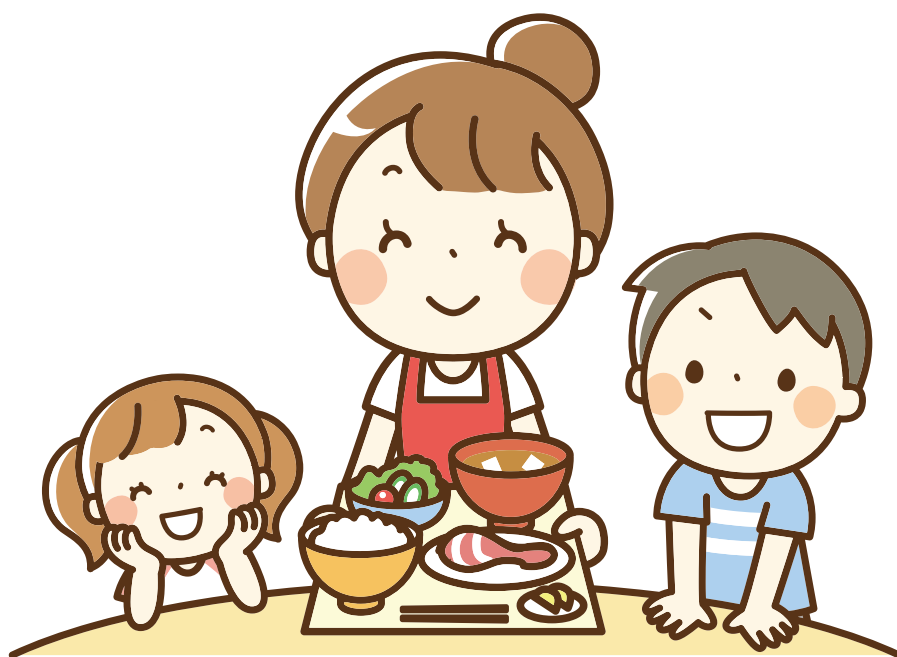


# 第3期 仙北市食育推進計画



# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の経緯	1
2	食育をめぐる国や県の動き	1
3	計画の位置づけ	1
4	計画期間	1

## 第2章 前計画の取組と評価

1	前計画の概要	2
2	これまでの取組	2
3	第2期仙北市食育推進計画 指標の達成状況	5
4	仙北市の食育の現状と課題	6

## 第3章 食育推進のための施策

1	若い世代を中心とした食育の推進	7
2	多様な暮らしに対応した食育の推進	7
3	健康寿命の延伸につながる食育の推進	7
4	食の循環や環境を意識した食育の推進	8
5	食文化の継承にむけた食育の推進	8

## 第4章 計画の推進

1	若い世代を中心とした食育推進にあたっての目標	9
2	多様な暮らしに対応した食育推進にあたっての目標	9
3	健康寿命の延伸につながる食育推進にあたっての目標	9
4	食の循環や環境を意識した食育推進にあたっての目標	9
5	食文化の継承に向けた食育の推進	9

### 参考資料

仙北市の現状把握のための調査結果	13
------------------	----

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1. 計画策定の経緯

「食」は命の源であり、どの世代においても毎日の健全な食生活を送ることにより、心身共に健康で豊かな暮らしにしてくれます。

平成17年に「食育」を推進することを目的として「食育基本法」が制定されました。それを踏まえ、仙北市では地域特性を活かした食育の取組を総合的かつ計画的に推進するため、平成21年3月に「仙北市食育推進計画」を策定、平成26年3月には「第2期仙北市食育推進計画」を策定し、それまでの取組を評価することで、見えてきた課題と向き合い、新たな取り組み目標を設定しました。

第2期仙北市食育推進計画では、「規則正しい食習慣を身につけ健康に生活しよう」、「食に感謝する心を育もう」、「ふるさとの食文化を受け継ごう」、「地産地消を進めよう」を4つの柱として目標設定し、視点ごとの方向性を定め、市民をはじめ、食育に関わる関係者と連携・協力して食育活動に取り組んできました。

第3期食育推進計画では、前計画の成果や課題を整理し、仙北市の特性を活かしつつ、「規則正しい食生活の推進」「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題とし、食への意識を高める施策を展開します。

## 2. 食育をめぐる国や県の動き

国では、平成17年に「食育」を推進することを目的として、「食育基本法」が制定されました。さらに、食生活の見直し活動をするためには、より具体的な行動の内容が必要であり、「食育推進基本計画」を策定しました。この計画は5年毎に見直され、現在では「第3次食育推進基本計画」が策定され、社会情勢を反映させた取り組むべき重点課題が設定されています。

また、秋田県では、「第3期秋田県食育推進計画」を策定し、平成28年度から5ヶ年の計画が作成され、新しい課題が加えられました。

内容としては、子どもから高齢者まで生涯を通じた食育を一層推進するとともに、海山に囲まれ、自然の幸が豊富な秋田ならではの体験を通して、食の「おいしい」、「楽しい」、「嬉しい」を学び、秋田県民の生きる力を育むための取組を強化するなど、秋田県の特徴が活かされた計画となっています。

## 3. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。食育に関する基本的な事項について定めるものであり、本市における各関連の計画との整合性を保つこととします。

## 4. 計画期間

この計画は、平成31年度から5ヶ年の計画とします。なお、計画期間中に社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

## 第2章 前計画の取組と評価

### 1. 前計画の概要

市民一人一人の食育を推進するため、家庭をはじめ、関係機関がそれぞれ役割分担し、連携を図りながら取組を実施してきました。

### 2. これまでの取組

#### 推進の柱① 規則正しい食習慣を身につけ健康に生活しよう

##### ◆規則正しい食習慣の推進

取組	おもな内容	関係機関
食育の知識を得られる機会を提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市の広報、ホームページで食育に関する情報の発信</li> <li>・給食だよりを通じての家庭への食育の伝達</li> <li>・乳幼児健診、住民健診時等における食育のPR</li> <li>・親子を対象にした食育の講話等の実施</li> <li>・園児への食生活アンケートを実施し、家庭での食習慣の把握と、情報の提供</li> </ul>	保育園、幼稚園 小中学校 食生活改善推進員 保健課 総合産業研究所
一日三食、栄養バランスのとれた食事を選択する力を身につけるよう推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんの摂取と栄養バランスの情報発信</li> <li>・外食、弁当惣菜利用時の栄養バランス指導周知</li> <li>・乳幼児健診、基本健診時等における栄養指導</li> <li>・小中学校の授業や給食の栄養・健康指導</li> <li>・良い食生活を送るためのテーマを持った料理教室の開催</li> <li>・高齢期の方への低栄養等を予防するための情報提供</li> </ul>	保育園、幼稚園 小中学校 食生活改善推進員 保健課 包括支援センター 総合産業研究所
食育に関係する担当者の資質向上を推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育担当者の研修会の開催</li> <li>・食物アレルギーの対応と知識の習得</li> <li>・食育担当者会議の開催</li> </ul>	行政機関

##### ◆楽しい食事の推進

取組	おもな内容	関係機関
食について楽しく興味を持てる環境と家族そろって食事をする機会を提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭の日、食育の日の普及による家族だんらんの大切さの啓発（子ども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ましょう）</li> <li>・「食」を取り入れた保護者参観等の実施</li> <li>・園児、児童、生徒が育てた野菜を使った親子の料理教室の開催</li> </ul>	保育園、幼稚園 小中学校 総合産業研究所

## 推進の柱② 食に感謝する心を育もう

### ◆食と自然、農業学習の推進

取組	おもな内容	関係機関
食料について学習する機会をつくり食に感謝する心を育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いただきます、ごちそうさまのマナー習得</li> <li>・食料事情、農業のことについて学ぶ機会を提供</li> <li>・もったいない意識の醸成</li> <li>・副読本、関係資料の活用</li> </ul>	保育園、幼稚園 小中学校 総合産業研究所

### ◆農業体験の推進

取組	おもな内容	関係機関
農業にふれる機会を提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園、学校等での農業体験の実施</li> <li>・農業体験の指導協力</li> <li>・学校等における農業体験実施の支援</li> <li>・農業体験を通じた都市農村交流の推進</li> </ul>	保育園、幼稚園 小中学校 生産者等 総合産業研究所 農山村体験デザイン室

これまでの取組（例）	対 象
地場産小麦「ねばりこし」を使用したクッキーを学校給食へ提供	児童・生徒
食育講話「規則正しい食習慣、食に感謝する心」	園児
「山の芋活用」料理教室開催	農家民宿など
食育講話「規則正しい食習慣を身につけ健康に生活しよう」	園児



### 推進の柱③ ふるさとの食文化を受け継ごう

#### ◆伝統料理の継承の推進

取組	おもな内容	関係機関
伝統料理を伝え、学び、郷土愛を育む活動推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食で行事食の提供</li> <li>・親子での伝統料理講習会の開催</li> <li>・イベント等での伝統料理のPR</li> <li>・郷土料理レシピの活用</li> </ul>	保育園、幼稚園 小中学校、保健課 地域・団体 食生活改善推進員 総合産業研究所

