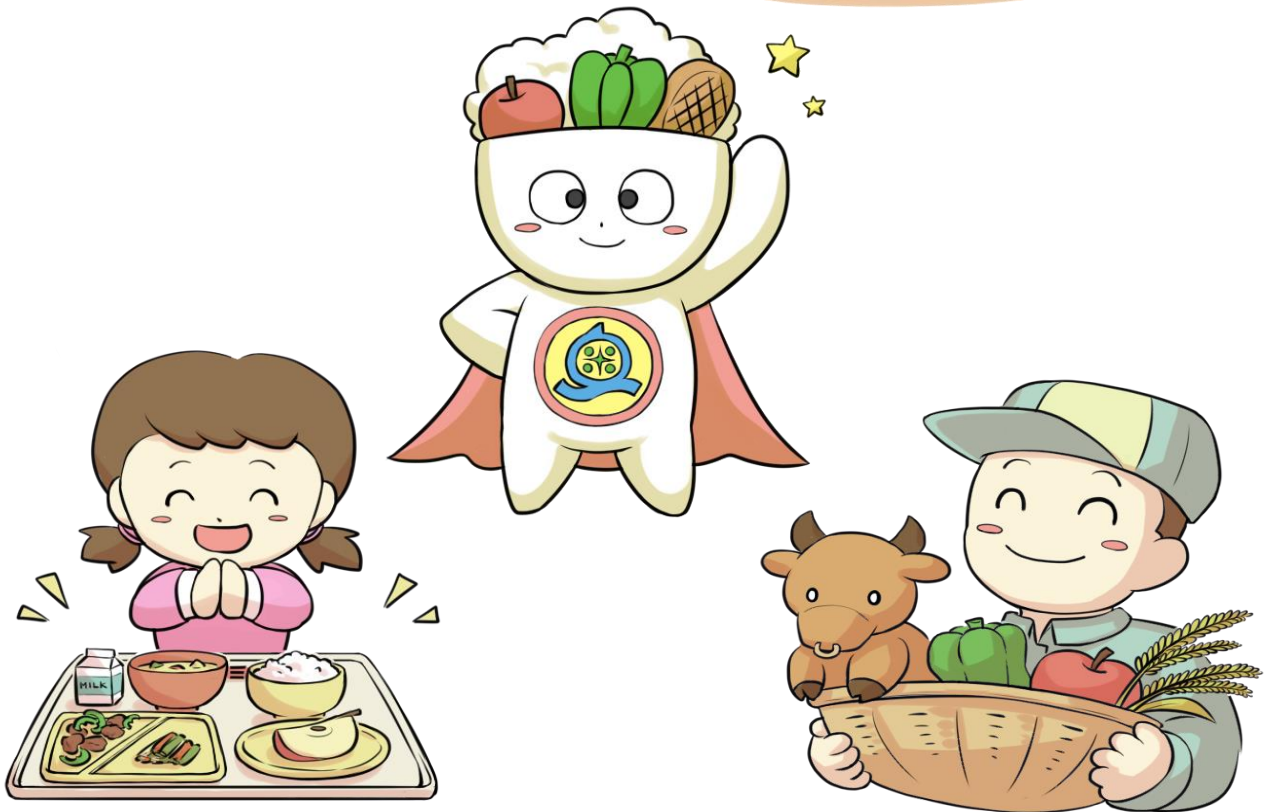


第3次 奥州市食育推進計画

令和2年度～令和6年度



令和2年3月

奥州市

目 次

第1章 計画の策定について	
1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
(1) 根拠法令	1
(2) 奥州市の各計画との関係	1
3 基本理念	2
4 計画期間	2
第2章 第2次計画の評価	
1 第2次計画の主な取組状況	3
(1) 第2次計画の概要	3
(2) ライフステージごとの主な取り組み	
乳幼児期（0歳～6歳）	3
学齢期・思春期（7歳～19歳）	5
働き盛り年代（20歳～64歳）	6
高齢期（65歳以上）	7
2 第2次計画の目標数値と達成状況	8
指標の達成状況	9
第3章 施策の展開	
1 取り組みの方向性	10
2 計画の柱	10
3 計画の体系図	11
4 計画の重点取り組み	12
5 計画の柱1「健康なところと体づくり」の取り組み	
(1) 妊娠期・乳幼児期（0歳～6歳）	14
(2) 学齢期・思春期（7歳～19歳）	15
(3) 働き盛り年代（20歳～64歳）	16
(4) 高齢期（65歳以上）	17
6 計画の柱2「奥州の食を知り、次世代へつなぐ」の取り組み	18
7 行政の具体的な主な取り組み（ライフステージ別）	19
8 成果指標	20
9 評価方法	21
第4章 食育推進体制について	22
資 料	
奥州市食育推進協議会設置要綱	23
奥州市食育推進協議会委員名簿	24
グループインタビュー、アンケートの結果	25

第1章 計画の策定について

1 計画策定の背景と趣旨

奥州市では第2次奥州市食育推進計画（計画期間平成27年度～31年度）において、「奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！」を基本理念とし、「健康なこころと体づくり」「奥州の食を知り、次世代へつなぐ」の2つを柱として事業を推進してきました。

食育は、身体の健康の維持、成長発育の増進とともに、人と人とのつながりを通して心の豊かさを育むなど、私たちの心身両面の健全な発達に深く関わっています。

近年、少子高齢の進行、人口減少、社会構造の変化やライフスタイル、価値観の多様化などにより、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

市内各地域における現状と課題を把握するために、グループインタビュー、アンケート調査を実施しました。

これまでの取り組みの成果と課題を踏まえ、引き続き食育に関する施策を総合的に推進するため、第3次奥州市食育推進計画を策定します。

食育とは、

『生きるうえでの基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるものであり、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』と位置づけています。



2 計画の位置づけ

(1) 根拠法令

食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられるものです。

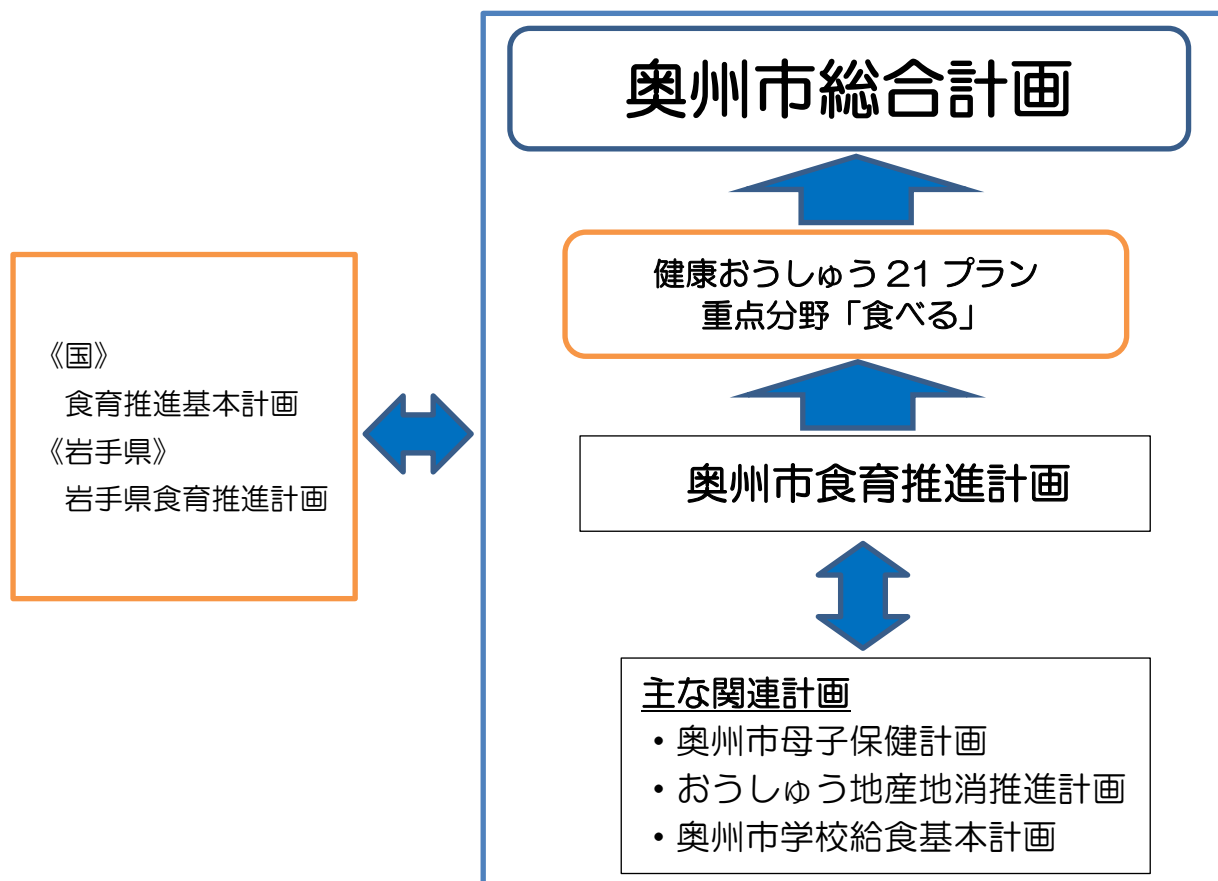
(2) 奥州市の各計画との関係

本計画は、総合計画における基本理念や基本目標、施策の方向性を踏まえ、第3次健康おうしゅう21プラン、おうしゅう地産地消推進計画等との整合性を図るとともに、国および岩手県の食育に関する計画とも連携しながら食育の取り組みを推進するものです。

食育基本法（抜粋）

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。



3 基本理念

「奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！」

4 計画期間

この計画の期間は令和2年度から令和6年度までの5年間とし、令和4年度に中間評価を行います。また最終評価は令和6年度中に行うこととします。

第2章 第2次計画の評価

1 第2次計画の主な取組状況

食を通じて将来にわたって健康的で活力ある生活を実践するため、家庭、教育・保育施設、学校、事業者、生産者、食育活動支援団体等の関係機関がお互いに連携を図り食育を推進してきました。

(1) 第2次計画の概要

[計画期間] 平成27年度から平成31年度

[基本理念] 奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！

[食育の柱] ☆ 健康なこころと体づくり

☆ 奥州の食を知り、次世代へつなぐ

[食育の推進主体] 家庭、教育・保育施設、学校、関係団体、行政

[ライフステージ] 乳幼児期、学齢期・思春期、働き盛り年代、高齢期

(2) ライフステージごとの主な取り組み

乳幼児期（0歳～6歳）

「毎月21日は家族そろって朝ごはんの実践」「早寝・早起き・朝ごはんの実践」「野菜料理を食べるように心がける」という家庭での取り組みを進めるために、以下の取り組みを行いました。

<教育・保育施設>

- ・ 園においてクッキング体験を実施しました。
- ・ 保育所（園）の敷地内で農作物の栽培、収穫体験で農作物を育て収穫し調理して食べるという一連の食育体験を行いました。
- ・ 栄養士や食育担当者が講話や園だより、給食だよりなどで食育啓発を行いました。
- ・ 給食参観日を実施しました。
- ・ 食育アンケートを実施しました。
- ・ 期末面談等で個別栄養指導を行いました。

