

# 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～



 秋田県仙北市

平成26年3月

## 目次

1.	計画策定の経緯と趣旨	1
2.	計画の位置づけ	1
3.	計画期間	1
4.	計画の推進体制	2
5.	これまでの取り組みと評価	2
6.	評価から見えてきた課題	4
7.	食育の基本目標と推進の柱	5
8.	食育推進のための施策	6
9.	市民のライフステージごとの取り組み目標	8
10.	推進にあたっての指標	11
	参考資料 仙北市の現状把握のための調査結果	12
	仙北市食育推進会議委員名簿	22

## 1. 計画策定の経緯と趣旨

近年、社会経済構造が大きく変化していく中で、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、栄養の偏りに、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、平成17年6月に「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、本市では地域特性を活かした食育の取り組み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、計画の評価と課題の把握を行い、今後5年間における推進の目標と方向性を明確にするために、第2期仙北市食育推進計画を策定しました。

### 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」こととされています。(食育基本法前文)

## 2. 計画の位置づけ

この計画は、「仙北市基本計画」を上位計画とした食育を市民運動として推進するための行動計画であり、「食育基本法」に基づく本市の食育推進計画として位置付けられるものです。

並びに「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（6次産業化法）」に基づく「地域の農林水産物の利用促進についての計画」として位置付けます。

## 3. 計画期間

平成26年度から平成30年度までの5カ年を計画期間とします。

なお、計画期間中に社会情勢の変化などをふまえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

## 4. 計画の推進体制

### (1) 推進体制

仙北市食育推進会議を構成する各主体を中心とした各関係機関と市の関係部署が情報を共有し、連携しながら各種取り組みを推進します。

また、市はこれらの取り組みを総合調整します。

### 「仙北市食育推進会議」

食育を総合的に推進するため、医療関係者、教育関係者、保育関係者、生産者、行政など、食に関わる様々な主体で構成する会議です。本計画の策定や施策に関する審議を行うほか、計画の進捗状況の把握・評価を行います。

### (2) 進捗管理

仙北市食育推進会議において協議を行いながら、年度ごとに進捗状況を把握・評価し、その結果を公表するとともに、事業に反映します。

## 5. これまでの取り組みと評価

仙北市では、平成21年3月に「仙北市食育推進計画」を策定し、市民、関係団体・事業者、市が連携しながら食育を推進してきました。

推進にあたり、『食を通じて「健康」・「地域」・「農業」をみつめよう』を行動目標に掲げ、6項目の基本的な方向を示しながら取り組みを進めました。

### ① 規則正しい食生活習慣を身につけよう

保育園、学校等での食育教室等を実施し、また乳幼児健診等での栄養指導を行い規則正しい食生活習慣を身につける取り組みを行いました。

### ② 栄養バランスに配慮した食事をとろう

親子、男性、高齢者をそれぞれ対象とした、栄養バランス、減塩、低栄養等食生活改善の講話や料理実習を実施し栄養バランスのとれた食事を選択する力を身につける取り組みを行いました。

### ③ 食に感謝する心を育もう

保育園、学校等において、野菜を栽培し収穫した農産物を使い料理をすることにより、食料の大切さと自然の恩恵を肌で感じ取る取り組みを行いました。

#### ④ ふるさとの食文化を受け継ごう

学校給食での郷土料理の提供や郷土料理教室の開催、郷土料理レシピ作成など食文化と伝統料理を次世代へ継承する取り組みを行いました。

#### ⑤ 地産地消でふるさとの食を知ろう

学校給食での地場産食材の購入に努めるとともに、生産者と消費者の交流の機会を設け、地場産農産物の更なる活用と周知する取り組みを行いました。

#### ⑥ 体験を通じて農業と食を考えよう

保育園、学校等での農業体験の実施や、グリーンツーリズムの受け入れ態勢整備に努め、農業と食への関心を向上させる取り組みを行いました。

### ○指標の達成状況

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25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)	7,100人	↑

#### 学校給食における地場産物利用率の出し方は？・・・

この仙北市食育推進計画の指標に使われている「学校給食における地場産物利用率」は、秋田県が指標とする野菜15品目があり、この15品目の一年間に使う量(重さ)のうち、仙北市産、秋田県産が、それぞれどのくらいの割合かをパーセントで表しています。

野菜15品目は、じゃがいも、にんじん、ほうれん草、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、きゅうり、大根、白菜、トマト、生しいたけ、アスパラガス、小松菜です。

この野菜15品目以外でも秋田県産・仙北市産の米、かぼちゃ、さといも、なす、山菜、調味料、牛乳なども給食で使っていますので、この数値よりも実際に学校給食で使われている地場産農産物の割合は高くなります。

## 6. 評価から見えてきた課題

### 《食育への関心》

目標値には届かなかったため、様々な機会を活用し食育の重要性を周知していく必要があります。特に年代別で低かったのが60、70代で、高齢者の皆さんが集まる集団検診や各種集会の際にPRし、興味を持ってもらえるような取り組みが必要です。

### 《毎日の朝食摂取率》

前回調査よりも全体で9%上昇していますが、20代の毎日の朝食の摂取率は約半数にとどまっています。一日三食の推進と主食+おかず+汁物といった栄養バランスのとれた食事の摂取と併せて向上させる取り組みが必要です。

### 《家族と食事をする機会（夕食時）》

前回調査より下がっています。食に関するアンケートに原因の一つとして「仕事や部活動で帰りが遅く、家族そろって食べられない」との回答が複数あり、多忙な現代社会がうかがえます。家族そろって夕食がとれるよう他の施策と連携して取り組む必要があります。

### 《栄養バランスを考えた食事の普及》

献立を決める際に栄養バランスに気をつけていると回答した人の割合は、1,038人中451人で約43%（平成20年度調査では1012人中410人で約41%）でした。年代別にみると20代が低く、この年代に栄養バランスを考えた食事の大切さを啓発していくことが必要です。

### 《伝統料理の継承》

「和食日本人の伝統的な食文化」が世界遺産へ登録され、日本食が見直されています。伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化を今後も伝承していく必要があります。