### 推進の柱④ 地産地消をすすめよう

#### ◆地産地消の推進

取組	おもな内容	関係機関
地元農産物の利用拡大	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農産物の高品質、多品種、安定供給</li> <li>・特産品料理教室の開催</li> <li>・地場産物を活用した加工品の開発と支援</li> <li>・学校給食での地場産農産物の利用の促進</li> <li>・市内飲食店等での地場産農産物の利用の拡大</li> </ul>	小中学校 生産者 JA秋田おばこ 教育総務課 総合産業研究所
生産者と消費者の交流の場を支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・直売所等でのイベントの開催</li> </ul>	生産者・直売所

#### ◆食の安全についての理解の推進

取組	おもな内容	関係機関
安心安全な農産物を提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者の生産履歴を報告し、安全で良質な農産物の提供</li> </ul>	生産者 JA秋田おばこ
食品の安全に関する情報を周知	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材の放射性物質測定結果の周知</li> <li>・食品の安全に関する情報の提供</li> </ul>	教育総務課 子育て推進課 保健課 総合産業研究所

### 3. 第2期仙北市食育推進計画 指標の達成状況

指標項目	平成25年度	平成30年度	目標値 平成30年度
食育への関心 (食育の言葉も意味も知っている割合)	48%	53%	90%以上
毎日の朝食摂取率	87%	80%	90%以上
家族と食事をする機会(夕食時)	74%	65%	85%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)	43%	43%	65%以上
伝統料理の継承 (家庭で伝統料理を作る割合)	75%	69%	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品目重量割合	36.9% (平成24年度)	28.8% (平成29年度)	40%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品目重量割合	48.5% (平成24年度)	32.9% (平成29年度)	50%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	95.8%	83.3%	100%
農村体験参加者数の増大	9,570人 (平成24年度)	16,776人 (平成29年度)	10,000人



## 4. 仙北市の食育の現状と課題

今回のアンケート調査において、食育計画の目標値に達することが出来なかった。

残念なのは、前回調査の数値よりもほとんどの数値が下回っていることが分かった。

しかし、食育は、食育基本法の目的や基本理念を踏まえて、仙北市の実態や特性などに配慮して推進すべきものであり、次期計画においては、安易に目標値の達成のみを追い求めることの無いよう施策等について、関係機関との連携に努めたい。

### ●栄養のバランスについて

栄養のバランスを考えている人の割合がほぼ横ばいになっているため、もっと具体的なバランスの良さ・悪さを示すことで、今後の食事が改善されるのではないと思われる。朝食を食べている人がさらに栄養バランスを良くするためには、味噌汁を摂取することの推進が重要だと考える。発酵食品である味噌に豆腐や野菜などを加えることで栄養価がさらに上がることが期待できる。

中には、自身の食生活に問題がないと感じている人も少なくはない。

### ●伝統料理の継承について

季節折々の食事や伝統的な食事は、内容の例を具体的に計画に上げることで、実は身近なものが伝統料理だったり、知らずに作ったり、食べたりと目標への近道になるのではないかと。また、具体例を上げることで、認知度が高まり、多くの人により興味を持ってもらえるのではないかと。

### ●野菜の摂取不足を感じていることについて

野菜にはたくさんの種類があり、中には調理せずとも生で食べられる手軽なものも沢山ある。今は便利な調理器などもたくさんあることから、野菜の調理の面倒さを払拭できるようなアイデアを周知できれば、野菜の摂取につながるのではないかと。

特に、仙北市農業において重点作物としている野菜（アスパラガス、えだまめ、キャベツ、ほうれんそう、そらまめ、しいたけ、ネギ、山の芋、いちご、ぶどう、にんにく）の料理方法を農家の方や地域の年配の方から教えてもらうことができれば、地産地消につながるだけでなく、伝統料理の継承にもつながる。

### ●運動不足解消の推進について

普段から体を動かす習慣がない人にとって「運動」という言葉はかなりハードルが高い。毎日行っている行動に少しだけ負荷をプラスする意識を高める。

仙北市の厳しい冬では、除雪も立派な運動です。また、家事をする時に、つま先立ちで料理をしたり、雑巾がけをしてみたり体を動かす意識が必要。

### ●生活習慣について

生活習慣が原因でおこる病気が、大人だけでなく子どもにも身近な病気となっている。これを防ぐためにも子どもの頃からの食生活などの習慣がとても大切なものとなる。最悪の場合死に至ってしまう生活習慣病、疾患のもとをつくらぬ正しい生活習慣を子どもの頃から身につけたい。まずは大人が毎日の習慣の積み重ねを見直すことが重要。



## 第3章 食育推進のための施策

「第3次食育推進基本法計画」に基づく食育の推進には、社会情勢を反映させた取り組むべき5つの重点課題が設定されています。社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、市民一人一人の食育を推進するための取組と施策を推進していきます。

また、第2期食育推進計画で掲げている「規則正しい食習慣を身につけよう」の推進については、食育を推進する上で最も重要であると考えられることから、継続して推進に取り組みます。

### 規則正しい食習慣を身につけよう（継続）

1日3食の規則正しい食生活は、毎日を元気に暮らす源となります。特に朝食を食べる習慣は生活のリズムを整え、心も健康にしてくれます。文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」を推奨している理由として、朝食を食べている児童・生徒は、朝食を食べていない児童・生徒に比べ学力、学習習慣、体力が向上しているということが研究結果から明らかになっているからです。

#### 1. 若い世代を中心とした食育の推進

20代～30代の若い世代は、健康であるがゆえに意識が低かったり他の世代より多くの課題があるといわれています。しかし、食育に無関心な訳ではありません。若い世代への食育が大切ではあるが、どのようなアプローチの方法があるのか考えていく必要があります。

#### 2. 多様な暮らしに対応した食育の推進

近年、ひとり親世帯、貧困、高齢者の一人暮らしなどが増え、家庭状況や生活の多様化により、家庭や個人の努力だけでは健全な食生活の実践に繋げていくことが困難な場合もあります。こうした状況を踏まえ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供を行う食育を推進していきます。

#### 3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより、健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まで健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向けた食育を推進していきます。

#### 4. 食の循環や環境を意識した食育の推進

食に対する感謝の気持ちを深めていくためには、食料の生産から消費までの食の循環を意識し、また、環境への大きな負荷となっている食品廃棄物の発生抑制を推進し、食品ロスの削減にも配慮できるような食育を推進していきます。

#### 5. 食文化の継承に向けた食育の推進

地場産を活かした郷土料理やその食べ方、優れた伝統的な文化が十分に継承されず、特色が失われつつあります。伝統的食文化を熟知した、高齢者が指導者となり、子どもと食を通してふれあうことにより、地域の特性を活かした食文化や伝統料理を次の世代に継承出来るような食育を推進していきます。

##### ●重点課題に取り組むにあたって

子どもから高齢者まで、生涯を通じた取組を推進

関係機関、ボランティア、食品関連事業者などが主体的にかつ多様的に連携・協働しながら食育の取組を推進



## 第4章 計画の推進

### ◆5つの重点課題と目標

第3期食育推進基本計画の総合的な目標

食育に関心を持っている市民の割合	90%以上
食育の推進に関わるボランティア団体等において活動する市民	100人

#### 1. 若い世代を中心とした食育推進にあたっての目標

朝食を欠食する子どもの割合	0%
朝食を欠食する若い世代の割合	15%以下
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を一日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	55%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	60%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	65%以上

#### 2. 多様な暮らしに対応した食育推進にあたっての目標

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週11回以上
地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70%以上

#### 3. 健康寿命の延伸につながる食育推進にあたっての目標

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を一日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	70%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を一日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	55%以上
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している人の割合	75%以上
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	55%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する人の割合	80%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	65%以上

#### 4. 食の循環や環境を意識した食育推進にあたっての目標

学校給食における地場産物を使用する割合（秋田県が指標とする野菜15品目重量割合）	43%以上
学校給食における国産食材を使用する割合	80%以上
農業体験を経験した人の割合	40%以上
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	80%以上

#### 5. 食文化の継承に向けた食育推進にあたっての目標

地域や家庭での受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合	50%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代	60%以上

## 食育推進のための取組

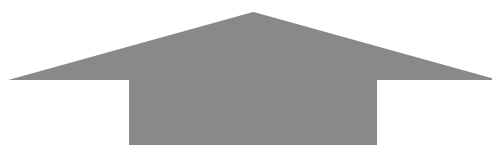
### ●規則正しい食習慣を身につけよう（継続）

- 1 若い世代を中心とした食育の推進
- 2 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 5 食文化の継承に向けた食育の推進



### ライフステージの特徴

乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
味覚が形成され、食への関心が芽生える時期	食事のマナー、社会への適応性を身につける時期	食べることに自立して行く時期	食事の質や量を考え、病気の予防をする時期	健康への関心を持ち、次世代へ食を伝える時期	体の変化に対応しながら食生活を楽しむ時期



