

第3期加美町食育推進計画

毎月第3日曜日は
家族団らんの食事を楽しもう



令和3年3月
加美町

は じ め に



「食」は、生涯にわたって心身ともに健康で豊かに生きていくための基本であり、欠くことのできないものです。

しかし、様々な情報が溢れ健康意識が向上する一方で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化などから、本町においては、「夕食後の間食」や、「野菜摂取頻度」などの課題があります。そのことが、肥満や高血糖による、生活習慣病などの健康課題へつながっています。加えて、農業の担い手不足などの影響から、故郷の風土に触れる農業体験が減少し、調理済み食品等の多様化により調理体験が減るなど、食文化

伝承の機会が失われつつあります。

このような課題を踏まえ、本町では、平成27年度に策定した「第2期加美町食育推進計画」に基づき、「食育を通じた健康づくりの推進」及び「楽しく食べる環境づくりの推進」を展開してまいりました。今回、「第3期加美町食育推進計画」（令和3年度から令和10年度）を策定し、外食や中食が普及した社会背景を鑑み「安心安全の地産地消の推進」、子どもを切り口にした「食を大切にする心の育成」を新たに掲げ、次世代を担う子どもたちの笑顔が見える町となるよう進めてまいります。

コロナ禍にあって、「新しい生活様式」が進む中、誰かと一緒に料理し、ともに食べることの重要性が再認識され、共食と共感による心の安定への関心も高まっています。

町としては、これらの取り組みを通して、加美町総合計画に掲げる「健やかで笑顔あふれるまち」を実現し、時代を生き抜くしなやかで強い人間形成のため、町民一人一人が主体的に取り組んで頂けるようご協力をお願い致します。

最後に、本計画策定にあたり、貴重なご意見を頂きました加美町食育推進計画策定委員の皆様には感謝申し上げます。

令和3年3月

加美町長 猪股 洋文

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画期間	2
第2章 現状と課題	3
1 加美町の状況	3
(1) 人口及び世帯数の推移	3
(2) 産業別就労者割合の推移	4
(3) 健康に関する状況	6
(4) 食習慣アンケート調査結果	9
◆アンケート調査の概要	9
① 調査の対象・方法・実施時期	9
② 配布・回収の結果	9
◆アンケート調査の結果	10
2 第2期計画の取り組み状況	15
(1) 第2期計画の目標と取り組みと評価	15
(2) 第2期計画の振り返り	20
(3) 今後の課題	20
第3章 第3期計画の基本方針	21
1 計画の基本方針	21
2 計画の体系	21
第4章 施策の展開	22
1 食を通じた健康づくりの推進	22
2 安心安全の地産地消の推進	24
3 食を大切に作る心の育成	26
4 みんなで支える食育の推進	28
5 目標達成のための主な取り組み一覧	30
6 計画の目標指標の一覧	31
7 ライフステージに応じた食育の取り組み	32
第5章 計画の推進	33
(1) 計画策定委員会の設置	33
(2) 推進体制	33
(3) 計画の見直し	33
資 料 編	34
(1) 計画の策定過程	34
(2) 策定会議議事録	35
(3) 加美町食育推進計画策定委員名簿	38
(4) 策定委員から一言	39

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、食生活の変化や伝統食・行事食の衰退など食文化の継承が危ぶまれる事態となっています。

また、塩分や脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、栄養バランスの崩れた食事に起因した生活習慣病の増加も、社会的な問題となっています。

このような状況の中、国は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を目的に平成17年7月に「食育基本法」を施行し、平成18年3月に、「食育推進基本計画」を策定しました。

また、宮城県では平成18年11月に「宮城県食育推進プラン」、平成23年7月に「第2期宮城県食育推進プラン」、平成28年3月に「第3期宮城県食育推進プラン」を策定しています。

加美町においても、子どもに焦点をあてた食育を推進し、食環境を整え望ましい食行動に取り組む住民が増えることを目的に、平成20年3月「加美町食育推進計画」、平成27年3月には「第2期加美町食育推進計画」を策定し、食に関わる幅広い取り組みを進めてきました。

これまで進めてきた取り組みを中心として、新たに取り組むべき事項、特に重点的に取り組むべき事項を検討し、今後の加美町の食育推進のための指針として「第3期加美町食育推進計画」を策定します。

食育とは・・・

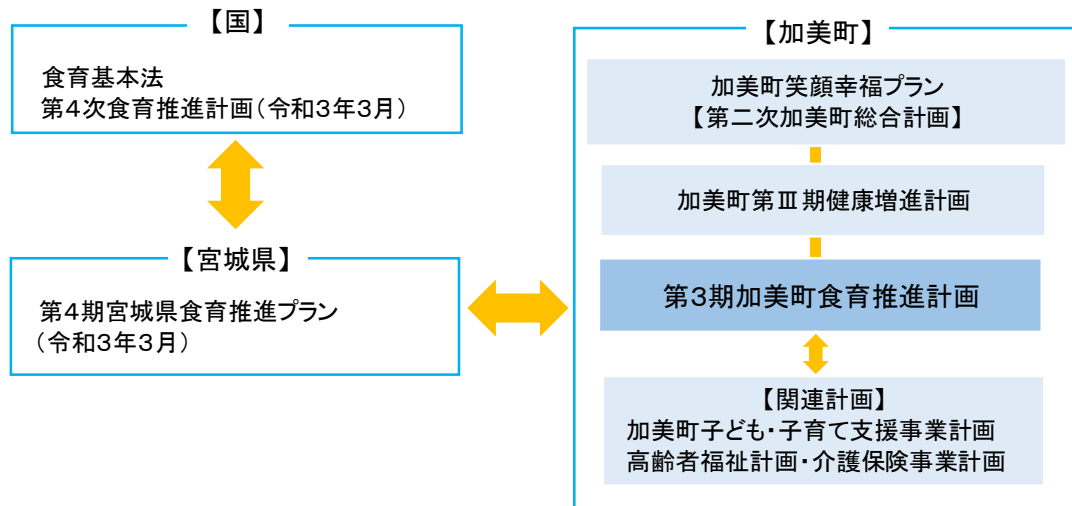
生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであり、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

（「食育基本法」より）

2 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項に規定する市町村食育推進計画です。

国及び県計画との整合性を図るとともに、町の上位計画となる「加美町総合計画」、「加美町第Ⅲ期健康増進計画」をはじめ、各種関連計画との整合性と調和を図ります。



3 計画期間

▶令和3年4月1日～令和11年3月31日（8年間）

本計画の期間は令和3年度から令和10年度までの8年間とします。

また、4年後に中間評価を実施し、社会情勢の変化や食をめぐる状況の変化に合わせ、見直しを行うものとします。

年度 関連諸計画	2017年 (平成29年)	2018年 (平成30年)	2019年 (令和元年)	2020年 (令和2年)	2021年 (令和3年)	2022年 (令和4年)	2023年 (令和5年)	2024年 (令和6年)	2025年 (令和7年)	2025年 (令和8年)	2025年 (令和9年)	2025年 (令和10年)
食育基本計画	第3次計画(5年) (平成28年～令和2年)				第4次計画(5年)					第5次計画(5年)		
宮城県食育推進プラン	第3期計画(5年) (平成28年～令和2年)				第4期計画(5年)					第5次計画(5年)		
加美町食育推進計画	第2期計画(5年) (平成27年～令和2年)				第3期計画(8年)							
加美町健康増進計画	第Ⅱ期計画(5年) (平成23年～平成30年)	第Ⅲ期計画(10年) (令和元年～令和10年)										

第2章 現状と課題

1 加美町の状況

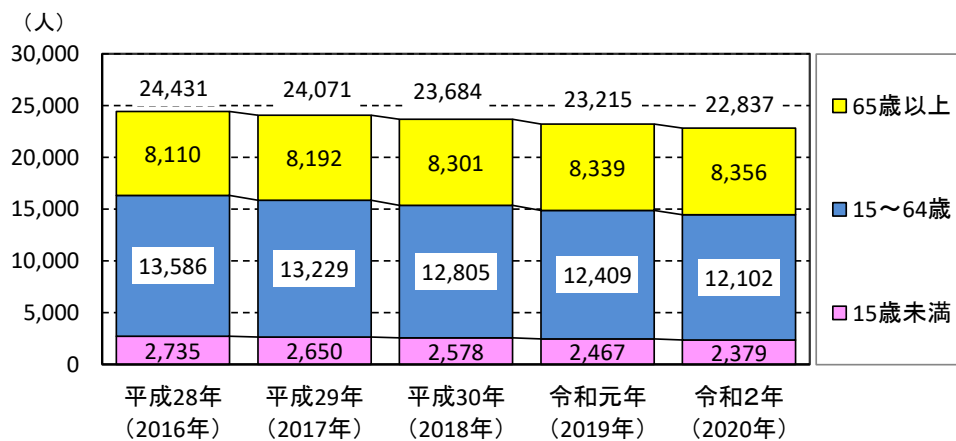
(1) 人口及び世帯数の推移

①人口の推移

加美町の人口は、減少傾向で推移し、平成28年から令和2年までの5年間で、1,594人減少しています。年齢3区分別人口では、15歳未満の年少人口、15～64歳の生産年齢人口が減少傾向にあり、65歳以上の高齢者人口は増加傾向が続いています。

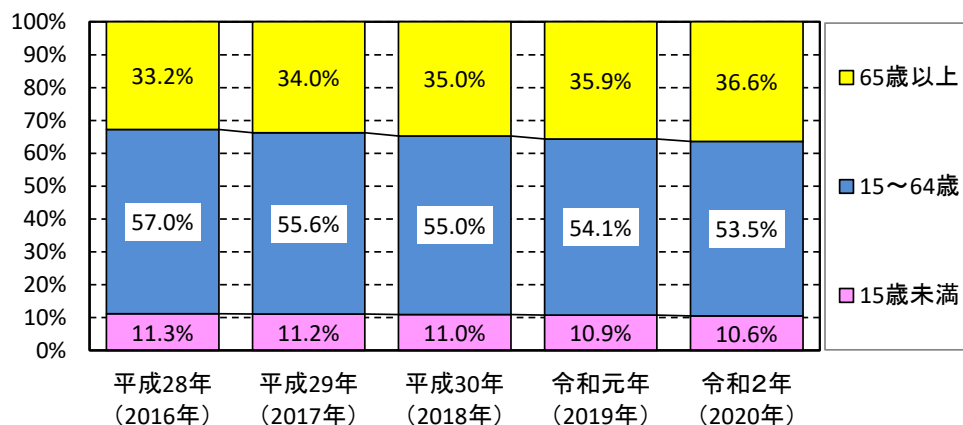
また、年齢3区分別人口割合も同様に15歳未満の年少人口割合、15～64歳の生産年齢人口割合は減少し、65歳以上の高齢者人口割合（高齢化率）は増加傾向で推移しています。

●年齢3区分別人口推移



資料：加美町町民課「住民基本台帳」（3月末現在）

●年齢3区分別人口割合推移



資料：加美町町民課「住民基本台帳」（3月末現在）

②世帯数の推移

加美町の世帯数は、増加傾向で推移し、平成28年から令和2年までの5年間で82世帯増加しています。

●世帯数の推移

	平成28年 (2016年)	平成29年 (2017年)	平成30年 (2018年)	令和元年 (2019年)	令和2年 (2020年)
世帯数	8,072	8,093	8,110	8,106	8,154

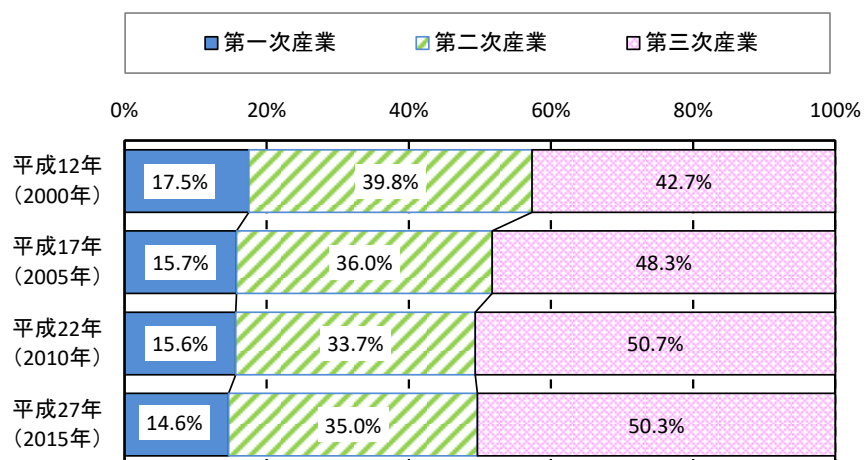
資料：加美町住民課「住民基本台帳」（3月末現在）

(2) 産業別就労者割合の推移

加美町の産業別就労者の割合は、第一次産業が減少で推移し、第三次産業の割合が多くなっています。

平成22年から第3次産業従事者が5割を超えています。

●産業別就業者数の推移



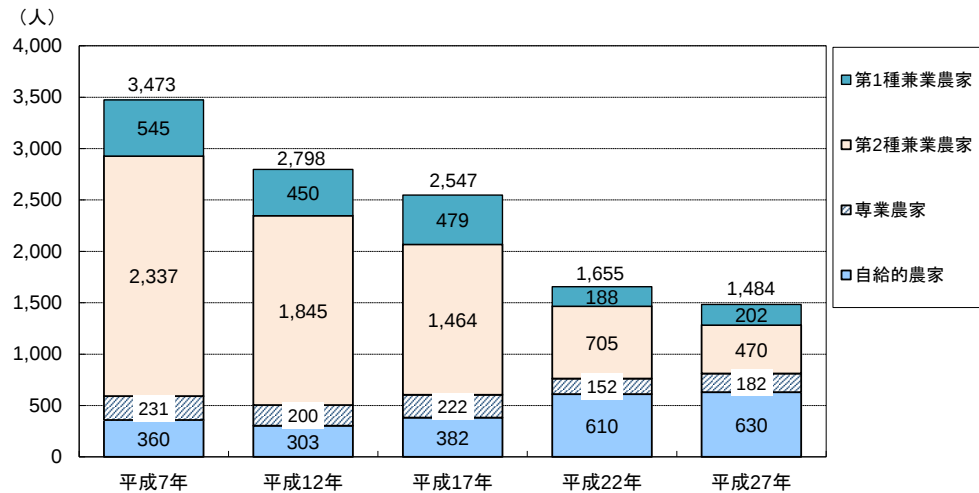
資料：国勢調査

- ・ 第一次産業：農業・林業・水産業
- ・ 第二次産業：鉱業・製造業・建設業等
- ・ 第三次産業：金融・小売業・サービス業等

◆農家数の推移

農家数は年々減少傾向で推移しており、平成27年時点では1,484戸となっています。特に第2種兼業農家の減少が大きくなっていますが、自給的農家は年々増加しています。

