

【ライフステージごとの取り組み】



第4次計画では、市民一人ひとりの実践を支えるために関係機関との連携を強化すると共に、新しいネットワークを構築し食育活動を実践できるよう、ライフステージごとに支援していきます。

働き盛り



- ・仕事や子育てなど日々の生活の忙しさに追われ、**食事や生活リズムを崩しやすくなる年代**です。正しい知識を持ち実績していく力を身につけていくことが大切です。
- ・朝食の欠食も多い年代であり、1日のエネルギー源となる朝食を毎日しっかり食べることが大切です。
- ・**主食、主菜、副菜をそろえて食べる**ことが大切です。
- ・**健診を受ける**ことが、自身の健康に関心を持つきっかけになります。
- ・市では健診結果について気軽に相談できる機会を設けます。

奥州市役所、各総合支所には保健師、管理栄養士がいます。健診の受け方や結果の内容についてなど、なんでも気軽に相談するといいピン！



高齢期



- ・食欲の低下等により食事のバランスが崩れ、栄養不足になり「**低栄養**」になることが懸念される時期です。
- ・加齢による身体機能の低下、噛む力、飲み込む力が衰え食べる量が減ったり、軟らかいものに偏ったりしがちになります。
- ・低栄養予防や生活習慣病予防のために、自分の食事の適量を知り実践できる力を身につけることが必要です。
- ・地域活動などへの社会参加はフレイル予防にもつながりますので、積極的に参加できるように、地域を巻き込んだ取り組みが必要です。



医療機関で身長体重を計測したり、血液検査などをする「**健診**」を必ず受けましょう。健診は自身の健康状態を知るとても良い機会です。

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）

# 第4次奥州市食育推進計画

## ～ダイジェスト版～ 成人・高齢

【推進体制のイメージ図】

食育は市民1人ひとり(家庭)が中心であり地域、生産者・事業者、教育・保育施設、学校、PTA や食育推進関係団体関係者等がよりよい環境づくりをしながら支えていきます。奥州市食育推進協議会で計画の検討をし、市は計画に沿った事業の推進を図ります。



【基本理念】

奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！

- 2つの計画の柱
- (1) 健康なこころと体づくり  
 〈重点取り組み〉①朝食の推進  
 ②地域ぐるみの減塩・適塩の推進  
 ③栄養バランスの取れた食生活の推進
- (2) 奥州の食文化、地元食材を知り、次世代へつなぐ  
 〈重点取り組み〉①地元食材を活用した食育の推進  
 ②郷土食・行事食の継承

※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。

詳しくは奥州市ホームページの第4次奥州市食育推進計画をご覧ください



## 奥州市の現状を知っていますか？

うす味を心がけている人の割合

|        | 平成30年 | 令和4年  | 令和5年  |
|--------|-------|-------|-------|
| 20～39歳 | 62.4% | 44.5% | 54.4% |
| 40～64歳 | 66.9% | 63.0% | 64.6% |
| 65歳以上  | 82.3% | 79.6% | 75.7% |

よく噛んで味わって食べている人の割合

|        | 平成30年 | 令和4年  | 令和5年  |
|--------|-------|-------|-------|
| 20～39歳 | 46.7% | 56.7% | 59.2% |
| 40～64歳 | 49.4% | 59.4% | 44.9% |
| 65歳以上  | 63.5% | 73.5% | 62.0% |

