

第4期 石巻市食育推進計画

令和6年度～令和10年度

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
～食を活かした元気な石巻～

令和6年 月
石巻市



「食を活かした元気な石巻」都市宣言

平成 21 年 12 月 4 日制定

宣言趣旨

食は、人が生きていくためにはなくてはならない命の源^{みなもと}です。

私たちのふるさと石巻は、^{あお}碧い海と^{いだ}緑の山々、そして悠久^{ゆうきゆう}の大河に抱かれ、はるか^{じょうもん}縄文の昔から豊かな食の恵みを人々に与えてきました。

北上川流域^{ひよく}の肥沃な耕土は、「ひとめぼれ」「ササニシキ」はもちろん、いちご・トマト・きゅうり・せり・ほうれんそう・つぼみ菜・スリムねぎなどの一大産地となっています。また、畜産では、宮城県の代表的な^{きかんしゅうぎゅう}基幹種雄牛「^{しげひろごう}茂洋号」のブランド化が進んでいます。

さらに、世界三大漁場の一つ金華山沖は、かつお・いわし・さばなどの水産資源の宝庫であり、沿岸部では、かき・ほたて・ほや・のり・銀ざけなどが^{きすいいき}養殖され、広い汽水域には「べっこうしじみ」が生息し、近代捕鯨の地、牡鹿からは鯨食文化を全国に発信しています。

石巻は、まさしく「食材王国みやぎ」の一翼^{いちよく}を担っているのです。

私たちは、ふるさとが与えてくれる豊かな食の恵みと、先人たちが今に伝えてきた「おくずかけ」「^{もち}ずんだ餅」「^{はぐく}からし巻」などの郷土料理、さらに私たちが^{はぐく}育ててきた「おもてなしの心」を大切にしながら、健康と活力と魅力ある地域づくりを進めることを決意し、食に^{たずさ}携わるすべての人々にエールを送り、ここに「食を活かした元気な石巻」を宣言して、次に掲げる 7 つの約束を実行します。

7 つの約束




- 1 規則正しくバランスのとれた食生活を実践します。
- 2 「いただきます」「ごちそうさま」と、食に感謝します。
- 3 郷土の誇りである伝統的な食文化を大切にします。
- 4 地元の「食」の素晴らしさを知り、地場産物の活用を進めます。
- 5 地域の豊かな食材を^{はぐく}育む^{もりさとらみ}森里海の自然を守り、次世代に伝えます。
- 6 「食」の安全・安心に関する知識を高めます。
- 7 「食」の多様性を尊重し、異なる文化の理解を深めます。



石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊の紹介

第3期石巻市食育推進計画策定（平成31年3月）から石巻の食材をモチーフに誕生したキャラクターです。本市の食育をさらに身近に感じてもらうため、食育啓発チラシや市内の地場産品の直売所、スーパーなどの売り場に掲示し、様々な場面で活躍してきました。

第4期計画でも石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊を引き続き活用することとします。

 <p>とまとまっき</p>	<p>〈トマトについて〉 トマトは県内でも石巻が一大産地となっています。こどもたちに馴染みがある野菜のひとつであり、トマトを使った給食レシピは好評です。</p>
 <p>さばまっき</p>	<p>〈さばについて〉 世界三大漁場のひとつ金華山沖は親潮と黒潮が交わる漁場として知られ、石巻港で水揚げされた大型のマサバは脂のり抜群です。</p>
 <p>こねぎまっき</p>	<p>〈小ねぎについて〉 様々な石巻産食材をさらに引き立たせてくれる薬味としての役割はもちろん、小ねぎが主役となる料理もあり万能な野菜です。</p>

目 次

I	計画の策定にあたって	1
1	計画の背景と趣旨	1
2	国の方向性	2
3	県の方向性	3
4	計画の位置づけ	4
5	本計画とSDGsとの関係	5
6	計画の期間	6
II	目標値の達成状況について	7
1	第3期計画の目標達成状況	7
2	事業の取組成果と課題	11
III	計画の基本理念と基本方向	19
1	計画の基本理念	19
2	計画の基本方向	19
3	目標と重点取組項目	20
4	計画の体系	21
IV	目標値の設定と行動計画	23
1	基本方向別行動計画に応じた取組	23
	基本方向1 食習慣と健康	23
	基本方向2 地産地消	31
	基本方向3 食文化の継承	34
	基本方向4 食の安全・安心	36
2	ライフステージに応じた取組	38
3	みんなで取り組む食育（庁内食育関係課、食育関係団体と連携して取り組む食育）	39
V	計画の推進	41
1	計画の周知	41
2	推進体制	41
3	進行管理	42
4	計画推進における関係者の役割	42

資料編	45
1 第4期石巻市食育推進計画策定の経過	45
2 石巻市食育推進会議条例	47
3 石巻市食育推進会議委員名簿	48
4 石巻市食育推進庁内検討会議設置要綱	49
5 本市の食をめぐる現状	51
(1) 食習慣と健康	51
(2) 地産地消	55
6 食育アンケート調査結果からみた現状	58
(1) 市民食育アンケート調査結果（一部抜粋）	59
(2) 児童・生徒食育アンケート調査結果	65



I 計画の策定にあたって



I 計画の策定にあたって

1 計画の背景と趣旨

本市では、平成 21 年3月に「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」を基本理念に「第1期石巻市食育推進計画」を策定し、同年「食を活かした元気な石巻」都市宣言を行い、海、山、川、田畑がある豊かな食に恵まれた風土を活かした取組を推進してきました。

平成31年3月に「第3期石巻市食育推進計画」を策定し、若い世代を中心とした「食習慣と健康」を重点に推進してきましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、大規模イベントや飲食を伴う食育事業は自粛せざるを得ない状況となりました。

このことから、食育推進事業においても「新しい生活様式」に併せた事業展開となり、また、国全体としての生活状況も外出自粛や外食機会の減少など、在宅時間が増えることで生活習慣の変化や身体活動量の低下による心身の健康への影響が懸念され、食育の重要性が高まっています。

そのような状況下で、令和3年3月に国の「第4次食育推進基本計画」県の「第4期宮城県食育推進プラン」が策定され、本市でもその内容と整合性を図りながら、改めて石巻の食を活かし、また市民の心身の健康を支える食育の推進を図るために「第4期石巻市食育推進計画」を策定することといたします。

【石巻市食育推進キャラクター いしのまっき隊】





2 国の方向性

国の「第4次食育推進基本計画」では、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係する各主体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進するために、3つの基本的な方針（重点事項）を定め、食育の総合的な促進に関する事項、施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項を示しています。

第4次食育推進基本計画

（令和3年度～令和7年度）

【基本的な方針（重点事項）】

- ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ②持続可能な食を支える食育の推進
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

