

第2次 奥州市食育推進計画

平成27年度～平成31年度



奥州市食育キャラクター
「わんパッケン」

平成27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 第1次計画の主な取り組み状況	2
3 第1次計画の目標数値と達成状況	6
4 グループインタビューの結果	8
5 第2次計画の取り組みの方向性	14
第2章 計画の基本的な考え方について	
1 計画の位置づけ	15
2 計画期間	15
3 基本理念	15
4 計画の柱	15
5 食育推進の取り組み体系図	16
6 指標一覧	17
第3章 施策の展開について	
1 計画の柱「健康なこころと体づくり」の取り組み	18
(1) 乳幼児期	18
(2) 学齢期・思春期	20
(3) 働き盛り年代	21
(4) 高齢期	22
2 計画の柱「奥州の食を知り、次世代へつなぐ」 の取り組み	23
第4章 食育推進体制について	24
資 料	
食育推進協議会設置要綱	25
食育推進協議会委員名簿	27

第1章 計画の策定について

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は命の源であり、健康で豊かな生活を送るためには欠かせないものです。

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かかわっています。

しかしながら近年、高齢者世帯や単独世帯、共働きの増加などといった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。

また、市販の惣菜・弁当の利用や外食など食の簡便化や外部化も進むとともに、食生活の乱れなどが依然として問題となっています。

奥州市では、平成17年に制定された食育基本法に基づき、平成22年3月に奥州市食育推進計画（以下、「第1次計画」）を策定し、家庭、幼稚園、保育所、学校、地域、関係団体等が連携を図りながら食育を推進してきました。

こうした取り組みにより、市民の食育に対する関心は徐々に高まってきているものの、生活習慣病の原因ともなる肥満や高血圧等による脳血管疾患等の健康課題や、不規則な食生活や栄養の偏り、朝食の欠食や生活時間の多様化などにより家族がそろって食事をする機会が減ってきており、子どもが適切な食習慣や心の豊かさを十分に身につけられないまま成長していくことが心配される現状もあり、食育への関心や理解が実践には十分に結びついていない状況にあります。

食にかかわる多くの課題はありますが、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2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』と位置付けています。

2 第1次計画の主な取り組み状況

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、保育所、学校、地域、事業者、生産者、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1次計画の概要

[計画期間] 平成22年度から平成26年度

[食育推進スローガン] 奥州の豊かな恵みで育てよう！心と体！

[食育の柱] ☆ 健康的な身体維持の取り組み
☆ 地産地消の取り組み

[食育の推進主体] 家庭、幼稚園・保育所・学校、地域、生産者・事業者、行政

[ライフステージ] 乳児期・幼児期、小学校・中学校・高校期、青壮年期・中高年期

(2) ライフステージごとの主な取り組み

乳児期・幼児期

「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。

<幼稚園・保育所>

- ・園で親子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、収穫体験を行いました。
- ・栄養士や食育担当者が講話や園便り、給食便りなどで食育啓発を行いました。
- ・給食参観日やPTA対象の食育研修会を実施しました。
- ・食育アンケートを実施しました。
- ・期末面談で個別栄養指導を行いました。

栄養士が保育所で
食育指導を行いました



<地域>

- ・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指導を行いました。
- ・離乳食教室や健康まつり、食育のつどい等の市保健事業へ協力しました。
- ・地産地消の推進と野菜を食べるために旬の野菜を使ったみそ汁の普及を行いました。

<行政>

- ・乳幼児健診でリーフレットの配布や講話、個別相談を行い、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しました。
- ・初妊婦母親教室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。
- ・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。
- ・広報おうしゅうやのぼり旗、奥州エフエム等で「毎月21日は家族そろって朝食ディ」の啓発をしました。
- ・街頭栄養健康相談で食生活へのアドバイスをを行いました。
- ・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。

小学校・中学校・高校期

「家族で食卓を囲む機会を増やす」、「体験型の食育の推進」、「地元の野菜を食べる」、「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。
- ・市広報へ年6回「子どもが喜ぶ栄養士おすすめレシピ」を掲載しました。
- ・栄養教諭や家庭科教諭による食育指導を行いました。
- ・地場産品を利用し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が給食便りや文書等で家庭での食育を推進しました。
- ・保護者や職員向けの研修会等を開催しました。

<地域>

- ・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指導を行いました。

食生活改善推進員が
クッキング教室を行いました。



<生産者>

- ・教育委員会や農政課と連携し、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作りました。

<行政>

- ・食育のつどいを開催し、運動体験や食育紙芝居等、親子で食について考える機会を作りました。
- ・公募により食育キャラクター『わんパッくん』が誕生しました。
- ・のぼり旗や広報おうしゅう、奥州エフエム等で「毎月21日は家族そろって朝食ディ」と食育キャラクター「わんパッくん」の普及啓発を行いました。
- ・食育活動を支援する団体、個人を募集して登録し、保育所や幼稚園、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。
- ・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。



食育のつどいで食事と運動
の大切さを学びました。

青壮年期・中高年期

「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しました。

<地域>

- ・食生活改善推進員による生活習慣病やロコモティブシンドローム*を予防する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促進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>

