

第4期宮城県食育推進プラン (中間案)

令和2年11月
宮 城 県

目 次

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置付け	3
3	計画の期間	3
4	計画策定の概要	4
5	基本目標	16
6	行動目標	17
7	食育推進の基本方向	18
8	重点施策と目標指標	19
9	ライフステージに応じた食育の取組	31
10	県民運動としての食育推進運動の展開	40
11	食育の推進体制と関係者の役割	42
	用語解説（本文中の注記を掲載）	45

1 計画策定の趣旨

食育^(注1)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。

県では、食育基本法^(注2)（平成17年法律第63号）第17条第1項に基づき、国の食育基本計画を基本としながら、本県の実情に応じた食育の推進のため「宮城県食育推進プラン」を策定し、県民が食を通じて生涯にわたり健全な心身を培い健康で生き生きとした生活を送れるよう、ライフステージに応じた様々な施策に取り組んできました。

(1) 食育をめぐる現状

① 国の施策

国では、国民の健康の増進を推進するため、基本的な方向や目標などを定めた「健康日本21（第2次）」^(注3)（平成25年度から令和4年度）が策定されたほか、「第4次食育推進基本計画」（令和3年度から令和7年度）がスタートしました。

平成25年には、「和食；日本人の伝統的な食文化」^(注4)がユネスコ無形文化遺産に登録され、我が国の健康長寿を支える和食を中心とした日本人の食文化を保護・継承する活動が始まっています。

国の健康・栄養施策については、平成26年10月に「日本人の長寿に関する健康な食事のあり方に関する検討会報告書」がとりまとめられ、「健康な食事」^(注5)の考え方が示されました。

「日本人の食事摂取基準^(注6)2020年版」においては、高齢者の低栄養予防やフレイル^(注7)予防の観点に加えられたほか、若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、食塩相当量の目標量が引き下げられるなどの改定が行われています。

「SDGs（持続可能な開発目標）^(注8)」に対応し、国が策定した「SDGsアクションプラン2020」において「食育の推進」が優先課題の1つ「あらゆる人々が活躍する社会の実現」に位置付けられるなど、食育によるSDGsの目標達成への貢献が期待されています。

② 県の現状

県民の健康・栄養の現状等については、年齢が高くなるほど食や健康に対する関心が高くなっている一方で、特に若い世代や働き盛り世代では不規則な生活習慣に起因した肥満、メタボリックシンドローム^(注9)や生活習慣病等が課題となっており、食に対する知識の不足や無関心など、年代や生活環境等による健康状態の二極化が懸念されています。

県では、市町村や関係機関・団体等多様な関係者と連携し、みやぎ食育コーディネーター^(注10)などの人材の育成や様々な場面での普及啓発を図るとともに、地域の特色に応じた課題解決型の取組を進めています。

宮城県は、豊かな自然に囲まれ、海・山・大地が育む多彩で豊富な食材に恵まれた「食材王国みやぎ^(注11)」です。食材資源や産地と消費地が近い立地条件の優位性を活かして地産地消^(注12)に取り組んでいます。

平成23年3月に発生した東日本大震災では、多くの尊い生命や財産が失われたほか、農林水産業の生産基盤が甚大な被害を受けました。また、東京電力福島第一原発事故による食の安全安心への不安の高まりや風評被害といった課題に直面し、風評の払拭や販路回復への取組を継続的に進めています。

③ 「食」の様々な側面

震災を契機に、命を支える「食」の重要性が再認識されました。また、近年頻発化・激甚化している気象災害の発生により、非常時に命を守るための「食の備え」が必要とされています。

さらに、令和元年12月以降、世界的規模で感染が拡大した新型コロナウイルス感染症対策として国が示した「新しい生活様式」においては、テイクアウトの推奨や対面の回避、食事中の会話を控えるなど食事のとり方にも大きな変容が求められています。

(2) 宮城県食育推進プランの変遷

- ① 宮城県食育推進プラン (H18～H22)
コンセプト：五感を磨いで、みやぎの食をいただきます
「健全な食生活と心身の健康増進」，「みやぎの食材の理解と食文化の継承を通した豊かな人間形成」の二つの基本目標を設定
- ② 第2期宮城県食育推進プラン (H23～H27)
コンセプト：意識の向上から行動へ
前期の基本目標を引き継ぎつつ「適正体重の維持」，「地域食材の活用」の二つの行動目標を設定
- ③ 第3期宮城県食育推進プラン (H28～R2)
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～
前期の二つの行動目標を引き継ぎながら、子どもや若い世代を中心とした食育に重点を置く計画へ

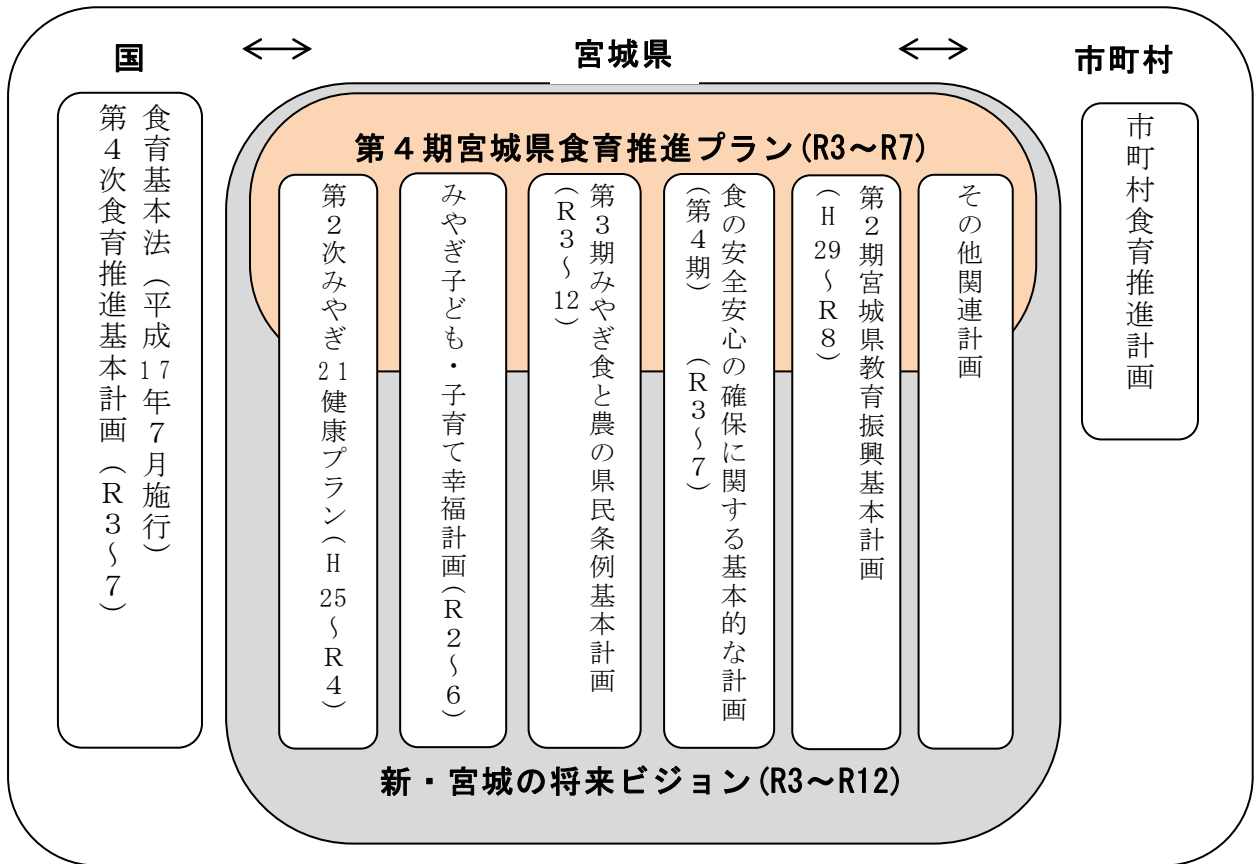
このような状況の下、食育基本法及び国の第4次食育推進基本計画の趣旨を基に、さらに、第3期計画による取組の達成状況を踏まえ、宮城の伝統の継承と未来を見据えた食文化の創造に資する取組、そして時代を生き抜くしなやかで強い人間を育てる食育を展開していくための指針として「第4期宮城県食育推進プラン」（以下「第4期計画」とします。）を策定しました。

2 計画の位置付け

本県は、四季を通じて海・山・大地の食材に恵まれ、多彩な食材を生かした郷土料理や豊かな食文化が育まれ、継承されてきました。

本計画は、この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付けます。

その実施に当たっては、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、令和3年度から令和7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 計画策定の概要

本計画の策定に当たっては、第3期計画をベースとしながら、必要な見直しを行いました。

第3期計画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3期計画策定時から現在までの食をめぐる情勢の変化等を踏まえながら、本県の食育に関する課題を明確にし、策定しました。

(1) 第3期計画の目標達成状況

食育の推進、課題の達成に関する状況を客観的に把握するため設定した第3期計画の目標値20項目のうち、目標値を達成した項目は5項目でした。

<目標値を達成した5項目>

- ・3歳児のむし歯のない人の割合
- ・農産物直売所推定売上高
- ・宮城県産の食材を使用した郷土料理を年10回以上提供している学校給食施設の割合
- ・みやぎ食の安全安心消費者モニター^(注13)の活動(延べ参加)率
- ・みやぎ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

また、改善状況について、策定時の値と直近値を下記のとおり比較したところ、Bの改善傾向にあった目標値は1項目、Dの悪化傾向にあった目標値は1項目で、ほぼ変化のなかった項目が11項目と大半を占めました。詳細については、次ページ以降のとおりです。

改善状況の区分	項目数	(%)
A：目標達成	5	25.0
B：改善傾向 (策定時の値から±1割以上の改善)	1	5.0
C：ほぼ変化なし (策定時の値から±1割以上変化がない)	11	55.0
D：悪化傾向 (策定時の値から±1割以上の悪化)	1	5.0
E：評価不能	2	10.0

① 食育を通した健康づくり

- ・「朝食を毎日食べる人の割合」については、20～30歳代，小学6年生ともに，ほぼ変化がありませんでした。
- ・「1日当たりの食塩摂取量」，「1日当たりの野菜摂取量」，「主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合」など，平成28年県民健康・栄養調査の結果で評価している項目については，ほぼ変化がみられませんでした。また，「ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合」は平成28年調査を基準値とし，その後調査を実施していないため評価不能としました。
これらについては，令和3年度に県民健康・栄養調査を実施し，さらに正確な評価を行う予定です。
- ・「肥満傾向児^(注14)の出現率」については，中学1年男子が14.80% (H26:13.99%)，女子が13.60% (H26:11.47%)で，男子はほぼ変化はありませんが，女子は悪化傾向にあります。
- ・「メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合」については，令和元年度に公表されたデータによると，平成29年度は30.4% (H25:29.5%)と改善がみられず，10年連続全国ワースト3位以内という状況が続いています。
- ・「3歳児のむし歯のない人の割合」は，82.0%と目標の80%を達成しました。

目標指標等		策定時の値 (H26)	H28年度 (調査年)	H29年度 (調査年)	H30年度 (調査年)	R1年度 (調査年)	目標値 (R2年度)	達成 状況
1 食育を通した健康づくり								
朝食を毎日食べる人の割合	20から30歳代	62.6%	63.5% (H28)	-	-	-	70%以上	C
	小学6年生	96.8%	96.3% (H28)	95.8% (H29)	95.1% (H30)	96.5% (R1)	98%以上	C
1日当たりの食塩摂取量	成人男性	11.9g (H22)	11.5g (H28)	-	-	-	9g以下	C
	成人女性	10.4g (H22)	9.5g (H28)	-	-	-	8g以下	C
1日当たりの野菜摂取量(成人)		307.4g (H22)	295g (H28)	-	-	-	350g以上	C
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合(成人)		73.1%	71.5% (H28)	-	-	-	80%	C
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合(成人)		49.1% (H28)	49.1% (H28)	-	-	-	55%	E
栄養成分表示を参考にしている人の割合(成人)		47.0%	44.6% (H28)	-	-	-	60%	C
肥満傾向児の出現率	中学1年生(男子)	13.99%	15.49% (H28)	14.05% (H29)	13.80% (H30)	14.80% (R1)	11%	C
	中学1年生(女子)	11.47%	12.39% (H28)	10.12% (H29)	10.50% (H30)	13.60% (R1)	8%	D
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(40から74歳)		29.5% (H25)	29.3% (H26)	29.3% (H27)	29.8% (H28)	30.4% (H29)	26.1%	C
3歳児のむし歯のない人の割合		74.4% (H25)	77.1% (H27)	79.3% (H28)	81.7% (H29)	82.0% (H30)	80%	A