SDGsの観点から相互に連携して
総合的に推進

【食育の推進に当たっての目標】

- 栄養バランスに配慮した食生活の実践
- 環境に配慮した農林水産物・食品の選択
- 伝統的な料理、作法等の継承
- 産地や生産者を意識した農林水産物・食品の選択
- 食品ロス削減への取組

【食育の総合的な促進に関する事項】

家庭における食育の推進

- ・子供の基本的な生活習慣の形成
- ・在宅時間を活用した食育の推進

学校、保育所等における食育の推進

- ・食に関する指導の充実
- ・学校給食の充実

地域における食育の推進

- ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・地域における共食の推進
- ・貧困等の状況にある子供に対する食育の推進
- ・災害時に備えた食育の推進

食育推進運動の展開

- ・ボランティア活動等民間の取組への支援、表彰等
- ・「新たな日常」やデジタル化に対応する食育の推進

生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

- ・農林漁業者等による食育の推進
- ・環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費にも配慮した食育の推進
- ・食品ロス削減に向けた国民運動の展開

食文化の継承のための活動への支援等

- ・地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- ・学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

- ・食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・食品表示の理解促進

【施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項】

- ・多様な関係者の連携・協働の強化
- ・地方公共団体による推進計画に基づく施策の促進とフォローアップ 等



3 県の方向性

県では、食育基本法及び国の「第4次食育推進基本計画」の趣旨をもとに「次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～」をコンセプトとし、県民一人一人が主体となり、宮城の豊かな食を通し、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送れるよう、2つの基本目標を掲げ「第4期宮城県食育推進プラン」を策定しています。

第4期宮城県食育推進プラン (令和3年度～令和7年度)

【コンセプト】

次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～

【基本目標】

- 県民一人一人が、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
- 多彩で豊富な宮城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

【行動目標】

自らの食についてしっかり考え、食に関する知識や食べ物を選択する能力を習得し、宮城の豊富な食材を活用したバランスのとれた食生活を実践します

【食育推進の基本方向】

- 1 健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成
- 2 宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解と継承
- 3 食の安全安心の推進と非常時への備え
- 4 多様な機関の連携・協働による食育の推進

【重点施策】

施策1 食育を通じた健康づくり

- ・生涯を通じた健康づくり
- ・健全な食生活の実現

施策2 「食材王国みやぎ」の理解と継承

- ・農林漁業への理解と地産地消の推進
- ・食文化の継承

施策3 生きる力を育てる食育

- ・食の安全安心の推進
- ・非常時への備えの啓発

施策4 みんなで支えあう食育

- ・食育支援ネットワークの強化
- ・食育推進の環境づくり

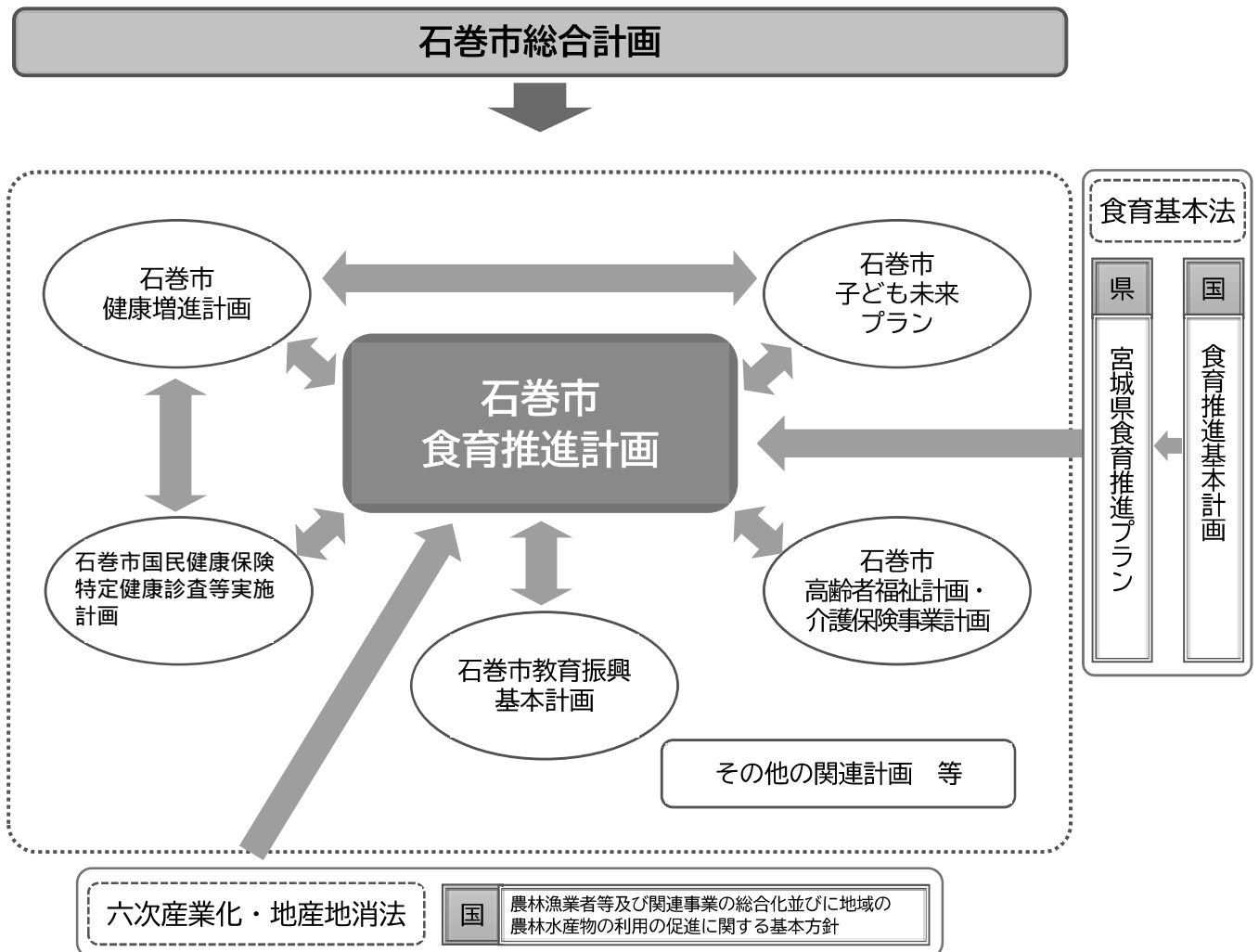


4 計画の位置づけ

「石巻市食育推進計画」は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画であり、国、県の食育推進計画との整合性を保ちます。

また、六次産業化・地産地消法（地域資源を活用した農林漁業者等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）第 41 条第 1 項に基づく地域の農林水産物の利用の促進についての計画であり、国の農林漁業者等による農林漁業及び関連事業の総合化並びに地域の農林水産物の利用の促進に関する基本方針との整合性を保ちます。

