

# 第4期 七ヶ浜町食育推進計画

🍴 令和8年度～令和15年度 🍴



ボツケのポーちゃん

食ではぐくむ 未来の七ヶ浜

令和8年3月  
七ヶ浜町



# 目 次

第1章	計画策定にあたって	
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
第2章	現状と課題	
1.	第3期計画の評価	4～5
2.	乳幼児期から思春期までの現状と課題	6～12
3.	青年期から高齢期までの現状と課題	13～20
4.	地産地消の取組の現状	21～22
第3章	食育推進の基本方向	
1.	食育がめざす姿	23
2.	食育推進の具体的な取組	24
第4章	重点施策と目標指標	
1.	「健康的なからだづくり」望ましい食習慣の習得と実践	25～27
2.	「豊かなこころ」食をとおした心身の健全育成	27～28
3.	「多様な連携」住民全体で食育に取り組める体制づくり	29
4.	食育推進の指標一覧	30
第5章	ライフステージに応じた取組	31
1.	乳幼児期	32
2.	学童・思春期	33
3.	青年期	34
4.	壮年期	35
5.	高齢期	36
第6章	食育推進の体制	37～38
	参考資料	39

# 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」、平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」、令和3年3月には「第4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」、平成28年3月には「第3期宮城県食育推進プラン」、令和3年3月には「第4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」を、平成28年3月には「第2期七ヶ浜町食育推進計画」、令和3年3月には「第3期七ヶ浜町食育推進計画」を策定しました。

近年では、少子高齢化に伴った超高齢社会を迎え、誰もが健康で長く活躍できる社会の実現が期待されています。しかし、ライフスタイルの多様化が進み、人々の食に対する意識にも変化がみられます。家族で食卓を囲む機会の減少や、加工食品や外食・中食産業の普及に伴う食に対する価値観の変化によって、健全な食生活の実践が困難な状況も増えつつあります。

これらが、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等による栄養の偏り、基本的な生活習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加等の健康問題を引き起こしています。また、食への関心や地域の伝統的な食文化を大切にす気持ちや、食に対する感謝の気持ちも希薄になりつつあります。

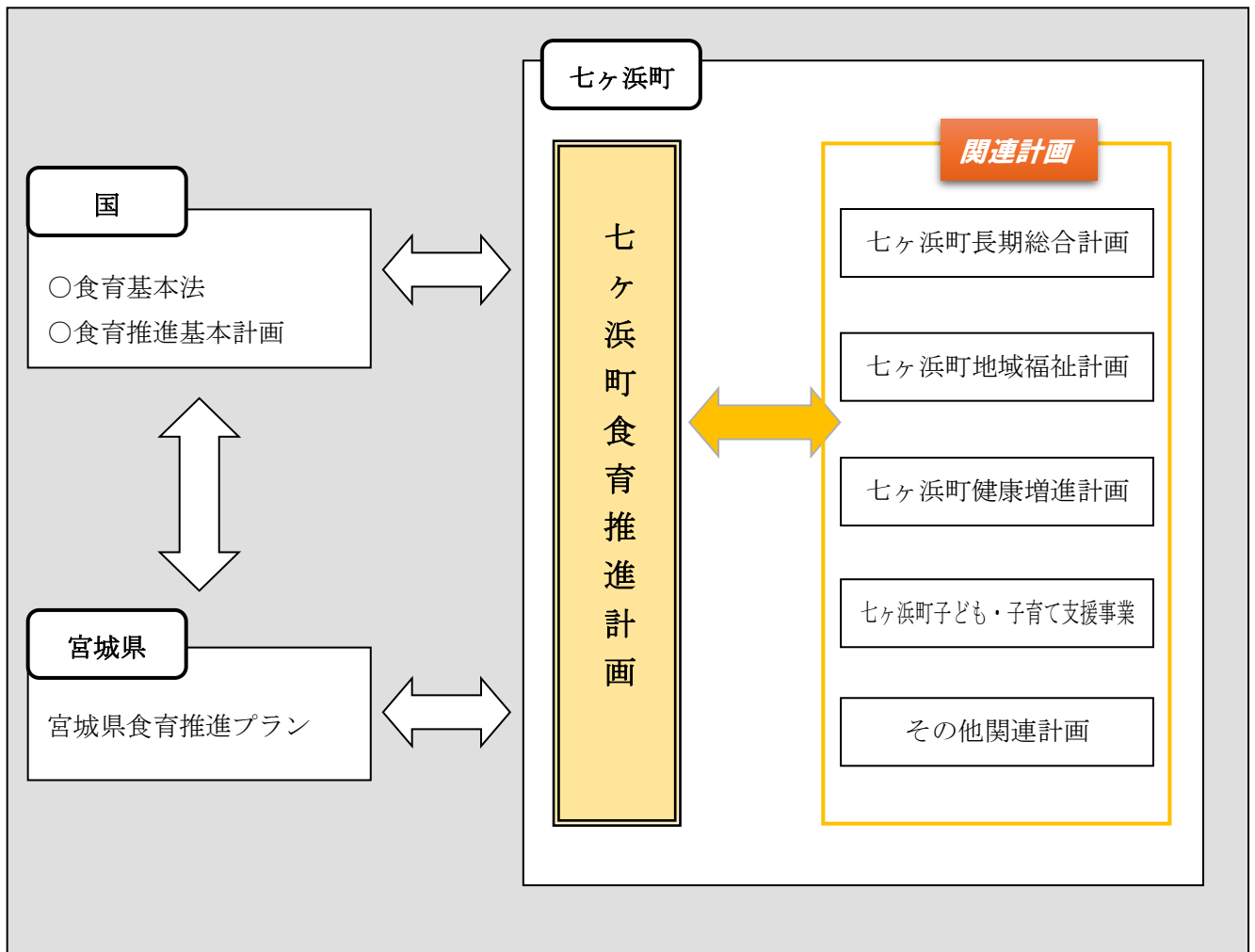
食育を着実かつ実効性のある取組とするため、行政や各種団体・家庭・幼稚園・保育所・学校・地域が連携を図り取り組んできましたが、今後さらに食育を推進するためには、町民一人ひとりが主体的に行動することが必要です。

食育をめぐる環境の変化等を踏まえ、引き続き七ヶ浜町の食育に関する施策を総合的に推進するため、令和8年3月に「第4期七ヶ浜町食育推進計画」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いきます。

## 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」を踏まえた計画とします。
- 本計画は、「七ヶ浜町長期総合計画」「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】



令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度
国：食育推進基本計画							
県：宮城県食育推進プラン							
第3期七ヶ浜町健康増進計画			第4期七ヶ浜町健康増進計画				
第4期七ヶ浜町食育推進計画							

### 3. 計画の期間

本計画は、七ヶ浜町健康増進計画との整合性を図るため、令和8年度を初年度とした令和15年度までの8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。

### 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。

令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度
関係機関の進捗状況の把握・評価							
国・県の 新計画との 整合性の 確認・調整		<b>中間評価</b> 達成率の 確認 現状の 目標値			<b>最終評価</b> 次期計画の 策定		

## 第2章 七ヶ浜町の現状と課題

### 1. 第3期計画の評価

第3期食育推進計画における目標値に対する評価は以下のとおりである。

評価◎：第3期目標値を達成した・・・4項目

評価○：令和2年現状より改善・・・1項目

評価△：令和2年現状と変化なし・・・1項目

評価×：令和2年現状より悪化・・・9項目

項	目	令和2年 現状	目標値 (令和7年)	令和7年 現状	評価
朝食を毎日食べる人の割合	4歳児	97.6%	98.0%以上	97.6%	△
	小学6年生	87.4%	90.0%以上	85.2%	×
	中学3年生	92.2%	93.0%以上	89.1%	×
	20～30歳代女性	71.8%	73.0%以上	73.2%	◎
毎食、主食・主菜・副菜を そろえて食べる人の割合 (※1)	4歳児	20.9%	23.0%以上	16.7%	×
	小学6年生	33.3%	35.0%以上	39.8%	◎
	中学3年生	31.6%	33.0%以上	26.9%	×
	成人	72.0%	75.0%以上	19.5%	×
食事を適量食べるように心がけている人の割合	成人	88.0%	90.0%以上	82.5%	×
栄養成分表示を参考にして いる人の割合	成人	32.0%	35.0%以上	31.6%	×
野菜の目安量を知っている人の 割合	成人	51.6%	55.0%以上	58.9%	◎

項 目		令和2年 現状	目 標 値 (令和7年)	令和7年 現状	評価
朝食もしくは夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合	4歳児	100%	100%	100%	◎
	小学6年生	99.4%	100%	96.3%	×
	中学3年生	97.4%	100%	91.6%	×
学校給食における地場産品の利用品目数の割合の増加		5.6% (※2)	10%以上	7%	○

※1 設問に変更あり

令和2年度食生活アンケート：「主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにしていますか/はい・いいえ」

令和7年度食生活アンケート：「朝食・昼食・夕食ごとに主食・主菜・副菜/そろそろわない・食べない」

尚、成人以外の世代の昼食に関しては、休日の昼食についての聞き取りを行っている。

※2 令和1年実績

## 2. 乳幼児期から思春期の現状と課題

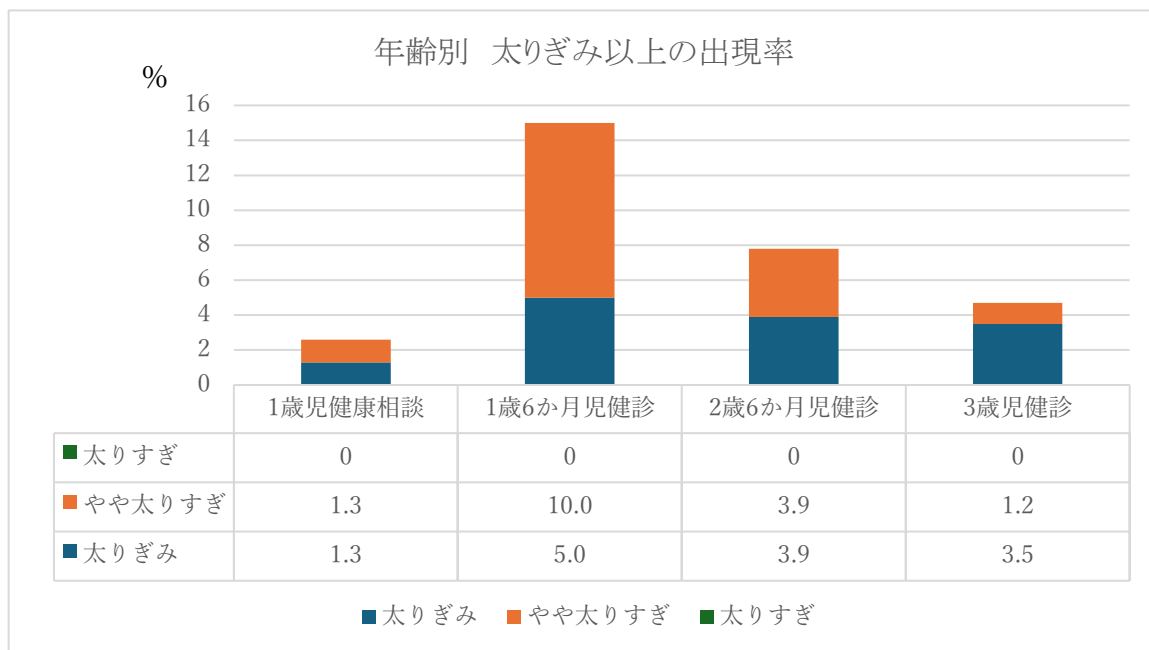
### キーワード

- 令和6年度調査で乳幼児期は太りすぎはいないものの、太りすぎ以上は1歳6か月児で最も多く15.0%いる。
- 小学生では、肥満傾向児(太りすぎ以上)の出現率は男女とも、いずれの学年においても宮城県や全国を大きく上回る。小6男子が最も多く、26.47%いる。
- 中学生では、中1女子・中2男子・中3女子で宮城県や全国を上回っている。中2男子で最も多く21.33%いる。

