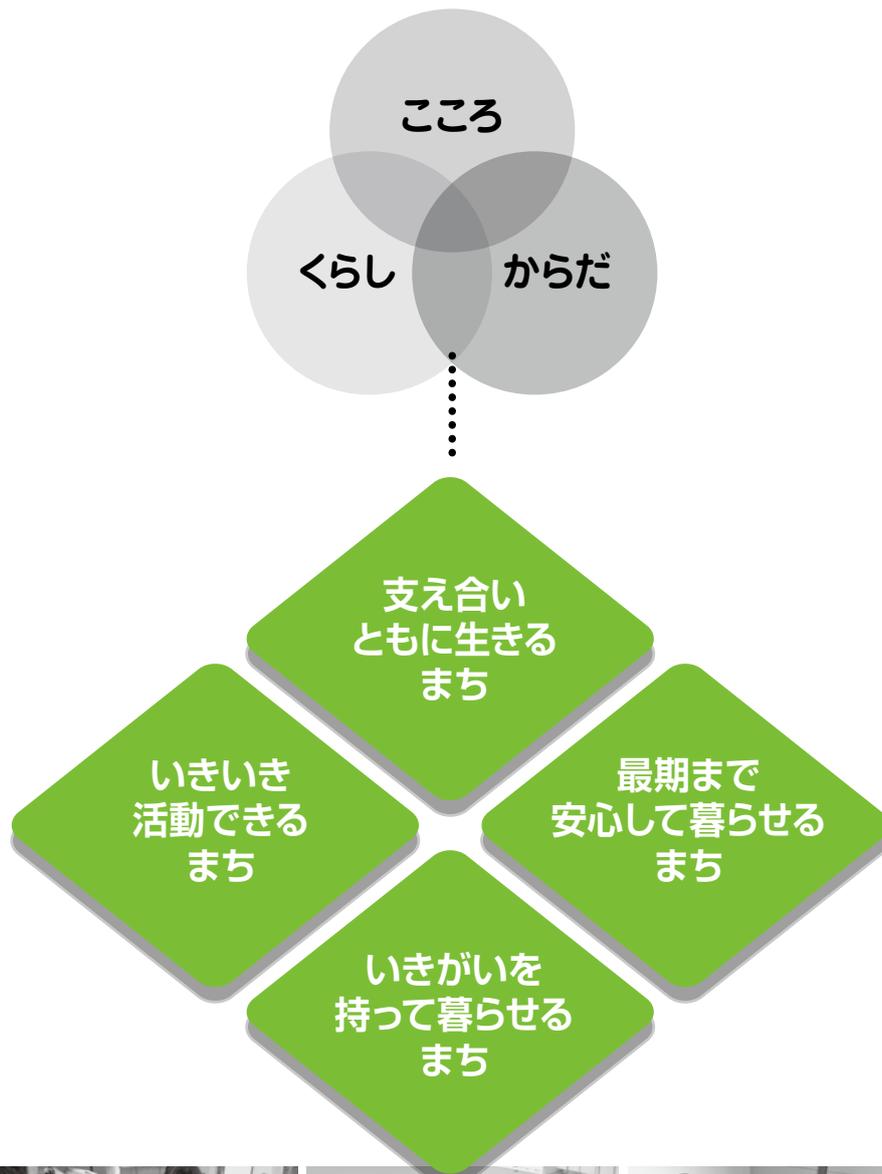


女川町

食育推進計画

第2次

いただきます ごちそうさまで みんなが幸せ



女川町食育推進のすすめ

「食」は命の源であり、健全な食生活は健康で豊かな人生を送るための基礎となるものです。

近年、社会環境やライフスタイルの変化に伴い、食生活を取り巻く環境も大きく変わりました。特に朝食の欠食等の食習慣の乱れ、生活習慣病の低年齢化及び肥満などの問題は、生涯にわたる健康づくりへ深刻な影響を与えることが懸念されています。

このような状況の中、国で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、平成 17 年 7 月に「食育基本法」を制定、その後「食育推進基本計画」を策定しました。本町においても、平成 22 年 3 月に「女川町食育推進計画」を策定し、「町民一人ひとりが、“食”の大切さを知り、自然の恵みに感謝しながら、おいしく食べて、健康で元気に暮らせる町」を目指して食育を推進してまいりました。

平成 23 年 3 月 11 日「東日本大震災」が発生し、本町は甚大な被害を受け、多くの尊い命と財産を失いました。現在も多くの住民が避難所生活を経て仮設住宅等での生活を送っているところです。

震災により、食べることをままならなかったことを経験し、多くの町民が「食」の大切さ、「食」の偉大さ、「食」が生きる力となることを実感していることも事実であります。

これまでの経験と取組みの成果と課題を踏まえ、「女川町食育推進計画」の基本理念を引き継ぎ、このたび「第 2 次女川町食育推進計画」を策定しました。

本計画は、家庭、保育所、学校、地域、行政などでの取組み、地域のボランティア団体、食品関連事業者等のあらゆる関係機関や団体と連携を強化し、食育を実践していくことを明確化したものとなっております。

女川町をさらに元気にしていくために、関係機関・団体等と連携を図りながら、地域特性を生かした食育を推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びになりましたが、計画の策定にあたって、女川町食育推進会議委員や関係機関の皆様、町民の皆様より貴重なご提言、実践協力をいただきましたことを厚くお礼申し上げます。

平成 27 年 3 月

女川町長 須田善明

目次

| | |
|-----------------------------|----|
| 第1章 計画の策定に当たって..... | 1 |
| 1 計画の趣旨..... | 1 |
| 2 計画の位置づけ..... | 2 |
| 3 計画の期間..... | 3 |
| 4 計画の構成..... | 3 |
| 第2章 女川町における食を取り巻く現状と課題..... | 4 |
| 1 震災による食を取り巻く環境や暮らしの変化..... | 4 |
| 2 食事について..... | 7 |
| 3 食生活習慣について..... | 11 |
| 4 地産地消における取組みについて..... | 21 |
| 第3章 基本計画..... | 22 |
| 1 基本理念..... | 22 |
| 2 計画の体系..... | 23 |
| 3 基本目標..... | 24 |
| 4 重点目標..... | 25 |
| 5 食育推進の具体的な目標値一覧..... | 36 |
| 第4章 女川町食育事業計画..... | 38 |
| 1 女川町食育事業計画..... | 38 |
| 第5章 女川町食育活動計画..... | 39 |
| 1 女川町食育活動計画..... | 39 |
| 第6章 推進体制..... | 43 |
| 1 推進体制..... | 43 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 資料編 | 45 |
| 1 「旬の食材」を活用した取組みのための参考資料..... | 45 |
| 2 食育推進運動..... | 47 |
| 3 食育推進会議..... | 48 |
| 4 女川町食育推進関係機関..... | 50 |
| 5 アンケート調査..... | 52 |

第1章 計画の策定に当たって

1 計画の趣旨

女川町（以下、「本町」という。）は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災により、甚大な被害を受け、多くの町民が被災しました。

そのため、本町では平成23年9月に「女川町復興計画（平成23年度）」を策定し、復旧や復興に向けた取組みを展開しています。計画の中では、保健福祉の視点から、復興まちづくりを進めるに当たり、次のような基本理念、基本目標、復興方針を踏まえて、施策を進めています。

図表1-1 女川町復興計画の概要

【基本理念】

町民の皆さんのいのちを守る「減災」という考え方を基本として、豊かな港町女川の再生をめざします。

【基本目標】

とりもどそう 笑顔あふれる女川町

【復興方針】

- 1 安心・安全な港町づくり(防災)
- 2 港町産業の再生と発展(産業)
- 3 住みよい港町づくり(住環境)
- 4 心身ともに健康なまちづくり(保健・医療・福祉)
- 5 心豊かな人づくり(人材育成)

【復興方針4の主要施策】

- (1) 避難所、応急仮設住宅での健康被害の予防
- (2) 心のケアの実施
- (3) 保健・医療・福祉の連携による保健サービスの提供
- (4) 地域に根差した包括的な医療サービスの提供
- (5) 生活環境に応じた町民の自立した生活の支援
- (6) 地域医療・保健・福祉施設の整備と安全性の強化

食育の推進については、平成22年3月に「町民一人ひとりが、“食”の大切さを知り、自然の恵みに感謝しながら、おいしく食べて、健康で元気に暮らせる町をめざします。～いただきます ごちそうさまで 元気なからだ～」を基本理念とした「女川町食育推進計画」を策定し、食育への取組み及び地産地消の普及を進めてきました。

本計画は、「女川町復興計画」の基本目標である「とりもどそう 笑顔あふれる女川町」をめざし、復興方針である「心身ともに健康なまちづくり」に基づく計画の一つとして、「女川町食育推進計画」（平成22年策定）を踏まえて、平成27年度から平成32年度にわたる本町の食育及び地産地消に関する考え方と目標を具体化したものです。

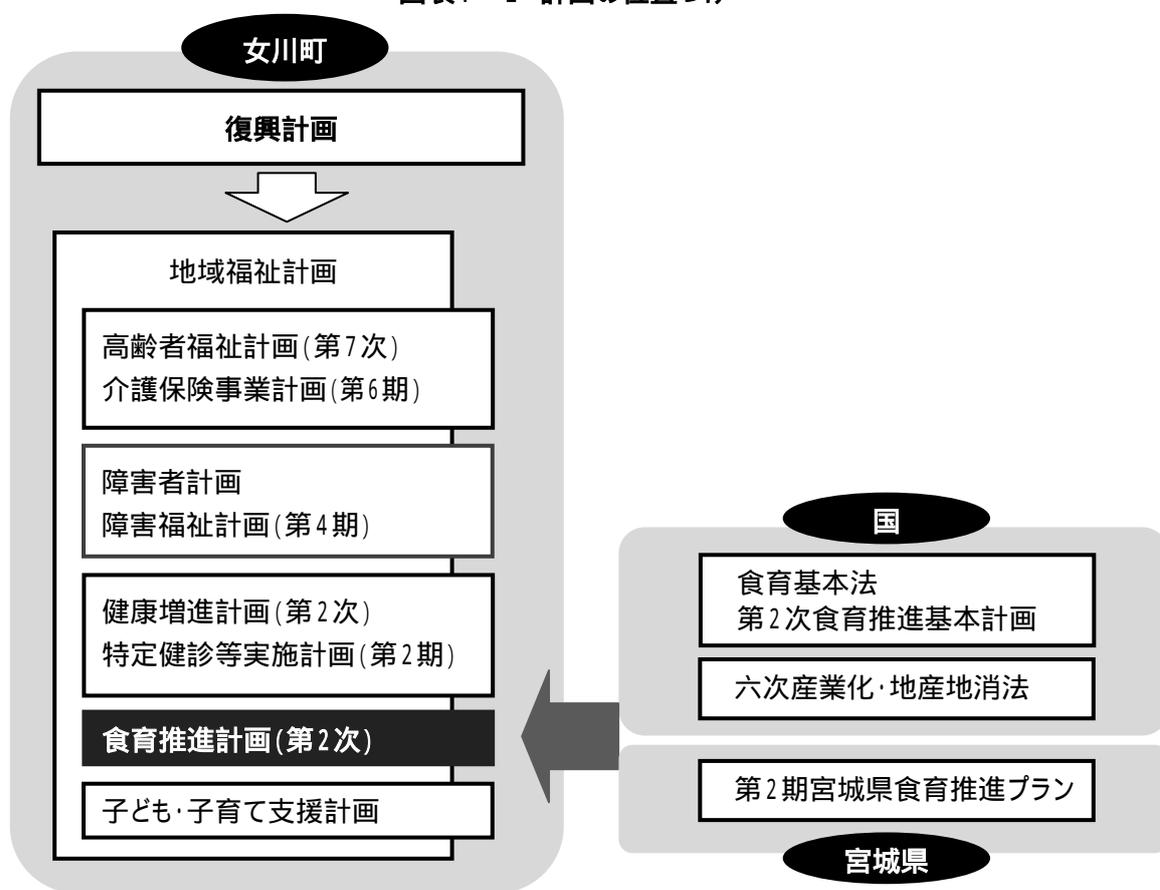
2 計画の位置づけ

本計画は、町の特性を活かした食育推進の方向性を示すための計画として作成し、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

また、六次産業化・地産地消法第41条第1項に基づく「地産地消促進計画」として位置づけます。

この計画における推進の実施に当たっては、既存の関連計画と連携しながら、本町の食育を推進していくこととします。

図表1-2 計画の位置づけ



「食育」って何？

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、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ことです。
～食育基本法～

なぜ「食育」なの？

食に関する基本的な知識やマナーは家庭で身につけてきましたが、社会経済構造の変化などにより家族そろって食事をする機会が減り、家庭内だけでこれらを身につけることが難しくなっています。

そこで、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るためには、一人ひとりが自らの食事を考え、食事の楽しさや大切さを学び実践することに加え、家庭・学校・地域が連携して食育に取り組むことが必要になります。

3 計画の期間

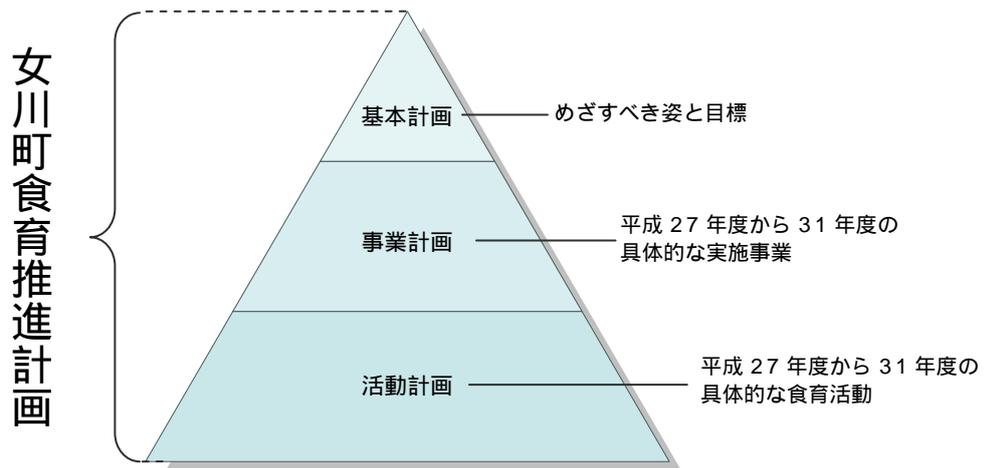
本計画は、平成27年度から平成31年度までの5年間の計画とします。

図表1 - 3 計画の期間

| | 21年度 | 22年度 | 23年度 | 24年度 | 25年度 | 26年度 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|--|------------------|------|------------------|------|-------------------------|------|---------------------------|------|------|------|------|
| 女川町復興計画 | 東日本大震災 | | 復興計画 H23～30年度 | | | | | | | | |
| [地域福祉分野] 地域福祉計画 (社会福祉法) (生活困窮者自立支援法) | 策定 | | | | | | 地域福祉計画(第1次) H27～31年度 | | | | |
| [高齢者分野] 高齢者福祉計画 (老人福祉法) | 高齢者福祉計画(第5次) | | | | 高齢者福祉計画(第6次) | | 高齢者福祉計画(第7次) H27～29年度 | | | | |
| 介護保険事業計画 (介護保険法) | 介護保険事業計画(第4期) | | | | 介護保険事業計画(第5期) | | 介護保険事業計画(第6期) H27～29年度 | | | | |
| [障害者分野] 障害者計画 (障害者基本法) | 障害者計画(第2次) | | | | 障害者計画(第3次) | | 障害者計画(第4次) H27～29年度 | | | | |
| 障害福祉計画 (障害者総合支援法) | 障害福祉計画(第2期) | | | | 障害福祉計画(第3期) | | 障害福祉計画(第4期) H27～29年度 | | | | |
| [健康分野] 健康増進計画 (健康増進法) | 健康増進計画(第1期) | | | | 健康増進計画(第2次) H25～34年度 | | | | | | |
| 特定健診等実施計画 (高齢者医療確保法) | 特定健診等実施計画(第1期) | | | | 特定健診等実施計画(第2期) H25～29年度 | | | | | | |
| 食育推進計画 (食育基本法) | 食育推進計画 | | | | | | 食育推進計画(第2次) H27～31年度 | | | | |
| [子ども・子育て分野] 子ども・子育て支援計画 (子ども・子育て支援法 母子保健法 次世代育成支援対策推進法) | 次世代育成支援行動計画 前期計画 | | 次世代育成支援行動計画 後期計画 | | | | 子ども・子育て支援計画 H27～31年度 | | | | |

