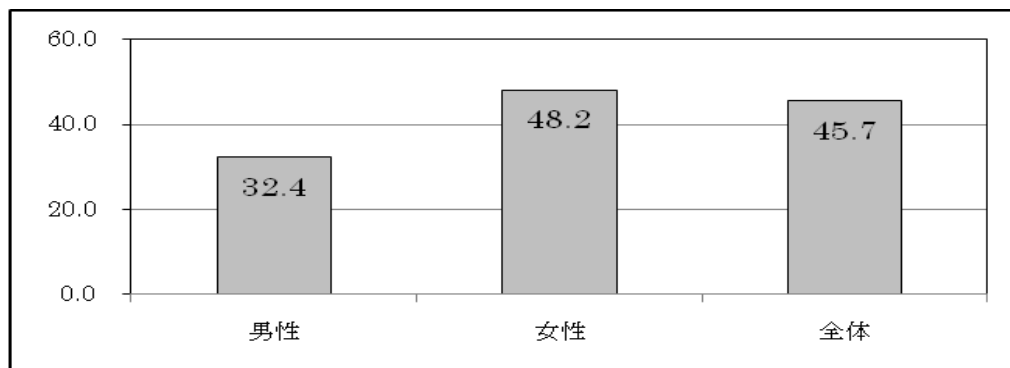


<H27年七ヶ浜町食生活実態調査・七ヶ浜町民健康調査 H26年宮城県県民健康調査>

栄養成分表示を参考にしている人は、男性で 23.1%、女性で 44.5%と、男性・女性ともに宮城県よりも低く、認識が不十分な状況といえます。

1日あたりの野菜摂取の目安量（350g）を知っている人の割合

(単位：%)

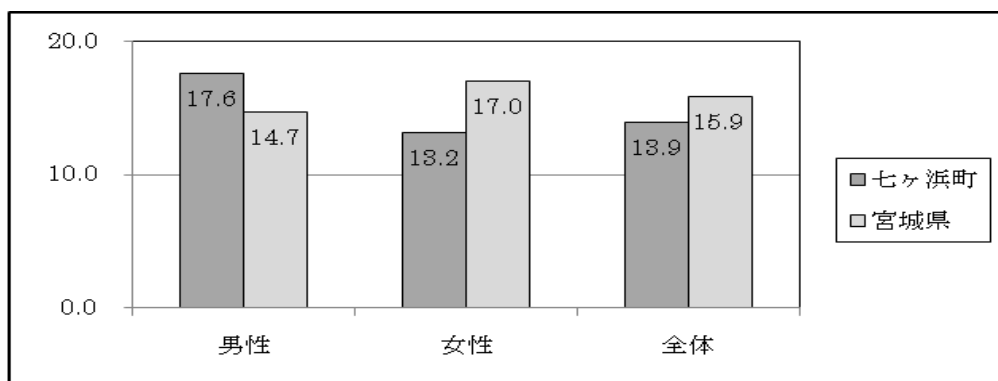


<H27年七ヶ浜町食生活実態調査・七ヶ浜町民健康調査>

1日あたりの野菜摂取の目安量を知っている人は、男性・女性とも 50.0%以下と低い傾向にあります。

毎日野菜料理を適量食べることができる人の割合

(単位：%)



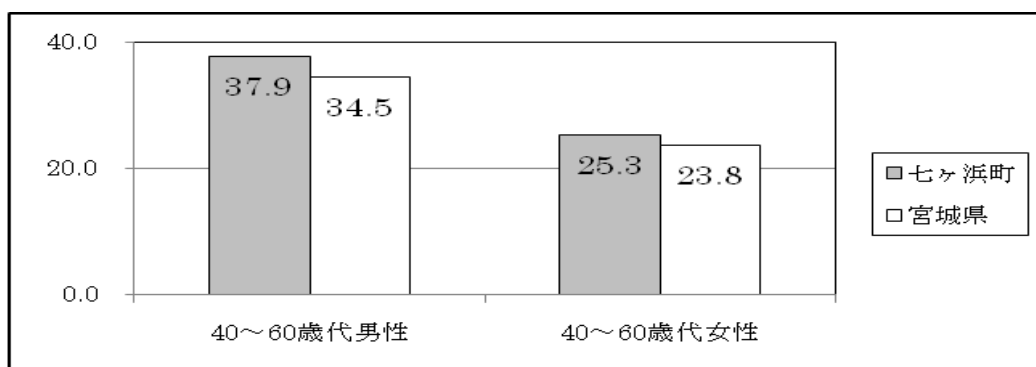
<H27年七ヶ浜町食生活実態調査・七ヶ浜町民健康調査 H26年宮城県県民健康調査>

毎日、野菜を適量食べることができる人は、男性・女性ともに20%を下回っています。

(4) 食に関連する健康上の課題

肥満の割合

(単位：%)



