

第3次巨理町食育推進計画

～食べ物とつくる人に感謝して楽しく食べよう～



令和元年6月

巨理町

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 計画の期間	
第2章 巨理町の食をめぐる現状と課題	3
1 第2次計画の評価	
2 食に関する健康上の問題	
3 重点課題	
第3章 第3次計画の目標	9
1 基本目標	
2 数値目標	
3 基本施策	
第4章 第3次計画の推進	12
1 関係者の役割	
2 ライフステージごとの取組	
3 計画の体系	
4 計画の推進体制	
用語集	18
資料編	19
巨理町の豊富な食材	
巨理町のふるさと料理	
血液データと栄養素・食品	
ライフステージごとの1日の食品の目安量	
巨理町食育推進会議要綱	
巨理町食育推進会議委員名簿	



発行 宮城県巨理町
編集 巨理町 健康推進課 健康推進班

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

食育基本法では、食育を、「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」と位置づけるとともに、「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」としています。

すべての人々が、生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくためには、バランスのとれた食生活が重要です。

しかし、経済の変化に伴い、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、人々のライフスタイルや食に対する価値観の多様化が進んでいます。このような中、人々の食に対する意識が変化し、さらに世帯構造や様々な生活状況の変化により、健全な食生活を実践することが困難な場合も増えています。

これが、エネルギーや食塩等の過剰摂取、野菜の摂取不足等による栄養の偏り、不規則な食事による肥満や生活習慣病の増加、過度のやせ志向等の様々な健康問題を引き起こしたり、地域の伝統的な食文化や、食に対する感謝の気持ちを希薄にしています。

さらに、平成23年3月11日に起きた東日本大震災は、巨理町においても、町民の生活環境に大きな変化をもたらし、町民の食事のとり方にも影響を与えました。

今こそ、町民一人ひとりが「食」に関する正しい知識を持ち、正しい「食」の選択力をつけることが必要となっています。

巨理町では、「巨理町食育推進計画」（平成21年度～平成25年度）及び「第2次巨理町食育推進計画」（平成26年度～平成30年度）を策定し、食育施策を推進してきました。第2次健康わたり21で掲げている、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」に着眼し、新たに取り組むべき課題に対応するため「第3次巨理町食育推進計画」を策定します。

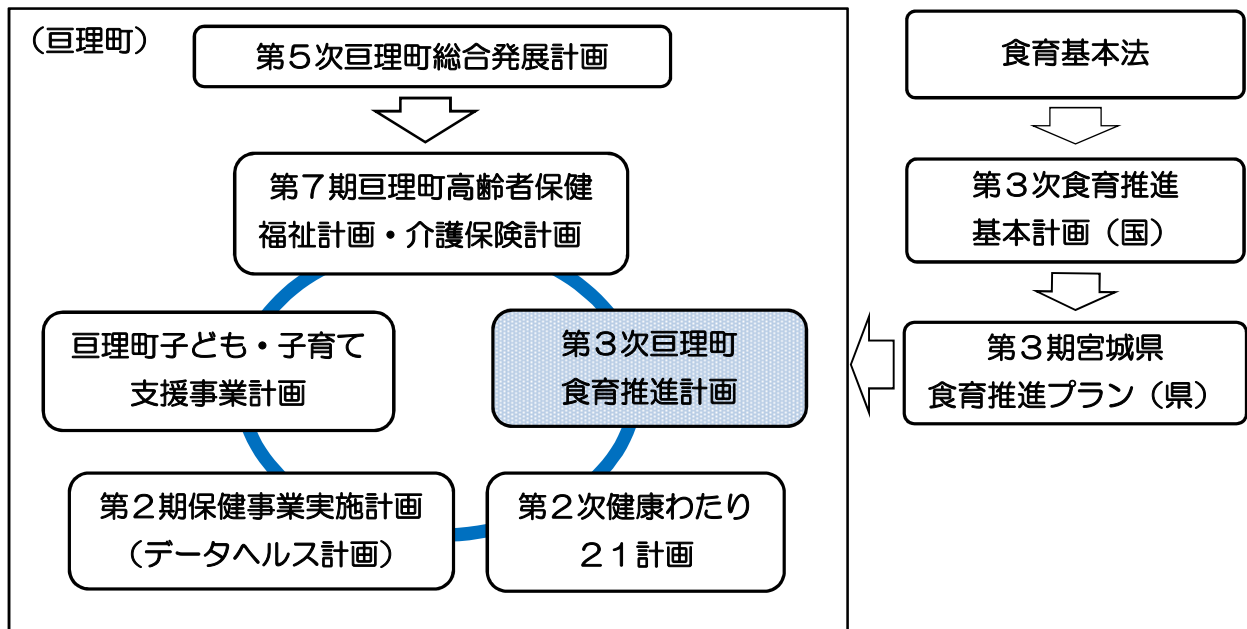
2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項の規定により、巨理町の特性を生かした食育推進の方向性を示すための計画として位置づけます。

※ 食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進基本計画）を基本として当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

その実施については、既存の関連計画と整合性を図りながら、巨理町の食育を推進していくこととします。



3 計画の期間

本計画は、平成31年度を初年度とする、令和5年度までの5ヶ年の期間とし、計画期間中であっても状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

平成31年度～令和5年度	計画の普及と推進
--------------	----------

※ただし、令和5年度は計画の評価もします。

第2章 巨理町の食をめぐる現状と課題

1 第2次計画の評価

(1) 目標達成状況

第2次計画で設定した目標28項目のうち、目標を達成した項目(A)は1項目(3.6%)でした。また、改善傾向にあった項目(B)は5項目(17.9%)、ほぼ変化がなかった項目(C)は14項目(50.0%)でした。

改善状況の区分	項目数	(%)
A：目標達成	1	3.6%
B：改善傾向 (策定時の値から±1割以上の改善)	5	17.9%
C：ほぼ変化なし (策定時の値から±1割以上変化がない)	14	50.0%
D：悪化傾向 (策定時の値から±1割以上の悪化)	2	7.1%
E：評価不能	6	21.4%
合計	28	100%

<目標を達成した項目>

- ・メタボリックシンドローム予備群の減少(40～74歳・女性)

