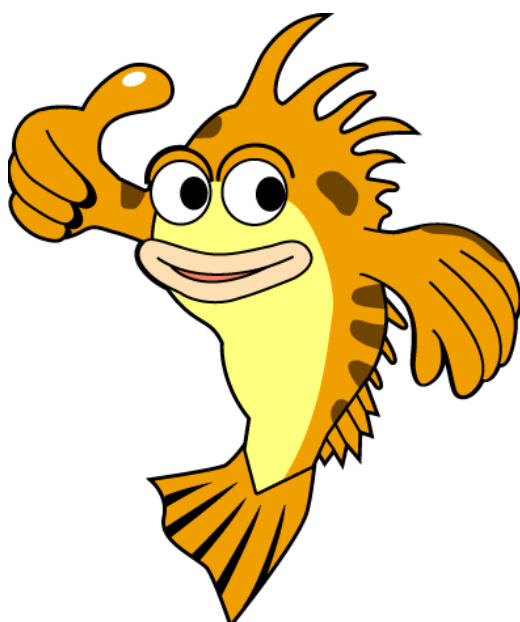


第3期 七ヶ浜町食育推進計画

「令和3年度～令和7年度」

「食で はぐくむ 미래の七ヶ浜」



ほっけのポーちゃん

令和3年3月

七ヶ浜町

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.	計画の位置付け	2
3.	計画の期間	3
4.	計画の推進	3
第2章	食をめぐる現状	4
1.	第2期計画の評価	4
2.	乳幼児期から思春期までの現状	5
3.	青年期以降の現状	7
4.	地産地消の取組の現状	9
第3章	食育推進の基本目標・食育推進の視点	11
第4章	食育推進の目標	13
第5章	ライフステージに応じた取り組み	19
1.	乳幼児期	20
2.	学童・思春期	21
3.	青年期	22
4.	壮年期	23
5.	高齢期	24
第6章	食育推進の体制	25
第7章	計画策定の経過	26

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食育とは、心身の健康と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであり、生きる上での基本となるものです。

平成17年7月、国は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため「食育基本法」を施行し、平成18年3月には食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的に「食育推進基本計画」を、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」を、平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」を策定しました。

宮城県においても、国の計画を基に、宮城の特性を生かした食育を推進するため、平成18年11月に「宮城県食育推進プラン」を、平成23年7月には「第2期宮城県食育推進プラン」を、平成28年3月には「第3期宮城県食育推進プラン」を策定しました。

七ヶ浜町では、食育基本法に基づき、平成22年3月に「七ヶ浜町食育推進計画」を平成28年3月には「第2期七ヶ浜町食育推進計画」（以下「第2期計画」とします。）を策定し、町民一人ひとりが「食」を大切に考え、生涯にわたり心身ともに健康で豊かな生活を送れるよう、様々な施策に取り組んできました。

しかしながら、社会環境の変化に伴いライフスタイルの多様化が進み、人々の食に対する意識にも変化がみられます。家族で食卓を囲む機会の減少や、加工食品や外食・中食産業の普及に伴う食に対する価値観の変化等、健全な食生活の実践が困難な状況も増えつつあります。

これらが、エネルギーや食塩等の過剰摂取や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等の健康問題を引き起こしています。また、食への関心や地域の伝統的な食文化を大切にする気持ちや、食に対する感謝の気持ちも希薄になりつつあります。

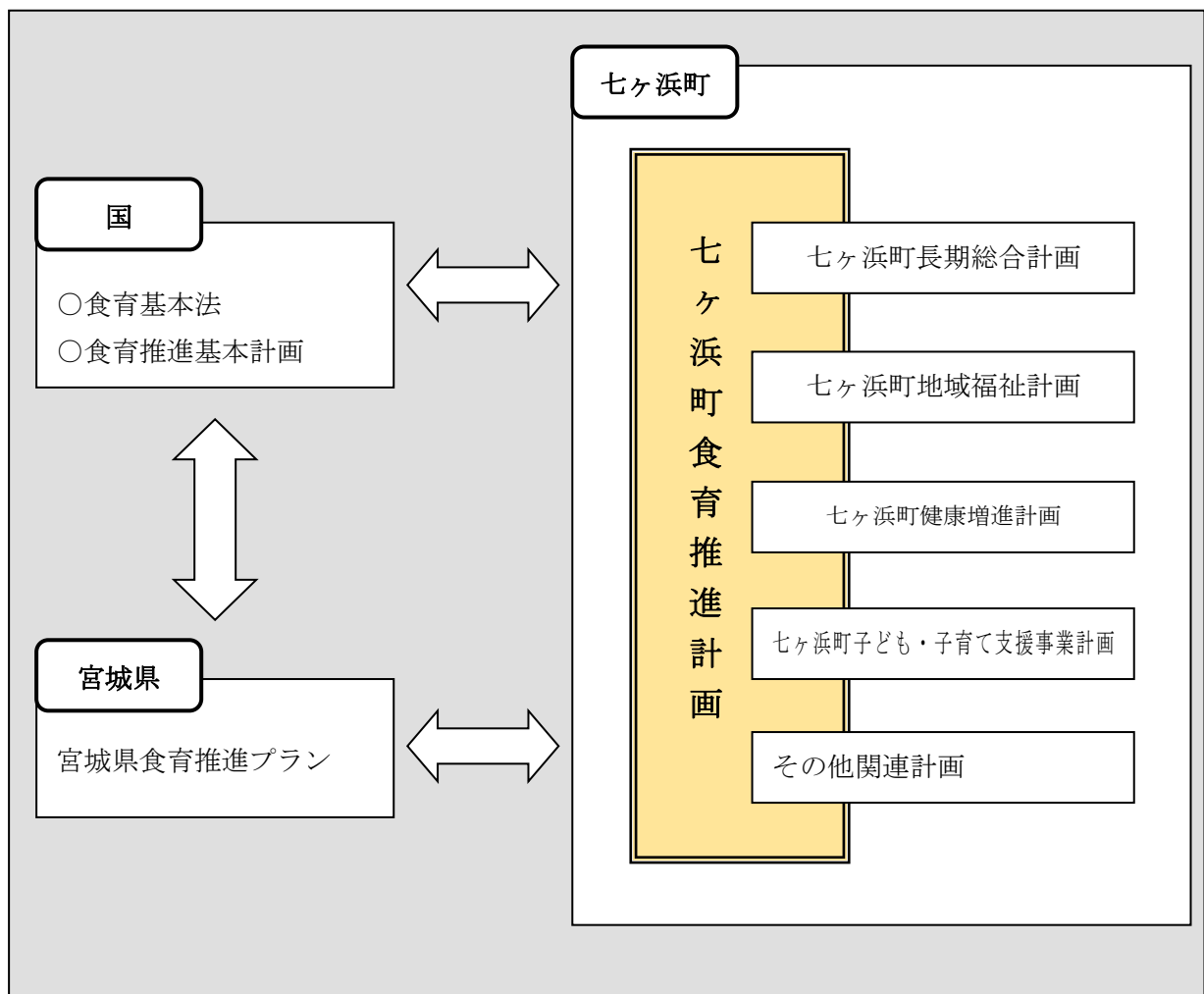
食育を着実かつ実効性のある取組とするため、行政や各種団体・家庭・幼稚園・保育所・学校・地域が連携を図り取り組んできましたが、今後さらに食育を推進するためには、町民一人ひとりが主体的に行動することが必要です。