- ・広報や奥州エフエムで「毎月21日は家族そろって朝食ディ」を、市ホームページでは毎月「ヘルシーレシピ」による啓発を行いました。
- ・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。
- ・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。
- ・口腔機能維持、向上のために出前健口講座を行いました。

生活習慣病予防教室を
開催しました



ロコモティブシンドローム*（運動器症候群）とは骨、関節、筋肉などが衰えて一人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。ロコモが進むと寝たきりになったり、介護が必要になってしまいます。

3 第1次計画の目標数値と達成状況

第1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、8つの目標値を設定し本市の食育を推進してきました。

各指標の達成状況は表1のとおりで、目標値に達してはいませんが、朝食を食べる割合が小中高で向上していること、小中学生の肥満者の割合の低下など、関係機関での取り組みもあり一定の成果がありました。

また、学校給食への地場産物利用状況は基準値より低下していますが、利用率は県内トップレベルとなっています。

しかし、基準値より低下している項目もあり、食に関する様々な課題が残るなど、引き続き、家庭・保育所・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。



1歳6カ月、3歳児健診で
歯科衛生士が乳児の歯の質を
強くするフッ化物塗布を実施
しました。

表1 指標項目別達成状況

指標(項目)		基準値 H20	実績値 H25	目標 H26	達成係数	判定	評 価	
毎日朝食を食べる	小学生	97.9	98.1	99.0	18.2	△	小中高校生で改善傾向であるが、年代が進むにつれて減少傾向。20～30代の若い世代については基準値より減少している。毎日朝食を食べる習慣は、小学生、中学生で増加しており、県平均と比較すると中学生で、3.1ポイント、高校生で4ポイント奥州市が上回っている。	
	中学生	94.7	97.1	97.0	104.3	◎		
	高校生	90.5	92.1	94.0	45.7	△		
	成人(20～30代)	87.6	84.0	92.0	-81.8	×		
毎食野菜を食べる	小学生	55.1	56.6	59.0	38.5	△	どの年代についても目標値に達しなかった。小学生でやや改善しているが、中高校生、20～30代の若い世代で基準値より減少している。	
	中学生	58.8	53.8	63.0	-119.0	×		
	高校生	44.5	40.2	48.0	-122.9	×		
	成人(20～30代)	51.0	41.0	55.0	-250.0	×		
親子の料理教室の回数		25	25	22		○	基準値を維持し目標以上の開催回数となっている。	
小・中・高校生の肥満の割合	男子	小学生	13.8	12.1	11.0	60.4	○	小中学生では男女とも減少傾向にある。高校生は年度によっては増減があるが、基準値より肥満者の割合が増加している。
		中学生	13.1	12.7	8.0	7.3	△	
		高校生	13.0	13.4	9.0	-10.0	×	
	女子	小学生	11.6	10.5	9.0	42.3	△	
		中学生	13.6	11.7	9.0	41.3	△	
		高校生	8.8	11.4	7.0	-144.4	×	
BMI≥25の割合	男性	40～49歳	37.3	41.3	31.0	-63.5	×	男性では40～60代で、女性では40～50代で増加傾向である。特に働き盛りの40代男性は、他の年代より肥満者の割合が多い。男女とも70～74歳については改善傾向にある。肥満割合を県平均と比較すると、男性全体では1ポイント低く、女性では同じ割合となっているが、男女とも全国平均より肥満割合が男性で2.7ポイント女性で5ポイント低くなっている。
		50～59歳	34.7	35.9	30.0	-25.5	×	
		60～69歳	31.3	32.1	27.0	-18.1	×	
		70～74歳	30.3	30.2	26.0	2.3	△	
	女性	40～49歳	24.6	29.1	20.0	-100.0	×	
		50～59歳	24.2	26.6	20.0	-57.1	×	
		60～69歳	27.5	27.4	22.0	2.2	△	
		70～74歳	29.6	26.8	25.0	60.9	○	
虫歯をもたない幼児の割合	1歳6ヶ月児	97.3	98.5	99.0	70.8	○	いずれの対象についてもむし歯のない子の割合が増えており、2歳6カ月児、3歳6カ月児では目標値に達した。3歳児健診のむし歯をもたない子の割合が県内ベスト2位であり、14市の中で最もむし歯を持つ子が少ない。	
	2歳6ヶ月児	87.6	91.0	91.0	100.0	◎		
	3歳児	70.0	77.9	76.0	131.8	◎		
成人の定期歯科健診受診率		26.3	13.6	31.0	-270.2	×	年々悪化している。	
学校給食への地場産物利用状況		47.0	45.9	50.0	-36.7	×	H21～23年までの利用は目標値に達していたが、H24.25年については基準値よりも減少している。	

達成度計算式 (実績値－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)

4 グループインタビューの結果

目的 市民の食の現状や課題等といった声を直接聞き取り、住民がより身近で取り組みやすい計画にすることを目的とする。

対象 乳幼児の保護者：乳幼児健診受健の保護者、子育て教室参加者等
働き盛り年代：母親教室参加者、出前健康講座受講者、悠悠館利用者等
高齢者：食生活改善推進員養成講座受講者、介護予防事業参加者等

結果

(1) 乳幼児の保護者 (56人)

