

第3次大館市食育推進計画



〈ヘルスマイトによる およこの食育教室〉

令和2年7月
大館市

目 次

第1	食育推進計画について	1
第2	食育推進の取組	3
第3	ライフステージにおける食生活指針	9
第4	連携の推進	10
第5	推進の指標	11
資料		
	第2次大館市食育推進計画（平成27年度～令和元年度）の評価	13
	令和元年度 食に関するアンケート調査結果	16
	「第3次大館市食育推進計画」策定の経過	20
	食育推進委員名簿	21

第1 食育推進計画について

1. 策定の趣旨

現在は、飽食の時代といわれ、食べ物は、いつでも、どこでも、だれでも、簡単に手に入れ食することができます。また、食の情報も氾濫しています。

このような中、食習慣の乱れからくる生活習慣病や孤食、食品ロスなど食に関わる様々な問題が発生しています。

市民がより良く生活を送るために、心身の健康づくりの基礎となる「食」の大切さを再認識し、「食」について正しい知識を身につけることが求められています。

本計画は、健全で豊かな食生活のため、住民や行政、関係機関の連携のもと食育を推進することを目的に策定するものです。

食育とは

「食育」とは、子どものころから「食」の大切さや正しい知識を学んで、自分で考え、健全で豊かな食生活を送られるようにするための教えです。

食べることの大切さ、食べ物の育ちや食べ物を育てる自然環境、生まれ育った地域や日本に受け継がれてきた食文化に対する関心を高めます。

<食育で育てたい力>

1. **食べ物を選ぶ力**…自分の身体にとって必要な食べ物をバランス良く食べる
2. **食べ物の味がわかる力**…色々な食べ物を五感で味わい、おいしいと感じる
3. **料理する力**…道具の使い方や食材の選び方、創造、集中、計画する能力を育む
4. **食べ物の育ちを感じる力**…自然や食べ物への感謝の気持ちを育む
5. **元気なからだがわかる力**…からだの元気な状態を感じ、健康であるようコントロールする

2. 計画の位置づけ

本計画は、国の「第3次食育基本計画」、県の「第3期秋田県食育推進計画」の考え方を踏まえ、「第2次健康おおだて21」等の関係計画と整合性を図り、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として策定します。また、「地域の農林水産物の利用の促進についての計画(地産地消促進計画)」として位置付けます。

3. 計画の期間

令和2年度から令和6年度までの5年間とします。

	平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	令和 6年度
計画期間	第1次大館市食育推進計画														
						第2次大館市食育推進計画									
											第3次大館市食育推進計画				

4. 基本理念

心身の健康増進と豊かな人間形成において「食」が重要であることを認識し、望ましい食生活を実践すると共に自然や郷土の恵みに感謝し、「食」を楽しむことで、「市民が健康でいきいきと暮らすまち」を目指します。

スローガン 「おいしい」笑顔が生み出す元気なおおだて



5. 基本方針

基本方針1 様々な食体験を通して食の大切さを知り、食を楽しもう

行動目標

- ・家族や仲間と食卓を囲み「食」を楽しみます
- ・栽培や収穫体験、調理を通して「食」への関心を高めます

基本方針2 食べ物への関心を高め、身体との関わりを知って、健康づくりに役立てよう

行動目標

- ・1日3食食べて食習慣を整えます
- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べます
- ・野菜は毎食、果物は適量食べます
- ・減塩を実践します
- ・適正体重の維持を心がけます

基本方針3 地域の産物、食文化の良さを知り、伝えていこう

行動目標

- ・地域の食材をおいしく味わいます
- ・家庭や地域で郷土料理※を味わう機会を持ち、次世代に伝えます

※郷土料理：その地域の産物を使い、地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝えられている料理

基本方針4 食の安全や環境について理解を深めよう

行動目標

- ・食材の産地や栄養、添加物を知り、表示を活用します
- ・食材の買い過ぎ、食べ残しを無くします

第2 食育推進の取組

4つの基本方針ごとに、多様な関係者による様々な取り組みを行います。

基本方針1

様々な食体験を通して食の大切さを知り、食を楽しもう

【行動目標】 家族や仲間と食卓を囲み「食」を楽しみます
栽培や収穫体験、調理を通して「食」への関心を高めます

取組	取組例	機関・団体
1 食育の普及啓発	市広報、保険だよりでの食育月間など記事掲載 減塩&野菜を食べようキャンペーンの実施 「食の市民講座」の開催 「本場大館きりたんぼまつり」など食に関するイベントの開催 食の健康づくり応援店事業の実施 「減塩&野菜・果物もう1品運動」の推進	市 県・市 市 市・地域 県 県
2 地域住民や関係団体による自主的取組の促進	ヘルスメイト学級の開催 市民菜園事業への参加促進(肥料無料配布) 子ども食堂の開催	市 市 地域
3 給食を通じた食育の充実	バイキング給食の開催 秋田 YUME 給食※1の実施 大館ワンだふる給食※2の実施 給食週間時の特色ある献立実施	就学前施設 学校 学校 学校
4 家庭、地域と連携した食育の充実	給食だよりでの啓発 食育体験ツアーや親子クッキング等の開催	就学前施設・学校 就学前施設・地域
5 農業体験等を通じた食育の推進	児童が栽培した食材の給食への活用 収穫した農作物の料理体験の開催(きりたんぼ、だまこづくり) 郷土料理体験の開催 農業体験の実施	就学前施設・学校 学校 地域 学校・地域

※1秋田YUME給食：各給食センターごとに、地場産物を取り入れた給食を提供。

※2大館ワンだふる給食：大館産の食材を使用して、市内小中学校統一献立で給食を提供。

◆毎月19日は「食育の日※3」 6月は「食育月間※3」

食育の日に合わせて、就学前施設や学校では地場産物などを使用した献立の提供に取り組んでいます。家庭や地域でも「食」に関する行動を起こしたり、考えたりする日にしましょう。

※3 国の食育推進基本計画で制定。

基本方針2

食べ物への関心を高め、身体との関わりを知って、健康づくりに役立てよう

【行動目標】 1日3食食べて食習慣を整えます
 主食、主菜、副菜をそろえて食べます
 野菜は毎食、果物は適量食べます
 減塩を実践します
 適正体重の維持を心がけます

取組	取組例	機関・団体
1 乳幼児期への食育の推進	離乳食講習会の開催 幼児健診等での栄養相談の実施 子育て相談室、つどいの広場での講座開催 バイキング給食の開催（再掲） 給食だよりの発行（再掲）	市 市 就学前施設・市 就学前施設 就学前施設
2 若い世代への食育の推進	栄養教諭、学校栄養士による授業の実施 学校での食の年間計画に基づく食指導 家庭基礎授業の実施 レシピコンクールの開催・参加 地域連携強化事業の実施 交流学习・地域交流の実施 給食だよりの発行（再掲） 健康づくりチャレンジ事業所での健康講座の開催	学校 学校 学校 学校・地域 学校・地域 学校・地域 学校 市
3 高齢期への食育の推進	町内会やサロンでの出前講座の開催 元気高齢者講座の開催 配食弁当の充実	市 地域 地域
4 生活習慣病予防のための食育の推進	特定保健指導や糖尿病重症化予防事業での栄養指導 市民公開講座の開催 健康づくりチャレンジ事業所での健康講座の開催（再掲） 健康☆粋いき人財育成講座の開催 「あいうえお塩分表」の普及と活用 食の健康づくり応援店事業の実施（再掲） 「減塩&野菜・果物もう1品運動」の推進（再掲）	市 市 市 市 市 市 県 県
5 地域住民や食育関係団体による自主的な取組	減塩推進スキルアップ事業の実施 野菜ソムリエによる旬の野菜を使った試食会の開催 就学前施設園児への「うす味教室」の開催 高校、事業所への出前講座 レシピコンクールの開催・参加（再掲） 元気高齢者講座の開催（再掲）	地域 地域 地域 地域 地域 学校・地域 地域