## 主体的に、かつ連携・協働しながら食育の取組を推進

保育所・学校等

各家庭

市町村

食育関係団体等

## 5つの重点課題にあたっての取組

若い世代を中心とした食育の推進	市町村	若い世代に対する食育推進 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
	保育所・学校等	子どもの基本的な食習慣の形成 望ましい食習慣や知識の習得 子どもの育成支援における共食等の食育推進
	家庭	子どもの育成支援における共食等の食育推進
	食育関係団体等	親子の食育教室等開催

多様な暮らしに対応した食育の推進	市町村	若い世代に対する食育推進 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
	保育所・学校等	食に関する指導の充実 学校給食の充実
	家庭	望ましい食習慣や知識の習得 子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進
	食育関係団体等	高齢者や男性を対象に料理教室の開催

## 5つの重点課題にあたっての取組

健康寿命の延伸につながる食育の推進	市町村	食育ガイド等の活用促進 歯科保健活動における食育推進 栄養バランスに優れた食生活の実践の推進 貧困の状況にあたる子どもに対する食育推進 高齢者に対する食育推進 食品関連事業者等における食育推進 専門的な知識を有する人材の養成・活用
	保育所・学校等	食育を通じた健康状態の改善等の推進 就学前の子どもに対する食育の推進 栄養バランスに優れた食生活の実践の推進 貧困の状況にあたる子どもに対する食育推進
	家庭	望ましい食習慣や知識の習得 子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進
	食育関係団体等	食育ガイド等の活用促進 栄養バランスに優れた食生活の実践の推進 減塩活動の推進
食の循環や環境を意識した食育の推進	市町村	食品ロス削減を目指した運動の展開 子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進 農山漁村の維持・活性化 地産地消の推進
	保育所・学校等	学校給食の充実
食文化の継承に向けた食育の推進	市町村	専門調理師等の活用における取組 地域の食文化の魅力を再発見する取組 関連情報の収集と発信
	保育所・学校等	学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事食の活用
	食育関係団体等	仙北市の健康課題や食生活、食文化の理解 地域の食文化の継承

## アンケート調査の説明

### 1. 平成30年度食育に関するアンケート

- 【調査目的】 「仙北市食育推進計画」の目標値の検証のため、仙北市民を対象にアンケート調査を実施した。
- 【調査対象】 地区別・年齢層別（20歳代～70歳代）の無作為抽出による。（年齢層ごと300人×6階層）
- 【回答結果】 1,800人中、837人から回答を得た。（回収率46.5%）

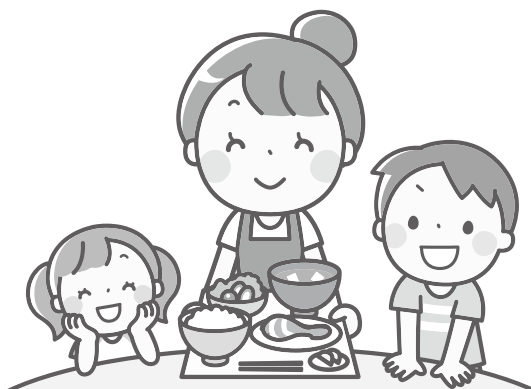
### 2. 平成30年度家庭における子どもの食事アンケート

- 【調査目的】 家庭での食生活の実態を把握するため、仙北市の小・中学校においてアンケート調査を実施している学校より情報提供。
- 【調査対象】 仙北市内各小・中学校650名が対象
- 【回答結果】 650人中、650人から回答。（回収率100%）

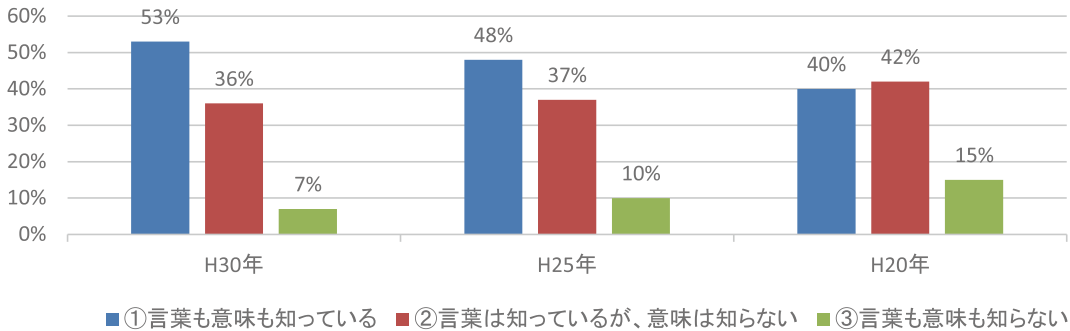
### 平成30年度食育に関するアンケート結果

調査対象基本データ

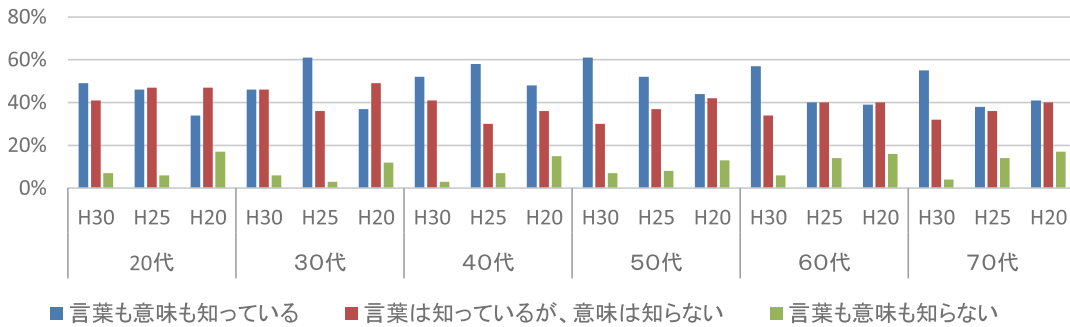
【住所地】			【年代】			【性別】		
田沢湖	319人	38%	20歳代	70人	8%	男	350人	42%
西木	177人	21%	30歳代	105人	13%	女	388人	46%
角館	341人	41%	40歳代	125人	15%	無回答	99人	12%
無回答	0人	0%	50歳代	148人	18%	計	837人	100%
計	837人	100%	60歳代	162人	19%			
			70歳代	161人	19%			
			無回答	66人	8%			
			計	837人	100%			



## 問1 あなたは食育という言葉や意味を知っていますか。

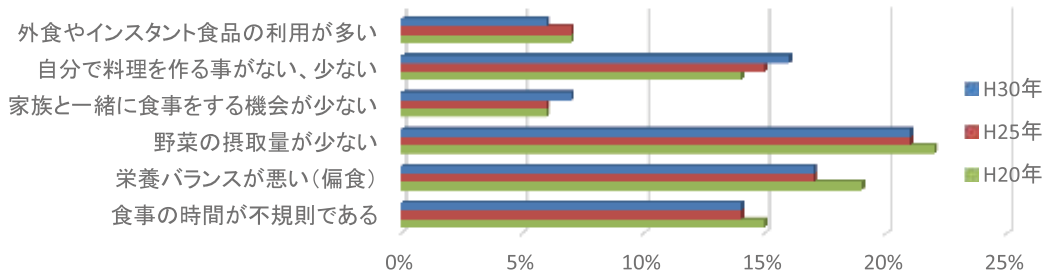


## ◎あなたは食育という言葉や意味を知っていますか。(年代別)



食育についての認知度は前回調査（平成25年）よりも5%上昇し、食育という言葉は89%が知っていました。70代の認知度は87%でしたが、それ以外の年代では90%を上回る認知度になっており、食育への関心が高まっているものと推測できます。男女別では、女性の59%、男性の48%と前回調査を14%上回る数字となっております。