### 乳幼児期

#### 課題1 肥満度が高い幼児が多い

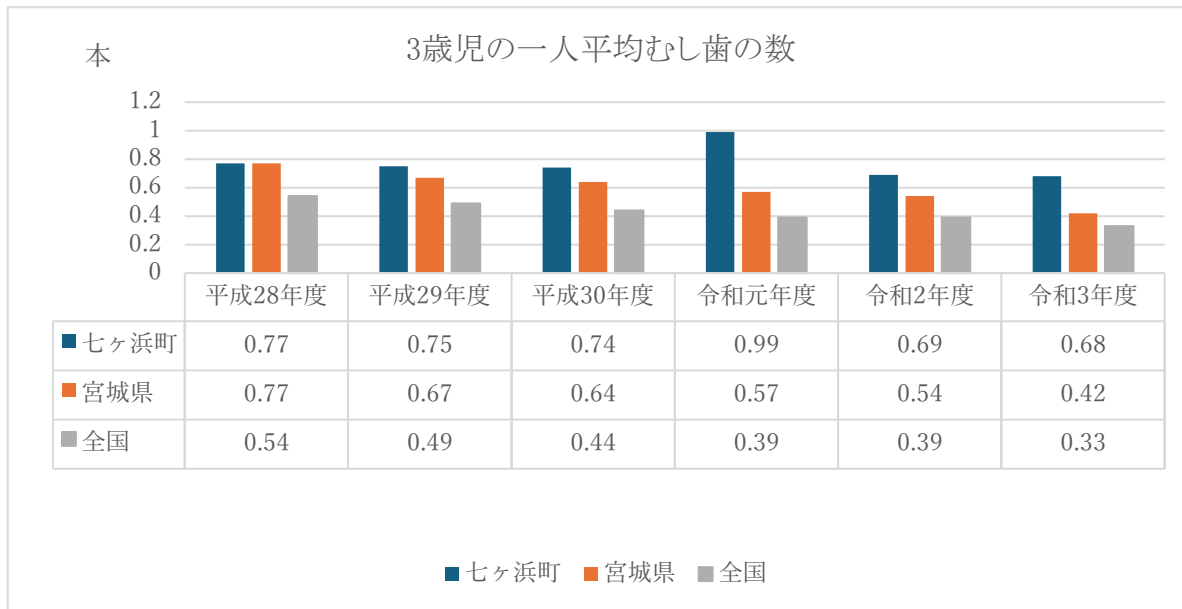
令和6年度の1歳児健康相談・1歳6か月児健診・2歳6か月児歯科健診・3歳児健診における身長・体重測定結果から肥満度を算出した。最も多い1歳6か月児健診で太り気味以上が15%いる。



乳幼児健診結果より

課題2 むし歯の児が多い

3歳児の1人平均むし歯の数は、全国・宮城県と比べ多い。

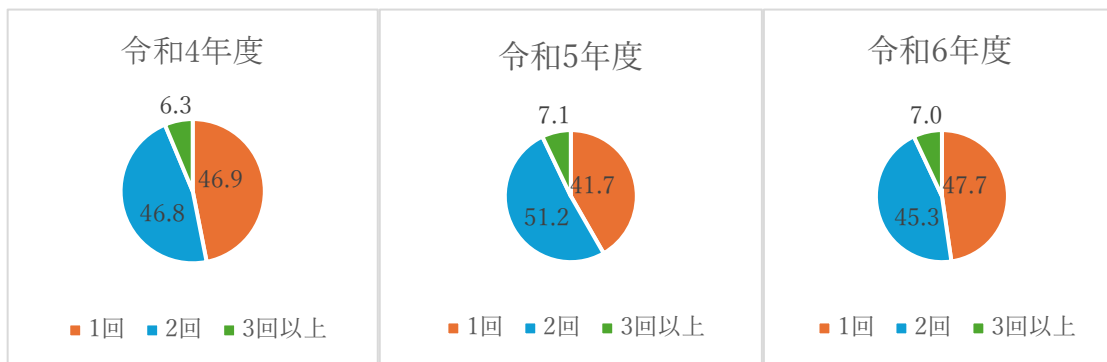


令和5年度データからみたみやぎの健康より

課題3 おやつ回が多い

体重が14kg（おおよそ3歳児体重）をめぐりおやつは1日1回でよいとされている。しかし、2回以上おやつを食べている3歳児が約半数以上いる。3回以上食べている3歳児も令和6年度で7.0%いた。

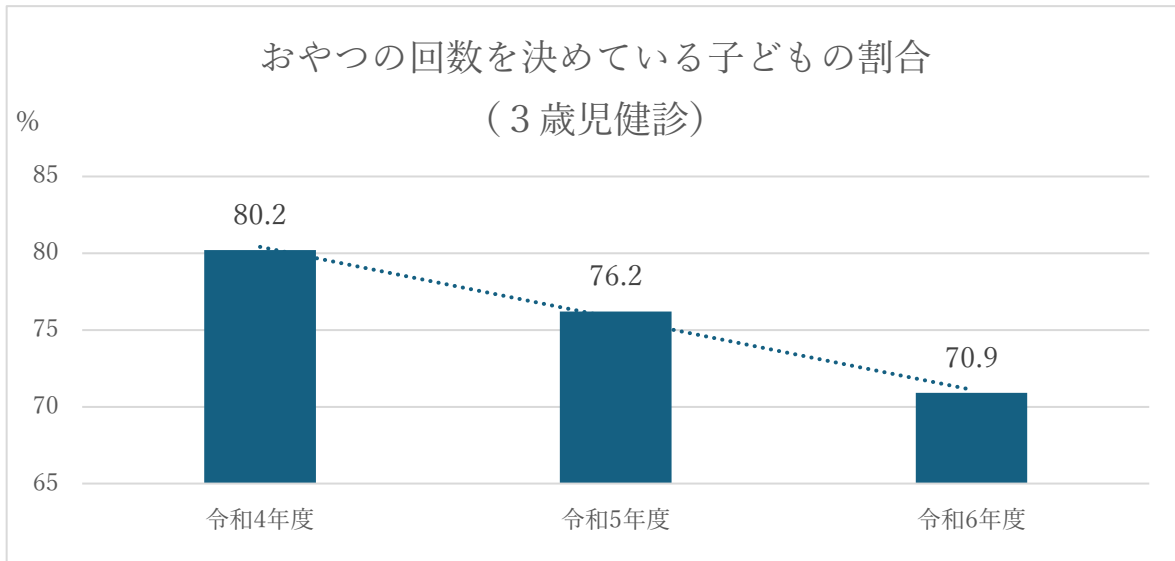
3歳児のおやつ回数別割合（%）



令和6年度3歳児健診問診より

課題4 おやつ回数を決めている子どもの割合が減少

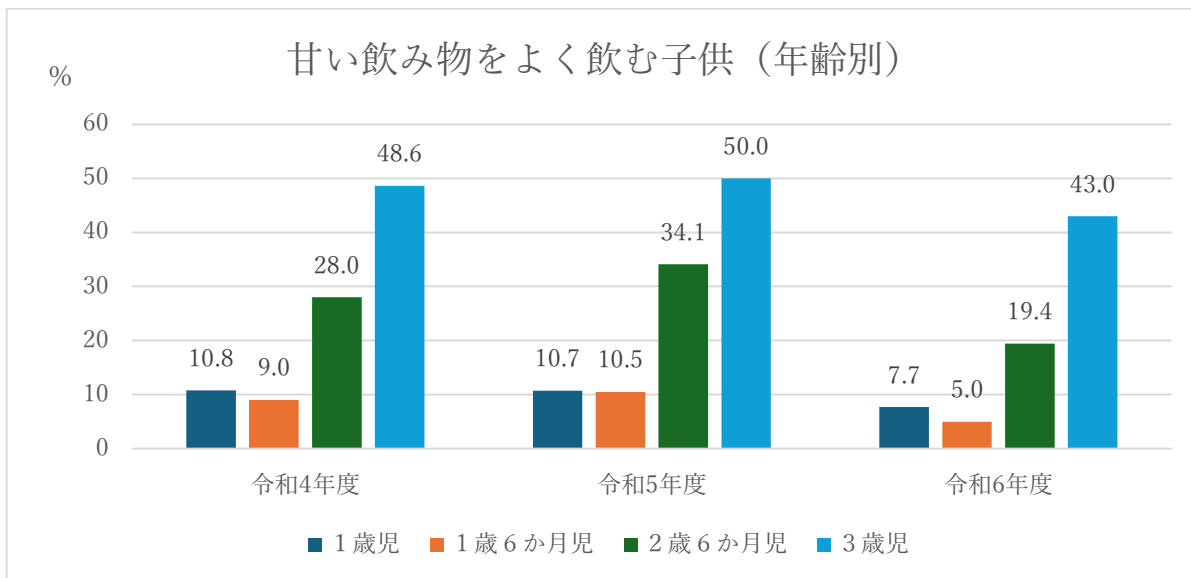
おやつ回数を決めている子どもの割合は減少傾向にある。



令和6年度3歳児健診問診より

課題5 甘い飲み物をよく飲む子供が年齢とともに増加する

経年で見ると甘い飲み物を常飲している子どもは減少傾向にあるが、2歳6か月以降急激に増える傾向がある。

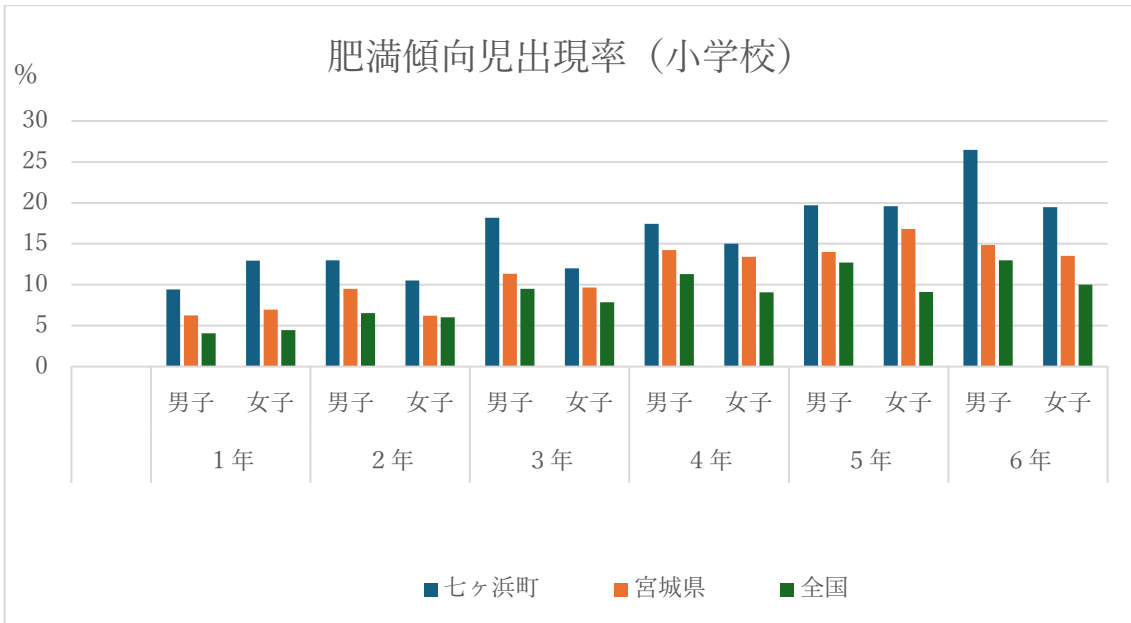


令和6年度幼児健診問診より

学童・思春期

課題1 肥満度が高い児童・生徒が多い

小学校のいずれの学年・性別においても宮城県や全国を大きく上回っている。

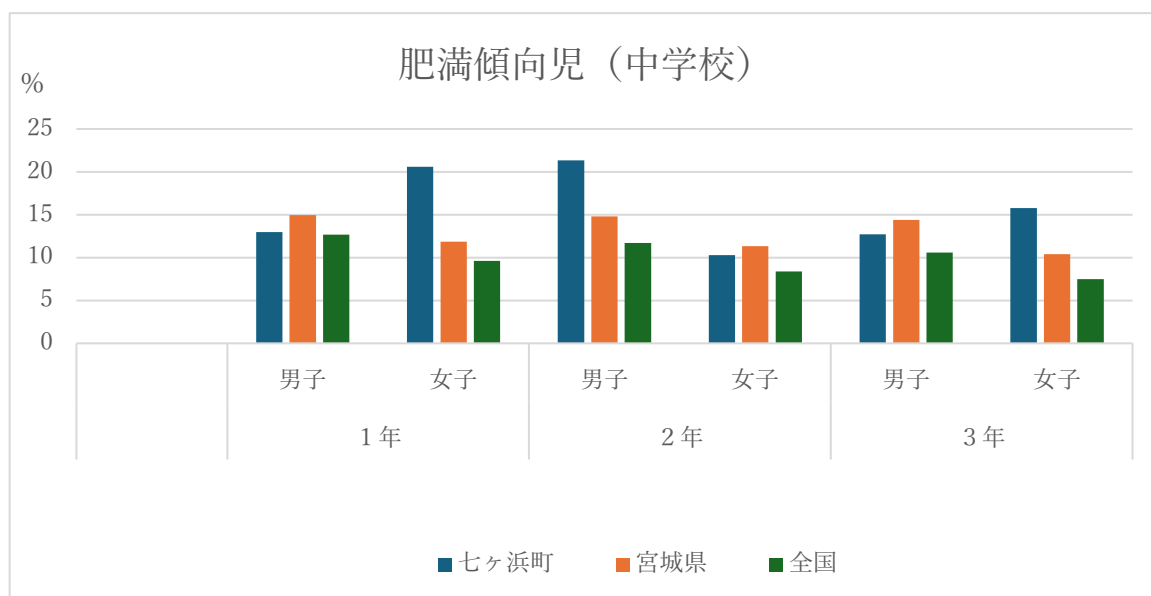


		七ヶ浜町	宮城県	全国
1年	男子	9.43	6.26	4.07
	女子	12.96	6.97	4.47
2年	男子	12.99	9.52	6.52
	女子	10.53	6.22	6.03
3年	男子	18.18	11.36	9.51
	女子	12.00	9.66	7.86
4年	男子	17.46	14.22	11.30
	女子	15.00	13.43	9.08
5年	男子	19.70	14.00	12.73
	女子	19.61	16.82	9.10
6年	男子	26.47	14.87	13.00
	女子	19.48	13.52	10.02

