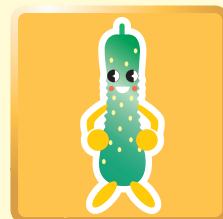




第 2 期



宮 城 県

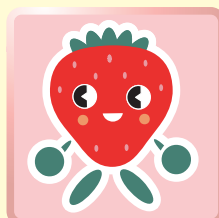


食 育 推 進

プ ラ ン



五感を磨いで



みやぎの食を



いただきます

平成 23 年 7 月

宮 城 県



# 「食育」って何？

食育とは、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で、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。～食育基本法～

# なぜ、「食育」なの？

これまで、食に関する基本的な知識やマナーは家庭で身につけてきましたが、社会経済構造の変化などにより家族そろって食事をする機会が減り、家庭内だけでこれらを身につけることが難しくなっています。

そこで、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るためには、一人一人が自らの食事を考え、食事の楽しさや大切さを学び実践することに加え、家庭・学校・地域が連携して食育に取り組むことが必要になります。

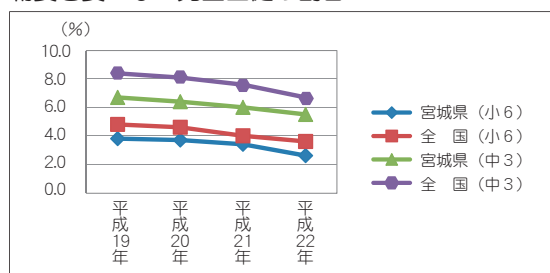
# 何が問題なの？

私たちの食生活は、社会環境の変化やライフスタイルの多様化に伴い、大きく変化してきました。このような状況の中、「不規則な食事」「栄養バランスの偏り」「肥満や生活習慣病の増加」など、様々な問題が指摘されています。

## ●朝食の欠食

朝食を食べない人の割合は、男女ともに20歳代から30歳代で高い割合となっています。子どもでは、学年が進むにつれて増加する傾向にあります。

朝食を食べない児童生徒の割合

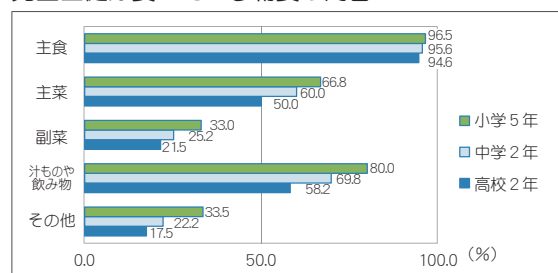


(全国学力学習状況調査)

## ●朝食で食べているもの

朝食を食べていても、「主食、主菜、副菜」を揃えて食べている割合が低くなっています。

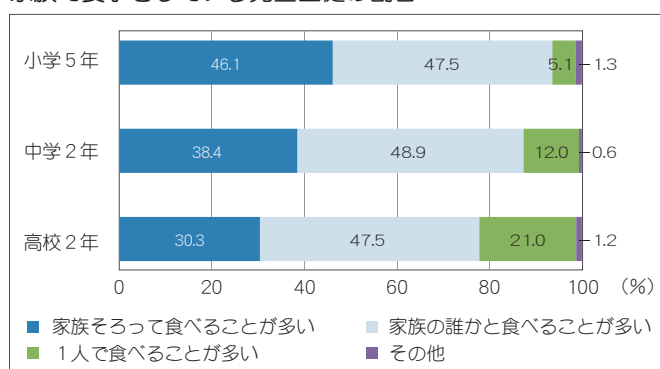
児童生徒が食べている朝食の内容



(平成21年度宮城県児童生徒の健康実態調査)

## ●子どもの食事環境

家族で食事をしている児童生徒の割合



(平成21年度宮城県児童生徒の健康実態調査)

