

# 資料編



## 資料編

## 資料1 第3期石巻市食育推進計画策定の経過

年度	会議名等 実施年月日	主な内容
平成29年度	市民食育アンケート調査等 平成29年9月1日～ 平成29年9月19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民食育アンケート調査</li> <li>児童生徒食育アンケート調査</li> </ul>
	第2回食育推進庁内検討部会 ワーキングチーム会議 平成29年12月22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>石巻市の現状と課題について</li> <li>第3期食育推進計画策定スケジュールについて</li> </ul>
	第2回石巻市食育推進会議 平成30年1月30日	<ul style="list-style-type: none"> <li>石巻市の現状と課題、対策について</li> <li>第3期食育推進計画策定スケジュールについて</li> </ul>
平成30年度	第1回食育推進庁内検討部会 ワーキングチーム会議 平成30年5月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>第3期食育推進計画策定要領について</li> <li>アンケートからみる石巻市の現状について</li> <li>目標達成状況について</li> <li>具体的な取り組みについて</li> </ul>
	第1回石巻市食育推進会議 平成30年6月13日	<ul style="list-style-type: none"> <li>第3期食育推進計画策定要領について</li> <li>アンケートからみる石巻市の現状について</li> <li>目標達成状況について</li> <li>具体的な取り組みについて</li> </ul>
	第2回食育推進庁内検討部会 ワーキングチーム会議 平成30年7月26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>第3期食育推進計画の構成案について</li> <li>大目標及び重点取組項目について</li> <li>平成30年度の策定スケジュールについて</li> </ul>
	第2回石巻市食育推進会議 平成30年10月2日	<ul style="list-style-type: none"> <li>第3期石巻市食育推進計画素案について</li> <li>今後のスケジュールについて</li> </ul>
	パブリックコメントの実施 平成30年12月7日～ 平成30年12月26日	第3期食育推進計画（案）の意見募集
	第3回食育推進庁内検討部会 ワーキングチーム会議 平成31年1月18日	<ul style="list-style-type: none"> <li>パブリックコメント実施結果について</li> <li>第3期食育推進計画（原案）検討</li> </ul>
	第3回石巻市食育推進会議 平成31年2月6日	<ul style="list-style-type: none"> <li>パブリックコメント実施結果について</li> <li>第3期食育推進計画（原案）協議</li> </ul>

## 資料 2 石巻市食育推進会議条例

平成 20 年 3 月 26 日条例第 7 号

石巻市食育推進会議条例

(設置)

第 1 条 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号。以下「法」という。）第 33 条第 1 項の規定に基づき、石巻市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事項)

第 2 条 推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 石巻市食育推進計画（法第 18 条第 1 項に規定する市町村食育推進計画をいう。）を作成し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関して、重要事項を審議し、及び施策の実施を推進すること。

(組織)

第 3 条 推進会議は、委員 20 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 食育の推進に関係する団体に所属する者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 前 3 号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第 5 条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 推進会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(委任)

第 7 条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

(施行月日)

1 この条例は、平成 20 年 4 月 1 日から施行する。

(最初の会議の招集)

2 委員が委嘱された後、最初に招集すべき会議は、第 6 条第 1 項の規定にかかわらず、市長が招集する。

## 資料3 石巻市食育推進会議委員名簿

No.	食育推進会議条例第3条	団体名	備考	
1	学識経験を有する者	須能 邦雄	石巻魚市場株式会社	会長
2		有見 正敏	石巻専修大学	副会長
3	食育の推進に関する 団体	佐藤 清子	石巻市食生活改善推進員連絡協議会	
4		加賀 正記子	JAいしのまき女性部	
5		佐藤 真衣	JAいしのまき	
6		江刺 みゆき	宮城県漁業協同組合	
7		船本 剛	イオンリテール株式会社イオン石巻店	
8		高橋 よしみ	石巻地域生活研究グループ連絡協議会	
9		学校・保育所等	大河内 裕幸	石巻市立小中学校校長会
10	阿部 紀子		石巻市立小中学校校長会	
11	木村 朗美		石巻地区保育協議会私立保育部会	
12	千葉 実千代		石巻市立保育所連合会	
13	會津 隆司		石巻私立幼稚園連合会	
14	梶谷 美智子		石巻市立幼稚園会	
15	関係行政機関		薄井 剛	東北農政局経営・事業支援部
16		狩野 和枝	宮城県東部保健福祉事務所	
17		畠山 早苗	石巻市健康部	
18		狩野 之義	石巻市産業部	～平成30年8月 31日
		吉本 貴徳	石巻市産業部	平成30年9月1 日～
19		草刈 敏雄	石巻市教育委員会	

任期:平成30年6月1日から平成32年5月31日まで

## 資料4 石巻市食育推進庁内検討会議設置要綱

平成20年3月26日訓令第14号

改正

平成22年3月31日訓令第14号

平成22年7月30日訓令第31号

平成26年3月31日訓令第5号

平成27年4月28日訓令第8号

平成28年3月31日訓令第7号

### 石巻市食育推進庁内検討会議設置要綱

(設置)

第1条 石巻市食育推進計画の策定及び推進に当たり、関係各課との連携を密にし、円滑かつ効率的な食育推進会議の運営に資するため、石巻市食育推進庁内検討会議（以下「検討会議」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 検討会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 食育推進計画の基本方針及び基本構想の推進に関すること。
- (2) 食育推進計画の素案を作成すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、食育の推進に関すること。

(組織)

第3条 検討会議は、会長、副会長及び委員をもって構成し、別表第1に掲げる職にある者をもって充てる。

2 会長は、検討会議を代表し、その会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 検討会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは、検討会議の会議に委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(ワーキングチーム)

第5条 検討会議の会議を円滑に行うため、検討会議の会議に付すべき事項を事前に調査及び検討するワーキングチームを設置する。

2 ワーキングチームは、座長、副座長及びチーム員をもって組織する。

3 座長は健康部健康推進課長をもって充て、副座長及びチーム員は別表第2に掲げる課の長が自らの属する課の職員のうちから指名する者をもって充てる。

4 ワーキングチームの会議は、座長が招集し、座長がその議長となる。

5 座長は、必要があると認めるときは、ワーキングチームの会議にチーム員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(事務局)

第6条 検討会議及びワーキングチームの事務局は、健康部健康推進課に置く。

2 事務局員は、別表第3に掲げる課の長が自らの属する課の職員のうちから指名する者をもって充てる。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この訓令は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成22年3月31日訓令第14号）

この訓令は、平成22年4月1日から施行する。

附 則（平成22年7月30日訓令第31号）

この訓令は、平成22年8月1日から施行する。

附 則（平成26年3月31日訓令第5号）

この訓令は、平成26年4月1日から施行する。

附 則（平成27年4月28日訓令第8号）

この訓令は、平成27年5月1日から施行する。

附 則（平成28年3月31日訓令第7号抄）

（施行期日）

1 この訓令は、平成28年4月1日から施行する。

別表第1（第3条関係）

会長	健康部次長
副会長	産業部次長
委員	河北総合支所次長、雄勝総合支所次長、河南総合支所次長、桃生総合支所次長、北上総合支所次長、牡鹿総合支所次長、生活環境部廃棄物対策課長、福祉部福祉総務課長、同部子育て支援課長、同部子ども保育課長、産業部商工課長、同部観光課長、同部水産課長、同部農林課長、教育委員会学校教育課長及び同委員会学校管理課長

別表第2（第5条関係）

副座長	産業部水産課及び教育委員会学校教育課
チーム員	河北総合支所保健福祉課、雄勝総合支所保健福祉課、河南総合支所保健福祉課、桃生総合支所保健福祉課、北上総合支所保健福祉課、牡鹿総合支所保健福祉課、生活環境部廃棄物対策課、福祉部福祉総務課、同部子育て支援課、同部子ども保育課、産業部商工課、同部観光課、同部農林課及び教育委員会学校管理課

別表第3（第6条関係）

健康部健康推進課、福祉部子ども保育課、産業部水産課及び教育委員会学校教育課
---------------------------------------

## 資料5 参考資料

### (1) 市民食育アンケート調査等結果の概要

#### ■調査の目的

石巻市では、『石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう』の実現のため、平成26年度から5年間の計画として「第2期石巻市食育推進計画」を策定し推進しています。

この調査は、計画の最終評価及び市民の食習慣の状況把握、課題の整理を行い、平成31年度から5年間の「第3期石巻市食育推進計画」策定及び今後の市民の食育推進に反映させるための基礎資料を得るため実施しました。

#### ■調査の実施状況

##### <調査期間>

平成29年9月

##### <調査方法>

市民：郵送による配布・回収

小学生、中学生：学校での配布・回収

##### <回収状況>

調査対象	配布数	有効回答数	回収率
20歳から64歳までの市民 (住民基本台帳による無作為抽出)	2,400票	885票	36.9%
市内全小学5年生	742票	740票	99.7%
市内全中学2年生	461票	461票	100.0%

※集計は小数点以下第2位を四捨五入していますので、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合があります。



## ①市民アンケート調査結果

## 食生活について

## ■食育の関心度

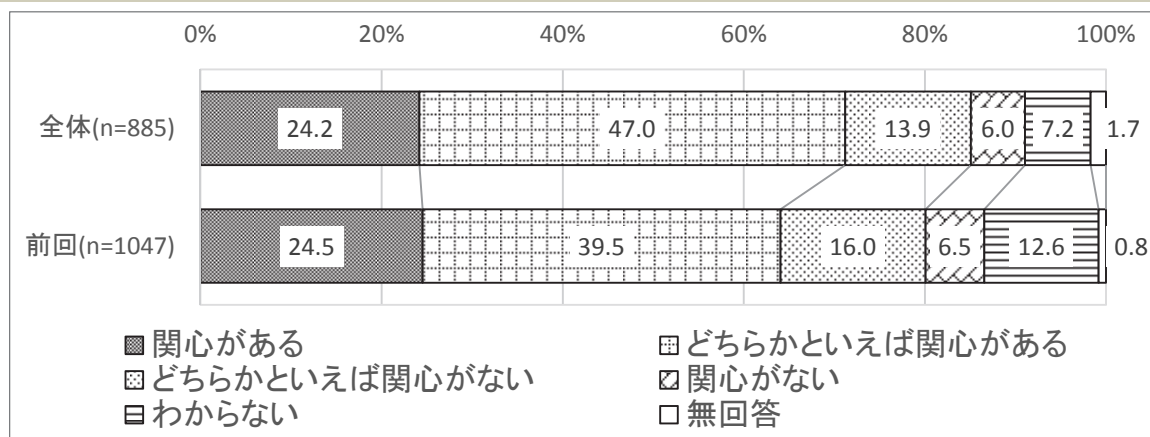
問7 あなたは「食育」に関心がありますか。(〇は1つだけ)

