

アンケートなどから見る奥州市の現状 ～目標値の設定をしました～

朝食を食べない人の割合

	平成30年	令和4年	令和5年
■3歳児	0.6%	0.7%	0.6%
□小学5年	1.2%	1.0%	2.0%
■中学2年	2.7%	3.0%	3.2%
□高校2年	5.7%	7.0%	8.7%
■20～39歳	5.5%	12.5%	11.7%

★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取り組み

	〈R6 現状値〉	〈R10 目標値〉
小学生	87.0%	90.0%
中学生	81.0%	84.0%

★幼児の肥満割合を減らす取り組み

	〈R6 現状値〉	〈R10 目標値〉
3歳児	7.0%	5.0%

★朝食を毎日食べる人の割合を増やす取り組み

	〈R6 現状値〉	〈R10 目標値〉
3歳児	96.0%	100%
小学生	87.7%	95.0%
中学生	86.7%	90.0%
高校生	80.9%	83.0%
20～39歳	75.9%	75.0%



毎日朝食を食べない人がいるピン。切ない...

★女子高校生のやせの割合を減らす取り組み (肥満度△20%以下)

	〈R6 現状値〉	〈R10 目標値〉
高校2年生	1.23%	減らす

★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取り組み

	〈R5 現状値〉	〈R10 目標値〉
妊婦	68.5%	75.0%
3歳児	89.8%	90.0%
小学生	49.6%	56.0%
中学生	44.8%	50.0%
高校生	39.4%	45.0%
20～39歳	71.8%	68.0%
40～64歳	76.2%	80.0%

簡単オススメ朝食レシピ ～朝食から始まる一日を～

簡単！朝食に豆腐丼

【材料4人分】

- ご飯 4膳
- 絹ごし豆腐 1丁
- 揚げ玉 40g
- 出汁醤油または白だし 大さじ4
- かつお節、刻みのり 適量
- すりごま 小さじ4

【作り方】

豆腐はレンジで温める。(夏は冷やっこで)  
どんぶりにご飯、切った豆腐、揚げ玉、かつお節、のりをのせすりごまをかける。  
だし醤油または白だしをかけて、混ぜながら食べる。



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

【アレンジ】

- ・ケチャップを仕上げに加えてトマトスープに
- ・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



第4次奥州市食育推進計画

～ダイジェスト版～ 乳幼児・学童・思春期



【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ます。奥州市食育推進協議会で具体的検討をし、市は計画に沿った事業の推進を図ります。

奥州市食育推進協議会  
奥州市

【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

奥州市ホームページにもレシピを掲載しています。レシピの検索はこちらから➡



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

## みんなで取り組む重点取り組み

関係機関と協力しながら取り組む内容を課題ごとにまとめています。  
奥州市食育推進協議会、市が中心となり進めてまいります。

### バランスのとれた食生活の対策

- ★妊娠前から産後にかけて栄養相談
- ★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
  - 小児肥満改善指導の強化
  - 各種母子保健事業での栄養指導
  - 学校栄養教諭等による食育指導
  - 特定保健指導・国保30代保健指導での栄養バランスの指導
  - フレイル予防事業での栄養指導
  - 歯科保健事業との連携事業



### 減塩・適塩の対策

- 乳幼児期からの薄味の推進
- 企業や店舗と連携した減塩・適塩食普及
- ホームページや賛同店舗への配架による減塩レシピの啓発
- 健診結果相談会での栄養指導
- 国保30代保健指導・特定保健指導での個別指導
- 生活習慣病予防事業での減塩食指導

### 朝ごはんの対策

- 妊婦やその家族への朝食推進
- 早ね・早起き・朝ごはんの強化
- 教育・保育施設と連携した朝食推進
- 乳幼児健診等で朝ごはんの推進



### 地産地消推進

- 教育・保育施設での野菜栽培体験
- 地元食材の利用促進事業
- 地元食材を活用した調理実習の実施
- 市内産直施設と連携による地元食材の推進
- 食生活改善推進員養成、育成事業



### 郷土食・行事食の継承

- 食育支援団体・個人登録事業の利用推進
- 教育・保育施設での調理体験
- 給食だよりでの活用
- ホームページ等での啓発普及
- 地域での郷土食・行事食の体験

## ライフステージごとでは

アンケートなどから見てきた課題改善のためにライフステージごとに重点項目を定めました。その中の市民が取り組むことについてお知らせします。

### 妊娠期・乳幼児期

〈重点項目〉

1. 幼児期からの生活習慣病予防の推進
2. 妊娠期からの栄養バランスのとれた食事の大切を推進



### 〈市民が取り組む5つのこと〉

- ①夜は早く寝て朝食が食べられるように、早く起きましょう
- ②家族で乳幼児と食事の時間を楽しみましょう
- ③うす味を意識し、食材の味を楽しみましょう
- ④肥満の原因を把握し、関係機関と協力しながら解消に努めましょう
- ⑤妊娠期には将来に続く望ましい食習慣を意識し習慣化しましょう

### 〈アンケート結果と方向性〉

妊娠前の若い世代で朝食を欠食する割合が約15%と年々増加しています。  
夜型で起床が遅い児が増加傾向であり、この時期に大切な食習慣や生活習慣の確立への懸念があります。3歳児でも0.6%の児が依然として朝食欠食があります。

生活リズムを整えるためには、特に1日の始まりの朝食が重要です。良い食生活習慣を継続し、食事のバランスに配慮することで、幼児の肥満割合を減らす取り組みにつなげます。

### 学童・思春期

〈重点項目〉

1. 生活時間の多様化に合わせた食事の推進
2. 生活習慣病予防を目的とした食事を選択する力を伸ばす
3. 適正体重を知り、それを維持する取り組みの強化



### 〈市民が取り組む4つのこと〉

- ①毎日朝食を食べましょう
- ②家族で食卓を囲む機会を増やしましょう
- ③うす味や栄養バランスの取れた食事を心がけ、子どもに食事を選ぶ力を身につけさせましょう
- ④自分の体重を知り、適正体重を維持しましょう

### 〈アンケート結果と方向性〉

朝食をほとんど食べない割合は小学校5年生では2.0%、中学校2年生は3.2%、高校2年生8.7%と年齢が進むにつれて増加しています。

健康を維持増進するための食事を自ら選択する力を養う時期です。学校生活の他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の多様化に伴う生活リズムや食事の乱れによる、肥満ややせの割合を減らす取り組みにつなげます。