

第4次 【令和7年度～令和13年度】 大館市食育推進計画 ダイジェスト版

スローガン 「おいしい」笑顔でつくる健康なまち おおだて

食への関心を高め、食を通して豊かな人間形成や地域づくりを行い、すべての市民が生涯にわたり、健康で心豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指します。



▶▶詳しくはこちら



第4次大館市食育推進計画

▼「健康を支える食育の推進」と「持続可能な食育の推進」を柱とした4つの基本方針

※食育ピクトグラム

健康を支える食育の推進

基本方針1

生涯を通じた食育の推進

様々な食育体験を通して食の大切さを再認識しよう



基本方針2

健康寿命の延伸に繋がる食育の推進

望ましい食生活を実践しよう



持続可能な食育の推進

基本方針3

地産地消や食文化を通じた食育の推進

地域の産物、食文化の良さを知り、伝えていこう



基本方針4

食の安全と持続可能な食を支える食育の推進

食の安全や環境を考えた食生活を実践しよう



みんなで広げよう 食育おおだて (標語)



お

起きたら食べよう！みんなで朝ごはん

共食・朝食摂取【基本方針1】

お

おいしく減塩！心も体も喜ぶ食事

健康・減塩【基本方針2】

だ

大事に守ろう！ふるさとの味、地場農産物

郷土食伝承・地産地消【基本方針3】

て

手に入れよう！食と環境の正しい情報

食の安全・食品ロス【基本方針4】

健康を支える食育の推進

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できる人を育て、健康寿命の延伸に繋がります。

基本方針1. 生涯を通じた食育の推進

基本方針2. 健康寿命の延伸に繋がる食育の推進

持続可能な食育の推進

食育関係団体と市民が一体となって、持続可能な食糧システム（フードシステム）につながるエシカル消費[※]を推進し、食の安全や環境を考えます。また、地場農産物や伝統食、郷土料理を推進していくことで、食文化を継承していきます。

基本方針3. 地産地消や食文化を通じた食育の推進

基本方針4. 食の安全と持続可能な食を支える食育の推進

※エシカル消費：人や社会、地域、環境に配慮した「てまえどり」などの消費行動のこと。

▼食育推進の指標

指 標		基準値 令和4年度	目標値 令和13年度
基本方針1	① 毎日1回以上同居している家族、または複数で一緒に食事をした人の割合	84.5%	89%
	② 毎日、朝食を食べる人の割合	80.2%	87.2%
	③ 収穫体験を実施している小学校の割合	100% (令和6年度)	維持
	④ 大館市食生活改善推進員(ヘルスメイト)が行う食育活動への参加人数(年間)	3,499人 (令和5年度)	3,750人
基本方針2	⑤ 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	37.8%	50.0%
	⑥ 減塩や薄味を実行している人の割合	48.1%	68.6%
	⑦ 推定1日食塩摂取量の平均値	9.7g	7.0g
	⑧ 野菜を1日 350g 食べていると思う人の割合	34.0%	44.3%
基本方針3	⑨ 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)	19.6% (令和5年度)	35.0%
	⑩ 地場産のものを購入し活用することを心がけている人の割合	18.8%	25.8%
基本方針4	⑪ 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	45.1%	52.1%

大館市では『減塩を実行する市民の増加』を目指しています

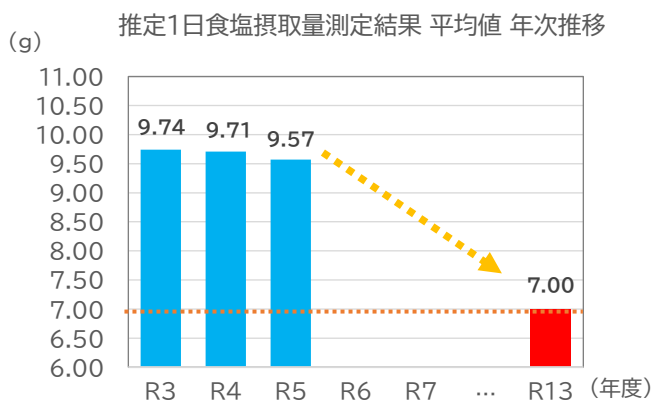
市では、食塩摂取量が見える化することにより、減塩についての関心を高め、生活習慣病の発症と重症化の予防を図るため、令和3年度から大館市国民健康保険に加入している被保険者のうち特定健康診査受診者を対象に「推定1日食塩摂取量測定」を実施しています。