「関心がある」が24.2%、「どちらかといえば関心がある」が47.0%で、合わせて71.2%が『関心がある』と回答

【前回比較】

・「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」 71.2% (前回 64.0%)

・今回7.2ポイントの増加 ↑



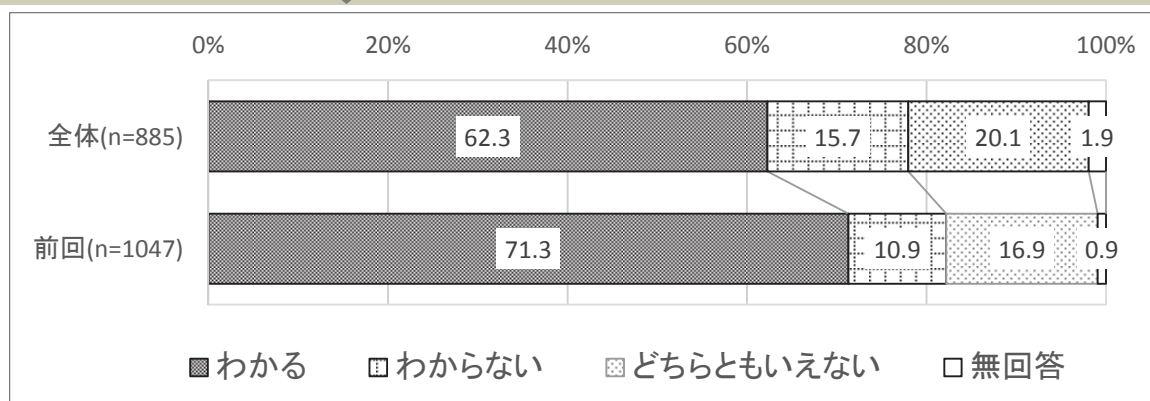
問8 自分の食事の適量がわかりますか。(〇は1つだけ)【目標設定項目】

「わかる」が62.3%と6割を以上占め、「わからない」が15.7%

【前回比較】

・「わかる」 62.3% (前回 71.3%)

・今回9ポイントの減少 ↓



「食育」という言葉や意味を知っている人や「食育」の関心度は以前よりも上がってきている。ただし、意識は高くなってきているが、社会環境や生活状況の変化、食への理解不足等もあり、実践が伴っていないことも多いのではないかと考えられる。

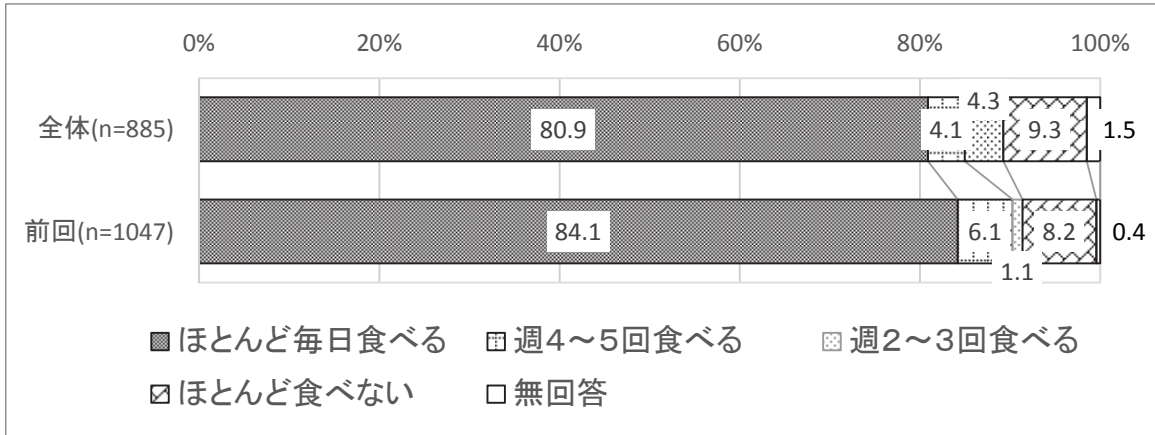
## ■朝食の摂取状況

問9 朝食を食べていますか。(〇は1つだけ)

「ほとんど毎日食べる」が80.9%

【前回比較】

- ・「ほとんど毎日食べる」 80.9% (前回 84.1%)
- ・今回 3.2 ポイントの減少 ↓



朝食を毎日食べる人の割合は前回より減少している。年代別にみると、20歳代では69.6%と特に低い。

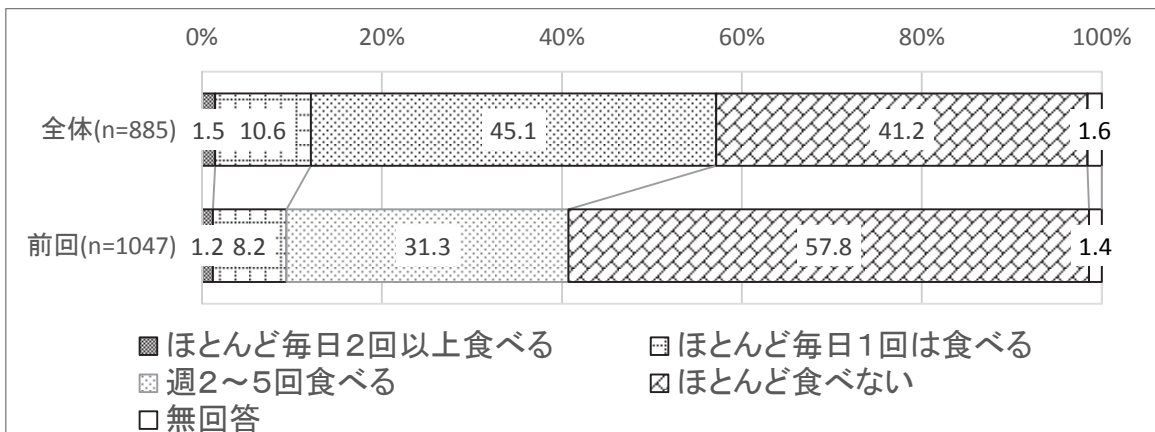
## ■外食の状況

問10 外食（市販の弁当や惣菜などの利用も含む）をどのくらい食べますか。(〇は1つだけ)

「週2~5回食べる」が45.1%、次いで「ほとんど食べない」が41.2%

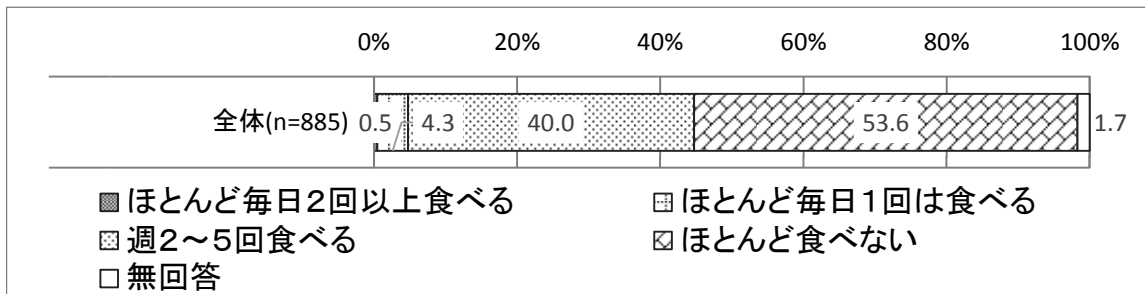
【前回比較】

- ・「ほとんど毎日2回以上」 + 「ほとんど毎日1回」 12.1% (前回 9.4%)
- ・今回 2.7 ポイントの増加 ↑



問 11 インスタント食品やファストフード（ハンバーガー、牛丼、コンビニのから揚げなど）をどのくらい食べますか。（〇は1つだけ）

「ほとんど食べない」が53.6%と半数以上となっており、次いで「週2～5回食べる」が40.0%  
年齢が上がるほど「ほとんど食べない」が多くなっており、60歳～64歳では64.0%  
20歳代と30歳代では「週2～5回食べる」が5割以上



外食を毎日1回以上食べる人の割合は前回より増加している。インスタント食品については、ほとんど食べないと回答している人が半数以上を占めているが、週2回から5回は食べるという回答が4割になっている。