### わんパクションから市民の皆さんへ

うす味を意識することは高血圧の予防にも繋がるし、素材の味をより感じる事ができていいことづくめだよ！



### おうしゅうたろうから市民の皆さんへ

よく噛むことは、肥満予防にも効果があるし、消化にも役立つから、しっかり噛む習慣をつけるといいね！



★印：新規事業

現状を踏まえ、具体的に以下の取り組みをしていきます

### 栄養バランスの取れた食生活の推進

- ★妊娠期から産後にかけての栄養相談
- ★進学、就職に向けての高校生への食支援
- ★野菜摂取量を増やすための啓発
- ・フレイル予防事業での栄養指導



### 地域ぐるみの減塩・適塩の推進

- ・乳幼児期からのうす味の推進
- ・企業や店舗と連携した減塩、適塩普及
- ・健診結果相談会での栄養指導

### 地元食材を活用した食育の推進

- ・教育、保育施設での野菜栽培体験
- ・地元食材を活用した調理実習の実施
- ・市内産直施設との連携による地元食材の活用推進



### 郷土食・行事食の継承

- ・教育、保育施設での調理体験
- ・給食だよりの活用
- ・ホームページ等を用いた啓発普及
- ・地域における郷土食、行事食の体験



### 朝食の推進

- ・妊婦やその家族への朝食メニュー普及
- ・教育、保育施設と連携した朝食推進
- ・乳幼児健診等の機会を活用した早寝、早起き、朝ごはんの定着

## 【評価指標と目標値】

★朝食を毎日食べる人の割合を増やす

|        | 〈R4 現状値〉 | 〈R10 目標値〉 |
|--------|----------|-----------|
| 20～39歳 | 71.9%    | 75.0%     |

★主食・主菜・副菜のそろった食事をして  
いる人の割合を増やす

|        | 〈R4 現状値〉 | 〈R10 目標値〉 |
|--------|----------|-----------|
| 20～39歳 | 64.8%    | 68.0%     |
| 40～64歳 | 77.0%    | 80.0%     |

★減塩に取り組む人の割合を増やす

|        | 〈R5 現状値〉 | 〈R10 目標値〉 |
|--------|----------|-----------|
| 20～39歳 | 54.4%    | 56.0%     |
| 40～64歳 | 64.6%    | 65.0%     |
| 65歳以上  | 75.7%    | 85.0%     |

朝ごはんを誰かと一緒に食べると、その日1日をがんばる元気がもらえるピン！



★朝食を週1回家族の誰かと一緒に  
食べる人の割合を増やす

|     | 〈R5 現状値〉 | 〈R10 目標値〉 |
|-----|----------|-----------|
| 小学生 | 87.0%    | 90.0%     |
| 中学生 | 81.0%    | 84.0%     |

★地元食材を利用している人の割合を増やす

|    | 〈R5 現状値〉 | 〈R10 目標値〉    |
|----|----------|--------------|
| 一般 | —        | 中間評価の<br>5%増 |

★市内で食育活動をする団体・個人の  
郷土食・行事食の普及回数を増やす

|    | 〈R5 現状値〉 | 〈R10 目標値〉 |
|----|----------|-----------|
| 一般 | 35回      | 50回       |

奥州市ホームページにもレシピを掲載しています。  
一部を紹介します。

レシピの検索はこちらから➡



### 包丁いらず！かんたん野菜スープ

- 【材料2人分】
- カット野菜 1袋
  - 水 600ml
  - ウインナー 4本
  - コンソメ 1個
  - コショウ 少々

### 【作り方】

材料を全て入れて煮るだけで出来上がりです。

- ・ケチャップを仕上げに加えトマトスープに
- ・水半量を牛乳にして優しいミルクスープに
- ・冷凍コーン、ブロッコリー等加え野菜量 up！
- ・忙しい朝におすすめの1品です



### さんまのつみれボール

- 【材料2人分】
- ねぎ 50g
  - しょうが 15g
  - 酒 大さじ1
  - みそ 小さじ2
  - さんまのすり身 100g
  - 片栗粉 大さじ2
  - 白ごま 大さじ3
  - 揚げ油

### 【作り方】

- ① ねぎ、しょうがはみじん切りにしておく。酒でみそを溶かしておく。
- ② さんまのすり身に①と片栗粉を加えて練る。一口サイズのボール状にし、白ごまをまぶし中温の油で揚げる。

