

市民のライフステージごとの取り組み目標

5つのライフステージごとに、基本目標の達成を目指すための取り組み目標を掲げました。

乳幼児期 食習慣の基礎を身につけ、食べる意欲や興味を育てよう

味覚の形成やそしゃく機能の発達が著しく、健康的な食習慣の基礎をつくる時期です。また家庭や保育所、幼稚園等で楽しく食べる体験を重ねることが、食への意欲を育てます。

特にこの時期は、食事のバランスやおやつ、飲み物の与え方等、保護者の意識や行動が子どもの健康に大きく影響します。保護者自身が食の大切さを認識し、親子で健康的な食生活を実践しましょう。

学 齡 期 食を大切にすることを育み、体験を広げ、選択する力を身につけよう

基本的な食習慣が形成される中で、自分で食を選択する力を養う時期です。家庭や学校、地域等で、家族や友達と楽しく体験したり、学習することで、食に興味をもち、マナーを身に付け、食を大切にすることが育まれます。食生活全般ではまだ保護者に依存するところが大きい時期ですが、経験を重ねるに従い、食生活の自立のための技術も学んでいきます。

特に、学齢期の後半は、受験・進学・就職等の生活の変化によって食生活が乱れないように、健康的な食習慣をしっかり身につけましょう。

青 年 期 食に関する知識や技術を活かし、自己管理する力を高めよう

食に関する知識や技術を高めながら、自立した食生活をつくりあげていく時期ですが、進学や就職等、生活が大きく変化する中で、朝食をとらなくなる、野菜を食べる頻度が低くなるなど、健康的な食習慣への意識が薄れる傾向が課題として見えています。

生涯にわたる健康づくりのための自己管理能力を高め、次世代に食の楽しさや大切さを伝える役割を担えるよう、興味と関心を持って積極的に食にかかわりましょう。

壮 年 期 食を通じて健康づくりを実践し、次の世代に伝えよう

社会的にも家庭においても、役割や責任が大きくなると同時に、不規則な食生活や栄養の偏り、また、疲労、ストレス等の問題も増える時期です。

健康診断を積極的に受けて自らの健康状態を見極め、自分に合った食事量で適正体重を維持しましょう。また、バランスのよい組み合わせで食べる、減塩を心がけるなど、家族も含めてメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

また、それらの取り組みを通じて、食の大切さを次の世代に伝えていくことも大切です。

高 齢 期 いつまでも元気に暮らすための食生活を、実践しよう

加齢に伴う活動量の変化や食べる機能の低下等により、健康や体力に不安を感じる時期です。自分に合った体重を維持し、元気に活動するために、食事量や栄養バランスに気をつける、たんぱく質が多い肉や魚等を中心にいろいろな食品をとるなど、食生活を見直し実践しましょう。

また、家族や仲間と毎日の食事を楽しみ、これまで積み重ねた知識や経験を大いに活用して、地域の味や食文化を次世代に積極的に伝えましょう。

仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号

TEL : 022-214-8198 FAX : 022-214-4446

Eメール : fuk005520@city.sendai.jp

仙台市 食育推進計画

第2期

後期計画

概要版

後期計画策定の経緯と趣旨

平成17年6月に「食育基本法」が制定され、仙台市では、地域特性を活かした食育の取り組みを総合的かつ計画的に推進するため、平成19年3月に「仙台市食育推進計画」を策定、さらに、その間把握した課題、社会情勢や環境の変化をふまえて、平成23年3月に「仙台市食育推進計画〔第2期〕」を策定しました。

第2期計画では、「食べる力をみんなでアップ!～みんなでおいしく楽しく食べよう～」を基本目標に、市民と様々な関係機関、行政が、それぞれの特徴を活かし連携・協働しながら取り組みを推進してきました。

中間年である平成29年度に、これまでの取り組みの評価と課題の把握を行い、これからの社会情勢や環境の変化、国の食育施策の動向をふまえ、平成30年度から平成34年度までの5年間において重点的に取り組む施策を明確にするため、「仙台市食育推進計画〔第2期〕後期計画」を策定しました。

