

第3期

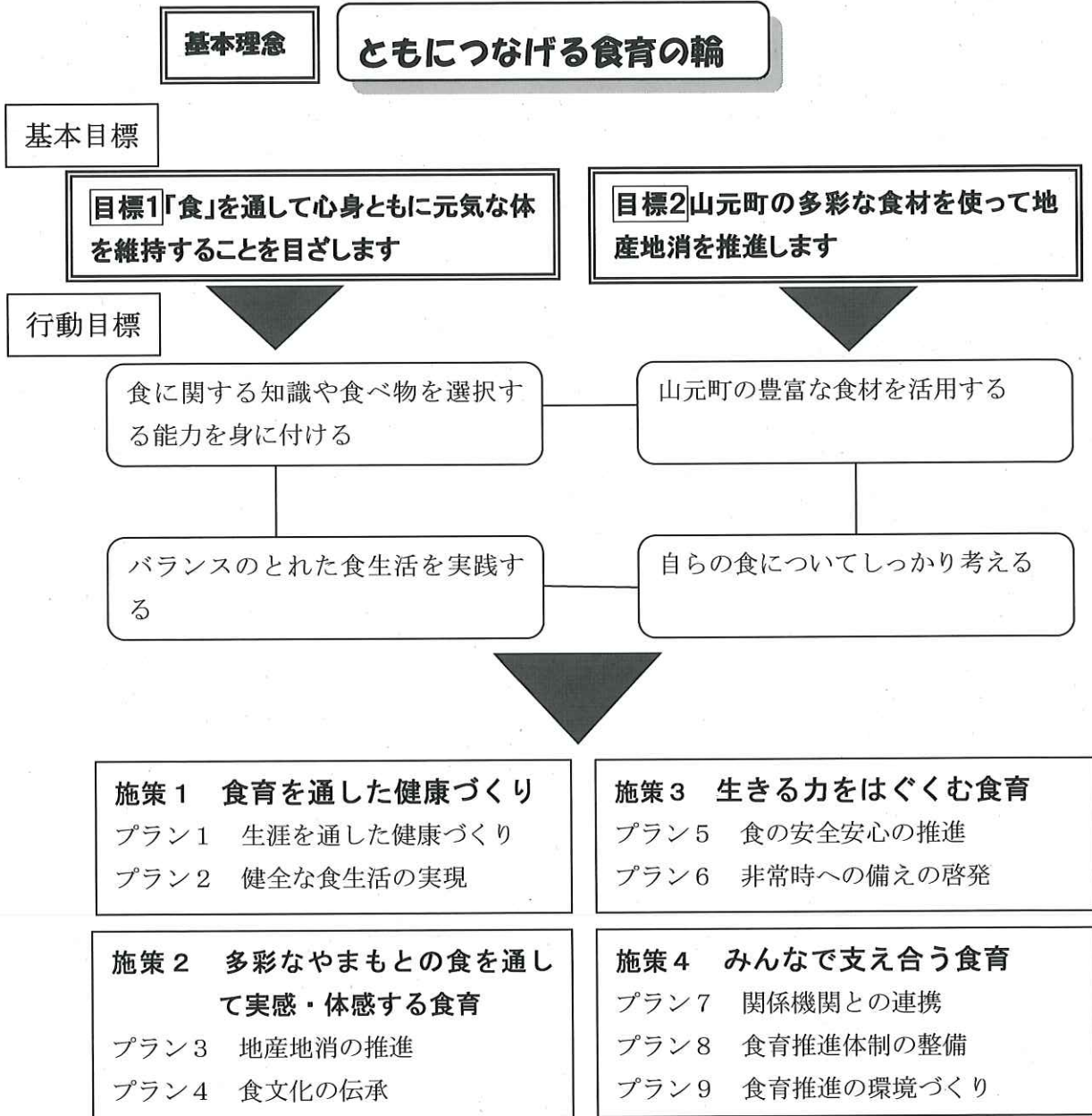
山元町

食育推進計画



令和3年3月

第 3 期 山 元 町 食 育 推 進 計 画



～ライフステージに応じた食育の取り組み～

子ども 〈乳幼児期・学童期〉 望ましい食習慣の 形成と定着	若い世代 (青年期) 健全で豊かな 食生活の実現	働き盛り世代 〈壮年期〉 健全で豊かな 食生活の実践と 次世代への継承	いきいき世代 〈高齢期〉 食を通じた豊か な生活の実現と 食文化の継承
---	--	--	--

目 次

第1章 計画策定の背景	1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間及び進行管理	
第2章 山元町の食をめぐる現状と課題	3
1 全年代に見られる課題	
2 ライフステージごとにみられる課題	
3 第2期山元町食育推進計画の取り組みに対する評価	
第3章 食育推進のための基本方針	11
1 食育の基本理念	
2 食育の基本目標	
3 行動目標	
第4章 食育推進の重点施策・評価指標と目標値	12
1 重点施策	
2 第3期山元町食育推進計画の取り組み	
第5章 食育推進への具体的な取り組み	18
1 ライフステージに応じた食育の取り組み	
(1) 子ども〈乳幼児期〉 (おおむね0～5歳)	19
(2) 子ども〈学童期〉 (おおむね6～18歳)	21
(3) 若い世代〈青年期〉 (おおむね19～39歳)	24
(4) 働き盛り世代〈壮年期〉 (おおむね40～64歳)	25
(5) いきいき世代〈高齢期〉 (おおむね65歳～)	27
第6章 山元町の食育推進体制	29
1 連携・協働の取組【イメージ図】	

第1章 計画策定の背景

1 計画策定の趣旨

食育とは、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であり、生きる上での基本となるものです。

平成17年7月、国は国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため「食育基本計画」を施行し、宮城県においても、「宮城県食育推進プラン」が策定されております。

山元町においても、平成26年3月に「第2期山元町食育推進計画」（以下「第2期計画」）を策定し、町民一人ひとりが食に対する正しい知識や、望ましい食習慣を身につけるとともに、地域の特産品や食文化についての理解を深め、健全で豊かな食生活を実践できる能力を育むことができるよう、行政や関係機関、関係団体が連携を図るための体制づくりを中心に推進してまいりました。

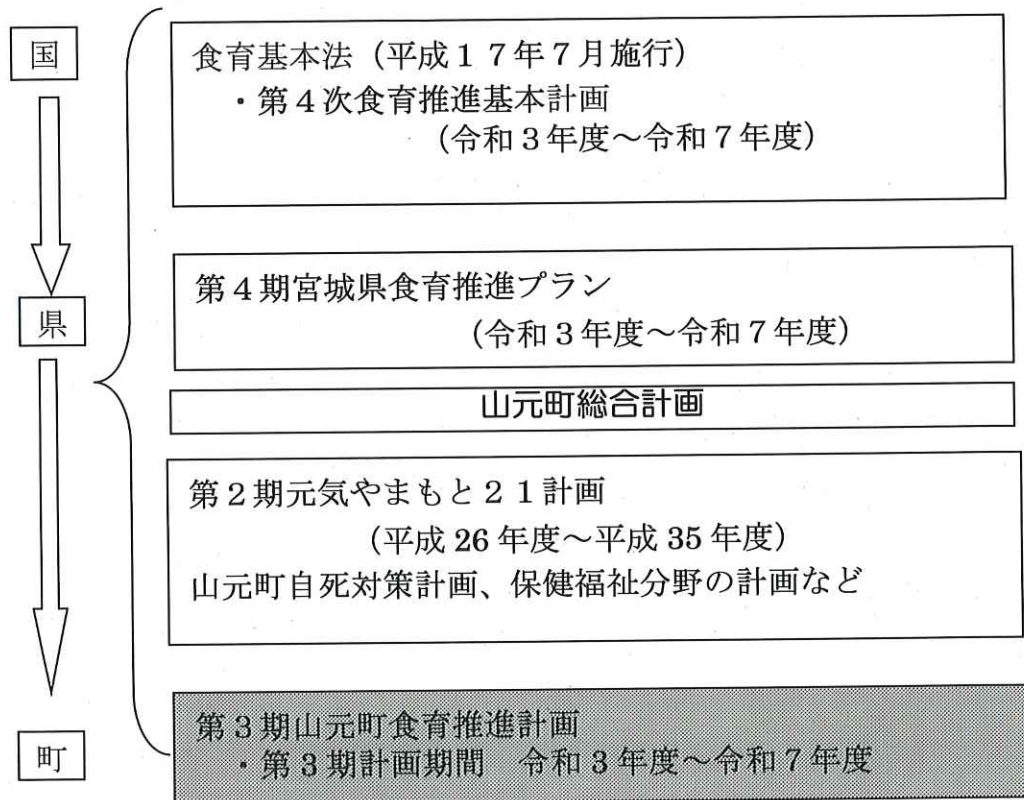
第2期計画の取り組みにより、推進体制は整備されてきたものの、ライフスタイルの多様化等により、欠食や肥満等の課題が継続して見られている現状があります。また東日本大震災による影響などにより、改善に向けてより具体的な取り組みを展開する必要があります。新型コロナウイルス感染症対策による「新しい生活様式」では、今までの食に対する考え方や取り組みを見直さざるを得ないことも多く、時代のニーズに合った食の取り組みが求められるようになりました。