### 《学校給食における地場産物利用率の向上》

秋田県産、仙北市産とも目標値を大きく上回りました。今後も継続してより地場産食材の利用を推進します。

### 《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》

農業体験を行っている学校等が増えていますが、より充実した体験が実施できるような支援を行っていく必要があります。

### 《農村体験参加者数の増大》

農業体験参加者数は平成19年度から1.6倍に増えており、ニーズが高いことがうかがえます。今後も「食」を学ぶ場を引き続き提供していく必要があります。

## 7. 食育の基本目標と推進の柱

### (1) 基本目標

この計画では、当初計画の評価から見えてきた課題を改善するために、食育推進の基本を踏まえ、次の基本目標を掲げ、推進します。

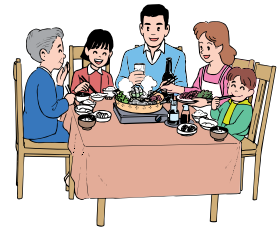
### 「目指せ・正しい食習慣」 ～健康で元気に暮らすために～

### (2) 推進の柱

基本目標の達成を目指す取り組みを、次の4つの推進の柱に沿って進めていきます。

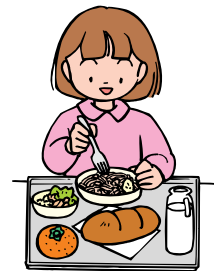
#### ①規則正しい食習慣を身につけ健康に生活しよう

1日3食の規則正しい生活は、毎日を元気に暮らすための基本となります。特に朝食は、一日の活動に必要なエネルギーを摂取することで、脳も体も活発に活動できます。また、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、食事の重要性を学ぶとともに規則正しい食習慣を身につけるよう推進します。



#### 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。私たちは動植物の命をいただき、食料の生産者と食事をつくる人の苦労と努力に支えられて、毎日食事ができます。自分たちで農産物をつくることで、その重要性を学ぶことができます。食べられることに感謝する心、食べ物を大切にする心を育む取り組みを推進します。



#### 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。



#### 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手に入れることができるよう、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。また、生産者と消費者の相互理解がより一層進むことにより、食を通じて地域の活性化を図ります。



## 8. 食育推進のための施策

市民一人ひとり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の分野ごとに役割分担し、連携を図りながら取り組みを実施します。

### 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		
取り組み	おもな内容	関係機関
食育の知識を得られる機会を増やします	<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します	<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>高齢者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します	<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		
取り組み	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増やします	<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ましょう）</li> <li>「食」を取り入れた父兄参観等の実施</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、農業の学習の推進		
取り組み	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てます	<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の増大</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		
取り組み	おもな内容	関係機関
農業にふれる機会を増やします	<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



### 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		
取り組み	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を進めます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食の給食での提供</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 地域・団体 食生活改善推進員 保健課 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		
取り組み	おもな内容	関係機関
地元農産物の利用拡大をすすめます	<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利用の拡大</li> </ul>	小中学校 生産者 JA秋田おばこ 教育指導課 総合産業研究所
生産者と消費者の交流の場をつくります	<ul style="list-style-type: none"> <li>・直売所等でのイベント開催</li> <li>・農産物生産者、実需者がネットワークを作り、消費者との交流の場づくり</li> </ul>	生産者・直売所 食品加工業者 総合産業研究所

◆食の安全についての理解の推進		
取り組み	おもな内容	関係機関
安心安全な農産物を提供します	<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します	<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>	教育指導課 子育て推進課 保健課 総合産業研究所

#### 地域の農林水産物の利用促進について…

「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（6次産業化法）」が平成22年12月に施行されました。この法律の第3章「地域の農林水産物の利用促進」に、地産地消を、食育と一体的に推進するようにうたわれています。

## 9. 市民の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

### (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。（10ページ食物アレルギー参照）

### (3) 学童(小学生) 目標：食習慣の基礎を身につけさせ、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ようです。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、食は自分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、健康な生活が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。

## 食物アレルギーについて

文部科学省が全国の小・中・高校生約1千万人を対象に食物アレルギーについて調査したところ、4.5%（平成25年度）の児童生徒が食物アレルギーを持っているとの結果でした。これは平成19年度の調査結果が2.6%だったことから、年々増加していることがうかがえます。また、全人口の1~2%が何らかの食物アレルギーを持っているともいわれています。

食物アレルギーの症状は軽いものから命に関わるほど深刻な場合もありますので、医師の診断に従い対処することが大切です。

### ポイント

- ① アナフィラキシーショック（意識消失、血圧低下、呼吸困難、喘息発作、まぶたや顔のむくみなど）を起こした食品は避けてください。医師に相談し、必要なら「エピペン」を処方してもらってください。
- ② 3大アレルゲンは鶏卵（魚卵や鶏肉は別）、乳製品、小麦です。鶏卵は完全に加熱すればアレルゲンが弱くなります。これらと大豆は耐性化が起これ、小学校入学までには90%の子が食べられるようになります。軽いじん麻疹や下痢など症状が軽ければ、少量から食べさせることも必要です。
- ③ そば（蕎麦）アレルギーは全ての年代に起これ、重篤になりやすいのが特徴です。耐性も獲得しにくく、一度発症した場合、一生食べられないことが多い食物です。
- ④ ピーナッツも重篤なアレルギーを引き起こします。しかし、アーモンド、カシューナッツ、クルミなどのナッツ類は別種ですので、必ずしも食べられないわけではありません。
- ⑤ 小麦アレルギーでは、主食を米にします。小麦の代わりに米粉、コーンスターチ、上新粉、タピオカ粉などを混ぜて粉物をつくります。成長につれて、少しずつ小麦を混ぜてみることも必要です。醤油、大麦、ライ麦などは除去する必要はありません。
- ⑥ 食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎のこどもでは、IgE抗体検査が陽性というだけでその食べ物が除去されていることが少なくありません。しかし、陽性であってもその食品を食べられるこどもが多いので、主治医と相談してください。

## 10. 推進にあたっての指標

指 標 項 目		現 況 値 (平成25年度)	目 標 値 (平成30年度)
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
家族一緒に食事をとる割合		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

## 仙北市の現状把握のための調査結果

### 1. アンケートの説明

(1) 平成25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を実施。

【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、1,038人から回答を得た。(回収率 57.6%)

(2) 平成25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、仙北市の保育園児を対象に実施。

【調査対象】 田沢湖地区(生保内・神代)、角館地区(角館・白岩小百合・角館西・中川)、西木地区(にこにこひのきない)の8園

【回答結果】 777人中、622人から回答を得た。(回収率 80.0%)

### 2. 平成25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】

田沢湖	392人	38%
西木	198人	19%
角館	387人	37%
無回答	61人	6%
計	1,038人	100%

【年代】

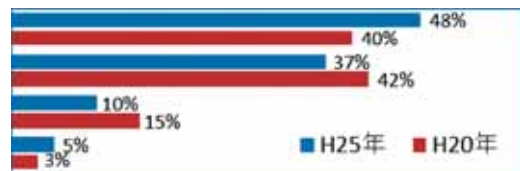
20歳代	118人	11%
30歳代	144人	14%
40歳代	150人	14%
50歳代	191人	18%
60歳代	214人	21%
70歳代	204人	20%
無回答	17人	2%
計	1,038人	100%