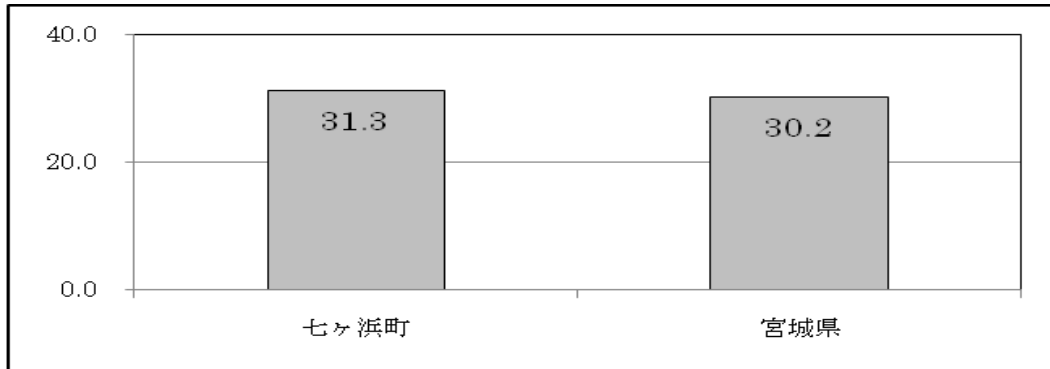
<H26年厚生労働省「特定健診・保健指導」>

※1 肥満：BMI 25 以上 ※2 BMI：「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数

40～60歳代の肥満の割合は、男性・女性ともに宮城県よりも高い傾向にあります。

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

(単位：%)



<H26年厚生労働省「特定健診・保健指導」>

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、宮城県よりも約1ポイント高い状況にあります。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、血圧高値、高血糖、血中脂質異常を複数あわせ持った状態をいいます。

メタボリックシンドロームは、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上に

① 血圧高値・・・最高血圧 130mmHg 以上、または最低血圧 85mmHg 以上

② 高血糖・・・空腹時血糖値 110mg/dl 以上または HbA1c6.0%以上

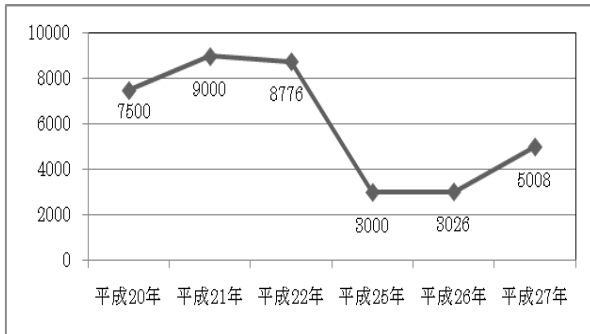
③ 脂質・・・中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
の3項目のうち2つ以上に該当している状態です。

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。

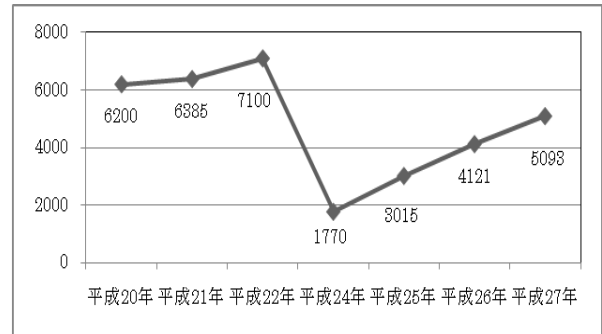
3. 地産地消の取組の現状

(1) 地場産品の販売

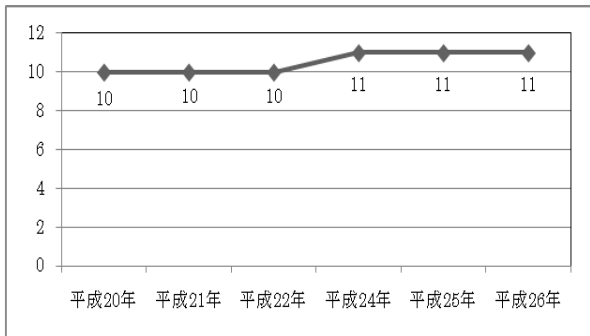
・青空市 (単位：人)



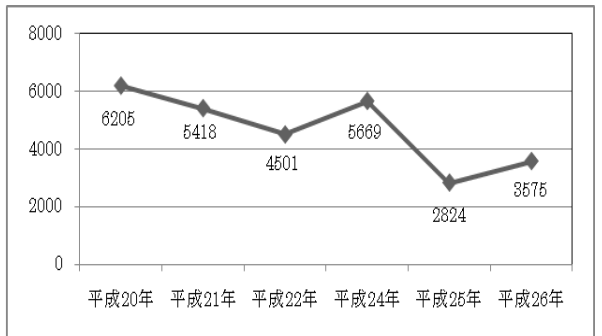
・ボッケと収穫祭 (単位：人)