② 「食材王国みやぎ」の理解と継承

- ・「農業体験学習に取り組む小・中学校の割合」については，増加傾向にあります。
- ・「学校給食の地場産野菜等の利用品目数の割合」については，ほぼ横ばいです

が、計画策定時から微増しています。

- ・農林漁家レストラン^(注15)、農産物直売所、農林漁家民宿等の「主要な都市農山漁村交流拠点施設^(注16)の利用人口」については、微増となっています。
- ・「農産物直売所推定売上高」は、112億円(H26:88億円)に増加しており、目標を達成しました。
- ・「宮城県産の食材を使用した郷土料理を年10回以上提供している学校給食施設の割合」については、92%(H26:62.8%)に増加しており、目標を達成しました。

目標指標等	策定時の値 (H26)	H28年度 (調査年)	H29年度 (調査年)	H30年度 (調査年)	R1年度 (調査年)	目標値 (R2年度)	達成 状況
2 「食材王国みやぎ」の理解と継承							
農業体験学習に取り組む小・中学校の割合	67.5% (H25)	71.2% (H27)	82.4% (H29)	-	90.3% (R1)	100%	B
学校給食の地場産野菜等の利用品目数の割合	28.0%	28.5% (H28)	30.5% (H29)	28.2% (H30)	29.2% (R1)	40%	C
主要な都市農山漁村交流拠点施設の利用人口	1,279万人	1,298万人 (H27)	1,444万人 (H29)	-	1,343万人 (H30)	1,600万人	C
農産物直売所推定売上高	88億円	107億円 (H28)	111億円 (H29)	113億円 (H30)	112億円 (R1)	95億円	A
宮城県産の食材を使用した郷土料理を年10回以上提供している学校給食施設の割合	62.8%	72% (H28)	87% (H29)	89% (H30)	92% (R1)	85%	A

③ 食の安全安心に配慮した食育

- ・「みやぎ食の安全安心消費者モニター活動率」については、87%(H26:81%)に増加しており、目標を達成しました。

目標指標等	策定時の値 (H26)	H28年度 (調査年)	H29年度 (調査年)	H30年度 (調査年)	R1年度 (調査年)	目標値 (R2年度)	達成 状況
3 食の安全安心に配慮した食育							
みやぎ食の安全安心消費者モニター活動(延べ参加)率	81%	78% (H28)	84% (H29)	92% (H30)	87% (R1)	85%	A

④ みんなで支えあう食育

- ・「みやぎ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」については、3万人を超え(H26:21,548人)、目標を達成しました。
- ・「学校、保育所、事業所等の特定給食施設のうち適正体重の利用者の割合が増えた施設の割合」については、目標値の設定が困難であり、評価不能としました。

目標指標等	策定時の値 (H26)	H28年度 (調査年)	H29年度 (調査年)	H30年度 (調査年)	R1年度 (調査年)	目標値 (R2年度)	達成 状況
4 みんなで支えあう食育							
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	21,548人	36,619人 (H28)	32,069人 (H29)	31,037人 (H30)	36,196人 (R1)	26,000人	A
学校、保育所、事業所等の特定給食施設のうち適正体重の利用者の割合が増えた施設の割合	10.7% (H27)	13.3% (H28)	-	-	-	今後設定	E

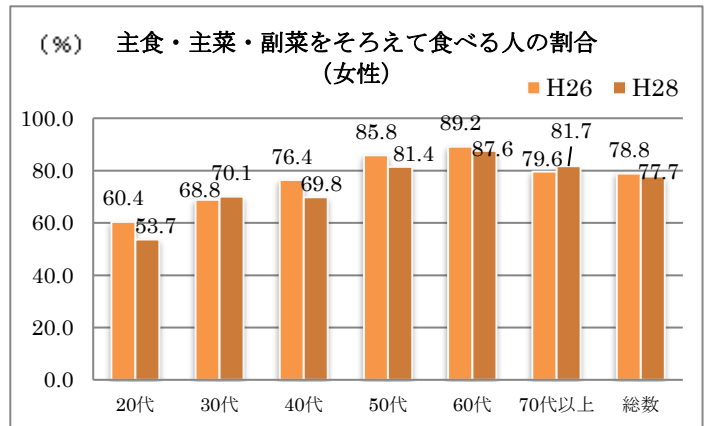
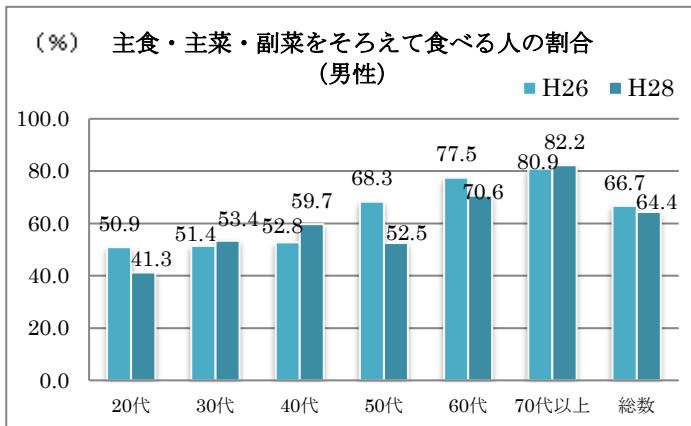
(2) 本県の食をめぐる現状

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が懸念されています。本県の食をめぐる現状のうち主な5項目の状況を以下に紹介します。

① 食生活に関する知識・意識・行動

◇ 栄養のバランス（主食・主菜・副菜）

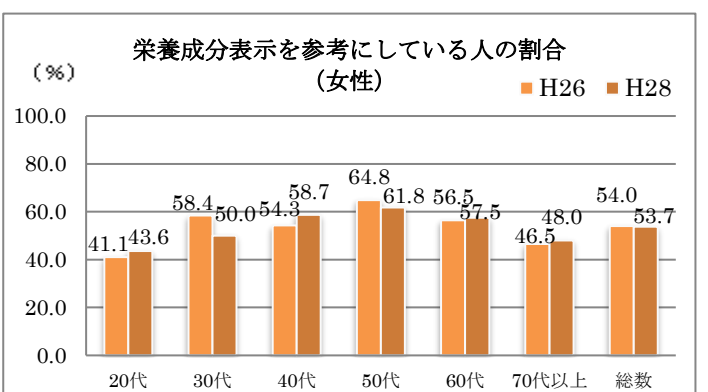
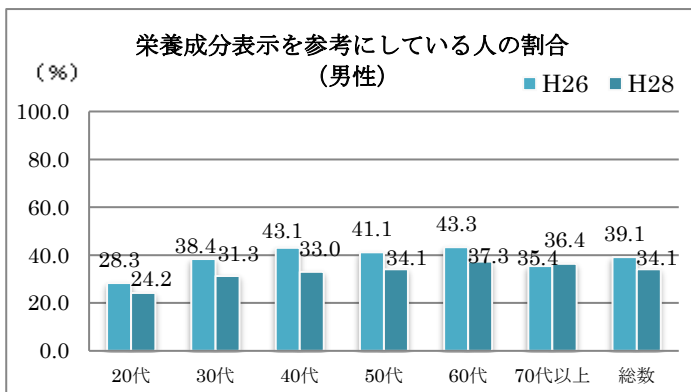
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合は、男女とも若い世代が低く、20歳代の男性の約4割、20歳代の女性の約5割となっています。また、平成26年との比較では、男女ともわずかに減少しています。



(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)

◇ 栄養成分表示^(注17)の活用

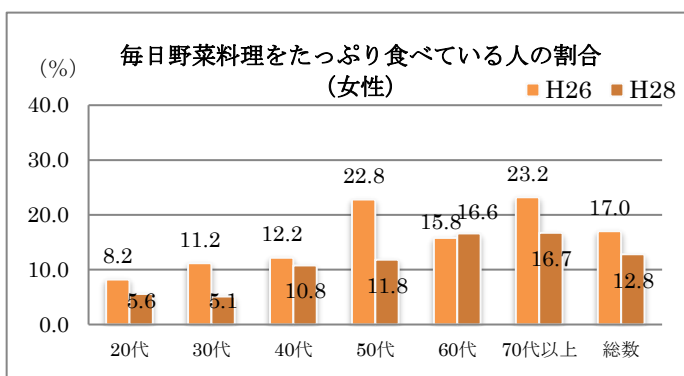
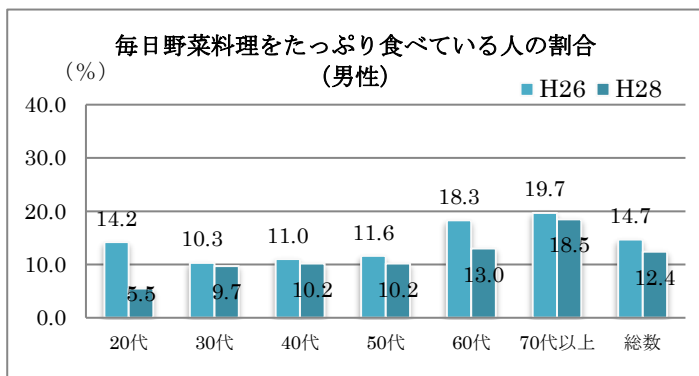
栄養成分表示を参考にしている人（「いつもしている」、「時々している」）の割合は、男性が34.1%、女性が53.7%であり、平成26年と比較すると、男性は減少し、女性は横ばいとなっています。



(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)

◇ 野菜の摂取状況

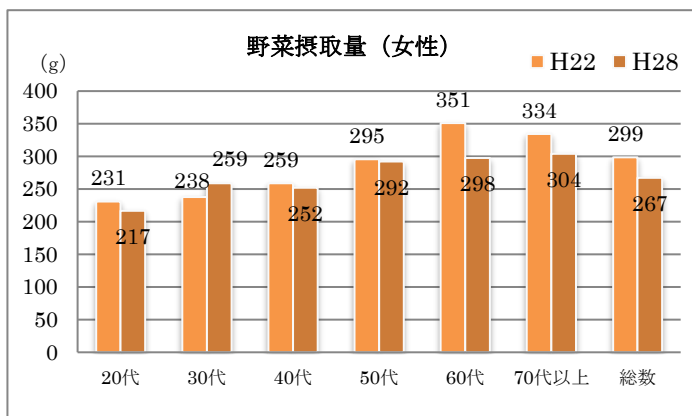
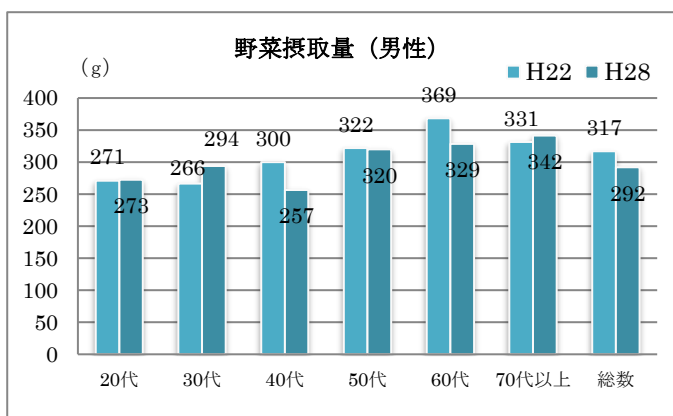
「毎日野菜料理をたっぷり（1日5皿 350g）食べることができている」と回答した人の割合は、男性が12.4%、女性が12.8%であり、平成26年と比較し、男女とも減少しています。年代別にみると、男女ともに若い世代が少ない傾向にあります。



(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)

◇ 野菜摂取量

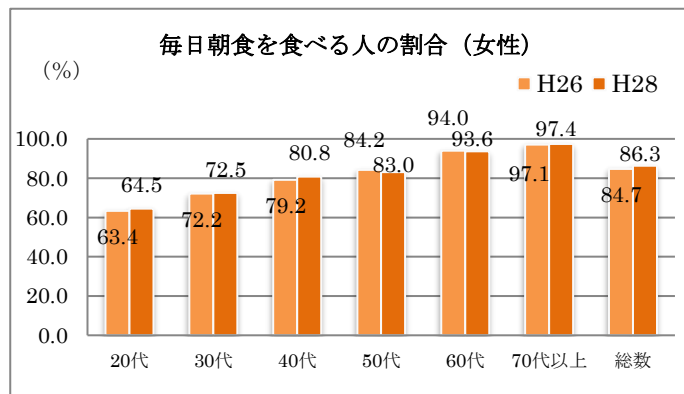
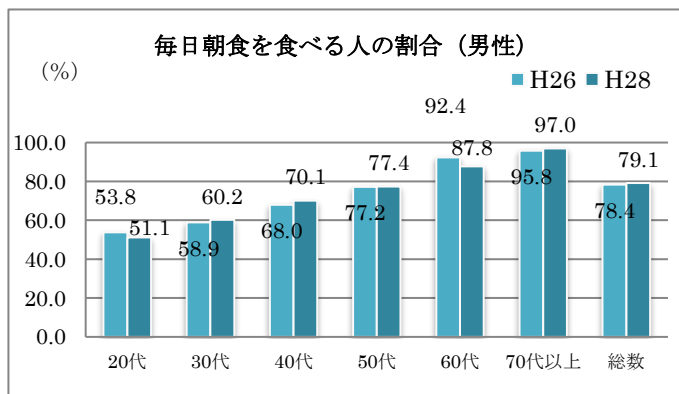
1日の野菜摂取量は、男女とも目標である350g以上には達しておらず、平成22年と比較し、減少しています。特に、若い世代の摂取量が少なく、20歳代では男性は約80g、女性は約130g目標量より少なくなっています。