《食育とは…》

「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」であり「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」(食育基本法前文) こととされています。

平成30年(2018年)3月

仙 台 市

計画期間

本市の健康増進計画である「第2期いきいき市民健康プラン」との整合性を図り、目標年を平成34年度としました。

年度	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34		
進捗	計画スタート						◀ 前期計画 ▶			中間評価		▶ 後期計画 ▶		目標年
						各種調査 実態把握	後期計画 策定				各種調査 実態把握	次期計画 策定		

計画の推進体制と進捗管理

仙台市食育推進会議※を構成する各主体を中心とした関係機関と市の関係部局が、それぞれの特徴を活かし、互いに連携・協力をしながら積極的に計画を推進し、市はこれらの取り組みを総合調整します。

また、その進捗状況について、仙台市食育推進会議において協議を行いながら、年度ごとに把握・評価し、その結果を公表するとともに、事業に反映させます。

※仙台市食育推進会議

保育・教育関係者、保健・医療関係者、生産者、食品関連事業者、市民、行政等、食に関わる様々な主体で構成する会議。計画の策定や施策に関する審議、計画の進捗状況の把握・評価を行うほか、各主体同士が市民の意見を反映しながら幅広く協議・連携し、市民運動として食育を推進します。

推進の視点と主体

後期計画においても、市民一人ひとりの取り組みと共に、地域・学校・職場等の暮らしの場で、食に関わる様々な機関や活動団体が主体となり、それぞれの特徴を活かし連携・協働しながら、3つの視点で食育を推進していきます。また、仙台市食育推進会議は、市民と関係機関をつなぎ、お互いの活動の場を広げ支える役割を担っています。



視点Ⅰ 体験を主にした食育の推進

栽培や収穫、調理等の体験や交流を通じ、食への理解を深め、実践する力を養い、感謝の心を育む取り組み

視点Ⅱ 生涯を通じた取り組みへの支援

乳幼児から高齢者まですべての年代を通じ、世代間交流や体験の共有等、生涯を通じた継続的な支援

視点Ⅲ 長期的な展望を持った環境づくり

健康的な食習慣を実践するための環境づくりや、地域性を活かした食産業の振興や食の安全性の確保等

後期計画の推進にあたっての指標

後期計画の評価指標として、新たな項目と目標値を追加しました。

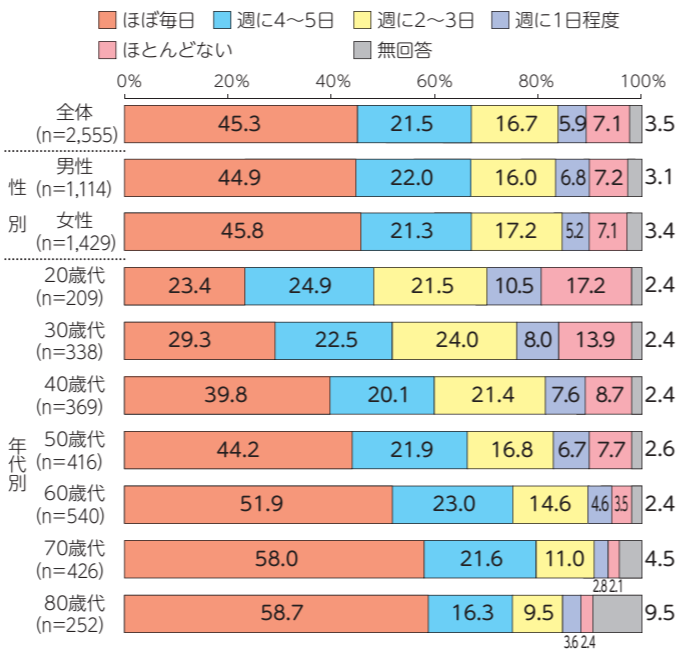
指標項目		ベースライン(H21)	中間評価(H28)	目標値
【新】食育に「関心がある」人の増加 ★国の第3次食育推進基本計画の指標に合わせ、目標値を「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計に改定		69.4%	67.6%	85%以上
1日1回は家族や仲間と食事をする人の増加		58.8%	60.9%	75%以上
食育サポーター(団体・個人)の登録数の増加		22	10	増加
朝食を毎日食べる人の増加	4歳児	(H22)95.4%	(H27)95.0%	100%
	小学5年生	89.8%	88.8%	100%
	中学2年生	86.2%	84.1%	100%
	20歳代男性	50.0%	53.4%	85%以上
	20歳代女性	64.9%	55.1%	85%以上
	30歳代男性	54.3%	62.0%	85%以上
	30歳代女性	74.1%	75.1%	85%以上
適正体重の範囲にある人の増加	児童・生徒の肥満の者の減少	8.6%	8.3%	7%以下
	20歳代女性のやせの者の減少	21.9%	16.2%	15%以下
	20~60歳代男性の肥満の者の減少	29.1%	30.7%	15%以下
	40~60歳代女性の肥満の者の減少	16.4%	14.9%	【新】13%以下 ★前期目標値15%を達成した
栄養バランスに気をつけている人の増加		※1 82.8%	※2 95.9%	95%以上
外食栄養成分表示実施店の数の増加		237店舗	※3 56店舗	増加
【新】主食・主菜・副菜をそろえた食事をほぼ毎日食べる人の増加		—	45.3%	55%以上
栄養成分表示を参考にしている人の増加(食品購入時)		27.2%	26.9%	75%以上
栄養成分表示を参考にしている人の増加(外食時)		22.5%	19.6%	60%以上
【新】地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる人の増加		—	50.8%	60%以上
学校給食の地場産物利用品目数の割合の増加		30.1%	29.5%	増加
学童農園・市民農園の増加		114農園	117農園	120農園以上
【新】食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の増加		—	92.4%	増加
食品の安全性に関する講習会の受講者数の増加		8,317人	7,512人	増加

