

第4期

宮 城 県

食 育 推 進

プ ラ ン

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～



令和3年3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を言います。～食育基本法より～

なぜ、「食育」なの?



「食」は、私たち一人一人にとって大変身近なテーマであるとともに、地域の産業・文化や経済、世界的な経済構造の問題や資源環境問題等とも密接に関わっています。

近年は、食に関連した様々な課題が浮上しています。

例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されているところです。

また、食の安全や信頼にかかわる問題や、食品ロスの問題、外国からの食料輸入に依存する問題などに加え、新型コロナウイルス感染症対策の「新しい生活様式」においては、テイクアウトの励行や対面の回避、食事での会話の制限など食事のとり方も大きく変容しています。

こうした中で、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について考え、食に関する幅広い知識を身に付けて実践することに加え、家庭・幼児教育施設・学校・地域等が連携して食育に取り組むことが必要になります。

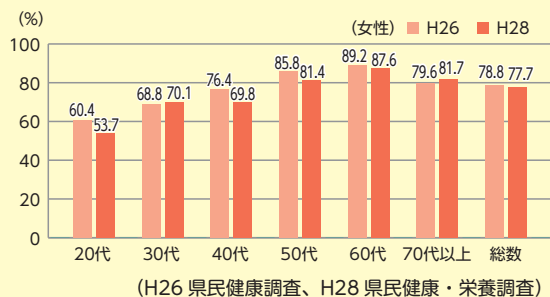
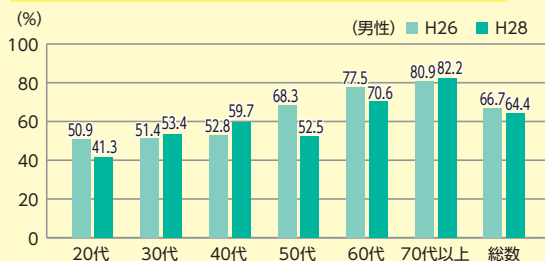
宮城県民の課題は?

食生活に関する意識と実践

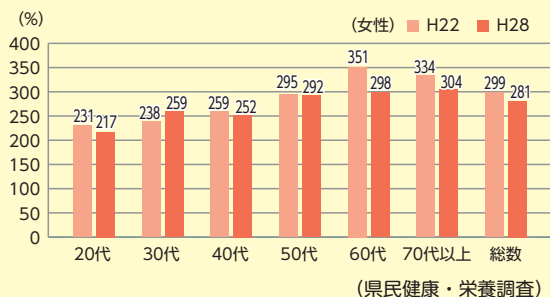
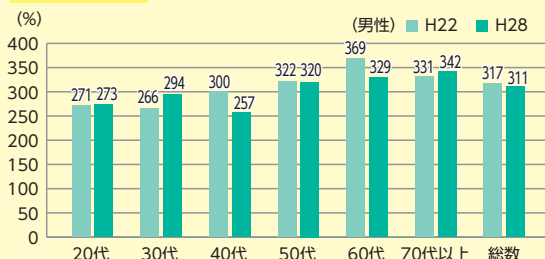
バランスのとれた食事に関する意識や野菜摂取量、朝食摂取率は、20～40歳代の若い世代で低い傾向にあります。



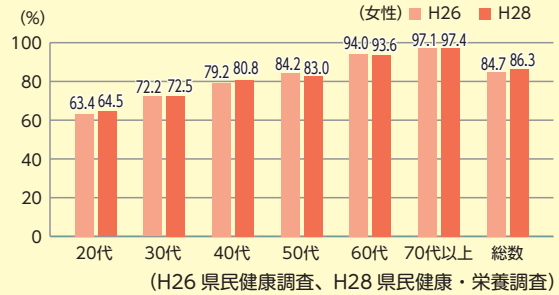
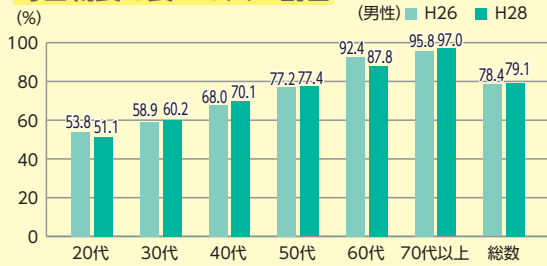
主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合