(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)

◇ 朝食の状況

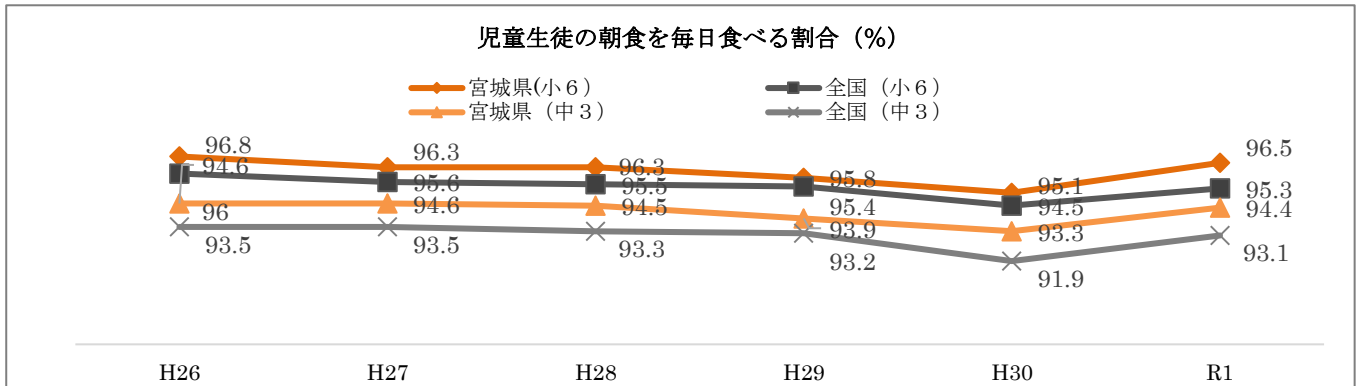
朝食を「毎日食べる」と回答した人の割合は、男女とも若い世代ほど低くなっており、20歳代が最も低く、男性で51.1%、女性で64.5%となっています。平成26年と比較し、男性は横ばいで、女性はわずかに増加しています。



(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)

◇ 児童生徒の朝食を毎日食べる割合

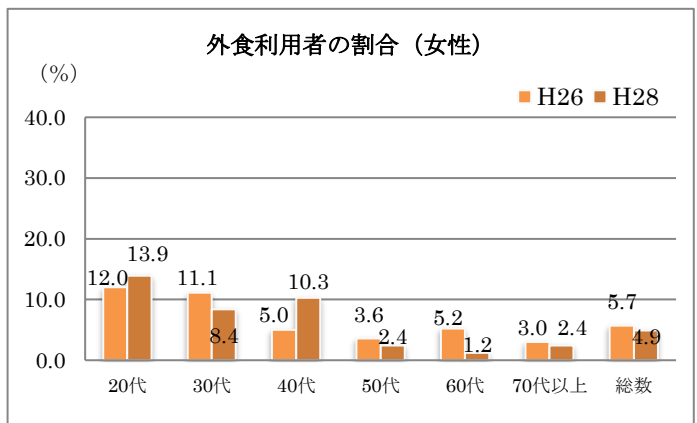
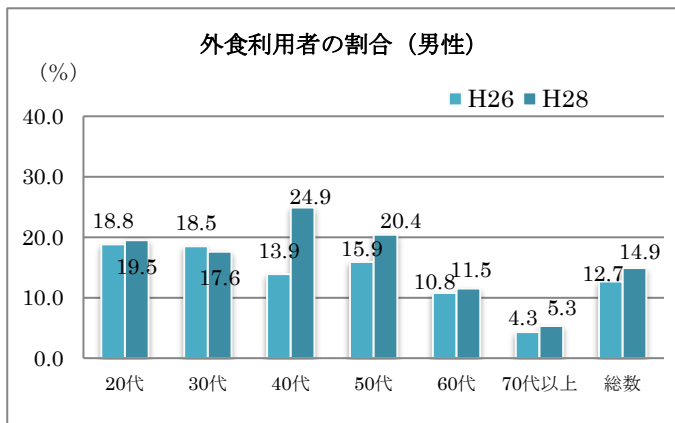
児童生徒（小学6年生，中学3年生）の朝食を毎日食べる（「している」，「どちらかといえば，している」）割合は，全国と比べると高い現状にありますが，あまり改善がみられません。



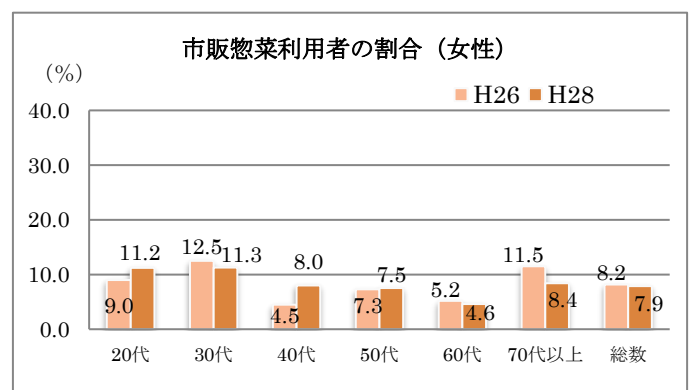
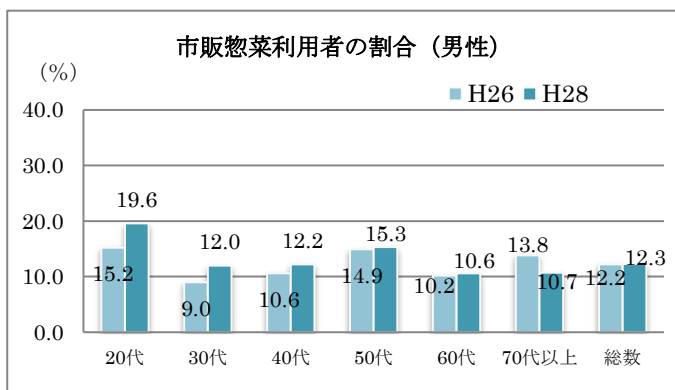
(文部科学省：全国学力・学習状況調査) * 公立学校

◇ 外食利用者の割合

外食（市販の弁当等の利用を含む。）を毎日1回以上利用する人（「毎日2回以上」，「毎日1回」）の割合は，20～50歳代男性で高く，2割程度になっています。また，市販の惣菜を毎日1回以上（「毎日2回以上」，「毎日1回」）利用する人の割合は，20歳代男性で高く，2割程度となっています。



(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)



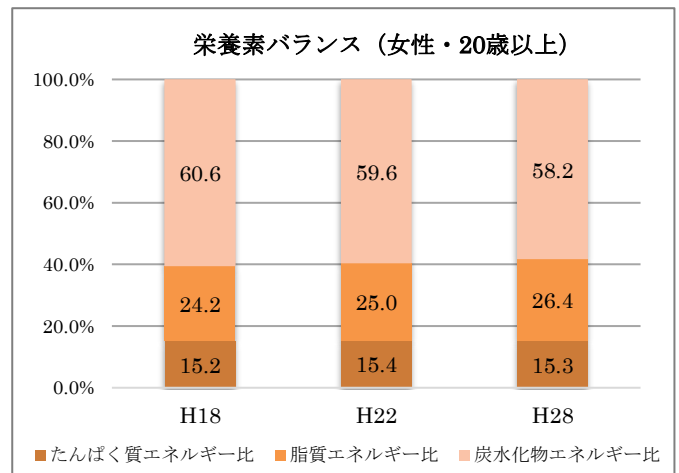
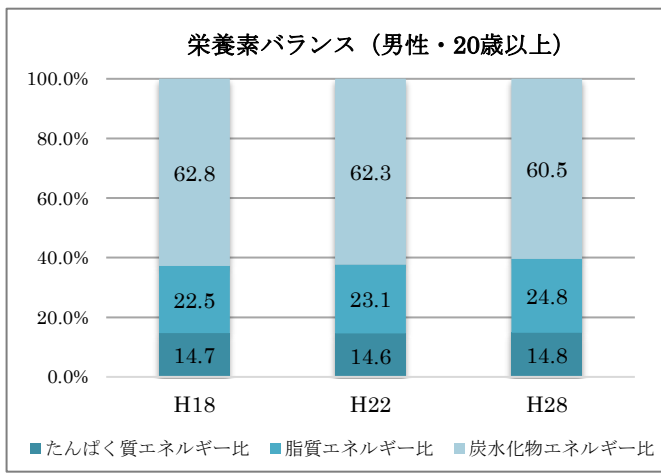
(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)

② 栄養素等摂取量

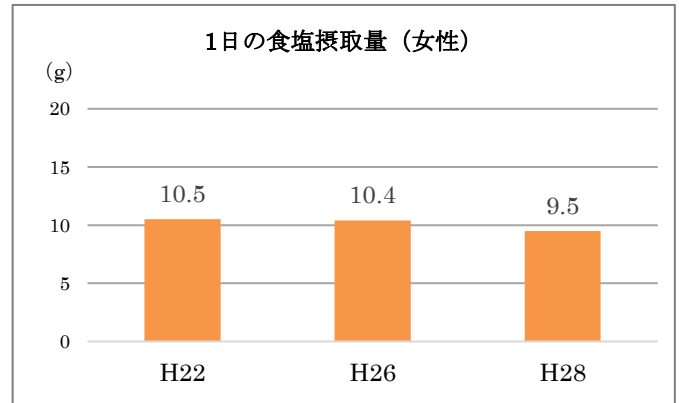
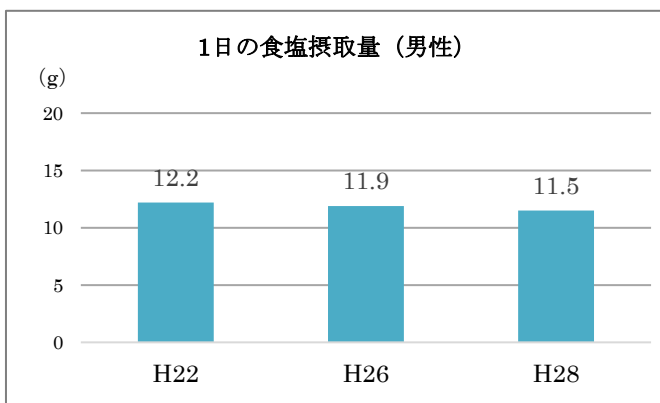
◇ 栄養バランス及び食塩摂取量

エネルギー産生栄養バランスの比率は、厚生労働省が定める基準※によると「たんぱく質 13～20%，脂質 20～30%，炭水化物 50～65%」となっており、各年代ともおおむね基準内という結果となっています。また、食塩摂取量については、年々減少傾向にあるものの、平成 28 年調査結果では、男性 11.5g、女性 9.5g で同基準※の「男性 7.5g 未満，女性 6.5g 未満」より、男性で約 4 g，女性で約 3 g 多くなっています。

※日本人の食事摂取基準（2020 年版）



（県民健康・栄養調査）

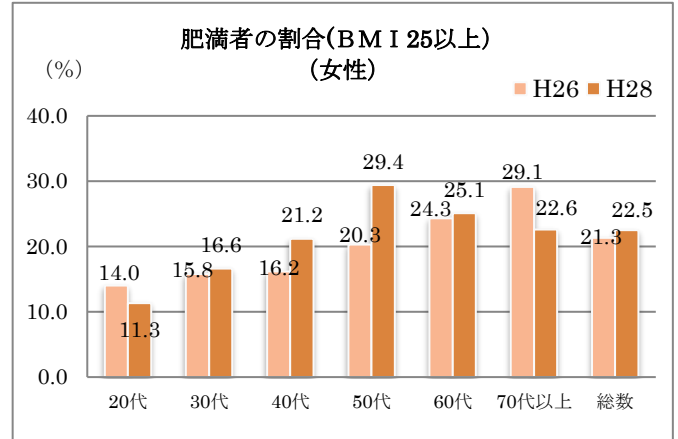
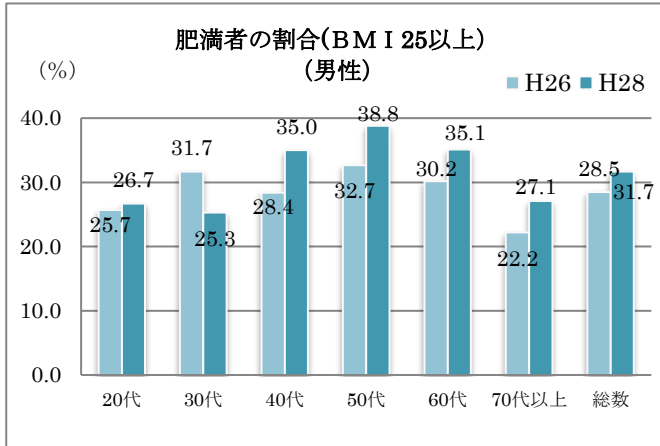