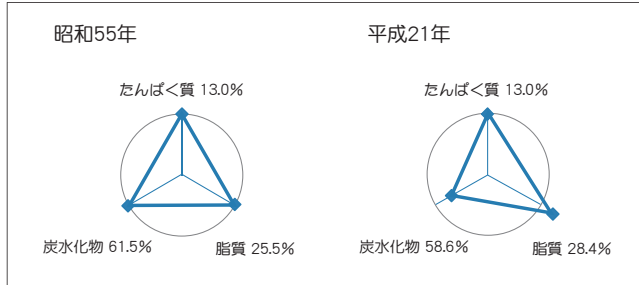
一人で食事をする子どもの割合は、学年が進むにつれて増加しています。

子どもが心身ともに健やかに成長するには、「何を」「どれだけ」食べるかに加えて、「誰と」「どのように」食べるか、が大切です。

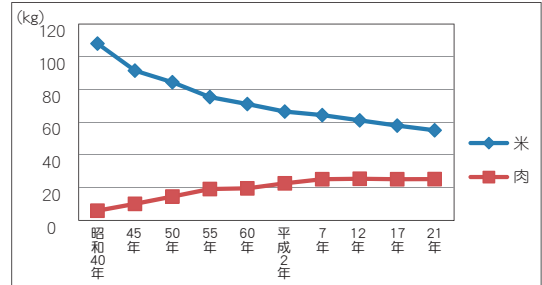
## ●栄養バランス

米の消費減少に伴い、炭水化物のエネルギー比率が減少する一方、畜産物や油脂類の消費増加により脂質のエネルギー比率が増加しており、栄養バランス比率に変化が生じています。

栄養バランス



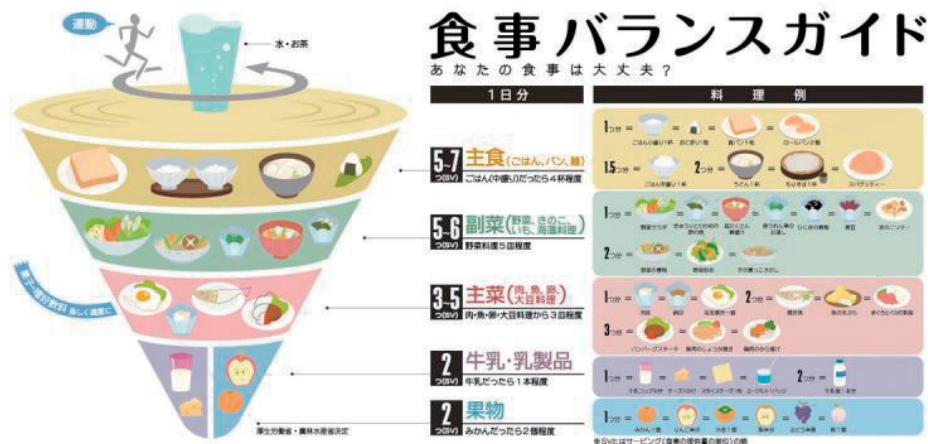
米と肉の消費量推移



(食料需給表：農林水産省)

昭和55年の食生活は、理想的な栄養バランスといわれる「たんぱく質 12～13%、脂質 20～25%、炭水化物 57～68%」の比率を示しています。昭和50年代中ごろは、米を中心に農産物、畜産物、水産物等の副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実践されていました。

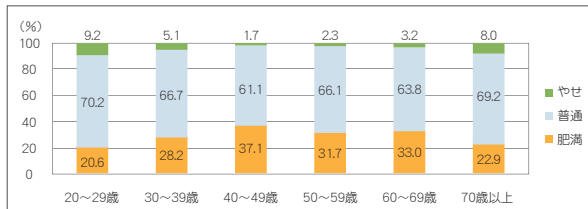
食事バランスガイド



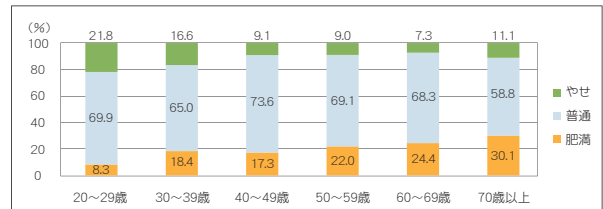
## ●肥満の増加

「肥満」の割合は、男性は40～60歳代で3割を越えています。女性は年齢が高くなるにつれて肥満が増加する傾向が見られます。一方20～29歳代の女性では「やせ」が2割を超えています。

BMI 男性



BMI 女性



(平成22年度県民健康栄養調査)

「肥満」は、メタボリックシンドロームの入口となり、生活習慣病の発症に大きく関わります。また、無理なダイエットによる「やせ」は骨粗鬆症等将来にわたって健康に影響を及ぼします。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積で、「高血糖」や「高脂血」「高血圧」などの危険因子が増加することで、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高くなる状態です。