野菜摂取量



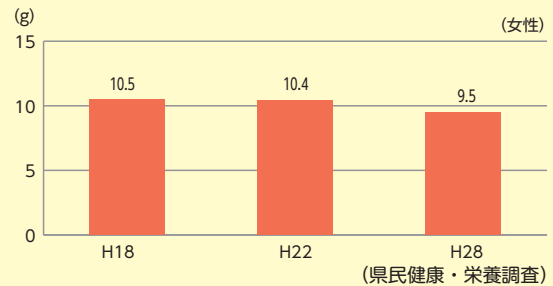
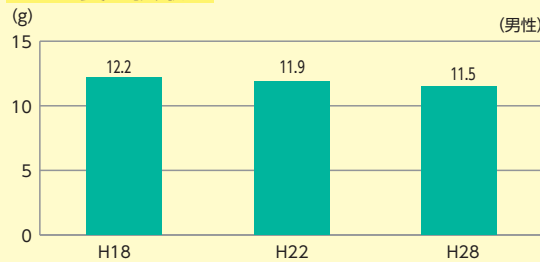
毎日朝食を食べる人の割合



栄養素等の 摂取量

食塩の摂り過ぎは高血圧の一因となり、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。宮城県民の食塩摂取量は、年々減少傾向にあるものの、平成 28 年国民健康・栄養調査結果では、成人男性では 11.9g で全国ワースト1位、女性についても全国平均より高くなっています。

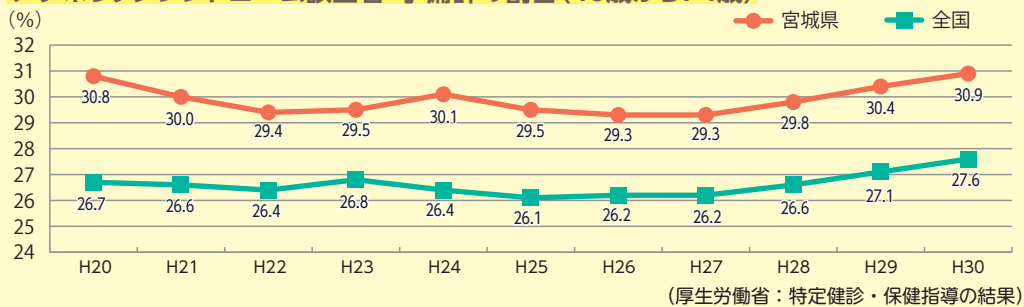
1日の食塩摂取量



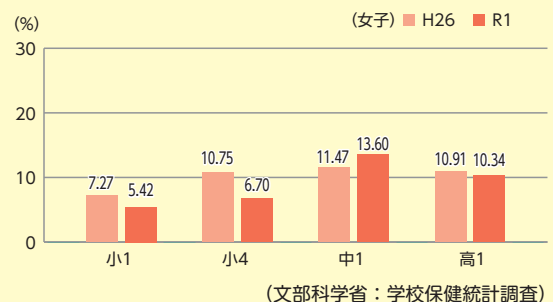
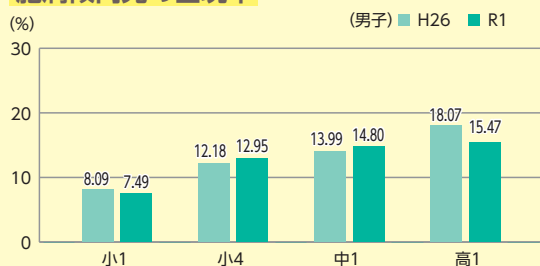
特徴的な 健康課題

平成 20 年度から始まった特定健診の結果、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、11年連続全国ワースト 3 位以内という結果になっています。児童生徒の肥満傾向児の出現率も全国値よりも高く、多くの学年で全国ワースト 10 位以内という結果になっており、大人も子どもも適正体重の維持が課題となっています。

