

# 第4期栗原市 食育推進計画

～健康で心豊かな活力ある栗原の実現～



令和5年3月  
栗原市



※栗原市公式キャラクター  
「ねじりほんによ」

## 第4期栗原市食育推進計画策定にあたり



栗原市は米や野菜等の豊かな食材に恵まれ、地域に根付いた独自の調理方法や郷土料理があります。

平成21年に「栗原市食育推進計画」を策定して以来、栗原の食文化と伝統を継承しながら、市民（個人・家庭）が主役となり、関係機関や団体が連携を図りながら食育を推進し、健康寿命の延伸に向けた取り組みを展開してまいりました。

しかしながら、栗原市の現状は全年代で肥満者の割合が高く、働き盛り世代では糖尿病に関する検査項目において、要指導や受診勧奨の割合が年々増加傾向にあります。また、新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、感染予防対策として共食の機会が減少するなど、食を通したコミュニケーションを図ることが困難な状況がありました。

一方、食育推進に関する国の動向として、SDGs達成への貢献度、自然災害による非常時の備え、食品ロス削減の推進など、食を取り巻く状況と社会情勢の変化に対応した取り組みが必要となっております。

このような状況を踏まえ、市民一人ひとりが正しい知識を習得し、市民（個人・家庭）が主役の食育を、学校や職場、関係団体等が、連携・協働し、健康で心豊かな活力ある栗原の実現に向けて、ライフステージに応じた取り組みを強化していけるよう、このたび「第4期栗原市食育推進計画」を策定いたしました。

計画に基づき、将来の栗原市を担う子ども達の健康と望ましい食習慣を育み、その時期に必要な家庭での「食のあり方」について実践できるよう、地域ぐるみで食育の推進を図ってまいりますので、皆様の一層の御理解、御協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画策定にあたり、アンケートに御協力いただきました市民の皆様をはじめ、貴重な御意見や御提言をいただきました関係機関及び関係団体、栗原市食育推進計画策定委員の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

令和5年3月

栗原市長 佐藤 智

# 【 目 次 】

## 第1章 計画策定の趣旨

|           |   |
|-----------|---|
| 1 計画策定の背景 | 1 |
| 2 計画の位置づけ | 2 |
| 3 計画の期間   | 2 |
| 4 計画の策定体制 | 3 |

## 第2章 栗原市の食をめぐる現状と課題

|                  |    |
|------------------|----|
| 1 栗原市の食をめぐる現状    | 4  |
| 2 第3期計画の達成状況     | 10 |
| 3 特に重点的に取り組むべき課題 | 15 |

## 第3章 計画の基本理念と目標

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1 食育推進の基本理念                       | 16 |
| 2 食育推進の基本目標と行動目標、基本目標を達成するための重点施策 | 16 |

## 第4章 重点施策と目標値

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1 重点施策                 | 18 |
| 重点施策1 生きる力を育てる食育       | 19 |
| 重点施策2 「食」をとおした健康づくりの推進 | 21 |
| 重点施策3 くりはらの食を地域ぐるみで伝承  | 23 |
| 2 食育推進の目標値             | 25 |
| 3 第4期計画目標値一覧           | 31 |

## 第5章 計画の推進体制

- 1 計画の推進体制 . . . . . 33
- 2 食育推進関係団体等、多様な関係者の役割 . . . . . 34

## 第6章 具体的な食育の取り組み

- 1 市民（個人・家庭）が主役の食育 . . . . . 36  
～ライフステージに応じた市民の取り組み～
  - (1) ライフステージごとの目指す方向 . . . . . 36
    - 乳幼児期（0～5歳） 望ましい食習慣の基礎づくり
    - 学童期（6～12歳） 望ましい食習慣の定着
    - 思春期（13～18歳） 食の自立に向けた望ましい食習慣の実践
    - 青年期（19～39歳） 健全な食生活の実践
    - 壮年期（40～64歳） 健全な食生活の維持と健康管理
    - 高齢期（65歳以上） 個々の健康状態に合わせた豊かな食生活の実践
  - (2) 重点施策に向けた具体的な取り組み例と  
ライフステージごとの取り組み . . . . . 38

## 第7章 計画の進行管理・評価 . . . . . 45

### 資料編

- 1 用語解説 . . . . . 47
- 2 栗原市健康づくり推進協議会委員名簿 . . . . . 52
- 3 栗原市食育推進委員会設置要綱 . . . . . 53
- 4 栗原市食育推進委員会  
（栗原市食育推進計画策定委員会）委員名簿 . . . . . 56
- 5 栗原市食育推進計画策定検討作業部会委員名簿 . . . . . 57
- 6 第4期計画策定の経過 . . . . . 58

## 第1章 計画策定の趣旨

### 1 計画策定の背景

食育基本法<sup>(注<sup>1</sup>)</sup>（平成17年7月施行）は、「食育<sup>(注<sup>2</sup>)</sup>に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること」を目的としています。

国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加等の問題に加え、「食」の安全上の問題や「食」に関する情報が氾濫する中で自ら「食」のあり方を学ぶことが求められています。

栗原市では、食育に関する事業の実施状況や成果を検証し、必要な見直しを行い、平成30年3月「第3期栗原市食育推進計画」（以下「第3期計画」という。）を策定しました。第3期計画では食育の基本である市民（個人・家庭）が主役となり、関係機関や団体が連携を図りながら食育を推進し、健康寿命<sup>(注<sup>3</sup>)</sup>の延伸に向けた取り組みを明記しました。しかしながら、栗原市の全年代で肥満者の割合が高く、働き盛り世代では糖尿病に関する検査項目（HbA1c）の要指導者や受診勧奨者の割合が年々増加傾向であり、メタボリックシンドローム<sup>(注<sup>4</sup>)</sup>該当者予備群も増加しています。また、健康意識が高い人ほど食や健康に対する関心が高まり、健康づくりの取り組みに積極的になりやすい一方で、仕事や子育てが忙しい働き盛り世代では、食に関する知識はあるものの行動変容に結びつかない現状や無関心など、取り組みに消極的な傾向があります。これらのことから、一人ひとりの生活スタイルに合わせた食や健康づくりに対する個人の意識向上と実践が課題となっています。

現在のコロナ禍においては「新しい生活様式」<sup>(注<sup>5</sup>)</sup>を日常生活に取り入れることで、一人ひとりが行う感染予防対策や日頃からの健康管理の重要性を再認識する機会となり、生活スタイルに大きな影響を及ぼしています。

さらに栗原市は、米や野菜等の豊かな食材に恵まれ、地域に根付いた「くりはらの食」<sup>(注<sup>6</sup>)</sup>がありますが、若い世代への継承が薄れつつあります。

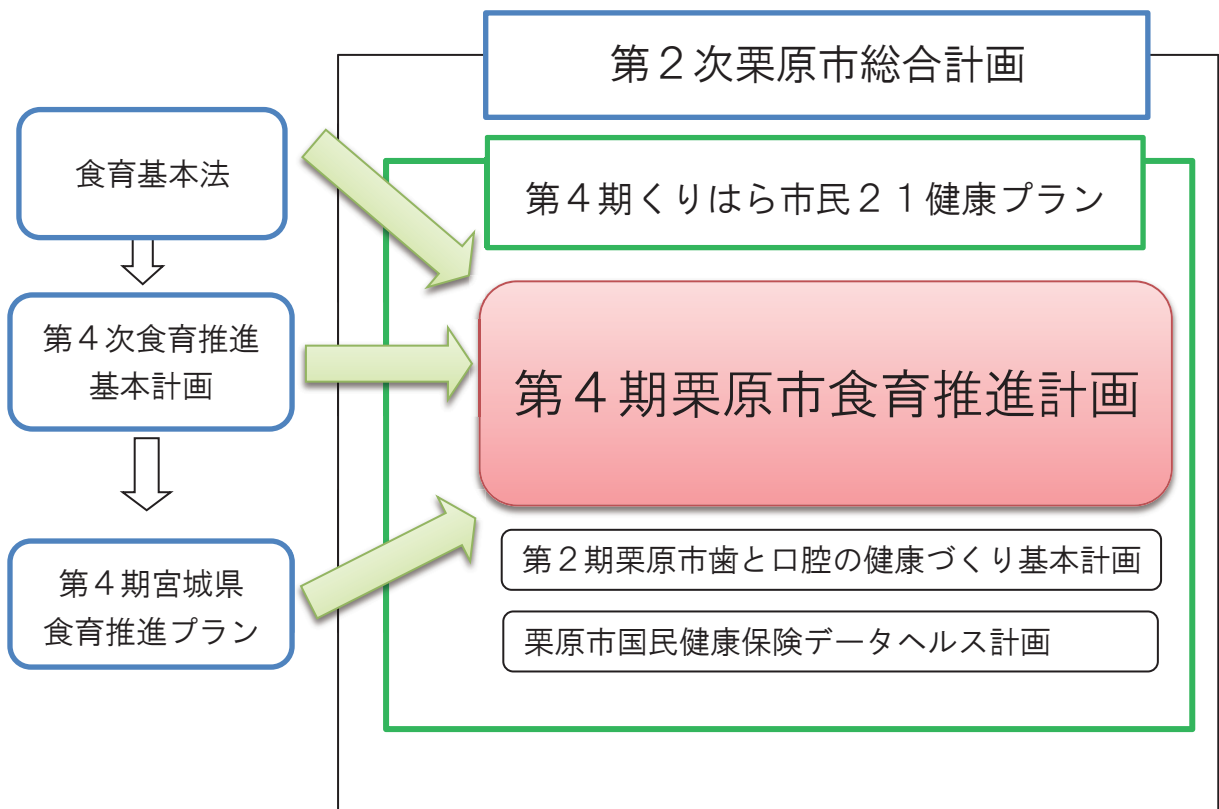
このような状況の下、第3期計画の取り組みや推進状況、及び国の「第4次食育推進基本計画」並びに県の「第4期宮城県食育推進プラン」を踏まえて「第4期栗原市食育推進計画」（以下「第4期計画」という。）を策定しました。

※（注）用語解説は47ページ以降に掲載しております。

## 2 計画の位置づけ

第4期計画は、食育基本法第18条に基づく計画として位置づけ、栗原市の食育推進についての基本的な考え方を示すものです。

その実施にあたっては「第2次栗原市総合計画」、「第4期くりはら市民21健康プラン」などの各種計画や指針等との整合性を図りながら、栗原市の食育推進の目指すべき目標を掲げて、総合的かつ計画的に推進していくものです。



## 3 計画の期間

第4期計画は、令和5年度から令和9年度までの5年間とし、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。

|      | 令和5年度<br>(2023) | 令和6年度<br>(2024) | 令和7年度<br>(2025) | 令和8年度<br>(2026) | 令和9年度<br>(2027) | 令和10年度<br>(2028) |  |
|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|--|
| 本計画  | →               |                 |                 |                 |                 | 見直し              |  |
| 次期計画 |                 |                 |                 |                 | 策定              | →                |  |

## 4 計画の策定体制

計画の策定体制は下記のとおりです。

### (1) 第4期栗原市食育推進計画策定ワーキング会議

宮城県北部保健福祉事務所及び庁内の栄養士10人から構成されるワーキング会議で、第3期計画の目標達成状況の確認及び課題の分析、第4期計画の方針について協議を行いました。

### (2) 第4期栗原市食育推進計画策定検討作業部会

庁内各関係機関の食育推進を中心とした担当者15人から構成される栗原市食育推進庁内担当者会議において、ワーキング会議で作成した第4期栗原市食育推進計画(案)について協議を行いました。

### (3) 栗原市食育推進委員会(栗原市食育推進計画策定委員会)

保健医療関係者、食や栄養に関する地区団体、産業・農業関係団体、地域ボランティア機関、学校、保護者等の代表21人から構成される栗原市食育推進委員会において、栗原市食育推進計画策定検討作業部会での協議内容を報告し、第4期計画へ盛り込むべき内容や方針について御協議いただきました。

### (4) 栗原市健康づくり推進協議会

保健医療関係者、地域、学校等の代表19人から構成される栗原市健康づくり推進協議会へ、栗原市食育推進委員会で作成された内容を報告し、御意見をいただきました。

## 第2章 栗原市の食をめぐる現状と課題

### 1 栗原市の食をめぐる現状

これまでの取り組みの成果や食をめぐる状況等の把握のため、食に関するアンケートを行い、また、市で実施している健康診査結果等も含め、栗原市の「食」をめぐる状況について顕著な設問を抜粋して紹介します。

□食に関するアンケート調査について（令和3年11月～12月実施）

第4期計画に活用した「食に関するアンケート」は以下の方に御協力いただきました。

| 対 象                | 配布数     | 回収数     | 回収率   |
|--------------------|---------|---------|-------|
| 幼稚園児（5歳児）          | 383人    | 331人    | 86.4% |
| 小学1年生              | 393人    | 319人    | 81.2% |
| 小学5年生              | 477人    | 413人    | 86.6% |
| 中学2年生              | 511人    | 456人    | 89.2% |
| 高校3年生<br>（市外の者も含む） | 404人    | 373人    | 92.3% |
| 小学1年生保護者           | 393人    | 293人    | 74.6% |
| 小学5年生保護者           | 477人    | 388人    | 81.3% |
| 一般成人               | 14,744人 | 9,432人  | 64.0% |
| 計                  | 17,782人 | 12,005人 | 67.5% |

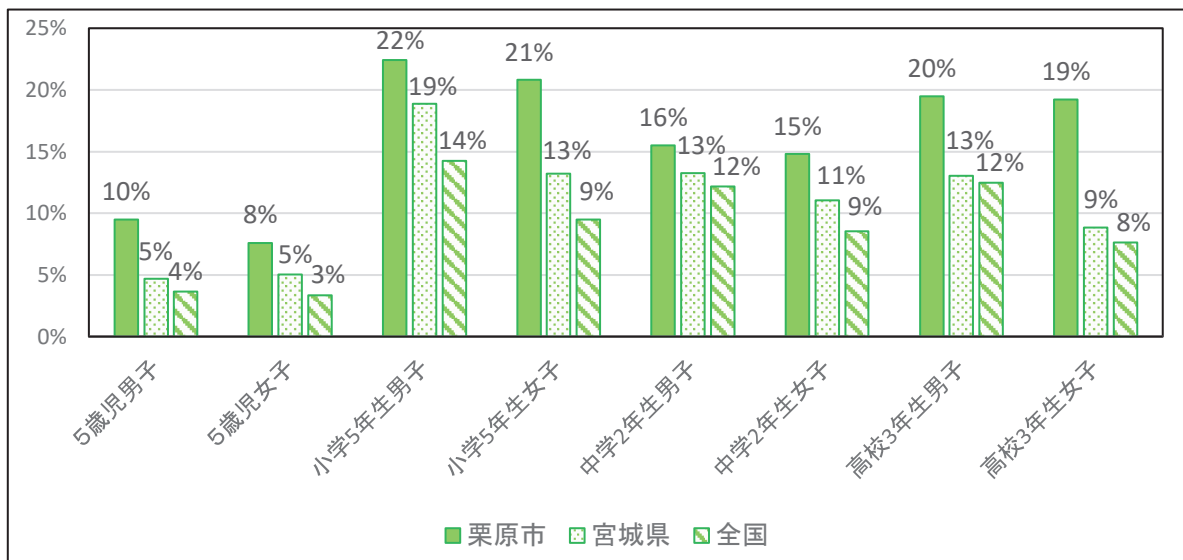
※幼稚園児（5歳児）、小学1年生、小学5年生は保護者が回答、それ以外は本人が回答しています。



□食に関するアンケート及び各種健康診査等の結果（抜粋）

①肥満傾向児（注<sup>7</sup>）の割合

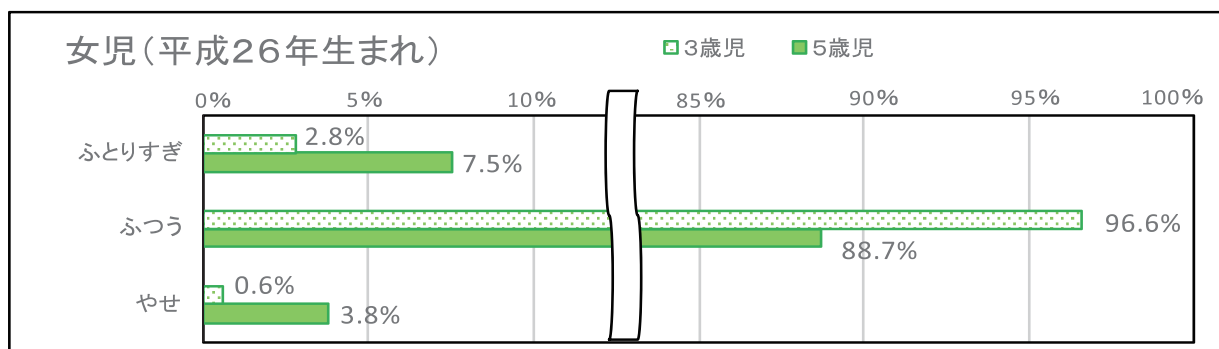
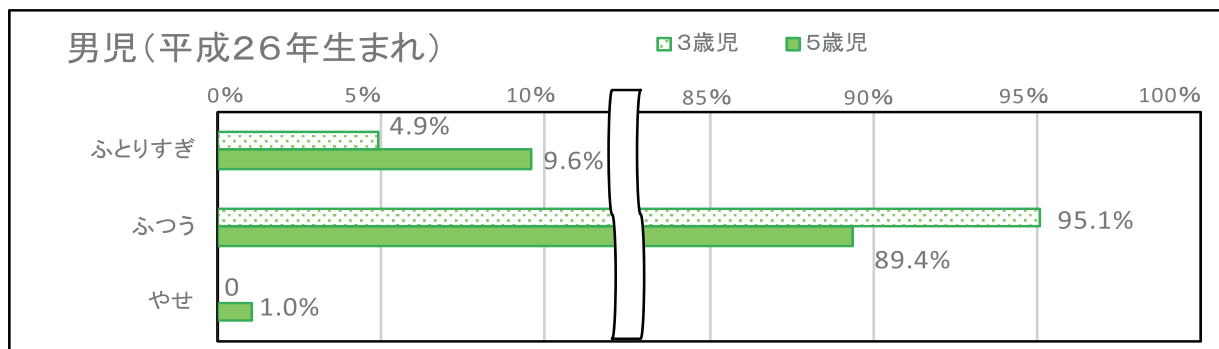
児童・生徒の肥満傾向児の割合は、全ての学年において男女ともに宮城県、全国より高くなっています。