●農家数の推移



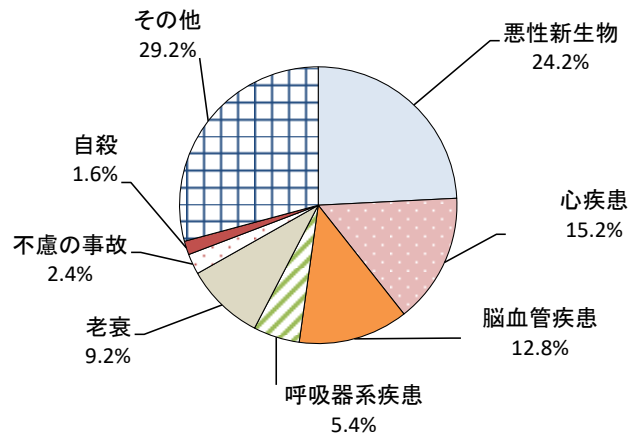
資料：宮城県農業協同組合要覧

- ・第1種兼業農家：農業所得を主とする兼業農家
- ・第2種兼業農家：農業以外の所得を主とする兼業農家
- ・自給的農家：経営耕地面積が30a未満かつ農産物販売金額が50万円未満の農家

(3) 健康に関する状況

①死因別死亡割合

加美町の死因別死亡割合を見ると、「悪性新生物」が24.2%で最も多く、次いで「心疾患」(15.2%)、「脳血管疾患」(12.8%)となっており、全体の半数以上を占めています。

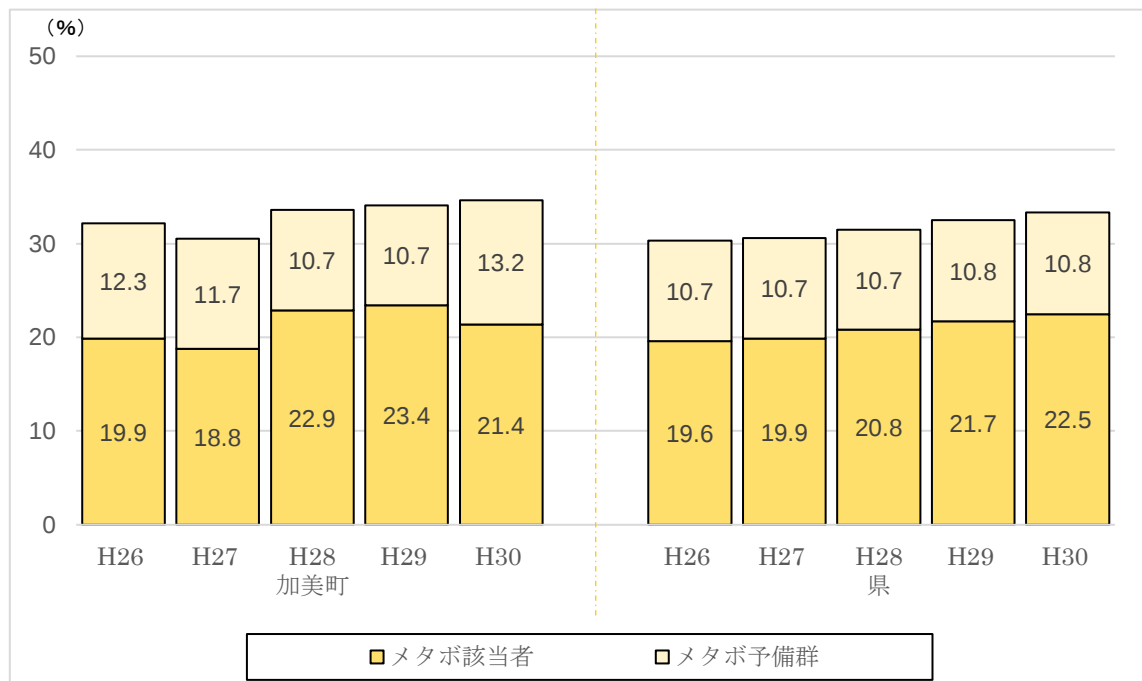


資料：宮城県衛生統計年報（平成29年）

②メタボリックシンドロームの状況

加美町のメタボリックシンドロームの状況を見ると、県平均よりも割合が高く、年々増加しています。

●メタボリックシンドローム該当者割合

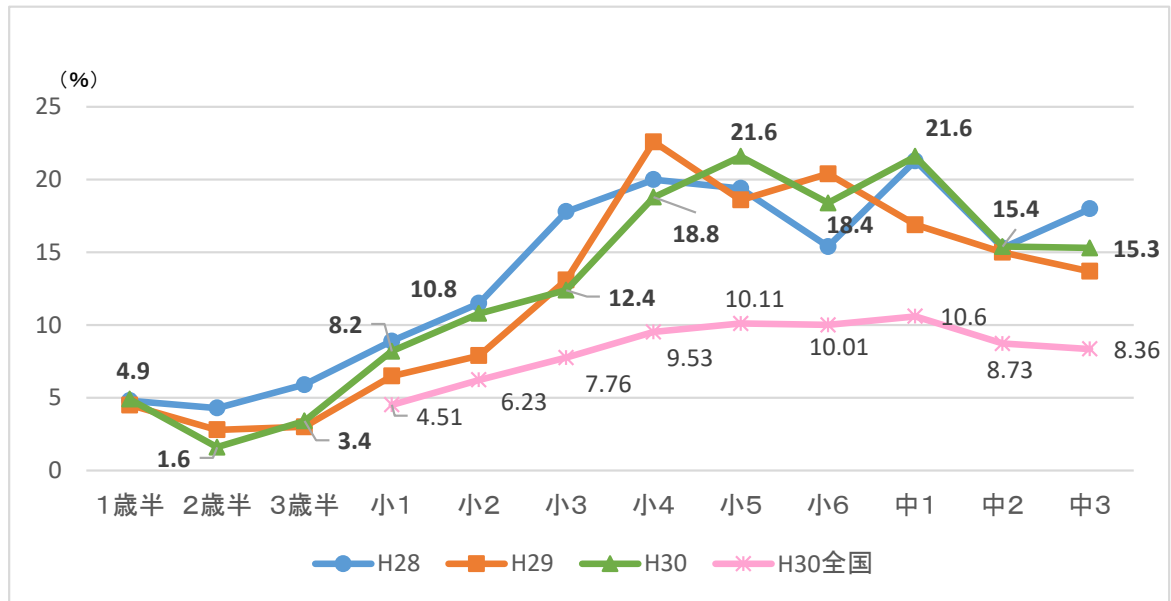


・メタボ（メタボリックシンドローム）：内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になるやすくなっている状態。

③児童・生徒の肥満度

加美町の児童・生徒などの肥満度（20%以上）の割合を見てみると、小学校低学年からすでに増加傾向にあり、高学年では全国との差は大きくなっています。

●肥満度 20%以上の割合

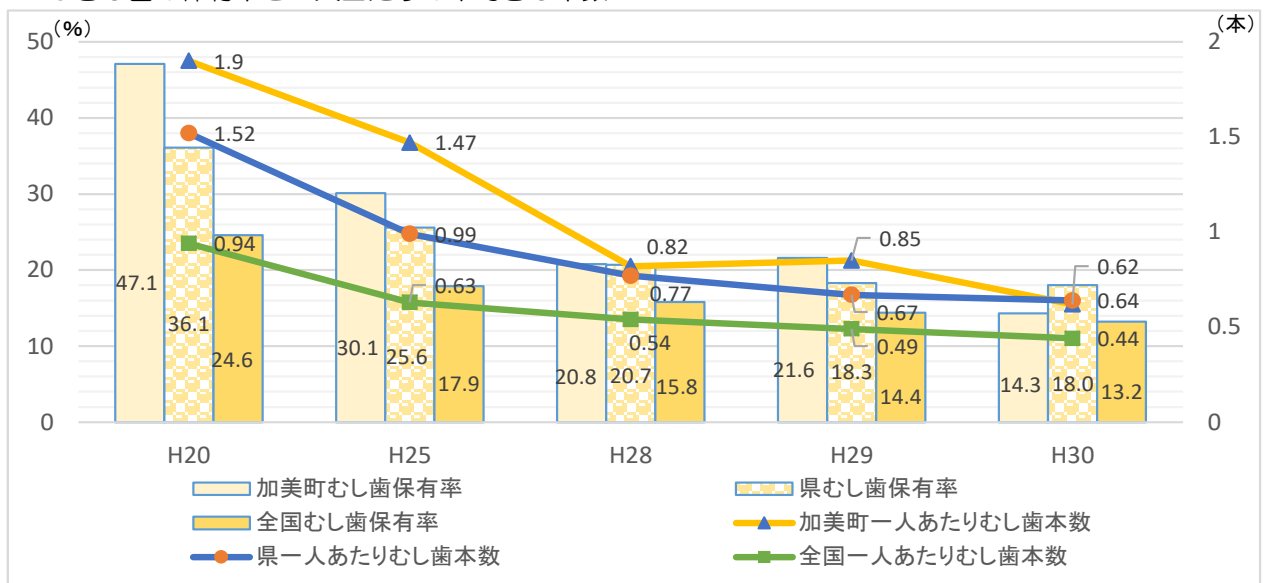


資料：加美町保健福祉課

④むし歯の状況（3歳児健康診査）

3歳児のむし歯の保有状況を見ると、むし歯保有率、一人あたりむし歯本数ともに、年々減少傾向にあります。

●むし歯の保有率と一人当たりの平均むし歯本数

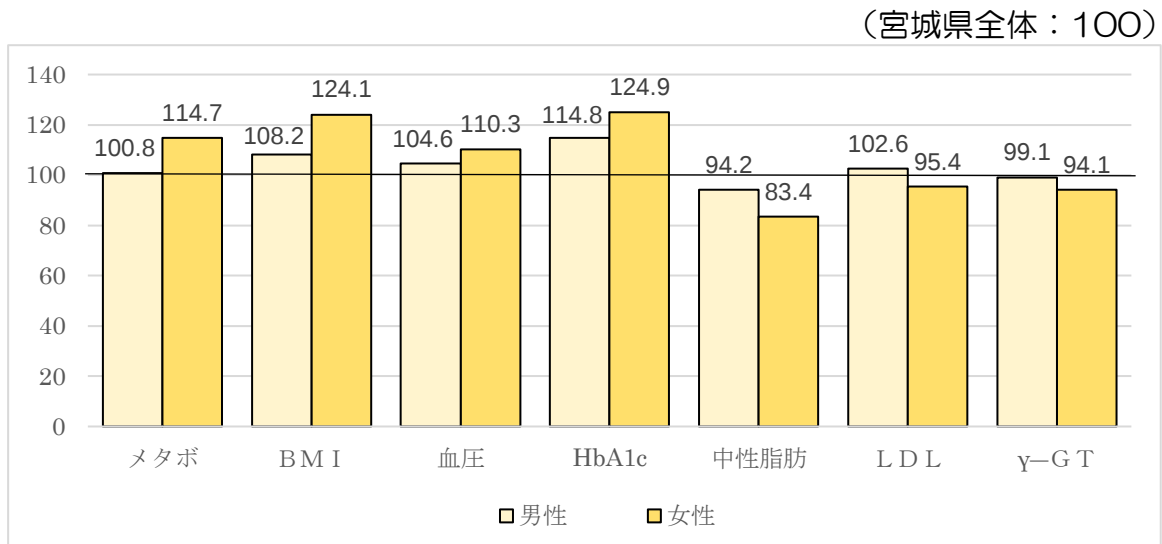


資料：加美町乳幼児歯科健診

⑤特定健康診査有所見者の標準化該当比（40～69 歳）

「市町村国保」及び「協会けんぽ」を合わせた特定健康診査結果です。

メタボ・BMI・血圧・HbA1cについては、男女とも県平均より高く、特に女性の有所見者が多くなっています。



資料：宮城県保健福祉部「データから見た宮城の健康」（令和2年3月）

- BMI：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求められます。性別にかかわらず、BMI18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」と判定されます。
- HbA1c：血糖コントロールの状態を示す指標です。この数値によって糖（ヘビリー・スウィーツ）尿病のリスクやコントロール状態を判別します。
- 中性脂肪：エネルギー源であるブドウ糖が不足した場合、それを補うためのエネルギー源です。中性脂肪は人間の体になくてはならないものですが、肝臓で増え過ぎれば脂肪肝に、皮下組織で増え過ぎれば肥満につながります。
- LDL：LDL（悪玉）コレステロールは増えすぎると、動脈硬化に起因する心筋梗塞や脳梗塞などの原因となります。
- γ-GT：腎臓や肝臓に多く存在する酵素です。この酵素はアルコールに敏感に反応するため、アルコール性の肝機能障がい判定に重要視されています。