このような状況の下、第2期計画による取り組みの推進状況を踏まえ、今後の食育推進における課題に対応し、総合的かつ計画、継続的に推進するために「第3期山元町食育推進計画」を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は「第2期計画」に引き続き、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として位置づけます。

この計画は国、宮城県の「第3期宮城県食育推進プラン」を受け、さらに、山元町の総合計画に基づき、山元町の特性を活かした食育推進の方向性を示すための計画として、既存の関連計画と整合性を取りながら、食育を推進していきます。



3 計画の期間及び進行管理

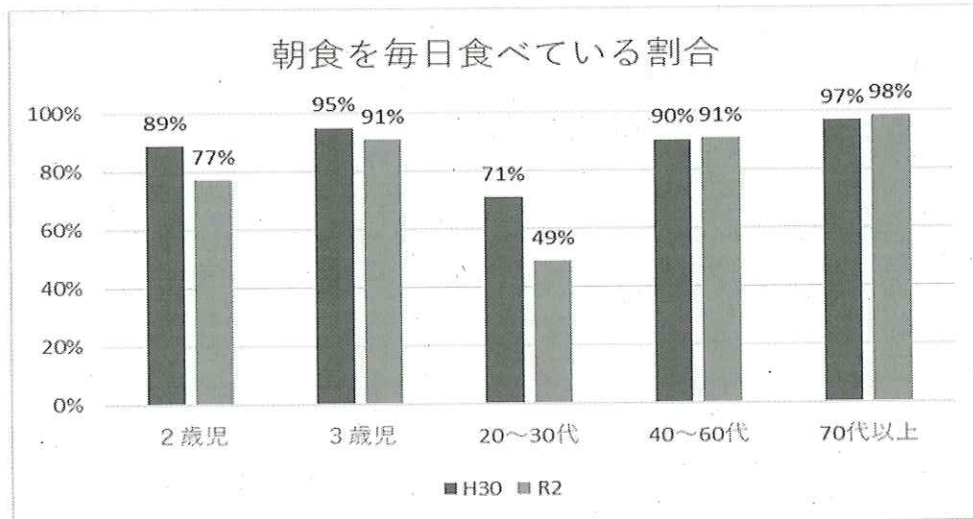
本計画は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。社会情勢や食生活の著しい変化などによって、計画の変更が必要となった場合には、随時見直しを行うこととします。

第2章 山元町の食をめぐる現状と課題

1 全年代に見られる課題

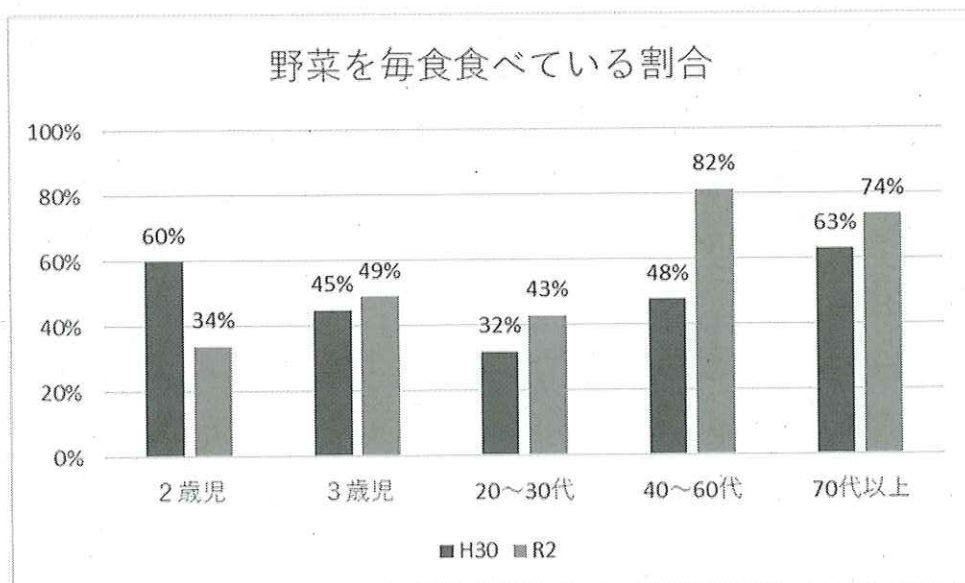
(1) 朝食の摂取状況

朝食を毎日食べている割合は、令和2年の結果を見てみると、2歳児、3歳児、20～30歳代で前回調査時よりも減少している傾向が見られました。子育て世代である20～30歳代の朝食欠食率の増加が幼児の朝食欠食率の増加につながっていると考えられます。



(2) 野菜の摂取状況

野菜を毎食食べている割合は、令和2年の結果を見てみると、2歳児以外の年代では野菜を食べている割合が増加していました。特に40～60歳代では前回調査に比べ野菜を食べる割合が大幅に増加している傾向が見られました。

