

# 女川町食育推進計画

～いただきます ごちそうさまで 元気なからだ～



女 川 町

## 食育推進のすすめ

本町では「誰もがいきいきと生活できるまちづくり」を目指し様々な施策を推進しているところですが、豊かで活力ある町を築き上げるためには、町民の健康の保持、増進が不可欠です。

しかしながら、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の増加が本町にとっても大きな課題となっています。これらの病気の発症は、生活習慣と密接な関連があり、とりわけ食生活との関連が深く、健康的な食生活の実践により、病気の発症そのものを予防する一次予防の推進が重要になってきます。

現在の食生活は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、痩身志向などの問題に加え、「食」の安全上の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、食生活の改善の面からも「食」の安全の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められています。

また、漁業の町「おながわ」の良さを生かした「地産地消の推進」も大切な取り組みとなっています。

本町ではこうした「食」の課題に総合的かつ計画的に取り組むため「女川町食育推進計画」を策定いたしました。本計画では、町民の皆様が、家庭、学校、保育所、地域などで主体的に食育に取り組むことを目指し、その取り組みの指針となる具体的な目標を設定いたしました。

今後、町民の皆様や関係機関、団体の方々のなお一層の御指導と御協力を賜りながら、本計画をもとに食育を推進してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

本計画の策定にあたり、御尽力いただきました「女川町食育推進会議」委員の皆様をはじめ、貴重な御意見をいただきました関係者の方々、並びに町民の皆様から心から感謝申し上げます。

平成22年3月

女川町長 安住 宣孝

## 目 次

第1章 計画策定にあたって	P 1
第2章 女川町における食の現状と課題	P 2
第3章 食育推進の目標	P 1 2
第4章 食育推進の取り組みの方向性	P 2 1
<b>【資料】</b>	
・食育おたすけ隊について	P 2 6
・食育ファームについて	P 2 7
・小学生中学生児童・生徒対象食生活アンケート用紙	P 2 9
・女川町食育推進会議設置要綱	P 3 0
・女川町食育推進会議委員名簿	P 3 1

## 第1章 計画策定にあたって

### 1 計画の趣旨

近年、食をめぐる社会環境やライフスタイルが大きく変化し、食生活を取り巻く環境に大きな変化がみられます。

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「食」をめぐる問題は、生涯にわたる健康づくりへの深刻な影響として懸念されています。

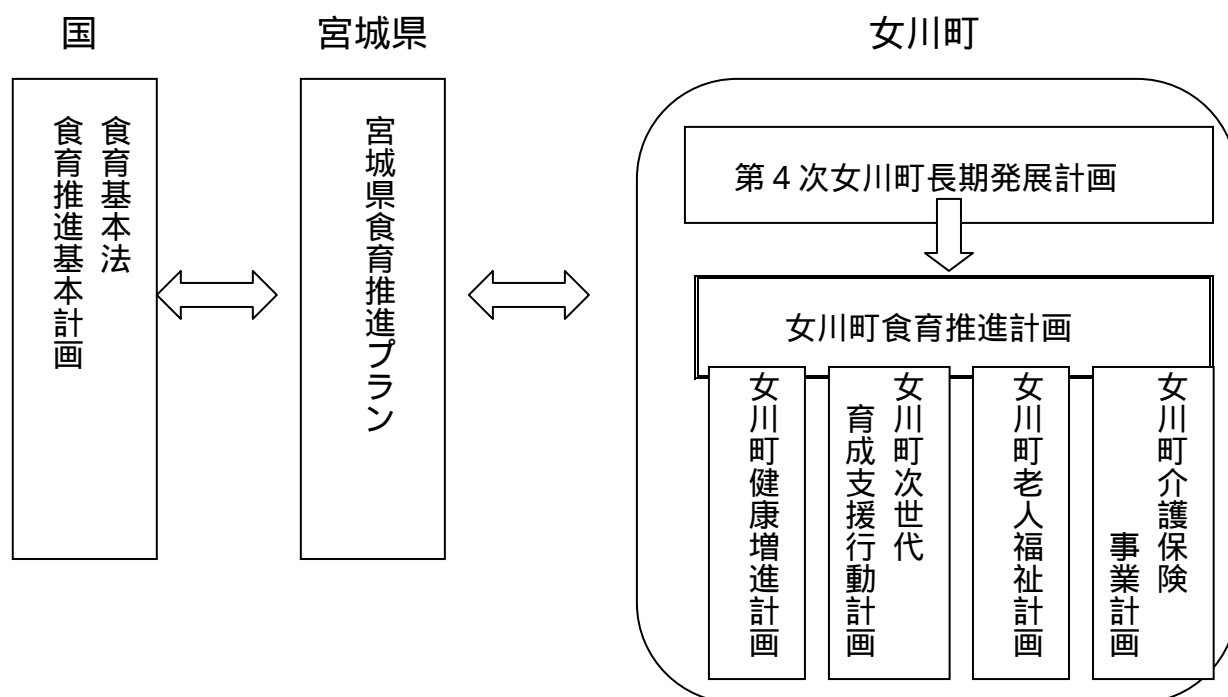
このような状況の中、国では生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、平成18年3月には、食育に関する施策を推進することを目的に「食育推進基本計画」を策定しました。また、県では「宮城県食育推進プラン」を平成18年11月に策定しています。

このような背景を踏まえ、本町でも町の特性を活かした食育を地域全体で推進していくために「女川町食育推進計画」を策定しました。

### 2 計画の位置付け

本計画は、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項に規定する市町村食育推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あたっては、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。



### 3 計画の期間

本計画は、平成22年度から平成26年度までの5年間の計画とします。

## 第2章 女川町における食の現状と課題

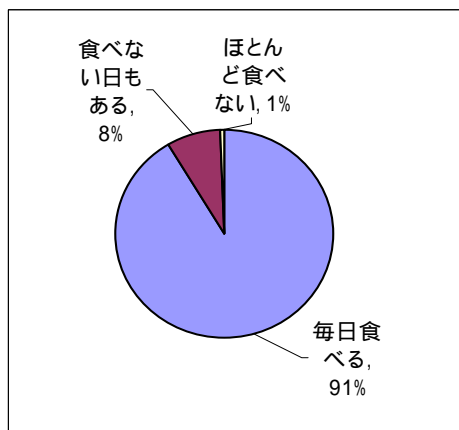
### 1 朝食の欠食

朝食の欠食の割合は幼児9%、小学生16%、中学生22%となっており、年代が高くなるにつれて増えています。

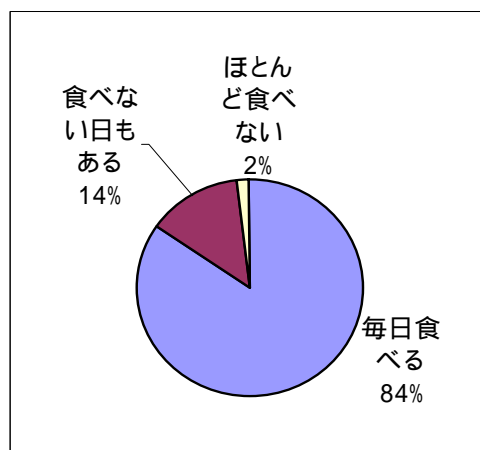
40～74歳で週3回以上の欠食の割合は7.2%と県平均に比べて高くなっています。

