

第 2 期宮城県食育推進プラン
(中間案)

平成 2 2 年 月

宮 城 県

目 次

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間
- 4 計画見直しの概要
- 5 宮城県における食をめぐる現状
- 6 食育推進の基本目標
- 7 行動目標
- 8 食育推進の基本方向
- 9 食育推進の目標
- 10 重点施策
- 11 ライフステージに応じた食育の取組
- 12 県民運動としての食育推進運動の展開
- 13 食育の推進体制と関係者の役割

※ 下線は修正・加筆箇所

1 計画策定の趣旨

食育とは、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、計画的に推進することを目的に「食育推進基本計画」を決定しました。

県では、食育基本法に基づき、食育推進の方向を示す計画として平成18年に「宮城県食育推進プラン」を策定し、県民一人ひとりが食を通じて生涯にわたり心身ともに健全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、食生活の変化等に起因して、肥満や過度のそう身、生活習慣病などの健康問題が懸念されています。また、ライフスタイルや価値観が多様化し、社会経済構造が変化する中、食への関心が低下しているほか、食べ残しなどにより食物が大量に廃棄されるなど、食の大切さを忘れがちになっています。

一方、食品の偽装表示問題など食をめぐる多くの問題が発生し、食の安全・安心や環境負荷の低減に対する消費者の関心が高まっています。

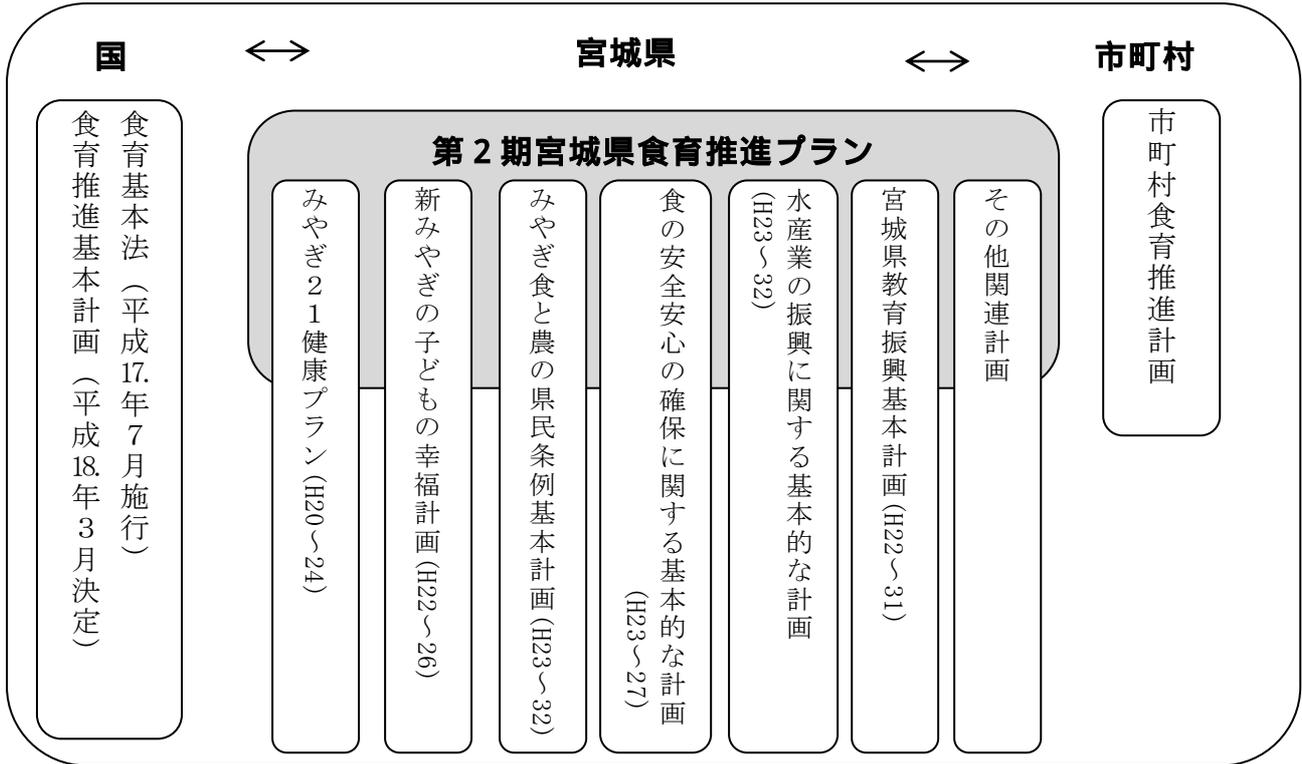
食育を着実かつ実効性のある取組としていくため、第1期計画においては、行政や関係団体、家庭、学校・保育所及び地域等が互いに補完し、連携を図る体制の構築に取り組んできましたが、今後、食育をさらに推進するためには、県民一人ひとりが主体的に取り組む県民運動として、食育を展開していくことが必要です。

このような状況を踏まえ、第1期計画で推進してきた取組や食育基本法及び食育推進計画の趣旨を基に、宮城の特性を生かした食育を総合的かつ計画的に推進するための指針として「第2期宮城県食育推進プラン」を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、宮城の特性を生かした食育推進の方向性を示すための計画として策定し、食育基本法第 17 条第 1 項に規定する都道府県食育推進計画として位置づけます。