4 計画の構成

女川町食育推進計画は、「基本計画」、「事業計画」、「活動計画」の3つで構成されています。



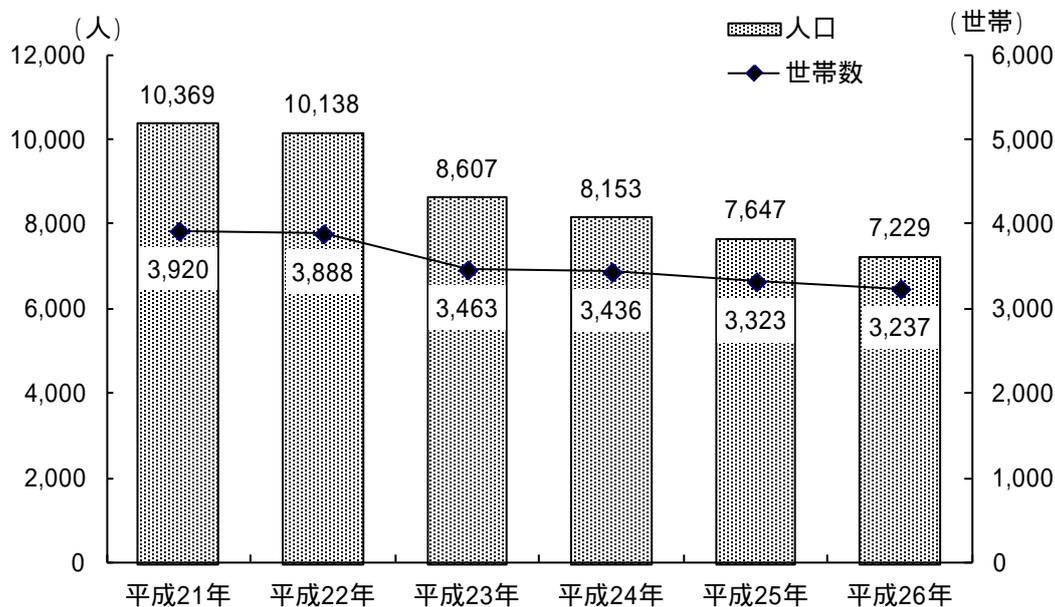
第2章 女川町における食を取り巻く現状と課題

1 震災による食を取り巻く環境や暮らしの変化

(1) 人口・世帯の変化

本町の人口・世帯の推移をみると、東日本大震災の影響で平成22年から平成23年にかけて大幅に減少し、その後も減少傾向となっています。平成26年は、人口が7,229人、世帯数が3,237世帯となっています。

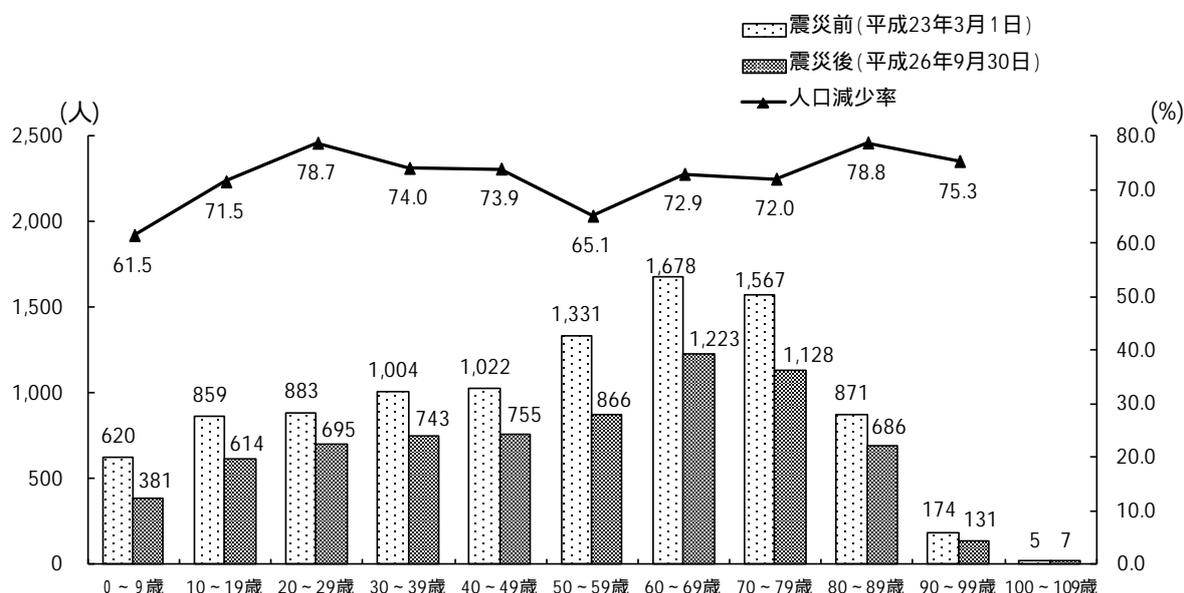
図表2 - 1 人口・世帯数の推移(各年9月末現在)



資料：女川町住民基本台帳

震災前と震災後における年齢別人口をみると、震災後はいずれの年代も減っていますが、特に0～9歳と50～59歳が減少しています。

図表2-2 震災前と震災後における年齢別人口の変化



資料：女川町住民記録

(2) 住まいの変化

震災の影響により、町民の約6割（約1,700世帯）が仮設住宅等に入居しました。

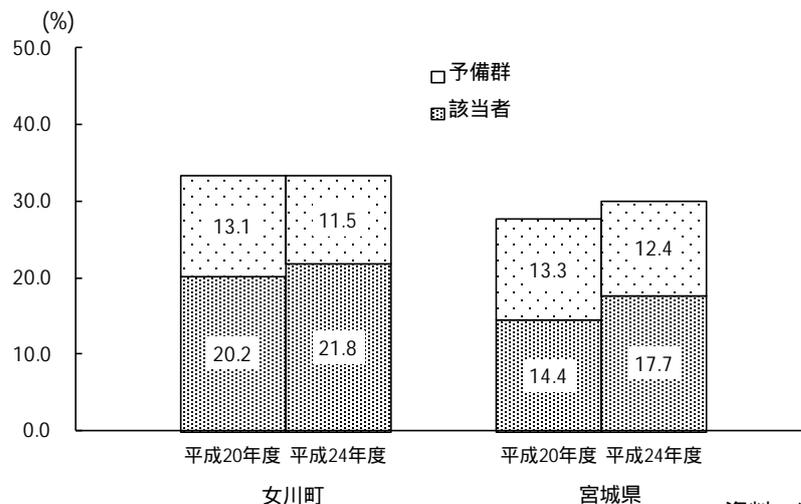
3年以上経過した平成26年8月現在も、約5割（約1,400世帯）の人が仮設住宅等で生活しています。

(3) 健康水準の変化

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の割合は、該当者と予備群を合わせて33.3%で3人に1人となっています。平成20年度に比べると該当者の割合が高くなっています。また、平成24年度の宮城県の該当者と予備群を合わせた割合は30.1%で、宮城県は4年連続全国ワースト2位となっていますが、女川町はこの数値よりも高くなっています。

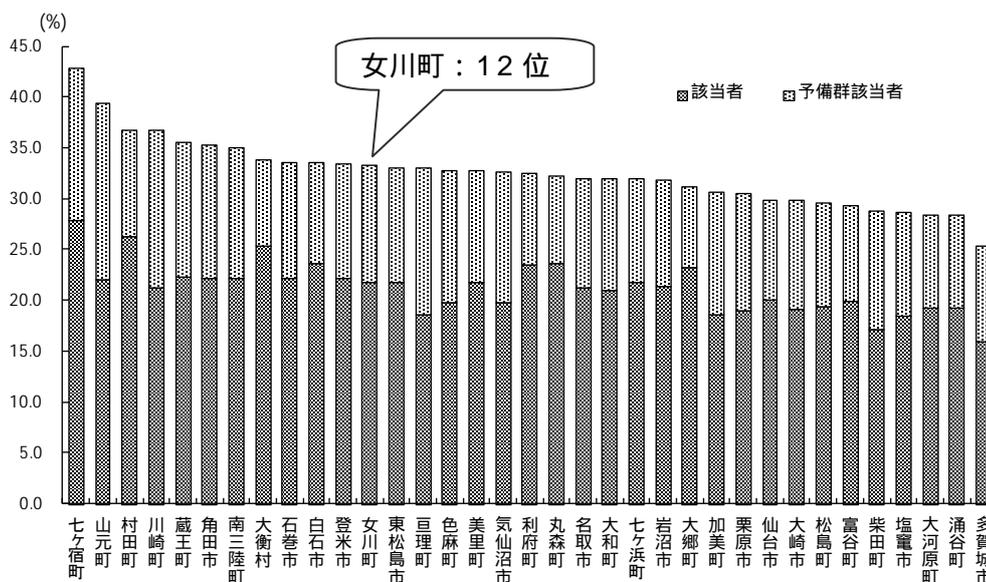
県内市町村別に内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者と予備群の割合をみると、女川町は県内で12番目に割合が多くなっています。

図表2 - 3 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の割合(40歳～74歳)



資料：特定健診結果

図表2 - 4 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の状況(宮城県市町村別)



資料：平成24年 特定健診法定報告結果(国民健康保険)

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

(4) 食生活の変化

食育推進会議委員のヒアリングでは、次のような意見が寄せられました。

- ・生活環境の変化による運動不足、調理意欲や食欲の低下がみられる。
- ・独居男性世帯が増え、食生活の乱れにより健康状態の悪化がみられる。
- ・震災により、世帯構成、食生活環境が変わり食事のリズム、内容に影響がみられる。
- ・仕事が忙しく食事時間、食事が不規則になっている。

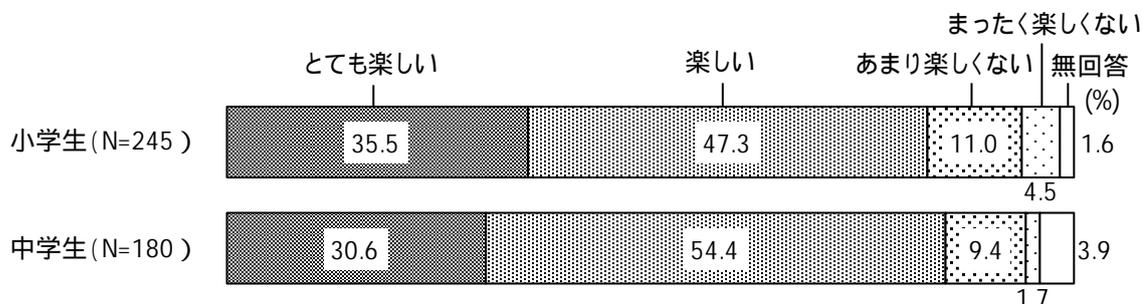
2 食事について

(1) 食事の環境

食事が楽しいと思う割合

食事が楽しいと思う割合は、「とても楽しい」と「楽しい」を合わせて、『楽しい』は小学生は82.8%、中学生は85.0%となっています。一方、「あまり楽しくない」と「まったく楽しくない」を合わせて、『楽しくない』は、小学生は15.5%、中学生は11.1%で小学生の方が4.4ポイント高くなっています。

図表2-5 食事が楽しいと思う割合(小学生、中学生)

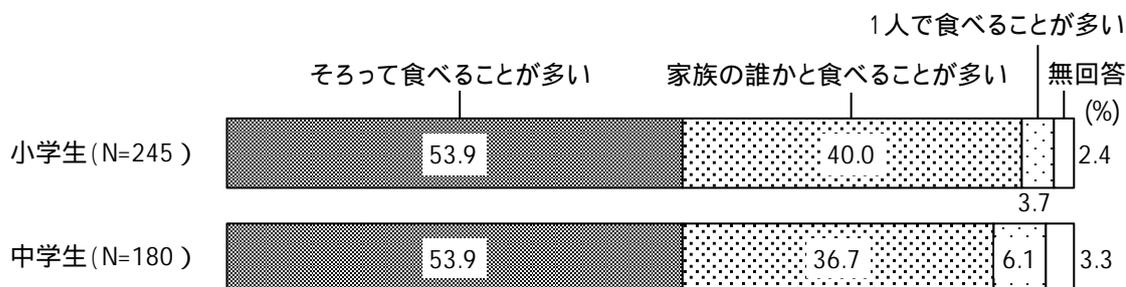


資料：小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

家族で食事をしている割合

家族で食事をしている割合は、「そろって食べることが多い」は小学生、中学生ともに53.9%となっています。「1人で食べるが多い」は、小学生は3.7%、中学生は6.1%で中学生の方が2.4ポイント高くなっています。

図表2-6 家族で食事をしている割合(小学生、中学生)



資料：小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

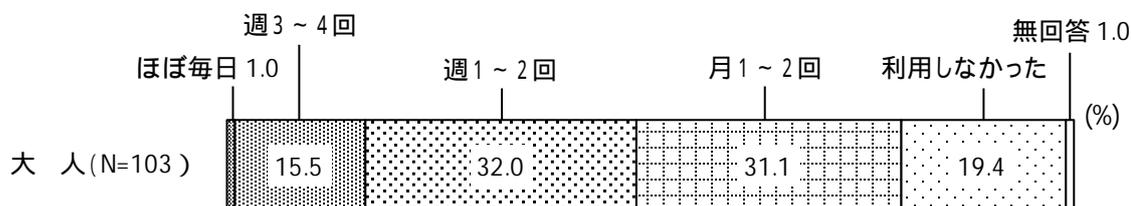
(2) 家庭の食事

弁当・惣菜など調理済み食品を購入する頻度

弁当・惣菜など調理済み食品を購入する頻度は、「週1～2回」が32.0%で最も多く、「月1～2回」が31.1%が続いています。

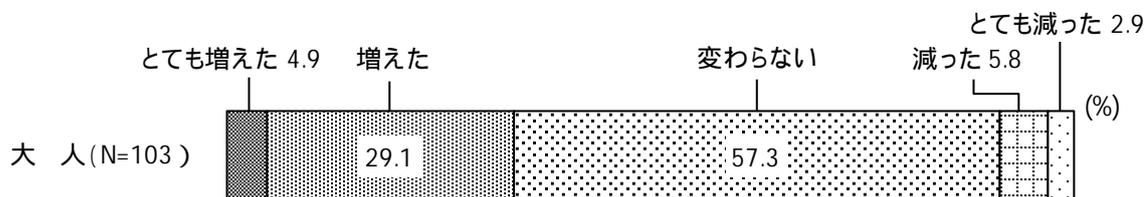
震災前に比べて、弁当・惣菜の利用頻度が増えたかをたずねたところ、全体では「変わらない」が57.3%で最も多く、「増えた」が29.1%が続いています。年代別にみると、40～64歳は「とても増えた(5.3%)」と「増えた(39.5%)」を合わせて『増えた』とする割合が他の年代に比べて高くなっています。