◆気になる?!食塩

<秋田県の食塩摂取状況>

秋田県の平均食塩摂取量は経年的には減少してきていますが、全国平均を上回っています。

「健康秋田21計画」では、8g未滿を目標としていますが、目標に達していません。

<参考>

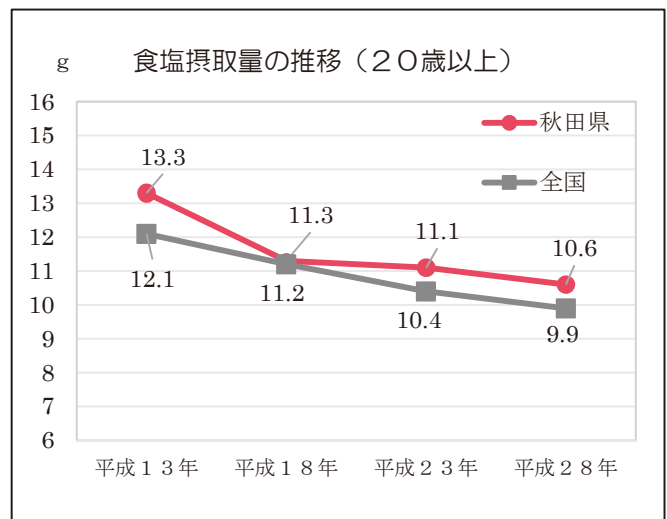
食塩摂取の目標量は成人1日あたり

男性 7.5g未滿

女性 6.5g未滿



日本人の食事摂取基準（2020年版より）



出典：平成28年県民健康・栄養調査事業
栄養摂取状況調査の概要（秋田県）

<夏場やスポーツをしている時は「塩」の補充は必要？>

運動や気温が高い中での作業などで、大量に汗をかいた時は水だけの補給では、血液中のナトリウムやカリウムが低くなり脱水を起こす場合がありますので、スポーツ飲料や経口補水液などで、塩分・ミネラルを補給することが勧められます。

ただし、夏場でも日常の生活上では、塩分は食事から十分摂取できていると言われています。この場合は水、お茶などでこまめな水分補給をしましょう。

◆野菜は1日350gを目標に

<野菜350gは野菜料理5皿分>

健康を保つために必要とされるビタミンやミネラルを摂るために、成人で野菜を1日350g食べることを目標として示されています。

野菜350gは、野菜料理でおよそ5皿分です。

1皿分の目安は、お浸しなどの火を通した野菜なら片手1杯分、サラダなどの生野菜なら両手1杯分です。1食に1~2皿分の野菜を食べること、また、そのうちの1/3程度は、ほうれん草、人参などの色の濃い野菜（緑黄色野菜）を摂ることを心がけましょう。

なお、血糖値が気になる方は、野菜からよく噛んで食べる（ベジファースト）を実践してみましょう。野菜に含まれている食物繊維の働きとゆっくり時間をかける食べ方が、急激な血糖上昇を抑制する効果があると言われています。

<野菜不足を野菜ジュースでカバーできる？>

野菜ジュースは、野菜の栄養成分が簡単に摂れる点で便利です。しかし、野菜を食べたときと比べて、摂取できる栄養素量が少ないことが報告されています。

野菜ジュースだけで野菜不足を補うことはできません。果汁が入り糖分の多いものや塩分が入っているものもありますので、成分をよく確認する必要があります。

野菜を食べることは、栄養素の摂取だけではなく、旬のもので季節を感じたり、見た目の色彩や歯触りなどを楽しんだり、量（かさ）で満足感が得られるなどの利点があります。

まずは、野菜を食べることを心がけ、補助的に野菜ジュースを活用することが勧められます。



◆感染症予防と食習慣

感染症※に負けない身体づくりには、バランスのよい食事をとる、十分な休養をとるなど普段の健康管理が大切です。早寝早起き、朝食を抜かない、好き嫌いを減らしてバランス良く食べるなど感染症に負けないための生活習慣を身につけましょう。

※感染症：ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢などの症状がでること。

<食事のポイント～感染症に負けない身体づくりのために～>

1. バランスの良い食事

- ▷主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆などの料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などの料理）を毎食そろえる
- ▷牛乳・乳製品、果物は1日1回を目安に食べる

2. 免疫力に關与している腸内環境を整える食習慣

- ▷バランスの良い食事、規則正しい食事を心がける
- ▷ヨーグルト、納豆、みそなどの発酵食品を食事に取り入れる
- ▷きのこ、野菜、果物などの食物繊維が多い食品を毎日とる



食事の前には
手洗いを忘れずに！



働き盛り世代への減塩教育



商業施設での減塩キャンペーン

基本方針3

地域の産物、食文化の良さを知り、伝えていこう

【行動目標】 地域の食材をおいしく味わいます
家庭や地域で郷土料理を味わう機会を持ち、次世代に伝えます

取組	取組例	機関・団体
1 地産地消推進のための事業の実施	フレッシュ野菜供給会会議の開催 6次産業化の推進 大館えだまめ産地育成研究会の開催 地域特産物の振興	市
2 地域の食材による給食の実施	食育の日に地元食材を使った給食の実施 秋田 YUME 給食の実施(再掲) 大館ワンだふる給食の実施(再掲)	就学前施設 学校 学校
3 生産者や製造販売、直売所などの活動	農業体験の実施(再掲) 収穫した農作物の料理体験の開催(きりたんぼ、だまこづくり)(再掲) 郷土料理体験の開催(再掲) 農産物流通加工施設の見学 野菜ソムリエによる旬の野菜を使った試食会の開催(再掲) 「本場大館きりたんぼまつり」など食に関するイベントの開催(再掲)	学校・地域 学校 地域 地域 地域 市・地域

◆「和食※」日本人の伝統的な食文化を見直し、伝えていきましょう

<和食の特徴>

- ・新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重(季節の食材、「だし」を生かした調理)
- ・栄養バランスに優れた健康的な食生活(一汁三菜)
- ・自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛り付け
- ・正月行事などの年中行事との関わり

※和食：平成25年12月ユネスコ無形文化遺産に登録。



◆秋田と発酵食品

秋田県の食文化の特徴は「米」「麴」「食塩」の発酵文化といわれています。

豊富な米は麴の供給源であり、食生活には麴による漬物、味噌、清酒などの発酵食品が取り入れられてきました。味噌、納豆などの発酵食品は、腸内環境を整える働きがあることなどから、昨今注目されています。



基本方針4

食の安全や環境について理解を深めよう

【行動目標】 食材の産地や栄養、添加物を知り、表示を活用します
食材の買い過ぎ、食べ残しを無くします

取組	取組例	機関・団体
1 食の安心安全に関する啓発活動	食品安全安心地域懇談会の開催 出前講座の実施	県 県
2 安全・安心な食材の提供	食品の栄養成分表示と虚偽誇大広告等の禁止に係る調査指導・相談窓口の実施 食品表示合同調査の実施 食中毒防止研修会の開催	県 県 学校
3 食品ロスの発生抑制のための活動	食品ロスの発生抑制の取組の情報収集 食品ロス削減推進法の市民への周知 バイキング給食の開催（再掲）	市 市 就学前施設

