

※9 「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動とは？

平成17年11月から、宮城県が全国に先駆けて取り組んだ運動で、知（学力）・徳（心）・体（健康）の調和のとれた元気な児童生徒を育成するため、学習面の基礎学力の徹底とともに、「はやね・はやおき・あさごはん」といった基本的な生活習慣の定着を推奨することを広く呼びかけていく運動です。

※10 食生活指針とは？

国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を目的に、10項目から構成される食生活に関する基本的指針です。平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省により策定されました。

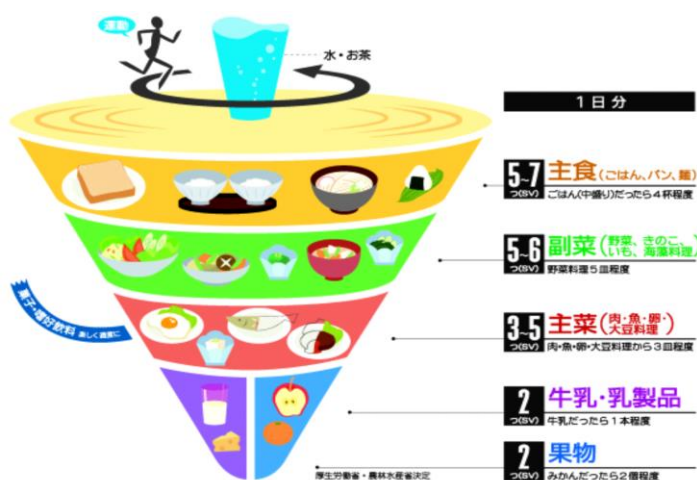
〈食生活指針の内容〉

- ① 食事を楽しみましょう
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ④ ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑤ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑥ 食塩や脂肪は控えめに
- ⑦ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ⑧ 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も
- ⑨ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ⑩ 自分の食生活を見直してみましょう

※11 食事バランスガイドとは？

1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマのイラストでわかりやすく示したもので、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定しました。

料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに、「つ(SV)」という単語を用いて数えます。



日本で古くから親しまれているコマをイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによってはじめて安定することによってを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

※12 食生活改善推進員とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病予防の基本である食生活改善の普及を推進するため、地域に根ざした活動を行っています。

※13 「健康な食事」とは？

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスのとれた食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

さまざまな食事の提供場面において、主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。（平成27年9月厚生労働省通知）



シンボルマークのデザインは円を三分割してシンプルな線や面で、主食・主菜・副菜の3つの料理を表現し、黄色が「主食」、赤が「主菜」、緑が「副菜」で、主食・主菜・副菜の組み合わせを意味します。

「広報けせんぬま」を活用した周知



■問い合わせ先／市震災復興・企画課
tel：0226-22-6600 内線 313



▲三國さんらの料理を味わう子ども達

地域の食材や食文化に親しみましょう

市では、自然と文化を守りながら食を活かした個性的で魅力あるまちづくりを進めることを宣言した、「気仙沼スローフード」都市宣言に基づき、地域の取組や恵まれた自然、古くから培われてきた技術など、地域の特徴を十分に生かした「食育」を推進しています。

10月22日、市のスローフード運動と深いつながりをもつ料理人・三國清三さんが、「子どもたちに笑顔を！」と題したプロジェクトの一環として唐桑小学校を訪問。児童に昼食を振る舞い、食の大切さを伝えたほか、三國さんと唐桑町のホヤ養殖を営む「ホヤおじさん」との交流などをまとめた紙芝居を披露しました。

皆さんも、地域で行われる食に関わるイベントなどに参加し、地域の食材や食文化の理解に努めましょう。

◆11月19日は「食育の日」です

「食育の日」はいつもよりちょっと意識して食を考えてみませんか？

広報けせんぬま 平成24年11月15日号

2 ライフステージに応じた食育のねらい

(1) 乳幼児期：おおむね0～5歳 「食習慣の基礎づくり」

乳幼児期は、最も成長する時期であるとともに、食生活の基礎を形成する重要な時期です。乳児期には授乳を通じた親子のふれあいにより、精神的な安定、愛情や安心感を与えることが必要です。

また、幼児期には欠食をなくし、規則正しい生活リズムをつくとともに、家族や友だちとのふれあいを通して、食べる楽しみや食事のマナーを身につけることが必要です。さらには、味覚が形成される時期でもあることから、五感を通していろいろな食べ物に親しみ、味わうことにより、味覚を育てることが必要となります。

取組の方向性

- ・食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける
- ・家族や友達と一緒に食べることを楽しむ
- ・いろいろな食材の味を楽しみ、味覚を育てる

(2) 学童期：おおむね6～12歳 「食習慣の定着」

学童期は、心身ともに成長し、食習慣の基礎が確立する時期です。また、核家族化や共働きの増加などにより、家族そろって食事をする機会が減少し、「孤食」や朝食の欠食、食に対する関心の薄れ、食事マナーの乱れなどの問題が生じる時期でもあります。

このため、家族や友だちとの楽しい食事や学校給食、様々な学習・体験などを通して、食に関する幅広い知識を習得し、さらには、正しい食習慣を身につけて自らの健康についても気をつけることができるようになることが望まれます。