その実施にあたっては、既存の関連計画と連携しながら本県の食育を推進していくこととします。



3 計画の期間

本計画は、平成 23 年度から平成 27 年度までの 5 年間の計画とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

4 計画見直しの概要

「第2期宮城県食育推進プラン」の策定に当たっては、「宮城県食育推進プラン」（平成18～22年度）をベースとしながら、必要な見直しを行いました。

第1期プラン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期プラン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、課題を明確にし、策定しました。

◆変更のポイント

- ◇ これまでの取組の評価を踏まえた変更
- ◇ 食育を巡る情勢の変化
- ◇ 特に重点的に取り組むべき事項の明確化

5 宮城県における食をめぐる現状

※今後実施する「県民健康・栄養調査」の結果等を利用

近年，社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより，健全な食生活が失われつつあり，食に関連する健康課題等も顕在化してきています。このため，本県の食をめぐる現状のうち主な5項目について取り上げました。

(1) 食習慣に関する状況

- ◇朝食の欠食
- ◇外食利用者の割合
- ◇子どもの食事環境

(2) 食に対する嗜好の変化

- ◇食料消費割合の変化（1日1人当たり：供給熱量ベース）
- ◇栄養バランスの変化（炭水化物，たんぱく質，脂質のバランス）

(3) 食生活に関する意識

- ◇食育への関心
- ◇自分の食生活をどう思うか
- ◇適切な食事摂取のために必要な知識の有無
- ◇食事が楽しいと思う児童生徒の割合

(4) 食に関連する健康上の課題

- ◇肥満者の割合
- ◇肥満傾向児の出現率
- ◇3歳児一人平均むし歯数
- ◇3歳児むし歯有病者の割合

(5) 地産地消の取組

- ◇学校給食における地場産野菜等の利用品目数の割合

6 食育推進の基本目標

家庭，学校・保育所等，地域社会の様々な場面において，県民一人ひとりが主体となり，宮城の豊かな食を通し，生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るため，次の2つを基本目標とします。

県民一人ひとりが，食を生きる上での基本としてとらえ，健全な食生活と心身の健康増進を目指します

生涯にわたり，心身とも健全で豊かな生活を送れるよう，家庭，学校，地域等それぞれの場面で，県民一人ひとりが，ライフステージに応じた健全な食生活を自ら実践できるよう取り組みを進めます。

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

宮城県は，海・山・大地の食材に恵まれています。豊富な食材を活用し，宮城の歴史・風土の中で育まれてきた郷土料理や食文化を見つめ直し，地域の食材を取り入れた日々の食卓を囲んだ食生活を通して，豊かな人間形成に寄与する食育を進めます。

7 行動目標

平成18年に策定した「宮城県食育推進プラン」に基づき、県では食育に関する様々な施策に取り組んできましたが、第2期となる本計画を、より本県の特徴を活かした実効性のあるものとするため、2つの「基本目標」に、それぞれ特に重点的に取り組む「行動目標」を掲げて、食育を推進していきます。

そこで、本県の特徴である「食材王国みやぎ」の豊かな「食」活用しながら、本県特有の課題に対応できるよう、次の2つを「行動目標」とし、県民運動としての展開を特に推進します。

バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう

本県では肥満者の割合が全国平均に比べて高くなっています。肥満は生活習慣病の発症に大きく関わることから、自分にとって必要な食事の量を把握し、自分に適した食事をとることで、生涯にわたって健康で過ごせる体重を保つことを行動目標とし、家庭や学校、地域での取組を促します。

食卓に地域食材を取り入れましょう

地域で生産された食材を活用することは、地域食材をより身近なものに感じることで生産者との相互理解を深め、地域の農産物等への理解を醸成することにつながるとともに、本県の自然や食文化に触れる機会となる他、地域産業の振興や食料自給率の向上に寄与します。このことから、県産の豊富な食材を日々の食卓に取り入れながら、心身の健康づくりを促します。

<基本目標>

県民一人ひとりが、食を生きる上での基本としてとらえ、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

基本目標に沿って推進する食育のうち、特に注目する特徴と課題

バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう

食卓に地域食材を取り入れましょう

<行動目標>

宮城の豊富な食材を活用しながら、適正体重の維持という課題に取り組みます。

8 食育推進の基本方向

2つの基本目標や本県がこれまで取り組んできた施策などを踏まえて、本計画で推進する施策を5つの「基本方向」にまとめました。

これらの基本方向に基づき、食育を推進します。

1 健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成

県民一人ひとりが、健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、自ら実践できる食育を推進します。

2 五感を使って健やかな心身を育む食育

食事は、心身の健康を維持するだけでなく、楽しく食べることで精神的な豊かさにもつながります。作物を育て、料理を作り、食べる等の体験を通じて食べる楽しさを実感する食育を推進します。

3 宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解

本県の豊富な食材について理解を深めるとともに、地域に根ざした食文化や郷土料理を再認識し、次世代に伝える取組を推進します。

4 安全安心な食品の供給と関係者間の信頼関係構築

安全で安心できる食品を望む県民の期待に応え、消費者・生産者・事業者が連携して取り組むための仕組みを作り、相互理解を促進する取組を推進します。

5 多様な機関の連携・協力による食育の推進

食育への取組を効果的に進めるため、行政だけでなく家庭、学校・保育所、関係団体等が連携・協力し、県民運動として県民一人ひとりが主役となって取り組むための体制づくりを推進します。