さらに、本市の「石巻市総合計画」を最上位におき、最も深い関連がある「石巻市健康増進計画」と調和を図り、「特定健康診査等実施計画」「石巻市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」「石巻市子ども未来プラン」「石巻市教育振興基本計画」などと相互連携するものです。





5 本計画とSDGsとの関係

SDGs（エスディーゼズ）とは、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称で、平成27年9月の国際サミットで採択された世界共通の目標です。

17の目標と169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

17の目標のうち、石巻市総合計画の保健福祉・健康分野においては、「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「10 人や国の不平等をなくそう」「17 パートナーシップで目標を達成しよう」の4つの目標を定めており、本計画においても健全な食生活の実現、豊かな食文化の継承など、SDGsの目標を達成に向けた取組を推進します。

【本計画に関連するSDGsの目標】



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



6 計画の期間

本計画の計画期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とし、計画の達成状況や社会情勢等の変化が生じた場合、必要な見直しを行います。

【計画の期間】

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	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
第2次石巻市総合計画（R3～R12）									
第2次石巻市健康増進計画改訂版（H29～R8）					第3次石巻市健康増進計画（R9～R18）				
			第4期石巻市食育推進計画（R6～R10）						
			石巻市国民健康保険第3期保健事業実施計画 第4期特定健康診査等実施計画（R6～R11）						

食育ピクトグラムとは

農林水産省は、食育の取組をこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字のピクトグラムを作成しています。

本計画においても、誰もが「食育」を身近に感じ、日常生活の中で取り組んでいけるよう、食育ピクトグラムを活用していきます。





Ⅱ 目標値の達成状況について



II 目標値の達成状況について

1 第3期計画の目標達成状況

第3期計画において設定した目標値については、以下の5区分で評価を行いました。

43項目のうち、目標達成した項目は14項目(32.7%)、ほぼ変化なしの項目は5項目(11.6%)、悪化傾向の項目は17項目(39.5%)と、悪化傾向の割合が高くなっています。

基本方向別にみると、「食習慣と健康」では3歳児、12歳児の『むし歯の保有数が減る』『自分の食事の適量をわかる人を増やす』『水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合を減らす』の項目で目標を達成し、「地産地消」では『学校給食での地場産物の活用を増やす』の項目で目標を達成しています。

小学生、中学生では『毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす』の項目で減少、『肥満の子の割合を減らす』の項目で増加、壮年期では『メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合を減らす』の項目で悪化傾向となっています。

「食文化の継承」では小学生の『朝食を子どもたちだけで食べる割合を減らす』の項目、「地産地消」では『児童・生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図る学校数を増やす』や『食に関するPTA活動を増やす』の項目は悪化傾向となっています。

【達成状況の区分】

区分	達成状況	項目数	割合
◎	目標達成	14	32.7%
○	改善 (平成24年現況値と目標値の差の6割以上の改善)	1	2.3%
↑	改善傾向 (平成24年現況値と目標値の差の3割以上6割未満の改善)	1	2.3%
→	ほぼ変化なし(↑と↓の間の値)	5	11.6%
↓	悪化傾向 (平成24年現況値と目標値の差の3割以上の悪化)	17	39.5%
—	(評価不能)	5	11.6%
全体		43	100.0%

(1) 基本方向別の目標達成状況

①食習慣と健康

行動指針	指標	第3期計画実績 平成29年		第3期 目標値	現状値 令和4年	達成 状況	出典データ 等
乳児期・幼児期							
正しい食リズム を身につけよう	3食食べる子の割合を増やす	(3歳)	97.7%	98.6%	97.4%	↓	R4 3歳児 健診結果(健康 推進課)
	適正体重の子の割合を増やす	(3歳)	89.6%	95.0%	92.3%	↑	
おやつを選び方 を考えよう	甘い飲み物を毎日飲む子を減らす	(3歳)	38.5%	36.5%	36.8%	○	
	むし歯の保有数が減る(3歳)	(3歳)	0.96本	0.50本	0.50本	◎	
野菜を食べよう	野菜を食べない子の割合を減らす	(3歳)	28.8%	18.0%	31.2%	→	
学童期・思春期							
成長に見合った 食事をしよう	肥満の子の割合を減らす	小5(男)	20.8%	17.0%	23.4%	↓	R4 小中学校 肥満度調査 (学校教育課)
		小5(女)	13.8%	12.0%	15.5%	↓	
		中2(男)	14.3%	12.0%	19.0%	↓	
		中2(女)	12.9%	12.0%	13.2%	↓	
朝ごはんを食べ よう	毎日朝ごはんを食べる子の 割合を増やす	小5	90.9%	94.0%	84.6%	↓	R4 石巻市小 中学生食育ア ンケート調査
		中2	83.9%	87.0%	76.1%	↓	
むし歯を減らそ う	むし歯の保有数が減る(12 歳DMF指数※)		1.67本	1.60本	1.34本	◎	R4 小中学校 歯科検診調査 (学校教育課)
青年期							
毎日の活動に見 合った食事をし よう	自分の食事の適量をわかる 人を増やす	20~29歳	56.5%	57.6%	61.1%	◎	R4 石巻市民 食育アンケート 調査
		30~39歳	56.8%	57.9%	59.3%	◎	
	野菜や海藻を毎食食べる人 の割合を増やす	20~29歳	18.5%	18.9%	22.2%	◎	R4 石巻市民 食育アンケート 調査
		30~39歳	25.3%	25.8%	22.2%	↓	
	水・お茶以外の甘い飲み物 を毎日飲む人の割合を減ら す	20~29歳	39.1%	38.3%	28.9%	◎	R4 石巻市民 食育アンケート 調査
		30~39歳	34.2%	33.5%	29.9%	◎	

※DMF指数：永久歯1人平均むし歯数



行動指針	指標	第3期計画実績 平成29年		第3期 目標値	現状値 令和4年	達成 状況	出典データ 等
壮年期							
毎日の活動に見合った食事をしよう	自分の食事の適量をわかる人を増やす	40～49歳	57.7%	58.9%	65.9%	◎	R4石巻市民食育アンケート調査
		50～59歳	67.0%	68.3%	71.3%	◎	
		60～64歳	73.3%	74.8%	71.3%	↓	
	野菜や海藻を毎食食べる人の割合を増やす	40～49歳	24.0%	24.5%	28.3%	◎	R4石巻市民食育アンケート調査
		50～59歳	28.8%	29.4%	23.3%	↓	
		60～64歳	23.8%	24.3%	26.7%	◎	
	水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合を減らす	40～49歳	28.1%	27.5%	29.6%	↓	R4石巻市民食育アンケート調査
		50～59歳	25.8%	25.3%	24.0%	◎	
		60～64歳	25.0%	24.5%	23.1%	◎	
	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合を減らす(40～64歳) BMI ≥ 25の割合を減らす		30.1%	29.5%	35.2%	↓	R4特定健診結果(保険年金課)
			33.3%	32.3%	36.5%	↓	
	歯を大切にしよう	成人歯科健診の受診率を上げる		6.4%	11.5%	7.0%	→
高齢期							
毎日の活動に見合った食事をしよう	BMI ≥ 25の割合を減らす		32.4%	31.4%	34.4%	↓	R4特定健診結果(保険年金課)