（県民健康・栄養調査）

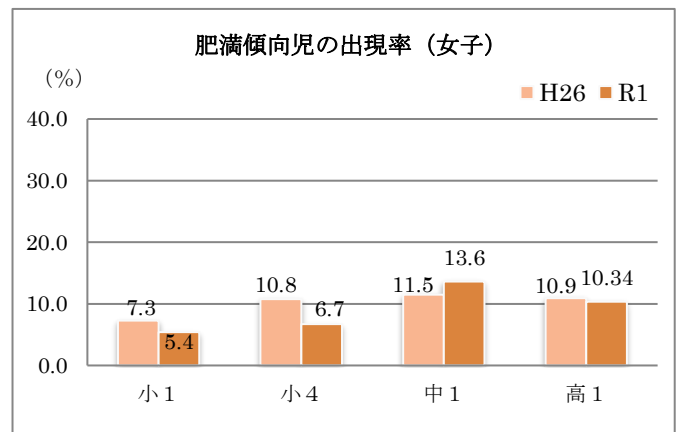
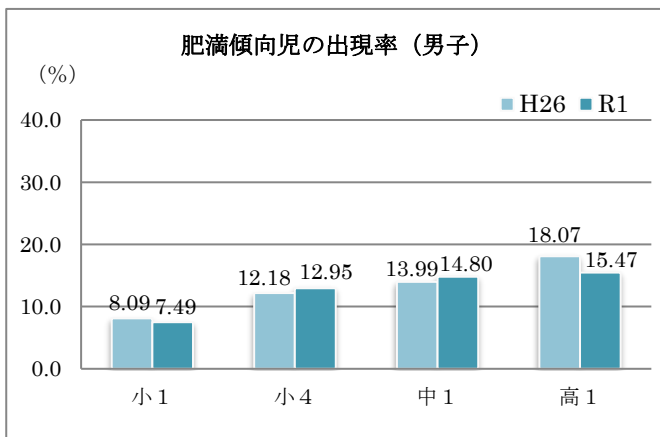
③ 食に関連する健康上の課題

◇ 肥満者の割合

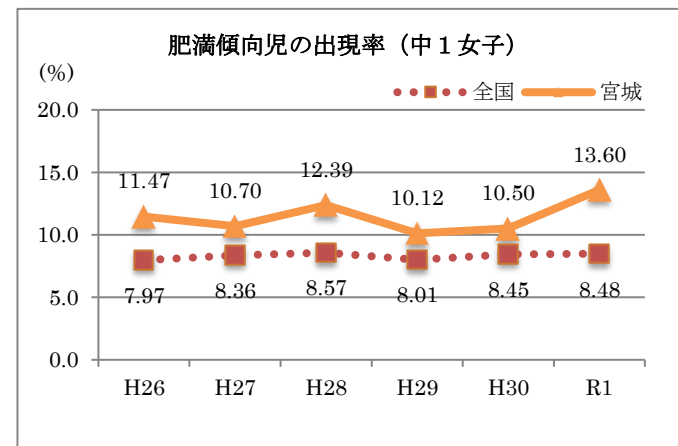
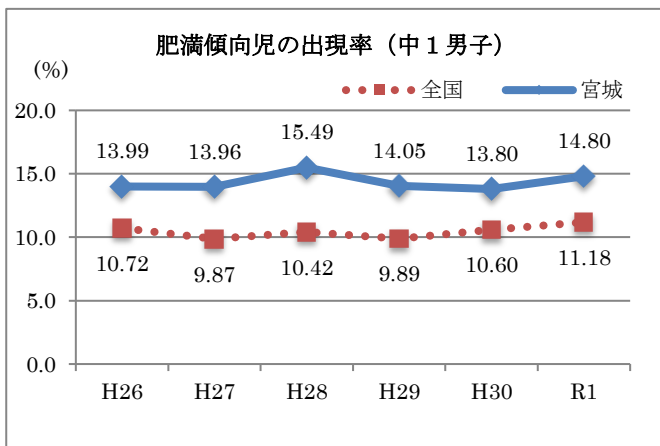
成人の肥満者（BMI^(注18)25以上）の割合は、男性は約3割、女性は約2割で、平成26年と比較し、男女とも改善がみられませんでした。年代別では、男性は40～60歳代で高く、女性は50歳代で高くなっています。また、中学1年生の肥満傾向児の出現率は、平成26年よりやや増加し、全国値より高い数値で推移しています。



(H26 県民健康調査, H28 県民健康・栄養調査)



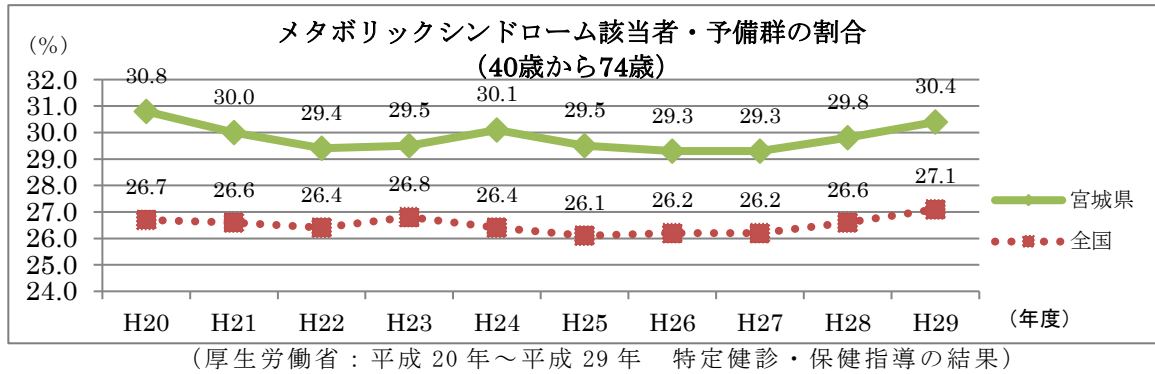
(文部科学省：学校保健統計調査)



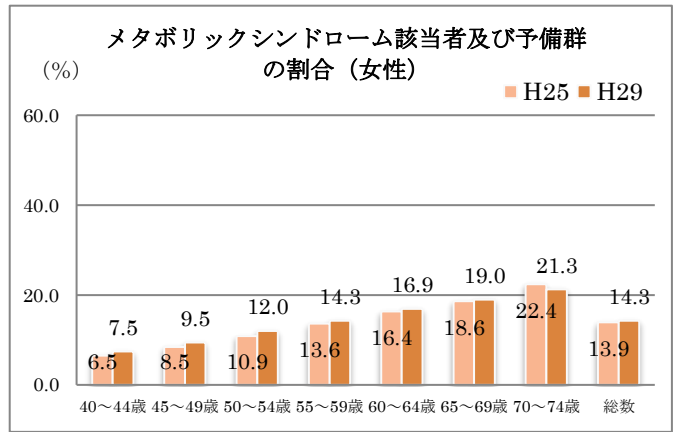
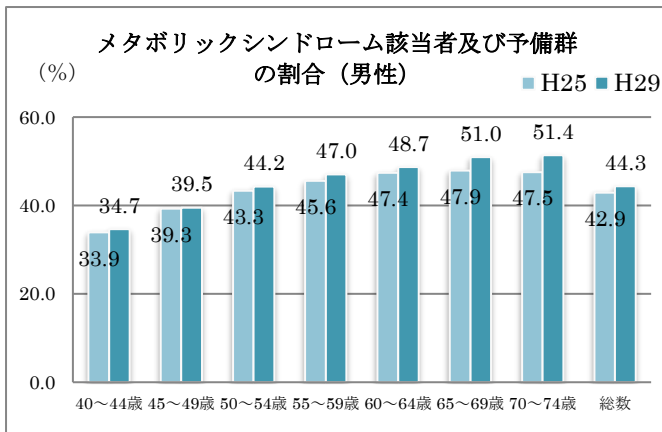
(文部科学省：学校保健統計調査)

◇ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の者の割合

平成20年度から始まった特定健診（40歳から74歳対象）では、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は約3割で推移しており、10年連続全国ワースト3位という結果となっています。また、男性では、約4割が該当者及び予備群という状況です。



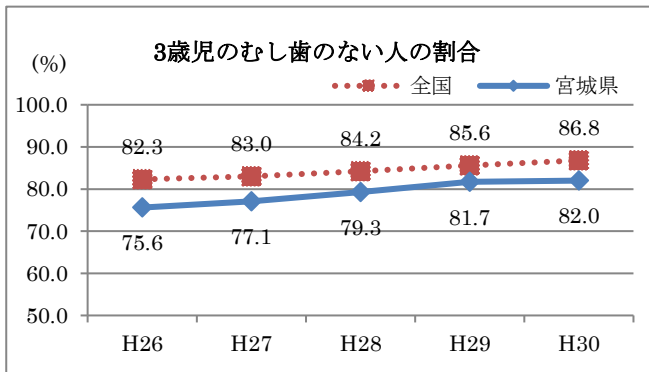
※メタボリックシンドローム「該当者」「予備群」
 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、①血中脂質、②血圧、③血糖のうち、各項目基準に1つ該当する者を「予備群」、2つ以上該当する者を「該当者」という。



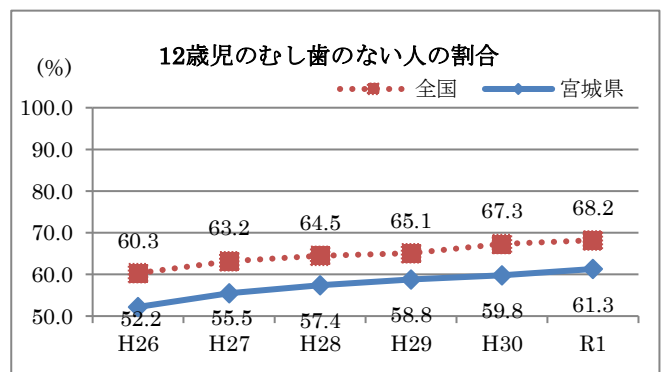
(厚生労働省：特定健診・保健指導の結果)

◇ 子どものむし歯

3歳児のむし歯のない人の割合は、年々増加し、平成29年度に目標の80%を上回りましたが、全国値を下回っています。また、12歳児のむし歯のない人の割合も年々増加していますが、全国値を下回っています。



(厚生労働省：地域保健・健康増進事業報告)

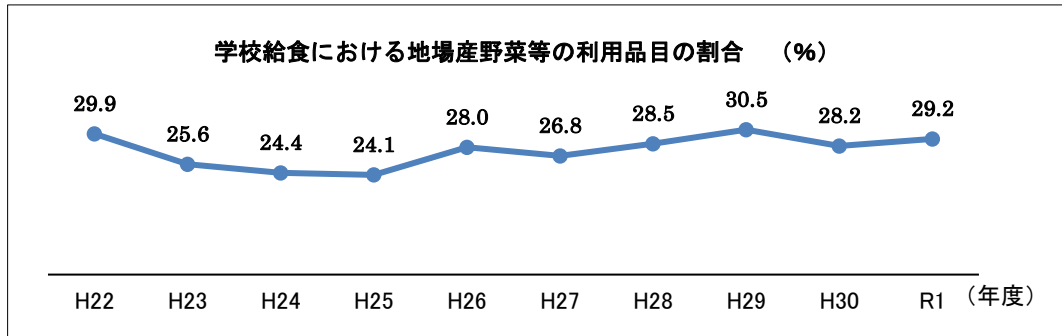


(文部科学省：学校保健統計)

④ 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

学校給食における地場産野菜等の利用品目数の割合については、増加傾向でしたが、東日本大震災後の平成 23 年度には 25.6%に減少しました。その後、平成 26 年度には増加に転じ、令和元年度には、震災前の水準とほぼ同等まで回復しています。