ア. 市民のみなさんからみた、奥州市の「おとな（もしくは子ども）」の健康や食生活で気になることは何ですか？

仕事が忙しく、
きちんとご飯が作れない

育児のため短時間で作れるものになってしまう

家族が濃い味を好むので子どもも濃い味を好む

食事のレパートリーが少ない

共働きの親が増え、核家族化しているため、孤食の子どもが増えている

偏食する人が結構多いような気がする
不規則な食習慣が定着している感じがする

イ. その原因で考えられることは何だと思えますか？

- 大人も濃い味が習慣になっているから。
- おやつにお菓子やジュースを取りすぎているから。
- 食事時間がバラバラで一緒に食べる機会が減った。
- 仕事や育児で忙しい。
- 食事が単調のため などなど



食事は子どもにとって大切だと感じている人

96.4% (54人)

ウ. アやイを解決する方法で思いつくことがありますか？



- 楽しみながら食べる
- だしの味を利用する
- 家族揃って食事する機会を増やす
- 子どもの好きな物だけに偏らない
- 外食を控える
- 料理のレパートリーを増やす などなど

(2) 働き盛り年代 (177名)

ア. 市民のみなさんからみた、奥州市の「おとな」の健康や食生活で気になることは何ですか？



わかってはいるが、濃い味が止められない

濃い味＝おいしいと思う地域性

バランスの良い食事がとれているかどうかわからない

夜型の生活で朝起きられないから朝食を食べる習慣がない

どのくらいの目安のカロリーが適正な体重維持に必要なかがわからない

家族バラバラの生活で孤食になる

血圧が高い

メタボリック症候群の対象の人が多い

イ. その原因で考えられることは何だと思えますか？

- 仕事が忙しくて、疲れてしまい手軽なもので済ませてしまうから
- 1人分作るより買った方が安い
- 適量がわからない
- 仕事が遅く食事が不規則
- 幼いころから濃い味が当たり前になっている
- 好きなものを好きな時間に買える環境 などなど



ウ. アヤイを解決する方法で思いつくことがありますか？



- 料理の知識、技術を高める
- 味付けを工夫する
- バランスのよい食事を心がける
- 塩、油を減らす
- 時間が合うときは家族揃って食事をする
- 料理の楽しさを知る
- 幼児期から食と命についての教育を行い、子どもを通して大人へ波及できるとよい などなど

(3) 高齢者 (38名)

ア. 市民のみなさんからみた、奥州市の「おとな」の健康や食生活で気になることは何ですか？



食が日常生活の中であまり話題になっていない

塩分の多い地域性

1年中漬け物や自宅で作った塩蔵物を食べている

昔ながらの食文化を忘れがちと思う

時間をかけない食事。便利な外食やお惣菜の利用が多い

家庭の味付けが昔から濃い

肉が多く野菜が少ないので食事に偏りがある

イ その原因で考えられることは何だと思えますか？

- 昔からの食習慣
- 核家族化
- 健康への意識、大切さを理解していない。
- 気軽に買える環境
- お茶のみの時の漬物が悪い などなど



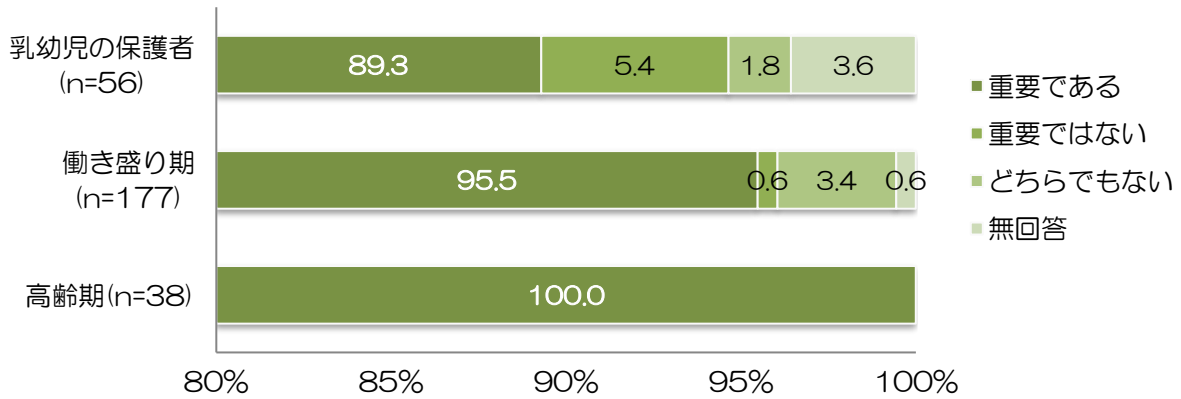
ウ. アやイを解決する方法で思いつくことがありますか？



- 広報等で広く知らせる
- 減塩の漬け物作りの普及
- 親を含めた食育
- 子を育てる親世代を何とかすれば良いと思う

わからないなあ…

(4) 食事はあなたにとって重要ですか？（全ての対象者）

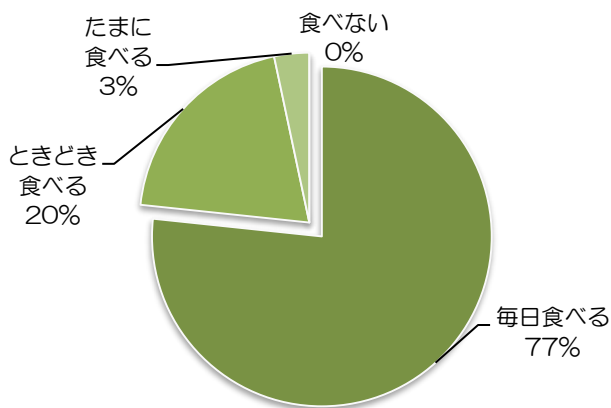


(5) 高校生への朝食に対するアンケート結果

朝食欠食が増加する 20 歳代をこれから迎える高校生を対象に、卒業後の朝食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
人数 各学年男女5名、計 30 名

