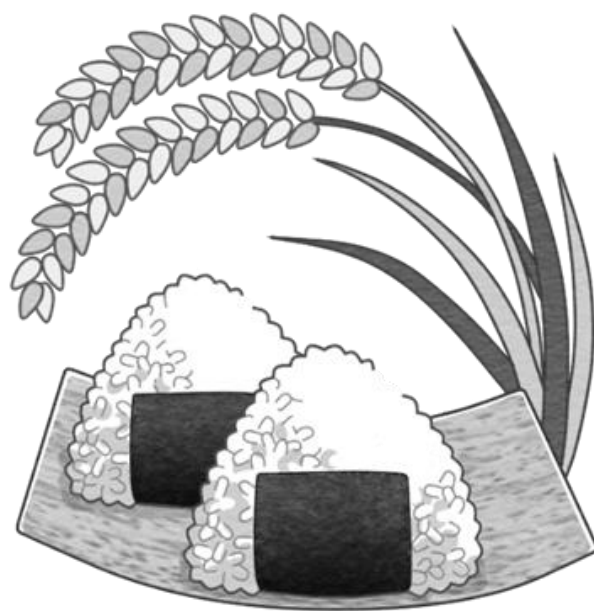


# 第4期大郷町食育推進計画

おいしく食べて おおきく育つ さあみんな とともに学ぼう

## 大郷の食



令和5年3月

宮城県大郷町

## はじめに

「食」は私たちが生きていく上で欠かすことができない基本となる営みです。そして、望ましい食習慣や生活リズムを日々実践し「おいしく食べること」は、生きる喜びや楽しみを与えてくれ、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与しています。



本町では、平成 22 年に「大郷町食育推進計画」を策定して以降、評価や改定をしながら、健康的な食生活の実践や楽しく食べる環境づくり、地場産物の積極的な活用等、時代の変遷に応じた食育を推進してきました。

しかしながら、健康意識が高まる一方で、ライフスタイルの多様化により、朝食欠食等の食習慣の乱れ、食塩の過剰摂取等に起因する生活習慣病の増加や若い女性の過度の痩身、高齢者の低栄養、食嗜好の変化に伴う和食離れ等、食に関する健康課題は多く残っています。

このような状況を踏まえ、これからの人生 100 年時代に、子どもから高齢者まで、すべての町民が生涯にわたって心身ともに健康で豊かな生活を送ることが出来るよう、「おいしく食べて おおきく育つ さあみんな とともに学ぼう 大郷の食」を基本理念に、家庭や認定こども園、小中学校、地域、行政等が連携を強化しながら、地域社会全体で本町の特性を活かした食育の取り組みを充実させてまいります。町民の皆様や食育に取り組まれる団体の皆様の、さらなるご理解とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご協力をいただいた大郷町食育推進会議委員の皆様、食生活に関するアンケートにご協力をいただきました町民の皆様方に心より感謝申し上げます。

令和 5 年 3 月

大郷町長 田中 学

# 目 次

第1章	計画策定にあたって	
	1 計画策定の趣旨	1
	2 計画の位置づけ	2
	3 計画の期間	2
第2章	第3期計画目標の達成状況	3
第3章	大郷町の食を取り巻く現状	6
	1 朝食摂取状況	
	2 野菜の摂取状況	
	3 間食について	
	4 共食の状況	
第4章	第4期計画の基本方針	11
	1 基本理念	
	2 基本方針	
	3 重点施策と関係機関の取り組み	
	4 具体的な取り組みの目標値一覧	
第5章	ライフステージに応じた食育の取り組み	17
	1 乳幼児期（0～5歳）	
	2 学童期（6～12歳）及び思春期（13～17歳）	
	3 青年期（18～39歳）	
	4 壮年期（40～64歳）	
	5 高齢期（65歳～）	
参考資料		
	1 食育基本法の概要	23
	2 大郷町食育推進会議条例	24
	3 大郷町食育推進会議委員名簿	25

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

食育<sup>1</sup>は、身体の健康維持、成長発育の増進とともに、人と人とのつながりを通して心の豊かさを育むなど、私たちの心身両面の健全な発達に深くかかわっており、地域特性を活かした食生活を実践し、地域産業への理解を深めるなど、食を通じて地域の活性化を促進する役割も担っています。

今日、社会情勢がめまぐるしく変化する中で、朝食の欠食、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加がみられる一方、若い女性を中心に過度のダイエット志向があることに加え、高齢者の低栄養等の問題も指摘されています。

上記を踏まえて、本町では地域特性を活かした食育の取り組みを総合的に推進するため、平成22年に「大郷町食育推進計画」、平成25年に「第2期大郷町食育推進計画」、平成30年度には「第3期大郷町食育推進計画」（以下、「第3期計画」という。）を策定し、食育を推進してきました。

第3期計画が令和4年度で最終年度を迎えるに当たり、これまでの成果と課題を踏まえ、新型コロナウイルス感染症対策の「新しい生活様式」を加味し、本町の特性に即した食育を効果的に推進するため「第4期大郷町食育推進計画」を策定します。

---

<sup>1</sup> 食育

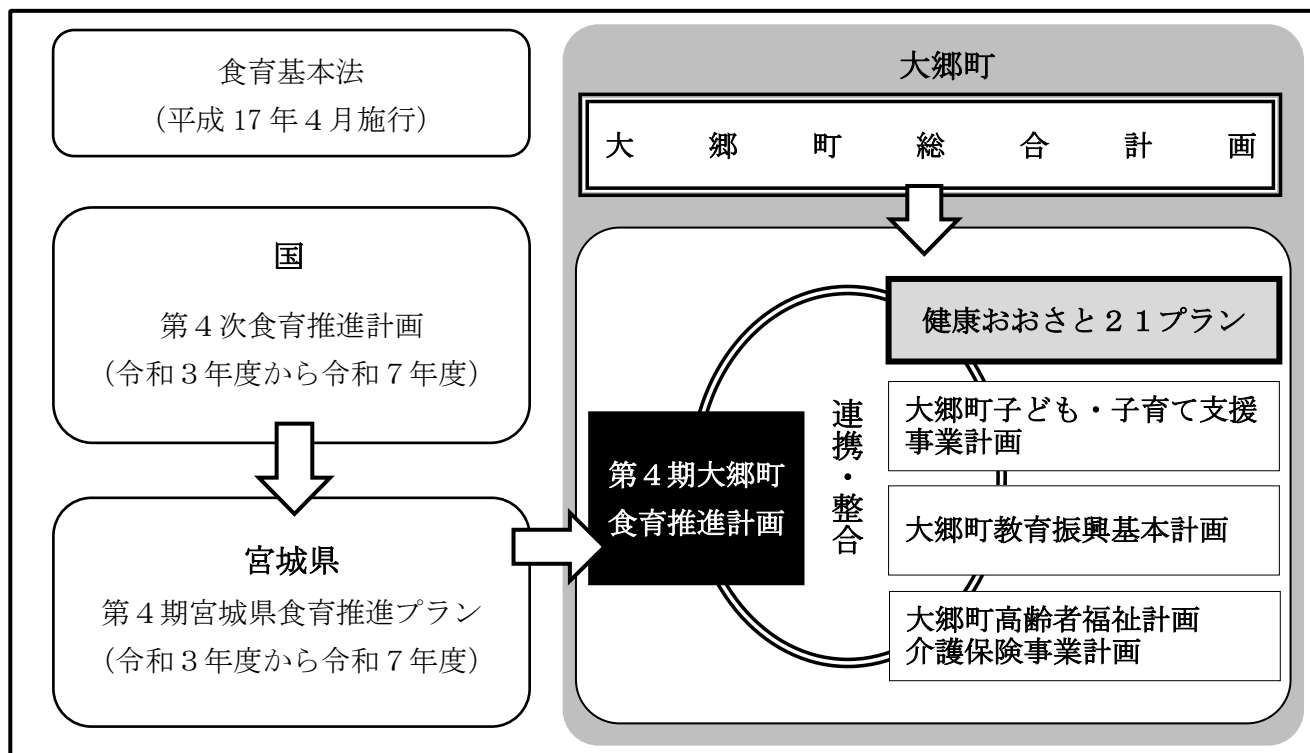
「食育基本法」の中では「生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの。また、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する能力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること」と、位置づけられています。

## 2 計画の位置づけ

「食育基本法」第 18 条第 1 項<sup>2</sup>に規定する市町村食育推進計画として位置づけ、国の「食育推進基本計画」および「宮城県食育推進プラン」の方針を踏まえて策定しています。