このような状況の下、食育基本法及び食育推進基本計画を基に、第2期計画による取組の推進状況や成果を検証するとともに本町の食育に関する課題を明らかにし、食育をめぐる環境の変化等を踏まえ、引き続き七ヶ浜町の食育に関する施策を総合的に推進するため、「第3期七ヶ浜町食育推進計画」を策定しました。

2. 計画の位置付け

- 本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定による市町村食育推進計画として位置付けます。
- 本計画は、国が策定した「食育推進基本計画」及び宮城県が策定した「宮城県食育推進プラン」を踏まえた計画とします。
- 本計画は、「七ヶ浜町長期総合計画」「七ヶ浜町地域福祉計画」「七ヶ浜町健康増進計画」「七ヶ浜町子ども・子育て支援事業計画」をはじめとする本町の各種個別計画との整合性を図りながら、七ヶ浜町の特性を活かした食育推進計画とします。

【計画の位置付け】



3. 計画の期間

本計画は、令和3年度を初年度とした令和7年度までの5年間の計画とします。

また、国・宮城県の食育推進計画の見直し、社会情勢の変化等が生じた場合には、必要に応じて計画内容を見直すこととします。

令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
国：食育推進基本計画				
県：宮城県食育推進プラン				
七ヶ浜町食育推進計画				

4. 計画の推進

計画の推進にあたっては、関係機関との連絡、調整を図るとともに、方向性の確認や年度ごとに進捗状況を把握・評価し、その結果を事業に反映させます。

令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
関係機関の進捗状況の把握・評価				
調整		国・県の新計画との 整合性の確認・		現状の目標値・ 達成率の確認

第2章 食をめぐる現状

1. 第2期計画の評価

目標値の達成状況

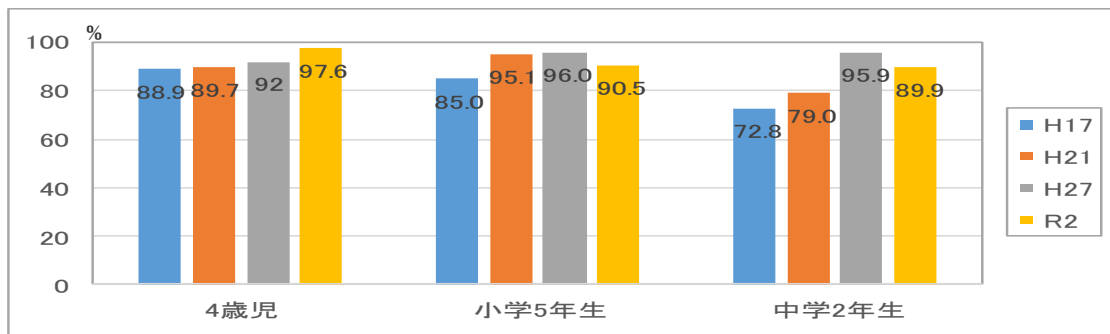
評価の区分：第2期計画現状値(H27)と現状値(R2)を比較		項目数	%
◎	目標達成	1	6.7%
○	改善傾向：平成27年度の値から10%以上の改善	3	20.0%
→	ほぼ変化なし：平成27年度の値から10%以上の変化がない	5	33.3%
▼	悪化傾向：平成27年度の値から10%以上の悪化	6	40.0%

		第2期計画 現状値 (H27)	現状値 (R2)	第2期計画 目標値	評価
朝食を毎日食べる子どもの割合	4歳児	92.0%	97.6%	94.0%以上	◎
	小学5年生	96.0%	90.5%	97.0%以上	→
	中学2年生	95.9%	89.9%	97.0%以上	→
朝食を一人で食べる子どもの割合	4歳児	2.3%	7.0%	2.0%以下	▼
	小学5年生	7.2%	24.3%	5.0%以下	▼
	中学2年生	27.4%	35.2%	25.0%以下	▼
毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる子どもの割合	4歳児	16.1%	20.9%	25.0%以上	○
	小学5年生	32.3%	35.7%	40.0%以上	○
	中学2年生	35.6%	33.1%	40.0%以上	→
朝食を欠食する人の割合 (20～30歳代女性)	20～30歳代女性	27.0%	28.9%	20.0%以下	→
毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合	成人	83.8%	72.0%	85.0%以上	▼
食事を適量食べるように心がけている人の割合	成人	88.0%	88.0%	90.0%以上	→
栄養成分表示を参考にしている人の割合	成人	41.1%	32.0%	50.0%以上	▼
野菜の目安量を知っている人の割合	成人	45.7%	51.6%	60.0%以上	○
学校給食における地場産品の使用回数		145回	※1 118回	165回	▼

※1 R1年度実績

2. 乳幼児期から思春期までの現状

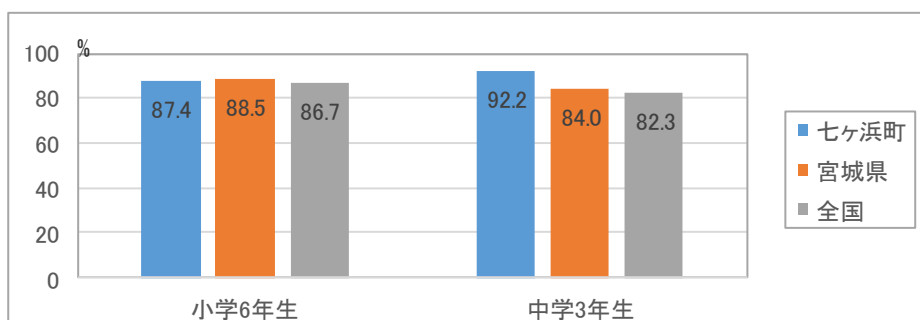
(1) 朝食を毎日食べている子どもの割合



<H17・21・27・R2年七ヶ浜町子どもの食生活実態調査より>

朝食を毎日食べている子どもの推移をみると4歳児では増加傾向ですが、小学5年生と中学2年生では、令和2年に減少がみられました。平成27年と令和2年の比較では、4歳児では5.6ポイントの増加がみられますが、小学5年生では5.5ポイントの減少、中学2年生では6ポイントの減少がみられました。