◆食品添加物のこと知っていますか？

日本では、食品を加工したり、保存したり、味をつけたりするときに使う調味料、保存料、着色料などをまとめて「食品添加物」と呼んでいます。

食品添加物は、「風味、外観を良くする」、「保存性を高めて食中毒を予防する」、「その食品の製造や加工に必要」、「本来食品に含まれる栄養素や人に必要な栄養素を補充・強化する」などの目的で使用されます。

<食品添加物の種類>

指定添加物	食品添加物の安全性と有効性を確認して厚生労働大臣が指定した食品添加物。	
天然添加物	既存添加物	長年使用されていた実績があるものとして厚生労働大臣が認めた物がリストに掲載されている。安全に問題があるもの、使用実績のないものについてはリストから削除される場合がある。
	天然香料	リンゴや緑茶、乳などの動植物から得られる着香を目的とした添加物。
	一般飲食物添加物	着色を目的として使用する果汁など一般に食品として飲食に供されているもので添加物として使用される。

◆「食品ロス」とは

売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べることができたはずの食品が廃棄されることです。

<食品ロスを減らすため、家庭でできること>

1. 買い物のとき
 - ・在庫を確認してから買い物に行く。
 - ・食べきれぬ量を買う。
 - ・すぐに食べるものは、賞味期限や消費期限の短いものから買う。
2. 調理・保存のとき
 - ・食べられる量を作るようにする。
 - ・食べきれなかった食品、調理であまった食材は、冷凍など傷みにくい方法で保存して、早めに食べきる。



第3 ライフステージにおける食生活指針

家族や仲間と食卓を囲み、食事を楽しもう

<学校入学まで>

食習慣の基礎をつくろう

- ・規則正しい食事で生活リズムを整えよう
- ・素材の持ち味を大切に、薄味で食べよう
- ・よく噛む習慣を身につけて、おいしく味わおう

<小学生から中学生まで>

望ましい食習慣を定着させよう

- ・「早寝、早起き、朝ご飯」で生活リズムを整えよう
- ・素材の持ち味を大切に、薄味で食べよう
- ・間食は質、量、時間のバランスを考えよう

<高校生から20代まで>

望ましい食習慣を維持しよう

- ・好き嫌いせず、3食しっかりと食べよう
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く食べよう
- ・塩分を控えて、薄味で食べよう

<30代から60代前半まで>

健全な食生活を実践し、次世代につなげよう

- ・朝ご飯を抜かずに、3食しっかりと食べよう
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く食べよう
- ・塩分を控えて、薄味で食べよう

<60代後半から>

メタボ予防からフレイル予防に方向転換

- ・食事は抜かずに、3食食べよう
- ・たんぱく質の多い肉や魚などのおかずをしっかり食べよう



参考資料：秋田県民の食生活指針

◆味覚を育てる食育

味覚は小さいころからの食事、食習慣が影響します。幼児期から濃い味のものを日常的に食べていると、味の感受性が低下し濃い味でなければおいしいと感じなくなります。

離乳食期、幼児期、学童期と味覚が育つ時期には、「塩味」「甘味」が濃くなり過ぎないように心がけましょう。

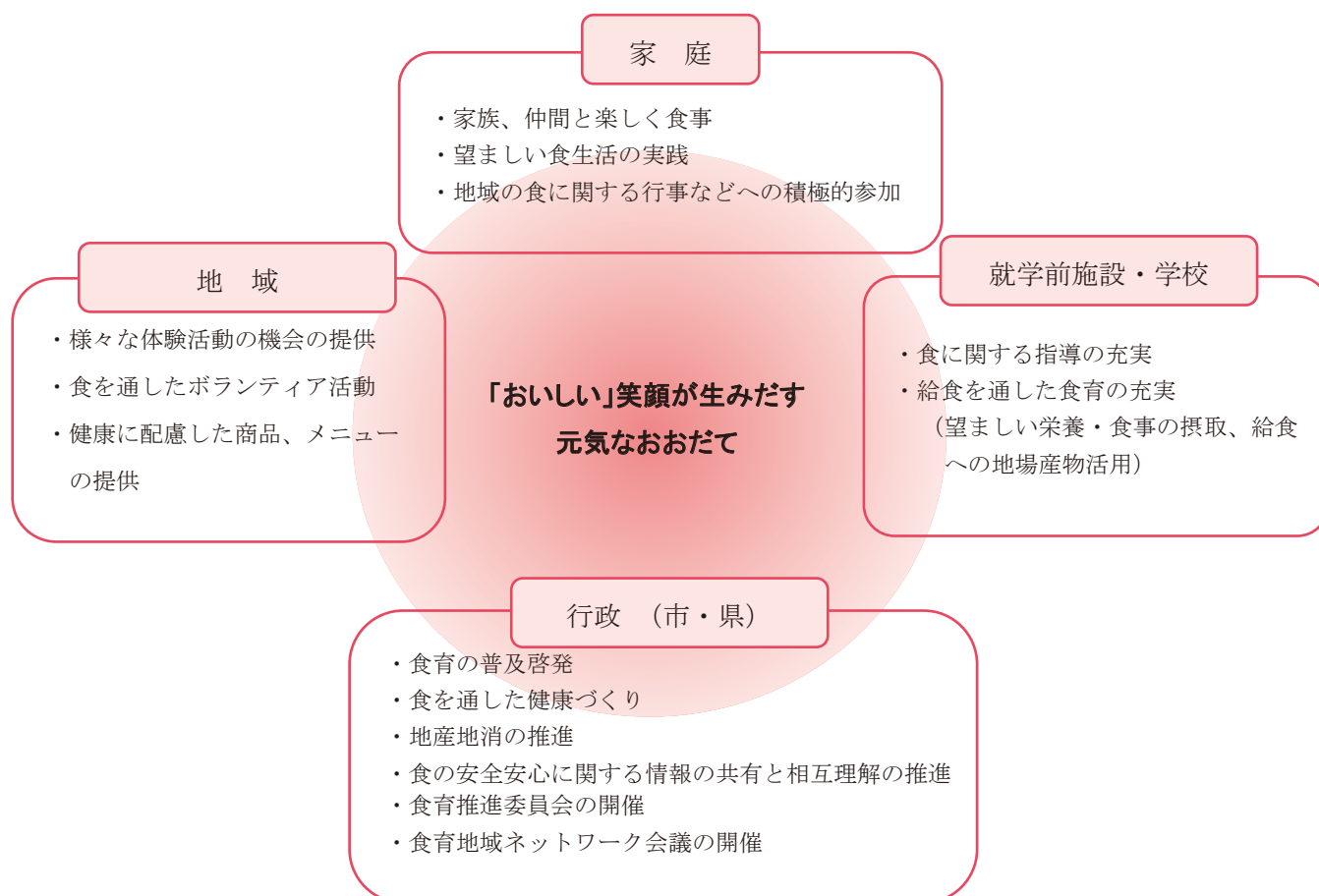


◆フレイルとは

フレイルとは「虚弱」という意味で、健康な状態と要介護状態の中間の状態で、身体的機能、認知機能の低下が見られる状態をいいます。日頃から食事を3食摂ることを心がけ、特に肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を毎食欠かさないようにすることが予防の一つとして大切です。

第4 連携の推進

食育の推進のため、様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら、連携・協働し、市民が自ら食育推進のための活動を実践できる環境づくりに取り組むことで、食をめぐる諸課題の解決に繋がっていきます。