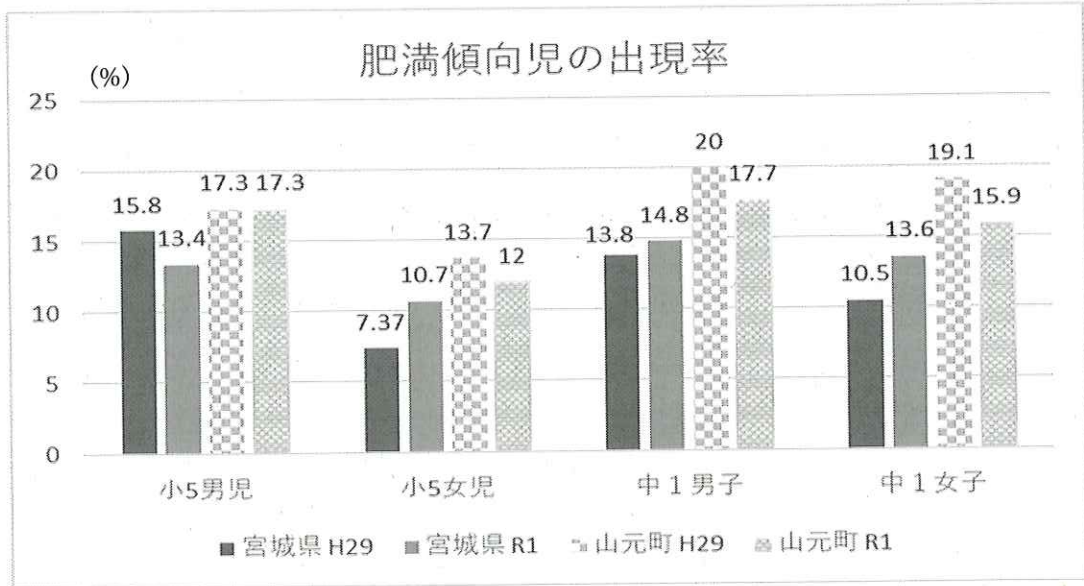


(3) 食生活に関する健康問題

①肥満について

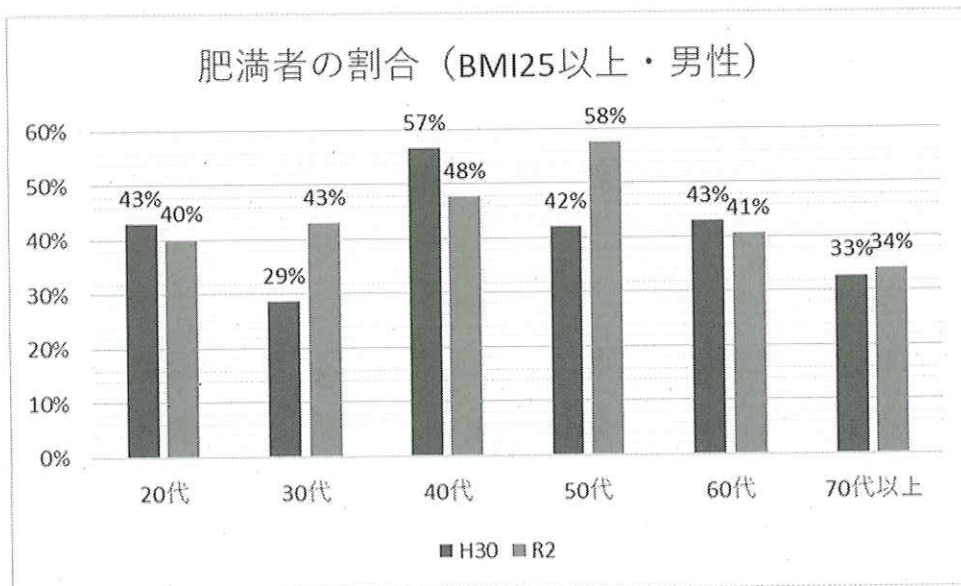
<子ども世代>

乳幼児健診において肥満傾向児（肥満度+20%以上）は見られませんでしたが、学童期、思春期では肥満児が見られました。町の肥満傾向児の状況と宮城県、国状況結果を比較したところ、ほとんどの学年で肥満傾向児の割合が宮城県、国の結果よりも高くなっていました。

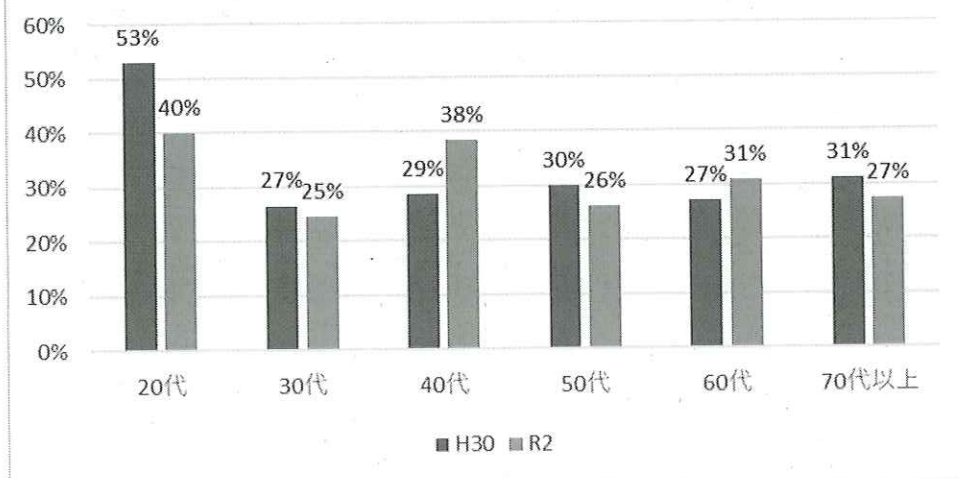


<成人>

特定健診における年代別の肥満者常用を見ると、ほとんどの年代で25%を超え、女性に比べて男性に肥満者が多くみられるという傾向が続いています。



肥満者の割合 (BMI25以上・女性)



2 ライフステージごとにみられる課題

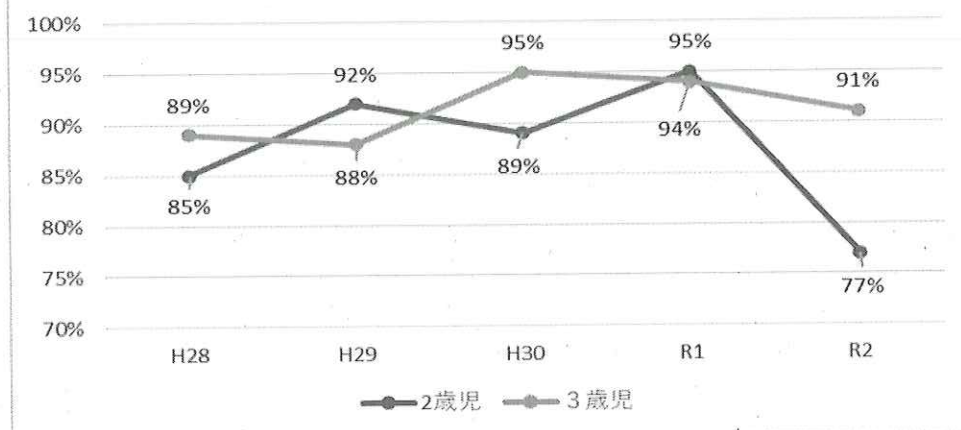
(1) 子ども (乳幼児) (おおむね 0~5 歳)

①朝食について

朝食を毎日食べているという子供は2歳児が77%、3歳児が91%という結果でした。規則正しい食生活のリズムを定着させるためには、朝ごはんを食べる習慣づけを行うことが大切です。

乳幼児期には、規則正しい食習慣の形成のためにも、朝昼晩のリズムをきちんと身につける必要があります。

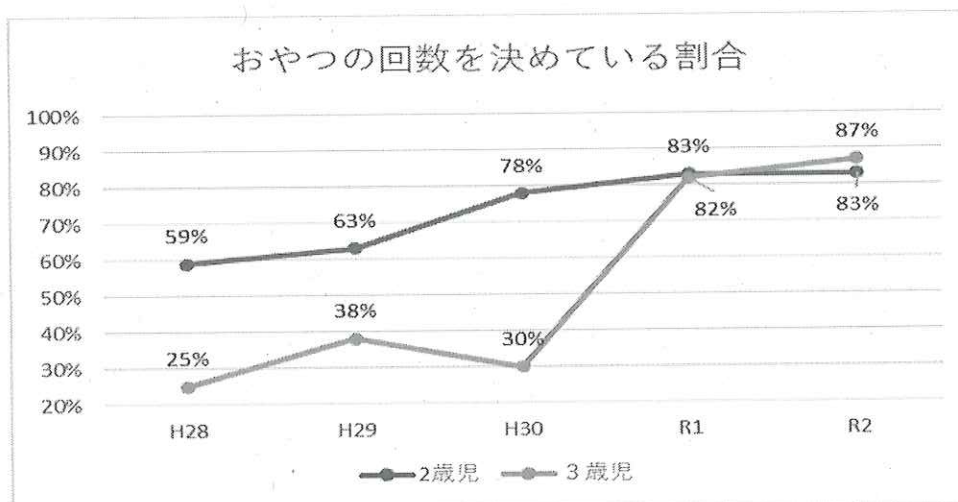
朝食を毎日食べている割合



②おやつについて

2歳児、3歳児健診でのアンケート結果で、「おやつの回数を決めている」と答えた子どもの割合は2歳児83%、3歳児87%でした。平成29年度の結果と比較し、2歳児、3歳児ともに増加となっています。おやつの回数を決めている子どもが多い結果から、食事とおやつの区別をつける意識が定着してきたのではないかと思います。

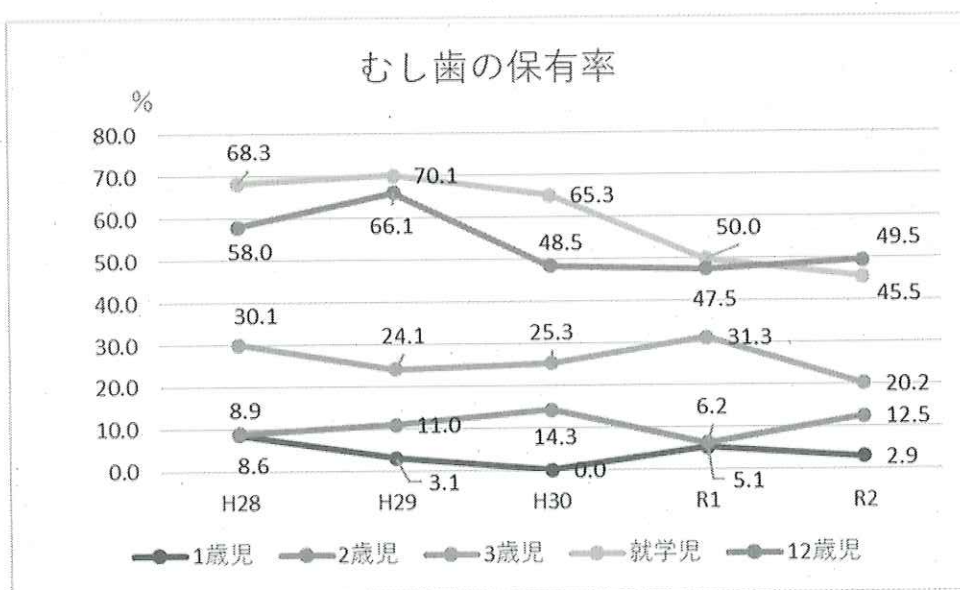
おやつの回数を決めていないと食事量が少なくなったり、虫歯の発生にもつながることが考えられるため、きちんと回数を決めることが大切です。