※1 仙台市民の健康意識等に関する調査
 ※2 市政モニター調査
 ※3 健康政策課調べ(H27年度から事業内容を変更)

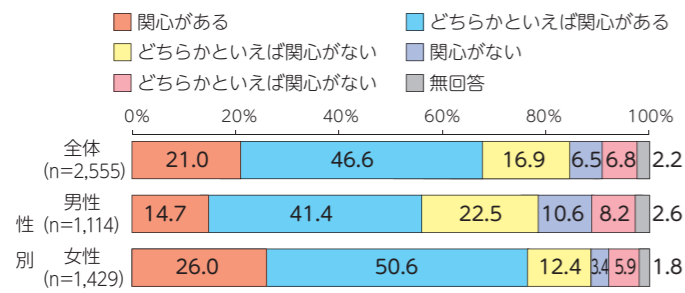
「仙台市食育推進計画〔第2期〕」の前期におけるこれまでの取り組み実績と、推進にあたっての指標の達成状況について中間評価を行い、後期計画における課題と方向性を整理しました。

1 食育への関心が依然として低いことは大きな課題です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせるなど、健康的な食習慣を実践している人が若い世代ほど少ない傾向です。乳幼児期からの基本的な食習慣の形成と、20～30歳代の食生活改善への意識を高める働きかけが必要です。一方、高齢者の低栄養予防に関する知識普及や実践支援も、今後の重要な課題です。

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が週何回あるか※

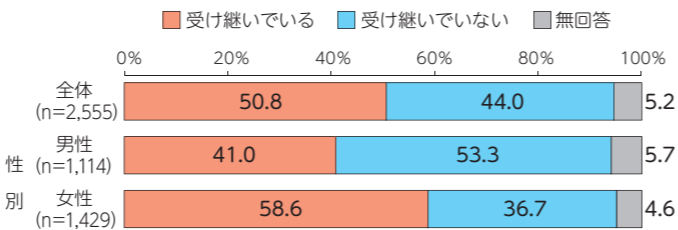


「食育」に関心があるか※



2 地域の伝統的な食文化や作法等が十分に受け継がれているとは言えない状況です。また、「和食」は、地域の食材の活用や、バランスのよい食事の実践につながることから、若い世代や次世代にその良さを積極的に伝えることが必要です。

