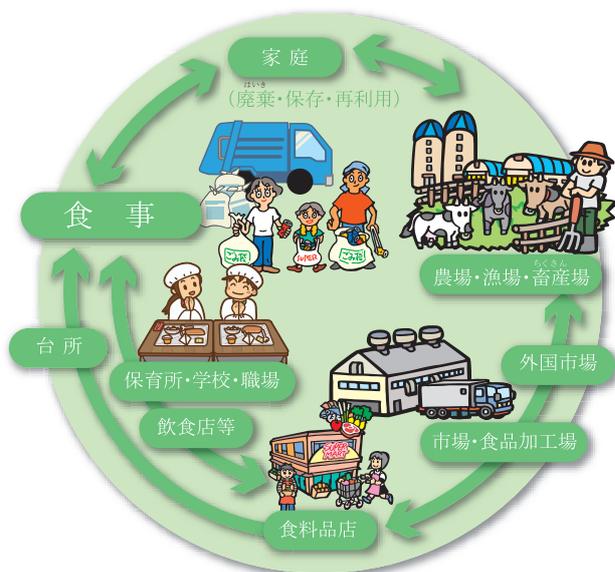
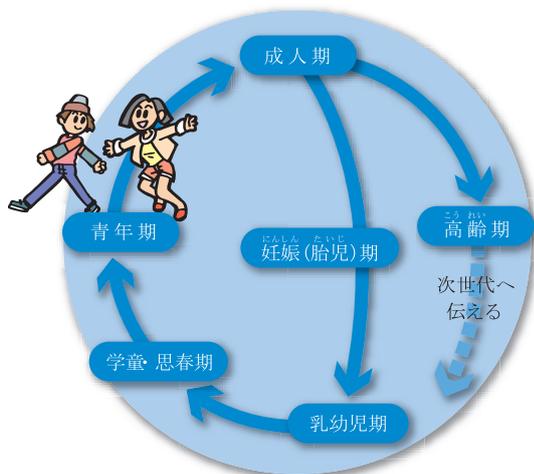


第3次 一関市食育推進計画



平成29年3月
一関市

目次

第1章 計画の基本的な考え方

- 1 第3次計画策定の趣旨 1
- 2 計画の位置づけ 1
- 3 計画の期間 1

第2章 取組の成果と課題

- 1 第2次一関市食育推進計画における取組の成果 2
- 2 課題と今後の方向性 8

第3章 計画の基本目標等

- 1 基本理念 10
- 2 基本目標 10
- 3 食育推進スローガン 10
- 4 計画の柱と主な取組 10

第4章 ライフステージに応じた食育の推進

- 1 乳児期 13
- 2 幼児期 13
- 3 学童期 13
- 4 思春期 14
- 5 青年期 14
- 6 壮年期 14
- 7 高齢期 14
- 各ライフステージの食育推進目標等一覧 15

第5章 食育推進関係者の役割と取組

- 1 家庭 16
- 2 幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター 16
- 3 P T A・地域・食育推進団体 16
- 4 生産者・事業者 17
- 5 行政 17
- 食育推進関係者の取組目標等一覧 18

第6章 計画の推進

- 1 計画の推進体制 19
- 2 計画の進行管理 19
- 3 評価指標と目標値の設定 20

添付資料

一関市食育推進協議会設置要綱

※表紙のイラストの2つの環は、農林水産省の資料を参考にしたもので、生産から食卓までの食べ物の循環（右下の環）、生涯にわたる食の営み（左下の環）をイメージしたものです。

第1章 計画の基本的な考え方

1 第3次計画策定の趣旨

食は命を支え心身ともに、健康で豊かに生活していく上で欠かせないものです。食育は、様々な経験を通じ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目的としています。

本市では、平成17年に策定された食育基本法に基づき、平成19年1月に「一関市食育推進計画」、平成25年3月に「第2次一関市食育推進計画」を策定し、家庭、幼稚園・保育所（園）・学校、地域、生産者・事業者、食育推進団体及び行政等（以下食育推進関係者と言う。）の連携により食育の推進に取り組んできました。

第2次計画の中では、共食と朝食に着目し具体的なスローガンを掲げ市民への啓発を図り、一定の成果を上げています。

この間、国では世帯構造や生活の多様化により食環境は変化してきており、若い世代の朝食の欠食や栄養の偏り、あらゆる世代の多様な暮らしに対応した食育の必要性など新たな課題も明らかになってきています。

本市においても、20歳代及び30歳代の若い世代は、国と同様の傾向が見られ、食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代より課題が多くありました。

また、過食や栄養の偏りによる肥満、塩分の摂りすぎ等による高血圧症などの生活習慣病が多い現状にあります。

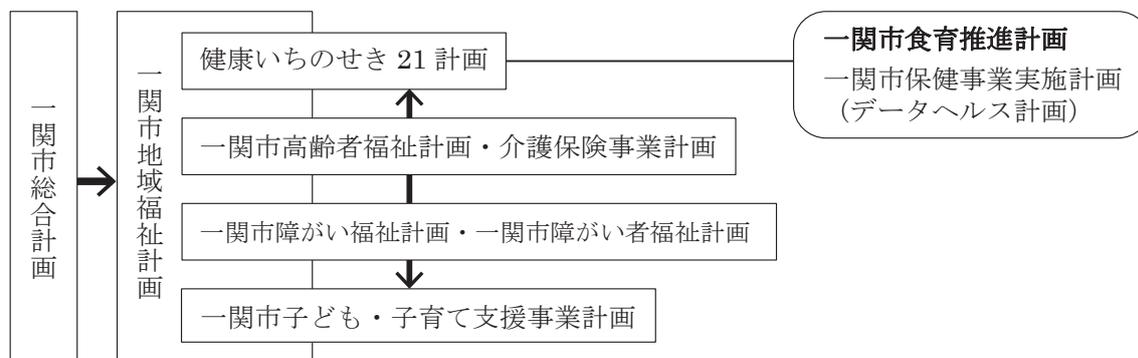
このような状況を踏まえ、改めて市民一人ひとりが食の重要性を認識し、健全な食生活を実践し、心身の健康保持及び増進と豊かな人間性を育むことを目指し、第3次一関市食育推進計画を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に基づき、国や県の計画を基本として、本市における食育の推進に関する基本的な考え方と方向性を定めています。

また、一関市総合計画をはじめ、一関市地域福祉計画、健康いちのせき21計画との整合性を図りつつ、市の特性を生かした具体的な目標を示しながら、食育推進関係者が一体となって取り組む協働指針として位置づけます。

【関連計画と関係図】



3 計画の期間

平成29年度から平成33年度までの5年間とします。

第2章 取組の成果と課題

1 第2次一関市食育推進計画における取組の成果

第2次計画では、基本目標を定めるとともに、2つの食育推進スローガンと3つの施策の柱と主な取組を定め推進してまいりました。

(1) 第2次計画の概要

<計画期間>

平成24年度から平成28年度

<基本理念>

市民一人ひとりが、家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした健康な暮らしと健康な社会を実現します。

<基本目標>

みんなで考えよう食事の大切さ、みんなで取り組もう食育

<食育推進スローガン>

- ・共食（きょうしょく）で楽しくつながる家族や地域
- ・朝ごはんで1日を元気にスタート

<施策の柱と主な取組>

- ① 望ましい食習慣の形成と定着
- ② 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全への理解の促進
- ③ 食育を推進する関係者の連携強化

<ライフステージ>

乳児期 幼児期 学童期 思春期 青年期 壮年期 高齢期

<推進主体>

家庭、幼稚園・保育所（園）・学校及び学校給食センター、PTA・地域・食育推進団体、生産者・事業者、行政

(2) 施策の柱ごとの主な取組 ～ 事例紹介 ～

<望ましい食習慣の形成と定着>

食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成、「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成、主食・主菜・副菜が揃った食事の実践を推進するため取組を行いました。

