第３期加美町食育推進計画
後期計画

令和７年３月

加 美 町

は じ め に

加美町長　　石 山　敬 貴

「食」は命の源であり、私たち人間が生きるために欠かせないものです。また、健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要』です。

本町は、豊かな水田農業が営まれ、米や野菜、山菜など自然の恵みに支えられてきました。今後も、地域の行事と生産物と密接に関わりながら、お互いに支え合い、次の世代に伝えていかなければなりません。

しかし、人口構造や就労、人や物の国際化といった社会変化に伴い、地域の形や食文化は大きく様変わりしています。特に、新型コロナウイルス感染症拡大時には、誰かと一緒に食べることさえできない期間が長く続きました。また、異常気象による自然災害などの環境問題も避けることができなくなっています。

こういった背景を踏まえ、この度、多くの方のご意見を頂き、「前期計画」の評価、検証を行い、新たな取り組みを加えた「第３期加美町食育推進計画・後期計画」を策定いたしました。

本計画は、前期計画同様に４つの重点目標を掲げ、関係者が目標を共有し、より実践的で継続性のある取り組みになることを目指していきます。

町民の皆様が健康で心豊かな人生を送るためには、町民全体で進めていくことが重要であることから、家庭・地域・関係機関・行政が一体となり推進に努めてまいりますので、一層のご理解とご協力賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、調査にご協力いただいた多くの町民の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提案をいただきました食育計画策定委員及び食育検討会議委員の方々と助言者の仙台白百合女子大学教授　佐々木裕子様、関係者皆様に心から感謝申し上げます。

＊＊ 目　次 ＊＊

第１章　計画策定にあたって …… １
　１　計画策定の趣旨
　２　計画の位置づけ
　３　計画期間
第２章　現状と課題 …… ４
　１　加美町の状況
　　（１）人口及び世帯数の推移
　　（２） 産業別就労者割合の推移
　　（３）健康に関する状況
　　（４）食習慣アンケートの調査結果 …… １０
　　◆アンケート調査の概要
　　①調査の対象・方法・実施時期
　　②配布・回収の結果
　　◆アンケート調査の結果
　２　第３期計画（前期計画）の取り組み状況 …… １７
　　（１）第３期計画の目標と取り組みと評価
　　重点目標１　食を通じた健康づくりの推進
　　重点目標２　安全安心の地産地消の推進
　　重点目標３　食を大切にする心の育成
　　重点目標４　みんなで支える食育の推進
第３章　後期計画の目標 …… ２０
　１　コンセプト
　２　基本目標
　３　重点目標
第４章　施策の展開 …… ２１
　１　重点目標
　　重点目標１　食を通じた健康づくりの推進
　　重点目標２　安全安心の地産地消の推進
　　重点目標３　食を大切にする心の育成
　　重点目標４　みんなで支える食育の推進
　２　目指す姿 …… ２７
　　（１）計画の指標
　　（２）ライフステージに応じた取り組み
第５章　計画の推進 …… ２９
　　（１）推進体制
　　（２）推進における関係者の役割
　　（３）計画の見直し
資料編 …… ３１
　　（１）検討経過
　　（２）加美町食育推進計画策定委員及び食育推進検討会議委員
　　（３）加美町食育推進計画策定会議設置要綱
　　（４）加美町食育推進検討会議設置要綱

第１章　計画策定にあたって

１　計画策定の趣旨

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」を目的として平成17年７月に「食育基本法」を施行し、平成18年３月に「食育基本計画」を策定しました。これを受け、平成20年３月に「加美町食育推進計画」を策定し、『子どもの望ましい食習慣の確立』を基本とし、計画的な食育推進活動を展開してきました。

食は、健康やQOL向上の面からも重要でありながら、ライフスタイルや価値観の多様化、生産構造の変化等に大きく影響を受けています。また、外食や中食の利用増加による栄養の偏り、人口減少や高齢化による食文化や郷土食の減少、気候変動や世界情勢等による食の安全や自給率など、食に関する課題が多岐に渡ります。近年のコロナ禍においては、社会的行動制限により生活スタイルが大きく変化しました。

しかしながら、心身の健康増進と豊かな活力ある社会の実現のため、食育を多方面から継続的に推進することが大きく期待されています。

本町では、令和３年から令和４年まで、コロナ禍による社会的制限があり、食育に取り組むことが難しい状況でした。令和５年の新しい生活様式により徐々に社会的活動が広がったことを踏まえ、令和３年３月策定の「第３期加美町食育推進計画」の取り組みを評価し、重点目標は後期計画でも継続、地域連携や取り組みの充実による食育推進をめざすため「第３期加美町食育推進計画（後期計画）」を策定しました。

食育ピクトグラムと食育マーク

食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字で表現されています。
食育推進基本計画の１次から３次まで目標に掲げられて、第４次食育推進基本計画でも重点事項に取り上げられている、普遍的に取り組むべき項目から選択しています。

また、食生活指針も参考にされています。SDGｓのマークとの区別ができるよう、角に丸みを持たせており、教育現場や店頭など様々な場面で活用できます。

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。

この計画の推進にあたっては、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。

「第三次加美町総合計画」（令和７年度～令和16年度）

・加美町第Ⅲ期健康増進計画（後期計画）
・加美町国民健康保険第３期データヘルス計画（保健事業実施計画）
　第４期特定健康診査等実施計画
・第２期加美町子ども・子育て支援事業計画及び
　加美町次世代育成支援行動計画
・加美町高齢者保健福祉計画及び第９期介護保険事業計画
・加美町地球温暖化対策実行計画

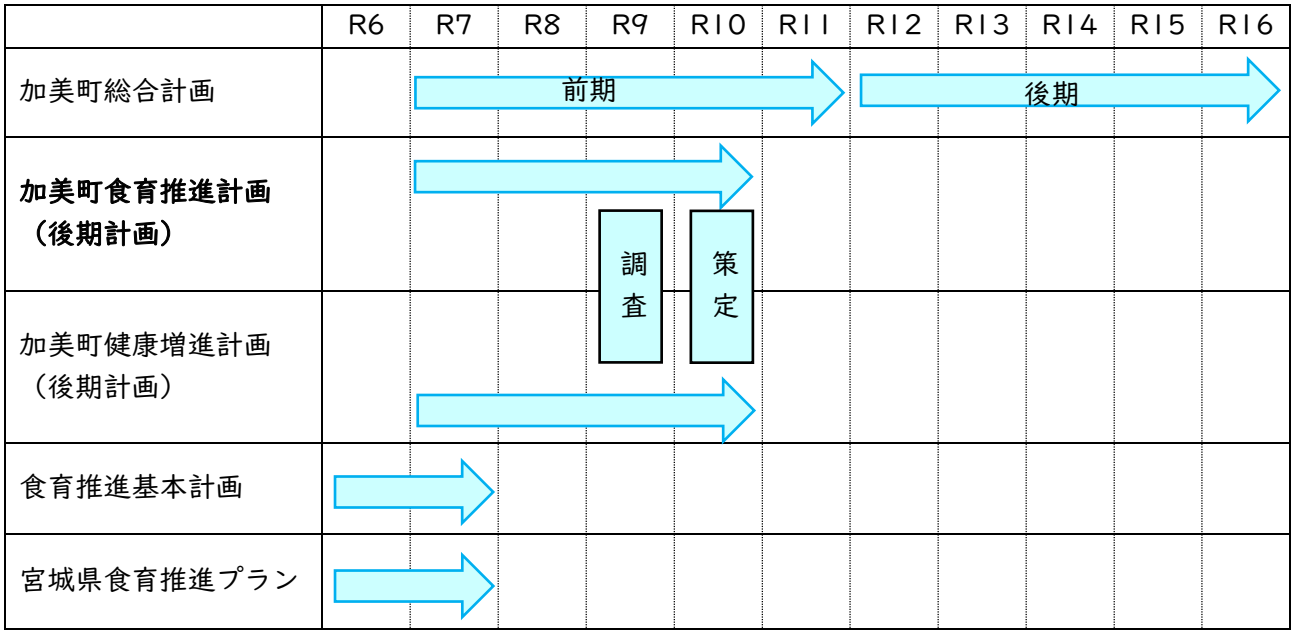
【第３期加美町食育推進計画（後期計画）】
（令和７年３月）

国	県
健康増進法 健康日本２１	みやぎ２１健康プラン
食育基本法 食育推進基本計画	宮城県食育推進プラン

３　計画期間

令和７年４月１日～令和１１年３月３１日（４年間）

本計画は、加美町健康増進計画（後期計画）の終了期日に合わせ、令和７年度から令和 10 年度までの４年間とします。



食育と SDGｓ

平成 27 年（2015 年）に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ（計画）」は、17 の目標と 169 のターゲットから成る「ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

その中でも食育は、国の「ＳＤＧｓアクションプラン 2023」における優先課題「2 健康・長寿の達成」に位置付けられています。

目標 2．飢餓を終わらせ、食糧安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。

目標 3．あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する

目標 4．すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

目標 12．持続可能な生産消費形態を確保する

国で掲げる上記目標に関連する項目にアイコンを掲げ、食育を通したＳＤＧｓへの貢献を目指します。

第2章　現状と課題

1　加美町の状況

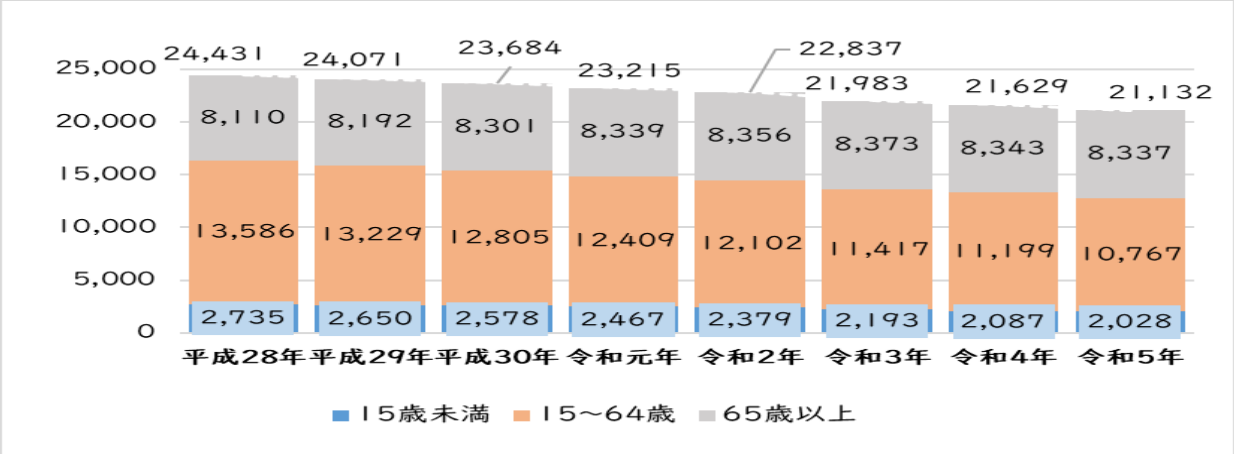
(1)人口及び世帯数の推移

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5年までの 7 年間で 3,299 人減少、1 年間あたり約 470 人減少していることになります。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ますが、65 歳以上の高齢者人口は、令和元年度から横ばいとなっています。64 歳以下の人口は令和元年から令和 5 年までの 4 年間で 2,081 人減少、1 年間あたり約 520 人減少していることになります。