9 食育推進の目標

※第1期の達成状況や他の基本計画の策定状況を確認しながら設定（検討中）

- (1) 食生活に関する課題
 - ・朝食を欠食する県民の割合
 - ・脂肪エネルギー比率の減少
 - ・野菜摂取量の増加
 - ・食生活に対する県民意識の変化
- (2) 食に関連する健康上の課題
 - ・肥満傾向児の出現率
 - ・メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合
 - ・3歳児一人平均むし歯数
- (3) 地産地消の取組
 - ・学校給食の地場産野菜等の利用品目数の割合
 - ・主要な都市農山漁村交流拠点施設の利用人口
 - ・農産物直売所推定売上額
 - ・農業体験学習に取り組む小・中学校の割合
- (4) 食の安全安心
 - ・みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動参加率
- (5) 食育の推進（推進体制等）
 - ・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
 - ・食育推進計画を作成・実施している市町村の割合

10 重点施策

2つの基本目標を達成するための5つの基本方向に基づき、次のとおり重点施策を5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。

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。県民一人ひとりが、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取組を進めていきます。

また、健康づくりに必要となる知識や実践力は、年齢や生活環境などにより異なるため、取組の推進に当たっては、各ライフステージに配慮しながら県民が主体となった健康づくりを推進します。

プラン1 生涯を通じた健康づくり

1 みやぎ21健康プランの推進

平成19年度に改定した「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食生活改善事業に取り組みます。

また、乳幼児期のむし歯対策や適正体重の維持など、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 子どもの生活リズムの向上

「はやね、はやおき、あさごはん」といった基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ、子どもの生活リズムの向上を図ります。

プラン2 健全な食生活の実現

1 望ましい食生活に関する啓発資料の活用推進

健全な食生活を実践するためには、自分にとって適切な食事量を把握し、食事を取ることが重要です。「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」や「食生活指針」等の普及を推進します。

2 「日本型食生活」の実践促進

日本の気候風土に適した米を中心に農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践促進のため、本県で生産される多様な食材に関する情報提供等を行います。

3 健康づくりをサポートする外食店の登録促進

外食の栄養成分表示やヘルシーメニューなどの情報を積極的に提供する飲食店を増やし、外食利用者が適切に食事を選べる食環境の整備を目指します。

重点施策2 五感を使った食育の推進

食事を味わい、おいしく、楽しく食べることは身体的にも精神的にも大切です。豊かな自然環境と食材資源に恵まれ、生産地が近くにあるという本県の特性を生かし、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」「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。

プラン3 楽しく食べる環境づくり

1 食卓を囲んだ食育の推進

食を通した子どもの心身の健全育成のため、家族等と一緒に食卓を囲んだ食育を推進します。

2 給食を通した食育の推進

各学校において食に関する指導体制の整備を進めるとともに、栄養教諭を中核とした取組を充実し、地域の特色を生かした食育の推進を図ります。

給食を通し、仲間と食べる楽しさ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。

プラン4 体験を通じた食育の推進

1 五感を使った食育の推進

食に対する関心と理解を深め、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、農林水産物の生産等における様々な体験・交流環境を活用し、「教育」、「環境」、「観光」等の多様な要素を併せ持つグリーン・ツーリズムや教育ファームへの取組を支援します。

重点施策3 「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。これらの恵まれた食材への理解を深め、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、伝統行事や気候風土と結びついた、本県の特色ある食文化の理解と継承を図る取組を進めます。

プラン 5	地産地消の推進
--------------	----------------

1 地産地消意識の普及啓発

地産地消の取組を推進するとともに、生産者と消費者の交流を図る場の提供を行い、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、その消費・活用の促進を図ります。

2 学校給食における県産食材利用推進

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、学校給食への供給体制を整備するとともに、積極的な利用を推進します。

3 食料自給率の向上

本県の食料自給率を向上させるため、国内外の食料事情や県産食材への理解を深め、消費拡大を図るとともに、食料自給率向上に係る県民意識の啓発及び取組を促進するための運動を展開します。

4 農産物直売による生産者と消費者の交流推進

地元産食材等の購入の場を提供するとともに、消費者と生産者間の顔の見える関係を築くため、農産物直売の取組を推進します。

プラン 6	食文化の伝承
--------------	---------------

1 地域実践活動への支援

地域の文化や技術にこだわりをもってつくられた特産品を普及します。また、伝統的な食文化を伝承するための研修会や調理体験等を実施するほか、地域に密着した食育活動を実践する人材を育成し、活動を支援します。

2 学校給食における地域の伝統料理の紹介

地域の食文化に対する理解と関心を深めるため、学校給食に地元産の食材等を使用した地域の伝統料理を提供する取組を支援します。

重点施策 4 食の安全・安心に配慮した食育

食品の安全性確保は、食生活において基本となります。安全で安心できる食品を望む県民の期待に応えるため、食品を供給する生産者等の食品の安全確保への取組を支援します。

また、「安全で安心できる食」の実現を目指し、消費者、生産者・事業者及び県が協働した「みやぎ食の安全安心県民総参加運動」を推進します。

プラン 7

安全安心な食品供給の確保

1 生産及び供給体制の確保

食品の安全性確保には、生産者自らが食の安全安心の確保の必要性を理解し、取り組むことが重要であることから、その取組を促進します。

また、生産・製造・加工・調理・販売の各段階において安全性が確保されるよう、関係法規に基づき指導等を行います。

プラン 8

食の安全安心に係る信頼関係の確立

1 情報共有及び相互理解の促進

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 食の安全安心への県民参加の促進

「食の安全安心消費者モニター制度」、「食の安全安心取組宣言」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。