国や県、市の健康増進計画（第3次健康おおだて21）では、成人1日あたり**食塩7g未満**を目標としています。令和5年度は9.57gでした。大館はしょっぱいです！減塩を実践しよう！



【減塩実践！食べる時の工夫】

- ①調味料の量と使用頻度を減らし、減塩調味料の利用で減塩！
- ②麺類の汁をできるだけ残す（少量を味わう程度に）。
- ③栄養成分表示で食塩相当量を確認する。



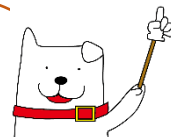
▼みなさんに取り組んで欲しいことと関係情報あれこれ

健康を支える食育の推進

基本方針1. 生涯を通じた食育の推進

- ・共食
- ・朝食の摂取
- ・農業体験活動

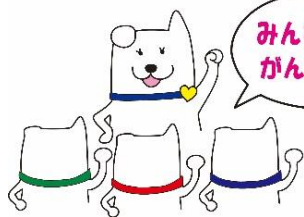
「食育の力」を
健康寿命延伸に
繋げよう！



基本方針2. 健康寿命の延伸に繋がる食育の推進

- ・バランスの良い食事の摂取
- ・減塩の実践
- ・野菜・果物の摂取
- ・適正体重の維持

みんなで
がんばろ～



第3次健康おだて21



大館市ホームページ

食塩摂取量を計算してみよう



秋田県ホームページ

持続可能な食育の推進

基本方針3. 地産地消や食文化を通じた食育の推進

- ・地場農産物の活用
- ・直売施設の利用促進
- ・郷土料理の伝承

秋田名物本場大館さくらんぼ協会



大館市ホームページ

大館とんぶり



大館市ホームページ

きりたんぼ
作ってみよう！



基本方針4. 食の安全と持続可能な食を支える食育の推進

- ・食の安全性を知る
- ・環境に配慮した農産物、食品を選ぶ
- ・食品ロスの削減

毎月19日は
「食育の日」です



食品ロス削減ガイドブック



消費者庁ホームページ

災害時に備えた食品ストックガイド



農林水産省ホームページ

食育ピクトグラム～農林水産省～

農林水産省は、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、絵文字で表現した食育ピクトグラム(1～12項目)を作成しました。

このピクトグラムの項目は、国の第4次食育推進基本計画でも重点事項に取り上げられており、第4次大館市食育推進計画の4つの基本方針の内容には、すべての項目(12項目)があてはまっています。



▼ライフステージを踏まえた食育の推進

「子ども世代」「働き盛り世代」「高齢世代」の3つの世代に着目し、それぞれのライフステージの特性に合わせた食育の重点項目を基に、各世代の関係団体が主体的かつ連携・協働して推進していきます。

子ども世代：健全な食生活の確立

- ・「早寝早起き朝ごはん」を実行し、1日3食バランスよく食べる
- ・様々な食体験や農業体験等を通して、食への関心を高める
- ・食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力を身に付ける
- ・よく噛んで食べる習慣を身に付ける

働き盛り世代：健全で充実した食生活の実践

- ・生活リズムを整えて1日3食バランスよく食べる
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事をする
- ・欠食や無理なダイエットは禁物
- ・家族と一緒に望ましい食習慣を目指す
- ・適正体重を維持する

高齢世代：充実した食生活の継続

- ・フレイル予防（低栄養対策）のため1日3食バランスよく食べる
- ・生涯口からおいしく食べるために「オーラルフレイル」を予防する
- ・家族や友人、地域との交流を深め、みんなで楽しく食べる
- ・次の世代へ郷土料理や食文化を伝える

できることから
実践してみよう！



▼食育推進の連携

「おいしい」笑顔でつくる健康なまち おおだて をスローガンに、健康を支える食育の推進と持続可能な食育の推進を、市民が中心となり、関係機関が連携、協働して実践できる環境を築き上げていきます。