その中でも、年齢で見ると20歳代・30歳代が5割以上利用しており、若い世代の活用が多い。

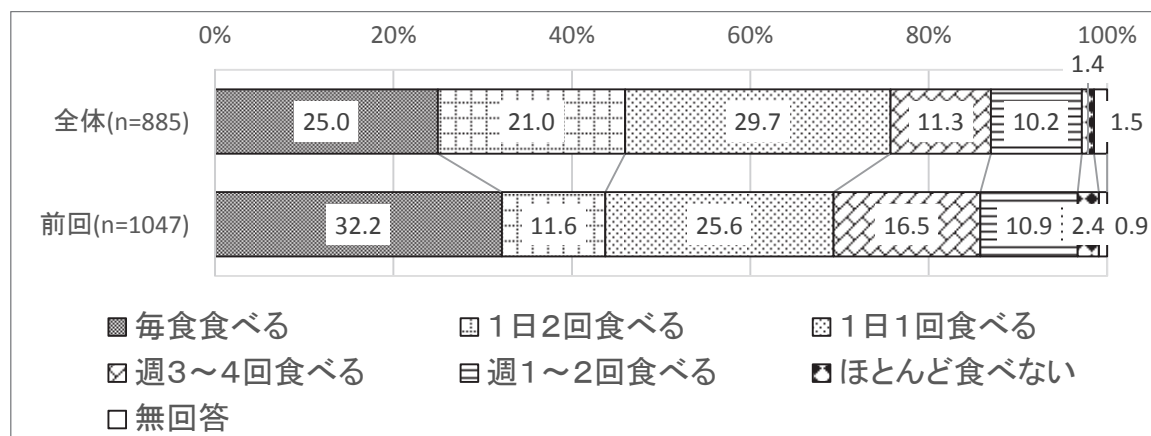
## ■野菜や海藻の摂取状況

問 13 野菜や海藻のおかずを食べますか。（〇は1つだけ）【目標設定項目】

「1日1回食べる」が29.7%と最も多く、次いで「毎食食べる」が25.0%

【前回比較】

- ・「毎食食べる」 25.0% (前回 32.2%)
- ・今回 7.2 ポイントの減少



野菜や海藻のおかずを毎食食べる人は減少しており、1日1回の摂取が最も多くなっている。

1日 350g 以上が適量というのわからない人や価格の問題等もあり摂取不足が多いのではないかとと思われる。

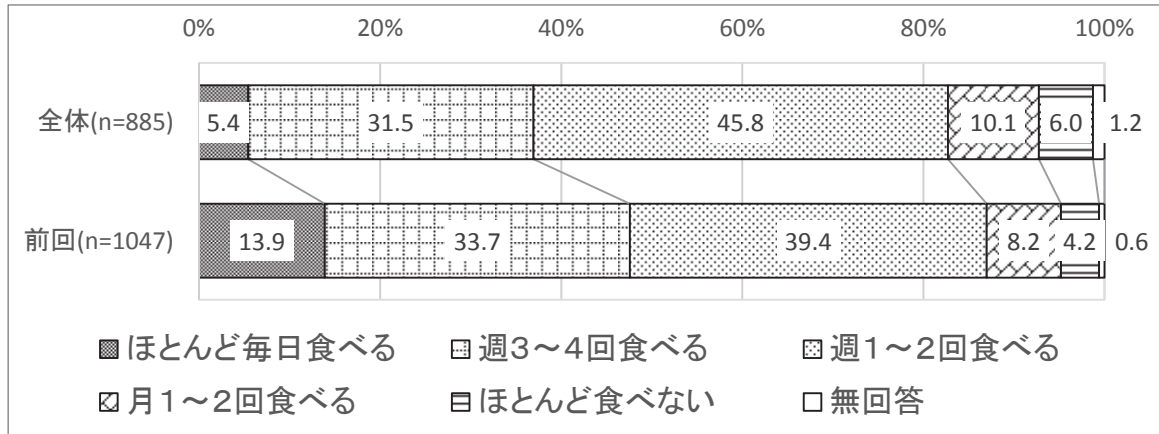
## ■魚の摂取状況

問 15 魚のおかずを食べますか。(〇は1つだけ)

「週1～2回食べる」が45.8%で最も多く、次いで「週3～4回食べる」が31.5%

【前回比較】

- ・「ほとんど毎日食べる」 5.4% (前回 13.9%)
- ・今回 8.5 ポイントの減少 ↓



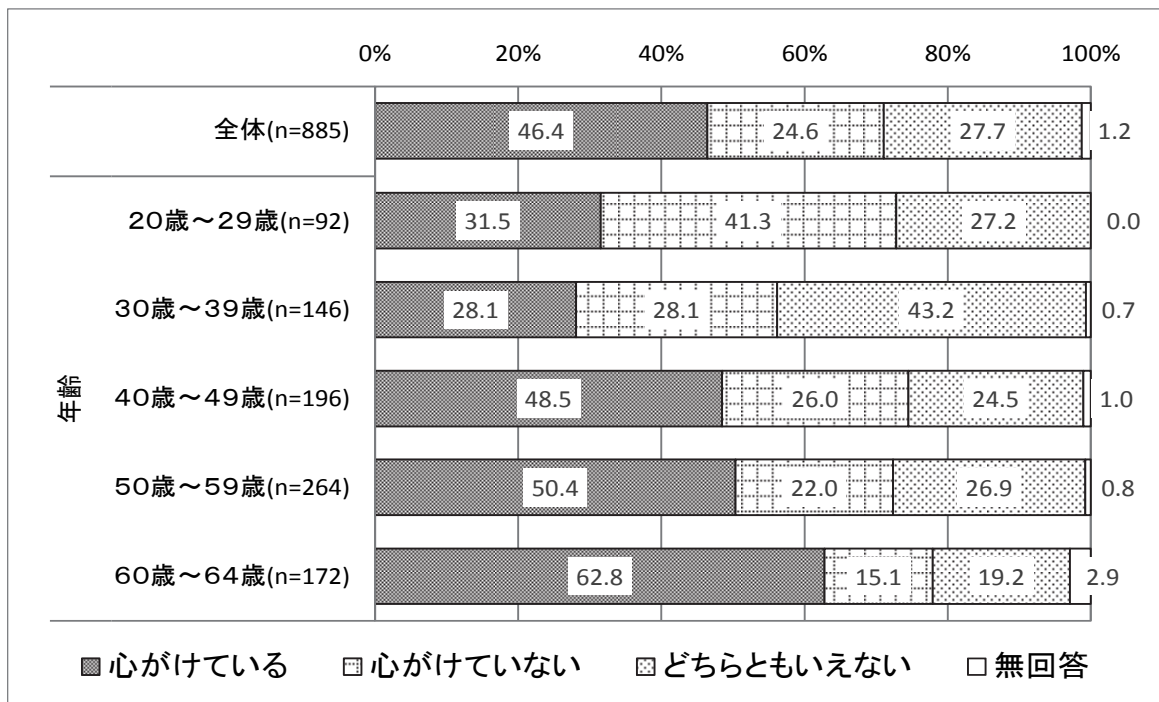
魚のおかずを毎日食べる人は減少しているが、週1回から2回食べる人は5割近くと最も多い。

## ■減塩の状況

問 16 減塩を心がけて食事をしていきますか。(〇は1つだけ)

「心がけている」が46.4%で最も多い。「心がけていない」は24.6%

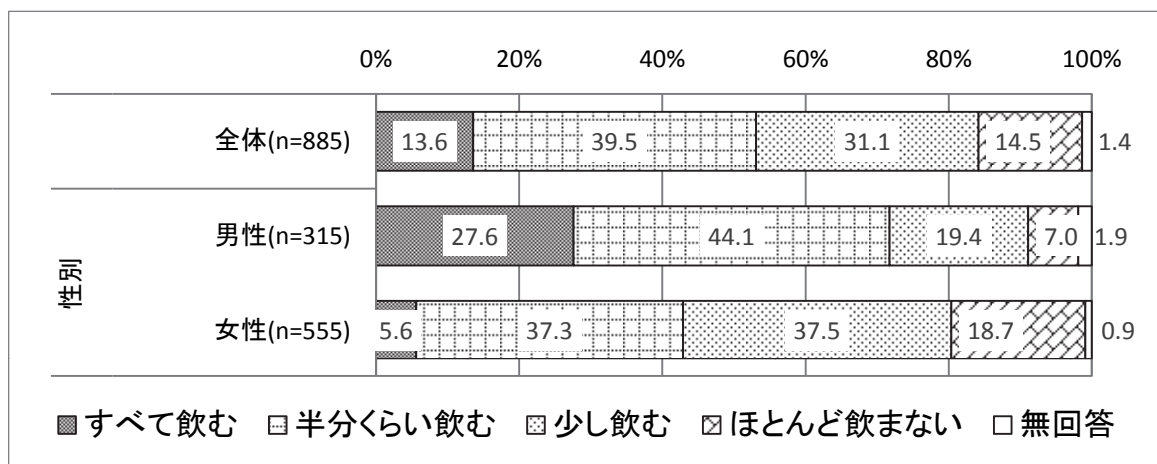
年齢別にみると、年齢が上がるほど「心がけている」が多くなる傾向にあり、60歳～64歳では6割以上



## 問 18 麺類の汁を飲みますか。(〇は1つだけ)

「半分くらい飲む」が39.5%で最も多く、次いで「少し飲む」が31.1%

「すべて飲む」は男性27.6%、女性5.6%



減塩を心がけている人は5割近くを占めているが、男性では麺類の汁をすべて飲む人が多くあり、減塩に対する意識が低いと思われる。

## ■甘い飲み物の摂取状況

## 問 19 水・お茶類以外の甘い飲み物（たとえば清涼飲料水、スポーツドリンク、缶コーヒー、栄養ドリンクなど）を飲みますか。(〇は1つだけ)

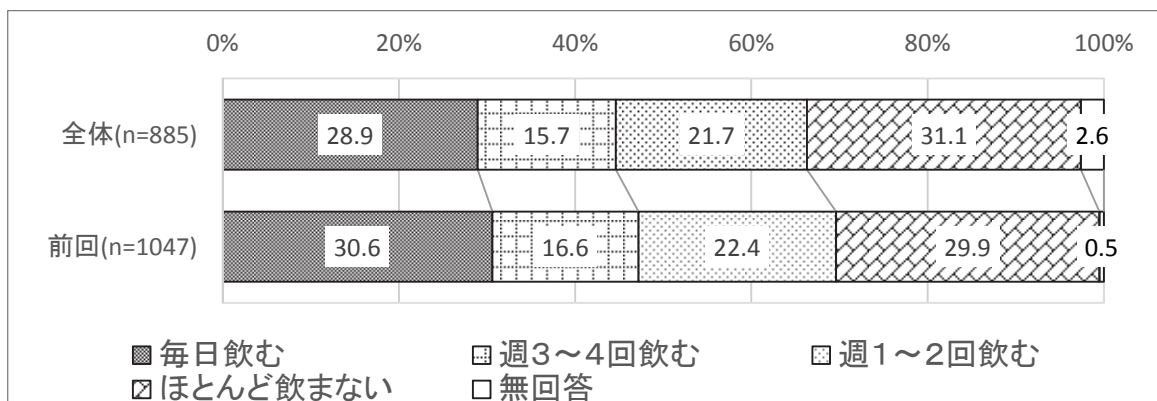
「ほとんど飲まない」が31.1%と最も多く、次いで「毎日飲む」が28.9%

年齢別にみると、20歳代で「毎日飲む」が39.1%と特に多い。

## 【前回比較】

・「毎日飲む」 28.9% (前回 30.6%)