重点施策 5 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、関係団体、行政、そして県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。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。

プラン 9

食育支援ネットワークの強化

1 食育支援ネットワークの推進

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関係団体、食品関連企業等に対し、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、団体間の連携や学校と家庭の連携など、食育に携わる関係者相互の連携強化に取り組めます。

1 学校における食育推進体制の強化

食育推進に係る計画の作成等を通して、栄養教諭を中心とした、学校における食育推進体制の強化・充実を図ります。

2 食育に関わる人材の育成・活動支援

多様な関係者等から構成される宮城県食育推進会議を中心として食育のさらなる推進に取り組みます。また、食生活改善普及員や食育ボランティア、食育コーディネーター等、学校や地域で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、関係団体等の食育の取組に関する情報を広く発信します。

1 1 ライフステージに応じた食育の取組

乳幼児期から発育・発達段階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基本である食を営む力が育まれます。

このため、各世代に応じて身体的、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。本計画では次の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組の方向性と取組内容を示し、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		年齢区分	食育テーマ
ジュニア期	乳幼児期	概ね 0～5歳	食習慣の基礎づくり
	学童期	概ね 6～12歳	望ましい食習慣の定着
	思春期	概ね 13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
シニア期	青年期	概ね 19～39歳	健全な食生活の実現
	壮年期	概ね 40～64歳	食生活の維持と健康管理
	高齢期	概ね 65歳～	食を通じた豊かな生活の実現

(1) ジュニア期

乳幼児期 (概ね 0～5歳)

テーマ：「食習慣の基礎づくり」

乳幼児期は、人間の一生のうちで最も心身の成長が著しく、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる食を営む力や食生活リズムの基礎を身につける等、生涯における発達を方向付ける意味でとても重要な時期です。

乳児期における授乳は、栄養の摂取だけでなく親子間等の愛着感を形成することにつながります。また、幼児期には食生活の基本となる味覚が形成されますが、この時期の食経験は食べ物への嗜好に影響を与えるため、偏食等の問題も起きやすくなります。子どもの個人差に十分配慮しながら、いろいろな食品に親しみ、味覚、嗅覚、視覚など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。

この時期の食育では、家庭が中心的な役割を果たしますが、保育・幼児教育等

に携わる多様な人材が家庭での食育を向上させるよう連携していくことが大切です。

<取組の方向性>

- 食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける
- いろいろな食材の味を楽しみ，味覚を育てる
- 食事の準備等を通して，食についての関心を高める
- 家族や友達と一緒に食べることを楽しむ
- 食前食後のあいさつ習慣を身につける

【県の主な取組】

◎ 基本的な生活習慣確立の推進

知(学力)・徳(心)・体(健康)の調和のとれた元気な子どもを育成していくため「はやね・はやおき・あさごはん」という基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ，子どもの生活リズムの向上を図ります。

◎ 家庭教育支援体制の充実

子育て・親育ち講座を開催し，基本的な生活習慣や食に関して学ぶ機会を提供するとともに，親（保護者）に対して，家庭教育に関する情報の提供や，アドバイスを رفتりする子育てサポーターを養成します。

◎ 保育所・幼稚園職員の研修

保育所や幼稚園において適切な食育を行うとともに，人材を育成するため給食関係者や従事者の研修会を実施します。

【家庭に期待される取組（保護者などに期待される取組）】

◎ 1日3回の食事（間食）で規則正しい食生活リズムをつくる

◎ 家族と一緒に食事の準備を楽しむ

◎ 栄養バランスのとれた食事を心がけ，子どもが様々な食べもの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事マナーや食べものに感謝する心を伝える

◎ 健康な歯と口腔を育てるため，歯みがき習慣を身につける

【幼稚園や保育所等に期待される取組】

◎ 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づける

◎ 食に関する情報を家庭へ発信するとともに，保護者の相談や助言を行う

◎ 給食に地域食材や郷土料理，行事食を取り入れる

◎ 栽培，収穫等の体験を通して，食への関心を高める

【地域に期待される取組】

- ◇食育推進に関わるボランティア等
 - ◎保育所や幼稚園の食育へ協力する
- ◇生産者・食品関連事業者等
 - ◎給食への地域食材活用に取り組む
 - ◎生産や販売体験の場や機会を提供する

学童期 (概ね6～12歳)

テーマ：「望ましい食習慣の定着」

学童期は、心身共に発達が著しく、食習慣の基礎が確立する時期ですが、家族間の生活時間のずれやひとり親家庭の増加等から、家族そろって食事をする機会が減少し、家庭での食育機能が低下しています。

こうした中で、食に対する関心や食べものに感謝する心の薄れ、「孤食」や朝食の欠食、食事マナーの乱れなどの問題が指摘されるとともに、偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加等が懸念されています。

子ども達自身が、正しい食事のあり方を理解し、食事を通して自らの健康管理をしていく意識を身につけるとともに、学校給食や体験学習などの取組を通して、食材や食文化、生産、流通への関心を高めることが大切です。そのためには、学校、地域等、多様な関係者が、家庭の食育機能を補完していくことが望まれます。

<取組の方向性>

- 食べものと健康の関係について関心を持つ
- 家庭や学校での食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する
- 日常の食事を準備できる力を身につける
- 箸の使い方や姿勢など、食事のマナーを身につける
- 食べものの生産や流通などのプロセスへの関心を高める
- 体験を通して、食べものが作られる過程などを理解する
- 食文化や伝統に関心を持つ

