

# みやぎの食育通信

Vol.  
49



「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

新プラン

## みやぎの食育を推進します！～第3期宮城県食育推進プランの策定～

宮城県の特性を活かした食育を推進するため、「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～」をコンセプトとする、「第3期宮城県食育推進プラン」を策定しました。

この「プラン」を基に、食育を次世代へ継承していくため、望ましい食習慣の形成期にある子どもやこれから親となる世代を中心とした食育に重点的に取り組んでいきます。

### プランの概要

## 第3期宮城県食育推進プラン

<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

### 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

### 食育推進の基本方向

1 健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成

2 宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解と継承

3 食の安全安心に係る関係者間の信頼関係構築

4 多様な機関の連携・協働による食育の推進

### 重点施策

1 食育を通じた健康づくり

- ・生涯を通じた健康づくり
- ・健全な食生活の実現

2 「食材王国みやぎ」の理解と継承

- ・農林漁業体験を通じた食育の推進
- ・地産地消の推進
- ・食文化の継承

3 食の安全安心に配慮した食育

- ・食の安全安心に係る信頼関係の確立

4 みんなで支えあう食育

- ・食育支援ネットワークの強化
- ・食育推進の環境づくり

### <計画の目標>

食生活に関する意識、栄養素等摂取量、健康上の課題、地産地消の取組、食の安全安心、食育推進体制

### 【ライフステージに応じた食育の推進】

<p>子ども (0～18歳) 望ましい食習慣の形成と定着</p>	<p>若い世代 (19～39歳) 健全な食生活の実現</p>	<p>働き盛り世代 (40～64歳) 生活習慣病予防のための食生活の維持と健康管理</p>	<p>高齢期 (65歳～) 食を通じた豊かな生活の実現</p>
--	--	---	---

### 【関係機関等の取組】

家庭・保育所・幼稚園・学校・職場・地域・行政機関・関係団体・生産者・事業者等

### 県民運動としての展開

# みやぎ県民 SHOKUIKU 宣言書

～みやぎの食育を次世代へ伝えていくために、県民の皆様のご取組をお願いします～

子ども  
(概ね18歳以下)

「望ましい食習慣の形成と定着」を目指します!



- ・食生活リズムや生活習慣の基礎を身につけます
- ・食前食後のあいさつや箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身につけます
- ・家庭や学校での食に関わる活動を通して、食の重要性を理解し、望ましい食習慣を形成します
- ・日常の食事の準備や調理できる力を身につけます
- ・食文化や伝統に関心、知識を持ちます
- ・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います

若い世代  
(概ね19～39歳)

「健全な食生活の実現」を目指します!



- ・自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践します
- ・食に関する正しい情報を選択する力を身につけます
- ・家庭において子どもたちへの食育に取り組みます
- ・食品の安全性に関する知識を持ちます
- ・地域の食文化や郷土料理などの知識を高めます

働き盛り世代  
(概ね40～64歳)

「生活習慣病予防のための食生活の維持と健康管理」をします!



- ・適切な栄養バランスと食事量で適正体重を維持し、健康管理に努めます
- ・世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践します
- ・食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝えます
- ・地域の食文化や郷土料理などの知識を高め、次世代に継承します

高齢期  
(概ね65歳以上)

「食を通じた豊かな生活の実現」を目指します!



- ・健康状態に合わせて、望ましい食生活を維持します
- ・食を通じた交流により日々の生活を楽しまます
- ・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ます

直売所  
ガイド

宮城県農産物直売所等のガイドブックが発行されました!



「直売所に行こう」地元のおいしい野菜を食べよう

宮城県では、県内の農産物直売所、農漁家（のうぎよか）レストラン、農漁家民宿138店舗を掲載したガイドブックを発行しました。

このガイドブックは、県内7つのエリアごとに、地元の新鮮な野菜等を販売している農産物直売所や、その土地ならではの料理を味わえる農漁家レストラン、農作業体験や漁業体験のできる農漁家民宿を掲載しています。店舗ごとに「自慢の逸品」も紹介していますので、どんな商品があるか、ぜひチェックしてください。

5月の大型連休など行楽シーズンを迎えたこの時期に直売所などを巡り、旬のおいしい農産物を味わってみませんか。

【配布場所】 県内直売所、県庁1階ロビー等

【問合せ先】 宮城県農林水産部 農産園芸環境課

TEL 022-211-2844