

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を展開してきました。第 2 期となる本計画では、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、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」掲げ、「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、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、地域の農林水産物をより身近に感じることに繋がります。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他、地域産業の振興や食料自給率^(注12)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。