事例1 食育教室

川崎町子ども会育成会連合会 川崎市民センター
一関市食生活改善推進員協議会川崎支部

親子を対象に、地域の食生活改善推進員が講師となって地場産物を利用した調理講習会が行われました。



事例2 保健ミニ講話

興田小学校

ジュースに含まれている砂糖の量をクイズにして間食の摂り方についてみんなで学習しました。



事例3 おにぎり弁当

川崎小学校

楽しんで食事作りができるようにすることや家族への感謝の気持ちを育てることを目的におにぎり弁当づくりをしました。



事例4 減塩しましょう

一関市食生活改善推進員協議会

健康まつりや地域のイベントでみそ汁の塩分濃度の測定の実施や、脱脳卒中ののぼり旗を揚げ行進しました。

川崎支部

千厩支部



一関支部



事例5 両親学級・育児支援教室

本市では、両親学級・もぐもぐ離乳食教室・すこやか幼児教室を開催し安心して産み子育てができるように支援しています。



<食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全への理解の促進>

農林水産業体験等を通じた生産者との交流、郷土料理に代表される食文化の継承、食の安全に関する正しい知識の普及を推進するため取組を行いました。

事例6 交流給食会

大東中学校

地産地消の会の方々と生徒が交流給食会を実施しました。栽培している野菜等の説明や栽培での喜びや苦勞、願いなどを聞きながら給食を一緒に食べました。



事例7 お正月料理講習会

一関市民センター

地域の方々が集まって調理講習会をしました。

《メニュー》 菊花かぶ さつま芋とりんごのオレンジジュース煮 流し寒天
スコッチエッグ 鶏挽肉と野菜のオープン焼き すまし汁



事例8 カレークッキング・ポップコーン作り

黄海こども園 JAいわて平泉藤沢青年部

自分たちが育てた食材を調理することで、食に関心を持ち作って食べる喜びを味わいました。



<食育を推進する関係者の連携強化>

食育推進スローガンの普及と定着、食育推進関係者の交流や情報交換の場の整備を推進するため取組を行いました。

事例9 食育講演会

藤沢市民センター 一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部
藤沢町住民自治協議会 藤沢地域保健推進委員協議会
藤沢町 PTA 連合会 藤沢町保育施設等父母の会連絡協議会

各機関が連携し講演会を開催しました。食育に関する知識を深める機会となりました。

講師 岩手県食生活研究会主宰 食生活コンサルタント 下田田美子氏

テーマ 食育の発信は家庭と地域から

～人の心と身体をつくる豊かな食生活をめざして～



事例10 毎月19日は食育の日

国では、毎月19日を食育の日と定めています。本市では、のぼり旗や市広報、FMあすも等で食育の日の周知をしています。



(3) 評価項目別達成度

第2次計画では、食育の推進、計画の達成に関する状況を把握するため8つの目標数値を設定し食育の推進を図ってきました。

<望ましい食生活の形成と定着>

評価指標	基準値	実績値	目標値	評価	評価資料
朝食を食べている市民の割合	86.3%	86.6%	94.9%	△やや改善	健康づくりアンケート
主食・主菜・副菜をそろえた食事をする市民の割合	43.0%	42.7%	47.3%	×後退	食育アンケート
家族や友人などと会話を楽しみながらゆっくり食事をする市民の割合	50.4%	52.7%	55.4%	△やや改善	食育アンケート

<食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全への理解の促進>

評価指標	基準値	実績値	目標値	評価	評価資料
体験等を実施している幼稚園保育所(園)・学校の数の割合	66.3%	67.0%	72.9%	△やや改善	事業実績調査
一関の郷土料理を知っている市民の割合	39.5%	46.6%	43.5%	◎達成	食育アンケート
食の安全性に関心を持っている市民の割合	70.8%	73.1%	77.9%	△やや改善	食育アンケート

<食育を推進する関係者の連携強化>

評価指標	基準値	実績値	目標値	評価	評価資料
食育推進スローガンを知っている市民の割合	0%	8.7%	10%	○改善	食育アンケート
食に関する地域のイベントに参加する市民の割合	27.3%	23.9%	30%	×後退	食育アンケート

【評価】

評価指標 8項目	達成	改善	やや改善	横ばい、後退
	1	1	4	2
	12.5%	12.5%	50%	25%

●達成度計算式 (実績値－基準値) / (目標値－基準値) × 100

●達成度

100以上 ◎達成 50～99 ○改善 1～49 △やや改善 0以下 ×横ばい、後退

2 課題と今後の方向性

食育推進関係者の連携や効果的な取組により、家族や友人などと会食する共食の機会を持つ市民の増加や朝食の摂取状況はわずかではありますが改善が見られます。

その一方で、食事の内容については十分とは言えずバランスのとれた食事の摂取が望まれます。栄養の偏りや不規則な食生活による肥満や塩分の摂りすぎ等による高血圧のため脳血管疾患が多いことが、健康課題になっています。

近年、高齢者世帯や単身世帯、核家族や共働き世帯等の増加、生活時間の多様化により、家庭における食環境が大きく変化しています。

また、若い世代は、食事の摂取状況や内容等に課題も多く食育への関心や理解がさらに求められています。

そのような中、食の支援を必要とする市民も多く地域で果たす役割は大きく、取組の推進が重要となっています。

これらの課題に対応するため、第3次計画では、共食と朝食についてさらに取組を深めていくとともに、栄養バランスの摂れた食事や減塩の普及と地域ぐるみで食に関する取組を推進していくこととします。

家族や友人などで楽しく食卓を囲む共食に加え、地域の中でコミュニケーションや豊かな食体験につながる機会を提供し、望ましい食習慣の形成や食文化の継承、食べ物に感謝する心の醸成を目指します。

心身ともに健康でいきいきと暮らしていくために、朝ごはんを食べ生活リズムを整えて一日をスタートさせることや、適塩で自分にあった適切な量と質の食事の摂取を促します。

また、市民自ら健康に暮らしていくために、食事づくりの技術や適切な食事を選択する力を身につけ行動していくことを目指します。

特に若い世代には、食に関する情報を提供し、知識を深め、意識を高め、生涯にわたり健全な食生活を送ることが、健康長寿につながっていくことや食に関する知識や取組を次世代に伝えていく役割があることを知らせ、認識を高め実践していくことを目指します。