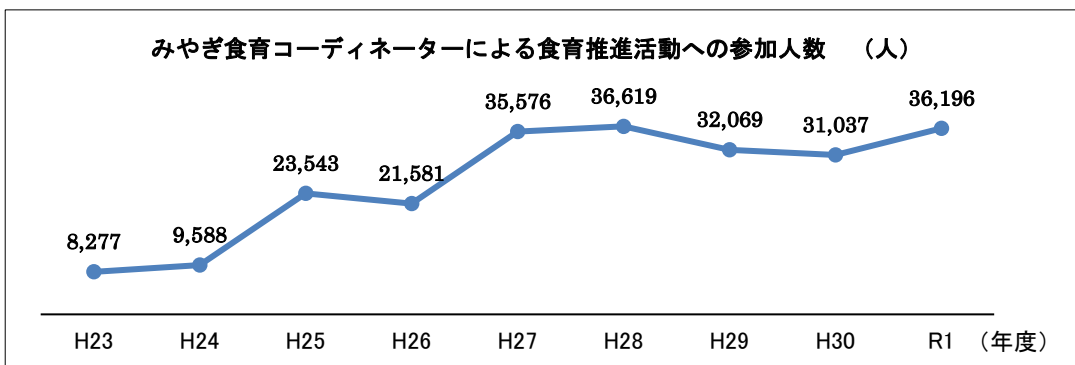


(宮城県：学校給食地場産物活用状況等調査)

⑤ 食育の推進体制

◇ みやぎ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

みやぎ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については、研修制度の充実等に伴い徐々に増加しており、平成 27 年度以降は、3 万人以上で推移しています。

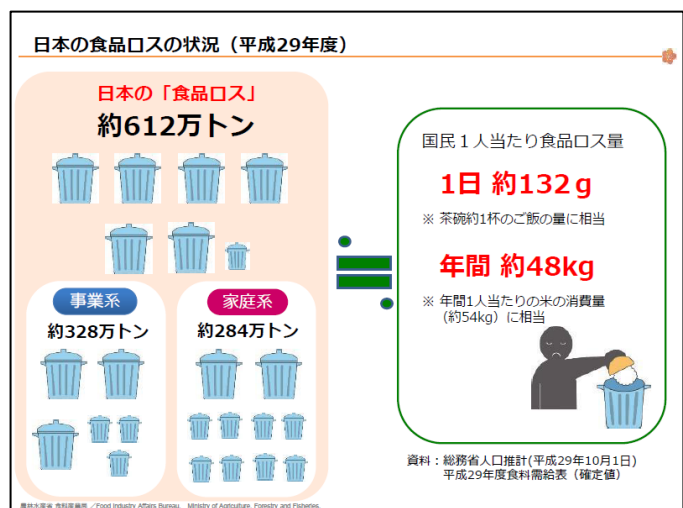


(宮城県：健康推進課調べ)

(3) 食品ロス

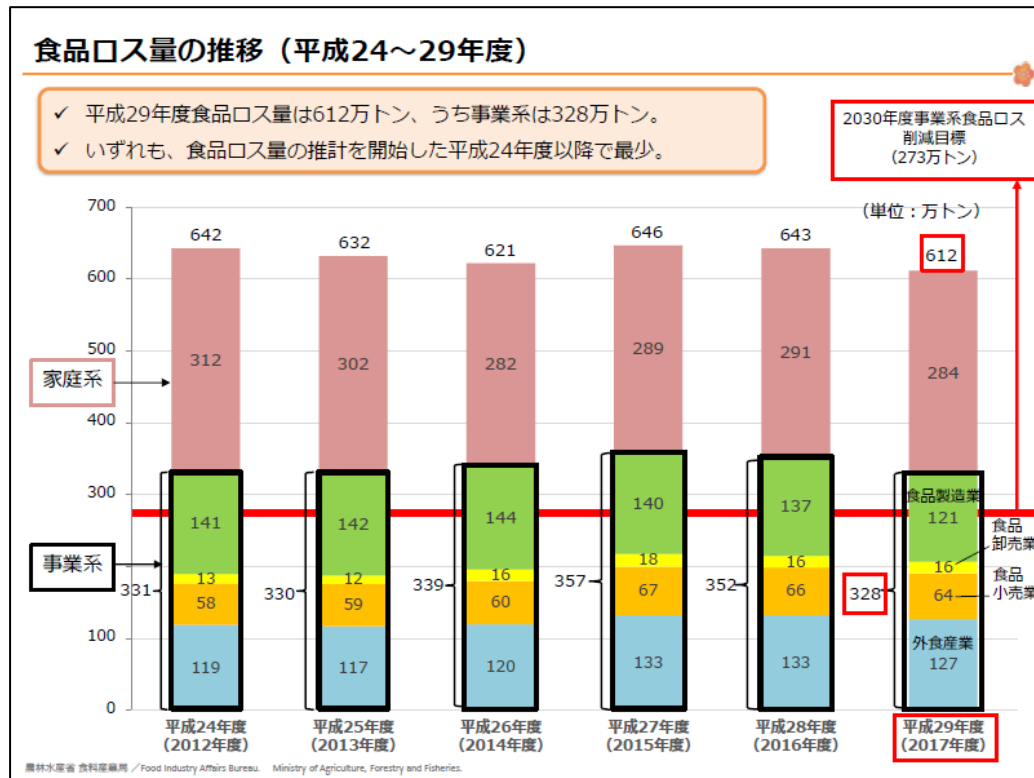
◇ 食品ロスの現状

平成 29 年度では、国内で 1 年間に発生した食品ロスは約 612 万トンで、この量を国民 1 人当たりで換算すると 1 日 132 グラム(茶わん 1 膳分のご飯に相当する量)の食品を毎日、食べずに捨てていることとなります。



◇ 食品ロスの半分は家庭から

食品ロス約 612 万トンのうち、外食産業や小売業などの事業者からの排出は約 328 万トン、家庭からの排出は約 284 万トンと、事業者と家庭がそれぞれ約半分を占めています（平成 29 年度農林水産省推計）。



(農林水産省：食品ロスの現状(平成 29 年度))

◇ 「もったいない」が合い言葉

食品ロスの削減には、自治体や事業者の取組はもちろんですが、県民一人一人が「もったいない」の気持ちを持って、身近なことから取り組むことが重要です。

(4) 非常時・災害時の食の備え

◇ 災害が発生すると

災害が発生したときには、電気やガス、水道などのライフラインが止まり、生活に様々な支障が生じる可能性があります。復旧あるいは救助が届くまでの数日間を自力で生活できるように、日頃から災害時の食について備えておくことが必要です。

また、給食施設は特定多数の人に1日に1～3回の食事を継続的に提供しており、家庭と同様に被災者の健康に大きく影響を及ぼします。被災した場合でも継続した食事提供が求められることから、平時からの備えが重要です。

こういった食の備えは、自然災害に限らず、感染症の流行等の非常時にも助けになります。

(5) 特に重点的に取り組むべき事項

本県では、児童生徒の肥満やメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高く、依然として、全国下位の現状にあることから、引き続き、「適正体重の維持」を重点的に取り組む課題として位置付けます。また、東日本大震災後、復興に取り組んできた「食材王国みやぎ」の豊かな食は、食育の推進に当たって活用すべき本県の特徴です。

これらについては、第3期計画から引き続き「行動目標」に掲げ、県民一人一人が自らの食についてしっかりと考え、必要な知識や能力を学びとり、主体的に取り組んでいくこととします。

また、第3期計画に基づき、子どもや若い世代に対する取組を強化してきましたが、若い世代の食生活に関する意識や実践は、他の世代に比べて改善が十分とは言えず、今後も継続していく必要があります。

これらの課題と特徴等を踏まえ、本計画のコンセプトを「**次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～**」とし、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若い世代を中心とした食育に重点的に取り組んでいきます。

5 基本目標

家庭，学校，幼稚園，保育所，認定こども園，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，次の二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組を進めます。

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・第3期計画で掲げた「適正体重の維持」及び「宮城食材の利用」の二つの行動目標については第4期計画でも引き継ぎ、より主体的な取組を推進するため、具体的な行動目標を設定します。

<行 動 目 標>

自らの食についてしっかり考え、
食に関する知識や食べ物を選択する能力を習得し、
宮城の豊富な食材を活用した
バランスのとれた食生活を実践します。

◆自らの食についてしっかり考える

食は生きる上での基本であり、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動によって成り立っているということを理解し、自らの食についてしっかり考え、適切な行動をとるようにします。

◆食に関する知識や食べ物を選択する能力を身に付ける

情報があふれている現代において、健全な食生活や、食品の選び方等の正しい知識を身につけるよう心がけ、正しい選択ができるようにします。

◆宮城の豊富な食材を活用する

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。

◆バランスのとれた食生活を実践する

本県で特徴的な肥満やメタボリックシンドローム、食塩摂取量の多さは、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て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取り組みます。

7 食育推進の基本方向

二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四つの「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、命ある食やそれを供給する人々への感謝の心を持ち、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、旬の食材に親しみ、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 食の安全安心の推進と非常時への備え

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、関係者間の相互理解と連携して取り組む仕組みづくりを推進します。

また、自然災害や感染症の大流行などの非常時への食の備えに向けた普及啓発を行います。

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 重点施策と目標指標

基本目標を達成するための四つの基本方向に基づき、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。

また、取組の妥当性や達成状況を客観的に把握するため、それぞれの重点施策に対し、第4期計画における目標値を設定します。

全ての重点施策に共通する項目として、各プランにおいては「新しい生活様式」への対応の視点を加え、デジタルコンテンツの積極的な活用を推進します。

また、全ての重点施策はSDGsの目標達成に繋がっており、各プランが貢献するSDGs目標をアイコンで表示しています。

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、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19)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・学童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

子どもの健やかな育ちを促すため、「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル（ルルブル）」という子どもの基本的生活習慣の定着促進を図ります。



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付けるとともに、自分にとって適切な食事の質と量を知り、食事を取ることが重要です。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20)や「食生活指針」^(注21)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22)について、「新しい生活様式」に配慮しつつ推進します。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23)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、仲間と食べる喜び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。

◆重点施策1の目標◆

◇ 朝食を毎日食べる人の割合の増加

朝食の欠食は、栄養バランスが偏る要因になるほか、集中力を欠く、体調が悪くなる等といった問題が指摘されていることから、朝食を毎日食べる県民の割合の増加を目標とします。

なお、目標の設定に当たっては、成人の中でも特に朝食欠食率の高い20から30歳代、食習慣を形成する時期である学童期の小学6年生を対象とします。

項 目		ベースライン値		目標値 (R7)
朝食を毎日食べる人の割合	20から30歳代	(H28)	63.5%	70%以上
	小学6年生	(R1)	96.5%	調整中

(出典) 小学6年生：全国学力・学習状況調査(R1) 20から30歳代：県民健康調査(H28)

* 全国学力・学習状況調査：「朝食を毎日食べている」の設問に「している」、「どちらかといえばしている」と回答した者の割合

* 県民健康・栄養調査：「朝食を食べますか」の設問に「毎日食べる」と回答した者の割合

◇ 食塩摂取量の減少

生活習慣病の予防や健康寿命^(注24)の延伸につながる食生活の実現を目指し、「第2次みやぎ21健康プラン」の目標値を参考に、1日当たりの食塩摂取量の減少を目標とします。

項 目		ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
1日当たりの食塩摂取量	成人男性	11.5グラム	9グラム以下
	成人女性	9.5グラム	8グラム以下

(出典) 県民健康・栄養調査

*「日本人の食事摂取基準 2020年版」の目標量は男性7.5g, 女性6.5gであるが、「第2次みやぎ21健康プラン」目標値に合わせる。

◇ 野菜摂取量の増加

血圧を下げる働きがあるカリウム, その他ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を適量とすることは, 生活習慣病の予防に効果的なことから, 「健康日本21(第2次)」の目標値を参考に, 1日当たりの野菜摂取量の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
1日当たりの野菜摂取量(成人)	295グラム	350グラム以上

(出典) 県民健康・栄養調査

◇ 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合の増加

健全な食生活を実践するために, 「何を」「どれだけ」「どのように(組み合わせさせて)」食べたらいいかを理解し, 実践する県民の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合(成人)	71.5%	80%

(出典) 県民健康・栄養調査

◇ ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合の増加

食事を味わうとともに肥満予防につながる, ゆっくりよく噛んで食事をする人の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合(成人)	49.1%	55%

(出典) 県民健康・栄養調査

◇ **栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加**

食品や料理の栄養成分表示を参考に選択することにより、健康づくりに役立つことが期待されることから、栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (H28)	目標値 (R7)
栄養成分表示を参考にしている人の割合 (成人)	44.6%	60%

(出典) 県民健康・栄養調査

◇ **肥満傾向児の出現率の減少**

本県の肥満傾向児の出現率が全国値より高いことから、中学1年生を対象に肥満傾向児の出現率の減少を目標とし、全国値(平成26年度)を目標値として設定します。

項 目		ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
肥満傾向児の出現率	中学1年生(男子)	14.80%	11%
	中学1年生(女子)	13.60%	8%

(出典) 文部科学省：学校保健統計調査

◇ **メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少**

心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合が全国下位にあることから、食生活の改善を通して減少することを目標とします。