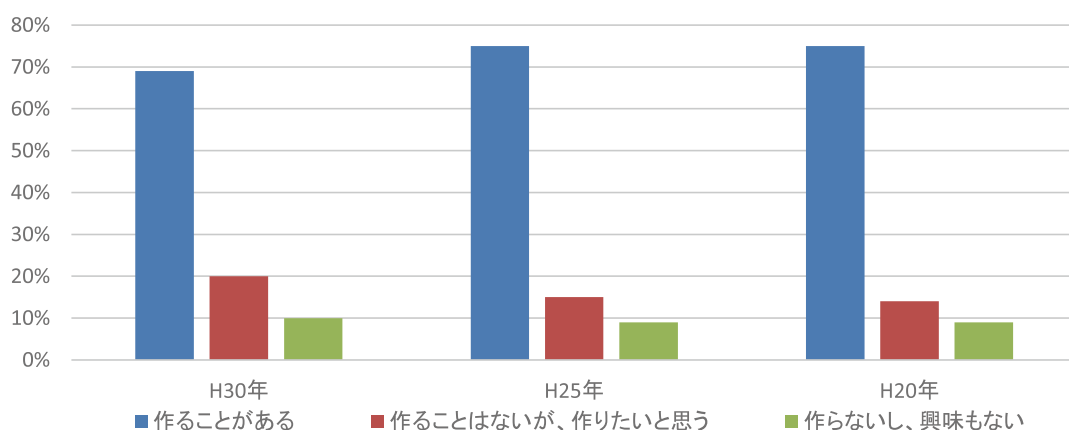
## 問2 食生活の中で問題だと思いませんか。



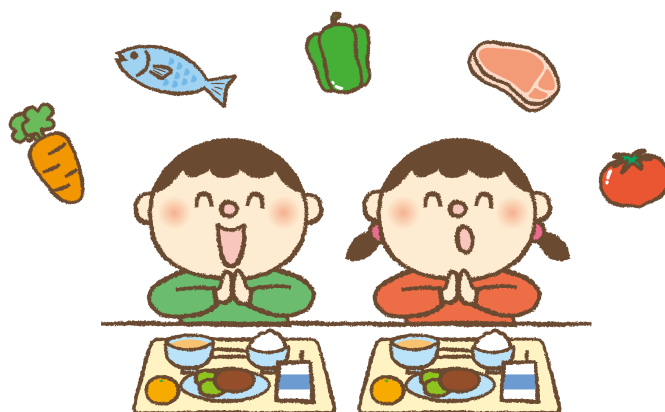


前回の調査同様に、食生活の問題点として最も多くあげられたのが「野菜の摂取量が少ない」で、続いて多いのが「栄養バランスが悪い（偏食）」という回答でした。野菜の摂取不足による栄養バランスの崩れを自覚しているものの改善出来ない現状がうかがえます。

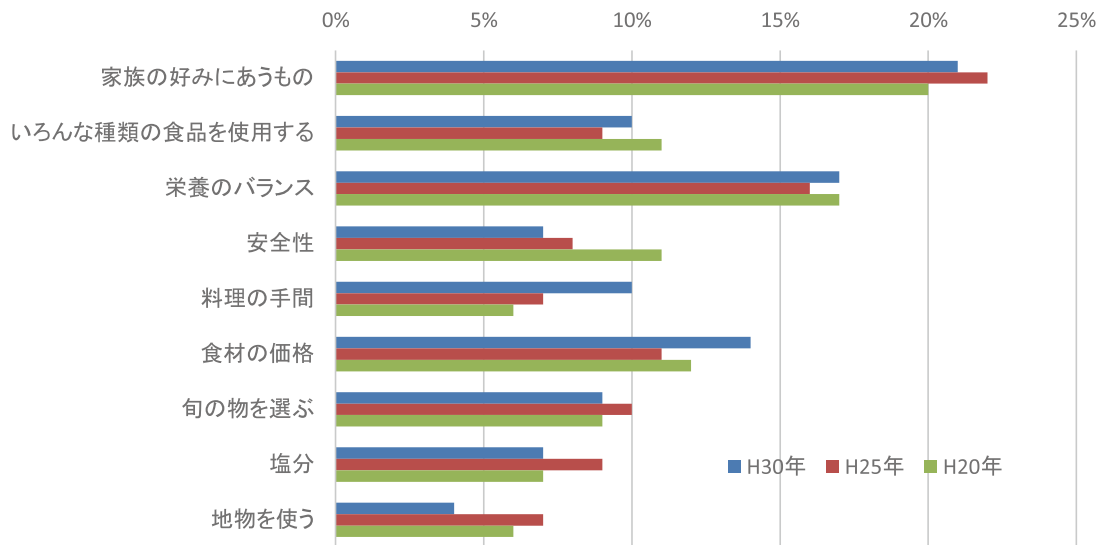
### 問3 お盆やお正月など季節折々に伝統的な食事をつくることがありますか。



伝統的な料理を作ることがある割合は、前回よりも低く70%を切る数値となりました。しかし、作りたいと思う割合が増えているため、伝統料理を身近に感じられるような料理教室などを開催したい。特に核家族の若い年代へ、地域の方が受け継げるような場を設けることが、伝統継承に繋がると思われる。食で季節を感じることは心の豊かさにも繋がると思われます。

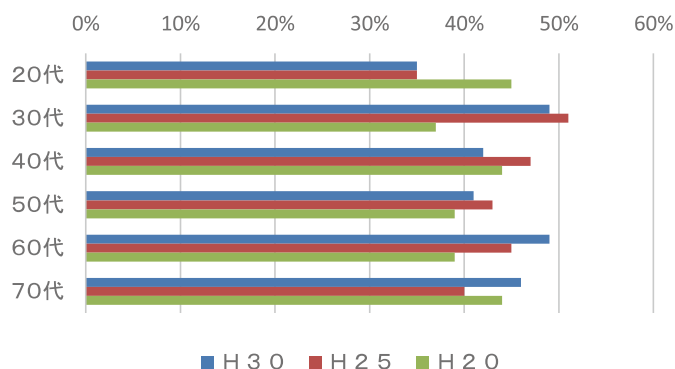


#### 問4 献立を決める時に、何に気をつけていますか。



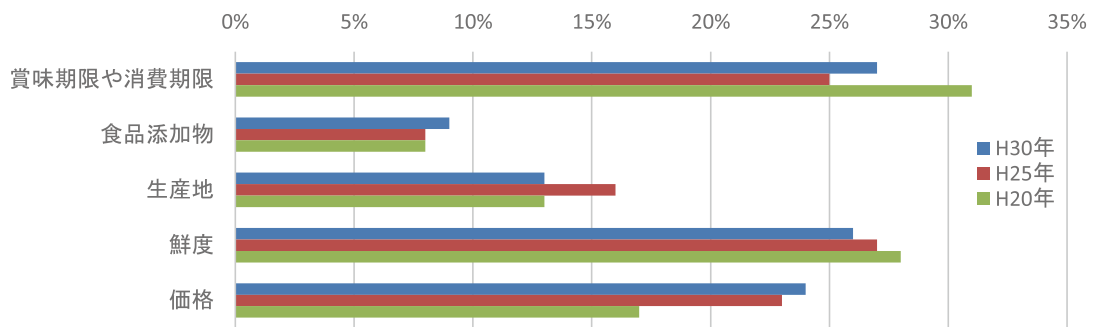
献立を決める時に気をつけていることで最も多いのが「家族の好みにあうもの」、次いで「栄養のバランス」、「食材の価格」の順で前回調査と同じ結果でした。東日本大震災から9年が経過し、「食の安全性」を重視する人の割合は減ってきたようです。また、「料理の手間」を重視する人の割合が増え、日常生活の多忙化が進んでいると考えられます。「食材の価格」がその日の献立に影響することが、問2での魚類の摂取不足に影響していると思われます。

#### ○栄養バランスに気をつけている人の割合（年代別）



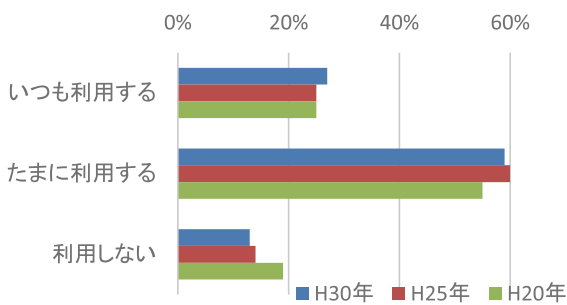
献立を決める時に気を付けていることのうち、「栄養バランスに気をつけている」を選択した割合は全体で43%となっており、前回調査よりも増加しています。年代別にみると30歳代がもっとも多く、20歳代が少なくなっています。

### 問5 食品を選ぶ時にどんな事に気をつけていますか。



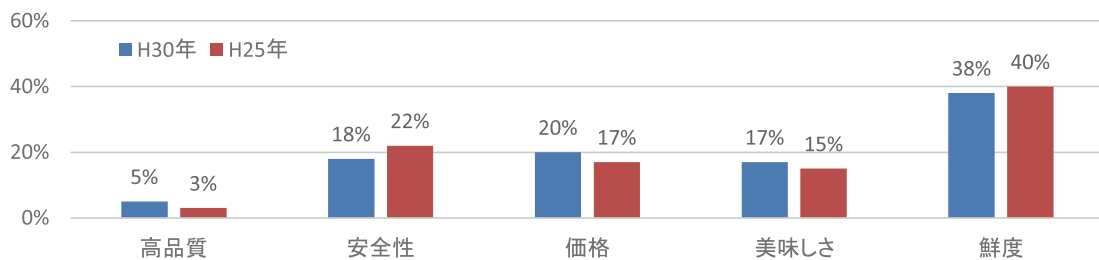
食品を選ぶ時に気をつける点は、「賞味期限や消費期限」、「鮮度」、「価格」の順になっています。前回調査と比べ変化が大きかったものではありませんでした。食品を選ぶ時に、食品表示を確認する意識を啓発することで、食の安全性の意識向上や、地産地消の推進につながることを考えられます。