具体的目標	参考値 平成24年度	目標値 平成29年度	現状値 平成29年度	改善 状況
①適正体重を維持する人の増加 ・児童の肥満児(小学5年生の肥満度20%以上) ・児童のやせの児(小学5年生の肥満度-20%以上) ・生徒の肥満児(中学2年生の肥満度20%以上) ・生徒のやせの児(中学2年生の肥満度-20%以上) ・男性40～74歳の肥満者(BMI25以上) ・女性40～74歳の肥満者(BMI25以上)	18.7% 2.3% 12.5% 3.8% 35.3% 29.4%	10%未満 1%未満 10%未満 2%未満 30%未満 25%未満	15.8% 2.2% 10.8% 3.2% 36.1% 30.7%	B C B B C C
②メタボリックシンドローム予備群の減少(40～74歳) ・男性 ・女性 メタボリックシンドローム該当者の減少(40～74歳) ・男性 ・女性	19.9% 10.5% 27.5% 11.7%	20%未満 10%未満 25%未満 10%未満	21.4% 6.8% 30.0% 13.3%	C A C D
③生活習慣病の減少(40～74歳) ・高血糖(HbA1c6.5以上) ・高血圧(140/90mmHg以上) ・脂質異常(LDLコレステロール140mg/dl以上)	9.9% 23.6% 27.8%	9%未満 21%未満 25%未満	10.1% 23.0% 25.8%	C C C
④むし歯のある幼児の減少 ・むし歯のある幼児(3歳児) (乳歯の未処置) ・1人平均むし歯数(3歳児) むし歯のある児の減少 ・むし歯のある児(12歳児) ・1人平均むし歯数(12歳児)	23% 0.8本 43% 1.4本	20%未満 1本未満 33%未満 1本未満	21.7% 1.0本 45.5% 1.16本	C D C B
⑤朝食を毎日食べる人の増加 ・朝食をほぼ毎日食べる就学前児童 ・ " 小学生(小6) ※1 ・ " 中学生(中3) ※1 ・ " 高校生 ・ " 20～30歳代男性 ・ " 20～30歳代女性	今後調査 今後調査 今後調査 今後調査 今後調査 今後調査		調査せず 96.4% 91.8% 調査せず 調査せず 調査せず	E E E E E E
⑥地場産品の利用の増加(郡内産品) ・学校給食に利用する地場産品の品目	14品目	18品目	16品目	B
⑦野菜摂取量の増加 ※2 (県データ) 食塩摂取量の減少 ※2 ・男性 (県データ) ・女性 (県データ) 脂肪エネルギー比率の減少 ※2 (県データ)	307g 11.9g 10.4g 26.6%	350g以上 8g未満 7g未満 25%以下	295g 11.5g 9.5g 26.8%	C C C C

※ 前計画の項目名から一部変更したところがあります。

※1 全国学力・学習状況調査から

「朝食を毎日食べていますか」という問いに対して、「している」、「どちらかといえば、している」と答えた者を合計した割合

※2 宮城県民健康・栄養調査から(平成24・28年度実施)

① 適正体重を維持する人の増加

児童・生徒共に肥満とやせの者の割合が減り改善傾向ですが、肥満の者の割合は依然高い状況です。

② メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少

女性の予備群の者の割合は減少しましたが、男女共に該当者の割合は増加しました。

③ 生活習慣病の減少

高血圧、脂質異常の者の割合はやや減少しましたが、高血糖の者の割合は微増し、全ての項目において改善されませんでした。

④ むし歯のある幼児・児の減少

むし歯のある幼児・児の割合は3歳児、12歳児共にほぼ変化がありませんでした。1人平均むし歯数については、3歳児は増加し悪化傾向でしたが、12歳児はやや減少し改善傾向にありました。

⑤ 朝食を毎日食べる人の増加

朝食をほぼ毎日食べる者の割合は、小学校6年生で96.4%、中学3年生で91.8%と、欠食する者の人数は小学生より中学生の方が多かったことがわかりました。国による第3次食育推進基本計画の目標値は欠食率は0%であることから、改善が必要な値です。

⑥ 地場産品の利用の増加

給食センターにおける地場産品の利用品目は、平成24年度の調査時は東日本大震災の影響があり品目数は減少しましたが、今回は増加し改善傾向にあります。

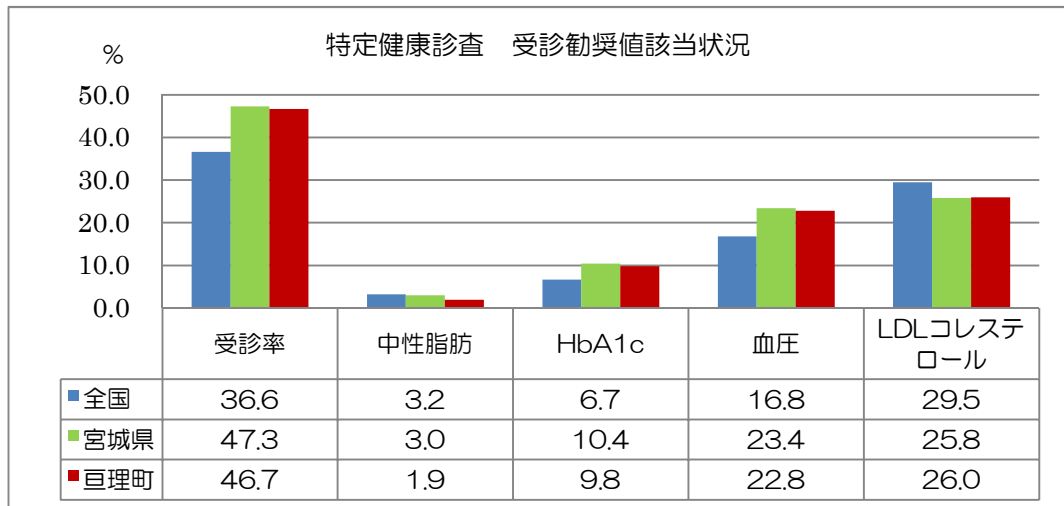
⑦ 野菜摂取量の増加・食塩摂取量の減少・脂肪エネルギー比率の減少

全ての項目において大きく変化がありませんでした。食塩摂取量については、男女共に減少しましたが、目標値と比べて男性で3.5g、女性で2.5g多い状況です。

2 食に関する健康上の課題

(1) 町民の健診結果

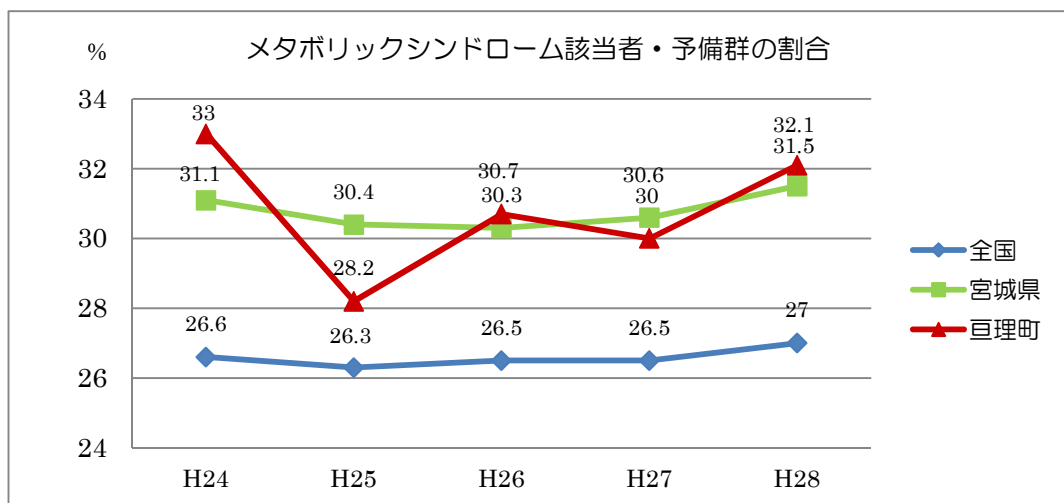
巨理町国民健康保険特定健康診査の結果から、本町は全国と比べ HbA1c と血圧の有見者が多いことが特徴であることがわかります。