◆栗原市小中学校：令和2年度健康課題統計調査  
 栗原市高等学校：令和2年度学校身体計測結果  
 宮城県・全国：令和2年度学校保健統計調査

②栗原市3歳児健康診査と5歳児時点での体格区分の比較

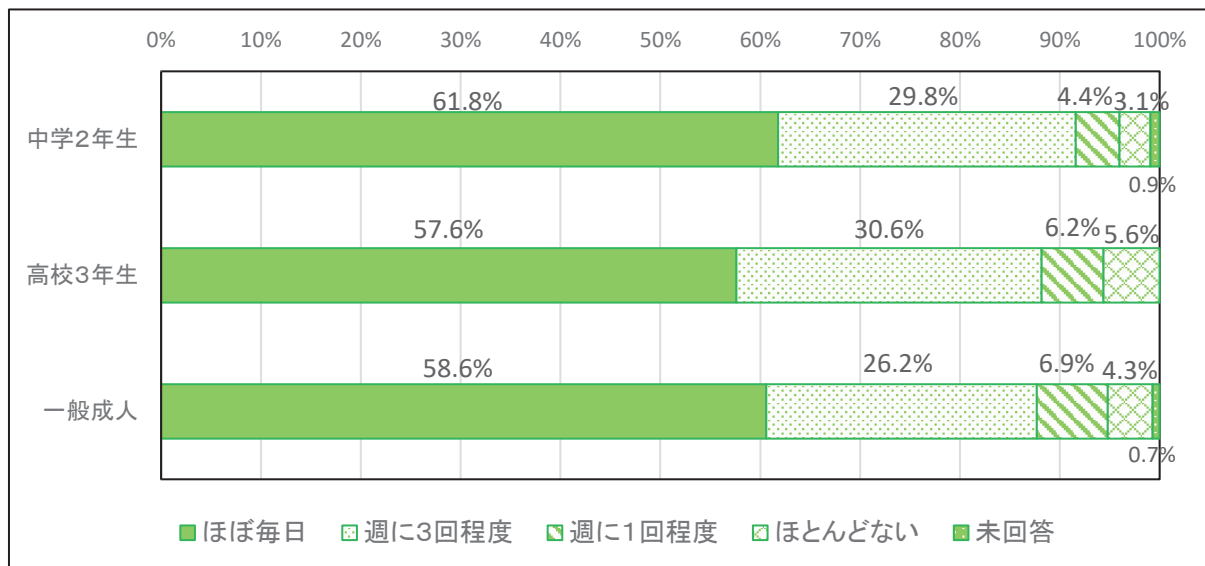
栗原市では3歳児健康診査後から5歳児までにかけて、肥満が多く出現する傾向があります。



◆栗原市3歳児健康診査と5歳児時点での体格区分の比較

③主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている日は週に何回位ありますか

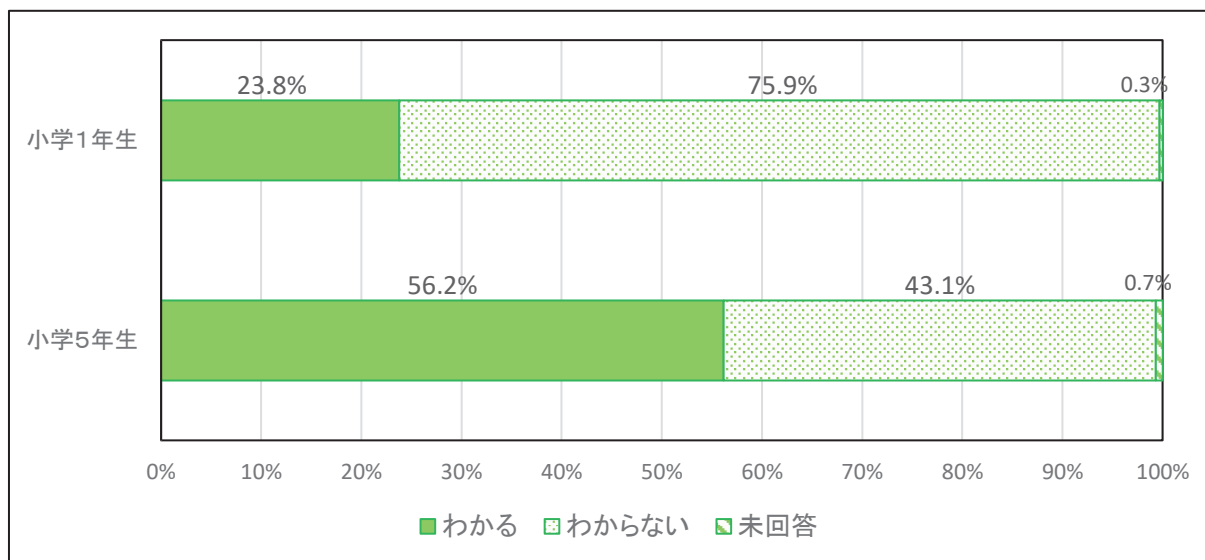
1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて「ほぼ毎日」食べている割合は60%前後でした。週に3回程度も含めると、どの対象も80%以上でした。



◆令和3年度食に関するアンケート

④三色食品群の赤（主菜）・緑（副菜）・黄色（主食）の食品がわかりますか

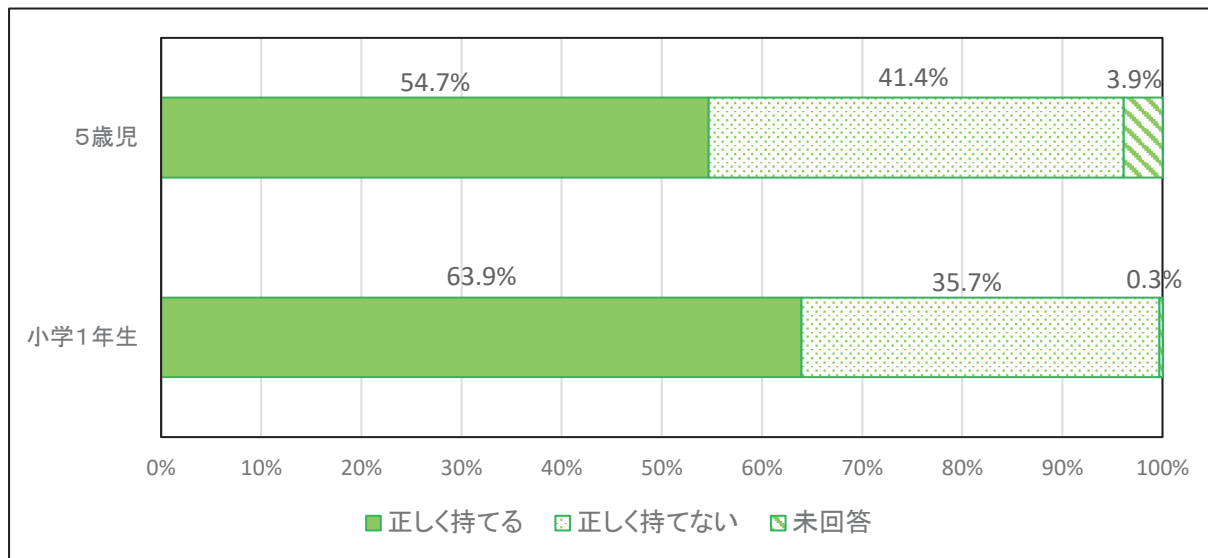
三色食品群について「わかる」と回答した割合は、小学1年生と小学5年生では約30%の差があり、高学年ほど「わかる」と回答する割合が高い結果でした。



◆令和3年度食に関するアンケート

⑤箸を正しく持って食べていますか

箸を正しく持てる割合は、5歳児では54.7%ですが、小学1年生になると63.9%が正しく持っています。

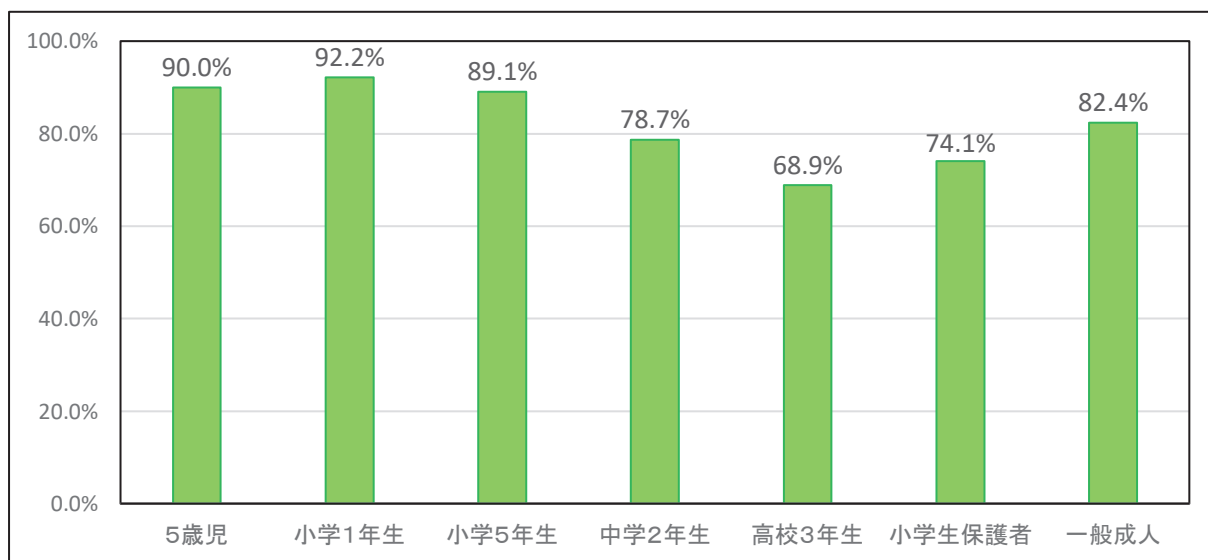


◆令和3年度食に関するアンケート

⑥朝食は食べますか

朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、学年とともに減少し、高校3年生が市内では最も少ない状況でした。

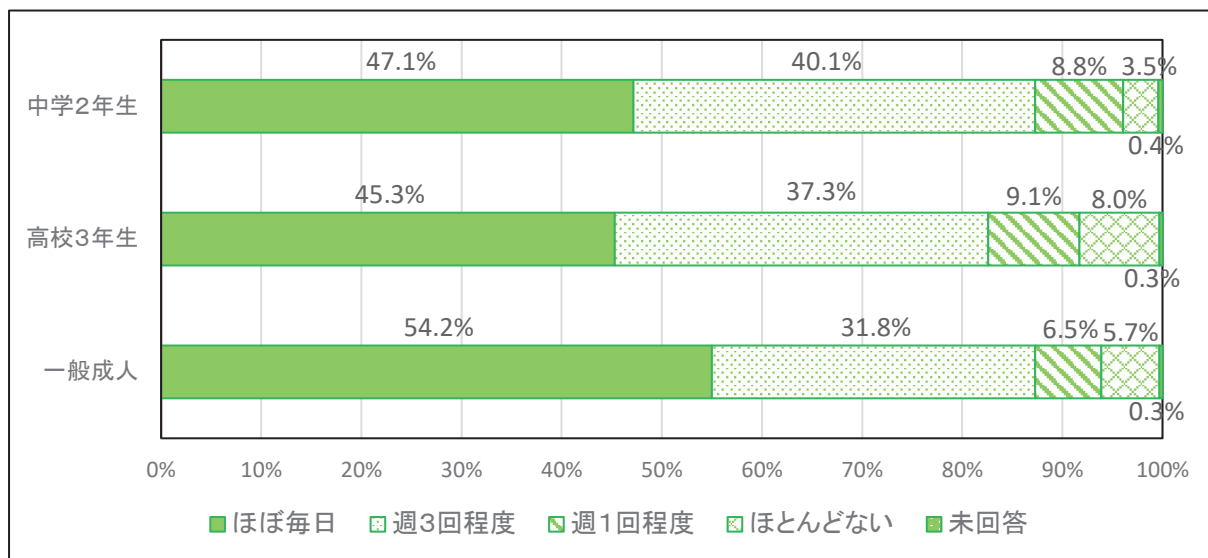
「ほとんど食べない・食べない」と選択者が回答した理由としては、「時間がない」が最も多く、次いで「習慣で食べない」が多い状況です。



◆令和3年度食に関するアンケート

⑦ 1日3回野菜のおかず（漬物を除く）を食べる日は週何回くらいありますか

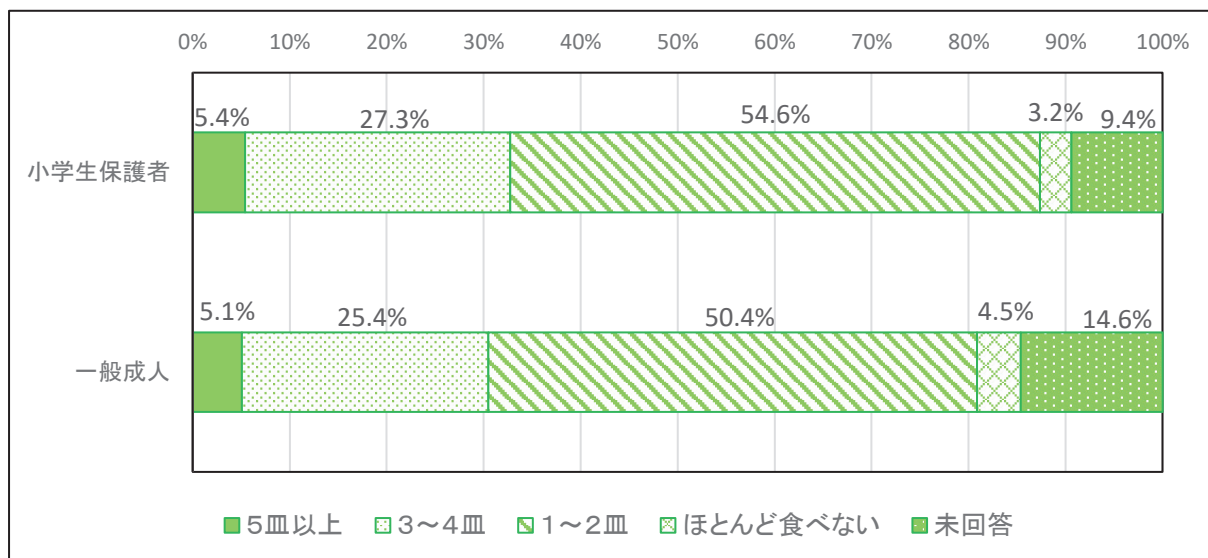
1日3回野菜のおかずを「ほぼ毎日食べている」と回答した人の割合が最も多く、週3回程度を含めると、どの対象も80%以上でした。



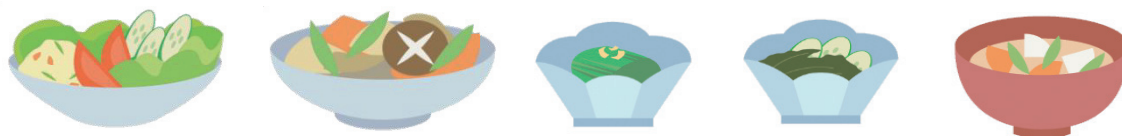
◆令和3年度食に関するアンケート

⑧ 1日に野菜料理を何皿食べていますか（1皿の目安：小鉢のお浸し）

1日に食べる野菜料理の皿数については、1日1～2皿と回答した人の割合が最も多く、1日に必要な野菜の量（注<sup>8</sup>）である1日5皿以上と回答した人の割合は一般成人で5.1%、小学生保護者で5.4%でした。

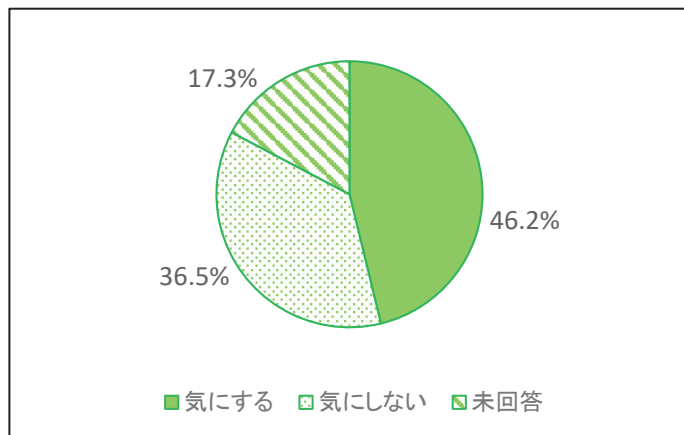


◆令和3年度食に関するアンケート



⑨食品を買うとき、食品表示（生産地やエネルギー（kcal）など）を気にしますか（一般成人）

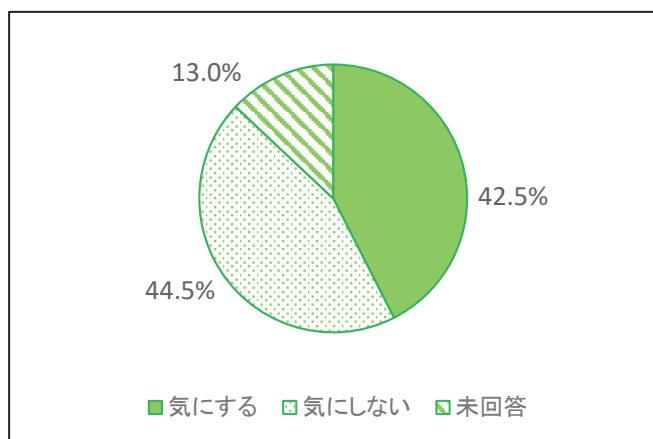
食品表示などを気にして食品を買うと回答した割合は、46.2%でした。



◆令和3年度食に関するアンケート

⑩食品を買うとき、地元産を目安にしますか（一般成人）

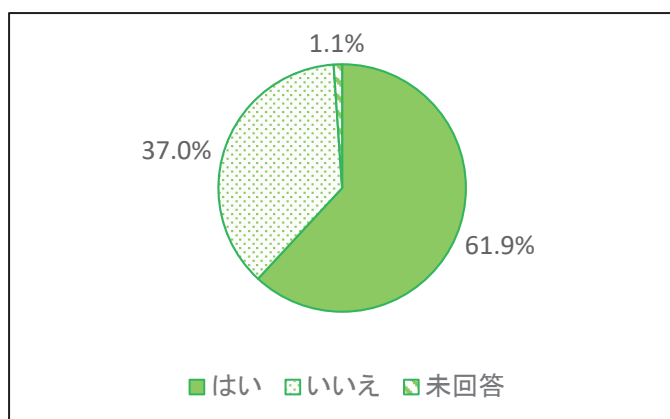
地元産を目安にする割合は、「気にする」と「気にしない」のどちらも40%程度でした。