図表2-7 弁当・惣菜など調理済み食品を購入する頻度(大人)



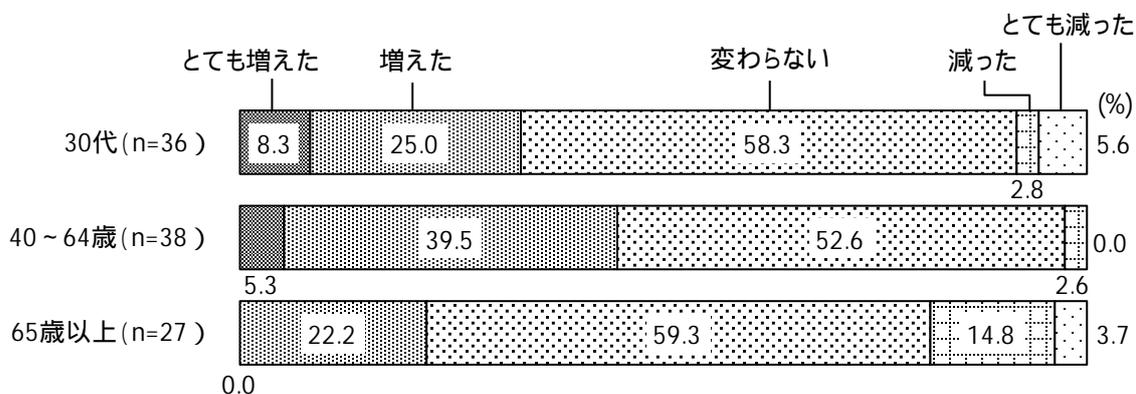
資料：食生活に関するアンケート(平成26年度)

図表2-8 弁当・惣菜など調理済み食品を利用する頻度(大人)



資料：食生活に関するアンケート(平成26年度)

図表2-9 弁当・惣菜など調理済み食品を利用する頻度(大人・年代別)

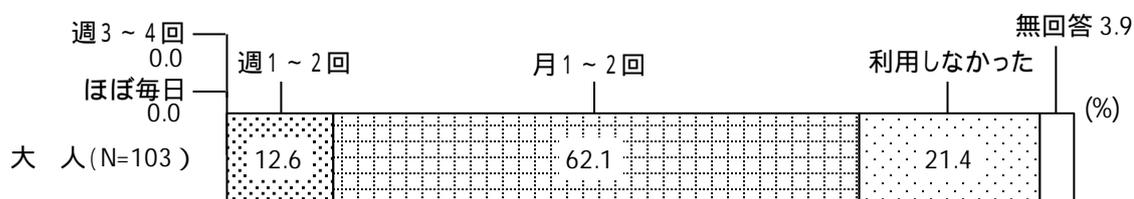


資料：食生活に関するアンケート(平成26年度)

外食をする頻度

外食をする頻度は、「月1～2回」が62.1%で最も多く、「週1～2回」が12.6%で続いています。「利用しなかった」は21.4%です。

図表2 - 10 外食をする頻度(大人)



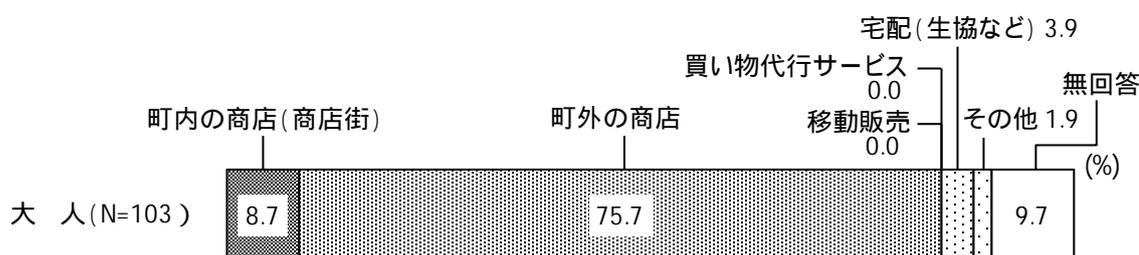
資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）

(3) 買物

最もよく利用する買い物先

最もよく利用する買い物先は、「町外の商店」が75.7%で最も多く、「町内の商店(商店街)」は8.7%となっています。

図表2 - 11 最もよく利用する買い物先(大人)

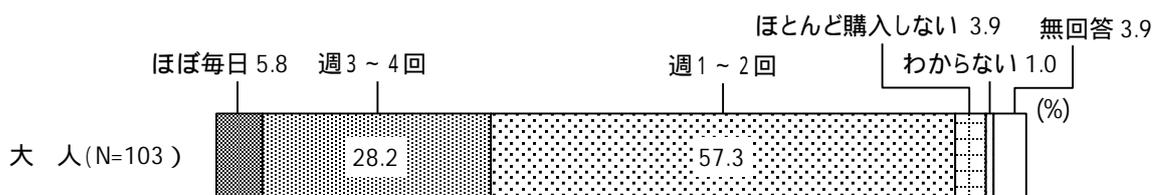


資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）

1週間当たりの買い物の頻度

1週間当たりの買い物の頻度は、「週1～2回」が57.3%で最も多く、「週3～4回」が28.2%で続いています。

図表2 - 12 1週間当たりの買い物の頻度(大人)

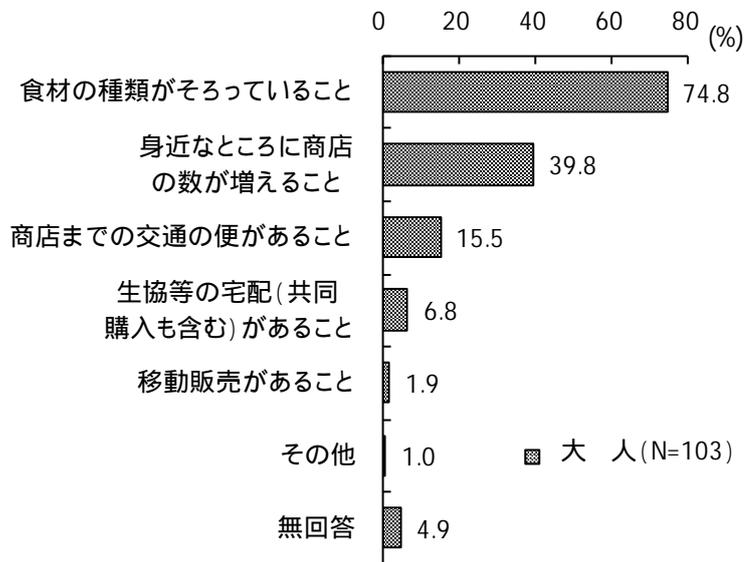


資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）

買い物環境として必要なこと

必要な食材を買うために希望することは、「食材の種類がそろっていること」が74.8%で最も多く、「身近なところに商店の数が增えること」が39.8%で続いています。

図表2 - 13 買い物環境として必要なこと(大人:複数回答)



資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）

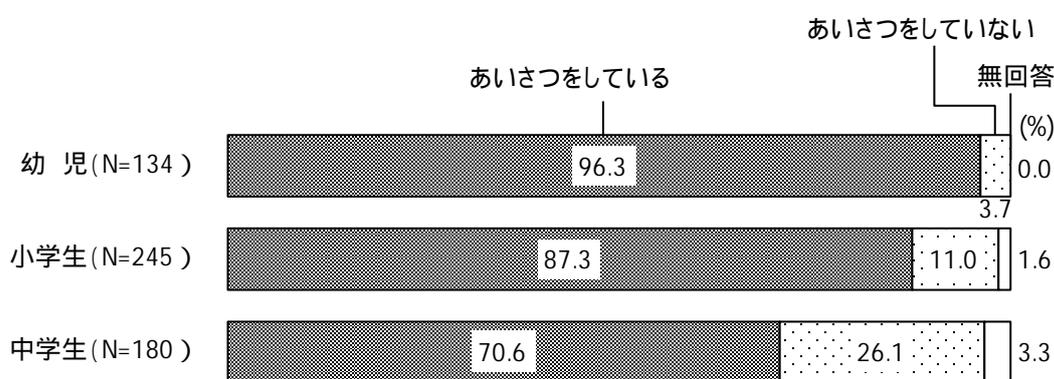
3 食生活習慣について

(1) 食事のマナー

食事のあいさつをしている割合

食事のあいさつをしている割合は、幼児は96.3%、小学生は87.3%、中学生は70.6%で、年代があがるにつれて「している」割合が低くなっています。

図表2 - 14 食事のあいさつをしている割合(幼児、小学生、中学生)



資料：保育所食事アンケート（平成26年度）
小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

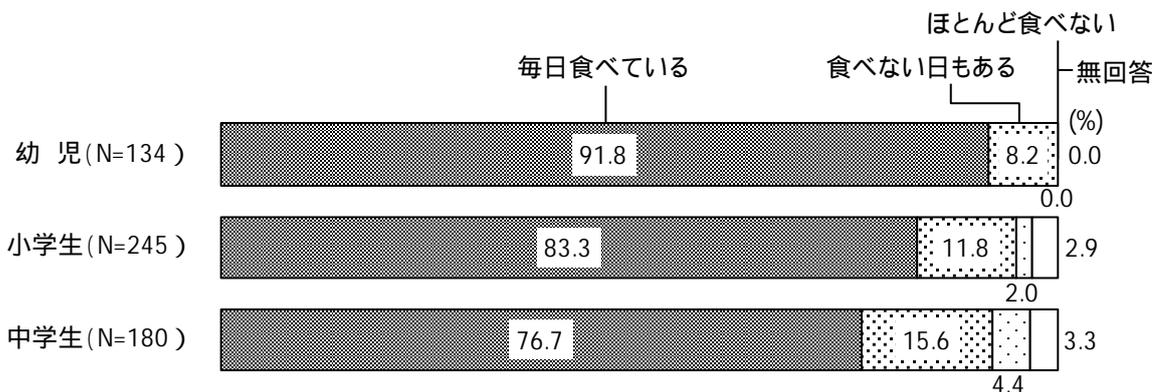
(2) 食習慣

朝食を食べる頻度

朝食について「毎日食べる」割合は、幼児は91.8%、小学生は83.3%、中学生は76.7%となっており年代が上がるにつれて割合が低くなっています。

また、40～74歳は朝食を抜くことが週3回以上ある割合が5.8%で、宮城県(7.2%)に比べて低くなっています。

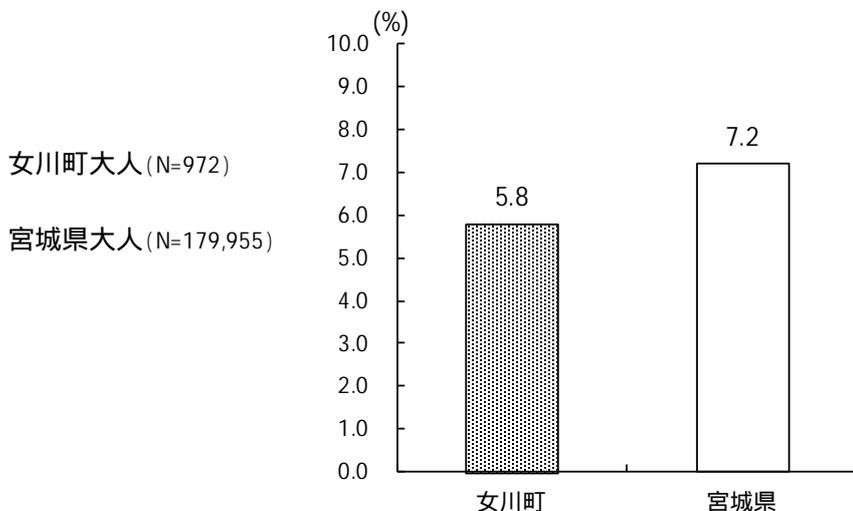
図表2 - 15 朝食を食べる頻度(幼児、小学生、中学生)



小学生、中学生のグラフでは、アンケート調査の選択肢「時々食べない日もある」を「食べない日もある」と表記している。

資料：保育所食事アンケート（平成26年度）
小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

図表2 - 16 朝食を抜くことが週3回以上ある(40～74歳)

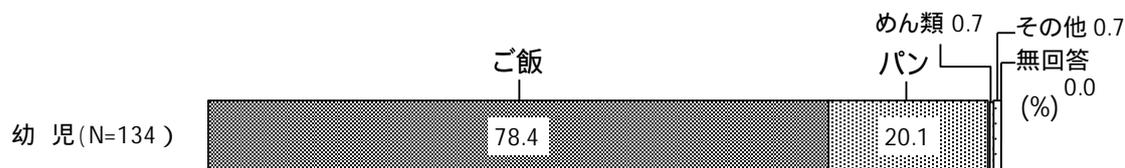


資料：特定健診問診票（平成24年度）

朝食で食べる主食

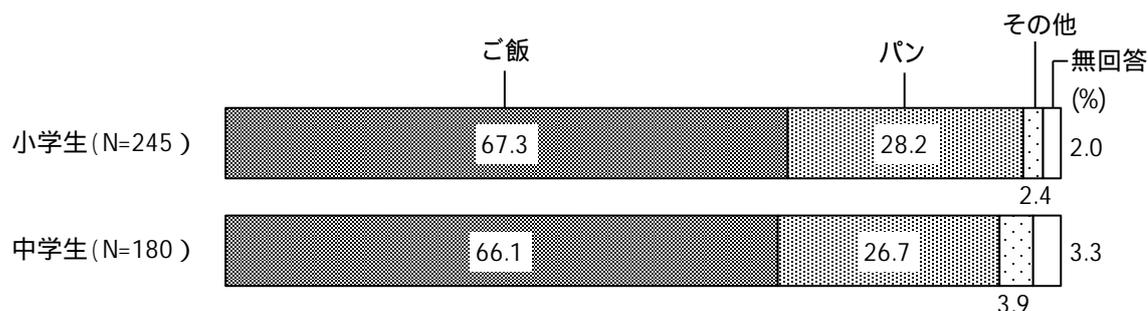
朝食でよく食べる主食は、幼児、小学生、中学生、大人のいずれも「ご飯」が最も多くなっていますが、その割合は、幼児は78.4%、小学生は67.3%、中学生は66.1%、大人は74.8%となっています。

図表2 - 17 朝食で食べる主食(幼児)



資料：保育所食事アンケート（平成26年度）

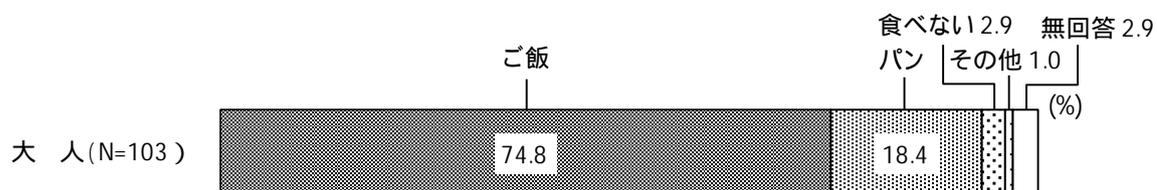
図表2 - 18 朝食で食べる主食(小学生、中学生)



「その他」の内訳は、小学生は、めん類0.8%、食べない0.8%、その他0.8%、中学生は、めん類0.6%、食べない1.1%、その他2.2%である。

資料：小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

図表2 - 19 朝食で食べる主食(大人)



