

# 第2期仙北市食育推進計画

「目指せ・正しい食習慣」

～健康で元気に暮らすために～

計画期間 平成26年度～平成30年度

## ○計画策定の経緯と趣旨

近年、ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、食生活やそれを取り巻く環境が変化し、その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、更には生活習慣病の有病者の増加・重症化など、食をめぐる現状は危機的な状況にあるといわれています。

この状況の解決を図るため、「食育」を推進することを目的として「食育基本法」が制定され、仙北市でも平成21年3月に「仙北市食育推進計画」を策定し、その実現に取り組んできました。当初計画が平成25年度で計画期間を終えることから、第2期仙北市食育推進計画を策定しました。本計画の概要版を作成しましたので、食育の推進にご理解とご協力をお願いいたします。

### 食育とは・・・

「生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの。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、健全な食生活を営むことができる人間を育てる」とこととされています。（食育基本法第2条）

## ○第1期計画目標の達成状況

指標項目	基準値 平成20年度	現況値 平成25年度	目標値 平成30年度	改善 状況
食育への関心 (食育の言葉も意味も知っている割合)	40%	48%	90%以上	↑
毎日の朝食摂取率	78%	87%	90%以上	↑
家族と食事をする機会(夕食時)	81%	78%	90%以上	↓
栄養バランスを考えた食事の普及 (家庭で献立を決める時)	17%	16%	25%以上	↓
伝統料理の継承 (家庭で伝統料理を作る割合)	75%	75%	80%以上	→
学校給食における地場産物利用率の向上 (仙北市産)※秋田県が指標とする野菜15品目の重量割合	22.3% (平成19年度)	36.9% (平成24年度)	25%以上	↑
学校給食における地場産物利用率の向上 (秋田県産)※秋田県が指標とする野菜15品目の重量割合	29.1% (平成19年度)	48.5% (平成24年度)	35%以上	↑
保育園、幼稚園、小中学校における農業 体験実施施設の増大	88.2%	95.8%	100%	↑
農村体験参加者数の増大	5,952人 (平成19年度)	9,570人 (平成24年度)		↑

## ○5年後の目標(現在値→5年後の目標値)

指標項目	現在値 (H25)	目標値 (H30)
食育を知っている人の割合	48%	90%以上
朝食を毎日食べている人の割合	87%	90%以上
朝食を毎日食べる人のうち、バランスのとれた朝食を 食べている人の割合(主食とおかずと汁物)	74%	85%以上
家族一緒に食事をする割合	78%	90%以上
栄養バランスに気を付けている人の割合 (家庭で献立を決める時)	43%	65%以上
家庭で伝統料理をつくる割合	75%	80%以上
学校給食の地場産利用率 (秋田県指標野菜15品目の重量割合)	仙北市産 36.9% (H24年度)	40%以上
	秋田県産 48.5% (H24年度)	50%以上
農産物直売所を利用する人の割合	85%	90%以上
学校等における農業体験の実施割合	95.8%	100%
都市との農村交流における農業体験参加者数	9,570人 (H24年度)	10,000人

### 「食事バランスガイド」を使って、栄養バランスに気を付けよう

「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

下のコマはおおよそ2200キロカロリー(1日分)の場合です。現在糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、めん類)</b> 200V ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1コマ = ごはん(中盛り)1杯、お味噌汁、納豆、お肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ 15コマ = ごはん(中盛り)1杯、お味噌汁、納豆、お肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ、お肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)</b> 200V 野菜料理3品程度	1コマ = ほうれん草、人参、ピーマン、お肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ 2コマ = ほうれん草、人参、ピーマン、お肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵)</b> 200V 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1コマ = 肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ 2コマ = 肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ 3コマ = 肉(鶏)1切れ、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 200V 牛乳だったら1本程度	1コマ = 牛乳1杯、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ 2コマ = 牛乳1杯、お豆腐1切れ、お肉(豚)1切れ、お肉(牛)1切れ、お肉(魚)1切れ
<b>2 果物</b> 200V みかんだったら2個程度	1コマ = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、いちご1房、梨1個