◆令和3年度食に関するアンケート

⑪食事はゆっくりよく噛んで食べていますか（一般成人）

食事をゆっくりよくかんで食べている割合は、61.9%でした。



◆令和3年度食に関するアンケート

## 2 第3期計画の達成状況

第4期計画の策定に当たっては、第3期計画期間中の食育に関する事業実施状況や成果などを検証し、必要な見直しを行いました。

第3期計画の3つの重点施策、「食」をとおした健康づくりの推進、望ましい食習慣の定着、くりはらの食を地域ぐるみで伝承、に関する目標値42指標のうち、第3期計画時の値と直近値を目標に沿って評価したところ、目標値を達成した指標（A）は6指標（14.3%）、目標に達しないものの、第3期計画時の目標値と比較した結果、改善傾向（B）にあった指標は8指標（19.0%）、ほぼ変化なし（C）が20指標（47.6%）、悪化傾向（D）が6指標（14.3%）、評価不能（E）が2指標（4.8%）でした。

なお、第3期計画策定時（平成28年度）のデータがない指標については、平成30年度から令和3年度までの事業実施状況等を踏まえた比較・分析を行い、さらに栗原市食育推進委員会及び食育推進庁内担当者からの各種事業の実績報告をもとに総合的に評価を行いました。

### <目標達成状況>（全42指標）

| 目標達成状況   | 指標数 | 割合    |
|----------|-----|-------|
| A：目標達成   | 6   | 14.3% |
| B：改善傾向   | 8   | 19.0% |
| C：ほぼ変化なし | 20  | 47.6% |
| D：悪化傾向   | 6   | 14.3% |
| E：評価不能   | 2   | 4.8%  |

※目標達成状況の判定については、第3期計画策定時と直近の現状値を比較し、その増減が偶発的ではないことを検証しました。

【目標を達成した指標（A）】

- 1日3回野菜（漬物を除く）を食べる人の割合が増える
- 週3回以上家族の誰かと食べる（共食）家庭の割合が増える  
（小学1年生、小学5年生、中学2年生、高校3年生）
- 学校給食における食品ロスを減らす

目標値を達成した指標については、市内保育所、幼稚園、小中学校や高等学校の協力のもと、教育委員会をはじめ関係機関・団体と連携を図り、推進してきた成果であると考えられます。また、コロナ禍において、家族での食事が増えたことも影響していると考えられます。

【悪化傾向の指標（D）】

- 肥満者（児）の割合が減る（40代以上女性）
- 食品表示を気にする人の割合が増える
- 食に関するPTA活動が増える  
（市内保育所、市内幼稚園、市内小学校）
- 地元産を目安に買う人の割合が増える

悪化傾向の指標については、住民健診の結果より、働き盛りの年代で肥満傾向の増加がみられました。特に女性で間食をとる人の割合及び就寝2時間前に夕食をとる人の割合は県の平均を超えており、県内の他の圏域と比較しても高い状況です。

食に関するPTA活動については、食に関するアンケート（施設分）の結果より、コロナ禍のため事業の中止や縮小が悪化傾向の要因でした。

※施設分の食に関するアンケートは、市内の保育所、幼稚園、小学校等に御協力いただきました。

## 【重点施策1】 「食」をとおした健康づくりの推進

- ・ 目標を達成した指標（A）は「1日3回野菜（漬物を除く）を食べる人の割合が増える」でした。
- ・ 改善傾向の指標（B）は「ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合が増える」でした。
- ・ ほぼ変化なしの指標（C）は「毎日朝食を食べる人の割合が増える」「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合が増える」でした。
- ・ 悪化傾向の指標（D）は「肥満者（児）の割合が減る」の40代以上女性と、「食品表示を気にする人の割合が増える」でした。
- ・ 評価不能の指標（E）は、「むし歯の保有数が減る」でした。学校歯科健診において、平成29年度からむし歯の把握が「乳歯を含まない永久歯のみ」に変更になったため評価不能となっています。

| 指 標                                       | 対 象     | 第3期計画時<br>(平成28年度) | 目標値   | 現状値<br>(令和3年度) | 達成状況 |
|---|---------|--------------------|-------|----------------|------|
| 毎日朝食を食べる人の割合が増える                          | 中学2年生   | 80%                | 90%以上 | 78.7%          | C    |
|   | 高校3年生   | 70%                | 90%以上 | 68.9%          | C    |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合が増える | 中学2年生   | -                  | 70%   | 61.8%          | C    |
|   | 高校3年生   | -                  | 70%   | 57.6%          | C    |
|   | 成人      | -                  | 65%   | 58.6%          | C    |
| 1日3回野菜（漬物を除く）を食べる人の割合が増える                 | 成人      | 23%                | 50%以上 | 54.2%          | A    |
| 肥満者（児）の割合が減る                              | 5歳児     | 6%                 | 5%以下  | 7.7%           | C    |
|   | 小学5年生   | 21%                | 19%以下 | 19.1%          | C    |
|   | 中学2年生   | 14%                | 13%以下 | 15.7%          | C    |
|   | 高校3年生   | 13%                | 12%以下 | 16.2%          | C    |
|   | 30代以上男性 | 35%                | 25%以下 | 37.2%          | C    |
|   | 40代以上女性 | 26%                | 25%以下 | 28.4%          | D    |
| むし歯の保有数が減る                                | 小学1年生   | 2.7本               | 1本以下  | -              | E    |
|   | 小学5年生   | 1.7本               | 1本以下  | -              | E    |
| ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合が増える                    | 成人      | -                  | 60%   | 61.9%          | B    |
| 食品表示を気にする人の割合が増える                         | 成人      | 53%                | 85%以上 | 46.2%          | D    |



## 【重点施策2】 望ましい食習慣の定着

- ・ 目標を達成した指標（A）は、「週3回以上家族の誰かと食べる（共食）家庭の割合が増える」「学校給食における食品ロスを減らす」でした。
- ・ 改善傾向の指標（B）は、「食前・食後のあいさつをする人の割合が増える」「食事の前に手洗いをする人の割合が増える」でした。
- ・ ほぼ変化なしの指標（C）は、「箸を正しく持てる割合が増える」「三色食品群の赤（主菜）緑（副菜）・黄（主食）の食品が分かる」でした。
- ・ 悪化傾向の指標（D）は、「食に関するPTA活動が増える」でした。

| 指 標                           | 対 象   | 第3期計画時<br>(平成28年度) | 目標値   | 現状値<br>(令和3年度) | 達成状況 |
|-------------------------------|-------|--------------------|-------|----------------|------|
| 食前・食後のあいさつをする人が増える            | 中学2年生 | 88%                | 100%  | 89.9%          | C    |
|                               | 高校3年生 | 66%                | 100%  | 83.9%          | B    |
|                               | 成人    | 64%                | 100%  | 67.9%          | B    |
| 箸を正しく持てる割合が増える                | 5歳児   | 58%                | 70%以上 | 54.7%          | C    |
|                               | 小学1年生 | 60%                | 90%以上 | 63.9%          | C    |
| 食事の前に手洗いをする人の割合が増える           | 5歳児   | 57%                | 100%  | 64.4%          | B    |
| 週3回以上家族の誰かと食べる（共食）家庭の割合が増える   | 小学1年生 | 80%                | 90%以上 | 99.4%          | A    |
|                               | 小学5年生 | 74%                | 90%以上 | 98.5%          | A    |
|                               | 中学2年生 | 69%                | 80%以上 | 94.7%          | A    |
|                               | 高校3年生 | 69%                | 80%以上 | 90.1%          | A    |
| 学校給食における食品ロスを減らす              | 学校給食  | 13%                | 12%以下 | 9.3%           | A    |
| 三色食品群の赤（主菜）緑（副菜）・黄（主食）の食品が分かる | 小学1年生 | -                  | 25%   | 23.8%          | C    |
|                               | 小学5年生 | -                  | 60%   | 56.2%          | C    |
| 食に関するPTA活動が増える                | 市内保育所 | 77%                | 80%以上 | 0.0%           | D    |
|                               | 市内幼稚園 | 56%                | 80%以上 | 9.1%           | D    |
|                               | 市内小学校 | 85%                | 90%以上 | 8.3%           | D    |

## 【重点施策3】 くりはらの食を地域ぐるみで伝承

- ・改善傾向の指標（B）は、『『くりはらの食』を知っている人の割合が増える』でした。
- ・ほぼ変化なしの指標（C）は、「学校給食で地場産品利用割合が増える」「食生活改善推進員（注<sup>9</sup>）の地区充足率（注<sup>10</sup>）が上がる」「食に関する活動を、地域住民の協力のもと行う割合が増える」でした。
- ・悪化傾向の指標（D）は、「地元産を目安に買う人の割合が増える」でした。

| 指 標                         | 対 象   | 第3期計画時<br>(平成28年度) | 目標値   | 現状値<br>(令和3年度) | 達成状況 |
|-----------------------------|-------|--------------------|-------|----------------|------|
| 学校給食での地場産品利用割合が増える          | 学校給食  | 27%                | 35%   | 25.1%          | C    |
| 地元産を目安に買う人の割合が増える           | 成人    | 48%                | 60%以上 | 42.7%          | D    |
| 「くりはらの食」を知っている人の割合が増える      | 小学1年生 | 15%                | 100%  | 37.3%          | B    |
|                             | 小学5年生 | 33%                | 100%  | 51.8%          | B    |
|                             | 中学2年生 | 42%                | 100%  | 59.9%          | B    |
|                             | 成人    | 23%                | 100%  | 52.7%          | B    |
| 食生活改善推進員の地区充足率が上がる          | 地区    | 62%                | 80%以上 | 56.9%          | C    |
| 食に関する活動を、地域住民の協力のもと行う割合が増える | 市内保育所 | 31%                | 60%以上 | 8.3%           | C    |
|                             | 市内幼稚園 | 78%                | 90%以上 | 81.3%          | C    |
|                             | 市内小学校 | 62%                | 80%以上 | 33.3%          | C    |

### 3 特に重点的に取り組むべき課題

食に関するアンケート及び第3期計画の達成状況より見えてきた課題について分析し、特に重点的に取り組むべき課題について、第4期計画に向け以下のようにまとめました。

(1) 幼児・児童・生徒及び成人において、肥満者の割合が国・県を上回っている。

この背景には日常生活における活動量の低下等の要因があることから、引き続き「肥満者(児)の割合が減る」を指標に掲げ、重点的に取り組んでいく必要があります。

(2) 「食品表示を気にする人の割合」が半数以下である。

健康の保持・増進には食品に含まれる栄養成分等の食品表示を活用した食べ方を周知・啓発し、生活習慣病の予防に取り組んでいく必要があります。

(3) くりはらの食は知っているが、地元産を目安に買う人は少ない状況である。

食に関するアンケート結果で「くりはらの食(郷土料理)を知っている」と回答している割合は小学1年生を除き半数以上の方が知っているとの結果でした。

一方、地元産を目安に買う人の割合は半数以下で、家庭で収穫できる食材以外を購入する傾向が伺えることから、地元産を意識して購入及び食べることも合わせて推進する必要があります。

以上の課題を踏まえ、第4期計画では第3期計画に引き続きこれまで以上に、市民一人ひとりが正しい知識を習得し、市民(個人・家庭)が主役の食育を、学校や職場、関係団体等がそれぞれの役割を担い、連携・協働し、栗原の食材で健全な食生活を実践することで、健康寿命の延伸につなげることを目指します。

特に、将来の栗原市を担う子どもたちは、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育み生きる力を身に付けていくことが重要です。そこで乳幼児期・学童期・思春期を「子育て期」として位置づけ、保護者が我が子の健康と望ましい食習慣を育み、共食で食事の挨拶や正しい箸の持ち方などのマナーを学び、その時期に必要な家庭での「食のあり方」について実践できるよう推進していきます。

## 第3章 計画の基本理念と目標

第4期計画では、第3期計画の基本理念を継続します。第3期計画による取り組みの進捗状況を踏まえ、市民（個人・家庭）が主役となり生涯にわたり健全な食生活を実践できるよう、保育所・幼稚園・学校、地域、関係機関・団体、行政等が連携を図りながら積極的に食育の推進に取り組んでいくため、2つの基本目標を掲げました。

また、食育推進の基本理念や基本目標を達成するため行動目標を設定し、それに向け市民一人ひとりが取り組む内容として重点施策と具体的施策を明確にしました。

### 1 食育推進の基本理念

**健康で心豊かな活力ある栗原の実現**

### 2 食育推進の基本目標と行動目標、基本目標を達成するための重点施策

#### 基本目標1

**健全な食生活と心身の健康増進を地域ぐるみで目指しましょう**

|                                    |                 |                                    |
|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| 行動目標 1 市民一人ひとりが「食」を楽しみ、健全な食生活を実践する |                 |                                    |
| 行動目標 2 地域ぐるみで食育を推進する               |                 |                                    |
| 重点施策                               |                 | 具体的施策                              |
| 重点施策<br>1                          | 生きる力を育てる食育      | (1)望ましい食習慣の形成を促進<br>(2)楽しく食べる環境づくり |
| 重点施策<br>2                          | 「食」とおした健康づくりの推進 | (3)健全な食生活の実践を促進<br>(4)食の安全・安心の推進   |

基本目標2

栗原市の恵まれた自然で育まれた食をいただき、  
その食文化を伝承しましょう

| 行動目標 3 栗原市の自然や「食」に感謝し、地産地消を推進する |                     |   |
|---------------------------------|---------------------|---|
| 行動目標 4 栗原市の伝統的な食文化を大切に守り、伝承する   |                     |   |
| 重点施策                            |                     | 具体的施策   |
| 重点施策<br>3                       | くりはらの食を地域ぐるみ<br>で伝承 | (5)食文化を次世代へ伝える<br>(6)地場産品の活用促進<br>(7)食育推進の環境づくり |

食育は生きる上での基本であることを念頭に置き、3つの重点施策を連動させながらライフステージに応じた取り組みを強化していきます。

|       |                  |
|-------|------------------|
| 重点施策1 | 生きる力を育てる食育       |
| 重点施策2 | 「食」をとおした健康づくりの推進 |
| 重点施策3 | くりはらの食を地域ぐるみで伝承  |



【ライフステージに応じた取り組み】

|      |            |                       |
|------|------------|-----------------------|
| 乳幼児期 | おおむね0～5歳   | 望ましい食習慣の基礎づくり         |
| 学童期  | おおむね6～12歳  | 望ましい食習慣の定着            |
| 思春期  | おおむね13～18歳 | 食の自立に向けた望ましい食習慣の実践    |
| 青年期  | おおむね19～39歳 | 健全な食生活の実践             |
| 壮年期  | おおむね40～64歳 | 健全な食生活の維持と健康管理        |
| 高齢期  | おおむね65歳以上  | 個々の健康状態に合わせた豊かな食生活の実践 |

市民（個人・家庭）が主役となり、関係機関や団体と連携し食育を推進する

## 第4章 重点施策と目標値

### 1 重点施策

食育の基本理念や基本目標を達成するため、重点施策については3つの項目を掲げ、具体的な取り組みを行います。食育の実践にあたっては、市民（個人・家庭）が主役となり様々な関係機関・団体が連携を図りながら、健康寿命の延伸を目指します。

#### 【重点施策1】 生きる力を育てる食育

- (1) 望ましい食習慣の形成を促進
- (2) 楽しく食べる環境づくり

#### 【重点施策2】 「食」をとおした健康づくりの推進

- (3) 健全な食生活の実践を促進
- (4) 食の安全・安心の推進

#### 【重点施策3】 くりはらの食を地域ぐるみで伝承

- (5) 食文化を次世代へ伝える
- (6) 地場産品の活用促進
- (7) 食育推進の環境づくり

「食育ピクトグラム」（農林水産省）（注<sup>11</sup>）について

食育ピクトグラムは農林水産省で作成した食育に関する取り組みを誰にでも分かりやすくイラストで表現したピクトグラムです。食育について多くの人へ情報発信や普及啓発を行うことを目的として作成されました。第4期計画では具体的な食育の取り組みをわかりやすく表現するため「食育ピクトグラム」を活用しています。



## 【重点施策1】 生きる力を育てる食育

市民一人ひとりが生涯にわたり心身ともに健康な生活を送れるよう、幼少期から健康づくりに必要な知識を習得し、実践できるよう食育を推進します。

## (1) 望ましい食習慣の形成を促進



## ①朝食摂食の推進

- ・「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動(注<sup>12</sup>)をとおり、子どもや保護者等の世代に対し規則正しい生活リズムと食習慣の大切さを伝えます。
- ・朝食を食べることの大切さを理解し、習慣化できるように支援します。

## ②子どもの適正体重維持の推進

- ・保護者に対し、子どもの成長に合った望ましい食事と間食の摂り方について啓発します。
- ・子どもは自分の適正体重を知り、保護者は子どもに合った適切な食事に配慮します。
- ・子どもに対し望ましい生活習慣や間食の摂り方を啓発します。
- ・食事バランスガイド(注<sup>13</sup>)などを活用し、「何を」、「どれぐらい」食べたらいいかについて学べる機会をつくれます。