【性別】

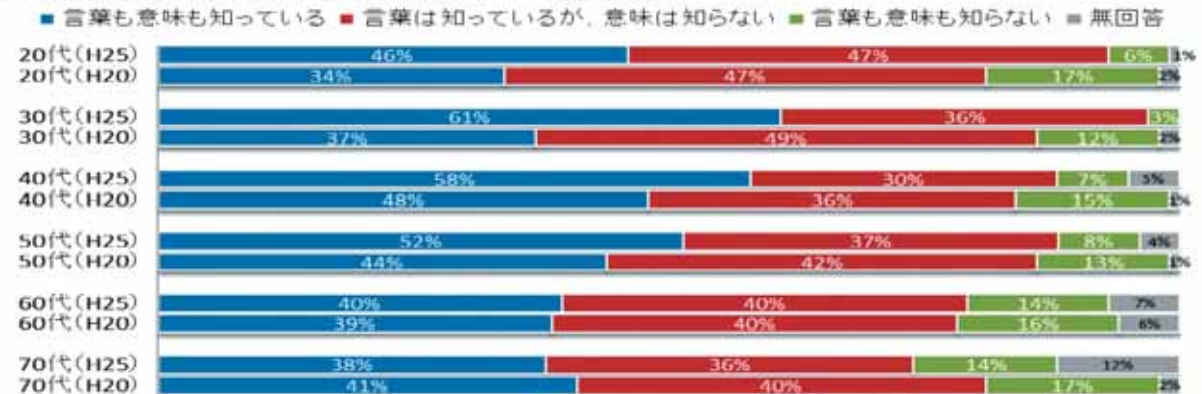
男	433人	42%
女	502人	48%
無回答	103人	10%
計	1,038人	100%

問1. あなたは、食育という言葉や意味を知っていますか？

回答項目		H25	H20
①言葉も意味も知っている	495人	48%	40%
②言葉は知っているが意味は知らない	387人	37%	42%
③言葉も意味も知らない	100人	10%	15%
④無回答	56人	5%	3%
計	1,038人	100%	100%



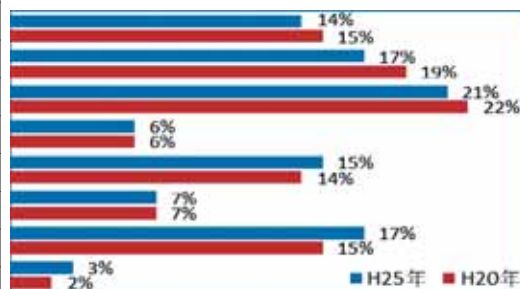
○食育という言葉や意味を知っていますか？(年代別)



食育についての認知度については前回調査(平成20年)よりも8%上昇し、食育という言葉は85%が知っていました。年代別にみると30歳代が最も高く、60歳代以上の方が低くなっています。男女別では、女性の59%、男性の34%の方が認知しています。

問2. あなたは、ご自分の食生活の中で問題だと思いませんか？

回答項目	人	H25	H20
①食事の時間が不規則である	244	14%	15%
②栄養バランスが悪い(偏食)	281	17%	19%
③野菜の摂取量が少ない	359	21%	22%
④家族と一緒に食事をする機会が少ない	110	6%	6%
⑤自分で料理を作る事がない、少ない	250	15%	14%
⑥外食やインスタント食品の利用が多い	114	7%	7%
⑦問題ない	294	17%	15%
⑧その他	45	3%	2%
計	1,697	100%	100%



食生活の中で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」でした。問13、14の回答からも毎食野菜を食べる割合が前回よりも低くなっており、自覚しているが摂取できていないことがうかがえます。その他の問題点としてあげられているのが「食べ過ぎ」、「間食してしまう」、「家族の帰りが遅い」などでした。

問3. あなたのご家庭では、お盆や正月など季節折々に伝統的な食事を作ることがありますか？

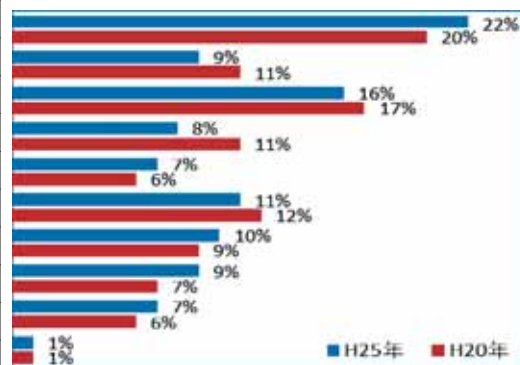
回答項目	人	H25	H20
①作ることがある	784	75%	75%
②作ることはないが、作りたいと思う	154	15%	14%
③作らないし、興味もない	93	9%	9%
④無回答	7	1%	2%
計	1,038	100%	100%



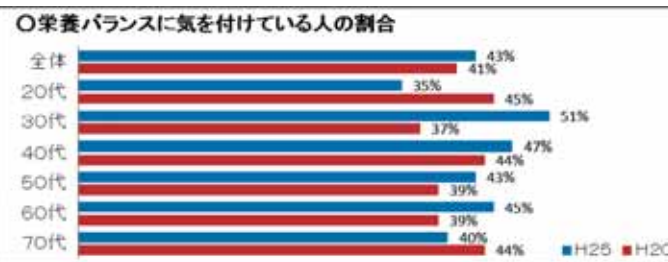
伝統的な料理を作ることがある割合は前回調査と同じで、伝統的な料理が受け継がれていることがうかがえます。作ることはないが作りたいと思うと回答した伝統的な料理に最も興味がある年代は40歳代、60歳代で、それぞれ20%でした

問4. あなたのご家庭では、献立を決める時に、何に気をつけていますか？（複数回答）

回答項目	人	H25	H20
①家族の好みにあうもの	589	22%	20%
②いろんな種類の食品を使用する	252	9%	11%
③栄養のバランス	451	16%	17%
④安全性	216	8%	11%
⑤料理の手間	180	7%	6%
⑥食材の価格	303	11%	12%
⑦旬の物を選ぶ	270	10%	9%
⑧塩分	254	9%	7%
⑨地物を使う	186	7%	6%
⑩その他	21	1%	1%
計	2,722	100%	100%



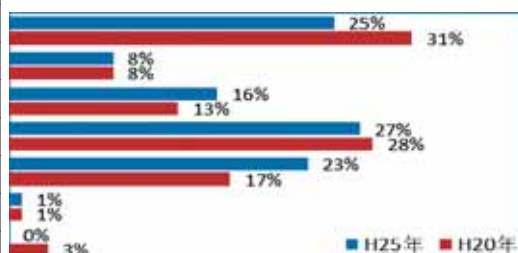
献立を決める際に気を付けていることで最も多いのが「家族の好みにあうもの」、次いで「栄養のバランス」、「食材の価格」の順で前回調査と同じ結果でした。「安全性」を選択した人は少なくなっています。その他の回答で多かったのは「自家栽培の農産物を利用する」でした。