<食育活動支援登録者*・食生活改善推進員**>

- ・ 登録者が農業体験や調理実習、講話等の食育指導を行いました。
- ・ 食生活改善推進員が市から委託を受け、クッキング教室、食育カルタ、食育紙芝居等を利用した食育指導を行いました。
- ・ 食生活改善推進員が子育て支援センターでのおやつ提供、地区振興会が開催した健康まつりや市保健事業へ協力しました。
- ・ 食生活改善推進員が地産地消の推進で地元の旬の野菜を使ったみそ汁の普及を行いました。

- ・ 食生活改善推進員が市のモデル事業として、歯に良い食事やおやつ の普及啓発を行いました。

*食育活動支援登録者・・・市内で食に関する出前講座等支援を行っている施設や団体個人を市で登録し活動をしている方。

**食生活改善推進員・・・「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を改善するボランティアとして活動をしている担い手。市では毎年会員の養成、育成をしている。

<行政>

- ・ 食育活動を支援する団体・個人を募集して登録し、教育・保育施設、学校等に活用してもらい食育活動支援登録事業を行いました。
- ・ 乳幼児健診で個別相談を行い、「早寝・早起き・朝ごはん」や地元につながる郷土料理を紹介し、乳幼児期からの栄養指導を実施しました。
- ・ はじめてママの健康講座やはじめてのパパママセミナーで、バランス食や朝食の大切さについての栄養講話を行いました。
- ・ 子育て支援センターにおいて、親子の調理実習や食育指導を行いました。
- ・ 保育所（園）と連携し、広報おうしゅうに「子どもが喜ぶ栄養士おすすめレシピ」を掲載しました。
- ・ 小学生を対象とした朝食に関するアンケートを実施し、乳幼児期からの朝食推進が重要であると考え、教育・保育施設へ朝食レシピを配布し活用を依頼しました。
- ・ 奥州市ファミリーサポートセンターより依頼を受け、登録会員向けに子どもの食に関する調理実習、講話を行いました。
- ・ 食生活改善推進員とともにクッキング体験教室を行いました。

朝食ステップアップピラミッド



学齡期・思春期（7歳～19歳）

「家族で食卓を囲む機会を増やす」「体験型の食育の推進」「地元の食材を食べる」「早寝・早起き・朝ごはんの実践」という、家庭での取り組みを進めるために以下の取り組みを行いました。

<学校>

- ・ クッキング体験でお弁当や郷土料理、おやつ作りを行いました。
- ・ 学校給食センターが広報へ「子どもが喜ぶ栄養士おすすめレシピ」を提供しました。
- ・ 栄養教諭や家庭科教諭による食育指導を行いました。
- ・ 地元の食材を使った給食づくりを行い、学校や給食センター単位で給食試食会を開催しました。
- ・ 学校給食を生きた教材として活用し、児童・生徒が健やかに生きるための基礎を培うことを目的として次の5つの項目について繰り返し推進しました。
 - ① 楽しく会食する ② 健康に良い食事のとり方 ③ 食事と安全・衛生
 - ④ 食環境の整備 ⑤ 食事と文化
- ・ 食育月間や学校給食月間にあわせて、学校やPTAが給食だより等で家庭での食育を推進しました。
- ・ 食の匠や食生活改善推進員を講師に、郷土食や地産地消のメニューの講習会を開催し、給食に取り入れました。

<食育活動支援登録者・食生活改善推進員>

- ・ 登録者が調理実習や講話等の食育指導を行いました。
- ・ 食生活改善推進員が市からの委託事業や食育活動支援団体として、クッキング教室や食育カルタ、食育紙芝居等を利用した食育支援を行いました。
- ・ 食生活改善推進員が地産地消をテーマとし「子どもたちに伝えたいレシピ」を考案し、実際に提供された給食を児童・生徒と一緒に会食し交流しました。

	H27	H28	H29	H30
登録数（団体・個人）	10	10	10	9
年間活動数（回）	12	11	16	14
参加人数（人）	636	346	565	519

参考：食育活動支援登録者からの活動報告書

<生産者>

- ・ 教育委員会や農林部と連携し学校給食への安心安全な食材の供給を行いました。
- ・ 「毎月19日は食育の日」を推進しました。
- ・ 市内や県外の児童・生徒の農業体験やグリーンツーリズムの受け入れを行い、農業や食文化の体験の機会をつくりました。

<行政>

- ・ 食育活動を支援する団体・個人を募集して登録し、教育・保育施設、学校等に活用してもらう食育活動支援登録事業を行いました。
- ・ 運動に対する食支援のため、スポーツ少年団や保護者を対象にスポーツキッズのための食育講座を実施しました。
- ・ 関係課間の連絡調整として食育推進庁内連携会議を開催し、連携をとりながら食育推進事業を行いました。
- ・ 朝食摂取についてのアンケート調査を行い、短時間でできる朝食レシピ集を作成しました。

働き盛り年代（20歳～64歳）

「朝食を欠食しない規則正しい食生活をおくる」「野菜摂取量を増やす」「自分で健康管理を行うための知識を身につけ、実行する」という家庭での取り組みを進めるために以下の取り組みを行いました。

<食育活動支援登録者・食生活改善推進員>

- ・ 登録者が野菜や果物の効能や食べ方についての紹介を行い、栄養の日のイベントでは、健康相談、血圧測定、骨密度測定、妊婦や介護に関する相談を実施しました。
- ・ 食生活改善推進員が県や市からの依頼で、脳卒中予防の減塩普及活動や料理教室を開催しました。
- ・ 食生活改善推進員が地区の健康まつりや家庭訪問等で味噌汁の塩分測定を行い、減塩や野菜摂取を増やすために野菜たっぷりの味噌汁の普及を行いました。

<生産者・事業者>

- ・ 奥州市農畜産物利用推進協議会による活動支援を行いました。
- ・ 産直等での地産地消を推進しました。

<行政>

- ・ 各種栄養改善事業や生活習慣病予防教室、出前健康講座において食事バランスや、野菜を使った料理の普及を行いました。
- ・ 食生活改善推進員と連携し、スーパー等での減塩普及活動を行いました。
- ・ 特定健康診査等の受診者に対し、特定保健指導や結果相談会、家庭訪問等での指導を行いました。

スーパーで市の健康イベントと
減塩普及活動の様子



高齢期（65歳以上）

「1日3食食べる」「主食、主菜、副菜をそろえて食べる」「歯をいい状態に保ち、口の健康状態を整える」などといった家庭での取り組みの推進のため、以下の取り組みを行いました。

<食育活動支援登録者・食生活改善推進員>

- 登録者が栄養の日のイベントで、健康相談、血圧測定、骨密度測定、妊婦や介護に関する相談を実施しました。
- 食生活改善推進員が県や市の依頼で、脳卒中予防の減塩普及活動や料理教室を開催しました。
- 食生活改善推進員が地区の健康まつりや家庭訪問等で味噌汁の塩分測定を行い、減塩や野菜摂取を増やすために野菜たっぷりの味噌汁の普及を行いました。

<生産者・事業者>

- 奥州市農畜産物利用推進協議会による活動支援を行いました。
- 産直等での地産地消を推進しました。

<行政>

- 各種栄養改善事業や生活習慣病予防教室、出前健康講座において食事バランスや、野菜を使った料理の普及を行いました。
- 食生活改善推進員と連携し、スーパー等での減塩普及活動を行いました。
- 特定健康診査等の受診者に対し、特定保健指導や結果相談会、家庭訪問等での指導を行いました。
- 介護予防教室や社会福祉協議会の講座で低栄養^{*}予防（フレイル^{**}予防）のための講話を行いました。
- 口腔機能維持、向上のために出前健口講座^{***}やよさってくらぶ^{****}で講話を行いました。

*低栄養…エネルギーとたんぱく質が不足している状態。血液検査と体重減少で判定される。

**フレイル…「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす危険があるが、早期介入で対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性もある。

***健口講座…健康な口の働きを保ち、生涯おいしく食べられるよう、老人クラブやサロン等へ出向き、講話や実技を行う歯科保健講座。

****よさってくらぶ…市民が主体となって、町内会や地域のサロンや友人などで気軽に集い、

「いきいき百歳体操」で介護予防に取り組むグループ。市への登録が必要。

2 第2次計画の目標数値と達成状況

第2次計画では、食育の推進、基本目標の達成に関する状況を客観的な指標により把握するため、6つの目標値を設定し本市の食育を推進してきました。

朝食を食べる人の割合で現状値より向上しているのは3歳児のみであり、小学生、中学生、高校生、20～30代全て減少しています。特に、子育て世代である20～30代の朝食を食べる割合が減少しています。朝食は1日の活動の源であり、朝ごはんを食べる習慣は良好な生活リズムや1日を活動的に過ごすために必要不可欠な事であるため、関係機関と連携を図り朝食の大切さの推進を強化していく必要があります。

児童、生徒の肥満については、小中学生女子と中学生男子の肥満者の割合低下等、関係機関での取り組みもあり一定の成果がありました。肥満は年齢が上がるほど生活習慣の改善が難しくなることから、幼児期からの肥満予防や改善対策を強化していく必要があります。

食事のバランスについては、20～64歳の年代で1日に2食以上、主食、主菜、副菜がそろった食事をしている人の割合が低下しています。グループインタビューを実施し、「食事のバランスが整っているかわからない」という食への不安を抱える市民もいるため、今後もバランス食普及の必要があります。

また、学校給食への地元食材利用状況は基準値より低下してはいますが、利用率は県内トップレベルとなっています。今後も地元の食材を学校給食のみならず、家庭や各施設においても利用をしていくように普及させる必要があります。

薄味を心がけている人の割合は基準値より悪化しており、食に関する様々な課題へ引き続き、家庭、教育・保育施設、学校、地域、関係団体等が連携した取り組みをすすめていく必要があります。

食生活改善推進員とともに
料理教室を開催しました



食育支援団体登録者の
食育講座を開催しました



指標の達成状況

目標 (計画の重点)	指標(項目)	対象	基準値 H25	目標 H31	現状値 H30	判定	
朝食の大切さ の推進	毎日朝食を食べている人の 割合	3歳児	94.9%	98.0%	95.9%	△	
		小学生(5年生)	98.1%	99.0%	91.8%	×	
		中学生(2年生)	97.1%	97.5%	91.7%	×	
		高校生(2年生)	92.1%	92.5%	84.7%	×	
		20~30代	84.0%	85.0%	75.7%	×	
栄養バランス のとれた食生 活の推進	肥満の割合	小学生	男	12.1%	12.0%	12.3%	×
			女	10.5%	8.5%	9.5%	○
		中学生	男	12.7%	8.5%	10.9%	△
			女	11.7%	9.0%	9.3%	○
		高校生	男	13.4%	11.0%	14.1%	×
			女	11.4%	11.0%	13.4%	×
		1日に2食以上主食、主菜、 副菜がそろった食事をして いる人の割合	20~39歳	48.7%	53.0%	38.6%	×
		40~64歳	60.1%	70.0%	49.8%	×	
地域ぐるみの 減塩推進	薄味を心がけている人の割 合	一般	81.4%	90.0%	70.5%	×	
	減塩レシピ普及啓発協力店 を増やす	一般	—	増やす	20箇所	○	
地元食材を活 用した食育の 推進	学校給食への地元食材の利 用率	小学生 中学生	45.9%	50.0%	43.8%	×	