・今回 1.7ポイントの減少



水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合は減少しているが、年代別にみると20歳代では毎日飲む人が39.1%と特に多い。

食を取り巻く環境について

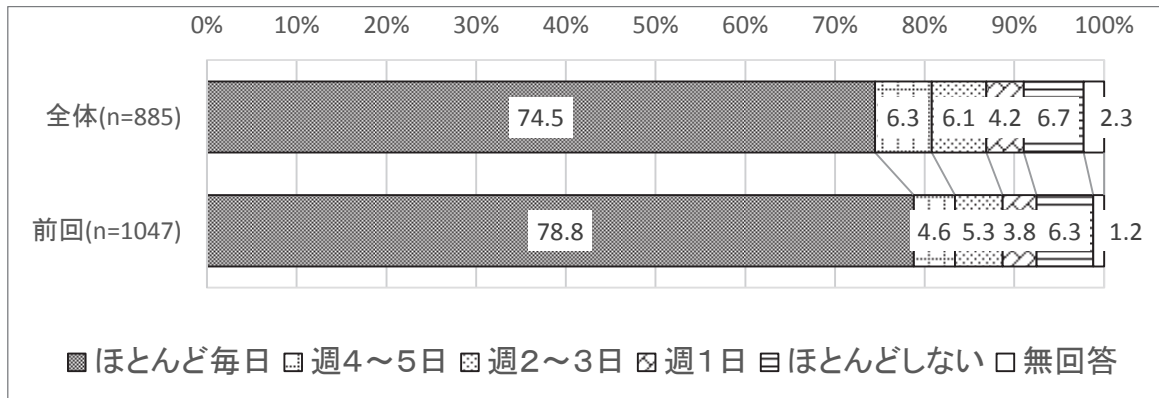
■家族や友人との食事

問 22 家族や友人との食事を週何日していますか。(○は1つだけ)【目標設定項目】

「ほとんど毎日」が74.5%、「ほとんどしない」は6.7%

【前回比較】

- ・週1回以上 91.0% (前回 92.5%)
- ・今回 1.5 ポイントの減少 ↓



■郷土料理について

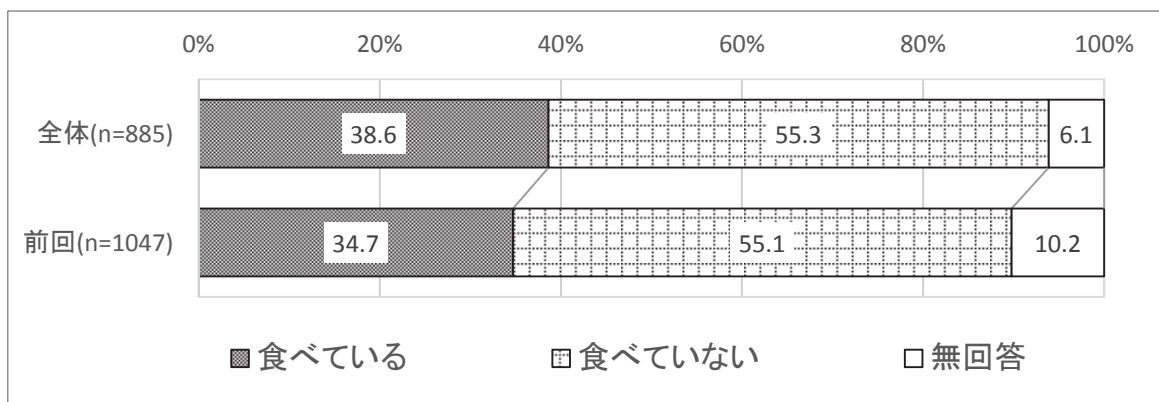
問 23 地元の郷土料理を食べていますか。【目標設定項目】

「食べている」は38.6%

年齢が上がるほど「食べている」も多い。60歳代48.8%、20歳代30.4%

【前回比較】

- ・「食べている」 38.6% (前回 34.7%)
- ・今回 3.9 ポイントの増加 ↑



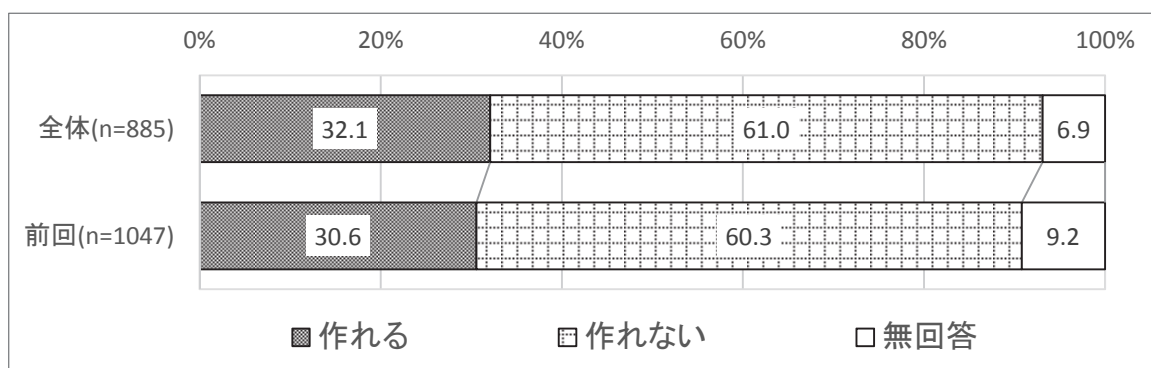
地元の郷土料理を食べている人は4割近くで、前回より上回っている。

## 問 24 地元の郷土料理を自分で作れますか。

「作れる」は 32.1%

【前回比較】

- ・「作れる」 32.1% (前回 30.6%)
- ・今回 1.5 ポイントの増加 ↑



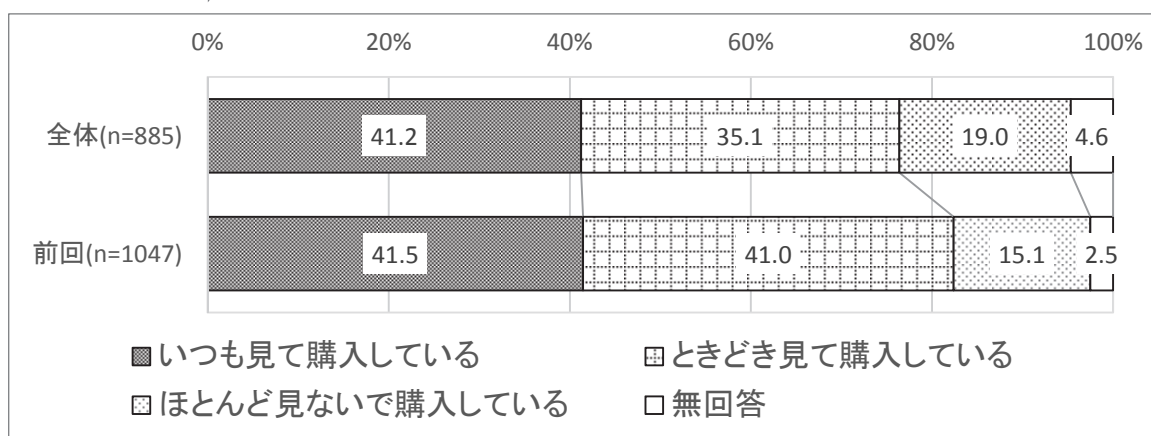
## ■食品の表示について

## 問 26 農産物は産地の表示を見て購入していますか。(〇は1つだけ)【目標設定項目】

「いつも見て購入している」が 41.2%と最も多い。

【前回比較】

- ・「いつも見て購入している」 41.2% (前回 41.5%)
- ・ほぼ横ばい ⇨



よく購入する農産物の産地については、「国内産」が 61.4%、次いで「県内産」19.1%、「石巻産」14.2%

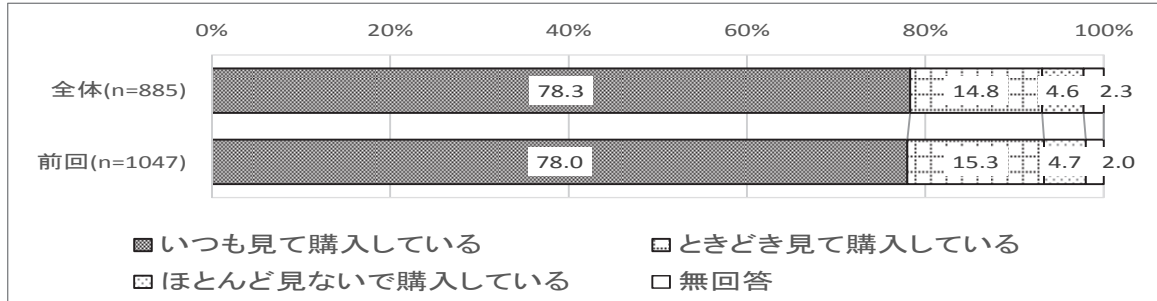
産地表示を見て購入している人は4割以上を占めている。特に国内産は意識して購入しているが、県内産や石巻産に限定して購入している人は少ない。市内全体に地場産物が置かれているとは限らず、価格等の問題により購入が難しいということも考えられる。