問4. 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」に気を付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. あなたは、食品を選ぶときどんな事に、気をつけていますか？（複数回答）

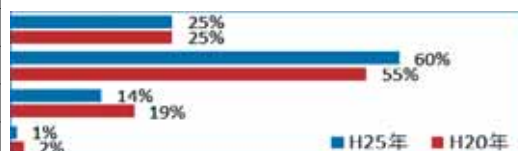
回答項目	人	H25	H20
①賞味期限や消費期限	686	25%	31%
②食品添加物	210	8%	8%
③生産地	427	16%	13%
④鮮度	727	27%	28%
⑤価格	617	23%	17%
⑥その他	15	1%	1%
⑦無回答	7	0%	3%
計	2,689	100%	101%



食品を選ぶ際に気を付ける点は、「鮮度」、「賞味期限や消費期限」、「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は「価格」で最近の天候不順による青果物等の高騰が影響しているものと思います。その他「生産地」を選んだ方が増えており、産地偽装等により、どこで作られているかを確認する人が増えてきていることがうかがえます。

問6. あなたは、農産物直売所（スーパー等の産直コーナーも含む）を利用しますか？

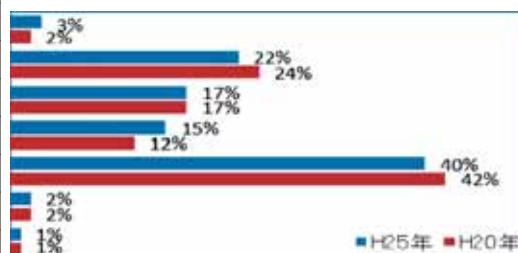
回答項目	人	H25	H20
①いつも利用する	260	25%	25%
②たまに利用する	622	60%	55%
③利用しない	150	14%	19%
④無回答	6	1%	2%
計	1,038	100%	101%



農産物直売所の利用については、「いつも」、「たまに利用する」を合わせると85%の方が利用し、年代が上がるほど、いつも利用する方の割合が多くなっています。年齢が上がるにつれて、地場産への意識が強くなることがうかがえます。

問7. 問6で①いつも利用する、②たまに利用すると答えた理由をお答えください

回答項目	人	H25	H20
①高品質	44	3%	2%
②安全性	297	22%	24%
③価格	225	17%	17%
④美味しさ	209	15%	12%
⑤鮮度	531	40%	42%
⑥その他	24	2%	2%
⑦無回答	10	1%	1%
計	1,340	100%	100%

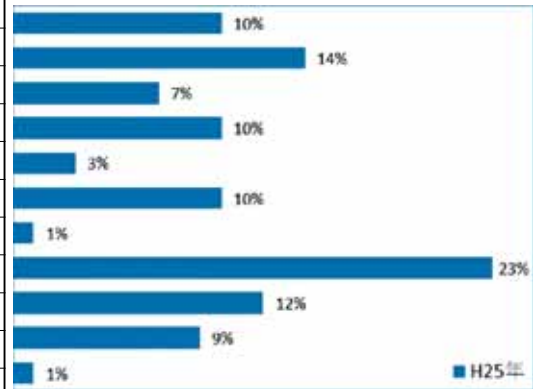


農産物直売所を利用する理由については、一番が「鮮度」、続いて「安全性」、「価格」の順番でした。問5の食品を選ぶ際に気を付ける点と同じような結果となったことから、消費者が求めるものと農産物直売所の特徴が合致していることがうかがえます。その他の回答では、地産地消の推進、地元農家の応援・活性化、国産であるとの回答がありました。



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？

回答項目	人	H25
①生産者の表示	278	10%
②農薬や肥料の種類と使用量の表示	363	14%
③残留放射線検査	184	7%
④安価であること	277	10%
⑤種類を増やすこと	67	3%
⑥美味しい野菜を作ること	277	10%
⑦見た目の良い野菜を提供すること	24	1%
⑧美味しくて安ければ規格外でもかまわない	617	23%
⑨生鮮野菜は新鮮で、保存野菜は日持ちが良いこと	329	12%
⑩安定して供給すること	247	9%
⑪その他	20	1%
計	2,683	100%



生産者に対する希望として、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」で約6割以上の方が選択しています。この他、農薬や肥料の使用量といった安全面、新鮮さなどが求められています。その他の回答では無農薬・減農薬、安全な農産物の提供、消費者の意識改革や消費者への積極的なPRが必要等の回答がありました。

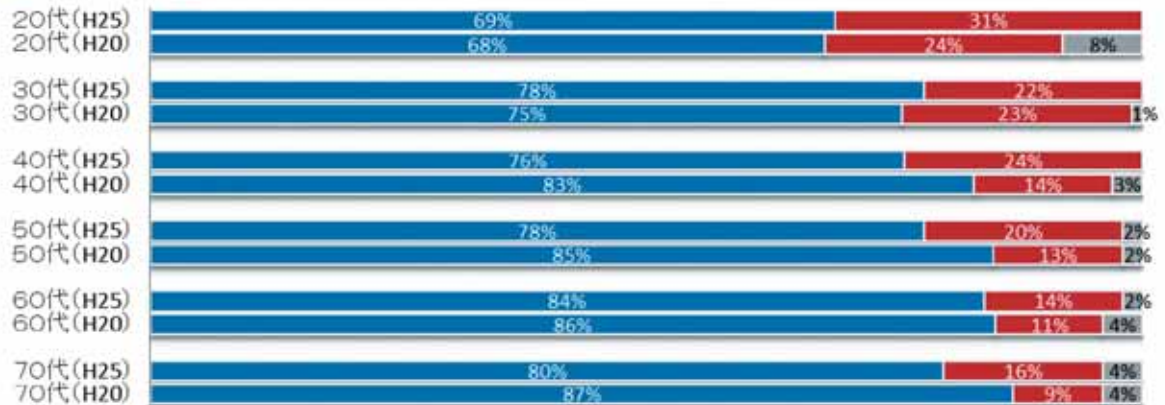
問 9. あなたのご家庭では、夕食は家族と一緒に食べますか？

回答項目	人	H25	H20
①毎日食べる	815	78%	81%
②いいえ(お一人でお住まいの方を含みます)	205	20%	15%
無回答	18	2%	4%
計	1,038	100%	100%



○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)