②食文化の継承

行動指針	指標	第3期計画実績 平成29年		第3期 目標値	現状値 令和4年	達成 状況	出典データ 等
楽しく食事をしよう	家族や友人と週1回以上食事をする人の割合を増やす		91.0%	95.0%	90.5%	→	R4石巻市民食育アンケート調査
	朝食を子どもたちだけで食べる割合を減らす	小5	60.5%	59.3%	61.2%	↓	R4石巻市小中学生食育アンケート調査
		中2	70.9%	69.5%	71.0%	→	
食べ物や人に感謝しよう	学校給食の残食を減らす		75.6g	60.0g	75.0g	→	R4教育委員会学校管理課調べ
郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう	郷土料理を食べている人の割合を増やす		38.6%	40.5%	—	—	※

※第4期計画策定のための市民食育アンケートの際に、前回調査と設問方法を変更したため、評価不能となっており、新たな設問の調査結果データを第4期計画の指標として設定しています。

③地産地消

行動指針	指標	第3期計画実績 平成29年	第3期 目標値	現状値 令和4年	達成 状況	出典データ 等
生産から消費までの過程を理解しよう	児童・生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図る学校数を増やす	69.2%	73.1%	47.4%	↓	R4教育委員会調査(学校教育課)
地場産物を活用しよう	学校給食での地場産物の活用を増やす	28.8%	30.0%	49.4%	◎	R4教育委員会調査(学校管理課)
	産地表示をいつも見て購入している人の割合を増やす	農産物 41.2%	43.3%	—	—	※
親子で食育に取り組もう	食に関するPTA活動を増やす	23.1%	26.9%	3.5%	↓	R4教育委員会調査(学校教育課)

④食の安全・安心

行動指針	指標	第3期計画実績 平成29年	第3期 目標値	現状値 令和4年	達成 状況	出典データ 等	
食品、食材を選択する力を身につけよう	賞味期限、添加物の表示を見て購入する人を増やす	賞味期限	78.3%	82.2%	—	—	※
		添加物	16.4%	17.2%	—	—	
	食品中のカロリーや塩分などの栄養成分表示を参考にしている人の割合を増やす	40.9%	42.9%	—	—	※	

※第4期計画策定のための市民食育アンケートの際に、前回調査と設問方法を変更したため、評価不能となっており、新たな設問の調査結果データを第4期計画の指標として設定しています。



2 事業の取組成果と課題

(1) 食習慣と健康

目 標：生活リズムを整え、栄養のバランスを考えた食事をしよう

【乳児期・幼児期（0～5歳）】

行動指針：正しい食リズムを身につけよう、おやつを選び方を考えよう、野菜を食べよう

主な事業

- 乳幼児健診 ○離乳食教室 ○親子食育教室 ○個別相談
- 幼稚園・保育所での食育講話、料理教室、クッキング活動 ○給食参観
- 食育だより、健康だより、保育通信 ○給食・お弁当時の指導 ○歯科教室
- 歯科健診・歯科指導 ○子育て支援センター食育講座 ○適正体重児を増やす取組

【栄養教室】



【歯科教室】



成 果

- ・乳幼児健診や離乳食教室、子育て支援センター事業など様々な場面で、乳幼児期からの食生活の大切さについて普及啓発を行いました。また、「保育所給食の人気レシピ」を作成し、乳幼児健診で配布しました。
- ・保育所（園）、認定こども園、幼稚園では給食やお弁当の時間などの日々の生活の中で、基本的な生活習慣を学んでいます。また、参観日やおたよりを通じて家庭と連携した食育を行っています。
- ・令和2年には集団指導ができなかったため、乳幼児の食生活と歯の話の動画を作成し、健診等で二次元バーコード付きのチラシを配付し普及しました。

課 題

- ・こどもの頃から望ましい食習慣を身につけるため、家庭や保育所（園）、認定こども園、幼稚園、地域等の関係者が連携、協働して取り組んでいくことが必要です。
- ・野菜が苦手な子や肥満傾向児については、保護者の生活背景に応じた個別支援や集団指導の機会をとらえて今後も継続して支援していくことが必要です。

【学童期・思春期（6～18歳）】

行動指針：成長に見合った食事をしよう、朝ごはんを食べよう、むし歯を減らそう

主な事業

- 小学校食育学習
- 親子食育教室
- 各種健康教室
- 出前講座
- 特定給食施設指導
- 教科・特別活動、給食の時間を利用しての食に関する指導
- 給食だより、学校だより
- 歯科検診・歯科指導

【バランス弁当教室】



【中学校での食育活動】



成果

- ・コロナ禍で食育体験学習の実施は減少傾向でしたが、感染予防に配慮しながら事業を行った学校もあります。また、給食だよりや保健だよりを活用し、朝食の大切さや生活習慣病予防についての啓発を行いました。

課題

- ・朝食の欠食は、国や県でも増加傾向です。成長期の健康な体づくりには、朝食を含めた1日3回の食事をバランス良く食べることが大切なことから、今後も継続して啓発します。
- ・むし歯や肥満傾向児の割合は全国に比べて多い状況です。むし歯については、減少傾向のため引き続き事業を実施していきます。肥満対策については、食生活の改善と身体活動量を増やす取組についても啓発が必要です。



【青年期・壮年期・高齢期（19歳以上）】

行動指針：毎日の活動に見合った食事をしよう、歯を大切にしよう

主な事業

- | | | |
|---------|-------------|-------------------|
| ○食改善講習会 | ○保健推進員育成研修会 | ○保健栄養学級（食育栄養セミナー） |
| ○出前講座 | ○成人歯科健診 | ○健康教育 |
| ○健康相談 | ○チラシ配布等 | |

【保健栄養学級（食育栄養セミナー）】



成果

- ・コロナ禍で大規模な食育イベントや飲食を伴う研修は自粛し、講話中心の研修会とチラシ配布による啓発、様々なイベント会場での展示コーナーでの啓発を行いました。令和4年度以降は徐々に事業を再開し、保健栄養学級（食育栄養セミナー）には募集人員を超える申し込みがあり、参加者の8割が食育推進サポーター（石巻市独自の食育ボランティア）に登録しました。