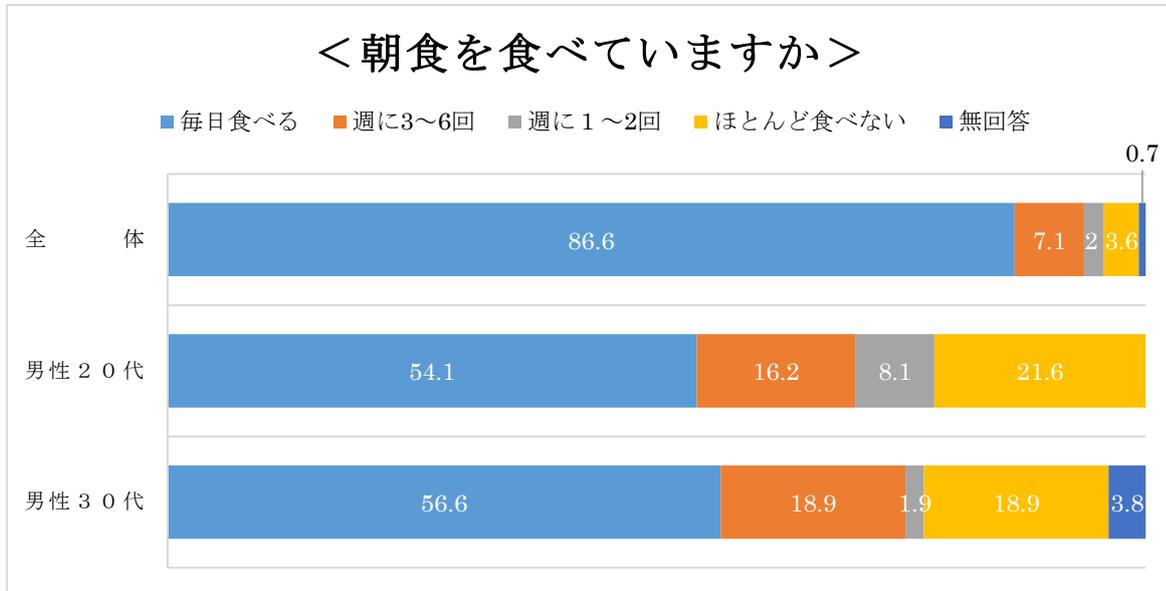
参 考

○成人 1 日一人あたりの平均塩分摂取量 男性 12.3 g 女性 10.1 g

※メディカルメガバンク機構地域住民調査より H27 年度

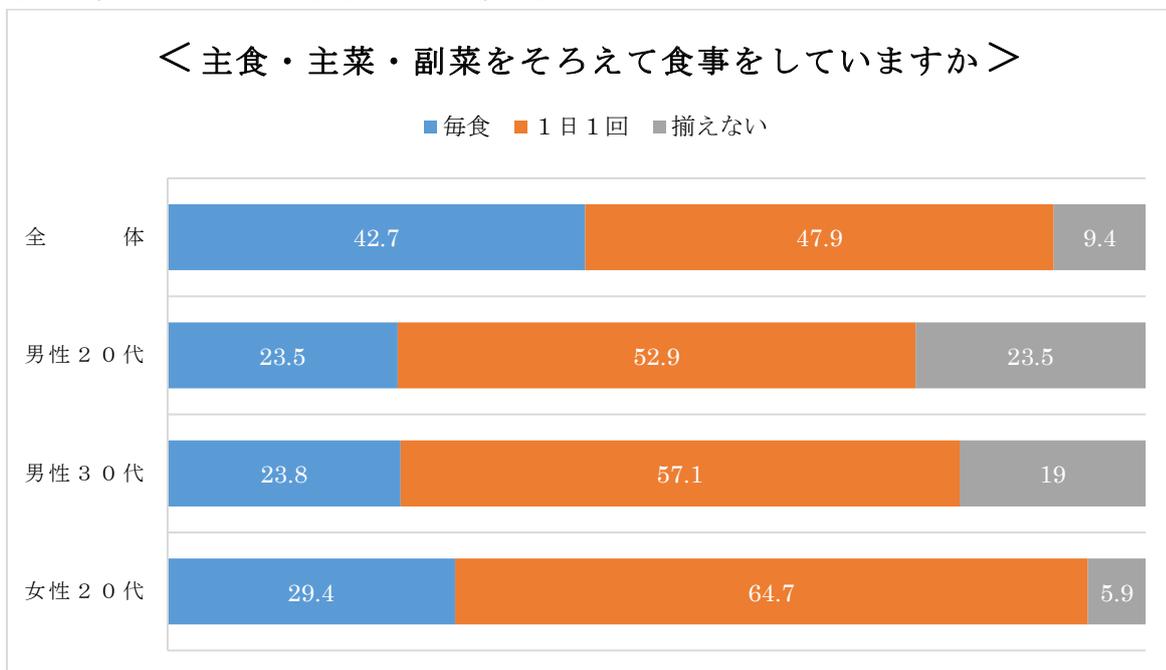
<目標値：男性 8 g 未満 女性 7 g 未満 血圧の高い人 6 g 未満>

○朝食を食べている市民の割合



※ 健康づくりアンケートより H28 年度

○主食・主菜・副菜をそろえた食事をする市民の割合



※ 食育アンケートより H27 年度

第3章 計画の基本目標等

1 基本理念

市民一人ひとりが、家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした健康な暮らしを実現します。

2 基本目標

市民みんなで食事の大切さを考え、食育に取り組むことを目標とします。

3 食育推進スローガン

家族や地域 笑顔でつながる 食育の環^わ

第3次食育推進基本計画¹では、私たちが健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々人が健全な食生活を送るように意識することとしています。

また、生産から食卓までの食べ物の循環や生涯にわたる食の営みにも改めて目を向け、それぞれの環^わをつなぎ、広げていくことを大切とし、「食育の環^わ」を位置づけています。

本市では、家族や地域が一体となって笑顔で食育の環^わを推進することとしスローガンに掲げます。

4 計画の柱と主な取組

(1) 望ましい食習慣の形成と定着

① 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成

家族や友人等と食卓を囲むこと(共食)で会話が生まれます。同時に、体調や様子の変化等に対する気遣いも生まれます。さらに、食事のマナー、食事に感謝する心、食文化の継承等が行われているのも食卓です。忙しい現代社会だからこそ、家族がそろうということを意識することが大切です。また、家庭のみならず地域や学校等で共食する機会や食体験の提供により豊かな人間性が形成されます。

[具体的な取組]
市広報や給食だよりでの周知 食のイベントの開催

1 「第3次食育推進基本計画」(期間：平成28年度から平成32年度)

5つの重点課題を示している。①若い世代を中心とした食育の推進 ②多様な暮らしに対応した食育の推進 ③健康寿命の延伸につながる食育の推進 ④食の循環や環境を意識した食育の推進 ⑤食文化の継承に向けた食育の推進

② 「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成

私たちの身体の中には、体内時計と言われる生体リズムを整える仕組みがあり、朝食にはこの時計を起動させる役割があります。朝食の欠食により身体のリズムが乱れることで、体調不良、肥満、生活習慣病等につながる危険が増加します。また、朝食をおいしくたっぷりいただくためには早起きしなければなりません。さらに、そのためには夜更かしを見直し、早めの就寝を心掛ける必要があります。家族みんなが当たり前の習慣となるような仕組みづくりを進めます。

〔具体的な取組〕

幼稚園・保育所・こども園・学校での栄養教育の実施 健康講座での栄養指導の実施

③ 主食・主菜・副菜²をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践

私たちの身体には、たくさんの種類の栄養素が一定量必要です。これを満たすため、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる必要があります。そのためには、どのような食材をどのくらい選びどのように調理するかを実践する力が必要です。食生活指針³の普及啓発と食事バランスガイド⁴を活用し、生涯を通じた健康管理ができる力を養います。

〔具体的な取組〕

幼稚園・保育所・こども園・学校の給食での食指導 バランス献立調理講習会の実施
男の料理教室の実施 食事バランスガイドの普及

④ 減塩で脳血管疾患を予防し健康長寿の推進

塩分の摂りすぎは、高血圧を招き、脳血管疾患へとつながっていきます。減塩・適塩の普及に努め、脳血管疾患を予防し、市民みんなが健康で長生きしていくように取組を進めていきます。

〔具体的な取組〕

減塩メニュー調理講習会の実施 健康教室や健診結果説明会で高血圧予防について啓発
「毎月 28 日は いわて 減塩・適塩の日」の普及⁵

⑤ 若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援

若い頃の正しい食生活が健康の維持につながります。また、親になっていく世代でもあり次世代に食の知識等を伝えていく役割があることから、効果的な情報の提供や健全な食生活を送るための実践的な支援を進めていきます。

〔具体的な取組〕

市広報や市ホームページ、FM あすも等での情報提供
親子や若い世代を対象とした調理講習会の実施

2 「主食・主菜・副菜」

主食：米、パン、めん類などが主の料理。主に炭水化物を供給する。 主菜：魚、肉、卵や大豆製品などが主の料理。たんぱく質や脂質を供給する。 副菜：野菜が主の料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維等を供給する。

3 「食生活指針」

国民一人ひとりが食生活の改善に取り組むため平成 12 年厚生労働省、文部科学省、農林水産省が連携して策定、平成 28 年食生活に関する動きを踏まえ改定されている。

4 「食事バランスガイド」

食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすいイラストで示したもの。

5 「毎月 28 日は いわて 減塩・適塩の日」

県では脳卒中死亡率ワースト 1 から脱却するため、岩手県脳卒中予防県民会議を平成 26 年 7 月 28 日に設立、毎月 28 日をいわて減塩・適塩の日と定めた。

(2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

① 農業体験等を通じた生産者との交流

私たちが口にしている食べ物のほとんどが、豊かな自然の恩恵を受けながら、生産者の皆さんが愛情と手間を惜しまず作りあげたものです。また、私たちは、それら動植物の命をいただいていることを忘れてはいけません。農業を体験することにより、食べ物を大切にする心や食べ物に感謝する心を養うとともに、生産者の顔が見えることで、食べ物への安心が生まれます。