大郷町が食育を推進するための基本的な考え方を明らかにするとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。また、総合計画や健康おおさと 21 プラン等の関連計画と整合性を図りながら推進していきます。

図 1 計画の位置づけ図



## 3 計画の期間

本計画の期間は、令和 5 年度から令和 9 年度までの 5 カ年計画とします。計画期間中に社会経済情勢の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行うものとします。

	令和 5 年度	令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度
第 4 期食育推進計画	計画策定			アンケート調査	目標年度

<sup>2</sup> 「食育基本法」第 18 条第 1 項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育計画が作成されているときは、食育推進基本計画および都道府県食育推進計画）を基本として当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するように努めなければならない。

## 第2章 第3期計画目標の達成状況

食育に関するアンケート調査や各種統計データより得られた結果をもとに、目標の達成状況について評価しました。第3期計画の目標値25項目のうち、目標値を達成したのは8項目で改善傾向が1項目、横ばいが6項目でした。10項目は悪化傾向にありました。

### <目標値を達成した8項目>

- ① 朝食欠食者の割合の減少（女性40～74歳）
- ② 早食いの人の割合の減少（女性40～74歳）
- ③ 肥満者の割合の減少（小学5年生男子）
- ④ 肥満者の割合の減少（小学5年生女子）
- ⑤ 3歳児一人当たりの平均むし歯本数の減少
- ⑥ 学校給食における地場産品を使用する割合の増加
- ⑦ 食生活改善推進員活動状況（対話・訪問回数）
- ⑧ 食生活改善推進員活動状況（対話・訪問人数）

表1:改善状況の区分

評価基準	項目数
A:目標達成	8
B:改善傾向（策定時の値から+1割以上の改善）	1
C:ほぼ変化なし(策定時の値から±1割以上変化がない)	6
D:悪化傾向（策定時の値から-1割以上の悪化）	10
E:評価不能	0

## 1 食生活の状況

- ・「朝食欠食者の割合の減少」について、朝食欠食者が小学4～6年生で1.3%増加しており、悪化しています。中学1～3年生では目標達成には至らないものの、4.5%と約2割の改善傾向にあります。男性40～74歳では4.1%増加しており、悪化しています。女性40～74歳で3.6%と、策定時に比較し約6割減少し、大幅に改善しています。
- ・「家庭の食事ですす味を心がけている人の割合の増加」について、うす味を心がけている人が男性40～74歳では7.1%の減少がみられました。反対に女性40～74歳では1.9%の増加がみられました。

目標			ベース値	目標値	評価値	評価
			(H29)	(R4)	(R2・R3)	
食生活 の状況	朝食欠食者の割合の減少	小学4～6年生	1.6%	0%	2.9% (R3)	D
		中学1～3年生	5.8%	0%	4.5% (R3)	B
		男性(40～74歳)	6.6%	5.9%	10.7% (R2)	D
		女性(40～74歳)	9.8%	8.8%	3.6% (R2)	A
	早食いの人の割合の減少	男性(40～74歳)	24.1% (H30)	21.7%	26.6% (R3)	D
		女性(40～74歳)	27.6% (H30)	24.8%	21.5% (R3)	A
	家庭の食事ですす味を心がけている人の割合の増加	男性(40～74歳)	55.7%	61.3%	48.6% (R2)	D
		女性(40～74歳)	57.9%	63.7%	59.8% (R2)	C
	毎食野菜を食べている人の割合の増加	40～74歳	48.7%	53.6%	40.4% (R2)	D

## 2 食に関する健康上の問題

- ・「肥満者の割合の減少」について、肥満傾向にある者が小学5年生男子では4.7%と約2割、小学5年生女子では5.5%と約3割の減少がみられ目標値を達成しています。中学2年生女子に15.9%の上昇がみられ、大幅に悪化しています。
- ・「3歳児一人当たりの平均むし歯本数の減少」について、むし歯本数は0.4本減少し目標値を達成しています。

目標			ベース値	目標値	評価値	評価
			(H29)	(R4)	(R2・R3)	
食に関連する健康上の問題	肥満者の割合の減少	3歳児	31.1% (H28)	28.0%	34.2% (R3)	C
		小学5年生(男子)	22.9%	20.6%	18.2% (R3)	A
		小学5年生(女子)	18.8%	16.9%	13.3% (R3)	A

	中学2年生（男子）	17.1%	15.4%	17.1% (R3)	C
	中学2年生（女子）	7.4%	6.7%	23.3% (R3)	D
	男性（40～74歳）	39.5% (H28)	35.9%	40.7% (R3)	C
	女性（40～74歳）	30.9% (H28)	27.8%	27.9% (R3)	C
	3歳児一人当たりの平均むし歯本数の減少	1.11本 (H28)	1本以下	0.71本 (R3)	A

### 3 地産地消の推進

- ・「家庭で大郷町産の食材を食べたことがある人の割合の増加」について、食べたことのある者が小学4～6年生で12.6%、中学1～3年生で20.9%の減少がみられ悪化しています。
- ・「学校給食における地場産品を使用する割合の増加」について、7.1%増加し目標値を達成しています。

目標		ベース値	目標値	評価値	評価	
		(H29)	(R4)	(R2・R3)		
地産地消の推進	家庭で大郷町産の食材を食べたことがある人の割合の増加	小学4～6年生	85.0%	100%	72.4% (R3)	D
		中学1～3年生	90.0%	100%	69.1% (R3)	D
	学校給食における地場産品を使用する割合の増加	30.8% (H28)	33.9%	37.9% (R3)	A	

### 4 食育のネットワークづくり

- ・「食生活改善推進員活動状況」について、新型コロナウイルス感染症による集会の制限等が影響し、集会回数は51回減少し、集会人数は410人の減少がみられました。
- 一方、対話・訪問回数は、373回増加し、対話・訪問人数は422人の増加がみられ、目標を達成しています。

目標		ベース値	目標値	評価値	評価
		(H29)	(R4)	(R4)	
食育のネットワークづくり	食生活改善推進員の増加	24人	26人	23人	C
	食生活改善推進員活動状況 (集会回数の増加)	92回 (H28)	増加	41回	D
	食生活改善推進員活動状況 (集会参加人数の増加)	934人 (H28)	増加	524人	D
	食生活改善推進員活動状況 (対話・訪問回数の増加)	691回 (H28)	増加	1,064回	A
	食生活改善推進員活動状況 (対話・訪問人数の増加)	1,437人 (H28)	増加	1,859人	A



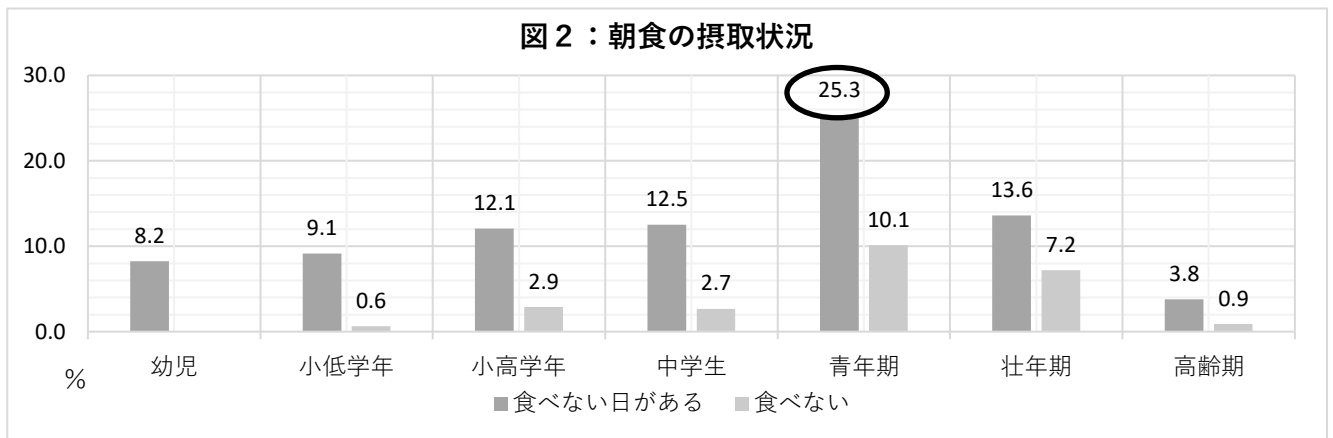
### 第3章 大郷町の食を取り巻く現状

令和2年6月に20～74歳の住民1,100人を対象に健康アンケートを実施し、令和3年6月には、町内の教育機関で3～15歳までの子どもおよびその保護者を対象に、食育に関するアンケート調査を実施しました。