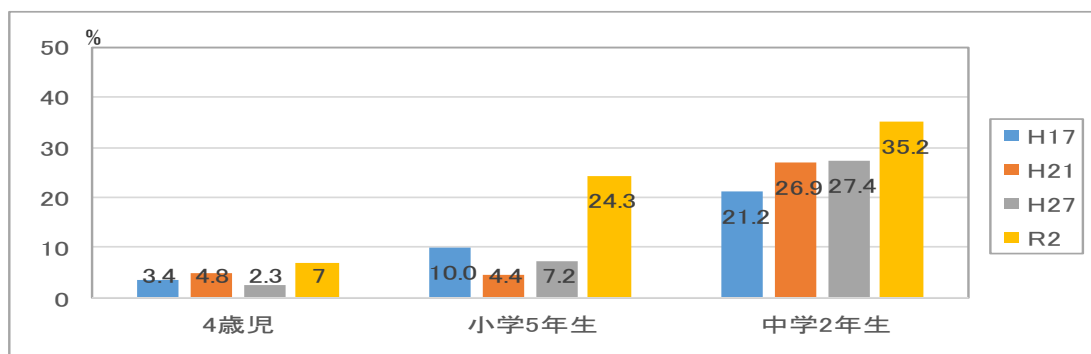
◆参考資料 朝食を毎日食べている子どもの割合 ※令和元年 全国学力・学習状況調査より



朝食を毎日食べている子どもの割合を比較すると、七ヶ浜町の小学6年生は、全国より0.7ポイント高く、宮城県より1.1ポイント低い状況がみられました。中学3年生は、全国より9.9ポイント、宮城県より8.2ポイント高い状況がみられました。

(2) 食事の環境

朝食を一人で食べている子どもの割合

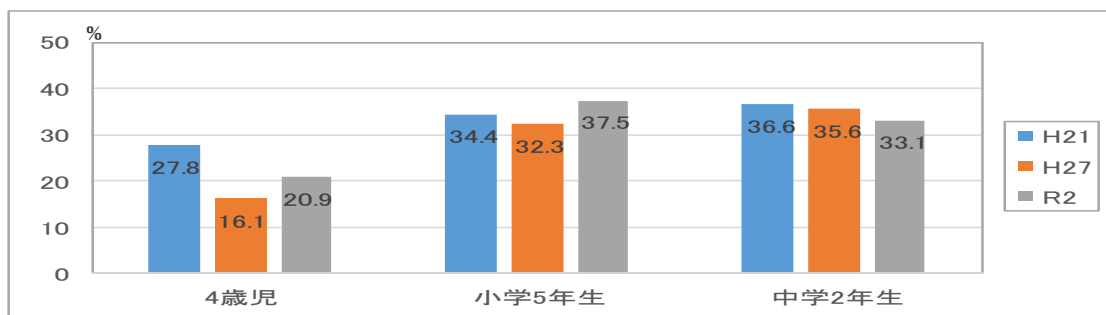


<H17・21・27・R2年七ヶ浜町子どもの食生活実態調査より>

朝食を一人で食べている子どもは、社会環境等の変化によりどの年齢でも増加傾向がみられました。平成27年と令和2年の比較では、4歳児は4.7ポイントの増加、小学5年生は17.1ポイントの増加と3倍以上になり、中学2年生は7.8ポイントの増加がみられました。

(3) 食事の内容

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている子どもの割合



<H21・27・R2年七ヶ浜町子どもの食生活実態調査より>

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている子どもは、4歳児では平成21年と平成27年の比較では11.7ポイントの減少でしたが、平成27年と令和2年の比較では4.8ポイントの増加がみられました。小学5年生では平成21年と平成27年の比較では2.1ポイントの減少でしたが、平成27年と令和2年の比較では5.2ポイントの増加がみられました。中学2年生では平成21年と平成27年の比較で減少がみられ、平成27年と令和2年の比較でも減少がみられました。



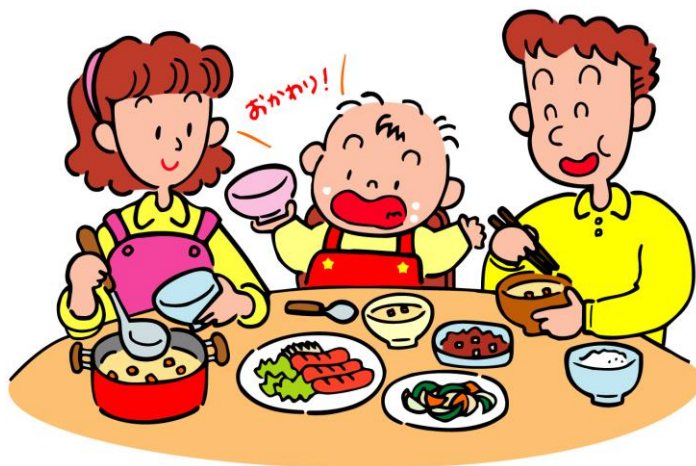
主食・主菜・副菜

主食・・・ごはん、パン、めん類などの穀類をつかった料理。

主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品などをつかった料理。

副菜・・・野菜、海藻、きのこ類等をつかった料理。

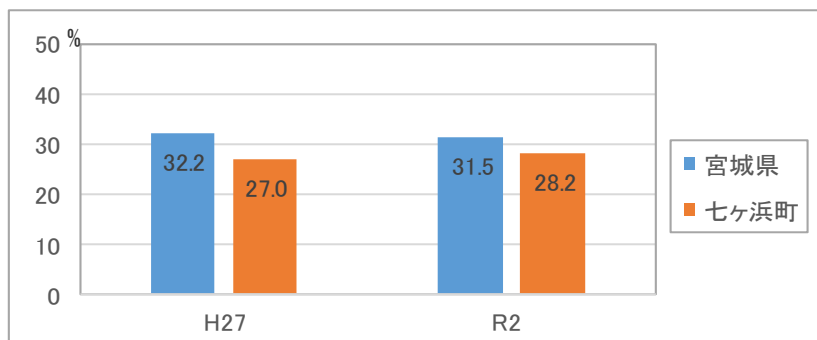
食事は、主食、主菜、副菜をそろえて食べることでバランスよく栄養がとれるといわれています。



3. 青年期以降の現状

(1) 朝食の欠食

朝食を欠食する人の割合（20～30歳の女性）

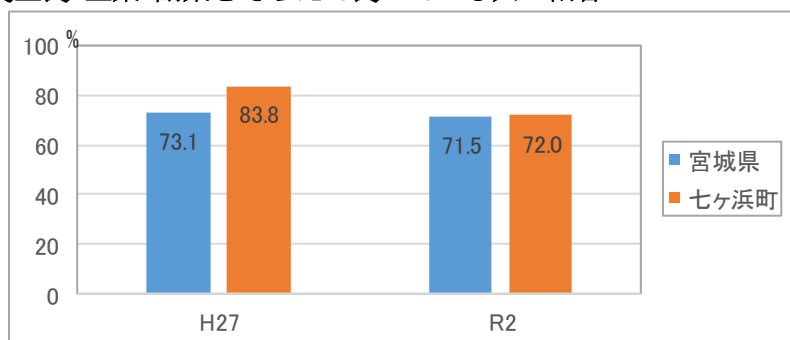


<平成27年・令和2年七ヶ浜町食生活実態調査 平成26・28年宮城県県民健康調査より>

20～30歳の女性の朝食欠食率は、平成27年・令和2年ともに宮城県より低い傾向ですが、七ヶ浜町の平成27年と令和2年の比較では、1.2ポイントの増加がみられました。欠食の状況は28.2%と約1/3にみられました。