〔具体的な取組〕
農業体験教室の実施 交流給食試食会の実施 給食地場産物利用 農業祭の開催

② 食文化の継承

一関地方に古くから伝わる郷土料理や行事食は、その一つひとつが、この地域に暮らす私たちの生活や健康を支えるために意味のあるものです。今を生きる私たちの役目として、昔から伝えられてきた食文化を体験や情報提供を通し、次世代に伝えていくことが大切です。

〔具体的な取組〕
郷土食調理講習会の実施 保育所・こども園、学校給食での郷土料理や行事食の実施

③ 食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及

食は私たちの命を育むものです。地域の食材を安心して活用できるよう正しい知識の習得と、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスを削減する等、環境にも配慮した食生活を送ることができるよう実践力を身につけることが大切です。

〔具体的な取組〕
幼稚園・保育所・こども園・学校での食育 食の安全教室の実施
給食食材放射性物質測定の実施 エコクッキング教室の実施

(3) 食育を推進する関係者の連携強化

① 食育推進スローガンの普及と定着

食育スローガンを掲げることにより、食育の浸透と実践を促します。毎年6月に定められている「食育月間⁶」や毎月19日の「食育の日⁶」等の機会を捉え、食育推進スローガンの普及と定着を図ります。

〔具体的な取組〕
市広報や市ホームページ、給食だより等での周知
各種イベントや食育の日、食育月間でののぼり旗の掲示

② 食育推進関係者の交流

食育推進関係者が連携し、取組を充実強化させることにより食育のさらなる推進が図られます。

〔具体的な取組〕
食育推進関係者の情報交換の実施 食育推進関係者による食育イベントの実施

6 「食育月間」「食育の日」

国では、食育推進基本計画による食育推進運動の継続的展開と、食育の一層の定着を図ることを目的に、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めている。

第4章 ライフステージに応じた食育の推進

子どもは、その成長に伴って知能や身体能力が飛躍的に向上します。それとともに知識や習得すべき習慣も変化していきます。子ども達に対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

また、青年期以降については日々の積み重ねによる疾病の予防や次世代の育成を担う役割を果たすことが求められます。世代に応じた食育を7つのライフステージに分けて推進していくとともに、各ライフステージの食育推進目標を示します。

1 乳児期（1歳未満）

乳児期は、一生を通じて食べることの基礎を作る時期です。

安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲み、発達に合せた離乳食を適切に進めることで食べるための能力を習得します。そして、様々な食品を経験させながら食べる意欲を育てます。また、身長や体重の伸びが著しく、首座り、寝がえり、お座り、はいはい等、様々な過程を経て運動能力も大きく成長します。この時期は家庭内の十分な協力のもとより、保育所、こども園、行政等の支援も重要です。

2 幼児期（1歳～就学前）

幼児期は、早寝・早起きやほぼ決まった時間に食事を摂ること、たくさん体を動かすこと等、生活習慣の基本を身につけるとても重要な時期です。

運動機能の発達によって活発に活動するようになり、言葉も豊富で感情表現も豊かになります。好奇心も強くなってくる時期なので、食への興味や関心が持てるように食べる意欲を大事にして、様々な食の体験をさせましょう。料理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりする中で、食べたいもの、好きなものが増えていきます。食べ物への関心も広がっていきます。家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことにより人との信頼関係を築きます。また、この時期は幼稚園・保育所・こども園に通う子どもが増えることから、これらの機関に携わる人々の役割も大切です。

3 学童期（6歳～12歳）

学童期は、食習慣がほぼ出来上がる時期です。大人になってからの健康をしっかりと考えられるよう、食に関する基礎知識の学習や体験を通じた学習が必要です。食事を通じ健康を維持する力や食べ物を自分で選択し、食事づくりに取り組む力を身につけさせましょう。また、味わって食べることや食べ物や作る人への感謝の心を育てていきましょう。

また、この時期から始まる学校給食を通じた豊かな人間性の育成や、食事時のあいさつ等正しい食事のマナーの習得も大切です。繰り返し実践する機会と、達成感を持って次にステップアップする機会をできるだけたくさん持つことが重要です。

4 思春期（13歳～18歳）

思春期は、大人になるための通過点として多感な時期です。

部活動等多様な活動が増えるため、家族と過ごす時間が少なくなったり、必要な栄養量が増える半面、痩身志向による無理なダイエットが懸念されています。食習慣の自立を確立する時期であり、心身の健康に関する情報を適切に伝えることが大切です。

5 青年期（19歳～39歳）

青年期は、仕事や家庭の都合等で忙しく、朝食の摂取やバランスのとれた食事をしている割合が低く、特に男性はその傾向が見られます。

これまで身につけてきた基礎的な食習慣や食に関する知識・技能を用いながら適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践する必要があります。

また、結婚・妊娠・出産を経て親になる世代でもあります。望ましい食生活について次世代へ継承していく役割も始まります。

6 壮年期（40歳～64歳）

壮年期は、仕事や地域での役割など、職場や家庭の中心となるため多忙なこともあり、健康管理がおろそかになる傾向があり、生活習慣病の発症が多くなる時期です。規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自身の健康管理に努めることが必要です。

また、これまで培ってきた食文化を家庭や地域活動において次世代へ伝えていく役割も担います。

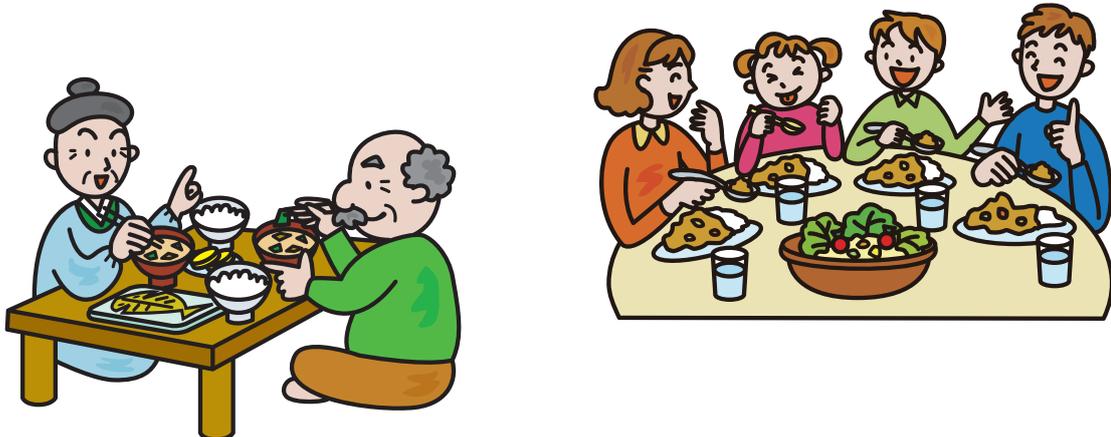
7 高齢期（65歳～）

高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎える時期です。

また、一人暮らしの高齢者も増加しています。

身体的には体力の低下等健康への不安を感じることも多くなります。食欲の低下にともない低栄養状態を招き、筋肉の衰えにつながる恐れもあります。個人の健康状態に合わせた望ましい食生活や生活習慣を維持し、自身の健康管理に努めます。