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合 (40歳から74歳)



肥満傾向児の出現率



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。

肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から求められる肥満度(下記参照)により、肥満度20%以上の者を指します。
※肥満度=(実測体重-身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100%

第4期 宮城県食育推進プラン策定の趣旨

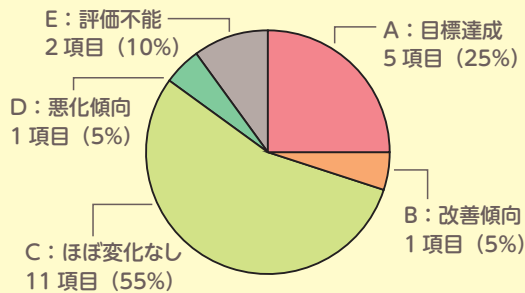
計画の趣旨と位置付け

食育基本法に基づき、県の食育推進の方向性を示す計画として策定しており、第3期プラン（H28～R2）による取組状況を踏まえ、宮城の特性を生かした食育を総合的かつ計画的に推進するための指針とするものです。

第3期宮城県食育推進プランの目標達成状況

「適正体重の維持」、「地域食材の活用」を行動目標に、子どもや若い世代を中心とした食育に重点を置き、20の目標指標を設定して推進しました。

20の目標の達成状況



達成した主な目標

- 3歳児のむし歯のない人の割合
- 県産食材を使用した郷土料理を提供する学校給食施設の増加
- みやぎ食育コーディネーターの活動の拡大

達成しなかった主な内容

- 児童の肥満やメタボリックシンドローム該当者・予備群は依然として全国下位
- 若い世代の食に関する意識や実践に課題が残る

国の動向や、食にまつわる様々な状況

- 国では、第4次食育推進基本計画（R3～R7）をスタート
- 食育によるSDGsの目標達成への貢献が期待されている
- 震災、気象災害など非常時に命を守るための「食の備え」の必要性の再認識
- 新型コロナウイルス感染症対策のための「新しい生活様式」における生活スタイルや食事のとり方の変容

これらを踏まえた
宮城らしいプラン

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引き続き重点的に取り組むこととし、県民一人一人が自らの食についてしっかりと考え、選択し、主体的に行動できる、しなやかで強い人間性を育む食育を展開します。

「食育」とSDGs

SDGsは、2015年9月の国連サミットで採択された国際的な開発目標で、17の目標と169のターゲットを定めて「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すものです。

国が策定した「SDGsアクションプラン2020」では「食育の推進」が優先課題の一つ「あらゆる人々が活躍する社会の実現」に位置付けられており、食育によるSDGsの目標達成への貢献が期待されています。

第4期宮城県食育推進プランでは、各施策が目指すSDGs目標をアイコンで表示しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(画像出典：国際連合広報センター)

第4期宮城県食育推進プラン（概要）

（コンセプト）

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～

（計画期間）

令和3年度から令和7年度まで（5年間）

（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）

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

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

食の安全安心の推進と非常時への備え

4

多様な機関の連携・協働による食育の推進

重点施策

施策 1

食育を通じた健康づくり

施策 2

「食材王国みやぎ」の理解と継承

施策 3

生きる力を育てる食育

施策 4

みんなで支えあう食育

Plan1 生涯を通じた健康づくり

- ・第2次みやぎ21健康プランの推進
- ・子どもの基本的生活習慣の定着促進



Plan2 健全な食生活の実現

- ・望ましい食習慣の形成と実践促進
- ・食卓を囲んだ食育の推進
- ・給食を通じた食育の推進

Plan3 農林漁業への理解と地産地消の推進

- ・農林漁業体験等による産業への理解促進
- ・地域食材への理解と愛着の醸成
- ・給食等における県産食材の利用推進
- ・農産物直売所の活用による生産者と消費者の交流推進
- ・食品ロス削減に向けた啓発活動