※全 国：受診率…国保中央会 法定報告(H28)、健診項目…厚生労働省第3回 NDB オブゾータ(H27)
 宮城県：国民健康保険特定健康診査 法定報告 市町村計(H28)
 巨理町：巨理町国民健康保険特定健康診査 法定報告(H28)

(2) メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合

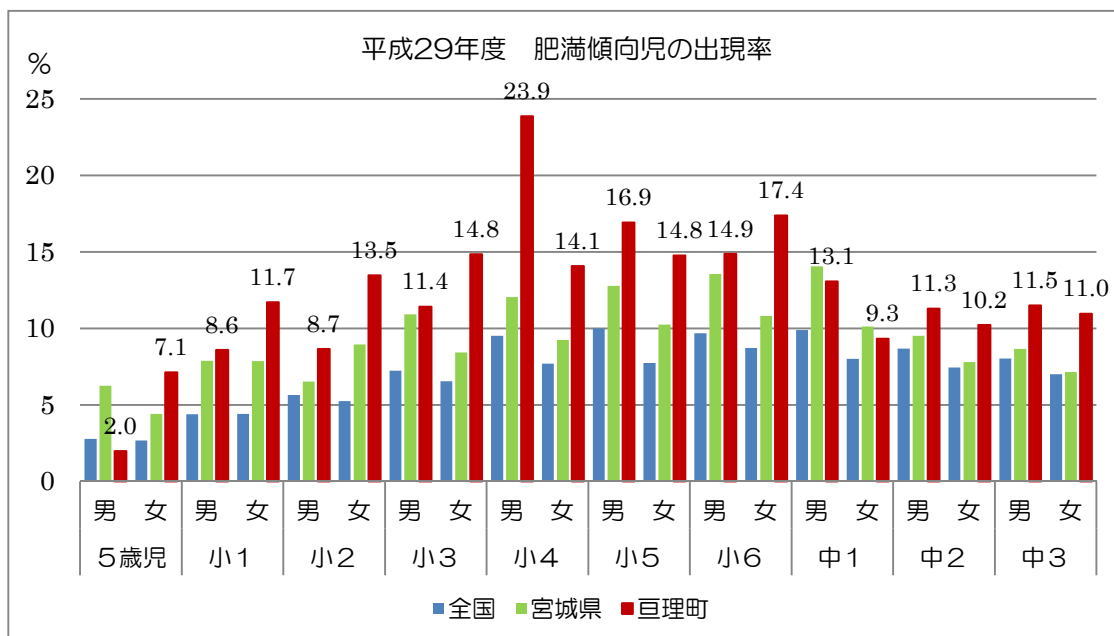
本町のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は、平成 24 年度から平成 28 年度の全ての期間において全国平均より高く、平成 28 年度においては宮城県の平均値を上回っています。



※全 国：厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ
 宮城県：特定健診・特定保健指導法定報告保険者別結果 市町村計
 巨理町：特定健診・特定保健指導法定報告保険者別結果

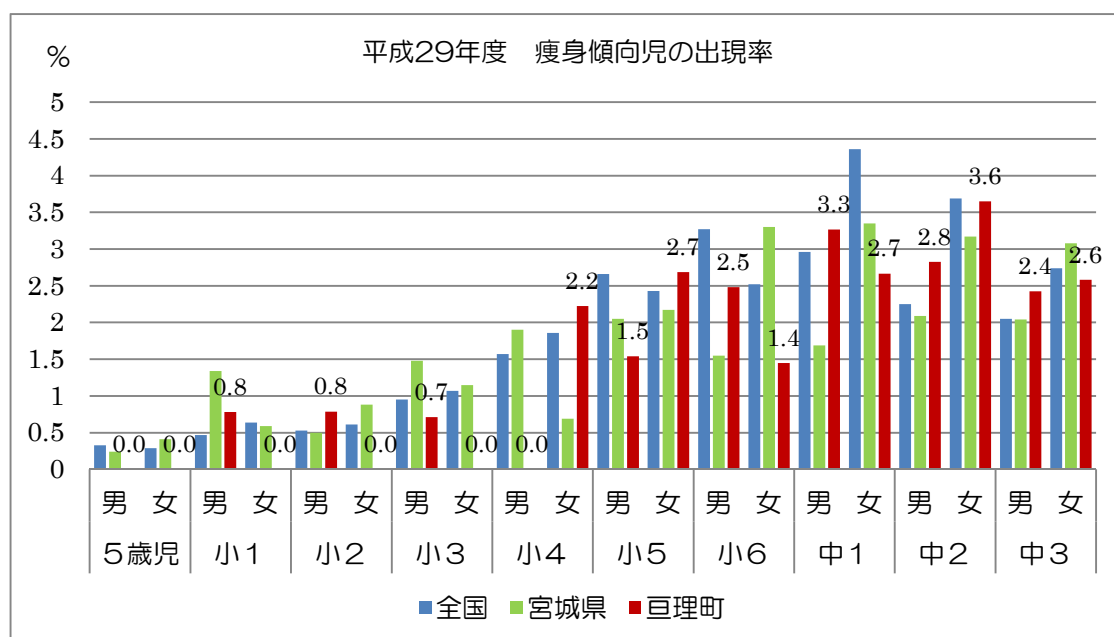
(3) 肥満傾向児（肥満度20%以上）の割合

児童・生徒の肥満傾向児の割合は、5歳児の男児を除いた全ての学年で全国より高い状況です。小4の男児については4人に1人が肥満傾向児という、とても高い割合です。



(4) 痩身傾向児（肥満度-20%以下）の割合

児童・生徒の痩身傾向児の割合は、全国平均と比べ高い学年はわずかですが、中学2年の女子が最も高く、学年が上がるごとに高い傾向にあります。



※全国・宮城県：学校保健統計調査結果概要（速報値）（H28）

巨理町：生活習慣病対策推進のための調査（H29）

3 重点課題

児童・生徒の肥満、成人のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は依然として高いことから、適正体重の維持を引き続き重点課題とします。

また、生活習慣病の該当者の割合は前回の調査時からほぼ変化がなく、本町においては HbA1c と血圧の受診勧奨値の者の割合が高いことから、今後も、生活習慣病の発症・重症化予防を目的とし、子どもから大人まで全ての町民が、健康を保つための生活習慣を自ら実践できるよう支援していく必要があります。疾病予防や健康増進を勧めることによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することでできれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