### 問6 あなたは、農産物直売所を利用しますか。



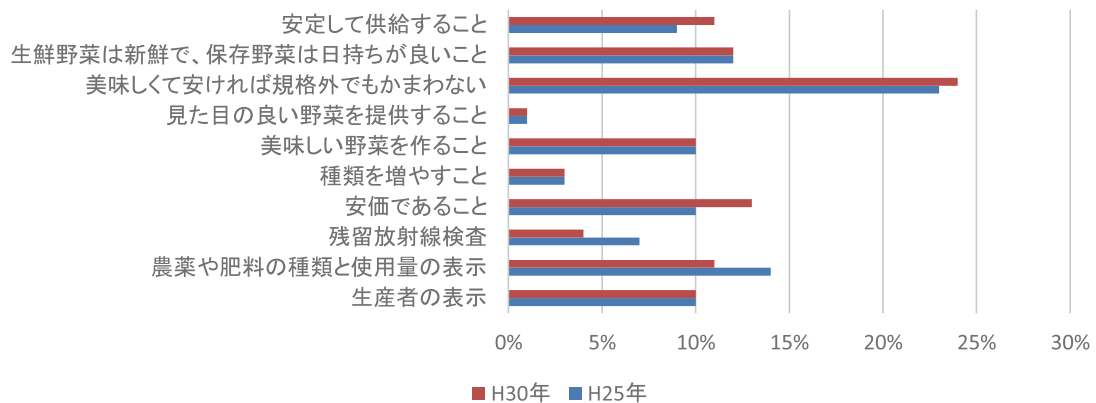
農産物直売所の利用については年代が上がるほど、利用する方の割合が高くなり85%を超えています。大型スーパーでも地場産の野菜が購入出来るようになったことが、地場産野菜の利用に繋がっていると思われます。仕事を持つ若い年代は直売所に行く機会が少なく、新鮮な地場産に対しては意識が高いが、夕方のスーパーでは購入出来ないのが現状であります。

### 問7 直売所を利用する理由をお答えください。



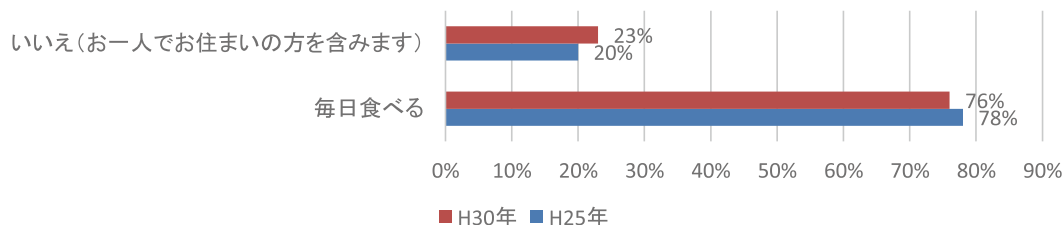
農産物直売所を利用する理由については、一番が「鮮度」、続いて「価格」、「安全性」の順番でした。その他の回答では、「旬の物を買うため」、「作った人の顔や名前がわかる」、「なるべく地元の食品を使いたい」など地場産利用に対する様々な思いが理由としてあげられていた。

**問8 地場産農産物消費拡大を図るために、生産者に対してどのようなことを希望しますか。**

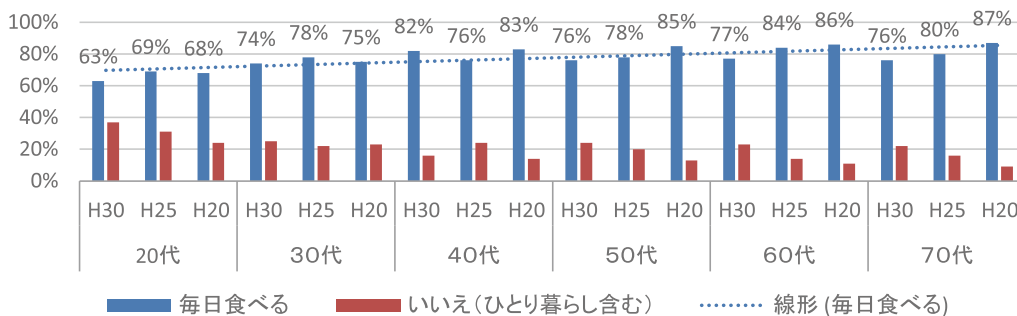


前回調査で割合が高かった「農薬や肥料の種類と使用量の表示」、「残留放射線検査」が減少している。生産者に対して一番多かったのが「美味しくて安ければ規格外でもかまわない」、「安価であること」という希望であった。その他の回答としては「食材に合ったオススメな調理法」が知りたいなど、食育への関心の高さがうかがえる。また、「提供場所を増やしてほしい」という意見もあり、地場産の安定的な供給も求められていることが分かった。

**問9. あなたのご家庭では、夕食は家族と一緒に食べますか。**

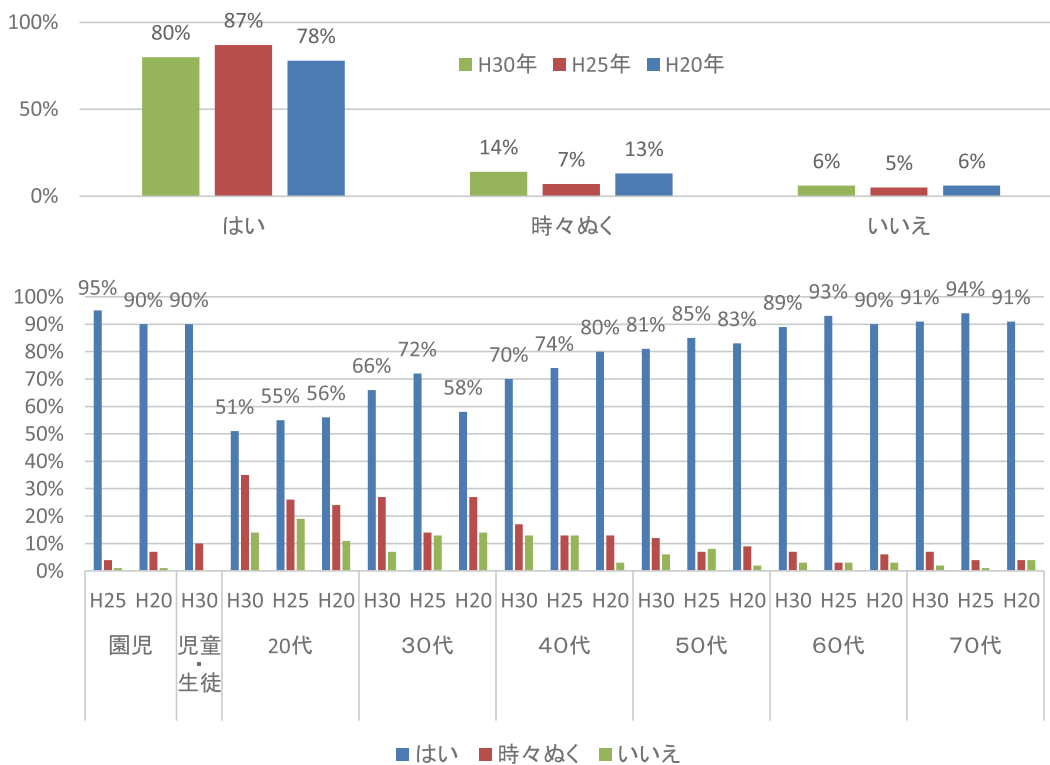


○あなたのご家庭では、夕食は家族と一緒に食べますか。(年代別)



家族と一緒に夕食を食べる割合は、前回調査より低下しています。「いいえ」と答えた人の割合が、40代が唯一10%となっているが、それ以外の年代では20%を超えました。特に20代では37%を超えており、現代社会の忙しさや、晩婚化による自由な世代というとらえ方をすると、友人等との外食により家族との食事の回数が減少していることも推測できます。高齢者については年々ひとり暮らし世帯が増加しており、これも孤食を招いている原因の一つと思われます。