高校卒業後、一人暮らしになった自分を想像してみましょう。
 ア. 毎日朝食を食べると思いますか？



「ときどき食べる」、
 「たまに食べる」の理由

- ・忙しい、時間がない
- ・朝起きられない
- ・自分で作るのが面倒

イ. 朝食はどうやって準備すると思いますか？（自由記述）

- ・自分で作る … 18名
- ・コンビニやスーパーで買う … 5名
- ・家族が作る … 3名
- ・自分で作ったり、家族が作ったりする
 （複合的な意見） … 4名



ウ. どんなものを食べると思いますか？（自由記述）

- パン、ごはん
- ごはんと味噌汁
- ごはん、味噌汁、炒めもの、卵焼き
- パン、ヨーグルト、牛乳、果物
- カップラーメン
- コンビニ弁当
- バランスを考えた食事 などなど

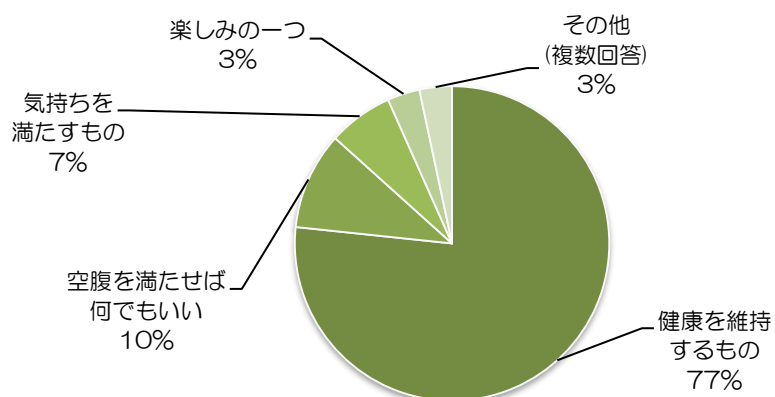


エ. 一人暮らしになった時に食事で困らないようにするためには、今からどんなことを心掛けていったらいいと思いますか？（自由記述）

- 自分で作る習慣を付ける
- 少しずつ自分の得意料理を増やす
- 家事の手伝い
- 知るということ。知識を持たないと実践できないから
- できるだけ手作りのものを食べる。バランスよく食べる
- 普段から食品の栄養価を考えて生活する
- 金持ちになる
- 計画性



オ. 食事に対する考えで一番近いものはどれですか？（該当するもの1つ選択）



(6) 各年代のグループインタビューで見えてきた食や健康の課題

食事のバランス・量

- 自分の食事バランスが良いかわからない。
- どれくらい食べれば、適正体重を維持できるかわからない。

食事づくり

- 忙しくてきちんとご飯が作れない。
- 便利な外食や惣菜を利用することが多くなった。
- 食事のレパートリーが少ない。

生活習慣病

- 肥満や高血圧でメタボリックシンドロームになる人が多い。
- 血圧が高い人や脳血管疾患の病気が多い。

生活リズム

- 共働きの親が増え、家族の生活時間もバラバラで、孤食になる。
- ゆっくり食事ができない。
- 不規則な食習慣になってきた。
- 夜型の生活で朝起きられず、朝食を食べない。

濃い味を好む

- 味付けの濃いものが多い。
- 濃い味付けを好む地域性がある。
- 家族が濃い味を好むので、子どもも濃い味を好む。
- 一年中、家で漬けた漬物を食べている。

子どもの食事

- 子どもの偏食が気になる。
- 野菜をあまり食べない。
- おやつを食べ過ぎが多い。

食文化

- 郷土食を作る機会がない。食べる機会も減った。
- 昔ながらの食文化を忘れがち。

5 第2次計画の取り組みの方向性

本市の食育の推進については、第1次計画の取り組みなどにより、一定程度成果が上がっているものの、基本目標の達成状況を表す目標数値の結果を見ると、食育への関心や理解が実践に十分結びついていない状況がうかがえます。

食育をめぐる現状では、高齢世帯や単独世帯、核家族や共働き世帯の増加、交代勤務等による生活時間の問題など、社会環境の変化に伴い、食の簡便化・外部化が増加しているほか、朝食の欠食や孤食などの問題、栄養バランスの偏りによる生活習慣病の増加などが見られます。