◆食育ボランティア

秋田県では、地域の食文化や農産物、自然に触れ合う機会や学習の場の提供、心身の健康を推進するための食生活及び食品の安全性についての情報の提供などの活動を行う人を、食育ボランティアとして登録する取組を行っています。食育活動する人の掘り起しと活躍の場を広げるため、地域で活動している人の登録を勧めています。

＜食育ボランティアの区分＞

- ・農業指導者等 : 農業指導者、JA 関係
- ・食文化伝承等 : 伝統食名人、調理師、生活研究グループ
- ・小売・卸・流通関係 : 小売、卸売、流通関係の団体
- ・栄養士 : 地域で活動している栄養士
- ・食生活改善推進員 : 食生活改善推進員（ヘルスマイト）
- ・食育を推進する者 : その他の食育推進団体、個人（育児支援、消費者グループ等）

第5 推進の指標

基本方針	指標	基準値 令和元年度	目標値 令和6年度
「食」の体験、活動の推進	① 毎日1回以上家族と一緒に食事をした人の割合 〔子育て世代〕	91.8% (平成30年度)	98.0%
	② 栽培、収穫体験を実施している小学校の割合	100%	100%
「食」を通じた健康づくりの推進	③ 毎日、朝食を食べる人の割合〔20代〕	66.7% (平成29年度)	70.0%
	④ 野菜を1日350g食べていると思う人の割合	36.4% (平成29年度)	42.0%
	⑤ 減塩や薄味を実行している人の割合	55.9% (平成29年度)	84.0%
	⑥ 1日2回以上「主食、主菜、副菜」のそろった食事をしている人の割合	44.3% (平成29年度)	80.0%
地産地消の推進と食文化の継承	⑦ 学校給食における地場農産物活用状況 〔野菜15品目重量割合〕	29.6%	44.0%
	⑧ 郷土料理や地場産物の活用を心がけている人の割合 〔3歳児保護者〕	55.1% (平成30年度)	60.0%
啓発 「食」の安全と環境に関する	⑨ 食べ残しやごみを少なくすることを心がけている人の割合	47.0%	52.0%

【各指標項目の出典等】

- ① 3歳児健康診査対象児保護者対象の「食育」に関するアンケート調査：(平成30年度 県健康推進課)
「1週間で毎日1回以上家族と一緒に食事をする」と回答した人の割合
目標値：「第3期秋田県食育推進計画」より
- ② 実績集計（令和元年度 市学校教育課）
栽培、収穫体験を実施している小学校の割合
目標値：市内の全小学校において、栽培、収穫体験を実施している。今後も維持することを目標とする。
- ③ 健康づくりに関する調査（平成29年度 市健康課）
「朝食をほとんど毎日食べる」と回答した人の割合〔20代〕
目標値：「第2次健康おおだて21」より
- ④ 健康づくりに関する調査（平成29年度 市健康課）
「野菜を1日350g食べていると思う」と回答した人の割合
目標値：「第2次健康おおだて21」より
- ⑤ 健康づくりに関する調査（平成29年度 市健康課）
「減塩や薄味を実行している」と答えた人の割合
目標値：「第2次健康おおだて21」より
- ⑥ 健康づくりに関する調査（平成29年度 市健康課）
「1日2回以上「主食、主菜、副菜」のそろった食事をしている」と回答した人の割合
目標値：「第2次健康おおだて21」より
- ⑦ 学校給食使用物資調査（令和元年度 市学校教育課）
野菜15品目について県内産の重量割合
目標値：「第3期秋田県食育推進計画」より
- ⑧ 3歳児健康診査対象児保護者対象の「食育」に関するアンケート調査：(平成30年度 県健康推進課)
「郷土料理や地場産物の活用」を「いつも心がけている」、「ときどき心がけている」と回答した人の割合
目標値：市健康課案（1年に1%増を目指す）
- ⑨ 食に関するアンケート調査（令和元年度 市健康課）
食に関することで心がけていることとして「食べ残しやごみを少なくすること」と回答した人の割合
目標値：市健康課案（1年に1%増を目指す）

資 料

第2次大館市食育推進計画（平成27年度～令和元年度）の評価

基本方針ごとの「推進の指標」について、平成26年度の数値を基準とし設定した目標と、令和元年度に市が実施した食に関するアンケート調査結果、または直近の数値を比較しました。

指標の評価判定

評価	判定	数値基準（*）
★★★	目標として設定している状態を達成	100%以上
★★☆	目標に向けて改善がみられるも目標未達成	10%以上 100%未満
★☆☆	変化みられず	-10%以上 10%未満
☆☆☆	基準値より悪化	-10%未満

（*）数値基準 計算方法
$$\frac{【評価値】 - 【基準値】}{【目標値】 - 【基準値}} \times 100$$

指標の評価・結果と課題

基本方針1 共食の推進

（1）指標の評価

	項目	単位	基準値 H26年度	評価値 R1年度	目標値	評価
1	1日1回は、家族や仲間と食事をとる人の割合	%	81.8	—	90.0	—
	毎日1回以上家族みんな（複数）で食事をした人の割合※	%	81.8	81.5	90.0	★☆☆

※食に関するアンケート調査の設問(基準値も同じ設問の調査結果で設定)

（2）取り組んだこと

- ・離乳食講習会、幼児健診における指導や情報提供
- ・就学前施設でのクッキング体験や学校給食を通じた指導

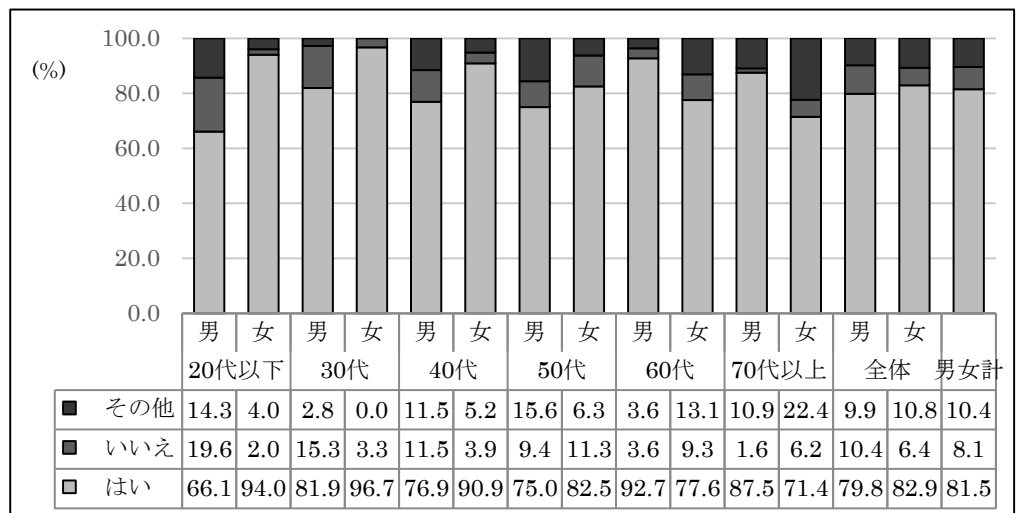
（3）結果と課題

「毎日1回以上家族みんな（複数）で食事をした人の割合」は、横ばいの状況でした。

30代女性、20代女性が「はい」と答えた割合が他の年代より高い状況でした。

反対に「いいえ」と答えた割合が多いのは20代の男性でした。また、70代以上では、特に女性が「その他」と答えた割合が高く、独居等により共食の機会が少ないことがうかがえます。