また、地域の食文化や地場産物を次世代に伝えていくために、今後も関係機関と連携し、本町の郷土料理や地場産物に触れる機会を作っていく必要があります。しかし、地場産物を生産・加工する業者において、震災による影響で生産量の低下や、生産者の高齢化等による担い手が不足していることが問題となっています。これらの問題に行政や生産者、関係団体等が連携して取り組むことも重点課題とします。

第3章 第3次計画の目標

1 基本目標

家庭、保育所（園）・幼稚園・学校、地域・関係団体、生産・流通関係者及び行政・関係機関がともに支えあい、町民一人ひとりが、多彩で豊かな巨理の食を通して、生涯にわたって心身ともに健全で豊かな生活を送ることができるよう、次の2つの基本目標を掲げます。

**町民一人ひとりが、「食」を生きる上での基本としてとらえ、
健全な食生活と心身の健康増進を目指します**

生涯にわたり、心身ともに健全で、豊かな生活を送るため、
それぞれに応じた食育に取り組み、健康で豊かな生活を目指します。

**多彩で豊富な巨理の食材の理解と食文化の継承を通して、
豊かな人間形成を目指します**

巨理町は豊かな自然と多彩な食材に恵まれているとともに、生産現場が
身近にあり、また豊かな食材を活用した郷土料理や食文化の伝承を通し
て、豊かな人間形成に寄与する食育を進めます。

2 数値目標

食育推進の基本目標に沿って、巨理町の食育を着実かつ円滑に推進していくために、次のとおり具体的目標と目標値を設定します。

具体的目標	現状値 平成29年度	目標値 令和4年度
適正体重を維持する人の増加 ・児童の肥満児(小学5年生の肥満度20%以上) ・児童のやせの児(小学5年生の肥満度-20%以上) ・生徒の肥満児(中学2年生の肥満度20%以上) ・生徒のやせの児(中学2年生の肥満度-20%以上) ・男性40～74歳の肥満者(BMI25以上) ・女性40～74歳の肥満者(BMI25以上)	15.8% 2.2% 10.8% 3.2% 36.1% 30.7%	14%未満 2%未満 10%未満 3%未満 32%未満 28%未満
メタボリックシンドローム予備群の減少(40～74歳) ・男性 ・女性 メタボリックシンドローム該当者の減少(40～74歳) ・男性 ・女性	21.4% 6.8% 30.0% 13.3%	19%未満 6%未満 27%未満 12%未満
生活習慣病の減少(40～74歳) ・高血糖(HbA1c6.5以上) ・高血圧(140/90mmHg以上) ・脂質異常(LDLコレステロール140mg/dl以上)	10.1% 23.0% 25.8%	9%未満 21%未満 23%未満
むし歯のある幼児の減少 ・むし歯のある幼児(3歳児) (乳歯の未処置) ・1人平均むし歯数(3歳児) むし歯のある児の減少 ・むし歯のある児(12歳児) ・1人平均むし歯数(12歳児)	21.7% 1.0本 45.5% 1.16本	20%未満 0.9本未満 41%未満 1本未満
朝食を毎日食べる人の増加 ・朝食欠食を全くしていない・あまりしていない 小学生(小6) ※1 ・ " 中学生(中3) ※1	96.4% 91.8%	100% 100%
地場産品の利用の増加(郡・県内産品) ・学校給食に利用する地場産品(郡内産)の品目 ・ " (県内産)の品目 ※1	16品目 29品目	18品目 32品目
野菜摂取量の増加 ※2 (県データ) 食塩摂取量の減少 ※2 ・男性 (県データ) ・女性 (県データ) 脂肪エネルギー比率の減少 ※2 (県データ)	295g 11.5g 9.5g 26.8%	350g以上 8g未満 7g未満 25%以下

※1 新たに追加した項目 ※2 宮城県民健康・栄養調査から(平成28年度実施)

3 基本施策

2つの基本目標を実現するために、次の5項目を基本施策として推進します。

5つの施策	実践項目
(1) 食の大切さを理解し、健康的な体をつくる。	①食の選択力をつけ、栄養バランスを考えた食事をする。 ②朝食を毎日食べる。 ③規則正しいリズムで生活する。 ④適正体重を維持する。
(2) 楽しく、正しいマナーで食事をする習慣を身につける。	①楽しく食事をする。 ②食事のマナーを身につける。 ③感謝の気持ちを持ち、食べ物を無駄にしない。
(3) 地元の食材を積極的に取り入れると共に、伝統的な食文化を継承する。	①供給体制を整備する。 ②体験学習をする。 ③地場産品を積極的に使う。
(4) 食の安全性に考慮する。	①食の安全性について知る。 ②食品の流通の仕組みを知る。 ③食環境の整備をする。
(5) みんなで支え合って食育を推進する。	①食育に関する人材を育成する。 ②食育推進を進める者どうし交流する。

第4章 第3次計画の推進

1 関係者の役割

(1) 家庭

家庭は食習慣の形成に最も影響を与える基盤です。子どもがーから食習慣を習得することはもちろん、大人にとっても家庭環境は食習慣への変化をもたらします。

親をはじめとした家族が子どもに対し、だんらん等を通して望ましい食習慣の手本となることが食育の基本となります。

また、食品ロスの削減のために、適正な量の食事をして食べ残しを減らしたり、食材を残らず使うなどの取組を進めます。

(2) 保育所（園）・幼稚園・学校

保育所（園）・幼稚園は家庭の次に乳幼児に関わる大切な場です。このため、「楽しく食べる」経験を提供することは、好きな食べ物を増やすことにも繋がります。食育・保育計画のもと給食を提供するとともに、保護者への情報発信を行ない基本的なマナーや生活習慣が身につく指導をしていく役割があります。

学校における食に関する指導は、望ましい食習慣を身につけて実践できる力を育成することが大切です。そのため学校長を中心に全ての職員が関わり、年齢に応じた指導を行います。学校給食を生きた教材として活用し、社会性・協調性の育成にも留意した指導を担います。

また、給食センターでは地域の食材や郷土料理を給食に取り入れるとともに、食に関する指導を児童・生徒・保護者に対し実施していきます。

また、若い世代は食生活への関心が低いため、巨理町在住の高校生や大学・専門学生の興味・関心を引く取組をし、若い力を巻き込んでいく必要があります。

(3) 地域・関係団体

お互いに食を楽しんだり、情報交換をしたり、地域は家庭における食育の役割を補完することができます。地域の交流を通し食文化の継承や地産地消の推進、地域の特色や、豊かな環境を次世代に継承していく役割が求められています。

また、食育の活動を行う関係団体はそれぞれが持つ専門性を活かし、組織の目的や役割に応じて調理体験を行う等、食に関する知識の普及等をする役割が求められます。

(4) 生産者・食品関連事業者

生産者は、安全な農作物の生産・供給に努めます。また、学校や関連団体等と連携し、農作物に関する体験活動の機会を提供し、生産の現場についての理解が深まる活動を行うよう努めます。