評価の判定について 達成度計算式 (現状値－基準値) / (目標値－基準値) × 100
達成係数 100以上：◎ (達成) 50～99：○ (順調に改善)
 1～49：△ (やや改善) 0以下：× (横ばい、悪化)

第3章 施策の展開

1 取り組みの方向性

第3次計画では、第1次、第2次計画で掲げた基本理念及び、計画の柱を継承するとともに、健康おうしゅう21プランに掲げる基本理念「みんなで取り組む健康づくり」を目指し市民一人ひとりの実践を支えるために、関係者、関係機関との連携をさらに強化し食育活動を実践できるよう支援していきます。

また、グループインタビューやアンケート調査を実施し、市民のみなさんの率直な声を聞くことができました。第1次計画、第2次計画と様々な事業を展開してきましたが、市民に浸透していない事業も多くあり、この声を第3次計画に反映させ、食事を楽しむことを乳幼児期から大切に、各ライフステージでの食の課題に取り組んでいきたいと考えています。

2 計画の柱

基本理念「奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！」の実現に向けて、次の2つを計画の柱として食育を推進していきます。

健康なこころと体づくり

乳幼児期から朝ごはんを食べる基本的な食習慣の確立やバランスの整った食事、薄味の定着を目指し、健康なこころと体をつくるためにライフステージごとに次の3つを重点取り組みとします。

《重点取り組み》

- ・ 栄養バランスのとれた食生活の推進
- ・ 地域ぐるみの減塩推進
- ・ 朝食の大切さの推進

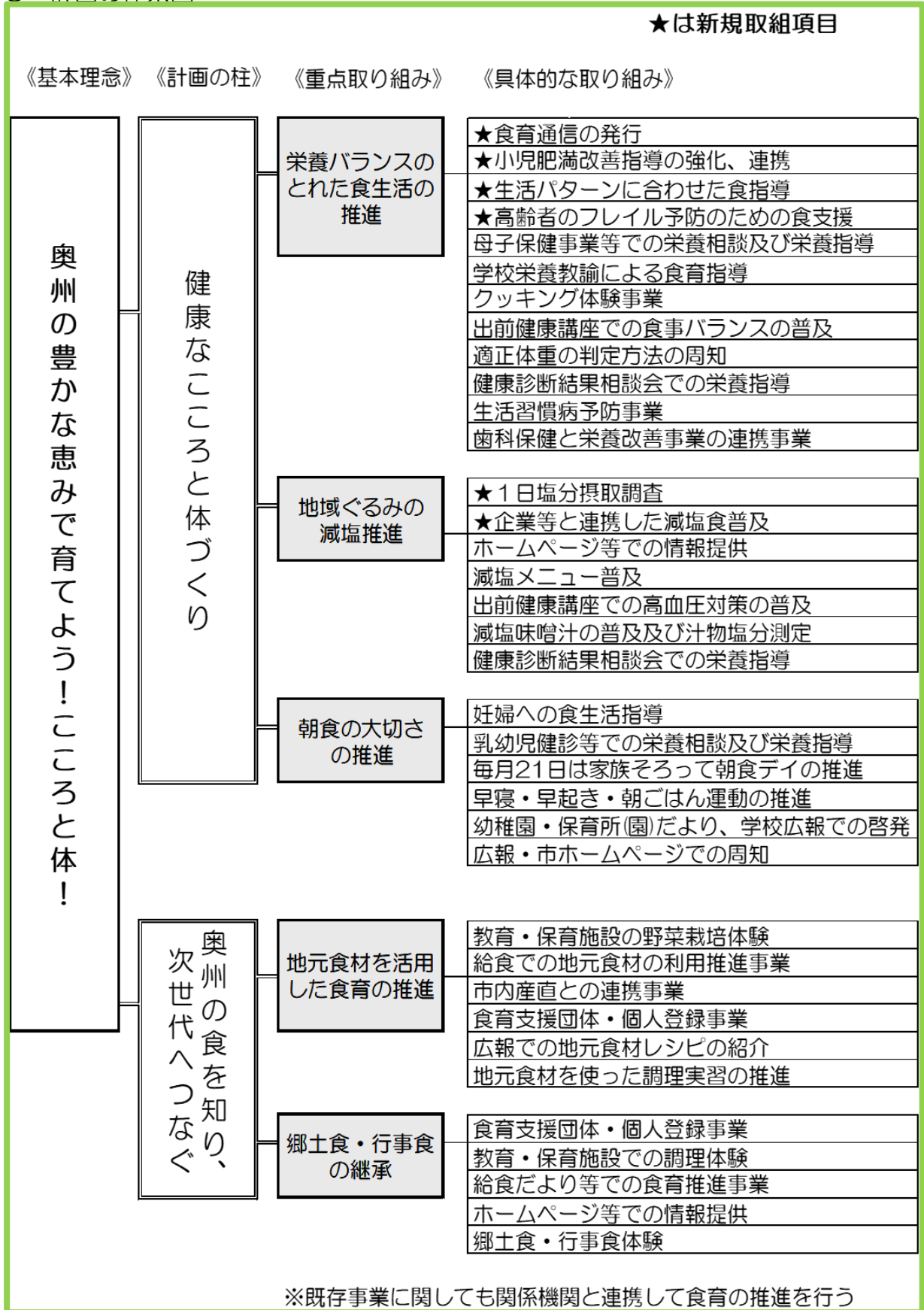
奥州の食を知り、次世代へつなぐ

地元の農畜産物や郷土食・行事食に触れることは郷土の文化や食に関心を持つきっかけとなります。この地域の特産物や食文化を次世代へ大切に継承していくために、家庭、教育・保育施設、学校、地域、関係団体、行政機関が連携して取り組みを進めていきます。

《重点取り組み》

- ・ 地元食材を活用した食育の推進
- ・ 郷土食・行事食の継承

3 計画の体系図



4 計画の重点取り組み

計画では第2次計画の重点取り組みをさらに強化し、ライフステージごとに推進していきます。



栄養バランスのとれた食生活の推進

- 子どもも大人も肥満対策をします。
- 生活習慣病やフレイルを予防します。



地域ぐるみの減塩推進

- 塩分計や尿中塩分測定機を活用し「見える化」を図ります。
- 生活習慣病やフレイルを予防します。



朝食の大切さの推進

- 妊娠期からの食事の大切さを普及します。
- 家族や誰かと一緒に食べる楽しさ（共食）を推進し基本的な食習慣の確立を目指します。



地元食材を活用した食育の推進

- 家庭の食卓から地産地消ができるよう、地元食材を活用した調理実習や情報提供を行います。



行事食・郷土食の継承

- 食育活動支援団体等と連携し、地域に伝わる食文化の継承を強化します。
- 乳幼児健診等で家庭への情報提供を行います。

【強化して取り組む共食について】

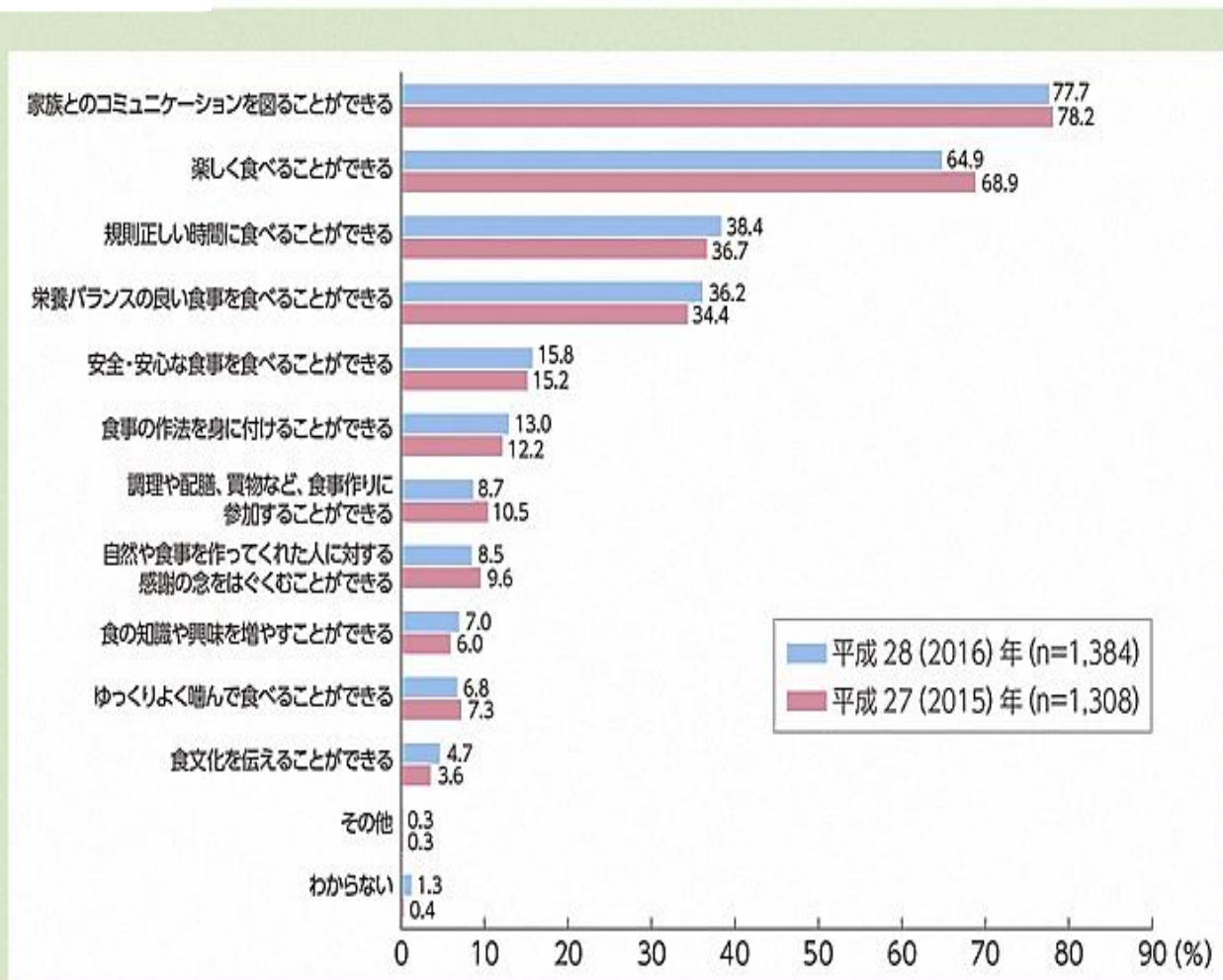
家族や誰かと楽しく食事をとることを「共食」といいます。

内閣府の調査で「食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思うか」について 3 つまで選んでもらったところ、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」が最も多く 77.7%、「楽しく食べることができる」が 64.9%と特に多くなっていました。食事をする目的は、単に栄養をとることだけではなく、食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。

また、家族や誰かと一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をとる機会を増やせるよう推進します。