◆毎日1回以上、家族みんな（複数）で食事をした人の割合



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100にはなりません。以下グラフも同様。

令和元年度食に関するアンケート調査

基本方針2「食」を通じた健康づくり

(1) 指標の評価

	項目	単位	基準値 H26年度	評価値 R1年度	目標値	評価
1	毎日、朝食を食べる人の割合〔20歳代〕	%	66.7	70.7	70.0	★★★
2	野菜を1日350g食べている人の割合	%	26.5※1	36.4※2	42.0	★★☆
3	減塩や薄味を実行している人の割合	%	54.3※1	55.9※2	84.0	★☆☆
4	食事バランスガイドを(内容も含めて)知っている人の割合	%	24.2	26.7	30.0	★★☆

※1健康づくりに関する調査(平成24年度秋田県)より ※2第2次健康おおだて21中間評価より

(2) 取り組んだこと

- ・離乳食講習会、幼児健診における指導や情報提供、出前講座等での減塩指導、味噌汁の塩分測定
- ・「食の健康づくり応援店」事業、尿中ナトリウム比を指標とした食生活改善の取組
- ・就学前施設、学校での食に関する指導、うす味教室(栄養士会)、食生活改善推進員による地域での取組

(3) 結果と課題

20代の「毎日、朝食を食べる人の割合」は、目標値に達しました。

「野菜を1日350g食べている人の割合」は全体では増加するも、目標には達していません。

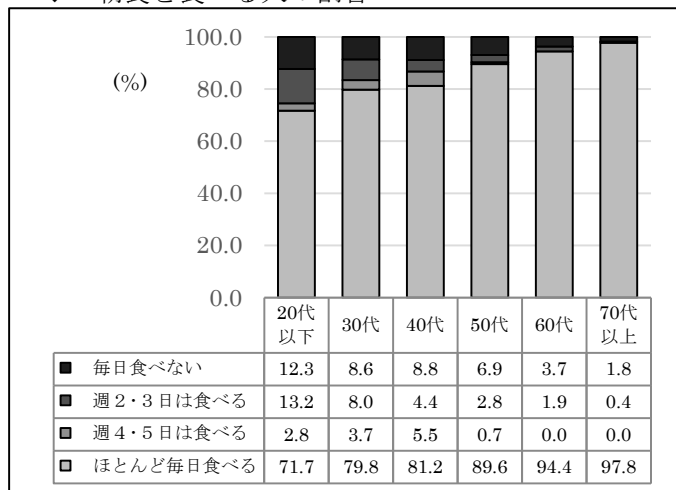
「減塩や薄味を実行している人の割合」「食事バランスガイドを(内容も含めて)知っている人の割合」も、全体で微増の状況ですが、目標には届きませんでした。

朝食摂取については、特に摂取している人の割合が低い20～30代に対して、朝食摂取の大切さを啓発すると共に、朝食摂取につなげることができる取組が必要です。

バランスの良い食事の目安となる「食事バランスガイド」の普及については、増加が見られるものの、目標には達していません。今後は、食事バランスガイドに加え、子どもや高齢者にもわかりやすいよう「主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安として普及する必要があります。

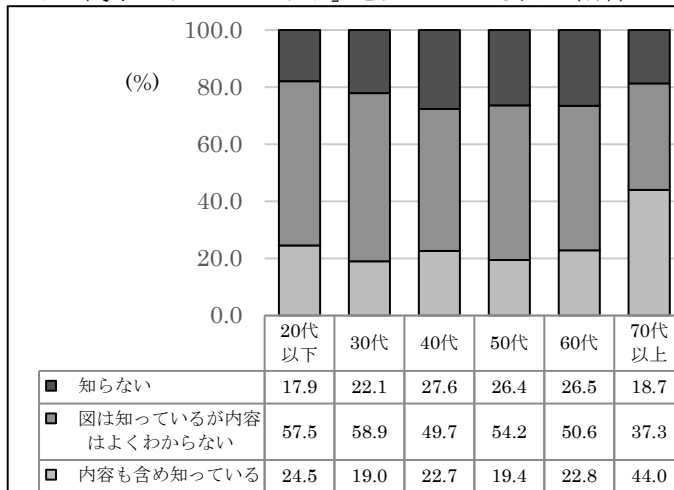
減塩と野菜摂取についても引き続き対象者に合わせた事業が望まれます。

◆ 朝食を食べる人の割合



令和元年度食に関するアンケート調査

◆ 「食事バランスガイド」を知っている人の割合



令和元年度食に関するアンケート調査

基本方針3 地産地消の推進と食文化の継承

(1) 指標の評価

	項目	単位	基準値 H26年度	評価値 R1年度	目標値	評価
1	学校給食における地場農産物（市内産、県内産）活用状況（15品目）	%	36.7	29.6	維持	☆☆☆
2	地元（県内、市内）の食品を意識的に購入する人の割合	%	26.1	20.0	40.0	★☆☆
3	栽培、収穫体験を実施している小学校の割合	%	100	100	維持	★★★

(2) 取り組んだこと

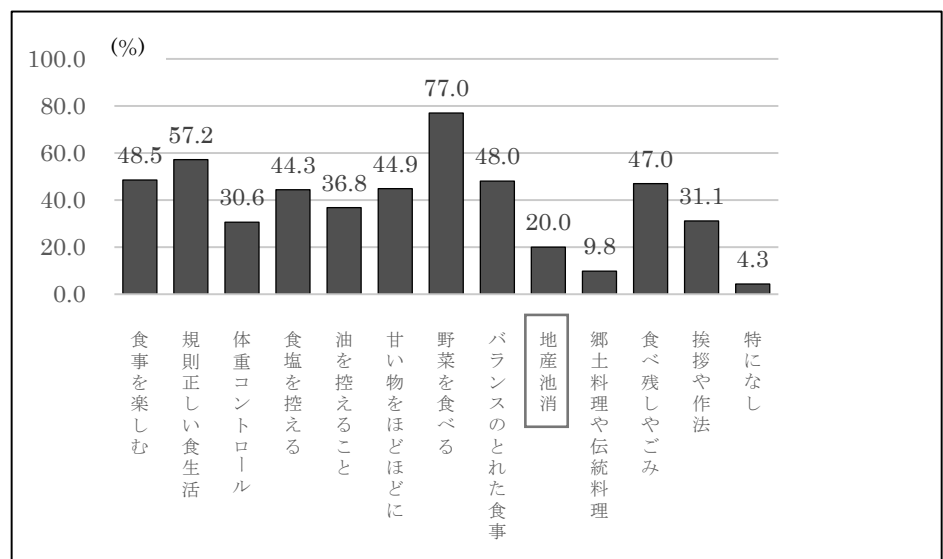
- ・フレッシュ野菜供給会の開催による学校給食への地場産物活用の推進（販路の確保）
- ・就学前施設や学校でのきりたんぼ、だまこづくり体験
- ・野菜栽培、収穫体験、旬の野菜料理試食会、郷土料理体験

(3) 結果と課題

学校給食における地場農産物活用状況では、市内産、県内産野菜15品目の重量割合は、基準値と目標値の比較では低下しました。

安全安心な給食の提供のため、県産、地元産の農産物の活用が求められていますが、農産物の収穫量は天候等の影響もあるため、年度による変動が見られました。

◆「食」に関することで心がけていること



令和元年度食に関するアンケート調査

基本方針4 連携の推進

(1) 取り組んだこと

大館市食育推進委員会の開催

(2) 結果と課題

地域全体での取り組みを推進するため、平成27年度より、それまでの庁内委員による委員会を関係機関、関係団体等を加えた委員会に変更し、年1回の会議においてそれぞれの取組について情報交換、情報共有を行ってきました。今後は更なる食育推進のために、市の食に関する課題や取組について協議を深めることも望まれます。