これらの様々な課題に取り組んでいくため、保育所・幼稚園、学校や地域で食について学んでいる子どもたちを通し、保護者を中心に家庭での取り組みの強化を図り、良い食習慣の形成につなげていく必要があります。また、食生活が確立した大人へは食事バランスのとり方や味付けについての普及啓発はもちろん、時間的にゆとりがない人や、食欲の低下や調理意欲の低下をきたしやすい高齢者等に対しても、地域や関係機関が連携し支える必要があります。

第2次食育推進計画では、これらの現状と課題などを踏まえ、個人や家庭での取り組みはもちろんですが、地域全体で食に対する支援をし、一人ひとりが食育の大切さを理解し実践に結び付けることが出来るよう、今後も継続的に食育の推進を図ります。

第2章 計画の基本的な考え方について

1 計画の位置付け

第2次奥州市食育推進計画は、食育基本法に規定する市町村食育推進計画として位置付け、本市の食育を総合的、具体的に推進するため策定するものです。

国および岩手県の食育に関する計画、第2次健康おうしゅう21プラン等との整合性を図るとともに連携しながら食育の取り組みを推進します。

2 計画期間

この計画の計画期間は平成27年度から平成31年度までの5年間とし、計画の見直しは最終年度にあたる31年度中に行うこととします。

3 基本理念

奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！

4 計画の柱

基本理念の実現に向けて、次の2つを基本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三点を重点取組とします。

《重点取組》

- ・朝食の大切さの推進
- ・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

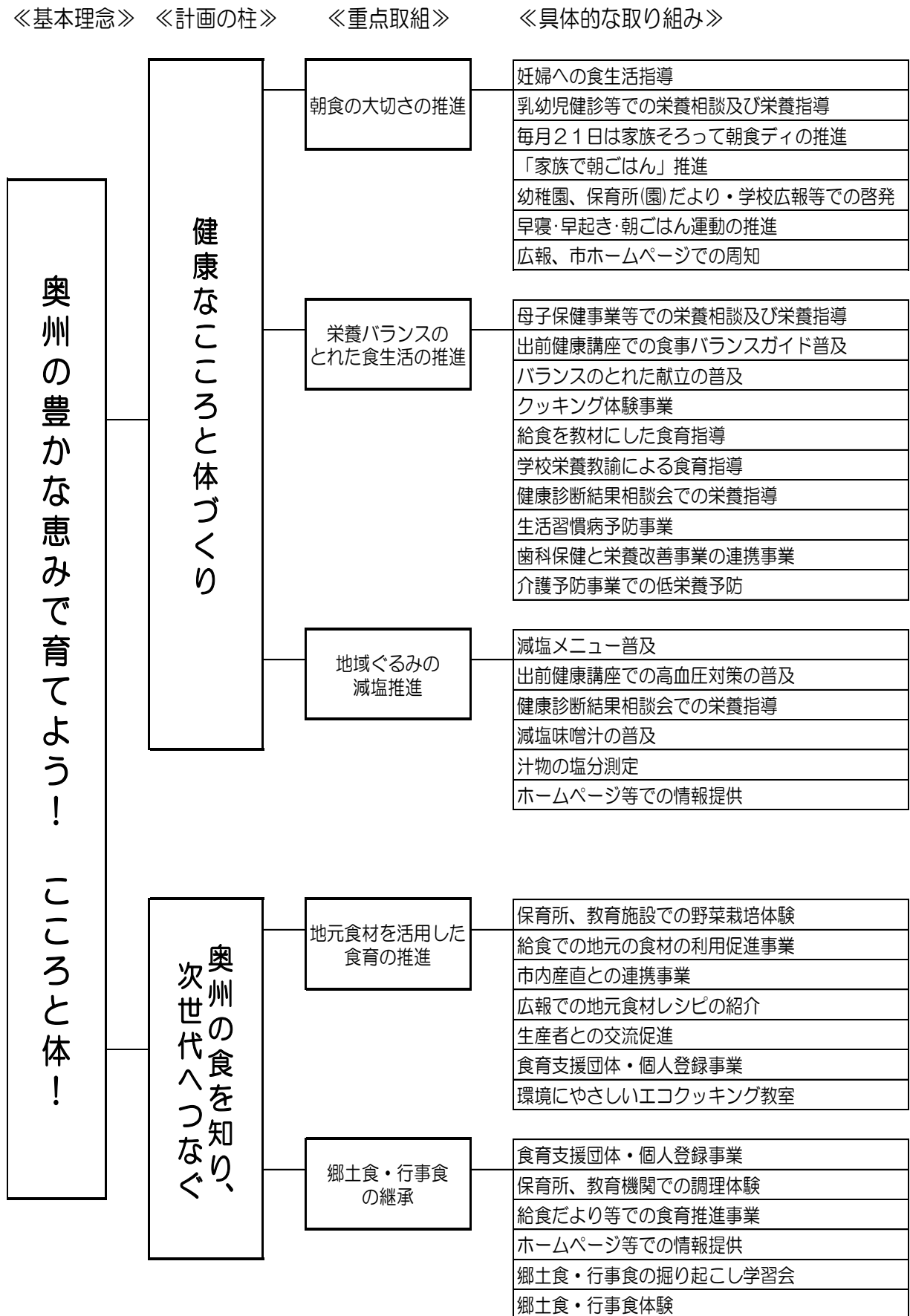
奥州の食を知り、次世代へつなぐ

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、保育施設・教育機関、地域団体、行政機関が連携して取り組みを進めていきます。