## ③「食」に関する正しい知識の習得

- ・「食」への関心を高め、正しい知識を適切に得られるように啓発を行います。
- ・乳幼児から高齢者まで、ライフステージに合わせた適切な食事量や組み合わせ等、正しい食べ方について啓発を行います。
- ・三色食品群の赤(主菜)、緑(副菜)、黄(主食)(注<sup>14</sup>)を組み合わせた食事を食べることが望ましい生活習慣につながるよう支援します。
- ・保護者へも食育通信や献立だより等をとおりして三色食品群について啓発を行い、親子で食に関する理解が深まるように支援します。

## ④「食」の自立に向けた技術の向上

- ・保護者や地域の関係機関、団体等と連携し、子どもが農作物栽培や調理実習等の食体験をとおり健全な食生活の基盤として適切な食を選択する知識や、調理の技術について学べる機会をつくれます。
- ・子どもは家庭においても積極的に食事作りのお手伝い等をするこことで、食の自立に向けた調理技術を習得することを普及します。



○「赤・緑・黄の食べ物について」の学習  
瀬峰幼稚園食育指導



○「瀬峰幼稚園の給食」

(2) 楽しく食べる環境づくり



- ①新しい生活様式の中で家族や仲間と工夫して一緒に食卓を囲む「共食」(注<sup>15</sup>)の推進
- ・楽しい雰囲気の中で、コミュニケーションを図り、家族や仲間と一緒に食事をすることを推進します。
  - ・食のイベントや研修会等において、食事づくり・調理体験や共食等、仲間と一緒に食事をする機会を設けます。
  - ・家族一人ひとりが積極的に食事の準備や調理に関わることを推進します。
  - ・家庭で共食が難しい子どもたちには、食の機会を提供します。

②食品ロス(注<sup>16</sup>)削減の推進

- ・栽培から生産、加工、流通そして消費までを理解することで、食べ物への感謝の気持ちを育み、無駄に食べ物を廃棄することを防ぎ、食品ロスを削減することへつなげます。
- ・家にある食材をチェックしてメモを活用し、使い切れる分だけ買うことを推進します。
- ・食品ロス削減のために、賞味期限(注<sup>17</sup>)や消費期限(注<sup>18</sup>)をこまめに確認することと、調理する時は食べ切れる量だけ作ることを推進します。
- ・食品等をフードドライブ(注<sup>19</sup>)へ提供することで食品ロス削減につながることを普及します。

③正しい食事のマナーを啓発

- ・家庭において、食前食後のあいさつや正しい箸の持ち方等のマナーを身につけることを普及します。
- ・給食や料理教室などをとおり、食前食後の挨拶、正しい箸の持ち方などを啓発します。
- ・正しい手洗いの方法を身につけ、食事の前に行う習慣を普及します。



○「手洗い指導」栗駒幼稚園



○「給食の約束」宮野小学校



○「栗原市食育セミナー」若柳小学校



【重点施策2】 「食」をとおした健康づくりの推進

市民一人ひとりが生涯にわたり健康の保持・増進、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。

(3) 健全な食生活の実践を促進



① バランスの良い食事の定着を促進

- ・ お膳のかたち(注<sup>20</sup>)は、「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスの良い食べ方であることを普及します。
- ・ 1日3回「主食・主菜・副菜」をそろえた栄養バランスの良い食事をとることを普及します。
- ・ 中食(注<sup>21</sup>)や外食等を利用する際にも、バランスよく組み合わせて食べるための知識を提供します。
- ・ 食事バランスガイドなどを活用し、栄養バランスの良い食べ方や間食の摂り方について学べる機会をつくれます。
- ・ 1日に必要な野菜の量は350g以上であることを普及するとともに、1日3回の食事で野菜を食べることを推進します。
- ・ 高血圧等生活習慣病予防に減塩が有効であることを普及するとともに、減塩調味料及び減塩食品の利用を推奨します。
- ・ だしの活用で適塩の食事となることを普及します。
- ・ 1日の塩分摂取目標量(注<sup>22</sup>)は男性7.5g未満、女性6.5g未満であることを普及します。(日本人の食事摂取基準等の改訂に伴い、目標量等が変更された場合は、変更後の目標値等で推進します。)

② 成人の適正体重維持の推進

- ・ 自分の適正体重やBMI(注<sup>23</sup>)を知り、自分に合った適切な内容と量の食事を摂ることを普及します。
- ・ 肥満や過度の痩身が健康に及ぼす影響について啓発し、適正体重を維持することの重要性を伝えます。

③ フレイル(注<sup>24</sup>)予防の推進

- ・ 高齢者の健康寿命を延伸するために重要なフレイルの概念について普及啓発します。
- ・ フレイル予防に欠かせない食事・栄養の摂り方や工夫の仕方を普及啓発します。



○「地区健康教室でのみそ汁の塩分濃度測定」

食生活改善推進員協議会

④ ゆっくりよく噛んで食べることの普及

- ・ ゆっくりよく噛んで食事をする事は、料理を味わうとともに、食べ物の消化吸収が良くなること、むし歯や歯周病の予防にもつながります。また満腹感が得られやすく肥満予防等、様々な効果があることを普及啓発します。
- ・ 口腔機能が十分に発達し維持されるよう、よく噛んで食べるよう普及啓発します。
- ・ 歯と口腔の健康づくりに関する意識を高めるため、全世代に正しいブラッシングの仕方や歯周病予防等の知識について普及します。

(4) 食の安全・安心の推進



① 食の衛生管理（安全・安心）の推進

- ・ 食中毒予防や衛生管理について適切な情報を提供し、正しく衛生管理ができるよう支援します。
- ・ 感染症及び食中毒予防における手洗いの重要性を伝え、食事前の手洗いの定着を促します。
- ・ 災害時の家庭における備えの啓発や、災害時の食支援について関係機関と情報共有し連携を図ります。

② 食品表示法（注<sup>25</sup>）に関する正しい知識の普及

- ・ 食品の安全・安心について正しく理解し、基本的な知識をもとに自ら判断できるよう、食品の安全・安心に関する情報を収集し、提供を行います。
- ・ 栄養成分表示（注<sup>26</sup>）を活用し、自分に合った食品を選び、健康づくりにつながるよう情報の啓発を行います。



○「非常食体験」鶯沢幼稚園・保育所



○「手洗い体験」栗駒小学校

## 【重点施策3】 くりはらの食を地域ぐるみで伝承

市民一人ひとりが地域の伝統料理（郷土料理、行事食、地元食）や地元食材など、栗原市の食文化に関する関心を高め、食文化の継承や地元食材の活用を推進します。

## (5) 食文化を次世代へ伝える



## ①くりはらの食の伝承

- ・餅料理等の地域に根付いた「郷土料理」を伝承します。
- ・お正月やお盆等の「行事食」を伝承します。
- ・季節の食材を使った煮物等、普段の暮らしの中で家庭や地域に受け継がれている「地元食」を伝承します。
- ・栗原市に伝わる食文化を伝承します。

## ②食体験をととした感謝の心の育成

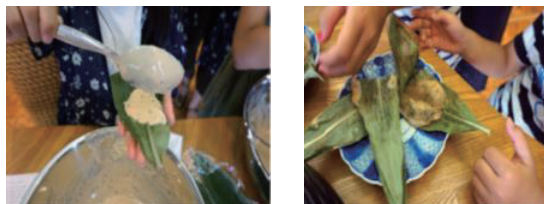
- ・イベントやPTA行事等で郷土料理を味わう機会や食文化に触れる機会を増やし、子どもたちが栗原市の農産物に興味・関心を持てるよう推進します。
- ・栽培体験等、生産者とのふれあいをとおして、食材が食卓に並ぶまでには多くの人々の様々な活動に支えられていることへの感謝や理解が深まるよう支援します。

## ③世代間交流をととして昔ながらの知恵を学ぶ

- ・栗原市は山菜や野菜等の宝庫です。その調理方法や保存方法など、先人より受け継がれてきた食文化を学ぶ取り組みを推進します。
- ・凍み大根や干し柿のように、旬の食材を余すことなく食べるために、丁寧に下ごしらえしたり、時間をかけて作る知恵や知識等を世代間交流をととして学ぶ取り組みを推進します。

④日本型食生活（和食）<sup>(注<sup>27</sup>)</sup>を伝える

- ・栗原市の農産物である米を中心に、地元産野菜等を活用した日本型食生活（主食・主菜・副菜を組み合わせたお膳のかたち）の献立を普及します。
- ・給食等において「和食の日」を設ける取り組みを行い、子どもや保護者にだしを使った和食の良さを普及します。
- ・食育、栄養教室等をととして、だしの活用で適塩の食事となる和食の魅力について伝える取り組みを推進します。



○「みょうがの葉焼き」くりはらツーリズムネットワーク

## (6) 地場産品の活用促進



### ① 地元で取れる食材の普及啓発

- ・栗原市は米をはじめ、豊かな食材に恵まれています。これらの恵まれた食材の情報を提供する取り組みを支援します。
- ・地産地消（注<sup>28</sup>）について学び、地元食材への理解を深め活用することを推進します。
- ・農産物直売所において、消費者に対し、生産者及び食材の紹介、食材の活用方法の提案等を行うことで栗原産食材の購入を促します。

### ② 栗原市の食材を家庭や給食施設等で積極的に活用

- ・地元食材を家庭や給食施設等で積極的に活用し、地域の活性化につなげられるよう、地元食材の活用促進を推進します。
- ・生産者や食品関連事業者等と連携し、給食施設などに安全・安心な地元食材を提供します。

### ③ 6次産業化（注<sup>29</sup>）による農林水産物の利用促進

- ・栗原市の豊かな食材を活用した6次産業化への取り組みを支援します。
- ・地域資源を活用した6次産業化による新たな産業の創出を推進します。

## (7) 食育推進の環境づくり



### ① 市民が主役の食育を推進

- ・食育の基本は市民（個人・家庭）が主役となります。地域、関係機関・団体、教育機関、行政等それぞれが主体的に活動し、連携・協力して効果的に食育を推進していけるようその取り組みを支援します。
- ・食育の推進に関わるボランティア活動をしている食生活改善推進員の養成並びに育成と活動の支援を行うとともに、人材や取り組みに関する情報を広く発信します。

### ② 食に関する情報の共有

- ・各種団体からなる栗原市食育推進委員会等において、それぞれの団体の活動や人材を共有し、協働による食育活動を実践します。
- ・農業体験や食文化を学ぶ取り組みなど、各関係機関で行っている食育の取り組みやイベント等の情報について共有し、相互に連携しながら活動を推進します。

### ③ 情報発信

- ・「食育月間と食育の日」（注<sup>30</sup>）に合わせ、ウェブサイト等を活用し、食育に関する情報や、それぞれの団体の食育活動等を市民へ普及啓発し、食育に対する意識の醸成を図ります。

## 2 食育推進の目標値

※新たな指標や目標を設定、または見直した項目は表中に色付けしています。

これまでの取り組みの成果や食をめぐる状況等を踏まえ、第4期計画の基本目標・基本方針の取り組み評価指標として次のとおり目標値を設定します。

### 【重点施策1】 生きる力を育てる食育

#### ①毎日朝食を食べる人の割合を増やします。

| 指 標              | 対 象   | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|------------------|-------|------------|------------|
| 毎日朝食を食べる人の割合が増える | 中学2年生 | 78.7%      | 90%以上      |
|                  | 高校3年生 | 68.9%      | 90%以上      |

◆令和3年度食に関するアンケート

#### ②肥満者（児）の割合を減らします。

| 指 標          | 対 象     | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|--------------|---------|------------|------------|
| 肥満者（児）の割合が減る | 5歳児     | 7.7%       | 5%以下       |
|              | 小学5年生   | 19.1%      | 19%以下      |
|              | 中学2年生   | 15.7%      | 13%以下      |
|              | 高校3年生   | 16.2%      | 12%以下      |
|              | 30代以上男性 | 37.2%      | 25%以下      |
|              | 40代以上女性 | 28.4%      | 25%以下      |

◆5歳児は令和3年度幼稚園身体計測結果（保育所児は除く）

小学5年生・中学2年生は令和2年度身体計測結果

高校3年生は令和3年度身体計測結果

30代40代は令和3年度特定健康診査結果

栗原市は肥満傾向児、肥満者の割合が宮城県、全国と比較して高いことから、第3期計画を継続し、肥満者（児）を減らすことを目指す指標とします。30代以上男性、40代以上女性については健康増進計画である第4期からは市民21健康プランに同様の指標があることから、今後も連動して取り組んでいきます。

#### ③食前・食後のあいさつをする人の割合を増やします。

| 指 標                   | 対 象   | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|-----------------------|-------|------------|------------|
| 食前・食後のあいさつをする人の割合が増える | 中学2年生 | 89.9%      | 100%       |
|                       | 高校3年生 | 83.9%      | 100%       |
|                       | 成人    | 67.9%      | 100%       |

◆令和3年度食に関するアンケート

④箸を正しく持てる割合を増やします。

| 指 標            | 対 象   | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|----------------|-------|------------|------------|
| 箸を正しく持てる割合が増える | 5歳児   | 54.7%      | 70%以上      |
|                | 小学1年生 | 63.9%      | 90%以上      |

◆令和3年度食に関するアンケート

⑤食品ロス削減のため何らかの行動をしている市民を増やします。（新規）

| 指 標                           | 対 象 | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|-------------------------------|-----|------------|------------|
| 食品ロス削減のため何らかの行動をしている市民の割合が増える | 成 人 | -          | 80%        |

◆新規指標のため、今後食に関するアンケートで現状把握

食品ロスは、年間 522 万トン（事業系 275 万トン、家庭系 247 万トン（※環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値」（令和2年度の公表について））となっており、食品ロス削減は国際的にも重要な課題です。市民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、自ら主体的に取り組むことを目指す指標とします。目標値は国の第4次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定しました。

⑥食事の前に手洗いをする人の割合を増やします。

| 指 標                 | 対 象 | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|---------------------|-----|------------|------------|
| 食事の前に手洗いをする人の割合が増える | 5歳児 | 64.4%      | 100%       |

◆令和3年度食に関するアンケート

⑦三色食品群の赤（主菜）・緑（副菜）・黄（主食）の食品がわかる人を増やします。

| 指 標                            | 対 象   | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|--------------------------------|-------|------------|------------|
| 三色食品群の赤（主菜）・緑（副菜）・黄（主食）の食品がわかる | 小学1年生 | 23.8%      | 25%        |
|                                | 小学5年生 | 56.2%      | 60%        |

◆令和3年度食に関するアンケート

小学1年生に関しては、家庭と幼稚園での指導が大きく影響していると考えられるため、保護者を含めた指導をより強化します。



○「主食・主菜・副菜をそろえて食べよう」の学習

食生活改善推進員協議会（花山小学校親子料理教室より）

【重点施策2】 「食」をととした健康づくりの推進

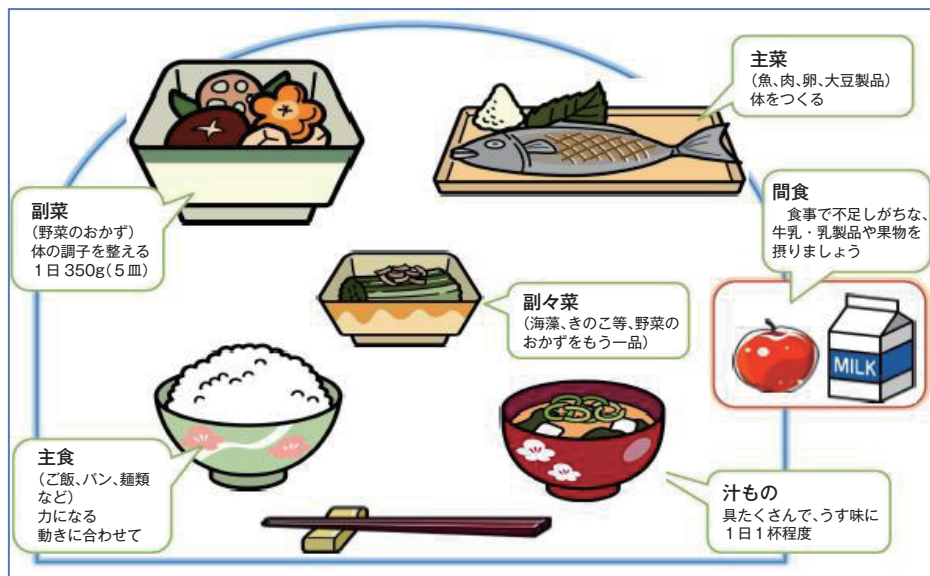
⑧主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合を増やします。

| 指 標                                       | 対 象   | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|---|-------|------------|------------|
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合が増える | 中学2年生 | 61.8%      | 70%        |
|   | 高校3年生 | 57.6%      | 70%        |
|   | 成 人   | 58.6%      | 65%        |

◆令和3年度食に関するアンケート

健全な食生活を実践するために、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる必要性を理解し、実践する市民の増加を目指す指標とします。県の目標値や食に関するアンケートから把握した現状値を踏まえ、目標値を中学2年生と高校3年生は70%、成人は65%を継続します。

【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事（お膳のかたち）】



⑨1日3回野菜（漬物を除く）を食べる人の割合を増やします。（見直し）

| 指 標                       | 対 象 | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|---------------------------|-----|------------|------------|
| 1日3回野菜（漬物を除く）を食べる人の割合が増える | 成 人 | 54.2%      | 60%以上      |

◆令和3年度食に関するアンケート

野菜を適量摂取することは生活習慣病の予防に効果的なことから、1日当たりの野菜摂取量を増やすため、1日3回野菜料理（漬物を除く）を食べる人を増やすことを目指す指標とします。現状値が、第3期計画目標値50%以上を達成しているため、目標値を60%以上に設定します。

## ⑩ ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合を増やします。(見直し)

| 指 標                    | 対 象 | 現状値 (令和3年度) | 目標値 (令和9年度) |
|------------------------|-----|-------------|-------------|
| ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合が増える | 成 人 | 61.9%       | 65%         |

◆令和3年度食に関するアンケート

ゆっくりよく噛んで食事をすることは、料理を味わうことはもちろん、消化・吸収を助け、むし歯予防や肥満予防につながります。国、県の目標値や市の食に関するアンケートから把握した経年の現状値を踏まえ、目標値を65%に設定します。