項 目	ベースライン値 (H29)	目標値 (R7)
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(40から74歳)	30.4%	26.1%

(出典) 厚生労働省：特定健診・保健指導の結果

* R2までの目標値。「第2次みやぎ21健康プラン」(H25~R4)の後継計画を踏まえて目標値の見直しを行う。

◇ **12歳児のむし歯のない人の割合の増加**

望ましい食習慣を維持するためには、子どもの頃から歯の健康を保つことが大切です。そのため、12歳児のむし歯のない人の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
12歳児のむし歯のない人の割合	61.3%	65%

(出典) 厚生労働省：地域保健・健康増進事業報告

* R5までの目標値。「第2期宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」(H30~R5)の後継計画を踏まえて目標値の見直しを行う。

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や、それらを生み出す産業への理解を深め、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、地域の食材や産業への愛着と感謝から「もったいない」の気持ちを育む取組を進め、食べ残しなどの食品ロスの削減につなげます。

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、旬の食材を生かし、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

農林漁業への理解と地産地消の推進



1 農林漁業体験等による産業への理解促進

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，農林漁業体験や工場見学，出前授業，デジタルコンテンツの活用も含めた情報発信等の取組を支援します。

2 地域食材への理解と愛着の醸成

販売会など生産者と消費者の交流を図る場の提供を行うとともに，飲食店等で提供される機会を増やし，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愛着の醸成，その消費・活用の促進を図ります。

3 給食等における県産食材の利用推進

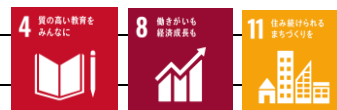
地域で生産される食材等をより身近に感じ，地域の自然，食文化，産業等に関する理解を深めることができるよう，学校給食等への供給体制を整備するとともに，啓発活動を通じ給食施設における積極的な利用を推進します。

4 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。

5 食品ロス削減に向けた啓発活動

食材や産業への愛着と感謝から「もったいない」の気持ちを育む取組を進め，計画的かつ適量の食品購入や料理の食べ切りなど普及啓発を行い食品ロスの削減を推進します。



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2の目標◆

◇ 学校給食の地場産農林水産畜産物の利用品目数の割合の増加

学校給食に地場産物を使用することは、地域の農林水産物等への理解を深めるとともに、地域の自然や文化及び産業等に触れる機会となります。このため、学校給食において利用する品目数のうち、地場産の占める割合の増加を目標とします。

項目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
学校給食の地場産農林水産畜産物の利用品目数の割合	39.0%	40%

(出典) 学校給食地場産物活用状況等調査

◇ 農産物直売所推定売上高の増加

項目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
農産物直売所推定売上高	112 億円	140 億円

(出典) アグリビジネス関連施設調査

◇ 宮城県産の食材を使用した郷土料理を年 10 回以上提供している学校給食施設の割合の増加

子どもの頃から、地域の郷土料理や伝統食材に慣れ親しむことが食文化の継承につながることから、年 10 回以上郷土料理を提供する学校給食施設の割合の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
宮城県産の食材を使用した郷土料理を年 10 回以上提供している学校給食施設の割合	92%	95%

(出典) 全国学校給食週間実施報告

重点施策3 生きる力を育てる食育

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。

また、自然災害や感染症の流行等の非常時にも、継続して食事の摂取・提供が行われるよう「食の備え」の充実に向けた啓発を行います。

プラン5 食の安全安心の推進



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。

プラン6 非常時への備えの啓発



1 家庭における備えの啓発

災害による避難やライフラインの停止、感染症の大流行など、非常時に食生活に支障が生じた場合に備え、食料や飲料水等備蓄におけるローリングストック^(注26)や非常用持ち出し品の整備、非常時に最小限の設備で実践できる調理技術等について、ホームページや各種広報媒体等を活用して普及啓発を行います。

2 給食施設における備えの促進

給食施設において、非常時にも継続した食事提供が行えるよう、マニュアル等の整備や、食事供給体制の強化に向けた指導等を行います。

◆重点施策3の目標◆

◇ みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動（延べ参加）率の増加

食の安全安心に関する正しい知識を身に付け、役割を積極的に果たす消費者モニターの活動参加割合の増加を目標とします。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動 (延べ参加) 率	87%	95%

(出典) みやぎ食の安全安心消費者モニター制度事業

◇ 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合の増加

家庭における備蓄の推進により、非常用食料を用意している世帯の割合の増加を目指します。目標値については、今後実施する状況調査の結果を踏まえ設定します。

項 目	ベースライン値 (R3)	目標値 (R7)
災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合	今後把握	今後設定

(出典) 県民健康・栄養調査

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、認定こども園、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みやぎ食育応援団や関係団体、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みます。

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、認定こども園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27)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28)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

職場の食堂や飲食店、量販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。

◆重点施策4の目標◆

◇ みやぎ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の増加

食育の推進や食生活の改善のためには、地域において食育を推進する人材の果たす役割がますます重要となっていることから、みやぎ食育コーディネーターによる活動への参加人数の目標値を引き上げ、更なる増加を目指します。

項 目	ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
みやぎ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	36,196 人	40,000 人

(出典) 食育活動の取組状況調査

目標一覧

項 目		ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)	出 典
(1) 食育を通じた健康づくり				
朝食を毎日食べる人の割合	20 から 30 歳代	63.5% (H28)	70%以上	県民健康・栄養調査
	小学6年生	96.5%	調整中	全国学力・学習状況調査
1日当たりの食塩摂取量	成人男性	11.5g (H28)	9g 以下	県民健康・栄養調査
	成人女性	9.5g (H28)	8g 以下	
1日当たりの野菜摂取量（成人）		295g (H28)	350g 以上	県民健康・栄養調査
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合（成人）		71.5% (H28)	80%	県民健康・栄養調査
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合（成人）		49.1% (H28)	55%	県民健康・栄養調査
栄養成分表示を参考にしている人の割合（成人）		44.6% (H28)	60%	県民健康・栄養調査
肥満傾向児の出現率	中学1年生（男子）	14.80%	11%	学校保健統計調査
	中学1年生（女子）	13.60%	8%	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合（40 から 74 歳）		30.4% (H29)	26.1%	特定健診・特定保健指導に関するデータ
12歳児のむし歯のない人の割合		61.3% (R1)	65%	地域保健・健康増進事業報告
(2) 「食材王国みやぎ」の理解と継承				
学校給食の地場産農林水産畜産物の利用品目数の割合		39.0%	40%	学校給食地場産物活用状況等調査
農産物直売所推定売上高		112 億円	140 億円	アグリビジネス関連施設調査
宮城県産の食材を使用した郷土料理を年 10 回以上提供している学校給食施設の割合		92%	95%	全国学校給食週間実施報告
(3) 生きる力を育てる食育				
みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動（延べ参加）率		87%	95%	みやぎ食の安全安心消費者モニター制度事業
災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合		今後把握 (R3)	今後設定	県民健康・栄養調査
(4) みんなで支えあう食育				
みやぎ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		36,196 人	40,000 人	食育活動の取組状況調査

9 ライフステージに応じた食育の取組

生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るための基本となる食を営む力は、子どもの頃からライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより育まれます。

このため、各ライフステージに応じて身体的、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。本計画ではライフステージを次の4つに区分し、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。特に、次世代へ伝えつなげる食育の推進を図るため、子どもや若い世代を中心とした取組を進めていきます。

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	年齢の目安	食育のテーマ
子ども	おおむね18歳以下	望ましい食習慣の形成と定着
若い世代	おおむね19歳～39歳	健全な食生活の実現
働き盛り世代	おおむね40歳～64歳	健全な食生活の実践と次世代への継承
高齢期	おおむね65歳以上	食を通じた豊かな生活の実現と食文化の伝承

(1) 子どもの食育の推進 テーマ：「望ましい食習慣の形成と定着」
(概ね18歳以下)

生涯を通して健康で心身ともに豊かな生活を送るためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身に付け、実践することが重要です。

乳幼児期から学童期にかけては、心身の成長が人間の一生のうちで最も著しく、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、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、食べる楽しさを体験することが必要です。

家庭では、家族そろって食事をする機会の減少などから、食に対する関心や食べ物に感謝する心の薄れ、「孤食」^(注 29)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むし歯、小児生活習慣病の増加等が懸念されています。一方で、新しい生活様式においては家族と過ごす時間が増え、家で調理する機会の増加や、男性の家庭への参画が進むなど、家庭での食育が充実することが期待されています。

学校給食においては、学校における新型コロナウイルス感染症対策「学校の新しい生活様式」により、距離を保ち、会話を控えるなど、コミュニケーションの場としての共食の良さは薄れてきていますが、一方で、子ども達がしっかりと食と向き合うきっかけにもなっています。

子ども達自身が、健全な食生活に関する知識、技術を身に付けるとともに、家庭での食事や給食、農林漁業体験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、家庭と学校、幼稚園、保育所、認定こども園、地域等の関係者が連携、協働して取り組んでいくことが必要です。また、デジタル化の推進、暮らし方の変化に応じた食育を推進していく必要があります。

<取組の方向性>

- ・食生活リズムや生活習慣の基礎を身に付ける（幼児期）
- ・食前食後の挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身に付ける（幼児期・学童期）
- ・食前食後の手洗いなど新しい生活様式を身に付ける（幼児期・学童期）
- ・五感を使って様々な味や食品に親しみ、食べる楽しさを理解する（幼児期・学童期）
- ・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する（学童期）
- ・日常の食事の準備や調理できる力を身に付ける（学童期・思春期）
- ・食文化や伝統に関心、知識及び愛着を持ち、食べ物を大切にすることを育む（学童期・思春期）
- ・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う（思春期）

【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
- 家族で食事の準備や調理を楽しむ
- 栄養バランスのとれた食事やうす味を心がけ，子どもが様々な食べ物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物に感謝する心を伝える
- 正しい手洗いの方法や新しい生活様式を身につける
- 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
- 食事づくりや買い物等の手伝いをさせる
- 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
- 栽培，収穫等の食の体験を通して農林水産物やそれらを生み出す産業への理解を深めるとともに，地域の食材や行事食，郷土料理を取り入れた食生活に配慮する

【学校，幼稚園，保育所，認定こども園等に期待される取組】

＜幼稚園，保育所，認定こども園等＞

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置付けるとともに，和やかな雰囲気の中で食べる喜びや楽しさを味わい，進んで食べようとする気持ちが育つよう，その改善・充実に努める
- 児童の発育段階や健康状態に応じた離乳食・幼児食や食物アレルギー等へ配慮した給食を提供する
- 食物アレルギー等，食に関する健康問題を有する子どもへの対応や保護者への指導を行う
- 食に関する情報を家庭へ発信し，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，収穫等の体験を楽しみ，食への関心を高める

＜小・中学校＞

- 「食に関する指導に係る全体計画」を作成・実施し，指導効果を踏まえて改善を加えながら，学校全体で食育を推進する
- 学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開する
- 肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響などについて，必要な知識と実践力を育てる
- 給食等において「学校の新しい生活様式」に基づく衛生管理を実践する
- 食物アレルギー等，食に関する健康問題を有する子どもへの対応や指導を行う
- 食に関する情報を家庭へ発信し，保護者からの相談に対して助言を行う
- 給食に地域食材や郷土料理，行事食を取り入れる
- 生産活動等の機会を作り地域の生産者との交流を図る

<高等学校>

- 各教科の特質を生かして、食に関する指導を行う
- 肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響などについて、必要な知識と実践力を育てる
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談や助言を行う
- 食料の生産・流通と食生活との関係や環境に配慮した食生活についての関心を高める

【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>

- 学校、幼稚園や保育所、認定こども園等が行う食育活動へ協力する

<生産者・食品関連事業者等>

- 給食での地域食材活用に協力する
- 生産や販売体験の場や機会を提供する
- 飲食店や量販店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

(2) 若い世代の食育の推進 (概ね19歳～39歳)

テーマ：「健全な食生活の実現」

大学進学や就職で家庭を離れ、一人暮らしが始まることも多く、食生活の自己管理が求められます。また、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。

若い世代の食生活は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症など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。

しかしながら、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。また、新しい生活様式において、テイクアウトや出前が推奨され、中食の機会が増加しています。このような中、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、食品関連事業者等が食品や料理の栄養成分などの情報をわかりやすく発信することが望まれます。

さらに、子育ての期間と重なることも多いため、子どもの基本的な生活習慣の基礎づくりや確立が親の生活習慣に大きく影響されることを理解し、家庭はもちろん学校、幼稚園、保育所、認定こども園、生産者、食品関連事業者、行政機関など社会全体で、次世代への食育に取り組むことが必要です。また、デジタル化の推進、暮らし方や働き方の変化に応じた食育を推進していく必要があります。

<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付ける
- ・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

