

第4期 石巻市食育推進計画

概要版

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～

計画期間:令和6年度～令和10年度



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。

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。

令和6年3月 石巻市

計画の体系

基本理念 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

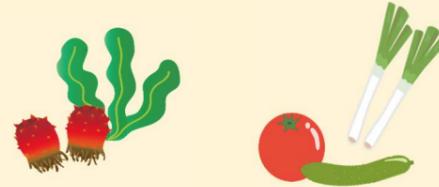
重点取組項目



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



- 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



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



- 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

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

- 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

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

- 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への備えの啓発

石巻市食育推進キャラクター

☆いしのまっき隊

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。



つやつやお肌が憧れの的！
とまとまっき



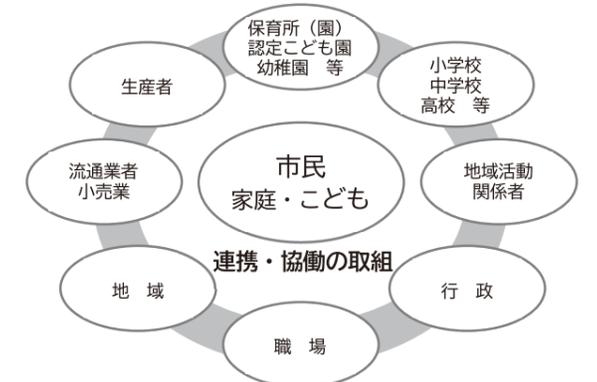
さば缶ポシェットがお気に入り！
さばまっき



みんなを束ねるリーダー！
こねぎまっき

計画の推進体制

家庭をはじめ、地域、職場、保育所（園）、認定こども園、幼稚園、学校、生産者、流通業者・小売業、地域活動関係者、行政など地域における様々な関係機関・団体が連携し、協働で食育を推進していきます。



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す。また、6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もあります。

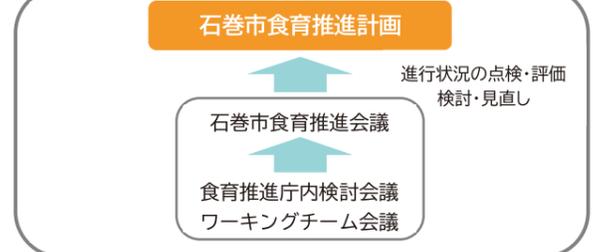
本市の「石巻市総合計画」を最上位におき、最も深い関連がある「石巻市健康増進計画」と調和を図り、「石巻市国民健康保険特定健康診査等実施計画」「石巻市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」「石巻市子ども未来プラン」「石巻市教育振興基本計画」などと相互連携するものです。

「食育」に関する情報が盛りだくさん

- ▶食習慣と健康について
- ▶離乳食について
- ▶減塩レシピ、朝食レシピ、野菜レシピ
- ▶食育イベントについて 等



食育に関する情報はこちら
<https://www.city.ishinomaki.lg.jp/d0010/d0040/d0010/d0090/index.html>



目標値

| 項目 | | 現状値 (令和4年) | 目標値 (令和10年) | |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------|--------|
| 1 食習慣と健康 | 乳児期・幼児期 | 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% |
| | 学童期・思春期 | 肥満の子の割合を減らす | 小5男 23.4% | 17.0% |
| | | | 小5女 15.5% | 12.0% |
| | | 肥満の子の割合を減らす | 中2男 19.0% | 12.0% |
| | | | 中2女 13.2% | 12.0% |
| | | 毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす | 小5 84.6% | 93.3% |
| | | 毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす | 中2 76.1% | 88.4% |
| | 青年期・壮年期 | むし歯の保有数が減る(12歳DMF指数※) | 1.34本 | 1.27本 |
| | | 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を増やす | 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を増やす | 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% | |
| 高齢期 | BMI ≥ 25の割合を減らす | 34.4% | 31.4% | |
| 2 地産地消 | 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% | |
| 3 食文化の継承 | 家族や友人と週1回以上食事をする人の割合を増やす | 90.5% | 95.0% | |
| | 朝食をこどもたちだけで食べる割合を減らす | 小5 61.2% | 59.3% | |
| | 朝食をこどもたちだけで食べる割合を減らす | 中2 71.0% | 69.5% | |
| | 学校給食の残食を減らす | 75.0g | 60.0g | |
| | 郷土料理を食べている人の割合を増やす(よく知っていて食べたことがある人) | 63.3% | 66.5% | |
| 4 食の安全・安心 | 環境に配慮した食品を選ぶ人を増やす | 63.1% | 66.3% | |
| | 災害時に備え非常食を準備している人の割合を増やす | 59.7% | 62.7% | |

※DMF指数：永久歯1人平均むし歯数

食育に関するお問い合わせ先

本庁 保健福祉部健康推進課 電話：0225-95-1111 F A X：0225-23-3618

各総合支所 河北総合支所市民福祉課 電話：0225-62-2117 雄勝総合支所市民福祉課 電話：0225-57-2113

河南総合支所市民福祉課 電話：0225-72-2094 桃生総合支所市民福祉課 電話：0225-76-2111

北上総合支所市民福祉課 電話：0225-67-2113 牡鹿総合支所市民福祉課 電話：0225-45-2113

石巻市のHP <https://www.city.ishinomaki.lg.jp>