取組の方向性

- ・食前食後のあいさつや箸の使い方、姿勢など、食事のマナーを身につける
- ・学習や体験などを通して食に関する知識を習得する
- ・食事と健康について関心を持つ

(3) 思春期：おおむね13～18歳 「望ましい食習慣の維持」

思春期は、塾通いやテレビ・ゲームなどにより、生活リズムが乱れがちになります。

また、友だちやマスメディアなどからの影響を受けるようになり、誤った認識などによる過度の痩身志向や過食、偏食による肥満など、健康上の問題も生じやすい時期です。

このため、食を通して家族や地域と積極的な関わりを持つことや、学校での様々な学習・体験などを通して、食や健康に関する正しい知識を身につけ、望ましい食習慣と生活リズムを維持していく必要があります。さらには、これまで培ってきた食をはぐくむ自然環境や地域に伝わる食文化、食品の生産、加工、流通等の理解を深めることにより、食に関する意識を高める必要があります。

取組の方向性

- ・生活習慣の変化に応じ、望ましい食習慣と生活リズムを維持する
- ・学習や体験などを通して、食や健康に関する正しい知識を身につける
- ・食文化や伝統に関心を持つ

(4) 青年期：おおむね19～39歳 「健全な食生活の実現」

青年期は、家庭的には結婚、出産、子育てなど、社会的には就職などにより、生活が大きく変化する時期です。

仕事などで生活のリズムが不規則になりがちですが、この時期の食生活が壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、望ましい生活習慣や食習慣の維持・改善に努める必要があります。

また、親となり、家庭を持った人は、子どもを通して食の大切さや望ましい食生活、食をはぐくむ自然環境、食文化、産業等を見つめ直し、子どもたちに食に関する知識や情報を教える必要があります。

取組の方向性

- ・自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践する
- ・栄養バランスや食品表示など、食に関する知識を持つ
- ・家庭において子どもたちへの食育に取り組む

(5) 壮年期：おおむね40～64歳 「食生活の維持と健康管理」

壮年期は、仕事や地域での役割など、職場や家庭の中心となるため、特にストレスが溜まりやすく、多忙なこともあり健康管理がおろそかになる傾向があります。

また、身体機能も徐々に低下し、メタボリックシンドロームや歯周病などの生活習慣病にかかりやすくなるため、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、歯と口腔の健康維持や自分の健康管理に努めることが必要となります。

さらには、これまで培ってきた経験を生かして、家庭や地域などで次世代へ食文化を伝えていく役割も期待されます。

取組の方向性

- ・規則正しい食習慣や生活習慣を守り、健康管理に努める
- ・地域の食文化や郷土料理などを次世代に継承する

(6) 高齢期：おおむね65歳～ 「食を通じた健康で豊かな生活」

高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的、精神的に大きな変化が生じる時期であるとともに、身体的には体力の低下が進み、健康への不安を感じることも多くなる時期です。

歯の喪失や口腔機能の低下を防ぎ健康を維持するため、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自分の健康管理に努める必要があります。

また、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承する役割が求められます。

取組の方向性

- ・体調や健康状態に合わせ、望ましい食生活を維持する
- ・食を通じた交流を積極的に行い、生き生きとした暮らしを実現する
- ・食文化や郷土料理に関する豊富な知識と経験を次世代に伝える