・七の市 (単位：回)



(単位：人)



「青空市」



「ボッケと収穫祭」

七ヶ浜町で採れる、海苔やウニ、アワビ等の水産物は、「七ヶ浜産」として広く知られていますが、ほとんどが町外に出荷されてしまうことから、町内で直接食べる機会が限られていました。そこで、月に1回（年11回）開催される「七の市」、5月に開催される「青空市」、11月に開催される「ボッケと収穫祭」で、安全でおいしい旬の食材、地元で採れた新鮮な魚介類と野菜等を町民に提供してきました。また、地産地消を進めるため、これらのイベント以外にも花浜浜にオープンした海の駅での販売も行っています。

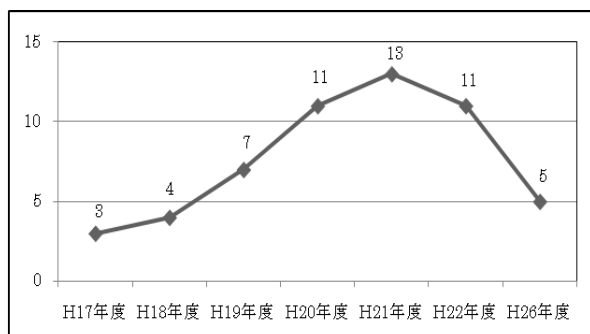
このような場を通して、四季折々の食材に触れる機会を増やしていくことで地産地消と食体験を広げています。

※「青空市」昭和56年より開催 ※「七の市」平成15年より開催

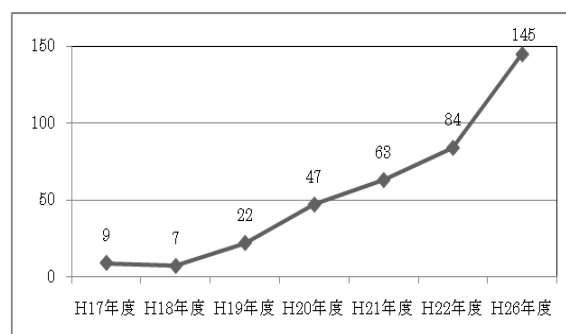
※「ボッケと収穫祭」平成11年より開催

(2) 学校給食における地場産品の使用について

・使用品目数の推移 (単位：品)



・使用回数の推移 (単位：回)



学校給食に地場産品を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や食文化及び産業に関する理解を深めるとともに、地産地消の有効な手段でもあります。

学校給食では生産地見学会等を実施し、地域で生産される農産物の種類・出荷時期などの情報を収集し、地場産品の活用に努めております。

※東日本大震災の影響により、平成23・24・25年度は、七ヶ浜町独自の学校給食の提供ができませんでした。

地産地消

「地場生産ー地場消費」を略した言葉で、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つける取り組みです。

第3章 食育推進の基本目標

家庭・学校・幼稚園・保育所・地域・行政が連携を図り、町民一人ひとりが「食」を大切に考え、生涯にわたって心身ともに健康で豊かな生活を送るため、2つの基本目標を掲げます。

○ 健全な食生活の実践を通して、心身の健康増進を目指します

町民一人ひとりが、「食に関する正しい知識」「食べ物を選択する力」「食べものを組み合わせる力」を習得し、健全な食生活を実践することにより、心身の健康増進を目指します。

○ 食を通して感謝の心を育み、豊かな人間形成を目指します

生産者や提供者等、食に関わる人々に感謝する心を育みます。また、家族や友人等と楽しく食べること、一緒に料理をつくる体験、地域の伝統的な食文化の継承等を通して、豊かな人間形成を目指します。



第4章 食育推進の視点

食育推進の基本目標に沿って、七ヶ浜町の食育を着実かつ円滑に推進していくため、3つの視点に着目して食育に取り組みます。

視点1 「健康なからだ」

健全な食生活に必要な知識の習得と実践する力を育成します

町民一人ひとりが食や健康に関する正しい知識や望ましい食習慣を習得し、健全な食生活を実践できる食育を推進します。

視点2 「豊かな心」

食を通して豊かな心を育み、食べる楽しさを実感します

食事は、「誰と」「どのように」食べるかということが大切な要素であることから、家族そろって食卓を囲む機会や学校給食等、家族や友人等との楽しい雰囲気の中で食べることのできるよう食育を推進します。

視点3 「豊かな食体験」

地産地消や体験等を通して食材を理解し、食文化を伝承します

地場産品を活用した体験学習等を通して食育に取り組むとともに、学校給食等における地産地消への取組を推進します。また、豊かな自然と恵まれた風土において培われた、四季折々の本町の行事や作法及び地域に根ざした特色ある食文化を次代に伝え、継承する取組を推進します。