(%)

小中学校健康診断（令和6年度）より

中学1年女子・中学2年男子・中学3年女子が宮城県や全国を上回っている。



		七ヶ浜町	宮城県	全国
1年	男子	12.96	14.95	12.68
	女子	20.59	11.84	9.60
2年	男子	21.33	14.81	11.69
	女子	10.29	11.34	8.38
3年	男子	12.70	14.40	10.58
	女子	15.79	10.38	7.49

(%)

小中学校健康診断（令和6年度）より

### 肥満度とは？

肥満度(%)=(実測体重-身長別標準体重)÷身長別標準体重×100  
で求められます。

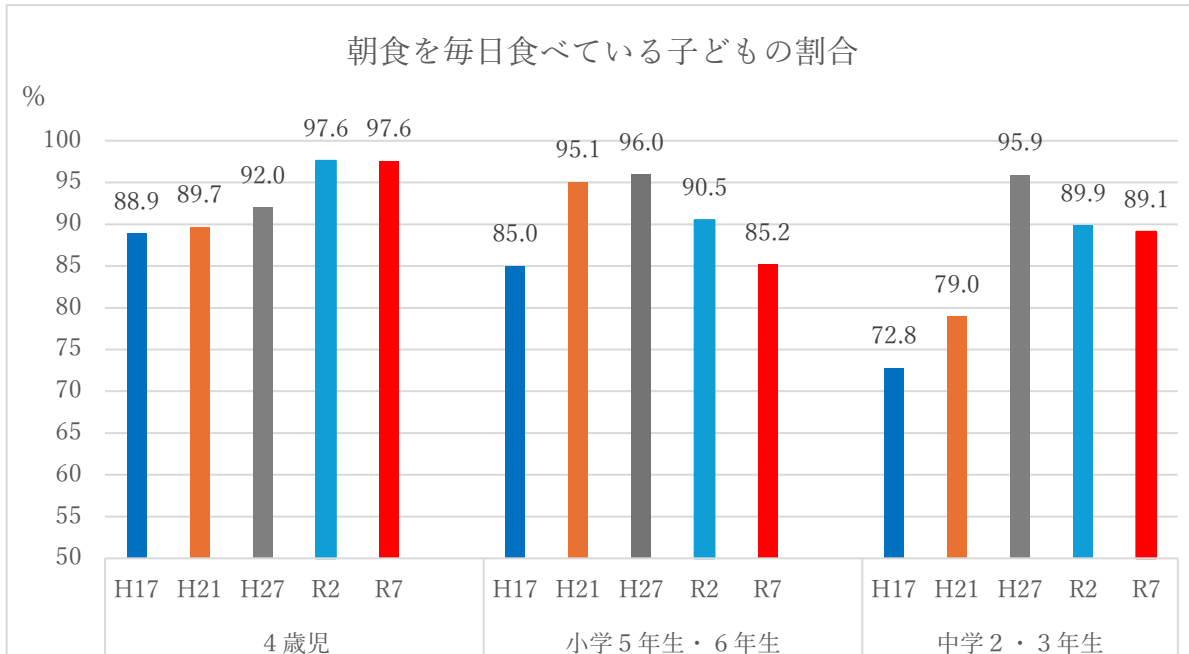
計算された肥満度の数値によって、以下のように判定されます。

幼児(1歳以上6歳未満) +20%以上:太りすぎ  
+20~30%:やや太りすぎ  
+30%以上:太りすぎ

小児(6歳以上18歳未満)+20%以上:軽度肥満  
+30~50%未満:中等度肥満  
+50%以上:高度肥満

課題2 朝食を毎日食べている子どもが減少傾向にある

4歳児のみ令和2年度の調査結果と同水準であるが、小中学生に関しては令和2年度の調査結果と減少傾向にある。



食生活アンケート結果より

<参考>家族と食べる子ども（1日1回）は食事のあいさつをしている

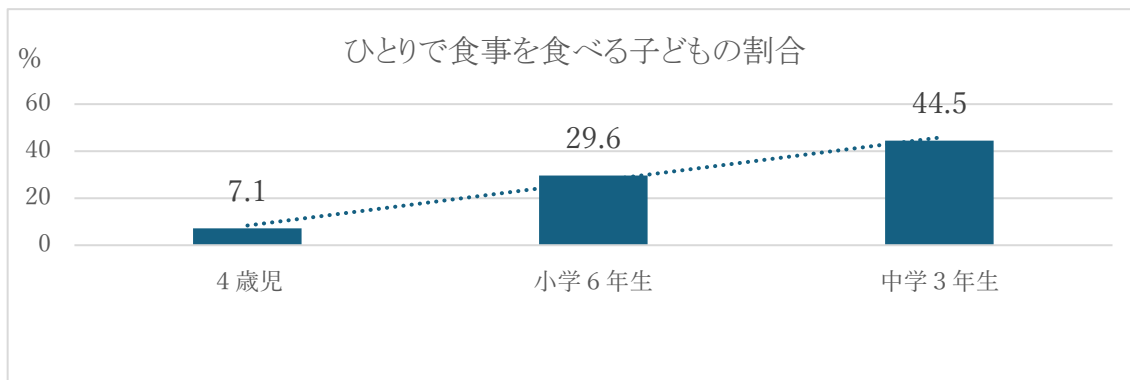
	人数（母数）	あいさつ			
		必ずする	ときどきする	あまりしない	全くしない
家族そろって	174	86.8	11.5	1.1	0.6
家族だれかと	86	80.2	12.8	5.8	1.2
ひとりで	9	55.6	33.3	11.1	0.0

(%)

食生活アンケート（令和7年6月実施）より

### 課題3 食事をひとりで食べる子どもが年齢とともに増加する

「朝食または夕食をひとりで食べる」子どもは、年齢とともに上昇し中学生では44.5%と約2人に1人である。

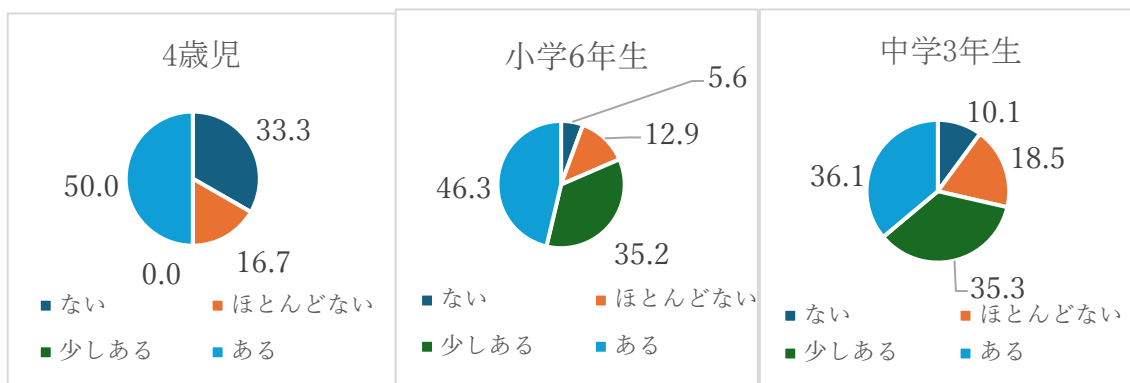


食生活アンケート（令和7年6月実施）より

### 課題4 食べ物の「好き嫌いがある」子どもが多い

食べ物の好き嫌いを「ある・少しある・あまりない・ほとんどない」から選択してもらったところ、「ある」「少しある」の合計は小学6年生で81.5%、中学3年生で71.4%と高率であった。

食べ物の好き嫌いがある子どもの割合



食生活アンケート（令和7年6月実施）より

<参考>好き嫌いがある子どもは主食・主菜・副菜がそろわない

	人数 (母数)	好き嫌い			
		ある	少しある	ほとんどない	ない
主食・主菜・副菜が 1日2食以上そろろう	176	38.1	35.2	15.9	10.8
主食・主菜・副菜が 1日2食以上そろわない	95	51.6	31.6	12.6	4.2

(%)

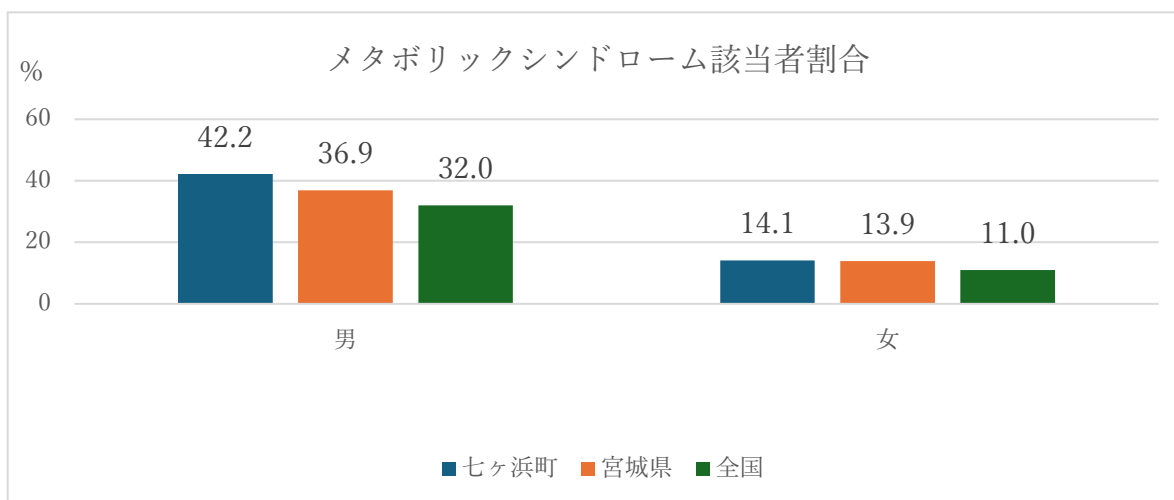
### 3. 青年期から高齢期までの現状と課題

#### キーワード

- メタボリックシンドローム該当者や肥満者の割合が国や県より多い。
- 高血圧や高血糖の割合が多く、食生活に課題がある人が多いと推測される。
- 青年期で朝食欠食率が高い。
- 3食ともにバランス良く食べている(主食・主菜・副菜を揃えている)人は19.5%である。
- 1日あたりの野菜摂取の目標量(1日5皿以上)を食べているのは3.7%である。
- 食事にかかる時間が短い。