※BMI = 体重(キログラム) ÷ 身長(メートル) ÷ 身長(メートル)  
やせ 18.5未満, ふつう 18.5～25未満, 肥満 25以上

# 生涯にわたって心身とも健康に過ごすために みやぎの食育が目指すこと

## 食習慣に関する課題

- ◆朝食を欠食する県民の割合の減少 ..... ・ 20 から 30 歳代男性 : 30.8%→23% 以下  
..... ・ 小学 6 年生 : 2.6%→2% 以下
- ◆脂肪エネルギー比率の減少 (20 から 40 歳代) ..... ・ 25.6%→25% 以下
- ◆1 日当たりの野菜摂取量の増加 ..... ・ 307.4 グラム→350 グラム以上

## 食生活に関する意識

- ◆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 ..... ・ 70.6%→75%
- ◆食事の量は適量を心がけている人の割合 ..... ・ 78.1%→85%
- ◆栄養成分表示を参考にしている人の割合 ..... ・ 40.9%→50%

## 食に関連する健康上の課題

- ◆肥満傾向児の出現率の減少 ..... ・ 中学 1 年生 (男子) 16.56%→11%  
..... ・ 中学 1 年生 (女子) 14.11%→9%
- ◆3 歳児の一人平均むし歯数の減少 ..... ・ 1.52 本→1 本以下
- ◆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) ..... ・ 30.8%→26.7%

## 地産地消の取組

- ◆学校給食の地場産野菜等の利用品目数の割合の増加 ..... ・ 30.8%→33.6%
- ◆農業体験学習に取り組む小・中学校の割合 ..... ・ 79.4%→90%
- ◆主要な都市農山漁村交流拠点施設の利用人口 ..... ・ 901 万人→1,000 万人
- ◆農産物直売所推定売上高 ..... ・ 69 億円→85 億円

## 食の安全安心

- ◆みやぎ食の安全安心消費者モニターの活動参加率 ..... ・ 64%→80%

## 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 ..... ・ 7,231 人→15,000 人
- ◆食育推進計画を作成・実施している市町村の割合 ..... ・ 91.4%→100%

# みやぎの食育を推進します

宮城県の特性を生かした食育を推進するため  
「第2期宮城県食育推進プラン」  
を策定しました

## 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

生涯にわたって心身とも健康に過ごすため、一人一人が行動しましょう！

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

宮城の豊富な食材を活用したバランスの良い食生活で、適正体重を維持しましょう！

## 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

## 重点施策

### 施策1 食育を通じた健康づくり

Plan1 生涯を通じた健康づくり

- ・みやぎ21健康プランの推進
- ・子どもの生活リズムの向上

Plan2 健全な食生活の実現

- ・望ましい食生活に関する啓発の推進
- ・「日本型食生活」の実践促進

### 施策2 五感を使った食育の推進

Plan3 楽しく食べる環境づくり

- ・食卓を囲んだ食育の推進
- ・給食を通じた食育の推進

Plan4 体験を通じた食育の推進

### 施策3 「食材王国みやぎ」の理解と継承

Plan5 地産地消の推進

- ・地産地消意識の普及啓発
- ・学校給食における県産食材利用促進
- ・食料自給率の向上に向けた理解の醸成
- ・農産物直売所の活用による生産者と消費者の交流推進

Plan6 食文化の伝承

- ・食育実践活動への支援
- ・学校給食における地域の伝統料理の紹介

### 施策4 食の安全安心に配慮した食育

Plan7 安全安心な食品供給の確保

- Plan8 食の安全安心に係る信頼関係の構築
- ・情報共有及び相互理解の推進
- ・食の安全安心への県民参加の促進

### 施策5 みんなで支えあう食育

Plan9 食育支援ネットワークの強化

Plan10 食育推進体制の充実

- ・学校における食育推進体制の強化
- ・食育に関わる人材の育成・活動支援
- ・食育に係る普及啓発

# ライフステージに応じて 食育に取り組みましょう！

## ジュニア期

### 乳幼児期（0～5歳）食習慣の基礎づくり

- ・食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける
- ・いろいろな食材の味を楽しみ、味覚を育てる
- ・食事の準備等を通して、食についての関心を高める
- ・家族や友達と一緒に食べることを楽しむ
- ・食前後のあいさつや箸の使い方や、姿勢など、食事のマナーを身につける