地域や家庭で受け継がれた料理や味、食べ方、作法を受け継いでいるか※

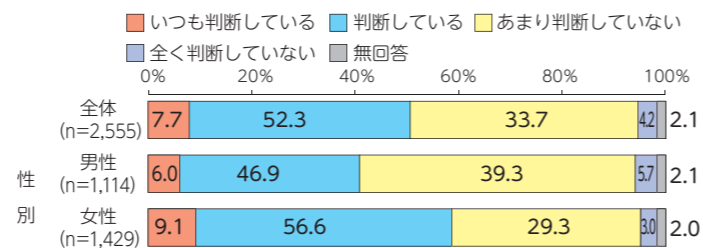


3 農業体験や生産流通関係者と市民の交流等、地場産食材の理解を深める活動は様々な場で展開されてきました。今後もさらに、地産地消に取り組むとともに、地場産食材の味わい方などを、若い世代や次世代に伝えることが重要です。

4 我が国では、大量の食品廃棄物の発生による環境への負荷が増大しています。日々の食生活が、生産者を始め多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを意識し、食品ロス削減等、食べ物を無駄にしないための取り組みを進めることは、食育の視点としても大切です。

5 食品の安全性については、市民が氾濫する情報を適切に選択し、正しく判断、行動できるよう、科学的な根拠に基づいた正しい知識を常に発信する必要があります。

安全な食生活を送ることについてどの程度判断しているか※



また、平成27年に施行された食品表示制度の知識を、積極的に伝えていくことが必要です。

※ 資料：仙台市民の健康意識等に関する調査H29年3月

基本目標

食べる力をみんなでアップ!
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

「食べる力」とは、本計画では、食べ物を選ぶ力、食事を準備する力、組み合わせを考えて食べる力、素材本来の味が分かる力など、生きるための基本となる力をさします。

食育活動を通してお互いに食べる力を高めあうとともに、みんなで食べることを楽しみながら、地域の食文化の伝承や、食への感謝の気持ちを育むことを、後期計画においても引き続き目標とします。

食育の基本である「健全な食生活」について、特に若い世代や子育て世代がその大切さを理解し、実践につなげ、さらに次世代に伝えるための取り組みを強化します。

新たに「推進の柱④」を設け、食の循環や環境を意識した食の取り組みを推進します。

新しい食品表示の知識普及のための取り組みを推進します。

「地域の農林水産物の利用促進についての計画（促進計画）」としての位置づけ

国の「地域資源を活用した農林漁業者による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）」（平成22年12月公布）では、地方自治体が地域の地産地消の施策の推進を図るための計画（「地域の農林水産物の利用促進についての計画（促進計画）」）を定めることを推奨しています。

本市では、地産地消施策について「仙台市食育推進計画〔第2期〕」が国の推奨方針に合致することから、本計画を「促進計画」として位置づけています。

基本目標と推進の柱

推進の柱

基本目標を達成するための取り組みを、5つの柱に沿って進めます。

1 食を通じた健康づくりを实践しよう

拡充 若い世代への働きかけ

食育への関心を高め、健康的な食習慣を身に付ける

- ・朝ごはんをはじめとして3食食べる習慣をつけましょう
- ・組み合わせや量を考えて食べることを実践しましょう
- ・興味を持って積極的に食に関わり、自己管理する力を高めましょう
- ・生活習慣病を予防するための食生活を実践しましょう
- ・食を通じた健康づくりを次の世代に伝えましょう

2 地域の食文化を伝えあおう

拡充 若い世代、次世代への継承

郷土料理や行事食など、食文化の意義や魅力を伝承する

- ・地域の味を家族や仲間を楽しみ、次世代に伝えましょう
- ・地域の食材の持ち味を生かし栄養バランスに優れた和食を守り伝えましょう
- ・食卓を通じて食事のマナーを身につけましょう
- ・自然の恵みや食に関わる人々への感謝の気持ちを育みましょう

3 地産地消をすすめよう

拡充 若い世代、次世代への継承

地域の食材への理解を深め、地産地消を推進する

- ・生産者、流通関係者との交流の機会に参加しましょう
- ・地域の農水産業や食材への理解を深めましょう
- ・地域の食材を日々の食事づくりに積極的に活用し、次世代に伝えましょう

