

5 基本目標

家庭，学校，幼稚園，保育所，職場等，地域社会の様々な場面において，県民一人一人が主体となり，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。

県民一人一人が，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，心身ともに健全で豊かな生活を送れるよう，家庭，学校，幼稚園，保育所，職場，地域等それぞれの場面で，県民一人一人が，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，歴史・風土の中で郷土料理や食文化を育んできました。地域の食材や郷土料理を日々の食卓に取り入れることを通し，地域の産業や食文化への理解を深めるとともに，家族等と共に食卓を囲み食事を楽しむことで，豊かな人間形成に寄与する食育を進めます。

6 行動目標

第2期計画で掲げた2つの行動目標については第3期計画でも引き継ぎ、本県の特徴である豊かな「食」を活用しながら本県特有の課題に取り組んでいくという視点で、「宮城らしい」食育を推進していきます。

◆ 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、食事と生活習慣病の関連に理解を深め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てるよう、家庭や学校、幼稚園、保育所、職場、地域での取組を促進します。

◆ 食卓に宮城の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、地域の農林水産物をより身近に感じることにつながります。また、生産者と消費者との相互理解や本県の食文化や自然に触れる機会となるほか、地域産業の振興の向上に寄与します。このことから、日々の食卓での県産食材の活用を促します。

コンセプト：次世代へ伝えつなげる食育の推進～五感を使って健やかな心身を育む～

基本目標

県民一人一人が、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

行動目標

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

食卓に宮城の食材を取り入れましょう

宮城の豊富な食材を活用したバランスの良い食生活で、適正体重の維持に取り組みます

7 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4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

県民一人一人が、健康の維持・増進や生活習慣病の予防につながる健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、自ら実践できるよう食育を推進します。

2 宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解と継承

本県の豊富な食材について、農林漁業体験等を通じて理解を深め、地域に根ざした食文化や郷土料理を再認識し、次世代に伝えるとともに、地産地消などを通して、食と環境との調和に関心を高める取組を推進します。

3 食の安全安心に係る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るため、食品の安全に関する積極的な情報提供とともに、消費者、生産者・事業者及び行政が連携して取り組む仕組みをつくり、関係者間の相互理解を推進します。

4 多様な機関の連携・協働による食育の推進

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、幼稚園、保育所、職場、食品関連事業者、関係団体等が連携・協働し、県民運動として県民一人一人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。

8 重点施策

2つの基本目標を達成するための4つの基本方向に基づき、次のとおり重点施策を4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。県民一人一人が、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よう、食材を見て、触れて、食べるなど、調理体験等を通して五感を使って健やかな心身を育む食育の取組を進めます。

特に、子どものうちに望ましい食習慣を確立し、次世代へ伝えつなげていくため、子どもや若い世代を中心とした食育を推進します。

プラン1 生涯を通じた健康づくり

1 第2次みやぎ21健康プラン^(注18)の推進

平成25年3月に策定した「第2次みやぎ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減塩などの栄養・食生活の改善等のメタボリックシンドローム対策に取り組みます。また、適正体重の維持や乳幼児期のむし歯対策など、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 子どもの基本的生活習慣の定着促進

「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動^(注19)や「みやぎっ子ルルブル推進会議」^(注20)に賛同する企業・団体と連携して社会全体で子どもの基本的生活習慣の定着促進を図ります。

●しおeco（塩エコ）の取組

「しおeco」とは、お塩の節約（eco）のこと。塩分の摂り過ぎは高血圧等生活習慣病のリスクが増大することから、県では啓発イベントやレシピの提供など、「しおeco」事業を実施しています。

「しおeco」は決して大人だけの問題ではなく、食材の旨味や風味を敏感に感じられる幼少期に食生活を整え、味覚を育てることは大変重要だと言われています。

ぜひご家族の皆さんで、美味しく！楽しく！簡単に！しおecoに取り組んでください。



プラン2 健全な食生活の実現

1 望ましい食習慣の形成と実践促進

健全な心身の発育・発達や健康の維持・増進に必要な食生活を実践するためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるとともに、自分にとって適切な食事の質と量を知り、食事をとることが重要です。そのため、「日本人の食事摂取基準」を参考に、「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」^(注21)や「食生活指針」^(注22)などを活用し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践や望ましい食習慣の定着を推進します。さらに、食品の栄養成分表示を参考にして食生活の改善に活用できるよう、普及啓発を図ります。