また、家庭内や地域での世代間交流の場や食文化の伝承等、次世代へ継承する役割も担います。



各ライフステージの食育推進目標等一覧

ライフステージ	乳児期 (1歳未満)	幼児期 (1歳～就学前)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	青年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳～)	
目指す方向	望ましい食習慣の基礎づくり		望ましい食習慣の定着	食の自立に向けた望ましい食習慣の実践	健全な食生活の実践	健全な食生活の維持と健康管理	次世代への食の継承 個々の健康状態に合わせた豊かな食生活の実践	
	取組	「お腹がすいた」という感覚が持てるようなリズムある食習慣を身につけさせましょう。 授乳時間を整え、発達に応じた離乳食を進めましょう。 多様な食べ物に触れて食べたいものを、好きなものを増やしましょう。 朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えましょう。 自分の食生活を見つめ直し、より良い食習慣を身につけましょう。						
計画の注	3	食育を推進する関係者の連携強化						
1	2	食べ物を大切にすることの醸成						
1	2	望ましい食習慣の形成と定着						
健康と食事	1-1	安心して母乳やミルクを飲む心地 よさを感じさせましょう。	家族や友達と一緒に楽しく食べることができるようになります。	家族や地域の人々と楽しく交流しながら食べる機会を増やしましょう。	家族や地域の人々と交流しながら食べる機会を増やすため、地域の食事会等に積極的に参加しましょう。	家族や地域の人々と交流しながら食べる機会を増やしましょう。	家族や地域の人々と交流しながら食べる機会を増やしましょう。	家族や地域の人々と交流しながら食べる機会を増やしましょう。
	1-2	心地よい雰囲気ですることの楽しさを感じさせましょう。	楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。	楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。	楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。	楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。	楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。	楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。
適切な食の選択	1-3	乳幼児健診を積極的に受け、発育や発達に合わせた食事について理解しましょう。	自分の成長と食生活の関係について理解し、自ら健康管理できる力を身につけましょう。	食と健康について話題にして興味と関心を深めましょう。	食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知り、さまざまな食品を選んで食べましょう。	食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。	食の循環を意識し、食品を無駄にしないようにしましょう。	食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。
	2-3	薄味に心がけ塩分を摂りすぎないようにしましょう。	主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。	食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知り、さまざまな食品を選んで食べましょう。	食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。	食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。	食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。	食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。
食を通じた感謝の心 食文化	1-1	体験等を通じ、食べ物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持ちましょう。	食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を持ちましょう。	食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を持ちましょう。	食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を持ちましょう。	食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を持ちましょう。	食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を持ちましょう。	
	2-2	行事食や郷土食を味わい、食文化に触れましょう。	食文化や食に関わる歴史に触れ、その知恵や技術を身につけましょう。	食文化や食に関わる歴史に触れ、その知恵や技術を身につけましょう。	食文化や食に関わる歴史に触れ、その知恵や技術を身につけましょう。	食文化や食に関わる歴史に触れ、その知恵や技術を身につけましょう。	食文化や食に関わる歴史に触れ、その知恵や技術を身につけましょう。	

第5章 食育推進関係者の役割と取組

第3次一関市食育推進計画においては、以下に示す食育推進関係者が連携しながら、それぞれの役割を担います。

1 家庭

(取組の主体は保護者を中心とした家族の構成員です。)

食育の基本は家庭にあり、家族ぐるみで食育について学び、実践していくことが大切です。特に乳幼児期、学童期においては心身の成長を育成すると共に基本的な食習慣を身につける場です。親子のふれあい、家族そろっての団らんを通して食への感謝の気持ちを育み、食事のマナーや食に関する知識を身につける役割を担います。

2 幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター

(学校は小学校、中学校、高等学校を指します。それぞれの取組の主体は所属職員です。)

子ども達に基本的な食習慣を身につけさせる、望ましい食習慣を身につけて実践する力を育てることが大切です。幼稚園・保育所・こども園では楽しく食べる体験を通して、食事のマナーや食への感謝の心を育てる役割があります。

学校や学校給食センターでは、学校給食を活用した集団生活を通しての社会性、協調性を育てることや、食習慣と健康の関係について正しく理解し、自ら健康管理する力を育てることを担います。どちらも取組の情報発信、家庭や地域との連携が必要です。

3 PTA・地域・食育推進団体

(PTAは本来、保護者と教職員による教育関係団体ですが、ここでは保護者団体を指します。地域は自治会等を、食育推進団体は食生活改善推進員等を指します。)

PTAでは教育の原点は家庭にあると考えられています。子どもに基本的な生活習慣を身につけさせるためにも、食育を含めた家庭教育の充実を図る必要があります。

また、幼稚園・保育所・こども園・学校と連携して取り組むことも大切です。地域では、特色を生かして地域の食材や郷土料理に親しみ、住民同士の交流を通じた食文化の伝承や地産地消の推進、体験活動の推進等を行うことで、主体的に食育に取り組む役割を果たすことができます。

また、食育推進団体である食生活改善推進員は食生活の改善を通じた地域の健康づくりを推進する役割を担います。



4 生産者・事業者

(取組の主体は生産者、生産団体、食品関連事業者です。)

生産者や事業者は、農産物や食品の作り手として、生産の楽しみや苦勞、食べ物の持つ力や安全性等について理解している方々です。

農業の体験は、食べ物の成長過程や栽培等の苦勞を知ること、作り手に感謝し食べ物を大切にする心を育みます。

また、食べ物に関する正しい知識を発信することにより、食の安全・安心への理解が深まり、生産者や事業者と市民との顔の見える関係が広がります。

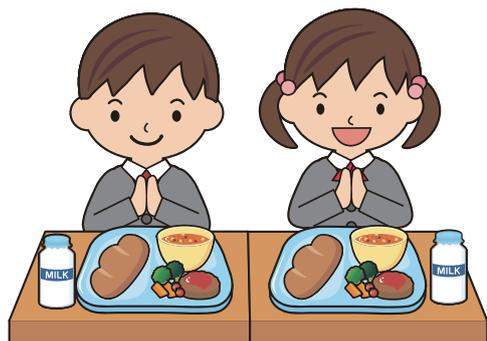
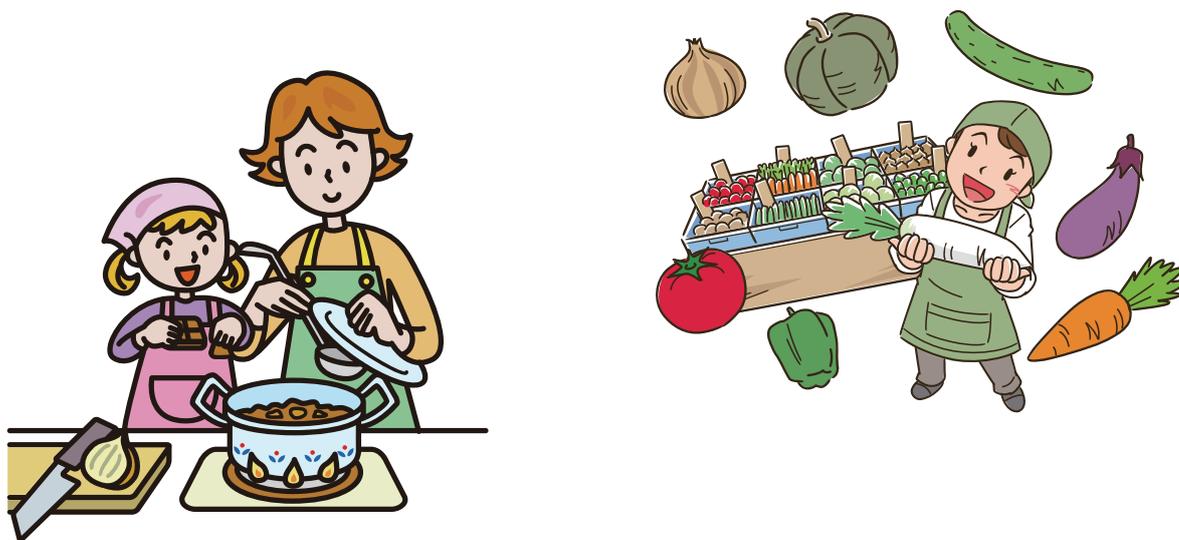
5 行政

(子育て支援課、学校教育課、農政課、いきがづくり課、健康づくり課等関係課です。)

県との協力体制を整えながら、地域に根ざした食育を進めます。

食育推進関係者の交流と連携強化、食育に関する情報発信、食育推進関係者と協働した食育イベントの開催、本計画推進のためのモニタリング調査等、本市における食育推進のための環境整備等に取り組みます。

