

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 (0～5歳) 望ましい食習慣 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） 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。 離乳食や幼児食を与えるときは「おいしいね」「○○だよ（食材の名前）」と目を見てたくさん話しかけましょう。 幼児期（3～5歳） 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。 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 育 て 期		

ライフステージ		目指す方向	子育て期のポイント
子 育 て 期	学童期 (6～12歳) 望ましい食習慣の 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。 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 (13～18歳) 食の自立に向けた 望ましい食習慣の 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。 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 (19～39歳) 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。 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 (40～64歳) 健全な食生活の 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 (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	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。 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】 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				◎	◎	◎

	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】 「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 【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】 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】 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】 で伝承 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】 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】 「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、自分の適量を食すること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】 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】 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】 「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】 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