(2) 食事の内容

毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合

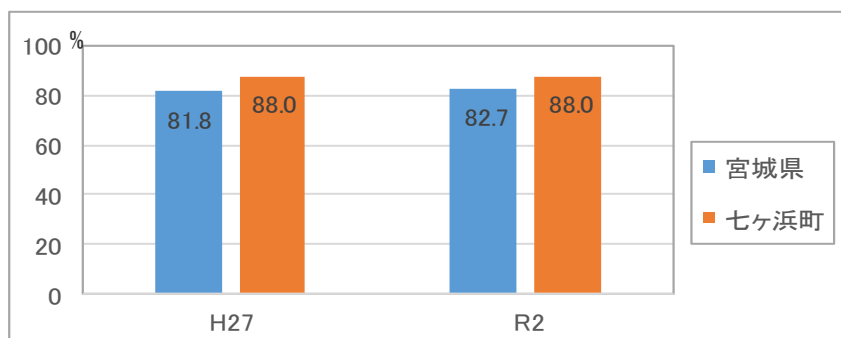


<平成27年・令和2年七ヶ浜町食生活実態調査 平成26・28年宮城県県民健康調査より>

主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は、平成27年では、宮城県より高い状況でしたが、令和2年では、同等の状況でした。七ヶ浜町の平成27年と令和2年の比較では、11.8ポイントの減少がみられました。

(3) 食生活に関する意識

①食事を適量食べるように心がけている人の割合

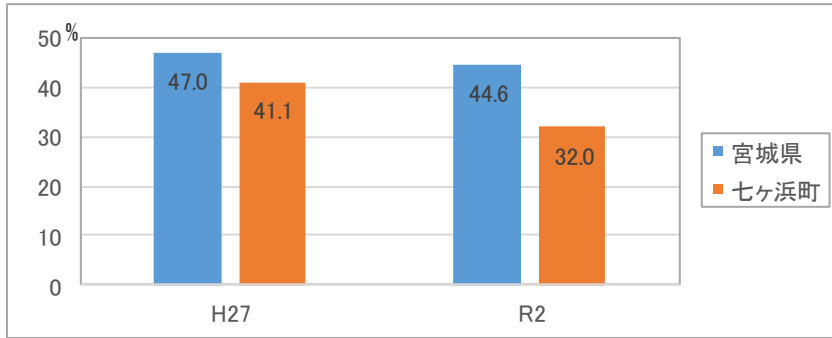


<平成27年・令和2年七ヶ浜町食生活実態調査 平成26・28年宮城県県民健康調査より>

食事の量について適量を心がけている人は、平成27年・令和2年ともに宮城県よりも高い傾向にありました。七ヶ浜町の平成27年と令和2年との比較では変化はみられませんでした。

②栄養成分表示を参考にしている人の割合

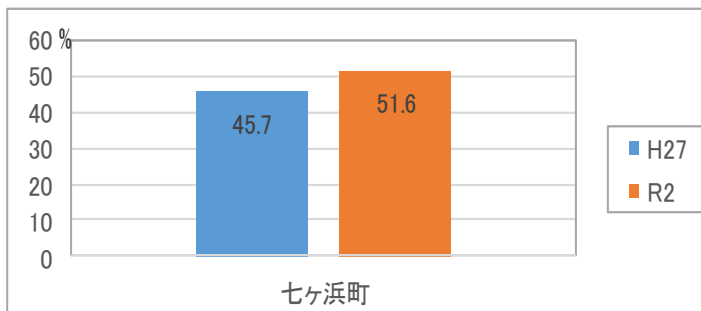
※参考値



<平成 27 年・令和 2 年七ヶ浜町食生活実態調査 平成 26・28 年宮城県県民健康調査より>

栄養成分を参考にしている人は、平成 27 年・令和 2 年ともに宮城県よりも低い傾向にありました。七ヶ浜町の平成 27 年と令和 2 年の比較では 9.1 ポイントの減少がみられました。

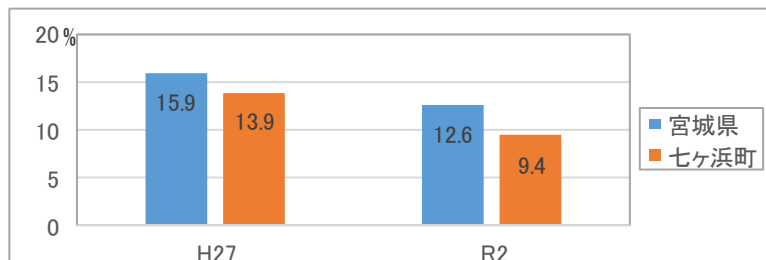
③1 日あたりの野菜摂取の目安量を知っている人の割合



<平成 27 年・令和 2 年七ヶ浜町食生活実態調査より>

1 日あたりの野菜摂取の目安量（350g）を知っている人は、平成 27 年と令和 2 年との比較では 5.9 ポイントの増加がみられました。

◆参考資料 毎日、野菜料理を適量食べることができる人の割合



<平成 27 年・令和 2 年七ヶ浜町食生活実態調査 平成 26・28 年宮城県県民健康調査より>

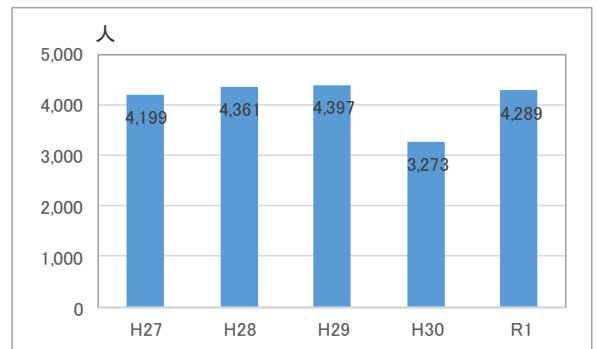
毎日、野菜を適量食べることができる人は、平成 27 年・令和 2 年ともに宮城県よりも低い傾向にあります。七ヶ浜町の平成 27 年と令和 2 年との比較では 3.2 ポイントの減少がみられました。

4. 地産地消の取組の現状

(1) 地場産品の販売

・七の市

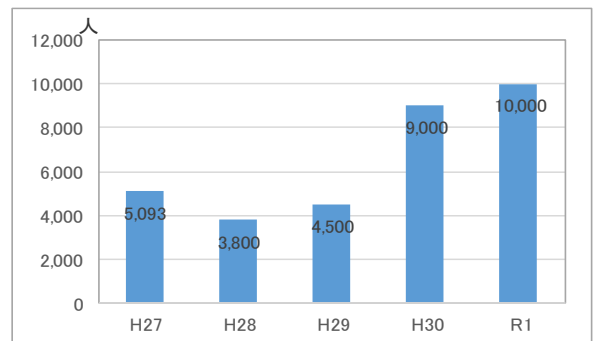
	H27	H28	H29	H30	R1
人数	4,199	4,361	4,397	3,273	4,289



・七ヶ浜町産業まつり

(H29年まではボッケと収穫祭)