問 27 賞味期限（消費期限）の表示を見て購入していますか。（〇は1つだけ）【目標設定項目】

「いつも見て購入している」が 78.3%

【前回比較】

- ・「いつも見て購入している」 78.3% (前回 78.0%)
- ・ほぼ横ばい →

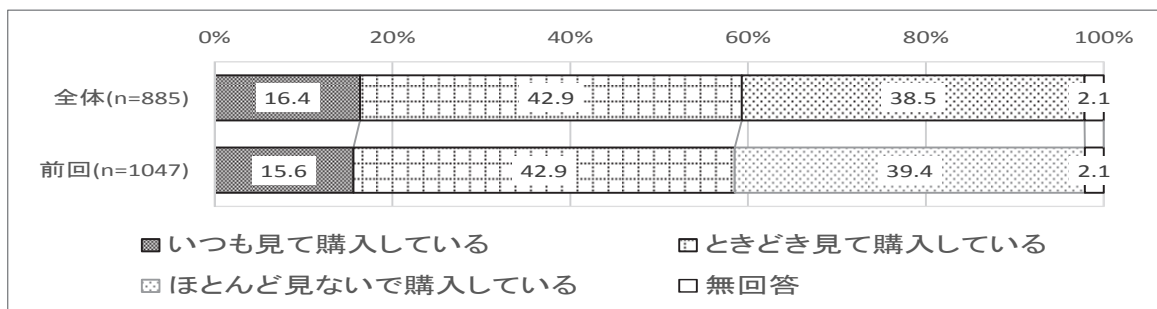


問 28 食品添加物の表示を見て購入していますか。（〇は1つだけ）【目標設定項目】

「いつも見て購入している」が 16.4%

【前回比較】

- ・「いつも見て購入している」 16.4% (前回 15.6%)
- ・ほぼ横ばい →

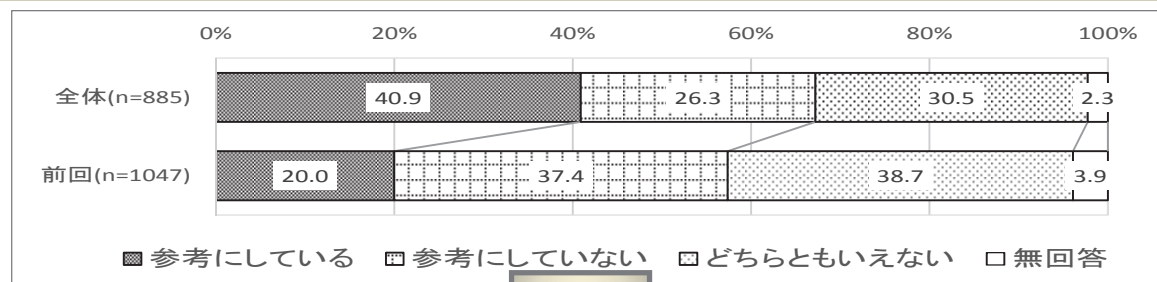


問 29 食品中のカロリー（エネルギー）や塩分などの栄養成分表示を参考にしていますか。（〇は1つだけ）

「参考にしている」が 40.9%で最も多い。

【前回比較】

- ・「参考にしている」 40.9% (前回 20.0%)
- ・今回 20.9 ポイントの増加 ↑



栄養成分表示については、参考にしている人が 40.9%と前回を大幅に上回っており、意識して購入している人が多くなってきていると思われる。



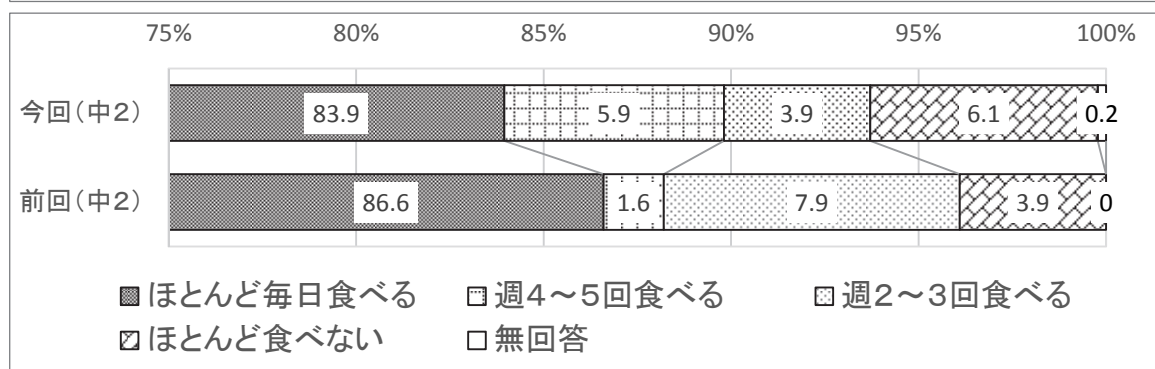
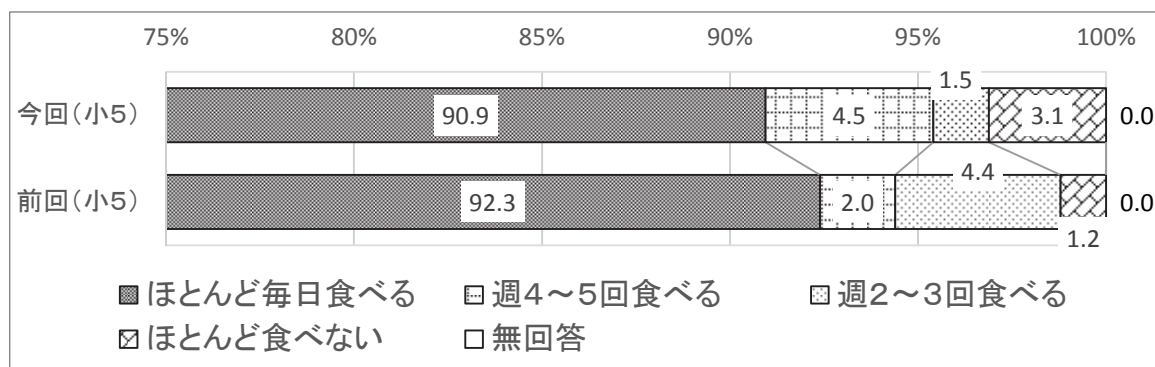
## 2. 児童・生徒調査結果

### ■朝食について

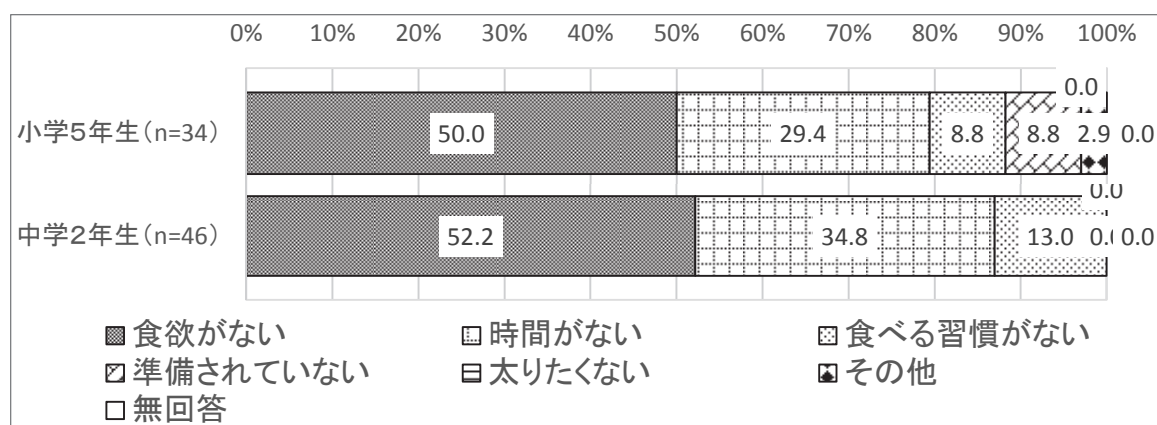
問2 あなたは朝食を食べていますか 【目標設定項目】

小学生 90.9%、中学生 83.9%は「ほとんど毎日食べる」  
【前回比較】

・「ほとんど毎日食べる」 小5：90.9%（前回 92.3%） 減少 ↓  
中2：83.9%（前回 86.6%） 減少 ↓



問3 朝食を食べない理由は何ですか



小中学生ともに朝食を毎日食べる人が前回と比較して若干減少している。食べない理由は、食欲がない人が約5割、時間がない人が約3割を占めている。朝食の必要性について理解していない人が多いことが伺える。また、夜遅く寝る等の生活リズムの乱れも影響していると思われる。（中2で12時過ぎに寝ると回答した人は28.5%）