(4) 食習慣アンケート調査結果

◆アンケート調査の概要

第2期計画の進捗状況把握のため、町内の小・中・高校の児童・生徒、その保護者を対象に、「食習慣アンケート調査」を実施しました。

① 調査の対象・方法・実施時期

調査対象者	調査方法	実施時期
町内の小学校（4～6年生）、中学校、高校に通う児童生徒、その保護者	小・中学校を通じた配布・回収	令和元年 7月

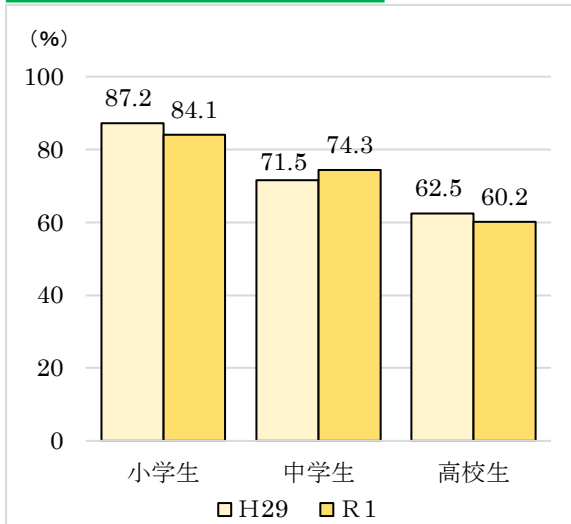
② 配布・回収の結果

配布数	有効回答数	有効回答率
2,862件	2,307件	80.6%

◆アンケート調査の結果

①起床時間について

7時前に起床する割合



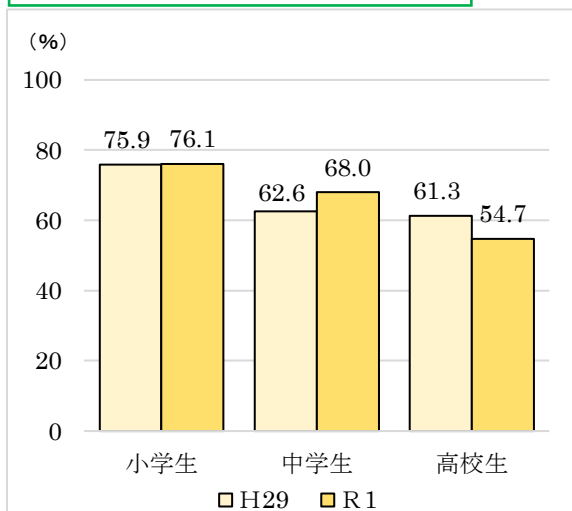
②就寝時間について

小学生：22時以降に就寝する割合
 中学生：23時以降に就寝する割合



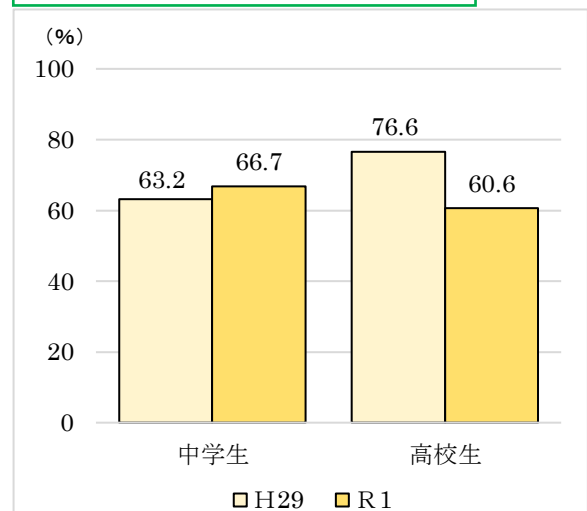
③食事の手伝いについて

食事のお手伝いを「する」人の割合



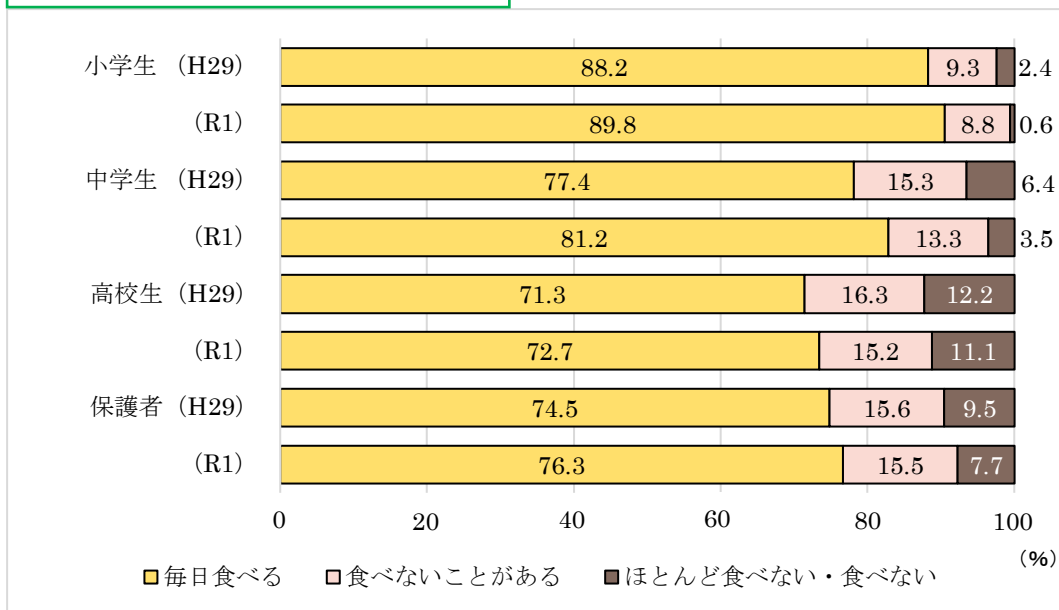
④調理について

1食分の食事を作ることが「できる」人の割合



⑤朝食について

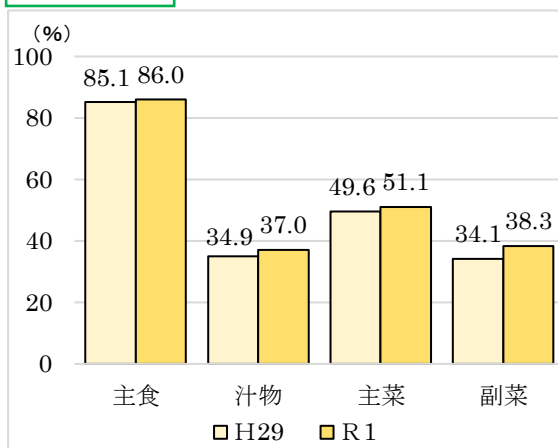
朝食を食べる頻度



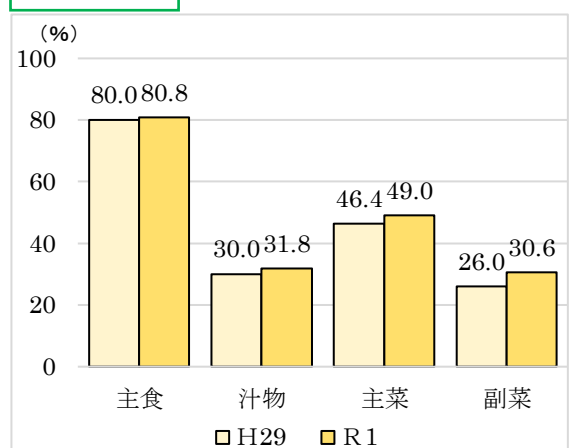
⑥朝食の内容について

主食・汁物・主菜・副菜を食べている人の割合

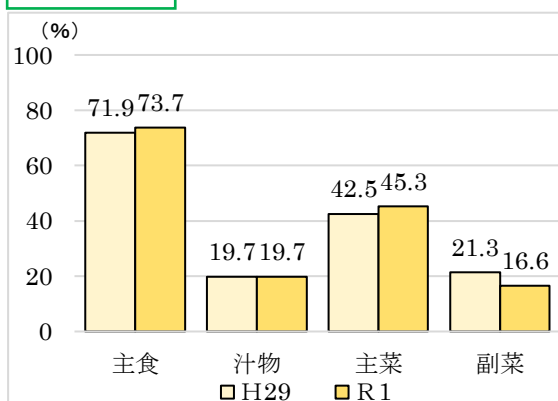
小学生



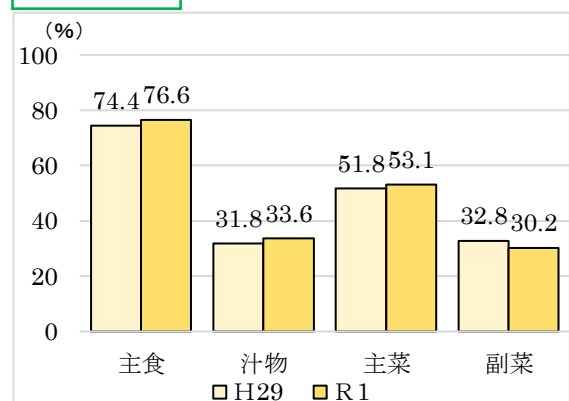
中学生



高校生

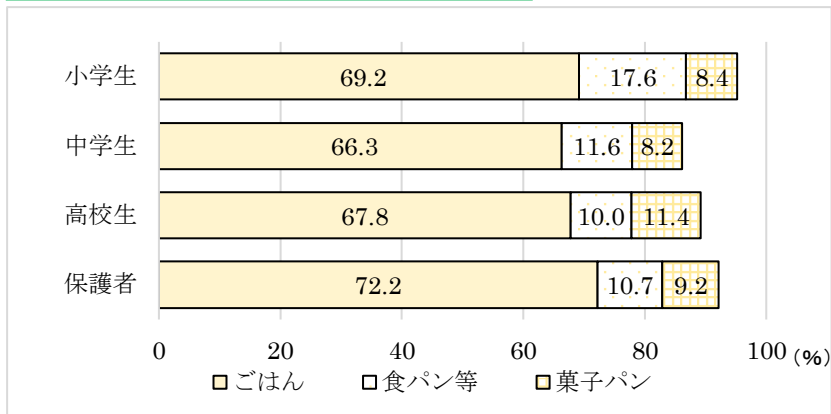


保護者



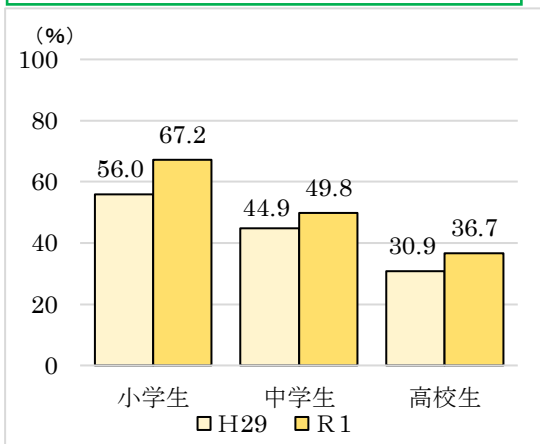
⑦朝食の主食について

朝食で食べる主食の内容

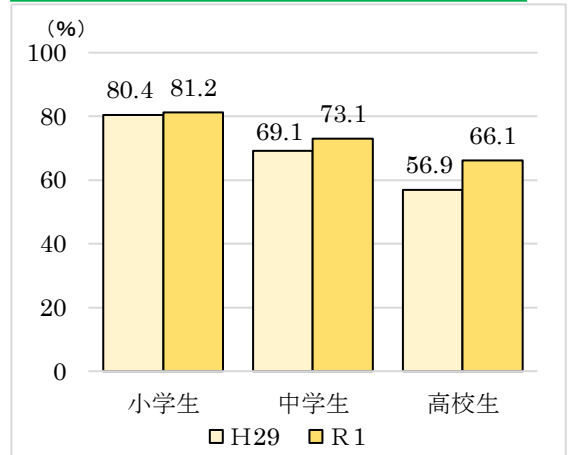


⑧一人で食べる食事の頻度について

朝食を一人で食べる事が「ほぼない」人の割合

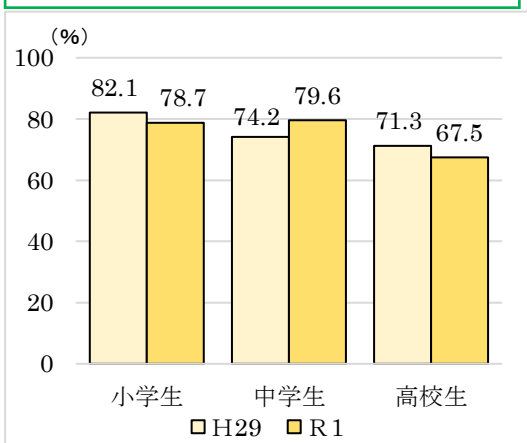


夕食を一人で食べる事が「ほぼない」人の割合



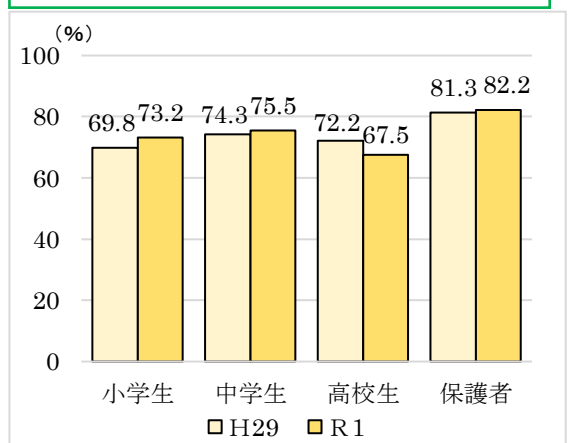
⑨食事のあいさつについて

食事前後のあいさつをする人の割合



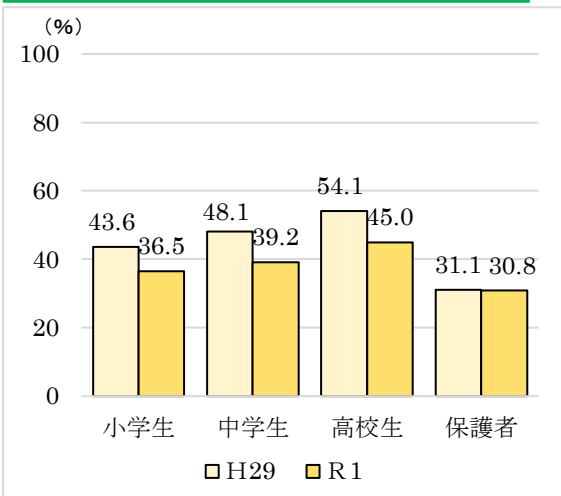
⑩箸の持ち方について

正しく箸を持つことができる人の割合



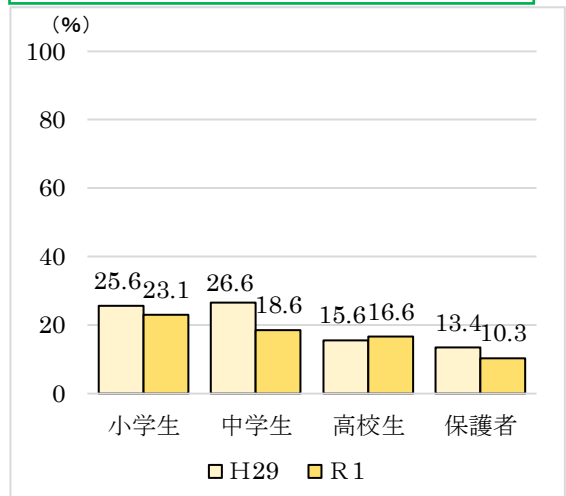
⑪飲み物について

甘味のついた飲み物を「毎日・ほぼ毎日飲む」人の割合



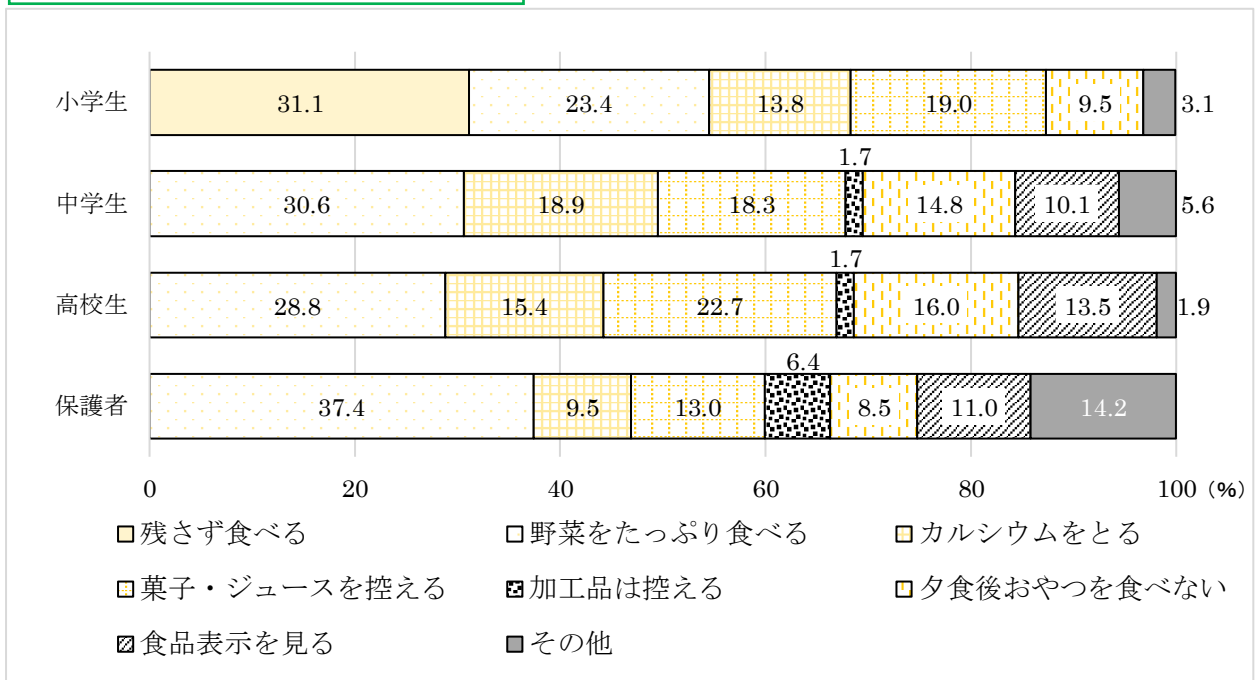
⑫夕食後の間食について

夕食後の間食を「毎日・ほぼ毎日食べる」人の割合



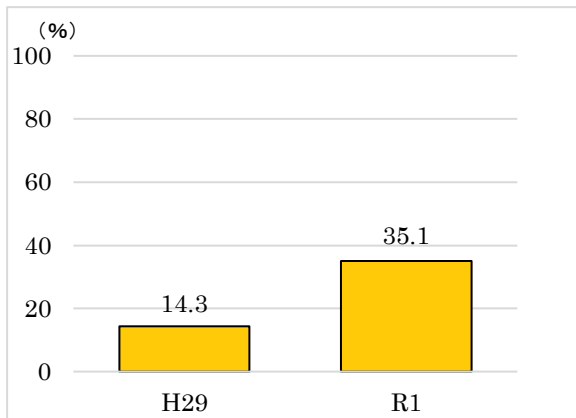
⑬食事への意識について

食事の際に気を付けていること



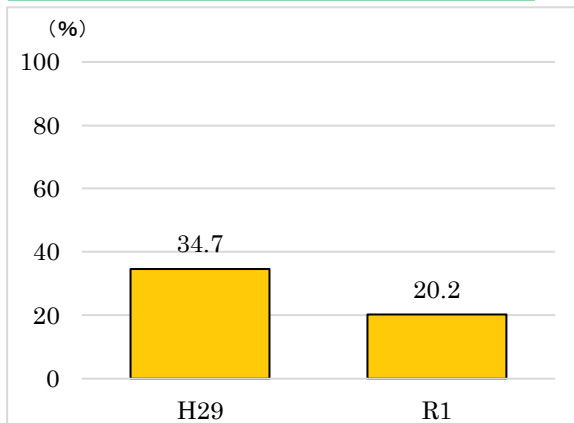
⑭「毎月第3日曜日は家族団らんの食事を楽しもう」活動の周知度について

「知っている」と答えた保護者の割合



⑮加美町の郷土食（おふかし・餅）について

加美町の郷土食（おふかし・餅）
を家庭で作る人の割合



2 第2期計画の取り組み状況

(1) 第2期計画の目標と取り組みと評価

加美町では、“「食」の輪で元気な加美町っ子を育てよう”を基本方針として、3つの基本目標を設定し、食育の推進に取り組んできました。

第2期計画で設定した食育推進の目標の取り組み状況は、以下の通りです。

第2期計画の目標

1. 砂糖と塩分を減らそう
2. 加美町のおいしいお米や野菜のうま味を知ろう
3. 家族一緒に楽しく食事をしよう

【基本目標1】 砂糖と塩分を減らそう

①食育を通した健康づくりの推進

評価について
「○」 目標達成
「△」 基準値より改善
「×」 悪化

○主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
朝食で主食・主菜・副菜をそろえて 食べる人の割合	3歳児 47.8%	3歳児 60.0%	3歳児 32.2%	×
	小学生 27.8%	小学生 40.0%	小学生 30.1%	△
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
保育所、幼稚園、認定こども園での 食育講話等の開催	各施設年1回	各施設年1回	各施設年1回	○
出前健康教室での啓発	7回	7回	8回	○
学校での食育ミニ講話	未把握	各校年1回	各校平均7回	○
従事職員対象の研修会の開催	年1回	年1回	年1回	○
健康のつどい等での啓発	1回	1回	1回	○

②適正摂取に関する啓発

○甘味のついた飲み物を飲む人の減少				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
甘味のついた飲み物をほぼ毎日飲む人の割合	小学生 38.1%	小学生 30.0%以下	小学生 36.5%	△
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
スポーツ少年団を対象とした啓発	年0回	年1回以上	0回	×
乳幼児健康診査及び育児相談時の啓発	6事業	6事業	6事業	○
保育所、認定こども園、幼稚園等での啓発	全8か所	全8か所	全8か所	○

○夕食後に間食をする人の減少				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
夕食後におやつを食べる人の割合	小学生 24.8%	小学生 20.0%以下	小学生 23.1%	△
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
食育啓発チラシの配布協力	町内全施設	町内全施設	町内全施設	○

○塩分摂取量の減少				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
うす味を心がけている人の割合	男性 21.0%	男性 30.0%	男性 23.6%	△
	女性 27.0%	女性 30.0%	女性 32.0%	○
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
地区健康教室における適塩啓発	11 行政区	7 9行政区	7 6行政区	△

【基本目標2】 加美町のおいしいお米や野菜のうま味を知ろう

①食農体験の充実

○小学校同士による農業体験の場を拡大する				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
食農体験のコラボ交流数	0回	1回	0回	×

○農業指導支援者の協力				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
農業指導支援者の協力がある園・小学校	5園・6小学校	5園・9小学校	5園・8小学校	○