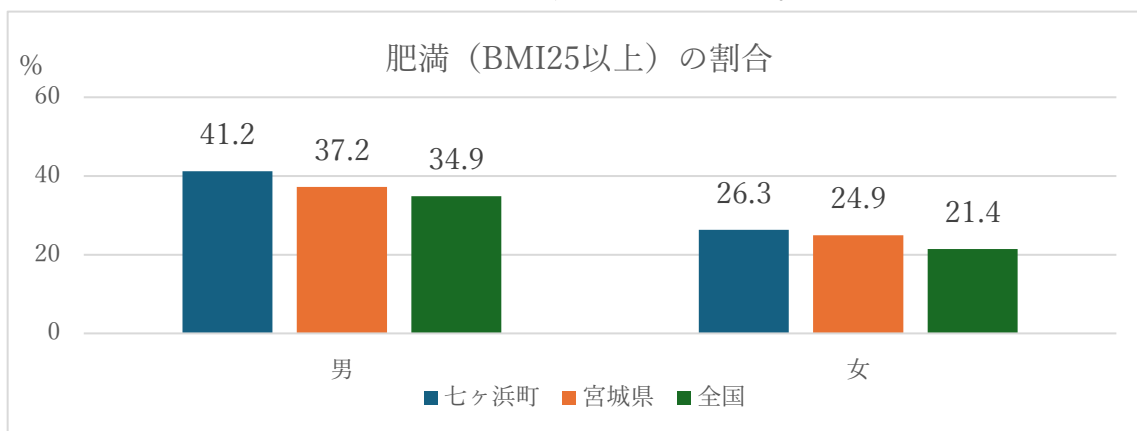
#### 課題1 肥満者の割合が多い

メタボリックシンドローム該当者が男女ともに国や県より多い。



令和6年度KDBより

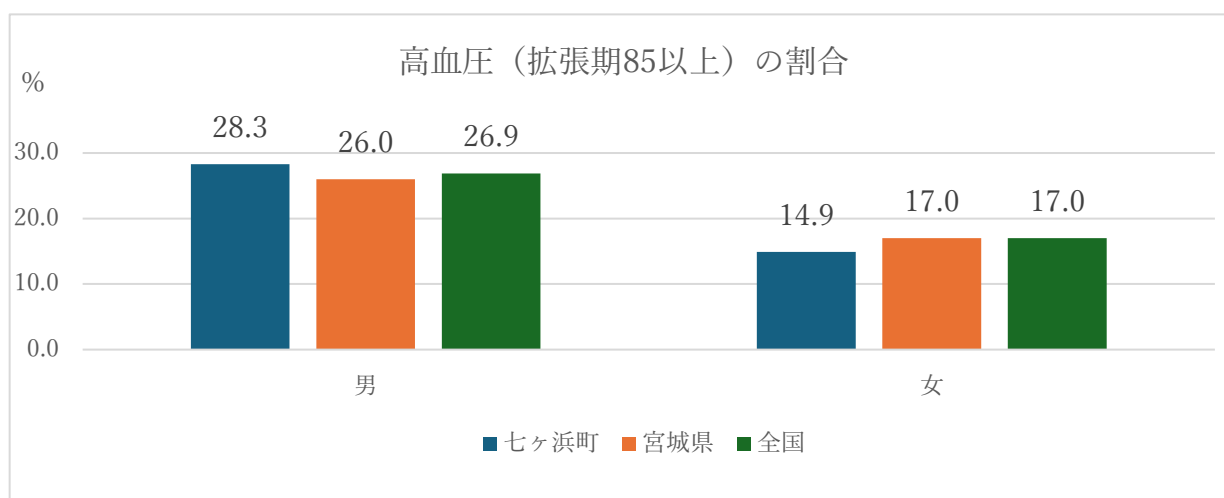
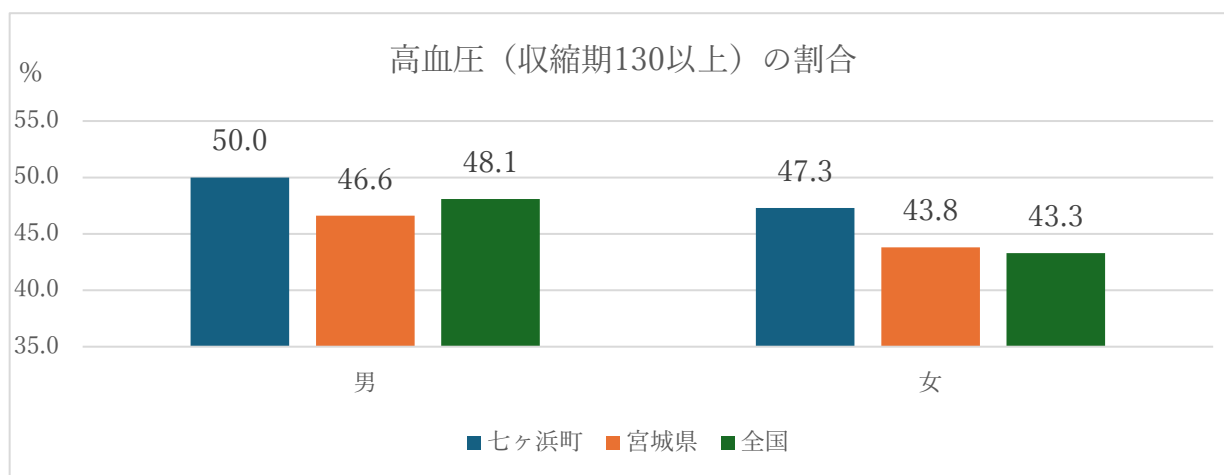
BMI 25以上の肥満者が男女ともに国や県より多い。



令和6年度KDBより

## 課題2 高血圧の人が多い

収縮期血圧は男女ともに国や県より高い人が多い。拡張期血圧においては、男は国や県と同等で、女は低い人が多い。



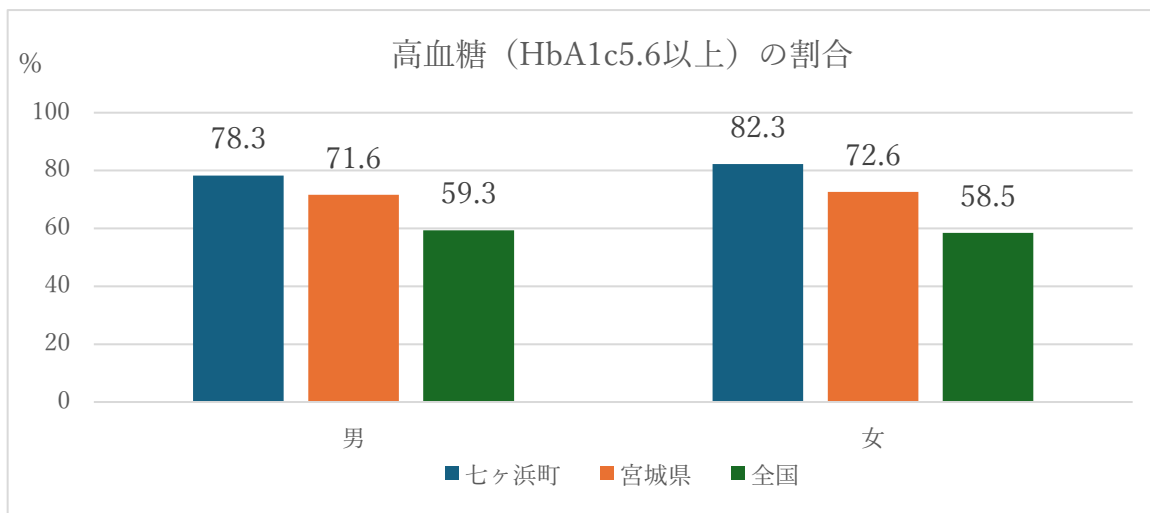
令和6年度KDBより

## 課題3 高血糖の人が多い

HbA1cの健診有所見者（5.6以上）は、男女ともに国や県より多い。

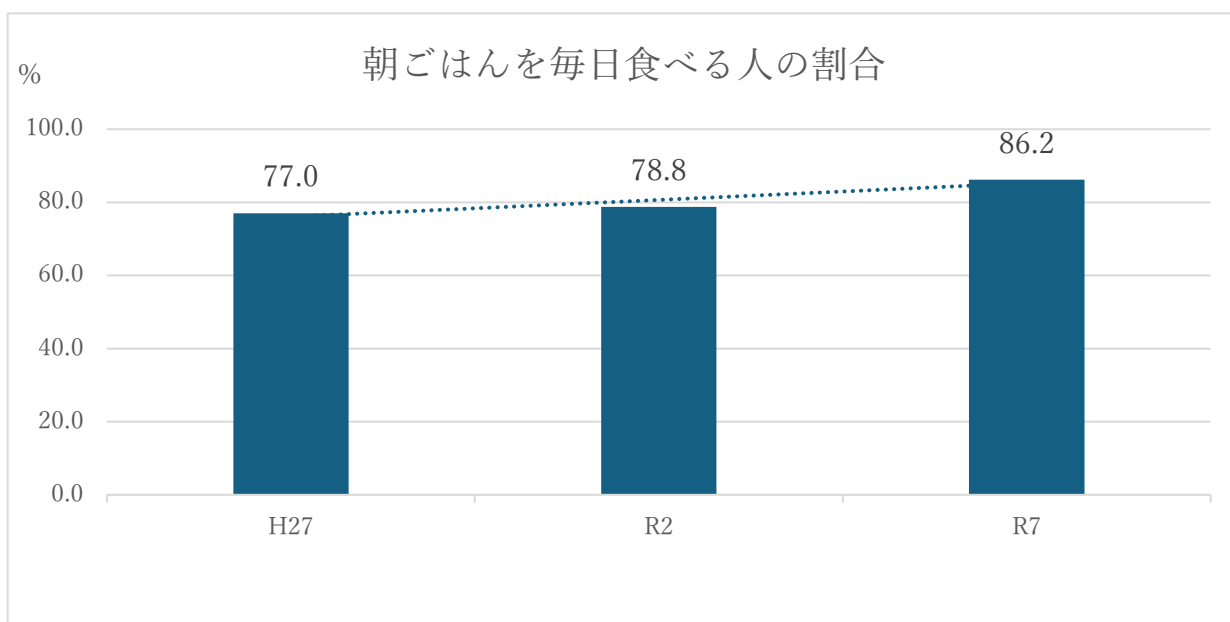
### HbA1cとは

ヘモグロビン・エーワンシーと読み、血液中のヘモグロビンというたんぱく質に、どのくらいの糖分がくっついているかを示す数値です。過去1~2か月間の血糖値の平均的な状態を反映し、慢性的な高血糖状態が続いているかどうかを判断します。