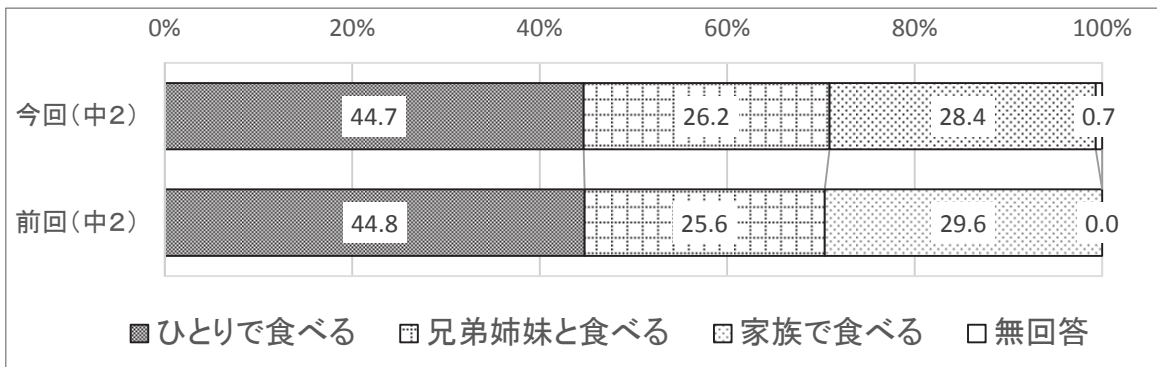
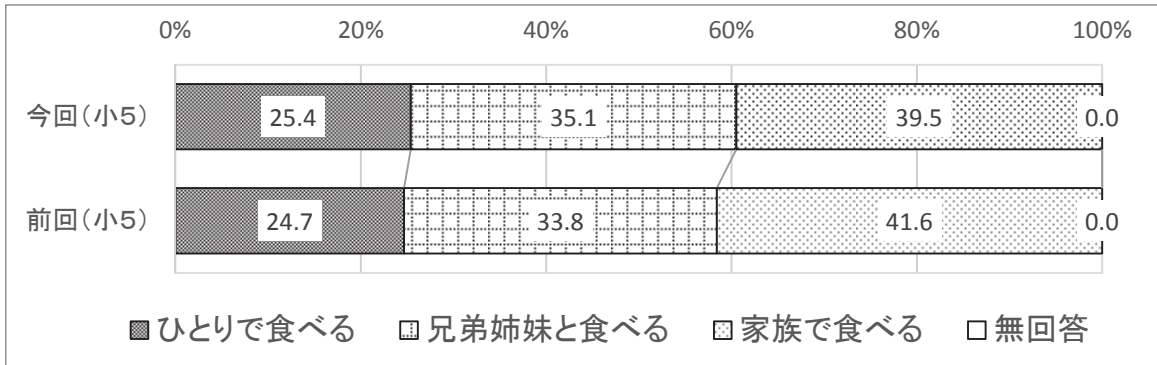
■共食について

問5 朝食をだれといっしょに食べる人が多いですか 【目標設定項目】

小学生では「家族で食べる」が39.5%で最も多く、中学生では、「ひとりで食べる」が44.7%で最も多い。

【前回比較】

- ・「ひとりで食べる」+「兄弟姉妹と食べる」 小5：60.5%（前回58.5%） ↑ 増加  
 中2：70.9%（前回70.4%） ⇨ 横ばい



問6 夕食をだれといっしょに食べる人が多いですか

「家族で食べる」が、小学生では91.5%、中学生では84.6%  
 中学生では「ひとりで食べる」が9.8%と約1割

【前回比較】

- ・「ひとりで食べる」+「兄弟姉妹と食べる」 小5：8.5%（前回10.5%） ↓ 減少  
 中2：15.2%（前回16.7%） ↓ 減少

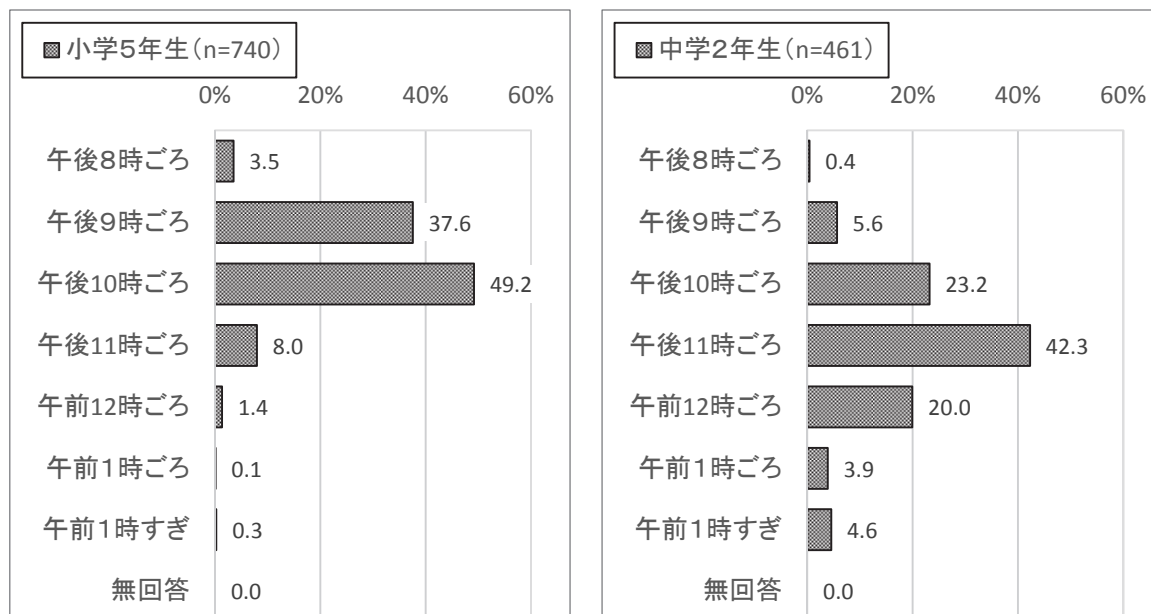


朝食を子どもだけで食べる人は小学生で60.5%、中学生で70.9%、夕食を子どもだけで食べる人は小学生で8.5%、中学生で15.2%という結果だった。親子ともに忙しい生活環境が伺える。

## ■就寝時間について

問8 平日（ふだんの授業のある日）はだいたい夜何時ごろに寝ますか

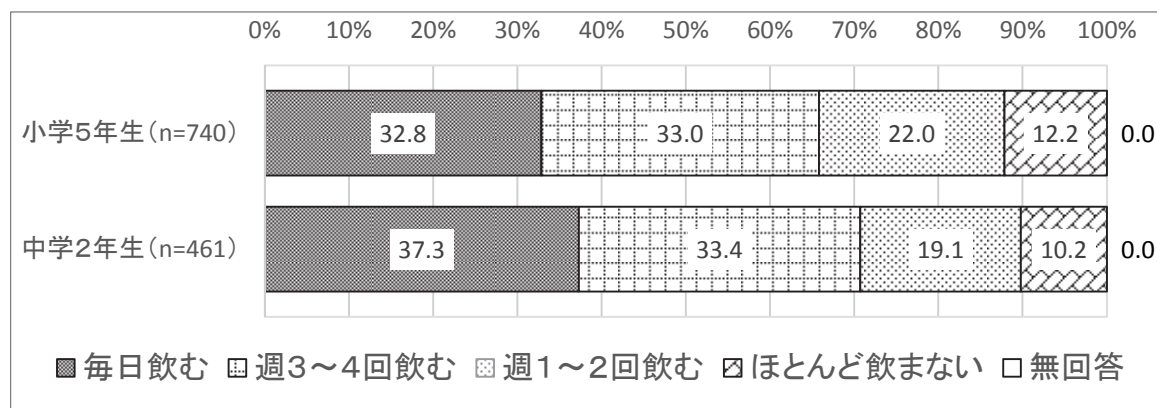
小学生では「午後10時ごろ」が49.2%で最も多く、次いで「午後9時ごろ」が37.6%  
中学生では「午後11時ごろ」が42.3%で最も多く、次いで「午後10時ごろ」が23.2%



## ■甘い飲み物の摂取状況

問9 水・お茶類以外の甘い飲み物を飲みますか

「毎日飲む」は小学生が32.8%、中学生が37.3%



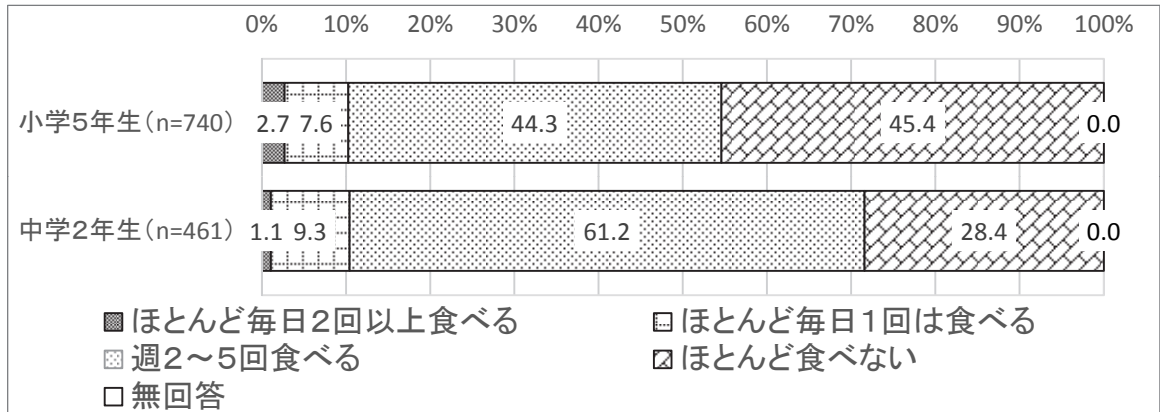
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合は小学生で32.8%、中学生で37.3%といずれも3割以上を占めている。

石巻管内の小中学生の肥満傾向児が多い原因にもなっていると思われる。

## ■インスタント食品等について

### 問 10 インスタント食品やファストフードをどのくらい食べますか

小学生では「ほとんど食べない」が45.4%、「週2～5回食べる」が44.3%  
 中学生では「週2～5回食べる」が61.2%、次いで「ほとんど食べない」が28.4%



インスタント食品を毎日1回以上食べる人は、小中学生ともに1割、週2回～5回食べる人は小学生で4割以上、中学生で6割以上を占めている。子どもの生活環境や社会環境も影響していると思われる。

## (2) 市内にあるスーパー、居酒屋、コンビニ等の店舗数（食習慣と健康）

種別	実店舗数	備考
スーパー	24	
居酒屋	561	
コンビニ	80	
食堂（レストラン）	512	カフェ・アイス屋・たこ焼き屋含む
仕出し・弁当	110	
合計	1,287	