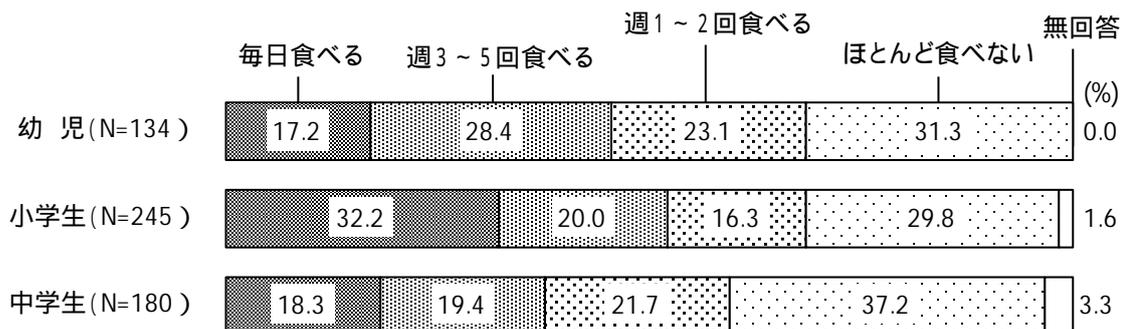
資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）

朝食にみそ汁を食べる頻度

朝食にみそ汁を食べる頻度は、「毎日食べる」は、幼児は17.2%、小学生は32.2%、中学生は18.3%、大人は32.0%となっています。

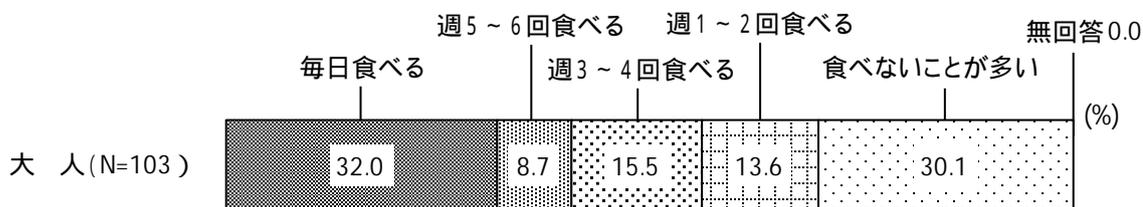
大人を年代別にみると、「毎日食べる」は、30代は11.1%、40～64歳は31.6%、65歳以上は55.6%で、年代が上がるにつれて高くなっています。

図表2 - 20 朝食でみそ汁を食べる頻度(幼児、小学生、中学生)



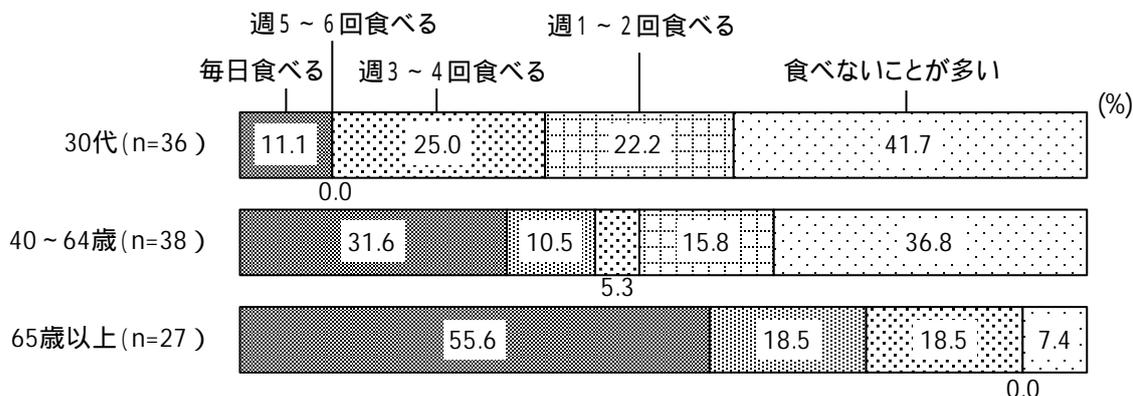
資料：保育所食事アンケート（平成26年度）
小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

図表2 - 21 朝食でみそ汁を食べる頻度(大人)



資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）

図表2 - 22 朝食でみそ汁を食べる頻度(大人・年代別)

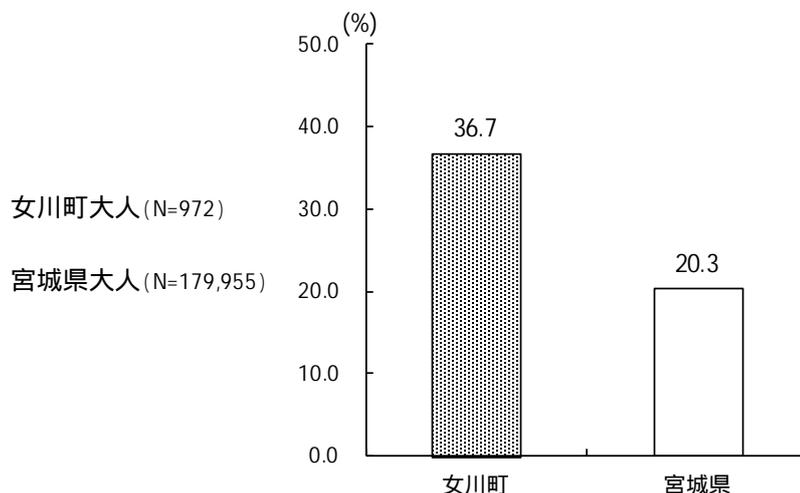


資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）

夕食の時間

40～74歳で就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある割合は36.7%で、宮城県（20.3%）に比べて高くなっています。

図表2 - 23 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある(40～74歳)



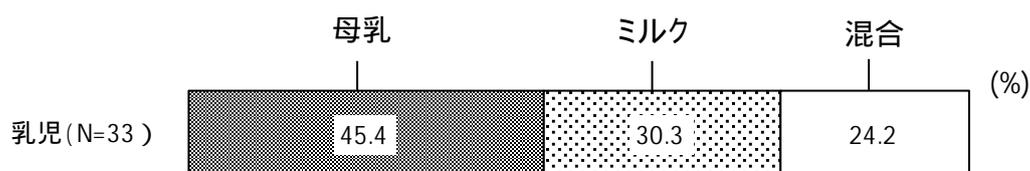
資料：特定健診問診票（平成24年度）

乳幼児の栄養

授乳については、「母乳」が45.4%で最も多くなっています。

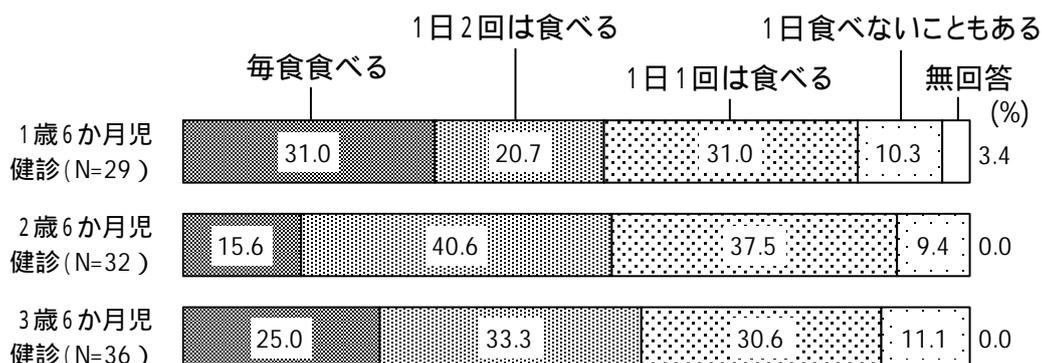
副菜摂取については、1歳6か月児では「毎食食べる」が31.0%みられますが、2歳児になると15.6%と約半数に減っています。また、「1日食べないこともある」がすべての年齢にわたって1割程度みられます。

図表2 - 24 授乳の状況(乳児)



資料：乳児健診（平成25年度）

図表2 - 25 乳幼児の副菜摂取(乳幼児)



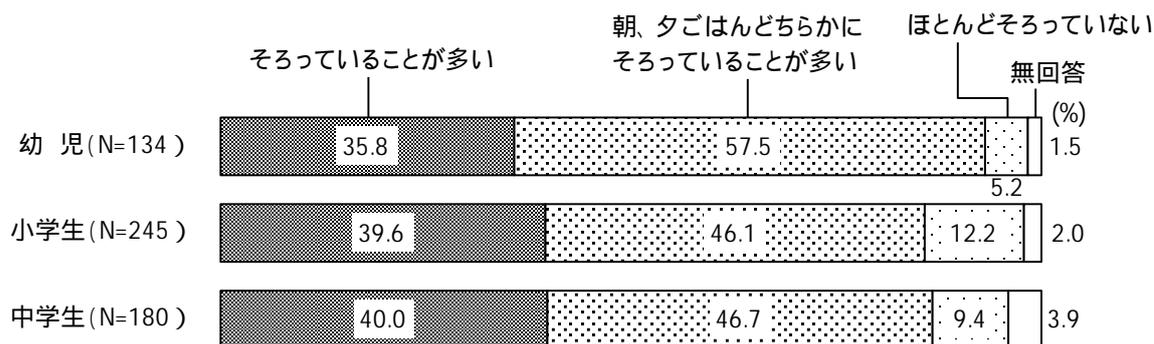
資料：母子健診（平成25年度）

主食・主菜・副菜が毎食そろっている割合

家庭での食事で主食・主菜・副菜が毎食「そろっている」割合は、幼児は35.8%、小学生は39.6%、中学生は40.0%となっています。

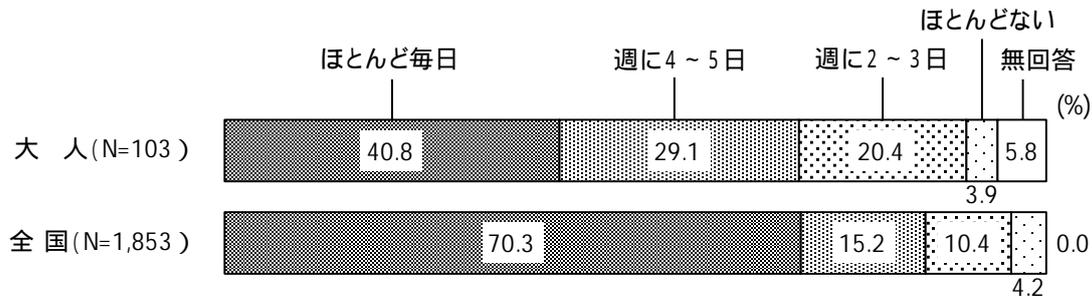
大人は、1日に2回以上、主食・主菜・副菜そろえて食べる頻度は「ほとんど毎日」が40.8%となっています。全国調査と比べると、全国（70.3%）よりも30.7ポイント低くなっています。

図表2 - 26 主食・主菜・副菜が毎食そろっている割合(幼児、小学生、中学生)



資料：保育所食事アンケート（平成26年度）
小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

図表2 - 27 1日に2回以上、主食・主菜・副菜そろえて食べる頻度(大人、全国)

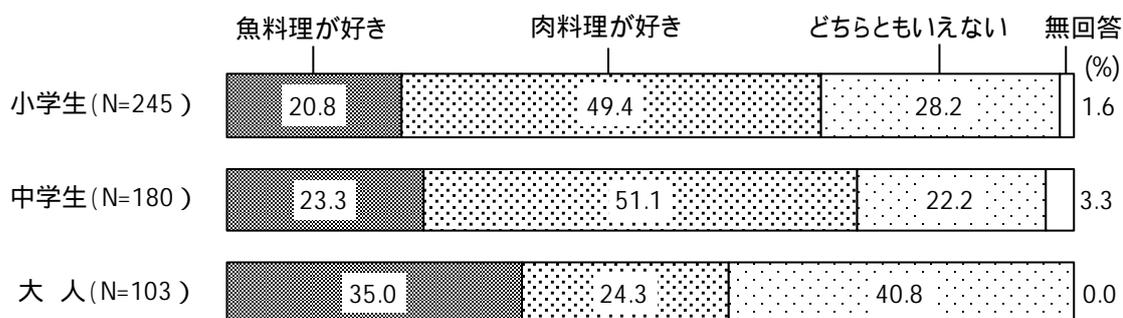


資料：食生活に関するアンケート（平成26年度）
食育の現状と意識に関する調査（内閣府 平成22年12月）

魚・肉の嗜好

魚料理と肉料理の嗜好については、「肉料理が好き」が小学生は49.4%、中学生は51.1%でそれぞれ最も多くなっています。一方、大人は「魚料理が好き」が35.0%と多くなっています。

図表2 - 28 魚・肉の嗜好(小学生、中学生、大人)



資料：小学生食育アンケート（平成26年度）
 中学生食育アンケート（平成26年度）
 食生活に関するアンケート（平成26年度）

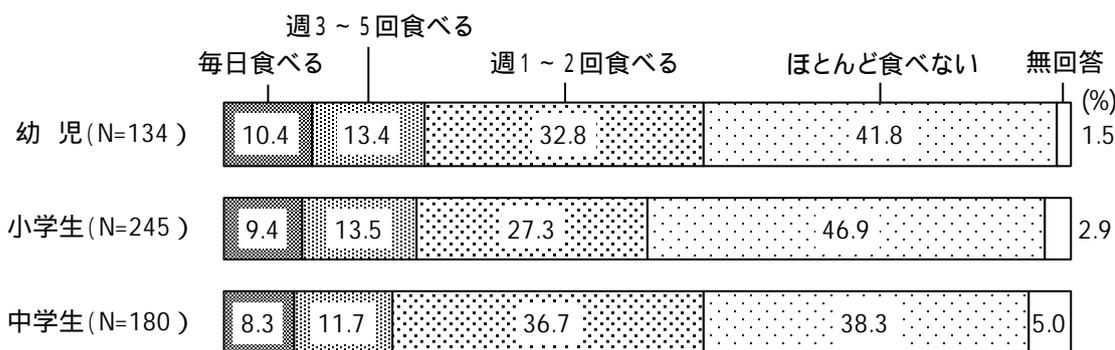
(3) 間食の摂取

間食の摂取

夕食後や寝る前におやつを食べる割合は、「毎日食べる」が幼児は10.4%、小学生は9.4%、中学生は8.3%となっています。

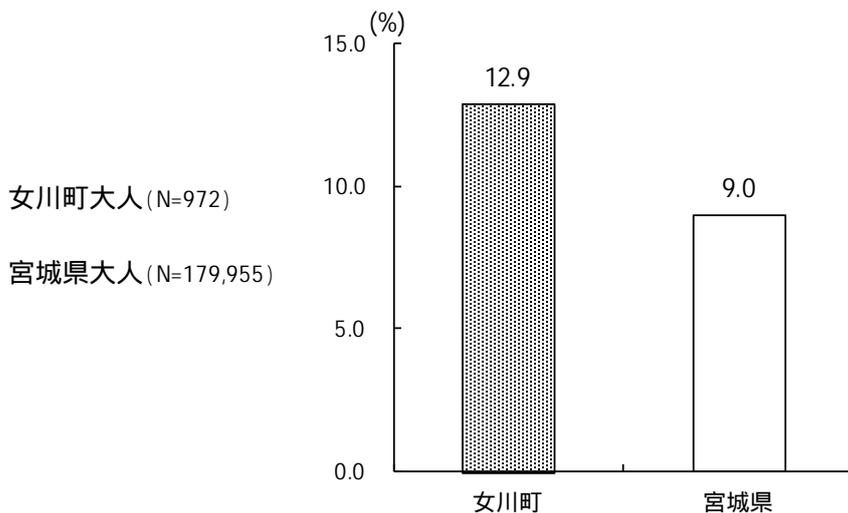
また、40～74歳で夕食後に間食をとることが週3回以上ある割合は12.9%で、宮城県(9.0%)に比べて高くなっています。