また、本市で実施している食育に関連する各種事業について、より一層の充実を図ります。



食育推進関係者の取り組み目標等一覧

食育推進関係者		家庭	PTA・地域・食育推進団体	生産者・事業者	幼稚園・保育所・子ども園・学校及び学校給食センター	行政
計画の柱	取組の主体	保護者を中心とした 家族の構成員	PTA、自治会等 食生活改善推進員等	生産者、生産団体、 食品関連事業者	所属職員	子育て支援課、学校教育課、農政課、 いきがいがづくり課、健康づくり課等関係課
	取組	朝ごはんを毎日準備し、家族一 緒に食べましょう。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」等の 基本的な生活習慣を心がけま しょう。 ・家庭状況に合った食と健康につ いて家族で一緒に考えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食 べましょう。 ・薄味に心がけましょう。	・食を通して地域の健康づくり を促進する活動に取り組みま しょう。 ・親子料理教室等を開催しま しょう。 ・バランス食や減塩メニューの 調理講習会を開催しましょう。	・材料、食事の宅配や調理サー ビスの提供に努めましょう。 ・調理済食品の栄養成分表示や ヘルシーメニューの導入、食材 への産地表示等の情報の提供に 努めましょう。	・保護者に健康や栄養等食育に関するさま ざまな情報を積極的に提供します。 ・試食会等を開催します。	子育て支援課、学校教育課、農政課、 いきがいがづくり課、健康づくり課等関係課
1	望ましい食習慣の形成と定着	・朝ごはんを毎日準備し、家族一 緒に食べましょう。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」等の 基本的な生活習慣を心がけま しょう。 ・家庭状況に合った食と健康につ いて家族で一緒に考えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食 べましょう。 ・薄味に心がけましょう。	・食を通して地域の健康づくり を促進する活動に取り組みま しょう。 ・親子料理教室等を開催しま しょう。 ・バランス食や減塩メニューの 調理講習会を開催しましょう。	・材料、食事の宅配や調理サー ビスの提供に努めましょう。 ・調理済食品の栄養成分表示や ヘルシーメニューの導入、食材 への産地表示等の情報の提供に 努めましょう。	・保護者に健康や栄養等食育に関するさま ざまな情報を積極的に提供します。 ・試食会等を開催します。	子育て支援課、学校教育課、農政課、 いきがいがづくり課、健康づくり課等関係課
2	食を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進	・家族や友人と食事をする機会を 積極的に設けましょう。 ・家庭の行事食を一緒に作って楽 しく食べましょう。 ・家族で食事に関する役割分担を 考えましょう。	・地域行事や親子行事を主催 し、交流しながら一緒に楽しく 食べる機会を設けましょう。	・農産の適正使用を推進しま しょう。 ・積極的に食品の放射性物質検 査を実施し、結果の公表に努め ましょう。	・給食や弁当、おやつを楽しく食べるため の環境（雰囲気）を整えます。 ・食べる事を通して、その楽しさや食事の マナー等の理解を深めます。	・食を通じたコミュニケーション等に関わる 情報提供や啓発を行います。
3	食育を推進する関係者の連携強化	・食の安全について正しい情報を 理解して食材を選びましょう。 ・食の循環を意識し食品を無駄に しないよう食事を心がけま しょう。	・組織ごとに適切に食品を選ぶ ための研修会やエコを意識し た調理講習会等を企画しま しょう。	・農産の適正使用を推進しま しょう。 ・積極的に食品の放射性物質検 査を実施し、結果の公表に努め ましょう。	・地産地消を普及啓発します。 ・県と協力し、食の安全、安心に関する教室 を開催します。 ・農産物の出荷規制等、食に関わる情報提供 を行います。	・地産地消を普及啓発します。 ・県と協力し、食の安全、安心に関する教室 を開催します。 ・農産物の出荷規制等、食に関わる情報提供 を行います。
1-1	食事を楽しく	・家族や友人と食事をする機会を 積極的に設けましょう。 ・家庭の行事食を一緒に作って楽 しく食べましょう。 ・家族で食事に関する役割分担を 考えましょう。	・地域行事や親子行事を主催 し、交流しながら一緒に楽しく 食べる機会を設けましょう。	・農産の適正使用を推進しま しょう。 ・積極的に食品の放射性物質検 査を実施し、結果の公表に努め ましょう。	・給食や弁当、おやつを楽しく食べるため の環境（雰囲気）を整えます。 ・食べる事を通して、その楽しさや食事の マナー等の理解を深めます。	・食を通じたコミュニケーション等に関わる 情報提供や啓発を行います。
1-2	適切な食の選択	・食の安全について正しい情報を 理解して食材を選びましょう。 ・食の循環を意識し食品を無駄に しないよう食事を心がけま しょう。	・組織ごとに適切に食品を選ぶ ための研修会やエコを意識し た調理講習会等を企画しま しょう。	・農産の適正使用を推進しま しょう。 ・積極的に食品の放射性物質検 査を実施し、結果の公表に努め ましょう。	・地産地消を普及啓発します。 ・県と協力し、食の安全、安心に関する教室 を開催します。 ・農産物の出荷規制等、食に関わる情報提供 を行います。	・地産地消を普及啓発します。 ・県と協力し、食の安全、安心に関する教室 を開催します。 ・農産物の出荷規制等、食に関わる情報提供 を行います。
1-3	食を通じた感謝の心 食文化	・食事の挨拶を通して食べ物や生 産者への感謝の心を育みましょ う。 ・季節感や地域の素材を活かした 食事作りを心がけましょう。	・伝統行事や伝統食の継承の機 会を設けましょう。	・農産の多様な体験の機会を積 極的に提供しましょう。 ・食品の製造・加工、流通・販 売に関わる事業施設などの見学 学習を受け入れましょう。	・生産現場の体験や生産者の講義等により 農業に対する理解を深めます。 ・勤労体験学習や給食を教材とした学習等 を通して、食物の生産へ関わる人々へ感謝 の心を育みます。 ・食料の生産、加工、流通の仕組み、食料 事情と環境問題を理解します。	・地域の食文化や特産物等に関わる情報提供 や啓発を行います。
2-1	食を通じた	・食に関する地域のイベントに積極 的に参加しましょう。	・幼稚園・保育所・子ども園・ 学校、市民センター、健康づく り課等の健康栄養教室等に、積 極的に協力しましょう。 ・食育推進のため、他組織等と さらなる連携を図りましょう。	・教育関係機関や流通事業者等と の十分な連携を図り、学校等の給 食の食材として、地元の新鮮で安 全な食材の提供に努めましょう。 ・各種健康づくりを促進するイベ ント等に協力しましょう。	・食育の仕組みを理解し、食生活教材等を生 かしながら食に関する指導を進めます。 ・「食に関する指導」についての年間計画を作 成し、職員の共通理解を図り、取り組みます。 ・地域や保護者と連携して食に関する取組を 行います。	・地元食材を給食へ活用する支援を行います。 ・生産者、事業者との交流事業を推進し、見学 学習や体験学習の場を支援します。 ・食育推進団体の活動支援を行います。 ・食育に関する情報を収集し、提供します。 ・関係課のさらなる連携強化を図ります。
2-2	食を通じた	・食に関する地域のイベントに積極 的に参加しましょう。	・幼稚園・保育所・子ども園・ 学校、市民センター、健康づく り課等の健康栄養教室等に、積 極的に協力しましょう。 ・食育推進のため、他組織等と さらなる連携を図りましょう。	・教育関係機関や流通事業者等と の十分な連携を図り、学校等の給 食の食材として、地元の新鮮で安 全な食材の提供に努めましょう。 ・各種健康づくりを促進するイベ ント等に協力しましょう。	・食育の仕組みを理解し、食生活教材等を生 かしながら食に関する指導を進めます。 ・「食に関する指導」についての年間計画を作 成し、職員の共通理解を図り、取り組みます。 ・地域や保護者と連携して食に関する取組を 行います。	・地元食材を給食へ活用する支援を行います。 ・生産者、事業者との交流事業を推進し、見学 学習や体験学習の場を支援します。 ・食育推進団体の活動支援を行います。 ・食育に関する情報を収集し、提供します。 ・関係課のさらなる連携強化を図ります。
2-3	食を通じた	・食に関する地域のイベントに積極 的に参加しましょう。	・幼稚園・保育所・子ども園・ 学校、市民センター、健康づく り課等の健康栄養教室等に、積 極的に協力しましょう。 ・食育推進のため、他組織等と さらなる連携を図りましょう。	・教育関係機関や流通事業者等と の十分な連携を図り、学校等の給 食の食材として、地元の新鮮で安 全な食材の提供に努めましょう。 ・各種健康づくりを促進するイベ ント等に協力しましょう。	・食育の仕組みを理解し、食生活教材等を生 かしながら食に関する指導を進めます。 ・「食に関する指導」についての年間計画を作 成し、職員の共通理解を図り、取り組みます。 ・地域や保護者と連携して食に関する取組を 行います。	・地元食材を給食へ活用する支援を行います。 ・生産者、事業者との交流事業を推進し、見学 学習や体験学習の場を支援します。 ・食育推進団体の活動支援を行います。 ・食育に関する情報を収集し、提供します。 ・関係課のさらなる連携強化を図ります。
3-1	食を通じた	・食に関する地域のイベントに積極 的に参加しましょう。	・幼稚園・保育所・子ども園・ 学校、市民センター、健康づく り課等の健康栄養教室等に、積 極的に協力しましょう。 ・食育推進のため、他組織等と さらなる連携を図りましょう。	・教育関係機関や流通事業者等と の十分な連携を図り、学校等の給 食の食材として、地元の新鮮で安 全な食材の提供に努めましょう。 ・各種健康づくりを促進するイベ ント等に協力しましょう。	・食育の仕組みを理解し、食生活教材等を生 かしながら食に関する指導を進めます。 ・「食に関する指導」についての年間計画を作 成し、職員の共通理解を図り、取り組みます。 ・地域や保護者と連携して食に関する取組を 行います。	・地元食材を給食へ活用する支援を行います。 ・生産者、事業者との交流事業を推進し、見学 学習や体験学習の場を支援します。 ・食育推進団体の活動支援を行います。 ・食育に関する情報を収集し、提供します。 ・関係課のさらなる連携強化を図ります。
3-2	食を通じた	・食に関する地域のイベントに積極 的に参加しましょう。	・幼稚園・保育所・子ども園・ 学校、市民センター、健康づく り課等の健康栄養教室等に、積 極的に協力しましょう。 ・食育推進のため、他組織等と さらなる連携を図りましょう。	・教育関係機関や流通事業者等と の十分な連携を図り、学校等の給 食の食材として、地元の新鮮で安 全な食材の提供に努めましょう。 ・各種健康づくりを促進するイベ ント等に協力しましょう。	・食育の仕組みを理解し、食生活教材等を生 かしながら食に関する指導を進めます。 ・「食に関する指導」についての年間計画を作 成し、職員の共通理解を図り、取り組みます。 ・地域や保護者と連携して食に関する取組を 行います。	・地元食材を給食へ活用する支援を行います。 ・生産者、事業者との交流事業を推進し、見学 学習や体験学習の場を支援します。 ・食育推進団体の活動支援を行います。 ・食育に関する情報を収集し、提供します。 ・関係課のさらなる連携強化を図ります。