	H27	H28	H29	H30	R1
人数	5,093	3,800	4,500	9,000	10,000



「七の市」



「七ヶ浜町 産業まつり」

七ヶ浜町で採れる、海苔やウニ、アワビ等の水産物は、「七ヶ浜産」として広く知られていますが、ほとんどが町外に出荷されてしまうことから、町内で直接食べる機会が限られていました。そこで、月に1回開催される「七の市」、11月に開催される「七ヶ浜町 産業まつり」で、安全でおいしい旬の食材、地元で採れた新鮮な魚介類と野菜等を町民に提供してきました。また、これらのイベント以外にも、花渚浜にオープンした海の駅や町内のスーパーの地場産品売り場での販売、町内のレストランのメニューへの活用などを通して、地産地消の推進や四季折々の食材に触れる機会を提供しています。

※「七の市」平成15年より開催

※「七ヶ浜町 産業まつり」平成30年より開催（平成11年から開催していた「ボッケと収穫祭」の名称変更）

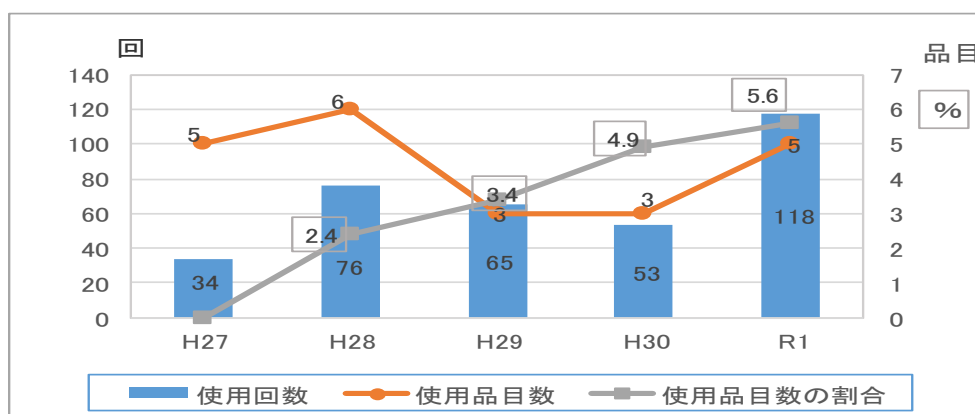
(2) 地場産品を使ったレシピの作成

町民が「食」を通して、いくつになってもいきいきと豊かに暮らせるよう「食べて得られる健康」をキーワードに、主に町内で獲れる食材を使用した「健康増進レシピ」を作成・全戸配布し、普及につとめています。



(3) 学校給食における地場産品の使用について

	H27	H28	H29	H30	R1
使用回数	34	76	65	53	118
使用品目数	5	6	3	3	5
使用品目数の割合	—	2.4%	3.4%	4.9%	5.6%



学校給食に地場産品を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や食文化及び産業に関する理解を深めるとともに、地産地消の有効な手段でもあります。

また、学校給食では、地域で生産される農産物をそのまま活用するだけでなく、加工して提供するなど、地場産品の活用にも努めております。

第3章 食育推進の基本目標 ・ 食育推進の視点

1. 食育推進の基本目標

家庭・学校・幼稚園・保育所・地域・行政が連携を図り、町民一人ひとりが「食」を大切に考え、生涯にわたって心身ともに健康で豊かな生活を送るため、2つの基本目標を掲げます。

○ 健全な食生活の実践を通して、心身の健康増進を目指します

町民一人ひとりが、「食に関する正しい知識」「食べ物を選択する力」「食べものを組み合わせる力」を習得し、健全な食生活を実践することにより、心身の健康増進を目指します。

○ 食を通して感謝の心を育み、豊かな人間形成を目指します

生産者や提供者等、食に関わる人々に感謝する心を育みます。また、「新しい生活様式」に配慮しつつ、家族や友人等と楽しく食べること、一緒に料理をつくる体験、地域の伝統的な食文化の継承等を通して、豊かな人間形成を目指します。

<小学生食育教室>



2. 食育推進の視点

食育推進の基本目標に沿って、七ヶ浜町の食育を着実かつ円滑に推進していくため、3つの視点に着目して食育に取り組みます。

視点1 「健康なからだ」

健全な食生活に必要な知識の習得と実践する力を育成します

町民一人ひとりが食や健康に関する正しい知識や望ましい食習慣を習得し、健全な食生活を実践できる食育を推進します。

視点2 「豊かな心」

食を通して豊かな心を育み、食べる楽しさを実感します

食事は、「誰と」「どのように」食べるかということが大切な要素であることから、家族そろって食卓を囲む機会や学校給食等、家族や友人等との楽しい雰囲気食べる「共食」について、「新しい生活様式」に配慮しつつ推進します。

視点3 「豊かな食体験」

地産地消や体験等を通して食材を理解し、食文化を伝承します

地場産品を活用した体験学習等を通して食育に取り組むとともに、学校給食等における地産地消への取組を推進します。また、豊かな自然と恵まれた風土において培われた、四季折々の本町の行事や作法及び地域に根ざした特色ある食文化を次代に伝え、継承する取組を推進します。



新しい生活様式

「新しい生活様式」とは、国が示した新型コロナウイルス感染防止を日常生活に取り入れたものです。①人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける②マスクを着用する③手洗い・消毒する、の3つを基本に、日常生活の各場面において生活様式の実践例が示されています。

食事については、「対面ではなく、横並びで座ろう」「料理は大皿ではなく、一人分ずつ盛りつけよう」「料理する時も食べる時も、おしゃべりは控えめに」等があります。

第4章 食育推進の目標

基本目標を達成するための3つの視点に基づき、それらを実現させるための具体的な取り組み内容を掲げ、食育を推進します。

また、これまでの取り組みや状況の変化等を踏まえ、食育の推進、課題の改善に関する状況を客観的に把握するため、目標値を設定しその達成が図られるよう推進します。

1. 「健康なからだ」望ましい食習慣の習得と実践

健全な心身の発育・発達や健康の維持・増進には、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ実践することが大切です。毎日、3食食べることや、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べること等、望ましい食習慣の定着を推進します。

●朝食を毎日食べる人の割合の増加

朝食の欠食は栄養バランスが偏るだけでなく、午前中に必要なエネルギーの補給が不十分なため、集中力を欠いたり体調が悪くなる等の問題が指摘されていることから、朝食を毎日食べる人の割合の増加を目標とし、推進します。

なお、目標の設定にあたっては、乳幼児期・学童期の子どものも母親の朝食欠食は、自らの健康だけでなく子どもの食習慣の形成にも影響を及ぼすと考えられることから、特に20～30歳代女性に重点をおき、朝食を毎日食べる人の増加をめざします。

項	目	現状値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
朝食を毎日食べる人の割合 の増加	4歳児	97.6%	98.0%以上
	小学6年生	87.4%	90.0%以上
	中学3年生	92.2%	93.0%以上
	20～30歳代女性	71.8%	73.0%以上