家族と一緒に食事を食べることの良い点



資料：農林水産省（平成27（2015）年は内閣府）「食育に関する意識調査」

注：家族と同居している人で、家族と一緒に食べる頻度について、朝食・夕食のどちらかでも「ほとんど毎日」又は「週に4～5回」と答えた人が対象
複数回答

5 計画の柱1 「健康なところと体づくり」の取り組み

(1) 妊娠期・乳幼児期（0歳～6歳）

基本的な食習慣とされる「朝ごはん」は、1日の始まりのエネルギー源として、生活リズムを整えるためにも大切なものです。また、家族と楽しく食事することは食事の大切さを次世代につなげていくために必要なことであり、将来への正しい食習慣の基盤となります。

グループインタビュー結果より、食についての情報提供についての要望があったことから、第2次計画までの取り組みに加え、下記の項目に重点を置き取り組みます。

重点項目

1 幼児期からの生活習慣病予防の強化

…教育・保育施設と連携した肥満児指導を行います。

2 食に関する情報発信の強化

…子育て支援センターやホームページ等で食に関する情報発信をします。

3 妊娠期からの食の重要性を体験

…母親教室、パパママセミナー等妊娠期から食事バランスや共食、朝食の大切さについて、講話や実習を行います。



各推進主体の取り組み

重点取り組み	家庭	教育・保育施設	関係団体	行政（健康増進課）
栄養バランスのとれた食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しみましょう ・主食と主菜、副菜をそろえた食事にしましょう ・お腹を空かせる生活リズムを確立しましょう ・糖分の多い飲み物、菓子に注意しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と一緒に楽しい食事をしましょう ・給食やお弁当を通して、バランスのとれた食事について考える機会を設けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進支援団体として教育・保育施設等での食育活動を支援しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事改善の必要な妊婦へ食事指導をします ・乳幼児健診での個々に合った栄養指導、栄養相談を強化します ・離乳食教室等での薄味指導をします ・離乳食完了期頃に1歳のお誕生メールで「共食」を推進します
地域ぐるみの減塩推進	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の旬の食材を使った薄味の食事をしましょう ・自然のだしや食材で旨みを伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食やクッキング体験を通して、薄味を伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・薄味の大切さを伝えましょう ・減塩調理の工夫を普及しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月21日は家族そろって朝食デイを啓発し共食の大切さを発信します ・教育・保育施設と連携して、「のびのび個別相談」で子どもの肥満改善を支援します
朝食の大切さの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・共食の機会を増やしましょう ・早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭と協力し早寝・早起き・朝ごはんを推進しましょう ・園だよりや給食だよりで朝食、共食の大切さを伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動で朝食の大切さを伝えましょう ・簡単に作れる朝食のメニューを普及しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・豊かな味覚を育てるために旬の食材を使った薄味の啓発を行います

(2) 学齢期・思春期（7歳～19歳）

成長期であるこの時期は、栄養のバランスがとれた食事の摂取が大切な時期であり、自分の健康を考えられるよう、正しい食に関する知識を身につける時期でもあります。

学校生活が始まり、スポーツ少年団や部活動、学習塾など家庭外での時間の過ごし方が多様化するため、食事や就寝が遅い時間になる等生活リズムの乱れも懸念されます。

計画では、以上を踏まえ、食に対する選択肢の増加に対応しうる力を養うための取り組みに重点を置きます。

重点項目

1 生活パターンに合わせた食指導

…「部活動等スポーツに必要な栄養」「塾等で夜遅くなる場合の食事のとり方」等について情報提供し、必要に応じて栄養指導を行います。

2 食に関する体験機会の増加

…学校や各種関係団体と連携した調理実習等の体験できる機会を増やします。

各推進主体の取り組み

重点取り組み	家庭	学校	関係団体	行政（健康増進課）
栄養バランスのとれた食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> • 食事を楽しみましょう • 主食と主菜、副菜をそろえた食事にしましょう • バランスの良い食事を選ぶ力を身につけましょう • 体を動かし、必要な栄養をとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> • 友達と一緒に楽しい食事をしましょう • 給食だよりや学校通信等で食育推進をしましょう • 学校での食育指導を行いましょ 	<ul style="list-style-type: none"> • 食育推進支援団体として学校やPTA活動、子供会活動等での食育活動を支援しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> • 学校、各種団体と協力し朝食の大切さやバランスについて指導を行います • クッキング体験の機会をつくり、薄味のおいしさを啓発します
地域ぐるみの減塩推進	<ul style="list-style-type: none"> • 地元の旬の食材を使った薄味の食事をしましょう • 自然のだしや食材で旨みを伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> • 給食を通して薄味を伝えましょう • 家庭と協力し食べ物を選ぶ力を育てましょう 	<ul style="list-style-type: none"> • クッキング体験事業を行いましょ 	<ul style="list-style-type: none"> • 毎月21日は家族そろって朝食デーを啓発し共食の大切さについて発信します • 広報やホームページで食育レシピを紹介しま
朝食の大切さの推進	<ul style="list-style-type: none"> • 共食の機会を増やしましょ • 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょ 	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭と協力し早寝・早起き・朝ごはんを推進しましょ • 給食だよりや学校通信等で朝食、共食の必要性を伝えましょ 	<ul style="list-style-type: none"> • 地域活動で朝食、共食の大切さを伝えましょ 	

(3) 働き盛り年代（20歳～64歳）

仕事や育児などといった毎日の忙しさに追われ、食事や生活リズムが乱れがちになっている方が多い年代です。生活習慣病予防のため、食に対する知識をさらに深め、様々なライフスタイルの中で規則正しい食生活を実践することが大切です。

計画では、肥満の割合を減らすため、栄養バランスに配慮した食事をする事、家族そろって食事をする事等、情報の普及から実践を重視した活動に取り組みます。

重点項目

- 1 子どもと一緒に経験をする機会を増やします
…食事バランス、地産地消についての理解を深めます。
- 2 生活習慣病予防を目的とした食事の普及強化
…市のホームページで紹介しているレシピを組み合わせ、調理実習を行います。また年代に応じた食事バランスの普及を強化します。

各推進主体の取り組み

重点取り組み	家庭	関係団体	行政（健康増進課）
栄養バランスのとれた食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しみましょう ・自分の標準体重を知り、食事の適量やバランスを知りましょう ・地元の旬の食材を食べましょう ・栄養成分表示を見て購入しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習等を通して食事のバランスについて普及しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代に食事バランスや朝食、共食の大切さについて啓発します ・事業所や地域と連携した健康教育を開催します ・中食*や外食での適切な選択、日本型食生活**の実践の情報提供をします
地域ぐるみの減塩推進	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁は具沢山にし、1日2回までにしましょう ・麺類の汁は残すよう心がけましょう ・漬物等の塩蔵物は量を決めて食べましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩レシピを普及しましょう ・旬の食材の美味しさを伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩レシピや市民のニーズに合わせたメニューを普及します ・だしのとり方や活用方法等を紹介します
朝食の大切さの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べましょう ・規則正しい生活を心がけましょう ・共食の機会を増やしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食、共食の大切さを伝えましょう ・簡単に作れる朝食レシピを紹介しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分計と合わせ1日塩分摂取調査を実施し適塩指導を実施します

*中食…弁当や惣菜などの調理済みの食材を買って持ち帰り食べる事。

**日本型食生活…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のこと。

(4) 高齢期（65歳以上）

高血圧や糖尿病といった生活習慣病等への関心が高まり、対策が必要になる時期ですが、グループインタビューでは、どのように実践したらよいかわからないという声が多くありました。

また、加齢に伴う食欲や調理意欲の低下、生活リズムの乱れにより食事の内容が簡素化しやすい傾向があり、低栄養状態になる恐れがあります。

計画では、高齢期の食習慣の課題の予防、**解決のために地域の企業等**、関係団体との連携を強化し事業を展開していきます。

重点項目

1 食からのフレイル予防

…出前講座等において高齢期の低栄養予防に努めます。

2 減塩食普及の強化

…**地域の企業等と連携し**、減塩食を普及します。

各推進主体の取り組み

重点取り組み	家庭	関係団体	行政（健康増進課）
栄養バランスのとれた食生活の推進	<ul style="list-style-type: none">・食事を楽しみましょう・主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう・食欲がない時には食べやすいものを取りましよう・歯を良い状態に保ち、口腔環境を整えましょう	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病予防のレシピを普及しましょう・低栄養予防のレシピの紹介を行いましよう	<ul style="list-style-type: none">・地域と連携した健康教育を開催します・生活習慣病予防、低栄養予防についての情報発信を行います・関係団体と連携して減塩レシピを普及します
地域ぐるみの減塩推進	<ul style="list-style-type: none">・麺類の汁は残すように心がけましょう・漬物等の塩蔵物は量を決めて食べましょう・地元の旬の食材を活用し、薄味の食事を作りましよう	<ul style="list-style-type: none">・減塩レシピを普及ましよう	<ul style="list-style-type: none">・だし等を活用した減塩方法を紹介します・塩分計と合わせ 1 日塩分摂取調査を実施し適塩指導を実施します
朝食の大切さの推進	<ul style="list-style-type: none">・朝食を食べましよう・共食の機会を増やましよう	<ul style="list-style-type: none">・朝食、共食の大切さを伝えましよう・簡単に作れる朝食レシピを紹介ましよう	

6 計画の柱2 「奥州の食を知り、次世代へつなぐ」の取り組み

奥州市は米、牛肉、野菜、果物など全国でも知名度の高い農畜産物を数多く生産している、恵みの多い地域です。

地元食材を利用した「はっと（すいとん）」や「果報だんご」といった郷土食にふれることは、地域の気候、食文化に関心や愛着をもつきっかけになります。

また、小正月のみずき団子づくりや節分、節句のお祝い等、四季の行事食には家族の健康や幸せといった願いが込められており、大切に次世代へ伝えていきたいものです。

この取り組みについては、おうしゅう地産地消推進計画と連携しながら推進していきます。

各推進主体の取り組み

家庭

- 家族で郷土食・行事食にまつわる話をしましょう
- 地元食材にふれる機会を増やしましょう
- 地元食材や旬の食材を食事に取り入れましょう

教育・保育施設

- 栽培や収穫等の農業体験を通して、食材にふれる機会を増やしましょう
- 地域でとれる食材について学びましょう
- 給食では地元食材を取り入れましょう
- 給食や行事等で郷土食・行事食を取り入れましょう

《重点取り組み》
地元食材を活用した
食育の推進
郷土食・行事食の継承

関係団体

- 旬の食材を紹介しましょう
- 食育活動支援団体として収穫体験の支援や郷土食等を普及しましょう
- 地域行事に郷土食・行事食を取り入れましょう

行政

- 旬の食材を使った料理を普及します
- 郷土食や季節にあわせた行事食のレシピや由来等を普及します
- 食育活動支援団体登録事業を行い、教育・保育施設への情報提供を行います

重点
取り組み

- ・栄養バランスのとれた食生活の推進
- ・地域ぐるみの減塩推進
- ・朝食の大切さの推進（誰かと一緒に食べる楽しさの推進）
- ・地元食材を活用した食育の推進
- ・郷土食・行事食の継承

全てのライフステージへの取り組み

★食育通信の発行（年4回程度発行）

- ・「毎月21日は家族そろって朝食デイ」での朝食摂取、共食推進（のぼり旗作成）
- ・食事バランスについての栄養指導
- ・食育活動支援登録事業を活用した食育推進
- ・地元食材を使った地域での食育活動推進