課題

- ・食生活改善推進員（全国組織の食育ボランティア団体）は高齢化による会員の減少が課題になっていますが、保健栄養学級（食育栄養セミナー）を開催し、食生活改善推進員と食育推進サポーターを養成しています。

(2) 食文化の継承

目 標：石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう

行動指針：楽しく食事をしよう、食べ物や人に感謝しよう

郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう

主な事業

- 食に関する学習指導
- 給食やお弁当時間の食育指導
- 親子食育教室・出前講座
- 健康だより、食育だより、園だよりでの啓発
- 郷土料理、行事食料理教室
- 保育所給食・学校給食での郷土料理や行事食の提供
- 食改普及講習会
- 環境保全リーダー育成講座
- エコクッキング
- もったいない！食べ残し！30・10（さんまるいちまる）運動

【野菜の栽培と収穫体験】



【だしで味わう和食の日】



【もったいない！食べ残し！30・10運動】



成 果

- ・小中学校や幼稚園、保育所の給食では、季節の行事食や郷土料理を提供し、おたより等を通じて家庭へ啓発を行いました。小中学校の給食時には校内放送を実施しています。また、毎日の給食やお弁当の時間に食材や作ってくれた人への感謝の気持ちを育てています。
- ・コロナ禍以前は市内の水産高校での鯨肉料理教室、中学校でのお魚料理教室を実施し、地元で水揚げされた魚を使い、さばき方の体験や魚料理を学ぶ機会を提供しました。
- ・令和4年に石巻地域に伝わる郷土料理「ほや雑煮」が100年フードに登録されました。
- ・「もったいない！食べ残し！30・10（さんまるいちまる）運動」やフードドライブ事業などを実施し、食品ロス軽減に取り組みました。

課 題

- ・核家族が増え、家庭での郷土料理や行事食の普及が難しくなっているため、引き続き、学校給食や保育所給食での食文化を継承しながら、食育関係団体と連携した食育事業での普及啓発を実施していくことが重要です。



(3) 地産地消

目 標：石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう

行動指針：生産から消費までの過程を理解しよう、地場産物を活用しよう

親子で食育に取り組もう

主な事業

- 産業従事者との体験学習
- J Aバンクアグリサポート事業
- 市民農園普及事業
- 中学生のお魚料理教室
- 親子お魚料理コンテスト
- 地産地消クッキング
- 親子食育教室
- 地場産物活用推進事業
- 鯨肉頒布事業
- 保育所給食・学校給食での地場産物活用
- テキスト副読本配布
- いしのまきじもとメシ！
- 小売店での農産物産直コーナー、対面鮮魚コーナー等の設置
- 6次産業化地産地消助成金制度

【スリムねぎ栽培農家との交流】



【親子お魚料理コンテスト】



【石巻市6次産業化・
地産地消推進助成金制度】
(牡蠣と塩のクラフトコーラ)



成 果

- ・学校給食や保育所給食で積極的に地元食材活用に取り組み、給食だより等で家庭への普及啓発を行いました。また、鯨肉頒布事業、6次産業化地産地消推進助成金制度についても、継続的に実施しました。さらに、「地産地消推進店グルメガイドブック」を作成し、食イベント「いしのまきじもとメシ！」(地産地消推進店コラボ事業)を開催しました。

課 題

- ・コロナ禍のため、産業従事者との体験学習や調理を伴う「お魚料理教室」が実施できませんでした。また、魚については水揚げされる魚種が変わってきている中での啓発普及が課題となっています。今後は、感染対策を万全に行いコロナ禍以前の事業を再開し、農林水産物全般において、石巻の豊かな食材を活用した食育を進めていきます。

(4) 食の安全・安心

目 標：石巻の安全・安心な食生活を実現しよう

行動指針：食品・食材を選択する力を身につけよう

安全な食材・食品を提供しよう

食材の安全性について情報を提供しよう

主な事業

○保健栄養学級（食育栄養セミナー）

○食改研修会

○食品表示についての指導（保健所）

○トレーサビリティ対応（生産者・小売店）

○エコファーマーの啓発普及

【石巻かき祭り】



【出前講座】



成 果

- ・食生活改善推進委員会や保健栄養学級等の場面で、食品表示の見方の研修等を行いました。
- ・生産者や小売店で商品（食品）のトレーサビリティ対応を実施し、安全安心な食品を食卓へ届けることができました。

課 題

- ・生産者や小売店は食の安全・安心に合わせ、環境に配慮した食品の提供も進めていく必要があります。
- ・市民への啓発活動では研修会等で食品表示の他、栄養成分表示や機能性表示食品、特定保健用食品・非常時の備蓄の必要性についても学ぶ機会が必要です。
- ・保健所の食品表示の指導、生産者や小売店でのトレーサビリティ対応については継続して実施します。
- ・エコファーマー認定制度が令和4年度に廃止になりましたが、制度が終了しても、生産者が安全安心な農産物を消費者に提供することは継続して実施することが大切です。



(5) みんなで取り組む食育（関係部署や関係団体と連携して進める食育事業）

主な事業

- 市報食育推進コーナー（毎月）
- 市民食育健康フェスティバル
- 小売店や地場産物直売所での食育啓発事業
- ホームページでの啓発
- おいしく食べてげんきっこ
- 食育情報交換会

【食育推進キャラクターを使用した啓発活動】



【市民食育健康フェスティバル】



成 果

- ・「食育推進キャラクターいしのまっき隊」を活用した普及啓発事業として、啓発媒体の掲示と食育レシピの設置を小売店や地元野菜直売所で実施しました。初年度は1店舗から始め、毎年協力店舗を増やし令和5年度には13店舗で掲示しています。
- ・全国食育推進月間（6月）、みやぎ食育推進月間（11月）には食生活改善推進員連絡協議会と連携し、街頭啓発事業（食育啓発ポケットティッシュ等の配布）を実施しました。
- ・コロナ禍には、飲食を伴う事業や大規模イベントを自粛しましたが、ホームページのリニューアルや動画作成を行い、チラシや広報誌に二次元バーコードを付け啓発活動を行いました。
- ・「市民食育健康フェスティバル」は、令和2年度から令和3年度では新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため中止しましたが、令和4年度に規模を縮小して開催しました。

課 題

- ・第3期計画の重点目標である「若い世代を中心とした食育の推進（特に食習慣と健康）」を掲げ、庁内食育関係課、学校、幼稚園、保育所と様々な食育事業を行ってきましたが、新型コロナウイルス感染症拡大により、集団での体験学習や交流事業、飲食を伴う食育イベントが概ね中止となりました。その影響の因果関係は不明ですが、若い世代の朝食の欠食は増加、こどもの肥満や大人のメタボリックシンドロームも増加という現状です。令和5年度は新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり様々な事業を再開していますが、本市は全国に比べ肥満が多いことから、市民一人ひとりに食を通じた健康づくりが広まるよう、連携した食育事業の実施が重要です。