第5章 食育推進の目標

これまでの取り組みや状況の変化等を踏まえ、食育の推進、課題の改善に関する状況を客観的に把握するため、目標値を設定しその達成が図られるよう推進します。

<乳幼児から思春期>

●朝食を毎日食べる子どもの割合の増加

第1期計画の目標値の達成状況では、「はやね、はやおき、あさごはん」運動の推進の効果から、4歳児・小学5年生ではほぼ達成、中学2年生では達成という結果でした。しかし、朝食の欠食は栄養バランスが偏るだけでなく、午前中のエネルギー補給が不十分となり集中力を欠いたり、体調が悪くなる等の問題が指摘されていることから、朝食を毎日食べる子どもの割合のさらなる増加を目標とし、推進します。

(単位：%)

項 目		計画策定時の値 (平成21年)	現状値 (平成27年)	目標値 (平成32年)
朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	4歳児	89.7	92.0	94.0以上
	小学5年生	95.1	96.0	97.0以上
	中学2年生	79.0	95.9	97.0以上

●朝食を一人で食べる子どもの割合の減少

第1期計画では、朝食を一人で食べる(孤食)子どもの割合の減少を目標として取り組んで来ましたが、4歳児では改善がみられたものの、小学5年生・中学2年生では孤食の増加がみられました。食事は楽しく会話しながらとることで食欲を増進し、豊かな心をも育むといわれることから、朝食を一人で食べる子どもの割合を少なくし、できるだけ家族と一緒に食べることを推進します。

(単位：%)

項 目		計画策定時の値 (平成21年)	現状値 (平成27年)	目標値 (平成32年)
朝食を一人で食べる子どもの割合の減少	4歳児	4.8	2.3	2.0以下
	小学5年生	4.4	7.2	5.0以下
	中学2年生	26.9	27.4	25.0以下

●毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている子どもの割合の増加

健全な食生活を実践するためには、「何を」「どれだけ」「どのように組み合わせる」食べ方が重要であり、主食・主菜・副菜をそろえて食べると、バランスよく栄養がとれるといわれています。第1期計画では、4歳児・小学5年生・中学2年生ともに目標値を達成できなかったことを踏まえ、毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる子どもの割合の増加をめざし推進します。

(単位：%)

項 目		計画策定時の値 (平成21年)	現状値 (平成27年)	目標値 (平成32年)
毎食、主食・主菜・副菜をそろえて 食べる子どもの割合の増加	4歳児	27.8	16.1	25.0以上
	小学5年生	34.4	32.3	40.0以上
	中学2年生	36.6	35.6	40.0以上



<青年期以降>

第1期計画では、「宮城県食育推進プラン」の現状値及び目標値を七ヶ浜町の指標としましたが、第2期計画では、七ヶ浜町の現状を踏まえた目標値としました。

●朝食を欠食する人の割合の減少

第1期計画では、20～30歳代男性の朝食を欠食する人の割合を評価項目としましたが、目標値の達成には至らず、さらなる取り組みが必要です。しかし、乳幼児期・学童期の子ども母親の朝食欠食は、自らの健康だけでなく子どもの食習慣の形成にも影響を及ぼすと考えられることから、特に20～30歳代に重点をおき、朝食を欠食する人の割合の減少をめざし推進します。

(単位：%)

項 目		現 状 値 (平成 27 年)	目 標 値 (平成 32 年)
朝食を欠食する人の割合の減少	20～30歳代 女性	27.0	20.0 以下

●食生活に対する意識の変化

- ・毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合の増加
- ・食事を適量食べている人の割合の増加
- ・栄養成分を参考にしている人の割合の増加

第1期計画では、「毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人」「食事を適量食べている人の割合」については目標値を達成できましたが、「栄養成分を参考にしている人の割合」については、目標値の達成はできませんでした。生活習慣病を予防し健全な食生活を実践するためには、「何を」「どれだけ」「どのように（組み合わせる）」食べたらいいかを理解し実践することが大切であることを積極的に推進します。

(単位：%)

項 目		計画策定時 の値 (平成 21 年)	現 状 値 (平成 27 年)	目 標 値 (平成 32 年)
毎食、主食・主菜・副菜をそろえて 食べる人の割合の増加	成人	※62.7	83.3	85.0 以上
食事を適量食べる人の割合の増加	成人	※78.9	88.0	90.0 以上
栄養成分を参考にしている人の割合 の増加	成人	※37.5	41.1	50.0 以上

※宮城県食育推進プラン

●1日当たりの野菜の目安量を知っている人の割合の増加

第1期計画では目標値を達成できなかったことを踏まえ、ビタミンや食物繊維・カリウム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、1日あたりの野菜の摂取目安量を認知している人の割合の増加をめざし推進します。

(単位：%)

項 目		計画策定時の値 (平成21年)	現状値 (平成27年)	目標値 (平成32年)
野菜の目安量を知っている人の割合の増加	成人	※42.2	45.7	60.0以上