食品の生産・流通・製造等に携わる食品関連事業者は、安全に配慮した商品をつくり、消費者が安心できるような正しい情報と合わせて提供することが望まれています。また、過剰な包装や提供を抑制するとともに、食品ロスの削減、食品の有効活用や再生利用に協力することが求められます。

給食等への地域食材の供給体制整備や、教育ファーム等の農林水産業への理解を深める等の役割も求められます。

(5) 行政・医療・介護関係団体

行政は、町民や関係機関等が食育への取り組みを主体的にできるよう関係者間のネットワーク構築を支援したり、農林水産業等への支援を行うなど、各種保健事業と連携した情報発信を行います。

医療・介護関係施設では、出生時から高齢者までライフステージに応じた各種健診、歯科検診、保健指導等を実施し、食についての情報提供に努めるものとなります。

巨理町における食育推進のイメージ



2 ライフステージごとの取組

町民一人ひとりが、「食」を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指します

多彩で豊富な巨理の食材の理解と食文化の継承を通して、豊かな人間形成を目指します

食育の場面	育ちざかり			学びざかり		働きざかり		活躍ざかり		
	妊娠・胎児期	乳児期 (0~1歳)	幼児期 (1~6歳)	学童期 (7~12歳)	思春期 (13~18歳)	(19~39歳)	(40~64歳)	(65歳~)		
家庭では	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠前から規則正しい生活リズム、食習慣で赤ちゃんを迎える ・妊婦が穏やかに過ごせるよう、食事等を家族で協力する 			<ul style="list-style-type: none"> ・成長・発達に合わせて 離乳食の段階を進める ・成長・発達に合わせて 幼児食の段階を進める 		<ul style="list-style-type: none"> ・食と健康に関する知識と重要性を家族に伝える 		<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診等を毎年受診し、自分の健康は自分で守る (生活習慣病の発症・重症化予防) 		
	「母子健康手帳」等で成長・発達の確認 (身長体重の記入欄は18歳まであります)			楽しく食事するためのマナーを身に付ける		楽しく食事するためのマナーの手本となる				
	成長発達に応じた食生活 基本のからだをつくる食事・おやつのとり方を家族ぐるみで考え、やせすぎ・太りすぎ・偏食・むし歯の予防			「はやね・はやおき・朝ごはん」の実行						
	行事食や郷土料理にふれる機会を増やす 家族や友人と楽しく食卓を囲む経験を重ねる			行事食や郷土料理を学び、食卓にとり入れる		行事食や郷土料理を次世代に伝える				
	巨理の食材の積極的な利用									
保育所(園)・幼稚園・学校では	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたいものを増やす ・仲間と食べる楽しさを味わう 			<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する正しい知識の習得と実践力を身につけるため、教科と関連づけた指導をする 						
	児童・生徒の発達段階及び個人に配慮し、楽しい食事を通じた好ましい人間関係の育成			栽培・収穫・食事づくり等の体験を通し、環境・生産・流通を考え、食への感謝の心を育成		保育所(園)・幼稚園・学校の給食日より等から、食について学ぶ				
	給食等に巨理の食材を積極的に利用									
	保育所(園)・幼稚園・学校での取り組みへの協力(安全でおいしい巨理の食材の提供)					孤食になりがちな人の食生活を見守る				
地域・生産者・食品関連事業者では	行事食や郷土料理等、巨理の食文化の継承、農業体験等を通して世代を超えた交流									
	地産地消の推進(流通経路の整備等)									
行政では	子どもの成長・発達と食の関係がわかり、実践に結びつく「食の選択力」をつける食育の推進			自分の成長・発達と食の関係がわかり、実践に結びつく「食の選択力」をつける食育の推進		自分の健康状態と食の関係がわかり、自ら選択し実践に結びつく「食の選択力」をつける学習の支援				
	<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳発行時指導と妊婦相談 ・乳幼児健診と乳幼児相談 ・乳幼児健診と乳幼児相談 					<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養予防(適正体重)の推進 				
	子どもの成長・発達に応じた食品の種類と量を伝える			児童生徒の成長・発達に応じた食品の種類と量を伝える		個人の健康状態に応じた食品の種類と量を伝える				
	生活リズムを整えることの重要性を伝える			地域と繋がり、食について学ぶ機会をつくる		食に関する悩みや不安の軽減と楽しい食生活の支援				
授乳や離乳食等の悩みや不安の軽減と、楽しい育児の支援			食文化の継承・地産地消の取り組みの支援							

3 計画の体系

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、健全な食生活と心身の健康増進を目指す。

多彩で豊富な亘理の食材の理解と食文化の継承を通して、豊かな人間形成を目指す。

基本施策

1・食の大切さを理解し、健康的な体をつくる

2・楽しく、正しいマナーで食事をとる習慣を身につける

3・地元の食材を積極的に取り入れ、伝統的な食文化を継承する

4・食の安全性に考慮する

5・みんなで支え合って食育を推進する

関係者に求められる役割

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣病の発症・重症化予防 ■子どもの成長・発達の確認 ■楽しく食事をするためのマナーを身につけ、啓発する ■成長発達に応じた食生活を家族ぐるみで考え、肥満や痩せ、偏食、虫歯予防に努める ■「はやね・はやおき・朝ごはん」の実行 ■家族や友人と楽しく食卓を囲む経験を重ねる ■行事食や郷土料理にふれる機会を増やし、継承していく ■亘理の食材の積極的な利用 ■食に関する正しい知識の習得と実践力を身につける ■児童・生徒の発達段階及び個人に配慮し、楽しい食事を通じた好ましい人間関係の育成 ■栽培・収穫・食事づくり等の体験を通じ、環境・生産・流通を考え、食への感謝の心を育成 ■給食等に亘理の食材を積極的に利用 ■孤食になりがちな人の食生活を見守る ■保育所(園)・幼稚園・学校での取組みへの協力(安全でおいしい亘理の食材の提供) ■行事食や郷土料理、亘理の食文化の継承、農業体験等を通して世代を超えた交流 ■地産地消の推進
保育所(園)・幼稚園・学校	
地域・生産流通関係	
行政	<ul style="list-style-type: none"> ■妊婦相談や乳幼児健診等で子どもや児童生徒の成長・発達に応じた食品の種類と量を伝える ■授乳や離乳食等の悩みや不安の軽減と食育の支援 ■特定健診等で個人の健康状態に応じた食品の種類と量を伝える ■生活リズムを整えることの重要性を伝える ■地域と繋がり、食について学ぶ機会をつくり食に関する悩みや不安の軽減と楽しい食生活の支援 ■食文化の継承・地産地消の取り組みの支援