#### 1 朝食摂取状況

##### ■朝食の摂取状況

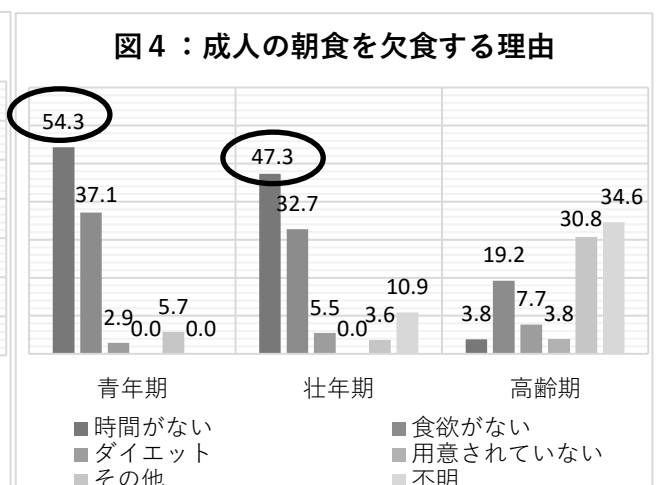
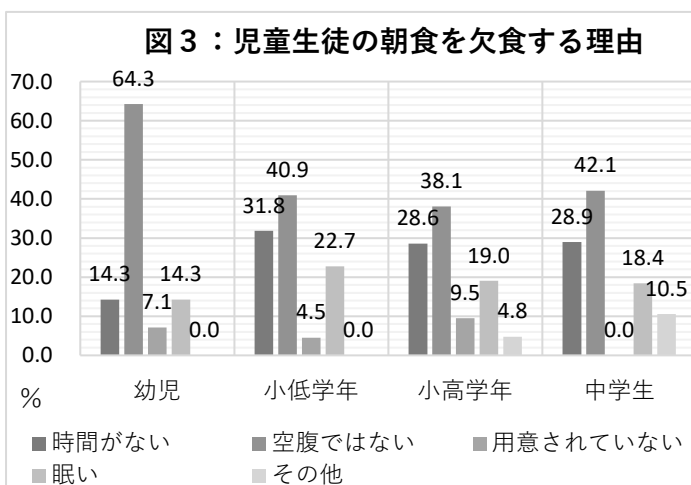
- ・児童生徒では各学年、1割程度の人数が朝食を欠食することがあり、特に小学校高学年<sup>3</sup>以降にまったく食べていない児童生徒数が増加傾向にあります。
- ・青年期で最も欠食が多くなっています。



(出典：令和2年度大郷町町民健康アンケート調査結果  
令和3年度大郷町食育に関する調査結果)

##### ■朝食の欠食理由

- ・児童生徒の欠食理由として「空腹ではない」が最も多く、全体の5.2%の児童生徒は、朝食が用意されておらず欠食しています。
- ・青年期および壮年期で最も多い欠食理由は、「時間がない」という理由でした。



(出典：令和2年度大郷町町民健康アンケート調査結果  
令和3年度大郷町食育に関する調査結果)

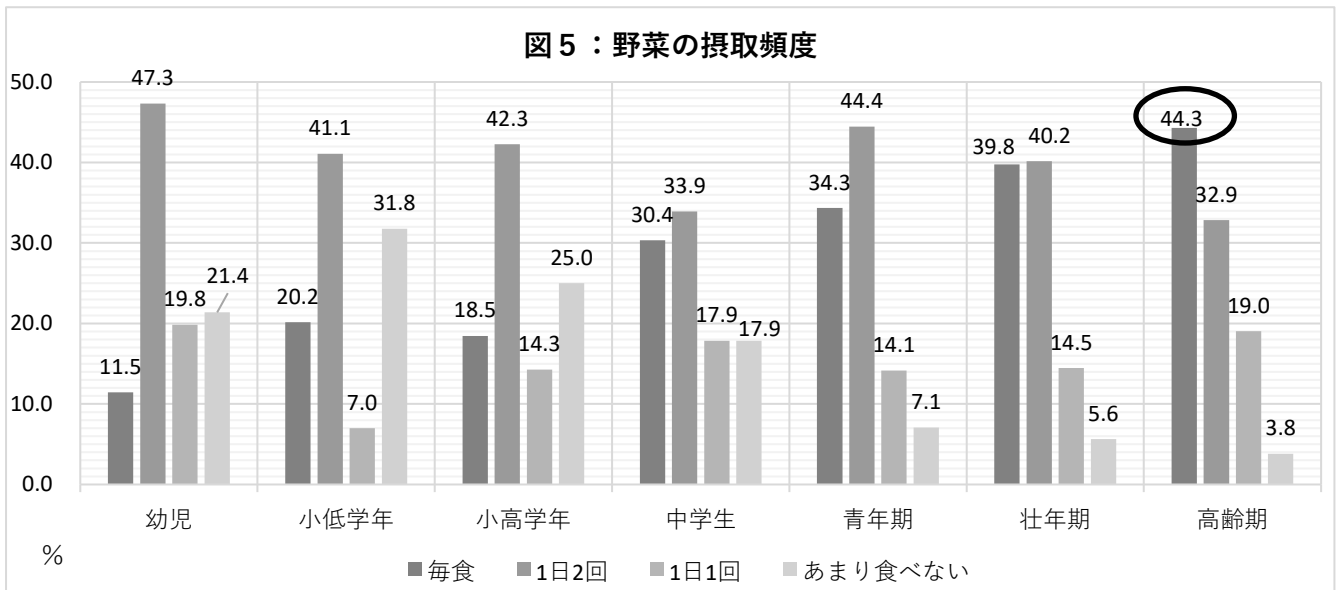
<sup>3</sup> 年齢区分

幼児＝3歳～6歳、小学校低学年＝7歳～9歳、小学校高学年＝10歳～12歳、中学生＝13歳～15歳、青年期＝20歳～39歳、壮年期＝40歳～64歳、高齢期＝65歳以上

## 2 野菜の摂取状況

### ■野菜の摂取頻度

- ・野菜を摂取する頻度は、幼児から壮年期にかけては「1日2回」が最も多くなっています。
- ・野菜を「あまり食べない」児童生徒は、全体で約25%おり、特に小学校低学年の3人に1人は野菜摂取が習慣化されていません。
- ・壮年期では、野菜を「毎食食べる」と「1日2回」の人がほぼ同数となり、高齢期では「毎食食べる」と答える人が最も多くなっています。

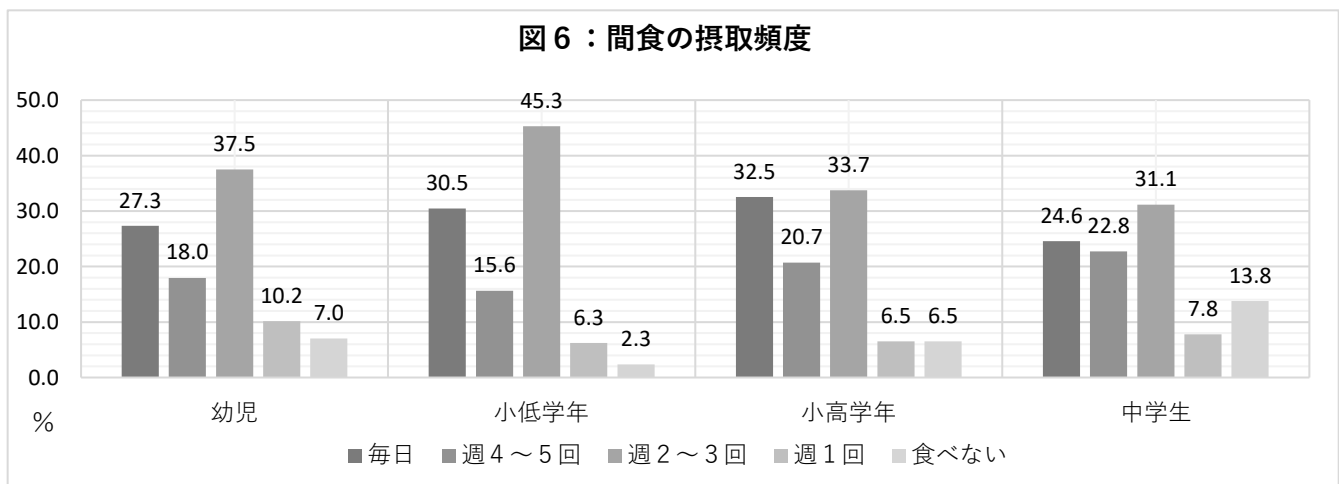


(出典：令和2年度大郷町町民健康アンケート調査結果  
令和3年度大郷町食育に関する調査結果)