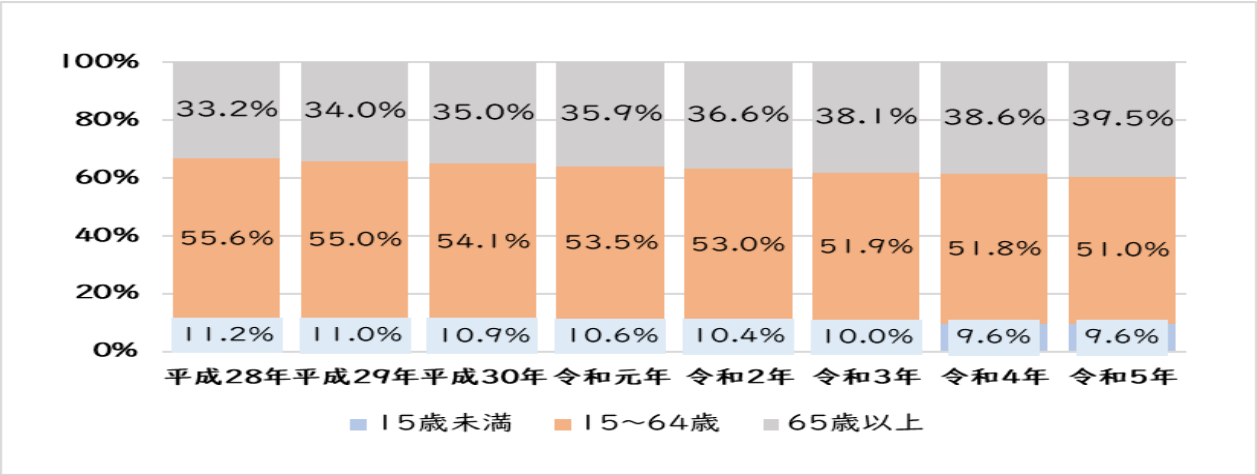
また、年齢3区分別人口割合は 15 歳未満の年少人口割合、15～64 歳の生産年齢人口割合は減少し、65 歳以上の高齢者人口割合（高齢化率）は増加傾向で推移しています。

●年齢3区分別人口推移　（単位：人）



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

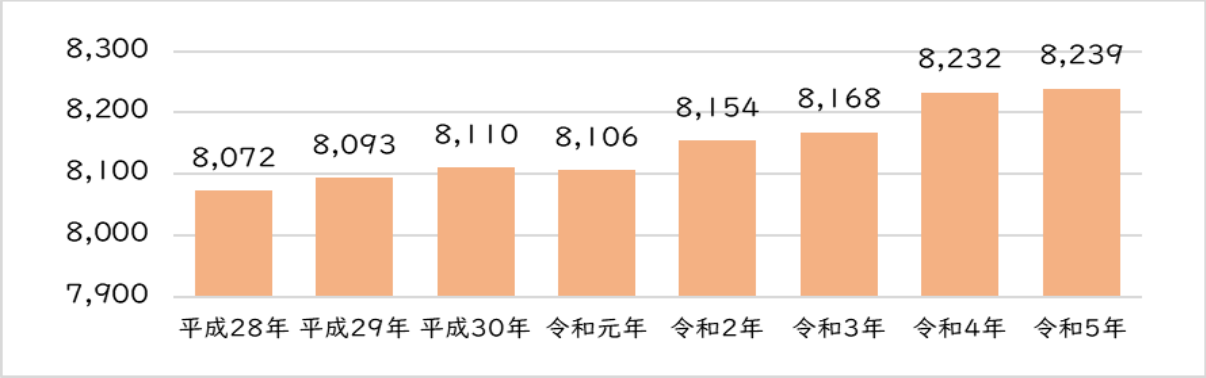


資料：加美町町民課「住民基本台帳」（3月末現在）

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５年までの７年間で 167 世帯増加、１年間あたり約 23 世帯増加しています。令和元年から令和５年の４年間で 133 世帯増加、１年間あたり約３３世帯増加しています。

●世帯数の推移　（単位：世帯）

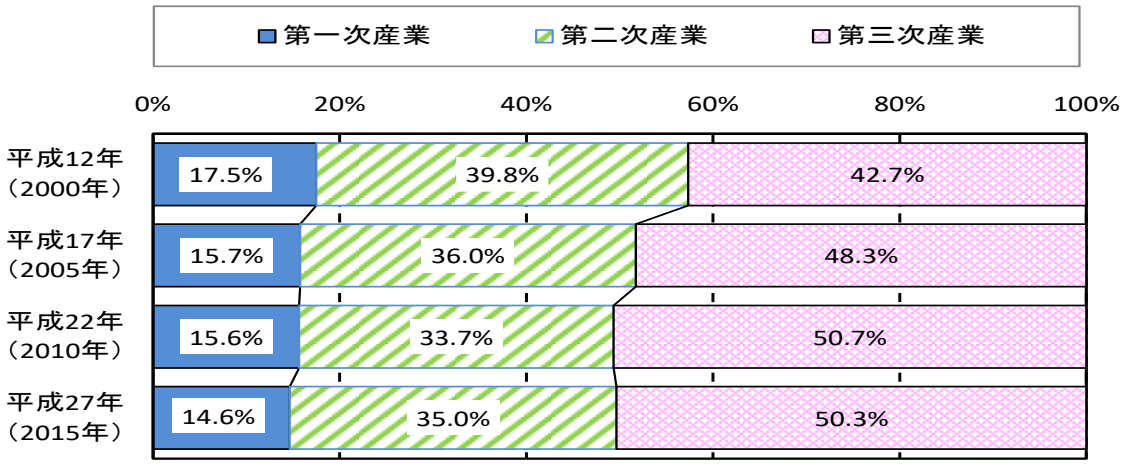


資料：加美町町民課「住民基本台帳」（３月末現在）

（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

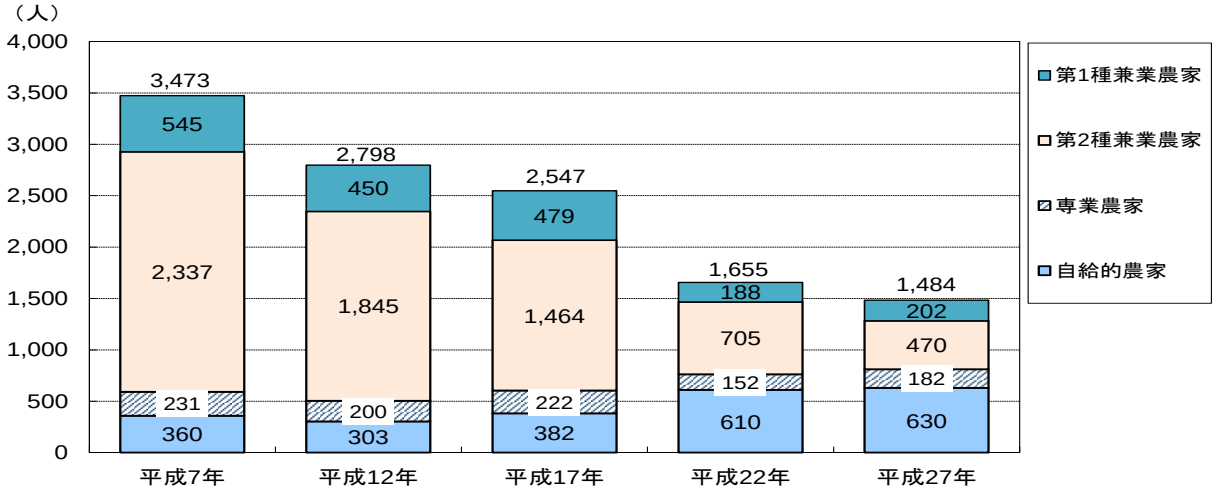
農家数は年々減少傾向で推移しており、令和 2 年時点では 1,154 戸となっています。