## ⑪ 栄養成分表示を参考にしている人の割合を増やします。(見直し)

| 指 標                    | 対 象 | 現状値 (令和3年度)                | 目標値 (令和9年度) |
|------------------------|-----|----------------------------|-------------|
| 栄養成分表示を参考にしている人の割合が増える | 成 人 | 46.2%<br>(食品表示を気にしている人の割合) | 60%         |

◆令和3年度食に関するアンケート

栄養成分表示に記載されている5つの栄養素は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっており、健康づくりに役立つ重要な情報となります。そこで、第4期宮城県食育推進プランの指標に合わせて、「食品表示を気にする人の割合」から「栄養成分表示を参考にしている人の割合」へ変更し指標とします。

## ⑫ 減塩調味料や減塩食品を知っている人の割合を増やします。(新規)

| 指 標                      | 対 象 | 現状値 (令和3年度) | 目標値 (令和9年度) |
|--------------------------|-----|-------------|-------------|
| 減塩調味料や減塩食品を知っている人の割合が増える | 成 人 | -           | 30%以上       |

◆新規指標のため、今後食に関するアンケートで現状把握

減塩は、高血圧等の生活習慣病予防に効果的なことから日頃から、減塩調味料や減塩食品を知り食生活に取り入れる人を増やすため、減塩調味料や減塩食品を知っている人の割合を増やすことを目指す指標とします。令和3年度食に関するアンケートで「1日の塩分摂取目標量を知っていますか」の設問で、「知っている」と回答した割合が30.9%だったことを踏まえ目標値を30%以上に設定します。



【重点施策3】 くりはらの食を地域ぐるみで伝承

⑬学校給食での地場産品利用割合を増やします。

| 指 標                | 対 象  | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|--------------------|------|------------|------------|
| 学校給食での地場産品利用割合が増える | 学校給食 | 25.1%      | 35%以上      |

◆令和3年度学校給食地場産物活用状況調査（市町村個票）

⑭主に地元産を食べている人の割合を増やします。（見直し）

| 指 標                 | 対 象 | 現状値（令和3年度）                 | 目標値（令和9年度） |
|---------------------|-----|----------------------------|------------|
| 主に地元産を食べている人の割合が増える | 成 人 | 42.7%<br>（地元産を買っている<br>割合） | 50%        |

◆令和3年度食に関するアンケート

第3期計画では、地元産を目安に買う人の割合が増えることを目指す指標としておりましたが、栗原市では自家栽培を行っている家庭もある状況を踏まえて、地元産を食べている人の割合を増やすことを目指す指標に変更します。

⑮「くりはらの食」を知っている人の割合を増やします。

| 指 標                    | 対 象   | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|------------------------|-------|------------|------------|
| 「くりはらの食」を知っている人の割合が増える | 中学2年生 | 59.9%      | 100%       |
|                        | 成 人   | 52.7%      | 100%       |

◆令和3年度食に関するアンケート

⑯家庭でくりはらの食や郷土料理を月1回以上食べている人の割合を増やします  
（新規）

| 指 標                               | 対 象 | 現状値（令和3年度） | 目標値（令和9年度） |
|-----------------------------------|-----|------------|------------|
| 家庭でくりはらの食や郷土料理を月1回以上食べている人の割合が増える | 成 人 | —          | 50%以上      |

郷土料理は地域の食材を活用し、風土にあった食べ物としてその歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。栗原の地域に根付いた多様な食文化を次世代に継承するため、新たな指標として設定します。

目標値は第4次食育推進基本計画の目標値に合わせて設定します。

⑰食生活改善推進員の地区充足率を上げます。(見直し)

| 指 標              | 対 象 | 現状値 (令和3年度) | 目標値 (令和9年度) |
|------------------|-----|-------------|-------------|
| 食生活改善推進員の充足率が上がる | 世帯数 | 81.4%       | 85%以上       |

◆令和4年度会員名簿及び世帯数(令和4年4月)

食育の推進に関わるボランティア活動をしている食生活改善推進員が増えることを目指す指標として、一般財団法人日本食生活協会では、各県で70世帯に1人の割合で食生活改善推進員を養成することを目標としているため、合わせて対象を「行政区」から「世帯」に変更します。

⑱食に関する活動を、PTAや地域住民の協力のもと行う割合を増やします。(見直し)

| 指 標                             | 対 象 | 現状値 (令和3年度) | 目標値 (令和9年度) |
|---------------------------------|-----|-------------|-------------|
| 食に関する活動を、PTAや地域住民の協力のもと行う割合が増える | 保育所 | 8.3%        | 60%以上       |
|                                 | 幼稚園 | 81.3%       | 90%以上       |
|                                 | 小学校 | 33.3%       | 80%以上       |

◆令和3年度食に関するアンケート

⑲各種団体のネットワークを活用した食育活動を増やします。(新規)

| 指 標                      | 対 象                      | 現状値 (令和3年度) | 目標値 (令和9年度) |
|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------|
| 各種団体のネットワークを活用した食育活動を増やす | 栗原市食育推進委員会<br>委員・庁内食育担当者 | 224回        | 230回        |

◆栗原市食育推進委員会・庁内食育担当者実績報告

食育を推進するにあたっては食育に係る多様な関係団体の取り組みや連携・協働が必要となります。

⑱は第3期計画では「PTA活動」「地域の協力」とそれぞれの指標としていたものを、食に関する活動をPTAや地域住民の協力のもと行う割合が増えることを目指した指標とします。また⑲は、新たな指標として設定します。



【地場産食材】

(栗原産)卵、きゅうり、こんにやく、木綿豆腐、ごはん(ひとめぼれ)

(宮城県産)牛乳、豚肉、カットわかめ、白菜

主菜:厚焼き卵のそぼろあんかけ 副菜:わかめの和え物 汁物:豚汁

【地場産食材】

(栗原産)ズッキーニ、パプリカ、枝豆、なめこ、卵、ねぎ、ごはん(ひとめぼれ)

(宮城県産)牛乳、豚肉

主菜:栗原市産野菜入りキーマカレー 副菜:まめまめサラダ

汁物:栗原市産なめこ卵のスープ デザート:梨

○「地場生産食材使用献立週間より」南部・北部給食センター

## 3 第4期計画目標値一覧

| 重点施策                            | 指 標  | 対 象     | 現状値<br>(令和3年度)             | 目標値<br>(令和9年度) |
|---------------------------------|--|---------|----------------------------|----------------|
| 1<br>生きる力を育てる食育                 | ①毎日朝食を食べる人の割合が増える                          | 中学2年生   | 78.7%                      | 90%以上          |
|                                 |  | 高校3年生   | 68.9%                      | 90%以上          |
|                                 | ②肥満者(児)の割合が減る                              | 5歳児     | 7.7%                       | 5%以下           |
|                                 |  | 小学5年生   | 19.1%                      | 19%以下          |
|                                 |  | 中学2年生   | 15.7%                      | 13%以下          |
|                                 |  | 高校3年生   | 16.2%                      | 12%以下          |
|                                 |  | 30代以上男性 | 37.2%                      | 25%以下          |
|                                 |  | 40代以上女性 | 28.4%                      | 25%以下          |
|                                 | ③食前・食後のあいさつをする人の割合が増える                     | 中学2年生   | 89.9%                      | 100%           |
|                                 |  | 高校3年生   | 83.9%                      | 100%           |
|                                 |  | 成人      | 67.9%                      | 100%           |
|                                 | ④箸を正しく持てる人の割合が増える                          | 5歳児     | 54.7%                      | 70%以上          |
|                                 |  | 小学1年生   | 63.9%                      | 90%以上          |
|                                 | ⑤食品ロス削減のため何らかの行動をしている市民の割合が増える             | 成人      | -                          | 80%            |
| ⑥食事の前に手洗いをする人の割合が増える            | 5歳児  | 64.4%   | 100%                       |                |
| ⑦三色食品群の赤(主菜)・緑(副菜)・黄(主食)の食品がわかる | 小学1年生                                      | 23.8%   | 25%                        |                |
|                                 | 小学5年生                                      | 56.2%   | 60%                        |                |
| 2<br>健康づくりの推進<br>「食」をとおした       | ⑧主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合が増える | 中学2年生   | 61.8%                      | 70%            |
|                                 |  | 高校3年生   | 57.6%                      | 70%            |
|                                 |  | 成人      | 58.6%                      | 65%            |
|                                 | ⑨1日3回野菜(漬物を除く)を食べる人の割合が増える                 | 成人      | 54.2%                      | 60%以上          |
|                                 | ⑩ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合が増える                    | 成人      | 61.9%                      | 65%            |
|                                 | ⑪栄養成分表示を参考にして<br>いる人の割合が増える                | 成人      | 46.2%<br>(食品表示を気にしている人の割合) | 60%            |
| ⑫減塩調味料や減塩食品を知っている人の割合が増える       | 成人   | -       | 30%以上                      |                |

| 重点施策                      | 指 標                                | 対 象   | 現状値<br>(令和3年度)         | 目標値<br>(令和9年度) |
|---------------------------|------------------------------------|-------|------------------------|----------------|
| 3<br>くりはらの食を地域ぐるみで伝承      | ⑬学校給食での地場産品利用割合が増える                | 学校給食  | 25.1%                  | 35%以上          |
|                           | ⑭主に地元産を食べている人の割合が増える               | 成 人   | 42.7%<br>(地元産を買っている割合) | 50%            |
|                           | ⑮くりはらの食を知っている人の割合が増える              | 中学2年生 | 59.9%                  | 100%           |
|                           |                                    | 成 人   | 52.7%                  | 100%           |
|                           | ⑯家庭でくりはらの食や郷土料理を月1回以上食べている人の割合が増える | 成 人   | -                      | 50%以上          |
|                           | ⑰食生活改善推進員の地区充足率が上がる                | 世帯数   | 81.4%                  | 85%            |
|                           | ⑱食に関する活動を、PTAや地域住民の協力のもと行う割合が増える   | 市内保育所 | 8.3%                   | 60%以上          |
|                           |                                    | 市内幼稚園 | 81.3%                  | 90%以上          |
| 市内小学校                     |                                    | 33.3% | 80%以上                  |                |
| ⑲各種団体のネットワークを活用した食育活動が増える | 各関係機関との連携実施回数                      | 224回  | 230回                   |                |

※現状値（令和3年度）は、令和3年度に把握できる数値とした

※目標値等の見直し及び変更が必要になった場合は「栗原市食育推進委員会」において決定する

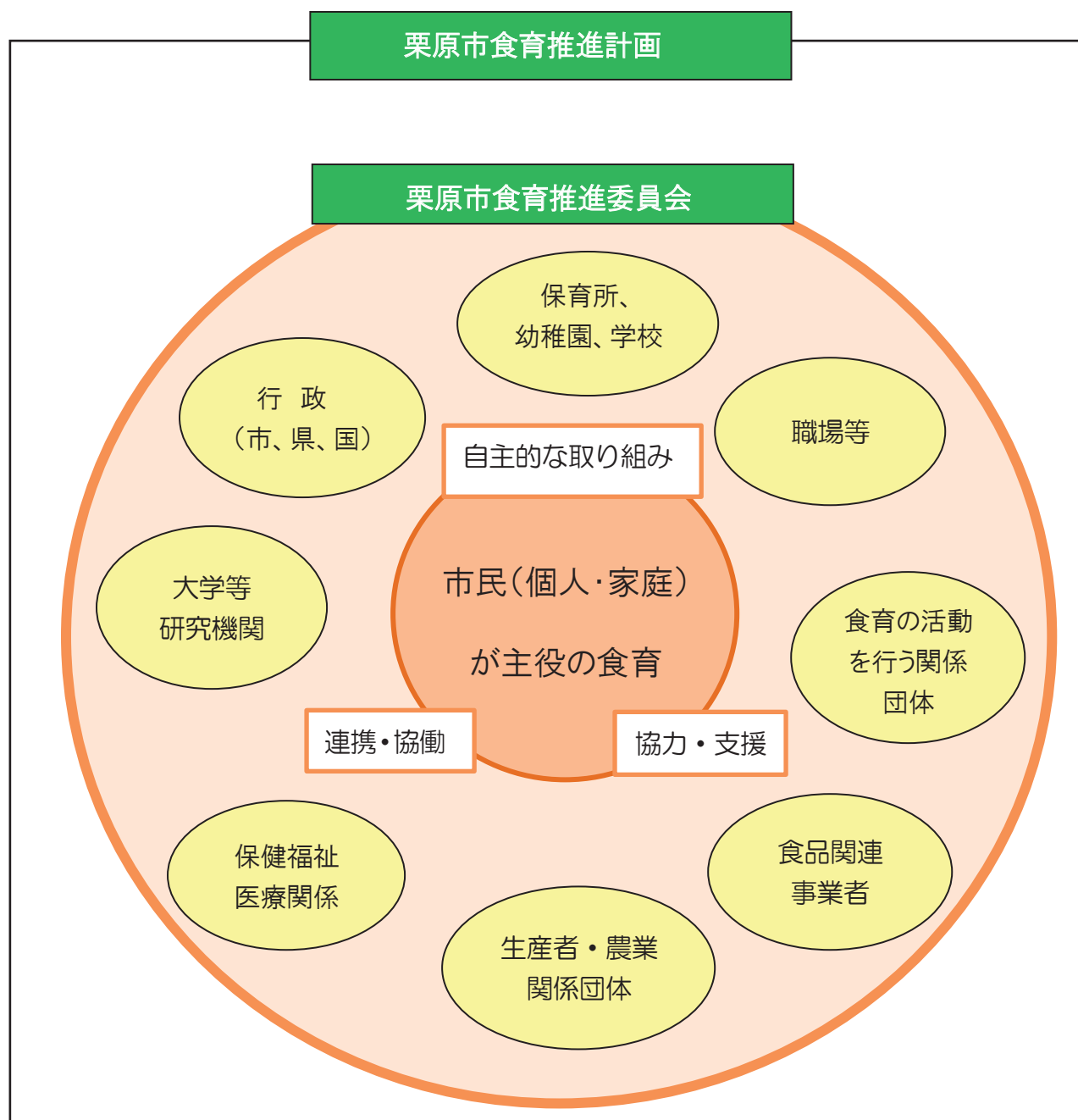


○ 「食の自立に向けた望ましい食生活と郷土料理について」食生活改善推進員協議会食育事業（迫桜高校はくおうキッチンより）

## 第5章 計画の推進体制

### 1 計画の推進体制

第4期計画の推進にあたっては、市民（個人・家庭）が主役となり、地域・関係機関・行政が一体となり取り組んでいく必要があります。また、栗原市食育推進委員会において目標の達成に向けた計画の進行管理・関係機関の調整等を行ってまいります。



## 2 食育推進関係団体等、多様な関係者の役割

食育では、市民一人ひとり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。さらに個人が所属する家庭や学校、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、目標に向かい、市民（個人・家庭）を主役とした食育の推進が期待できます。

### （1）市民（個人・家庭）

市民（個人・家庭）は食育の主役であり、家庭は食育の推進において生涯をとおして健全な食生活を実践する場です。市民は食育を推進するうえで重要な役割を担う認識を深め、家族が望ましい食生活を実践することができるよう努めます。また、日々の食事を通して「くりはらの食」を伝承する役割を果たします。

### （2）保育所・教育関係団体

保育所、幼稚園、学校等の関係者は、保育や教育等における食育の重要性を自覚し、教職員の食育に係る知識の向上に努めます。また、様々な機会や場面を活用し「くりはらの食」を次世代へ伝えます。さらに保護者や地域、関係機関等と連携を図り、家庭において望ましい食習慣を身につける活動を推進します。

### （3）職場等

従業員が仕事と家庭で大きな役割を持ちながら健康で過ごせるよう、健康診断に基づく保健、栄養指導の実施や健康・栄養に関する情報提供などに努めます。また、食に関心を持ち、食育を推進する人が増えるように、職場環境を整えるとともに、退職後も健康寿命の延伸を目指した健康づくりにつなげられるよう努めます。

### （4）食育の活動を行う関係団体

食育の活動を行う関係団体等は、それぞれが持つ専門性を活かし、組織の目的や役割に応じて生産・調理体験等「くりはらの食」の伝承や、食の安心安全に関する知識の普及等、市民・地域と一体となった食育の活動を推進するものとします。

### （5）食品関連事業者

食品の製造、加工、流通、販売や食事の提供を行う事業者は、食に関する幅広い情報を提供するとともに、安全な食品を提供し健康に配慮した食育の推進に積極的に取り組むものとします。

(6) 生産者・農業関係団体

生産者・農業関係団体は安全な農産物の生産・供給に努めるとともに、農産物に関する情報発信等により、地産地消の取組を推進することとします。また、教育関係者、関連団体等と相互に連携し、農産物に関する体験活動の機会を提供し、生産等に関わる人々の重要性について市民の理解が深まる活動を行うよう努めます。

(7) 保健福祉医療関係

保健、福祉、医療関係者及び団体は、乳児から高齢者までその身体機能やライフステージに応じた各種健診、歯科検診、保健・栄養指導をはじめ、食についての情報提供等に努めるものとしてします。また他の関係団体等と連携し食育の推進に取り組むこととします。

(8) 大学等研究機関

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てします。

(9) 市などの行政機関

国や県及び市などの行政機関は、計画に基づき、地域の特性を活かし、総合的かつ継続的に食育の推進に努めます。

また、食に関する知識の普及や安心安全な農作物の供給を推進するとともに、食育に関するさまざまな関係者・関係団体等を連携協働し、地域ぐるみで取り組む食育を支援します。



○「すいかの栽培と給食になるまで」  
志波姫幼稚園



○「栽培から収穫まで」栗駒南小学校



○「おはぎ作り」花山小学校料理教室  
食生活改善推進員協議会



○「家族のために食事を作ろう」築館中学校



○「お弁当の献立を考えよう」岩ヶ崎高等学校



## 第6章 具体的な食育の取り組み

## 1 市民（個人・家庭）が主役の食育 ～ライフステージに応じた市民の取り組み～

「食」は人の生涯に関わる重要なもので、小さい頃からの経験の積み重ねに大きく左右されます。誰とどんな風に、何をどれくらい食べるか、マナーなども含めた望ましい食体験の積み重ねによって、生涯の健全な食生活へと結びついていきます。

そのため、食育は各世代に応じた推進が必要であることから、年代を6つの区分にし、それぞれの年代に応じて市民（個人・家庭）の取り組みを中心に関係機関・団体等、みんなで支え合う食育を推進します。