Plan4 食文化の継承

- ・地域における継承活動への支援
- ・給食等における郷土料理や伝統的な食文化の紹介

Plan5 食の安全安心の推進

- ・食の安全安心に関する知識の普及
- ・食品表示の適正化の推進
- ・食の安全安心県民総参加運動への参加促進



Plan6 非常時への備えの啓発

- ・家庭における備えの啓発
- ・給食施設における備えの促進

Plan7 食育支援ネットワークの強化

Plan8 食育推進の環境づくり

- ・子どもや若い世代への食育推進体制の強化
- ・食育に関わる人材の育成・活動支援
- ・食品関連事業者等の取組の推進



第4期宮城県食育推進プランの目標

取組の充実を図るために、4つの重点施策に関する18の目標を設定します

項目		ベースライン値 (R1)	目標値 (R7)
(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
	小学6年生	96.5%	97%
1日当たりの食塩摂取量	成人男性	11.5g(H28)	9g以下
	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
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%
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合（成人）		49.1%(H28)	55%
栄養成分表示を参考にしている人の割合（成人）		44.6%(H28)	60%
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%
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）		30.9%(H30)	29.4%
12歳児のむし歯のない人の割合		61.3%	66.3%
(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%
農産物直売所推定売上高		112億円	140億円
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%
(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%
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
(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

それぞれに役割があります



家庭で…

- 1日3回の食事で規則正しい生活リズムを身に付けましょう
- 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やうす味を心がけましょう
- 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ましょう
- 正しい手洗いの方法や新しい生活様式を身に付けましょう
- 健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身に付けましょう
- 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しましょう
- 望ましい食生活(適正な食事量、栄養バランス、減塩等)を健康管理に努めましょう
- 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しましょう
- 次世代に食文化を伝えましょう



保育所・幼稚園等で…

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけ、食育の取組を充実させましょう
- 楽しく食べる環境を作りましょう
- 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しましょう
- 食に関する健康問題を有する子どもへの対応や、保護者へのサポートを行いましょ
- 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
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れましょう
- 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



学校で…

- 「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
- 給食等において「学校の新しい生活様式」に基づく衛生管理等を実践しましょう
- 健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき指導やむし歯予防対策を行いましょ
- 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いましょ
- 生産活動等の機会をつくり地域の生産者との交流を図りましょ
- 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
- 食に関する情報を家庭へ発信するとともに、保護者からの相談に対し助言を行いましょ
- 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



職場で…

- 事業所等の食堂で、栄養バランスに配慮し、地域食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供するとともに、健康や栄養・食生活に関する情報を提供しましょ
- 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しましょ



地域で…

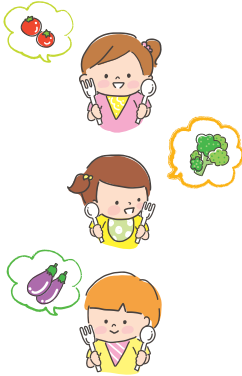
- 生産者、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア、行政などの関係者が連携し、食育を県民運動として展開しましょ
- 地域の食材や行事食・郷土料理等、食文化の継承に努めましょ
- 飲食店や量販店等で、栄養成分や産地等の表示など情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供しましょ
- 児童生徒や地域住民に生産や販売体験の場や機会を提供しましょ

ライフステージに応じた食育の取組

みやぎの食育を次世代へ伝えていくために、県民の皆様の御協力をお願いします

子ども世代 (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!



- 歯と口腔の成長発達に応じた食べ方により、食べる・飲み込むなどの口腔機能の基礎を育みます
- 食生活リズムや生活習慣の基礎を身に付けます
- 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
- 食前食後の手洗いなど新しい生活様式を身に付けます
- 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します
- 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付けます
- 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)

健全で豊か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付けます
- 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)

健全で豊かな食生活を実践するとともに 次世代への継承を担います!



- 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
- 食品の安全性や非常時の食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

高齢期世代 (概ね65歳以上)

食を通した豊かな生活を実現するとともに 食文化の伝承を担います!



- 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します
- 食を通した交流により日々の生活を楽しみます
- 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

宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班

〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1

TEL 022-211-2637 FAX 022-211-2697

E-mail kensui-s@pref.miyagi.lg.jp

URL <https://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/>

みやぎの食育

検索