③むし歯について

乳幼児健診における虫歯の保有率は1歳児5.1%、2歳児6.2%、3歳児31.3%、就学児47.5%と年齢が上がるにつれて高くなっていくという結果が見られました。3歳児、就学児においてはわずかに減少傾向が見られます。

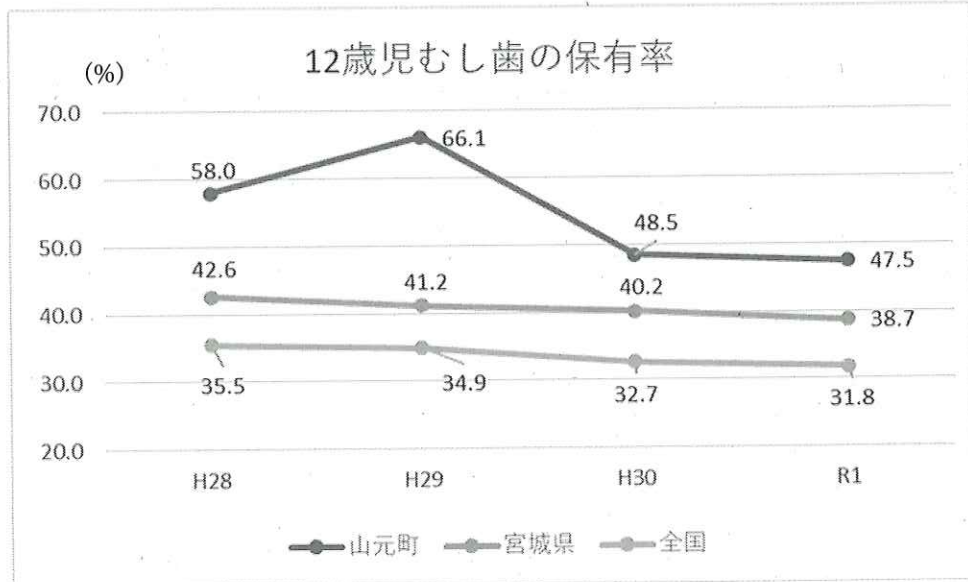
乳歯の虫歯は永久歯にも影響するため、乳幼児期から虫歯を予防することが重要です。



(2) 子ども（学童期）（おおむね6～18歳）

①むし歯について

12歳児のむし歯の保有率は減少傾向にありますが、宮城県や国と比較すると高い状況が続いており、今後もむし歯に対する対策が必要であると思われま



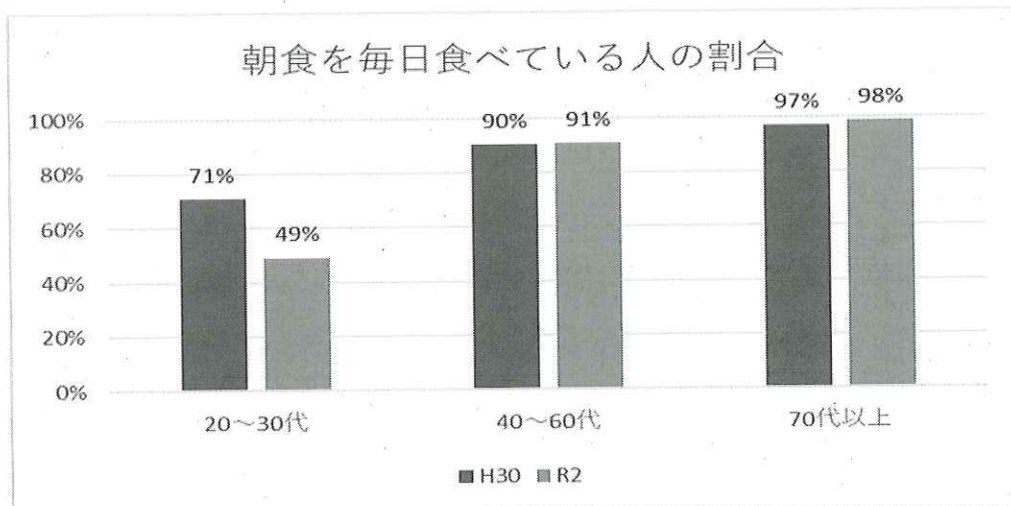
②肥満傾向児について

学童期においては、肥満傾向児の出現割合の高さも問題となっています。ほぼすべての学年において宮城県や国のデータと比べると高い状況が続いています。

(3) 若い世代（成人期 おおむね19歳以上）

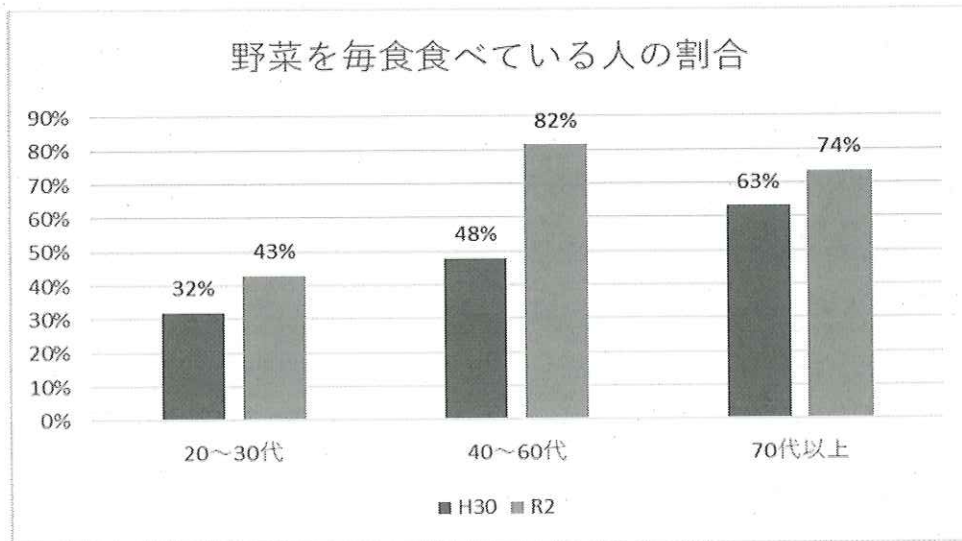
①朝食について

成人期の朝食を毎日食べる割合は、年齢によっても差が見られ、20歳～40歳代で減少しており、50歳代以降で増加する傾向が見られています。



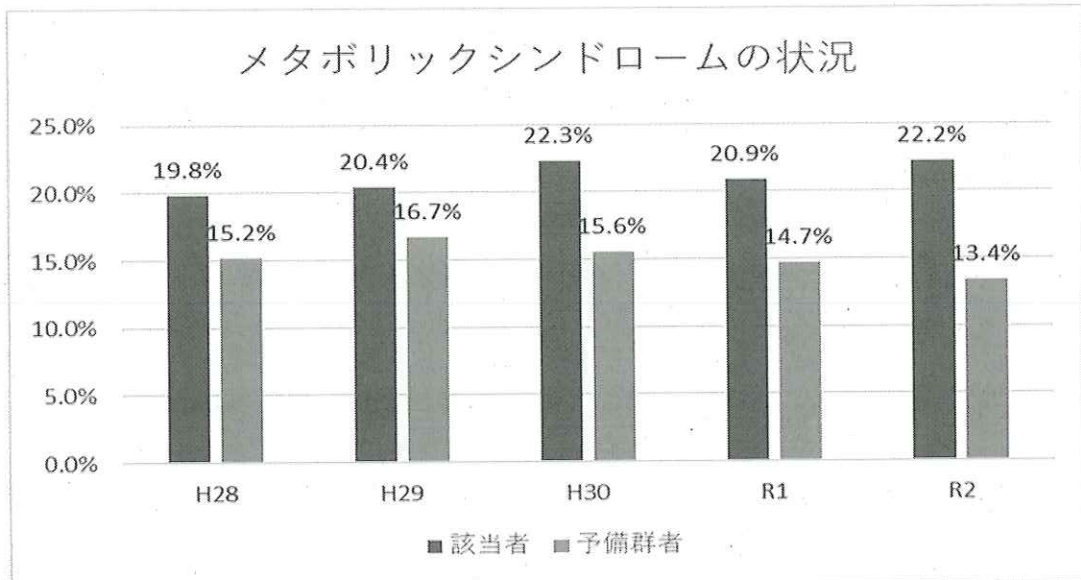
②野菜について

成人期の野菜を毎食食べる割合は、どの年代でも前回に比べて増加していました。野菜摂取に関する意識が向上したように思われます。



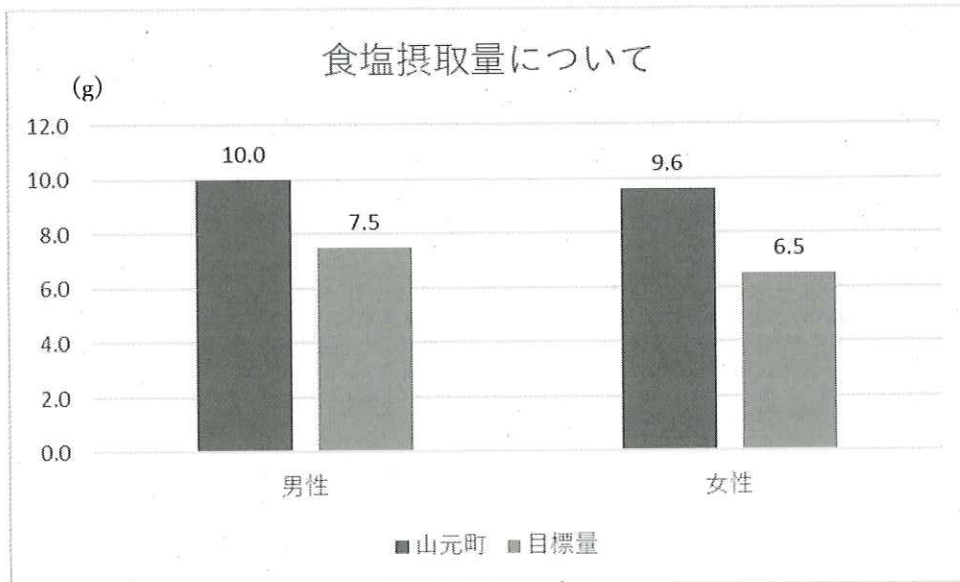
③メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームの状況を見ると、該当者の割合が高く、年々増加傾向にあります。一方で予備群者の割合は減少傾向にありました。



④食塩摂取量について

令和2年度特定健診において尿中塩分量測定を実施しました。その結果では本町の塩分摂取量は男性が10.0g、女性9.6gでした。日本人の食事摂取基準（2020年版）における目標塩分量は、男性が7.5g/日、女性6.5g/日となっており、目標塩分量より男性は2.5g、女性は3.1g摂取量が多くなっていました。減塩に対する取り組みは今後の重要課題であると思われます。



第2期山元町食育推進計画の取り組みに対する評価

重点施策	プラン	評価指標	対象者	ベース値 (H24)	R2年度 (調査年)	目標値 (R2)	達成状況	
健康な体を作る食育(学ふ)	健康的な食習慣の定着	朝食を毎日食べている人を増やす	乳幼児期(対象:3歳児)	82.4%	91.0%	96%	C	
			学童期(対象:小学5.6年生)	70.2%	今後把握	91%	-	
			思春期(対象:中学生)	55.5%	今後把握	85%	-	
			青年期(対象:30歳代)	72.9%	85.7%	82%	A	
			壮年期(対象:40~60代)	88.8%	90.9%	92%	C	
		高年齢(対象:70代以上)	97.9%	98.4%	98%	C		
		野菜を毎食食べている人を増やす	2歳児	62.0%	34.0%	70%	D	
			3歳児	45.0%	49.0%	55%	C	
			青年期(対象:30歳代)	38.5%	40.3%	50%	C	
			壮年期(対象:40~60代)	54.4%	81.6%	70%	B	
		虫歯のある子どもを減らす	高年齢(対象:70代以上)	70.3%	73.8%	80%	C	
			1歳児	2.3%	2.9%	10%	C	
			2歳児	16.3%	12.5%	15%	C	
			3歳児	30.8%	20.2%	40%	D	
		主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人を増やす	就学児	56.7%	45.5%	55%	D	
			成人	-	今後把握	80%	-	
		ゆつくりよく噛んで食事をする人を増やす	成人	-	今後把握	55%	-	
			肥満者を減らす	小学5年生(男子)	26.83%	23.5%	16.3%	C
		小学5年生(女子)		17.86%	24.3%	12.0%	C	