### 学童期（6～12歳）望ましい食習慣の定着

- ・家庭や学校での食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する
- ・「食」の重要性を理解し、食と健康の関係について関心を持つ
- ・日常の食事を準備できる力を身につける
- ・食前後のあいさつや箸の使い方や姿勢など、食事のマナーを身につける
- ・体験等を通して食べ物の生産や流通などのプロセスに関心を持つ
- ・食文化や伝統に関心を持つ

### 思春期（13～18歳）自立に向けた食生活の基礎づくり

- ・生活習慣の変化に応じ、望ましい食生活リズムをつくる
- ・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
- ・健全な食生活を維持するのに必要な調理技術を身につける
- ・食料事情や食料問題への関心を高める
- ・食文化や伝統に関する知識を持つ

### 青年期（19～39歳）健全な食生活の実現

- ・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つける
- ・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

## シニア期

### 壮年期（40～64歳）食生活の維持と健康管理

- ・適切な栄養バランスと食事量で健康管理に努める
- ・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を次世代に継承する

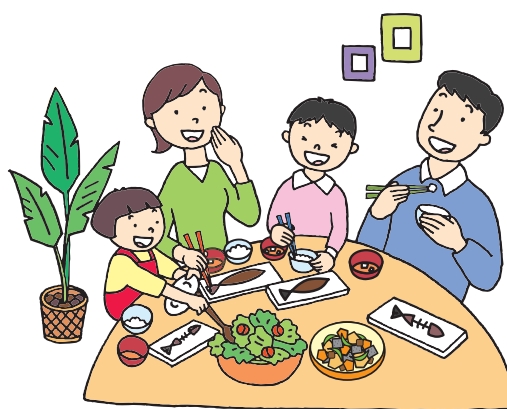
### 高齢期（65歳～）食を通じた豊かな生活の実現

- ・健康状態に合わせ、望ましい食生活を維持する
- ・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

## 家庭で・・・

家庭での食事は、心身ともに健やかに生涯を送るための基本です。特に子どもの食育では、家庭が重要な役割を担います。

- 家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事をしましょう
- 1日3回の食事で規則正しい生活リズムを身につけましょう
- 家族で食事づくりを楽しみましょう
- 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
- 正しい食事のマナーを身につけましょう
- 健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身につけましょう
- 旬の食材や年中行事に合わせた食事を取り入れましょう
- 毎日の食事を通して、自分にあった食事量、栄養のバランス、食品表示、食品の安全など、食に関する知識を身につけましょう
- 行事食や郷土料理等を取り入れ、次世代に食文化を伝えましょう



保育所や幼稚園には、家庭における食育を支援する役割が期待されます。

## 保育所・幼稚園で・・・

- 保育計画等の中に食育に関する計画を作成し、その充実に努めましょう
- 楽しく食べる環境を作りましょう



- 栽培や収穫等の体験を楽しみ、食への関心を高める機会を設けましょう
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れましょう
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者へ助言を行うなど、家庭の食育を支援しましょう

## 学校で…

望ましい食習慣の基礎を築く時期です。給食や生産活動体験などを通し、食に関する正しい知識と実践力を育てる取組を進めることが大切です。

- 「食に関する指導に係る全体計画」の充実を図り、学校全体で食育を推進しましょう
- 学校給食と各教科との関連を図った指導を展開しましょう
- 食と健康の関係について、必要な知識の習得と実践力を育てましょう
- 栄養のバランス、生産流通、環境など食に関する関心を高めましょう
- 生産活動等の機会を作り、地域の生産者との交流を図りましょう
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れ、食文化の継承に努めましょう
- 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に努めましょう。
- 食に関する情報を家庭へ発信するとともに保護者の相談や助言を行いましょう



多様な関係機関やボランティアなどが連携して、地域の特色を生かした食育活動を行うことが大切です。

## 地域で…

- 生産者、教育関係者、食品関連事業者、みやぎ食育コーディネーター、食生活改善推進員等のボランティア、行政などの関係者が連携し、食育を県民運動として展開しましょう
- 地域の食材や行事食・郷土料理等、食文化の継承に努めましょう
- 飲食店・学生食堂・社員食堂等で、栄養成分や産地等の表示への取組を推進しましょう
- 児童生徒や地域住民に生産体験の場や機会を提供しましょう



### 宮城県保健福祉部 健康推進課食育推進班

〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1  
TEL 022-211-2637 FAX 022-211-2697

みやぎの食育 検索

URL <http://www.pref.miyagi.jp/kensui/syokuiku/syokuikusuishinhan2.htm>