令和6年度KDBより

現状1 朝ごはんを毎日食べる人は増加傾向にある

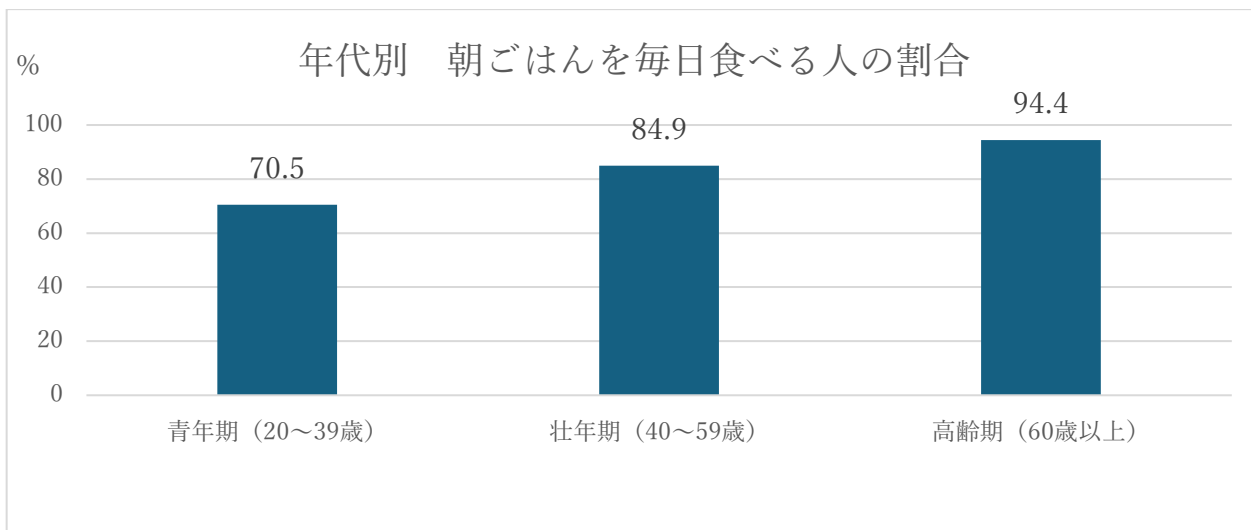


食生活アンケートより

(補足) H27とR2の成人アンケート対象は4歳児から中学生までの子どもをもつ保護者であり、R7は保護者並びに大腸がん検診受診者である。

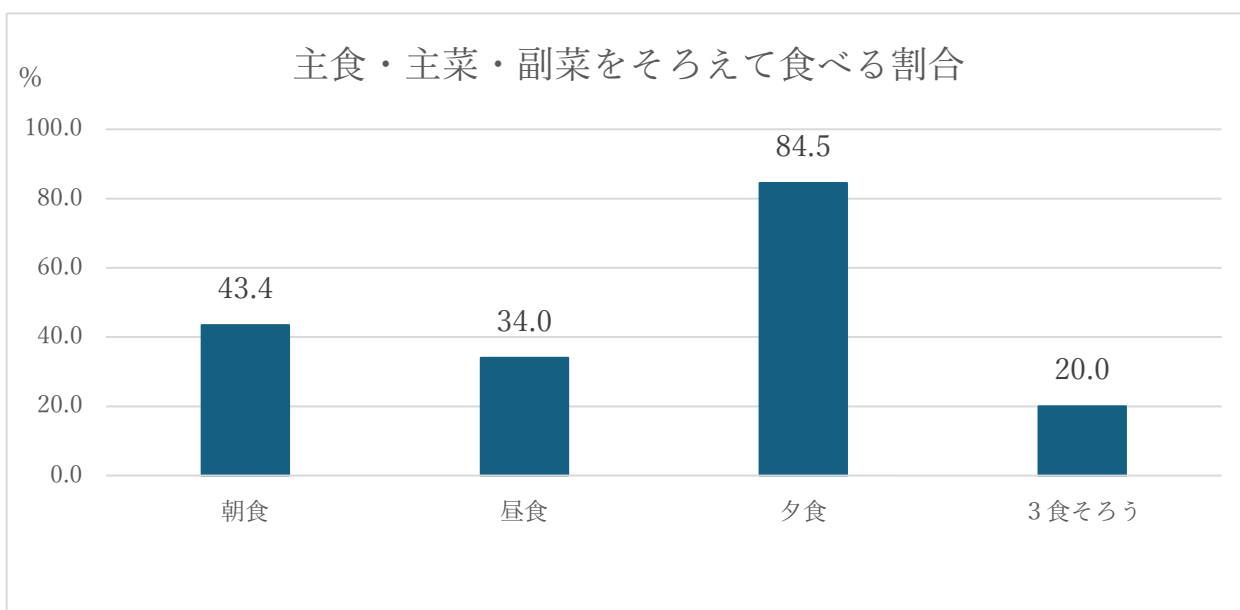
<参考>年代別朝ごはんを毎日食べる人の割合

青年期（20～39歳）で朝食を食べている人が少ない。



食生活アンケート（令和7年6月実施）より

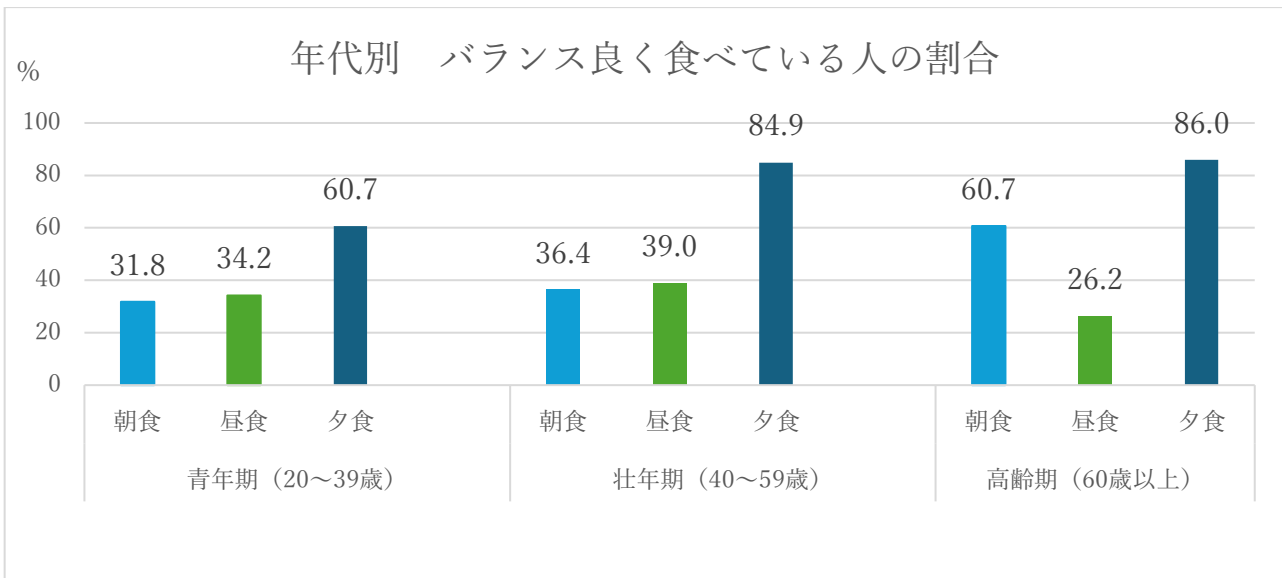
### 課題1 食事バランスが悪い



食生活アンケート（令和7年6月実施）より

夕食に比べ、朝食や昼食は食事のバランスが悪い傾向にある。

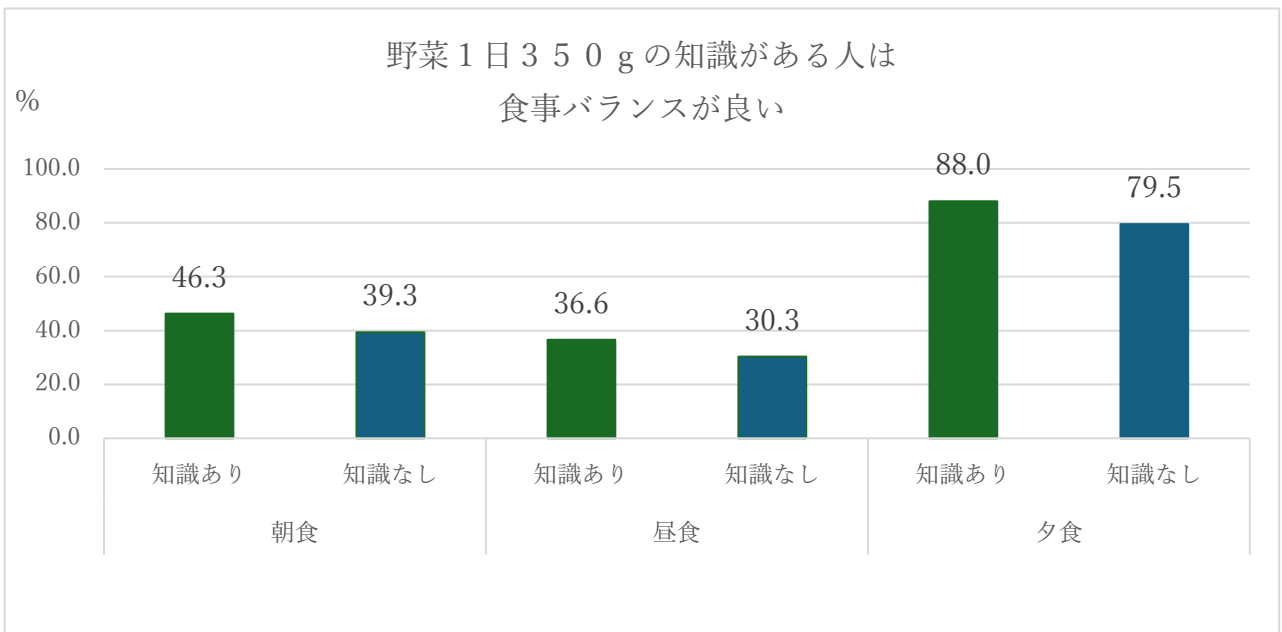
<参考> 青年期～壮年期（20～59歳）は朝食で最もバランスが悪く、高齢期（60歳以上）では昼食で最もバランスが悪い。



食生活アンケート（令和7年6月実施）より

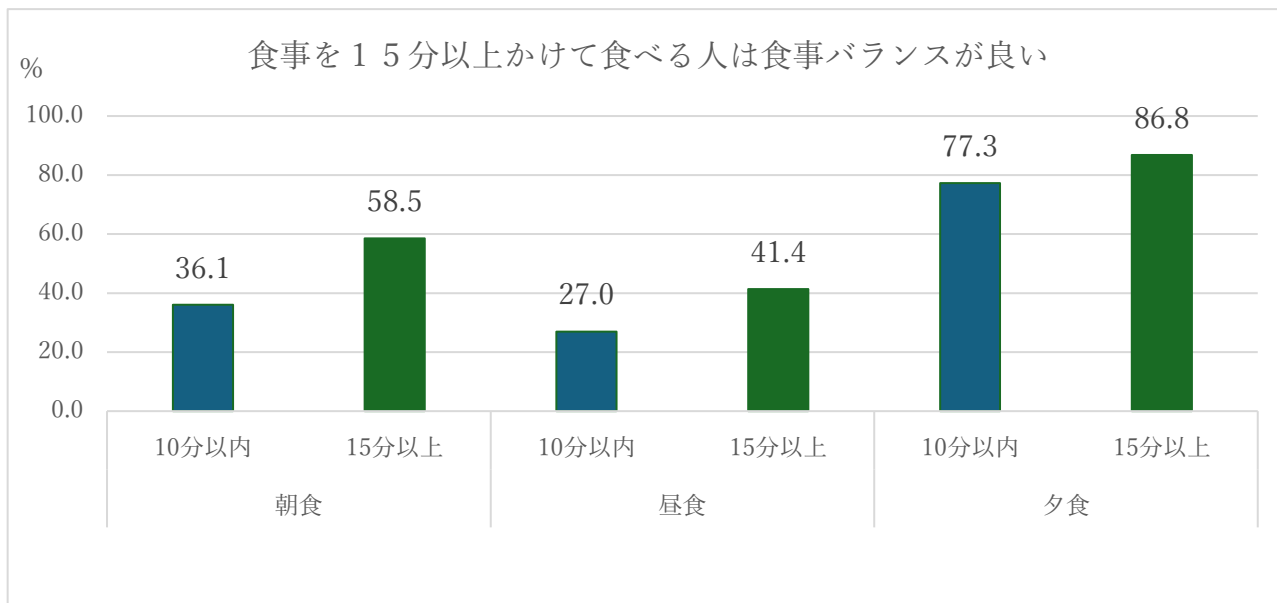
<参考> バランス良く食べている人の特徴

■ 野菜1日の目標量350gの知識がある人



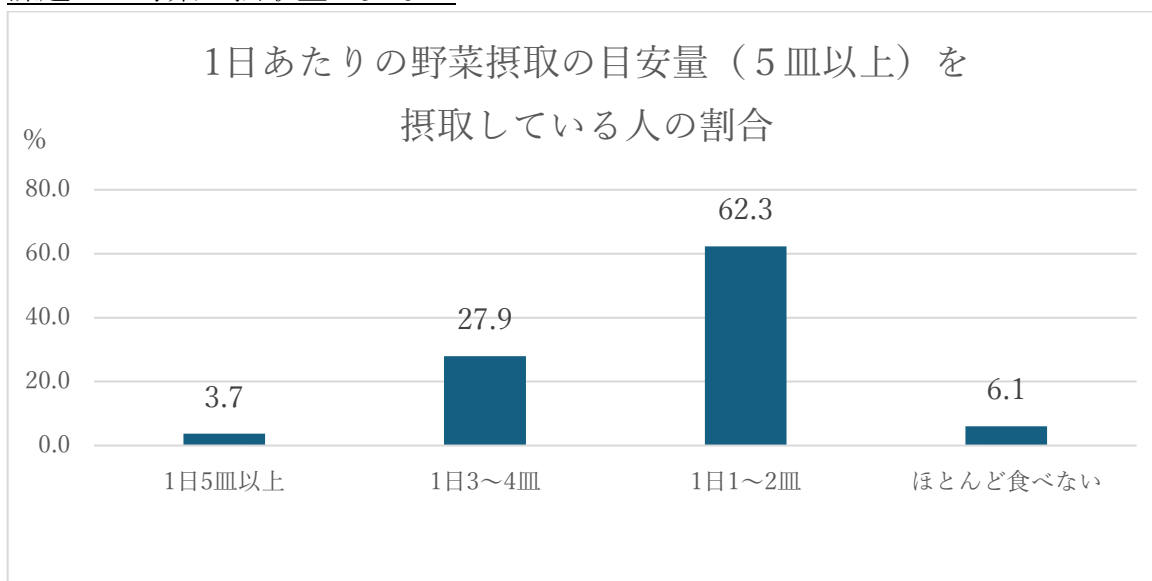
食生活アンケート（令和7年6月実施）より

■ 食事時間が15分以上の人



食生活アンケート（令和7年6月実施）より

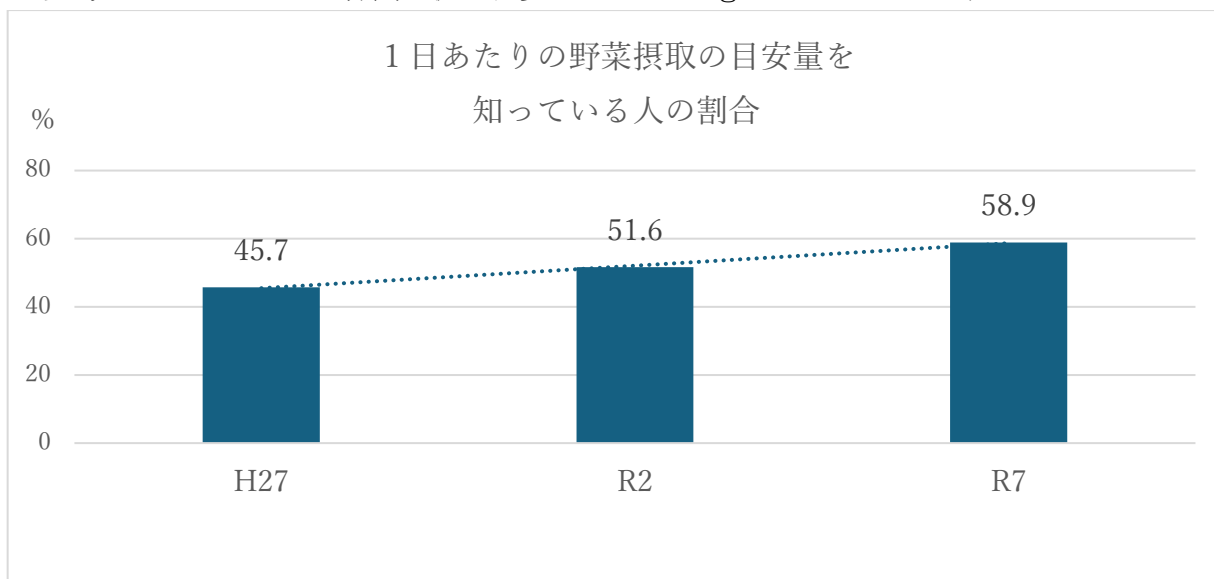
課題3 野菜の摂取量が少ない



食生活アンケート（令和7年6月実施）より

成人の1日あたりの野菜摂取の目安量は350gである。350gを確保するために必要な量として、具体的には「1日5皿の野菜を食べましょう」と食事バランスガイド（厚生労働省作成）においても推奨されている。