#### 朝食を毎日食べている割合

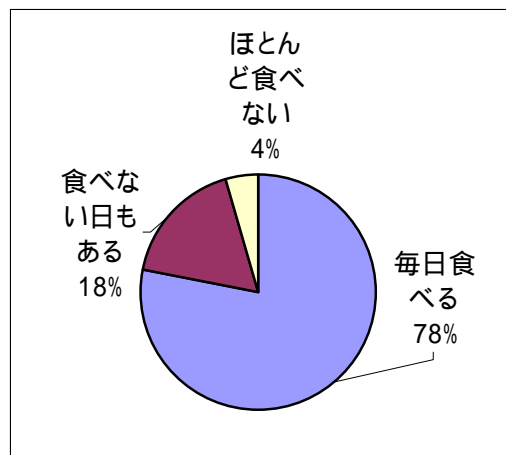
- ・ 保育所食生活アンケート 1～5歳児（平成20年度）



- ・ 小学生食生活アンケート（平成21年度）

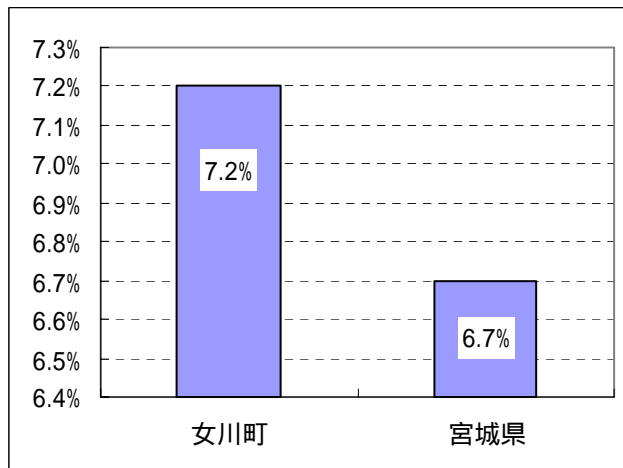


- ・ 中学生食生活アンケート（平成21年度）



## 朝食を抜くことが週3回以上ある割合

・40～74歳 特定健診質問票（平成20年度）

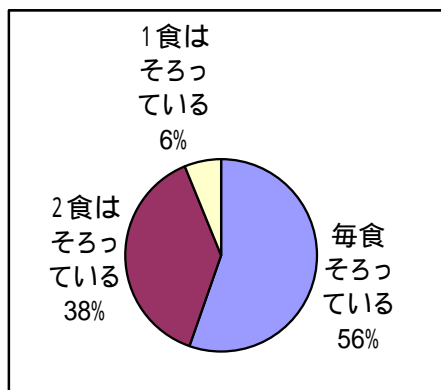


## 2 食事の栄養バランス

必要な栄養がとれる食事は主食・主菜・副菜をそろえることが重要です。小・中学生の食事内容、摂取状況について主食・主菜・副菜が毎食そろっている割合は56%となっています。魚料理と肉料理の摂取の割合では、同じくらいが45%、肉料理をよく食べている子どもが46%と半数近くとなっています。野菜料理を毎食食べている割合は47%、2食は食べている割合は44%となっています。

### 主食、主菜、副菜が毎食そろっている割合

・小学生、中学生食生活アンケート（平成21年度）



主食・・・ごはん、パン、麺類

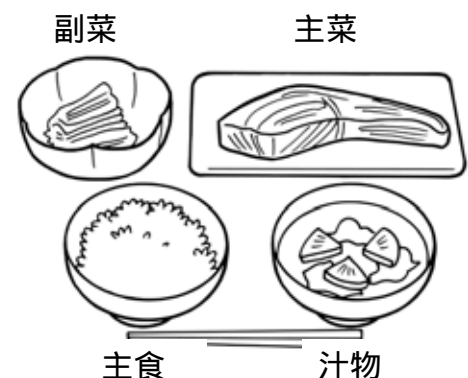
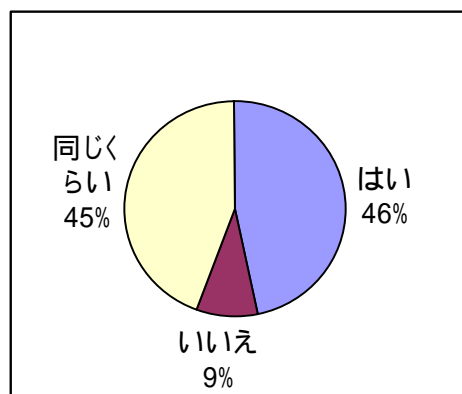
主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品  
を使った料理

副菜・・・野菜、きのこ、海そう  
いも類を使った料理

### 魚・肉の摂取の割合

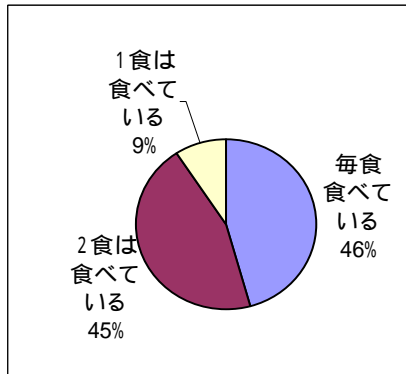
#### 魚料理より肉料理をよく食べる割合

・小学5年生、中学2年生小児生活習慣病予防健診問診（平成20年度）

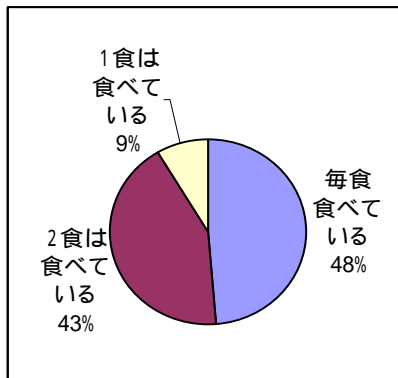


## 野菜料理を毎食食べる割合

・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）

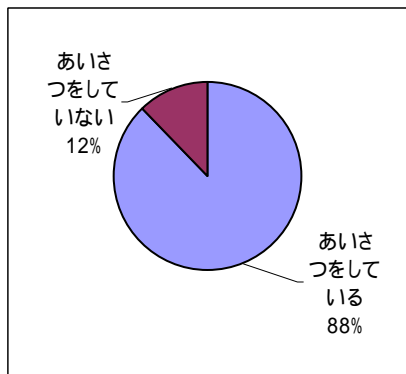


### 3 食事のマナー

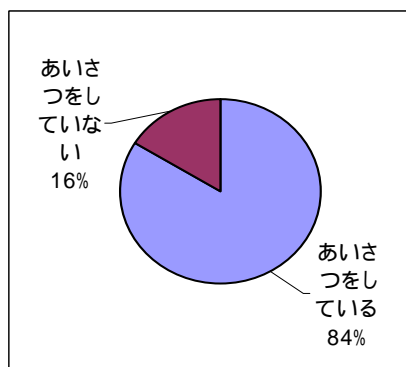
食事のあいさつをしないで食事をしている割合は、幼児12%、小学生16%、中学生24%と年代が高くなるにつれて増えています。

家庭で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食事をする割合

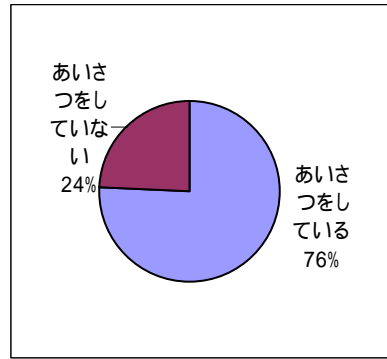
・保育所食生活アンケート 3～5歳児（平成20年度）



・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）

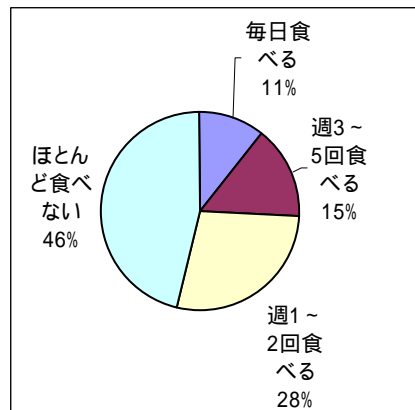


4 間食の摂取

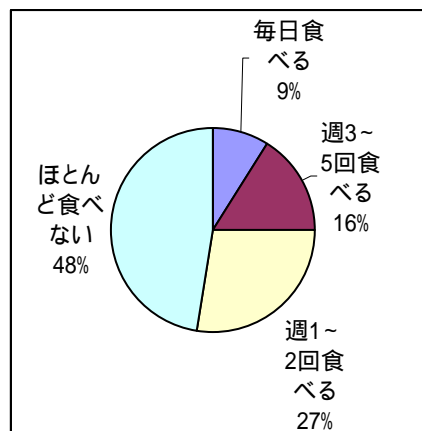
夕食後に間食を毎日食べている割合は幼児11%、小学生9%と幼児の方が高くなっています。40～74歳の方で週に3回以上間食、夜食をとる割合は16%と県平均に比べて高くなっています。

夕食後や寝る前におやつを食べる頻度

・保育所食生活アンケート1～5歳児（平成20年度）

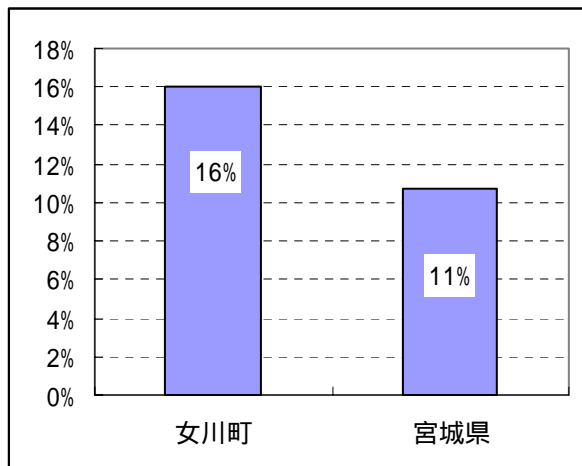


・小学生食生活アンケート（平成21年度）





夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある人の割合  
 ・40～74歳 特定健診質問票（平成20年度）