## 3 間食について

### ■児童生徒の夕食後の間食頻度

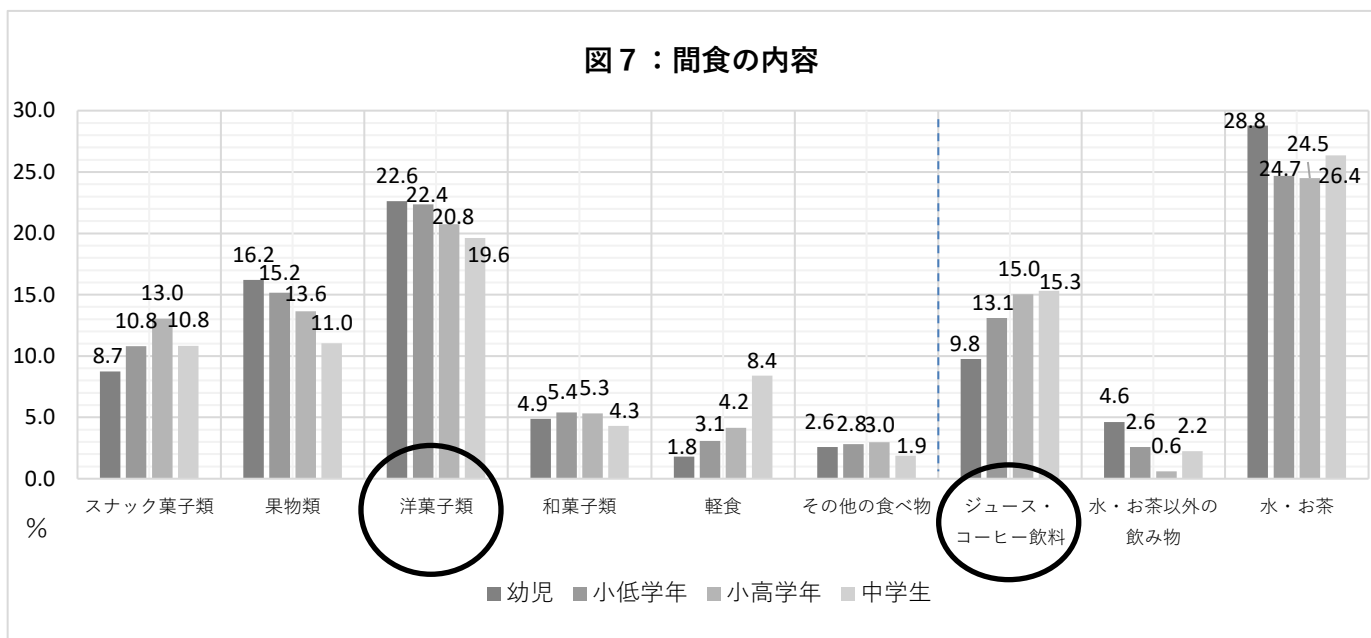
- ・全体の28.7%は、毎日夕食後の間食をしていることが分かりました。「週4～5回」を含めると、48.1%はほぼ毎日間食していることになります。



(出典：令和3年度大郷町食育に関する調査結果)

## ■児童生徒の間食の内容

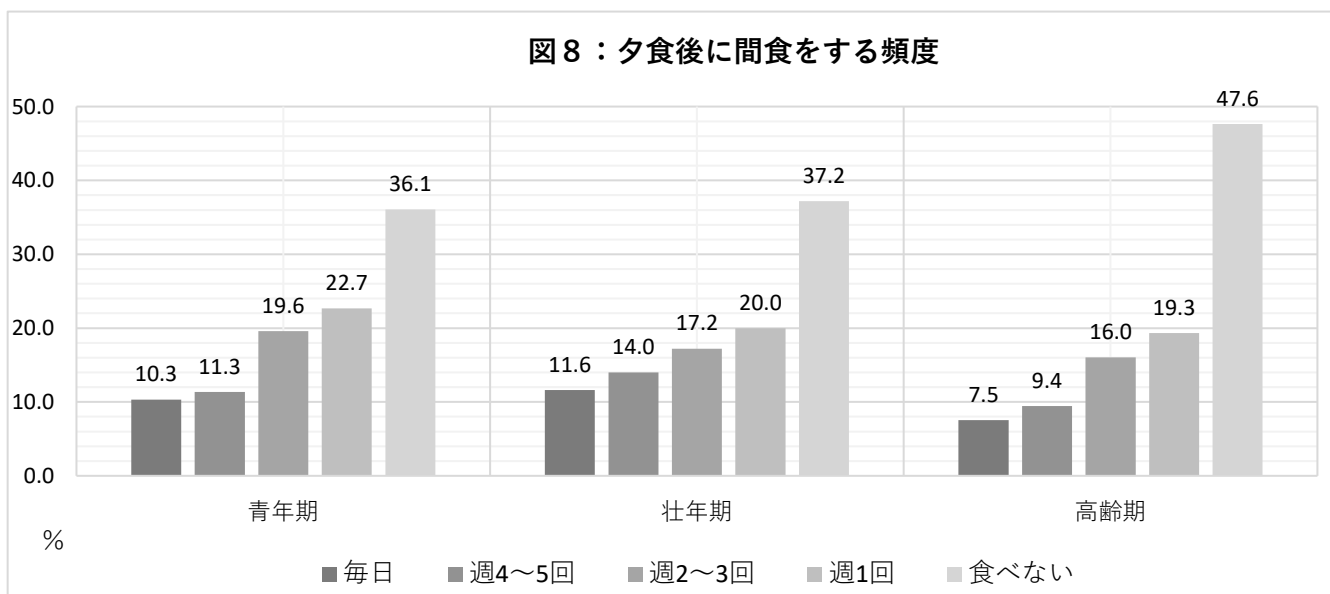
- ・間食内容は、アイス、果物、スナック菓子が大半を占めていました。
- ・年齢が上がるにつれて、パンやカップラーメンなど高カロリーのものをお食べていることが分かりました。
- ・飲み物は水やお茶が中心であるものの、ジュースもよく飲まれています。



(出典：令和3年度大郷町食育に関する調査結果)

## ■成人の夕食後の間食頻度

- ・夕食後の間食の摂取頻度は、「食べない」と回答した人が全体の約40%でした。
- ・各世代と夕食後の間食摂取頻度について、高齢期では、青年期および壮年期に比較して間食をしない人が多いことが分かりました。

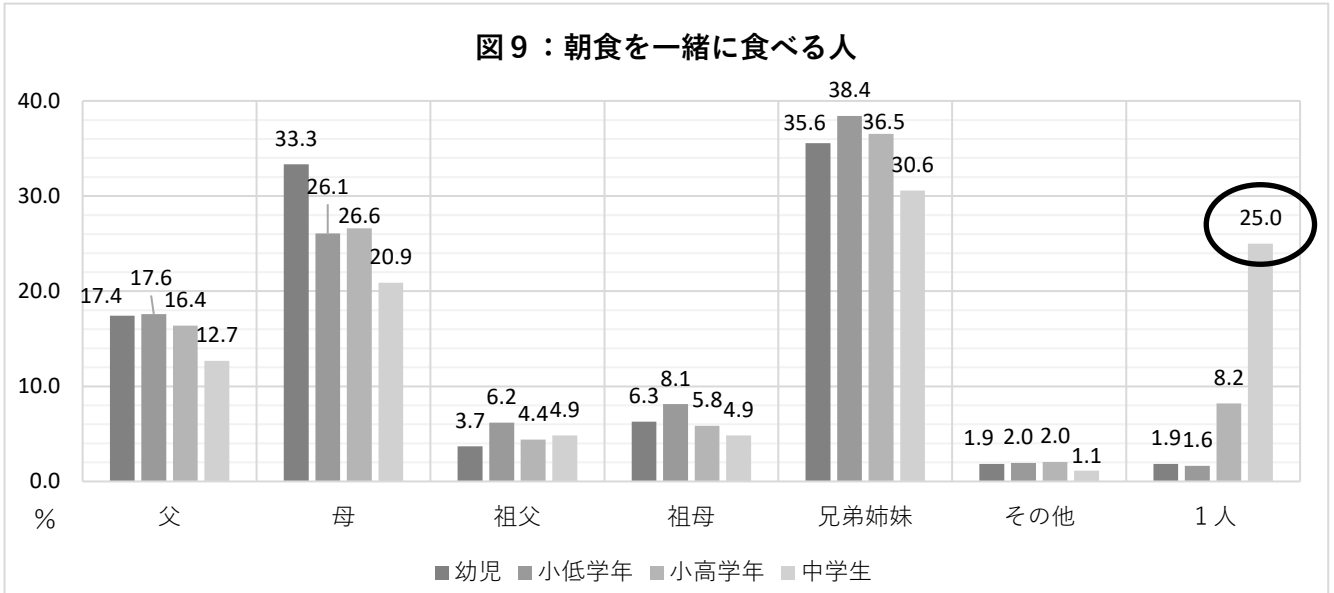


(出典：令和2年度大郷町町民健康アンケート調査結果)