【街頭啓発事業
（食育啓発ポケットティッシュ等の配布）】



【おいしく食べてげんきっこ】





Ⅲ 計画の基本理念と基本方向



Ⅲ 計画の基本理念と基本方向

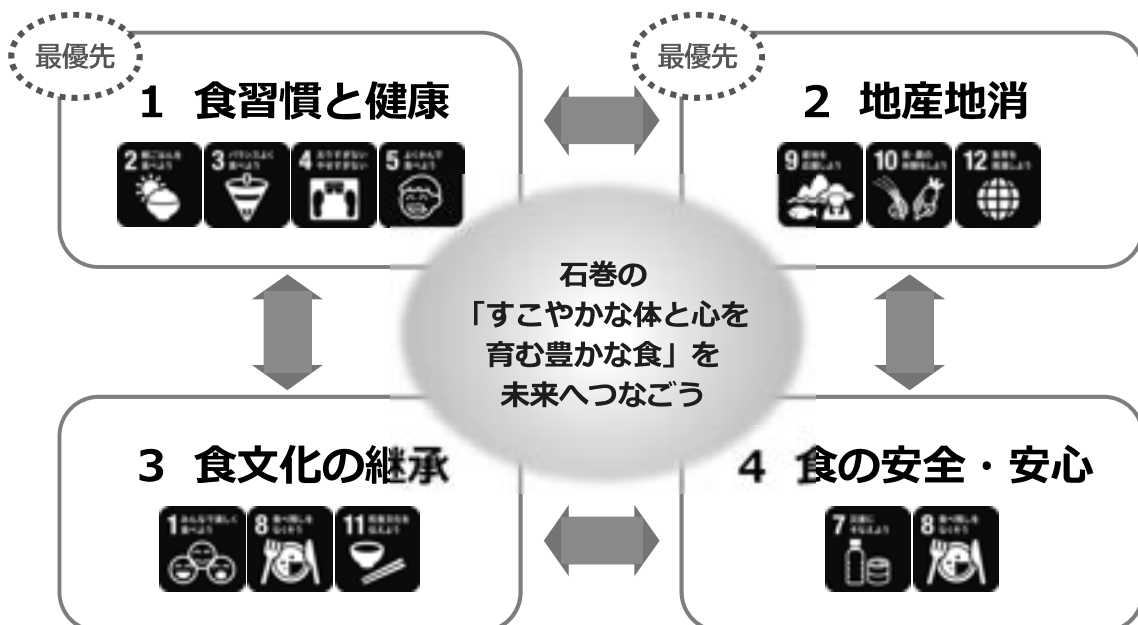
1 計画の基本理念

食は人が生きていくためにはなくてはならない命の源です。健全な食生活が健康な体と心をつくり豊かな生活を送ることは市民一人ひとりの願いです。本市は海・山・川といった豊かな自然に恵まれた食材の宝庫であり、その食材を活かし、「食」に関する意識を高め、昔からつないできた食文化や心づかいを未来へつなげるよう、第1期計画から掲げている基本目標「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」を継承し、こどもからお年寄りまで、すべての人が輝ける元気な石巻を目指していきます。

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
 ～食を活かした元気な石巻～

2 計画の基本方向

本市の食育を推進していくために、「1 食習慣と健康」「2 地産地消」「3 食文化の継承」「4 食の安全・安心」の4つを基本方向として掲げ、本計画を効果的・円滑に推進していきます。また、4つの基本方向のうち、「1 食習慣と健康」と「2 地産地消」を最優先基本方向に設定します。





3 目標と重点取組項目

市民一人ひとりが「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」へ向かって取り組んでいけるよう、基本方向ごとに目標と重点取組項目を設定します。

最優先

基本方向 **1**
食習慣と健康

目標 生活リズムを整え、栄養バランスを考えた食事をしよう

重点取組項目

- ・こどもの頃からの基本的生活習慣の定着促進
- ・生涯を通じた望ましい食習慣の実践
- ・食育を通じた健康づくりの推進

最優先

基本方向 **2**
地産地消

目標 石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう

重点取組項目

- ・地域食材の理解と活用促進
- ・農林水産業の体験学習を通じた食育の推進
- ・地域食材を活用した6次産業化の推進

基本方向 **3**
食文化の継承

目標 石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう

重点取組項目

- ・食卓を囲んだ食育の推進
- ・地域における継承活動の推進
- ・学校給食・保育所給食での継承活動の推進

基本方向 **4**
食の安全・安心

目標 石巻の安全・安心な食生活を実現しよう

重点取組項目

- ・食の安全・安心に関する知識の普及
- ・環境に配慮した食育の推進
- ・家庭・地域における非常時への備えの啓発



4 計画の体系

「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」
～食を活かした元気な石巻～

基本方向と目標

行動指針

最優先

1 食習慣と健康

生活リズムを整え、
栄養バランスを
考えた食事をしよう

【乳児期・幼児期：0歳～5歳】

正しい食リズムを身につけよう



間食（おやつ）の選び方を考えよう



野菜を食べよう

【学童期・思春期：6歳～18歳】

早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう



体の成長と活動量に合わせた食事をしよう



歯を大切にしよう

【青年期：19歳～39歳】【壮年期：40歳～64歳】

主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう



自分の適正体重を知り、食事の適量を
心がけよう



ゆっくりよく噛んで食べよう

【高齢期：65歳以上】

主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう



最優先

2 地産地消

石巻の豊かな食を知り、
みんなで味わおう

地場産物を活用しよう



生産から消費までの過程を理解しよう



みんなで食育に取り組もう



3 食文化の継承

石巻の豊かな食を次世代へ
伝えよう

みんなで楽しく食事をしよう



食べ物や人に感謝をしよう



郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう



4 食の安全・安心

石巻の安全・安心な食生活を
実現しよう

食品、食材を選択する力を身につけよう



食材の安全性について情報を提供しよう



環境に配慮した食品を選ぼう

災害時に備え非常食を準備しよう



IV 目標値の設定と行動計画



IV 目標値の設定と行動計画

1 基本方向別行動計画に応じた取組

基本方向1 食習慣と健康

～生活リズムを整え、栄養バランスを考えた食事をしよう～

【乳児期・幼児期（0～5歳）】

乳児期・幼児期は、脳や体が一生のうちで著しく成長する時期です。また、この時期の食体験により味覚の基礎がつけられます。楽しい雰囲気ですぐに様々な食品に親しみながら「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につけられるよう、家庭・保育所（園）・認定こども園・幼稚園等が連携して進めていく必要があります。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
3食食べる子の割合を増やす（3歳児）	97.4%	100.0%
適正体重の子の割合を増やす（3歳児）	92.3%	97.8%
甘い飲み物を毎日飲む子を減らす（3歳児）	36.8%	35.0%
むし歯の保有数が減る（3歳児）	0.50本	0.48本
野菜を食べない子の割合を減らす（3歳児）	31.2%	18.0%