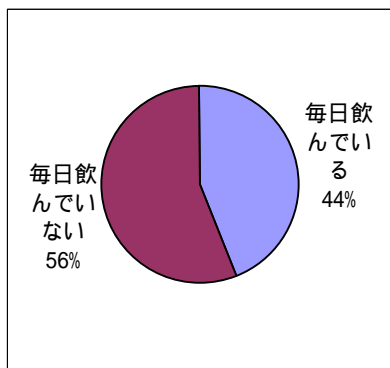


## 5 清涼飲料水の摂取

清涼飲料水を毎日飲んでいる割合は幼児44%、小・中学生27%と幼児の方が高くなっています。

毎日清涼飲料水を飲む割合

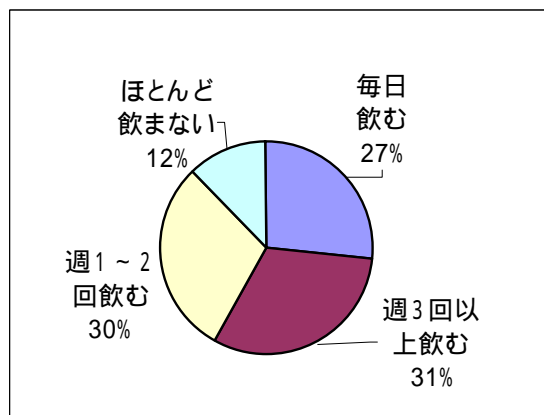
・保育所食生活アンケート 1～5歳児（平成20年度）



清涼飲料水とは  
 水以外の砂糖が含まれている  
 飲み物。

清涼飲料水を飲む割合

・小学生、中学生食生活アンケート（平成21年度）

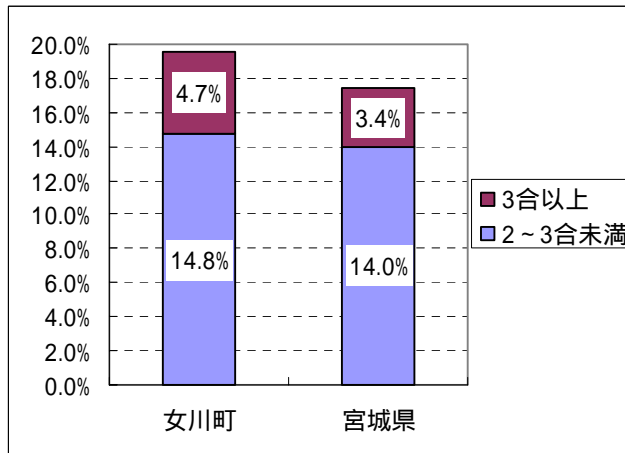


## 6 アルコールの摂取

40～74歳の男性で1日の飲酒量が2～3合の割合は14.8%、3合以上が、4.7%とどちらも県平均に比べて高くなっています。

### 飲酒日の1日当たりの飲酒量

・40～74歳男性 特定健診質問票（平成20年度）



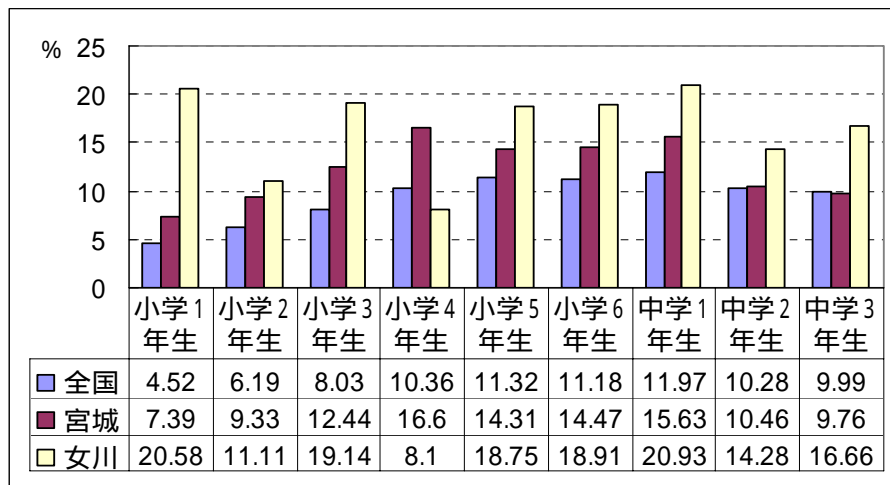
飲酒量の適量は、アルコール量20g程度です。  
ビールなら中びん1本、  
日本酒なら1合、焼酎  
なら1/2合程度です。

## 7 肥満度の割合

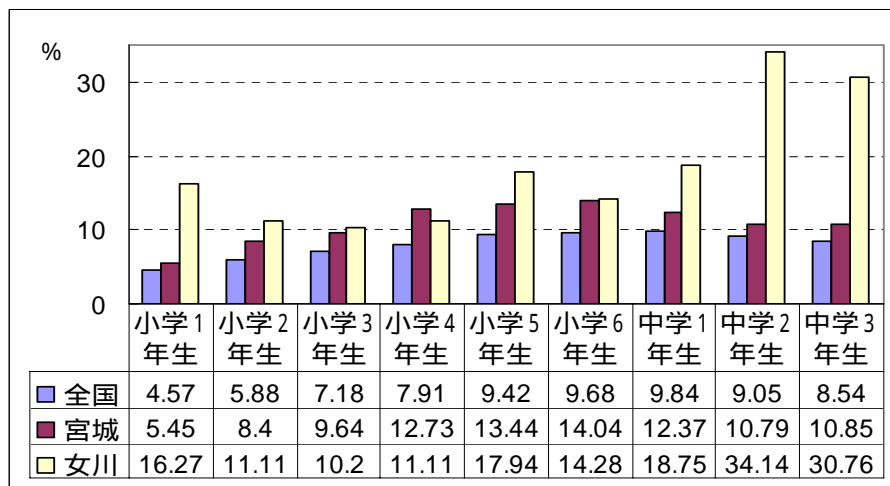
小学4年生の男女以外は、全ての年代で県平均、全国平均より高くなっています。特に肥満度が高いのは、中学2年生と中学3年生の女子となっています。

### 肥満度の出現率（平成20年度）

< 男子 >



< 女子 >

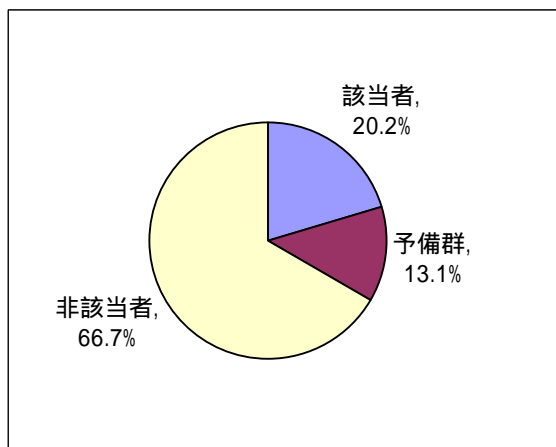


肥満度とは  
現在の体重が標準  
体重に対して何%  
増えているかが  
「肥満度」、その  
結果20%以上  
が「肥満」です。

## 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の割合

約3割の方が、メタボリックシンドロームの該当者、予備群となっています。

### ・40～74歳 特定健診（平成20年度）

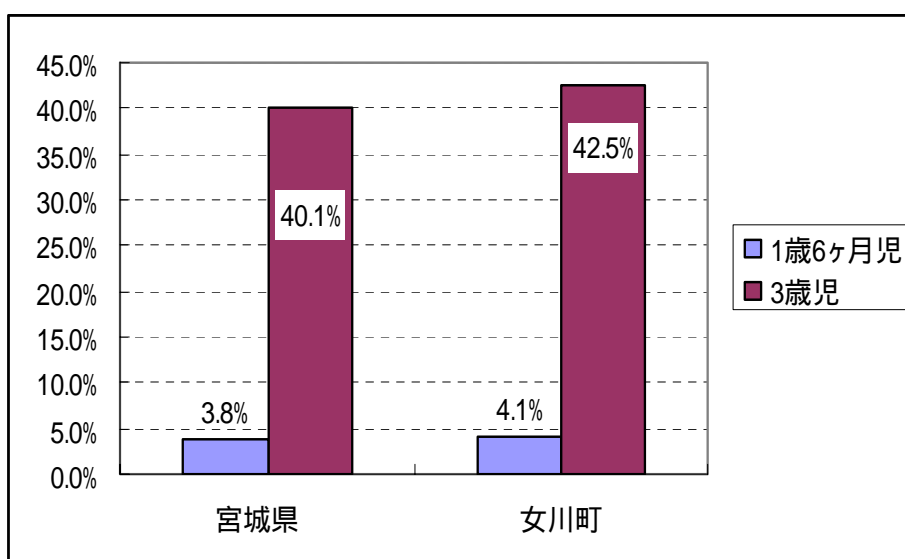


メタボリックシンドロームとは肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満の人が、高血糖、高血圧、高脂血症を複数合わせて有している状況をいいます。