令和 27 年までは、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。

専業農家は、平成 22 年から平成 27 年までに 30 戸増加しています。

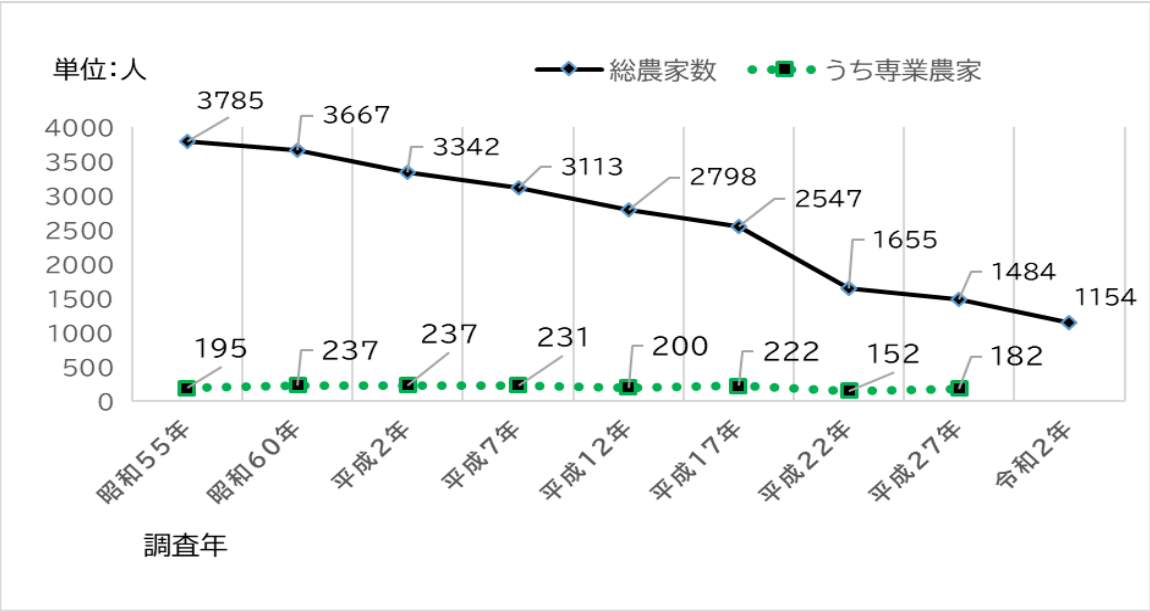
（令和 2 年から専兼業別統計は廃止）

●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

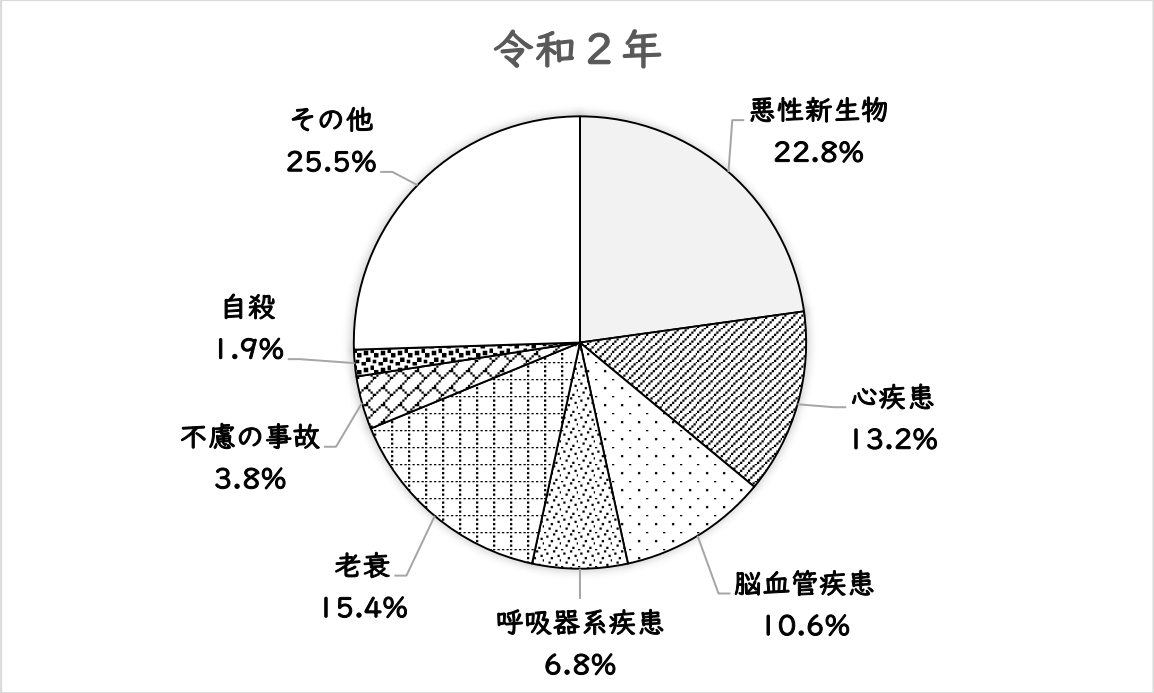


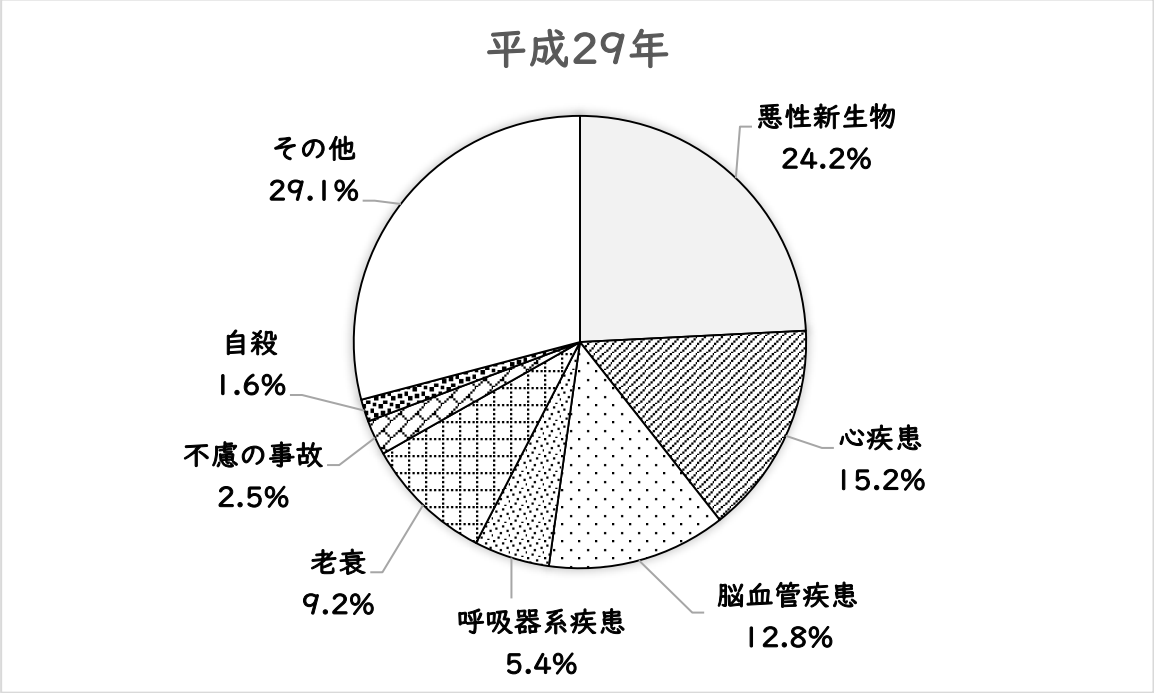
資料：農林業センサス

（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では、「悪性新生物」が 22.8%、次いで「心疾患」が 13.2%、「脳血管疾患」が 10.6%であった。老衰及び呼吸器系疾患が増加しました。

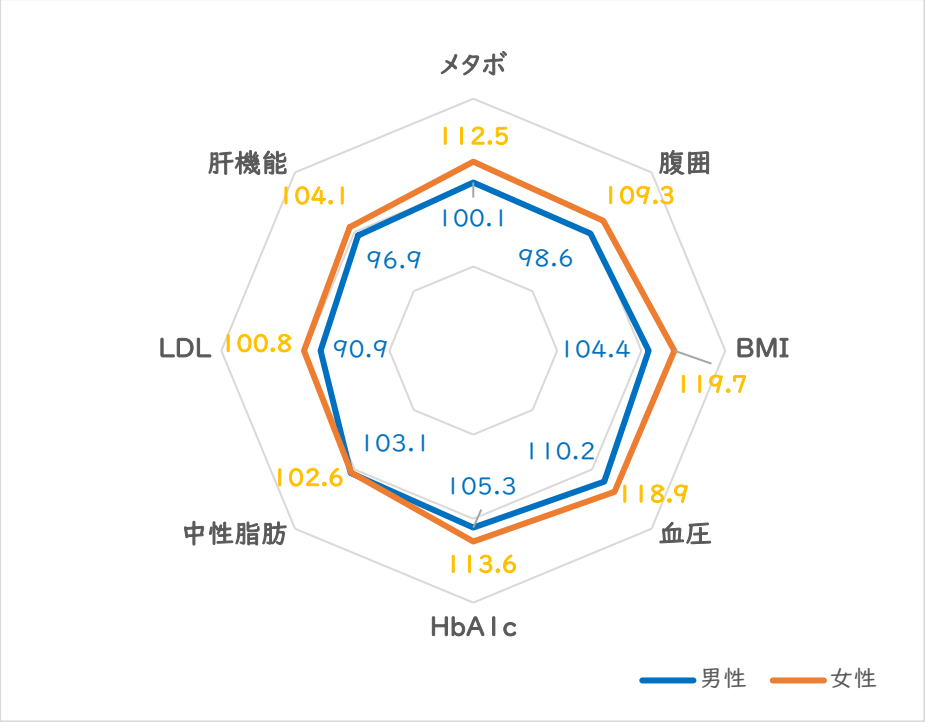




資料：宮城県衛生統計年報

②特定健康診査有所見者の標準化該当比（40～69 歳）

女性は、すべての項目で有所見者の割合が県平均を上回っています。
男性は、メタボ・ＢＭＩ・血圧・HbA1c・中性脂肪の有所見者の割合が多くなっています。
（「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より）
（宮城県平均：100）



資料：宮城県保健福祉部「データから見たみやぎの健康」（令和 5 年度版）

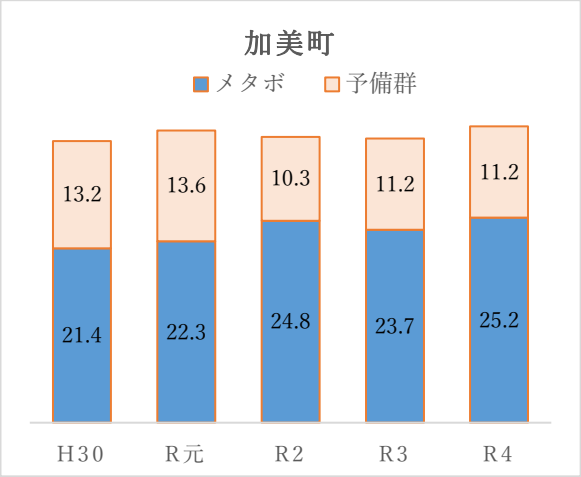
・メタボ　：　メタボリックシンドローム該当者及び予備群
・腹囲　　：　腹囲≧（男性：85 ㎝）（女性：90 ㎝）
・ＢＭＩ　：　25.0 ㎏／㎡以上
・血圧　　：　収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上
・HbA1c　：　5.6%以上
・中性脂肪：　150 ㎎／dl 以上
・LDL　　：　LDL コレステロール 140 ㎎／dl 以上
・肝機能　：　γ-GTP 51 IU／L 以上

③メタボリックシンドロームの状況

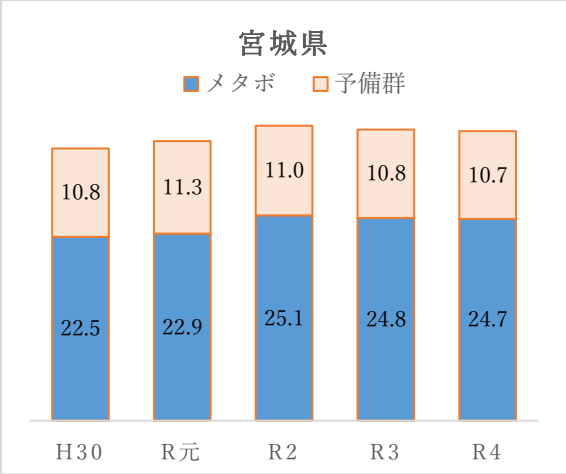
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、宮城県は沖縄県に次いで全国ワースト２位です。加美町は、県平均と大きく変わりませんが微増の傾向にあります。

●メタボリックシンドローム該当者割合

（%）



（%）



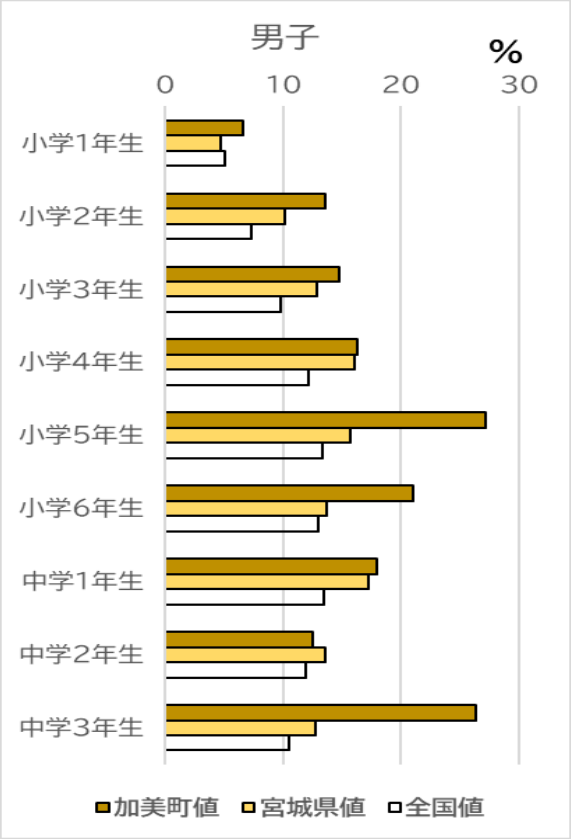
（特定健診・保健指導法定報告より）

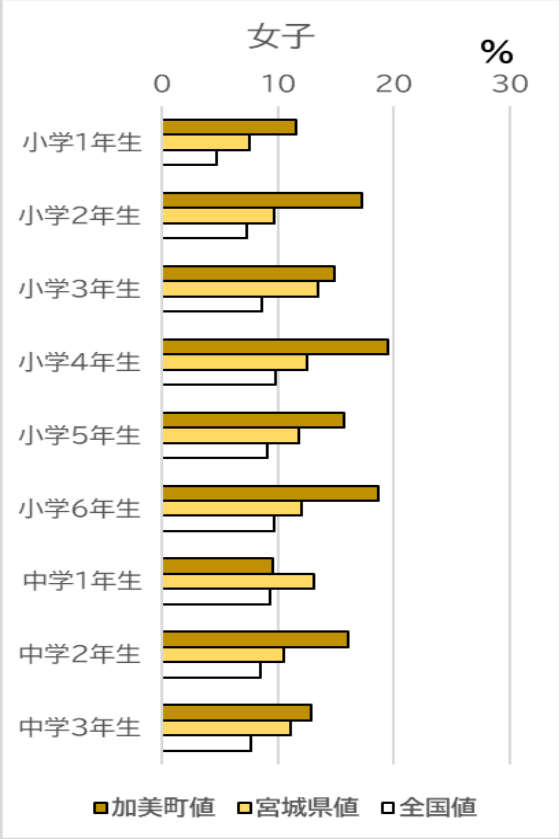
・メタボ（メタボリックシンドローム）
　腹囲が男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上かつ血圧・血清脂質・血糖の３項目のうち２つ以上が基準値から外れた方
・予備群（メタボリックシンドローム予備群）：
　腹囲が男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上かつ血圧・血清脂質・血糖の３項目のうち１つ基準値から外れた方

④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）の割合は、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