《妊娠期・乳幼児期》への取り組み

- ★子育て支援センター、教育・保育施設への食育出前講座（偏食、ムラ食い、食事量等）
- ★子育て世代のニーズに合わせたレシピの普及
- ・妊娠届出時に食習慣把握と栄養指導
- ・妊娠期の各種教室での栄養講話と適塩味噌汁の試飲
- ・4か月児健診での離乳食指導、試食体験
- ・離乳食教室での栄養指導と離乳食試食
- ・1歳のお誕生メールでの朝食摂取や共食啓発
- ・1歳6か月・3歳児健診での朝食摂取やバランス食、肥満予防等についての個別栄養指導
- ・3歳児健診で肥満度15%以上児の保護者への肥満指導、随時栄養相談
- ・郷土食・行事食の普及
- ・広報へ栄養士おすすめのメニュー掲載（教育・保育施設、学校給食センターと連携）

《学齢期・思春期》への取り組み

- ★教育施設への食育出前講座
- ★生活パターンに合わせた食指導
- ・のぼり旗掲示による朝食、共食推進
- ・地元食材を使ったクッキング体験事業
- ・食育カルタを活用した食育普及活動
- ・食生活改善推進員による親子クッキング事業
- ・郷土食・行事食の普及
- ・広報へ栄養士おすすめのメニュー掲載（教育・保育施設、学校給食センターと連携）

《働き盛り年代》への取り組み

- ★適正体重を知る機会を設ける
- ★企業と連携した減塩食普及
- ・中食、外食での適切な食品の選択や日本型食生活の実践の情報提供
- ・産直施設等に減塩レシピの普及
- ・塩分測定、1日塩分摂取調査による適塩指導
- ・スーパー等との連携による減塩食普及
- ・食生活改善推進員による生活習慣病予防事業
- ・生活習慣病予防教室
- ・出前健康講座（生活習慣病予防、バランス食）
- ・健康診断結果相談会及び随時栄養相談

《高齢期》への取り組み

- ★適正体重を知る機会を設ける
- ・出前健康講座（★フレイル予防、生活習慣病予防、バランス食）
- ・産直施設等に減塩レシピの普及
- ・塩分測定、1日塩分摂取調査による適塩指導
- ・スーパー等との連携による減塩食普及
- ・健康診断結果相談会及び随時栄養相談

令和2年度～令和6年度の取り組み

8 成果指標

計画の重点	指 標	対象	現状値 H30	目標値 R6	
栄養バランスのとれた食生活の推進	肥満の割合 (3歳児健康診査、学校保健統計)	3歳児	男	3.9%	3.5%
			女		
		小学生	男	12.3%	10.0%
			女	9.5%	7.9%
		中学生	男	10.9%	8.3%
			女	9.3%	7.5%
		高校生	男	14.1%	9.4%
			女	13.4%	7.4%
	1日に2回以上主食、主菜、副菜がそろった食事をしている人の割合(健康づくりアンケート)	20~39歳	38.6%	49%	
		40~64歳	49.8%	60%	
		65歳以上	68.3%	78%	
		よく噛んで味わって食べている人の割合(健康づくりアンケート)	20~39歳	46.7%	56.7%
			40~64歳	49.4%	59.4%
			65歳以上	63.5%	73.5%
地域ぐるみの減塩推進	薄味を心がけている人の割合(健康づくりアンケート)	一般	70.5%	74%	
	生活習慣病予防料理教室の開催(市委託事業活動報告書)		147回	150回	
朝食の大切さの推進	朝ごはんを食べない人の割合(3歳児健康診査、学校保健統計、健康づくりアンケート)	3歳児	0.6%	0%	
		小学生	1.2%	1.0%	
		中学生	2.7%	2.4%	
		高校生	5.7%	5.1%	
		20~30代	5.5%	4.9%	
	朝食を家族と一緒に食べる回数(健康づくりアンケート)	小学生	—	週7回	
中学生					
地元食材を活用した食育の推進	学校給食への地元食材の利用率(教育委員会学校教育課)	小学生 中学生	43.8%	50%	
郷土食・行事食の継承	地域や家庭で伝えられてきた郷土食・行事食の普及回数(食育活動支援報告書、食生活改善推進員活動報告)	一般	22回	24回	

9 評価方法

この計画の中間年度となる令和4年度に中間評価を実施し、達成度や成果の検証を行うことで、残された課題や目指すべき方向を明確にして、最終年度に向け、関係者がさらに連携して取り組みを推進することを目的として実施します。

また、計画期間中に状況の変化が生じた場合には必要に応じて、計画の見直しを行うこととします。

(1) 中間評価の方法

中間評価では、健康づくりアンケート等を実施し現状値との比較を行います。また重点取り組みに掲げている5つの項目について事業の評価を行います。

(2) 検証方法

令和2年	令和4年	令和6年
第3次計画策定	アンケート調査実施 中間評価	アンケート調査実施 最終評価

(3) 判定基準

各目標数値は、下記判定区分の基準により評価します。

《達成係数の計算方法》

$$\text{達成係数} = \frac{(\text{現状値} - \text{基準値})}{(\text{目標値} - \text{基準値})} \times 100$$

《判定基準》

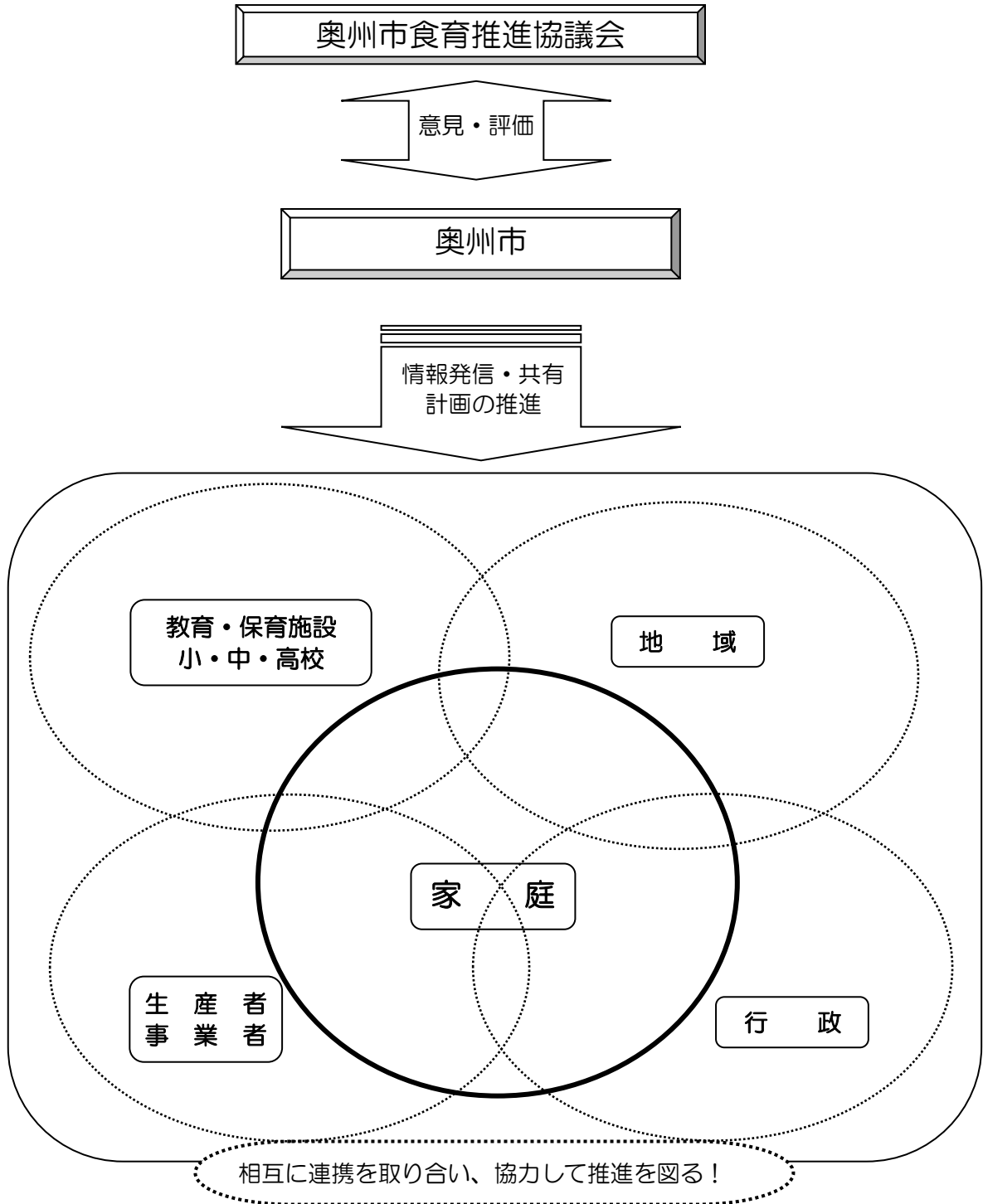
各目標値については、「達成」、「順調に改善」、「やや改善」、「横ばい・悪化」で策定時と比較して評価します。

評価	判定区分	判定基準
◎	達成	達成係数 100以上
○	順調に改善	達成係数 50~99
△	やや改善	達成係数 1~49
×	横ばい・悪化	達成係数 0以下

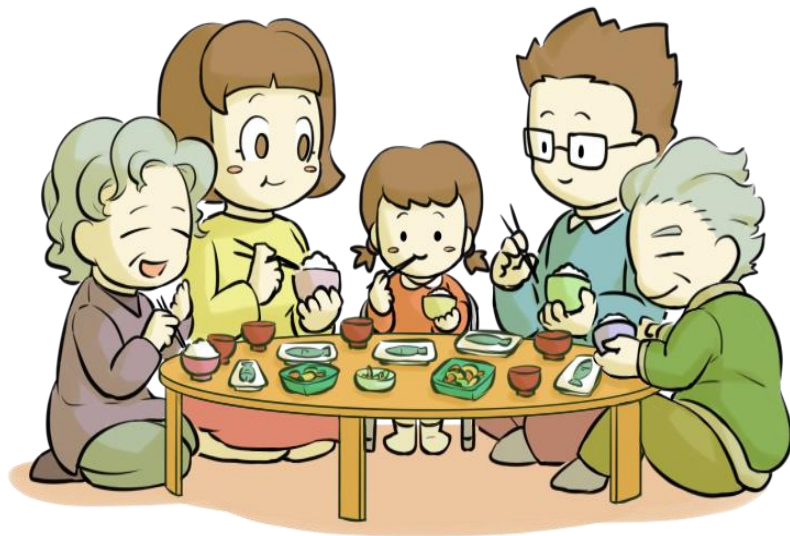
第4章 食育推進体制について

市民、地域、関係団体、行政等様々な機関が連携、協力を図りながら食育を推進します。
奥州市食育推進協議会において具体的な検討を行い、計画に沿って市が中心となり事業の推進を図ります。

また、既存の計画と相互に関連させながら取り組んでいきます。



資 料



(設置)

第1条 奥州市における食育の推進に向けて食育推進計画(以下「計画」という。)を策定し、及び推進するため、奥州市食育推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の推進に関すること。
- (3) 計画の推進を図るための関係機関及び団体相互の連絡調整に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、食育の推進に関し必要な事項。

(組織)