※ 平成31年3月に小学校の統廃合により9校から8校に減少

②地場産食材の利用拡大

○地場産食材の利用拡大				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
1日3回お米を食べる人の割合	小学生 50.6%	小学生 55.0%	小学生 58.0%	○
毎朝野菜料理を食べる人の割合	小学生 34.2%	小学生 40.0%	小学生 38.3%	△
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
小学生、中学生対象の食育教室の開催	小学生 6回	小学生 6回	小学生 13回	○
	中学生 3回	中学生 3回	中学生 2回	×

○地元の食材を味わう機会の増加				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
学校給食の地場産食材利用率	6月 34.6%	6月 40.0%	6月 32.7%	×
	11月 44.5%	11月 50.0%	11月 54.7%	○
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
「地場産食材使用統一献立の日」実施	2回	2回	2回	○

【基本目標3】 家族一緒に楽しく食事をしよう

①楽しく食べる環境作りの推進

○みんなで食事を楽しむ住民の増加				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
家族団らんの食事を実践している人の割合	小学生 64.9% (H30)	10%増加	小学生 68.4%	△
	中学生 55.1% (H30)		中学生 63.1%	△
	高校生 55.0% (H30)		高校生 58.5%	△
朝食を一人で食べることがある人の割合	小学生 34.4%	小学生 30.0%	小学生 29.6%	○
	中学生 53.1%	中学生 50.0%	中学生 45.9%	○
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
「家族団らんの日」の設定と推進	未実施	実施	実施 (毎月第3日曜日)	○
「みやぎ食育推進月間」(11月)における啓発	未実施	実施	年1回	○

○調理に携わる機会の増加				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
親子で調理する機会がある人の割合(3歳児健診)	79.2% (H30)	10%増加	72.7%	×
食事を作ることができる子どもの割合	中学生 70.7%	中学生 75.0%	中学生 66.7%	×
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
親子食育教室の開催(子育て支援センター共催)	平均各3回	各3回	平均各3回	○
中学生食育教室の開催	年3回	年3回	年2回	×

○正しい食事マナーの啓発				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人の割合	小学生 82.1%	小学生 10%増加	小学生 78.7%	×
	中学生 74.2%	中学生 10%増加	中学生 79.6%	△
正しく箸を持つことができる人の割合	小学生 69.8%	小学生 10%増加	小学生 73.2%	△
	中学生 74.3%	中学生 10%増加	中学生 75.5%	△
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
保育所、認定こども園、幼稚園等でのミニ講話	平均1回	各2回	各2回	○
小・中学校における啓発用チラシの配布	未実施	町内全校	町内全校	○
給食時における啓発	未実施	町内全校	町内全校	○
食育教室等における啓発	小学生 3回	小学生 3回	小学生 13回	○
	中学生 3回	中学生 3回	中学生 2回	×

○郷土料理や伝えたい料理の伝承教室の開催				
評価指標	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
家庭における行事食の実施率	未把握	10%増加	小学生 48.7%	—
指標を達成するための取り組み	基準値 (平成25年)	目標値	現状値	評価
「和食の日」(11月24日)の啓発	未実施	年1回	年1回	○
食育教室等での和食の活用	—	—	年1回	—
伝承料理教室の開催	年1回	年1回	年2回	○

(2) 第2期計画の振り返り

第2期計画の指標の多くは達成度が「△：基準値より改善」でしたが、目標値達成には至りませんでした。特に、各項目においてばらつきがあり、「調理に携わる機会の増加」は、指標及び取り組みともに悪化していました。しかし、第1期計画から重点的に取り組んでいる「夕食後に間食をする人の減少」、「甘味のついた飲み物を毎日飲む人の減少」は、改善傾向にありました。

目標1 「砂糖と塩分を減らそう」

乳幼児健診や学童期における保護者・生徒への啓発場面を維持し普及してきましたが、「甘味のついた飲み物を飲む人」、及び「夕食後におやつを食べる人」が減少傾向にあるものの、目標には届いていません。

目標2 「加美町のおいしいお米や野菜のうま味を知ろう」

グリーンツーリズムによる食農体験、学校給食における地場産食材の利用など進めてきました。地場産食材の利用では基準月によって達成状況にばらつきがありました。

目標3 「家族一緒に楽しく食事をしよう」

第3日曜日を「家族団らんの食事の日」と設定し、保育所やこども園、学校の協力を得ながら取り組んできたことで、小中学生での増加がみられました。

これは、体制の大きな変化として、学校栄養士の配置が小中学校12校中4校から11校中10校と増加し、また、保育所・子ども園においても3園に配置されたことにより、給食のみならず日常における食育指導が充実した成果とも言えます。

また、小学校単位で行われている放課後児童クラブにおいても、体験を通した子ども目線での取り組みに変換し、食生活改善推進員の協力を得、連携して複数回食育教室を開催することができました。

(3) 今後の課題

課題1 「甘味のついた飲み物をほぼ毎日飲む人を減らす」

砂糖の摂取量を減らすことは、むし歯や肥満、血糖値の上昇を抑え動脈硬化を予防し、生活習慣病のリスクの軽減につながります。今後も、摂取頻度や量を減らすため、過剰摂取の弊害を伝えながら、適正摂取に関する継続的な普及・推進を図る必要があります。

課題2 「野菜料理を食べる人を増やす」

食事で心がけていることとして「野菜をたっぷり食べる」と回答した割合が多い中、「朝食で毎食野菜を食べる」と回答した割合は少なく、意識と行動には大きな隔たりがあります。「朝食の主食にパンを食べる」と回答した割合は、小学生で4人に1人の割合で低年齢であるほど高く、副食のない食事が目立つようになりました。このため、子どもの成長に必要な栄養のとり方、簡単に調理できるメニューの紹介など具体的な啓発を行う必要があります。

課題3 「体験を通して生きる力を養う」

年齢が上がるに伴い家族が集まって食事をする機会や、調理に携わる機会が減ったことにより、食に関する知識や技術を身につける場面が減少しています。まずは、家族や仲間と体験する機会を作り、食事の重要性や楽しさを理解し、興味や自主性を向上させながら、食を通して生きる力を身につける環境を作る必要があります。

