

# <第2期宮城県食育推進プラン> 『意識の向上から行動へ』

## 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

食卓に地域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 五感を使って健やかな心身を育む食育

3 宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解

4 安全安心な食品の供給と関係者間の信頼関係構築

5 多様な機関の連携・協力による食育の推進

## プランの目標

- ◆ 食習慣に関する課題
- ◆ 食生活に関する意識
- ◆ 食に関連する健康上の課題
- ◆ 地産地消の取組
- ◆ 食の安全安心
- ◆ 食育の推進体制

## 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 五感を使った食育の推進

- ・楽しく食べる環境づくり
- ・体験を通じた食育の推進

### 3 「食材王国みやぎ」の理解と継承

- ・地産地消の推進
- ・食文化の伝承

### 4 食の安全安心に配慮した食育

- ・安全安心な食品供給の確保
- ・食の安全安心に係る信頼関係の確立

### 5 みんなで支えあう食育

- ・食育支援ネットワークの強化
- ・食育推進体制の充実

## ライフステージに応じた食育の取組

**乳幼児期**  
(0～5歳)  
食習慣の基礎づくり

**学童期**  
(6～12歳)  
望ましい食習慣の定着

**思春期**  
(13～18歳)  
自立に向けた食生活の基礎づくり

**青年期**  
(19～39歳)  
健全な食生活の実現

**壮年期**  
(40～64歳)  
食生活の維持と健康管理

**高齢期**  
(65歳～)  
食を通じた豊かな生活の実現

県民運動としての展開