※第3期計画より、全国・県と比較ができるように小中学生の対象を変更しました

※20～30歳代女性については、第2期計画では「朝食を欠食する人の減少」でしたが、第3期計画より、20～30歳代の女性についても「朝食を毎日食べる人の増加」としました

●毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合の増加

生活習慣病を予防し健全な食生活を実践するためには、「何を」「どれだけ」「どのように（組み合わせで）」食べた方が良いかが重要です。主食・主菜・副菜をそろえバランスよく栄養をとることで免疫力を高めるといわれていることから、毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加をめざします。

項 目		現 状 値 (令和 2 年)	目 標 値 (令和 7 年)
毎食、主食・主菜・副菜を そろえて食べる人の割合 の増加	4 歳児	20.9%	23.0%以上
	小学 6 年生	33.3%	35.0%以上
	中学 3 年生	31.6%	33.0%以上
	成人	72.0%	75.0%以上

●食事を適量食べるように心がけている人の割合の増加

生活習慣病を予防し健全な食生活を実践するためには、自分の活動量に見合った食事量を知り、実践することが大切であることから、食事を適量食べている人の増加をめざします。

項 目		現 状 値 (令和 2 年)	目 標 値 (令和 7 年)
食事を適量食べるように心がけて いる人の割合の増加	成人	88.0%	90.0%以上

●栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加

食品や料理の栄養成分表示を参考にすることで、食生活の改善につながることから、栄養成分表示を参考にしている人の増加をめざします。

項 目		現 状 値 (令和 2 年)	目 標 値 (令和 7 年)
栄養成分表示を参考にしている人 の割合の増加	成人	32.0%	35.0%以上

●1 日当たりの野菜の目安量を知っている人の割合の増加

高血圧を予防する働きがあるカリウム、その他ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を適量とすることは生活習慣病の予防に効果があるといわれていることから、1 日あたりの野菜の摂取目安量を認識している人の増加をめざします。

項 目		現 状 値 (令和 2 年)	目 標 値 (令和 7 年)
野菜の目安量を知っている人の 割合の増加	成人	51.6%	55.0%以上

2. 「豊かな心」食をととした心身の健全育成

食を通して子どもの心身の健全な育成をはかるため、家族と食卓を囲む「共食」を「新しい生活様式」に配慮しつつ推進します。

また、栽培や収穫など食材に触れる機会や調理体験などを通して、食べ物や作ってくれた人へ感謝する心を育てます。

●朝食もしくは夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加

家族と一緒に食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、豊かな心を育むとともに食に関する基礎を伝え、習得する機会でもあります。家族の形態や働き方に変化がみられる状況においても、朝食もしくは夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加をめざします。

項	目	現状値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
朝食もしくは夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加	4歳児	100%	100%
	小学6年生	99.4%	100%
	中学3年生	97.4%	100%

※現状値は令和2年七ヶ浜町食子どもの生活実態調査より

●栽培や収穫・調理体験などの取り組みの推進

<保育所親子の食育教室>



<お父さんと幼稚園児の親子食育教室>



3. 「豊かな食体験」地産地消や食文化の伝承

地域でとれる食材に関する理解を深め、地産地消を推進します。さらに、地場産品や旬の食材を活用した料理体験、伝統行事や地域に根差した特色ある食文化の継承を推進します。

また、学校給食での地場産品の利用を推進します。

●地産地消に関する取り組みの推進

●健康増進レシピ活用の推進

●伝統食、食文化継承の推進

＜ボッケ汁＞



＜小学生食育教室＞



小学生食育教室でルバーブについて説明

＜おとなの食育教室＞



「健康増進レシピ」を活用した調理実習

健康講演会の会場で

「健康増進レシピ」より試食及び
レシピの配布



「白魚のかき揚げ・海苔のタレ」



地産地消

「地場生産ー地場消費」を略した言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取り組みです。

●学校給食における地場産品の使用品目数の割合の増加

学校給食に地場産品を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化及び産業等に関する理解を深めるとともに、地産地消の有効な手段であることから、学校給食において地場産品を使用する品目数の割合の増加をさらに推進します。

項 目	現 状 値 (令和1年)	目 標 値 (令和7年)
学校給食における地場産品の使用品目数の割合の増加	5.6%	10%以上

七ヶ浜産のルバーブを使ったメニュー
(鶏肉のルバーブソース添え)



※七ヶ浜町Instagramより

七ヶ浜産の小松菜を使ったメニュー
(七ヶ浜町産小松菜入り餃子)



※餃子の皮に小松菜が練り込まれています

ルバーブ

明治時代から高山外人避暑地（花浜）で栽培していた西洋野菜で、日本で初めて栽培が始まったのは七ヶ浜町ではないかといわれています。食用にするのは茎の部分で、爽やかな酸味が特徴です。

加熱すると短時間で溶け、ジャムやお菓子、肉類にかけるソースに利用されます。



【食育推進の指標一覧】

項 目		現 状 値 (令和 2 年)	目 標 値 (令和 7 年)
朝食を毎日食べる人の割合	4 歳児	97.6%	98.0%以上
	小学 6 年生	87.4%	90.0%以上
	中学 3 年生	92.2%	93.0%以上
	20～30 歳代 女性	71.8%	73.0%以上
毎食、主食・主菜・副菜をそろえて 食べる人の割合	4 歳児	20.9%	23.0%以上
	小学 6 年生	33.3%	35.0%以上
	中学 3 年生	31.6%	33.0%以上
	成人	72.0%	75.0%以上
食事を適量食べるように心がけている 人の割合	成人	88.0%	90.0%以上
栄養成分表示を参考にしている 人の割合	成人	32.0%	35.0%以上
野菜の目安量を知っている人の割合	成人	51.6%	55.0%以上
朝食もしくは夕食を家族と一緒に 食べる子どもの割合	4 歳児	100%	100%
	小学 6 年生	99.4%	100%
	中学 3 年生	97.4%	100%
学校給食における地場産品の利用品目数の割合の増加		5.6% ※1	10%以上

※1 R1 年度実績

第5章 ライフステージに応じた取り組み

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

このため、各ライフステージに応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取り組みを進めていく必要があります。

本計画では、乳幼児期から高齢期まで5つのライフステージに区分し、それぞれの特徴に応じた取り組みの方向性と取り組み内容を示し、関係者が連携して食育を推進します。

ライフステージに応じた食育のテーマ

ライフステージ	年齢区分	食育のテーマ
乳幼児期	おおむね 0～5歳	食習慣の基礎づくり
学童・思春期	おおむね 6～18歳	望ましい食習慣の定着
青年期	おおむね 19～39歳	健全な食生活の実現
壮年期	おおむね 40～64歳	食生活の維持と健康管理
高齢期	おおむね 65歳～	食を通じた豊かな生活の実現