■ 毎日食べる ■ いいえ(ひとり暮らし含む) ■ 無回答



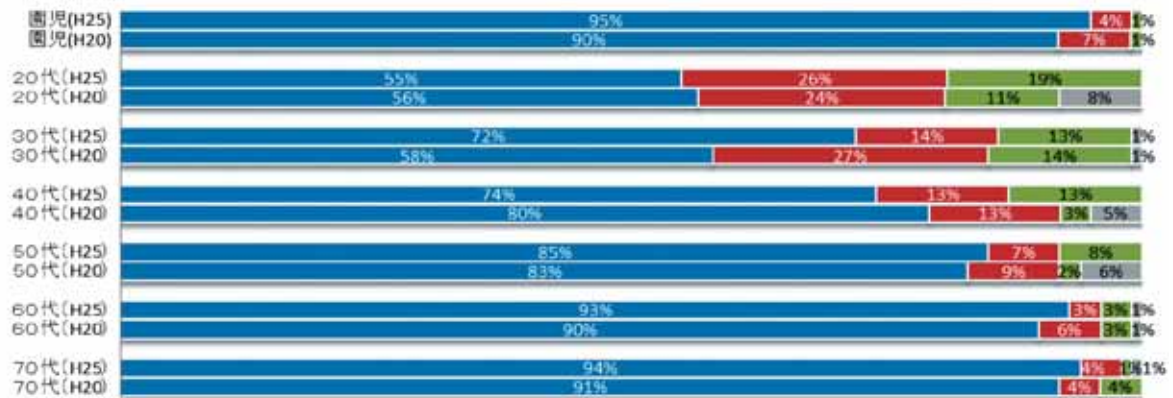
家族と一緒に夕食を食べる割合は、前回調査より低下しています。要因は、問2の「食生活の中での問題は？」との質問に、「仕事や部活動等で帰宅が遅くなり家族そろって夕食を食べられない」という回答があり、現代社会の忙しさが考えられます。高齢者の低下については年々ひとり暮らし世帯が増加しており、これも原因の一つとされます。

問10. あなたは、朝食をとっていますか？

回答項目	人	H25	H20
①はい	1,443	87%	78%
②時々ぬく	123	7%	13%
③いいえ	90	5%	6%
④無回答	4	1%	4%
計	1,660	100%	101%



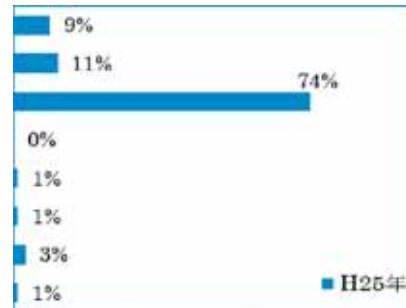
○あなたは、朝食をとっていますか？(年代別)



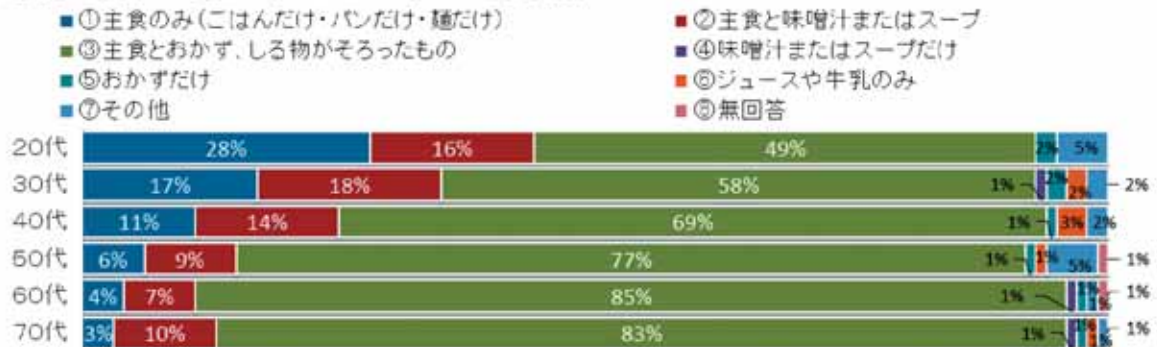
朝食を毎日取っている方は、全体で前回調査よりも9%上昇し、87%となっています。年代別にみると、70歳代が最も高く、若い人ほど低く、20歳代の約半数は毎日朝食をとっていませんでした。30歳代の摂取割合は前回調査よりも14%上昇しています。

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？

回答項目	人	H25
①主食のみ(ごはんだけ・パンだけ・麺だけ)	91	9%
②主食と味噌汁またはスープ	107	11%
③主食とおかず、しる物がそろったもの	699	74%
④味噌汁またはスープだけ	3	0%
⑤おかずだけ	10	1%
⑥ジュースや牛乳のみ	8	1%
⑦その他	25	3%
⑧無回答	7	1%
計	950	100%



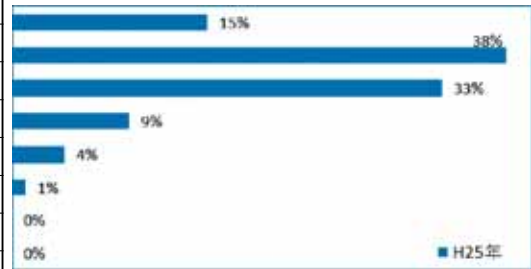
○普段の朝食に一番近いものはどれですか？(年代別)



朝食の内容をたずねたところ、「主食・おかず・しる物」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74%おりました。若い人ほど簡単なメニューを食べていることがうかがえます。その他の回答で多かったのは、「主食とおかず」でした。

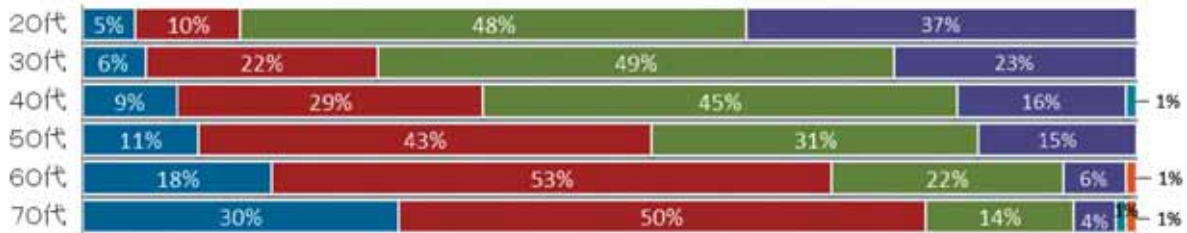
問12. あなたは、コンビニエンスストアの弁当等を食べることがありますか？

回答項目	人	H25
食べない	151	15%
年に数回食べる	391	38%
月に数回食べる	338	33%
1週間に1~2食	98	9%
1週間に3~4食	40	4%
1週間に5~6食	14	1%
毎日食べる	3	0%
無回答	3	0%
計	1,038	100%



○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？(年代別)