新

4 環境を意識した食の取り組みをすすめよう

生産から消費まで食の循環や環境を意識した取り組みを推進する

- ・買い過ぎない、作り過ぎないなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう
- ・生ごみの循環利用や、食品ロスを減らす取り組みをすすめましょう
- ・食べ物を大切に作る心を育みましょう

5 食品を選ぶ確かな目を持とう

拡充 食品表示の知識普及

食品の安全性や食品表示について正しい知識を習得する

- ・食中毒を防ぐ方法等科学的な根拠にもとづく正しい知識を学びましょう
- ・原料原産地や生産過程等食品表示の正しい知識を学びましょう
- ・栄養成分表示を、日々の健康づくりに活用しましょう

後期計画で拡充する取り組み

市民と食に関わる様々な関係機関が協働し、それぞれの特徴を活かしながら下記の取り組みを推進します。後期計画では、おもに次の取り組みについて拡充を図ります。

① 食を通じた健康づくりを实践しよう

- ◆市民、特に若い世代が自主的に活動する機会を増やします
 - レシピ、メッセージ、写真の募集等、食育活動への参加機会の増加
 - 食育サポーターの登録推進、活動情報の発信
 - 若い世代自らによる食育推進活動への支援
- ◆親子を取り巻く様々な場面をとらえ、情報発信と支援を充実させます
 - 幼児健診、各種教室等における食習慣の把握と、保護者への啓発強化
 - 地域ごとの状況をふまえた、保護者への情報発信
 - 食育推進担当者の資質向上
- ◆大学等関係機関と連携し、若い世代の健康づくりについて積極的に啓発します
 - 健康情報の提供やイベント等での啓発
 - 高校生、大学生、専門学校生を対象とした食育啓発
- ◆働き盛り世代への積極的な啓発と、健康相談の機会を増やします
 - 企業・団体との連携による情報提供
 - 健診の結果等から地域ごとの課題をふまえた健康教育
- ◆高齢者の健康を支える食生活について、啓発と支援をすすめます
 - 高齢者のフレイルや低栄養予防についての知識普及、食生活の改善支援
- ◆健康づくりのための食情報が手に入りやすい環境をつくりまます
 - 地域のまつり、イベント等での積極的な情報発信
 - 栄養成分表示等実施店の登録推進
- ◆乳幼児からの日々の食育活動を充実させます
 - 保育所、幼稚園等での食育活動や体験の充実
- ◆食事づくりなどを体験する場を増やします
 - 地域の中で、様々な年代が参加できる食育講座の実施

② 地域の食文化を伝えあおう

- ◆地域のつながりをベースに、お互いに食文化を伝え合う活動をすすめます
 - 地域の祭りやイベント、大学・専門学校等での、和食の知識や郷土料理についての情報発信

③ 地産地消をすすめよう

- ◆子どもたちの身近な場で地産地消を实践します
 - 地域、関係団体、行政の協力体制による、保育所、学校給食へ地場産食材の活用
- ◆仙台市ならではの特徴を活かした生産・流通関係者との交流、体験の場をつくりまます
 - 地場産食材や農漁業について学ぶ講座やキャンペーン
 - 地場産食材を活用したレシピの開発

④ 環境を意識した食の取り組みをすすめよう

- ◆食品ロス削減の取り組みをすすめ、市民の実践につなげまます
 - 生ごみや食品ロスの削減を目指すレシピ投稿サイトの運営
 - 関係団体等の連携によるフードバンク・フードドライブの取り組み

⑤ 食品を選ぶ確かな目を持とう

- ◆食品の安全性に関する正しい情報を積極的に伝えます
 - 消費者が正しい知識を学ぶ機会の創出
 - 食品関係事業者に向けた食品の安全性に関する情報発信
- ◆食品表示の知識を普及し、食品の選択への活用をすすめまます
 - 健康づくりや食育に関するイベント等での情報発信
 - 健康教育等での活用法の啓発