2 食卓を囲んだ食育の推進

食を通して子どもの心身を健全に育成するとともに、食に関する基本的な知識や所作を身につける場となる、家族等と一緒に食卓を囲む「共食」^(注23)を推進します。また、大人には、地域の郷土料理や食文化等を継承する役割も期待されます。

3 給食を通じた食育の推進

学校、幼稚園、保育所等において、食育や食に関する指導体制の整備を進めるとともに、栄養教諭^(注24)を中核とした取組や学校栄養職員及び各施設の栄養士による給食指導や家庭への情報提供を充実し、各年齢に応じた食育の推進を図ります。また、給食を「生きた教材」として活用し、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。

●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは

「主食・主菜・副菜」は、1食単位の基本となる料理の組合せです。

食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。「主食・主菜・副菜」を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食：ごはん、パン、めん類などで炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜：野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



重点施策2 「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、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」「調理して」「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。さらに、伝統行事や気候風土と結び付いた、本県の特徴ある食文化の理解と継承を図る取組を進めます。

プラン3 農林漁業体験を通じた食育の推進

農林水産物の生産過程や環境、食料事情等、食に関する多様な側面への関心と理解を深めるとともに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、農林漁業体験への取組を支援します。

プラン4 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 給食等における県産食材の利用推進

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、学校給食等への供給体制を整備するとともに、啓発活動を通じ給食施設における積極的な利用を推進します。

3 農産物直売所の活用による生産者と消費者の交流推進

県産食材等の購入を促すとともに、消費者と生産者間の顔の見える関係を築くため、農産物直売所における交流機会の提供を進めます。

プラン5 食文化の継承

1 地域における継承活動への支援

地域の文化や技術にこだわりを持って作られた特産品の普及や、郷土料理や食材など伝統的な食文化を継承するための研修会や調理体験等を実施します。また、地域に密着した食育活動を通じて伝統的な食文化を継承する人材を育成し、その活動を支援します。

2 給食等における地域の郷土料理や伝統的な食文化の紹介

地域の食文化に対する理解と関心を深めるため、学校や保育所給食等に地元産の食材を使用した地域の郷土料理等の献立を取り入れ、食に関する指導に活用されるよう取組を促進します。

重点施策3 食の安全安心に配慮した食育

食品の安全性の確保は、食生活の基本となります。安全で安心できる食品を望む県民の期待に応えるため、食育活動を通して、食の安全安心に係る信頼関係の確立への取組を支援します。

プラン6 食の安全安心に係る信頼関係の確立

1 食の安全安心に関する知識の普及

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 食品表示の適正化の推進

食品表示法等の関係法規に基づき、食品の品質、衛生及び栄養成分等の表示が適正に行われ、消費者の安全安心や食品選択に役立てられるよう、食品関連事業者及び県民に対する研修会の開催などの普及啓発や表示の適正化に向けた指導等を行います。

3 食の安全安心県民総参加運動への参加促進

安全で安心できる食の実現を目指し、「みやぎ食の安全安心消費者モニター制度」、「みやぎ食の安全安心取組宣言」^(注25)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4 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、職場、食品関連事業者、関係団体、行政、そして県民一人一人が連携・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7 食育支援ネットワークの強化

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、食品関連事業者等に対し、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、団体間の連携や協働での取組の促進など、社会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。

プラン8 食育推進の環境づくり

1 子どもや若い世代への食育推進体制の強化

食に関する指導計画等の作成と計画に基づく実施及び評価を通して、学校、幼稚園、保育所等における教職員全体で取り組む食育推進体制の強化・充実を図ります。また、専門学校や大学、職場の食堂等を活用した取組や健康管理部門での食育及び健康教育の充実等を図ります。

そのため、子どもや若い世代に対する食育の重要性についての普及啓発や取組事例及び指導者等に関する情報提供を行い、取組を促進します。

2 食育に関わる人材の育成・活動支援

様々な分野の関係者等で構成される宮城県食育推進会議^(注26)を中心として、食育のさらなる推進に取り組めます。また、食生活改善推進員^(注27)やみやぎ食育コーディネーター等、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、これらの人材や取組に関する情報を広く発信し、人材活用を促進します。

3 食品関連事業者等の取組の推進

職場の食堂、飲食店及び加工食品等の食品関連事業者等において、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食事や食品の提供等を進め、利用者が栄養成分表示等を参考にしながら「食」を選択できる取組を支援するため、必要な情報提供等を行い食環境整備を推進します。また、食品関連事業者等には、地域の食材を使った郷土料理の提供などにより、地産地消や食文化の継承が推進されるよう普及啓発を行います。