【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
- 栽培，収穫等の食の体験を通して農林水産物やそれらを生み出す産業への理解や愛着を深めるとともに，地域の食材や行事食，郷土料理を取り入れた食生活に配慮する
- 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，減塩等）を実践する
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し，健康を維持する
- 食品ロスの削減や非常時の備えを考慮し，食品を計画的に購入する

【大学や職場等に期待される取組】

＜専門学校・大学＞

- 学校・大学の食堂で栄養バランスに配慮するとともに，地域の食材や行事食，郷土料理を取り入れた食事を提供する
- 健康や栄養・食生活に関する情報を提供する

＜職場＞

- 事業所等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに，地域の食材や行事食，郷土料理を取り入れた食事を提供する。また，健康や栄養・食生活に関する情報を提供する
- 職場の健診等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する

【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＞

- 飲食店や量販店等において，栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに，栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

（3）働き盛り世代の食育の推進 テーマ：「健全な食生活の実践と次世代への継承」 （概ね40歳～64歳）

働き盛り世代は，職場や家庭，地域において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。

仕事においては，テレワークやデジタル化の推進など，これまでと異なった働き方が求められています。

肥満，メタボリックシンドロームから高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症に注意が必要な年代であり，健診・保健指導の積極的な受診や生活習慣の改善により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ことが健康寿命の延伸につながります。

さらに，この世代は思春期の子育ての期間と重なることも多いですが，子どもの生活習慣が不規則になりがちで，家庭が食に関する教育機能を担うことが難しくなります。また，子どもの進学，就職など自立に向けて食生活においても自己管理能力を身につけさせることが必要になります。そのため，食に関する知識や食事づくりの基本など子どもに伝えつなげていくことの重要性を理解し，家庭はもちろん学校，保育所，幼稚園，認定こども園，生産者，食品関連事業者，行政機関など社会全体で，次世代への食育に取り組むことが必要です。また，デジタル化の推進，暮らし方や働き方の変化に応じた食育を推進していく必要があります。

<取組の方向性>

- ・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
- ・食品の安全性や非常時の食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の知識を高め，次世代に継承する

【家庭に期待される取組】

- 食塩の摂りすぎや栄養バランスを改善し，生活習慣病予防に努める
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し，健康を維持する
- 栽培，収穫等の食の体験を通して農林水産物やそれらを生み出す産業への理解を深めるとともに，地域の食材や行事食，郷土料理を取り入れた食生活に配慮する

【職場に期待される取組】

- 職場等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに，地域の食材や行事食，郷土料理を取り入れた食事を提供する。また，健康や栄養・食生活に関する情報を提供する
- 職場の健診等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する

【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し，地域の食への愛着を醸成する

<生産者・食品関連事業者等>

- 飲食店や量販店等において，栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに，栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

(4) 高齢期の食育の推進
(概ね65歳以上)

テーマ：「食を通じた豊かな生活の実現と
食文化の伝承」

高齢期は、加齢により身体機能が低下し健康問題が生じやすくなりますが、健康状態は個人差が大きくなっていくことから、自らの身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、健康管理に努めることで、QOLの向上や健康寿命を延伸することが重要です。

また、退職や子どもの自立などにより、これまで培ってきた知識などを地域社会で生かすことに取り組みやすくなることから、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。

一方、新しい生活様式における外出機会の減少などから、高齢者の単身世帯では特に、孤食や調理が困難なこと等による低栄養等が懸念されており、地域で高齢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>

- ・自身の健康状態に合わせ、QOLを維持するため、望ましい食生活を維持する
- ・「日本人の食事摂取基準（2020版）」を活用し、フレイルを予防する
- ・食を通じ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

【家庭に期待される取組】

- 栄養バランスや減塩等に配慮し、適度な運動等を組み合わせてフレイルを予防する
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する
- 家族で地域の食材や行事食・郷土料理を楽しみ、高齢者の食に関する豊富な知識・技術を学ぶ

【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
- 高齢者の持つ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機会を設けるなど高齢者の活躍の場を設定し、地域とのつながりづくりを行う

<生産者・食品関連事業者等>

- 飲食店や量販店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

各ライフステージに対する県の主な取組

取組の名称	取組の概要	対象ステージ			
		子ども	若い世代	働き盛り	高齢期
①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、健康づくりを支援する環境の整備を図るとともに、健康づくりを県民運動として展開することにより、生活習慣の改善など健康づくりに対する県民の意識の醸成を図ります。	○	○	○	○
②歯科保健対策	「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」(注30)に基づく取組を進め、県民一人ひとりがその健康状態やライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりができるよう支援します。 【乳幼児期、学童期・思春期】歯や口腔の機能の発達状態に応じた支援を推進するとともに、むし歯予防に効果があるフッ化物洗口の普及啓発を図ります。 【青年期・壮年期】地域保健と職域保健との連携による支援体制づくりを進めるとともに、生活習慣病対策も視野に入れた歯周疾患対策を推進します。 【高齢期】かむ力や飲み込む力などの口腔機能の維持に対する支援を推進します。	○	○	○	○
③健全な食生活の実践に関する普及啓発	食に関する関心を高めるとともに、栄養素、食品及び料理の知識や調理方法についてわかりやすく普及するため、イベントやホームページ及び各種媒体等を活用して、生活習慣病予防や健康増進のための食事の普及を図ります。	○	○	○	○
④基本的な生活習慣確立の推進	子どもの健やかな育ちを促すため「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル(ルルブル)」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。	○	○		
⑤「学ぶ土台づくり」の普及啓発	「みやぎの学ぶ土台づくり」(注31)に基づき、幼児期の基本的な生活習慣の確立の重要性や親子が一緒に取り組む必要性について、幅広く普及啓発を図ります。	○	○	○	○
⑥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、アドバイスを行う子育てサポーター(注32)を養成します。	○	○	○	○
⑦食生活改善講習会等の開催	肥満予防や減塩をテーマにした生活習慣病の発症予防や低栄養予防等のための食生活改善講習会等を開催します。	○	○	○	

⑧給食施設における食育推進体制の整備	<p>学校、保育所、事業所等給食施設において、食育や食に関する指導體制の整備を進め、栄養士による栄養指導や情報提供を充実し、対象に応じた食育の推進を図ります。</p> <p>学校においては、栄養教諭を中核とした取組や、各施設の栄養士による給食指導、家庭への情報提供の充実を図ります。</p>	○	○	○	○
⑨食に関する体験等の支援	<p>市町村や民間団体等が実施するグリーン・ツーリズム活動への支援や、小学校の総合学習における田んぼの生き物調査などの実施、体験講師のマッチング等の体験活動の支援や啓発活動を通じ、県産農林水産物や地域産業への理解促進を図ります。</p>	○	○	○	○
⑩学校給食等への地域食材利用拡大	<p>県内各地で生産・加工される農林水産物について、食材情報の発信や郷土料理の紹介などの啓発活動や、安定供給のための支援を通じ、学校給食等における県産農林水産物の利用率を高めます。</p>	○			
⑪地域食材への理解促進及び販路拡大	<p>生産者と消費者の交流を図る場の提供を行うとともに、飲食店や量販店等で提供される機会を増やし、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愛着の醸成、その消費・活用の促進を図ります。</p>	○	○	○	○
⑫食品ロス削減の取組	<p>食品ロスを削減するため、各種イベントでの料理の食べきりの呼びかけなど県民への啓発活動を実施します。</p>	○	○	○	○
⑬食の安全安心に関する情報の提供	<p>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。</p>	○	○	○	○
⑭食の備えの啓発	<p>災害時における備蓄のローリングストックや非常用持ち出し品の整備、非常時の調理技術等について普及啓発を図ります。給食施設においても、非常時にも継続した食事提供が行えるよう、体制強化に努めます。</p>	○	○	○	○
⑮幼稚園・保育所・認定こども園等の教職員の研修	<p>幼稚園や保育所、認定こども園等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。</p>	○			
⑯教職員、学校給食関係者の研修	<p>栄養教諭・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。</p>	○			
⑰食育の推進に関わる人材の育成・活動支援	<p>地域で食育を推進するみやぎ食育コーディネーター等の人材を育成し、その活動を支援します。</p>	○	○	○	
⑱食環境の整備	<p>職場等の食堂、飲食店や量販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。</p>	○	○	○	○

10 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更なる連携強化を進め、多様な関係者がお互いに連携・補完しながら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不可欠です。

各関係機関がそれぞれの役割に応じて活動するとともに、食育を推進する関係者等と積極的に連携することで、食育を県民運動として展開し、県民一人一人の食育に関する主体的な取組の推進を図ります。

(1) 食育に関する普及啓発

○みやぎ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、11月の「みやぎ食育推進月間」において、行政、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します。
- ・食育に積極的に取り組む個人、団体、企業等に対する表彰を行います。
- ・食育に関するシンポジウムや研修会、各種イベント等を開催します。
- ・県庁食堂等で地産地消や健康づくりを目的に食育ランチ等を提供します。

○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等を活用し、健康増進及び生活習慣病予防のための食事を普及します。
- ・ルルブルや「はやね・はやおき・あさごはん」等の基本的な生活習慣の定着を家庭、地域及び関係機関の連携により促進します。
- ・消費者、生産者・事業者及び行政が連携し、「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り、安全で安心できる食の実現を図ります。

○食育に係る取組事例の紹介

- ・食育に関するイベント情報や各関係機関、団体及びみやぎ食育コーディネーター等が行う特色ある取組や好事例等を紹介します。

○食育に関する情報の発信

- ・「みやぎの食育通信」を定期的に発行し、地産地消のレシピや県産食材の紹介、食育の取組に関する情報を広く県民に発信します。
- ・「食材王国みやぎ」の取組を広く周知します。
- ・食の安全安心に関する情報の発信をします。
- ・ホームページやパンフレット等を活用し、必要な情報を発信します。

(2) 食育推進関係団体等，多様な関係者による支援体制整備

○食育推進に関わる関係団体等との連携

食育推進関係者等との連携や活動支援を通して，食育を県民運動として展開する体制を整備します。

- ・みやぎ食育コーディネーター等の研修会開催等を通し，その活動を支援します。
- ・地域食材を活用した料理教室や郷土料理の伝承等の実践を支援します。
- ・食生活改善地区組織や地区栄養士会，NPO等，地域で組織的に食育活動を行っている団体の活動を支援します。

○関係者間相互のネットワーク強化

- ・食育に関する普及啓発活動等を通して，食育推進関係団体やみやぎ食育コーディネーター等関係者間相互の連携を強化します。

1 1 食育の推進体制と関係者の役割

食育では、県民一人一人が食に関する問題を自らの問題と捉え、主体的に実践していくことが重要ですが、個人が所属する家庭や学校、幼稚園、保育所、認定こども園、職場や関係団体等がそれぞれ食育に関する役割を担い、連携・協働していくことで、食育に関する取組が点から線、線から面へと広がり、県民一人一人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

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、食育推進計画の作成とその総合的かつ計画的な推進を行っています。

【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、関連団体や有識者で構成する市町村食育推進会議等を設置し、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必要です。

(2) 関係者の役割

【県の役割】

食育に関する普及啓発を行い、県民一人一人の食に対する意識の高揚を図るとともに、食育への取組の定着化のための環境整備を推進します。また、市町村、学校、幼稚園、保育所、認定こども園、事業者、関係団体等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、関係各課等との連携体制を構築するとともに県（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、学校、幼稚園、保育所、認定こども園、生産者、事業者、関係団体等との連携を図りながら、地域の特色を生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保護者等への情報提供や子育てを支えるサポーター、食生活改善推進員等の人材育成に努めるものとします。

【教育関係者等の役割】

学校，幼稚園，保育所，認定こども園等は，教職員の食育に係る知識の向上に努めるとともに，食育推進体制の整備・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，行政機関や関連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や若い世代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，他の関連団体等と連携し，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ものとします。

【職場の役割】

従業員が仕事と家庭の両立など多忙な生活を健康で過ごし，退職後も維持することができるよう，健康診断に基づく保健，栄養指導の実施や社員食堂等で健康に配慮した食事の提供，健康・栄養に関する情報提供などに努めるものとします。

【生産者等の役割】

農林漁業に関する体験活動等の受入れ，食物の生産の過程を学ぶ機会の提供に加え，学校給食等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，他の関連団体等と連携し，食育の推進に取り組むものとします。

【食品関連事業者等の役割】

食品の製造，加工，流通，販売又は食事の提供を行う事業者においては，食品の安全性の確保，栄養成分表示，健康への配慮等に積極的に取り組むものとします。

【食生活改善団体，消費者団体，NPO，PTA，栄養士会等食育関係団体の役割】

地域において県民一人一人が主体的に食育に取り組むために，食生活改善団体，消費者団体，NPO，PTA，栄養士会等，関係団体がそれぞれに持つ専門性や特徴を生かし，生産・調理体験や地域の特色ある食文化の伝承，食の安全安心に関する知識の普及など，地域住民と一体となった活動を推進するものとします。