		中学1年生(男子)		21.54%	22.9%	14.5%	C	
中学1年生(女子)	19.23%	7.7%		11.5%	A			
20~60歳代男性	36.6%	45.0%		25%	D			
塩分摂取量を減らす	40~60歳代女性	30.0%	40.0%	18%	D			
	男性	-	10.0g	9g以下	-			
	女性	-	9.6g	8g以下	-			
	豊かな心を育む食育(楽しむ)	楽しく食べる環境作り	朝食を家族と一緒に食べている子どもを増やす	乳幼児期	83.3%	今後把握	87%	-
食事作りの手伝いをする児童を増やす			学童期	80.2%	今後把握	85%	-	
主食・主菜・副菜の働きが分かる生徒を増やす			思春期	30.4%	今後把握	50%	-	
	取組の推進	食物を大	「いただきます」「ごちそうさま」を言える子どもを増やす	乳幼児期	65.2%	今後把握	88%	-
			多彩なやまもとの食を通して実感(伝える)	地産地消の推進	学校給食での県内産物の使用品目数を増やす	10品目	14品目	15品目
学校給食施設での町内特産品の使用回数を増やす	9回/年	20回/年			13回/年	A		
携と係者、生産者の連携	農産物直売所推定売上高	今後把握		今後把握	増加	-		
の食文化	食生活改善推進員の集団伝達回数を増やす	875回		191回	950回	D		
確保	災害時に備えて家庭で食料を備蓄している人を増やす	41%		今後把握	50%	-		
情報提供	安心安全で食べられる食料の提供	1回/月		1回/月	2回/月	C		
えみん(つなげ)	連携関係	食育推進		食育担当者会議を実施する	1回/年	0回/年	3回/年	D
			食育推進に関わるボランティアを増やす	124人	120人	150人	C	

達成状況 【A:目標を達成 B:ほぼ目標達成している C:達成していないが達成見込みのもの D:達成の見込みが難しいもの】

第3章 食育推進のための基本方針

1 食育の基本理念

ともにつなげる食育の輪

2 食育の基本目標

家庭・学校・幼稚園・保育所・地域及び行政等がともに支えあい、山元町の食を通し、生涯にわたって心身ともに健全で豊かな生活を送るため、次の2つの基本目標を掲げます。

(1) 「食」を通して心身ともに元気な体を維持することを目指します

食事は私たちの体を作るものです。栄養の偏りや食習慣の乱れからくる肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身などの健康上の問題が多く起きている中で、生涯を心身ともに健康で元気な体で暮らすためには、一人ひとりが自分にとって必要な栄養と食事の量を知り、健全な食生活を送ることが何よりも大切です。そのため、あふれる食品の中から適切な食事を選ぶことができる正確な知識と判断力を身につけ、実践できる取り組みを推進します。

(2) 山元町の多彩な食材を使って地産地消を推進します

山元町は豊かな自然と食材に恵まれているとともに、生産現場が身近にあることから、学校給食において食材の供給体制の確保を図るなどし、積極的な利用を推進します。さらに学校・幼稚園・保育所における地域の田畑を利用した農作業・生産体験学習への取り組みや生産者との交流を深めます。

また、豊かな食材を活用した郷土料理や伝統食などがあることから、様々な体験等を通して、食文化を学ぶ機会をつくり推進します。

3 行動目標

(1) 自らの食についてしっかり考える

食は生きる上での基本であり、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動によって成り立っているということを理解し、自らの食についてしっかり考え、適切な行動をとるようにします。

(2) 食に関する知識や食べ物を選択する能力を身に付ける

情報があふれている現代において、健全な食生活や、食品の選び方等の正しい知識を身に付けるよう心がけ、正しい選択ができるようにします。

(3) 山元町の豊富な食材を活用する

地域で生産された食材を活用することは、地域の農水産物をより身近に感じることにつながります。また、生産者と消費者との相互理解や本町の食文化や自然に触れる機会となるほか、地域産業の振興に寄与します。