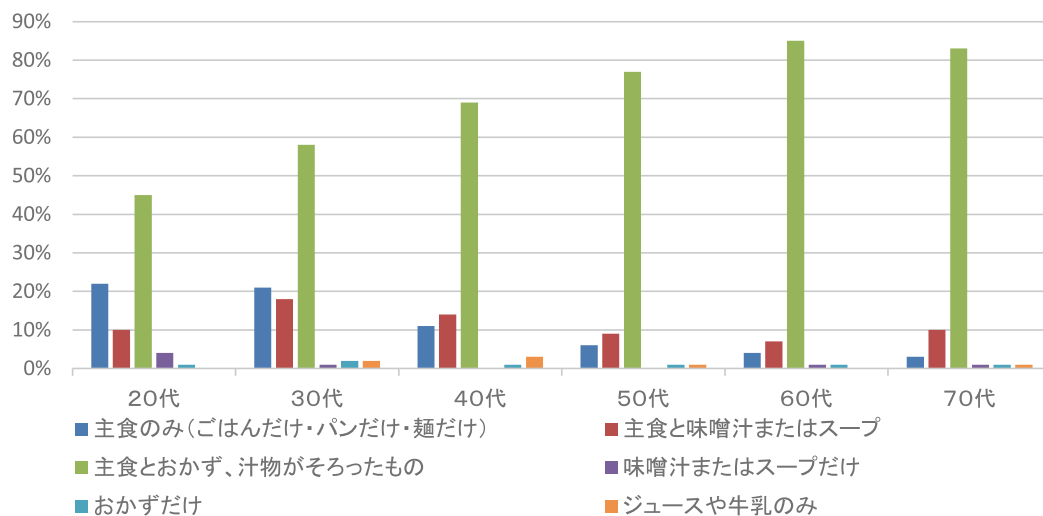
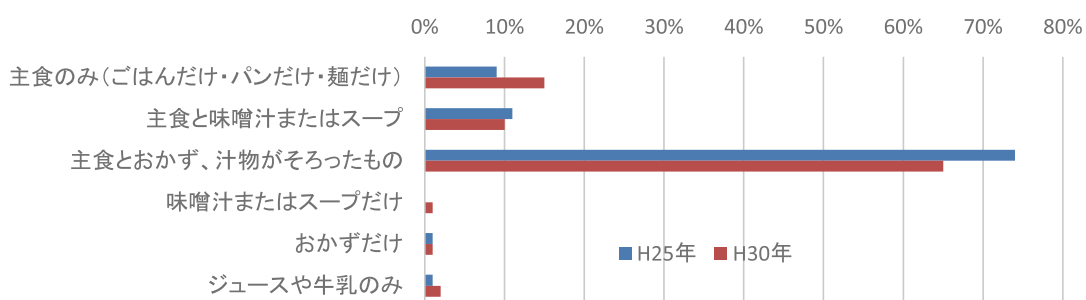
問10. あなたは、朝食をとっていますか。



朝食の摂取は、食育を推進する上で最も重要な課題であります。今回のアンケートでは残念ながら朝食の摂取が7%ダウンしています。「時々ぬく」という回答と合わせると94%になりますが、6%の人が朝食を取っていないという結果になりました。

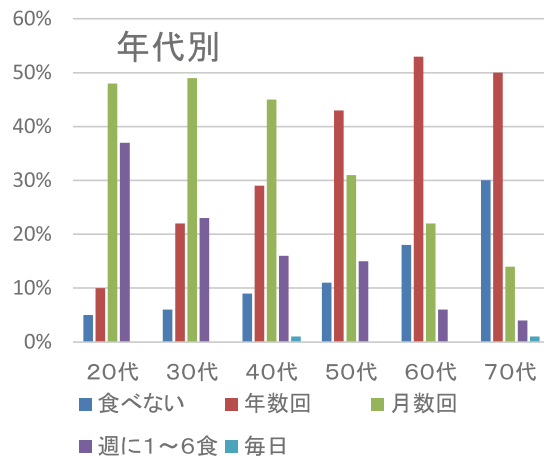
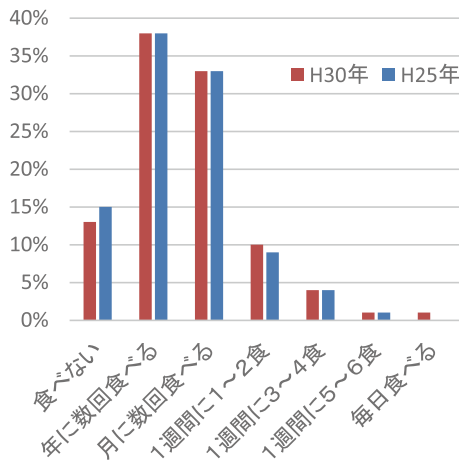
しかし、朝食の重要性については多くの方が認識出来ていると感じられます。「朝ごはん」から始める規則正しい食生活を目標に、次期計画内容の充実を図る必要があると考えます。

### 問11 問い10で①～②と答えた方。普段の朝食に一番近いものはどれですか。



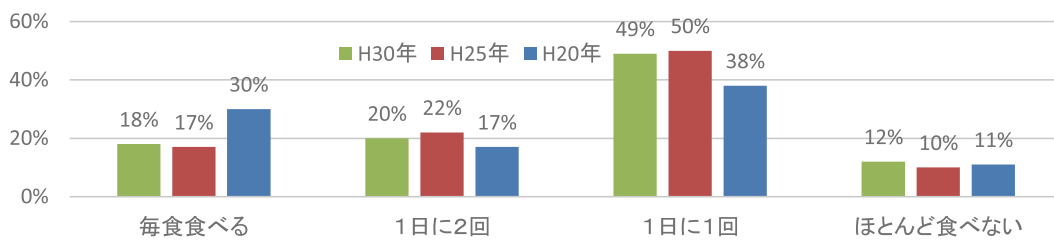
朝食の内容をたずねたところ、「主食・おかず・汁物」がそろったバランスのとれた朝食を食べている方が全体で65%おりました。「主食のみ」と回答した人が15%おり、さらにバランスの良い朝食を推進するためには、発酵食品として注目をあびている味噌を使った味噌汁の摂取に取り組む必要があると考えられます。

**問12 あなたは、コンビニエンスストアの弁当等を食べることがありますか。**

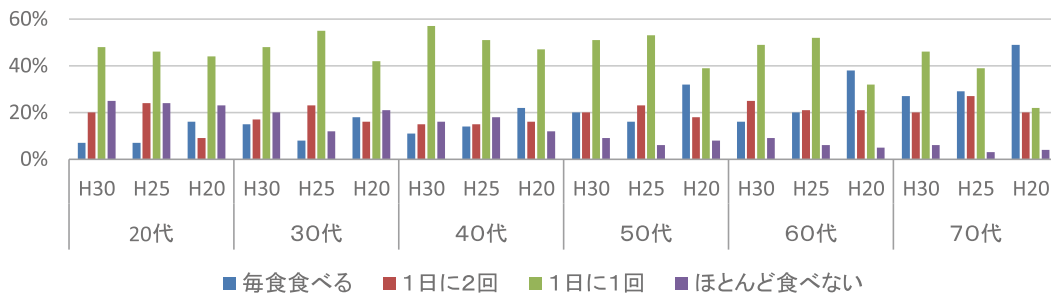


コンビニエンスストアでの弁当等の購入については、前回の調査とほぼ同様の回答でした。コンビニエンスストア等の弁当は手軽で美味しいという利点があり、食品添加物など食の安全や、栄養バランス等に気をつけながら上手に利用したいものです。