ライフステージに応じた食育の取り組み

◆子どもの成長・発達と食の関係がわかり、実践に結びつく「食の選択力」をつける食育の推進◆	<ul style="list-style-type: none"> ■妊娠前から規則正しい生活リズム、食習慣で赤ちゃんを迎える ■妊婦が穏やかに過ごせるよう、食事等を家族で協力する ■成長・発達に応じて離乳食及び幼児食を進める ■様々な食品を食べる ■仲間と食べる楽しさを味わう
乳幼児期	
◆自分の成長・発達と食の関係がわかり、実践に結びつく「食の選択力」をつける食育の推進◆	<ul style="list-style-type: none"> ■食と健康に関する知識と重要性を家族とともに考える
学童・思春期	
◆自分の健康状態と食の関係がわかり、自ら選択し実践に結びつく「食の選択力」をつける学習の支援◆	<ul style="list-style-type: none"> ■適正な量の食事を取り、生活習慣病を予防する ■適正な量の食事を取り、生活習慣病を予防する ■適正な量の食事を取り、生活習慣病と併せてフレイルを予防する
青年期	
壮年期	
高齢期	

4 計画の推進体制

(1) 食育推進会議の開催

食育の取り組みが効果的に推進されるよう、定期的に巨理町食育推進会議を開催し、計画の推進と進行管理を行います。

家庭や保育所（園）・幼稚園・学校、生産者・食品関連事業者、地域・関係団体、行政・医療・介護関係機関等が、自ら積極的に取り組むとともに、推進会議を中心として食育推進のネットワークづくりを働きかけ、情報の交換と共有を図り計画を推進していきます。

(2) 計画の進行管理

計画を効果的かつ効率的に実施するため具体的な指標を掲げ、第3次巨理町食育推進計画に沿って事業を進め、進捗状況の把握と評価を実施するものとしてします。

◇教育ファーム〔農林水産省HPより〕

子どもから大人まで、生産者の指導の下「種まきから収穫まで」の一連の農作業を体験する取組。その中で、体験者が自然の恩恵に感謝し食に関わる活動への理解を深めることを目的としている。

◇健康日本21（第2次）〔厚生労働省「健康日本21（第2次）の概要」より〕

平成25年度、前計画の方針を全部改正し、健康増進計画「健康日本21（第2次）」が推進され、日本の10年後の姿を見据えた国民運動として取り組み、結果として持続可能な社会保障となることを目指すもの。健康寿命の延伸、健康格差の是正をねらいとしている。

◇健康寿命〔厚生労働省 e - ヘルスネットより〕

WHO が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間。これまでの平均寿命はいわゆる「寝たきり」や「認知症」といった介護を要する期間を含むため、生涯の健康な時期とに大きな開きがあることが指摘されていました。

◇第二次健康わたり21

「健康日本21（第2次）」が前計画から全部改正をしたことを受け、巨理町においても、平成25年3月に健康増進計画の全面的見直しを行った。生活習慣病の発症・重症化予防等、乳幼児期から高齢期まで全市民を対象とした健康増進に取り組んでいる。

◇食生活改善推進員〔日本食生活改善推進協議会HPより〕

食生活改善推進員養成講座を修了して、食生活改善を目的に地域において「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンにボランティア活動を行う人。自分とその家族に始まり、自分の住む地域に食生活の改善を切り口に健康の輪を広げていく活動が期待されている。

◇食品ロス〔農林水産省HPより〕

食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要である。

◇地産地消〔農林水産省 地産地消HPより〕

国内地域で生産された農林水産物（食用に供されるものに限る）を、その生産された地域内で消費する取組。食糧自給率の向上に加え、直売所や加工の取り組みを通じ、6次産業化（農林漁業者が生産・加工・流通販売、観光等の多角経営を進める「1次×2次×3次=6次産業」）にもつながる。

◇BMI〔厚生労働省 e - ヘルスネットより〕

Body Mass Index の略。「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数で、成人の肥満度を計るための国際的な指標。肥満の判定基準は国によって異なる。日本では医学・統計学的に最も病気が少ない値「22」を標準とし、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通」、25以上が「肥満」と分類される。

◇フレイル〔参考：日本老年医学会より〕

フレイルとは、加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態を言う。日本老年医学会が提唱している。高齢者が要介護とならないよう予防していくことを目的とする概念もさす。

◇平均寿命〔厚生労働省 HP より〕

何歳まで生きるかの平均的な年数。0歳時点の平均余命のこと。



◇メタボリックシンドローム〔厚生労働省 e-ヘルスネットより〕

メタボリックシンドロームとは過食と運動不足による内臓脂肪蓄積から、血糖、血圧を上昇させ、脂質代謝異常を引き起こし、いつの間にか始まっていて、知らないうちに動脈硬化を進行させる。腹囲が男性85cm、女性90cmを超え、かつ高血糖、脂質代謝異常、高血圧の3つの内2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断される。1つの場合は予備群。

資料編

◇（P11）第3章 数値目標のデータソース

適正体重を維持する人の増加 児童の肥満児・やせの児 生徒の肥満児・やせの児 男性・女性の肥満者(40~74歳)	各小中学校保健統計 // 巨理町国民健康保険特定健康診査法定報告速報値
メタボリックシンドローム予備群・該当者数 (40~74歳)	巨理町国民健康保険特定健康診査法定報告速報値
生活習慣病 高血糖・高血圧・脂質異常 の該当者(受診勧奨値を超える者)	同上
むし歯のある幼児(3歳児) むし歯のある児(12歳児)	3歳6カ月児健診歯科診察結果(未処置歯) 各中学校保健統計(DMF歯数)
朝食欠食を全くしていない・あまりして いない小学生(小6)・中学生(中3)	全国学力・学習状況調査
学校給食に利用する地場産品(郡内産・県内 産)の品目	巨理町学校給食センター集計

<p>春</p>  <p>ほっき飯 草もち きゃらぶき みず菜の油炒め 凍み大根と干しにしの煮もの ふきの葉の佃煮 など</p>	<p>夏</p> <p>ずんだ餅 きゅうりびき なす炒り きんきろのばった しそ巻き 八杯汁 梅の肉づけ しゃこ味噌 なすのずんだ和え おろぬき大根の油炒め きゅうりの佃煮 など</p>
<p>秋</p>  <p>はらこめし 氷頭なます あら汁 いなごの佃煮 はりはり大根 いちじくの甘露煮 など</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">はらこめしの由来</p> <p>鮭の旬である 10 月から 11 月に作られる巨理地方の伝統的郷土料理です。阿武隈川の鮭は、古くから名高く、「秋の珍味」と称されてきた「はらこめし」は、仙台藩主伊達政宗公が、貞山堀の工事臨検に訪れた際、土地の漁師が献上したのがはじまりと伝えられています。</p> <p>鮭の身とはらこをたっぷりのご飯にのせるのが特徴です。</p> <p>(インターネット“郷土料理はらこめし”で検索できます)</p> </div>	<p>冬</p> <p>こくす なます 冬至南瓜 あかつき粥 甘酒 あんこうのとも和え おから炒り かたもち 切り干し大根の煮物 昆布と大豆の煮物 雑煮 つめりだんご(すいとん) でぶのおっしょ煮 七草がゆ 人参の白和え 白菜の油炒め ひき昆布の五目煮 ひき菜炒り ふろふき大根 べろのすりみ汁 ゆり菜の粕煮 など</p>