第6章 計画の推進

1 計画の推進体制

市民一人ひとりが本計画の内容を理解し取り組む「自助」、家庭や近隣等が互いに支えあいながら取り組む「互助」、幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター、PTA・地域・食育推進団体、生産者・事業者が一体となって取り組む「共助」、行政が食育推進のための環境整備に取り組む「公助」を柱とし計画の推進を図っていきます。

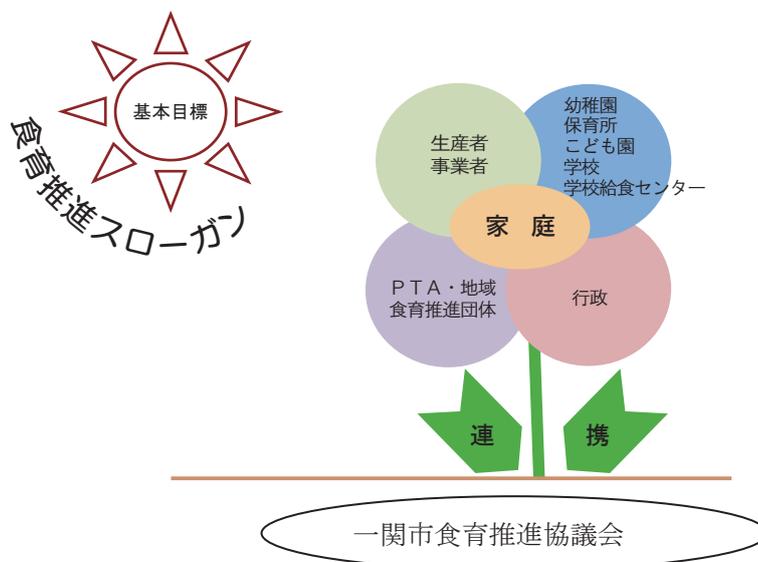
本計画の策定を進めてきた一関市食育推進協議会は、その着実な実行を目指し中心的な役割を担います。

推進体制イメージ図

基本目標という太陽に向かい咲く連携の花。

一関市食育推進協議会は食育推進スローガンという陽の光を用いてその花をきれいに咲かせるための土台。

《食育推進スローガン》 家族や地域 笑顔でつながる 食育の環



2 計画の進行管理

「一関市食育推進協議会」では、食育推進関係者の取組状況把握や計画の進捗状況把握等を基に定期的な評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。

また、社会情勢や国・県の動向の変化、評価の結果等によっては、計画期間中においても必要に応じた見直しを行うこととします。

3 評価指標と目標値の設定

第3次一関市食育推進計画の推進にあたり、以下に示す評価指標と目標値を設定し目標の達成を目指します。

<望ましい食生活の形成と定着>

評価指標	対象	現状値	目標値 (H33)	基準評価資料
朝食を毎日食べている市民の割合	3歳	96.7%	100%	がん等疾病予防支援システム
	小学生	95.1%	100%	〃
	中学生	93.3%	100%	〃
	高校生	85.4%	90%	〃
	成人	86.1%	90%	健康づくりアンケート
	男性 20歳代 30歳代	54.1% 56.6%	65% 65%	〃 〃
主食・主菜・副菜を毎食そろえた食事をする市民の割合	中高生	35.3%	45%	食育アンケート
	成人	43.6%	53%	〃
	男性 20歳代	23.5%	33%	〃
	30歳代	23.8%	33%	〃
	女性 20歳代	29.4%	40%	〃
家族や友人などと会話を楽しみながら毎日ゆっくり食事をする市民の割合	中高生	52.9%	63%	健康づくりアンケート
	成人	50.5%	60%	食育アンケート
薄味にしている市民の割合	成人	25.8%	50%	健康づくりアンケート

<食べ物を大切に作る心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進>

評価指標	対象	現状値	目標値	基準評価資料
料理を作っている市民の割合（ほぼ毎日またはたまに作っている）	中高生	60.8%	70%	健康づくりアンケート
	成人	72.1%	82%	〃
	男性 20～70歳代	44.6%	55%	〃