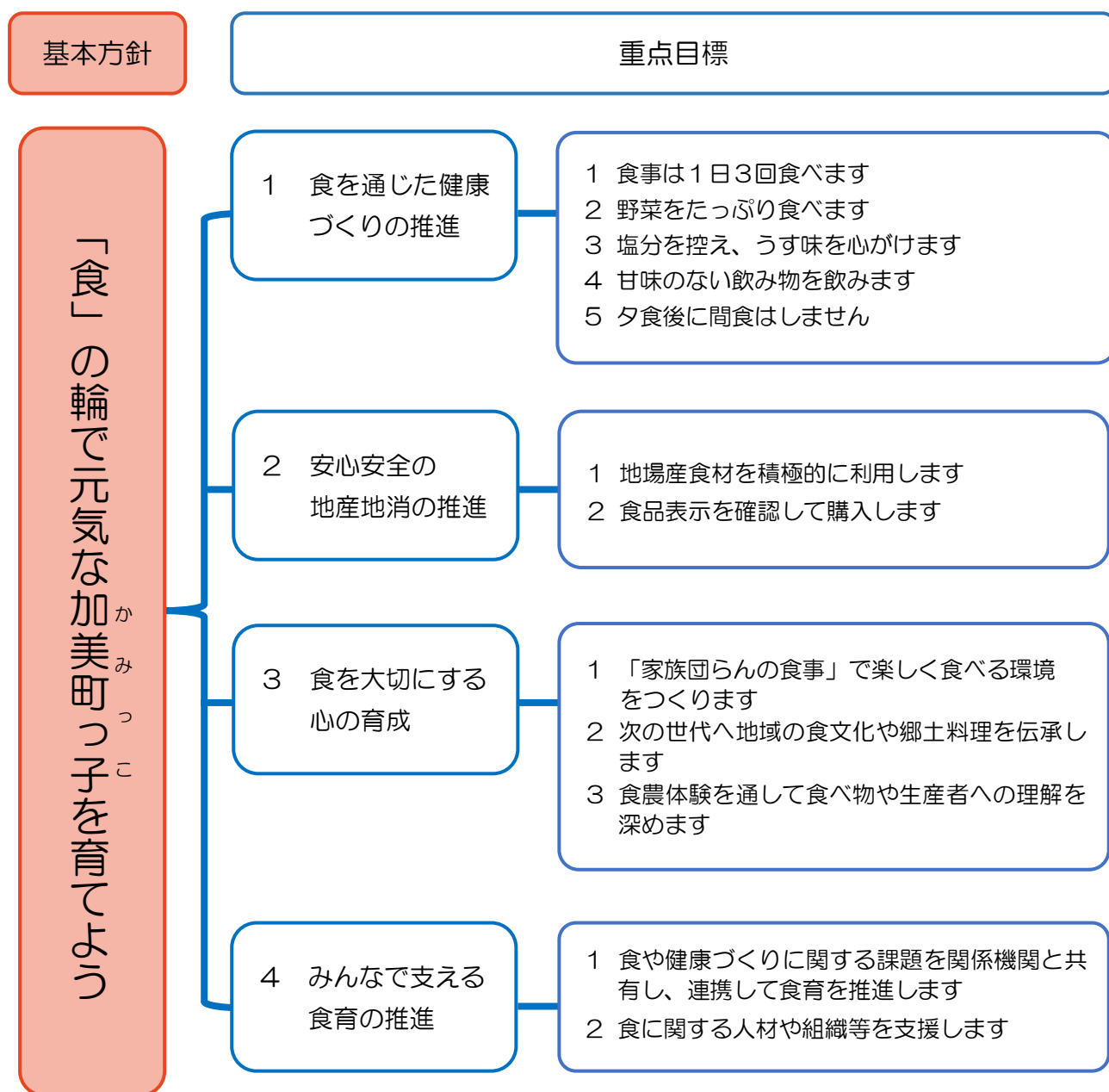
第3章 第3期計画の基本方針

1 計画の基本方針

平成27年に策定した「第2期加美町食育推進計画」（平成27年度から令和2年度）では、子どもに焦点をあて、大人を巻き込んだ推進活動を展開してきました。

第3期計画においても、望ましい食生活を通して、健全な心と身体の育成を目指し、家庭や学校はもとより、関係機関の連携により地域全体で食育の推進に取り組みます。

2 計画の体系



第4章 施策の展開

1 食を通じた健康づくりの推進

現状と課題

- ・朝食を「毎日食べる」と回答した人は、すべての年代で7割以上となるが、「食べない」と回答した人も僅かにいる。（令和元年食習慣アンケート調査）
- ・食事で心がけていることとして、「野菜をたっぷり食べる」と回答した割合は多かった。しかし、幼児期ではパン食の増加により副食（おかず）のない食事が目立ち、意識と行動には大きな隔たりがある。（令和元年食習慣アンケート調査、乳幼児健診の間診）
- ・「甘味のついた飲み物をほぼ毎日飲む人」の割合は、減少傾向にあるものの、小学生36.5%と依然、高い傾向にある。（令和元年食習慣アンケート調査）
- ・「夕食後におやつを食べる人」の割合は、年々減少傾向にあるが、小学生23.1%と高い状況にある。（令和元年食習慣アンケート調査）
- ・「うす味を心がけている人」は男性2割、女性3割である。食塩目標量の改定を踏まえ、健康づくりのために適塩を進めていくことが必要である。（平成30年総合健診時アンケート調査）
- ・「1食分の食事を自分で作ることができる」と回答した人は、中高校生ともに6割を超えている。しかし、高校生では76.6%から60.6%に減少した。（令和元年食習慣アンケート）

上記のことから、適正体重及び健康保持のために、食事や間食の適正量のとり方、適塩、野菜摂取量の増加を図り、栄養バランスの取れた食習慣の実現を目指します。

重点目標、数値目標

- 食事は1日3回食べます
- 野菜をたっぷり食べます
- 塩分を控え、うす味を心がけます
- 甘味のない飲み物を飲みます
- 夕食後に間食はしません

指 標	現状値 (令和元年)	中間目標値 (令和6年)	最終目標値 (令和10年)
朝食を毎日食べる人の割合	小学生 89.8 % 6年生 93.3 % 中学生 81.2 % 大人 76.3 %	小学生 91 % 6年生 95 % 中学生 85 % 大人 79 %	小学生 93 % 6年生 97 % 中学生 88 % 大人 82 %
主食、主菜、副菜をそろえた朝食の割合 (バランスの良く食べる人の割合)	3歳児 32.2 % 小学生 30.1 %	3歳児 40 % 小学生 32 %	3歳児 47 % 小学生 33 %
うす味を心がけている人の割合	男 性 23.6 % 女 性 32.0 %	男 性 25 % 女 性 36 %	男 性 27 % 女 性 39 %
甘味のついた飲み物を毎日飲む人の割合	小学生 36.5 %	小学生 33 %	小学生 30 %
夕食後におやつを食べる人の割合	小学生 23.1 %	小学生 22 %	小学生 20 %

(資料: 令和元年食習慣アンケート調査結果・H30 年度総合健診時アンケート調査結果)

それぞれの取り組み方針

■ 個 人

・子ども（概ね18歳以下）

- 好き嫌いしないで何でもバランスよく食べます。
- 食事の準備や片付けのお手伝いをします。
- お菓子やジュースは、自分に合った量や時間でとるように心がけます。
- 食事や調理体験を通して、自分の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みます。

・大人（概ね19歳以上）

- 家族みんなで、夕食後の間食は控えます。
- 自らの健康に関心を持ち、自分に合った食事を選択します。
- 水分補給は、水やお茶など甘味のない飲み物を選びます。
- 野菜を揃えたバランスのよい食事を1日3回食べます。
- お菓子やジュースなどの買い置きを控えます。
- 天然だしや昆布酢等を利用し、うす味や適塩を実践します。

■ 地域・団体・学校

- 望ましい食習慣（バランス、適塩、糖分、野菜摂取）に関して学ぶ機会をつくります。
- 学校等における給食や献立表、講話や体験、おたより、ホームページなどを通じた情報の発信を継続します。

■ 行 政

- 講習会や教室を通して、情報を提供します。
- 関係機関と連携を取りながら、乳幼児期から望ましい食習慣が身につく取り組みを推進します。

2 安心安全の地産地消の推進

現状と課題

- ・学校給食における地場産食材の利用率は、6月32.7%、11月は54.7%と6月は利用率が低い傾向である。収穫される食材の把握や、利用頻度を向上させるための工夫にも引き続き取り組んでいく必要がある。（令和元年度学校給食地場産物活用状況調査結果）
- ・食品の安全性は、消費者の健康を守るために重要であり、食の安全に対する関心は高まっている。また、様々な情報があふれている中で、自分に合った食品を選択するために食品表示等の知識を身につけていくことが必要である。

以上のことから、地場産食材の利用拡大と、食品表示等に関する正しい情報提供を図る必要があります。

重点目標、数値目標

- 地場産食材を積極的に利用します
- 食品表示を確認して購入します

指 標	現状値 (令和元年)	中間目標値 (令和6年)	最終目標値 (令和10年)
学校給食の地場産食材利用率	6月 32.7%	6月 35%	6月 38%
	11月 54.7%	11月 57%	11月 60%
食品表示を見て購入する人の割合	未把握	現状把握	10%増

（資料：令和元年度学校給食地場産物活用状況調査結果）

- ・食品表示：食品に関するさまざまな情報を消費者に知らせるための表示。
生鮮食品については名称・原産地、該当する場合は養殖であることなどを、加工食品については品名・原材料名・内容量・賞味期限・消費期限・保存方法・製造者などを一括して表示する。

それぞれの取り組み方針

■ 個人

- 地場産食材や特産品を積極的に活用します。
- 食品表示を確認して、食材を選びます。

■ 地域・団体・学校

- 加美町で作られている食材を周知します。
- 給食や食育教室等において、地場産食材を積極的に活用します。
- 地場産食材の良さ（おいしさ、新鮮さ、安全性など）を周知するため、給食での「地場産食材統一献立の日」を継続します。
- 地場産食材の周知のため、子どもたちに加美町産食材を利用した調理体験の機会を設けます。
- 地場産食材は、減農薬などの安全性を徹底し、生産します。

■ 行政

- 地域の素晴らしさ、地産地消の理解と郷土愛の醸成を図るため、学校給食や食育教室等での地場産食材を積極的に使用します。
- 原材料名（添加物等）、賞味期限（消費期限）、原産地名等の表示、栄養成分表示の見方について普及・啓発します。
- 地場産食材を利用した場面を増やします。

3 食を大切にする心の育成

現状と課題

- ・「朝食を一人で食べることがある」と答えた方の割合は、小学生で29.6%、中学生で45.9%と、年齢が上がるにつれ高くなる。（令和元年食習慣アンケート調査）
- ・3歳児健診で「親子で調理する機会がある」と答えた方の割合は72.7%であり、前回値と比較すると僅かに減少している。（3歳児健康診査食育アンケート）
- ・「“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつをする」「箸を正しく持つことができる」と答えた小中学生の割合は、例年大きな変動はなく、8割に満たない。（令和元年食習慣アンケート調査）
- ・「“おふかし”や“餅”の郷土料理を作っている」と答えた保護者の割合は20.2%で、減少傾向にある。（令和元年食習慣アンケート調査）
- ・農業従事者の減少や家庭における栽培体験の不足等により、食材がどのように生産されているか知る機会が少なくなっている。

上記のことから、家族や仲間と食を通してコミュニケーションを深め、食事を楽しんでいることで食への関心を高めます。また、食事マナー、食文化の伝承、食農体験により、食を大切にする心を育成します。

重点目標、数値目標

- 「家族団らんの食事」で楽しく食べる環境をつくります
- 次の世代へ地域の食文化や郷土料理を伝承します
- 食農体験を通して食べ物や生産者への理解を深めます

- ・「家族団らんの日」：宮城県（青少年のための宮城県民会議）で推進している毎月第3日曜日の「家庭の日」に合わせ、「毎月第3日曜日は家族団らんの食事を楽しもう」をキャッチフレーズとした加美町独自の取り組み。

指 標	現状値 (令和元年)	中間目標値 (令和6年)	最終目標値 (令和10年)
朝食を一人で食べることがある人の割合	小学生 29.6 % 中学生 45.9 %	小学生 26 % 中学生 41 %	小学生 23 % 中学生 36 %
「毎月第3日曜日は家族団らんの日」を知っている人の割合	35.1 %	49 %	64 %
食事のあいさつをする人の割合 (「いただきます」「ごちそうさま」)	小学生 78.7 % 中学生 79.6 %	小学生 80 % 中学生 83 %	小学生 82 % 中学生 87 %
正しく箸を持つことができる人の割合	小学生 73.2 % 中学生 75.5 %	小学生 76 % 中学生 76 %	小学生 78 % 中学生 77 %
郷土料理を作る人の割合 (お餅・おふかし等)	20.2 %	27 %	34 %
親子で調理する機会がある人の割合	3歳児 72.7 %	3歳児 76 %	3歳児 79 %
食事に関するお手伝いの実施割合	小学生 76.1 %	小学生 78 %	小学生 80 %
食農体験を実践している園や学校	5 園 10 小中学校	5 園 11 小中学校	5 園 11 小中学校

(資料: 令和元年食習慣アンケート調査、3歳児健診食育アンケート)

それぞれの取り組み方針

■ 個 人

- 「家族団らんの食事の日」を実践するなど、家族や仲間と一緒に食べる機会を持ちます。
- 箸の持ち方やあいさつ、姿勢など、食事のマナーを身につけます。
- 家庭においても地域の食文化や郷土料理を取り入れ、次世代へ継承します。
- お手伝いや調理をする機会を積極的に取り入れます。
- 食育教室や食農体験等の行事に、積極的に参加します。

■ 地域・団体・学校

- 給食の中で、食事のマナーについて周知します。
- 学校給食等における日々の体験や、おたより等を通じた情報の発信を継続します。
- 子ども達に対し、郷土料理体験や食農体験の場を設けます。
- 地域の方々や地元ボランティア等、食農体験支援者の協力を得ます。

■ 行 政

- 乳幼児健診や食育教室等の場面で、「家族団らんの食事の日」を継続的に発信します。
- 親子での調理などの体験の場を提供します。
- 町のイベント等において、食文化や郷土料理について周知します。

4 みんなで支える食育の推進

現状と課題

- ・町内の食育に関する各会議では、子ども達の体格状況や食生活の現状と課題について、様々な関係機関と情報共有を行いながら連携して食育活動を実施している。今後も関係機関と課題を共有し、地域全体で食育を推進していく必要がある。
- ・各団体や関係機関では、それぞれが食育活動を実施しているため、取り組み内容や開催時期が重なることもみられる。食に関する団体や関係機関との輪を広げ、連携して食育活動を実施していく必要がある。

上記のことから、食に関する様々な関係機関と連携して食育を推進します。

重点目標、数値目標

- 食や健康づくりに関する課題を関係機関と共有し、連携して食育を推進します
- 食に関する人材や組織等を支援します

指 標	現状値 (令和元年)	中間目標値 (令和6年)	最終目標値 (令和10年)
団体への支援回数 (食生活改善推進委員会・保健推進委員会・ 生活改善クラブ・農村婦人の家利用グル ープ連絡協議会等)	25 回	25 回	25 回
食育推進検討会議 開催数	2 回	2 回	2 回
食育推進庁内連絡会議 開催数	1 回	1 回	1 回
学校行政栄養士連携会議 開催数	2 回	2 回	2 回

それぞれの取り組み方針

■ 個人

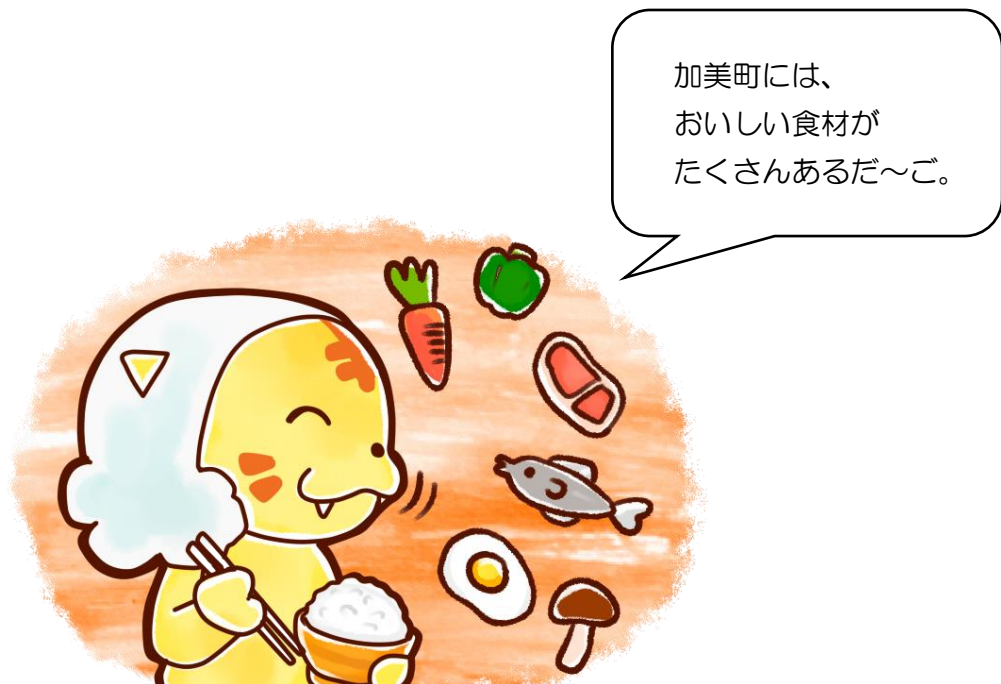
- 研修会に参加し、食育について一緒に考えます。

■ 地域・団体・学校

- 自分たちの地域や組織の様々な取り組みについて周知し、一緒に活動する仲間を増やします。
- 町の食育についてみんなで考えます。
- 子どもから高齢者まで、幅広く食育活動を実施します。