※平成 29 年度石巻保健所食品衛生班調べ

■石巻市の人口 平成 30 年 7 月末現在 145,020 人

○スーパー数 全国ランキング 宮城県 32 位 全国平均人口 10 万人あたり 22 軒

○居酒屋数 全国ランキング 宮城県 31 位 全国 20 歳以上人口 10 万人あたり  
平均 202 軒


石巻市は港町で昔から居酒屋が多いが人口規模にするとかなり多い。

○コンビニ数 全国ランキング 宮城県 4 位 全国 10 万人あたり 49.5 軒

※コンビニ数も 80 軒と人口規模からするとかなり多い

○飲食店数 全国ランキング 宮城県 35 位 全国平均人口千人あたり 5.53 軒

## (3) ライフステージごとの食品の目安量 (食習慣と健康)

区分 食品群・食品		小学生		中学生		高校生		成人		高齢者			
		6~8歳	9~11歳		12~14歳		15~17歳		70歳以上				
			男	女	男	女	男	女	男	女			
1群	乳製品 	牛乳1本 (200cc)	400	400		400		400		200		200	
	卵 	Mサイズ 1個(50g)	50	50		50		50		50		50	
2群	魚介類 	1/2切れ (50g)	50	50		60	60	70	60	50		50	
	肉類 	薄切り肉 2~3枚(50g)	50	50		60	60	70	60	50		50	
	大豆製品 	豆腐なら 1/4丁(110g)	80	100	80	165	120	165	110	110		110	
3群	緑黄色野菜 	人参 ほうれん草 トマト など	100	150	100	200	150	200	150	150		150	
	淡色野菜 	大根 白菜 きゃべつ 玉ねぎ など	150	200	180	250	250	300	250	250		200	
	いも類 	じゃがいもなら 1個(100g)	80	100		120	100	120	100	100		100	
	果物 	80kcal (りんご1/4個と みかん1個)	80 kcal	80 kcal		80 kcal		80 kcal		80 kcal		80 kcal	
	きのこ 	しいたけ ぶなしめじ えのき など	30~50	50		50		50		50		50	
	海藻 	のり ひじき わかめ など	30	30~50		30~50		30~50		30~50		30~50	
4群	穀類 	ご飯3杯 (450g)	150 ※	200 ※	150 ※	250 ※	200 ※	250 ※	200 ※	200~ 250 ※	150~ 200 ※	200 ※	150 ※
	種実類 油脂類 	油 大さじ1.5 (18g)	10~20 ※		20 ※	20 ※	25 ※	20 ※	20~30 ※		20~30 ※		
	砂糖 	砂糖 大さじ1(9g)	15	20		20		20		20		20	
	酒類 (純アルコール)	日本酒1合 (180ml)	0	0	0	0	0	0	0	20		20	

(単位：g)

※ご飯と油脂の量は、日常の動き方によって変わります。

(4) 間食の適量 (食習慣と健康～主に青壮年期～)

手ばかりで  
わかる!

# おかしの日安量

おかしや嗜好飲料は食生活の楽しみとして適度に摂ることが大切です!



チョコレート



かいんどう



クッキー



ポテトチップス



柿ピー

手ばかり1つ分  
100~150kcal



おかしは 1日 200kcal 以内にしましょう!

↳ 女性用茶碗ご飯1膳分(120g程度)に相当

参考: ウォーキング(速歩)を20分間行った場合の消費カロリーの目安



体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
エネルギー消費量	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal

## (5) 郷土料理のレシピ（食文化の継承）

～郷土料理や行事食を継承し、地域の食文化の理解を深めましょう～

### 〇おくずかけ

#### 材料（4人分）

- うーめん 1/2 把
- 里芋 100g
- にんじん 40g
- さやいんげん 30g
- 干し椎茸 3枚
- 油揚げ 1/3 枚
- 豆麩 10g
- 木綿豆腐 1/4 丁
- だし汁 3カップ（椎茸の戻し汁も含めて）

- |   |   |      |        |
|---|---|------|--------|
| A | { | しょうゆ | 大さじ2   |
|   |   | 酒    | 大さじ1   |
|   |   | みりん  | 小さじ2   |
|   |   | 塩    | 小さじ1/4 |

- |   |   |     |          |
|---|---|-----|----------|
| B | { | 片栗粉 | 小さじ2     |
|   |   | 水   | 大さじ1と1/2 |



#### 作り方

- 1 うーめんはゆでておく。
- 2 里芋は半月切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。
- 3 干し椎茸は水で戻してから、せん切りにする（戻し汁は残しておく）。
- 4 油揚げは油抜きしてから3cm長さのせん切りにする。
- 5 豆麩は水で戻して絞る。
- 6 豆腐はさいのめに切る。
- 7 鍋にだし汁を入れ、2と3を加えやわらかく煮る。これに4と5を加えてAで調味する。
- 8 7に1と6を加え、Bでとろみをつける。

#### ★おくずかけの由来

春秋の彼岸やお盆の代表的な精進料理として「おくずかけ」が伝えられています。おくずかけは数種類の野菜や、豆腐、油揚げ、豆麩などをしいたけのもとし汁とだしとして煮込み、うーめんを加えて、その名の通りくずあんでとろみをつけた、具たくさん汁物です。

(6) 農水産物カレンダー (地産地消)



# みやぎの食材カレンダー

果実  
林産物  
畜産物

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
果実	うめ					うめ							うめ	
	ブルーベリー					ブルーベリー							ブルーベリー	
	もも						もも						もも	
	ぶどう							ぶどう					ぶどう	
	いちじく								いちじく				いちじく	
	なし								なし				なし	
	りんご	りんご							りんご				りんご	
	かき									かき			かき	
	ゆず										ゆず		ゆず	
林産物	ふき			ふき									ふき	
	はたけしめじ	はたけしめじ							はたけしめじ				はたけしめじ	
	原木しいたけ	原木しいたけ								原木しいたけ			原木しいたけ	
	菌床しいたけ	菌床しいたけ											菌床しいたけ	
	えのきたけ	えのきたけ											えのきたけ	
	なめこ	なめこ											なめこ	
	ぶなしめじ	ぶなしめじ											ぶなしめじ	
	わさび	わさび											わさび	
	畜産物	乳用牛	乳用牛											乳用牛
		肉用牛 (仙台牛・仙台黒毛和牛)	肉用牛											肉用牛 (仙台牛・仙台黒毛和牛)
豚 (しもふりレッド・宮城野豚)		豚											豚 (しもふりレッド・宮城野豚)	
ブロイラー		ブロイラー											ブロイラー	
採卵鶏		採卵鶏											採卵鶏	

資料：宮城県「食料王国みやぎ」(ウェブサイト)より



# みやぎの食材カレンダー

野菜

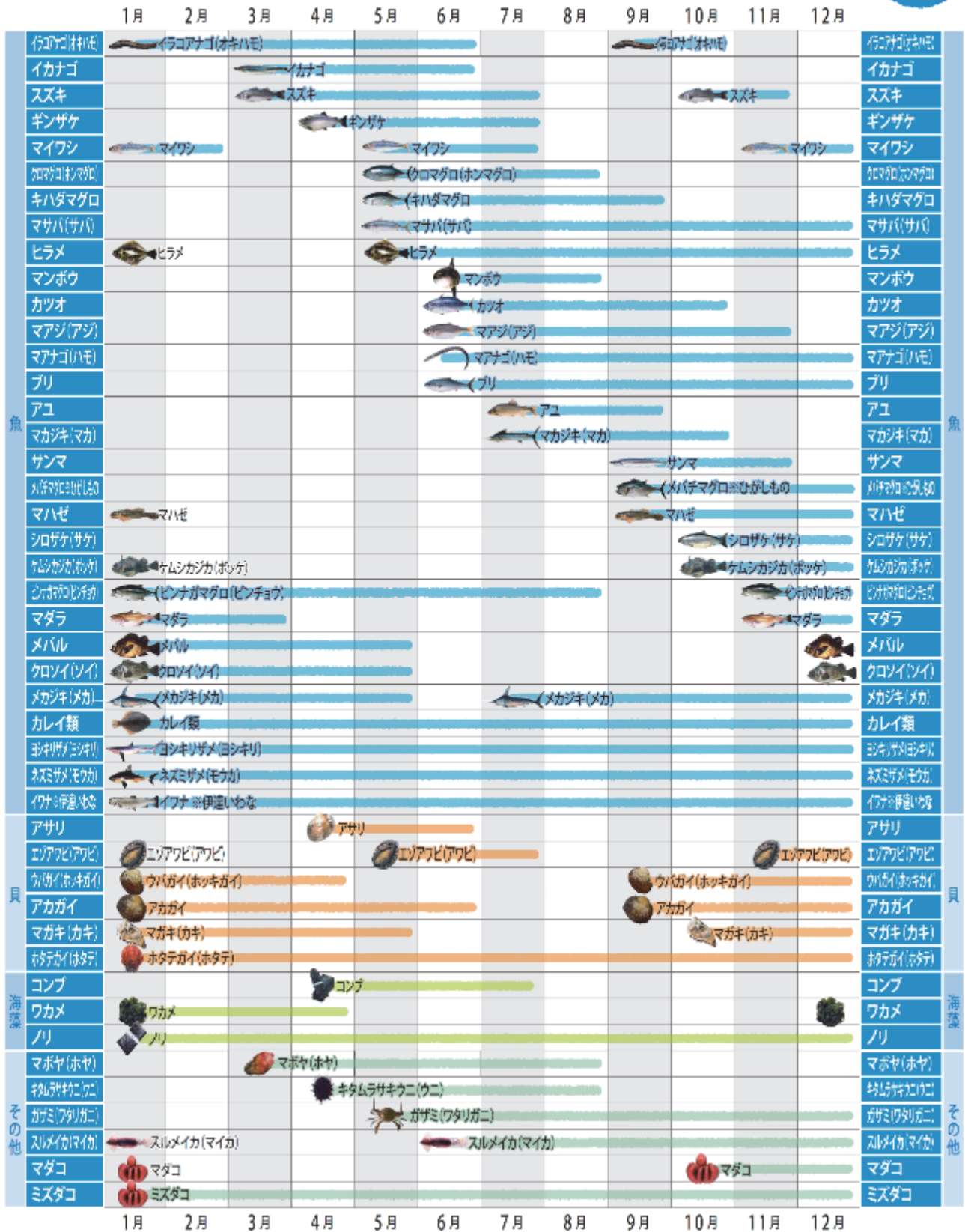
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
果菜	きゅうり		きゅうり										きゅうり	
	ズッキーニ				ズッキーニ								ズッキーニ	
	なす				なす								なす	
	夏秋いちご					夏秋いちご							夏秋いちご	
	とうもろこし						とうもろこし						とうもろこし	
	かぼちゃ							かぼちゃ						かぼちゃ
	いちご	いちご										いちご	いちご	
	パプリカ	パプリカ												パプリカ
	トマト	トマト												トマト
	葉菜	レタス	レタス			レタス						レタス		レタス
にら				にら									にら	
キャベツ					キャベツ						キャベツ		キャベツ	
つるむらさき					つるむらさき								つるむらさき	
たまねぎ						たまねぎ							たまねぎ	
にんにく						にんにく							にんにく	
モロヘイヤ						モロヘイヤ							モロヘイヤ	
はくさい		はくさい									はくさい		はくさい	
せり		せり									せり		せり	
ブロッコリー					ブロッコリー						ブロッコリー		ブロッコリー	
しゅんぎく						しゅんぎく					しゅんぎく		しゅんぎく	
なばな類											なばな類		なばな類	
ゆきな											ゆきな		ゆきな	
ちぢみほうれんそう											ちぢみほうれんそう		ちぢみほうれんそう	
こねぎ		こねぎ												こねぎ
こまつな		こまつな												こまつな
チンゲンサイ		チンゲンサイ												チンゲンサイ
ねぎ		ねぎ												ねぎ
ほうれんそう		ほうれんそう												ほうれんそう
水菜	水菜												水菜	
根菜	だいこん					だいこん				だいこん			だいこん	
	じゃがいも					じゃがいも							じゃがいも	
豆	そらまめ				そらまめ								そらまめ	
	いんげん					いんげん							いんげん	
	えだまめ						えだまめ						えだまめ	