※宮城県食育推進プラン

<地産地消>

●学校給食における地場産品の使用回数の増加

学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化及び産業等に関する理解を深めるとともに、地産地消の有効な手段であることから学校給食において地場産物を使用する回数の増加をさらに推進します。

(単位：回)

項 目	計画策定時の値 (平成21年)	現状値 (平成26年)	目標値 (平成32年)
学校給食における地場産品の使用回数	47回	145回	165回

【食育推進の指標一覧】

(単位：%)

項 目		現 状 値 (平成 27 年)	目 標 値 (平成 32 年)	
子 ど も	朝食を毎日食べる子どもの割合	4 歳児	92.0	94.0 以上
		小学 5 年生	96.0	97.0 以上
		中学 2 年生	95.9	96.0 以上
	朝食を一人で食べる子どもの割合	4 歳児	2.3	2.0 以下
		小学 5 年生	7.2	5.0 以下
		中学 2 年生	27.4	20.0 以下
	毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる子どもの割合	4 歳児	16.1	25.0 以上
		小学 5 年生	32.3	40.0 以上
		中学 2 年生	35.6	40.0 以上
成 人	朝食を欠食する人の割合	20～30 歳代 女性	27.0	20.0 以下
	毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合	成人	83.3	85.0 以上
	食事を適量食べる人の割合	成人	88.0	90.0 以上
	栄養成分を参考にしている人の割合	成人	41.1	50.0 以上
	野菜の目安量を知っている人の割合	成人	45.7	60.0 以上
学校給食における地場産品の使用回数		145 回	165 回	

(単位：%)

※参考値：肥満者の割合 (七ヶ浜町健康増進計画)	40～60 歳代 (男性)	37.9	25.0
	40～60 歳代 (女性)	25.3	18.0

第6章 ライフステージに応じた取り組み

人は、乳幼児期からライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るための基本となる「食を営む力」が育まれます。

このため、各ライフステージに応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取り組みを進めていく必要があります。

本計画では、乳幼児期から高齢期まで6つのライフステージに区分し、それぞれの特徴に応じた取り組みの方向性と取り組み内容を示し、関係者が連携して食育を推進します。

ライフステージに応じた食育のテーマ

ライフステージ	年齢区分	食育のテーマ
乳幼児期	おおむね 0～5歳	食習慣の基礎づくり
学童期	おおむね 6～12歳	望ましい食習慣の確立
思春期	おおむね 13～18歳	食生活に必要な知識の習得と実践
青年期	おおむね 19～39歳	健全な食生活の実現
壮年期	おおむね 40～64歳	食生活の維持と健康管理
高齢期	おおむね 65歳～	食を通じた豊かな生活の実現



1. 乳幼児期：おおむね0～5歳

テーマ 『食習慣の基礎づくり』

乳幼児期は、一生のうちで最も心身の成長が著しく、生涯にわたり健やかに生きるための基礎となる食を営む力を身につける等、将来の食習慣を方向付ける重要な時期です。

乳児期は、授乳から離乳食へと移行する時期ですが、栄養の摂取だけでなく、家族とのふれあいによる精神的な安定・安心感、親子の信頼関係等が確立されていく時期です。

幼児期は離乳食から幼児食へと移行し、睡眠や食事、遊びという活動を通して食の体験を広げていく時期です。食生活の基本となる味覚は幼児期に形成されますが、食経験が食べものの嗜好に影響を与えるため、偏食や小食といった問題も起きやすくなります。そのため、子どもの個人差に配慮しながら、味覚・嗅覚・視覚等の食に関する五感を磨くとともに、楽しい雰囲気ですることで食べる楽しさを経験することが必要です。

乳幼児期の食育は家庭が中心になりますが、保育所・幼稚園・地域等と連携して取り組んでいくことが大切です。

【取組】

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、「はやね・はやおき・あさごはん」を習慣づけます。 ・1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくります。 ・主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけます。 ・様々な食べものを味わうことで、味覚を育てます。 ・家族で一緒に楽しい雰囲気でするし、食事マナーや食への感謝の心を伝えます。 ・旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけます。 ・行事食や伝統的な食文化を伝えます。
保育所 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ・保育計画等の中に食育に関する計画を位置付けます。 ・楽しく食べることができる環境をつくります。 ・食前・食後のあいさつや食に関するマナーが身に付くよう取り組みます。 ・保育や教育を通し、食の大切さを学ぶ機会を提供します。 ・栽培や収穫などの体験を通して食への関心を高めます。 ・給食等に地場産品を活用し、地元の食材を味わう機会を提供します。 ・保護者に対し、食に関する知識と食育の重要性についての普及啓発を行います。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培や収穫体験の場を提供します。 ・保育所や幼稚園での食育に関する行事へ協力します。 ・地域のボランティアと連携し、食生活の大切さについて伝えます。
行政 (町)	<ul style="list-style-type: none"> ・「はやね・はやおき・あさごはん」を推進します。 ・地産地消を推進します。 ・乳幼児健診や食育教室等を通し、食育の重要性を啓発します。 ・食育に関する情報提供を行います。 ・食育推進事業が円滑に行えるよう食育に関わる組織や団体等の連携を支援します。