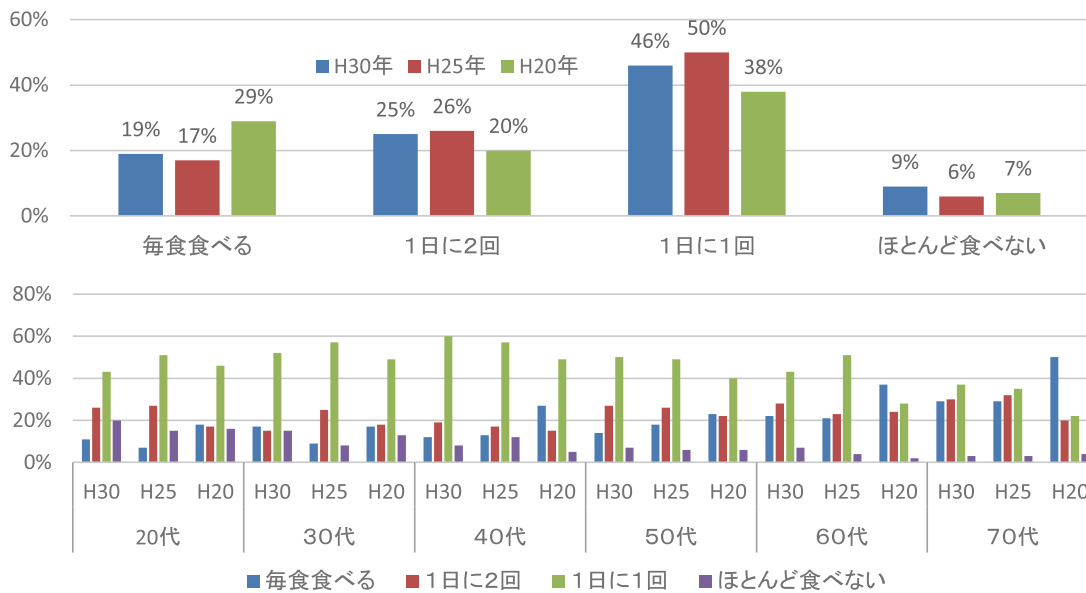
**問13 あなたは、緑黄色野菜を1日何食食べますか。**



**年代別**

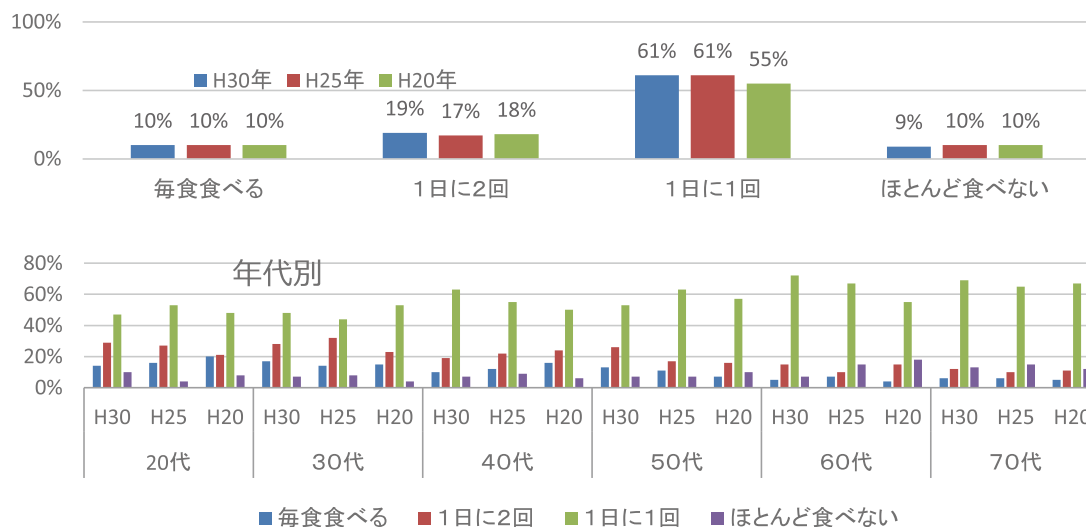


### 問14 あなたは、淡色野菜を1日何食食べますか。



緑黄色野菜、淡色野菜とも「毎食食べる」割合が、前回調査から若干数値が上がりました。しかし、どちらの問でも「ほとんど食べない」人の割合が増えています。加熱調理しなくても、そのままで食べられる野菜もたくさんあるので、若い世代、高齢者の一人暮らし世代など気軽に且つ、手軽にとれる野菜の調理方法などを周知出来る計画を推進します。

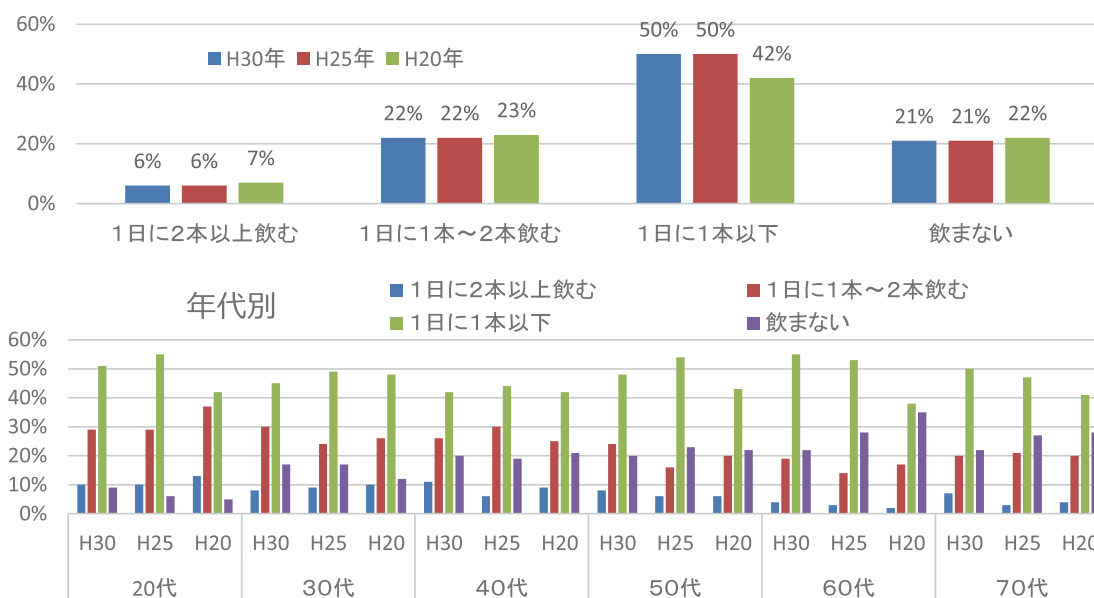
### 問15 あなたは、油を使った料理を1日何食食べますか。



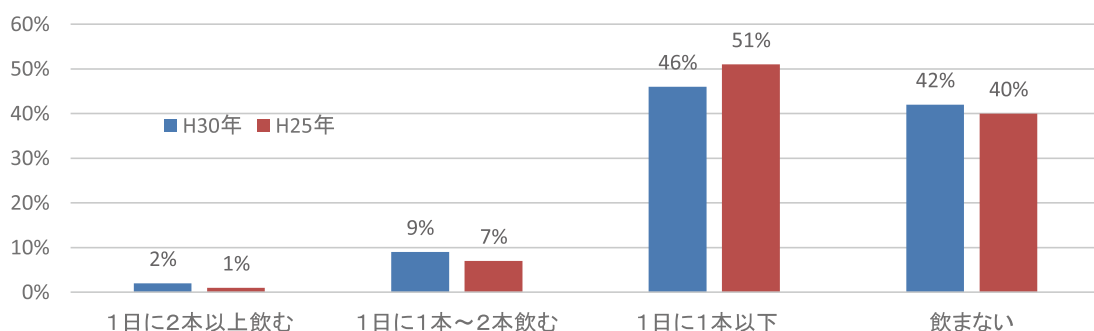


油は摂り方によっては、身体に良い場合もあります。「1日に1回」という人が60%を超えることから、脂質の取り過ぎは病気を誘発する危険性もあることを周知しながら、正しい知識と賢い摂り方の情報を収集し、周知することが必要であると考えます。