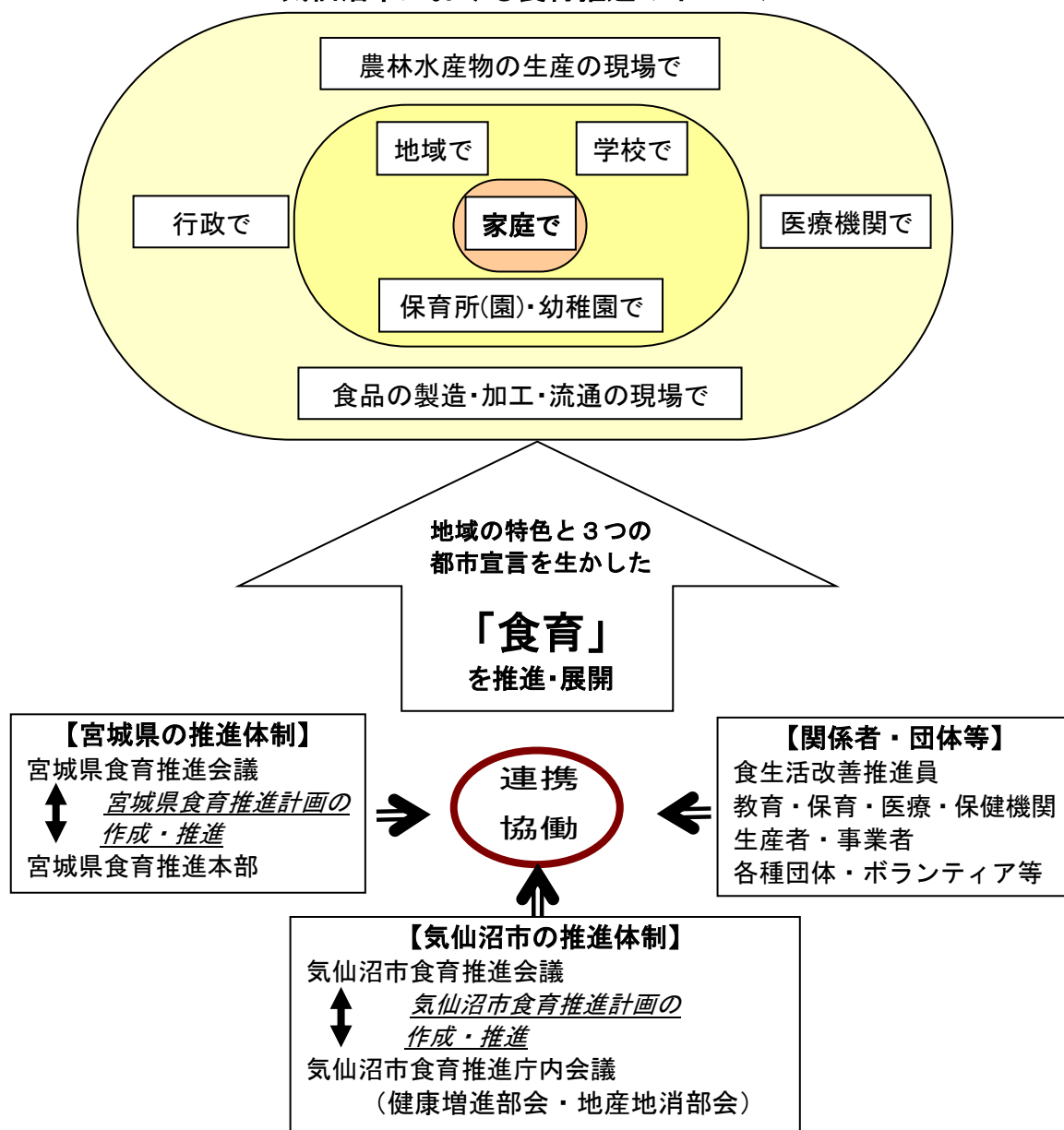
3 全市的な食育の展開

家庭や地域、保育所(園)・幼稚園、学校、生産者・事業者、医療機関、行政などの協働の下で食育の取組を円滑に進め、市民の食育に対する関心を高めることにより、地域の特色と3つの都市宣言を生かした食育推進を展開します。

また国や、県機関の気仙沼保健福祉事務所、気仙沼地方振興事務所、南三陸教育事務所との連携を図るとともに、6月の「食育月間」^{*14}や毎月19日の「食育の日」、11月の「みやぎ食育推進月間」を周知しながら食育推進運動を展開し、食育の一層の定着を図ります。

さらには、食生活改善推進員^{*15}や保健推進員、^{*16}みやぎ食育コーディネーターなど、地域で食育推進に関わるボランティアなどの育成・支援に努め、積極的な連携を図ります。

気仙沼市における食育推進のイメージ



※14 食育月間・食育の日・みやぎ食育推進月間とは？

食育推進基本計画（平成18年3月）において、食育の総合的な推進に関する事項の中で、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため毎年6月を「食育月間」とし、また、食育運動を継続的に展開するため毎月19日を「食育の日」と定めています。

また、宮城県では毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定め、食育に関するシンポジウムや研修会、各種イベントなどを開催しています。

※15 保健推進員とは？

市民の健康保持・増進を図るため、市長が行政区毎に1～2人委嘱しています。健康づくりに必要な活動の推進や、市が行う各種検診・健康教育・健康相談に対する協力、食生活改善の推進に対する協力などの活動をしています。

※16 みやぎ食育コーディネーターとは？

地域の特色を生かし、総合的・体系的かつ多様な関係者が相互に連携して食育を推進することを目的に、宮城県が平成19年度から養成を始めています。食育実践の中心を担う人材として、活躍が期待されています。



4 計画の推進

(1) 推進体制

食育推進会議を構成する各主体が自ら積極的に取り組むとともに、市はこれらの取組を総合調整し、各主体間の連携・協力を促しながら、計画を推進します。

【気仙沼市食育推進会議】

気仙沼地域の医療・保健関係者、教育関係者、生産者、食育関係団体、関係行政機関など、食に関わる多様な主体で構成される「気仙沼市食育推進会議」において、計画作成や施策の推進に関する審議を行うほか、計画の進捗状況の把握・評価を行うとともに、相互に連携・協力しながら全市的に食育を推進します。

【気仙沼市食育推進庁内会議】

気仙沼市食育推進計画の作成及びその実施を推進するため、庁内関係課長等で構成する気仙沼市食育推進庁内会議に健康増進部会及び地産地消部会を置き、庁内関係部署間の連絡・調整を行います。

(2) 進捗管理

食育推進計画に基づく各種取組の効果的・効率的な推進に向け、気仙沼市食育推進会議において、進捗状況を把握・評価し、その結果を公表しながら、適切な進行管理に努めます。

なお、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。