(4) バランスのとれた食生活を実践する

本町で特徴的な肥満やメタボリックシンドローム、食塩摂取量の多さは、生活習慣病の発症に大きく関わることから、食事と生活習慣病の関連に理解を深め、必要な食事の量を把握して自分に適した食事をとることで、生涯にわたって健康で過ごせるよう、適正体重を保てるような取り組みを推進します。

第4章 食育推進の重点施策・評価指標と目標値

第2期計画の評価を踏まえ、食育推進の基本目標に沿って、山元町が目指す食育の姿の実現に向け、町民運動として着実かつ円滑に推進していくために、4つの重点的施策を掲げ、具体的内容を優先的に推進します。

1 重点施策

施策1 食育を通じた健康づくり

様々な場面において、「食」や健康に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる食育を推進します。

プラン1

生涯を通じた健康づくり



(1) 第2期元気やまもと21の推進

平成26年度に策定した「第2期元気やまもと21」の目標達成に向け、生活習慣病の発症予防・重症化予防対策のため、減塩などの栄養・食生活の改善等のメタボリックシンドローム対策に取り組みます。また、適正体重の維持や乳幼児期・学童期のむし歯対策など、本町の特徴的な課題の改善に向けた取り組みを推進します。

(2) 子供の生活リズムの定着

「はやね・はやおき・あさごはん」といった基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ、子供の生活リズムの定着を図ります。

プラン2

健全な食生活の実現



(1) 望ましい食生活に関する啓発の推進

健全な食生活を実践するためには、自分にとって適切な食事量を知り、食事を取ることが重要です。「食生活指針」の普及や「何を」「どれだけ」食べれば良いかを分かりやすく示した「食事バランスガイド」などの活用による望ましい食生活の普及を推進します。

(2) 食卓を囲んだ食育の推進

食を通して子供の心身を健全に育成するとともに、食に関する基本的なマナーを身につける場となる、家族等と一緒に食卓を囲む「共食」を推進します。

(3) 給食を通じた食育の推進

学校等において、食に関する指導体制の整備を進めるとともに、栄養教諭を中核とした取り組みや学校栄養職員等による給食指導を充実し、地域の特色を生かした食育の推進を図ります。

給食を「生きた教材」として活用し、仲間と食べる楽しさの実感や食に関する知識の習得等、家庭での食育を補完する取り組みを行います。

施策2 多彩なやまもとの食を通して実感・体感する食育

山元町は海・山の育む多彩で豊かな食材に恵まれています。これらの恵まれた食材への理解を深め、生産者と消費者の信頼関係を構築し、地産地消を推進します。

また、伝統行事や地域に根付いた本町の特色ある食文化の理解と継承を図る取り組みを進めます。

プラン3

地産地消の推進



(1) 地産地消意識の普及啓発

地産地消の取り組みを推進するとともに、生産者と消費者の交流を図る場の提供を行い、町内で生産される農水産物・加工食品への一層の理解の向上や、その消費・活用の促進を図ります。

(2) 学校給食等における県内食材の利用推進

町内で生産される食材等をより身近に感じ、地域の自然、食文化、産業等に関する理解を深めることができるよう、学校給食への供給体制を整備するとともに、積極的な利用を推進します。

(3) 農水産物直売所の活用による生産者消費者の交流推進

町内食材等の購入を促すとともに、消費者と生産者間の顔の見える関係を築くため、農水産物直売所における交流機会の提供を進めます。

(4) 食品ロス削減の推進

食材や産業への愛着と感謝から「もったいない」の気持ちを育む取り組みを進め、計画的かつ適量の食品購入や料理の食べ切りに加え、消費しきれない食品の有効活用の普及啓発を行い食品ロスの削減を推進します。

プラン4

食文化の伝承



(1) 地域における継承活動への支援

地域の文化や技術にこだわりを持って作られた特産品の普及や、郷土料理や和食など伝統的な食文化を継承するための研修会や調理体験等を実施します。

また、地域に密着した食育活動を通じて伝統的な食文化を継承する食生活改善推進員を育成し、その活動を支援します。

(2) 給食等における郷土料理や伝統的な食文化の紹介

地域の食文化に対する理解と関心を深めるため、学校や保育所給食等に地元産の食材を活用した郷土料理や和食の献立を取り入れ、食に関する指導に活用されるよう取り組みを推進します。

施策3 生きる力をはぐくむ食育

食品の安全性の確保は、食生活の基本となります。安全で安心できる食品を望む町民の期待に応えるため、食育活動を通して、食の安全安心に係る取り組みを支援します。

また、自然災害や感染症の流行等の非常時にも、継続して食事の摂取・提供が行われるよう「食の備え」の充実に向けた啓発を行います。

プラン5

食の安全安心の推進



(1) 情報の共有及び相互理解の促進

食の安全安心の確保のため、食品の安全に関する情報を収集するとともに、ホームページや広報やまもとなどを活用し積極的に情報提供を行います。

プラン6

非常時への備えの啓発



(1) 家庭における備えの啓発

東日本大震災の経験から家庭における災害時に備えた備蓄食品等の普及啓発を図ります。災害時に使用する非常食のほか、日常の食料品の備蓄を行い、各家庭にあった備えをするよう情報発信を行います。

(また、災害時の栄養・食生活支援に関する地域防災計画への記載やマニュアルの整備を行います。)

(2) 給食施設における備えの推進

給食施設において、非常時にも継続した食事提供が行えるよう、マニュアル等の整備や、食事供給体制の強化に向けた指導等を行います。

施策4 みんなで支え合う食育

食育に関する施策を効果的に進めるためには、家庭や地域、学校・幼稚園・保育所、関係団体、行政、そして町民ひとり一人が連携・協働し、それぞれの役割に応じて主体的に活動していくことが重要です。これらの関係者の連携・協働した取り組みが推進されるよう支援します。

プラン7

関係機関との連携



学校、幼稚園、保育所、食生活改善推進員等をはじめ、「食」に関わる人々と連携を図り、本町が目指す食育施策への参画を広く呼びかけます。また、団体間の連携や学校と家庭の連携など、食育に関わる関係者相互の連携強化に取り組みます。