令和元年度 食に関するアンケート調査 結果

〔調査期間〕 令和元年6月27日(木)～8月30日(金)

〔調査対象〕

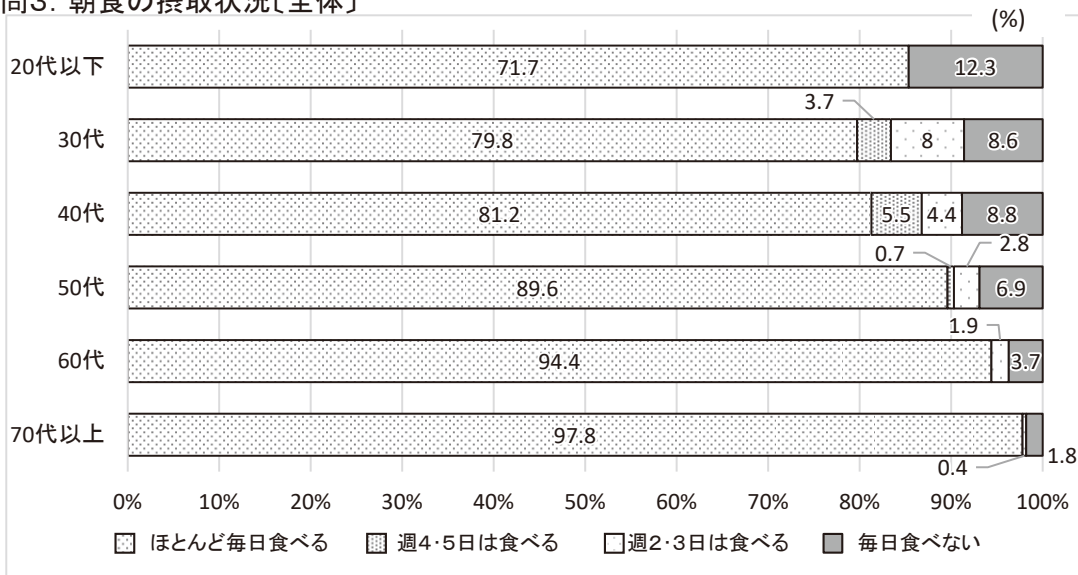
対象者	回答数(人)
乳幼児健診等受診者の保護者	181
健康講座等受講者	468
老壮大学生	81
健康づくりチャレンジ事業所の従業員	322
合計	1,052

回答数(人)	有効回答数(人)	有効回答率(%)
1,052	981	93.3

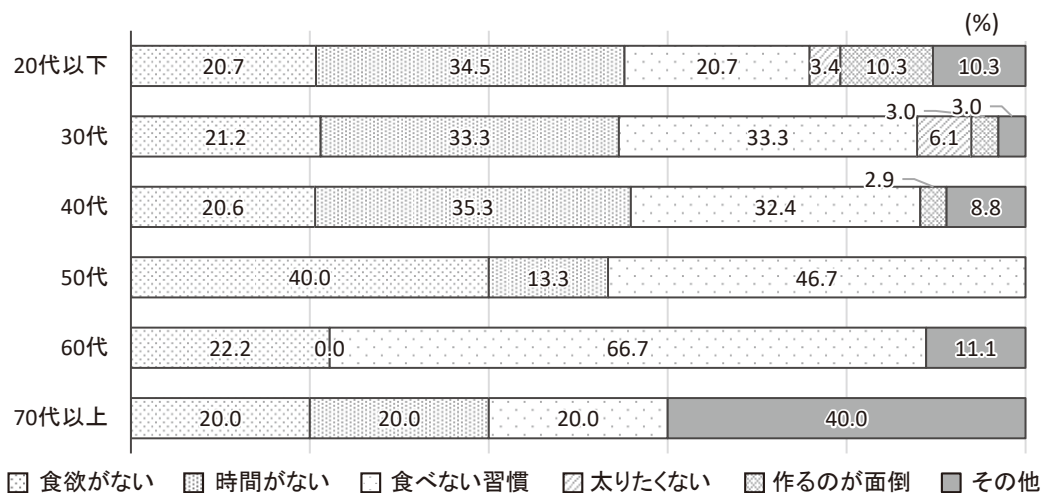
問1. 性別／問2. 年代

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体
男性	56	72	104	64	55	64	415
女性	50	91	77	80	107	161	566
計	106	163	181	144	162	225	981

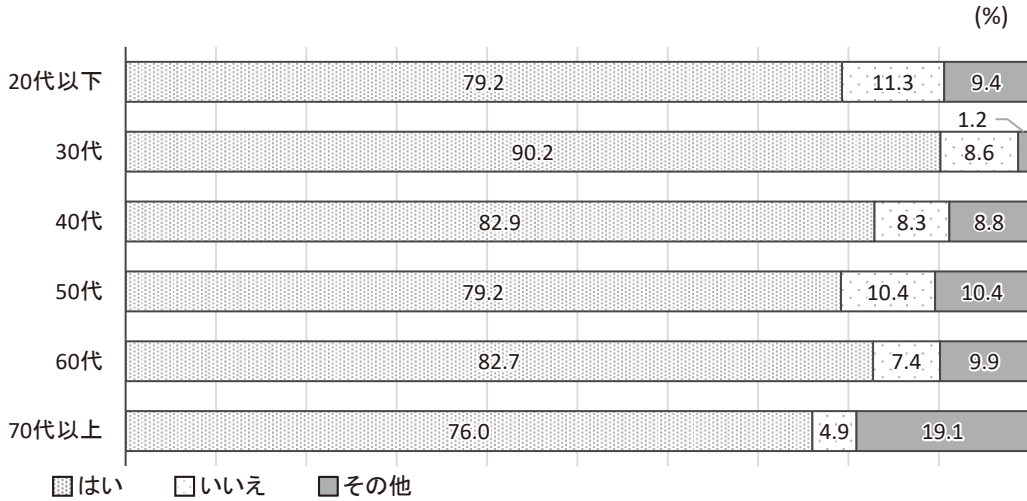
問3. 朝食の摂取状況〔全体〕



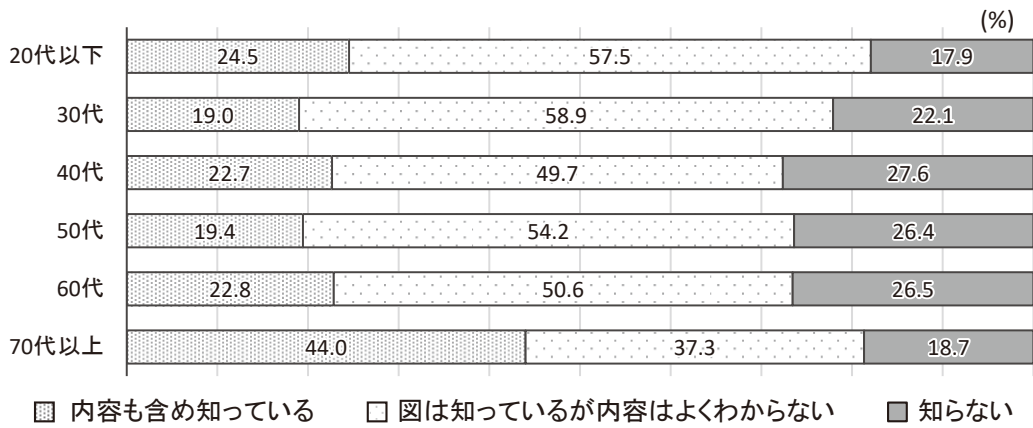
問4. 朝食を食べない理由(問3. ほとんど毎日食べる以外の126人の回答)〔全体〕