■ 行政

- 町内の健康づくりや食育に関する情報を関係機関と共有し、連携して食育活動を行います。
- 食に関する人材や組織を支援します。



5 目標達成のための主な取り組み一覧

事業名	1 食を通じた健康づくりの推進	2 安全安心の地産地消の推進	3 食を大切に する心の育成	4 みんなで支える食育の推進
J A加美よつば事業	○	○	○	○
J Aフレッシュミズ会事業	○	○	○	○
学校PTC事業	○	○	○	○
子ども会事業	○	○	○	○
食に関する町のイベント	○	○	○	○
食農業体験事業（園・学校）		○	○	○
スポーツ少年団事業	○		○	○
母子手帳交付	○	○	○	
加美こっこ教室	○	○	○	
4か月児健康診査	○		○	
1歳6か月児健康診査	○		○	
2歳6か月児歯科健診	○		○	
3歳児健康診査	○		○	
7か月児育児相談	○		○	
1歳児すこやか教室	○		○	
何でも育児相談	○		○	
朝ごはんチャレンジ	○		○	
小学生食育教室	○	○	○	
中学生食育教室	○	○	○	
おやこ食育教室	○	○	○	
出前食育教室	○	○	○	
園・学校での給食指導	○	○	○	
園・学校での給食	○	○	○	
行政区健康教室	○	○	○	
健診結果説明会	○	○		
特定保健指導	○	○		
重症化予防事業	○	○		
介護予防元気応援講座	○	○	○	
保健推進員育成事業	○	○	○	○
食生活改善推進員支援事業	○	○	○	○
学校保健給食委員会				○
学校栄養士会議				○
学校行政栄養士連携会議				○
庁内食育推進会議				○
食育推進検討会議				○
健康づくり推進協議会				○

6 計画の目標指標の一覧

第3期加美町推進計画の目標指標は下記の通りとなります。

	指標	現状値 (令和元年)	中間目標値 (令和6年)	最終目標値 (令和10年)
食を通じた健康づくりの推進	朝食を毎日食べる人の割合	小学生 89.8 % 6年生 93.3 % 中学生 81.2 % 大人 76.3 %	小学生 91 % 6年生 95 % 中学生 85 % 大人 79 %	小学生 93 % 6年生 97 % 中学生 88 % 大人 82 %
	主食、主菜、副菜をそろえた朝食の割合 (バランスの良く食べる人の割合)	3歳児 32.2 % 小学生 30.1 %	3歳児 40 % 小学生 32 %	3歳児 47 % 小学生 33 %
	うす味を心がけている人の割合	男性 23.6 % 女性 32.0 %	男性 25 % 女性 36 %	男性 27 % 女性 39 %
	甘味のついた飲み物を毎日飲む人の割合	小学生 36.5 %	小学生 33 %	小学生 30 %
	夕食後におやつを食べる人の割合	小学生 23.1 %	小学生 22 %	小学生 20 %
	夕食後におやつを食べる人の割合	小学生 23.1 %	小学生 22 %	小学生 20 %
安心安全の 地産地消の推進	学校給食の地場産食材利用率	6月 32.7 % 11月 54.7 %	6月 35 % 11月 57 %	6月 38 % 11月 60 %
	食品表示を見て購入する人の割合	未把握	現状把握	10%増
食を大切にする心の育成	朝食を一人で食べることがある人の割合	小学生 29.6 % 中学生 45.9 %	小学生 26 % 中学生 41 %	小学生 23 % 中学生 36 %
	「毎月第3日曜日は家族団らんの日」を知っている人の割合	35.1 %	49 %	64 %
	食事のあいさつをする人の割合 (「いただきます」「ごちそうさま」)	小学生 78.7 % 中学生 79.6 %	小学生 80 % 中学生 83 %	小学生 82 % 中学生 87 %
	正しく箸を持つことができる人の割合	小学生 73.2 % 中学生 75.5 %	小学生 76 % 中学生 76 %	小学生 78 % 中学生 77 %
	郷土料理を作る人の割合 (お餅・おふかし等)	20.2 %	27 %	34 %
	親子で調理する機会がある人の割合	3歳児 72.7 %	3歳児 76 %	3歳児 79 %
	食事に関するお手伝いの実施割合	小学生 76.1 %	小学生 78 %	小学生 80 %
	食農体験を実践している園や学校	5園 10小中学校	5園 11小中学校	5園 11小中学校
みんなで支える 食育の推進	団体への支援回数 (食生活改善推進委員会・保健推進委員会・生活改善クラブ・農村婦人の家利用グループ連絡協議会等)	25回	25回	25回
	食育推進検討会議 開催数	2回	2回	2回
	食育推進庁内連絡会議 開催数	1回	1回	1回
	学校行政栄養士連携会議 開催数	2回	2回	2回

7 ライフステージに応じた食育の取り組み

基本方針 「食の輪で元気な加美町っ子を育てよう」

- 基本目標
- 1) 食を通じた健康づくりの推進
 - 2) 安心安全の地産地消の推進
 - 3) 食を大切にする心の育成
 - 4) みんなで支える食育の推進

ライフステージ	妊娠期 安定した母体保持のための望ましい食習慣の維持 乳児期 食べる意欲を育てる 学童期 望ましい食習慣の確立 青年期 健全な食生活の実現 高齢期 食を通じた豊かな生活の実現 幼児期 食習慣の基礎づくり 思春期 自立に向けた食習慣の基礎づくり 壮年期 食生活の維持と健康管理
食育に関する事業名	健康づくり推進協議会 健康増進計画進捗管理・評価検討委員会 食育推進検討会議・庁内食育推進連絡会議・学校行政栄養士連携会議 健康づくりに関する啓発普及（生活習慣病予防）・健康に関するイベント 出前健康教育 母子手帳交付時健康相談 加美こっこ教室 (産前産後サポート事業) 妊婦健康診査 行政区健康教室 保健推進員育成 食生活改善推進員会活動支援 乳幼児健康診査・育児相談 何でも育児相談 朝ご飯チャレンジ 食育教室（クッキング） 食育教室（親子クッキング） 保育所・子ども園・学校における食育活動 保育所・子ども園・学校における給食を通じた食育 子育て支援・教育機関との連携 学校保健給食委員会 健診結果説明会・特定保健指導 受診勧奨事業 糖尿病性腎症重症化予防事業 ホームページ・広報紙における周知

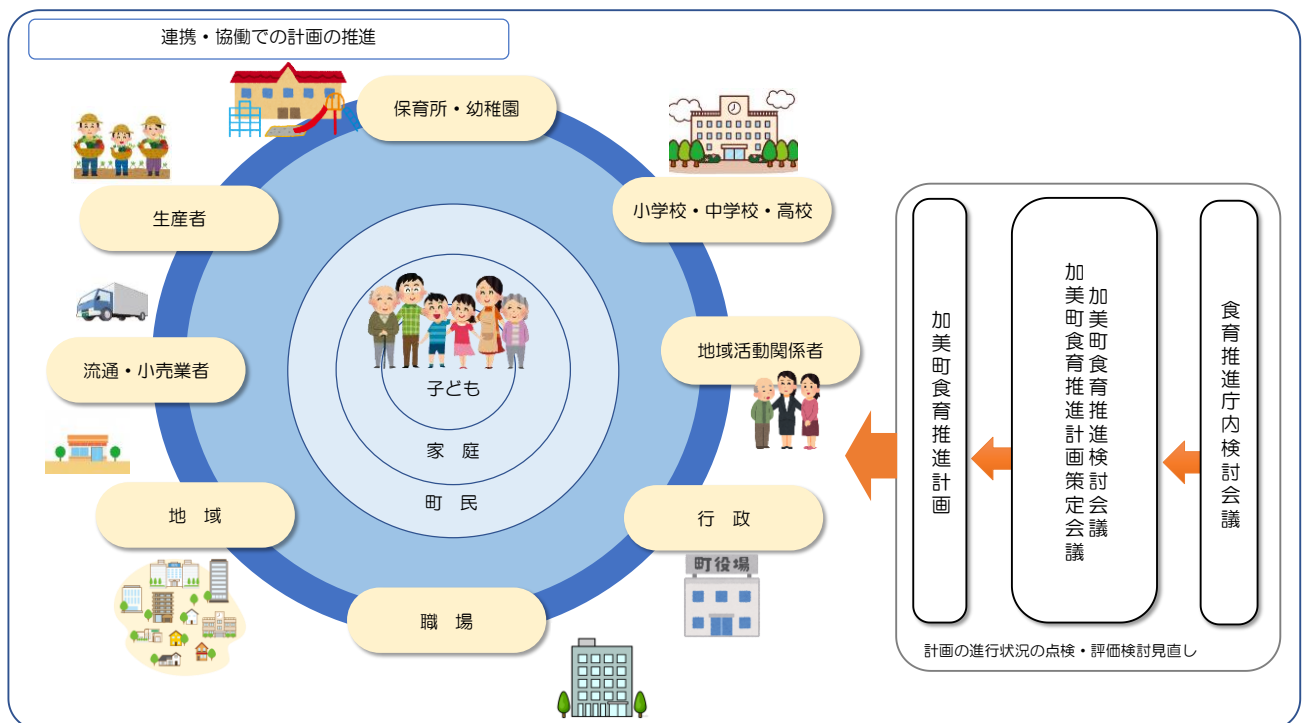
第5章 計画の推進

（１）計画策定委員会の設置

町民の代表をはじめ、地域の保健関係者、健康づくり及び食育に関して学識経験のある者などで構成する「加美町食育推進計画策定会議」や「加美町食育推進検討会議」を設置し、計画内容の検討・審議を行いました。

（２）推進体制

計画期間中は、保健福祉課が事務局となり、「加美町食育推進検討会」をはじめ、庁内関係各課、町民や各種団体・関係機関等と連携し、本計画の推進を図ります。



（３）計画の見直し

計画期間は８年間ですが、計画期間の間である４年目に中間評価とともに計画の見直しを実施し、計画期間の最終年度には総括的な最終評価を行い、次期計画の策定につなげます。

計画の進捗状況の把握や成果に関する評価については、計画の中で設定した成果指標をはじめ、施策・事業の実績等を用いて実施し、取り組みの改善につなげていきます。

資料編

(1) 計画の策定過程

本計画の策定にあたっては、「加美町食育推進検討会議」及び「加美町食育推進計画策定委員会」において、計画についての検討、策定作業を行いました。

月 日	内 容
令和元年 7月	食習慣アンケート調査の実施
令和2年 8月24日	第1回加美町食育推進検討会議
令和2年 9月 9日	第1回加美町食育推進計画策定会議
令和2年 9月30日	第1回健康づくり推進協議会
令和2年11月11日	第2回加美町食育推進計画策定会議
令和2年12月～令和3年1月15日	パブリックコメントの実施
令和3年 1月27日	第2回加美町食育推進検討会議
令和3年 2月 9日	第3回加美町食育推進計画策定会議
令和3年 3月 3日	第2回健康づくり推進協議会へ答申
令和3年 3月末	第3期加美町食育推進計画策定



(2) 策定会議議事録

①第1回策定会議議事録

会議名等	第1回加美町食育推進計画策定会議
場 所	加美町商工会 会議室
出席 委員数	15名
次 第	1 開会 2 委嘱状交付 3 挨拶 加美町長 4 委員長・副委員長の選出 5 協議事項 (1) 加美町食育推進計画について (2) 第3期加美町食育推進計画策定について ・食習慣アンケート調査の結果の概要 ・第2期計画の進捗状況 ・計画骨子案について ・今後のスケジュール 6 その他 7 閉会

委員からの意見 (抜粋)	【アンケート調査結果や地域の食育に関して】 ・朝食など「時間がない」といった理由で、簡単なものにしたり、常にジュースがあるなど、親の責任も大きい、保護者も「食育」について学び子どもに伝えていくことが大切だと思う。 ・学校給食を通じて、野菜嫌いの子どもが多いと感じている、また、嫌いなものは食べなくてもいいという、空気を感じる。 自分で料理をするという体験は重要で好き嫌いの改善にもつながるのではないかな。 ・子ども達は色々な事に興味がある、給食は食べるだけでなく、食材を見せたりすることで、より興味を持ってもらえるのではないかな。 ・計画の目標を達成するのは難しいと改めて感じている。 小学生のアンケートで1日3回お米を食べている割合が改善傾向だが、反対に幼児期のパン食が増えている、また、高校生の料理ができる割合が減少しており、小学生のころから学校や関係機関と連携して、継続的に取り組んで聞くことが必要と感じる。
-----------------	--

②第2回策定会議議事録

会議名等	第2回加美町食育推進計画策定会議
場 所	加美町商工会 会議室
出席委員数	15名
次 第	1 開会 2 挨拶 佐々木委員長 3 協議事項 （１）加美町食育推進計画（案）について （２）具体的な取り組みについての意見交換 4 その他 5 閉会

委員からの意見 （抜粋）	【各グループの発表】 グループ① ●現状の取り組み ・日々の給食の指導・お便り ・心の育成・地場産食材については、給食への支援、生産者を呼んで話を聞く等の意見があった ●今後の取り組み ・スポーツ少年団などとの“勝つための食事”などのコラボ ・おやつ作り体験など ・地場産給食の際に郷土料理を入れる ・加美町の郷土料理とはなにか グループ② ●現状の取り組み ・家庭でできることや生産者の方から気をつけて野菜を出荷している ・学校関係、保護者の方からは、心の育成についての意見があった。 ・様々な行事やイベントについて、今後はPRも大切 ●今後の取り組み ・各学校の行事を共通で行えないか ・塩分や糖分の適量が分りやすく表示できればよい ・長期休暇の際に農業体験、家庭でできるイベント食などの意見あった
-----------------	--

③第3回策定会議議事録

会議名等	第3回加美町食育推進計画策定会議
場 所	加美町商工会 会議室
出席委員数	12名
次 第	1 開会 2 挨拶 佐々木委員長 3 協議事項 （１）パブリックコメントの結果報告 （２）第3期加美町食育計画（案）について （３）今後のスケジュール 4 その他 5 閉会