2. 学童期：おおむね6～12歳

テーマ 『望ましい食習慣の確立』

学童期は、心身ともに発達が著しく食習慣の基礎が確立する時期であることから、正しい食生活のあり方を理解し、望ましい食習慣を身につける重要な時期です。しかし、核家族化や保護者のライフスタイルの多様化等に伴い、「孤食」や朝食の欠食、食に対する関心の薄れ等の問題が生じています。

このため、子どもたち自身が正しい食生活のあり方を理解し、学校給食や体験活動等を通して食べる楽しさや食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と学校・地域などが連携して取り組む必要があります。

【取組】

<p>家 庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、「はやね・はやおき・あさごはん」を習慣づけます。 ・1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくります。 ・成長に必要な栄養が摂取できるよう、主食・主菜、副菜のそろった食事内容を心がけ、様々な食べものを味わえるよう配慮します。 ・家族一緒に楽しい雰囲気ですら、食事マナーや食への感謝の心を伝えます。 ・旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけます。 ・食事づくりの手伝い等、食に関する体験をとおして、食への関心や興味を深めます。
<p>学 校</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「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す。 ・「はやね・はやおき・あさごはん」の推進に取り組みます。 ・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を展開します。 ・健康なからだと食生活の関係を知り、望ましい食習慣が身につくよう取り組みます。 ・給食だより等を通して、食に関する情報を家庭へ発信します。 ・給食に地元の食材を活用し、地元の食材や伝統料理に触れる機会を提供します。
<p>地 域</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のボランティアが伝統的な食文化や行事食を伝えます。 ・学校での食育の取組について協力します。 ・学校給食に地域の食材を提供します。
<p>行 政 (町)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「はやね・はやおき・あさごはん」を推進します。 ・食への関心を高めるため、食育教室を開催します。 ・地産地消を推進します。 ・食育を推進するボランティアの育成と活動を支援します。 ・食育に関する情報を提供します。 ・食育推進事業が円滑に行えるよう食育に関わる組織や団体等の連携を支援します。

3. 思春期:おおむね13～18歳

テーマ『食生活に必要な知識の習得と実践』

思春期は、成長期の最終段階で、心身ともに変化する時期です。部活動や塾通い、受験や進学等により食習慣が不規則になりがちです。

また、友人やマスメディア等からの影響も受けやすく、誤った認識による過度の痩身志向や、過食・偏食による肥満等、健康上の問題も生じやすい時期です。

学校給食が終了すると、食生活の自己管理が求められることから、学童期から培ってきた望ましい食習慣と生活リズムを維持し実践していく必要があります。

【取組】

家 庭	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、「はやね・はやおき・あさごはん」を習慣付けます。 ・1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくります。 ・家族一緒に楽しい雰囲気ですし、食事マナーや食への感謝の心を伝えます。 ・食事が健康に及ぼす影響や適切に食品を選択できる知識を身につけられるよう配慮します。 ・食生活の自立のために基本的な技術を習得し実践できるよう配慮します。 ・旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけます。
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・「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す。 ・「はやね・はやおき・あさごはん」の推進に取り組みます。 ・健康なからだで食生活の関係を知り、望ましい食習慣が実践できるよう取り組みます。 ・給食等に地域の食材を活用し、地域の食材や伝統料理に触れる機会を提供します。 ・自立に向けて、栄養・調理・食の安全等に関する知識と技術を習得し、実践できる能力が身につくようにします。 ・保護者に対して、食育の重要性と食に関する情報を発信します。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のボランティアと連携し、食生活の重要性を伝えます。 ・地域における伝統的な食文化や行事食を伝承します。 ・学校での食育の取組について協力します。 ・学校給食に地域の食材を提供します。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none"> ・「はやね・はやおき・あさごはん」を推進します。 ・地産地消を推進します。 ・食育を推進するボランティアの育成と活動を支援します。 ・食に関する知識や食品を選択する能力を高めるため情報を提供します。 ・食育推進事業が円滑に行えるよう食育に関わる組織や団体等の連携を支援します。

4. 青年期：おおむね19～39歳

テーマ『 健全な食生活の実現 』

青年期は、身体発達がほぼ完了し、多くの生活習慣が定着してきます。家庭的には結婚、出産、子育て等、社会的にも就職等を機に生活が大きく変化する時期です。仕事等で生活が不規則になりがちで、朝食を食べない人も多くみられます。この時期の食生活が壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努めることが望まれます。また、社会的に自立する青年期以降は、思春期までの知識や情報の受け手から、これまで得てきた食に関する知識や情報を積極的に発信し、次世代への食育に取り組むことが期待されます。