## 8 子どものむし歯の保有率

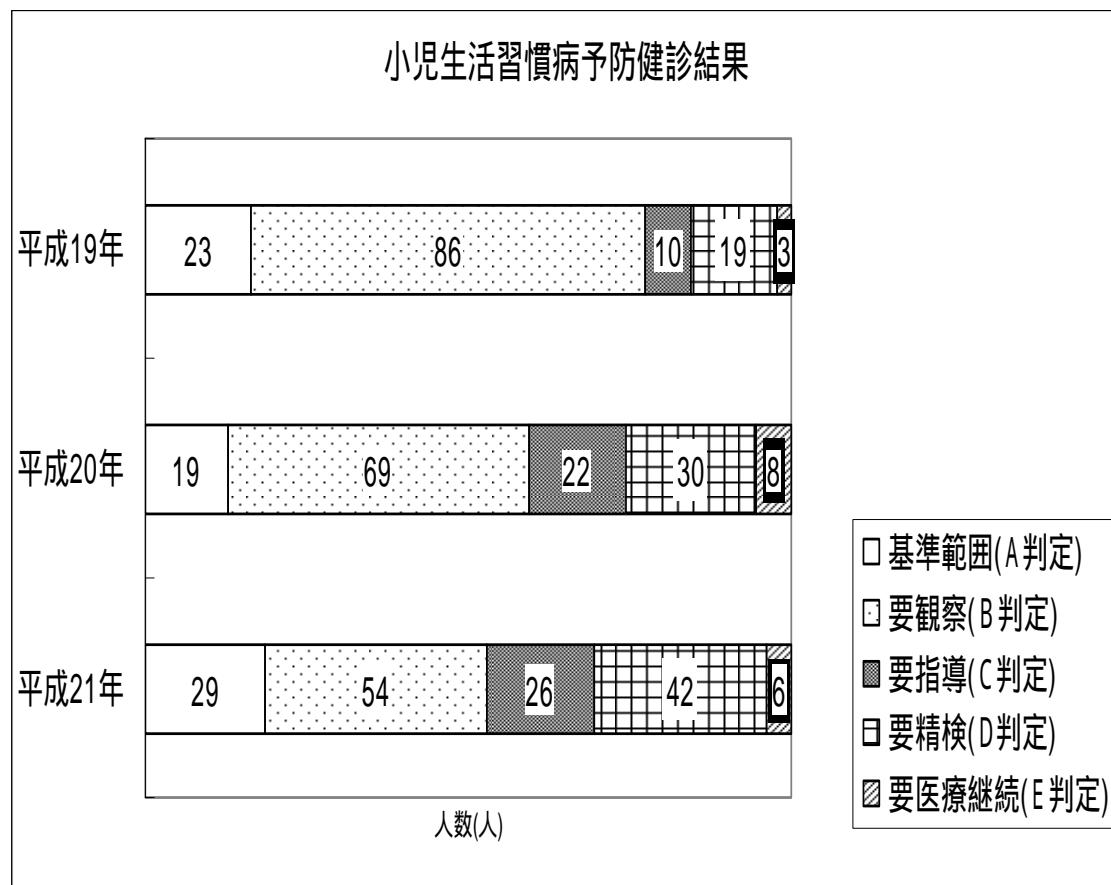
3歳児になると、むし歯のある子どもが多くなっています。1歳6ヶ月児、3歳児ともに県平均より高くなっています。

### ・1歳6ヶ月児健診、3歳児健診（平成20年度）



## 9 小児生活習慣病予防健診結果

判定基準で一番多い割合は「要観察」であり、基準範囲よりやや値が高かったり低かったりしている子どもが多くなっています。また、「要精検」の割合が多くなってきており、もう一度検査が必要であると診断されている子どもが年々と増えてきています。



基準範囲・・・異常値は認められません

要 観 察・・・病的な原因によるものと診断されるものではありませんが経過の観察が必要です

要 指 導・・・注意を要する検査値がみられます。半年後を目安に再検査を受け、食生活を見直す必要があります

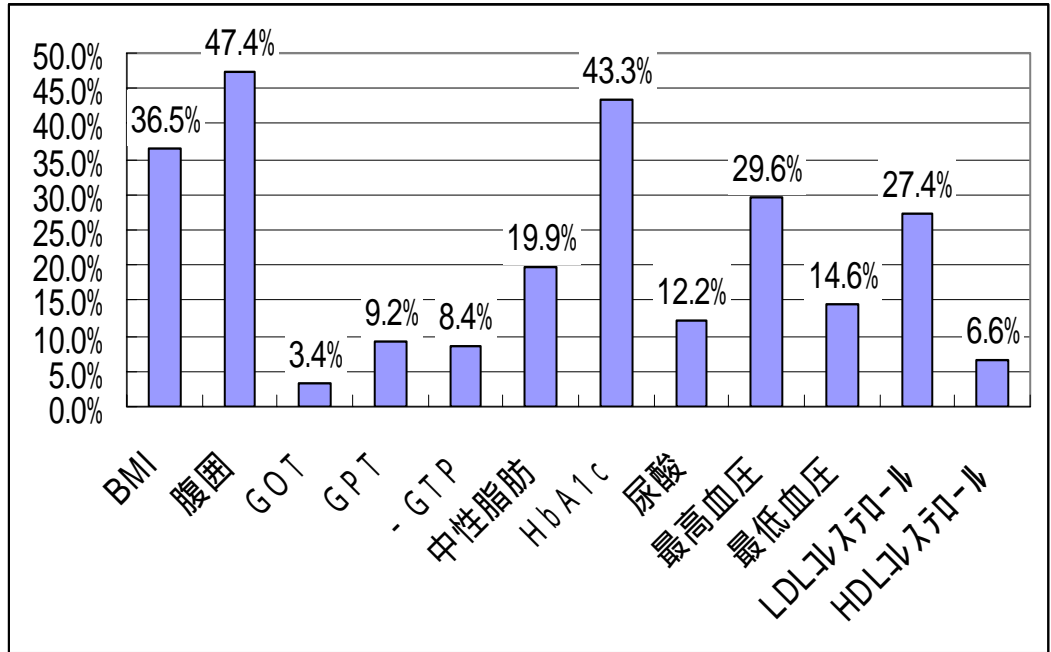
要 精 検・・・注意を要する検査値がみられ、早めに精密検査を受ける必要があります

要医療継続・・・主治医による定期的な医療の継続が必要です

## 1 0 特定健診結果

特定健診の有所見率で「腹囲」と糖尿病検査の「HbA1c」(ヘブA1c)という1～2ヶ月の血糖値の平均値をみる項目が高くなっています。

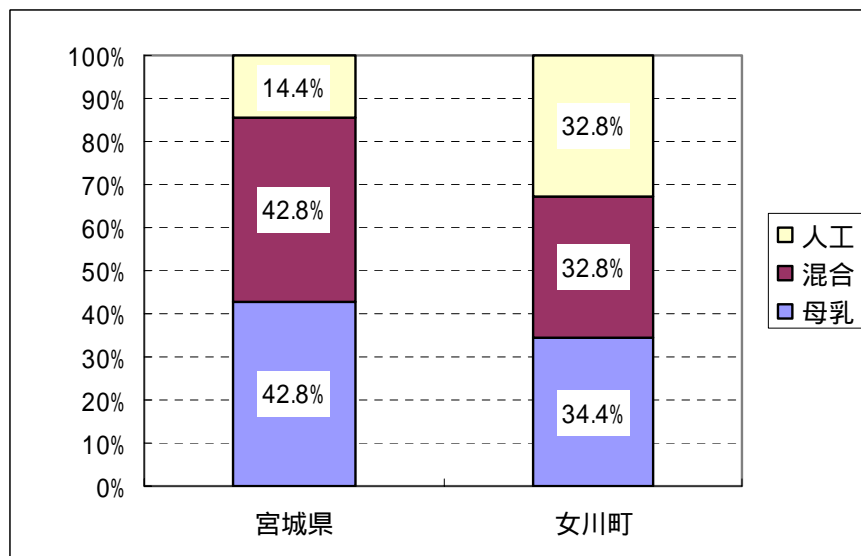
・有所見率 40～74歳(平成21年度)



## 1 1 乳幼児への授乳状況(母乳育児)

母乳栄養、混合栄養、人工栄養が同じような割合になっていますが、以前に比べ母乳栄養が増えてきている状況となっています。

・新生児訪問時の授乳状況(平成20年度)

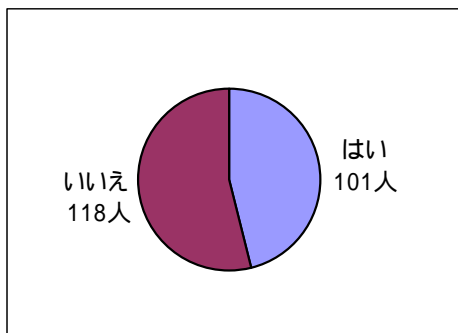


## 1.2 家庭菜園の実施状況

約半数の家庭で、野菜などを育てているという状況になっています。

畑やプランターなどで家庭菜園をしている割合

・保育所食生活アンケート 1～5歳児の保護者（平成20年度）



## 1.3 保育所、小学校、中学校での食に関する取り組み状況

町内保育所、各小・中学校の「食に関する指導、給食指導の計画」に基づき、給食時間や授業時間を利用して食材や栄養バランスについての栄養指導や給食試食会の実施、保育所・小学校では農作物の栽培体験、離半島地区の小・中学校では漁業体験などが数多くされています。