市民の 取組

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけます
- 生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事を心がけます
- 望ましい間食（おやつ）の選び方を考えます
- 歯みがきを習慣化し、歯を大切にします

■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
正しい食リズムを身につけよう	①1日3回の食事と規則正しい生活リズムの大切さについて啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室・乳幼児健診・こどもクッキング・栄養相談・出前講座・各種健康教室 ・食育ホームページでの動画配信・レシピ掲載 ・子育て支援センターにおける食育教室 ・保育所幼稚園での給食及び弁当当時の指導 ・クッキング体験 ・健康だより・食育だより・保育通信・園だより 	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園
	②成長に必要な栄養バランスのとれた食事の工夫を啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・参観時の食育講話・保育所入所説明会、個別教育、個別相談 ・家庭教育学級 ・「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」 ・特定給食施設指導（保育所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援） 	東部保健福祉事務所
	③こどもの食生活の実態把握をします	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートによる実態調査 	保健福祉部
	④適正体重の子を増やすための指導に取り組みます	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重児を増やす取組（肥満傾向児の個別栄養相談） 	保健福祉部
間食（おやつ）の選び方を考えよう	①望ましいおやつのとりに方について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室・乳幼児健診・こどもクッキング・栄養相談・出前講座・各種健康教室 ・子育て支援センターにおける食育教室 ・健康だより・食育だより・保育通信・園だより ・参観時の食育講話・クッキング体験・栄養教室 ・家庭教育学級 	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園
	②歯みがき指導やむし歯予防対策を行います	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診と家庭への指導・歯みがき教室・食後の歯みがき実践 ・育児サークルにおける指導 ・子育て支援センターにおける指導 ・子育て支援センター・保育所における歯科教室・歯科相談 ・健康だより・食育だより・保育通信・むし歯予防のチラシ・園だより 	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園



行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
野菜を食べよう	①野菜の必要性と健康効果を啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室・乳幼児健診・こどもクッキング・栄養相談・出前講座・各種健康教室 ・子育て支援センターにおける食育教室 ・弁当及び給食時の指導 ・クッキング体験 ・参観日の食育講話・保育所入所説明会・個別教育・個別相談 ・健康だより・食育だより・食育かるた・保育通信・園だより ・「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」 ・特定給食施設指導 ・「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及 	保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 私立保育園・こども園 私立幼稚園 東部保健福祉事務所

飲み物選びを心がけよう

水分補給は水かお茶で



スティックシュガー1本(3g)に換算すると…



飲みすぎは肥満やむし歯の原因になります

【学童期・思春期（6～18歳）】

学童期・思春期は、全身の骨格の成長がみられ、心も身体も発達が著しく、エネルギーや栄養素の必要量が増加します。また、この時期は、学校給食を通して様々な食に関する学びを獲得する時期ですが、一方で自主性が確立し、自分で食品を選ぶようになることから、食事内容が偏ったり、乱れた生活リズムになりやすい時期でもあります。家庭、学校、地域、行政が連携して進めていく必要があります。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
肥満の子の割合を減らす(小学5年生)	男性 23.4%	17.0%
	女性 15.5%	12.0%
肥満の子の割合を減らす(中学2年生)	男性 19.0%	12.0%
	女性 13.2%	12.0%
毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす(小学5年生)	84.6%	93.3%
毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす(中学2年生)	76.1%	88.4%
むし歯の保有数が減る(12歳DMF指数※)	1.34本	1.27本

DMF指数※：永久歯1人平均むし歯数

市民の
取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」と規則正しい食事を心がけます
- 体の成長や活動量に合わせた食事をします
- お口の健康と歯を大切にします



■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう	① 1日3回の食事と規則正しい生活リズムの大切さについて啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校食育教室・出前講座・子どもクッキング ・各種健康教室 ・「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」 ・特定給食施設指導（学校給食センター等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援） 	保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 東部保健福祉事務所
	② 食に関する指導に取り組みます	<ul style="list-style-type: none"> ・教科・特別活動・学校給食の時間等を利用した指導 	教育委員会
体の成長と活動量に合わせた食事をしよう	① 成長に必要な栄養バランスのとれた食生活（間食含む）について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校食育教室・出前講座・子どもクッキング ・各種健康教室 ・給食だより・学校だより等 ・5 A DAY（ファイブ・ア・デイ）としての売り場での表示 ・学校・各種研修会等への講師派遣（出張講座）、食事バランスガイドの普及、東北農政局HP及び庁舎内消費者展示コーナーにおいて情報発信 	保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 小売店（イオン） 東北農政局
	② 食に関する指導に取り組みます	<ul style="list-style-type: none"> ・教科・特別活動・学校給食の時間等を利用した指導 	教育委員会
歯を大切にしよう	① 歯みがき指導やむし歯予防対策を行います	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診、歯みがき教室 	保健福祉部 教育委員会

【青年期・壮年期（19～64歳）】

青年期・壮年期は、職場や家庭、地域において活躍する時期であり、子育てや親の介護など多忙なことから、ストレスを受けやすい一方、自分の健康管理が疎かになる傾向があります。

また、肥満やメタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症に注意が必要な年代です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活習慣を心がけることが健康寿命の延伸につながります。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合を増やす	20～64歳 72.4%	76.0%
野菜や海藻を毎食食べる人の割合を増やす	20～64歳 24.9%	33.0%
自分の食事の適量を心がける人を増やす	20～64歳 78.4%	82.3%
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合を減らす	20～64歳 27.1%	25.7%
栄養成分表示を参考にしている人の割合	20～64歳 64.0%	67.2%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合を減らす	40～74歳 38.0%	35.7%
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合	20～64歳 43.9%	46.1%
成人歯科健診の受診率を上げる	7.0%	11.5%