プラン8

食育推進体制の整備



食育に関わる人材の育成・活動支援

食生活改善推進員等、学校や地域で食育に取り組む人材の育成と活動の支援を行うとともに、これらの人材や取り組みに関する情報を広く発信します。

プラン9

食育推進の環境づくり



(1) 学校における食育推進体制の強化

食に関する指導計画の作成やその充実化を通して、栄養教諭を中心とした学校における食育推進体制の強化・充実を図ります。

(2) 食育に係る普及啓発

ホームページ、広報やまもと等の活用により食育に関する情報発信を行うとともに、「元気やまもとみんなの健康まつり」など啓発活動やイベントを実施します。

(3) 新しい日常・デジタル化に対応した食育推進

SNS活用やインターネット上での動画配信、オンラインでの非接触型の食育を推進します。

第3期山元町食育推進計画の取り組み

重点施策	プラン	評価指標	対象者	ベース値 (R2)	目標値 (R7)	出典
食育を通じた健康づくり	生涯を通じた健康づくり	朝食を毎日食べている人を増やす	乳幼児期(対象:3歳児)	91.0%	98.0%	2歳児健診・3歳児健診
			学童期(対象:小学5.6年生)	今後把握	91.0%	郷土料理、親子料理
			思春期(対象:中学生)	今後把握	85.0%	健康教室
			青年期(対象:30歳代)	85.7%	86.0%	特定健診
			壮年期(対象:40~60代)	90.9%	92.0%	特定健診
			高齢期(対象:70代以上)	98.4%	98.5%	特定健診
		野菜を毎食食べている人を増やす	2歳児	34.0%	70.0%	2歳児健診
			3歳児	49.0%	55.0%	3歳児健診
			青年期(対象:30歳代)	40.3%	50.0%	特定健診
			壮年期(対象:40~60代)	81.6%	85.0%	特定健診
	虫歯のある子どもを減らす	1歳児	1.8%	1.0%	1.6歳児健診	
		2歳児	7.1%	5.0%	2歳児健診	
		3歳児	16.7%	15.0%	3歳児健診	
		就学児	45.5%	40.0%	就学児健診	
	主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人を増やす	成人	今後把握	80.0%	特定健診	
	ゆっくりよく噛んで食事をする人を増やす	成人	今後把握	55.0%	特定健診	
	肥満者を減らす	小学5年生(男子)	23.5%	16.3%	学校保健統計調査	
		小学5年生(女子)	24.3%	12.0%	学校保健統計調査	
		中学1年生(男子)	22.9%	14.5%	学校保健統計調査	
		中学1年生(女子)	7.7%	7.0%	学校保健統計調査	
20~60歳代男性		45.0%	25.0%	特定健診		
塩分摂取量を減らす	40~60歳代女性	40.0%	18.0%	特定健診		
	男性	9.96g	9g以下	特定健診		
健全な食生活の実現		朝食を家族と一緒に食べている子どもを増やす	女性	9.58g	8g以下	特定健診
			乳幼児期	今後把握	87.0%	2歳児健診・3歳児健診
		食事作りの手伝いをする児童を増やす	学童期	今後把握	85.0%	郷土料理
		主食・主菜・副菜の働きが分かる生徒を増やす	思春期	今後把握	50.0%	健康教室
「いただきます」「ごちそうさま」を言える子どもを増やす	乳幼児期	今後把握	88.0%	2歳児健診・3歳児健診		
食を多様なやまもとの食育を通して実感・食生活改善推進員の集団伝達回数を増やす	地産地消の推進	学校給食での県内産物の使用品目数を増やす		19品目	20品目	
		学校給食施設での町内特産品の使用回数を増やす		5品目	6品目	
	食文化の継承	食生活改善推進員の集団伝達回数を増やす		191回	950回	
生きる力をはぐくむ食育	心の安全の推進	広報、ホームページでの情報提供		1回/月	2回/月	
	非常時の啓発の備え	災害時に備えて家庭で食料を備蓄している人を増やす		今後把握	50.0%	乳幼児健診
みんなで支え合う食育	連携関係の推進	食育担当者会議の実施		0回/年	1回/年	
	食育推進の環境づくり	食育推進に関わるボランティアを増やす		120人	150人	食生活改善推進員数
		SNSの活用やインターネット上での動画配信等による情報提供		0回/年	1回/月	

第5章 食育推進への具体的な取り組み

1 ライフステージに応じた食育の取り組み

生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るための基本となる「食を営む力」は、乳幼児期からライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより育まれます。

このため、各ライフステージに応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取り組みを進めていくことが必要となります。本計画では次の5つのライフステージに区分し、それぞれの特徴に応じた取り組みの方向性と取り組み内容を示し、食育を推進します。

ライフステージ	食育テーマ
子ども（乳幼児期） （おおむね0～5歳）	望ましい食習慣の形成と定着
子ども（学童期） （おおむね6～18歳）	
若い世代 （おおむね19～39歳）	健全で豊かな食生活の実現
働き盛り世代 （おおむね40～64歳）	健全で豊かな食生活の実践と次世代への継承
高齢期 （おおむね65歳～）	食を通じた豊かな生活の実現と食文化の継承

各年代に共通する食育の取り組み

○はやね・はやおき・あさごはんの推進

保育所、幼稚園、学校、町（行政）で共通する食育の取り組み

○食育の日、食育月間の普及

※食育の日（毎月19日）食育月間（毎年6月）

※みやぎ食育推進月間（毎年11月）

○食及び栄養に関する情報提供（ホームページ、おたより、広報やまもと等）

子ども＜乳幼児期＞（おおむね0～5歳）

乳幼児期は、人間の一生のうちでもっとも心身の成長が著しく、生涯にわたって健やかに生きるための基礎となる食を営む力や食生活リズムを身につける等、将来の食習慣を方向づける上でとても重要な時期です。

乳児期における授乳は、栄養の摂取だけでなく親子間等の愛着感を形成することにつながります。また、幼児期には食生活の基本となる味覚が形成されますが、この時期の食経験は食べ物の嗜好に影響を与えるため、偏食等の問題も起きやすくなります。子供の個人差に十分配慮しながら、いろいろな食品に親しみ、味覚、嗅覚、視覚など食に関する五感を磨くとともに、楽しい雰囲気ですることで、食べる楽しさを経験することが必要です。

乳幼児期の食育では、家庭が中心的な役割を果たしますが、保育・幼児教育等に携わる多様な人材が家庭での食育を向上させるよう連携していくことが大切です。



- 歯と口腔の成長発達に応じた食べ方により、食べる・飲み込む等の口腔機能の基礎を育む
- 食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける
- いろいろな食材の味を楽しみ、味覚を育てる
- 食前食後の挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身に付け、食についての関心を高める

家庭で期待される取組	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回の食事（間食）で規則正しい食生活リズムをつくる ○家族で食事の準備や調理を楽しむ ○栄養バランスのとれた食事やうす味を心がけ、子供が様々な食べ物を味わえるよう配慮する ○家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べ物に感謝する心を伝える ○健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身につける
保育所・幼稚園等に期待される取組	<ul style="list-style-type: none"> ○保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけるとともに、その改善・充実に努める ○食物アレルギー等、食に関する健康課題を有する子供への対応や保護者への指導を行う ○食に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談や助言を行う ○給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる ○栽培、収穫等の体験を楽しみ、食への関心を高める

<p>地域・生産者・事業者で期待される取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎食育推進に関わるボランティア等 <ul style="list-style-type: none"> ○保育所や幼稚園が行う食育活動へ協力する ◎生産者・食品関連事業者等 <ul style="list-style-type: none"> ○給食での地域食材活用に協力する ○栽培、収穫、農業体験の場及び機会の提供並びに保育所・幼稚園での地域の食材活用に協力する
<p>町での主な取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> 《家庭を対象とした取組》 <ul style="list-style-type: none"> ○「はやね・はやおき・あさごはん」の推奨運動を展開する ○乳幼児健診や各種教室、育児相談を通して、妊娠期や乳幼児期の正しい食生活の指導や情報の提供、相談を行うと共に内容の充実を図る ○乳幼児健診の機会を利用して、食の状況把握を行う ○親子クッキング教室や体験学習会等を開催する 《保育所・幼稚園を対象とした取り組み》 <ul style="list-style-type: none"> ○健康な歯や口腔を育てるための情報提供や健康教育を実施する ○地区団体や機関での食育の協力状況を発信、支援を行い、また実施している食育の取り組み事例の紹介に努める ○食育担当者の研修会等を実施する ○給食等に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる 《地域を対象とした取り組み》 <ul style="list-style-type: none"> ○食育推進にかかわる食生活改善推進員の育成、養成及び活動を支援する

子ども＜学童期＞（おおむね6～18歳）

学童期は、心身共に発達が著しく食習慣の基礎が確立する時期ですが、家庭間の生活時間のずれ、共働き世帯やひとり親家庭の増加等から家族そろって食事をする機会が減少し、保護者が子供の食生活を十分に把握することが難しくなる時期でもあります。

こうした中で、食に対する関心や食べ物に感謝する心の薄れ、「孤食」や朝食の欠食、食事マナーの乱れなどの問題が指摘されるとともに、偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加等が懸念されています。一方で、新しい生活様式においては家族と過ごす時間が増え、家で調理する機会の増加や、男性の家庭への参画が進むなど、家庭での食育が充実することが期待されています。

学校給食においては、学校における新型コロナウイルス感染症対策「学校の新しい生活様式」により、距離を保ち、会話を控えるなど、コミュニケーションの場としての共食の良さは薄れてきていますが、一方で、子供達がしっかり食と向き合うきっかけにもなっています。

子供たち自身が、正しい食事の在り方を理解し、食事を通して自らの健康管理をしていく意識を身につけるとともに、学校給食や体験活動などの取り組みを通して、食材や食文化、生産、流通への関心を高めることが大切です。そのためには、学校、地域等、多様な関係者が家庭の食育機能を補完していくことが望まれます。

また、デジタル化の推進、暮らし方の変化に応じた食育を推進していく必要があります。

取組の 方向性

- 食前食後の挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身につける
- 家庭や学校での食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する
- 「食」の重要性を理解し、食と健康の関係について関心をもつ
- 日常の食事を準備できる力を身につける
- 体験等を通して食べ物の生産や流通などのプロセスに関心をもつ
- 食文化や伝統に関心、知識を持ち、栄養バランスに関する判断力や選択力を養う