加美町値：令和5年度加美町内小中学校体格調査
宮城県値：全国値：令和5年度学校保健統計調査結果

（4）食習慣アンケート調査結果

◆アンケート調査の概要

第３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５年 ７月～8月

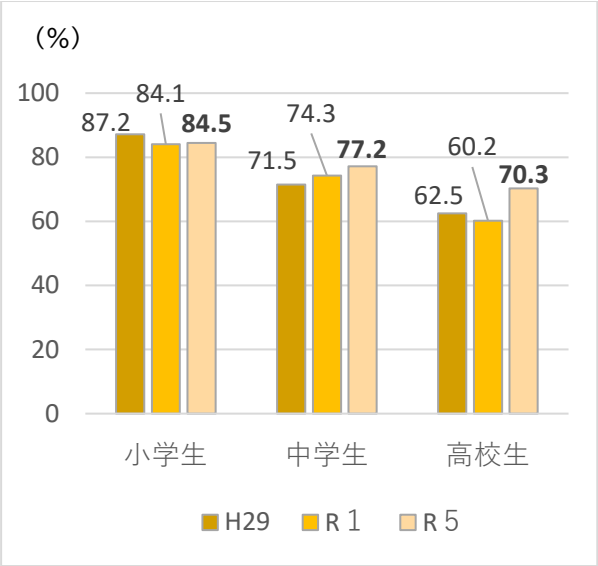
②　配布・回収の結果

配布数	有効回答数	有効回答率
２，４９０件	１，２３９件	49.8%

◆アンケート調査の結果

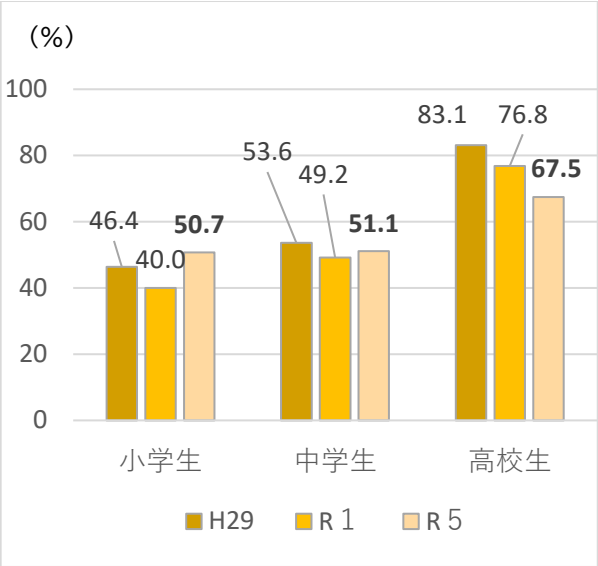
① 起床時間について

7 時前に起床する割合



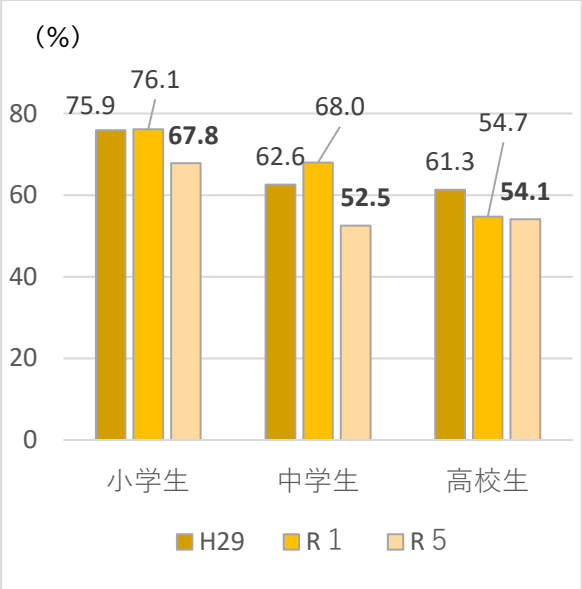
②就寝時間について

小学生：22 時以降に就寝する割合
中高生：23 時以降に就寝する割合



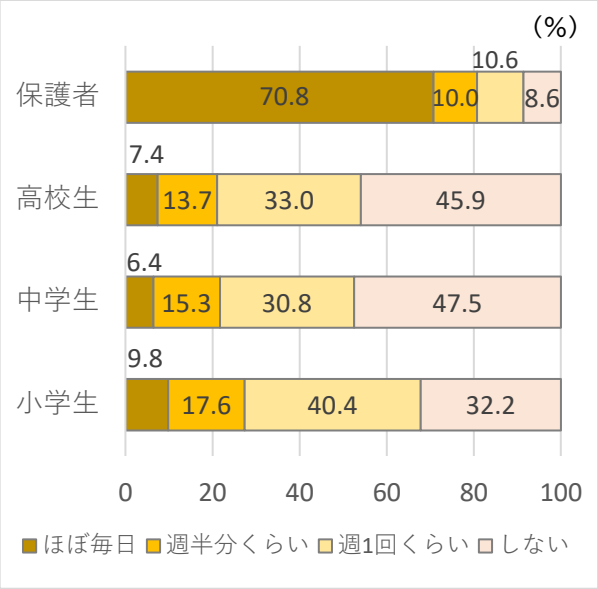
② 食事の手伝いについて

食事のお手伝いをする人の割合



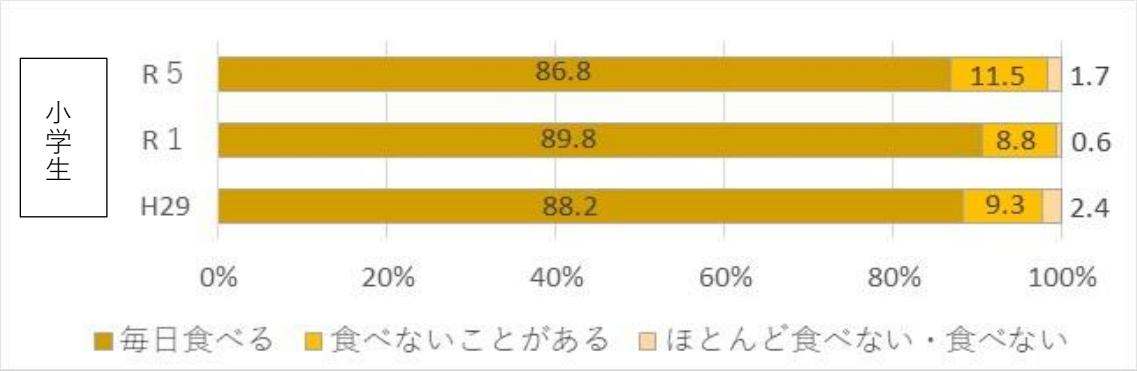
④ 調理について

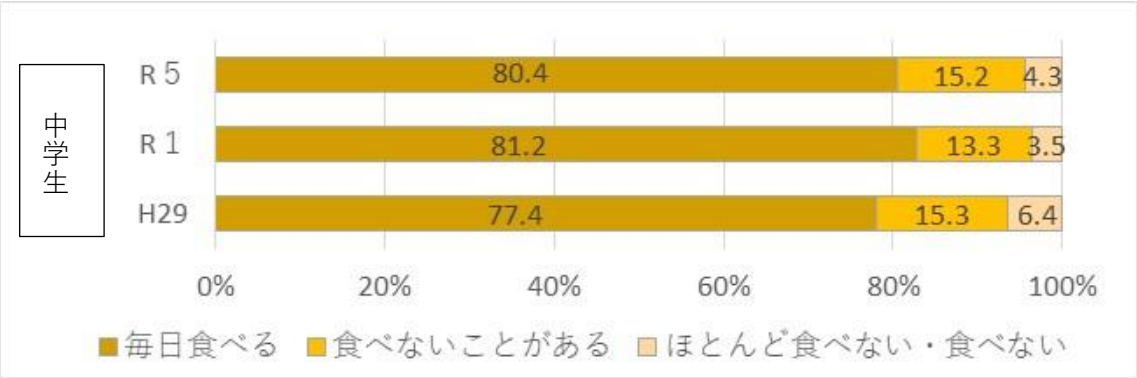
1 週間に料理をする回数

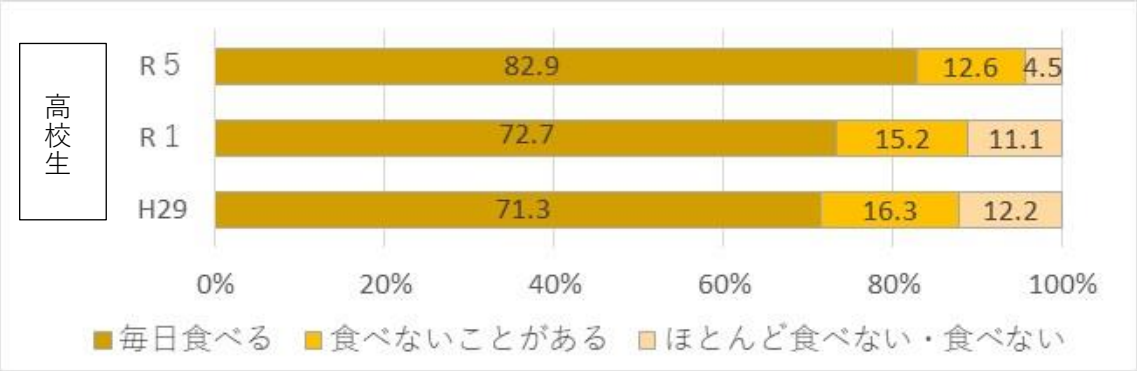


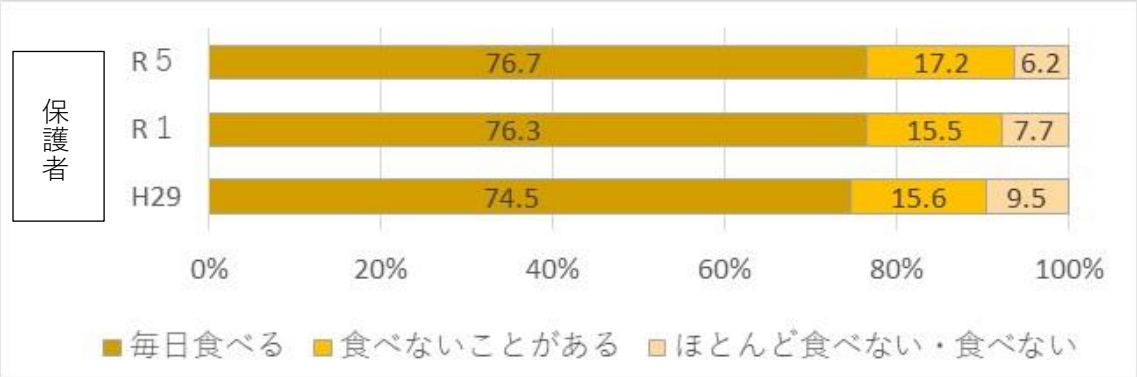
⑤朝食について

朝食を食べる頻度



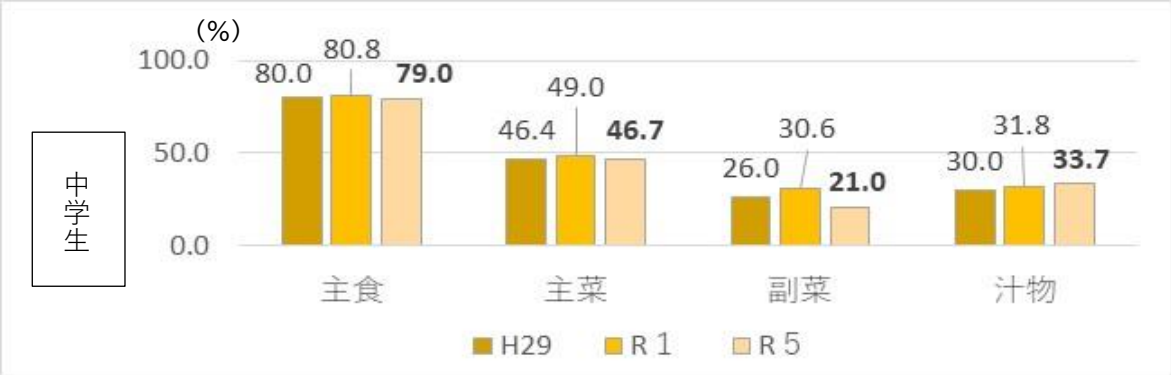






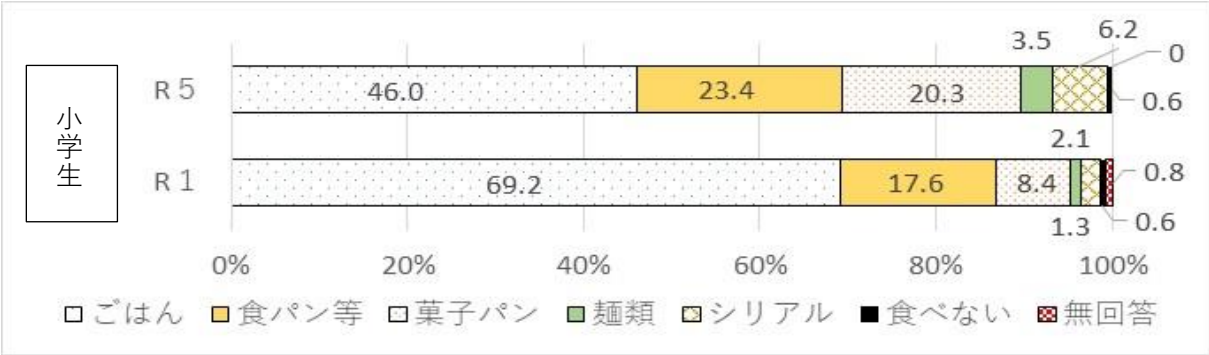
⑥朝食の内容について

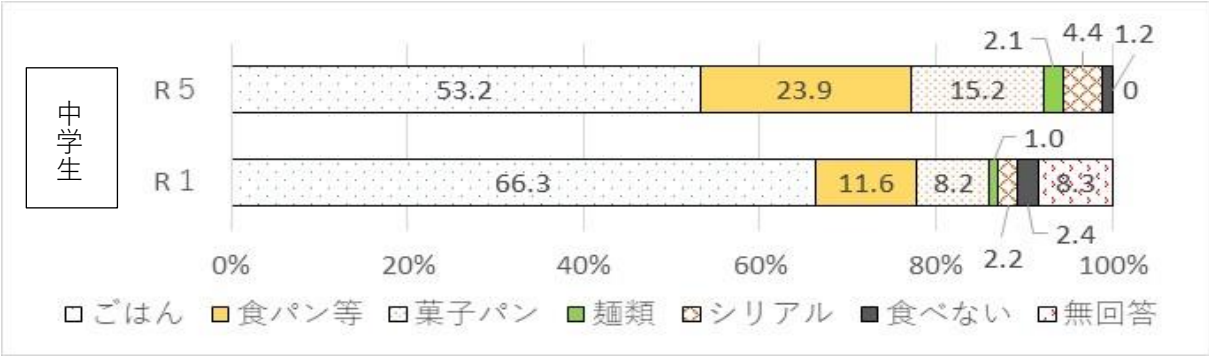
主食・主菜・副菜・汁物を食べている人の割合

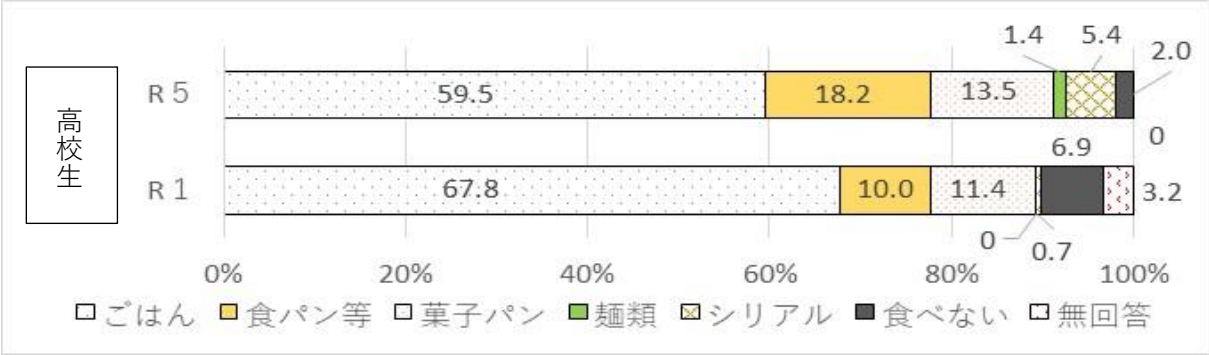


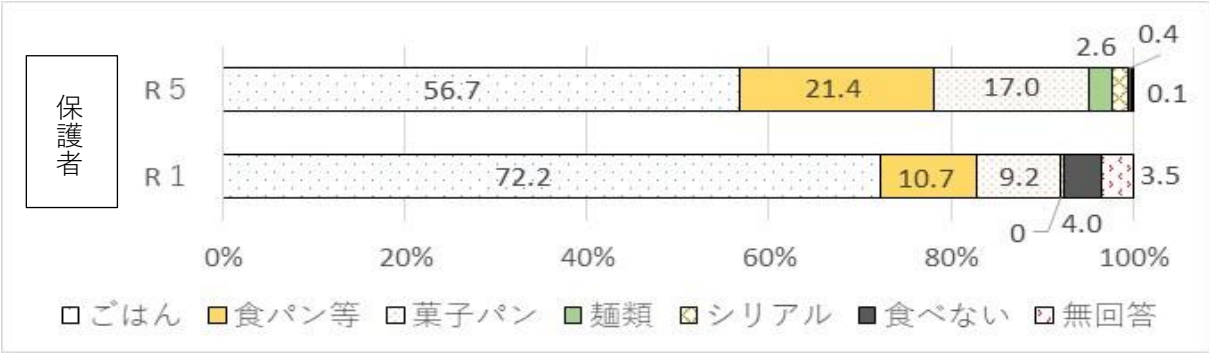
⑦朝食の主食について

朝食で食べる主食の内容



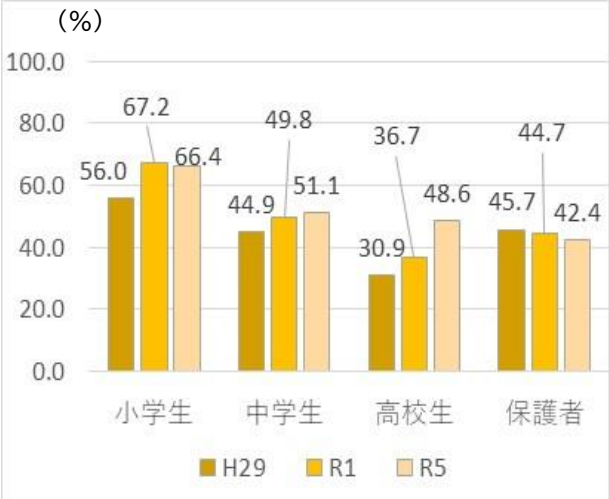




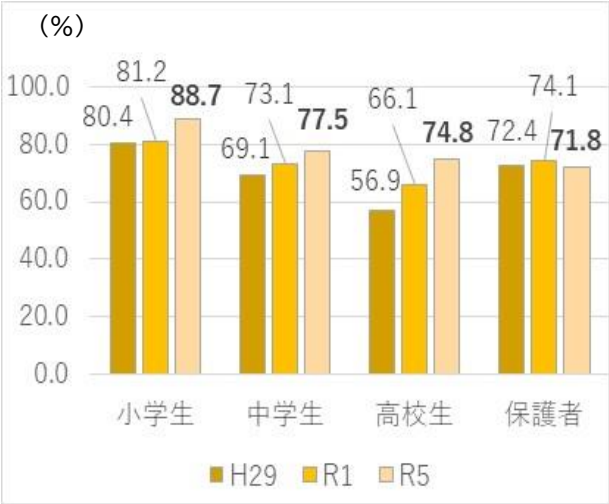


⑧一人で食べる食事の頻度について