「食事バランスガイド」は、食事の盛り付けの目安をイラストで示したものです。

日本で古くから使われている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが良くなるように示すという、回転(運動)することによって初めて安定するということを示しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日盛って仕事をしている運動習慣のない男性に合わせた量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の「料理例」を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日に取る目安の数値と比べることができます。

# 仙北市の食育推進の基本目標は「目指せ・正しい食習慣」～健康で元気に暮らすために～

## 推進の柱 その1 規則正しい食習慣を身につけて健康に生活しよう

一日三食（特に朝食）の規則正しい生活は、毎日を元気に暮らすための基本で、栄養バランスのとれた食事をとることは生活習慣病の予防につながります。また、家族そろって食事をする機会を増やします。

- ・一日三食、栄養バランスのとれた食事をしよう
- ・朝ごはんを食べよう
- ・家族そろって食事をとろう  
(子供もお父さんも一緒に料理を作ってみましょう。食卓を囲んで大いに話の花を咲かせよう)



## 推進の柱 その2 食に感謝する心を育もう

「いただきます」「ごちそうさま」は日本独特の感謝の言葉です。動植物の命をいただき、食料の生産者と食事を作る人の苦勞と努力に支えられて、食事ができます。食べ物を大切にすると、感謝する心を育みます。

- ・いただきます・ごちそうさまで、食べられることに感謝しよう
- ・食べ物を大切にしよう
- ・食料のこと、農業のことについて学ぼう  
(食べ物を育てた人と料理を作ってくれた人に感謝して食べよう)



## 推進の柱 その3 ふるさとの食文化を受け継ごう

現在、日本の食文化が見直されています。先人によって培われてきた多様な食文化を次の世代へ継承し、優れた伝統食文化や豊かな味覚を育むとともに、郷土愛を醸成していく活動を推進します。

- ・家庭で伝統料理を作ろう
- ・伝統料理を伝えよう  
(四季折々の伝統料理を作っておいしく食べよう。そして食文化を伝えよう)



## 推進の柱 その4 地産地消をすすめよう

仙北市でとれた農産物を地元消費者が安心して食べられるよう、生産者は質の高い農産物を安定して供給するとともに、供給できる品目を拡大し地産地消を推進します。

- ・安心安全な農産物を作ろう
- ・地元の農産物を知り、食べよう  
(生産者の皆さんは安全安心な農産物を作って、消費者の皆さんは地元でとれた食材を食べよう)



## 「ライフステージごとの取り組み目標」

### (1) 妊娠・授乳期

目標：こどもを意識した食生活をしましょう

子どもへの影響を考えた食事を摂取し、母子共に心身が健康であることを心がけます。

#### ポイント

- ①妊娠したからといって摂取カロリーを増やす必要はありません。
- ②肉・魚・卵はしっかり加熱して食べましょう。
- ③緑黄色野菜・青魚（イワシ、アジ、サバなど）・小魚（Ca）を取りましょう。
- ④マグロ、カツオ、クジラなどの大きなものは週1回程度に。
- ⑤妊娠中の体重増加は10kg以内を目指しましょう。特に36週（第10ヶ月）以降は1週間に500gを越えないように注意しましょう。



### (2) 乳幼児期

目標：栄養バランスに心がけ、食に興味を持たせましょう

乳幼児期は、心身機能や食行動の発達が著しいことから、バランスの良い食事習慣を心がけ、離乳食の重要性を考えます。

#### ポイント

- ①乳児の栄養を保つため、また、わがままな子にならないよう、しっかり離乳食を始めましょう。
- ②好き嫌いがはっきりしてきます。無理に食べさせるのではなく、食べやすいように調理法を工夫しましょう。
- ③この時期から、薄味の食事（塩分の少ない物）に慣れさせましょう。
- ④食物アレルギーが発生する時期です。だからといって、危なそうな物を食べさせないのは誤りです。正しい知識を持って対処しましょう。



### (3) 学童(小学生)

目標：食習慣の基礎を身につかせ、食に感謝する心を育てましょう

心身の発達に重要な時期であるため、食の正しい知識を習得し、成長に必要な栄養の摂取に心がけ、家族とのコミュニケーションを大切に、規則正しい生活と食事の習慣を身につけます。また、農業体験を通して食と農業の重要性を学びます。