委員からの意見 （抜粋）	【計画書や食育について】 ・砂糖や塩分を減らそうという目標があるが、基準が分からない。 目安となる数値や、見た目で分かる資料があればいいのではないか。 ・農業体験など、コロナの影響でなかなか進んでいない。 現在は宿泊せず、日中のみ短時間で出来る農業体験を進めている。 ・野菜をおいしく食べる工夫やヒントをもらえるような取り組みがあればいいと思う。 廃校を利用した「食育」の取り組みがあればいい。 ・基本的に小さい子は野菜が苦手な子が多いが、自分たちで育てた野菜は興味を持ち食べてくれる、小さい頃に出来る体験をできるだけさせてあげたい。 ・子育て支援センターと連携して「食育」を進めていきたい。
-----------------	---

(3) 加美町食育推進計画策定委員名簿

町民の代表をはじめ、地域の保健関係者、健康づくり及び食育に関して学識経験のある者などで構成する「加美町食育推進計画策定会議」や「加美町食育推進検討会議」を設置し、計画の内容についての検討・審議を行いました。

任期：令和2年9月1日～令和3年3月31日

NO	所 属 団 体	氏 名	備 考
1	仙台白百合女子大学 教授	佐々木 裕子	助言者 委員長
2	加美町食生活改善推進員会	斎藤 せい子	
3	一般社団法人 加美町スポーツ協会	高橋 麻美	
4	加美町PTA連合会	早坂 美穂	
5	保護者代表	柏原 恵	
6	生産者代表	尾形 徳夫	副委員長
7	加美地区飲食店組合	佐々木 とも子	
8	加美よつば農業協同組合 フレッシュミズ会	青木 香	
9	保健推進員	吉岡 悦子	
10	農林課	星 大貴	
11	教育総務課	佐々木 奈津美	
12	学校養護教諭（鹿原小学校）	今野 玲子	
13	学校栄養士（小野田中学校）	澁谷 奏	
14	みやざき園	佐々木 香代子	
15	中新田保育所	伊藤 詩乃	

（４）策定委員から一言

佐々木 裕子 委員

コロナ禍で食育推進がむずかしい一方、逆に食に関心が集まっています。自宅での食事や、地域の食材、食べ方から生活習慣病予防まで、加美町は昔から積極的に食にかかわりを持っている地域です。

住民の皆さんとともに、加美町の食材で免疫力を高めていきましょう。

斎藤 せい子 委員

食育の中でも、好き嫌いがなく、何でも食べて健康を維持できる食べ方が大切だと感じています。それには、野菜やお米を作る人、料理をする人などに感謝をしつつ、食事のマナーを学び毎日の生活を送って頂きたいと思っています。朝食をはじめ、昼夜の食事に対しても、若者、高齢者、子どもと食べ物が違ってきていますが、大人は生活習慣病を考えた食事をいろいろ工夫してほしいです。

また、「第3日曜日は家族団らんの日」を推進しておりますが、一日に一度は家族でテーブルを囲み、食事をしたら食に関するお話をして頂ければ幸いです。寿命が延びている現在、バランスのとれた食事をとり、運動に励み、健康で長生きして頂きたいです。

高橋 麻美 委員

「食」が私達の心と身体の基本であり、その事をもっと意識して生活していく必要がある事を会議に参加して改めて実感しました。

「食育」の大切さを広めていきたいので、まずは自分の家族や職場でアピールしていきたいです。

早坂 美穂 委員

今回、委員として会議に参加してみて、今までは、食育は家庭や学校で行うものと思っていましたが、生産者の方々、組合等それぞれの組織で、いろいろなイベント活動をしていることが分かりました。是非、PTA、PTCなどで活用していきたいと思います。

我が家の食の始まりは、皆でつくるお正月料理からです。家族揃ってお節料理とお雑煮、おもちを食べます。3日の朝はとろろ芋。7日の朝は、子どもと一緒に歌いながら七草を叩き、七草粥を食べます。伝えていきたい食文化の一つです。

柏原 恵 委員

保護者代表ということで、各団体の方と一緒に策定会議に参加させて頂きました。会議を通して、加美町内の各団体や学校・園などが「食育」に関する様々な取り組みをしていることが分かりました。その中には、親子で参加してみたいと思える、おもしろい企画もありましたが、町民に周知されていない企画もあり残念に思いました。

また、会議に参加したことで、家庭での「食育」を考え直すきっかけとなりました。様々な情報があふれる現在、その情報に惑わされずに、親子や家族と一緒に食事を作ったり、買い物に行ったり、もっと食事を楽しんでみよう！！と思いました。

尾形 秀夫 委員

加美町地場産食材の供給についての活動として、加美町の人口減少により、農家の担い手の減少問題があります。私の法人の取り組みとして、担い手育成のため、研修生を受け入れて育成を行っています。

生産者減少により、食材の供給不足を補うため、今後も安全性の高い食品を供給する取り組みを行っていきます。

佐々木 とも子 委員

食育というのは、私達主婦は常に考えていることだと思います。家族、特に子や孫たちに、いかに、バランス良く食事を作るか、また、好き嫌いの多い子には、食材を変えたり、切り方を変えたりと試行錯誤しながら作っていると思います。ただ、現在は核家族が多くなり、仕事をしている母親たちが時短で作れる食事などのアドバイスが必要なのかもしれません。

青木 香 委員

会議に参加させていただき、まだまだ加美町の児童・生徒さんの肥満度が他県より高めであることを知り、改善のためにJA女性部活動を通して、地元食材を利用した料理や農業体験等を企画出来たら良いなあと思いました。ただ食べるだけでは無く、自分で収穫し調理して覚えた事を家庭に帰って振る舞い、「食への関心を深める」ことも大切な成長の一つだと思いますので、コロナが終息したら実践してみたいと考えております。

吉岡 悦子 委員

“食育”というと何か特別なことをするという感じにとらえられがちですが、日々の生活の中で行っているほとんどが“食育”につながっていると感じています。今回の策定会議での話を聞き、参加している委員がそれぞれの立場でしっかりと“食育”を実践できていることを実感しました。それらを広くPRし、伝え、共に取り組んでいくことで“食育”の一層の推進が図られると思っています。

星 大貴 委員

農林課では、子どもたちが農業や食への関心を高める体験授業を実施した町内小中学校や幼稚園・保育所等を支援する「食」・「農」体験支援事業や、地場産食材をふんだんに使った美味しい給食を提供することで地産地消への理解を深める学校給食地産地消推進事業など、様々な事業を展開しています。

今回この会議に参加し、教育現場に携わる方々と意見交換する中で、給食や生産者に対し、子どもたちが高い関心を持っていることを実感しました。子どもたちへの教育を通じ、家庭や地域全体の食育推進に繋げるため、今後も地元農家と子どもたちの架け橋となるような活動を推進してまいります。

佐々木 奈津美 委員

教育総務課では、安心安全でおいしい給食の提供と子どもたちのよりよい食習慣の確立のため、地場産食材利用率アップを目指した工夫や食の課題解決に向けた取組み等、定期的に学校栄養士の先生方と集まって意見交換を行い、学校と連携した食育を進めています。

策定会議を通して、さまざまな所属や団体の方の食育に対する思いや取組みを知ることができ、今後食育を進めていく上で心強い仲間ができました。この繋がりを大切に、学校と行政、団体の方々との架け橋役として、計画目標を達成するための食育活動を推進していきたいです。

今野 玲子 委員

今回の会議に参加し、加美町をより豊かに、そして健康な町にしていこうとしている委員の皆様と話し合いができたこと、とても有意義に、心強く感じました。また、子どもたちに食の大事さを伝え、よりよい生活習慣に繋げていくことが、町全体のプラス効果となっていくことを感じ、学童期の学習や体験がいかに大事であるかを再認識することができました。

鹿原小学校では、地元の方々を“畑の先生”としてお招きして野菜の栽培活動を行ったり、ふるさとの食の恵みを調べる活動を行ったりと、地域と連携した食育活動に取り組んでいます。今年はコロナ禍で活動が制限されてしまいましたが、今後も子どもたちに、故郷の自然の恵みや食に携わっている方々のパワーを伝えていきたいと思っています。そして食の素晴らしさを感じて、自分や家族の健康につながる食行動ができるよう、働きかけていきたいです。

澁谷 奏 委員

加美町の学校では、毎年2回“地場産給食の日”として、加美町産の食材を主に使用した給食を提供しています。この日は生産者の方もお招きするので、児童・生徒はとても楽しみにしています。その他にも、毎月行事や和食など、日本・海外の食文化にふれられるような献立を提供し、時には学級にてミニ講話を実施しています。食育は、日々の積み重ねなので、生徒の心に残るような話となるよう、今後も精進してまいります。

佐々木 香代子 委員

今回、この会議に参加させていただき、改めて乳幼児期からの食育の大切さを痛感しました。食育とは単に食習慣やマナーを身に付けるだけではなく、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わったり、健康に関心をもって色々な食材を進んで食べたり、様々な人のおかげで食事ができることに感謝の気持ちをもつことも重要であると感じました。また、土台となるのはやはり家庭であるということも啓発していく必要があると強く感じました。

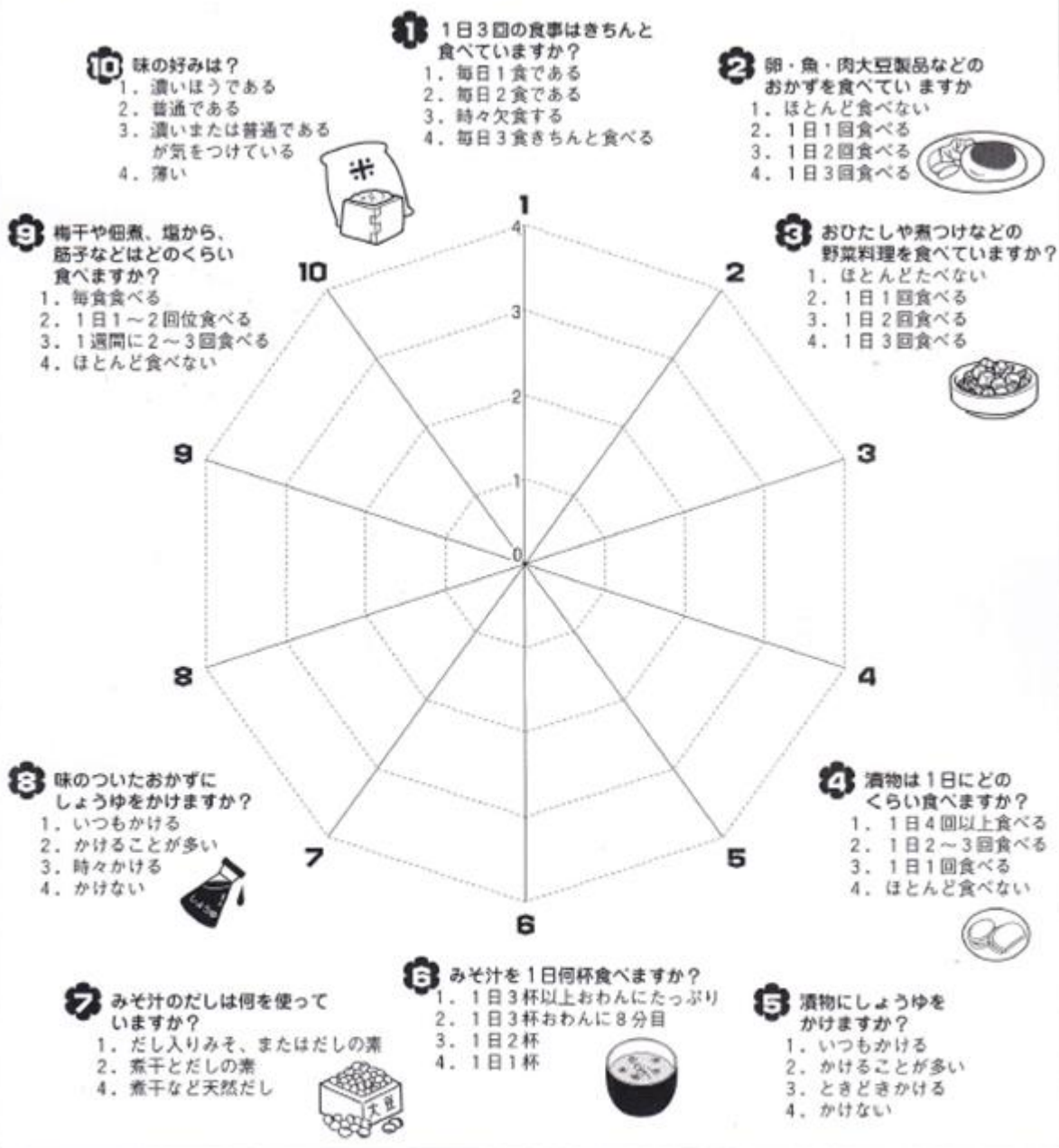
伊藤 詩乃 委員

普段は保育所で子どもたちに食べ物や行事食の話をしたり、保護者の方々に対しての啓発をしたりしています。この会議は私にとって、「環境」の大切さを痛感する機会となりました。近年は、家庭の中で食について経験することが少なくなっているように感じます。幼いころに経験したことが大人になったときの基本になるため、関係する方々の力を借りながら、子どもたちの将来を考えた支援となるよう、努めていきたいです。