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

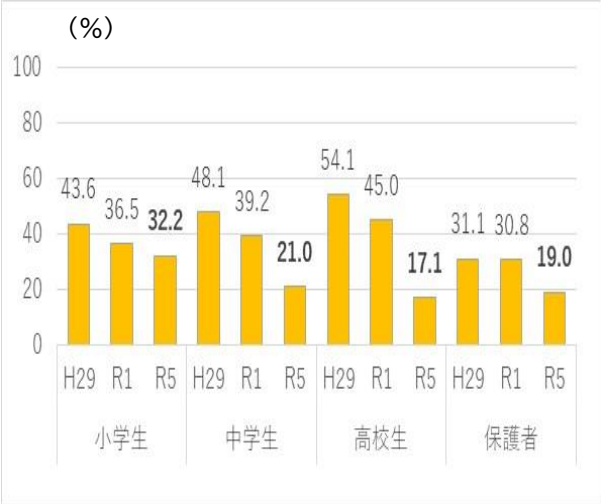
食事前後のあいさつをする人の割合

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

甘みのついた飲み物を「毎日・ほぼ毎日飲む」人の割合

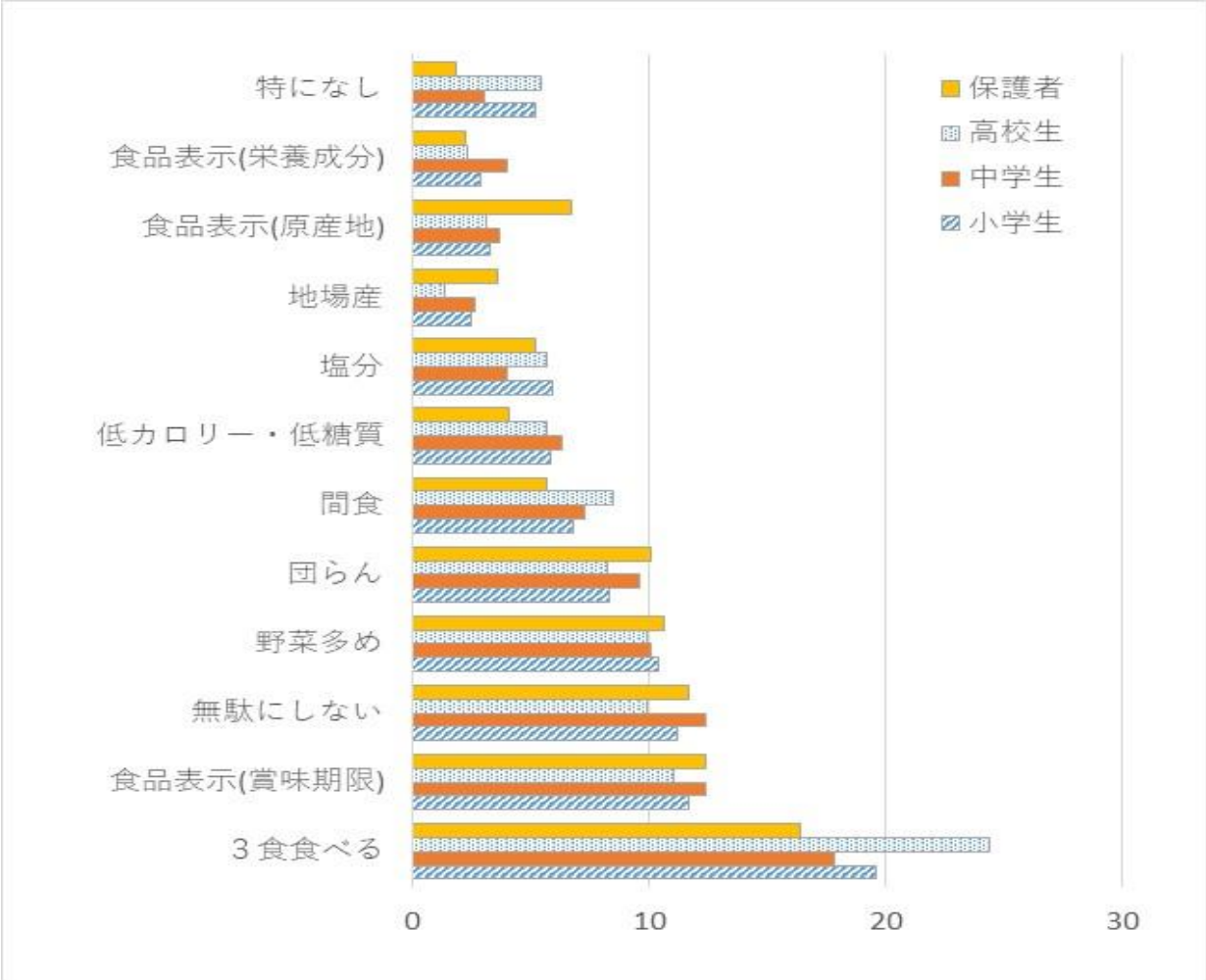


⑫夕食後の間食について

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



２　第３期計画（前期計画）の取り組み状況

（１）第３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、４つの重点目標を設定し、食育の推進に取り組んできました。

第３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３期計画（前期計画）の重点目標

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

【評価について】　○目標達成
△基準値より改善
×悪化

【重点目標１】　食を通じた健康づくりの推進

指　標			基準値（令和元年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）	現状値（令和5年）	評価
①	朝食を毎日食べる人の割合	小学生	89.8%	91.0%	93.0%	86.8%	×
		６年生	93.3%	95.0%	97.0%	83.0%	×
		中学生	81.2%	85.0%	88.0%	80.4%	×
		保護者	76.3%	79.0%	82.0%	76.7%	×
②	主食、主菜、副菜をそろえた朝食の割合	３歳児	32.2%	40%	47%	31.9%	×
		小学生	30.1%	32%	33%	44.2%	○
③	うす味を心がけている人の割合（令和5年：健康づくりアンケート）	男性	23.6%	25%	27%	28.1%	○
		女性	32.0%	36%	39%	36.4%	△
④	甘味のついた飲み物を毎日飲む人の割合	小学生	36.5%	33%	30%	32.2%	△
⑤	夕食後におやつを食べる人の割合	小学生	23.1%	22%	20%	24.2%	×