特に、乳幼児期・学童期・思春期を「子育て期」として位置付け、保護者が我が子の将来の望ましい食習慣と健康のために、その時期に必要な家庭での「食のあり方」について、ライフステージごとに推進します。

## (1) ライフステージごとの目指す方向

| ライフステージ                                 | 目指す方向  | 子育て期のポイント  |
|---|--|--|
| 乳幼児期<br>(0～5歳)<br><br>望ましい食習慣<br>の基礎づくり | 乳幼児期は食生活の基礎（生きる力）を育む重要な時期です。そしゃくや消化機能等を含めた身体発育、味覚の形成など心身の成長及び発達が生涯のうちで最も著しい時期であり、生活習慣や生活リズムが確立する時期でもあります。この時期は食べることの楽しさや食への関心、偏食の少ない望ましい食習慣を身につけ、健康づくりや食を営む力を身につけていけるよう、家庭を中心としたさまざまな食体験が大切です。 | 乳児期（0～2歳）<br>授乳は肌を密着させ、目を合わせ子どもとの信頼関係を築きましょう。<br>離乳食や幼児食を与えるときは「おいしいね」「〇〇だよ（食材の名前）」と目を見てたくさん話しかけましょう。<br><br>幼児期（3～5歳）<br>自分で食べることの達成感や苦手な食べ物を克服したり、スプーンやフォーク、箸を使えるようになったりと、できることが増え、成功体験が自信につながります。保護者は、我が子をよく見て、出来るようになったことをたくさん褒めましょう。<br>また、保護者は子どもと一緒に食卓を囲み、好き嫌いせずおいしそうに食べる姿、箸や茶わんの持ち方などの手本を見せたり、一緒に料理をすることで、食体験を広げていきましょう。 |
| 子<br>育<br>て<br>期                        |  |  |



| ライフステージ                                     |  | 目指す方向  | 子育て期のポイント  |
|---|--|--|--|
| 子<br>育<br>て<br>期                            | 学童期<br>(6～12歳)<br><br>望ましい食習慣の<br>定着   | 学童期は心身ともに成長し、生涯にわたる健康づくりの基礎となる望ましい食習慣を形成する時期です。子どもたち自身が食を通し、健康な心身を培うための健康管理を学ぶことが重要です。また、食に関するさまざまな体験や学習活動をとおして食文化、生産、流通などへの関心を高めることも大切です。         | 学校生活や、その他の機会を捉えて様々な年代の人と多様な食体験をさせましょう。様々な食体験がその後の食基盤を形成し、次の子育てに引き継がれます。<br>また、家族で食べる時間を大切にし、お手伝いをたくさん体験させましょう。小さな体験の積み重ねが将来の望ましい食習慣の基礎作りにつながります。 |
|   | 思春期<br>(13～18歳)<br><br>食の自立に向けた<br>望ましい食習慣の<br>実践  | 思春期は食生活の自己管理を実践する時期です。しかし、家族との生活時間のずれや、個人の生活リズムの乱れ、周囲や情報の影響等により肥満や過度の痩身等健康上の問題が生じる時期でもあります。食生活が自分の健康を左右することを理解し、適切な食を選択する知識や自ら調理をする力を身につけることが必要です。 | 将来の自立と自分の健康のために、組み合わせて食べる事の大切さを伝え、自分で料理をする等、家庭の中での役割を担当することで、生きる力を培うことにつなげましょう。<br>また、食事の準備や片付け等を行うことで、家族への感謝の気持ちを育みましょう。                        |
| 青年期<br>(19～39歳)<br><br>健全な食生活の実践            | 青年期は就職、結婚、出産、育児など様々なライフイベントにより生活が大きく変化する時期です。そのため食生活が疎かになりがちですが、生活習慣病の予防のためにも若い頃から自分の健康状態を知り、適正な食事内容や量などの知識を習得・実践することが重要です。<br>また、子どもを育てる上でも食生活の手本となり、子どもたちが将来望ましい食習慣を実践できるよう食育に取り込む必要があります。 |  |  |
| 壮年期<br>(40～64歳)<br><br>健全な食生活の<br>維持と健康管理   | 壮年期は仕事、家庭、地域社会での役割が大きくなり、自分の健康管理が後回しになりがちです。肥満や生活習慣病に関する検査項目の要指導、医療機関への受診勧奨、メタボリックシンドローム該当者が栗原市でも増加しているため、適正な食事内容や運動を実践・習慣化し、疾病予防や健康維持へつなげていくことが大切です。また「くりはらの食」を次世代へ継承する役割が求められます。           |  |  |
| 高齢期<br>(65歳以上)<br><br>個々の健康状態に合わせた豊かな食生活の実践 | 高齢期は加齢に伴い、体力や身体機能の低下が顕著に表れる時期です。そのため、低栄養予防のためのバランスのよい食事と個人の健康状態に合わせた調理方法、適切な口腔ケア、習慣的な運動で自分の健康管理に努める必要があります。<br>さらに、これまで培ってきた食生活に関する知識や経験を、家族や地域へ継承する役割が期待されます。                               |  |  |

(2) 重点施策に向けた具体的な取り組み例とライフステージごとの取り組み

◎：特に重点をおき取り組むライフステージ

食育は各世代に応じた取り組みが必要です。ここでは、その取り組みを特に重点をおき取り組む時期を表にしました。空欄の時期もそれぞれのライフステージにあわせた食育に取り組みましょう。

特に、子育て中は子どもの将来の望ましい食習慣と健康のために、とても重要な期間です。子どもを産み育てる期間に、親子で食育を推進し生きる力を育みましょう。

◆市民（個人・家庭）が取り組む内容

|   | 取り組み  | 子育て期 |     |     | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |   | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |     |     |     |
| 【重点施策1】<br>生きる力を育てる食育                           | 「はやね・はやおき・あさごはん」を実践する                       | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|   | 1日3回の食事で規則正しい生活リズムと食習慣を心がける                 | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 1日3回、「主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）」をそろえたお膳のかたちで食事をする   | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 食事のバランスや適量を理解し、適度な運動や適正飲酒を心がけながら自分に合った食事をする |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 自分の適正体重や間食の意味を理解し、自分に合った適切な食事・間食をとる         |      | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |     |
|   | 乳幼児健康診査等を積極的に受診し、発育や発達に合わせた食事について理解する       | ◎    |     |     | ◎   |     |     |
|   | 様々な食体験をとおして味覚の形成やよく噛んで食べることを培う              | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|   | 食の自立に向けて、正しい衛生管理や調理技術を習得し実践する力を育てる          |      |     | ◎   |     |     |     |
|   | 栽培体験や調理体験から食に関心を持ち、食に関する感謝の心を育てる            | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|   | 食のイベントや研修会等に積極的に参加し、仲間と一緒に調理や食事を楽しむ         |      | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 家族で買い物をなどの食事の準備や調理をし、一緒に食事を楽しむ              | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 食前食後のあいさつ、箸を正しく持つなど食事のマナーを守り、楽しく食事をする       | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
| 食品ロス削減のため、家にある食材をチェックしてから買い物をし、調理する時は食べきれぬ量だけ作る |   |      |     | ◎   | ◎   | ◎   |     |

## 第6章 具体的な食育の取り組み

|                             | 取り組み                                      | 子育て期 |     |     | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-----------------------------|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                             |   | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |     |     |     |
| 【重点施策2】<br>「食」をとおした健康づくりの推進 | 食事バランスガイドについて使い方を知り、日頃の食生活で活用する           |      |     | ◎   | ◎   | ◎   |     |
|                             | 1日3回、ライフステージに合わせた適切な量や組み合わせの食事を摂る         | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 野菜を1日350g以上、または野菜料理を1日3回（毎食）食べる           |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 減塩調味料や減塩食品を利用する                           |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | だしを活用した適塩の食事で、生活習慣病予防につなげる                |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 各種健（検）診等を積極的に受診し、適正体重の維持や健康の保持増進に努める      |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | ゆっくりよく噛んで食べる                              | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 中食や外食等を利用する際もバランスよく組み合わせる                 |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 感染症及び食中毒予防のため、手洗い等を正しく行う                  | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 栄養成分表示を正しく理解し、自分に合った食品選びの参考にする            |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 災害時に備え、非常用食料を用意する                         |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
| 食を地域ぐるみで伝承<br>【重点施策3】くりはらの  | 栗原市に伝わる郷土料理・行事食・地元食等を家庭でも食し、その食文化を次世代へ伝える |      | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 地元の食材を活用した和食（主食・主菜・副菜のそろったお膳のかたち）の献立を実践する | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | 地産地消について学び、地元食材への理解や愛着を深める                |      | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                             | だしを活用した和食の良さを伝える                          |      |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |



○「さつま芋の苗植え」高清水保育所



○「どうもろこしの皮むき体験」築館保育所



○「ピーマンの栽培」若柳認定こども園

◆教育機関（保育所・幼稚園・学校等）が取り組む内容

|                                | 取り組み  | 子育て期 |     |     | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                |   | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |     |     |     |
| 【重点施策1】<br>生きる力を育てる食育          | 食育に関する計画を位置づけ、保育所、幼稚園学校等全体で食育を推進する                        | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 保護者や地域、関係機関との連携により食に関する知識と食育の重要性を伝える                      |      | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                                | 調理学習をとおして食への興味、関心を引き出す                                    |      | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動を推進し、児童、生徒や保護者に規則正しい生活リズムと食習慣の大切さを伝える | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   |     |     |
|                                | 子どもの発達に応じた離乳食や幼児食、アレルギー等に配慮した給食を提供する                      | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 肥満や過度な痩身が健康に及ぼす影響について正しい知識を普及し、実践する力を身につけるように支援する         |      | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 三色食品群の「赤・緑・黄」を組み合わせた食事を食べることが望ましい食習慣につながることを伝える           |      | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 食前食後のあいさつや箸を正しく持つなど、食事のマナーを守り、「新しい生活様式」のもと楽しく食べる環境づくりに努める | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
| 【重点施策2】<br>とおした健康づくりの推進        | 1日3回の栄養バランスの良い食事が健康な心と身体を育むことを伝える                         | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 給食等において、だしを活用し、適塩の食事が健康づくりの基礎となることを伝える                    |      | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 歯磨き及び手洗い指導を行い、習慣化できるよう支援する                                | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
| 【重点施策3】<br>で伝承<br>くりはらの食を地域ぐるみ | 生産者と連携した栽培活動等の体験をとおして食への感謝の心を育てる                          |      | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 世代間交流を通して昔ながらの知恵や先人から受け継いだ食文化を学ぶ取り組みを推進する                 | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 各種イベントやPTA行事等で郷土料理を味わう機会や食文化に触れる機会を増やす活動を支援する             | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                                | 給食等において「和食の日」を設ける取り組みを行い、子どもや保護者にだしを使った和食の良さを普及する         | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 地産地消について学び、地元食材への理解を深め、活用することを推進する                        | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                                | 生産者や食品関連事業者と連携し、安全・安心な地元食材を給食等に活用する                       | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |

第6章 具体的な食育の取り組み

◆関係機関・団体等（保健・福祉・医療関係機関、職場、農業・食品関連事業者・食育活動に関わる団体等）が取り組む内容

|                              | 取り組み  | 子育て期 |     |     | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|------------------------------|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                              |   | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |     |     |     |
| 【重点施策1】<br>生きる力を育てる食育        | 個人のライフステージと健康状態に合わせた望ましい食べ方について正しい知識と情報を提供する                  |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 1日3回の食事で規則正しい生活リズムを整えることの重要性を伝える                              |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 栽培や調理等の食体験をとおり、適切な食を選択する知識や調理の技術について学ぶ機会を増やす                  |      | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                              | 学校、幼稚園や保育所等が行う食育活動に協力する                                       | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                              | 食前食後のあいさつや手洗い、箸を正しく持つなど食事のマナーが身につくよう正しい知識と情報を提供する             | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                              | 食の支援が必要な方へ、食の機会を提供する  | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | フードドライブへ協力する  |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 環境に配慮した農作物の生産を推進し、その情報を消費者に分かりやすく発信する                         |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 「新しい生活様式」を取り入れ、職場の同僚や地域の仲間と楽しく食事をする                           |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
| 【重点施策2】<br>「食」をとおりした健康づくりの推進 | 主食・主菜・副菜をそろえたお膳のかたちで、自分の適量を食事が生活習慣病予防につながることを啓発普及する           |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 各種健（検）診や保健指導を実施する   |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | だしの活用で適塩の食事となることを普及する   |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 栄養成分表示、食品衛生、食中毒予防等について正しい情報を提供する                              |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 野菜を1日350g以上、または、野菜料理を1日3回（毎食）食べることを推進する                       |      |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 飲食店等において栄養成分表示を作成し、利用者へ情報提供を行う                                |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 栄養バランスや適塩等、健康に配慮した食品や料理等を提供する                                 |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 1日3回の「主食・主菜・副菜」をそろえた食事が栄養バランスの良い食事であることを推進し、健康な心と身体を育むことを普及する |      | ◎   | ◎   |     |     |     |
|                              | 正しいブラッシングの仕方や歯周病予防等の知識について普及する                                | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                              | 減塩調味料や減塩食品の利用を推進する  |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
| フレイル予防の食事について情報を提供する         |   |      |     |     | ◎   | ◎   |     |

|                            | 取り組み  | 子育て期 |     |     | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|----------------------------|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                            |   | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |     |     |     |
| 【重点施策3】<br>くりはらの食を地域ぐるみで伝承 | 農作業体験等で生産者とのふれあいをとおし、地元の農産物への興味・関心を深める機会を増やす  | ◎    | ◎   |     | ◎   | ◎   |     |
|                            | 各種イベントやPTA行事等で郷土料理を味わう機会や食文化に触れる機会を増やす活動を支援する | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|                            | 栗原市の食材やくりはらの食等に関する情報を提供する                     |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                            | 事業所等の食堂で、栗原市の食材や行事食、郷土料理等を取り入れた食事を提供する        |      |     |     | ◎   | ◎   |     |
|                            | 地産地消について学び、米や地元産野菜等の地元食材への理解を深め、活用することを推進する   |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|                            | 生産者や食品関連事業者と連携し、安全・安心な地元食材を給食等に提供する           |      |     |     | ◎   | ◎   |     |
|                            | 地元食材とあわせて、6次産業化した商品の情報提供を行い、地産地消を推進する         |      |     |     | ◎   | ◎   |     |
|                            | 環境に配慮した農作物の生産を推進し、その情報を消費者に分かりやすく発信する         |      |     |     | ◎   | ◎   |     |
|                            | 関係機関の食育の取り組みやイベント等の情報について共有し、連携しながら活動を推進する    |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |



○「男子厨房に入ろうOB会」  
食生活改善推進員協議会



○「じゃが芋栽培・紙芝居で「食と農」の楽しさを伝える」新みやぎ農業協同組合



○「配食型食事サービス事業」  
栗原市社会福祉協議会



○「栗駒山麓ジオパーク推進協議会との連携」  
くりはらツーリズムネットワーク

◆行政が取り組む内容

|  | 取り組み  | 子育て期 |     |     | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|  |   | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |     |     |     |
| 【重点施策1】<br>生きる力を育てる食育                        | 個人の身体状況に応じた望ましい食事と間食の摂り方について普及する  | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 乳幼児健康診査等において、望ましい生活習慣や間食の摂り方について啓発する                                    | ◎    |     |     | ◎   |     |     |
|  | 「はやね・はやおき・あさごはん」を推奨し、子どもや保護者等若い世代に対し規則正しい生活リズムと食習慣の大切さを伝える              | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   |     |     |
|  | 「新しい生活様式」を取り入れ、家族や仲間と楽しく食事をすることを推奨する                                    | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 食前食後のあいさつや箸の正しい持ち方など、望ましい食事のマナーが身につくよう正しい知識を普及する                        | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | フードドライブについて周知し、必要な方へは情報提供する   |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 食品ロス削減に向けて知識と情報を提供する  |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
| 【重点施策2】<br>「食」をとおした健康づくりの推進                  | 個人のライフステージと健康状態に合わせた望ましい食べ方について正しい知識と情報を提供する                            |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 1日3回「主食・主菜・副菜」を組み合わせたお膳のかたちで食事をするのが、栄養バランスの良い食べ方であり健康づくりにもつながることを普及啓発する |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 野菜を1日350g以上、または、野菜料理を1日3回（毎食）食べることを推進する                                 |      |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 高血圧等の生活習慣病予防に減塩が有効であること普及するとともに、減塩調味料・減塩食品の利用を推奨する                      |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 1日の塩分目標量について普及する  |      |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 肥満や過度の痩身が健康に及ぼす影響について情報提供し、適正体重を維持することの重要性を伝える                          |      |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 各種健（検）診等、保健指導を実施し、受診者が自分の健康状態を確認し、健康づくりの実践につなげられるよう支援する                 |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | フレイルの概念について周知し、その予防や食事の摂り方について啓発する                                      |      |     |     |     |     | ◎   |
|  | ゆっくりよく噛んで食べることは、むし歯や肥満予防など様々な効果があることを普及啓発する                             | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 正しいブラッシングの仕方や歯周病予防等の知識について普及する  | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 栄養成分表示、食品衛生、食中毒等について正しい知識と情報を提供する                                       |      |     | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
|  | 感染症及び食中毒予防における手洗いの重要性を伝え、食事前の手洗いの定着を促す                                  | ◎    | ◎   | ◎   |     |     |     |
| 家庭での災害時の備えの啓発や災害時における食支援について、関係機関と情報共有し連携を図る |   |      |     | ◎   | ◎   | ◎   |     |