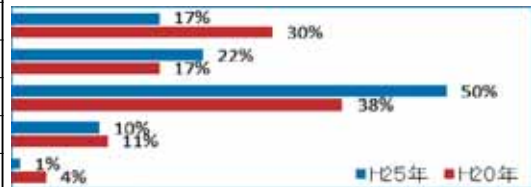
■食べない ■年数回 ■月数回 ■週に1~6食 ■毎日 ■無回答



コンビニエンスストアでの弁当等の購入についてたずねたところ、全体で85%の方が利用しています。週に1食以上利用している方が15%でした。コンビニエンスストア等の弁当、総菜などは現在の食生活には欠かせないものになっていると思われます。栄養バランス等に気を付けながら上手に利用したいものです。

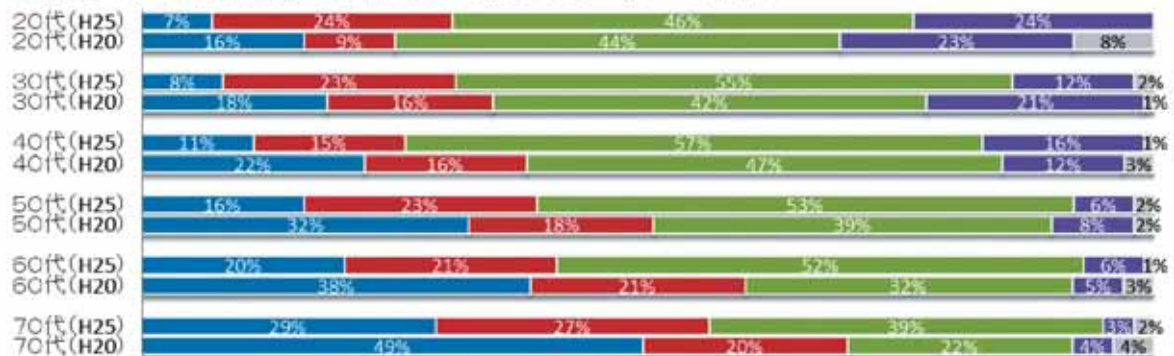
問13. あなたは、緑黄色野菜を1日何食食べますか？

回答項目	人	H25	H20
毎食食べる	171	17%	30%
1日に2回	228	22%	17%
1日に1回	523	50%	38%
ほとんど食べない	101	10%	11%
無回答	15	1%	4%
計	1,038	100%	100%



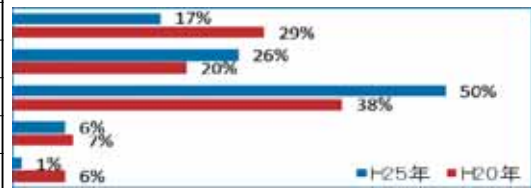
○あなたは、緑黄色野菜を1日何食食べますか？(年代別)

■毎食食べる ■1日に2回 ■1日に1回 ■ほとんど食べない ■無回答

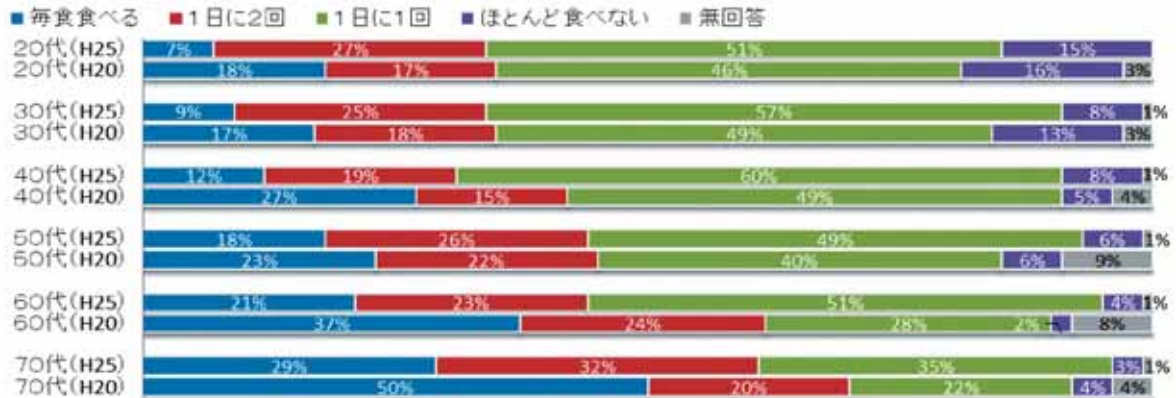


問14. あなたは、淡色野菜を1日何食食べますか？

回答項目	人	H25	H20
毎食食べる	181	17%	29%
1日に2回	266	26%	20%
1日に1回	516	50%	38%
ほとんど食べない	68	6%	7%
無回答	7	1%	6%
計	1,038	100%	100%



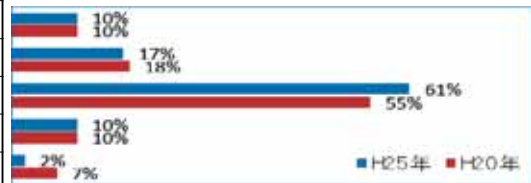
○あなたは、淡色野菜を1日何食食べますか？(年代別)



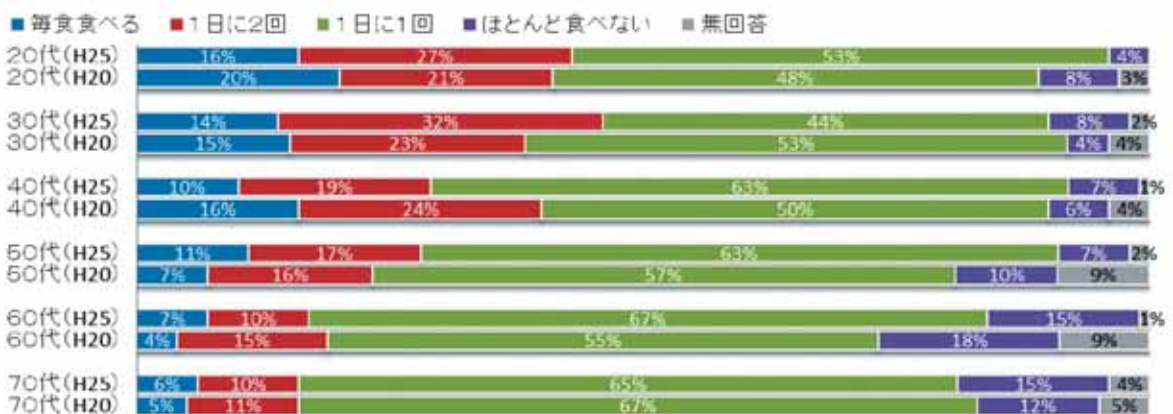
緑黄色野菜、淡色野菜とも「毎食食べる」割合が、前回調査から約半減しています。最も多いのが「1日1回」で50%になっています。年代別にみると若い世代ほど摂取回数が少なくなっています。食生活の中で1番の問題点であると感じている野菜の摂取について、意識しながら食べる工夫が必要です。