令和５年食習慣アンケート調査

① 朝食を毎日食べている人の割合
全年齢で減少しました。特に、小学６年生の減少率が大きくなっています。「はやね・はやおき・あさごはん」を意識した、規則正しい生活を向上させる取り組みが必要です。

② 主食・主菜・副菜をそろえた朝食の割合
小学生で大きく増加しています。ｐ１３の朝食の内容との関係から、主食、主菜、副菜を揃えた食事の意味が理解されていない可能性も考えられます。成長期の体づくりの視点からも、バランスのよい食事をとることができる取り組みが必要です。

③ うす味を心がけている人の割合
男性、女性ともに意識している人の割合が増加しましたが、半数以下の割合です。うす味を心がける人を増加させる取り組みが必要です。

④　甘みのついた飲み物を毎日飲む人の割合
水分のとり方については、生活習慣病や肥満を予防するために、大人も含め様々な場面を活用して増加させる取り組みが必要です。

⑤　夕食後におやつを食べる人の割合
微増で悪化しました。肥満や将来の生活習慣病予防のためにも、今後も家族ぐるみの取り組みにつながるような啓発を実施していく必要があります。

【重点目標２】　安心安全の地産地消の推進

指　標			基準値（令和元年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）	現状値（令和5年）	評価
①	学校給食の地場産食材利用率	6月	32.7%	35.0%	38.0%	41.6	○
		11月	54.7%	57.0%	60.0%	50.4	×
②	食品表示を見て購入する人の割合		未把握	現状把握	10%増	24.8	

①　教育委員会調査　②令和５年食習慣アンケート調査

①　学校給食の地場産食材利用率
６月の利用率が大きく増加しました。収穫量は天候にも大きく左右されますが、安定的な生産と利活用が継続できるよう取り組んでいく必要があります。

②　食品表示を見て購入する人の割合
４人に１人が意識していました。表示の見方やポイントなど、さらに情報提供していく必要があります。

【重点目標３】　食を大切にする心の育成

指　標			基準値（令和元年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）	現状値（令和5年）	評価
①	朝食を一人で食べることがある人の割合	小学生	29.6%	26.0%	23.0%	32.0%	×
		中学生	45.9%	41.0%	36.0%	44.6%	×
②	「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%	49.0%	64.0%	－	
③	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%	80.0%	82.0%	87.7%	○
		中学生	79.6%	83.0%	87.0%	83.7%	△
④	正しく箸を持つことができる人の割合	小学生	73.2%	76.0%	78.0%	83.3%	○
		中学生	75.5%	76.0%	77.0%	88.8%	○
⑤	郷土料理を作る人の割合（お餅・おふかし等）		20.2%	27.0%	34.0%	－	
⑥	親子で調理する機会がある人の割合	3歳児	72.7%	76.0%	79.0%	－	
⑦	食事に関するお手伝いの実施割合	小学生	76.1%	78.0%	80.0%	67.8%	×
⑧	食農体験を実践している園・小中学校	園	5	5	5	5	○
		小中学校	10	11	11	10	○

令和５年食習慣アンケート調査

①　朝食を一人で食べることがある人の割合
小学生は悪化しました。生活リズムの確立や食への関心度を向上させ、心と体の健康づくりという視点から、家族構成や生活環境などに寄り添った支援が必要です。

② 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
「積極的に誰かと楽しんで食事を共にする日」として、「家庭の日」に合わせて実施してきました。今後も、各家庭で意識し、柔軟に通り組んでいくことができる取り組みが必要です。

③ 食事のあいさつをする人の割合
給食での取り組みもあり、全年齢で改善しています。

④ 正しく箸を持つことができる人の割合
大きく改善しました。今後も、給食等で継続した持ち方や使い方について取り組んでいく必要があります。

⑤ 郷土料理を作る人の割合
核家族化、地域行事の減少に伴い、家庭で調理する機会がなくなりつつあります。地場産食材を使用しての郷土料理の意義や簡単にできる調理方法を次世代に伝える機会が必要です。

⑥ 親子で調理する機会がある人の割合
好き嫌いや食への関心を向上させる手立てとして有効です。イベントや日常のお手伝いとして、体験していくことが必要です。

⑦ 食事に関するお手伝いの実施割合
大きく減少しました。生活スタイルや中食等の増加も大きく影響していると思われます。

⑧ 食農体験を実践している人の割合
米や野菜を栽培し、収穫して食べるといった様々な取り組みは実施されています。今後も、継続できるよう、指導者や予算面での支援が必要です。

【重点目標４】　みんなで支える食育の推進

指　標		基準値（令和元年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）	現状値（令和5年）	評価
①	団体への支援回数（食生活改善推進員会・保健推進員会・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	24回	△
②	食育推進検討会議　開催数	2回	2回	2回	2回	○
③	食育推進庁内連絡会議　開催数	1回	1回	1回	0回	×
④	学校行政栄養士連携会議　開催数	2回	2回	2回	1回	×

①　各団体活動報告より

① 団体への支援回数
コロナ禍により地域活動が大きく制限され、団体活動にも影響を及ぼしていました。徐々に支援回数が回復し、団体活動も展開できるようになっています。

② 食育推進検討会議開催数
関連計画や推進体制の見直しを図りながら、総合的に連携して推進できる体制を整えていく必要があります。

③ 食育推進庁内連絡会議
庁舎内の食育に関係する担当部署との連携が必要であり、組織改編に合わせた推進体制の見直しが必要です。

④ 学校行政栄養士連携会議
学校等との連携は重要であり、横の連携に合わせて縦の連携も含め計画的に取り組んでいく必要があります。

第3章　後期計画の目標

１　コンセプト：「食」の輪で元気な加美っ子を育てよう

子どもたちは、身近な大人から影響を受け、体験を通して学ぶことで、将来の自分自身の健康を形成していきます。また、豊かな自然と食材に恵まれ、地域の食文化や伝統を伝えていくことは、豊かな人間形成の上でも重要です。将来を担う子どもたちが、心身ともに健康で過ごすことができるよう、地域や大人が望ましい道しるべとなり取り組んでいくものです。

２　基本目標：町民一人ひとりが、「食」を生きる上での基本としてとらえ、健康で豊かな食生活を目指し、未来へ繋げます。

「食」は生きる上で不可欠であり、それを取り巻く様々な要因や環境から影響を受け「食」への関心につながります。一人ひとりが、望ましい食生活が実践できるよう、未来を担う次世代に繋げていきます。

３　重点目標

4つの重点目標は、前期計画を引き継ぎ、改善が図られなかった取り組みを見直し、町民一人ひとりが実践できるよう、より効果的な具体策を推進していきます。

1）食を通じた健康づくりの推進

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

2）安全安心の地産地消の推進

1. 地場産食材を積極的に利用します
2. 食品表示を確認して購入します

3）食を大切にする心の育成

1. 「家族団らんの食事」で楽しく食べる環境をつくります
2. 次の世代へ地域の食文化や郷土料理を伝承します
3. 食農体験を通して食べ物や生産者への理解を深めます
4. 食べ物を大切にする心を育てます

4）みんなで支える食育の推進

1. 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
2. 食に関する人材や組織等を支援します

第４章　施策の展開

１ 重点目標

重点目標１　食を通じた健康づくりの推進

◆指標

指　標			基準値（令和元年）	現状値（令和5年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）
1	朝食を毎日食べる人の割合	小学生	89.8%	86.8%	91.0%	93.0%
		６年生	93.3%	83.0%	95.0%	97.0%
		中学生	81.2%	80.4%	85.0%	88.0%
		保護者	76.3%	76.7%	79.0%	82.0%
2	主食、主菜、副菜をそろえた朝食の割合	３歳児	32.2%	31.9%	40%	47%
		小学生	30.1%	44.2%	32%	33%
3	うす味を心がけている人の割合（令和5年：健康づくりアンケート）	男性	23.6%	28.1%	25%	27%
		女性	32.0%	36.4%	36%	39%
4	甘味のついた飲み物を毎日飲む人の割合	小学生	36.5%	32.2%	33%	30%
5	夕食後におやつを食べる人の割合	小学生	23.1%	24.2%	22%	20%

令和5年食習慣アンケート調査

◆対策

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

目標１）食事は１日３回食べます

幼児、児童、生徒を取り巻くあらゆる人が、食事を１日３回食べることの習慣が身につくように場面を充実させて啓発します。

No.	取組み	だれが	どのように
1-1-1	保育活動（保育参観）	こども園　保育所　幼稚園（保育士、栄養士、看護師）	１日３回食べることについて子どもと保護者に体験を含めてお知らせします
1-1-2	授業 給食時間 保護者参観 祖父母参観など	学校 （先生、栄養教諭、養護教諭、調理師、医師） 行政 （栄養士、保健師）	児童、生徒といっしょに保護者や祖父母にもお知らせします

目標2）野菜をたっぷり食べます

野菜を育てることや新鮮な野菜のおいしさを味わえる機会を設け、野菜を食べる習慣づくりに取り組みます。

No.	取組み	だれが	どのように
1-2-1	農業体験での食農教育	学校　生産者　団体	収穫した野菜を調理しておいしさを味わいます
1-2-2	学校給食	こども園　保育所　幼稚園　学校　JA　行政（産業振興課）	地場産食材を利用したメニューで野菜をおいしくいただきます

目標3）塩分を控え、うす味を心がけます

適塩を確認できるために、調理の実習や料理の試食の場面を通して啓発します。

No.	取組み	だれが	どのように
1-3-1	子育て支援施設	施設職員、栄養士、食生活改善推進員会	調理実習や試食で天然だし使用した適塩料理を味わいます
1-3-2	学校給食　調理実習等	学校	試食を通して適塩の食事を確認します
1-3-3	健康教室	行政	調理実習や試食を通して適塩について確認します

目標4）甘みのない飲み物を飲みます

飲料の糖分含有量や選び方について、スポーツ団体の活動やイベント場面を利用して児童生徒や関係者、指導者、保護者に周知します。乳幼児健診の場面をさらに充実させます。

No.	取組み	だれが	どのように
1-4-1	スポーツ少年団の活動	指導者　医師 行政（栄養士　保健師）	スポーツ時の水分の選び方についてお知らせします
1-4-2	乳幼児健診	行政、医師、歯科医師（栄養士　保健師）	飲料の糖分含有量を知らせ、水分の選び方について伝えます
1-4-3	スポーツに関する事業	行政（栄養士　保健師） イベント関係者	飲料の糖分含有量を周知します

目標5）夕食後に間食をしません

夕食後の間食が、体重増加や栄養バランスが整った食事、起床時の体調などに影響することについて伝えます。

No.	取組み	だれが	どのように
1-5-1	こども園等 小学校　中学校	こども園等（保育士、栄養士、看護師） 学校（先生　栄養教諭　養護教諭）	夕食後の間食が、起床時の不調の原因となっていることを伝えます
1-5-2	健康教室 健診事後指導等	行政（栄養士　保健師）	食習慣や健康状況に寄り添って個別に支援します

重点目標２　安全安心の地産地消の推進

◆指標

指　標			基準値（令和元年）	現状値（令和5年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）
6	学校給食の地場産食材利用率	6月	32.7%	41.6	35.0%	38.0%
		11月	54.7%	50.4	57.0%	60.0%
7	食品表示を見て購入する人の割合		未把握	24.8	現状把握	10%増

資料：令和５年度学校給食地場産物活用状況調査結果

◆対策

上記のことから、食の安全安心に対する関心をより高めるため、地場産食材の利用の拡大や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。

目標1）地場産食材を積極的に利用します

地場産食材について、生産されるまでの成長過程や生産者の働きなどについて、観察や体験、試食など、より充実させて周知します。地場産食材を購入できるしくみづくりや、栽培された旬の食材を無駄なくおいしい食べ方を周知します。