市民の
取組

- 主食・主菜・副菜をそろえて食事をします
- 自分の適正体重を知り、適量の食事を心がけます
- ゆっくりよく噛んで食べます

野菜を食べる習慣を身につけよう

いっぴん増やそう 野菜料理



こねぎまっき

野菜を食べると
いいことたくさん！



とまとまっき

- ▶野菜から食べ始めることで血糖値の急上昇を抑えられます
- ▶野菜に含まれるカリウムによって体の中の余分なナトリウム(塩分)を排泄します

1日の摂取量のめやすは **350g**
野菜料理に換算すると約 **5 皿分**





■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう	①栄養バランスのとれた食生活を普及啓発します	<ul style="list-style-type: none"> 各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等 食改善普及講習会 食と健康づくり研修会（組合員研修会） 地域の研修会等への講師派遣（出張講座）、食事バランスガイドの普及、東北農政局HP及び庁舎内消費者展示コーナーにおいて情報発信 特定給食施設指導（事業所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援） 「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及 	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 東北農政局
	②野菜や海藻の積極的摂取による健康効果と方法を情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> 特定給食施設指導（事業所等における肥満とやせの割合を減らすための取組推進を支援） 「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及 	東部保健福祉事務所
自分の適正体重を知り、食事の適量を心がけよう	①自分の適正体重と食事量について具体的に情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> 各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等 食改善普及講習会 食と健康づくり研修会（組合員研修会） 雑誌・チラシ等でのメニュー提案 減塩・糖質オフなど健康に配慮した食品の取り扱いの充実 「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及 	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 小売店(イオン) 東部保健福祉事務所
	②減塩による健康効果と方法について情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> 雑誌・チラシ等でのメニュー提案 減塩・糖質オフなど健康に配慮した食品の取り扱いの充実 「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及 	東部保健福祉事務所
	③市販の清涼飲料水に含まれる糖分量と過剰摂取による影響について情報提供します	<ul style="list-style-type: none"> 各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等 食改善普及講習会 食と健康づくり研修会（組合員研修会） 	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所
ゆっくりよく噛んで食べよう	①歯の大切さ、ゆっくりよく噛むことの健康効果について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> 成人歯科健診 各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等 	保健福祉部

【高齢期（65歳以上）】

高齢期は、加齢により身体機能が低下し、健康問題が生じやすくなりますが、個人差が大きいことから自らの体の変化に合わせた望ましい食習慣を維持し、QOL（生活の質）の向上や健康寿命を延伸することが重要です。

また、高齢者の単身世帯では孤食や調理困難による過栄養・低栄養が懸念されることから、地域全体で高齢者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
BMI ≥ 25 の割合を減らす	34.4%	31.4%

市民の
取組

○主食・主菜・副菜をそろえて食事をします

■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう	①栄養バランスのとれた食生活を普及啓発します	・各種健康教室・出前講座等 ・食改善普及講習会 ・「いしのみき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及	保健福祉部 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 東部保健福祉事務所

バランスのとれた食生活を送ろう

主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう



野菜や海藻、きのこなど

肉や魚、卵、大豆・大豆製品

副菜

主菜

主食

その他

ごはんやパン、
麺類など

スープやみそ汁、
果物、乳製品など

減塩 をこころがけましょう

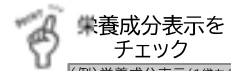
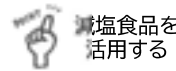
食塩相当量の目標量

成人男性 7.5g/日未満

成人女性 6.5g/日未満

★血圧が高めの方は1日 6.0g/日未満を目標に
※参考:食塩小さじ1 →食塩相当量約6g
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

～減塩のポイント～



(例)栄養成分表示(1袋あたり)

エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g



基本方向 2 地産地消

～石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう～

本市は、おいしいお米や野菜、海藻、魚介類、畜産物など豊かな食材に恵まれており、季節ごとの旬の食材（地場産物）を活かした食育活動を推進します。

また、食料の生産から消費までの体験活動を行い、生産者と消費者の交流を通して相互理解を深め、地域食材に親しみを持てるよう取り組みます。

■指標

項目	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)
児童・生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図る学校数を増やす	47.4%	73.1%
学校給食での地場産物の活用を増やす	49.4%	51.9%
産地や生産者（石巻産・県内産）を意識して食品を選ぶ人を増やす	69.7%	73.2%
食に関するPTA活動を増やす	3.5%	26.9%

市民の 取組

- 日々の食生活に地場産物を活用し消費拡大に努めます
- 産地や生産者（石巻産・県内産）を意識して食品を選びます
- 食品の生産から消費までの過程に関心を持ちます
- 地産地消イベント（料理教室や研修会）に参加します

■市や関係団体が実施する取組

行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
地場産物を活用しよう	①地場産物を積極的に取り入れます	<ul style="list-style-type: none"> ・魚食普及事業「魚リンピックいしのまき」 ・中学生のためのお魚料理教室 ・保育所給食・学校給食 ・各種健康教室・出前講座・食改研修会・保健推進員研修会等 ・鯨肉頒布事業 ・地産地消クッキング ・農産物産直コーナーの充実 ・水産売り場での対面鮮魚コーナー設置 ・米や野菜類の地場産活用推進事業（米粉クッキング教室） ・保育所給食・学校給食 ・「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩 eco レシピ」普及 	産業部 保健福祉部 教育委員会 石巻市食生活改善推進員連絡協議会 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 石巻くじら振興協議会 いしのまき農業協同組合 小売店(イオン) 私立保育園・こども園 私立幼稚園 東部保健福祉事務所
	②石巻市地産地消推進店等の紹介・PRをします	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページへの掲載 	産業部
	③地元食材の紹介・PRをします	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物を活用した新商品や新メニューの開発支援（石巻市6次産業化地産地消助成金制度） ・地産地消事業者支援事業 ・食材をテーマにしたイベント「いしのまき じもとメシ」 ・毎月1回、うまいもの宮城のタイトルで農産品の特設売場の設置と販売 ・地元水産物水産加工品の展示即売会 ・食材をテーマにしたイベント 	産業部 小売店(イオン) 宮城県漁業協同組合石巻総合支所 いしのまき農業協同組合



行動指針	取組内容	事業名	担当・団体
生産から消費までの過程を理解しよう	①野菜の栽培から収穫を体験する機会を設け食べる意欲を育てます	<ul style="list-style-type: none"> ・市民農園普及事業 ・さつまいも苗播付指導：保育所他 ・野菜・大豆の体験学習・クッキング活動 	産業部 いしのまき農業協同組合 私立保育園・こども園 私立幼稚園
	②児童生徒と産業従事者との体験学習を通じた交流を図ります	<ul style="list-style-type: none"> ・産業従事者との体験学習 ・幼稚園・小学校へのバケツ稲づくり普及・地域住民を対象とした農園の運営 	教育委員会 いしのまき農業協同組合
	③食農教育に関する情報提供をします	<ul style="list-style-type: none"> ・J Aバンクアグリサポート事業 ・テキスト・副読本配布 ・東北農政局HPにおいて、教育ファームの普及・情報提供 	いしのまき農業協同組合 東北農政局
みんなで食育に取り組もう	①石巻の地場産物の良さを伝えます	<ul style="list-style-type: none"> ・給食試食会、地場産物を活用した料理教室 	保健福祉部 教育委員会 私立保育園・こども園 私立幼稚園