問15. あなたは、油を使った料理を1日何食食べますか？

回答項目	人	H25	H20
毎食食べる	105	10%	10%
1日に2回	180	17%	18%
1日に1回	633	61%	55%
ほとんど食べない	103	10%	10%
無回答	17	2%	7%
計	1,038	100%	100%



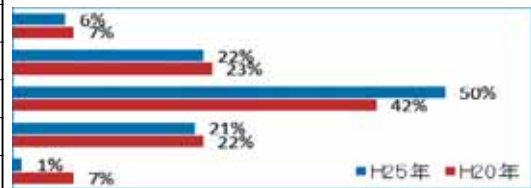
○あなたは、油を使った料理を1日何食食べますか？(年代別)



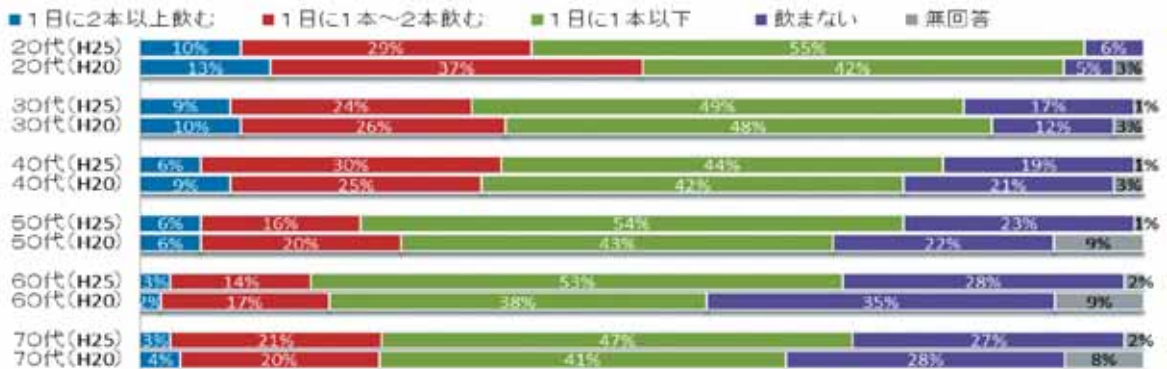
油を使った料理については、一番多いのが「1日1回食べる」割合で61%でした。「毎食食べる」を見ると、若い年代ほど割合が多くなっていますが、前回調査と比べると40歳代以下は減少しているのに対し、50歳代以上が増えています。脂質の取りすぎは肥満の要因になり、これによりさまざまな病気を誘発するため、摂取量を考えながら食べる必要があります。

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？

回答項目	人	H25	H20
1日に2本以上飲む	58	6%	7%
1日に1本～2本飲む	224	22%	23%
1日に1本以下	523	50%	42%
飲まない	219	21%	22%
無回答	14	1%	7%
計	1,038	100%	101%



○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？(年代別)



甘いジュース・清涼飲料水等については、一番多いのが「1日に1本以下」の割合で50%でした。少しでも飲む人の割合は前回よりも6%多くなっています。夏の高温時の熱中症予防で、手軽なペットボトルを飲まれていると思いますが、糖分が含まれる甘い飲み物の取りすぎは、肥満の要因になり、これによりさまざまな病気を誘発するため、摂取量を考えながら飲む必要があります。

問17. 問16で甘いジュース等を飲むと答えた方。甘い飲物の内「ゼロカロリー」の飲物を飲みますか？

回答項目	人	H25
1日に2本以上飲む	8	1%
1日に1本～2本飲む	59	7%
1日に1本以下	410	51%
飲まない	319	40%
無回答	9	1%
計	805	100%



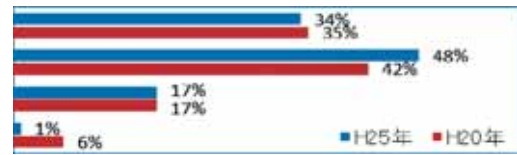
○甘い飲物の内「ゼロカロリー」の飲物を飲みますか？(年代別)



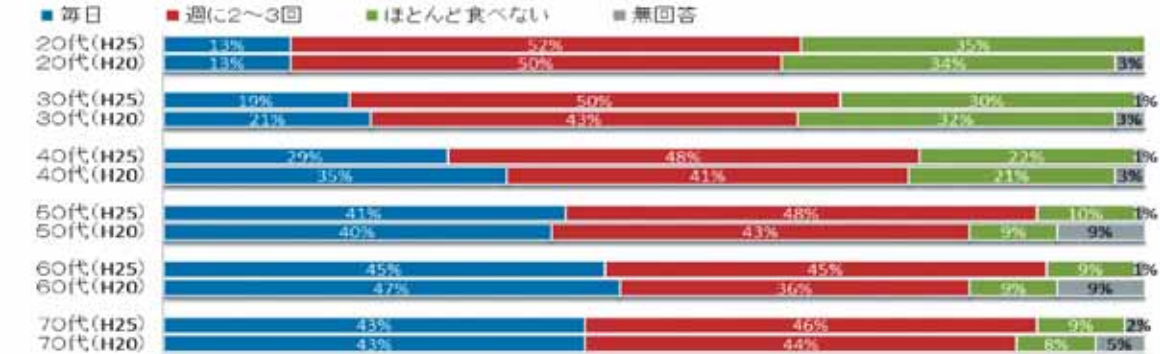
甘いジュース・清涼飲料水等を飲む人で、その飲み物に「ゼロカロリー」と表示された飲み物をどのくらい飲むかについては、59%の人が飲んでいますが、一番多いのが「1日に1本以下」の割合で51%でした。1日1本以上飲む割合を年代別にみると、70代が最も多く12%となっています。

問18. あなたは、塩辛いものをどの程度食べますか？

回答項目	人	H25	H20
毎日	355	34%	35%
週に2～3回	494	48%	42%
ほとんど食べない	180	17%	17%
無回答	9	1%	6%
計	1,038	100%	100%

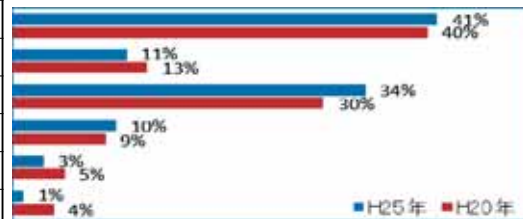


○あなたは、塩辛いものをどの程度食べますか？(年代別)

