

## 第3次奥州市食育推進計画（令和2年～6年）

### 基本理念

奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！



健康なこころと体づくり

計画の柱

奥州の食を知り次世代へつなぐ

「食育」って？

子どもから大人まで、みんなが生きていく上で知食・徳育・体育の基本になるもので、色々な経験をとおして「食」の知識や食べる選択する力をつけていくこと。または、「健全な食生活を実践できる人を育てること」をいいます。

### 栄養バランスも意識しましょう

子どもも大人も肥満予防、高齢者はフレイル\*予防

岩手県は子どもの肥満率が全国トップクラスで、奥州市の大人も生活習慣病の原因になるメタボリックシンドロームの対象者が多い状況です。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- 子どもも大人も適正体重を目指し、主食、主菜、副菜、汁物などが揃った食事を心がけましょう。
- 特に高齢者はフレイルにならないように、栄養面では「3食食べること」や「様々なものを食べること」を意識しましょう。

【市で取り組むこと（抜粋）】

- 小児肥満指導の強化、連携
- 生活パターンに合わせた食支援を行います。

※フレイル…健康な状態と要介護状態の間の「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。早期介入により健康な状態に戻る可能性もある。

### 家族や友達、仲間と一緒に楽しく食べよう

家の畑でとれた野菜よ！

これは何？

おいしいね！



### 地元食材を利用しましょう

奥州市は有名な食材がたくさん

米や牛肉（奥州牛、江刺牛、前沢牛）、野菜（ピーマン、トマト等）、果物（りんご）などといった全国でも有名な農畜産物がたくさんあります。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- 家庭菜園や教育・保育施設、産直等の販売店で、地元食材にふれる機会を増やしましょう。
- 日々の食事に取り入れましょう。

【市で取り組むこと（抜粋）】

- 地元食材を活用した料理教室を開催します
- 地元食材を活用した減塩料理の普及をします。



### できる事から減塩しましょう

子どもの時からうまみを活かした減塩を

子どもの味覚形成、大人の脳卒中予防などのため大切なことです。1日だけではなく、日頃からの取り組みが大切です。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- だしのうまみや旬の野菜を活用して減塩しましょう
- 減塩レシピを活用し家族で薄味を心がけましょう。
- めん類の汁を残したり、漬物等の塩蔵物は量を決めましょう

【市で取り組むこと（抜粋）】

- 減塩料理の普及を行います。
- 1日塩分摂取調査を行います

### 朝食を大切にしましょう

毎月21日は家族そろって朝食デイ☆

何かと忙しい毎日だから、1日の活力である朝食を。小さい頃からの習慣として、肥満予防や低栄養予防に繋がります。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- 早寝、早起きなど規則正しい生活を送りましょう。
- 家族や誰かと一緒に楽しく食べる機会を増やしましょう

【市で取り組むこと（抜粋）】

- 広報等で周知をします。
- 妊娠期から朝食の大切さを伝えます

### 郷土食・伝統食を伝えましょう

四季の行事食は家庭の健康や幸せを願うもの

「はっと（すいとん）」や果報団子などといった郷土食にふれることは、地域の気候や食文化に関心や愛着をもつきっかけになります。

【みなさんに取り組んでほしいこと】

- 家族で郷土食・行事食にまつわる話をしましょう。
- 家庭や地域行事に郷土食・行事食を取り入れましょう。

【市で取り組むこと（抜粋）】

• 食育活動支援登録事業\*を行い、親子を中心に市民が体験できる機会を増やします。\*食育に関する出前健康講座等可能な個人や団体を登録し市内の保育・教育施設等に一覧して配布。活用してもらう

# 第3次奥州市食育推進計画

## ～ダイジェスト版～

### みんなで取り組む食育

奥州市では食育基本法に基づき、令和2年3月に第3次奥州市食育推進計画を策定しました。家庭を中心として、関係機関が協力して取り組みます



奥州市で取れる食材を使っているよ  
僕の頭にはおいしい食材がいっぱい!



### ★地元食材を使用して一緒に作ろう!★

★おすすめの市産食材

#### 昆布とエビのかみかみごはん

【材料】4人分

★米	1と1/2カップ
水	1と1/2カップ
すき昆布(乾燥)	4g
桜えび(乾燥)	8g
料理酒	5g
塩	2g

《作り方》

- ① 米は洗って炊飯器に入れ分量の水を入れる
- ② すき昆布は水で洗い、食べやすい長さに切り水気を切って①に入れる
- ③ ①に料理酒、塩を入れて桜えびを上のにのせて炊く
- ④ 炊き上がったたら全体を混ぜて白ごまをふる

#### かぼちゃとピーマンとしめじのきんぴら

【材料】4人分

★かぼちゃ	70g
★ピーマン	60g
★しめじ	60g
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
七味唐辛子	少々
塩	少々

《作り方》

- ① かぼちゃ、ピーマン、しめじはそれぞれ5cm長さの細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、かぼちゃを炒める。火が通ったら、ピーマンとしめじを加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を加えて炒め、水分を飛ばす。
- ④ 器に盛り付け、好みて七味唐辛子をふる。

#### りんごカラメルプリン

【材料】6個分

★りんご(正味)	100g
グラニュー糖	50g
★牛乳	380cc
★卵	3個
砂糖	大さじ4
バニラエッセンス	適量

《作り方》

- ① りんごは皮をむき、2cm角に切る。
- ② 小鍋にグラニュー糖を入れて火をつけ、カラメル色になったらりんごを入れる。水分を飛ばしてりんごカラメルを作り、プリン容器に入れる。
- ③ 卵と砂糖をよく混ぜ、牛乳、バニラエッセンスも加えてさらに混ぜる。
- ④ 茶こしを通して容器に入れ、沸騰させて火を止めたお湯の中に入れる(お湯は容器の2/3くらいの高さ)
- ⑤ 蓋をして弱火で10分加熱、火を止めて10分経ったら冷蔵庫で冷やす。

### 奥州市の現状 5年前に比べて…

毎日朝食を食べない人の割合が増えている  
(3歳児、小、中学生、高校生、20~30代)

1日に2食以上、主食、主菜、副菜が揃った食事をしている人の割合が減っている  
(20~64歳)

小学生男子、高校生の肥満の割合は増えている

薄味を心がけている人の割合が減っている  
(20歳以上)

子育て世代の7割は、岩手県の中でも奥州市に肥満の子どもが多いことを知らない

### 奥州市民の困りごと

子育て世代の半数は子どもの食事や健康について悩みがある

働き世代は食事バランスが整っているか分からず、検診結果や体重が気になる

子どもと参加できる調理実習や、運動の機会がほしい

高齢期は食事バランスが整っているか分からない。病気ではないが食欲がない。

減塩やヘルシーなどの色々なジャンルのレシピがほしい

どうしたらいいのかな? ページを開いてみよう!



※このダイジェスト版は計画概要を簡略化して作成したものです。詳しくは第3次奥州市食育推進計画をご覧ください

問い合わせ先：奥州市健康こども部 健康増進課 0197-24-2111 (代表)

奥州市食育キャラクター「わんパクン」