食生活塩分チェック表

自分の食生活摂取状況をチェックしましょう。当てはまるところに○をつけ線で結んでみてください。



がんばり項目



主食



副菜

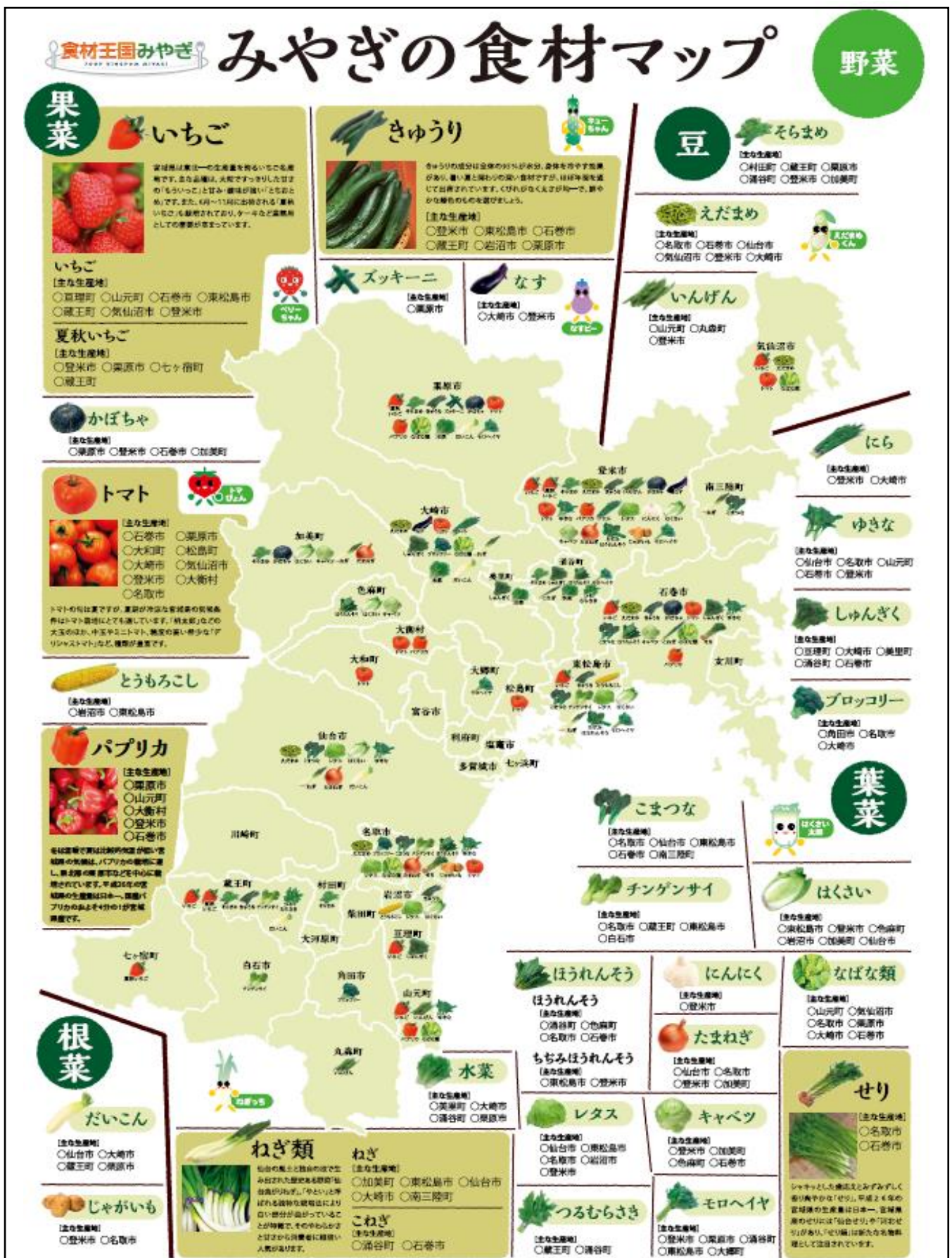


主菜

みそ汁や漬物、佃煮などは全体の食事のバランスや味付けを考えて、プラスしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて…

加美町では下記のような野菜等が栽培されています。食品表示を確認し、地場産食材を選びましょう。



引用) 食材王国みやぎ <https://foodkingdom.pref.miyagi.jp/calendar/pdf/daichi.pdf>



食品表示の読み方のポイント！



食品表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解して選択したり、安全性を確保する上で、重要な情報源の一つです。

食品表示の読み方を覚えて活用しましょう！



【食品表示の例】

名称	豆菓子
原材料名	落花生（国産）、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ（大豆・小麦を含む）、食塩、砂糖、香辛料
添加物	調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）
内容量	100 g
賞味期限	2018.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇〇食品株式会社 宮城県…

栄養成分表示 (1箱 100 g 当たり)	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

【原材料】

原材料は重量の多い順番に表示されます。

【原料原産地表示】

一番重量の多い原材料の原産地（製造地）が表示されます。

【アレルギー表示】

アレルギーには義務表示の7品目と、推奨表示の21品目があり、それぞれの原材料の直後に（ ）で表示されます。

【必ず表示される7品目（特定原材料）】



【表示が勧められている21品目（特定原材料に準ずるもの）】

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、山芋、りんご、ゼラチン

【表示の単位】

100 g 当たり、100ml 当たり、1 個 当たり、1 食 当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

【期限表示】

★消費期限：過ぎたら食べない方がよい期限。
弁当や惣菜など品質の劣化が速い食品に表示されています。

★賞味期限：美味しく食べられる期限。消費期限に比べて傷みにくい食品に表示されています。過ぎてもすぐに食べられなくなるというわけではありません。

【添加物表示】

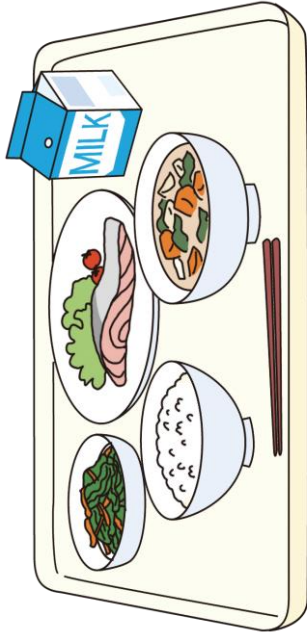
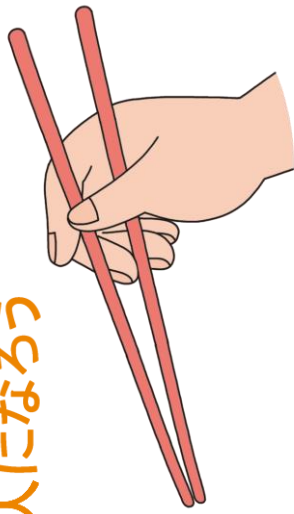
添加物も重量の多い順番に表示されます。
また、原材料と添加物は明確に区分されます。

【栄養成分表示】

表示例の5項目が義務化されました。（表示が免除される場合もあります。）

ナトリウム表示は、食塩相当量に換算して表示されます。健康増進の面からも栄養成分表示を有効活用しましょう！

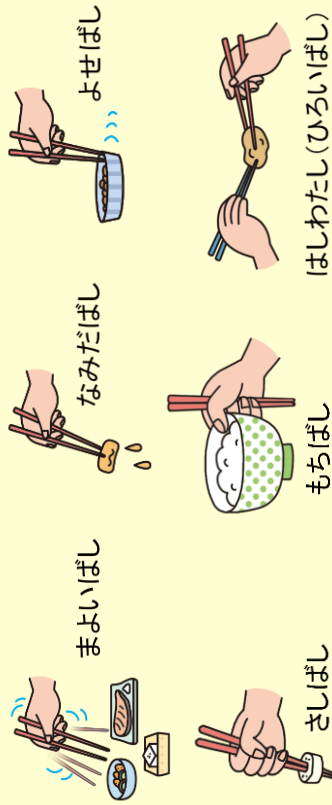
めいじん はし名人になろう



きゅうしよく
給食のなれば方

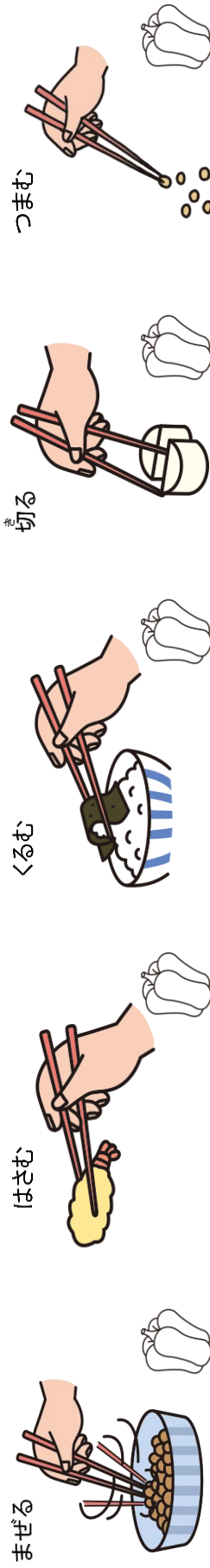
はしのもち方

- ①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本もつ。
- ②はしを「1の字」を疊くようにたてにうごかす。
- ③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。
- ④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



はしをつかってみよう

はしは、いろいろなつかい方ができるよ。できるようにになったら、いろいろな色をぬりましよう。



引用) 小学生用食育教材「たのしい食事につながる食育」(平成28年2月) 児童用(低学年)
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/12/13/1367897_2.pdf

【砂糖の量について知ろう！】

加美町では、ほぼ毎日甘味のある飲み物を飲む人の割合が4割に近い状況です。買い置きや、自動販売機など、いつでも飲める環境であることも一つの原因です。

習慣的な砂糖のとり過ぎは、むし歯や肥満だけではなく、将来、糖尿病や心臓病の引き金になる場合もあります。

普段飲んでいる飲み物には、どのくらいの砂糖が入っているのか確認してみましょう。



スポーツドリンク
スティックシュガー約10本分



天然水(味付き)
スティックシュガー8本分



ミルクティー
スティックシュガー13本分



炭酸飲料
スティックシュガー約19本分



乳酸菌入り清涼飲料水
スティックシュガー約18本分



缶コーヒー(微糖)
スティックシュガー約6本分

※スティックシュガー1本(3g)



砂糖の摂取量を減らすことは、血糖値の上昇を抑え動脈硬化を予防し、生活習慣病のリスクの軽減につながります。普段は甘味のない飲み物を選ぶようにしましょう。

※1日の砂糖摂取量の目安は、平均的な成人で25gです。

WHO（世界保健機関）は、肥満やむし歯を予防するために、砂糖などの糖類を1日に摂る総エネルギー量の5%未満に抑えるべきとガイドラインで示しています。

みやぎシニア食育コーディネーター 平沢さんの野菜キッチン



「白菜のだんだん畑」

材料 (4人分)

- ・白 菜 大きな葉5～6枚 (上半分の柔らかい部分)
1枚ずつに分ける
- ・小松菜 2株 2cm幅に切る
- ・トマト 中1個 へたを取る
- ・たまねぎ 1/4個 うす切り
- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 100g
- ・甘 酒 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・白味噌 小さじ2

作り方

- 1: 豚肉は甘酒で下味をつけ片栗粉 (大さじ1/2) をまぶす。
- 2: 耐熱ボウルに白菜を敷きつめて白菜と小松菜、たまねぎ、豚肉を重ねていく。トマトは真ん中に入れる。
- 3: ラップをして電子レンジで600W、7～8分蒸す。
(白菜がしんなりし、豚肉に火が通ったことを確認する。)
- 4: 粗熱を取り、水分を別の器に移す。
- 5: 盛皿で器に蓋をするようにして返し、4等分に切る。
- 6: 4の水分に白味噌を溶き、片栗粉でとろみをつけてソースにする。

ポイント

- 砂糖やみりんのかわりに甘酒を使用することにより自然な甘さができます。
- ソースはドレッシングやカレーなどお好みでアレンジしてみてください。
- 白菜がないときはキャベツを使って作ってもおいしいです。

エネルギー 104kcal、食塩相当量 0.4g、野菜量 140g

白菜でもう一品

- 1・茎を細切りにして塩でもみ、しんなりさせる。水気を絞る
- 2・リンゴを叩き切りし、塩水にさらし合わせてドライフルーツやナッツを添えたりドレッシングをかけてもおいしいです。



白菜
細切りにして塩でもみ、しんなりさせる。

エネルギー 25kcal、食塩相当量 0.3g、野菜量 50g

レシピ提供 みやぎシニア食育コーディネーター 平沢初枝さん

1日に3回食べましょう。
自分の手の大きさを目安に自分に合った量を食べましょう。

エネルギーになる



ごはん・めん
肉・魚の量
はパン
片手にのる量

主食
食事の中心なので「主食」と呼ばれています。主食がごはんか、パンが、めんかによって、おかずが変わってくるので、主食は食事全体を決める中心の料理です。炭水化物を多くふくみ、エネルギーのもとになります。

体をつくる



主菜
主菜は、肉や魚、卵や大豆を主な材料とした料理です。たんぱく質や脂質を多くふくみます。
肉の場合片手に薄切り肉3～4枚
魚の場合片手に魚1切れ
卵の場合片手に卵1個
豆腐の場合手のひら大の豆腐

元気でいられ



副菜
副菜は、野菜やいも、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、鉄、カルシウムの仲間や、食物繊維などを多く含みます。副菜は色も形もいろいろあって、食事全体の味やいろどりをゆたかにします。

問い合わせ先

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1
TEL:022-211-2637 FAX:022-211-2697

みやぎの食育

なぜ野菜を 食べなきゃいけないの？

エネルギーを上手につくります



ご飯や肉・魚などのおかずによく含まれる「炭水化物」
「たんぱく質」「脂質」から、体を動かすエネルギーを作り出す
ためには、ビタミンやミネラルが必要です。このビタミン
やミネラルは、野菜を食べることで体に取入れられます。

病気になるにくい体をつくれます

「太りすぎ」や「やせすぎ」に
なりにくくします。

心臓の病気や高血圧、糖尿病に
なりにくくします。

食道や胃、大腸のがんに
なりにくくします。

野菜が苦手、 そんな方へのアドバイス

- 1 アドバイス 味付けを洋風にする、細かく切るなど
味付けや切り方を工夫しましょう。
- 2 アドバイス 好みの食材（肉・魚など）と
組み合わせましょう。
- 3 アドバイス 旬の美味しい野菜を食べましょう。

どれだけ野菜を 食べればいいのか？

野菜は1日350g！

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するため
の目標として、「野菜を1日350g以上食べよう」が掲
げられています。これは、野菜料理の5皿分に相当しま
す。日本人が1日に食べる野菜の量は約4皿ですので、
「プラス1皿」を目指しましょう！



朝食：1皿 昼食：2皿 夕食：2皿
を目標に食べましょう！

野菜の種類

350gのうち緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g、上手に組み合わせつつかりとりましょう！



大根、たまねぎ、はくさい、ねぎ、とうもろこし、
なす、きゅうり、キャベツなど

どうやったら たくさん食べられるの？

野菜を
たくさん食べる
「5つのコツ」

コツ-1

煮る、ゆでる、炒め
るなど加熱すると、
たくさん食べられま
す。

コツ-2

朝・昼・夕毎食野菜
を食べましょう。

コツ-3

少しずつでも、な
るべく多くの種類
の野菜を食べま
しょう。

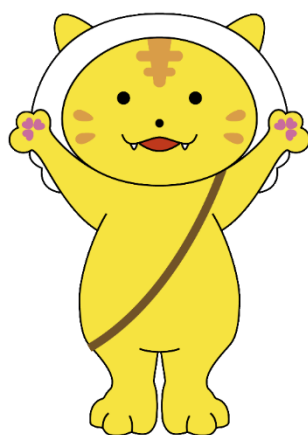
コツ-4

外食するときには、
野菜の多いメ
ニューを選んでみ
ましょう。

コツ-5

献立に困ったとき
は、野菜たっぷり
なレシピを！

5つのコツを上手に利用してベジプラス！



第3期加美町食育推進計画

令和3年3月

発行元 加美町役場 保健福祉課
住 所 加美郡加美町字西田四番7番地1
TEL : 0229-63-7871
FAX : 0229-63-7873