### 問16 あなたは、水・お茶以外に甘いジュース・清涼飲料水等を飲みますか。

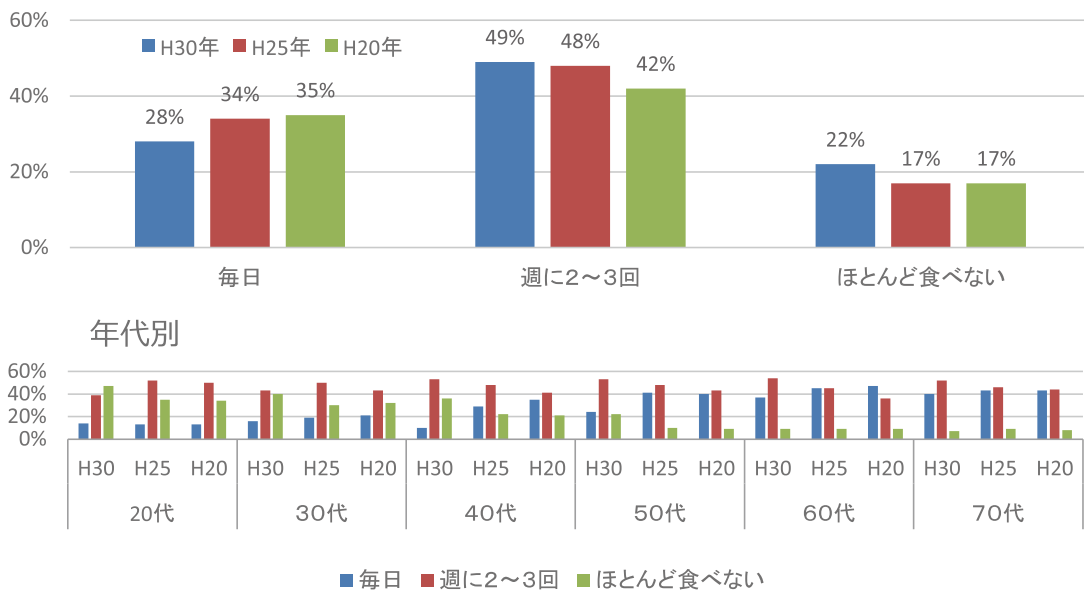


### 問17 問16で甘いジュース等を飲むと答えた方、甘い飲料の内「ゼロカロリー」と表示された飲み物は飲みますか。



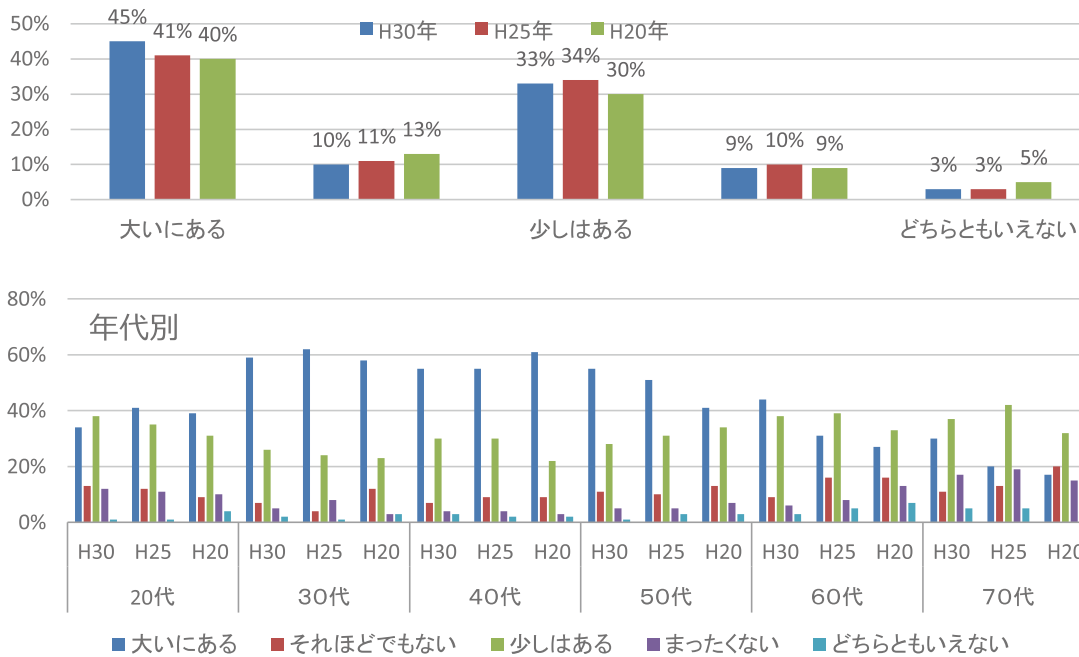
甘いジュース・清涼飲料水等を飲む人で、その飲み物に「ゼロカロリー」と表示された飲み物をどのくらい飲むかについては、59%の人が飲んでいますが、一番多いのが「1日に1本以下」の割合で51%でした。

**問18 あなたは、塩辛いものをどの程度食べますか。**



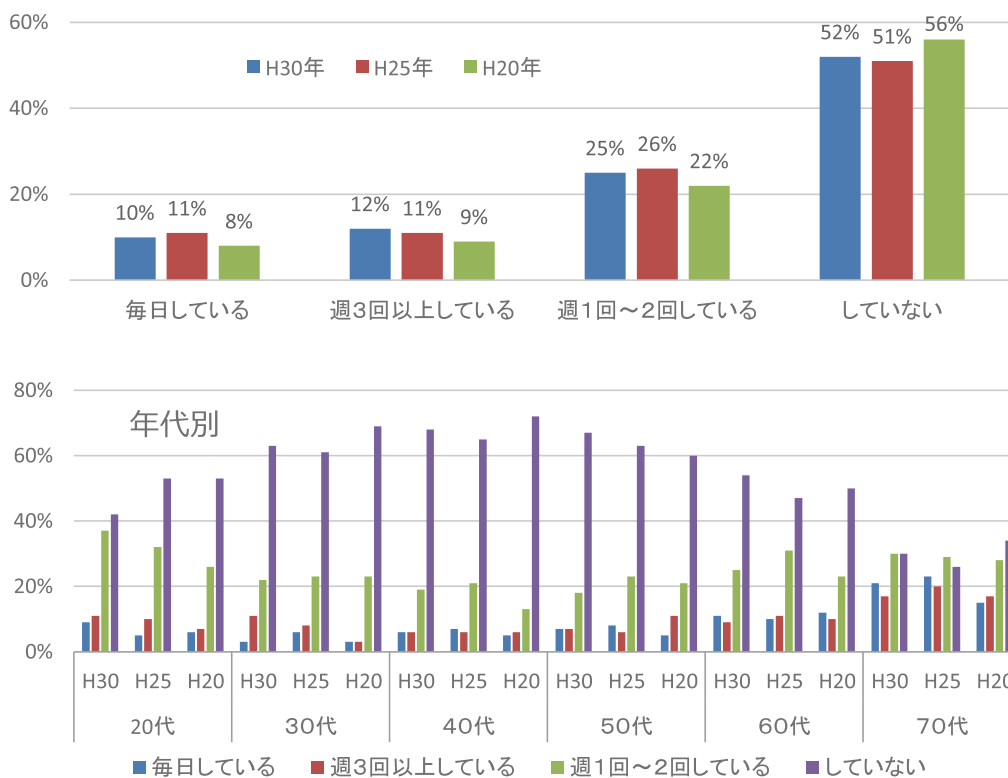
塩辛いものの摂取状況については、摂取率が減っています。塩分の取りすぎは高血圧の要因になりますので、塩分の取りすぎにならないよう減塩の取組が必要です。

**問19 あなたは、最近運動不足を感じることがありますか。**



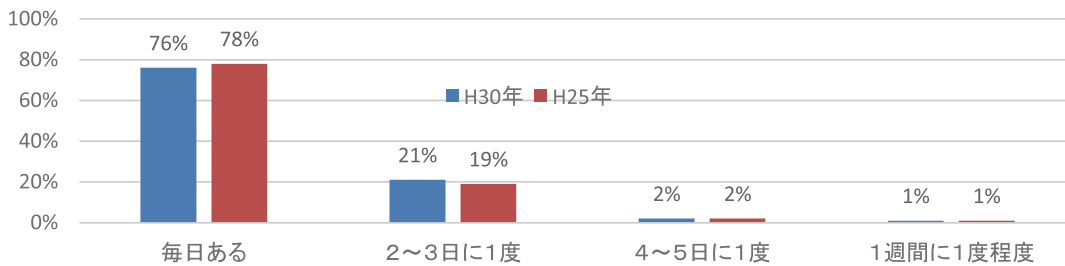
運動不足を感じている人は、前回調査よりも4%増えています。運動をする時間を確保出来ない世代もありますが、仙北市の冬は厳しく雪が降ります。除雪も立派な運動です。スポーツにこだわるだけでなく、運動というよりは、体を動かすことを意識し、体を動かす習慣を身につけることが重要であると思います。心地良い疲労が、食欲を増進させ、健康な身体に繋がると考えられます。

### 問20 あなたは、週何回運動をしていますか。



運動をしていない人が50%を超えています。特に30代から50代の数値が高いのですが、20代の若い世代では41%の人が運動をしていないのに対し、70代では30%だけにとどまりました。高齢者の健康意識が高いという結果が分かりました。

### 問21 あなたは、毎日排便がありますか。



◎運動と排便の関係		毎日排便	2、3日に1回	4、5日に1回	1週間に1回
毎日している	88人	72人	15人	2人	0人
		81%	17%	2%	0%
していない	749人	568人	159人	19人	1人
		76%	21%	8%	0%

◎野菜摂取と排便の関係		毎日排便	2、3日に1回	4、5日に1回	1週間に1回
毎日食べる	149人	124人	24人	1人	0人
		83%	16%	1%	0%
1日に1回	409人	299人	99人	9人	2人
		73%	24%	2%	1%
ほとんど食べない	104人	74人	22人	8人	0人
		71%	19%	6%	1%

今回、排便についての調査項目を設けましたが、毎日排便がある人の割合が76%になっております。毎日運動している人や、毎日緑黄色野菜を摂取している人の方が毎日排便する割合が高くなっています。食物を消化吸収する腸内環境を整えるためにも、野菜の摂取と適度な運動が必要だと思われます。

## 仙北市食育推進会議委員名簿

所 属	氏 名
仙北市立角館総合病院副院長	後 藤 薫
仙北市校長会会長	田 口 和 典
仙北市連合PTA会長	橋 本 護
食生活改善推進協議会会長	○鈴木 順 子
グリーン・ツーリズム西木研究会会長	門 脇 富士美
食育推進リーダー	田 口 福 子
食の伝道師	藤 本 トヨ子
仙北市立角館西保育園園長	千 葉 哲 子
仙北市立西木学校給食センター栄養教諭	佐々木 舞
仙北市保健課主任管理栄養士	戸 澤 美加子
仙北市保健課保健師	高 橋 桂 子
仙北市認定農業者協議会会長	千 葉 智 永
仙北市直売所連絡協議会会長	◎小 野 マ サ
JA 秋田おばこ田沢湖営農センターセンター長	千 葉 茂 範

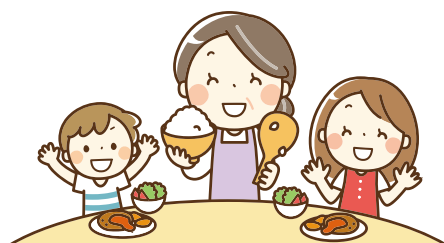
◎会長、○副会長

### 第 3 期 仙 北 市 食 育 推 進 計 画

平成31年 3月

編集・発行 仙北市農林部農業振興課

〒014-0592 秋田県仙北市西木町上荒井字古堀田47  
TEL 0187-43-2206 FAX 0187-47-2440  
仙北市ホームページ <https://www.city.semboku.akita.jp>



仙北市