

● 第4期 ● 白石市食育推進プラン

概要版

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を目的に、白石市では平成21年12月に「白石市食育推進プラン」、平成26年7月には「第2期白石市食育推進プラン」、平成31年3月には「第3期白石市食育推進プラン」を策定し、健康的な生活の形成・向上、食文化の継承など、食に関わる幅広い取り組みを進めてきました。

このたび、第3期計画期間が終了するに当たり、市の状況の変化や国・県の動向を踏まえて、「第4期白石市食育推進プラン」を策定しました。

「食育」とは…

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現や食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣づくりや食に関するさまざまな知識の習得、食を選択する判断力を獲得するための学習などの取り組みのことです。

● 計画の法的な位置づけ

白石市食育推進プランは、食育基本法第18条第1項に基づいて策定しました。

● 計画の期間と進行管理

本計画の期間は令和7年度から令和11年度までの5年間です。

なお、計画期間の途中で計画変更が必要になった場合には、白石市食育推進協議会の意見を聞きながら、随時見直します。



白石市マスコットキャラクター
ポチ武者

食育推進の基本目標

家庭、保育園、幼稚園、学校、法人（ＪＡ、生協、民間企業等）、地域社会等、さまざまな場において、市民一人ひとりが主体となり、市や近隣地域の多彩で豊富な食を通し、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、次の2点を基本目標とします。

食育推進の基本方向

し 食を通じた健康づくりの推進

肥満度（BMI：25以上）の減少を目指す。

- 多くの生活習慣病の発生に関わる、40歳以上の市民の肥満の割合の減少を目指します。
- 若年層からの生活習慣病予防に向けて、肥満のリスクに関する情報提供を行います。

数値目標

項 目			基準値（R5）	目標値（R10）
40歳以上のBMI:25以上の割合	男性	アンケート	34.0%	30.0%以下
		健診結果	38.4%	35.0%以下
	女性	アンケート	19.4%	18.0%以下
		健診結果	29.3%	28.0%以下

3歳児の一人平均むし歯数の減少を目指す。

- 望ましい食習慣を維持するためには、幼児期から歯の健康を保つことが必要です。そのため、食生活の改善などにより、3歳児のむし歯数の減少を目指します。

数値目標

項 目	基準値（R5）	目標値（R10）
3歳児の一人平均むし歯	0.24本	維持

い 良い食習慣の普及・啓発

〈1〉健全な生活習慣の実現

朝食欠食者の減少を目指す。

- 朝食の欠食は、栄養バランスが偏る要因になるほか、集中力を欠いたり生活習慣病のリスクが高まる等の問題が指摘されていることから、生きていく上での基本として、朝ごはんをきちんと食べる生活習慣の確立を目指します。

数値目標

項 目		基準値（R5）	目標値（R10）
朝食の欠食者	小学5年生	3.6%	3.0%以下
	中学2年生	5.8%	5.0%以下
	20歳から30歳代男性	15.4%	15.0%以下
	20歳から30歳代女性	18.8%	18.0%以下

〈2〉主食・主菜・副菜をそろえた食生活の実践

適切な野菜摂取量や塩分摂取量の知識を持つ市民の増加を目指す。

- 生活習慣病の予防や健康増進のため野菜を適量とることが必要であることから、1日に必要な摂取量（成人350g以上）を知っている市民の増加を目指します。
- 生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のため、「日本人の食事摂取基準2020版」の塩分摂取量の目標である男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方6.0g未満を知っている市民の増加を目指します。

数値目標

項 目		基準値（R5）	目標値（R10）
1日当たりの野菜摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	26.6%	30.0%以上
	一 般	52.6%	55.0%以上
1日当たりの塩分摂取の目安量を認知している人の割合	中高生	23.1%	25.0%以上
	一 般	48.1%	50.0%以上

主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人を増やす。

- 栄養のバランスを調えるために、主食、主菜、副菜をそろえることは重要です。健全な食生活を実践するため、「何を」「どれだけ」「どのように（組み合わせで）」食べたらよいかを理解し、実践する市民の増加を目指します。

数値目標

項 目	基準値（R5）	目標値（R10）
一般市民でバランスのとれた食事をしている割合	69.8%	70.0%以上

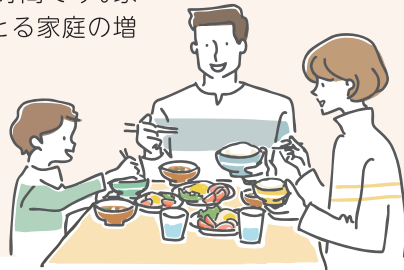
- 1 健全な食生活の実践を通して、市民の心身の健康増進と豊かな人間形成を目指します。
- 2 伝統的な食文化、環境と調和し安全安心な食行動のとれるまちづくりを目指します。