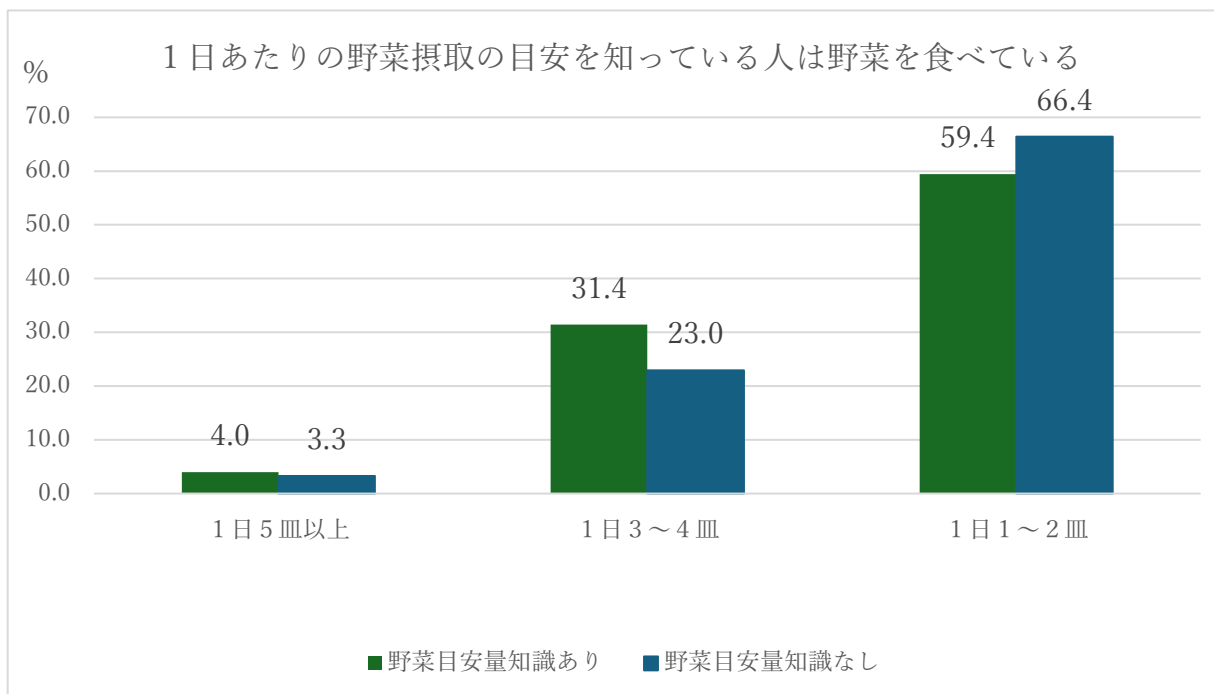
<参考> 1日あたりの野菜摂取の目安量が350gだと知っている人



食生活アンケートより

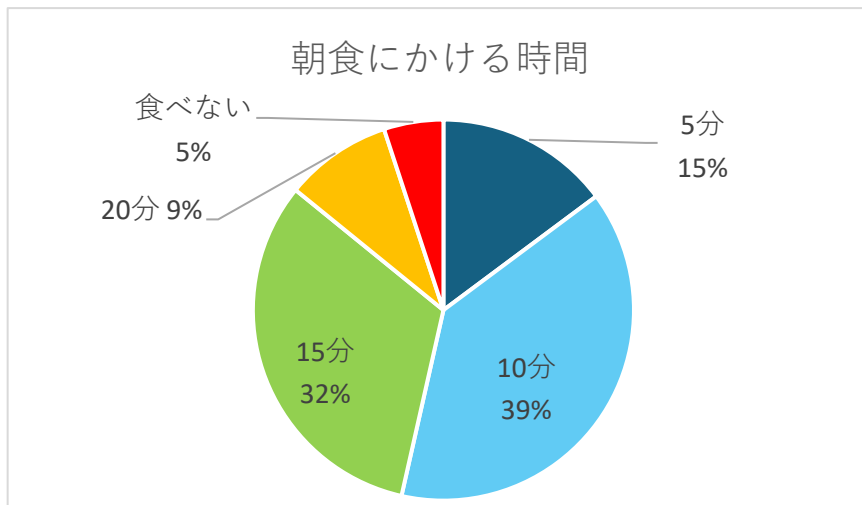
1日あたりの野菜摂取の目安量を知っている人は増加しているが、実際に目安量以上摂取している人は、3.7%と少ない。

<参考> 1日あたりの野菜摂取の目安量について、知識がある人は野菜を摂取している

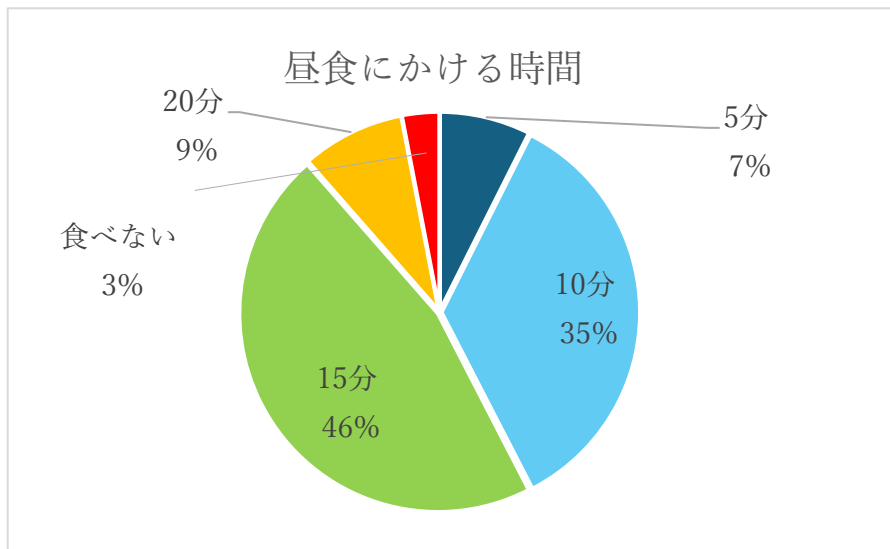


食生活アンケート（令和7年6月実施）より

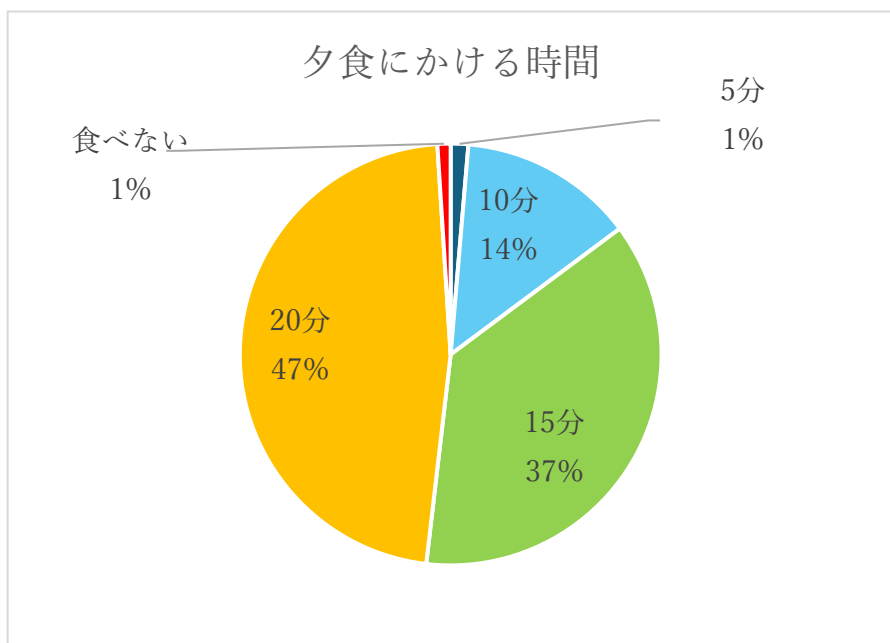
課題4 食事に時間をかけない人が多い(朝食～夕食別)



朝食は10分が最も多く、5～10分で54%と半数以上を占める。



昼食は15分が最も多く、15～20分で55%と半数以上を占める。



夕食は20分が最も多く、約半数である。一方で、10分以下の人も14%いる。

## 4. 地産地消の取組の現状

### (1) 地場製品の販売

#### ●七の市 毎月、最終日曜日に開催

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
人数	4,820	4,909	5,864	7,657	6,472

#### ●七ヶ浜町産業まつり 毎年、11月第2日曜日に開催

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
人数	-	-	7,000	9,000	10,000

※R2・R3は「新型コロナウイルス感染症」の影響により開催中止



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回開催される「七の市」、11月に開催される「七ヶ浜町 産業まつり」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、これらのイベント以外にも、町内のスーパーの地場産品売り場での販売、町内の飲食店のメニューへの活用などを通して、地産地消の推進や四季折々の食材に触れる機会を提供しています。

※「七の市」平成15年より開催

※「七ヶ浜町 産業まつり」平成30年より開催

(平成11年から開催していた「ボッケと収穫祭」の名称変更)

## (2) 地場産品を使ったレシピの作成



町民が「食」を通して、いくつになってもいきいきと豊かに暮らせるよう「食べて得られる健康」をキーワードに、主に町内で獲れる食材を使用した「健康増進レシピ」を作成・全戸配布し、普及につとめています。



## (3) 学校給食における地場産品の利用について

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
使用回数	105	128	128	130	119
使用品目数	3	2	3	4	2
使用品目数の割合	6.1%	4.5%	6.5%	6.0%	4.8%
使用品目名	米 のり ルバーブ	米 のり	米 のり かにだし	米 のり ミニトマト かにだし	米 のり

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。第4期食育推進計画からは、七ヶ浜町産のほかにも、国産、宮城県産などから地場産品を活用し、食育の幅を広げることに努めます。

また、学校給食では、地域で生産される農産物をそのまま活用するだけでなく、加工して提供するなど、地場産品の活用にも努めております。

## 第3章 食育推進の基本方向

### 1. 食育がめざす姿

家庭・保育所・こども園・幼稚園・学校・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、健康的な身体づくりを目指します

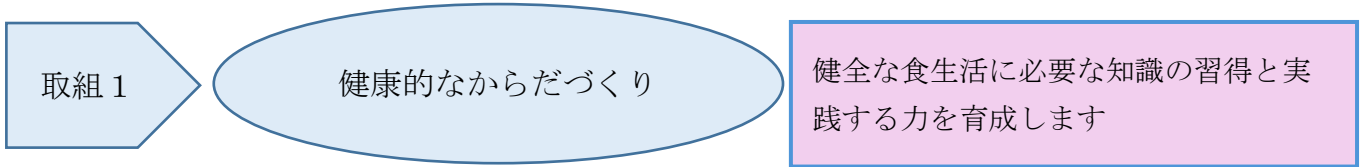
健康的な身体づくりのために「食」が重要であることを認識し、「食に関する正しい知識」「食べ物を選択する力」「食べ物を組み合わせる力」を習得することで、健康的な身体づくりを目指す町民を増やします。

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

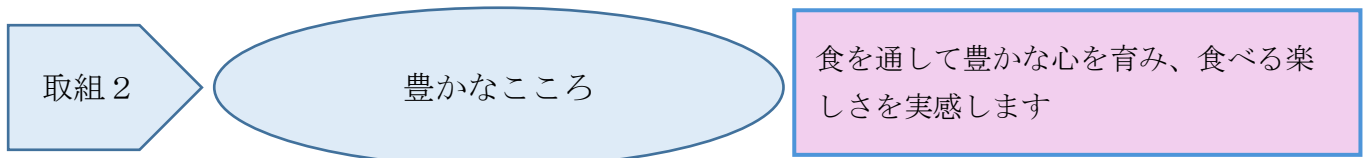
生産者や食事を作る人・食に関わる人々に感謝する心を育みます。家族や友人等と楽しく食べる経験・一緒に料理を作る体験・地域の伝統的な食文化の継承等を通して、食を楽しむ町民を増やします。