【 取 組 】

家 庭	<ul style="list-style-type: none">・いきいきとした一日を送るため、朝食をきちんと食べます。・食に関する知識（適正な食事量・野菜の適量摂取・栄養のバランス・食品成分表示・食の安全安心等）を習得します。・望ましい食習慣の維持・改善のもと、生活習慣病予防に努めます。・家族と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気です。・食事マナー、食についての知識、食べものの栄養等について、子どもたちと学ぶ機会をつくります。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・地域活動等への参加を通し、地域の食材や行事食、郷土料理についての知識を伝達します。・健康づくり推進員等、食に関するボランティアが行う講習会等の機会に、食に関する正しい情報を提供します。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病予防のための事業を実施します。・親子食育教室や食の体験学習会等を開催します。・地産地消を推進します。・食の安全安心に関する情報を提供します。・食事バランスガイドの普及啓発を行います。・食育推進に関するボランティアの育成と活動を支援します。

5. 壮年期：おおむね40～64歳

テーマ『食生活の維持と健康管理』

壮年期は、職場や家庭の中心となって活躍するため特にストレスがたまりやすい年代ですが、多忙なこともあり自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。また、身体機能が徐々に低下し始め、生活習慣病等などの疾病にかかりやすくなったり、更年期による体調の変化等を迎える時期です。

こうした変化を理解するとともに、規則正しい食習慣や生活習慣を維持し、自分の健康管理に努める必要があります。また、この時期は、地域での活動や次世代への食文化を継承する役割も期待されます。

【取組】

<p>家 庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい食習慣の維持・改善に努めます。 ・食に関する知識（適正な食事量・野菜の適量摂取・栄養バランス・食品成分表示・食の安全安心等）を習得し、実践します。 ・塩分や脂肪の取りすぎ、多量飲酒等の食生活を改善し、生活習慣病予防に努めます。 ・家族と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気です。 ・家庭料理や行事食、郷土料理等の知識と技術を子どもに伝達します。
<p>地 域</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の食材や特色ある食文化を伝達、継承するため、蓄積された知識の活用と家庭での食育の取り組みに役立てる機会を提供します。 ・健康づくり推進員等食に関するボランティアが行う講習会等の機会に、食に関する正しい情報を提供します。
<p>行 政 (町)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のための事業を実施します。 ・親子食育教室や食の体験学習会を開催します。 ・食に関する各種講習会等を開催します。 ・地産地消を推進します。 ・食の安全安心に関する情報を提供します。 ・食事バランスガイドの普及啓発を行います。 ・食育推進に関するボランティアの育成と活動を支援します。

6. 高齢期：おおむね65歳以上

テーマ『食を通した豊かな生活の実現』

高齢期は、個人差が大きいものの、加齢に伴う身体機能の低下により健康問題が生じやすくなります。このため、自らの変化に合せた望ましい食生活を維持し、健康管理に努める必要があります。また、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。