巨理町食育推進会議設置要綱

（設置）

第1条 本町における食育の推進に関する基本的事項を検討するとともに、関係機関及び関係団体とのネットワークを構築することにより総合的に食育推進を図るため、巨理町食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 推進会議は、食育を推進するために、次の各号に掲げる事項について検討する。

- (1) 巨理町食育推進計画の策定に関すること
 - (2) 関係機関・関係団体との連携に関すること
 - (3) 食育に関する情報の収集及び共有に関すること
 - (4) 食育の推進と評価に関すること
 - (5) その他、食育の推進のため必要と認められること
- 2 前項第1号に規定する計画の策定にあたっては、国及び県の指針や計画等に関する基準を参酌するほか、巨理町の現行諸計画と整合することに留意しなければならない。

（組織）

第3条 推進会議は委員15名以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 医師会
- (3) 生産及び流通関係者
- (4) 学校関係者
- (5) 地域活動関係者
- (6) 一般公募に応募した者
- (7) 行政関係者

（任期）

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、委員に欠員を生じ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。

（委員長および副委員長）

第5条 推進会議に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

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、その職務を代理する。

（会議）

第6条 推進会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

（庶務）

第7条 推進会議の庶務は、健康推進課において処理する。

附 則

この要綱は、平成23年12月 1日から施行する。

この要綱は、平成24年 4月 1日から施行する。

巨理町食育推進会議委員名簿

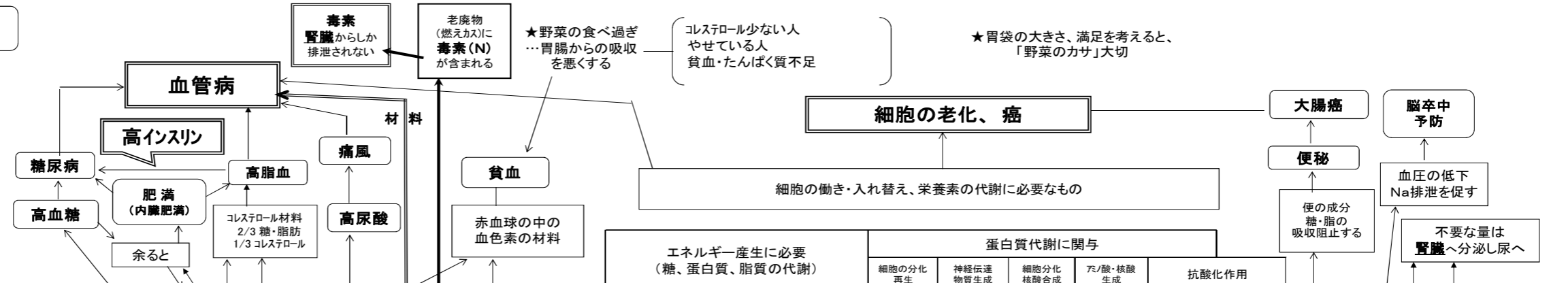
任期：平成30年6月1日～
令和2年5月31日

	委員氏名 (敬称略)	関係機関
委員長	巨理郡医師会 理事 三浦 俊治 (三浦クリニック院長)	(2)医師会
副委員長	巨理町食生活改善推進員協議会 副会長 岡崎 由紀子	(5)地域活動関係者
委員	保健活動を考える自主的研究会 管理栄養士 廣瀬 恒子	(1)学識経験者
	みやぎ巨理農業協同組合 営農部営農対策課 小野 早百合	(3)生産及び流通関係者
	巨理町農産加工推進協議会 副会長 佐藤 美津子	(3)生産及び流通関係者
	巨理町教育委員会 (巨理町校長会) 高屋小学校長 荒明 聖	(4)学校関係者
	クロワール保育園わたり 管理栄養士 渡邊 亜梨沙	(5)地域活動関係者
	巨理町地域婦人団体連絡協議会 会長 三品 美智子	(5)地域活動関係者
	大友 光太郎	(6)一般公募に応募した者
	内田 幸子	(6)一般公募に応募した者
	宮城県仙台保健福祉事務所健康づくり支援班 主任主査 庄子 聡子	(7)行政関係者
	農林水産課 副班長 平塚 ひろ美	(7)行政関係者
	学校給食センター 栄養士 菅原 瑞希	(7)行政関係者
	巨理保育所 栄養士 荒井 麻衣	(7)行政関係者
事務局	健康推進課 課長 齋藤 彰 健康推進班 班長 星 香 // 副班長 今野 美喜 // 栄養士 柿沼 梢 // 栄養士 佐藤 章 // 栄養士 森谷 智香子	

平成31年3月31日時点

血液データと栄養素・食品

- 1 どの項目にH(高)L(低)印がついていますか。このままだとどんな病気になるの？
- 2 なぜこの物質が多い(少ない)のか、その背景は？
- 3 自分の食べ方を見て下さい。