図表2 - 29 夕食後や寝る前におやつを食べる頻度(幼児、小学生、中学生)



資料：保育所食事アンケート(平成26年度)
 小学生食育アンケート(平成26年度)
 中学生食育アンケート(平成26年度)

図表2 - 30 夕食後に間食をとることが週3回以上ある(40～74歳)



資料：特定健診問診票(平成24年度)

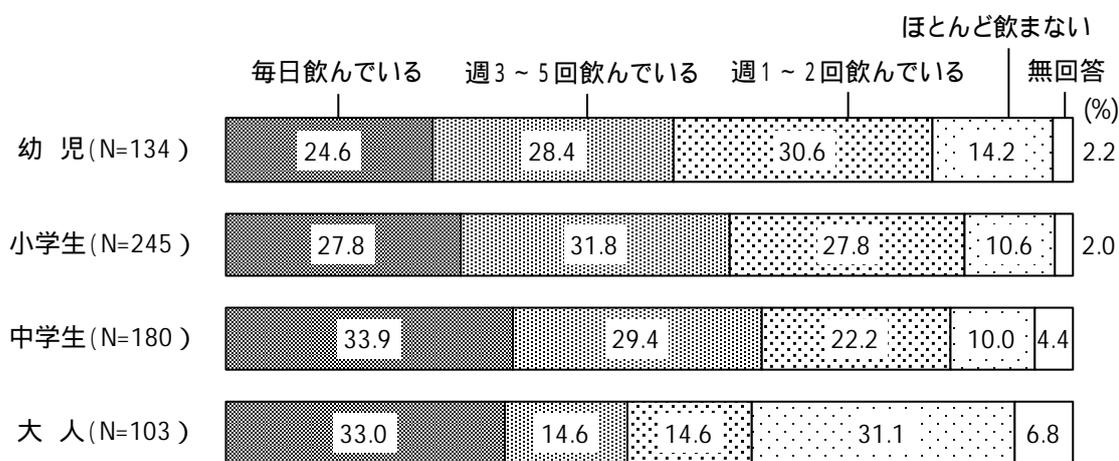
(4) 嗜好品の摂取

ジュース類を飲む頻度

ジュース類を飲む頻度は、「毎日飲んでいる」が幼児は24.6%、小学生は27.8%、中学生は33.9%、大人は33.0%となっています。

また、幼児、小学生、中学生で飲んでいる人にその量をたずねたところ、幼児は「100～200 ml」が28.6%、小学生は「缶ジュース1本350ml」が47.2%、中学生は「ペットボトル1本500ml」が37.7%で最も多くなっています。また、中学生は「ペットボトル1～2本以上」が14.3%となっています。

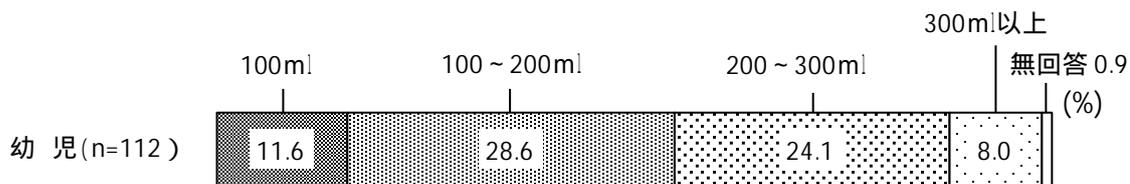
図表2 - 31 ジュース類を飲む頻度(幼児、小学生、中学生、大人)



資料：保育所食事アンケート（平成26年度）
小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）
食生活に関するアンケート（平成26年度）

図表2 - 32 ジュース類を飲んでいる量(幼児)

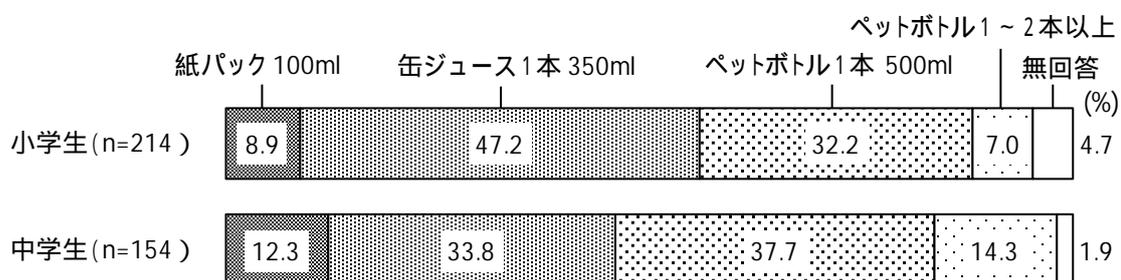
<ジュース類を飲んでいると回答した人>



資料：保育所食事アンケート（平成26年度）

図表2 - 33 ジュース類を飲んでいる量(小学生、中学生)

<ジュース類を飲んでいると回答した人>



資料：小学生食育アンケート（平成26年度）
中学生食育アンケート（平成26年度）

4 地産地消における取組みについて

(1) 地産地消

地産地消の取組み

地元でとれたものを地元で食べることが「地産地消」です。

世界三大漁場の一つである金華山沖は、ミネラル豊富でプランクトンがたくさんいます。その栄養豊富な海へ、北からは親潮に乗り、南からは黒潮に乗り、たくさんの魚がやってきます。女川港もその豊富な漁場の恩恵を受け、海の町として水産業が発達してきました。本州有数のさんまの水揚げ量を誇り、肉厚でおいしい帆立の養殖や、三陸の夏に欠かせないホヤ、天然物に劣らない養殖銀鮭など、おいしい海の幸がたくさんあります。

地産地消の取組みとして、小・中学校の給食への旬の水産物の提供など、新鮮で安心安全な女川産の水産物の消費拡大にも力を注いでいます。

平成 25 年度水揚状況

平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災により、地方卸売市場は壊滅的な被害を受けましたが、施設設備の復旧や漁船誘致活動の成果もあり、平成 25 年度の女川町地方卸売市場の取扱実績は数量 48,384 トン、金額 75 億 4,800 万円となりました。これは東日本大震災以前（平成 22 年度）と比較すると水揚げ量については 8 割、金額についてはほぼ同程度まで回復しています。

本町の主要魚種であるさんまについては、全国的な不漁により、数量 12,398 トン、金額 18 億 6,800 万円と伸び悩みましたが、数量全国 5 位、金額全国 4 位という結果を残すことができ、さんまの町女川のとしての実績を保つことが出来ました。

なお、銀鮭を含む養殖漁業については数量 5,056 トンと東日本大震災以前と同等の実績となりましたが、金額は 19 億 6,300 万円と約 2 億の減となっております。

(2) 食の安全の確保

食の安全の確保の取組み

食の安全に関する情報として、食中毒予防や食品の放射能測定等についてホームページ、町広報紙、食育教室で情報提供しています。

特に、平成23年3月に発生した東日本大震災に伴う原子力災害により放出された放射性物質の食への影響等の関心が高まっています。このため、町では食品と放射能に関する正しい情報や知識の普及に努めています。

食品の放射能検査は、女川町地方卸売市場（以下、「女川魚市場」という。）に水揚げされた水産物、学校及び保育所の給食に使用される一部の食材について放射能測定を実施しています。

また、町民が自家消費用に生産・採取した食材の簡易測定を行っています。

第3章 基本計画

1 基本理念

震災を経験し、私たちは食の大切さを痛感しました。食はまさしく生命を維持し、健康を保持するための“いのちの源”です。震災による生活の変化は日常の食生活にもさまざまな影響を及ぼしていますが、肥満や生活習慣病の予防・改善のみならず、健康を保つためには、食についての意識を高め、健全な食生活を実践することが重要です。

また、食は食卓を囲む家族や仲間、地域の人とのつながりをつくり、食を通して自然の恵みや日々の生活に感謝する気持ちを持つなど、豊かな人間性を育む上でも大切な役割を果たしています。

さらに、地場産物を使った料理や給食、農業漁業体験、郷土料理や行事食などを通して、食について知り、食を継承していくことも大切です。

本町では、町の現状を踏まえ、食育を推進するための基本理念を次のとおり定めました。

食はいのちの源です。

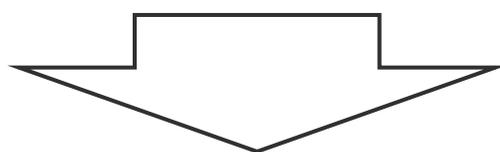
**町民が、地元の食、自然の恵みに感謝して、
自ら考え、作り、みんなで一緒に食べることによって、
おいしさ、楽しさ、それぞれの役割を感じながら、
心身ともに元気に暮らせる町をめざします。**

～ いただきます ごちそうさまで みんなが幸せ ～

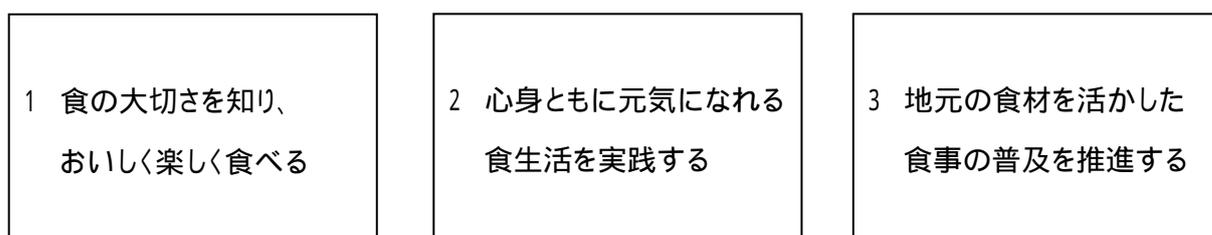
2 計画の体系

〈基本理念〉

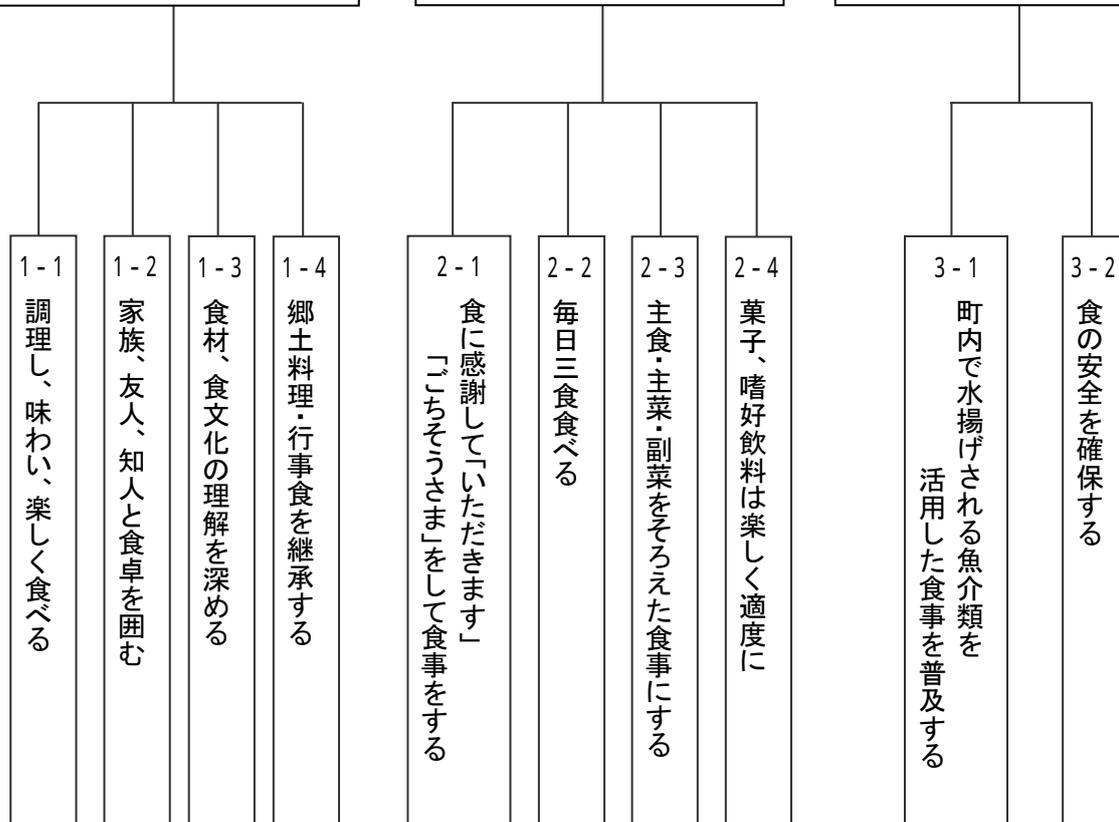
食はいのちの源です。町民が、地元の食、自然の恵みに感謝して、自ら考え、作り、みんなで一緒に食べることによって、おいしさ、楽しさ、それぞれの役割を感じながら、心身ともに元気に暮らせる町を目指します。
～いただきます こちそうさまで みんなが幸せ～



〈基本目標〉



〈重点目標〉



3 基本目標

本計画では、次の3つの基本目標を掲げます。

基本目標1 食の大切さを知り、おいしく楽しく食べる

豊かな食生活を実践するためには、食事の環境を整えるとともに食や食事に対する理解を深めることが重要です。

このため、食事を作り、味わい、楽しく食べることをめざします。また、家族や友人、知人と食卓を囲んだり食を通してコミュニケーションを図ることで、食や食事に関心を持ち、地域のつながりを深めることをめざします。さらに、食材の生産から消費に至るまでの体験活動等を通して、食や食材に対する知識や理解を深めるとともに、食に関する感謝の気持ちを持つことをめざします。

基本目標2 心身ともに元気になれる食生活を実践する

肥満や生活習慣病の予防・改善のためには、健全な食生活の維持が極めて重要です。

このため、毎日3食食べて、主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂取し、また、間食や嗜好品の過剰な摂取は避けるなど、生涯にわたって健全な食生活を実践することをめざします。さらに、食事の際のあいさつやマナー等を身につけることもめざします。

基本目標3 地元の食材を活かした食事の普及を推進する

地元でとれたものを地元で食べることが「地産地消」です。地域社会の活性化の観点からも地域の食材を食べたり、伝統ある食文化を継承していくことは重要です。

このため、町内で水揚げされた魚介類を活用した食事の普及に努めます。また、家庭や給食、地域活動を通して郷土料理や行事食の継承をめざします。さらに、食の安全に関する情報を提供し、町民の理解を図ります。

4 重点目標

本計画では、基本目標ごとに重点目標を掲げ、目標値を示しています。

基本目標1「食の大切さを知り、おいしく楽しく食べる」の重点目標は、次の4つです。

1-1 調理し、味わい、楽しく食べる

自分で食材を選択し、調理することは食に関する適切な判断力を養う上で大切です。また、食事を味わい、おいしく、楽しく食べることは、心身の栄養につながるとともに、食への関心を高めていく上でも大切です。

| 項目 | 現状値（平成26年度） | 目標値（平成31年度） |
|--|------------------------|--------------------|
| 食事が楽しいと思う割合を増やす 「とても楽しい」と「楽しい」と回答した割合の合計 (小学生・中学生) | 小学生：82.8% 中学生：85.0% | 小学生：90% 中学生：90% |