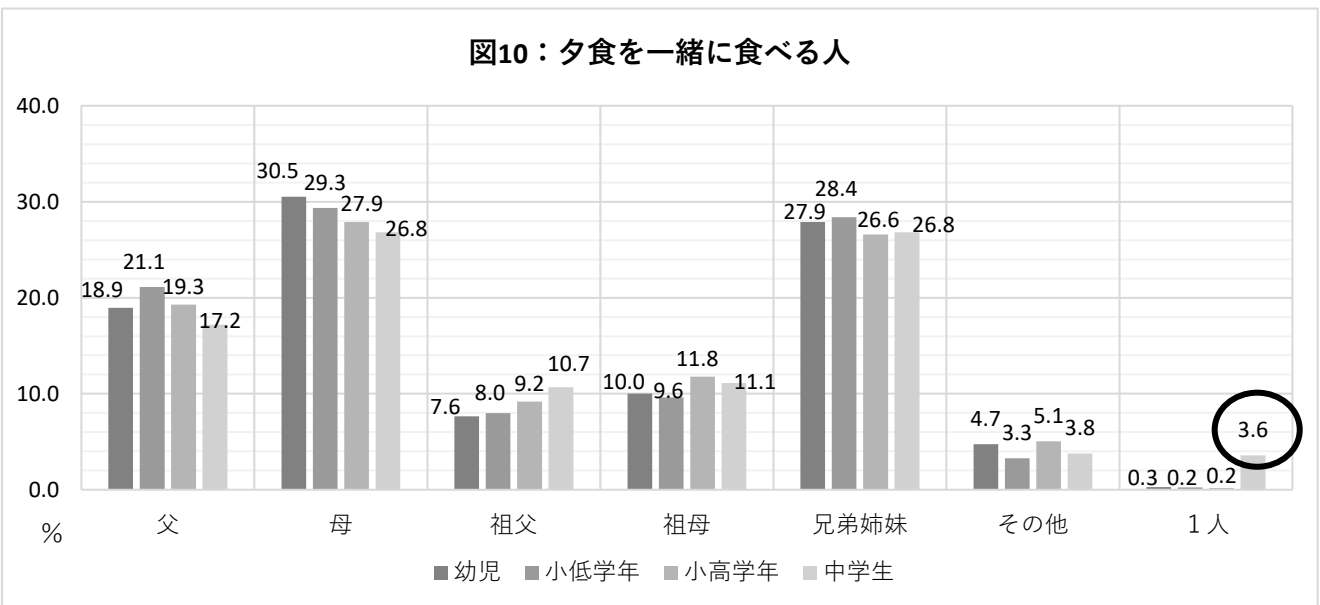
## 4 共食<sup>4</sup>の状況

### ■児童生徒の共食状況

- ・年齢が上がるにつれて、朝食・夕食を1人で食べる児童生徒が増えています。
- ・朝食に比較し夕食では共食をする割合が全体的に増えており、1人で食べる児童生徒は3.6%と朝食に比較し20%以上減少しています。



(出典：令和3年度大郷町食育に関する調査結果)

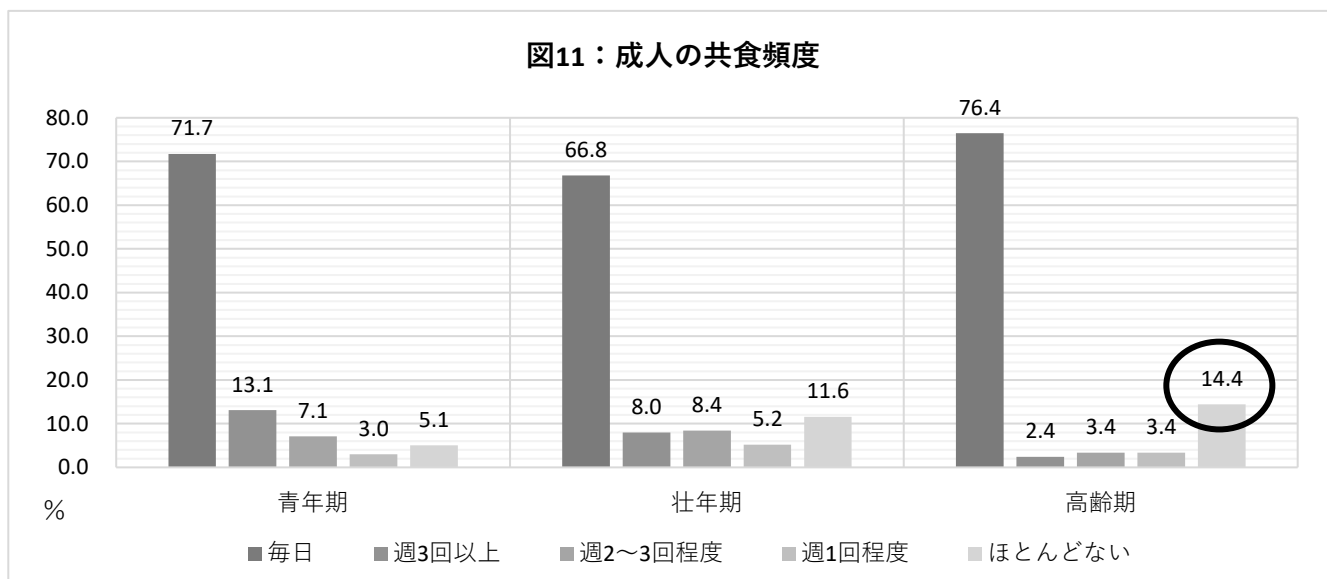


(出典：令和3年度大郷町食育に関する調査結果)

<sup>4</sup> 家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事することを「共食（きょうしょく）」と言います。共食は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。

## ■成人の共食状況

- ・成人では、男性の66.9%、女性の75.2%が「毎日共食をしている」状況でした。
- ・高齢期では共食をすることが「ほとんどない」と回答した割合が14.4%で、青年期および壮年期と比較し多い傾向にあります。



(出典：令和2年度大郷町町民健康アンケート調査結果)

## 第4章 第4期計画の基本方針

### 1 基本理念

本計画を通じて、町民一人ひとりが、望ましい「食」に関する知識を習得し、適切な食生活を生涯にわたって、自ら実践できる力を身に付け、本町の地場産物や郷土料理に親しみを持ちながら、食を通じた豊かな生活を送ることを目指し、次のとおり基本理念を定めます。

おいしく食べて おおきく育つ さあみんな とともに学ぼう

# 大郷の食



道の駅おおさと 産直おおさと健康野菜いちば



大郷町産米を使用したお餅



大郷町産大豆を使用した味噌  
～お豆の気持ち～



大郷町特産  
モロヘイヤ



おおさとずんずんコロちゃん



モロロ井

## 2 基本方針

効果的かつ円滑に食育を推進するために、第3期計画における基本方針を継承し、次の4つを食育推進の基本方針として設定し、本計画の推進を図ります。

### 基本方針1 食育を通じた健康づくり

生涯を通して心身ともに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。特に、食習慣や生活習慣が密接に関係する生活習慣病などの予防として、子どもから高齢者までの幅広い世代で、食に対する正しい知識を身に付けることが求められます。また、本町では高血圧が健康課題になっていることから、栄養バランスに配慮し、塩分や野菜摂取量に気を付けた食生活が実践されるよう健康づくりを意識した食育の推進を図ります。