3 バランス食：人間の体をよい状態に保つたために考えられた基準の食品とその量

1 血液中の物質名(100cc中の単位)				血糖 (g)	中性脂肪 (mg)	LDLコレステロール (mg)	尿酸 (mg)	総蛋白 アルブミン (g)	血清鉄 (mg)	カルシウム ☆	ある ☆				ある ☆				ない	ある ☆	ある (ナトリウム) ☆	ある			
3 食品		2 栄養素別	重量 g	炭水化物 g	脂質 g	コレステロール mg	総プリン体 mg	たんぱく質 g	鉄 mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	レチノール (ビタミンA) μg	ビタミンB6 mg	ビタミンB12 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食物繊維 g	カリウム mg	食塩 g	水分 g	
50~60代生活活動強度 (1.3)		男		250	47.0	300	300	63.0	7.5	700	350	1000	1.3	1.5	850	1.4	2.4	240	100	7.0	19以上	2500	9未満	2000~2500	
		女		210	38.0			53.0	6.5	650	290	900	1.1	1.2	700	1.1				6.5	17以上	2000	7.5未満		
許容上限摂取量 (目安)									40	2300	-				3000				-			-	-	-	
1 群	乳製品	牛乳(普通)	牛乳1本	200	9.6	7.6	24	6.6	0.0	220	20	186	0.08	0.30	76	0.06	0.6	10	2	0.2	0.0	300	0.2	175	
	卵	卵	Mサイズ1個	50	0.2	5.2	210	6.2	0.9	26	6	90	0.03	0.22	75	0.04	0.5	22	0	0.5	0.0	65	0.2	38	
2 群	魚	鮭	1/2切れ	50	0.1	2.1	30	60	11.2	0.3	7	14	120	0.08	0.11	6	0.32	3.0	10	1	0.6	0.0	175	0.1	36
	肉	豚肉 (もも脂身あり)	薄切り2枚	50	0.1	5.1	34	48	10.3	0.4	2	12	100	0.45	0.11	2	0.16	0.2	1	1	0.2	0.0	175	0.1	34
3 群	緑黄色野菜	人参	小1/2本	50	4.6	0.1	0	0.3	0.1	14	5	13	0.03	0.02	380	0.06	0.0	14	2	0.3	1.4	140	0.1	45	
		ほうれん草	5~6株	100	3.1	0.4	0	55	2.2	2.0	49	69	47	0.11	0.20	350	0.14	0.0	210	35	2.1	2.8	690	0.0	92
	淡色野菜	大根	厚切り1切れ	40	1.6	0.0	0	0.2	0.1	10	4	7	0.01	0.00	0	0.02	0.0	14	5	0.0	0.6	92	0.0	38	
		キャベツ	1枚	40	2.1	0.1	0	0.5	0.1	17	6	11	0.02	0.01	2	0.04	0.0	31	16	0.0	0.7	80	0.0	37	
		玉ねぎ	1/4個	50	4.4	0.1	1	0.5	0.1	11	5	17	0.02	0.01	0	0.08	0.0	8	4	0.1	0.8	75	0.0	45	
	いも	じゃがいも	中1個	100	17.6	0.1	0	1.6	0.4	3	20	40	0.09	0.03	0	0.18	0.0	21	35	0.0	1.3	410	0.0	80	
		みかん	Mサイズ1個	100	12.0	0.1	0	0.7	0.2	21	11	15	0.10	0.03	84	0.06	0.0	22	32	0.4	1.0	150	0.0	87	
	くだもの	りんご	L 1/4個	75	11.0	0.1	0	0.2	0.0	2	2	8	0.02	0.01	2	0.02	0.0	4	3	0.2	1.1	83	0.0	64	
		きのこ	えのきたけ	50	3.8	0.1	0	25	1.4	0.6	0	8	55	0.12	0.09	0	0.06	0.0	38	1	0.0	2.0	170	0.0	44
		海藻	生わかめ (塩蔵塩抜)	50	1.6	0.2	0	0.9	0.3	21	10	16	0.01	0.01	11	0.00	0.0	6	0	0.1	1.5	6	0.7	47	
1~3群合計				77.2	25.8	298	210	50.7	6.7	586	236	884	1.25	1.19	996	1.40	4.2	495	159	5.0	15.1	3029	1.3	1071	
4 群	主食	ごはん	中茶碗3杯	370	137.3	1.1	0	38	9.3	0.4	11	26	126	0.07	0.04	0	0.07	0.0	11	0	0.0	1.1	107	0.0	222
	砂糖	★砂糖、蜂蜜	砂糖で大きじ1	10	9.9	0.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0	
	油	油、種実 (料理に使用)	大きじ1	12	0.0	12.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0	1.5	0.0	0	0.0	0
	★嗜好飲料 嗜好品	ビール	250cc	250	7.8	0.0	0	14	0.8	0.0	8	18	38	0.00	0.05	0	0.13	0.3	18	0	0.0	0.0	85	0.0	232
	チョコレート	3かけ	15	8.4	5.1	3	1.0	0.4	36	11	36	0.03	0.06	10	0.02	0.0	3	0	0.1	0.6	66	0.0	0		
調味料	しょうゆ	大きじ1・1/2	27	2.7	0.0	0	2.1	0.5	8	18	43	0.01	0.05	0	0.05	0.0	9	0	0.0	0.0	105	3.9	18		
	みそ	大きじ2/3	10	2.2	0.6	0	1.3	0.4	10	8	17	0.00	0.01	0	0.01	0.0	7	0	0.1	0.5	38	1.2	5		
	食塩	小さじ1/2弱	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0	0.0	2	2.0	0		
合計				245.4	44.7	301	262	65.1	8.2	659	316	1143	1.37	1.40	1006	1.67	4.4	542	159	6.7	17.3	3432	8.5	1548	

個人によって違います

☆は、健診データにはない。 ★ 砂糖、嗜好品・嗜好飲料… 糖尿病、高血糖、HbA1C6.0%(NGSP値)以上の方は 合わせて約10g 以下/日 ★ 嗜好品(ビール、チョコレート)を取らない場合は、ごはん50g、料理油(マーガリン・種実)で5gプラスします。

◇ライフステージごとの1日の食品の目安量

食品			乳児			幼児			小学生		中学生		高校生		妊娠						授乳期	成人	高齢者			
			6か月	8か月	11か月	2歳	3歳	5歳	6~8歳	9~11歳		12~14歳		15~17歳		前期	中期	後期	妊娠 高血糖	妊娠高血圧 症候群			70歳以上	男	女	
(目安)		開始 2カ月	開始 4カ月	開始 7カ月	男					女	男	女	男	女	男	女	0~16 週未満	16~28 週未満	28~40 週	尿糖+	尿糖-	尿糖±				男
第1群	乳製品	牛乳1本	母乳・ ミルク 900	母乳・ ミルク 700	母乳・ ミルク 600 (プレーン ヨーグルト 40)	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	200	200	200	200	200	200	400	200	200	200	
	卵	Mサイズ 1個50g	卵黄5	卵黄~ 全卵25	卵黄~ 全卵25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
第2群	魚介類	1/2切れ 50g	0	10	15	25	30	40	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50	50	30	30	50	50	50	50	
	肉類	薄切り肉 2~3枚50g	0	10	15	25	25	40	50	50	50	60	60	70	60	50	50	50	50	30	30	50	50	50	50	
	大豆 製品	豆腐なら 1/4丁(110g)	5	30	40	50	40	70	80	100	80	165	120	165	110	165	165	165	165	110	110	165	110	110	110	
第3群	緑黄色 野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	20	30	45	60	70	100	100	150	100	200	150	200	150	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	200~ 250	150	150	150	
	淡色 野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	20	20	45	70	100	140	150	200	180	250	250	300	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	200	200
	いも類	ジャガイモなら 1個100g	20	20	30	50	40	50	80	100	100	120	100	120	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	果物	リンゴなら1/4個 とみかん1個で 80kcal	-	すりお ろし30 ~40g	おろし ~小片 50~ 70g	50kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	120 kcal	120 kcal	120 kcal	80kcal	120 kcal	80kcal	120 kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
	きのこ	しいたけ えのき シメジなど	-	-	-	10	20	30	30~50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	海藻	のり ひじきなど	-	3	5	10	20	20	30	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	50	50	50	50	30	30	50	30~50	30~50	30~50	30~50
第4群	穀類	ご飯 パン 麺 などで3食	10倍 がゆ 60	7倍 がゆ 100	5~3倍 がゆ90	軟飯 100~ 110	100~ 110	100~ 120	性別と年齢と身長と体重と身体活動量によって適量が異なります。																	
	種実類 油脂	油 バター ごまなど	バター で2	バター で3	4	12	15	15	性別と年齢と身長と体重と身体活動量によって適量が異なります。																	
	砂糖類	砂糖 みりん など	0	0	3	5	10	10	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	20	10	20 (HbA1c(NGSP)が6.0以上 の人は1日10g以下へ)				
	酒類を飲む場合 (純アルコールg)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	20

単位：g（但し、果物は乳児期以外 kcal）