## 2. 食育推進の具体的な取り組み

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つの取組に着目して食育を推進します。

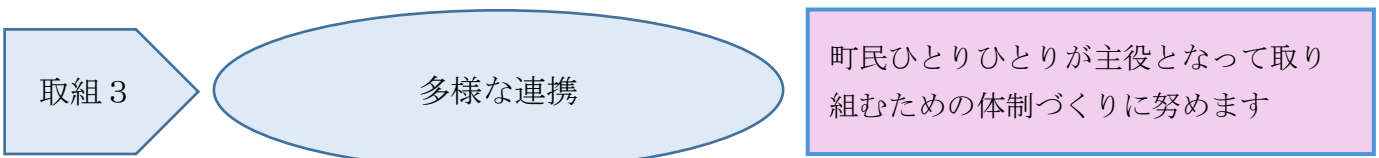


「食」は生きる上での基本であることを踏まえ、自らの食についてしっかり考え、情報があふれている現代において「健全な食生活」や「からだと食のつながり」を認識できるようにします。



「共食」によって育つ「食べる楽しさ」や、食文化の伝承を大切に、家族や友人と楽しい雰囲気の中で食べることを大切にしていきます。

また、地域で生産された食材を活用することは、食材や生産者を身近に感じることに繋がります。生産者と消費者の交流の場から地域産業の振興に努めます。



食育への取り組みを円滑に推進していくためには、行政だけでなく家庭・保育所・こども園・幼稚園・学校・関係団体等が連携、協働していくことが重要です。

基本目標を達成するための具体的な取り組み内容を掲げ、食育を推進します。

また、これまでの取組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。

## 第4章 重点施策と目標指標

### 1. 「健康的なからだづくり」望ましい食習慣の習得と実践

健全な心身の発育・発達や健康の維持・増進には、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ実践することが大切です。毎日、3食食べることや、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べること等、望ましい食習慣の定着を推進します。

#### ●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だけでなく、午前中に必要なエネルギーの補給が不十分なため、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ます。また、朝食欠食により、昼食時の急激な血糖値上昇につながり、肥満や高血糖に影響を及ぼします。

子供をもつ家庭の朝食欠食は、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、規則正しい生活を習慣化させる上でも全世代における朝食を毎日食べる人の増加を目指します。

項	目	現状値 (令和7年)	目標値 (令和15年)
朝食を毎日食べる人の 割合の増加	4歳児	97.6%	99.0%以上
	小学6年生	85.2%	90.0%以上
	中学3年生	89.1%	95.0%以上
	成人	86.2%	90.0%以上

※第3期計画までは、20～30歳代女性に限定して目標値を設定していましたが、第4期計画からは男性も対象に加えて目標値を設定します。

### ●1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合の増加

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かで食生活が重要です。主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べることが食事の基本となるため、1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加を目指します。

項	目	現状値 (令和7年)	目標値 (令和15年)
1日2食以上、 主食・主菜・副菜を そろえて食べる人の 割合の増加	4歳児	28.6%	35.0%以上
	小学6年生	76.2%	80.0%以上
	中学3年生	63.2%	70.0%以上
	成人	74.1%	80.0%以上

### ●栄養成分表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することで、食生活の改善につながることから、栄養成分表示を参考にしている人の増加を目指します。

項	目	現状値 (令和7年)	目標値 (令和15年)
栄養成分表示を参考に している人の割合の増加	成人	31.6%	35.0%以上

### ●塩分について気をつけている人の割合の増加

食塩の過剰摂取は、高血圧症やCKD（慢性腎臓病）、循環器疾患、胃がんなど様々な病気を誘発する恐れがあります。本町は、全国と比較してがん、心疾患（女性のみ）、脳血管疾患の死亡率が高く※1、より一層減塩に関する取り組みを強化し、塩分について気をつけている人の割合の増加を目指す必要があります。

（※1 宮城県保健福祉部 データからみたみやぎの健康 概要版 ―令和6年度版― 参考）

項	目	現状値 (令和7年)	目標値 (令和15年)
塩分について気をつけている 人の割合の増加	成人	65.7%	70.0%以上

### ●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

高血圧を予防す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があるといわれていることから、1日あたりの野菜の摂取目安量を認識している人の増加をめざします。

項 目		現 状 値 (令和7年)	目 標 値 (令和15年)
野菜の目安量を知っている人の割合の増加	成人	58.9%	70.0%以上

## 2.「豊かなこころ」食をととした心身の健全育成

食を通して子どもの心身の健全な育成をはかるため、家族と食卓を囲む「共食」を推進します。

また、栽培や収穫など食材に触れる機会や調理体験などを通して、食べ物や作ってくれた人へ感謝する心を育てます。

### ●朝食もしくは夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加

家族と一緒に食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、豊かな心を育むとともに食に対する礼儀や行儀を伝え、習得する機会でもあります。家族の形態や働き方に変化がみられる状況においても、朝食もしくは夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加を目指します。

項 目		現 状 値 (令和7年)	目 標 値 (令和15年)
朝食もしくは夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加	4歳児	100%	100%
	小学6年生	96.3%	98.0%
	中学3年生	91.6%	95.0%

※現状値：令和7年七ヶ浜町食生活アンケートより

### 栽培や収穫・調理体験などの取り組みの推進

保育所おやこの食育教室



### ●学校給食における地場産品の使用品目数の割合の増加

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品を使用する品目数の割合の増加をさらに推進します。

項 目	現 状 値 (令和6年)	目 標 値 (令和15年)
学校給食における地場産品の使用品目数の回数	129回	140回
学校給食における地場産品の使用品目数の割合	7%	10%以上

#### <給食の地場産品活用事例>

浜ののりだれを使用した  
「七ヶ浜のりのりパスタ」



七ヶ浜産の味付けのりを給食に活用

#### 地産地消に関する取組の推進

<小学生食育教室>

七ヶ浜町産のりを使用したレシピの活用

のりチーズパンプティング



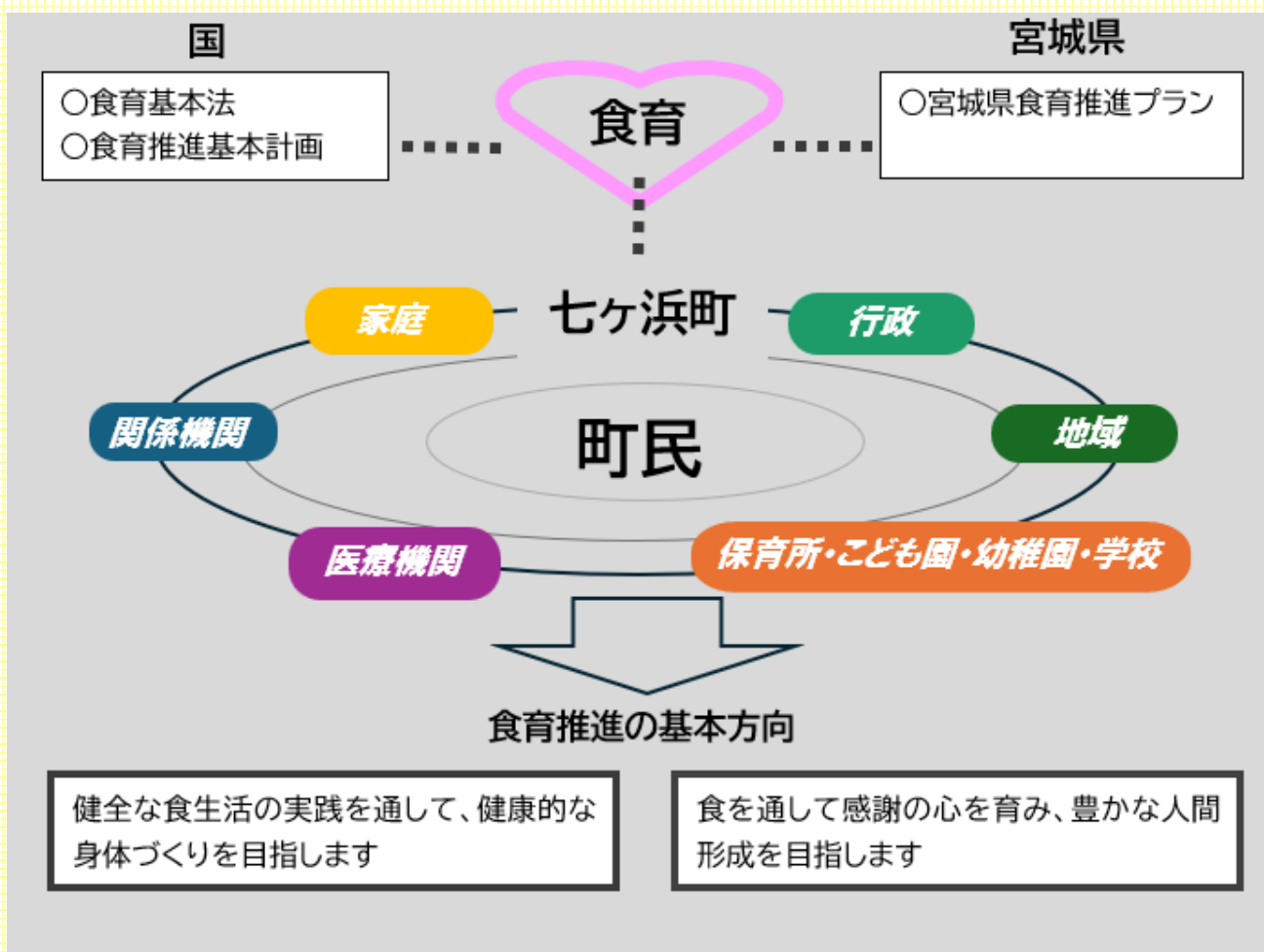
### 3. 「多様な連携」住民主体で食育に取り組める体制づくり

住民が主体となって食育に取り組みやすい体制を作るためには、行政だけではなく、多職種が連携し、専門性を生かした食育活動、環境整備を行う必要があります。家庭、保育所、こども園、幼稚園、学校、関連団体等が連携し、協働していくための方法を検討していきます。

具体的には各機関における食育推進状況を把握していくことや、職域を超えた町内施設勤務栄養士連絡会議を継続することで、連携強化を図ります。

#### 食育に触れる機会を増やす取組の推進

<食育推進 イメージ図>



## 食育推進の指標一覧

項 目		現 状 値 (令和7年)	目 標 値 (令和15年)
朝食を毎日食べる人の割合	4歳児	97.6%	99.0%以上 <sup>※2</sup>
	小学6年生	85.2%	90.0%以上 <sup>※2</sup>
	中学3年生	89.1%	95.0%以上 <sup>※2</sup>
	成人	86.2%	90.0%以上
1日2食以上、 主食・主菜・副菜を そろえて食べる人の割合 <sup>※1</sup>	4歳児	28.6%	35.0%以上 <sup>※2</sup>
	小学6年生	76.2%	80.0%以上 <sup>※2</sup>
	中学3年生	63.2%	70.0%以上 <sup>※2</sup>
	成人	74.1%	80.0%以上
栄養成分表示を参考に行っている人の割合	成人	31.6%	35.0%以上
塩分について気をつけている人の割合	成人	65.7%	70.0%以上
野菜の目安量を知っている人の割合	成人	58.9%	70.0%以上
非常用食料を用意している人の割合	成人	60.3%	70.0%以上
朝食もしくは夕食を家族と一緒に 食べる子どもの割合	4歳児	100%	100% <sup>※2</sup>
	小学6年生	96.3%	98.0%以上 <sup>※2</sup>
	中学3年生	91.6%	95.0%以上 <sup>※2</sup>
学校給食における地場産品の利用品目数の割合の増加（現状値R6）		7%	10%以上

※1 令和7年度食生活アンケートより、朝食・昼食・夕食ごとに主食・主菜・副菜を揃えて食べる人を抽出。成人以外の世代は、朝食・休日の昼食・夕食としてアンケートを実施した。

※2 少子化による影響により対象者の母数が減少していることから、8年後の目標値では対象者の幅を広げることも検討する。

## 第5章 ライフステージに応じた食育の取組

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」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組を進めていくことが必要となります。

本計画ではライフステージを5つに区分し、それぞれの特徴に応じた取組の方向性と取組内容を示し、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 ・ 思 春 期	おおむね6～18歳	望ましい食習慣の定着
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40～59歳	食生活の維持と健康管理
高 齢 期	おおむね60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

