

第3次【令和2年度～令和6年度】

大館市食育推進計画 ダイジェスト版

市では、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されました。

食育ってなあに？！

「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、食べ物の育ちやそれを育てる自然環境、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。

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て、実践していきましょう。

＜食育で育てたい力＞

- ◎**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
- ◎**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
- ◎**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
- ◎**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
- ◎**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



食育を進めるための連携

家庭

- ・家族、仲間と楽しく食事
- ・望ましい食生活の実践
- ・地域の食に関する行事などへの積極的参加

地域

- ・様々な体験活動の機会の提供
- ・食を通したボランティア活動
- ・健康に配慮した商品、メニューの提供

就学前施設・学校

- ・食に関する指導の充実
- ・給食を通した食育の充実
(望ましい栄養・食事の摂取、給食への地場産物活用)

行政（市・県）

- ・食育の普及啓発
- ・食を通した健康づくり
- ・地産地消の推進
- ・食の安全安心に関する情報の共有と相互理解の推進
- ・食育推進委員会の開催
- ・食育地域ネットワーク会議の開催

「おいしい」笑顔が生ま
だす元気なおおだて

家庭や学校、地域、行政などが**連携**しながら食育を推進します

「おいしい」笑顔が生みだす元気なおおだて を目指し、4つの基本方針より、市民のみなさんに取組んでいただきたいことをあげています。

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

取り組んでほしいこと

- ・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



指標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〕

基準値	平成30年度	目標値	令和6年度
91.8%		98.0%	

出典：3歳児の保護者へのアンケート調査（県健康推進課）

指標②

栽培、収穫体験を実施している小学校の割合

基準値	令和元年度	目標値	令和6年度
100%		維持	100%

出典：実績集計（市学校教育課）

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

取り組んでほしいこと

- ・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

指標③

毎日、朝食を食べる人の割合〔20代〕

基準値	平成29年度	目標値	令和6年度
66.7%		70.0%	

出典：健康づくりに関する調査（市健康課）

指標④

野菜を1日350g食べていると思う人の割合

基準値	平成29年度	目標値	令和6年度
36.4%		42.0%	

出典：健康づくりに関する調査（市健康課）

【主食】

ごはん・パン・麺類など



【主菜】

魚・肉・卵・豆腐など



【副菜】

野菜類



毎食3つの器（主食・主菜・副菜）がそろっているかチェックしよう！
プラス1日1回果物と乳製品を！



野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれており、生活習慣病などのさまざまな病気の予防のほかに、老化予防や便秘予防などにも有効です。
いろいろな調理方法で食べましょう。

<野菜は1日350g以上（5皿）が目安です>

指標⑤

減塩や薄味を実行している人の割合

基準値	平成29年度	目標値	令和6年度
55.9%		84.0%	

出典：健康づくりに関する調査（市健康課）



家族みんなで減塩を意識しよう！

- ☆麺類の汁は全部飲まない
- ☆調味料（醤油、ソース、ドレッシング等）は直接かけずに小皿にとり、つけて食べる
- ☆薬味や酸味、香辛料、旨味を利用する
- ☆見えない塩分を知る（加工食品等）
- ☆栄養成分表示で食塩相当量を確認する
- ☆食べ過ぎない

指標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

基準値	平成29年度	目標値	令和6年度
44.3%		80.0%	

出典：健康づくりに関する調査（市健康課）

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、1日の食塩摂取の目標量を8g未満としていますが、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未満

女性 6.5g未満

※日本人の食事摂取基準（2020年版より）

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



取り組んでほしいこと

- ・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



指標⑦

学校給食における地場農産物の活用状況〔野菜15品目重量割合〕

基準値	令和元年度	目標値	令和6年度
29.6%		44.0%	

出典：学校給食使用物資調査（市学校教育課）

指標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〕

基準値	平成30年度	目標値	令和6年度
55.1%		60.0%	

出典：3歳児の保護者へのアンケート調査（県健康推進課）

基本方針 4

食の安全や環境について理解を深めよう

取り組んでほしいこと

- ・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

指標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

基準値	令和元年度	目標値	令和6年度
47.0%		52.0%	

出典：食に関するアンケート調査（市健康課）



「食品ロスをなくそう」

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を食品ロスといいます。



みんなで食育に取り組もう ～各年代の食生活の指針～

参考資料：秋田県民の食生活指針

～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

毎月19日は「食育の日」
6月は「食育月間」

「食」に関する行動を起こしたり、考
えたりする日に見てみよう。



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、三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、三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、三食食べよう
- ・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

※フレイル：「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、身体的機能、認知機能の低下が見られる状態をいいます。

目指すは、
「おいしい」笑顔が生み出す元気なおおだて

第3次大館市食育推進計画

大館市ホームページ <https://www.city.odate.lg.jp/>

発行・編集／大館市福祉部健康課 令和2年7月発行
〒017-0897 大館市字三ノ丸55番地
TEL 0186-42-9055 FAX 0816-42-9054