第3条 協議会は、委員20人以内をもって組織し、委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 生産、販売等関係者
- (2) 教育関係者
- (3) P T A関係者
- (4) 食育に関する活動を行っている者
- (5) 食品関連事業者
- (6) 行政機関関係者
- (7) 健康推進団体の代表者
- (8) 公募による者
- (9) 前各号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

2 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の後任の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長1人を置き、委員の互選とする。

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、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会は、市長が招集する。

2 会長は、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、説明又は意見を聴くことができる。

(ワーキンググループ)

第6条 計画の策定及び検討に必要な調査、企画、資料の作成等を行わせるため、協議会にワーキンググループを置くことができる。

2 ワーキンググループは、職員のうちから市長が任命する者をもって構成する。

3 ワーキンググループは、健康福祉部健康増進課長が統括する。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(補則)

第8条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長か会議に諮って定める。

奥州市食育推進協議会委員名簿（令和元年度）

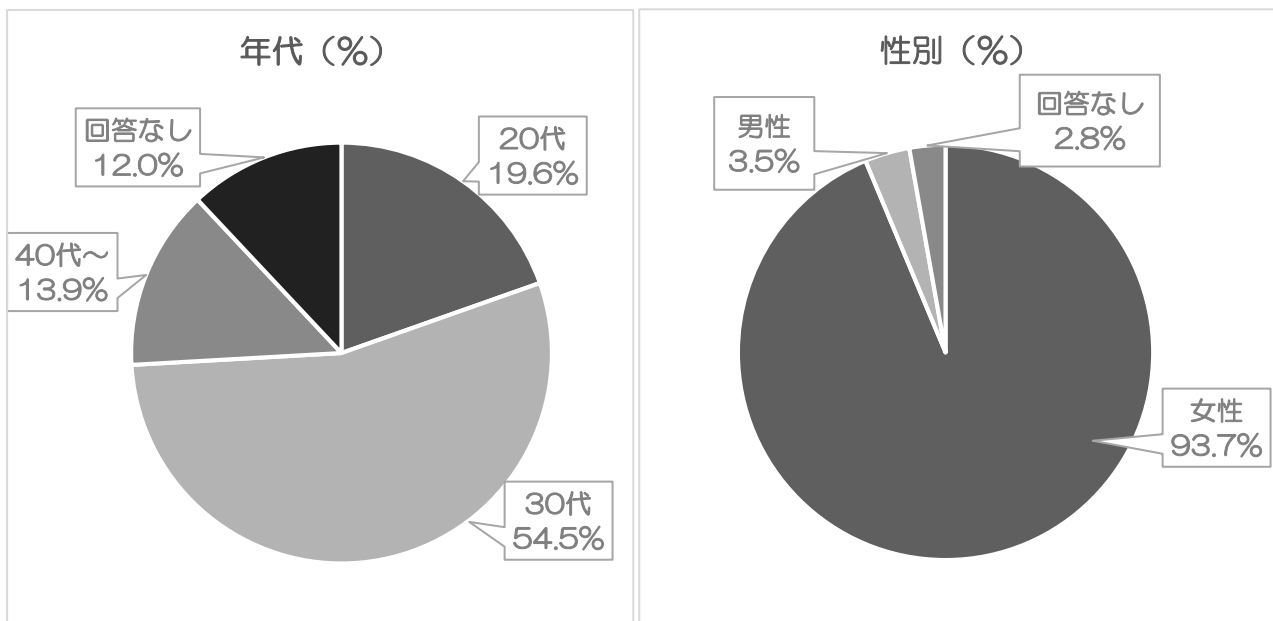
会長：◎、副会長：○

氏 名	所属・職名等	選出区分
小 川 翔 平	岩手江刺農業協同組合 営農推進部営農振興課	生産者、販売者の代表
石 川 美 子	岩手ふるさと農業協同組合 営農経済グループ 営農生活企画課	
◎立 花 淳	奥州市校長会代表 奥州市立稲瀬小学校校長	教育関係の代表
菊 地 万里子	胆江地区学校給食協議会栄養士会 胆沢学校給食センター 主任栄養士	
佐 藤 杏 夏	水沢第一高等学校 教諭	
柵 山 アキ子	私立幼稚園・認定こども園連合会 県南地区会奥州支部副会長 常盤幼稚園長	
佐々木 美 幸	胆江地区保育協議会 聖愛ベビーホーム調理師	
佐 藤 貴 広	奥州市P T A連合会代表 胆沢第一小学校P T A会長	PTA 関係者の代表
○若 生 和 江	胆江地方食の匠研究会 会長	食育に関する活動を行 っている者の代表
佐々木 誠 子	公益社団法人 岩手県栄養士会	
齋 藤 真 弓	岩手県奥州保健所 保健課長	行政機関関係者の代表
菊 地 ツナ子	奥州市食生活改善推進員協議会副会長	健康推進団体の代表
佐 藤 久 子	公募委員	市長が必要と認める者

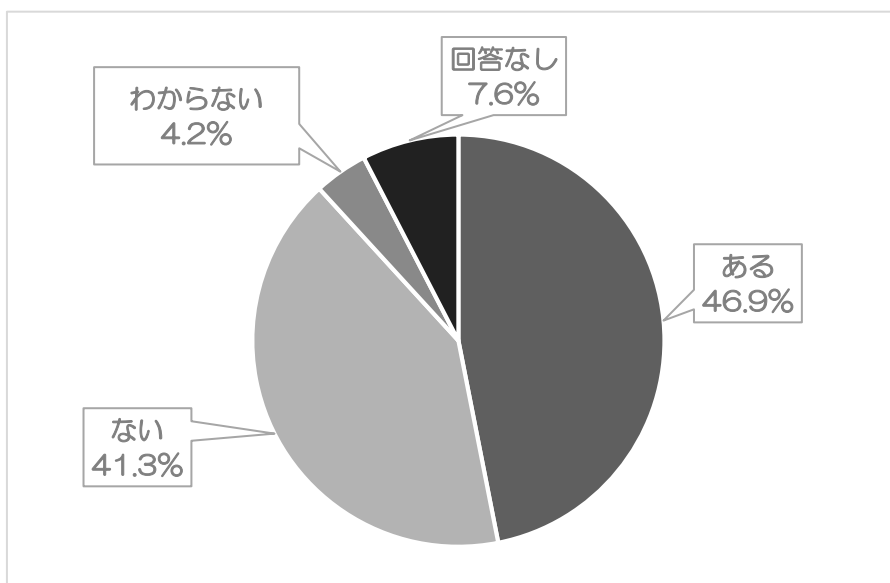
グループインタビュー、アンケートの結果

対 象 乳幼児健診受健の保護者、子育て教室、母親教室の参加者、出前健康講座受講者、悠悠館利用者、食生活改善推進員養成講座受講者、市役所・各総合支所来庁者、各種健診、イベント参加者等

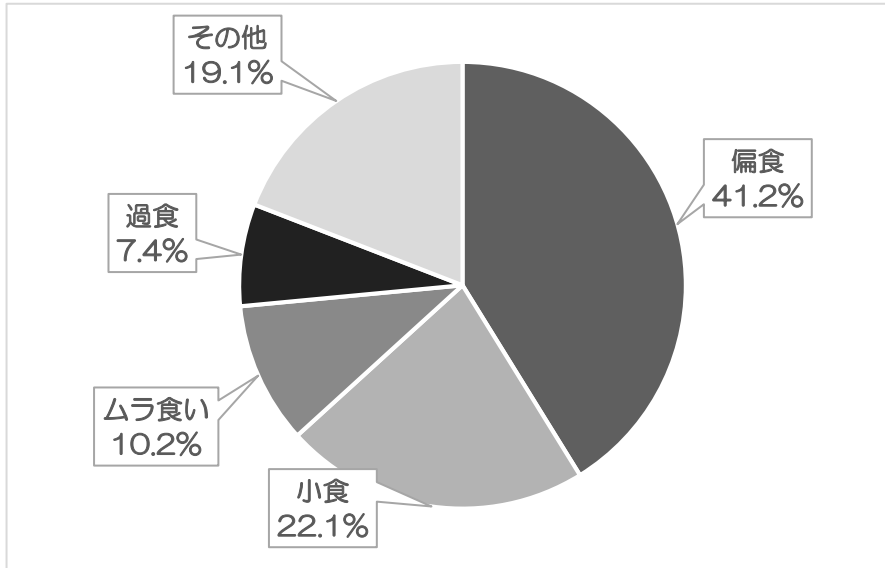
(1) 乳幼児の保護者 (143名)



① 自分のお子様のことで食事や健康について気になることや悩みがありますか



② ①であると回答した方は、具体的にどのようなことですか

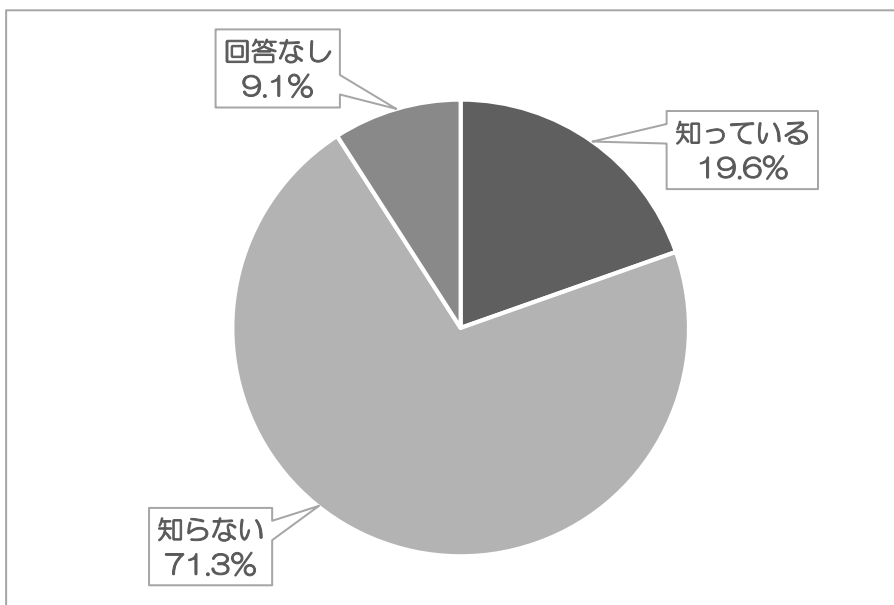


③ ①でご記入いただいたことで市として解決に向けた対策や要望を教えてください



- 簡単なレシピを教えて欲しい（配布してほしい）
- 子どものお弁当作り教室を開催してほしい
- 親子で参加できる食育（料理）教室があるといい
- 離乳食完了後の教室を開催してほしい
- 食物アレルギーの料理教室、講演会があるといい
- 栄養士と面談できる機会がほしい