1. 乳幼児期：おおむね0～5歳

テーマ 『食習慣の基礎づくり』

乳幼児期は、一生のうちで最も心身の成長が著しく、生涯にわたり健やかに生きるための基礎となる食を営む力を身につける等、将来の食習慣を方向付ける重要な時期です。

乳児期は、授乳から離乳食へと移行する時期ですが、栄養の摂取だけでなく、家族とのふれあいによる精神的な安定・安心感、親子の信頼関係等が確立されていく時期です。

幼児期は離乳食から幼児食へと移行し、睡眠や食事、遊びという活動を通して食の体験を広げていく時期です。食生活の基本となる味覚は幼児期に形成されますが、食経験が食べものの嗜好に影響を与えるため、偏食や小食といった問題も起きやすくなります。そのため、子どもの個人差に配慮しながら、味覚・嗅覚・視覚等の食に関する五感を磨くとともに、家族と一緒に楽しい雰囲気ですら食事をする中で食べる楽しさを経験することが大切です。

乳幼児期の食育は家庭が中心になりますが、保育所・幼稚園・地域等と連携して取り組んでいくことが必要となります。

【期待される取組】

家 庭	<ul style="list-style-type: none">・ 1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくります。・ 主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけます。・ 様々な食べものを味わうことで、味覚を育てます。・ 家族と一緒に楽しい雰囲気ですら食事をし、食事マナーや食への感謝の心を伝えます。・ 旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけ、食文化や行事食を伝えます。
保 育 所 幼 稚 園	<ul style="list-style-type: none">・ 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけるとともに楽しく食べることが出来る環境をつくります。・ 保育や教育を通し、食の大切さを学ぶ機会を提供します。・ 栽培や収穫などの体験を通し、食への関心を高めます。・ 給食等に地場産品を活用し、地元の食材を味わう機会を提供します。・ 保護者に対し、食に関する知識と食育の重要性についての普及啓発を行います。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・ 保育所や幼稚園での食育に関する行事へ協力します。・ 食のボランティア等と連携し、食育に取り組みます。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none">・ 朝ごはんの大切さについて啓発します。・ 食事を家族と一緒に食べる「共食」を推進します。・ 乳幼児健診や食育教室等を通し、食育の重要性を啓発します。・ 食育に関する情報を提供します。・ 食育推進事業が円滑に行えるよう食育に関わる組織や団体等との連携を図ります。・ 地産地消を推進します。

2. 学童・思春期：おおむね6～18歳

テーマ 『望ましい食習慣の定着』

学童期は、心身ともに発達が著しく食習慣の基礎が確立する時期であることから、正しい食生活のあり方を理解し、自らの健康について考え、望ましい食習慣を身につける重要な時期です。様々な場で食の経験を重ね、食に関する関心や判断力を身につけていく必要があります。

思春期も学童期同様、健全な発育をとげ、生涯にわたる健康づくりの基盤をつくる上で大切な時期ですが、部活動や塾通い、受験や進学等により食習慣が不規則になりがちです。また、この時期は、家庭環境や友人・マスメディア等からの影響も受けやすく、孤食、朝食の欠食、誤った認識による過度の痩身志向や、過食・偏食による肥満等、健康上の問題も生じやすい時期です。

食に関する正しい知識を習得し、望ましい食習慣と生活リズムを維持し実践していくことができるよう、家庭・学校などの関係機関が連携して取り組んでいくことが必要となります。

【期待される取組】

家 庭	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくります。 ・主食・主菜、副菜のそろった食事内容を心がけ、様々な食べものを味わえるよう配慮します。 ・家族一緒に楽しい雰囲気ですら、食事マナーや食への感謝の心を伝えます。 ・旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけ、食文化や行事食を伝えます。 ・食事づくりや手伝いなど、食に関する体験をとおして、食への関心や興味を深めます。
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・「食に関する指導に係る全体計画」を作成し、学校全体で食育を推進します。 ・「はやね・はやおき・あさごはん」の推進に取り組みます。 ・健康なからだと食生活の関係を知り、望ましい食習慣が身につくよう取り組みます。 ・給食に地元の食材を活用し、地元の食材や伝統料理に触れる機会を提供します。 ・保護者に対して、食育の重要性と食に関する情報を発信します。
地 域	<ul style="list-style-type: none"> ・食のボランティア等と連携し、食育に取り組みます。 ・学校での食育の取り組みに協力します。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんの大切さについて啓発します。 ・食育教室を開催し、食への関心を高めます。 ・食育を推進するボランティアの育成と活動を支援します。 ・食育に関する情報を提供します。 ・食育推進事業が円滑に行えるよう食育に関わる組織や団体等との連携を図ります。 ・地産地消を推進します。

3. 青年期：おおむね19～39歳

テーマ『健全な食生活の実現』

青年期は、身体発達がほぼ完了し、多くの生活習慣が定着してきます。家庭的には結婚、出産、子育て等、社会的にも就職等を機に生活が大きく変化する時期です。仕事等で生活が不規則になりがちで、朝食の欠食や野菜摂取量の不足などがみられます。

この時期の食生活が壮年期以降の健康に大きく影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、自らの健康状態の把握に努めることが必要となります。

また、この時期は、子育ての期間と重なることも多いため、これまで得てきた食に関する知識や情報、自らが望ましい食習慣を実践することなどをとおして、次世代への食育に取り組むことが期待されます。

【期待される取組】

家 庭	<ul style="list-style-type: none">・食に関する正しい情報を選択する力を身につけます。・望ましい食習慣を実践します。・食に関する知識（朝食の大切さ・適正な食事量・野菜の適量摂取・主食・主菜・副菜の摂取による栄養のバランス・食品成分表示の活用等）を習得・実践し生活習慣病予防に努めます。・家族一緒に楽しい雰囲気です食事をし、食事マナーや食への感謝の心を子どもたちに伝えます。・旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけ、食文化や行事食を伝えます。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・食のボランティア等と連携し、食育に取り組めます。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none">・食への関心を高めるため、食育教室を開催します。・食育推進に関するボランティアの育成と活動を支援します。・食育に関する情報を提供します。・地産地消を推進します。

4. 壮年期：おおむね40～64歳

テーマ『食生活の維持と健康管理』

壮年期は、職場や家庭、地域において中心となって活躍する時期ですが、仕事や子育てなどでストレスを受けやすく、多忙なために不規則な食生活や栄養の偏りなど自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。また、この年代は、身体機能が徐々に低下し始めることで、生活習慣病などの疾病にかかりやすくなったり、更年期による体調の変化等を迎える時期です。

こうした変化を理解するとともに、望ましい食習慣や生活習慣を実践・継続し、自分の健康管理に努めることが必要となります。

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

【期待される取組】

家 庭	<ul style="list-style-type: none">・望ましい食習慣の維持に努めます。・食に関する知識（朝食の大切さ・適正な食事量・野菜の適量摂取・主食・主菜・副菜の摂取による栄養のバランス・食品成分表示等）を習得・実践し生活習慣病予防に努めます。・家族一緒に楽しい雰囲気ですし、食に関する知識を子どもたちに伝えます。・旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけ、食文化や行事食を伝えます。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・食のボランティア等と連携し、食育に取り組みます。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none">・食への関心を高めるため、食育教室を開催します。・食育推進に関するボランティアの育成と活動を支援します。・食育に関する情報を提供します。・地産地消を推進します。