	実施合計回数	水産物の * 1 漁業体験学習	農作物の * 2 栽培体験学習
第一保育所	22回	0回	13回
第二保育所	22回	0回	10回
第四保育所	19回	0回	10回
出島保育所	12回	0回	5回
女川一小	34回	1回	7回
女川二小	50回	0回	7回
女川三小	34回	6回	11回
女川四小	28回	0回	9回
女川六小	10回	2回	3回
女川一中	2回	0回	0回
女川二中	15回	11回	0回
女川四中	2回	0回	0回

* 1 水産物の漁業体験学習で行っている活動内容	牡蠣の養殖体験・牡蠣むき体験、ホタテの養殖体験、ギンザケの餌やり体験、
* 2 農作物の栽培体験学習で栽培、収穫されている品目	なす、ピーマン、トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、おくら、いんげんまめ、じゃがいも、さつまいも、さといも、にんじん、ほうれん草、チンゲン菜

小・中学校は全校生徒での取り組み及び各学年毎の実施回数をまとめたものです。

## 第3章 食育推進の目標

### 1 基本理念

食が豊かになり、好きなものを好きなだけ食べることが増え、食の大切さをもう一度見直さなければならない時期にきています。さらに、食生活の乱れによって引き起こす肥満や生活習慣病が増加し、町民の健康を保つためには意識的に食育に取り組む必要があります。

また、昔から伝えられてきた郷土料理や行事食を継承していく家庭が少なくなっている今、日々忙しい生活の中で“食を楽しむ”精神的なゆとりを持ち、日々の生活に感謝する気持ちを持つことも健康にとって大切なことです。

女川町では、女川の現状を踏まえ、女川町の食育を推進するための基本理念を、次のとおり決めました。

## 女川町食育基本理念

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ます。  
～ いただきます ごちそうさまで 元気なからだ ～

女川町民が世代をこえてみんなで、様々な食に関する体験を通して、食の大切さを再認識し、感謝しながら心のこもった料理を食することによって、心身ともに元気になることを目指しています。

この基本理念を実現させるべく、3つの基本目標とそれぞれの取り組みの方向性、さらにその取り組みごとの重点目標を次のとおり決めました。



# 女川町食育推進計画

(実現したい状態像)

基本理念

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ます。  
～ いただきます ごちそうさまで 元気なからだ ～

基本目標

食べ物とからだの  
関係についてわかる  
町民を増やす

1日3食食べてリズム  
のある食生活を送る  
町民を増やす

地産地消を  
推進する

取り組みの方向性

**わかる**  
食の大切さについてわかる

**実践**  
食育の実践

**食環境**  
食環境を整える

重点目標

1 - 1  
食について学ぶ機会を増やす

2 - 1  
3食きちんと食べる

2 - 2  
主食・主菜・副菜をそろえた食卓

2 - 3  
食に感謝をして「いただきます」「ごちそうさま」をして食事をすする

2 - 4  
間食や嗜好品は適正量を守る

3 - 1  
町内で水揚げされる魚介類を  
活用した食事の普及

3 - 2  
農作物の栽培体験を通して野菜の  
作り方や農業の取り組みについて知る

3 - 3  
郷土料理・行事食の継承

3 - 4  
『食育おたすけ隊』による活動

地域が連携した食育活動



## 2 基本目標

基本理念を実現するために、3つの基本目標とキーワードを掲げました。

食べ物とからだの関係についてわかる町民を増やす

わかる

1日3食食べてリズムのある食生活を送る町民を増やす

実践

地産地消を推進する

食環境

<キーワード>

わかる・・・食の大切さについてわかる

実践・・・食育の実践

食環境・・・食環境を整える

## 3 重点目標

わかる



### 1-1 食について学ぶ機会を増やす

小さい頃からの食生活は、食習慣を確立させる大切な時期です。そのため、保育所 小学校 中学校と一貫した取り組みを進めていくことが重要です。

また、忙しい働き盛りの世代も親子で取り組める機会を増やしていけるようにします。

学びの場では、食べ物とからだの関係について理解し、食育を実践するための知識を、食の体験を通して身に付けられるようにします。

例えば、保育所では、魚介類や野菜などの食材を見て、聞いて、触れて、嗅いで、味わうなど五感を使った食の体験をとおして、食への感謝の気持ちが育まれるような活動を実施していきます。

小・中学校では、授業等での調理実習や給食時間を活用した学校栄養士からの講話を通して、食の自立に向けての食の知識や調理技術を身に付けて、規則正しい生活習慣、食習慣を実践できるようにしていきます。

生涯学習課では、食について学びたい方への要望に合わせた出前講座等の実施や、子どもたちへ郷土料理や行事食などを伝えていくための活動を支援していきます。

食育ボランティアや食生活改善推進員により、子どもからお年寄りまで地域の方々に「私たちの健康は私たちが守る」をスローガンに健康づくり活動を食を通して推進していきます。

健康福祉課では、子どもや親子への食育活動の支援や生活習慣病予防のための情報提供を行う場を提供し、食生活改善に向けて支援していきます。

< 食についての学んでいる回数 >

	現 状 値 (平成21年度)	平成26年 目標値
第一保育所	22回	24回
第二保育所	22回	24回
第四保育所	19回	24回
出島保育所	12回	12回
女川一小	34回	40回
女川二小	50回	50回
女川四小	28回	34回
女川一中	2回	6回
女川二中	15回	15回
食育ボランティア(食改)	10回	20回
生涯学習課	23回	25回
健康福祉課	28回	30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(全校給食会、給食試食会)、家庭教育学級、食育体験活動(ホタテの養殖、牡蠣むき体験)
食育ボランティア	地区伝達講習会(地区での料理教室と健康講話)
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
健康福祉課	幼児栄養教室、男の料理教室、親子料理教室、生活習慣病予防教室、食生活改善推進員育成研修会

実践

2 - 1 3食きちんと食べる

3食の食事、朝食、昼食、夕食をきちんと毎日食べることで、食生活のリズムを身につけることができます。また、欠食することで、栄養バランスが偏ったり、特に朝食の欠食は集中力を欠いたり、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 目標値	参考数値	
朝食を毎日食べる人を増やす	幼 児	92%	95%	保育所食生活アンケート(平成20年度)
	小学生	84%	90%	小学生食生活アンケート(平成21年度)
	中学生	78%	85%	中学生食生活アンケート(平成21年度)
欠食する人を減らす(週3回以上)	40~74歳	7%	5%	特定健診質問票(平成20年度)

## 2 - 2 主食・主菜・副菜をそろえた食卓

食事は、主食・主菜・副菜をそろえることによって、必要な栄養素がほぼそろえようになり、栄養バランスがよくなります。

しかし、副菜が不足しやすい食事が多くなっています。副菜は健康維持に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維をとるためにとても大切です。

1日に副菜を5皿とるような食事を心がけましょう。

項 目		現 状 値	平成26年 目標値	参考数値
副菜を毎食 食べる人を 増やす	小学生	46%	60%	小学生食生活アンケート（平成21年度）
	中学生	48%	60%	中学生食生活アンケート（平成21年度）
	成人	-	60%	特定健診食生活アンケート

## 2 - 3 食に感謝をして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食事をする

“食”とは食材の命に感謝することはもちろんのこと、生産から流通、食卓にあがるまでに関わっているすべての人に感謝しながら、無駄なく食べるようにすることが大切です。

項 目		現 状 値	平成26年 目標値	参考数値
「いただきます」「ごち そうさま」のあいさつを して食事をする人を増 やす	幼 児	88%	100%	保育所食生活アンケート（平成21年度）
	小学生	84%	100%	小学生食生活アンケート（平成21年度）
	中学生	76%	100%	中学生食生活アンケート（平成21年度）



## 2 - 4 間食や嗜好品は適正量を守る

間食や嗜好品は食の楽しみのひとつですが、食べ過ぎてしまうと摂取カロリーのとり過ぎになり、肥満や生活習慣病の引き金になってしまいます。

特に、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 目標値	参考数値	
内臓脂肪症候群 (メタリックシンドローム) の割合を減らす		40～74歳	33.3%	28%	特定健診 (H20年度)
夕食後に 間食をと る人を減 らす	毎日	幼児	11%	8%	保育所食生活アンケ ート(平成20年度)
		小学生	9%	8%	小学生食生活アンケ ート(平成21年度)
	週3回 以上	40～74歳	16%	10%	特定健診質問票 (H20年度)
清涼飲料水を毎日 飲む人を減らす		幼児	44%	25%	保育所食生活アンケ ート(平成20年度)
		小学生	26%	25%	小学生食生活アンケ ート(平成21年度)
		中学生	27%	25%	中学生食生活アンケ ート(平成21年度)
1日の飲酒量2合 以上の人を減らす		40～74歳 男性	19.5%	17%	特定健診質問票 (平成20年度)