活動事例 - 幼児の食育事業

子育て支援センターを利用している親子を対象とし、新田・清水ふれあい農園や、清水・新田仮設住宅自治会など地域の皆様のご協力をいただき、じゃがいもやさつまいもなど、野菜の収穫体験、簡単な調理体験を行い、自然とふれあいながら、食べる楽しさ、地域の方との交流を図っています。



1-2 家族、友人、知人と食卓を囲む

家族が食卓を囲んで食事をとることは、食の楽しさを実感する上で大切な時間と場となっています。

このようなコミュニケーションをとることは、知識や関心を高める上でも大切です。

| 項目 | 現状値（平成 26 年度） | 目標値（平成 31 年度） |
|---|--|----------------------------------|
| 家族で食事をする割合を増やす 「そろって食べることが多い」と「家族の誰かと食べるが多い」と回答した割合（小学生・中学生） | 小学生：93.9% 「そろって」53.9%、 「誰かと」40.0% 中学生：90.6% 「そろって」53.9%、 「誰かと」36.7% | 小学生：現状値よりも増加 中学生：現状値よりも増加 |

活動事例 - 清水仮設住宅「いただきます ごちそうさま」

清水仮設住宅自治会では、年4回の食育活動に取り組んでいます。

鯉やホヤ、ホタテ、さんま、牡蠣など、季節に合った女川の食材を使い、地域の子どもからお年寄りまでが、一緒に調理し、おいしく食べることで、地域の世代間交流、食への知識・関心を高めています。



1-3 食材、食文化の理解を深める

子どもの頃から食材に関する知識や判断力を養うことは極めて重要です。

本町では、保育所、小学校、中学校、地域、行政がそれぞれの分野で食育に対する取り組みを行ってきました。

今後は、青年期・壮年期（19～64歳）の食育活動も含め、生涯を通じた食育活動に取り組んでいきます。

| 項目 | 現状値（平成26年度） | 目標値（平成31年度） |
|------------------------------|-------------|-------------|
| 青年期・壮年期（19～64歳） 対象の食育事業回数 | 0回 | 2回 |

< 現在実施している主な活動内容 >

| | |
|-----------|--|
| 保育所 | 魚介類を使った食育活動、行事食作りの活動 |
| 小学校、中学校 | 授業や行事等での食育活動（調理実習）、給食時間の活用、給食試食会、給食調理場の見学、学校の菜園での野菜栽培、家庭教育学級 |
| 地 域 | 郷土料理教室、子どもクッキング、男の料理教室、各地区での食育教室 |
| 行政（生涯学習課） | まなびっこ（小学生）、潮活動（中学生）での料理教室、出前講座（各団体や地区）、通学合宿、もちつき大会 |
| 行政（健康福祉課） | 幼児食育教室、親子料理教室、食生活改善推進員育成研修会 |

1-4 郷土料理・行事食を継承する

郷土料理や行事食は地域で伝えられ食べ継がれてきたものであり、さまざまな料理方法や知識が詰まっています。郷土料理、行事食を継承し、地域の食文化への理解を深めます。

主な郷土料理

女川町の郷土料理

小女子の佃煮、小女子とニラの汁物、鰹のあら汁、銀鮭のフライ、銀鮭のムニエル、蒸しほや、ほや玉子、ホタテのバター醤油焼き、さんまのすり身汁、さんま棒寿司、さんまの蒲焼、牡蠣ごはん、牡蠣汁、どんこ汁、鯨の竜田揚げ など

宮城県の郷土料理

おくずかけ、はっと汁、はらこ飯、ほっき飯、温麺、ずんだ餅 など



銀鮭のフライ



さんまの蒲焼き

活動事例 - 中学生の食育事業
 (UMAMIマスターおながわのごちそうさん
 ~魚をさばいて食ってみっちゃ~)

中学2年生を対象とした食育活動では、食育推進会議委員が中心となって、うま味(だし)の学習、女川の地場産品である「ホタテ」のむき方体験と調理を行いました。中学校をはじめ、食育コーディネーター、ふれあい農園の皆さん、漁業協同組合など、たくさんの方のご協力をいただき実施しました。

(平成26年2月)



中学生の感想

- い みそ汁が美味しく感じた。かつおだしのうま味がすごいと思いました。
- い 素材の本当の味が分かって良かったです。
- い かつおだしは、顆粒だしに比べて、鰹節の香りが強かったです。
- い かつおだしと顆粒だしで味が違うことを初めて知りました。
- い いつも顆粒だしで作るので、本物の味を知ることができていい体験になりました。
- い 顆粒だしの味が当たり前となってきたので、かつおだしの味が薄く感じました。
- い 顆粒だしも美味しいですが、かつおだしの美味しさに気づきました。
- い 将来、上品なお店に行っても、味の違いが分かる大人になりたいです。
- い これからは、かつおだしでみそ汁を作りたいと思いました。
- い ホタテを剥いた時、まだ生きていて「ドクンドクン」という感覚がありました。
- い 初めてホタテを剥いて難しかったけど、取れると面白かったです。
- い ホタテの調理は、なかなか貝を剥くことができず、難しかったです。

基本目標2「心身ともに元気になれる食生活を実践する」の重点目標は、次の4つです。

2-1 食に感謝して「いただきます」「ごちそうさま」をして食事をする

食は、食べるという行為自体が貴重な動植物の命を受け継ぐ行為であること、そして生産から流通、食卓に並ぶまで多くの人々の苦労や努力に支えられていることに感謝しながら食べることが大切です。また、子どもの頃から食事のマナーを身につけることも大切です。

| 項目 | 現状値（平成26年度） | 目標値（平成31年度） |
|---|------------------------------------|-------------------------------|
| 食事のあいさつをしている割合を増やす （幼児、小学生、中学生） | 幼児：96.3% 小学生：87.3% 中学生：70.6% | 幼児：100% 小学生：90% 中学生：80% |

2-2 毎日3食食べる

朝食、昼食、夕食の3食をきちんと毎日食べ、食生活のリズムを身につけることが極めて大切です。

また、朝食の欠食は栄養バランスが偏る要因になるほか、集中力を欠く、体調が悪くなるなどの問題が指摘されています。

| 項目 | 現状値（平成26年度） | 目標値（平成31年度） |
|---|------------------------------------|------------------------------|
| 朝食を毎日食べている割合を増やす （幼児、小学生、中学生） | 幼児：91.8% 小学生：83.3% 中学生：76.7% | 幼児：95% 小学生：90% 中学生：85% |
| 朝食を抜くことが週に3回以上ある割合を減らす （40～74歳） | 40～74歳：5.8% | 40～74歳：5%以下 |

活動事例 - 小学校学校給食試食会と 小学1年生給食調理場見学

親子学校給食試食会では、児童と保護者の方が一緒に給食を食べることにより、給食の食事量や組み合わせを楽しみながら確認できる機会となっています。



小学1年生の給食調理場見学では、いつも食べている給食が、どのように作られているのかを見学します。

大きな調理器具がたくさんあってビックリ！

大きなヘラを使って模擬体験にもチャレンジしました！



2-3 主食・主菜・副菜をそろえた食事にする

ご飯やパン、麺類などの「主食」、肉や魚、卵、大豆・大豆製品などの食材を使った料理の「主菜」、野菜、海そう、きのこなどの食材を使った料理の「副菜」の3つをそろえた献立にすることにより、必要な栄養素を摂取することができるため、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事の普及を推進します。

| 項目 | 現状値（平成26年度） | 目標値（平成31年度） |
|--|--|--|
| 朝食に「主食」としてご飯を食べる割合を増やす （幼児、小学生、中学生、大人） | 幼 児：78.4% 小学生：67.3% 中学生：66.1% 大 人：74.8% | 幼 児：80% 小学生：75% 中学生：75% 大 人：80% |
| 家での食事で、主食・主菜・副菜がそろっている割合を増やす （幼児、小学生、中学生） | 幼 児：35.8% 小学生：39.6% 中学生：40.0% | 幼 児：50% 小学生：50% 中学生：50% |
| 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が「ほとんど毎日」の割合を増やす（大人） | 大 人：40.8% | 大 人：60% |

活動事例 - 男の料理教室

平成24年2月から、味の素グループのご支援をいただき、男性の方を対象に、各仮設住宅集会所で、（多目的仮設、一小仮設、新田仮設、清水仮設、野球場仮設、石巻パイパス西・東仮設）楽しく料理作りを学べる場、コミュニティづくりの場として教室を行っています。



2-4 菓子、嗜好飲料は楽しく適度に

間食や嗜好品は食の楽しみの一つです。

しかし、食べすぎにより、砂糖や油脂をとり過ぎてしまうと、身体の働きや調子を悪くしてしまう恐れがあります。

また、夕食後の間食は、消費エネルギーとしての活用が低下することから、脂肪として蓄えられやすくなるため、控えることが望ましいです。

| 項目 | 現状値（平成 26 年度） | 目標値（平成 31 年度） |
|---|--|--|
| 夕食後や寝る前におやつを「毎日食べる」割合を減らす （幼児、小学生、中学生） | 幼 児： 10.4% 小学生： 9.4% 中学生： 8.3% | 幼 児： 5% 小学生： 5% 中学生： 5% |
| 夕食後に間食をとることが週3回以上ある割合を減らす （40～74 歳） | 40～74 歳： 12.9% | 40～74 歳： 10% |
| ジュース類を毎日飲む割合を減らす （幼児、小学生、中学生、大人） | 幼 児： 24.6% 小学生： 27.8% 中学生： 33.9% 大 人： 33.0% | 幼 児： 10% 小学生： 20% 中学生： 25% 大 人： 25% |

基本目標3「地元の食材を活かした食事の普及を推進する」の重点目標は、次の2つです。

3-1 町内で水揚げされる魚介類を活用した食事を普及する

女川の魚市場には、四季折々豊富な魚介類が水揚げされ、さんまや銀鮭は全国屈指の水揚げを誇っています。

町や漁業協同組合では、小・中学校の給食に旬の水産物を提供しています。

また、町内で水揚げされた魚介類や海藻類を使った自慢の家庭料理を町民から広く募集し、町広報紙に掲載するなどの活動を通して、地産地消の普及を推進します。

| 項目 | 現状値（平成26年度） | 目標値（平成31年度） |
|---|-------------|-------------|
| 保育所給食への食材提供回数を増やす | 0回 | 4回 |
| 小・中学校の学校給食への食材提供回数を増やす ・地産地消、魚食普及事業として食材の提供（銀鮭、ホヤ、さんま、牡蠣、ホタテ） ・鯨肉頒布事業（鯨の食文化の普及） | 2回 | 6回 |
| 町広報紙で魚介類や海藻類の食材情報や料理紹介の掲載回数を増やす | 4回 | 6回 |

活動事例 - 保育所お魚クッキング

各保育所では、女川町内で水揚げされた魚介類（6～9月に鰹、10～12月にさんま、1～3月に鱈）を目で見て、触れて、学ぶ機会をつくっています。使用した食材は、給食のメニューとして調理し、みんなでおいしく食べます。



3-2 食の安全を確保する

食の安全性の確保は、食生活において基本であり、町民の関心も高まっています。

食品の提供者が食品の安全性を確保することだけでなく、消費者も食に関する知識と理解を深めることが必要です。

そのため、生産者や事業者、消費者との交流や食に関する体験を通じて、相互の信頼が構築されながら、食に対する知識と安心が得られるような取組みを支援します。

また、町民に対し食に関する適切な情報を多様な手段により提供することで、安全で安心できる食の実現をめざします。



食中毒予防の3原則



食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

その基本的な方法は、次のとおりです。

洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・ 調理を始める前
- ・ 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・ 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・ おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・ 食卓につく前
- ・ 残った食品を扱う前

また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のもにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大事です。

つけない



増やさない



低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10 以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15 以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大事です。

やっつける



加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75 で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

5 食育推進の具体的な目標値一覧

| 項目 | 対象 | 前計画 の数値 | 現状値 (平成26年度) | 目標値 (平成31年度) |
|------------------------|--------|------------|-----------------|-----------------|
| 食事が楽しいと思う割合を増やす | 小学生 | - | 82.8% | 90% |
| | 中学生 | - | 85.0% | 90% |
| 家族で食事をする割合を増やす | 小学生 | - | 93.9% | 現状値よりも増加 |
| | 中学生 | - | 90.6% | 現状値よりも増加 |
| 青年期・壮年期対象の食育事業回数 | 19～64歳 | - | 0回 | 2回 |
| 食事のあいさつをしている割合を増やす | 幼児 | 88% | 96.3% | 100% |
| | 小学生 | 84% | 87.3% | 90% |
| | 中学生 | 76% | 70.6% | 80% |
| 朝食を毎日食べている割合を増やす | 幼児 | 92% | 91.8% | 95% |
| | 小学生 | 84% | 83.3% | 90% |
| | 中学生 | 78% | 76.7% | 85% |
| 朝食を抜くことが週に3回以上ある割合を減らす | 40～74歳 | 7% | 5.8% | 5%以下 |
| 朝食に「主食」としてご飯を食べる割合を増やす | 幼児 | - | 78.4% | 80% |
| | 小学生 | - | 67.3% | 75% |
| | 中学生 | - | 66.1% | 75% |
| | 大人 | - | 74.8% | 80% |

| 項目 | 対象 | 前計画 の数値 | 現状値 (平成26年度) | 目標値 (平成31年度) |
|--|--------|------------|-----------------|-----------------|
| 家での食事で、主食・主菜・副菜がそろっている割合を増やす | 幼児 | - | 35.8% | 50% |
| | 小学生 | 46% | 39.6% | 50% |
| | 中学生 | 48% | 40.0% | 50% |
| 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が「ほとんど毎日」の割合を増やす | 大人 | - | 40.8% | 60% |
| 夕食後や寝る前におやつを「毎日食べる」割合を減らす | 幼児 | 11% | 10.4% | 5% |
| | 小学生 | 9% | 9.4% | 5% |
| | 中学生 | - | 8.3% | 5% |
| 夕食後に間食をとることが週3回以上ある割合を減らす | 40～74歳 | 16% | 12.9% | 10% |
| ジュース類を毎日飲む割合を減らす | 幼児 | 44% | 24.6% | 10% |
| | 小学生 | 26% | 27.8% | 20% |
| | 中学生 | 27% | 33.9% | 25% |
| | 大人 | - | 33.0% | 25% |
| 保育所給食への食材提供回数を増やす | | 6回 | 0回 | 4回 |
| 小・中学校の学校給食への食材提供回数を増やす | | | 2回 | 6回 |
| 町広報紙で魚介類や海藻類の食材情報や料理紹介の掲載回数を増やす | | 2回 | 4回 | 6回 |

前計画の数値

幼 児： 保育所食生活アンケート（平成20年度）

ただし食事のあいさつについての数値は保育所食生活アンケート（平成21年度）

小学生： 小学生食生活アンケート（平成21年度）

中学生： 食生活アンケート（平成21年度）

40～74歳： 特定健診質問票（平成20年度）

第4章 女川町食育事業計画 5 力年計画(平成 27～31 年度)