【県の主な取組】

◎基本的な生活習慣確立の推進

知(学力)・徳(心)・体(健康)の調和のとれた元気な児童を育成していくため「はやね・はやおき・あさごはん」という基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ、児童の生活リズムの向上を図ります。

◎学校給食への地域食材利用拡大

県内各地で生産・加工される農産物の学校給食における需要と供給のマッチング支援や啓発活動を通じ、学校給食における県産農産物の利用率を高めます。

◎食に関する体験（栽培，収穫等）の支援

小学校における農業体験の充実を図るための支援や教職員を対象にした農業セミナーを行います。

◎栄養教諭の配置

子どもたちの望ましい食習慣の形成のため，食に関する指導に当たる栄養教諭を配置し，食育教育の推進を図ります。

◎教職員，学校給食関係者の研修

学校栄養職員の専門職としての知識や技術に関する研修を行い，その資質の向上を図ります。

【家庭に期待される取組（保護者などに期待される取組）】

◎1日3回の食事で規則正しい食生活リズムをつくる

◎家族と一緒に食事づくりを楽しむ

◎食事づくりや買い物等の手伝いをさせる

◎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

◎家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べものに感謝する心を伝える

◎旬の食材や年中行事に合わせた食事を取り入れる

【学校等に期待される取組】

◎「食に関する指導に係る全体計画」を作成し，食育を推進する

◎学校給食と各教科との関連を図った指導を展開する

◎肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響など，必要な知識の習得と実践力を育てる

◎食に関する情報を家庭へ発信するとともに，保護者の相談や助言を行う

◎給食に地域食材や郷土料理，行事食を取り入れる

◎農作業，生産体験等の機会をつくり地域の生産者との交流を図る

【地域に期待される取組】

◇食育推進に関わるボランティア等

◎学校の食育へ協力する

◇生産者・食品関連事業者等

◎給食への地域食材活用に取り組む

◎生産や販売体験の場や機会を提供する

思春期は、急速に成長し、食生活が将来の健康に影響を及ぼす重要な時期であることから、乳幼児期から培ってきた望ましい生活習慣と食事リズムをしっかりと維持する必要がありますが、この時期は、部活動、塾通い、受験や進学などにより生活習慣が変化し、食習慣が不規則になりがちです。

また、友人などと過ごす時間が増え、家庭における食に関する教育機能が学童期にも増して低下してきます。友人やマスメディアなどからの影響も強く受けやすい時期で、誤った認識等による過度のそう身志向や過食、偏食による肥満など、健康上の問題も生じやすくなります。

中学校卒業後は、学校給食が終了し食生活の自己管理が求められます。このため、学童期に学習した事項を土台にして食の自己管理能力を身につけることが大切です。また、食文化や食料問題など、食を取り巻く環境にも広く関心を持つことが望まれます。

＜取組の方向性＞

- 栄養のバランスに関する判断力や選択力を養う
- 自らの生活習慣に合った食生活リズムをつくる
- 健全な食生活を維持するのに必要な調理技術を身につける
- 食料事情や食料問題への関心を高める
- 食文化や伝統に関する知識を持つ

【県の主な取組】

◎基本的な生活習慣確立の推進

知(学力)・徳(心)・体(健康)の調和のとれた元気な生徒を育成していくため「はやね・はやおき・あさごはん」という基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ、生徒の生活リズムの向上を図ります。

◎食事バランスガイドの普及啓発

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。

◎食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

◎学校給食への地域食材利用拡大

県内各地で生産・加工される農産物の学校給食における需要と供給のマッチング支援や啓発活動を通じ、学校給食における県産農産物の利用率を高めます。

◎食に関する体験(栽培, 収穫等)の支援

中学校における農業体験の充実を図るための支援や教職員を対象にした農業セミナーを行います。

◎栄養教諭の配置

子どもたちの望ましい食習慣の形成のため, 食に関する指導に当たる栄養教諭を配置し, 食育教育の推進を図ります。

◎教職員, 学校給食関係者の研修

学校栄養職員の専門職としての知識や技術に関する研修を行い, その資質の向上を図ります。

【家庭に期待される取組(保護者などに期待される取組)】

◎1日3回の食事で規則正しい食生活リズムをつくる

◎家族と一緒に食事づくりを楽しむ

◎食事づくりの基本を教える

◎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

◎家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べものに感謝する心を伝える

◎旬の食材や年中行事に合わせた食事を取り入れる

【学校等に期待される取組】

◎「食に関する指導に係る全体計画」を作成し, 食育を推進する

◎学校給食と各教科との関連を図った指導を展開する

◎肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響など, 必要な知識の習得と実践力を育てる

◎食に関する情報を家庭へ発信するとともに, 保護者の相談や助言を行う

◎給食に地域食材や郷土料理, 行事食を取り入れる

◎農作業, 生産体験等の機会をつくり地域の生産者との交流を図る

【地域に期待される取組】

◇食育推進に関わるボランティア等

◎学校の食育へ協力する

◇生産者・食品関連事業者等

◎給食への地域食材活用に取り組む

◎生産や販売体験の場や機会を提供する

(2) シニア期

青年期 (概ね 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、社会的にも就職など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、朝食を食べない人の割合も高くなりますが、この時期の食生活は、壮年期以降の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再点検し、自らの健康状態の把握に努めることが大切です。