④ 奥州市は岩手県内で子どもの肥満が高いということを知っていますか？

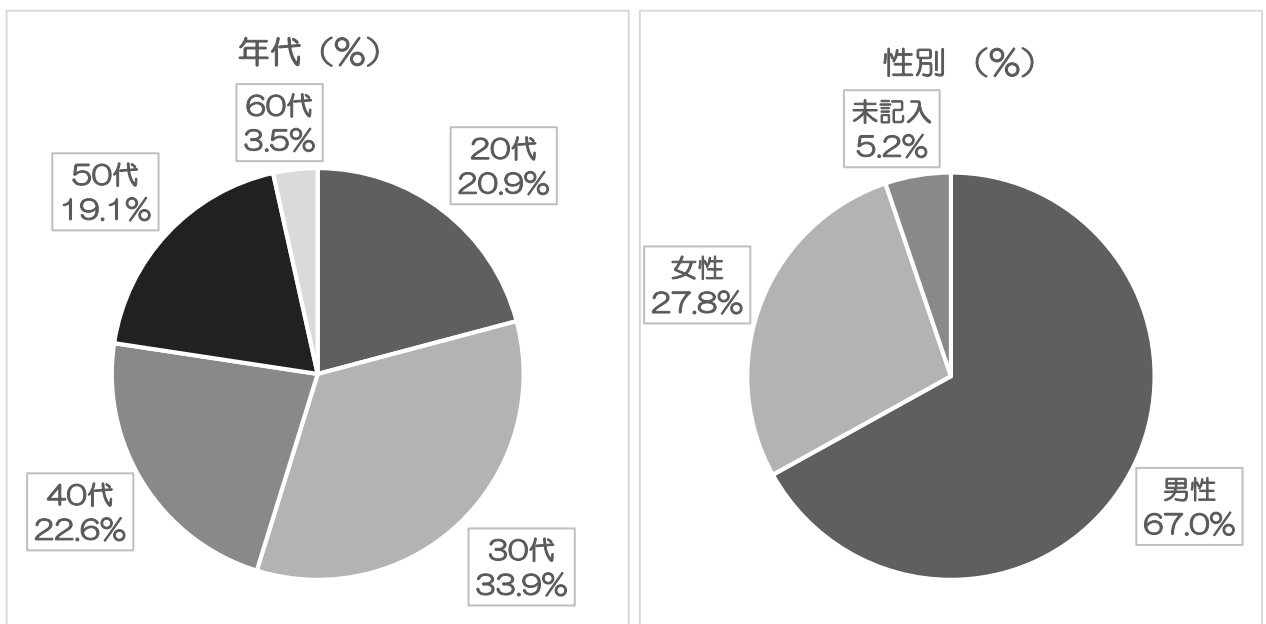


⑤ 奥州市では子どもや働き盛りの年代で肥満が多い地域ですが、改善のために取り組んで欲しいことがありますら教えてください

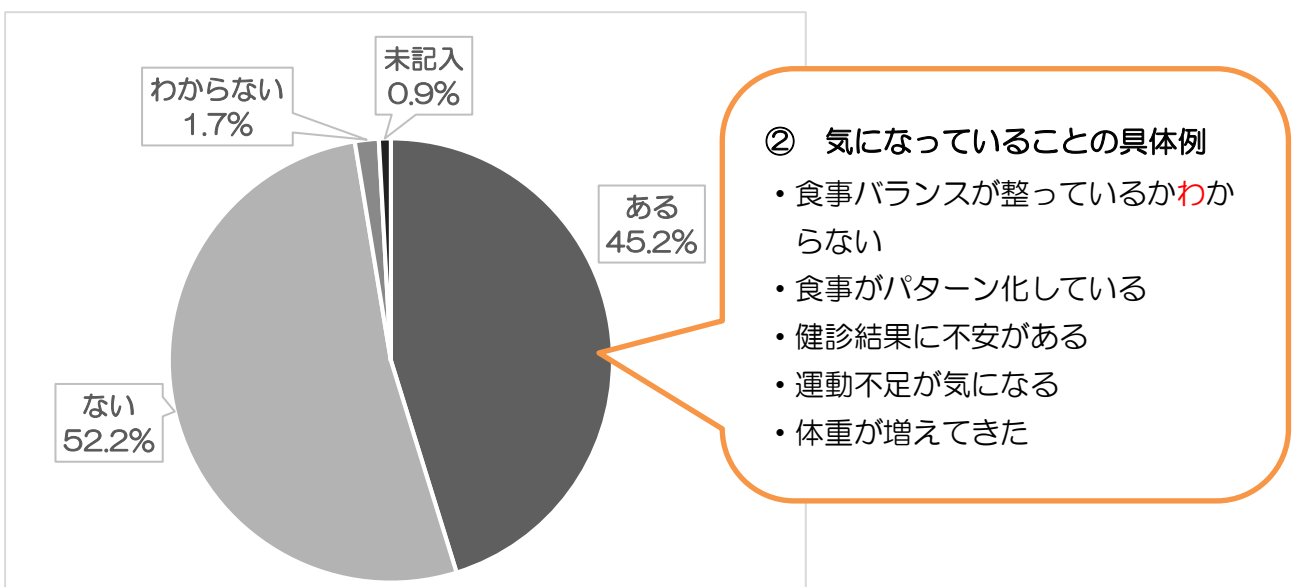
- 運動できる施設を増やしてほしい
- 子どもと参加できる運動教室や料理教室の開催
- 地産地消の取り組みと野菜中心に献立を作り地域に発信したイベント開催をしてほしい
- 祖父母のおやつ教室の開催をしてほしい



(2) 働き盛り年代 (115名)



① ご自身の食事や健康について気になっていることや悩みがありますか？



③ 気になっていることの解決策、要望

簡単にできるレシピが知りたい!



減塩やヘルシー等いろいろなジャンルのレシピが知りたい!



運動できる機会(場所)がほしい



④ 健康に気をつけて実践している事はありますか?

食事バランスや味付けに気をつけています!



体を動かすようにしています!



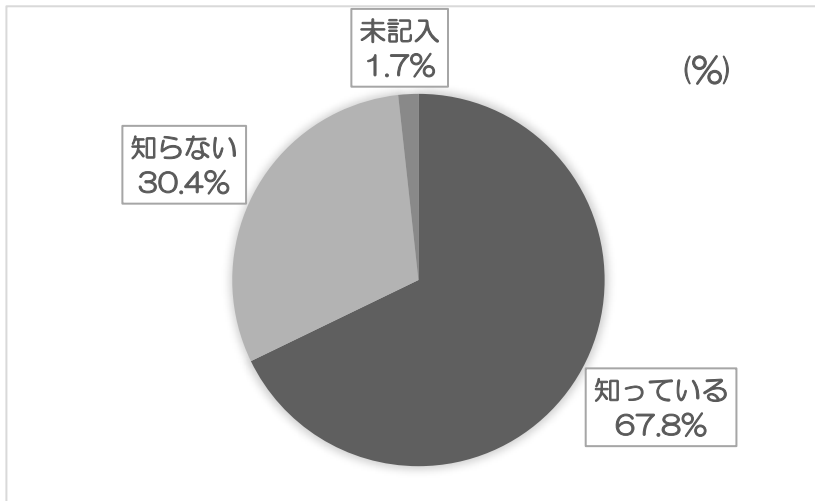
カロリーゼロの飲み物にしています!



飲酒量も気をつけています



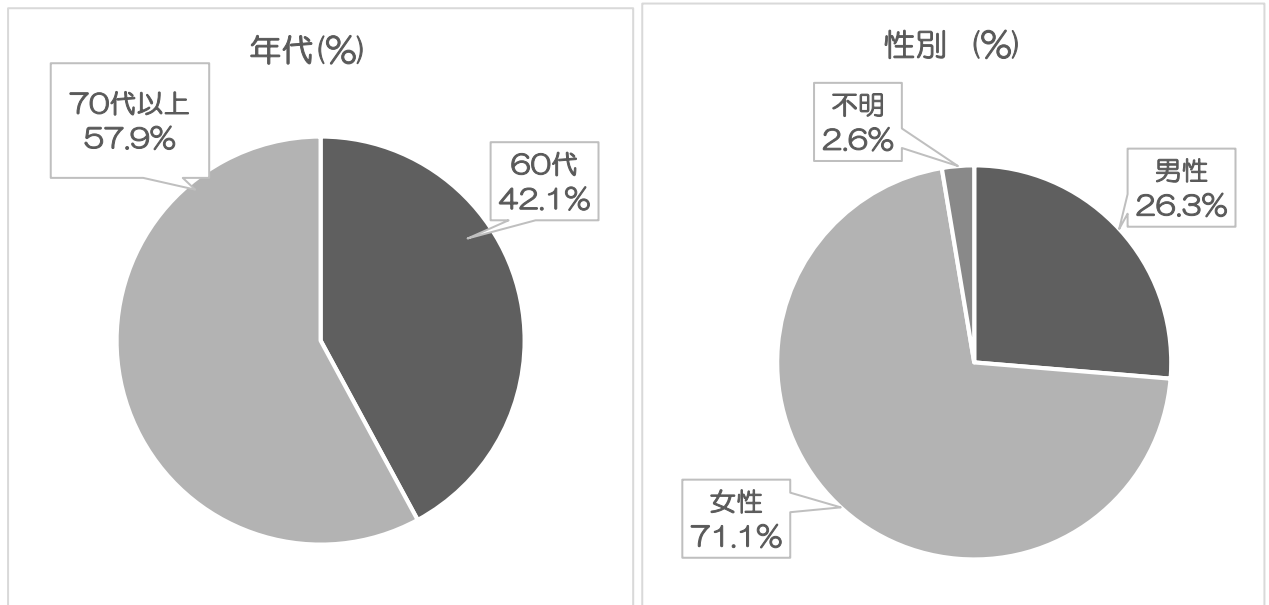
⑤ 奥州市は岩手県でも脳血管疾患死亡率が高いことを知っていますか?



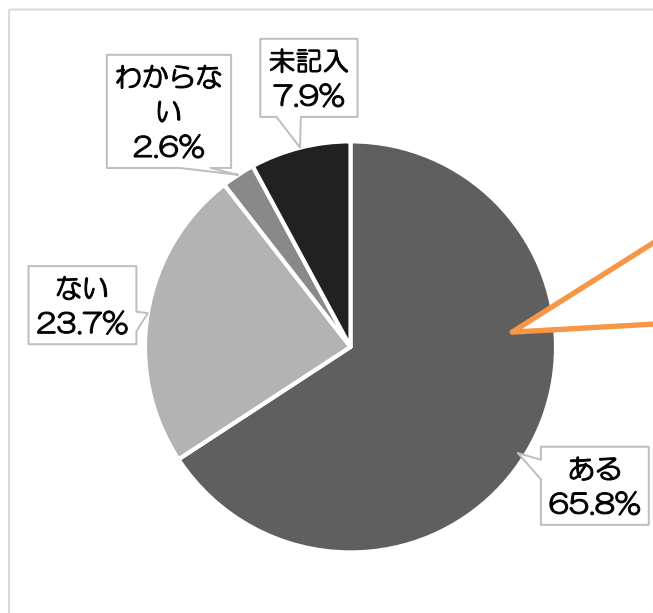
⑥ 脳卒中対策についての要望

- わかりやすくまとめたものを世帯配布してほしい
- 脳血管疾患が多い事を若い人たちが知るきっかけや場があると良い
- 脳血管疾患死亡率が高いことをもっと周知して、イオン前沢店でこのようなイベントを増やした方がよい
- 減塩メニューを教えてほしい

(3) 高齢期 (38人)