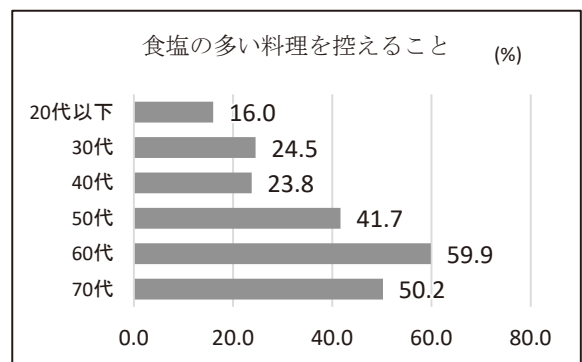
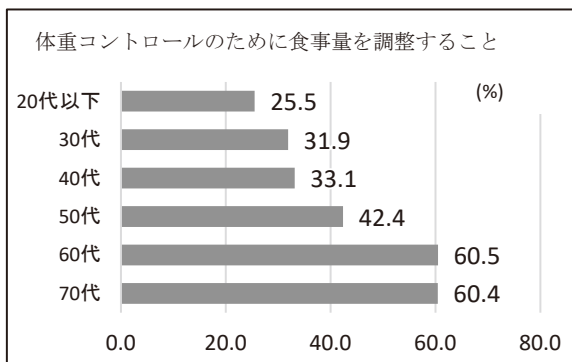
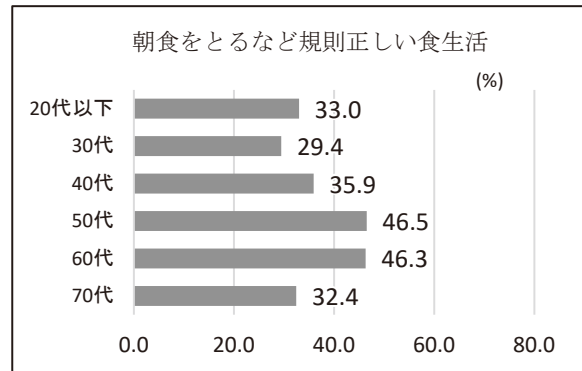
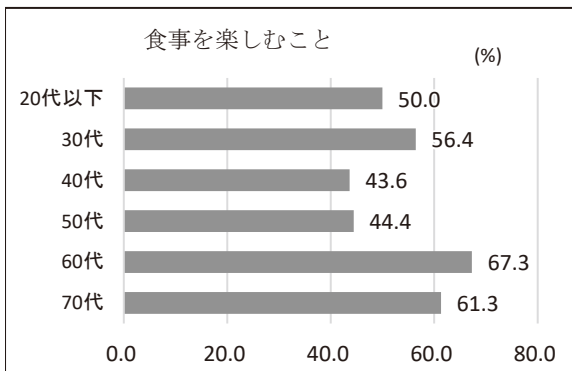
問5. 毎日1回以上、家族みんなで食事をしたか〔全体〕

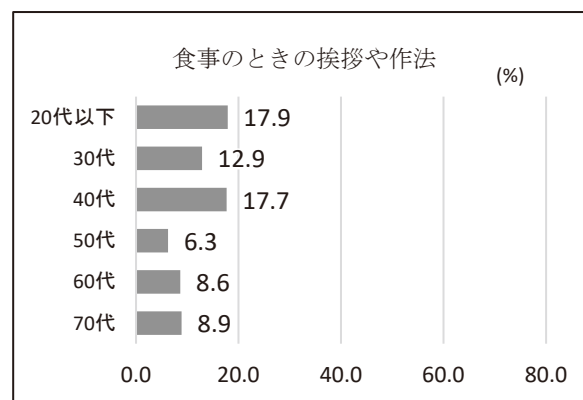
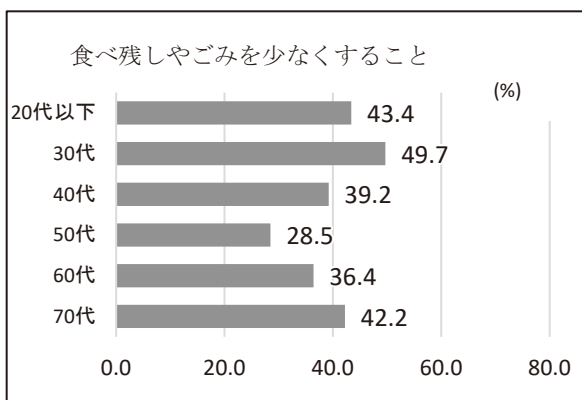
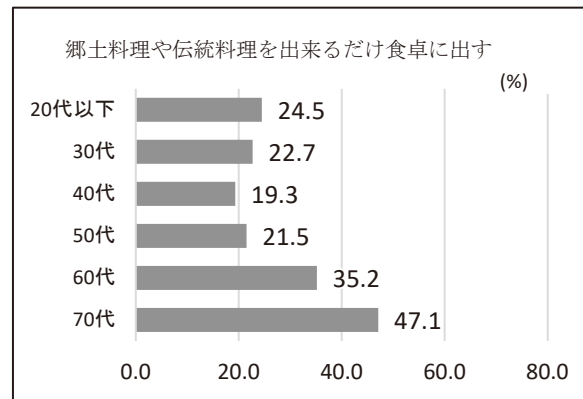
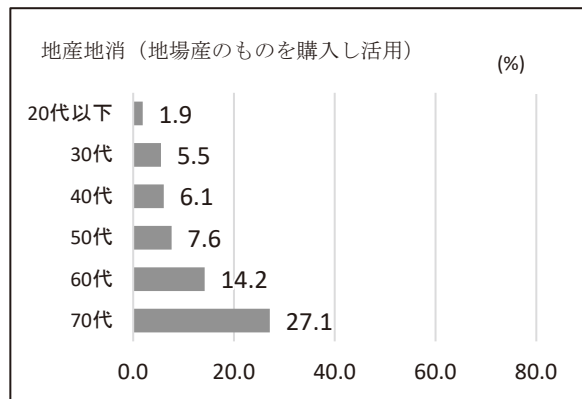
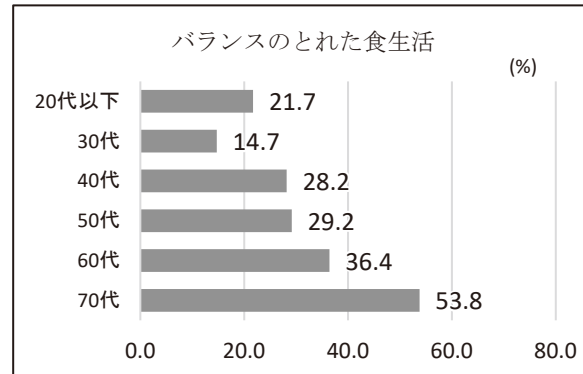
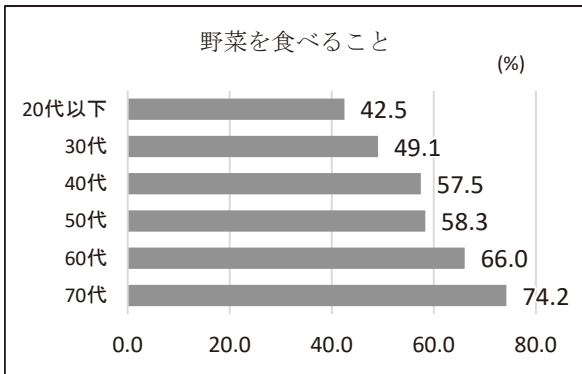
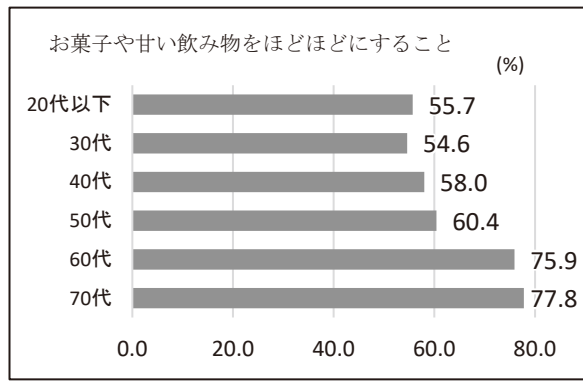
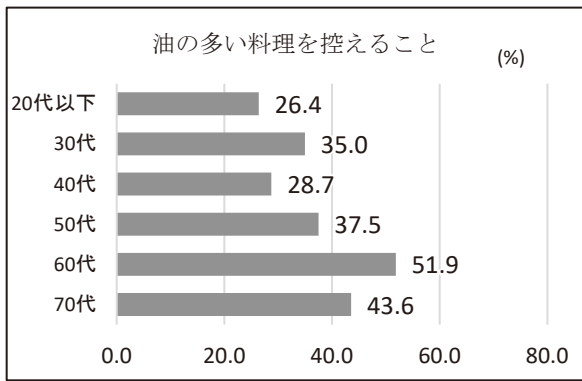