一方、増加傾向にある高齢者世帯や単身世帯では低栄養等が懸念されており、地域が高齢者の健全な食生活を支える体制も必要となります。

【取組】

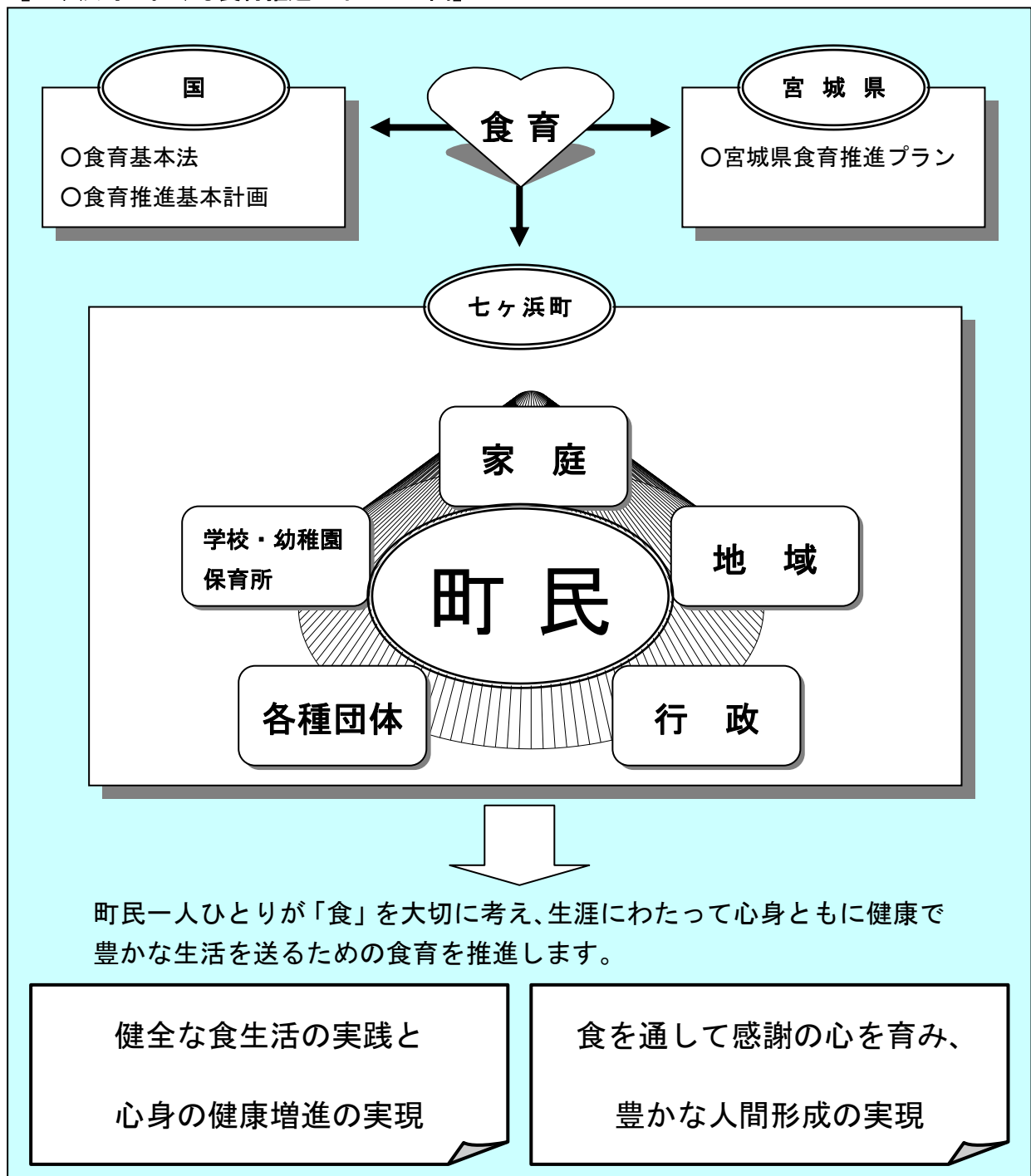
家 庭	<ul style="list-style-type: none">・栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、健康状態に合せた望ましい食生活を維持します。・健康診断を定期的に受診し、健康を維持します。・家族や友人と楽しい雰囲気です。・家庭料理や行事食、郷土料理等の知識と技術を伝達します。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・食に関するボランティア活動等に参加し、自分が持っている知識や経験を提供します。・地域の行事食や郷土料理等の食文化を次代の人々へ継承します。・健康づくり推進員等食に関するボランティアが行う講習会等の機会に、食に関する正しい情報を提供します。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none">・低栄養予防等、食に関する講習会を開催します。・食事バランスガイドの普及啓発を行います。・地産地消を推進します。・食育推進に関するボランティアの育成と活動を支援します。

第7章 食育推進の体制

七ヶ浜町における食育推進のイメージ

食育の推進にあたっては、家庭、学校・幼稚園・保育所、行政、各種関係団体等が連携をとりながら進めていく必要があります。

【七ヶ浜町における食育推進のイメージ図】



第8章 計画策定の経過

1. 七ヶ浜町食育推進会議

	開催日	内容
第1回	平成27年7月21日	・本町における食育の現状 ・七ヶ浜町食育推進計画について (食育推進計画策定に係る今後のスケジュール)
第2回	平成27年12月22日	・七ヶ浜町食育推進計画(案)について
第3回	平成28年2月29日	・七ヶ浜町食育推進計画(案)について

2. 七ヶ浜町食育推進会議委員

No.	氏名	所属・役職	備考
1	鈴木 ヒトミ	(社)宮城県塩釜医師会	会長
2	山本 和行	(社)塩釜歯科医師会	
3	君ヶ袋 志麻	宮城県仙台保健福祉事務所	
4	木村 豊子	元 尚綱学院大学講師	副会長
5	武田 光彦	七ヶ浜町教育長	
6	遠藤 勝則	七ヶ浜町内学校長	
7	鈴木 由佳莉	七ヶ浜町PTA連合会	
8	渡邊 由佳	七ヶ浜町内幼稚園代表	
9	大町 マス子	七ヶ浜町健康づくり推進員連絡協議会長	
10	越地 光雄	七ヶ浜町老人クラブ連合会長	
11	村上 妙子	七ヶ浜町消費生活相談員	
12	皆尾 義昭	宮城県食品衛生協会塩釜支部	
13	佐々木 一仙	宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所長	
14	秋保 浩良	仙台農協七ヶ浜支店長	

「七ヶ浜町食育推進計画」

～食で はぐくむ 미래の七ヶ浜～

平成28年 3月

七ヶ浜町健康増進課 保健指導係

〒985-8577 宮城県宮城郡七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺 5-1

TEL 022-357-7448

FAX 022-357-2118