## 食環境

### 3 - 1 町内で水揚げされる魚介類を活用した食事の普及

地元でとれたものを地元で食べることが「地産地消」です。

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

町や漁協では、魚食普及のためのイベントへの協力や地元の保育所、小・中学校給食に旬の水産物を提供するなど、新鮮で安全安心な女川産の水産物の消費拡大を目指しています。

また、町内で水揚げされた魚介類や海そう類を使った我が家の自慢料理など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21年度)	平成26年 目標値
保育所給食、小・中学校の学校給食 への食材提供回数を増やす	6回	12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	6回

### 3 - 2 農作物の栽培体験を通して野菜の作り方や農業の取り組みについて知る

女川町には農家が少なく、身近に農作物に触れ合う機会が少ないので、家庭や保育所・学校等で野菜の栽培体験をする機会を増やしていきます。

また、農作物を育てるところから食べるところまで一貫した体験を提供するためには、J Aいしのまき等の町外の生産者の協力も得ながら、食べ物の大切さを知る活動を行っていきます。

項 目		現 状 値 (平成21年度)	平成26年 目標値
農作物の栽培体験等の活動回数を増やす	第一保育所	13回	13回
	第二保育所	10回	13回
	第四保育所	10回	13回
	出島保育所	5回	5回
	女川一小	7回	7回
	女川二小	7回	7回
	女川四小	9回	9回

### 3 - 3 郷土料理・行事食の継承

郷土料理はその地域で伝えられ食べ継がれてきたものです。様々な料理方法の知恵が詰まっています。

また、郷土料理や行事食を実施することによって四季を感じられることも特徴です。その食の伝統を地域や家庭で伝承、継承していくことがとても大切です。そのために、料理教室の実施やレシピ集を作成して継承していきます。

項 目	現 状 値 (平成21年度)	平成26年 目標値
郷土料理・行事食の料理教室の開催数	2回	4回

### 3 - 4 『食育おたすけ隊』による活動

食育の推進を家庭、保育所、学校、地域等を中心に町民が一体となって取り組んでいく必要があります。

そこで、地域で活躍してくれる多彩な人材の協力と支援体制を整えることが重要です。

項 目	現 状 値 (平成21年度)	平成26年 目標値
『食育おたすけ隊』の人数を増やす	10人	50人

食育推進の具体的な目標値

項 目		対 象	現状値	平成26年度 目標値
わかる	食について学ぶ機会を増やす(実施回数)	第一保育所	22回	24回
		第二保育所	22回	24回
		第四保育所	19回	24回
		出島保育所	12回	12回
		女川一小	34回	40回
		女川二小	50回	50回
		女川四小	28回	34回
		女川一中	2回	6回
		女川二中	15回	15回
		食育ボランティア、 食生活改善推進委員会	10回	20回
		生涯学習課	23回	25回
		健康福祉課	28回	30回
実践	朝食を毎日食べる人 を増やす	幼 児	92%	95%
		小学生	84%	90%
		中学生	78%	85%
	週3回以上欠食する人 を減らす	40~74歳	7%	5%
	副菜を毎食食べる人 を増やす	小学生	46%	60%
		中学生	48%	60%
		成 人	-	60%
	「いただきます」「ごち そうさま」をして食事 をする人を増やす	幼 児	88%	100%
		小学生	84%	100%
		中学生	76%	100%
	内臓脂肪症候群の割 合を減らす	40~74歳	33.3%	28%
	夕食後に毎日間食を とる人を減らす	幼 児	11%	8%
		小学生	9%	8%
	週3回以上夕食後に間 食をとる人を減らす	40~74歳	16%	10%
	清涼飲料水を毎日飲 む人を減らす	幼 児	44%	25%
		小学生	26%	25%
		中学生	27%	25%
1日の飲酒量が2合 以上の人を減らす	40~74歳男性	19.5%	17%	

項 目	対 象	現状値	平成26年度 目標値	
食環境	保育所給食、小・中学校の学校給食への食材提供回数を増やす	6回	12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	6回	
	農作物の栽培体験等の活動回数を増やす	第一保育所	13回	13回
		第二保育所	10回	13回
		第四保育所	10回	13回
		出島保育所	5回	5回
		女川一小	7回	7回
		女川二小	7回	7回
		女川四小	9回	9回
	郷土食、行事食の料理教室の実施回数を増やす	町 民	2回	4回
『食育おたすけ隊』の人数を増やす	町 民	10人	50人	



## 第4章 食育推進の取り組みの方向性

### 1 ライフステージに応じた食育の取り組み

#### すくすく期（乳幼児期、学童期、思春期）

乳幼児期から発育、発達に応じた食の体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたる食生活に大きく影響します。

この時期には、望ましい食習慣の基礎を身に付け、食の自立に向けての準備期間として大切な時期です。

#### ばりばり期（青年期、壮年期）

それぞれの生活スタイルに合わせて、健康管理に注意した食生活を実践していくことが重要です。そのためには、健診等により健康状態に応じた食生活を見直すことが必要です。

妊婦や親となった人は、子どもや家族の健康管理にも気を配ることが大切です。また、それぞれの家庭で受け継がれてきた伝統料理や郷土料理、行事食を実践し子どもに伝承していくことも大切です。

#### 生き生き期（高齢期）

長年の食習慣が積み重なっている時期です。健康への悪影響となる食文化を見直すことが大切です。

また、昔ながらの食の知恵や郷土料理などを次の世代に伝えていくことが重要です。

併せて、いつまでも自分の食べたい料理は自分で調理をして、楽しく食事をすることも大切です。

ライフステージ		年齢区分	食育テーマ
すくすく期	乳幼児期	0～5歳	食習慣の基礎づくり
	学童期	6～12歳	望ましい食習慣の定着
	思春期	13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
ばりばり期	青年期	19～39歳	健全な食生活の実現
	壮年期	40～64歳	食生活の維持と健康管理
生き生き期	高齢期	65歳以上	食を通じた豊かな生活の実現



## 2 食育推進体制

### 家庭における取り組み

家庭は、食育の基本となる重要な場です。規則正しい食習慣を身に付け健全な食生活を実践したり、料理の基礎を身に付けたり、親から子へと食を伝承していくことも大切です。

### 食育推進の担い手による取り組み

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、学校では各施設にそった食育活動の実施や給食をとおして、食生活の基本を身に付けることが大切です。

地域の方々には、郷土料理や行事食や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、食品関連事業者等には食に関する情報の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。

- ・ 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
- ・ 地域の食育ボランティア

### 地方自治体による取り組み

家庭や地域、関係機関や団体と連携を図るようになっ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り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。