《重点取組》

- ・地元食材を活用した食育の推進
- ・郷土食・行事食の継承

5 食育推進の取り組み体系図



指標一覧

目標 (計画の重点)	指 標	対象	現状値	目標値	
			H25	H31	
朝食の大切さ の推進	毎日朝ごはんを 食べている人の割合 (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	94.9%	98%	
		小学生	98.1%	99%	
		中学生	97.1%	97.5%	
		高校生	92.1%	92.5%	
		20~30代	84.0%	85%	
栄養バランスの とれた 食生活の推進	肥満の割合 (学校保健統計)	小学生	男	12.1%	12%
			女	10.5%	8.5%
		中学生	男	12.7%	8.5%
			女	11.7%	9%
		高校生	男	13.4%	11%
			女	11.4%	
	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 (健康づくりアンケート)	20~39歳	48.7%	53%	
40~64歳		60.1%	70%		
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	81.4%	90%	
	減塩レシピ普及啓発 協力店を増やす (スーパー、産直)		—	増やす	
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	45.9%	50%	

第3章 施策の展開について

「食」は私たちが健やかに豊かに生活するために欠かせないものです。

食育推進の基本理念に基づき、子どもを中心に食育を推進することが家族全員の食育推進につながっています。

1 計画の柱 「健康なところと体づくり」の取り組み

ライフステージ（人生の各段階）を「乳幼児期」、「学齢・思春期」、「働き盛り年代」、「高齢期」の四期にわけ、各ステージにおいて具体的な食育の取り組みをまとめました。

(1) 乳幼児期（0歳～6歳）

乳幼児期は、こころや体、食行動の発達が著しい時期であり、食習慣の基礎を培う重要な時期です。

この時期に家族と楽しく食事することは、身近な人との信頼や安心といった情緒の安定につながり、その後のさまざまな体験の基盤となります。

また、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。家族で一緒に楽しく食卓を囲む機会を増やしていきましょう。

食生活改善推進員による
食育カルタを使った普及啓発



歯科衛生士による
エプロンシアター

【各推進主体の具体的な取り組み】

目標 (計画の重点)	家庭	幼稚園・保育所	関係団体	行政 (健康増進課)
朝食の大切さ の推進	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に朝食を食べる日を増やしましょう 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起き・朝ごはんを推進しましょう 園便りや給食便りで食育推進をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の大切さを伝えていきましょう 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"> 妊娠届出時に食生活指導をします 母親教室、パパママセミナーでの食事バランスや朝食の大切さについて啓発します 乳幼児健診での栄養指導、栄養相談をします 毎月21日は家族そろって朝食ディを啓発します 1歳のお誕生メールで「家族で朝ごはん」を推進します 食育出前健康講座を開催します
栄養バランス のとれた 食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> 主食と主菜、副菜を揃えましょう 三角食べができるように教えましょう お腹をすかせる生活リズムにしましょう 早い時期から甘い菓子、飲み物を与えないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> お弁当や給食を通して、子どもたちにバランスのとれた食事を伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 食育推進支援団体として幼稚園・保育所等での食育活動を支援しましょう 	
地域ぐるみの 減塩推進	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食材を生かした薄味の食事を作りましょう だしを使った美味しさを教えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> お弁当や給食を通して、子どもたちに薄味を覚えさせましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 薄味の大切さを伝えましょう 減塩調理の工夫の仕方を普及しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食教室での薄味指導をします 豊かな味覚を育てるために薄味の啓発を行います
その他	<ul style="list-style-type: none"> 食事中はテレビを消して楽しく食べましょう 箸の持ち方、姿勢、配膳、食べ方等のマナーや作法を教えましょう 歯が生えたら歯磨きを始めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 旬の野菜のおいしさを伝えましょう 		<ul style="list-style-type: none"> 身体を動かすふれあい遊び等の啓発を行います むし歯予防の取り組みをします

(2) 学齢期・思春期（7歳～19歳）

この年代は、心身が大きく成長し「自分」が確立する時期です。学年が進むにつれて行動範囲も広がり、時間の過ごし方が多様化します。また、食に対し自ら選ぶ選択肢が増えていくため、自分の健康を自分で考えられるよう、正しい食に関する知識を身につけることも大切です。

心身の栄養のため、忙しいなかでも家族と一緒に食事をする機会を作りましょう。

クッキング教室を開催しました



【各推進主体の具体的な取り組み】

目標 (計画の重点)	家庭	学校 ※栄養教諭による 体系的・継続的な指導は 全てに共通	関係団体	行政 (健康増進課)
朝食の大切さ の推進	<ul style="list-style-type: none"> 早起きして朝食を食べましょう 家族と一緒に楽しく食べる機会を増やしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起き・朝ごはんを推進しましょう 給食便りで食育推進をしましょう 朝食の必要性を教え、推進しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域活動で朝食の大切さを伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養講話で朝食の大切さやバランスについて教えます 食育出前健康講座で食事バランスガイドを活用します
栄養バランス のとれた食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜を意識して食べましょう 自分で食事を作りましょう 元気に体を動かし、おなかを空かせて食べましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と一緒に楽しい食事をする経験を増やしましょう 給食便りや学校通信等で食育推進をしましょう 授業で食事のバランスについて教えましょう 	<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"> 毎月21日は家族そろって朝食ディを啓発します
地域ぐるみの 減塩推進	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食材を生かした薄味の食を作りましょう だしを使ったおいしさを教えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 給食を通して薄味を伝えましょう 家庭と協力し選ぶ力、知識を育てましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 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しょう 	<ul style="list-style-type: none"> 出前講座で減塩について啓発します
		<ul style="list-style-type: none"> 旬の野菜のおいしさを伝えましょう 		