また、この世代では、単身世帯割合が増加し、食の外部化率が高くなっていることから、自ら食に関する正しい情報を選択する知識を持つとともに、食品関係事業者等がわかりやすい情報を発信することが望まれます。

さらに、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ていく役割が求められるようになります。特に青年期は、子育ての期間と重なることも多いため、家庭や地域において、次世代への食育に取り組むことが期待されます。

<取組の方向性>

- 自らの健康状態を把握し、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を身につける
- 家庭において子どもたちへの食育に取り組む
- 食品の安全性に関する知識を持つ
- 地域の食文化や郷土料理などの知識を高める

【県の主な取組】

◎生活習慣病予防等、健康づくりに関する普及啓発

「みやぎ21健康プラン」を推進し、県民健康づくり運動の機運の醸成及び健康づくりを支援する環境の整備を図ると共に、目標達成度評価や次期計画の基礎データとするため、県民健康栄養調査を実施します。

◎食事バランスガイドの普及啓発

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。

◎食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

◎食環境の整備

飲食店における栄養成分表示の普及や事業所の社員食堂等でのヘルシーメニューの提供をすすめ、メタボ予防を推進します。

◎食育の推進に関わるボランティアの育成・活動支援

地域で食育を推進する民間ボランティアを育成し、その活動を支援します。

◎親子料理教室や体験学習会等の開催

野菜や朝食摂取を進めるための親子料理教室の実施や、生活習慣病の発症予防等のための食生活改善講習会等を開催します。

【家庭に期待される取組】

◎家族で一緒に食卓を囲み、食について子どもと学ぶ機会を作る

◎食生活を再点検し、望ましい食生活（適正な食事量，栄養バランス，食品表示等）を実践する

【地域に期待される取組】

◇食育推進に関わるボランティア等

◎食に関する情報提供を行う

◎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

◇生産者・食品関連事業者等

◎飲食店等において、栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する

壮年期（概ね40～64歳）

テーマ：「食生活習慣の維持と健康管理」

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、多忙なこともあり自分の健康管理が疎かになる傾向があります。身体機能はゆるやかに低下し始め、壮年期の後半では加齢に伴う肉体的な変化も見られ、生活習慣病などの疾病に罹りやすくなったり、更年期による体調の変化などを迎える時期です。

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守り、自らの健康管理に努める必要があります。

さらに、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。

<取組の方向性>

- 適切な栄養バランスと食事量で健康管理に努める
- 世界の食料事情を理解し，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を次世代に継承する

【県の主な取組】

◎生活習慣病予防等，健康づくりに関する普及啓発

「みやぎ21健康プラン」を推進し，県民健康づくり運動の機運の醸成及び健康づくりを支援する環境の整備を図ると共に，目標達成度評価や次期計画の基礎データとするため，県民健康栄養調査を実施します。

◎食事バランスガイドの普及啓発

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通し，望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。

◎食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し，その情報を速やかに提供します。

◎食環境の整備

飲食店における栄養成分表示の普及や事業所の社員食堂等でのヘルシーメニューの提供をすすめ，メタボ予防を推進します。

◎食育推進ボランティア等の育成・活動支援

地域で食育を推進する民間ボランティアを育成し，その活動を支援します。

【家庭に期待される取組】

◎塩分や脂肪の摂りすぎ等を改善し，生活習慣病予防に努める

◎家庭料理や郷土料理等を取り入れた食生活に配慮する

【地域に期待される取組】

◇食育推進に関わるボランティア等

◎食に関する情報提供を行う

◎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

◇生産者・食品関連事業者等

◎飲食店等において，栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する

高齡期は、退職や子どもの自立などにより、豊かな人生経験とこれまで培ってきた知識などを地域社会で活かすことなどに取り組みやすくなります。身体機能が低下し、健康問題もでてきますが、個人差も大きくなります。

このため、加齢による身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、自ら健康管理に努める必要があります。さらに、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。

また、近年増加している高齡者の単身世帯では、調理が困難なための低栄養等が懸念されており、地域が高齡者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。

<取組の方向性>

- 健康状態に合わせ、望ましい食生活を維持する
- 食を通し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

【県の主な取組】

◎生活習慣病予防等、健康づくりに関する普及啓発

「みやぎ21健康プラン」を推進し、県民健康づくり運動の機運の醸成及び健康づくりを支援する環境の整備を図ると共に、目標達成度評価や次期計画の基礎データとするため、県民健康栄養調査を実施します。

◎食事バランスガイドの普及啓発

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。

◎食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

◎食環境の整備

飲食店における栄養成分表示の普及や事業所の社員食堂等でのヘルシーメニューの提供をすすめ、メタボ予防を推進します。

◎食育推進ボランティア等の育成・活動支援

地域で食育を推進する民間ボランティアを育成し、その活動を支援します。

【家庭に期待される取組】

- ◎栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- ◎健康診断や歯科検診を定期的に受診し，健康を維持する