問6. 食事バランスガイドについて知っているか〔全体〕



問7. 「食」に関することで心がけていることがあるか(複数回答)〔全体〕





食に関するアンケート調査

あなた自身のことについて次の質問にあてはまるものに○をつけてください。

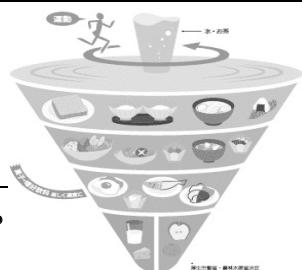
「その他」の場合は、() 内に具体的な内容を記入してください。

問1	性別	男 ₁ ・ 女 ₂
問2	年代	10歳代・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代以上

問3	<p>あなたは朝食を食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。 (コーヒーなどの飲料やお菓子だけを食べることは食事に含みません)</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1 ほとんど毎日食べる</td> <td style="width: 50%;">問5へ</td> </tr> <tr> <td>2 週に4、5回は食べる</td> <td rowspan="3" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> </tr> <tr> <td>3 週に2、3回は食べる</td> <td rowspan="2" style="vertical-align: middle;">問4へ</td> </tr> <tr> <td>4 毎日食べない</td> </tr> </table>	1 ほとんど毎日食べる	問5へ	2 週に4、5回は食べる	}	3 週に2、3回は食べる	問4へ	4 毎日食べない
1 ほとんど毎日食べる	問5へ							
2 週に4、5回は食べる	}							
3 週に2、3回は食べる		問4へ						
4 毎日食べない								

問4	<p>問3で「2、3、4」を選んだかたにおたずねします。 朝食を食べない理由は何ですか。主な理由を1つ選んでください。</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1 食欲がないから</td> <td style="width: 50%;">4 太りたくないから</td> </tr> <tr> <td>2 時間がないから</td> <td>5 作るのが面倒だから</td> </tr> <tr> <td>3 食べないことが習慣になっているから</td> <td>6 その他 ()</td> </tr> </table>	1 食欲がないから	4 太りたくないから	2 時間がないから	5 作るのが面倒だから	3 食べないことが習慣になっているから	6 その他 ()
1 食欲がないから	4 太りたくないから						
2 時間がないから	5 作るのが面倒だから						
3 食べないことが習慣になっているから	6 その他 ()						

問5	<p>あなたは、先週一週間の間に、毎日1回以上家族みんな(複数)※と一緒に食事をしましたか。 ※「ご家族のどなたかと一緒に」の意味</p> <p>1 はい 2 いいえ 3 その他(単身世帯など)</p>
-----------	---

問6	<p>右図の「食事バランスガイド」について知っていますか。</p> <p>1 内容も含めて知っている</p> <p>2 図を見たり言葉を聞いたりしたことはあるが、内容はよくわからない</p> <p>3 知らない(図を見たことも言葉も聞いたことがない)</p>	
-----------	--	---

問7	<p>食に関することであなたが実際に「心がけていること」がありますか。 該当するもの全てに○をつけてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食事を楽しむこと 2 朝食をとるなど規則正しい食生活 3 体重コントロールのために食事の量を調整すること 4 食塩の多い料理を控えること 5 油の多い料理を控えること 6 お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること 7 野菜を食べること 8 バランスのとれた食生活 9 地場産のものを購入し活用している(地産地消) 10 郷土料理や伝統料理をできるだけ食卓へ出す(または食べる) 11 食べ残しやごみを少なくすること 12 食事のときの挨拶や作法(正しい箸の持ちかた、あいさつ、食事の姿勢など) 13 特に心がけていることはない
-----------	---

「第3次大館市食育推進計画」策定の経過

時 期	経 過
令和元年 6月～8月	アンケート調査実施
7月23日	第1回食育推進委員会 「第3次大館市食育推進計画」骨子案について協議
11月22日	第2回食育推進委員会 「第3次大館市食育推進計画」素案について協議
令和2年 2月10日～ 2月25日	「第3次大館市食育推進計画」案に対する市民からの意見公募の実施
3月11日～ 3月18日	委員への意見募集結果の報告及び意見聴取 意見等により内容の修正、追加
6月 7月	6月定例会厚生常任委員会で「第3次大館市食育推進計画」案を報告 計画策定

大館市食育推進委員

本計画は、食育推進委員会において協議し策定した。

	氏 名	所 属・役 職 名 等
1	武 田 翔 子	北秋田地域振興局大館福祉環境部 健康・予防課 技師
2	月 居 裕 二	大館私立学校協議会 会長（扇田こども園 園長）
3	貝 森 逸 子	大館市校長会（長木小学校 校長）
4	庄 司 のぞみ	大館市教育研究会学校栄養部会（山瀬小学校 栄養教諭）
5	木 村 朋 子	秋田県立大館桂桜高等学校 教諭
6	近藤 久美子	あきた北農業協同組合 ふれあい福祉部 副部長
7	畠 山 市 子	陽気な母さんの店株式会社
8	三 浦 聖	株式会社 伊徳 商品企画部 マネージャー
9	武田 由実子	大館市食生活改善推進協議会 会長
10	明 石 淑 子	公益社団法人秋田県栄養士会 副会長 （ケアハウスほうおう 管理栄養士）
11	島 田 真紀子	おおだてde子育て
12	古 川 泰 幸	大館市産業部農林課 課長
13	坂 上 隆 義	大館市教育委員会学校教育課 課長
14	乳 井 希利子	大館市福祉部子ども課 課長
	計 1 4 名	

第3次大館市食育推進計画

発行：大館市 福祉部 健康課

〒017-0897 秋田県大館市字三ノ丸 55 番地

TEL 0186 (42) 9055 FAX 0186 (42) 9054