(3) 働き盛り年代（20歳～64歳）

働き盛り年代は生活習慣病予防のため食に対する知識をさらに深め、さまざまなライフスタイルのなかで規則正しい食生活を実践していくことが大切です。

特に奥州市では、生活習慣病の原因となる肥満の割合が高いことや、20～30歳代の朝食の欠食が問題となっており、若い世代からの取り組みが必要です。

生活習慣病予防教室で運動指導を行いました。



【各推進主体の具体的な取り組み】

目標 (計画の重点)	家庭	関係団体	行政 (健康増進課)
朝食の大切さの推進	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活を心がけ、家族そろって朝食をとる習慣をつけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 朝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"> 母子保健事業を通して子育て世代に食事バランスや朝食の大切さについて啓発します
栄養バランスのとれた食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> 自分の標準体重を知り、適量を知りましょう 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう 食品を購入する時は栄養成分表示を見るようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 旬の野菜を使ったレシピを紹介しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ホームページや広報で食事バランスガイドの普及をします 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にしましょう 漬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 	<ul style="list-style-type: none"> 関係団体と連携して減塩レシピを普及します だしのとり方や活用方法などを紹介します 塩分計を使用しての適塩指導をします
その他	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で意識して体を動かし、今よりも歩数を多くしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域で食について学ぶ機会を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 運動教室を開催します 外食等の塩分量を啓発しましょう

*中食…弁当や総菜などの調理済みの食材を買って持ち帰り食べること。

**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）

高齢期は加齢に伴う身体的な変化により、健康への不安を感じる人が多くなることから、自身の健康状態を把握し、適切な食生活を送ることが大切です。

また、一人暮らし高齢者では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。低栄養は筋力低下や閉じこもりの原因となることもあり、社会との関わりをもち趣味等で活動的に過ごし、食欲を低下させないことが大切です。

低栄養予防・口腔機能向上
教室を開催しました



【各推進主体の具体的な取り組み】

目標 (計画の重点)	家庭	関係団体	行政 (健康増進課)
朝食の大切さの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食食べましょう ・朝食を食べよう声掛けをしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の重要性を推進しましょう ・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"> ・地域と連携した健康教育を開催します ・朝食ディの普及をします
栄養バランスのとれた食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう ・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"> ・レシピの紹介を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドの普及をします ・低栄養予防の教室開催をします
地域ぐるみの減塩推進	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌汁は具たくさんにし1日2回までにしましょう ・麺類の汁は残しましょう ・お茶飲みの漬物は控えましょう ・旬の食材を活用し、薄味の食事を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩レシピを普及しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・関係団体と連携して減塩レシピを普及します ・だしなどを活用した減塩方法を紹介します ・塩分計等による塩分測定を実施します
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で体を動かしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で食について学ぶ機会を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室を開催します ・外食等の塩分量を啓発しましょう

*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。

2 計画の柱 「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。

地場産物を利用した「はっと(すいとん)」や「果報だんご」といった郷土食に触れることは、地域の気候、食文化に関心・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意味が込められており、大切に次世代へ伝えていきたいものです。

家庭での取り組み

地元食材を活用した食育の推進	郷土食・行事食の継承
<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物に触れる機会を増やしましょう ・旬の食材を食事に取り入れましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土食、行事食を取り入れましょう ・家族で郷土食や行事食にまつわる話をしましょう

保育施設、教育機関の取り組み

地元食材を活用した食育の推進	郷土食・行事食の継承
<ul style="list-style-type: none"> ・栽培や収穫等の農業体験を通して食材に触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 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食や行事等で郷土食、行事食を取り入れましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・食育活動支援団体を活用して食育活動を進めましょう 	

関係団体の取り組み

地元食材を活用した食育の推進	郷土食・行事食の継承
<ul style="list-style-type: none"> ・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や調理体験の支援をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土食、行事食を継承するために料理教室を開催しましょう ・地域行事に郷土食、行事食を取り入れましょう