【地域に期待される取組】

◇食育推進に関わるボランティア等

- ◎食に関する情報提供を行う
- ◎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

◇生産者・食品関連事業者等

- ◎飲食店等において，栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する

◇各ライフステージにおいて県・家庭・地域等が行う取組の一覧

【ジュニア期】

県が行う主な取組

	乳幼児期	学童期	思春期
◇ 知(学力)・徳(心)・体(健康)の調和のとれた元気な児童生徒を育成していくため基本的生活習慣の定着を広く呼びかけます。	●	●	●
◇ 基本的な生活習慣や食に関して学ぶ機会を提供するとともに、親(保護者)に対して、家庭教育に関する情報の提供等を行う子育てサポーターを養成します。	●		
◇ 学校栄養職員や給食関係者の知識や技術に関する研修会を実施し、資質向上を図ります。	●	●	●
◇ 県産農産物の学校給食におけるマッチング支援や啓発活動を通じ、学校給食への県産農産物の利用率を高めます。		●	●
◇ 小中学校における農業体験の充実を図るための支援や教職員を対象にした農業セミナーを行います。		●	●
◇ 食に関する指導に当たる栄養教諭を配置し、食育教育の推進を図ります。		●	●
◇ 食事バランスガイドの普及を通じ、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。			●
◇ 食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。			●

家庭に期待される取組(保護者などに期待される取組)

	乳幼児期	学童期	思春期
◇ 1日3回の食事(間食)で規則正しい食生活リズムをつくる	●	●	●
◇ 家族と一緒に食事づくりを楽しむ	●	●	●
◇ <u>食事づくり</u> や買い物等の手伝いをさせる		●	
◇ <u>食事づくり</u> の基本を教える			●
◇ 栄養バランスのとれた食事を心がけ、子どもが様々な食べものを味わえるよう配慮する	●		

◇ 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		●	●
◇ 家族での楽しい食事を通して食事マナーや <u>食べものに感謝する心</u> を伝える	●	●	●
◇ 旬の食材や年中行事に合わせた食事を取り入れる		●	●
◇ <u>健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身につける</u>	●		

学校等に期待される取組

	乳幼児期	学童期	思春期
◇ 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づける	●		
◇ 「食に関する指導に係る全体計画」を作成し、食育を推進する		●	●
◇ 学校給食と各教科との関連を図った指導を展開する		●	●
◇ 肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響など、必要な知識の習得と実践力を育てる		●	●
◇ 食に関する情報を家庭へ発信するとともに保護者の相談や助言を行う	●	●	●
◇ 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる	●	●	●
◇ 栽培、収穫等の体験を通して、食への関心を高める	●		
◇ 農作業、生産体験等の機会をつくり地域の生産者との交流を図る		●	●

地域に期待される取組

	乳幼児期	学童期	思春期
食育推進に関わるボランティア等			
◇ 保育所や学校等の食育へ協力する	●	●	●
生産者・食品関連事業者等			
◇ 給食への地域食材活用に取り組む	●	●	●
◇ 生産や販売体験の場や機会を提供する	●	●	●

【シニア期】

県が行う主な取組

	青年期	壮年期	高齢期
◇ 「みやぎ21健康プラン」を推進し、県民健康づくり運動の機運の醸成及び健康づくりを支援する環境の整備を図ります。	●	●	●
◇ 食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。	●	●	●
◇ 食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。	●	●	●
◇ 飲食店における栄養成分表示の普及や事業所の社員食堂等でのヘルシーメニューの提供を進めます。	●	●	●
◇ 地域で食育を推進する民間ボランティアを育成し、その活動を支援します。	●	●	●
◇ 野菜や朝食摂取のための親子料理教室や生活習慣病の発症予防等のための食生活改善講習会等を開催します。	●		

家庭に期待される取組

	青年期	壮年期	高齢期
◇ <u>家族で一緒に食卓を囲み、食について子どもと学ぶ機会を作る</u>	●		
◇ 食生活を再点検し、望ましい食生活（適正な食事量、栄養バランス、食品表示等）を実践する	●		
◇ 塩分や脂肪の摂りすぎ等を改善し、生活習慣病予防に努める		●	
◇ 栄養の過剰摂取や低栄養を予防する			●
◇ 健康診断や歯科検診を定期的に受診し、健康を維持する			●
◇ 家庭料理や郷土料理等を取り入れた食生活に配慮する		●	

地域に期待される取組

	青年期	壮年期	高齢期
食育推進に関わるボランティア等			
◇ 食に関する情報提供を行う	●	●	●
◇ 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	●	●	●
生産者・食品関連事業者等			
◇ 飲食店等において、栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する	●	●	●

1 2 県民運動としての食育推進運動の展開

食育推進の実効性を高めるためには、行政と関係機関等がさらなる連携強化を進め、地域や家庭における県民主体の取組が実践できる体制を推進していくことが必要不可欠です。

そのため、各機関がそれぞれの役割に応じた活動（実践）や食育推進に関するボランティア等との積極的な連携により、食育を県民運動として展開し、県民一人ひとりの食育推進の意識高揚と定着化を図ります。

（１）食育に関する意識の高揚

○宮城県食育推進月間の実施と啓発活動

- ・食育推進運動を重点的かつ効果的に実施するため、毎年11月の「食育推進月間」に、行政機関、教育機関、関連団体及び地域が連携し、各種イベント等の啓発活動を集中的に実施
- ・食育に積極的に取組む個人、団体、企業等に対する表彰
- ・食育に関するシンポジウムや研修会、各種イベント等の開催

○食生活の重要性についての啓発

- ・食生活指針や食事バランスガイドの普及
- ・「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動を家庭、地域と関係機関の連携により推進
- ・消費者、生産者、事業者、行政が連携し、「みやぎ食の安全安心県民総参加運動」を展開することによる安全で安心できる食の実現