### 基本方針2 楽しく食べる環境づくり

家族や仲間と食卓を囲み、楽しく食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点ともいえるものであり、食文化の継承やしつけ、世代間交流にとって重要なものです。食文化や作法等、様々な食の情報を伝え、また、食を楽しいものとして感じることができるよう、子育て支援活動や地域づくり活動等のあらゆる機会を通じて、地域と連携した推進を図ります。

### 基本方針3 伝統的な食文化の継承と地産地消の推進

和食文化を守り伝えることは、日本人の食生活の文化的な豊かさを将来にわたり保護・継承していく上で重要であるとともに、地域活性化や食料自給率の向上につながるなど持続可能な食に貢献することができます。さらに、地産地消の取り組みは、地元で生産されたものを地元で消費することにより、町民一人ひとりが生産されている背景を知り、消費者と生産者の信頼関係を構築し、地域の特色ある食文化の継承や理解促進に繋げることができます。毎日の食生活が食に関わる様々な人々の活動によって支えられていることを認識できるため、引き続き地産地消の取組を推進していきます。

### 基本方針4 食育のネットワークづくり

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、保育園、認定こども園、職場、生産者、食品関連事業者、行政等、そして町民一人ひとりが連携・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。町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。

### 3 重点施策と関係機関の取り組み

4つの基本方針に基づき、重点施策を3項目選定し、目標を定めて食育を推進します。

<b>重点施策1</b>	<b>望ましい食習慣・生活リズムに関する対策と支援</b>
<b>重点施策2</b>	<b>地場産物や郷土料理への理解と愛着の醸成</b>
<b>重点施策3</b>	<b>地域レベルの実践的な取り組みのためのネットワーク強化</b>

表2：関係機関の主な取り組み

重点 施策 1	重点 施策 2	重点 施策 3	計画の推進を担う 関係機関・団体	事業名	連携組織
○	○	○	すくすくゆめの郷こども園	野菜づくり	保護者 仙台大学附属明成高校
	○	○		味噌づくり	
○	○			クッキング	
○	○			給食だより	
○	○	○	大郷小学校	食に関する指導計画 (大郷小学校教育計画)	町内生産者・地元企業等 給食センター 社会教育課
○			大郷中学校	身体測定	学校医 学校保健委員会 学校給食センター
○	○	○		給食の時間の運営	
○	○	○		教科・領域での指導	
○	○	○	JA 新みやぎあさひな地区本部	月刊誌「ちゃぐりん」の寄贈	JA 新みやぎあさひなフレッシュミズ会 JA 新みやぎあさひな青年部 JA 新みやぎあさひな女性部
○	○	○		ちゃぐりんスクール(農業体験)	
○	○	○		自家用味噌づくり講習会	
○	○	○		JA バンク食農教育補助資材贈呈	
○	○	○	大郷町学校給食センター	様々なテーマの献立の実施	町内生産者・地元企業等 大郷小学校・中学校
○	○	○		学校訪問	
○	○			給食だより	
○	○	○	大郷町食生活改善推進委員会	会員の勉強会・移動研修会	大郷小学校 学校教育課 保健福祉課
○	○	○		食育普及啓発活動	
○	○	○		日本食生活協会委託事業	
○	○	○		県委託事業	
○	○		町民課	むし歯予防と離乳食の教室	保健福祉課
○	○	○	保健福祉課	健康づくり出張講座	町内生産者・地元企業等 食生活改善推進委員会等
○	○	○		料理教室	
○	○	○		地区組織活動	
○	○	○		食育普及啓発活動	



## 重点施策1の達成したい目標

### ●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、朝食を毎日食べる町民の割合の増加を目標とします。

項	目	現況値(R3)	目標値(R9)
朝食を毎日食べる人の割合	小学5年生	87.9%	96.7%
	中学2年生	91.2%	95.0%
	青年期(18歳～39歳)	64.6%	71.0%

### ●適正体重の児童・生徒の割合の増加

本町の肥満傾向児の出現率が高いことから、3歳児、小学5年生男女、中学2年生男女を対象に適正体重児の割合の増加を目標とします。

項	目	現況値(R4)	目標値(R9)
適正体重の児童・生徒の割合	3歳児	63.4% (R3)	69.7%
	小学5年生(男子)	75.7%	83.3%
	小学5年生(女子)	83.8%	92.2%
	中学2年生(男子)	82.9%	91.2%
	中学2年生(女子)	76.7%	84.4%

### ●メタボリックシンドローム非該当者の割合の増加

心筋梗塞や脳卒中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および予備群の割合が、国や県と比較して多いことから、食生活の改善を通してメタボリックシンドローム該当者および予備軍に該当しない者の割合の増加を目標とします。

項	目	現況値(R3)	目標値(R9)
メタボリックシンドローム非該当者の割合	男性(40歳～74歳)	72.1%	79.3%
	女性(40歳～74歳)	89.8%	94.3%

### ●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	現況値(R4)	目標値(R9)
12歳児のむし歯のない人の割合	12歳児	87.1%	95.8%

### ●うす味を心がけている人の割合の増加

生活習慣病や健康寿命の延伸につながる食生活の実現を目指し、家庭でうす味を心がけている人の割合の増加を目標とします。

項	目	現況値(R2)	目標値(R9)
うす味を心がけている人の割合	成人(18歳以上)	42.5%	46.8%

●毎食野菜を食べる人の割合の増加

血圧を下げる働きがあるカリウム、ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を適量摂ることは、生活習慣病の予防に効果的であることから、毎食野菜を食べる人の割合の増加を目標とします。

項 目		現況値(R2)	目標値(R9)
毎食野菜を食べる人の割合	成人(18歳以上)	39.5%	45.0%

重点施策2の達成したい目標

●家庭で地場産物を取り入れる人の割合の増加

地域の食材や郷土料理に慣れ親しむことが食文化の継承につながることから、家庭で地場産物を取り入れる人の割合の増加を目標とします。

項 目		現況値(R3)	目標値(R9)
家庭で地場産物を取り入れる人の割合	成人(18歳以上)	58.0%	65.0%

●学校給食における地場産物の使用割合の増加

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、地域の自然や文化および産業に触れる機会となります。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		現況値(R3)	目標値(R9)
学校給食における地場産物の使用割合		37.9%	40.0%

重点施策3の達成したい目標

●食育推進会議の実施

食育に関する施策を効果的に推進するためには、学校、認定こども園、各関係団体等が連携・協働し、主体的に活動していくことが重要です。食育に携わる関係者相互の連携強化を促進するため、食育推進会議を開催します。

項 目		現況値(R3)	目標値(R9)
食育推進会議の実施		2回	2回

●大郷町食育推進計画を知っている人の割合

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重要となっていることから、食育推進計画を知っている人の割合の増加を目指します。

項 目		現況値(R2)	目標値(R9)
大郷町食育推進計画を知っている人の割合		9.7%	10.7%

#### 4 具体的な取り組みの目標値一覧

重点施策の取り組みの評価指標とするため、次の目標値を設定します。

項目		現状値 (R4)	目標値 (R9)	出典
<b>重点施策1 望ましい食習慣・生活リズムに関する対策と支援</b>				
朝食を毎日食べる人の割合	小学5年生	87.9% (R3)	96.7%	食生活に関するアンケート調査 <sup>5</sup>
	中学2年生	91.2% (R3)	95.0%	
	青年期(18歳～39歳)	64.6% (R2)	71.0%	
適正体重の児童・生徒の割合	3歳児	63.4% (R3)	69.7%	乳幼児健康診査
	小学5年生(男子)	75.7%	83.3%	学校保健統計調査
	小学5年生(女子)	83.8%	92.2%	
	中学2年生(男子)	82.9%	91.2%	
中学2年生(女子)	76.7%	84.4%		
メタボリックシンドローム非該当者の割合	男性(40歳～74歳)	72.1% (R3)	79.3%	大郷町 特定健診結果 (国保データベース)
	女性(40歳～74歳)	89.8% (R3)	94.3%	
12歳児のむし歯のない人の割合	12歳児	87.1%	95.8%	学校保健統計調査
うす味を心がけている人の割合	成人(18歳以上)	42.5% (R2)	46.8%	食生活に関するアンケート調査
毎食野菜を食べる人の割合	成人(18歳以上)	39.5% (R2)	45.0%	食生活に関するアンケート調査
<b>重点施策2 地場産物や郷土料理への理解と愛着の醸成</b>				
家庭で地場産物を取り入れる人の割合	成人(18歳以上)	58.0% (R3)	65.0%	食生活に関するアンケート調査
学校給食における地場産物の使用割合		37.9% (R3)	40.0%	学校給食地場産物活用状況等調査
<b>重点施策3 地域レベルの実践的な取り組みのためのネットワーク強化</b>				
食育推進会議の実施		2回 (R3)	2回	食育推進会議の実施状況
大郷町食育推進計画を知っている人の割合		9.7% (R2)	10.7%	食生活に関するアンケート調査