1 女川町食育事業計画

食に触れ、体験する ～いただきますごちそうさまで みんなが幸せ～

| | すくすく期 | | | ばりばり期 | | いきいき期 |
|--------|--|---|---|---|---|---|
| | 乳幼児期 (0～5歳) | 学童期 (6～12歳) | 思春期 (13～18歳) | 青年期 (19～39歳) | 壮年期 (40～64歳) | 高齢期 (65歳以上) |
| 家庭 | <ul style="list-style-type: none"> ○“いただきます ごちそうさま”のあいさつをする ○共食で食事を楽しむ(誰かと一緒に食事をする) ○地元の食材を活用した食事をする ○教室等に参加し、食に関する体験をする(親子で一緒に体験する) | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○親子で一緒に料理作りのままごと遊びやお手伝いをする | <ul style="list-style-type: none"> ○親子で一緒に料理をする | <ul style="list-style-type: none"> ○家族や誰かのために料理を作っておげる | | | |
| 保育所・学校 | 【保育所】 <ul style="list-style-type: none"> ○手洗いや食事のマナーを身につけるお魚クッキング(旬の魚介類について学ぶ、調理を体験する) ○行事食体験 ○旬の食材を活用した活動 ○野菜の栽培、収穫体験 ○給食について家庭に伝える(献立表、給食展示、給食だより、給食のレシピ) | 【小学校】 <ul style="list-style-type: none"> ○1年生:給食調理場見学 ○1～2年生:魚市場見学 ○3年生:水産加工場見学 ○4～6年生:漁業体験 ○5年生:宿泊学習で野外炊飯体験 | 【中学校】 <ul style="list-style-type: none"> ○1年生:宿泊訓練で野外炊飯体験 ○2年生:地場産品の食材を活用した調理体験 ○3年生:さんま収穫祭で活動(さんまの炭火焼き、すり身汁を地域の方と一緒に調理する) | <ul style="list-style-type: none"> ○保育所給食試食会 保育所で親子クッキング | <ul style="list-style-type: none"> ○学校給食試食会 学校PTA活動で親子料理教室 | |
| | | | | | | |
| 地域 | <ul style="list-style-type: none"> ○地域の農園で野菜の栽培、収穫体験 ○『朝市・夕市(商店、商工会)』の開催(高齢者等に便利な1人分ワンコインのお惣菜の販売) | | | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ○女川町蕎麦協同組合や町内飲食店による料理教室(魚介類のさばき方や基本の調理方法を学ぶ) 特に青年期、壮年期を対象とする教室の開催 ○女川町食生活改善推進員や地域の方による郷土料理教室 | | | | |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ○幼児食育教室(親子) ○魚市場見学体験(親子) ○商店街見学体験(親子) | <ul style="list-style-type: none"> ○漁業体験、農業体験(親子) 特に子育て世代の親にも体験してもらおう ○地場産品を活用したアイディアメニューを募集 ○町広報紙等で食育情報(活動紹介、レシピ)普及・啓発 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ○食事会 ○配食サービス |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○育児教室等で食育情報提供 | <ul style="list-style-type: none"> ○まなびっこ(小学生希望者料理教室) ○各地区で子どもクッキング教室 | <ul style="list-style-type: none"> ○潮活動(中学生希望者料理教室) | | | |

第5章 女川町食育活動計画

1 女川町食育活動計画

家庭や地域、保育所・学校における実践団体、地域のボランティア団体、食品関連事業者等、あらゆる関係機関や団体と連携を強化し、食育を実践していきます。

(1) 「家庭」の取組み

○は実施予定

| 重点活動 | 内 容 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|------|------------------------------------|------|------|------|------|------|
| | いただきますごちそうさまのあいさつをする | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 共食で食事を楽しむ (誰かと一緒に食事をする) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 地元の食材を活用した食事をする | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 朝市、夕市で買い物をする | | | ○ | ○ | ○ |
| | 教室等に参加し、食に関する体験をする | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 【乳幼児】 親子で一緒に料理作りのままごと遊びやお手伝いをする | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 【学童期】 親子で一緒に料理をする | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 【思春期】 家族や誰かのために料理を作ってあげる | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

(2) 「保育所」の取組み

| 重点活動 | 内 容 | 協力者 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|------|---|---------|------|------|------|------|------|
| | 手洗いや食事のマナーを身につける | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 給食を活用した活動 (食材をみたり、3色食品群、献立について会話をしながら楽しく食べる) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | お魚クッキング 小女子 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 鰹 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | さんま | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 鱈 | 水産加工研究会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 夏野菜の栽培・観察・収穫をする | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| 重点活動 | 内 容 | 協力者 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|------|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| | 行事食の体験 十五夜 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 七五三 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | クリスマス | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 餅つき | 地区住民 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 雛祭り | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 旬の食材を活用した活動（筍） | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | クッキング体験 夏野菜カレー（親子） | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | さんますり身汁（親子） | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | クッキー | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 魚市場見学 | 魚市場 | | | ○ | ○ | ○ |
| | 給食について家庭への啓蒙 （献立表、給食展示、給食だより） | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 魚食普及 （鯨肉、地場産品の食材提供） | 町 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

（3）「小学校」の取組み

| 重点活動 | 内 容 | 協力者 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|------|-------------------------------|---------|------|------|------|------|------|
| | 【1年生】 給食調理場体験 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 【1～2年生】 魚市場見学 | 魚市場 | | | ○ | ○ | ○ |
| | 【3年生】 食品加工場見学 | 食品関連事業者 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 【4～6年生】 漁業体験 | 漁業関係者 | | | | ○ | ○ |
| | 【5年生】 宿泊学習での野外炊飯体験 | | | | | | |
| | さんま水揚げ見学 | 魚市場 | | | ○ | ○ | ○ |
| | 野菜の栽培、収穫体験 | 地区住民 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 給食を活用した食育活動 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 給食について家庭への啓蒙 （給食だより、給食試食会） | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 女川小中学校統一給食の日 （地場産品の活用） | 食品関連事業者 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 魚食普及 （鯨肉、地場産品の食材提供） | 町 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

(4)「中学校」の取組み

| 重点活動 | 内 容 | 協力者 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|------|---|------------------------|------|------|------|------|------|
| | 【1年生】 宿泊訓練で野外炊飯体験 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 【2年生】 地場産品の食材を活用した調理体験 | 地区住民 食品関連事業者 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 【3年生】 さんま収穫祭での活動 (さんまの炭火焼き、さんますり身汁調理体験) | 魚市場買受人 協同組合 地区住民 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 給食を活用した食育活動 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 給食について家庭への啓蒙 (給食だより、給食試食会) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 女川小中学校統一給食の日 (地場産品の活用) | 食品関連事業者 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 魚食普及 (鯨肉、地場産品の食材提供) | 町 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

(5)「地域」の取組み

| 重点活動 | 内 容 | 協力者 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|------|------------------------|-------------------------|------|------|------|------|------|
| | 地域の農園での野菜の栽培、収穫体験 | 地区住民 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 漁業体験 | 漁業協同組合 水産加工研究会 | | | | ○ | ○ |
| | 朝市、夕市の開催 | 商店、商店街 食品関連事業者 | | | | ○ | ○ |
| | 麺飯協同組合、町内飲食店による料理教室の開催 | 麺飯協同組合 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 各地区で食事会、料理教室の開催 | 地区住民 食生活改善推進委員会 町 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 配食サービス | 社会福祉協議会 麺飯協同組合 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

(6)「行政」の取組み

| 重点活動 | 内 容 | 協力者 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 |
|------|-----------------------------|------------------------|------|------|------|------|------|
| | 幼児食育教室 | 地区住民 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 魚市場見学体験 | 魚市場 | | | ○ | ○ | ○ |
| | 商店街見学体験 | 商店街 | | ○ | | | ○ |
| | まなびっこ(レッツクッキング) | 小学校 食生活改善推進 委員会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 潮活動(美味しんぼクラブ) | 中学校 食生活改善推進 委員会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 各地区で子どもクッキング | 地区住民 食生活改善推進 委員会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 郷土料理教室 | 地区住民 食生活改善推進 委員会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 保育所・学校給食で魚食普及 | 保育所 小学校 中学校 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 地場産品を活用したアイデアメニューの募集 | 町民 | | ○ | | | ○ |
| | 食に関する知識、食育情報(活動紹介、レシピ)普及・啓発 | 地区住民 食生活改善推進 委員会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 育児教室等で食育情報提供 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 食育推進体制整備 (食育推進会議の開催) | 関係機関、関係 団体 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

第6章 推進体制

1 推進体制

(1) 計画の推進体制

女川町の地域特性を活かした本計画を着実に推進するため、家庭や地域、食育に関連する関係機関、各種団体、事業者等と連携を図りながら、計画の周知を図り、計画に基づく取組みを行います。

また、「女川町食育推進会議」において、計画に基づいた推進施策の検討・連絡・調整を行い食育の推進に努めます。

(2) 担い手の役割

家庭

家庭は、食育の基本となる重要な場です。

私たちの食生活が、自然の恩恵の上に成り立っていること、食に関わる人々のさまざまな活動に支えられていることについて、感謝の気持ちを持ち、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの実践やマナーを身につけるのも家庭が基本となります。

親子で一緒に料理をしたり、家族や誰かのために料理を作ったり、実践しながら親から子へと食を伝えていくことも大切な役割です。

関係機関【保育所、学校、教育関係機関、町内栄養士、漁業者・農林業者、食品関連事業者、食生活改善推進員、食育コーディネーター 地域の食育ボランティア】

家庭や地域への積極的な働きかけや支援によって、円滑に食育を推進していけるようにすることや担い手間の連携を強化していくことが大切です。

保育所、学校では各施設に添った食育活動の実施や給食を通して、食生活の基本を身に付けることが大切です。

地域の方々は、郷土料理や行事食、望ましい食生活の実践のための各種教室の開催や協力が重要です。

生産者、食品関連事業者は、食品に関する情報提供の場や地元などでとれる新鮮で安心できる食品や料理を消費者に提供したり、食品の生産等の体験の場となります。

地方自治体【東北農政局、県、町】

家庭や地域、関係機関や団体と連携を図れるようにコーディネートし、食育を円滑に進めていくことが重要です。

また、食育推進に関する知識や情報の提供により、住民が食育に関心を高めていくための取組みや望ましい食事を実践していくための支援をしていくことが重要です。

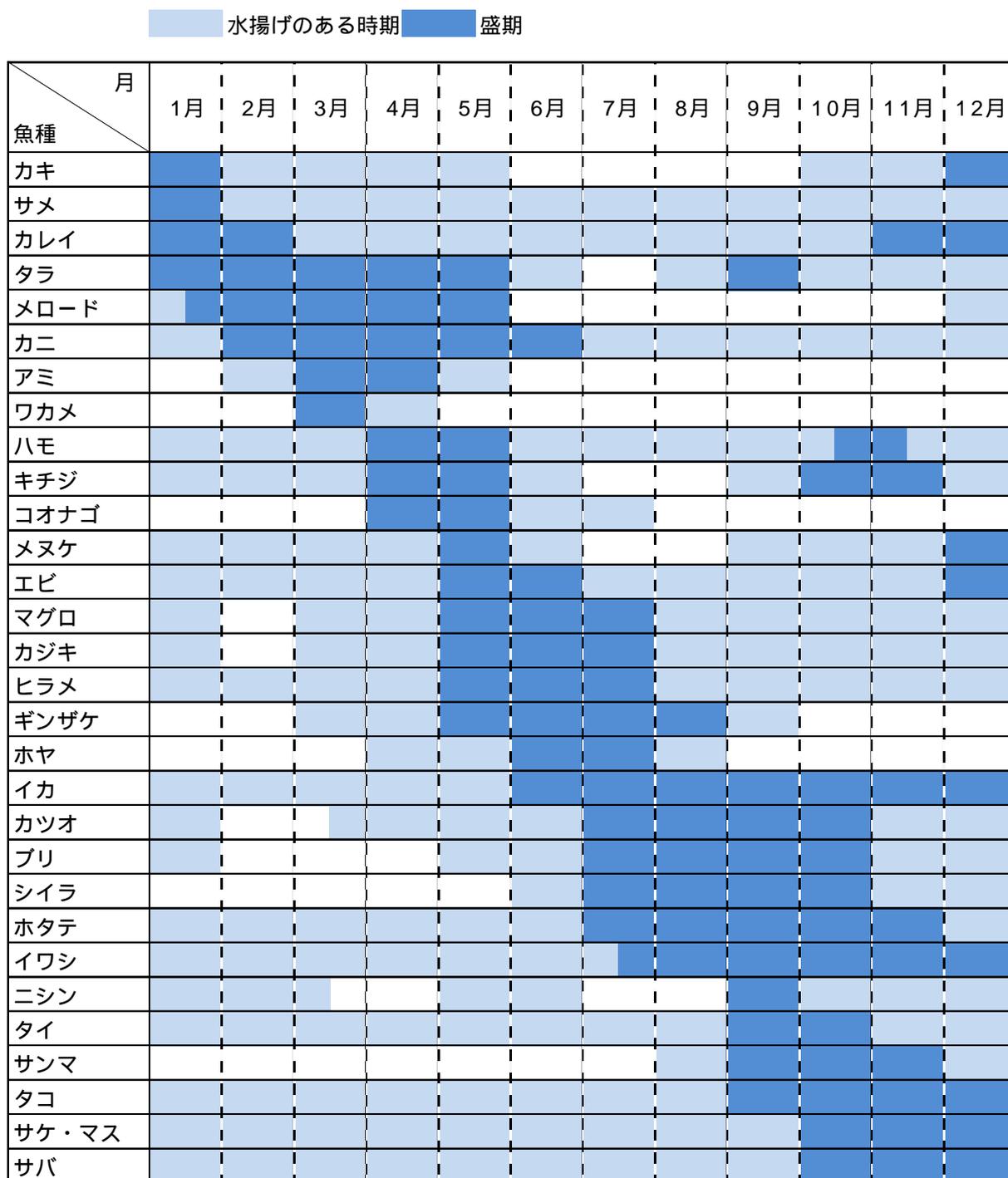
(3) 計画の進行管理

計画に記載された事業の進捗状況について、それぞれの担い手による自己評価に加え、女川町食育推進会議においてその内容の検討及び評価を行い、計画の進行管理を行います。また、計画の最終年度にはアンケート調査を実施し、目標の達成について評価を行います。

資料編

1 「旬の食材」を活用した取組みのための参考資料

(1) 女川町で水揚げされる主な魚種の水揚げ盛期について



女川町産業振興課資料より



(2) 菜園カレンダー

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|------|----|-----------|----|----|------|-----|-----|-----|-----|
| ジャガイモ | | | 植え付け | | | | 収穫 | | | | | |
| トマト | | | | | 種まき 定植 | | | 収穫 | | | | |
| キュウリ | | | | | 種まき 定植 | | | 収穫 | | | | |
| ナス | | | | | 植え付け | | | 収穫 | | | | |
| サツマイモ | | | | | 植え付け | | | | | 収穫 | | |
| ダイコン | | | | | | | | 植え付け | | 収穫 | | |
| ハクサイ | | | | | | | | 植え付け | | 収穫 | | |
| タマネギ | | | | | | | 収穫 | | 種まき | | | 定植 |



2 食育推進運動 ～みんなで食育に取り組もう！～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
毎年11月は「みやぎ食育推進月間」

食育の一層の定着を図るため、各種イベント等の啓発活動を集中的に実施していきます。

毎月第1金・土・日曜日は「食材王国みやぎ地産地消の日」

県産食材やその加工品への県民の理解増進と利活用促進、消費拡大を図っています。

毎月第3水曜日は「みやぎ水産の日」
宮城の水産物を食べよう！

県内で獲れるおいしい水産物や水産加工品を県民の皆様にもっと知ってもらい、食べてもらうために宮城県が制定しました。震災から復興を図るため、県内水産物の消費拡大をめざします。

みやぎの食育通信（毎月1回発行） - 宮城県公式ウェブサイト
食育に関するイベント情報や県内の食育に関する活動事例などを紹介しています。



3 食育推進会議

(1) 女川町食育推進会議設置要綱

(設置)