**食習慣の基礎作り**

乳幼児期は一生のうちで心身の成長が著しく、生涯にわたりすこやかに生きるための「食を営む力」を身につける等、将来の食習慣を方向づける大事な時期です。

乳幼児期には食生活の基本となる味覚が形成されますが、この時期の食体験は食べ物の嗜好に影響を与えるため、いろいろな食品に親しみ、味覚・嗅覚・視覚など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。

一方で、乳幼児期ではおやつや質や量が、朝昼夕の食事に影響を及ぼすこともあります。偏った食事による肥満やむし歯などの健康問題との関連も懸念されます。

家庭における食育が中心となりますが、保育所・幼稚園・こども園・地域と連携して推進していくことが必要となります。

**【期待される取組】**

家 庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝早起きの習慣と1日3回の食事のリズムを大切にします。</li> <li>○幼児期のおやつは補食であることを認識します。</li> <li>○様々な食べものを味わうことで、味覚を育てます。</li> <li>○家族で一緒に楽しい雰囲気でするし、食事マナーや感謝の心を伝えます。</li> <li>○旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけ、食文化や行事食を伝えます。</li> </ul>
保 育 所 幼 稚 園 こ ども 園	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保育計画の中に食育に関する計画を位置づけるとともに、楽しく食べることが出来る環境をつくります。</li> <li>○保育や教育を通し、食の大切さを学ぶ機会を提供します。</li> <li>○栽培や収穫などの体験を通し、食への関心を高めます。</li> <li>○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。</li> <li>○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啓発普及を行います。</li> </ul>
地 域	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の関係団体と連携し、食を通じた学びとつながりを育みます。</li> </ul>
行政（町）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活リズムと食リズムの重要性を啓発します。</li> <li>○食事を家族と一緒に食べる「共食」を推進します。</li> <li>○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。</li> </ul>

## 2. 学童・思春期

おおむね6～18歳

## 望ましい食習慣の定着

学童・思春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、自らの健康について考え、望ましい食習慣を身に着ける重要な時期です。

しかしながら、習い事や塾通い、受験や進学等により生活リズムも変化しやすく、朝食欠食や過食・偏食による肥満など健康上の問題も生じやすい時期です。

また、情報社会においてマスメディアやSNS等を通じての影響も受けやすく、間違った認識の痩身志向も生じやすい時期でもあります。

食に関する正しい知識を習得し、望ましい食習慣と生活リズムを維持し実践していくことが出来るよう、家庭・学校など関係機関が連携して取り組んでいくことが必要となります。

### 【期待される取組】

家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>○早寝早起きの習慣と1日3回の食事のリズムを定着します。 特に睡眠時間を確保し、おいしく朝食を食べるためにも「就寝30分前から翌朝、朝食を食べるまでゲーム・スマホをさわらない・さわらせない」運動に努めます。</li><li>○主食・主菜・副菜がそろった食事内容を心がけ、様々な食べ物を味わえるよう配慮します。</li><li>○家族一緒に楽しい雰囲気ですら食事をし、食事マナーや食への感謝の心を伝え、食文化継承に努めます。</li><li>○食事づくりや手伝いなどの食体験を通して、食への興味関心を深めます。</li></ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"><li>○「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。</li><li>○「はやね・はやおき・あさごはん」の推進に取り組めます。 そこで「就寝30分前から翌朝、朝食を食べるまでゲーム・スマホをさわらない・さわらせない」運動を推進します。</li><li>○肥満や痩身が健康に及ぼす影響について、必要な知識と実践力を育てます。</li><li>○給食で地元の食材や伝統料理に触れる機会を提供します。</li><li>○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啓発普及を行います。</li></ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域の関係団体と連携し、食を通じた学びとつながりを育みます。</li></ul>
行政（町）	<ul style="list-style-type: none"><li>○「はやね・はやおき・あさごはん」の大切さについて啓発します。</li><li>○食育教室を通じて、食への関心を高めます。</li><li>○食育に関する情報を提供し、家庭や学校との連携に努めます。</li></ul>

### 3. 青年期

おおむね19～39歳

### 健全な食生活の実現

青年期は身体発達がほぼ完了する時期であり、ライフイベントにおいては、結婚・出産・子育てなどを通じて生活が大きく変化する時期です。また、働き盛り世代でもあり、生活も不規則になりがちなことから、朝食欠食や野菜摂取量の不足がみられます。

若い世代の食生活は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症など健康に大きな影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活リズムを振り返り、自らの健康状態の把握に努めることが大切です。

さらに、子育ての時期と重なることも多いため、子どもの生活リズムや生活習慣の確立が親の生活習慣に大きく影響されることを理解し、社会全体で次世代への食育に取り組むことが必要です。

#### 【期待される取組】

家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>○食生活を振り返り、望ましい食生活（適切な食事量・栄養バランス・減塩等）を実践します。</li><li>○健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持します。</li><li>○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子どもに伝えます。</li></ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域の関係団体と連携し、地域の特性や資源を活かしながら食育を推進します。</li></ul>
行政（町）	<ul style="list-style-type: none"><li>○食への関心を高めるため、食育教室を開催します。</li><li>○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。</li><li>○食育に関する情報を提供します。</li><li>○地産地消を推進します。</li><li>○災害時に備えた自宅でのローリングストックについて推進します。</li></ul>

## 4. 壮年期

おおむね40～59歳

## 食生活の維持と健康管理

壮年期は職場や家庭、地域において中心となって活躍する時期ですが、仕事や子育てなどでストレスを受けやすい一方、多忙なために不規則な食生活や栄養の偏りなど自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。

肥満・メタボリックシンドロームや高血圧・糖尿病などの生活習慣病の発症に注意が必要な年代であり、健診・保健指導の積極的な受診や生活習慣の改善により、規則正しい食習慣や生活習慣を守り自らの健康管理に努めることが健康寿命の延伸につながります。

また、この時期は町の保健事業への参画や、次世代への食文化を継承する役割も期待されます。

### 【期待される取組】

家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>○健診結果等を活用し、食生活を振り返る機会を設けます。</li><li>○健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持します。</li><li>○望ましい食生活（適切な食事量・栄養バランス・減塩等）を実践し生活習慣病予防に努めます。</li><li>○家族一緒に楽しい雰囲気ですし、食に関する知識を子どもたちに伝えます。</li><li>○食品ロスの削減や非常時の備えを考慮し、食品を計画的に購入します。</li></ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域の関係団体と連携し、地域の特性や資源を活かしながら食育を推進します。</li></ul>
行政（町）	<ul style="list-style-type: none"><li>○食への関心を高めるため、食育教室を開催します。</li><li>○地域における交流の場などで、食を通じた学びとつながりを育みます。</li><li>○食育に関する情報を提供します。</li><li>○地産地消を推進します。</li><li>○災害時に備えた自宅でのローリングストックについて推進します。</li></ul>

## 5. 高齢期

おおむね60歳以上

### 食を通した豊かな生活の実現

高齢期は加齢により身体機能が低下し健康問題が生じやすくなりますが、健康状態は個人差が大きくなっていることから、自らの身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、健康管理に努めることでQOLの向上や健康寿命を延伸することが重要です。

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。

一方で増加傾向にある高齢者世帯や単身世帯では、調理が困難なこと等による低栄養等が懸念されており、地域で高齢者の健全な食生活を支える体制も必要となります。

#### 【期待される取組】

家 庭	<ul style="list-style-type: none"><li>○健診結果等を活用し、食生活を振り返る機会を設けます。</li><li>○健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持します。</li><li>○フレイルへの知識を高め、低栄養を予防します。</li></ul>
地 域	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域の関係団体と連携し、地域の特性や資源を活かしながら食育を推進します。</li></ul>
行政（町）	<ul style="list-style-type: none"><li>○食への関心を高めるため、食育教室を開催します。</li><li>○地域における交流の場などで、食を通じた学びとつながりを推進します。</li><li>○食育に関する情報を提供します。</li><li>○地産地消を推進します。</li><li>○災害時に対応できるような、各自の体調に合わせた自宅での備蓄を推進します。</li></ul>

#### Q O L

Quality of Life の頭文字をとった略称です。日本語では一般的に「生活の質」と略されます。たとえ病気があっても、本人が納得できる充実した生活を送ることが重要視されています。

#### フレイル

健康な状態と介護が必要な状態の中間の時期のことです。以下の3つの衰えが重なりあって起こります。①身体的フレイル（筋肉の減少など）②精神心理的フレイル（物忘れが増えるなど）③社会的フレイル（社会とのつながりが薄れる）

## 第6章 食育推進の体制

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

### 家庭

#### 保護者と子どもの基本的な生活習慣づくりの推進

子どもの食習慣形成にあたって、家庭での食育は大変重要であるため、子どもと保護者が一緒に食意識を高め、行動するための取組を推進する

#### 全世代における共食等の食育推進

共食をすることで、互いのコミュニケーションによるQOLの向上、健康的な食生活、規則正しい生活リズム、食事マナーの定着化、食に対しての感謝の心を養う

### 関係機関

#### 企業、公共施設等において食育の情報を得られる環境づくりの推進

食育の情報提供拠点を拡大するため、関係機関への協力依頼・連携強化に努める

### 医療機関

#### 健診結果に基づく早期の栄養指導介入と連携の推進

医療機関での健康把握を機に、町の栄養指導・支援に繋げ、治療と予防の両面から疾患の重症化予防やフレイル予防を効果的に推進する

#### 保護者や地域と連携・協働した就学前の子どもに対する食育の推進

就学前から保護者や地域と連携・協働した食育のアプローチを行うことで、生涯にわたる健康な生活の土台を築く

#### 五感を活用した味覚教育の推進

幼少期から食品本来の味を知り、定着させることで、好き嫌いなく、なんでも美味しく食べる子どもが成長します。五感を活用した食育を推進し、これからの健康につながる食経験を積極的に推進する

### 保育所・こども園・幼稚園・学校

#### 給食の地場産物利用の推進

給食を「生きた教材」として活用し、地域の食文化、自然、産業を学び、食の大切さと生産者に対する感謝の心を育む機会を推進する

#### 子どもの健康づくりの推進

子どもの肥満が多い七ヶ浜町では、食事を基盤として、健康づくりに取り組むため、学校医・養護教諭・栄養教諭などの多職種連携強化に努める

## 行政

## 地域

持続可能な、自然に健康になれる

### 食環境づくりを推進

町民それぞれのライフステージ、生活背景にも配慮した食環境づくりを行う

### 災害時に備えた食育の推進

水、熱源、食料品等の備蓄啓発や災害時において健康面を配慮した食事提供の推進する

### 食育の「見える化」による取組の推進

測定機器などの導入、健康診断のデータ分析を行い、客観的な現状把握と行動変容を促す

健康診断の受診、町の健康イベントへの積極的参加・応援を行う

自宅での備蓄（ローリングストック）の実践を行う

測定機器などの活用により自分の数値を把握し、生活習慣を見直す

国

宮城県

○食育基本法  
○食育推進基本計画

○宮城県食育推進プラン

食育

家庭

七ヶ浜町

行政

関係機関

町民

地域

医療機関

保育所・こども園・幼稚園・学校

食育推進の基本方向

健全な食生活の実践を通して、健康的な身体づくりを目指します

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

## 参考資料

### 1. 七ヶ浜町食育推進会議

	開催日	内容
第1回	令和7年8月6日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和6年度七ヶ浜町食育推進事業の報告</li> <li>・第4期七ヶ浜町食育推進計画策定に係る今後のスケジュールについて</li> <li>・食生活アンケート集計結果について</li> </ul>
第2回	令和8年2月4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第4期七ヶ浜町食育推進計画（案）について</li> </ul>

### 2. 七ヶ浜町食育推進会議委員

No	氏名	所属・役職	備考
1	鹿島 哲	公益財団法人 宮城県塩釜医師会	
2	梅津 謹也	一般社団法人 塩釜歯科医師会	会長
3	君ヶ袋 志麻	宮城県仙台保健福祉事務所	
4	山城 秋美	尚綱学院大学 准教授	副会長
5	大槻 泰弘	七ヶ浜町教育長	
6	土生 直樹	七ヶ浜町町内学校長	
7	神宮司 純子	七ヶ浜町PTA連合会	
8	佐藤 晴美	七ヶ浜町内幼稚園代表	
9	伊藤 くみ子	七ヶ浜町健康づくり推進員連絡協議会長	
10	鈴木 初雄	七ヶ浜町老人クラブ連合会長	
11	遠藤 新一	宮城県食品衛生協会塩釜地区食品衛生協会	
12	鈴木 祥	宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所長	
13	後藤 智	仙台農業協同組合七ヶ浜支店長	



## 「七ヶ浜町食育推進計画」

～食で はぐくむ 미래の七ヶ浜～

令和8年 3月

七ヶ浜町健康福祉課 健康増進係

〒985-8577

宮城県宮城郡七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1

TEL 022-357-7449

FAX 022-357-2118