家庭で期待される取組	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回の食事（間食）で規則正しい食生活リズムをつくる ○家族で食事の準備や調理を楽しむ ○栄養バランスのとれた食事やうす味を心がけ、子供が様々な食べ物を味わえるよう配慮する ○食事づくりや買い物等の手伝いをさせる ○成長に必要な栄養が摂取できるバランスのとれた食事内容を工夫する ○家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べ物に感謝する心を伝える ○健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身につける ○正しい手洗いの方法や新しい生活様式を身に付ける ○食事づくりの基本を教える ○栽培、収穫等の食の体験を通して農水産物やそれらを生み出す産業への理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する
学校等で期待される取組	<ul style="list-style-type: none"> ○「食に関する指導の全体計画」に基づき、学校全体で食育の推進に努める ○学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開する ○肥満や過度のやせが健康に及ぼす影響等について、必要な知識と実践する力を育てる ○給食等において「学校の新しい生活様式」に基づく衛生管理を実践する ○健康な歯と口腔を育てるため、歯磨き指導や虫歯予防対策を行う ○食物アレルギー等、食に関する健康問題を有する子どもへの対応や指導を行う ○食に関する情報を家庭へ発信し、保護者からの相談に対して助言を行う ○給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる ○生産活動等の機会を作り地域の生産者との交流を図る
地域・生産者・事業者での取組	<ul style="list-style-type: none"> ◎食育推進に関わるボランティア等 <ul style="list-style-type: none"> ○学校が行う食育活動へ協力する ◎生産者・食品関連事業者等 <ul style="list-style-type: none"> ○給食での地域食材活用に協力する ○生産や販売体験の場や機会を提供する

町での
主な取組

《家庭を対象とした取組》

- 親子食育教室や体験学習等を開催する

《学校を対象にした取組》

- 健康な歯と口腔を育てるための情報や、学校と連携した健康教育を実施する

- 学校給食に地域食材や郷土料理、行事食を取入れる

- 郷土料理体験事業を実施する

- 小学校における農業体験学習を支援する

- 食育担当者の研修会や会議等の実施により情報の提供や事業の検討を行う

- 栄養教諭や学校栄養職員の活動の充実を図る

《地域を対象にした取組》

- 食育推進にかかわる食生活改善推進員の育成、養成及び活動を支援する

若い世代＜青年期＞（19～39歳）

青年期は、身体発達がほぼ完了し、多くの生活習慣が定着してきます。家庭的には結婚、出産、子育て等、社会的にも就職等を機に生活が大きく変化する時期です。

仕事においては、「新しい生活様式」によりテレワークや時差出勤の推奨、デジタル化の推進など、これまでとは違った暮らしや働き方が求められています。

さらに、社会的に自立する青年期以降は、思春期までの知識や情報の受け手から、これまで得てきた食に関する知識や情報を積極的に発信していく役割が求められるようになります。特に青年期は、子育ての期間と重なることも多いため、家庭や地域において、次世代への食育に取り組むことが期待されます。



- 自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践する
- 食に関する正しい情報を選択する力を身につける
- 家庭において子供たちへの食育に取り組む
- 食品の安全性や非常時の食に関する知識を高め、家庭や地域で伝える
- 地域の食文化や郷土料理などの知識を高める

家庭で期待される取組	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や自分の食生活を再点検し、望ましい食生活の維持、改善に努め、生活習慣病予防に努める ○健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する ○栽培、収穫等の食の体験を通して農水産物やそれらを生み出す産業への理解や愛着を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する ○食品ロスの削減や非常時の備えを考慮し、食品を計画的に購入する
地域・生産者・事業者で期待される取組	<ul style="list-style-type: none"> ○地域活動等への参加を通し、地域の食材や行事食、郷土料理等について知識を伝承する ○料理講習会等の機会に、食に関する正しい情報を提供する
町での取組	<p>《家庭を対象とした取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○メタボ予防、1日350gの野菜の摂取量の増加、ヘルシオ（減塩対策）についての活動などを実施し、生活習慣病予防の対策を行う ○健康相談を実施し、生活習慣病予防や、食事バランスガイドを用いた食生活改善のための支援を行う ○親子料理教室などの体験学習を開催する <p>《地域を対象とした取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育推進に関わる食生活改善推進員の養成・育成をする ○食育推進の取り組みが円滑に行えるよう関係機関の連携を支援する ○地域の食材や行事食、郷土料理についての知識を普及する

働き盛り世代<壮年期> (40~64歳)

働き盛り世代は、職場や家庭の中心となって活躍する時期ですが、仕事や子育てなどストレスを受けやすい一方、多忙なこともあり自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。仕事においては、テレワークやデジタル化の推進など、これまでと異なった働き方が求められています。

肥満、メタボリックシンドロームから高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症に注意が必要な年代であり、健診・保健指導の積極的な受診や生活習慣の改善により規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自らの健康管理に努めることが健康寿命の延伸につながります。

身体機能はゆるやかに低下し始め、壮年期の後半では加齢に伴う肉体的な変化も見られ、生活習慣病などの疾病に罹りやすくなったり、更年期による体調の変化などを迎える時期でもあります。

こうした変化を理解するとともに、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自らの健康管理に努める必要があります。

さらに、この時期は地域での活動や次世代への食文化を継承する役割も期待されます。

**取組の
方向性**

- 適切な栄養バランスと食事量で健康管理に努める
- 食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝える
- 地域の食文化や郷土料理などを次世代に継承する

<p>される取組</p> <p>家庭で期待</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○食塩の摂りすぎや栄養バランスを改善し、生活習慣病予防に努める ○健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する ○栽培、収穫等の食の体験を通して農林水産物やそれらを生み出す産業への理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する
<p>事業者での取組</p> <p>地域・生産者</p>	<p>《職場》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○職場等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する ○職場の健康診断等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する <p>《地域》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域活動等への参加を通し、地域の食材や行事食、郷土料理等について知識を伝承する ○料理講習会等の機会に、食に関する正しい情報を提供する

町での取組	<p>《家庭を対象にした取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○メタボ予防、1日 350g の野菜の摂取量の増加、また減塩活動を実施し、生活習慣予防の対策を行う ○健康相談を実施し、生活習慣病や食事バランスガイドを活用した食生活改善のための支援を行う ○各種健診の受診勧奨をし、生活習慣病の発症予防に努める ○山元町における食と健康に関する取り組みの普及啓発に努める <p>《地域を対象とした取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育推進にかかわる食生活改善推進員の育成、養成及び活動を支援する ○地域の食材や行事食、郷土料理についての知識を普及する
-------	--

いきいき世代<高齢期> (おおむね65歳~)

高齢期は加齢により身体機能が低下し健康問題が生じやすくなりますが、健康状態には個人差が大きくなっていくことから、自らの身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、健康管理に努めることで健康寿命を延伸することが重要です。

また、この時期は、退職や子供の自立などにより、これまで培ってきた知識などを地域社会で生かすことに取り組みやすくなることから、食に関する豊富な知識と経験を家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。

一方、新しい生活様式における外出機会の減少などから、高齢者の単身世帯では特に、孤食や調理が困難なこと等による低栄養等が懸念されており、地域で高齢者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。



- 自身の健康状態に合わせ、QOLを維持するため、望ましい食生活を維持する。
- 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を活用し、フレイルを予防する
- 食を通じた交流により日々の生活を楽しむ
- 食文化や郷土料理に関する豊富な知識と経験を次世代に伝える

家庭で期待される取組	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養バランスや減塩等に配慮し、適度な運動等を組み合わせてフレイルを予防する ○健康診断や歯科健診を定期的に受診し、体の健康、歯と口腔の健康を維持する ○家族で地域の食材や行事食、郷土料理を楽しみ、高齢者の食に関する豊富な知識・技術を学ぶ
地域・生産者・事業者での取組	<ul style="list-style-type: none"> ○地域活動等への参加を通し、地域の食材や行事食、郷土料理等について知識を伝承する ○料理講習会等の機会、健康を維持するための情報と食事を楽しむ場を提供する

町での取組	<p>《家庭を対象とした取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○適切なエネルギー摂取と減塩活動を実施し、生活習慣病予防の対策を行う ○高齢者への健康相談を実施し、高齢期の食を確保していくために、料理講習会を行う（男性の料理教室、高齢者料理教室など） ○介護予防事業（低栄養、口腔機能、運動器機能）に関する事業を実施する ○各種健診を実施し、早期発見、早期治療をすすめ、健康寿命の延伸に努める <p>《地域を対象とした取組》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育推進にかかわる食生活改善推進員の育成、養成及び活動を支援する ○地域の食材や行事食、郷土料理についての知識を普及する
-------	--

第6章 山元町の食育推進体制

1. 連携・協働の取組【イメージ図】