<食育を推進する関係者の連携強化>

評価指標	対象	現状値	目標値	基準評価資料
食育に関心がある市民の割合	中高生	73.2%	90%	健康づくりアンケート
	成人	74.1%	90%	〃

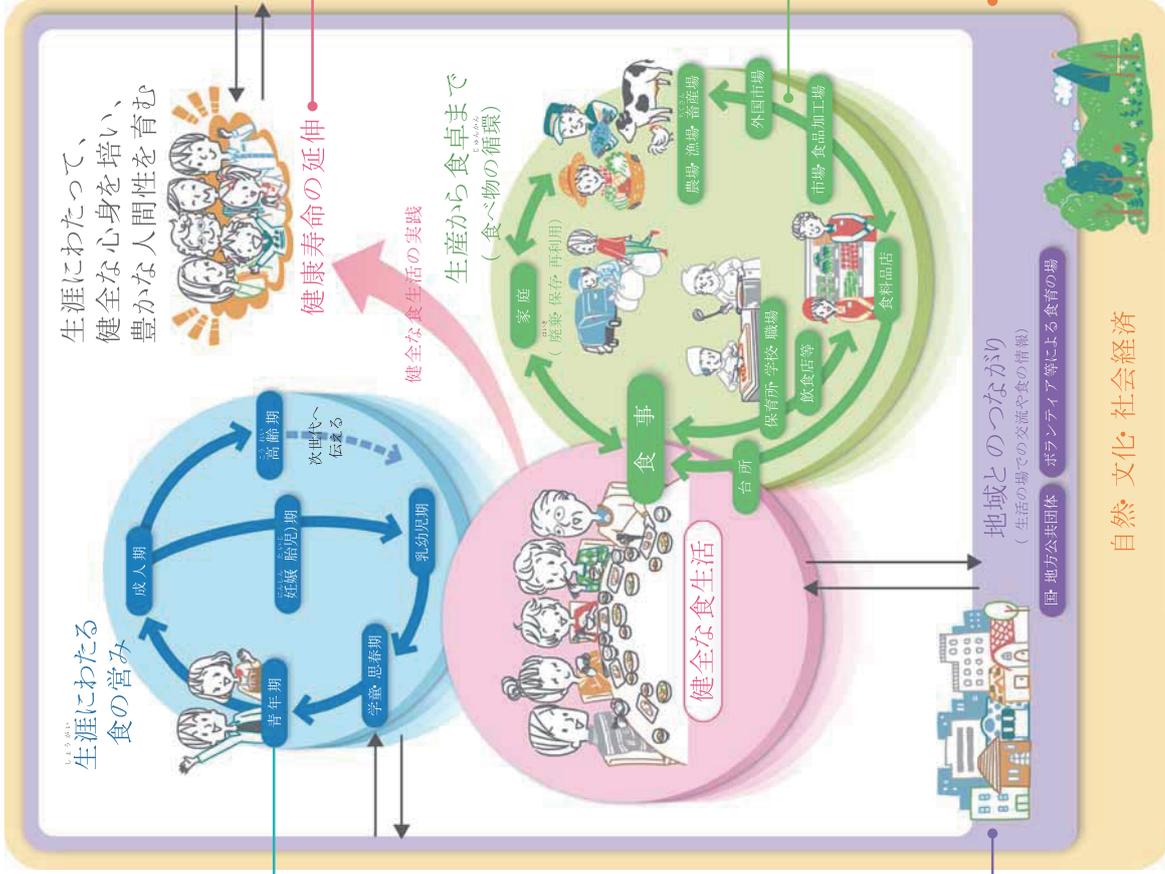
添付資料

第3次食育推進基本計画が
スタートします

食育の環と 5つの重点課題

実践の環を広げよう

食育は、これまでの10年間にわたる取組の中で、着実に推進され、進展してきました。しかし、食を取り巻く社会環境が変化している中、今後は、関係者が多様に連携 協働して、これまでの個々の取組をより一層広げていくことが必要です。さらなる食育の進化 深化に向け、互いに協力し合っ、充実した食育活動を展開していきましょう。



右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」について、特に第3次食育推進基本計画において力を入れていく視点を示した第3次版の「食育の環」です。私たちが、健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個人が健全な食生活を送るよう意識し実践するだけでなく、生涯の食卓までの「食への物の循環」や「食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げていくことが大切です。第3次食育推進基本計画では、特に5つの重点課題を柱に、5年間、取組を推進していきます。

1 若い世代を中心とした食育の推進

20歳代～30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えています。若い世代が心身共に健康であるために主体的に健全な食生活を実践することに加え、その知識や取組を次世代に伝え、つなげていけるよう食育を推進します。

2 多様な暮らしに対応した食育の推進

世帯構造や生活の多様化、社会環境の変化による様々な状況を踏まえ、地域や関係団体等の連携 協働を図りつつ、全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、共食の機会の提供等を通じて食育を推進します。

3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のために、国民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症 重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう支援を行います。また、食品関連事業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携 協働を図りながら、減塩等の食環境の改善に取り組めるよう食育を推進します。

4 食の循環や環境を意識した食育の推進

国民自らが食に対する感謝の気持ちを深めていくには、生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知る必要があります。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食への物の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境にも配慮していけるよう食育を推進します。

5 食文化の継承に向けた食育の推進

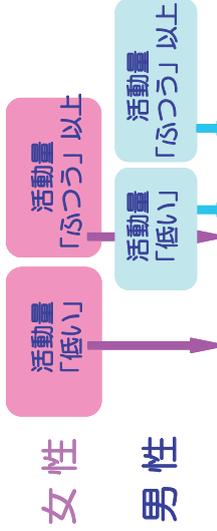
日本の食文化が十分に受け継がれていない現状を踏まえ、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護 継承していけるよう食育を推進します。

食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

あなたのコマはどっち？！

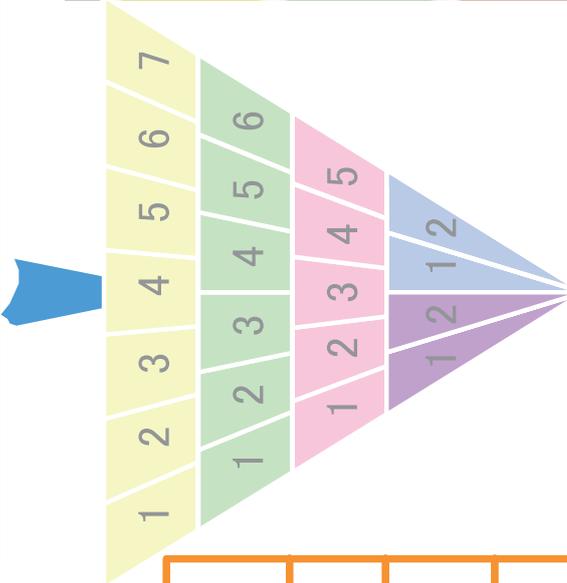
2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？



料理区分	サービング数(つ)	私の数
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5 5~7 7~8	
副菜 (野菜料理)	5~6 5~6	
主菜 (肉・魚料理)	3~4 3~5 4~6	
牛乳・乳製品	2 2	
果物	2 2	
エネルギー (Kcal)	1800 ±200 2200 ±200 2600 ±200	

※活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど



料理例

1つ分 = ごはん小1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

15つ分 = ごはん中1杯

1つ分 = きゅうりとわかめ、野菜サラダ、きのうりどわかめ、野菜の煮物、野菜炒め、野菜の煮物、芋の煮ころがし

2つ分 = 具だくさん味噌汁、ほうれん草ひじきの煮物、味の素、焼き魚、目玉焼き、冷奴、納豆、ハンバーグ、ステーキ

3つ分 = 鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のしょうが焼き

1つ分 = 牛乳コップ半分、ヨーグルト1パック、スライスチーズ1かけ、スライスチーズ1かけ、ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳びん1本

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半分、もも1個

食事例

- 朝食
- 主食 = ごはん小2杯 2つ
- 副菜 = ひじきの煮物 1つ
- 主菜 = 目玉焼き 1つ
- 果物 = みかん 1個 1つ

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げると調整しましょう

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・ 飲酒はほどほどにしましょう。
<p>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な減量はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 多様な食品を組み合わせましょう。 ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。 ・ 手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・ 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせせて。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食生活指針	食生活指針の実践
<div data-bbox="121 282 683 389" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え て。</p> </div> <div data-bbox="121 734 683 842" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。</p> </div> <div data-bbox="121 1106 683 1214" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少な い食生活を。</p> </div> <div data-bbox="121 1344 683 1451" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「食」に関する理解を深め、食生活を 見直してみよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。 ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

○一関市食育推進協議会設置要綱

平成 19 年 8 月 20 日
告示第 204 号の 2

(設置)

第 1 本市の食育推進のため、一関市食育推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(所掌事務)

第 2 協議会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 一関市食育推進計画(以下「推進計画」という。)に関すること。
- (2) 推進計画に関する施策の推進及び総合調整に関すること。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、食育の推進を図るために必要な事項に関すること。

(組織)

第 3 協議会は、委員 20 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 消費者及び消費者団体の代表者
- (2) 農林業者
- (3) 農林業関係団体の職員
- (4) 食品事業者
- (5) 教育関係者
- (6) 知識経験者
- (7) ボランティア団体の代表
- (8) 健康推進団体の代表

3 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。

4 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 4 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 協議会は、会長が招集する。

2 会長は、必要があると認めたときは、協議会の会議に委員以外の出席を求め、意見を聞くことができる。

(庶務)

第 6 協議会の庶務は、保健福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第 7 この告示に定めるもののほか、必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

制定文 抄

平成 19 年 8 月 21 日から施行する。

制定文 抄

平成 23 年 4 月 1 日から施行する。