重点施策と目標

ろ 老若男女問わず、食を通じた豊かな人間関係の構築、人間形成の促進

ひとりで食事をする子どもの減少を目指す。

- 食事は、その内容だけではなく、「誰と」「どのように」食べることも大切なことです。特に、小・中学生や高校生は、食事のマナーを身につけたり、大人が子どもの悩みや変化に気づいたり、楽しい雰囲気子どもが励まされたりするなどの大切な時間です。家族と一緒に食事をする家庭の増加を目指します。



数値目標

項 目	基準値(R5)	目標値(R10)
1週間のうちに家族で夕食を食べる回数が0回の小学5年生	3.6%	3.5%以下
1週間のうちに家族で夕食を食べる回数が0回の中学2年生	4.0%	3.5%以下
夕食を一人で食べる高校生	5.1%	5.0%以下

し 食文化や特産品の理解促進と継承活動の推進

給食における県産品の利用率の向上を目指す。

- 給食に地域で採れた米や野菜を使用することは、地域の農産物への理解を深める機会となります。そのため、保育園や幼稚園、学校の給食において、県内で採れた食材の利用の増加を目指します。
- 継続的に県産品の食材を確保できるよう、関係機関との調整、計画的な献立の作成に努めます。

数値目標

項 目	基準値(R5)	目標値(R10)
学校給食における県産品の利用率	37.5%	40.0%以上

市民の郷土料理への関心の向上を目指す。

- 地域の食文化を理解し、将来に継承していくため、より多くの市民に郷土料理への興味・関心を持ってもらうことを目指します。

数値目標

項 目		基準値(R5)	目標値(R10)
郷土料理に興味を持つ市民の割合	小学5年生	43.5%	45.0%以上
	中学2年生	42.7%	45.0%以上
	一般市民	57.4%	60.0%以上

郷土料理を作る家族の増加を目指す。

- 伝統行事や季節に合わせて、家庭で料理を作る児童・生徒の増加を目指します。



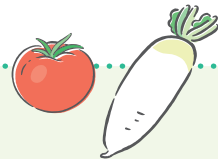
数値目標

項 目	基準値(R5)	目標値(R10)
郷土料理を作る家族の増加	62.4%	65.0%以上

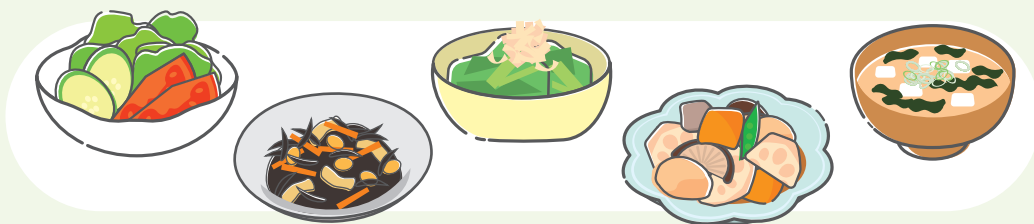
毎日の食生活で「野菜350g」と「しおeco」!



1日に必要な野菜の量は **350g** !



病気を予防し、健康な生活を続けていくためには、野菜に含まれる「**ビタミン**」「**ミネラル**」「**食物繊維**」が必要で、1日の野菜の目安量は**350g**です。サラダや小鉢に入っている野菜の量が1皿=約70gなので、**5皿分**に相当します。



“しおeco”ってなに?

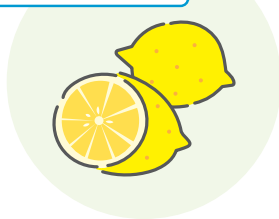
“しおeco”とは、塩の節約(eco)のこと。

塩分を節約(eco)することで高血圧を予防し、循環器疾患のリスクを減らすことができます。味をしっかりとおいしく食べるためのポイントは…

風味をプラス



酸味をプラス



うま味をプラス



第4期 白石市食育推進プラン ー 概要版 ー

発行日:令和7年3月

発行:白石市保健福祉部健康推進課

〒989-0292 宮城県白石市大手町1番1号(白石市健康センター)

Tel:0224-22-1362 Fax:0224-22-1320