## 第6章 具体的な食育の取り組み

|   | 取り組み  | 子育て期 |     |     | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---|---|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |   | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 |     |     |     |
| 【重点施策3】<br>くりはらの食を地域ぐるみで伝承                | 栗原市に伝わる郷土料理・行事食・地元食等の食文化を次世代へ伝える取り組みを支援する                 |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 地元産野菜等を活用した主食・主菜・副菜を組み合わせた和食の献立を普及する                      |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 農産物直売所において、消費者に対し、生産者および食材の紹介、食材の活用方法の提案を行うことで栗原産食材の購入を促す |      |     |     | ◎   | ◎   |     |
|   | 栗原市の豊かな食材を活用した6次産業化への取り組みを支援する                            |      |     |     | ◎   | ◎   |     |
|   | 市民を中心として地域・関係機関が主体的に活動し、連携協働して食育を推進していけるようその取り組みを支援する     |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 栗原市食育推進委員会においてそれぞれの取り組みや人材を共有し、協働により実践する                  |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
|   | 食生活改善推進員の養成・育成を推進し、連携協働して食育に取り組む                          |      |     |     | ◎   | ◎   | ◎   |
| ウェブサイト等を活用し、食育に関する情報や各団体活動を普及啓発し、意識の醸成を図る |   | ◎    | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |     |



○「地区健康教室」保健推進室



○「食生活改善推進員養成・育成事業」

健康推進課・保健推進室



○「食育パネル展示(食育月間)」健康推進課



○「くりはらマルシェで地場産品をPR」

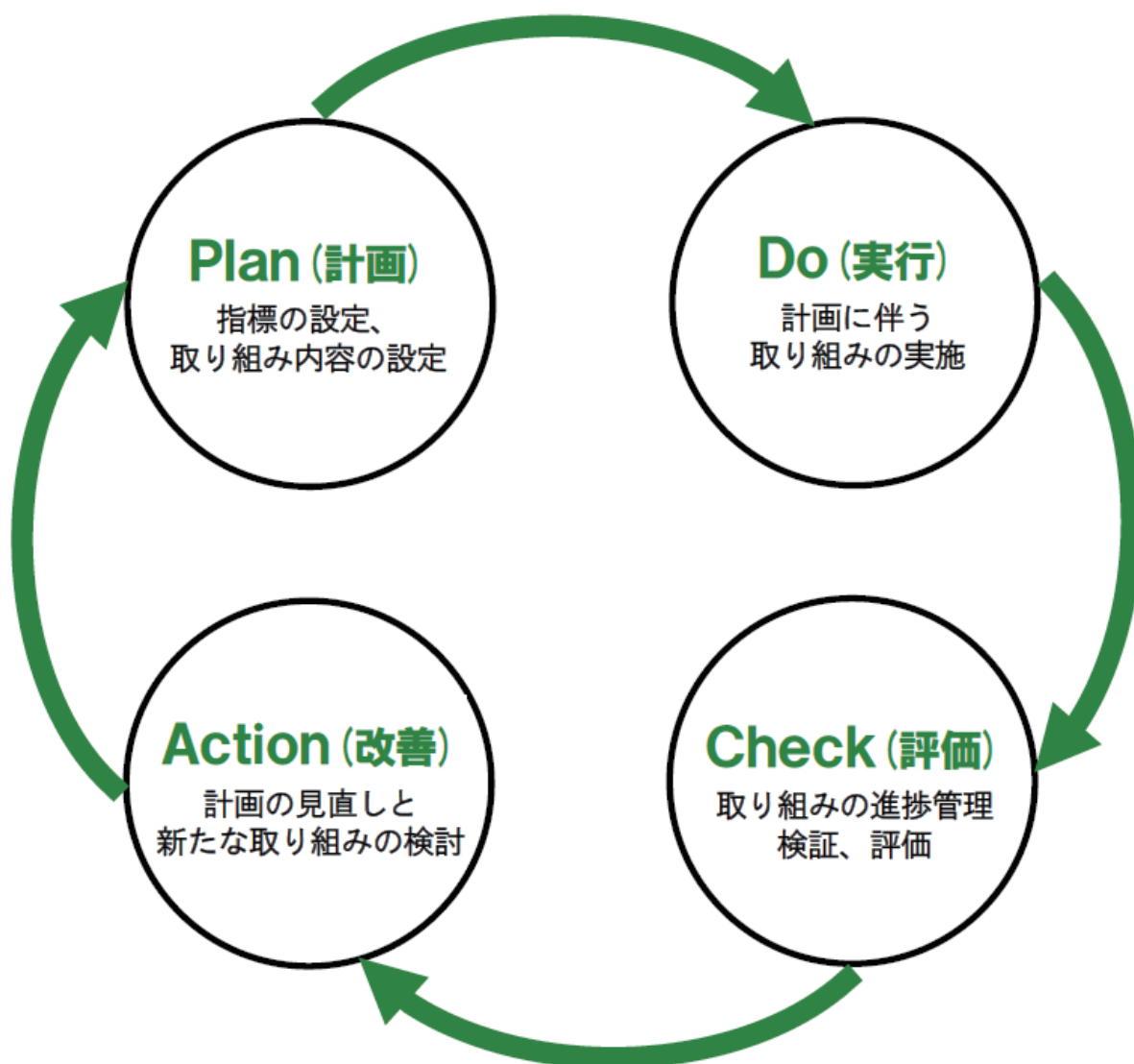
宮城県北部地方振興事務所栗原地域事務所



## 第7章 計画の進行管理・評価

この計画は、引き続き「栗原市食育推進委員会」において、毎年取り組みの確認や評価を行い、計画の最終年度である令和9年度に最終評価を行います。

本計画を設定した評価指標に基づき、国や県が実施する調査や市が実施する健診やアンケート調査等の統計データをもとに現状を把握し、客観的に評価します。



～資料編～

## 1 用語解説

(注<sup>1</sup>)「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にするため、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的に平成17年7月に施行された法律です。

(注<sup>2</sup>)「食育」

食育基本法では「食育」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」「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」と位置づけられています。

(注<sup>3</sup>)「健康寿命」

高齢者が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です。

(注<sup>4</sup>)「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つ以上をあわせ持った状態のことをメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。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等が起こりやすくなります。

(注<sup>5</sup>)「新しい生活様式」

新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

(注<sup>6</sup>)「くりはらの食」

栗原市は、米や野菜等の豊かな食材に恵まれ、それらを活用した餅料理をはじめとした地域に根付いた独自の調理方法で作られた郷土料理があります。また、お盆に盆棚を飾り、ご先祖様のために並べる料理のような行事食もあります。そして、これらの「ハレの食」に対し、季節の食材を使った煮物等、普段の暮らしの中で家庭や地域に受け継がれている地元食もあります。

栗原市食育推進計画では、この栗原市の食材とそれを利用した郷土料理・行事食・地元食の作り方や食文化等を総称して「くりはらの食」としています。

主な「くりはらの食」

○食 材

お米・パプリカ・岩魚・大根・いちご・かぼちゃ・大豆・ズッキーニ・そば・自然薯・日本酒など

○料 理

(参考：くりはらツーリズムハンドブック「地元食の本」)

| 郷土料理・行事食・地元食 | 主な料理の一例   |
|--------------|---|
| “ハレ”の食事(餅料理) | ふすべ餅、えび餅、雑煮餅、ぼた餅、草餅、ごま餅、きなこ餅、納豆餅、しょうが餅、飴餅、ずんだ餅                        |
| “ケ”の食事       | はっとう、かぼちゃばっとう、がんづき、人参の白和え、ナスのずんだ和え、ねつけ豆、たけのこと小女子の煮物、切り干し大根の煮物、凍み大根の煮物 |
| 行事食          | ミョウガの葉焼き、赤飯、さんこや汁、おくずかけ   |
| 多彩な保存食       | 干し柿、干し大根、凍み大根、干しナス、らっきょうの甘酢漬け、赤しそ梅干し、白菜漬と塩鮭の粕煮、きしやずいれ                 |
| 山菜料理         | いろいろな山菜料理(ウレイの酢味噌和え、コゴミの胡麻和え、葉わさびの粕漬け、ミズとろろ など)、ふきの佃煮、ぜんまいの煮付         |
| その他          | そばだんご、岩魚丼   |

※「ハレ」の食事：特別な日(お祝いなど)の食事、「ケ」の食事：家庭で日常的にとられている食事やおやつ

(注<sup>7</sup>)「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・生徒をいいます。

(注<sup>8</sup>)「一日に必要な野菜の量」

厚生労働省が推奨する「成人の野菜の一日摂取目標量」は350g(5皿)です。野菜料理(おひたし等の小鉢一つやサラダ1皿分)は、約70gですので、朝・昼・夜の3食で5皿を目標に摂りましょう。また、淡色野菜230gと緑黄色野菜120gを組み合わせ、あわせて350gになるように摂りましょう。



(注<sup>9</sup>)「食生活改善推進員」

「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15万人が活動しています。さらに栗原市では、食文化伝承活動にも活動の幅を広げるとともに、健康づくり運動の推進にも力を入れ、「食」と「運動」の両面から市民の健康づくり活動を支援しています。

(注<sup>10</sup>)「地区充足率」

食生活改善推進員が一人以上在籍している行政区の割合です。

(注<sup>11</sup>)「食育ピクトグラム」(農林水産省)について

## 食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作しました。食育の取組についての情報発信の際に自由にお使いいただけます。

|                             |   |                              |  |
|-----------------------------|---|------------------------------|--|
| <p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p> | <p><b>共食</b><br/>家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。</p>                                   | <p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p>    | <p><b>朝食欠食の改善</b><br/>朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。</p>  |
| <p><b>3</b> バランスよく食べよう</p>  | <p><b>栄養バランスの良い食事</b><br/>主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。</p>                         | <p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p> | <p><b>生活習慣病の予防</b><br/>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。</p>                                       |
| <p><b>5</b> よくかんで食べよう</p>   | <p><b>歯や口腔の健康</b><br/>よくかんで食べることで歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。</p>                               | <p><b>6</b> 手を洗おう</p>        | <p><b>食の安全</b><br/>食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。</p>                                |
| <p><b>7</b> 災害にそなえよう</p>    | <p><b>災害への備え</b><br/>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>                         | <p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p>    | <p><b>環境への配慮(調和)</b><br/>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。</p> |
| <p><b>9</b> 産地を応援しよう</p>    | <p><b>産地消費等の推進</b><br/>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。</p> | <p><b>10</b> 食・農の体験しよう</p>   | <p><b>農林漁業体験</b><br/>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。</p>   |
| <p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p>  | <p><b>日本の食文化の継承</b><br/>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。</p>                          | <p><b>12</b> 食育を推進しよう</p>    | <p><b>食育の推進</b><br/>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。</p>                   |

詳しくは

食育ピクトグラムのご案内【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



(注<sup>12</sup>) 『はやね・はやおき・あさごはん』推奨運動

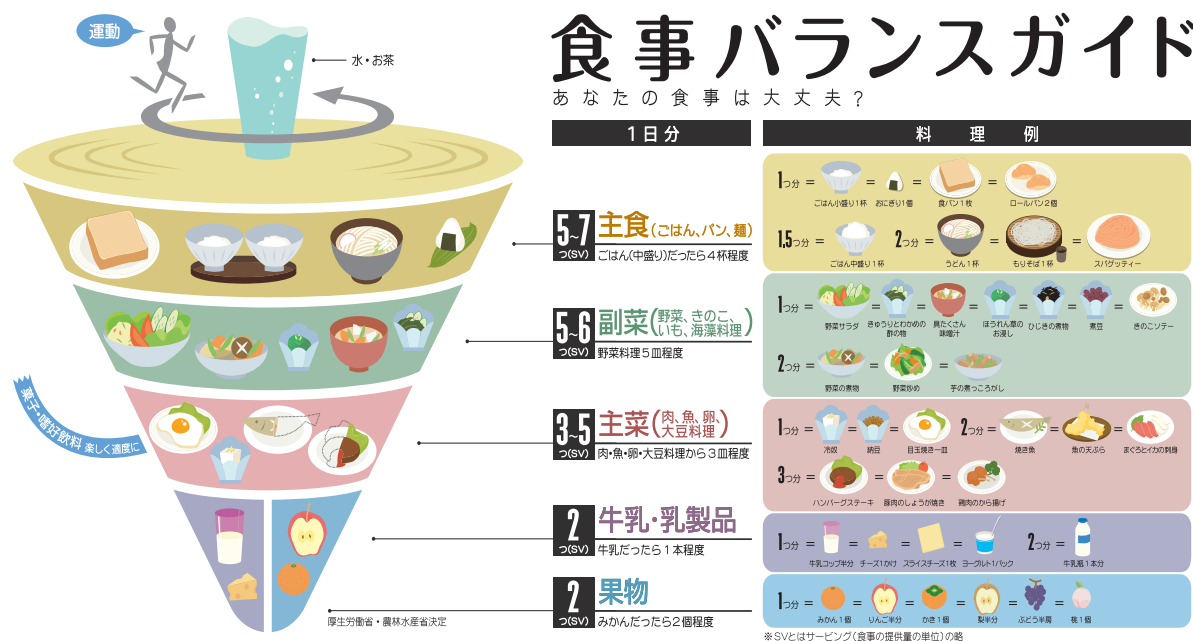
知(学力)・徳(心)・体(健康)の調和のとれた元気な児童生徒を育成するためには、学習面での基礎学習の徹底と基本的生活習慣の定着を両輪として推進していくことが重要であることから、学校において「学力向上推進プログラム」に基づく施策を展開するとともに、地域・家庭に対して「はやね・はやおき・あさごはん」といった基本的生活習慣の定着を推奨することを広く呼びかけるなど、児童生徒の生活リズムの向上に向けて、宮城県教育委員会が中心となって展開している運動です。

(注<sup>13</sup>) 「食事バランスガイド」

一日に何をどれだけ食べたらよいかをコマのイラストにより表現したものです。水分や菓子、運動も含めバランスが悪くなると倒れてしまうコマをイメージして作られました。

【農林水産省】

※コマに書かれてある適量は、性別や活動量によって違います。医師からの指示がある方はそちらが優先されます。



(注<sup>14</sup>) 「三色食品群の赤・緑・黄の食品」

食品そのものに含まれている栄養素や、その働きごとに、食品を3つのグループに分けたものを三色食品群といいます。赤は主に体をつくるものとなり、肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆等の食品です。緑は主に体の調子を整えるものとなり、野菜・果物・きのこ等の食品です。黄は主にエネルギーのもととなり、米・パン・めん類・いも類・油・砂糖等の食品です。

(注<sup>15</sup>) 「共食」

「孤食」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」することです。

「孤食」とは家族と暮らしている環境下において一人で食事を摂ることです。

(注<sup>16</sup>) 「食品ロス」

食べられる状態であるにもかかわらず、捨てられている食品。小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し・食材の余りなどが主な原因となります。

(注<sup>17</sup>)「賞味期限」

「賞味期限」とは、比較的傷みにくい食品に表示するもので、おいしさなどの品質が保たれる期限。

例) スナック菓子、即席めん類、缶詰など

(注<sup>18</sup>)「消費期限」

「消費期限」とは、品質が急速に劣化する食品に表示するものであり、安全に食べられる期限。

例) 弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類など

(注<sup>19</sup>)「フードドライブ」

家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンク等に寄付する活動。

(注<sup>20</sup>)「お膳のかたち」

「主食・主菜・副菜」をそろえた栄養バランスの良い食事をいいます。(P27ページ参照)

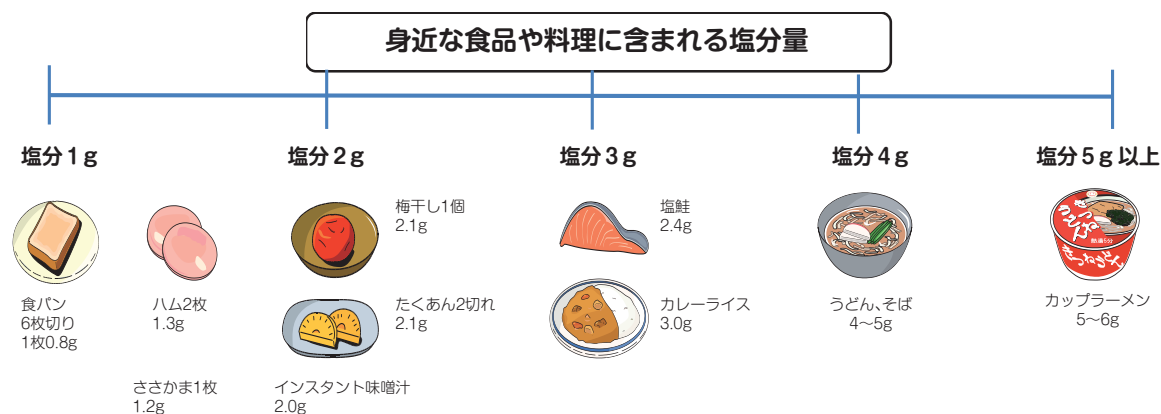
(注<sup>21</sup>)「中食」

レストラン等へ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」の中間に位置する食事形態のことです。一般的にはスーパーやコンビニエンスストア等で販売されている弁当や惣菜等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場に持ち帰り、そのまま(加熱調理することなく)食事として食べられる状態に調理された食品を指します。

(注<sup>22</sup>)「成人の1日の塩分摂取目標量」について

成人の1日の塩分摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

高血圧やがんと食塩摂取との関連を検討した研究や、最近の日本人の食塩摂取量の推移などを参考に塩分目標量が設定されています。(日本人の食事摂取基準2020年度版より)



(注<sup>23</sup>)「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、肥満度を測るための国際的指標です。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」、25以上を「肥満」としています。

目標とするBMIの範囲について「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」では、18~49歳では18.5~24.9、50~64歳では20.0~24.9、65歳以上では21.5~24.9と示されています。

※適正体重(キログラム)の計算式: 身長(メートル)×身長(メートル)×22

(注<sup>24</sup>)「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づけられ、身体的脆弱性のみならず精神・心理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します。

(注<sup>25</sup>)「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法及び健康増進法等の食品の表示に関する規程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(2015)年4月に施行された法律です。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ました。

(注<sup>26</sup>)「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ました。

(注<sup>27</sup>)「日本型食生活(和食)」

「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろの食生活のこと。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。

「和食」とは、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されました。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」を示すものです。

(注<sup>28</sup>)「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」を意味することばで、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り組みのことです。

(注<sup>29</sup>)「6次産業化」

6次産業化とは、農業を1次産業としてだけでなく、加工などの2次産業、さらにはサービスや販売などの3次産業まで含め、1次から3次まで一体化した産業として農業の可能性を広げようとするものです。

(注<sup>30</sup>)「食育月間と食育の日」

食育推進基本計画(平成18(2006)年3月)において、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」とし、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため毎月19日を「食育の日」と定めています。