No.	取組み	だれが	どのように
2-1-1	秋まつり 収穫イベント	行政（農林課）JA 生産者	実物や種などを展示して地場産食材についてお話しする機会を設定します
2-1-2	給食の時間	生産者　職員（先生　保育士　栄養士）	実物や種を見せるなどして食材を知る機会をつくります
2-1-3	地場産食材のマップの活用	行政（農林課） 販売施設 地域団体	地元住民や観光客が気軽に購入、食べ方を知ることができます。

目標2）食品表示を確認して購入します

食品の選び方についての情報を発信します。

No.	取組み	だれが	どのように
2-2-1	家庭科の授業	先生　栄養教諭 食育コーディネーター	食品表示（カロリー　糖分　塩分など）についての指導
2-2-2	町民への周知	行政（栄養士）	広報誌や HP 、QR コードの活用などによる情報発信

重点目標３　食を大切にする心の育成

◆指標

指　標			基準値（令和元年）	現状値（令和5年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）
8	朝食を一人で食べることがある人の割合	小学生	29.6%	32.0%	26.0%	23.0%
		中学生	45.9%	44.6%	41.0%	36.0%
9	「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%	－	49.0%	64.0%
10	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%	87.7%	80.0%	82.0%
		中学生	79.6%	83.7%	83.0%	87.0%
11	正しく箸を持つことができる人の割合	小学生	73.2%	83.3%	76.0%	78.0%
		中学生	75.5%	88.8%	76.0%	77.0%
12	郷土料理を作る人の割合（お餅・おふかし等）		20.2%	－	27.0%	34.0%
13	親子で調理する機会がある人の割合	3歳児	72.7%	－	76.0%	79.0%
14	食事に関するお手伝いの実施割合	小学生	76.1%	67.8%	78.0%	80.0%
15	食農体験を実践している	園	5	5	5	5
		小中学校	10	10	11	11

（令和5年度食習慣アンケート調査）

◆対策

上記のことから、家族みんなで食事を食べる機会が少ない家庭もあり、家族のコミュニケーションを深め食事を楽しむことから食への関心を高める機会が必要となっています。一人での食事は、食内容にも影響していると考えられます。また、農業従事者の減少や核家族化による栽培体験の不足から、食材の生産過程を知る機会が少なくなっています。食事のマナー、食文化の伝承、食農体験により食を大切にする心を育てることが必要となってきています。

目標Ⅰ）「家族団らんの食事」で楽しく食べる環境をつくります

共働き、勤務時間、生活環境等多種多様であり、家庭での家族団らんの日を第３日曜日に限定せず各家庭で楽しむ機会をつくります。また、飲食店の利用やイベント参加により楽しむことができる環境づくりに取り組みます。

No.	取組み	だれが	どのように
3-1-1	町内の飲食店めぐりなどのイベント	商工会 振興公社 飲食店 観光まちづくり協会	食に関するイベントの開催
3-1-2	家族団らんの日を設ける	各家庭	月１回取り組みます （第３日曜日に限定しない）
3-1-3	団らんメニューの紹介	こども園 保育所 幼稚園 学校 行政	家庭で楽しく食べることができる団らんメニューを紹介します

目標2） 次の世代へ地域の食文化や郷土料理を伝承します

核家族化が進み、食文化を知ることや郷土料理を食べる機会が少なくなってきています。学校の授業や給食、ホームページ等を活用して、幅広く啓発し、伝承していく必要があります。

次世代が考える地場産商品の開発についても検討します。

No.	取組み	だれが	どのように
3-2-1	郷土料理の伝承	町 JA 食生活改善推進員会など地域団体	イベントを活用した調理実習、試食、展示、広報誌掲載など
3-2-2	給食献立	こども園 保育所 幼稚園 学校 JA	児童生徒に、郷土料理（おふかし 親鶏雑煮 煮しめなど）の提供や紹介
3-2-3	商品開発	学校 JA 商工会 行政	学校で児童生徒に地場産食材を使用した商品を考えてもらう

目標3） 食農体験を通して食べ物や生産者への理解を深めます

食べ物の理解を深め生産者の理解を深めるための体験が必要です。また、有意義な食農体験につなげるため、食農体験リストや体験プログラムの作成に取り組みます。

No.	取組み	だれが	どのように
3-3-1	食農体験に取り組める環境づくり	JA 地域団体	体験できるリストと体験プログラム作成
3-3-2	体験できる場の提供	JA　振興公社 地域団体	みそづくり 山菜取りなど

目標4） 食べ物を大切にする心を育てます

給食の残食やフードロス、旬の食材の有効活用など、給食などを通して取り組みます。

No.	取組み	だれが	どのように
3-4-1	学校給食	学校	残食を減らす 食べ物の大切さを伝える 残食ゼロ運動の実施など

重点目標４　みんなで支える食育の推進

◆指標

指　標		基準値（令和元年）	現状値（令和5年）	中間目標値（令和6年）	最終目標値（令和10年）
16	団体への支援回数（食生活改善推進員会・保健推進員会・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	24回	25回	25回
17	食育推進検討会議　開催数	2回	2回	2回	2回
18	食育推進庁内連絡会議　開催数	1回	0回	1回	1回
19	学校行政栄養士連携会議　開催数	2回	1回	2回	2回

◆対策

上記のことから、食に関する様々な関係機関との包括的な連携により、子ども達自身が考え活動できる場面づくりを検討しながら食育を推進します。

目標1）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

食に関する人や組織を超えた連携により、体験や食に関係する場面を設定し、幼児、児童、生徒が、自ら食を考えることができる取り組みが必要です。

No.	取組み	だれが	どのように
4-1-1	こども園の園外活動 小中学校の校外活動等	保育所 小中学校 生産者　地域団体	収穫までの苦労や喜びを体験することから、食の大切さや残さず食べようという気持ちを養います
4-1-2	食育サミット	行政（教育委員会等） 園　学校　PTA 生産者　関係団体	子どもたちが食を様々な角度から考え学ぶ機会とします
4-1-3	食育担当者連携会議	行政　教育委員会 関係者	食育について縦連携するための情報共有の場

目標2）食に関する人材や組織等を支援します

地場産食材の有効活用について取り組みます。子どもたちにも地場産食材の活用を考える機会を検討します。

No.	取組み	だれが	どのように
4-2-1	地場産食材の活用	農林課　生産者　JA 教育委員会 こども家庭課	納品ルートの確立による学校給食での活用 子ども食堂の活用 調理方法の伝達
4-2-2	イベント（秋祭り等）での子どもマルシェの実施	行政 （農林課　商工観光課　農林課　保健福祉課） 学校	子どもたちが考えたメニューの試食

２　目指す姿

（１）計画の指標

指　標				基準値（令和元年）	現状値（令和5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	1	朝食を毎日食べる人の割合	小学生	89.8%	86.8%	91.0%	93.0%
			6年生	93.3%	83.0%	95.0%	97.0%
			中学生	81.2%	80.0%	85.0%	88.0%
			保護者	76.3%	76.7%	79.0%	82.0%
	2	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%	31.9%	40.0%	47.0%
			小学生	30.1%	44.2%	32.0%	33.0%
	3	うす味を心がけている人の割合	男性	23.6%	28.1%	25.0%	27.0%
			女性	32.0%	36.4%	36.0%	39.0%
	4	甘味のついた飲み物を毎日飲む人	小学生	36.5%	32.2%	33.0%	30.0%
	5	夕食後におやつを食べる人の割合	小学生	23.1%	24.2%	22.0%	20.0%
安心安全の地産地消の推進	6	学校給食の地場産食材利用率	6月	32.7%	41.6%	35.0%	38.0%
			11月	54.7%	50.4%	57.0%	60.0%
	7	食品表示を見て購入する人の割合		未把握	24.8%	現状把握	10%増
食を大切にする心の育成	8	朝食を一人で食べることがある人の割合	小学生	29.6%	32.0%	26.0%	23.0%
			中学生	45.9%	44.6%	41.0%	36.0%
	9	「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%	－	49.0%	64.0%
	10	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%	87.7%	80.0%	82.0%
			中学生	79.6%	83.7%	83.0%	87.0%
	11	正しく箸を持つことができる人の割合	小学生	73.2%	83.3%	76.0%	78.0%
			中学生	75.5%	88.8%	76.0%	77.0%
	12	郷土料理を作る人の割合（お餅・おふかし等）		20.2%	－	27.0%	34.0%
	13	親子で調理する機会がある人の割合	3歳児	72.7%	－	76.0%	79.0%
	14	食事に関するお手伝いの実施割合	小学生	76.1%	67.8%	78.0%	80.0%
	15	食農体験を実践している園や学校	園	5	5	5	5
			小中学校	10	10	11	11
みんなで支える食育の推進	16	団体への支援回数（食生活改善推進員会・保健推進員会・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	24回	25回	25回
	17	食育推進検討会議　開催数		2回	2回	2回	2回
	18	食育推進庁内連絡会議　開催数		1回	0回	1回	1回
	19	学校行政栄養士連携会議　開催数		2回	2回	2回	2回

（2）ライフステージ応じた取り組みの視点

ライフステージの特徴において、特に重要視すべき取り組みが図られるよう、関係者が連携して推進していきます。

ライフステージ	乳児期	幼児期	学童期	思春期	青年期（妊娠期）	壮年期	高齢期
	食生活の基礎をはぐくみ、食べる意欲を育てる	成長に応じた、食習慣の基礎づくり	幅広い体験を通した、望ましい食習慣の確立	正しい知識の習得と選択による、自立に向けた食習慣の基礎づくり	**青年期** 食育に関心をもち、健全な食生活の実践 **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	食生活の振り返りと健康管理、次世代への継承	低栄養とフレイル予防を含めた食を通した豊かな生活の実現
食育に関する事業名	健康づくり推進協議会 健康づくり評価検討委員会（健康増進計画・食育推進計画） 食育推進検討会議・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 健康教室 保健推進員育成 食生活改善推進員会活動支援 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） 乳幼児健康診査 妊婦健康診査 離乳食相談 何でも育児相談 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した食育 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・母子モ等における周知						