① ご自身の食事や健康について気になっていることや悩みがありますか？



② 気になっていることの詳細

- ・食事バランスが整っているかわからない
- ・健診結果に不安がある
- ・高齢のため軟らかい食事が中心になる
- ・病気ではないが食欲がない



③ 気になっていることの解決策、要望

減塩やヘルシー等いろいろなジャンルのレシピが知りたい！



運動できる機会（場所）がほしい



高齢のため、食料の入手が困難…



④ 健康に気をつけて実践している事はありますか？

食事バランスや味付けに気をつけています！



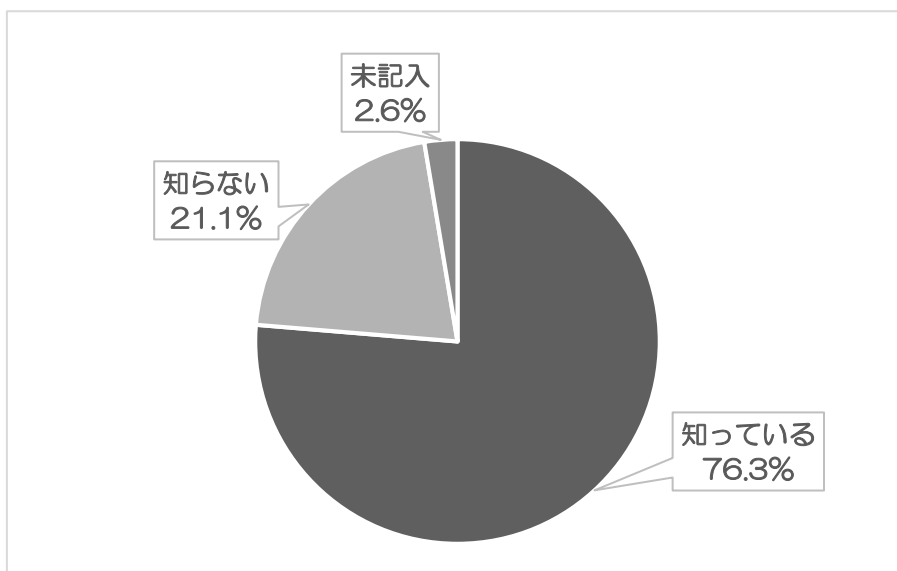
体を動かすようにしています！



血圧と体重を測っています



⑤ 奥州市は岩手県でも脳血管疾患死亡率が高いことを知っていますか？



⑥ 脳卒中対策についての要望

- 減塩対策の講座を開催してほしい
- 手軽に入手できるインスタント食品等でバランスよく食べる方法を知りたい
- 広報には目を通すので、参考になる情報を載せてほしい
- 減塩対策をもっと進めて欲しい

(4) 高校生への食生活に関するアンケート結果

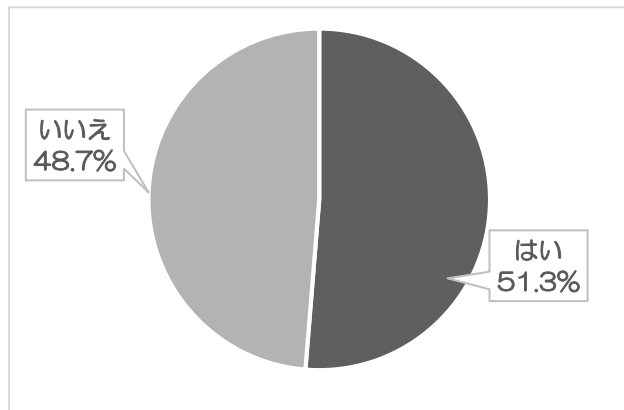
高校生を対象に、現在の食生活についてアンケート調査を行いました。

対象 市内の高校生、310名

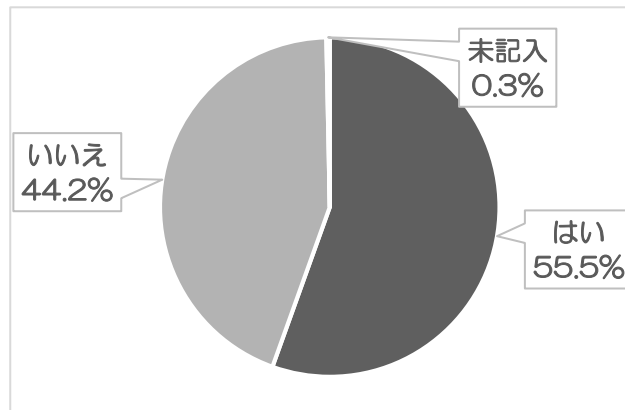
※グラフは抜粋



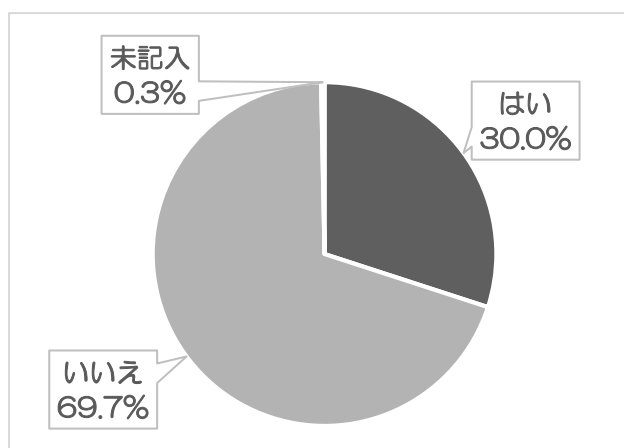
朝食を家族そろって食べる機会が週1回ある



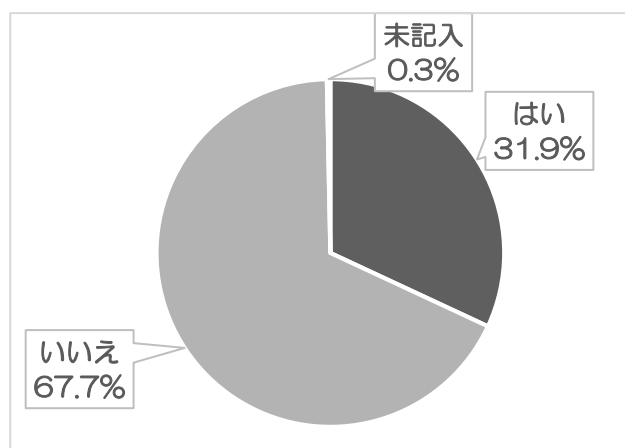
朝食を食べるより寝ていたい



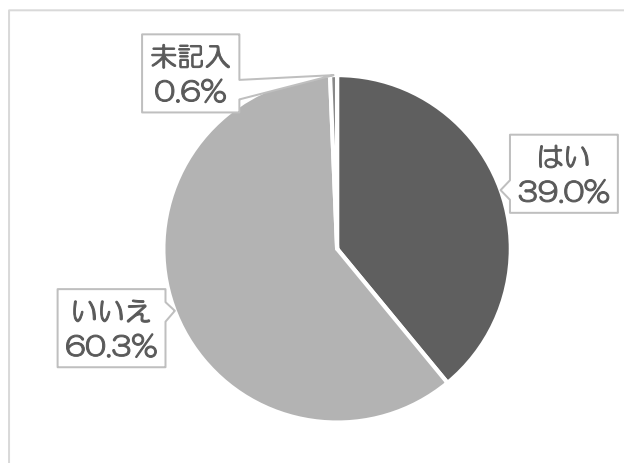
一人で食事をすることが多い



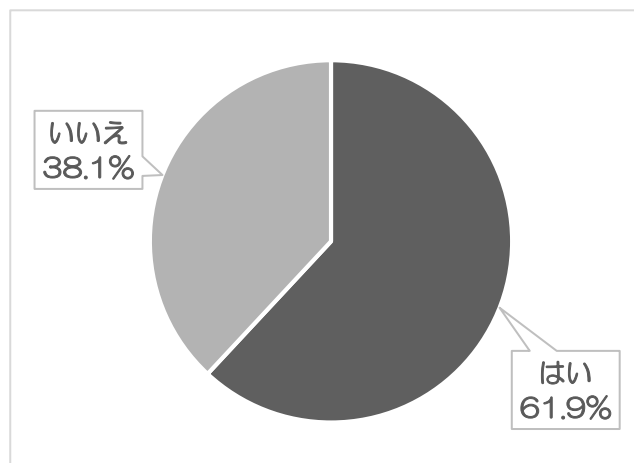
食べ物を選ぶ時や食事はカロリーや栄養バランスを意識している



味付けの濃い料理を好んで食べる



地元の食材や郷土食を知っている



アンケート全ての結果一覧

	性別 男性：118 女性：190 未記入：2名 合計 310名	はい	とき とき	いいえ	未 記入
1	朝食を家族そろって食べる機会が週 1 回ある。(再掲)	159		151	
2	朝食を食べるより、寝ていたい。(再掲)	172		137	1
3	休日はお腹が空いた時が食事の時間である。	175		134	1
4	一人で食事をすることが多い。(再掲)	93		216	1
5	携帯を見ながら等“ながら食べ”をすることがある。	152		155	3
6	どちらかといえば早食いだ。	105	54	150	1
7	就寝前の2時間以内に食事や菓子をとることが週に3回以上ある。(再掲)	89		219	2
8	スナック菓子や菓子パンを食事代わりにすることがある。	69	41	198	2
9	水分補給は水かお茶にしている。	160	50	100	
10	食べ物を選ぶ時や食事はカロリーや栄養バランスを意識している。	99		210	1
11	地元の食材や郷土料理を知っている。(再掲)	192		118	
12	バランスの良い食事(一汁三菜)がわかる。	215		94	1
13	家で料理をすることが週 2 回以上ある(お菓子作りを含む)。	94		215	1
14	揚げ物などの油料理を好んで食べる。	104		205	1
15	味付けの濃い料理を好んで食べる。(再掲)	121		187	2
16	ダイエットをした経験がある。	105		205	
17	自分の適正体重を知っている。	206		104	

食生活で気をつけていることがあれば、ご記入下さい。

- 野菜やサラダを先に食べるようにしている。
- バランスが偏らないようにしている。(バランスよく食べる)
- 食べすぎない。(腹八分目を心がけている)
- 食べた後はすぐ寝ないようにしている。
- (大会前は)揚げ物、濃い味付けの物を食べないようにしている。
- スポーツをしているので体重管理、食事に気をつけている。
- 出された物は残さず食べるようにしている。
- 体に合わない物があるので気をつけている。
- 果物、乳製品も毎日とるようにしている。
- 18 • 食べたくない時でも、できるだけ食べるようにしている。
- 必ず一日三食食べる事を意識している。
- 食事の時は家族とのコミュニケーションを大切にしている。
- 魚を食べる。たんぱく質をとる。
- 食中毒。
- 食べる量以上の運動をするので、バランス良く食べることを心がけている。
- スナック菓子を食べない。
- よく噛む。
- 毎日自分が食べた物を記入している。



皆さんたくさん教えてくれてありがとう！
みんなの意見を参考にして、
これからも食育の推進をしていくね☆



第3次

奥州市食育推進計画

(令和2年度～令和6年度)



令和2年3月

発行 奥州市

編集 奥州市健康福祉部健康増進課

岩手県奥州市水沢大手町一丁目1番地

TEL 0197(24)2111