「食育月間」「食育の日」において、家庭・学校・地域社会全体を通じて食育に関する理解を深め、実践する契機となることが望まれます。

## 2 栗原市健康づくり推進協議会委員名簿

|    | 所 属                        | 役職名等        | 氏 名     | 備 考 |
|----|----------------------------|-------------|---------|-----|
| 1  | 佐藤外科医院                     | 院 長         | 佐 藤 和 彦 |     |
| 2  | 菊池歯科医院                     | 歯 科 医 師     | 三 澤 公 夫 |     |
| 3  | 栗原市在宅医療・介護連携<br>支援センター     | 所 長         | 千 葉 由美子 |     |
| 4  | 宮城県北部保健福祉事務所<br>(宮城県大崎保健所) | 健康づくり支援班長   | 松 本 紀 子 |     |
| 5  | 栗原市医療局                     | 医 療 管 理 課 長 | 小野寺 幸 博 |     |
| 6  | 栗原市保健推進員                   | 築 館 地 区     | 玉 田 環   |     |
| 7  | 〃                          | 若 柳 地 区     | 高 橋 ひろ子 |     |
| 8  | 〃                          | 栗 駒 地 区     | 佐 藤 初 音 |     |
| 9  | 〃                          | 高 清 水 地 区   | 穴 戸 かづ江 |     |
| 10 | 〃                          | 一 迫 地 区     | 佐 藤 よし子 |     |
| 11 | 〃                          | 瀬 峰 地 区     | 手 島 智賀子 |     |
| 12 | 〃                          | 鶯 沢 地 区     | 高 橋 厚 子 |     |
| 13 | 〃                          | 金 成 地 区     | 二階堂 亮 子 |     |
| 14 | 〃                          | 志 波 姫 地 区   | 高 橋 せつ子 |     |
| 15 | 〃                          | 花 山 地 区     | 菅 原 典 江 |     |
| 16 | 栗原市食生活改善推進員<br>協議会         | 副 会 長       | 岩 淵 明 美 |     |
| 17 | UGOQ株式会社                   | 代 表 取 締 役   | 後 藤 聡   |     |
| 18 | 栗原市教育部                     | 学 校 教 育 課 長 | 菅 原 主 税 |     |
| 19 | 栗原市立花山小学校                  | 養 護 教 諭     | 三 浦 幸 子 |     |



### 3 栗原市食育推進委員会設置要綱

平成21年9月25日

告示第182号

改正 平成25年10月31日告示第235号

平成27年11月2日告示第226号

平成28年3月24日告示第46号

平成30年3月15日告示第41号

令和元年6月28日告示第44号

令和2年3月31日告示第126号

令和3年3月18日告示第46号

令和4年3月30日告示第97号

#### (設置)

第1条 栗原市食育推進計画(以下「推進計画」という。)に基づき食育を総合的かつ効果的に推進し、健康で心豊かな活力のある栗原の実現を図るため、栗原市食育推進委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

#### (所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げるものとする。

- (1) 食育の総合的な推進に関すること。
- (2) 食育の推進に係る情報収集及び発信に関すること。
- (3) 推進計画の進行管理、見直し及び変更に関すること。
- (4) その他食育の推進に関し必要な事項

#### (組織等)

第3条 委員会の委員は、別表第1に掲げる機関又は団体(以下「機関等」という。)に属する者であつて、かつ、当該機関等から推薦された者及び別表第2に掲げる職にある者のうちから市長が委嘱する。

(平28告示46・一部改正)

#### (任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から2年を経過する年の3月31日までとし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(平25告示235・一部改正)

#### (委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を各1人置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

## (会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

4 委員会は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

## (庶務)

第7条 委員会の庶務は、市民生活部健康推進課において処理する。

(平28告示46・旧第8条繰上・一部改正)

## (その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

(平28告示46・旧第9条繰上)

## 附 則

## (施行期日)

1 この告示は、告示の日から施行する。

## (招集の特例)

2 この告示の施行後、最初に開かれる委員会は、第6条の規定にかかわらず、市長が招集する。

附 則(平成25年10月31日告示第235号)

## (施行期日)

1 この告示は、告示の日から施行する。

## (委員の任期の特例)

2 この告示の施行後、最初に委嘱された委員の任期は、第4条の規定にかかわらず、平成26年3月31日までとする。

附 則(平成27年11月2日告示第226号)

この告示は、告示の日から施行する。

附 則(平成28年3月24日告示第46号)

この告示は、平成28年4月1日から施行する。

附 則(平成30年3月15日告示第41号)

この告示は、平成30年4月1日から施行する。

附 則(令和元年6月28日告示第44号)

この告示は、令和元年7月1日から施行する。

附 則(令和2年3月31日告示第126号)

この告示は、令和2年4月1日から施行する。

附 則(令和3年3月18日告示第46号)抄

## (施行期日)

1 この告示は、令和4年4月1日から施行する。

## 別表第1（第3条関係）

（平28告示46・全改、平30告示41・令元告示44・令2告示126・令4告示97・一部改正）

|    | 機関等                 |
|----|---------------------|
| 1  | 栗原市医師会              |
| 2  | 栗原市歯科医師会            |
| 3  | 栗原栄養士会              |
| 4  | 栗原市食生活改善推進員協議会      |
| 5  | 栗原市老人クラブ連合会         |
| 6  | 栗原市生活研究グループ連絡協議会    |
| 7  | 新みやぎ農業協同組合          |
| 8  | 栗原ブロック商工会連絡協議会      |
| 9  | 栗原市社会福祉協議会          |
| 10 | 宮城県北部保健福祉事務所        |
| 11 | 宮城県北部地方振興事務所栗原地域事務所 |
| 12 | 宮城県北部教育事務所          |
| 13 | 栗原市PTA連合会           |
| 14 | 栗原市幼稚園保護者会          |
| 15 | 栗原市保育連絡会            |
| 16 | 栗原市内県立校長会           |
| 17 | 北部教育研究会             |
| 18 | くりはらツーリズムネットワーク     |

## 別表第2（第3条関係）

（平28告示46・全改、平30告示41・令3告示46・一部改正）

|   | 職            |
|---|--------------|
| 1 | 栗原市立幼稚園教諭    |
| 2 | 栗原市立小学校教諭    |
| 3 | 栗原市立中学校教諭    |
| 4 | 栗原市立義務教育学校教諭 |

## 4 栗原市食育推進委員会（栗原市食育推進計画策定委員会）委員名簿

|    | 所 属                     | 役職名等                           | 氏 名     |
|----|-------------------------|--------------------------------|---------|
| 1  | 栗原市医師会                  | 沢 辺 中 央 医 院                    | 廣 瀬 祐 子 |
| 2  | 栗原市歯科医師会                | くりこまデンタルクリニック                  | 下 西 充   |
| 3  | 栗原栄養士会                  | 会 員                            | 坂 田 香 織 |
| 4  | 栗原市食生活改善推進員協議会          | 会 長                            | 佐 藤 けい子 |
| 5  | 栗原市老人クラブ連合会             | 女 性 部 委 員                      | 佐 藤 公 子 |
| 6  | 栗原市生活研究グループ連絡協議会        | 会 長                            | 氏 家 豊 美 |
| 7  | 新みやぎ農業協同組合              | 栗っこいわでやま<br>統 括 部 次 長          | 小野寺 正 樹 |
| 8  | 栗原ブロック商工会連絡協議会          | 会 長                            | 千 葉 キミ子 |
| 9  | 栗原市社会福祉協議会              | 地 域 福 祉 課<br>受 託 事 業 係 長       | 伊 藤 妙   |
| 10 | 宮城県北部保健福祉事務所            | 健康づくり支援班技術主幹                   | 鹿 内 和佳子 |
| 11 | 宮城県北部地方振興事務所<br>栗原地域事務所 | 商 工 ・ 振 興 班<br>技 術 主 幹 兼 企 画 員 | 高 橋 智恵子 |
| 12 | 宮城県北部教育事務所              | 指導班次長（指導主事）                    | 佐 藤 秀 克 |
| 13 | 栗原市PTA連合会               | 理事（志波姫中学校）                     | 相 馬 知 広 |
| 14 | 栗原市幼稚園保護者会              | 会 員（築館幼稚園）                     | 菅 原 佐都子 |
| 15 | 栗原市保育連絡会                | 会 員（鶯沢保育所）                     | 赤 間 勇 一 |
| 16 | 栗原市内県立校長会               | 迫桜高等学校校長                       | 今 野 一 幸 |
| 17 | 北部教育研究会                 | 副会長（一迫小学校校長）                   | 成 瀬 啓   |
| 18 | くりはらツーリズムネットワーク         | 業務執行理事・事務局長                    | 大 場 寿 樹 |
| 19 | 栗原市立幼稚園                 | 志波姫幼稚園主査                       | 石 川 光 裕 |
| 20 | 栗原市立小学校                 | 築館小学校教諭                        | 高 橋 賢   |
| 21 | 栗原市立中学校                 | 栗駒中学校教諭                        | 佐 藤 智 恵 |

## 5 栗原市食育推進計画策定検討作業部会委員名簿

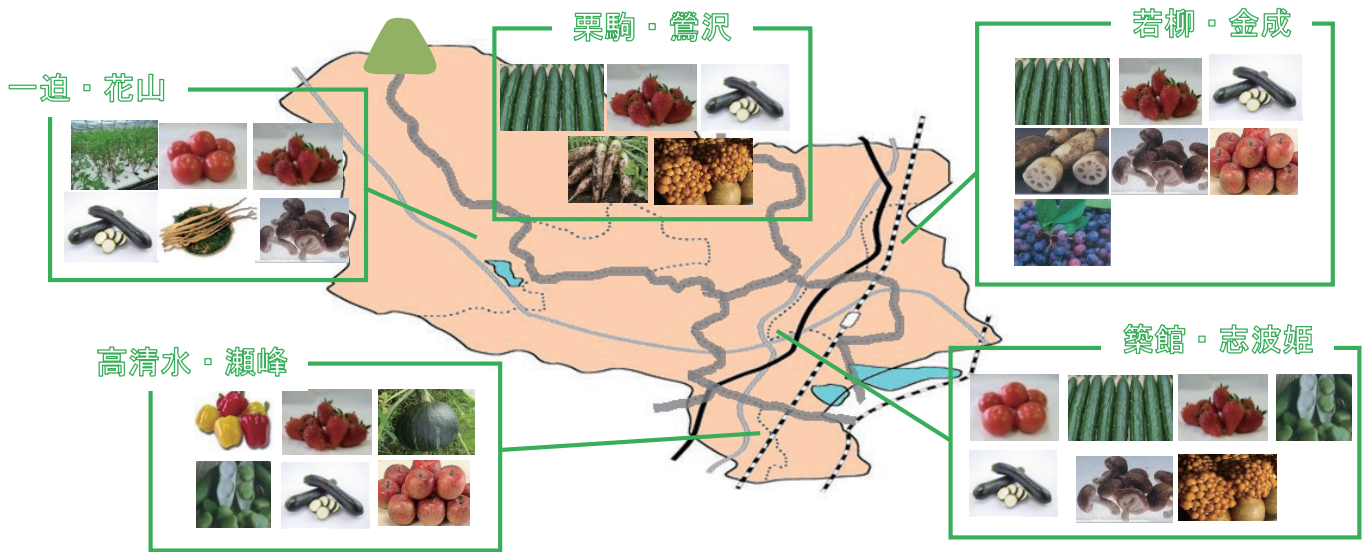
|    | 所 属       |  | 職名等             | 氏 名       |
|----|-----------|--|-----------------|-----------|
| 1  | 企 画 部     | 市 民 協 働 課                                | 主 事             | 齋 藤 美 穂   |
| 2  | 農 林 振 興 部 | 農 業 政 策 課                                | 主 事             | 内 藤 志 保   |
| 3  |           | 農 林 畜 産 課                                | 主 事             | 加 藤 大 夢   |
| 4  | 商 工 観 光 部 | 産 業 戦 略 課                                | 主 事             | 佐 藤 菜々花   |
| 5  |           | 田 園 観 光 課                                | 主 事             | 曾 田 沙穂里   |
| 6  | 教 育 部     | 学 校 教 育 課                                | 副 参 事 兼 指 導 主 事 | 菅 原 博     |
| 7  |           | 学 校 給 食 セ ン タ ー<br>栄 養 士<br>(南部学校給食センター) | 志波姫小学校栄養教諭      | 千 葉 幸 子   |
| 8  |           | 学 校 給 食 セ ン タ ー<br>栄 養 士<br>(北部学校給食センター) | 金成小中学校栄養教諭      | 水 口 亜希子   |
| 9  |           | 社 会 教 育 課                                | 主 事             | 高 橋 秀 征   |
| 10 |           | 社 会 福 祉 課                                | 主 査             | 伊 藤 正 裕   |
| 11 | 市 民 生 活 部 | 環 境 課                                    | 主 事             | 狩 野 良 樹   |
| 12 |           | 子 育 て 支 援 課                              | 主 幹             | 中 村 純 子   |
| 13 |           | 保 育 所 栄 養 士                              | 瀬峰保育所主任栄養士      | 三 浦 あい子   |
| 14 |           | 介 護 福 祉 課                                | 主 事             | 千 葉 裕 太 郎 |
| 15 |           | 若柳・金成保健推進室                               | 主 任 栄 養 士       | 後 藤 則 子   |

|        |                         |     |         |
|--------|-------------------------|-----|---------|
| アドバイザー | 仙台白百合女子大学人間学部<br>健康栄養学科 | 教 授 | 佐々木 裕 子 |
|--------|-------------------------|-----|---------|

## 6 第4期計画策定の経過

| 年月日                     | 内 容   | 参集範囲  |
|-------------------------|---|---|
| 令和3年<br>12月19日          | 食育アンケートの実施<br>市内幼稚園児（5歳児 331名）、<br>小学1年生（319名）、小学5年生（413名）、<br>中学2年生（456名）、高校3年生（373名）、<br>小学1年生保護者（293名）、小学5年保護者（388名）<br>に実施                      |   |
| 令和3年<br>11月～12月         | 食育アンケートの実施<br>栗原市各種検診申込書と合わせて送付し回収<br>（回収数 9,432人）  |   |
| 令和4年<br>5月17日           | 栗原市食育推進計画策定検討作業部会（第1回）<br>・食育推進計画策定にかかる令和3年度「食に関するアンケート調査結果」について<br>・令和3年度食育推進の取り組み実績について<br>・第4期栗原市食育推進計画策定について                                    | 策定検討作業部会委員  |
| 5月26日                   | 栗原市食育推進計画策定委員会（第1回）<br>・食育推進計画策定にかかる令和3年度「食に関するアンケート調査結果」について<br>・令和3年度食育推進の取り組み実績について<br>・第4期栗原市食育推進計画策定について<br>栗原市食育推進計画策定委員会・検討作業部会・ワーキング会議合同研修会 | 策定委員会委員<br>策定検討作業部会委員<br>ワーキング担当者<br>アドバイザー<br>仙台白百合女子大学教授<br>佐々木裕子 氏 |
| 6月13日                   | ワーキング会議（第2回）<br>・第3期計画の目標達成状況と課題分析  | ワーキング担当者<br>アドバイザー<br>仙台白百合女子大学教授<br>佐々木裕子 氏                          |
| 6月27日～<br>7月1日          | ・第3期計画の目標達成状況と課題分析に対する書面照会  | 策定検討作業部会委員  |
| 7月4日<br>8月1日            | ワーキング会議（第3・4回）<br>・現状課題をとりまとめ、新たな指標等の見直し・追加等を行う。第4期目標値の決定・素案の作成   | ワーキング担当者<br>アドバイザー<br>仙台白百合女子大学教授<br>佐々木裕子 氏                          |
| 8月18日                   | 栗原市食育推進計画策定検討作業部会（第2回）<br>・第4期栗原市食育推進計画（案）について  | 策定検討作業部会委員  |
| 8月26日                   | 栗原市食育推進計画策定委員会（第2回）<br>・第4期栗原市食育推進計画（案）について   | 策定委員会委員   |
| 9月1日                    | 栗原市健康づくり推進協議会<br>・第4期栗原市食育推進計画（案）の報告  | 栗原市健康づくり推進協議会委員   |
| 11月24日                  | 庁議  | 市長、副市長及び部（局）の長  |
| 12月2日                   | 栗原市議会議員全員協議会<br>・計画（案）内容の説明   | 栗原市議会議員   |
| 12月13日～<br>令和5年<br>1月4日 | パブリックコメント   |   |
| 1月17日                   | 栗原市食育推進計画策定委員会（第3回）<br>・第4期栗原市食育推進計画（案）についての報告及び検討内容の説明   | 策定委員会委員   |
| 1月26日                   | 庁議（パブリックコメント実施結果の報告）  | 市長、副市長及び部（局）の長  |

# 栗原の食材紹介



| 食材  | 収穫時期 | 食材  | 収穫時期                 | 食材   | 収穫時期  | 食材   | 収穫時期         | 食材  | 収穫時期  |
|---|------|---|----------------------|--|-------|--|--------------|---|-------|
| <br>パプリカ  | 通年   | <br>きゅうり  | 通年                   | <br>そらまめ   | 6月    | <br>自然薯   | 11月          | <br>なめこ     | 通年    |
| <br>水耕野菜 | 通年   | <br>いちご  | 12~6月<br>夏秋<br>6~12月 | <br>ズッキーニ | 5~11月 | <br>高原大根 | 8月下旬<br>~10月 | <br>りんご    | 9~12月 |
| <br>トマト  | 通年   | <br>かぼちゃ | 7~8月<br>11~12月       | <br>れんこん  | 10~3月 | <br>しいたけ | 通年           | <br>ブルーベリー | 6~7月  |

※宮城県北部地方振興事務所栗原地域事務所協力

## 第4期栗原市食育推進計画

令和5年3月



発行 宮城県栗原市  
企画・編集 栗原市 市民生活部 健康推進課

〒987-2293 宮城県栗原市築館薬師一丁目7番1号  
TEL (0228)22-0370  
FAX (0228)22-0350  
URL <http://www.kuriharacity.jp/>  
E-mail [kenko@kuriharacity.jp](mailto:kenko@kuriharacity.jp)