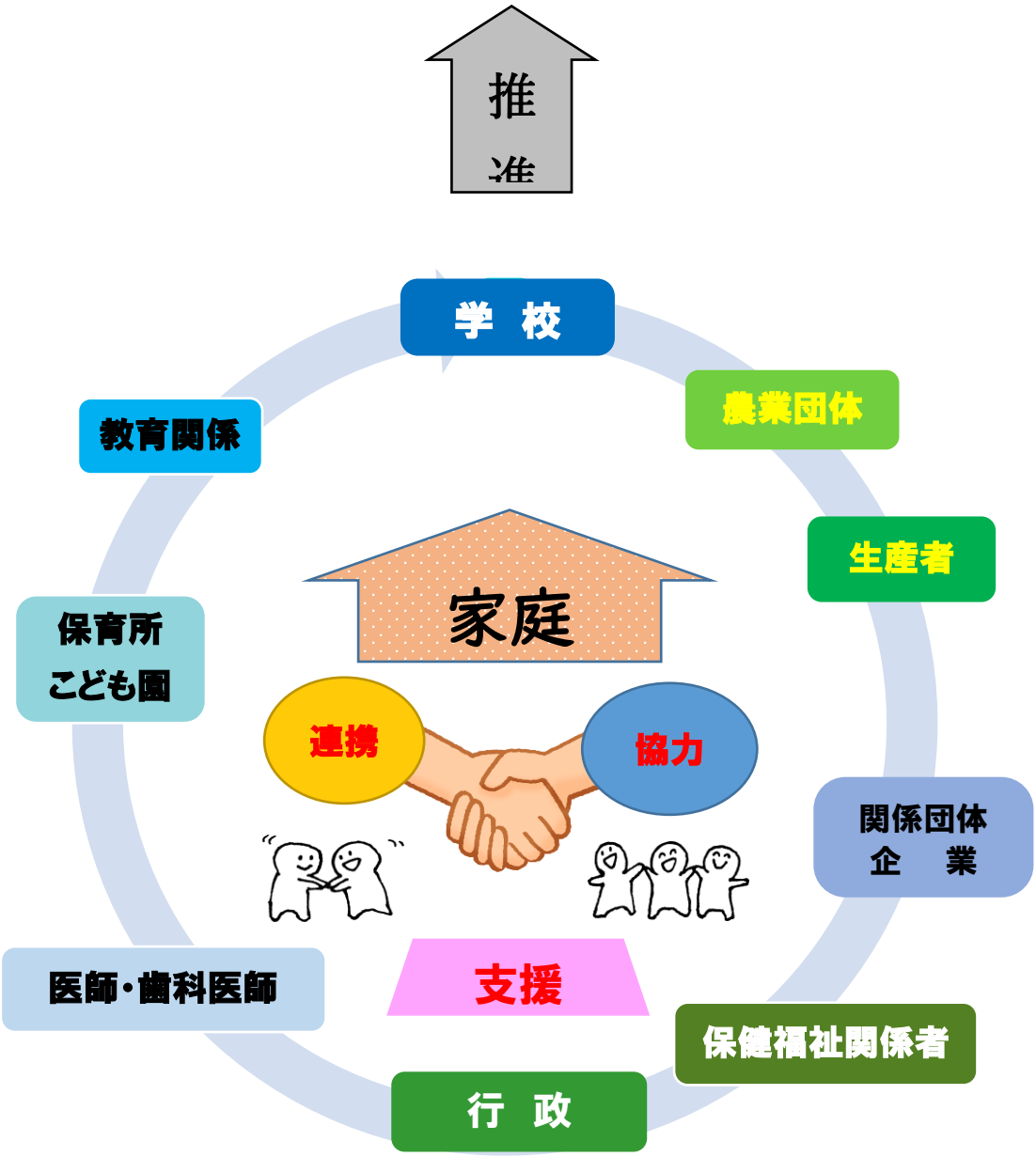
第５章　計画の推進

（１）推進体制

加美町の食育推進計画については、関係機関・団体などで構成する「げんき加美町２１評価検討委員会」と地域が連携して推進に努めます。

推進体制イメージ図

家庭、学校、こども園、保育所、施設、生産者、団体、地域及び行政が支えあい、町民一人一人が加美町の「食」を通じて心身共に健康で豊かな生活を送ることを目指します。



（２）推進における関係者の役割

計画を推進していくためには、家庭、学校、こども園、幼稚園、保育所、生産者、農業団体、地域及び行政が一体となり取り組んでいくことが必要です。

●家庭の役割

家庭では、食育が生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るための重要な役割を有しているという認識を深め、家族みんなで望ましい食習慣を身につけることができるよう努めます。

●学校・こども園・幼稚園・保育所・施設・教育関係団体の役割

教育関係者は、保育・教育などにおける食育の重要性を一層認識して、日常的に多くの機会や場面を利用して、積極的に食育を推進し、関係者が行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めます。

●生産者・農業関係団体の役割

生産者・農業関係団体は、安全な農産物の生産や供給に努め、農産物に関する情報や農産物に関するさまざまな体験の機会を提供し、食に関わる人々の活動の重要性の理解に努めます。

教育関係者と連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めます。

●食育活動関係団体、企業の役割

各組織の目的や役割に応じて、自主的に組織内や地域などにおける食育に取り組みます。

●医師・歯科医師の役割

町民の健康づくりのため、町民一人ひとりの相談に応じ、協力します。

●行政機関の役割

加美町の食習慣や地場産特性品を生かした食育事業を展開し、継続的に食育の推進に努めます。

食に関する知識の普及や安全な農林水産物の供給を推進し、食育に関するさまざまな関係者・関係機関等との連携・調整を図ることを務め、町民の食育の推進を支援します。

（３）計画の見直し

第３期計画期間は８年間で、計画期間の中間である４年目に中間評価とともに計画の見直しを実施しました。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）検討経過

年月日	会　　議
令和６年７月10日	第1回 ・委嘱状交付 ・説明「第3期加美町食育推進計画の中間評価」 ・講話「食育推進計画及び食育の動向について」 ・意見交換「後期計画での取り組み」・
令和６年８月28日	第２回 ・意見交換「課題解決のための具体策について」 ・助言　仙台白百合女子大学　教授　佐々木裕子氏
令和６年12月11日	第3回 ・説明「第3期加美町食育推進計画（後期計画）（案）」について ・意見交換 ・助言
令和６年12月下旬～ 令和７年１月	パブリックコメントの実施
令和７年３月	書面報告 ・第３期加美町食育推進計画（後期計画）
令和７年３月	第３期加美町食育推進計画（後期計画）策定

（２）加美町食育推進計画策定委員及び食育推進検討会議委員

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」及び「加美町食育推進検討会議」の合同開催により、計画の内容についての検討・審議を行いました。

	食育計画策定委員	食育推進検討委員
助言者	仙台白百合女子大学　健康栄養学科　教授　佐々木 裕子	
1	特定非営利活動法人 かみジョイ	一般社団法人　加美郡医師会
2	保護者代表	一般社団法人　大崎市歯科医師会
3	保護者代表	宮城県北部保健福祉事務所 健康づくり支援班
4	リロカリコクリ株式会社	加美町学校長会
5	保健推進員	加美町小学校　栄養教諭
6	住民代表	加美町 PTA 連合会　会長
7	住民代表	加美町食生活改善推進員会
8	加美よつば農業協同組合 女性部フレッシュミズ会	慈園学園 中新田幼稚園・なかよしこども園
9	加美よつば農業協同組合 営農販売部営農企画課	大崎栄養士会
10	加美町農林課	一般社団法人 加美町スポーツ協会
11	加美町教育総務課	子育てサークル代表
12	加美町小学校　養護教諭	地区生産者
13	加美町中学校　栄養教諭	住民代表
14	加美町認定こども園	JA 加美よつば女性部部長

（３）加美町食育推進計画策定会議設置要綱

（設置）

第1条　加美町民の食育を推進する施策についての計画を策定するため、加美町食育推進計画策定委員会(以下「策定委員会」という。) を設置する。

（所掌事務）

第2条　加美町食育推進計画（食育基本法第 18 条 1 項に規定する市町村計画をいう。）を作成し、その実施を推進する。

（構成）

第3条　策定委員会は20人以内で構成し、次の各号に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

（1）食育の推進に関係する団体に所属する者または個人

（2）学校・教育機関の職員

（3）関係行政機関の職員

（4）その他町長が必要と認めるもの

（任期）

第4条　委員の任期は、1年とする。欠員が生じた場合の補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。

（委員長及び副委員長）

第5条　策定委員会に委員長、副委員長をおく。委員長、副委員長は委員の互選によって定める。

2 委員長は、策定委員会の会務を総括し、策定委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときはその職務を代行する。

（会議）

第6条　策定委員会の会議は、委員長が召集し、委員長が議長となる。

2 委員長は、必要に応じて策定委員会に委員以外の者の出席を求めることができる。

（庶務）

第7条　策定委員会の庶務は、加美町保健福祉課において処理する。

（委任）

第8条　この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関して必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この告示は、令和6年4月1日から施行する。

（４）加美町食育推進検討会議設置要綱

（設置）

第１条　加美町の食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、加美町食育推進検討会議（以下「検討会議」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 検討会議の所掌事務は、次のとおりとする。

（１）加美町食育推進計画（食育基本法（平成17年法律第63号）第18条に規定する市町村食育推進計画をいう。）の作成及びその推進に関すること。

（2）前号に掲げるもののほか、本町における食育の推進に係る重要事項に関すること。

（組織）

第3条 検討会議は、委員20人以内で構成し、次の各号に掲げる者の内から町長が委嘱する。

（１）学識経験者

（2）食育の推進に関係する団体の役員又は職員

（3）その他町長が適当と認める者

（任期）

第4条　　委員の任期は、2年とする。ただし、再任は妨げない。

2 前項の委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（役員）

第5条　　検討会議に会長及び副会長各１名を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、検討会議を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、その職務を代理する。

（会議）

第6条 検討会議の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 検討会議の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 検討会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長が決する。

4 会長は必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め意見又は説明を聞くことができる。

（補則）

第7条 この要綱に定めるもののほか、検討会議の運営に関し必要な事項はその都度検討会議に諮って定めるものとする。

附 則

この告示は、平成20年6月23日から施行する。

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。

1 1日3回の食事はきちんと食べていますか？
1．毎日1食である
2．毎日2食である
3．時々欠食する
4．毎日3食きちんと食べる

2 卵・魚・肉大豆製品などのおかずを食べてい ますか
1．ほとんど食べない
2．1日1回食べる
3．1日2回食べる
4．1日3回食べる

3 おひたしや煮つけなどの野菜料理を食べていますか？
1．ほとんどたべない
2．1日1回食べる
3．1日2回食べる
4．1日3回食べる

4 漬物は1日にどのくらい食べますか？
1．1日4回以上食べる
2．1日2～3回食べる
3．1日1回食べる
4．ほとんど食べない

5 漬物にしょうゆをかけますか？
1．いつもかける
2．かけることが多い
3．ときどきかける
4．かけない

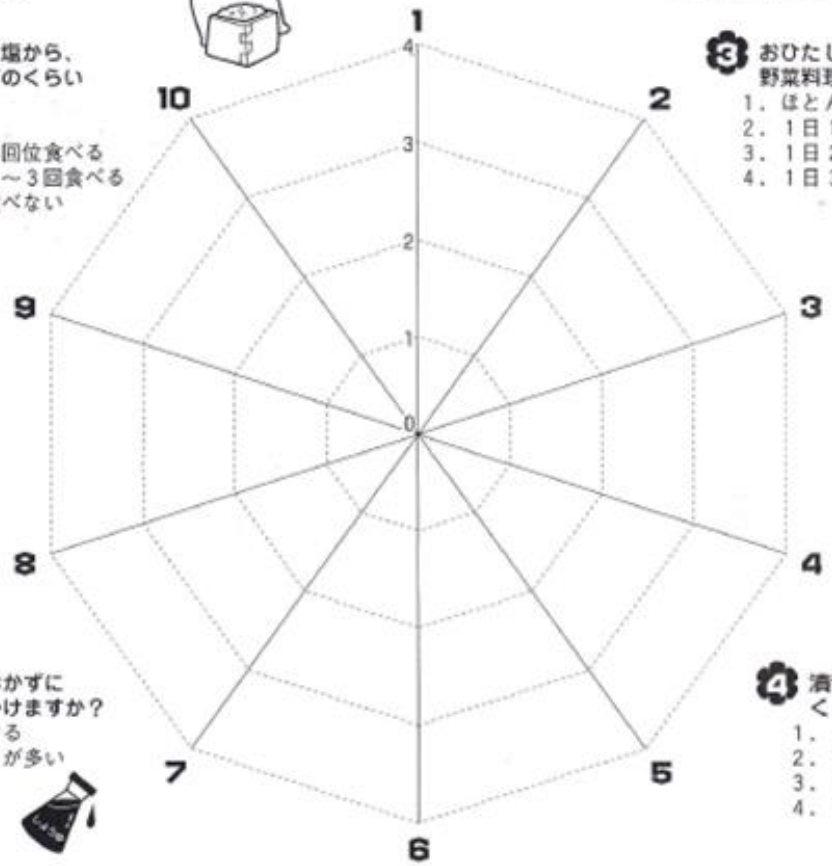
6 みそ汁を1日何杯食べますか？
1．1日3杯以上おわんにたっぷり
2．1日3杯おわんに8分目
3．1日2杯
4．1日1杯

7 みそ汁のだしは何を使っていますか？
1．だし入りみそ、またはだしの素
2．煮干とだしの素
4．煮干など天然だし

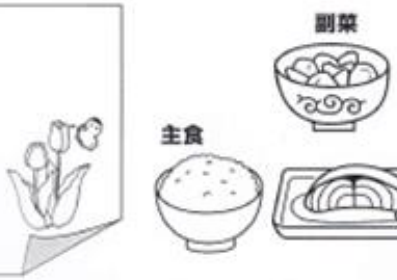
8 味のついたおかずにしょうゆをかけますか？
1．いつもかける
2．かけることが多い
3．時々かける
4．かけない

9 梅干や佃煮、塩から、筋子などはどのくらい食べますか？
1．毎食食べる
2．1日1～2回位食べる
3．1週間に2～3回食べる
4．ほとんど食べない

10 味の好みは？
1．濃いほうである
2．普通である
3．濃いまたは普通であるが気をつけている
4．薄い



がんばり項目



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…

【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。

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／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	2025.6.20
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	○○○食品株式会社 宮城県…

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

【アレルゲン表示】
アレルゲンには義務表示の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】
100ｇ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。

【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。

【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。

【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！

第３期加美町食育推進計画 後期計画

令和７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