行政の取り組み

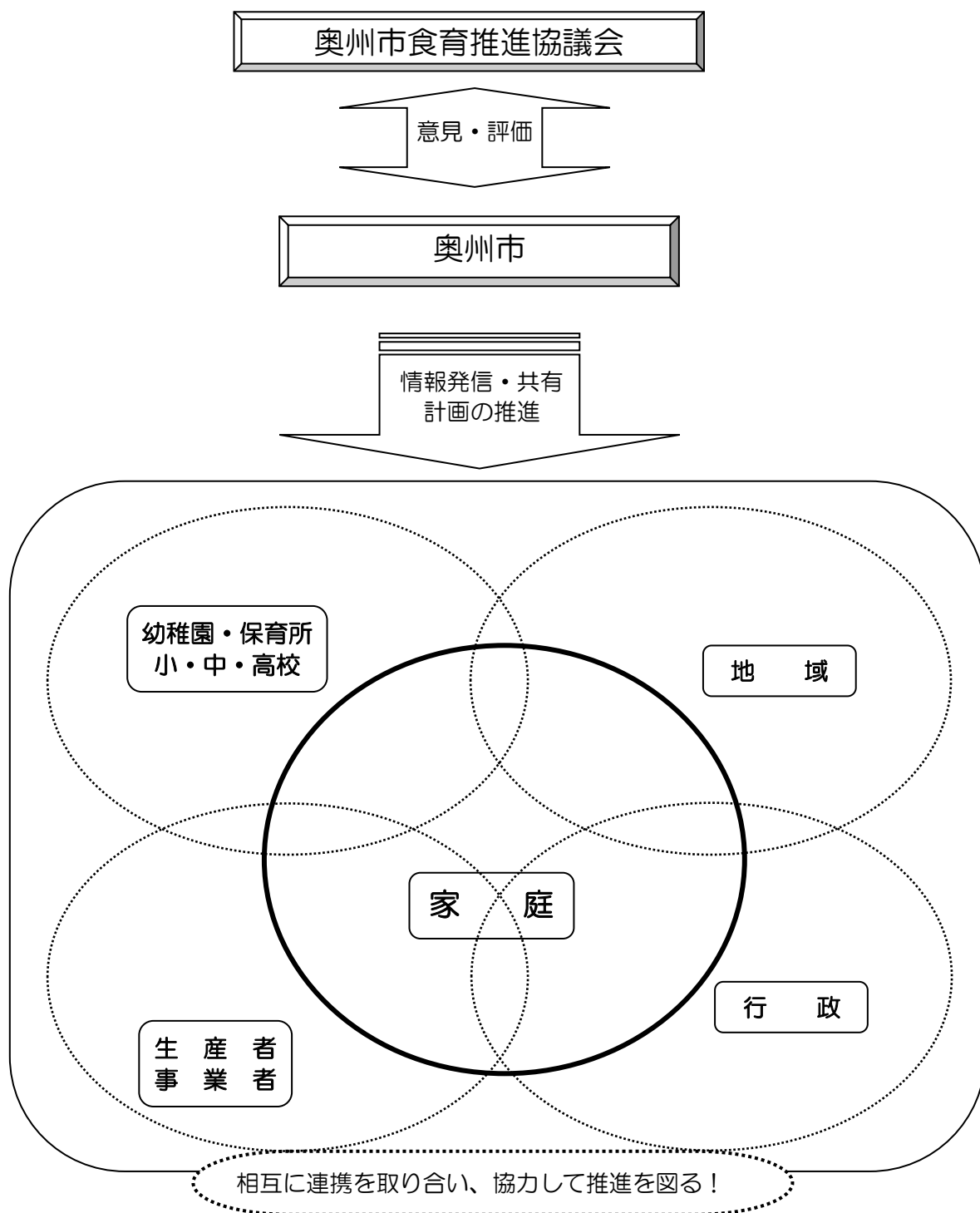
地元食材を活用した食育の推進	郷土食・行事食の継承
<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜を使った料理を普及します ・食材の安心安全のための情報提供を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土食や季節にあわせた行事食のレシピや由来等を普及します
<ul style="list-style-type: none"> ・食育活動支援団体登録事業を行い、保育施設や教育機関への情報提供を行います 	

第4章 食育推進体制について

市民・地域・関係団体・行政など様々な機関が連携・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。



奥州市食育推進協議会設置要綱

(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（平成26年度）

会長：◎、副会長：○

氏名	所属・職名等	選出区分
高橋 寿子	いさわ産直センターあじさい組合長	生産者・販売等の代表
和川 茉理子	岩手江刺農業協同組合 農産部営農推進課	
伊藤 久美子	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	
◎高橋 元壽	奥州市校長会代表 奥州市立広瀬小学校校長	教育関係の代表
菅原 亜希子	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栄養教諭	
千葉 英美	岩手県高等学校教育研究会家庭部会胆江支部代表 岩手県立岩谷堂高等学校 家庭科教諭	
○柵山 アキ子	私立幼稚園連合会奥州地区会副会長 常盤幼稚園長	
松本 美香	胆江地区保育協議会代表栄養士 江刺保育園栄養士	
井上 建志	奥州市PTA連合代表 岩谷堂小学校PTA会長	PTA関係者の代表
若生 和江	胆江地方食の匠研究会 事務局	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 岩手県栄養士会理事 社団医療法人啓愛会 美山病院栄養科長補佐	
高橋 京子	岩手県奥州保健所 上席栄養士	行政機関関係者の代表
佐藤 幹男	東北農政局奥州地域センター 主任農畜産安全管理官	
菊地 清子	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
菊池 雄作	公募委員	公募による者



奥州市食育推進計画

(平成27年度～平成31年度)



平成27年3月

発行 奥州市

編集 奥州市健康福祉部健康増進課

岩手県奥州市水沢区大手町一丁目1番地

TEL 0197(24)2111