【マスメディアの役割】

県民が食に関する正しい情報を選択できるよう，科学的な根拠に基づいた正しい情報の伝達に努めるものとします。

【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から、子どもの頃から楽しく食べる環境づくりに配慮するとともに、特に、子どもの望ましい食習慣の確立に積極的に取り組むものとし、また、日々の食事を通して食文化を伝えるなどの役割を果たすものです。

<<食育推進のイメージ>>

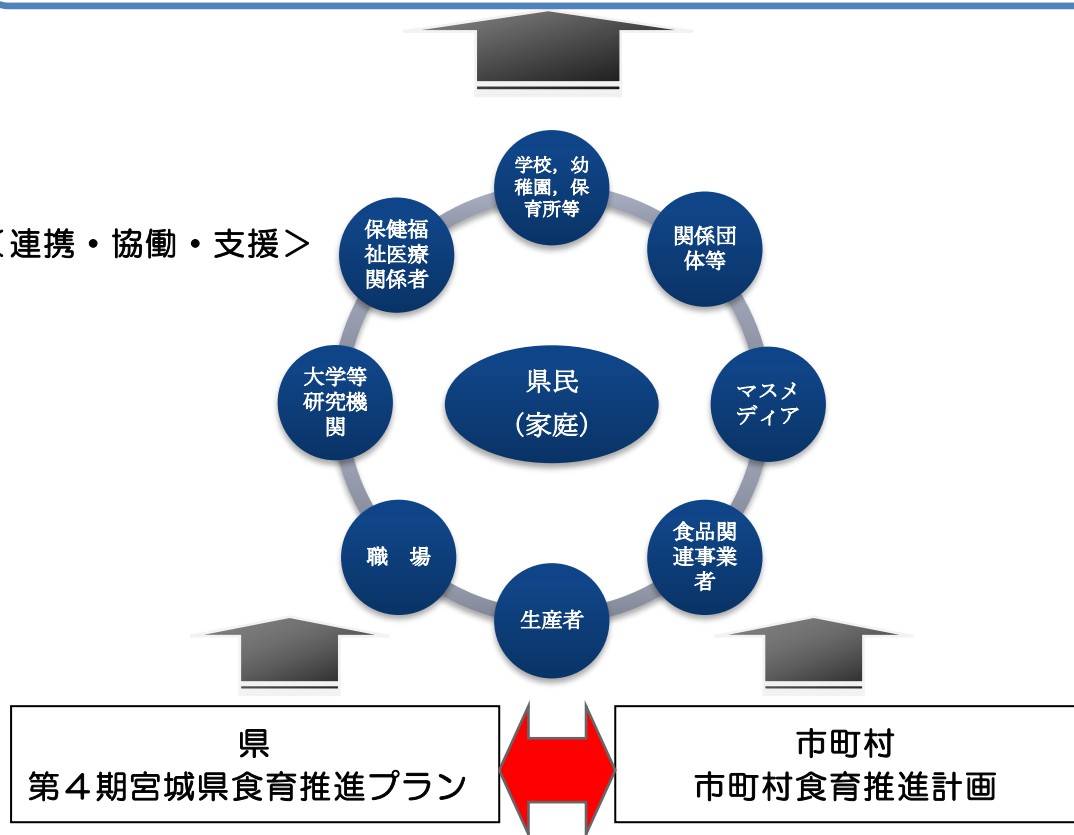
宮城の豊かな食を通して地域を愛し、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活をおくるために

次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～

【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。

<連携・協働・支援>



用語解説

(注1) 食育

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「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」と位置づけている。

(注2) 食育基本法

国民が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、食育を総合的、計画的に推進することを目的に、平成17年6月10日に第162回国会で成立、同年7月15日に施行された。

(注3) 健康日本21（第2次）

平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動」のこと。平成24年7月の厚生労働省告示「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」において、国民の健康の増進に関する基本的な方向性や目標等の基本的な事項が示され、「健康日本21（第2次）」を推進することとしている。

(注4) 和食；日本人の伝統的な食文化

平成25年10月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録。「和食」とは、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を示すもの。

(注5) 健康な食事

日本人の長寿を支える「健康な食事」について、厚生労働省が平成26年10月に検討会報告書を取りまとめたもの。「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続している状態を言う。

(注6) 日本人の食事摂取基準

健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すもので、5年ごとに作成されている。

(注7) フレイル

加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態。要介護状態に至る前段階として位置付けられ、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

(注8) SDGs（持続可能な開発目標）

平成27（2015）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された国際開発目標で、相互に密接に関連した17の目標と169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すもの。

【SDGsの17のゴール】



(注9) メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態のことで、食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなる。

(注10) みやぎ食育コーディネーター

食や健康等に関する幅広い知識と経験を持ち、地域の中心となって食育活動を推進していく人材を育成する県主催の養成講座や研修会等を修了し、登録をしている者。

(注11) 「食材王国みやぎ」

宮城の豊かな自然に恵まれた海・山・大地の育む食材の多彩さ、質の高さ、魅力を表す「メッセージ」であるとともに、これらの多彩な食材資源を基盤に食関連産業の振興を狙いとする民官の関係者共通の目指すべき「テーマ」として位置付けたもの。

(注12) 地産地消

「地域で生産されたものをその地域で消費すること」を意味する言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結び付ける取組のこと。

(注13) みやぎ食の安全安心消費者モニター

消費者の役割を自らの行動により積極的に果たす人材を育成するとともに、多くの消費者の目で食の安全安心を確認することを目的として、県内に住む食の安全安心に関心のある消費者を消費者モニターとして登録してもらい、正確な知識の習得、日頃の情報収集、県への情報提供、各種講習会等への参加等の活動を行ってもらうもの。

(注 14) 肥満傾向児

性別・年代別・身長別標準体重から求める肥満度が 20%以上の児童・生徒をいう。
肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100%

(注 15) 農林漁家レストラン

農林漁業者が経営するもので、自家の生産物や地域の食材を活かして自ら調理し、農山漁村ならではの料理を提供するところ。

(注 16) 都市農山漁村交流拠点施設

農山漁村地域において、農産物直売所、農林漁家民宿・レストラン等、都市住民が訪れる拠点施設。

(注 17) 栄養成分表示

食品表示法^(※)の規定により平成 27 年 4 月 1 日から一部の事業者を除き、一般加工食品の栄養成分の量及び熱量(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)の表示が義務化された。

※食品表示法

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、食品衛生法、JAS 法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合して食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度とするため、平成 27 年 4 月に施行された法律。食品表示法では、これまで任意とされていた栄養成分の表示が、原則全ての加工食品で義務化されたほか、機能性表示食品制度が新たに創設された。

(注 18) BMI

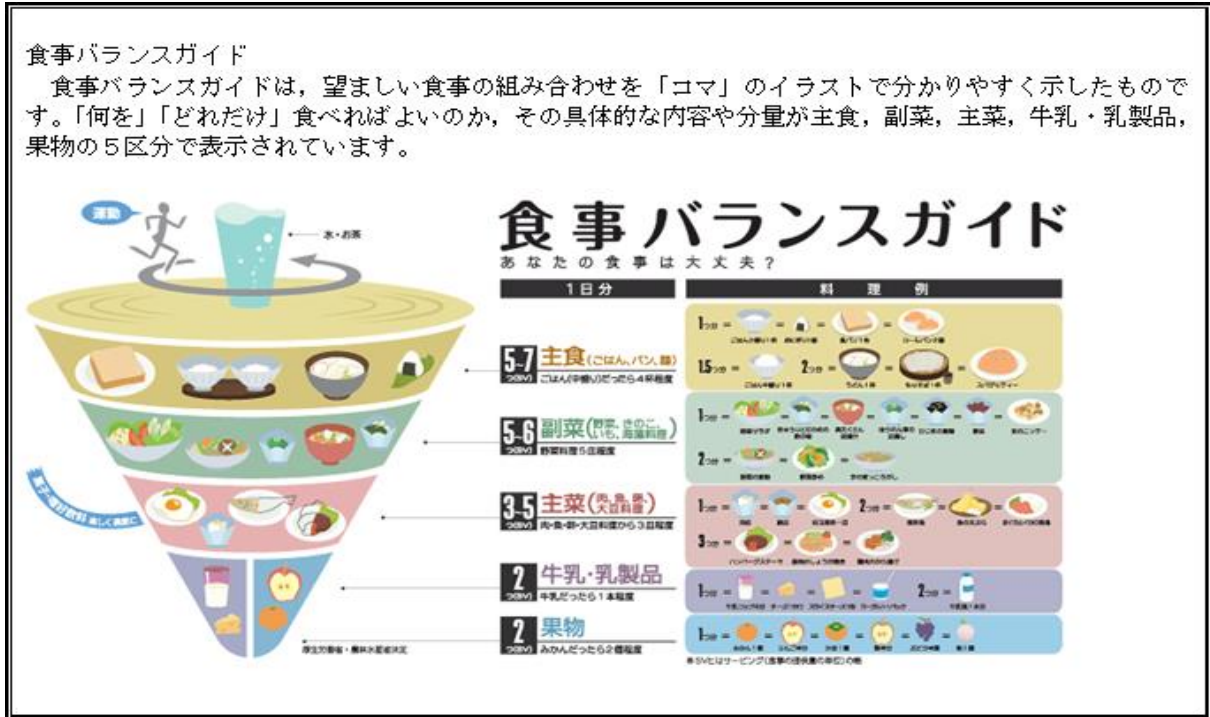
Body Mass Index。「体重(キログラム) ÷ 身長(メートル) ÷ 身長(メートル)」で算出される体格指数で、肥満度を計るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として 22 を「標準」とし、18.5 未満が「やせ」、18.5 以上 25 未満が「普通」、25 以上を「肥満」としている。

(注 19) 第 2 次みやぎ 21 健康プラン

本県の総合的な健康づくりの指針として、「県民一人一人が生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎ」の実現を目指し策定した計画であり、第 2 次プラン(計画期間：平成 25～令和 4 年度)では、県民の生活習慣の改善に向け、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「たばこ」の 3 分野を重点的に取り組む分野としている。

(注 20) 食事バランスガイド

平成 17 年に「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したもの。望ましい食事の取り方やおよその量がわかりやすくイラストで表示されている。



(注 21) 食生活指針

10 項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成 12 年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。

(注 22) 共食

「孤食」(注 31) という一人で食事をすることに対する概念で、「食事を共有」すること。主に家族と一緒に食事することを指す。

(注 23) 栄養教諭

子どもが将来にわたって健康に生活していけるよう、栄養や食事の取り方などについて正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることが必要となっている。このため、食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設され、平成 17 年から開始された。

(注 24) 健康寿命

高齢者が認知症や寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生活できる期間のこと。

(注 25) みやぎ食の安全安心取組宣言

生産者・事業者の食の安全安心に関する取組を消費者に伝えることにより、自らの食の安全安心への意識の高揚を図り、消費者が商品を選択し購入する際の目安を提供することを目的としている。生産者・事業者は、県のガイドラインに従い自主基準を定め、その基準を公開するとともに、県が認めたロゴマークを使用して、食の安全安心の取組を広く県民にPRするもの。

(注 26) ローリングストック

備蓄食料等を日常的に消費し、その分を買い足すことを繰り返し、常時新しい食料等を備蓄すること。

(注 27) 宮城県食育推進会議

食育関係団体の代表や有識者など 20 人以内の委員で構成され、宮城県食育推進計画の作成やその推進のため、平成 18 年 4 月に条例により設置された県の附属機関。

(注 28) 食生活改善推進員（ヘルスマイト）

昭和 30 年頃以降「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における食を通じた健康づくり活動を地域において推進しているボランティア組織の団体であり、全国で約 18 万人が活動している。

宮城県食生活改善推進員協議会は、全国初の県組織として昭和 35 年に設立され、県内全市町村の組織で構成されている。

(注 29) 孤食

家族と暮らしている環境下において一人で食事をとること。

(注 30) 宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画

宮城県歯と口腔の健康づくり基本条例に基づき、本県の歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画として策定したもの。歯科口腔保健推進の方策の一つとして、「食育を通じた歯と口腔の健康づくり」を示している。（第 1 期：平成 23 年度から平成 29 年度，第 2 期：平成 30 年度～令和 5 年度）

(注 31) みやぎの学ぶ土台づくり

幼児期を生涯にわたる人格形成の基礎を培う時期、すなわち「学ぶ土台づくり」の時期ととらえ、幼児教育を推進していくための指針として策定したもの。（令和 3 年 3 月（予定））

(注 32) 子育てサポーター

子どもの生活習慣やしつけに悩む親や保護者を地域ぐるみで応援できるよう、地域において子育てや家庭教育、しつけ等について気軽に相談に応じたり、アドバイスを行ったりするボランティアで、県や各市町村が主催する養成講座や研修会を修了した方をいう。