<sup>5</sup> 食生活に関するアンケート調査

令和2年度に「健康アンケート調査」を実施し、令和3年度に「食育に関するアンケート調査」を実施しました。第4期評価時に、目標値一覧等を項目とした食生活に関するアンケートを実施します。

## 第5章 ライフステージに応じた食育の取り組み

生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るための基本となる食を営む力を育む取り組みは、町民一人ひとりの年代や健康状態、生活習慣に応じて取り組んでいくことが大切です。子どもの頃からライフステージに応じた身体的、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ことが必要となるため、本計画では次の5つのライフステージに区分し、取り組みの方向性と取り組み内容を示し、食育を推進します。

### ■ライフステージに応じた食育の取組を推進

ライフステージ	年齢の目安	食育のテーマ
乳幼児期	0歳～5歳	望ましい食習慣の基礎づくり
学童期及び思春期	6歳～12歳 13歳～17歳	望ましい食習慣の形成と定着
青年期	18歳～39歳	健全で豊かな食生活の実現
壮年期	40歳～64歳	健全で豊かな食生活の実践による健康管理
高齢期	65歳以上	食を通じた豊かな生活の実現と食文化の伝承

挿絵

## 乳幼児期（0歳～5歳） 望ましい食習慣の基礎づくり

乳幼児期は、食習慣をはじめ生活習慣の基礎づくりが始まり、身体発育や味覚の形成などの感覚機能・咀嚼機能・消化機能などの発達が生涯のうちで最も著しい時期です。子どもの成長及び発達に応じた適切な食事を理解し、健康的な生活リズムなどを身に付けることが重要です。

この時期の食体験は、食べることへの興味や関心を高め、偏食の少ない食習慣をつくるため、食べる楽しさを体験できる工夫が必要です。

### 取り組みの方向性

- ◎歯と口腔の成長発達に応じた食べ方により、口腔機能の基礎を育む
- ◎望ましい食生活リズムや生活習慣の基礎を身に付ける
- ◎様々な味や食品に親しみ、食べる楽しさを理解する
- ◎食前食後の挨拶や食器の使い方、姿勢など食事のマナーを身に付ける
- ◎食前食後の手洗いなど、新しい生活様式を身に付ける

### 【家庭での取り組み（保護者などに期待される取り組み）】

- ・1日3回の食事と間食（補食）で規則正しい食生活リズムをつくる
- ・栄養のバランスやうす味を心がけ、子どもが様々な食べ物を味わえるよう配慮する
- ・家族での楽しい食事を通して、食前食後のあいさつや手洗い、食器の使い方等、気持ちよく食事をするためのマナーを伝える
- ・家族で配膳や片付け、調理などの食に関する体験を楽しみ、食への関心を高める
- ・健康な歯と口腔を育てるため、歯みがきの習慣を身に付ける

### 【子育て支援センター、保育園、認定こども園等での取り組み】

- ・保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけるとともに、その改善・充実に努める
- ・児童の発育段階や健康状態に応じた離乳食・幼児食や食物アレルギー等へ配慮し、地域食材や郷土料理、行事食を取り入れた給食を提供する
- ・食や歯の健康に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談対応や助言を行う
- ・作物の栽培や収穫、調理等の体験を通して、食への関心を高める

### 【地域（生産者・事業者・ボランティア等）での取り組み】

- ・子育て支援センター、保育園、認定こども園等における食育に関する活動へ協力する
- ・保育園、認定こども園等の給食や食育に関する活動において、本町の農産物の活用に協力する
- ・作物の栽培や収穫、調理等の体験学習の機会の提供や助言、支援を行う

### 【行政での取り組み】

- ・母子健康手帳交付時や乳幼児健診、離乳食教室等の場で保護者へ向けて、基本的な生活習慣の定着のための保健指導を行う
- ・子育て支援センター、保育園、認定こども園等、地域と連携して食育を推進する

## 学童期（6歳～12歳）及び思春期（13歳～17歳） 望ましい食習慣の形成と定着

学童期は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へと生え変わり、骨や筋肉も発達する時期です。思春期は成長期の最終段階で、身体的、精神的な変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。また、部活動や塾通いなどで、生活の幅が広がり、肥満や痩せといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題が生じることもあります。家庭と学校、地域等の関係者が連携・協働して取り組み、食を通じた家族や友達との関わり、地域や暮らしのつながりのなかで食を楽しむ心を育み、食に関する知識や望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

### 取り組みの方向性

- ◎家庭や学校での食に関する活動を通して、食の重要性を理解し、望ましい食習慣を形成する
- ◎食事の準備や調理ができる力を身に付ける
- ◎日常の家庭での手伝いや体験学習等を通して、食文化や伝統に関心や知識、愛着を持ち、食べ物を大切にすることを育む
- ◎自らの健康に関心を持ち、栄養バランスに関する判断力や選択力を養う

### 【家庭での取り組み（保護者などに期待される取り組み）】

- ・1日3回の食事と睡眠で規則正しい生活リズムを習慣づける
- ・成長に必要な栄養が摂取できるバランスのとれた食事内容を工夫する
- ・食事作りや買い物等の日常の手伝いを通して、食への関心や生活の自立を促す
- ・家族での楽しい食事を通して、食事のマナーや望ましい食事を実践する
- ・むし歯、歯周病の予防を心がけ、歯みがきの習慣づけを行う
- ・作物の栽培や収穫等の食の体験を通して、農林水産物やそれらを生み出す産業への理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する

### 【小学校、中学校などの教育機関での取り組み】

- ・「食に関する指導に係る全体計画」を作成・実施し、指導効果を踏まえて改善を加えながら、学校全体で食育を推進する
- ・食や歯の健康に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談対応や助言を行う
- ・肥満や過度の痩身が健康に及ぼす影響等について、必要な知識と実践力を育てる
- ・食物アレルギー等、食に関する健康問題を有する子ども・保護者への対応や指導を行う
- ・給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れ、地域の生産者との交流を図る

### 【地域（生産者・事業者・ボランティア等）での取り組み】

- ・学校、給食センター等における食育に関する活動へ協力する
- ・作物の栽培や収穫、調理、生産や販売体験の場や機会を提供し、助言、支援を行う

### 【行政での取り組み】

- ・教育委員会や学校、地域と連携して食育活動を行う
- ・ホームページ等のIT<sup>6</sup>や地域活動等を活用して食に関する情報の提供を行う

<sup>6</sup>IT

IT (Information Technology) は「情報技術」と訳され、コンピューターを使用した技術の総称を指します。パソコンだけでなく、スマートフォンも情報端末の一つです。

青年期は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。身体機能は充実していますが、仕事等で生活が不規則になりがちで、3度の食事を確保できない状況や新しい生活様式において、テイクアウトや出前が推奨され中食<sup>7</sup>の機会が増加しています。乱れた食生活は、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、将来に向けた生活習慣病予防のためにも、自らの健康状態を知り、適正体重の維持や食事内容・量の管理等の知識を得て実践することが大切です。

また、子育ての期間と重なることも多いため、子どもの基本的な生活習慣の基礎づくりや確立が親の生活習慣に大きく影響されることを理解し、子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも重要です。

#### 取り組みの方向性

- ◎自らの健康状態を把握し、適正な栄養バランスと食事量で望ましい食生活を実践する
- ◎食に関する正しい情報を選択する力や安全性に関する知識を持つ
- ◎地域の食文化や郷土料理、行事食や食事のマナーに関する知識や意識を高める
- ◎家庭において子どもへの食育に取り組む
- ◎むし歯や歯周病の予防を心がけ、健康な口腔状態の維持および管理に努める

#### 【家庭での取り組み】

- ・調理技術の習得と望ましい食生活の実践に努める
- ・生活の変化に合わせた適正な食事量で栄養バランスの良い食生活を実践する
- ・健康診断や歯科健診を受診し、自らの健康状態を把握する
- ・食の大切さや食に関する知識、食事のマナーを子どもに伝える
- ・親子で食事づくりや地域・行政等が主催する食に関わるイベント等に参加し、楽しみながら地域の食材や食文化を理解する
- ・むし歯や歯周病の予防に努め、健康な歯と口腔を維持する