- ・ 東北農政局
- ・ 県（東部保健福祉事務所、東部地方振興事務所）
- ・ 町（水産農林課、教育総務課、生涯学習課、健康福祉課）

取り組みの方向性

	すくすく期			ばりばり期		生き生き期
	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)
<b>わかる</b> 食べ物と身体の関係についてわかる	様々な食べ物を味わい、味覚の基礎を育てる	成長に必要な栄養がわかり、食事の大切さを考えさせる食材の生産や流通についてわかる	自分の身体に関心を持ち、健康的な食生活を送るために必要な知識がわかる	自分や家族に見合った食事内容、量がわかる 外食の選び方がわかる 食事が健康に影響を及ぼすことがわかる (生活習慣病と食生活についての具体例を示し、食の改善に気づかせる)		お茶のみでよく食べる食品に含まれる砂糖、塩分の量がわかる 食文化を見直す大切さがわかる
<b>実践</b> 1日3食食べてリズムある食生活を送る	早ね早起き朝ごはんの実践(規則正しい生活習慣、食習慣を実践できる) お腹がすくりズムを作り、3食の食事をしっかり食べる食材や料理を見て、聞いて、嗅いで、触って、味わうなど五感を使って食を体験する	嫌いな食材や食べ慣れていない食材でも食べてみようとする 基礎的な調理技術を身に付ける 親子で食育に取り組む	適正な食事量や栄養がとれるように考えて食事をする料理づくりを体験し、自立のために必要な調理技術を身に付ける	生活スタイルに合わせた食事の実践 女川町や宮城県内地域でとれる食材を活用した、栄養バランスのとれた食事の実践 食材を生かした適塩の実践(具たくさんみそ汁作り) 子どもたちへの食育活動に取り組む 主食・主菜・副菜をそろえた食事の実践 間食、嗜好品は楽しく適量を守る		郷土料理、行事食の伝承 家族や友人と楽しく食事をする 甘いもの、塩分の多いものを取り過ぎない食事の実践
<b>食環境</b> 地産地消の推進	食事を感謝して食べる(いただきます ごちそうさまをして食事をする) 郷土料理、行事食に触れる	女川町や宮城県内の地域でとれる食材に触れる 郷土料理、行事食の体験	女川町や宮城県内の地域でとれる食材で料理作りの体験 郷土料理、行事食作りの体験	郷土料理、行事食を食事に取り入れて子どもに伝承する 女川の商店街で食情報を得ながら、食材の購入 飲食店でのヘルシーメニューや栄養表示の活用		
<b>家庭における取り組み</b>	朝食・昼食・夕食をきちんと食べて規則正しい食事のリズムをつける			食前・食後のあいさつを習慣化し、食に感謝をして食べる		
	子どもの発育発達に合わせた離乳食を進める 素材の味を活かしたうす味にする	嫌いな食材も取り入れて食卓に並べる 親子で台所に立つ機会を増やす	自分で簡単な料理を作れるようになる	主食・主菜・副菜をそろえる 野菜を意識して多くとる カロリー、塩分、脂質のとりすぎない食事をする 女川町や宮城県内の地域でとれる旬の食材を活かした食卓にする 間食やアルコールは適量を守る		子育て家庭は、望ましい食習慣を子どもに身に付けさせるために 家族の食生活を見直す お茶のみは適度に、必要な栄養は3度の食事とする
	おやつは時間と量を決めて食べる			妊婦は体重管理をしながら、必要な栄養をしっかりとる	健診結果等を参考にしながら、食生活を見直す 家庭の味、郷土料理、行事食を家族や子どもに継承する	
<b>食育推進の担い手による取り組み</b> ・教育機関 ・食品関連事業者 ・食生活改善推進員会 ・健康づくり推進協議会 ・町内栄養士	保育所の「給食年間指導計画・食育年間計画」に沿った食育活動の実施 保育所給食を活用した食育活動 子育て支援事業での食育教室の開催と協力	学校の「食に関する指導・給食指導の全体計画」に沿った食育活動の実施 学校給食を活用した食育活動 各種学校事業で食育について取り組む機会を増やす 学校の授業で基礎的な調理技術を学ぶ機会を増やす 食品の生産等の体験の場を増やす(教育ファーム*1の実施)	学校の授業で自立のために必要な調理技術を学ぶ機会を増やす	各種食育教室の開催や協力 食に関する情報の提供 「健康づくりサポートおもてなしの店」(*2)の登録を増やす 「食育おたすけ隊」(*3)の結成と登録、依頼に応じての食育活動の実施 *1...自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることなどを目的として農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みのこと *2...外食の栄養成分を表示したり、ヘルシーメニューを提供するなど子どもからお年寄りまで安心して食事を楽しめるお店 *3...地域で食について学ぶ時に、活躍・協力してくれる人たちの集まり		
<b>地方自治体による取り組み</b> ・東北農政局 ・県(東部保健福祉事務所、東部地方振興事務所) ・町(水産農林課、教育総務課、生涯学習課、健康福祉課)	早ね早起き朝ごはんの推奨			食育の日、食育月間の普及		
	乳幼児健診や育児教室での講話の実施 保育所、子育て支援事業での食育活動への支援	小児生活習慣病予防健診の事後指導の実施 学校での食育活動への支援	食事バランスガイドの普及 生活習慣病予防のための情報提供	生活習慣病予防のための情報提供 食生活改善の支援 町広報紙や講演会等での正しい食情報の提供 食事バランスガイドの普及 食育推進の担い手への支援、協力 妊婦や子育て世帯への食情報提供		食生活を見直すための学習会の開催 郷土料理、行事食の継承

# 具体的な食育活動（みんなでこんな取り組みをしていきます）

	すくすく期			ばりばり期		生き生き期
	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	手づくりの離乳食	苦手な食材を、旬の時期に調理して食べてみる 月に1回は家族の人と台所に立ち一緒に料理する 間食は時間と量を決めて食べる	間食や夜食の内容を選んで食べる	簡単な副菜料理を覚え、毎日副菜をとる。(副菜：野菜・海そう・きのこを使った料理) 郷土料理、行事食をとり入れる機会を増やし、次の世代へ継承する		お茶のみでお菓子や漬物を食べ過ぎない
	朝ご飯を毎日食べる 天然だしを活用した料理づくり(適塩)			夕食後の間食を控える	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食事をする	
	町内保育所、小中学校での食育活動 ・ 五感を使った食育活動 ・ 町内で水揚げされた水産物を活用した食育 ・ 農作物の栽培体験 保育所給食・学校給食に郷土料理、行事食、伝承したい料理を取り入れる 授業で基礎的な調理技術を学ぶ 授業参観・家庭教育学級・PTA 活動で食育に取り組む機会を増やす 教育ファームの実践			町内商店街や飲食店での食育情報・健康情報の提供(食材表示・栄養表示) 町内飲食店の食育活動 ・ 客のニーズに合わせた対応(量など) ・ ヘルシーメニューの提供		各行政区での食事会等の活動
				町内飲食店の「健康づくりサポートおもてなしの店登録店への登録」		
地域				町民による「食育おたすけ隊」の結成と活動		
				漁協等の魚介類の食材の提供		
				地産地消推進の情報提供		
行政	食育の日(毎月19日)に町内広報無線でPR(早ね早起き朝ごはんの実践、「いただきます、ごちそうさま」のあいさつの実践)					
	食育月間(毎年6月)に健康をつくる町民のつどいを開催し、食育を推進する					
	町広報紙を活用した食育情報発信(保育所・学校での食育活動の紹介、旬の食材・調理ポイント紹介、自慢料理の紹介)					
	乳幼児健診・育児教室での食事、おやつ指導	まなびっこ(料理教室)の実施	潮活動(料理教室)の実施	魚介類や海そう類を使った料理コンテストの実施		
	保育所での食育活動			生活習慣病予防のための情報提供		
	子育て支援センターでの食育活動	親子料理教室の開催		健康や食生活に関する各種教室の開催		
			出前講座の開催(東北農政局・女川町生涯学習課)			
			老壮大学での食に関する講話の実施			

# 資 料

~いただきます ごちそうさまで 元気なからだ~



シーパルちゃん

きらきら・いきいき・港 おながわ 女川

## 『食育おたすけ隊』について

“食育おたすけ隊”とは…

町内で行われる食育活動の助っ人



“食育おたすけ隊”として「こんな人を募集します」

食に関することなら何でも！！

- ・魚をさばくのが得意
- ・魚のことなら何でも知っている
- ・野菜についていろいろ知っている
- ・野菜の栽培の仕方を知っている
- ・米について詳しい
- ・野菜の長持ちする保存の方法を知っている
- ・食材を上手に冷凍保存することができる
- ・包丁を研ぐのが得意
- ・おいしい手づくりおやつレシピがある
- ・野菜をまるごと無駄なく使い切るレシピがある
- ・昔ながらの郷土食を教えることができる
- ・調理が得意
- ・薄味料理をおいしく作ることができる



この中のひとつでもあてはまる方…  
あなたのワザを地域の人や  
子供達に伝えよう！



“食育おたすけ隊”になるには

「食育おたすけ隊」の登録を保健センターにする

「食育おたすけ隊」の方のお名前、連絡先、教えていただける・おたすけできる内容等を地域の方に知らせる  
(ホームページは月1回、町広報紙は半年に1回情報を更新してお知らせ)

依頼があった場合は、保健センターから連絡がいきます。日程調整等をして、実施に向けて準備

**食育活動実施・協力**

“食育おたすけ隊”の方を増やしていこう！！  
そして、地域で楽しく食育活動をしていきましょう

こういう場でお助け隊が活躍します

- ・親子料理教室
- ・保育所、学校での食育活動
- ・郷土料理などを学びたいお母さんグループ
- ・男の料理教室 などなど

“食育おたすけ隊”の協力が  
必要になったら

保健センターへ協力していただく方を申請する

日程調整等をして「食育おたすけ隊」の方を紹介してもらう

実施に向けて準備

**食育活動実施**

## 教育ファームについて



食は命の源であり、私たちの生活に欠かせないものでありながら、最近はその重要性が軽視されがちになってしまいました。そのような中、平成 17 年に成立した食育基本法では、私たち一人一人が、「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、食育に取り組んでいくことの重要性が謳われています。

関心を持って理解を深めていくためには、食が育まれる農林水産物の生産に関する体験活動を行うことが重要です。平成 18 年 3 月に決定された「食育推進基本計画」の中では、一連の農作業等の体験活動の機会を提供する「教育ファーム」の取組を行っている市町村の割合の増加が目標として掲げられました。

農林水産省は、関係府省との連携のもと、各地域における教育ファームの取組の促進を図ることとしております。

「教育ファーム」とは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組をいいます。

ここでいう「一連の農作業等の体験」とは、体験者が、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一作物について 2 つ以上の作業を年間 2 日以上の間行うことを指します。