5. 高齢期：おおむね65歳以上

テーマ『食を通した豊かな生活の実現』

高齢期は、個人差が大きいものの、加齢に伴う身体機能の低下により健康問題が生じやすくなります。このため、自らの変化に合わせた望ましい食生活を実践し、健康管理に努める必要があります。

また、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。

一方、増加傾向にある高齢者世帯や単身世帯では、低栄養等食の問題が懸念されており、地域が高齢者の健全な食生活を支える体制も必要となります。

【期待される取組】

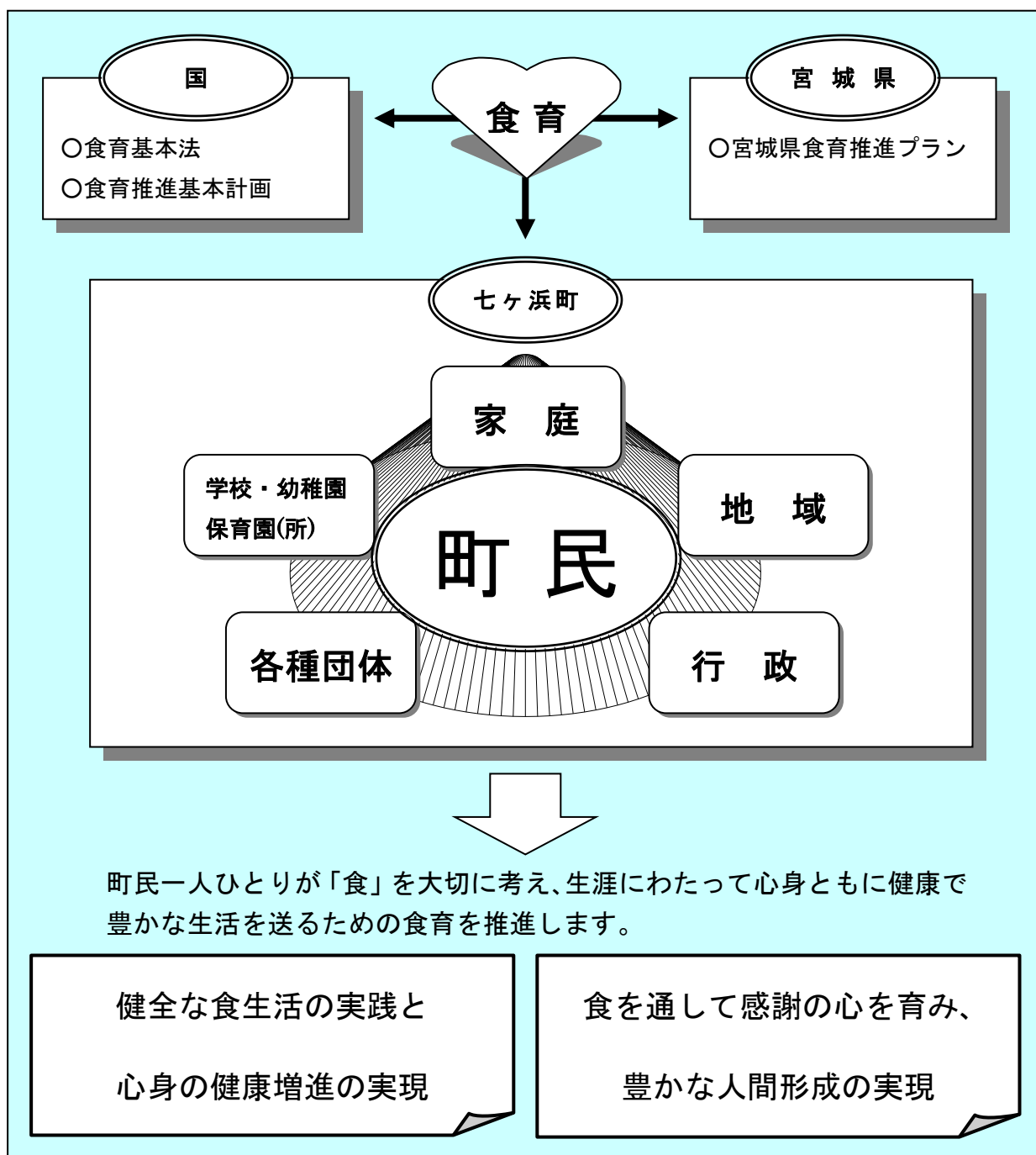
家 庭	<ul style="list-style-type: none">・低栄養を予防し、健康状態に合せた望ましい食生活を実践します。・家族や友人と楽しい雰囲気です。・旬の食材や地場産品を使った食事づくりを心がけ、食文化や行事食を伝えます。
地 域	<ul style="list-style-type: none">・食のボランティア等と連携し、食育に取り組みます。
行 政 (町)	<ul style="list-style-type: none">・低栄養予防等、食への関心を高めるため、食育教室を開催します。・食育推進に関するボランティアの育成と活動を支援します。・地産地消を推進します。

第6章 食育推進の体制

七ヶ浜町における食育推進のイメージ

食育の推進にあたっては、家庭、学校・幼稚園・保育所、行政、各種関係団体・食のボランティア等が連携をとりながら進めていく必要があります。

【七ヶ浜町における食育推進のイメージ図】



※食のボランティアとは、「七ヶ浜町健康づくり推進員連絡協議会」や食育の推進に関わるボランティアとして登録している「ボランティア友の会（食のボランティア）」「宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所女性部」「JA 仙台七ヶ浜支店野菜クラブ」の方です

第7章 計画策定の経過

1. 七ヶ浜町食育推進会議

	開催日	内容
第1回	令和2年7月10日	・令和元年度七ヶ浜町食育推進事業の報告 ・令和2年度七ヶ浜町食育推進計画について ・第3期七ヶ浜町食育推進計画策定について (食育推進計画策定に係る今後のスケジュール)
第2回	令和3年3月22日	・第3期七ヶ浜町食育推進計画(案)について

2. 七ヶ浜町食育推進会議委員

No.	氏名	所属・役職	備考
1	小片 邦穂	(社)宮城県塩釜医師会	副会長
2	山本 和行	(社)塩釜歯科医師会	
3	庄子 聡子	宮城県仙台保健福祉事務所	
4	木村 豊子	元 尚綱学院大学講師	会長
5	武田 光彦	七ヶ浜町教育長	
6	須藤 清	七ヶ浜町内学校長	
7	高橋 昌子	七ヶ浜町 PTA 連合会	
8	渡邊 由佳	七ヶ浜町内幼稚園代表	
9	大町 マス子	七ヶ浜町健康づくり推進員連絡協議会長	
10	顧 治夫	七ヶ浜町老人クラブ連合会長	
11	皆尾 義昭	宮城県食品衛生協会塩釜支部	
12	佐々木 一仙	宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所長	
13	我妻 稔明	仙台農協七ヶ浜支店長	

「七ヶ浜町食育推進計画」

～食で はぐくむ 미래の七ヶ浜～

令和3年 3月

七ヶ浜町健康福祉課 健康増進係

〒985-8577 宮城県宮城郡七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺 5-1

TEL 022-357-7449

FAX 022-357-2118