#### ポイント

- ①朝食を毎日しっかり摂ることを足がかりにして、規則正しい生活習慣を身につけさせましょう。
- ②栄養バランス、もったいないの心、食べ物の大切さを身につけるために、この時期から、男女にかかわらず、お母さんやお祖母さんと一緒に料理をさせましょう。親もとから離れて生活する際や、老後にも必ず役に立ちます。
- ③食卓を囲んでの家族のコミュニケーションを大切にしましょう。
- ④農業体験を通して食と農業の重要性を学びます。
- ⑤エビ・カニアレルギーが起こりやすい時期です。耐性ができにくく、大人になっても食べられないことが多いです。魚や魚卵、貝などは別種の蛋白ですので別に診断を進める必要があります。また、エビ・カニアレルギーだからといって魚介類も食べられないわけではありません。
- ⑥肥満が問題になる時期です。ファストフードや甘いお菓子、ジュース類の取り過ぎに注意し、できるだけ歩かせるようにし、積極的に運動をさせましょう。中高生以降も同様です。



### (4) 思春期(中高生)

目標：食の知識と、選択する力を身につけましょう

部活動や受験勉強などで生活が不規則になり、親離れ、自立心が芽生える時期です。また、卒業後は保護者のもとでの生活から社会へと、生活環境とともに食生活が大きく変化する子どもたちが多いため、食は自身の選択になることを意識し、正しい知識や選択する力を習得し、実践します。

#### ポイント

- ①部活動や受験勉強で生活が不規則になり、食生活も乱れ気味です。一日の生活について、親子で相談しましょう。
- ②高校卒業後は、親もとを離れ、生活環境とともに食生活も大きく変化します。食は自分の選択になることを意識し、正しい知識を持ち、選択して、健康な生活を送れるような力を習得し、実践します。
- ③17～19歳は骨量がピークになる時期です。この時の骨量が少ないと、将来、骨粗鬆症になりやすくなります。小魚などからカルシウムを摂取するとともに、継続的に運動をして、ピーク骨量を増やしましょう。
- ④肥満に対する注意は必要ですが、過度のダイエットは将来の健康を害します。



### (5) 青年・壮年期

目標：食で生活習慣病を予防しましょう

働き盛りのこの時期は、生活習慣病を考慮しながら健康管理を行います。

#### ポイント

- ①働き盛りのこの時期は、生活習慣病防止を意識して健康管理をします。  
ア、塩分制限  
イ、肥満の防止（炭水化物、脂肪分、糖分の摂り過ぎに注意し、運動習慣をつけること。）
- ②この時期以降は、検診を受けることが重要です。家族（特に母方）に糖尿病の人がいる場合は要注意。また、妊娠糖尿病と言われた方は、中年以降に糖尿病になる率が7倍高く、妊娠高血圧症候群（旧、妊娠中毒症）になった方は40代で脳血管障害や心血管障害の危険性が高くなります。



### (6) 高齢期

目標：食で元気に、食文化を次世代に伝えましょう

高齢になると、消化機能や生理機能が低下する等の体の変化に伴い、偏食や栄養不足になりがちであることから、栄養バランスを考えた食事と適度な運動により、病気の予防を心がけます。

#### ポイント

- ①高齢期になると、消化機能や生理機能の低下に伴い、偏食や栄養不足になりがちです。  
野菜だけを食べているより、肉や魚をしっかり食べている方が元気です。
- ②高血圧、糖尿病、高脂血症などを抱える人が増加します。塩分制限、糖尿病のカロリー制限は必要ですが、コレステロールが高いからといって、鶏卵や魚卵を全く食べてはいけないというわけではありません。栄養価が高いので、週1～2回程度は食べても大丈夫です。
- ③肥満に注意し、無理のない運動をしましょう。1日30分程度の歩行やストレッチでも十分です。
- ④料理ができない男性は、今からでも調理を覚えましょう。長寿につながります。
- ⑤料理に自信のある女性は、積極的にイベントや料理教室に参加し、伝統的な料理を次世代に伝えるとともに、家庭内でもお孫さんと一緒に料理をしましょう。