一年を通して農作物の成長を感じ、時にはきつい作業を行った後の収穫の喜びは、何ものにも代えられないものとなるでしょう。お米でいえば、苗作り、田おこし、畦づくり、代かき、田植え、水管理、草取り、稲刈り・・・といった作業のうち、できるだけ多くの作業を行い、自然の力や生産の苦勞や喜びを感じるため、教育ファームでは、同じ人が同じ作物について複数日に渡って一連の作業を行うこととしています。また、業として農林水産物を生産されている方々と触れ合うことも重要であるということから、「農林水産業を営んでいる方の指導を受ける」ことを条件としています。生産者の方々がどのような思いで、どのような作業をして、どのように作物を作られているのか、そういったことをうかがいながら作業を行なうことで、食への理解をより深めることができるのです。

(以上、農水省資料より抜粋)

## ■ 教育ファームってな～に？

教育ファームは、生産者(農林漁業者)の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取組みです。体験を通して自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫を学び、生産者の苦勞を学び、生産者の苦勞や喜び、食べものの大切さを実感をもって知ることが目的です。

## ■ 地域を元気にする「4つの場」づくりをめざそう！

### ■ 教育ファームは、「食育」の場

「食べる」の前に、生命あるものを「育てる」仕事があることを伝えたい  
人は食べものを育て、その食べものに育てられていることを伝えたい

### ■ 教育ファームは、「体験学習」の場

食育の基本は「体験」にあります。  
言葉で教え込むのではなく、リアルに体で感じ、発見させ、心を豊かにさせることが大切です。



### ■ 教育ファームは、「気づき」の場

五感フル回転の

体験を通して

気づく

- 地域のよさ……人・風土・食文化など
- 自然の力を生かす農業のよさ・おもしろさ
- 自分のよさ……やりとげた喜び

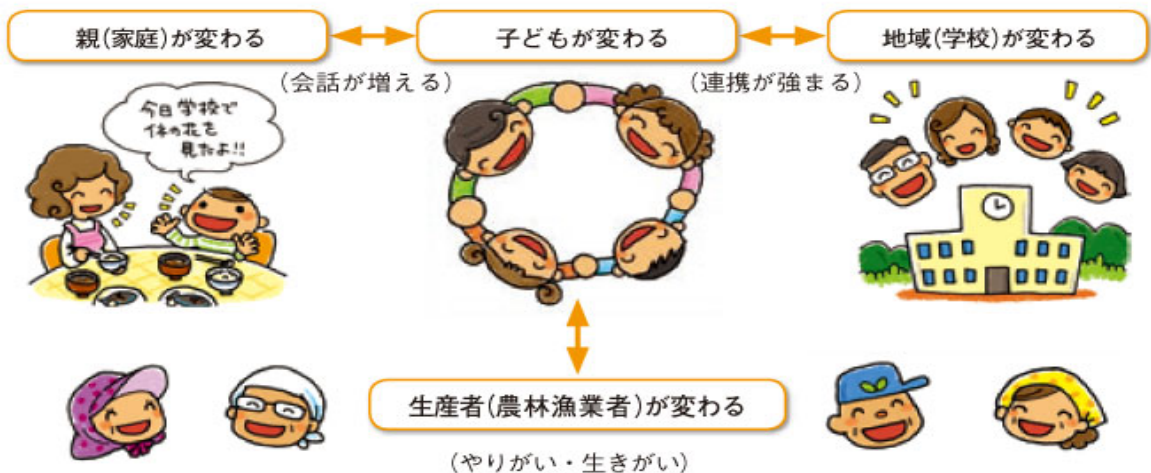
変容

- 意識・行動の変化



### ■ 教育ファームは、「変容・結びあい」の場

子どもの未来を真ん中においた地域の結びあいを密に



女川町食育推進計画に関する食生活アンケート

小学・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



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

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

あいさつを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

しゅじょく  
主食（黄色）・・・ごはん、パン、めん類

しゅさい  
主菜（赤色）・・・肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず

ふくさい  
副菜（緑色）・・・野菜、きのこ、海そうを使ったおかず



しゅじょく 主食、しゅさい 主菜、ふくさい 副菜が朝ごはん、夕ごはんにそろっていますか

- 1 そろっていることが多い      2 朝・夕ごはんどちらかそろっていることが多い  
3 ほとんどそろっていない

朝ごはん、夕ごはんにふくさい副菜のおかずを食べますか

- 1 いつも食べることが多い      2 朝・夕ごはんどちらか食べるが多い  
3 ほとんど食べないことが多い

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（たんさんいんりょう炭酸飲料、いんりょうスポーツ飲料、かじゅう果汁ジュース、にゅうさんきん乳酸菌飲料）などはどのくらい飲んでいきますか

- 1 毎日飲んでいる      2 よく飲む（週3回以上）  
3 時々飲む（週1・2回）      4 ほとんど飲まない

ありがとうございました。



## 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。

## 平成 2 0 年度食育推進会議委員名簿

NO	役職	所 属		氏 名
1	会 長	女川町飲食店連合会・女川町麵飯食堂組合	副組合長	末永 賢治
2	副会長	女川町食生活改善推進員	副会長	遠藤 捷子
3	委 員	保育所保護者会（第 1 保育所）	会 長	鈴木 真紀
4	委 員	町内小学校 P T A（女川第二小学校）	会 長	成田城太郎
5	委 員	町内中学校 P T A（女川第一中学校）	会 長	木村 昇
6	委 員	女川町商工会	主 幹	平山 正夫
7	委 員	宮城県漁業協同組合女川町支所	総務課長	平塚 正信
8	委 員	女川魚市場買受人協同組合	参 事	遠藤 貢
9	委 員	町内食料販売店 あべしん	代 表	阿部 進
10	委 員	町内栄養士代表（女川町立病院）	主任栄養士	横田 三夏
11	委 員	女川町教育研究会学校給食部会（女川第一中学校）	教 諭	佐藤 優子
12	委 員	学校給食栄養士（第二共同調理場）	栄養士	植松つよみ
13	委 員	町内小中学校養護教諭（第一小学校）	養護教諭	梅木 千晶
14	委 員	東部保健福祉事務所成人高齢班	技術次長	門村 弘美
15	委 員	東北農政局消費・安全部地域第二課	課 長	横山 茂美
16	委 員	宮城県東部地方振興事務所地方振興部	主 幹	阿部 幸代
17	委 員	水産農林課水産振興係	係 長	阿部 清人
18	委 員	女川第一保育所	所 長	梁取 礼子
19	委 員	女川町教育委員会生涯学習課	課長補佐	武山 信子

平成 2 1 年度食育推進会議委員名簿

NO	役 職	所 属	氏 名
1	会 長	女川麵飯飲食業組合	副組合長 末 永 賢 治
2	副会長	女川町食生活改善推進員	会長代理 遠 藤 捷 子
3	委 員	保育所保護者会（第二保育所）	会 長 田 中 幸 江
4	委 員	町内小学校 P T A（女川第一小学校）	会 長 木 村 喜 昭
5	委 員	町内中学校 P T A（女川第一中学校）	会 長 阿 部 喜 章
6	委 員	女川町商工会	主 幹 平 山 正 夫
7	委 員	宮城県漁業協同組合女川町支所	総務課長 平 塚 正 信
8	委 員	女川魚市場買受人協同組合	参 事 遠 藤 貢
9	委 員	町内食料販売店 あべしん	代 表 阿 部 進
10	委 員	女川町健康づくり推進協議会	委 員 阿 部 栄 子
11	委 員	町内栄養士代表（女川町立病院）	主任栄養士 横 田 三 夏
12	委 員	女川町教育研究会学校給食部会（女川第四小学校）	教 頭 阿 部 喜 子
13	委 員	学校給食栄養士（第一共同調理場）	栄養士 鈴 木 しゅく
14	委 員	学校給食栄養士（第二共同調理場）	栄養士 佐 藤 由 紀
15	委 員	町内小中学校養護教諭（第一小学校）	養護教諭 梅 木 千 晶
16	委 員	東部保健福祉事務所成人高齢班	技術次長 門 村 弘 美
17	委 員	東北農政局消費・安全部地域第二課	課 長 赤 間 健 治
18	委 員	宮城県東部地方振興事務所地方振興部	主 幹 阿 部 幸 代
19	委 員	水産農林課水産振興係	係 長 阿 部 清 人
20	委 員	女川第一保育所	所 長 梁 取 礼 子
21	委 員	女川町教育委員会教育総務課	課長補佐 遠 藤 優美子
22	委 員	女川町教育委員会生涯学習課	課長補佐 武 山 信 子

## 女川町食育推進計画

~いただきます ごちそうさまで 元気なからだ~

女川町健康福祉課 健康対策係

〒986-2261

牡鹿郡女川町女川浜字女川 1 3 6

TEL 0 2 2 5 - 5 4 - 3 1 3 1 (内線 343 ~ 345)

FAX 0 2 2 5 - 5 3 - 5 0 8 5