○食育に係る取組事例の紹介

- ・食育に関するイベント情報、学校や体験活動、食育推進ボランティア等が行う特色ある取組事例等の紹介

○食育に関する情報の発信

- ・「食材王国みやぎ」の取組を発信
- ・食事バランス、県産食材、食育推進ボランティア等の取組に関する情報の発信
- ・食の安全・安心に関する情報の発信
- ・ホームページやパンフレット等を活用した必要な情報の発信

(2) 食育推進関連団体等，多様な関係者による支援体制整備

○関係者間のネットワーク強化

- ・講習会等を通じた食育推進関連団体や食育推進ボランティア等の連携強化

○食育推進に関わるボランティア等との連携

- ・食育推進ボランティア等の研修会開催等を通じた活動支援
- ・地域食材を活用した伝統料理の伝承や調理講習会等を通して食育を実践する草の根活動の推進
- ・食生活改善地区組織や地区栄養士会等，地域で組織的に食育活動を行っている団体への支援

1 3 食育の推進体制と関係者の役割

食育は，県民一人ひとりが食に係る問題を自らの問題と捉え主体的に取り組むことが重要ですが，個人が所属する家庭や学校・保育所，職場や関連団体等がそれぞれ食育に関する役割を担い，連携・協力していくことで，食育に関する取組が点から線，線から面へと広がり，県民一人ひとりに浸透していくことが期待できます。

(1) 推進体制及び進行管理

【県の推進体制】

宮城県食育推進会議，食育推進本部の設置の設置

平成18年4月に食育の推進に関係する団体や有識者で構成する宮城県食育推進会議を設置するとともに，県庁内の各部局が横断的に連携して食育に取り組むため宮城県食育推進本部を設置し，宮城県食育推進計画の策定とその総合的かつ計画的な推進を行います。

食育推進連絡会議の設置

食育は幅広い分野に関わることから，多様な関係者が連携し，一体的に取り組むことが必要となります。このため，平成19年に県の関係地方機関を中心とし，食育関係団体等で構成する食育推進連絡会議を圏域ごとに設置し，地域の特性に応じた食育を推進します。

【市町村の推進体制】

地域の特性を生かし，地域に密着した食育を進めるためには，より県民に身近な行政機関である市町村が主体的に食育に取り組むことが欠かせません。このため，各市町村においては次のような取組を積極的に行う必要があります。

市町村食育推進会議の設置等

食育を効果的、効率的に進めるために、関連団体や有識者で構成する市町村食育推進会議を設置し、地域の特性を生かした市町村食育推進計画を策定するとともにその実施を計画的に推進することが重要です。

(2) 関係者の役割

【県の役割】

食育に関する普及啓発を行い、県民一人ひとりの食に対する意識の高揚と定着化を図ります。また、市町村、学校・保育所、食品関連事業者、食育関係団体等との連携を強化するとともに、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を県民運動として展開します。

【市町村の役割】

各市町村に配置されている管理栄養士・栄養士が食育推進のリーダーとなり、県（保健福祉事務所、地方振興事務所、教育事務所等）とともに家庭と地域を結び、保育所や学校、生産者、事業者、関係団体等との連携を図りながら、地域の特色を活かした食育の推進に積極的に努めるものとします。また、家庭での食育への取組を支援するため、乳幼児健診や育児相談等での情報提供や子育てを支えるサポーター、食育に取り組むボランティア等の人材育成に努めるものです。

【教育関係者等の役割】

保育所、幼稚園及び学校は、教職員の食育に係る知識の向上に努めるとともに、食育推進体制を整備・強化に努めるものとします。家庭や地域に対しては、食に関する情報を発信するとともに、行政機関や食育関係団体との連携を図り、望ましい食習慣を身につける重要な時期である子どもへの食育に積極的に取り組むものとします。

【保健福祉医療関係者の役割】

保健、社会福祉、医療関係者及び関係団体は、離乳食指導や栄養指導をはじめとし、自主的かつ積極的に食についての情報提供等に努めるものとします。また、他の関係団体等と連携し、食育の推進に取り組むこととします。

【大学等研究機関の役割】

大学等研究機関関係者は、食育の企画及び評価を客観的に把握できるよう、調査・研究に積極的に協力することとします。

【生産者等の役割】

農林漁業に関する体験活動等の受け入れ，食物の生産の過程を学ぶ機会を提供するとともに，学校給食への地場産食材の供給や積極的な情報発信等により，地産地消への取組を推進することとします。また，他の関係団体等と連携し，食育の推進に取り組むものとします。

【事業者等の役割】

食品の製造，加工，流通，販売又は食事の提供を行う事業者等においては，食品の安全性の確保，栄養成分表示等に積極的に取り組むものとします。また，その他の事業者についても，従業員の健康を保つため，健康診断に基づく栄養指導や食堂でのバランスの良いメニューや健康に関する情報の提供に努めることが望まれます。

【地域（食育関係団体等）の役割】

地域において県民一人ひとりが主体的に食育に取り組むために，食育関係団体等がそれぞれに持つ専門性や特徴を活かし，生産・調理体験や地域の特色ある食文化を伝承する機会を提供するなど，地域住民と一体となった活動を推進するものとします。

【家庭の役割】

家庭は，生涯を通して健全な食生活を実践する場となります。食育においては，家庭が最も重要な役割を担っていることを再認識し，特に，子どもの望ましい食習慣の確立等に積極的に取り組むこととします。また，調理などを通して食文化を伝えるなどの役割を果たすものです。