#### 【地域（生産者・事業者・ボランティア）での取り組み】

- ・地域における食育に関する活動や、本町の農産物の活用に協力する
- ・地域活動において、望ましい食や行事食、郷土食についての知識を普及する
- ・親子に向けて作物の栽培や収穫、調理等の体験学習の機会の提供や助言および支援を行う

#### 【行政での取り組み】

- ・ホームページ等のITや地域活動等を活用して食に関する情報の提供を行う
- ・事業所や職場における栄養バランスのとれた日本型食生活<sup>8</sup>の普及啓発を行う
- ・健康診断の実施を通して町民の健康状況を把握し、生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために必要な保健指導を行う
- ・食育推進に関わる団体やボランティアを育成し、活動の支援を行う

<sup>7</sup> 中食

中食とは、惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事を指します。

<sup>8</sup> 日本型食生活

「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろの食生活のことです。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。（農林水産省）

## 壮年期（40歳～64歳） 健全で豊かな食生活の実践による健康管理

働き盛りである壮年期は、仕事や地域社会での役割等、職場や家庭、地域において活躍する時期です。仕事や子育て等でストレスを受けやすく、自らの健康管理が疎かになる傾向があります。肥満やメタボリックシンドロームから高血圧症や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、思春期の子どもの子育てや更年期の期間と重なることも多く、生活習慣が不規則になりがちです。

健康診断・保健指導の積極的な受診や規則正しい生活習慣や運動習慣、食習慣を守り、自らの健康管理に努める必要があります。これまで身に付けてきた食に関する知識や技術を活用しながら、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割、暮らし方や働き方の変化に応じた食育を推進する必要があります。

### 取り組みの方向性

- ◎自らの健康状態を把握し、適正な栄養バランスと食事量を実践し健康管理に努める
- ◎世界の食糧事情を理解し、無駄のない食生活を実践する
- ◎食品の安全性や非常時の食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、行事食や食事のマナー等を次世代に継承する
- ◎むし歯や歯周病の予防を心がけ、健康な口腔状態の維持および管理に努める

### 【家庭での取り組み】

- ・生活の変化に合わせた適正な食事量で栄養バランスの良い食生活を実践する
- ・健康診断や歯科健診を受診し、自らの健康状態を把握する
- ・食の大切さや食に関する知識、食事のマナーを子どもに伝える
- ・家族での楽しい食事・地域や行政等が主催する食に関わるイベント等に参加し、楽しみながら地域の食材や食文化を次世代に伝える
- ・むし歯や歯周病の予防に努め、健康な歯と口腔を維持する

### 【地域（生産者・事業者・ボランティア等）での取り組み】

- ・地域における食育に関する活動や、本町の農産物の活用に協力する
- ・地域活動において、望ましい食や行事食、郷土食についての知識を普及する
- ・親子に向けて、作物の栽培や収穫、調理等の体験学習の機会の提供や助言、支援を行う

### 【行政での取り組み】

- ・ホームページ等のITや地域活動等を活用して食に関する情報の提供を行う
- ・事業所や職場における栄養バランスのとれた日本型食生活の普及啓発を行う
- ・健康診断の実施を通して町民の健康状況を把握し、生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために必要な保健指導を行う
- ・歯科健診の実施を通して町民の歯の健康状態を把握し、むし歯、歯周病予防を啓発する
- ・食育推進に関わる団体やボランティアを育成し、活動の支援を行う



## 高齢期（おおむね 65 歳以上） 食を通した豊かな生活の実現と食文化の伝承

高齢期は、退職など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化や体力の低下が見られ、健康への不安を感じるが多くなります。健康状態は個人差が大きくなっていくことから、生活や身体の変化に合わせた望ましい生活習慣および食生活を維持し自らの健康管理に努めることで、QOL<sup>9</sup>の向上や健康寿命を延伸することができます。

また、退職や子どもの自立等により、これまで培ってきた食に関する知識や経験などを地域社会で生かすことに取り組みやすくなることから、食に関する豊富な知識と経験を家庭や地域へ継承する役割も期待されます。

一方で、新しい生活様式における外出機会の減少等から高齢者の単身世帯では特に、食に対する意識の低下や口腔機能の低下、調理が困難なこと等による低栄養が懸念されており、地域で高齢者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。

### 取り組みの方向性

- ◎自身の健康状態に合わせ、QOLを維持するため、望ましい食生活を送る
- ◎健康な歯を維持し、食を楽しみながらフレイルを予防する
- ◎地域の食文化や郷土料理、行事食や食事のマナー等を次世代に継承する
- ◎家族や地域の人々と、食を通した交流の機会を充実させる

### 【家庭での取り組み】

- ・生活の変化に合わせた適正な食事量で栄養バランスの良い食生活の維持、継続に努める
- ・望ましい生活のリズムを維持し、適度な運動等を組み合わせてフレイルを予防する
- ・健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する
- ・むし歯や歯周病の予防に努め、健康な歯と口腔の維持および管理に努める
- ・家族で地域の食材や行事食、郷土料理を楽しみ、高齢者の食に関する知識・技術を学ぶ

### 【地域（生産者・事業者・ボランティア等）での取り組み】

- ・地域における食育に関する活動や、本町の農産物の活用に協力する
- ・食に関する情報の提供や、食を通した世代間交流ができる機会の提供や助言、支援を行う
- ・高齢者の持つ地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及する機会を設けるなど高齢者の活躍の場を設定し、地域とのつながりづくりを行う

### 【行政での取り組み】

- ・広報紙やホームページ、地域活動等を活用して食に関する情報の提供を行う
- ・健康診断の実施を通して町民の健康状況を把握し、生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために必要な保健指導を行う
- ・食育推進に関わる団体やボランティアを育成し、活動の支援を行う
- ・地域活動を通して、食を通した地域のつながりを支援する

<sup>9</sup> QOL

「Quality of Life(クオリティ・オブ・ライフ)」の略称で、日本語では「生活の質」などと訳され、「生きがい」や「満足度」という意味があります。

## 食育基本法の概要

### 1 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

### 2 関係者の責務

(1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。

(2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

### 3 食育推進基本計画の作成

(1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。

①食育の推進に関する施策についての基本的な方針

②食育の推進の目標に関する事項

③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

④その他必要な事項

(2) 都道府県は都道府県食育推進基本計画、市町村は市町村食育推進基本計画を作成するよう努める。

### 4 基本的施策

①家庭における食育の推進

②学校、保育所等における食育の推進

③地域における食生活の改善のための取組の推進

④食育推進運動の展開

⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

⑥食文化の継承のための活動への支援等

⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

### 5 食育推進会議

(1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。

(2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

## 大郷町食育推進会議条例

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、大郷町食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 大郷町食育推進計画（法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画をいう。）を作成し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、食育に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員20人以内で組織する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 食育の推進に関係する団体の役員又は職員
- (3) 関係行政機関の委員又は職員
- (4) 町の職員
- (5) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選により選任する。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 推進会議の会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴き、又は説明を求めることができる。

(委任)

第7条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行後、最初に委嘱又は任命する委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、委員の委嘱又は任命の日から平成24年3月31日までとする。

(特別職の職員で非常勤の者の報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

3 特別職の職員で非常勤の者の報酬及び費用弁償に関する条例（昭和41年大郷町条例第7号）の一部を次のように改正する。

改正内容省略

## 大郷町食育推進会議委員名簿

氏 名	役 職 名
杉山 俊輔	医師
竹内 幸郎	大郷町区長会 代表
野田 幸子	新みやぎ農業協同組合 大郷支店長
伊東 雅子	大郷町食生活改善推進員会長
鎌田 真智子	すくすくゆめの郷こども園 園長
赤間 繁幸	大郷町PTA連絡協議会 会長
岩渕 克浩	東北農政局 消費・安全部 消費生活課 主任広域監視官
佐々木 留美子	宮城県仙台保健福祉事務所 技術次長(健康づくり支援班長)
齋藤 百合	大郷町小学校 教頭
岸本 由香	大郷町学校給食センター 栄養教諭
菅野 直人	学校教育課 課長
高橋 優	農政商工課 課長

(敬称略)

(任期 令和3年4月1日～令和5年3月31日)

## 第4期大郷町食育推進計画

おいしく食べて おおきく育つ さあみんな とともに学ぼう 大郷の食

---

2023年3月

発行 大郷町 保健福祉課

〒981-3592

宮城県黒川郡大郷町粕川字西長崎 5-8

TEL 022-359-5507

FAX 022-359-3287

URL <https://www.town.miyagi-osato.lg.jp>