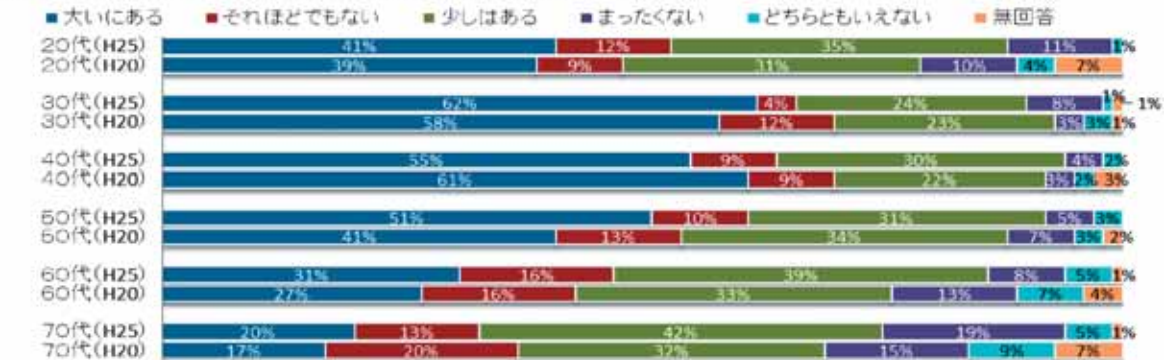


問19. あなたは、最近運動不足を感じることがありますか？

回答項目	人	H25	H20
大いにある	432	41%	40%
それほどでもない	114	11%	13%
少しはある	352	34%	30%
まったくない	101	10%	9%
どちらともいえない	31	3%	5%
無回答	8	1%	4%
計	1,038	100%	101%



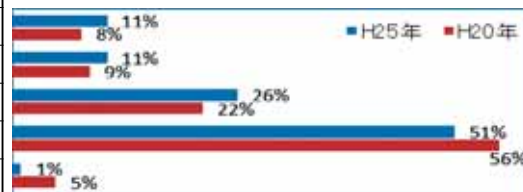
○あなたは、最近運動不足を感じることがありますか？(年代別)



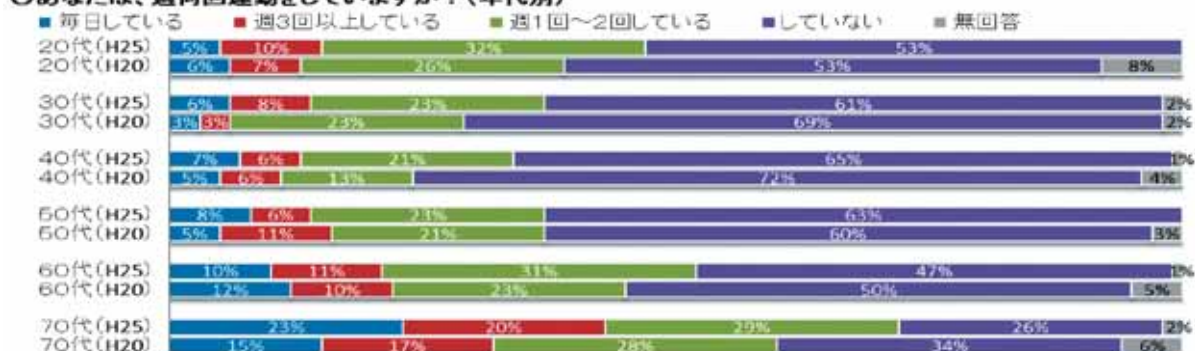
運動不足を感じている人は、「大いにある」が最も多く41%となっております。これに「それほどでもない」、「少しはある」を合わせると運動不足を感じている人が全体で86%に及びます。運動不足を大いに感じている人を年代別にみると30歳代が一番多く、年を取るごとに少なくなっています。

問20. あなたは、週何回運動をしていますか？

回答項目	人	H25	H20
毎日している	115	11%	8%
週3回以上している	110	11%	9%
週1回～2回している	272	26%	22%
していない	531	51%	56%
無回答	10	1%	5%
計	1,038	100%	100%

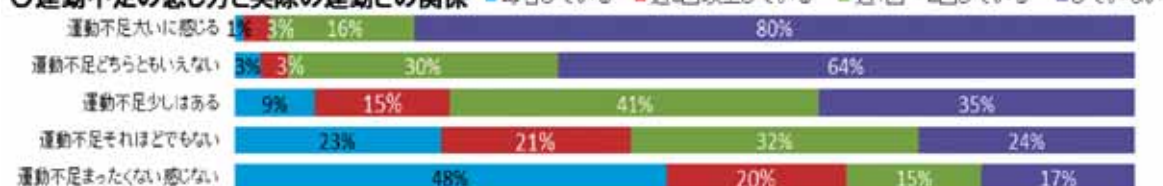


○あなたは、週何回運動をしていますか？(年代別)



どのくらい運動しているかについては、週1回以上運動している人は全体で48%で、前回調査よりも9%増加しています。最も運動していないのは40歳代で、年を取るごとに運動する回数が増えています。

○運動不足の感じ方と実際の運動との関係



問21. あなたは、毎日排便がありますか？

回答項目	人	H25
毎日ある	804	78%
2～3日に1度	198	19%
4～5日に1度	25	2%
1週間に1度程度	7	1%
無回答	4	0%
計	1,038	100%



◎運動と排便の関係

運動		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	115人	102人	11人	1人	0人
		89%	10%	1%	0%
していない	531人	397人	111人	18人	5人
		75%	21%	3%	1%



◎野菜摂取と排便の関係

緑黄色野菜		毎日排便	2,3日に1回	4,5日に1回	1週間に1回
毎食食べる	171人	143人	26人	2人	0人
		84%	15%	1%	0%
1日に1回	523人	396人	104人	13人	5人
		76%	20%	3%	1%
ほとんど食べない	101人	396人	104人	13人	1人
		74%	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78%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 団 体 等	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	金 子 俊 隆
仙北市連合PTA会長	◎田 口 寿 宜
仙北市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「仙北ばあば'S」代表	相 馬 栄
仙北市立角館西保育園園長	鈴 木 美代子
仙北市田沢湖学校給食センター栄養教諭	千 田 京 子
仙北市福祉保健部保健課管理栄養士	村 岡 利 恵
仙北市包括支援センター保健師	竹 内 由美子
仙北市認定農業者協議会会長	佐々木 英 政
仙北市直売所連絡協議会会長	小 野 マ サ
JA秋田おぼこ角館営農センターセンター長	高 橋 英 美

◎会長、○副会長



## 第2期仙北市食育推進計画

平成26年3月

編集・発行 仙北市農林部総合産業研究所

〒014-0592 秋田県仙北市西木町上荒井字古堀田47  
TEL 0187-43-2243 FAX 0187-47-2116  
仙北市ホームページ <http://www.city.senboku.akita.jp/>

---

「食」という字は、「人を良くすること」を表しています。

---