第1条 女川町における食育の推進を図るため、女川町食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 推進会議の所掌事項は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 女川町食育推進計画の策定及び評価に関すること。
- (2) 食育に関する関係機関及び関係団体との連携に関すること。
- (3) 食育の推進、啓発に関すること。
- (4) その他食育推進のために必要と認められること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員22人以内で組織し、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保育所、小学校及び中学校の保護者の代表
- (2) 保育所、学校等の教育関係者
- (3) 生産流通に係る関係する団体に所属する者
- (4) 食育に関する行政機関の職員
- (5) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は3年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(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、推進会議を統括し、推進会議を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 推進会議は、委員の半数以上の出席がなければ会議を開くことができない。
- 3 推進会議の会議には、必要に応じて、委員以外の者の出席を求めることができる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、健康福祉課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営等に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この訓令は、平成20年11月1日から施行する。

(2) 女川町食育推進会議委員名簿

【任期：平成25年8月26日～平成28年3月31日】

(順不同敬称略)

| 氏名 | 所属等 |
|--------|------------------------------------|
| 佐藤 瑠美 | 女川町子育て支援センター利用者(乳幼児保護者) |
| 木村 雅子 | 女川町立保育所保育士 第四保育所 所長 |
| 阿部 由美 | 女川町立保育所保護者 第四保育所 会長 |
| 横山 貴代 | 女川小学校PTA 副会長 |
| 三浦 則子 | 女川中学校父母教師会 副会長 |
| 堀内 奈々 | 女川小学校 養護教諭 |
| 新妻 順子 | 女川中学校 養護教諭 |
| 永澤 まりこ | 女川小学校 栄養教諭 |
| 阿部 いりえ | 女川中学校 栄養教諭 |
| 遠藤 捷子 | 女川町食生活改善推進委員会 会長 |
| 梁取 礼子 | みやぎ食育コーディネーター |
| 富沢 均 | 宮城県漁業協同組合女川町支所 班長 |
| 菊地 強 | 女川水産加工業協同組合 参事 |
| 高橋 直樹 | 女川魚市場買受人協同組合 |
| 阿部 美和 | 女川町商工会 |
| 成田 城太郎 | 女川麺飯協同組合 副理事長 |
| 相原 義勝 | 町内食品販売業者(相喜フルーツ) |
| 今野 友貴 | 女川町地域医療センター 小児科医 医師 |
| 横田 三夏 | 町内栄養士 女川町地域医療センター 管理栄養士 |
| 佐々木 裕子 | 女川町小児健康増進事業アドバイザー 仙台白百合女子大学 准教授 |
| 大類 貢 | 東北農政局 大崎地域センター 総括農畜産安全管理官 |
| 野澤 礼子 | 東部保健福祉事務所 成人・高齢班 技師 |

は会長、 は副会長

4 女川町食育推進関係機関

(1) 女川町食育推進関係機関一覧

| 所属団体名 | |
|-------|------------------|
| 1 | 女川町子育て支援センター |
| 2 | 女川町立第一保育所 |
| 3 | 女川町立第四保育所 |
| 4 | 女川町立女川小学校 |
| 5 | 女川町立女川中学校 |
| 6 | 女川町保健センター |
| 7 | 女川町地域医療センター |
| 8 | 女川町生涯学習課 |
| 9 | 女川町社会福祉協議会 |
| 10 | 女川町食生活改善推進員会 |
| 11 | 新田・清水ふれあい農園 |
| 12 | 宮城県漁業協同組合女川町支所 |
| 13 | 女川水産加工業協同組合 |
| 14 | 女川町水産加工研究会 |
| 15 | 女川魚市場買受人協同組合 |
| 16 | 女川町商工会 |
| 17 | 女川麺飯協同組合 |
| 18 | 仙台白百合女子大学 |
| 19 | 東北農政局 大崎地域センター |
| 20 | 東部保健福祉事務所 成人・高齢班 |

(2) みやぎ食育応援団

「みやぎ食育応援団」は、地域における食育の推進を図るため、食育に取り組む個人や団体・企業が連携・協力し、県民運動として食育に取り組むものです。

みやぎ食育アドバイザー

地域や各団体等からの要請に応じて、深い学識や見識、専門的な知識に基づき講演会や研修会等における講師や市町村食育推進計画の作成、事業推進に対する助言などの活動を行います。

みやぎ食育コーディネーター

地域の特色を生かした食育を推進するため、地域の学校・保育所、各種団体等が行う食育や料理教室、農作業体験等の取組みに対し講師や指導者として協力するとともに、地域の食育活動を牽引するために、自ら企画した食育活動を関係団体と連携して取り組みます。

女川町民の方では、7名の方が在籍し活動しています。

食育に取り組む団体等

それぞれの団体の特性、専門分野等に沿った食育活動を自ら行うとともに、みやぎ食育コーディネーター等と連携し、保育所、学校、地域等の要請に応じて食育活動を支援します。

5 アンケート調査

(1) 保育所食生活アンケート調査

| | |
|-----------|--|
| 調査目的 | 保育所に通う0～5歳児の食生活の現状を把握し今後の保育所給食・栄養指導に役立てることを目的に実施した。 |
| 調査対象 | 保育所入所児童の保護者 |
| 調査方法 | 保育所を通じて配布・回収 |
| 調査時期 | 平成26年10月 |
| 配布・回収数(率) | 配布数：135 有効回収数(率)：134(99.3%) |
| 調査項目 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本属性 2. 生活リズム(起床、就寝時間、朝食の欠食状況、食事時間) 3. 食事のあいさつ 4. 朝食について(主食、みそ汁の摂取) 5. 主食・主菜・副菜の摂取について 6. おやつ、水分補給について |

(2) 小学生、中学生アンケート調査

| | |
|-----------|---|
| 調査目的 | 町内の小学生、中学生における食に関する状況を把握するとともに、これまで町が実施している食育がどの程度浸透しているかを検証し、今後の食育施策・食育活動の参考にすることを目的に実施した。 |
| 調査対象 | 町内の小学校1年生から6年生全校生徒251名 町内の中学校1年生から3年生全校生徒197名 |
| 調査方法 | 学校を通じて配布・回収 |
| 調査時期 | 平成26年10月 |
| 配布・回収数(率) | 小学生 配布数：251 有効回収数(率)：245(97.6%) 中学生 配布数：197 有効回収数(率)：180(91.4%) |
| 調査項目 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本属性 2. 食事のあいさつ 3. 家族との食事 4. 朝食について(欠食状況、主食、みそ汁の摂取) 5. 主食・主菜・副菜の摂取について |

(3) 大人アンケート調査

| | |
|-----------|--|
| 調査目的 | 町民における食に関する状況や震災前に比べて食事の環境がどのように変化しているかを把握し、今後の食育施策・食育活動の参考にすることを目的に実施した。 |
| 調査対象 | 19歳以上の町民 実際にご回答いただいたのは30歳代以上 |
| 調査方法 | 小児生活習慣病予防健診を受診した児童・生徒の保護者、総合健診(未検者対象)受診者、各地区での栄養教室参加者 |
| 調査時期 | 平成26年10月 |
| 配布・回収数(率) | 配布数：103 有効回収数(率)：103(100%) 回答を了解していただいた上で配布 |
| 調査項目 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本属性 2. 朝食について(欠食状況、主食、みそ汁の摂取) 3. 魚と肉の嗜好 4. 夕食時間と夕食後の間食について 5. 調理済み食材の利用について 6. 外食の利用について 7. 食材の購入について 8. 主食・主菜・副菜の摂取について 9. ジュース類の摂取状況について |

保育所食生活アンケート

保育所 女川第()保育所 クラス() (男・女)

※ あてはまるところに○をしてください

平日のお子さんの様子についてお聞きします。

1. 起きる時間は何時ごろですか。

- ① 5時台 ② 6時台 ③ 7時～7時29分 ④ 7時30分以降

2. 寝る時間は何時ごろですか。

- ① 19時台 ② 20時台 ③ 21時台 ④ 22時以降

3. 朝ごはんについてお聞きします。

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>① 毎日食べている</p> <p>② 時々食べない日もある</p> <p>③ ほとんど食べない</p> | } | ⇒ | <p>②、③の方に食べない理由をお聞きします</p> <p>① 食べたがらない(食欲がない)</p> <p>② 食べる時間がない</p> <p>③ 食べる習慣がない</p> <p>④ 朝食を作る時間がない</p> <p>⑤ その他()</p> |
|--|---|---|--|

4. 朝ごはんを食べ始める時間は何時ごろですか。

- ① 7時前 ② 7時～7時29分 ③ 7時30分以降 ④ その他

5. タごはんを食べ始める時間は何時ごろですか。

- ① 18時前 ② 18時台 ③ 19時以降 ④ その他

6. タごはんは、どのくらいの時間をかけて食事をしますか。

- ① 15分以内 ② 16分～20分 ③ 21分～30分 ④ 31分以上

家庭での食事についてお聞きします。

1. 家での食事で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしてから食事をしていますか。

- ① はい ② いいえ

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| <small>しゅしょく</small> 主食(黄色) | ・・・ごはん、パン、めん類 |
| <small>しゅさい</small> 主菜(赤色) | ・・・肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず |
| <small>ふくさい</small> 副菜(緑色) | ・・・野菜、きのこ、海そうを使ったおかず |

2. 朝ごはん食べている「主食」で最も多いのは何ですか。

- ① ごはん ② パン ③ めん類 ④ その他

3. 朝ごはんに味噌汁を食べていますか。

- ① 毎日食べる ② 週3～5日 ③ 週1～2日 ④ ほとんど食べない

小学生・中学生 食育アンケート

| | | |
|----|----|-----|
| 中学 | 年生 | 男・女 |
|----|----|-----|

あてはまるところの数字に をしてください

家で食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか
あいさつすることが多い場合は“はい”に をつけてください



| | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

家族で食事をしていますか

| | | |
|----------------|------------------|---------------|
| 1. そろって食べる人が多い | 2. 家族の誰かと食べる人が多い | 3. 1人で食べる人が多い |
|----------------|------------------|---------------|

朝ごはんについて

| | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1. 毎日食べている | 2. 時々食べない日もある | 3. ほとんど食べない |
|------------|---------------|-------------|

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| <small>しゅしょく</small> 主食（黄色） | ・・・ごはん、パン、めん類 |
| <small>しゅさい</small> 主菜（赤色） | ・・・肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず |
| <small>ふくさい</small> 副菜（緑色） | ・・・野菜、きのこ、海そうを使ったおかず |

朝ごはん^{しゅしょく}で食べている「主食」で最も食べることが多いものは何ですか

| | | | | |
|--------|-------|--------|---------|---------|
| 1. ごはん | 2. パン | 3. めん類 | 4. 食べない | 5. そのほか |
|--------|-------|--------|---------|---------|

朝ごはんにみそ汁を食べていますか

| | | | |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週3～5回食べる | 3. 週1～2回食べる | 4. ほとんど食べない |
|----------|-------------|-------------|-------------|

家での食事^{しゅしょく}で主^{しゅさい}食、主^{ふくさい}菜、副^{しゅしょく}菜がそろっていますか

| | |
|----------------|---------------------------|
| 1. そろっていることが多い | 2. 朝、夕ごはんどちらかにそろっていることが多い |
| 3. ほとんどそろっていない | |

^{ふくさい}副菜について、それぞれ朝ごはん、昼ごはん(給食)、夕ごはんについて をつけてください

| | | | |
|----------|----------|------------|-------------|
| 朝ごはん | 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べる | 3. まったく食べない |
| 昼ごはん(給食) | 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べる | 3. まったく食べない |
| 夕ごはん | 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べる | 3. まったく食べない |



食事が楽しいと思えますか

1. とても楽しい 2. 楽しい 3. あまり楽しくない 4. まったく楽しくない

家で食べる料理は、魚料理と肉料理のどちらが好きですか

1. 魚料理が好き 2. 肉料理が好き 3. どちらともいえない

夕ごはんを食べたあとや、ねる前に、おやつを食べていますか

1. 毎日食べる 2. 週3~5回食べる 3. 週1~2回食べる 4. ほとんど食べない

水やお茶以外のジュース類（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁ジュース、乳酸菌飲料）などは、どのくらい飲んでいますか

1. 毎日飲む 2. 週3~5回飲んでいる 3. 週1~2回飲んでいる 4. ほとんど飲まない

↓
で1.~3.と回答した方は、お答えください。

ジュース類は1日にどのくらいの量を飲むことが多いですか。

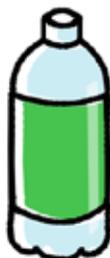
1. 紙パック 100ml



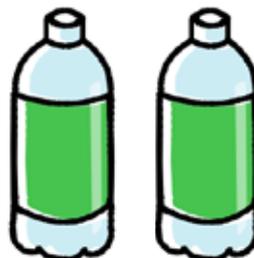
2. 缶ジュース 1本 350ml



3. ペットボトル 1本 500ml



4. ペットボトル 1~2本以上



ありがとうございました。

女川町健康福祉課

問 11 この1カ月、どれぐらいの頻度で外食をしましたか。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週3～4回 | 3. 週1～2回 |
| 4. 月1～2回 | 5. 利用しなかった | |

問 12 震災前に比べて、夕食に外食を利用する機会が増えましたか。

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. とても増えた | 2. 増えた | 3. 変わらない |
| 4. 減った | 5. とても減った | |

問 13 1週間に何回ぐらい食材を購入していますか。

- | | | |
|--------------|----------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週3～4回 | 3. 週1～2回 |
| 4. ほとんど購入しない | 5. わからない | |

問 14 最もよく利用する買い物先はどこですか。

- | | | |
|---------------|-------------|-----------|
| 1. 町内の商店（商店街） | 2. 町外の商店 | 3. 移動販売 |
| 4. 買い物代行サービス | 5. 宅配（生協など） | 6. その他（ ） |

問 15 必要な食材を買うために、希望することはありますか。（2つまで○）

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 食材の種類がそろっていること | 2. 商店までの交通の便があること |
| 3. 身近なところに商店の数が増えること | 4. 移動販売があること |
| 5. 生協等の宅配（共同購入も含む）があること | |
| 6. その他（具体的に： ） | |

| | |
|--------|----------------------|
| 主食（黄色） | ・・・ごはん、パン、めん類 |
| 主菜（赤色） | ・・・肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず |
| 副菜（緑色） | ・・・野菜、きのこ、海そうを使ったおかず |



問 16 朝食で食べる主食で、最もよく食べることが多いものは何ですか。

- | | | | |
|--------|-------|---------|-----------|
| 1. ごはん | 2. パン | 3. 食べない | 4. その他（ ） |
|--------|-------|---------|-----------|

問 17 主食、主菜、副菜そろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日 | 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

問 18 副菜の食べる頻度について、それぞれ○をつけてください。

- | | | | |
|---------|----------|------------|-------------|
| 朝ごはん・・・ | 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べる | 3. まったく食べない |
| 昼ごはん・・・ | 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べる | 3. まったく食べない |
| 夕ごはん・・・ | 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べる | 3. まったく食べない |

問 19 水やお茶以外のジュース類（炭酸飲料、缶コーヒー、果汁ジュースなど）はどのくらい飲みますか。

- | | | | |
|-------|----------|----------|-------------|
| 1. 毎日 | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど飲まない |
|-------|----------|----------|-------------|

問 20 よく飲む飲み物と1日に飲む量を書いてください。1～2つまで記入してください。

- | | | |
|---------|----------|----|
| ①（種類： ） | を1日（量： ） | cc |
| ②（種類： ） | を1日（量： ） | cc |

— ご協力、ありがとうございました —

女川町食育推進計画(第2次)

～ いただきます ごちそうさまで みんなが幸せ ～

平成27年3月

発行:女川町(健康福祉課)

〒986-2261 宮城県牡鹿郡女川町女川浜字女川 136

電話:0225-54-3131(代表)