資料：宮城県「食材王国みやぎ」（ウェブサイト）より



# みやぎの食材カレンダー

水産物



資料：宮城県「食料王国みやぎ」(ウェブサイト)より

## (7) 農業産出額と生産農業所得（地産地消）

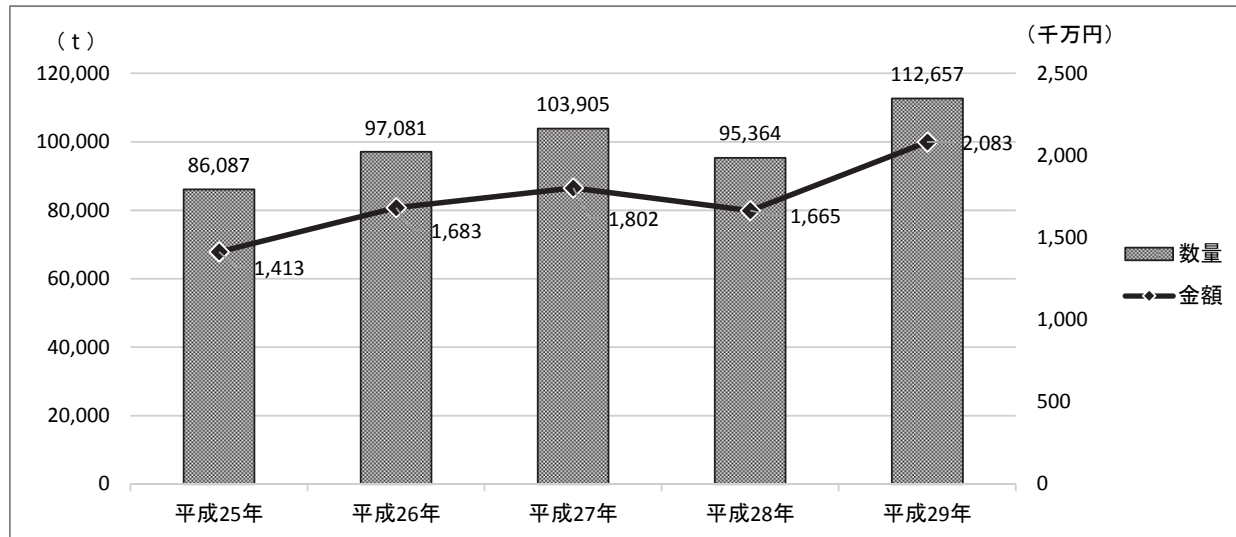
単位：億円

	農業産出額 合計	耕 種							
		小計	米	麦・雑穀・ 豆類	いも類	野菜	果実	工 芸 農作物	その他 作 物
青 森	3,221	2,303	466	10	24	863	854	48	38
岩 手	2,609	1,030	511	15	4	295	113	47	45
宮 城	1,843	1,069	712	23	5	270	22	2	36
秋 田	1,745	1,380	944	19	10	287	72	16	30
山 形	2,391	2,021	804	14	6	423	690	4	72
福 島	2,077	1,570	692	7	19	482	271	17	74

	畜 産						加 工 農産物	生 産 業 所 得
	小計	肉用牛	乳用牛	豚	鶏	その他		
青 森	918	166	78	242	417	15	0	1,558
岩 手	1,578	288	270	282	730	8	0	940
宮 城	773	271	140	133	227	1	2	782
秋 田	364	62	37	185	76	5	0	745
山 形	365	115	89	120	37	4	5	1,074
福 島	497	145	96	78	175	3	10	932

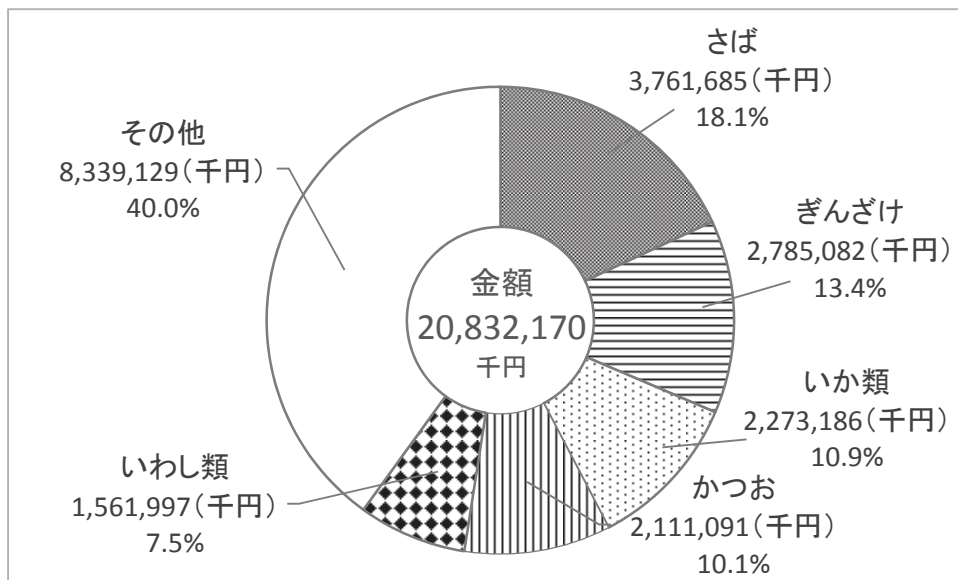
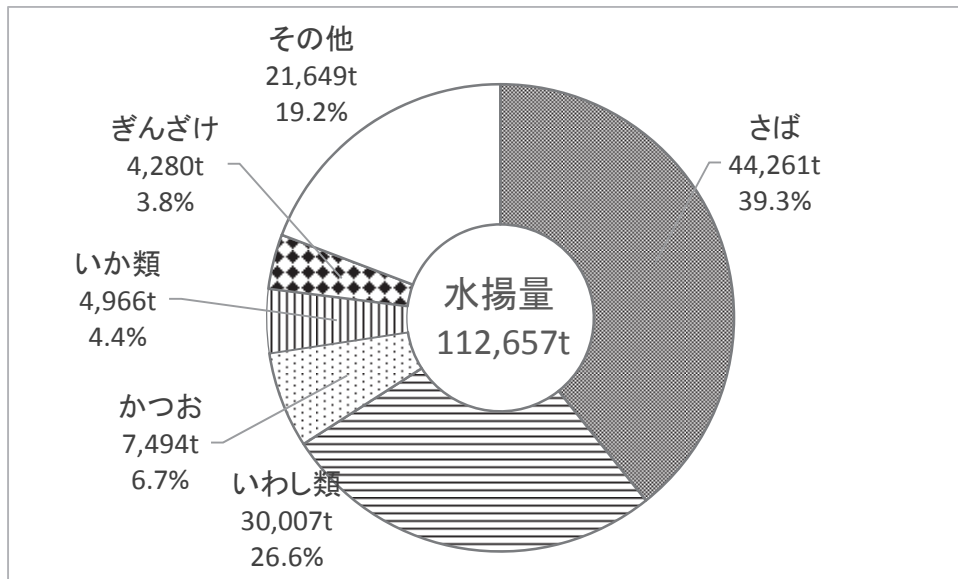
資料：東北農政局「宮城農林水産統計年報」（平成28年）

## (8) 石巻魚市場水揚げ高の推移（地産地消）



資料：水産物地方卸売市場管理事務所「石巻市水産物地方卸売市場水揚統計」（平成29年）

(9) 石巻魚市場魚種別水揚げ高数量及び金額の魚類上位順位 (地産地消)



資料：水産物地方卸売市場管理事務所「石巻市水産物地方卸売市場水揚統計」(平成 29 年)

## (10) 食中毒に気をつけよう (食の安全・安心)

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

## point 1

## 食品の購入



## point 2

## 家庭での保存



## point 3

## 下準備



## point 4

## 調理



## point 5

## 食事



## point 6

## 残った食品



食中毒の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

資料：厚生労働省「食中毒予防のポイント」(ウェブサイト)より

# 第3期 石巻市食育推進計画

平成31年3月

発行：石巻市 健康部 健康推進課

〒986-8501 宮城県石巻市穀町14番1号

電話：0225-95-1111 FAX：0225-23-3618

E-Mail：ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

市ホームページ：http://www.city.ishinomaki.lg.jp/



石 卷 市