

家庭版

第4次 気仙沼市食育推進計画

計画期間：令和4年度～令和8年度

“あたりまえ”にある自然の恵みを再認識し、次世代へつなぐ



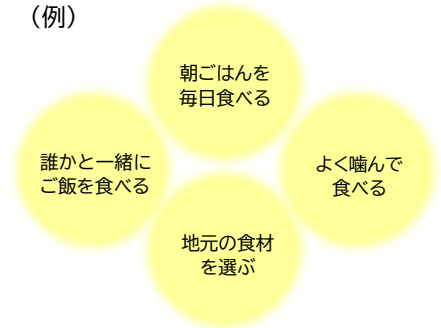
気仙沼市

計画の趣旨

私たちの暮らしの中に“あたりまえ”にある海、山、川の豊かな自然環境を見つめ直し、そこからはぐくまれてきた食文化とともに生きてきたことを再認識し、次世代に継承していくための指針として、国・県の食育に係る計画の内容を踏まえつつ、策定しました。

—毎日の生活の中での「食育活動」—

(例)



【食育とは?】(食育基本法)

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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することができる人間を育てること。

【気仙沼市の食育の定義】

- 「食」を通して自身と家族の心身の健康を維持・増進する知識と実践する力を身につけること。
- 「食」を通して地域を見つめ直し、豊かな食文化を継承し発展させる力を身につけること。
- 「食」を通して人や地域、歴史、文化などとの結びつきについて考える力を身につけること。

計画の概要

本市の将来像

世界とつながる 豊かなローカル

※本計画の将来像は、総合計画に掲げる将来像とする

コンセプト

“あたりまえ”にある自然の恵みを再認識し、次世代へつなぐ

計画の期間
令和4(2022)年度～
令和8(2026)年度



魚食健康
都市宣言

「気仙沼
スローフード」
都市宣言

男女共同参画
都市宣言

みんなで守ろう！気仙沼のスローフード

スローフードは、地域の財産である風土と食文化を守り、次世代に伝え、多様性を認めあう心豊かな人間性をはぐくみ、自然と調和する住みよいまちづくりを行う取り組みです。食が私たちの食卓に運ばれるまでの過程に思いをめぐらし、生活の中ではぐくまれてきた文化を次世代に伝えましょう。

基本目標

① 健全な食生活の実践を通して、心身の健康増進を目指します。

市民一人ひとりが、食に関する正しい知識や的確な判断力を身につけ、適度な運動、規則正しい食習慣と栄養バランスのとれた健全な食生活を実践することにより、心身の健康増進を目指します。

② 食を楽しむ心と食への感謝の心をはぐくみ、豊かな人間形成を目指します。

家族や友人などと一緒に料理を作ることを通して、食を楽しむ心をはぐくむとともに、郷土料理や伝統的な食文化を次世代に継承することを通して、豊かな人間形成を目指します。

③ 食を通して、人と自然が輝く活力あるまちを目指します。

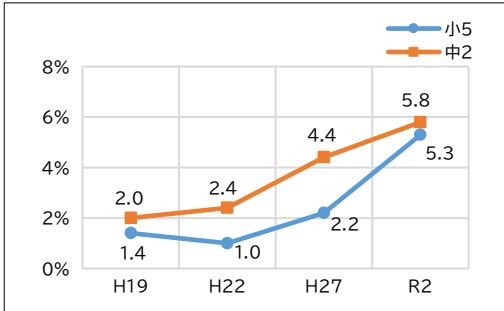
地産地消を推進し、本市の農林水産業及び食品関連産業の活性化を図るとともに、地域の食材をはぐくむ自然環境の保全を通して、人と自然が輝く活力あるまちを目指します。

気仙沼市の食をとりまく現状

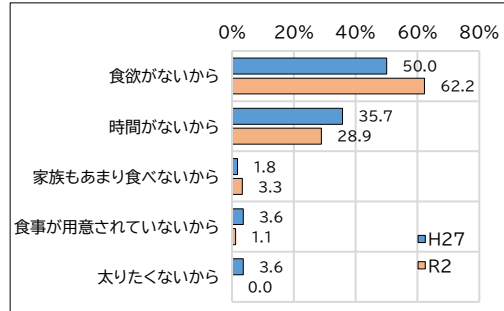
朝食を食べない小・中学生が増加傾向です

年々、朝食を食べない小・中学生の割合が高くなってきており、成人では、20歳代、30歳代の朝食欠食割合が高い傾向です。小・中学生が朝食を食べない理由として、「食欲がない」「時間がない」が多くあげられています。

◆ 朝食を週2日以上欠食する人の割合



◆ 小・中学生が朝食を食べない理由



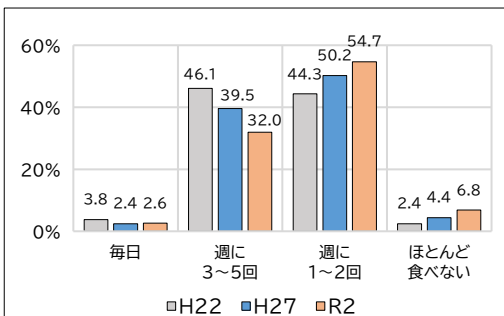
早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！



魚を食べる頻度が少なくなっています

児童生徒の約7割が、魚が「好き」「どちらかといえば好き」と回答していますが、家庭で魚を食べる頻度は年々減少しています。

◆ 魚を食べる頻度(小5・中2の保護者)



◆ 魚を食べる頻度が週3回未満の理由(上位5つ)

順位	理由	回答割合
1	魚の値段が高いと思うから	43.8%
2	同居の家族が魚介類を好まないから	28.9%
3	自分(回答者)が魚介類を好まないから	22.6%
4	魚介料理は調理が面倒だから	18.4%
5	魚焼きグリルを洗うのが大変だから	11.9%

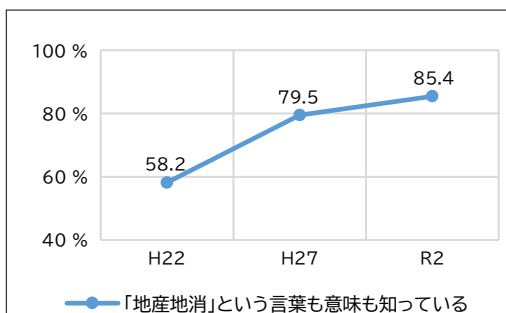
たんぱく質源の、魚、肉、大豆・大豆製品、卵をバランスよく食べましょう！



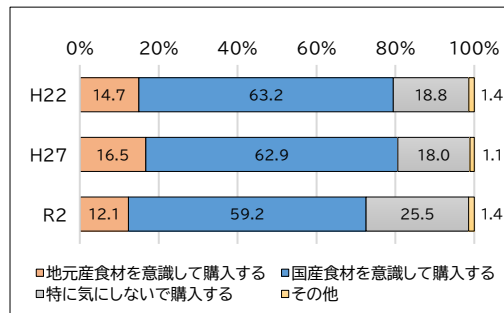
地元産食材を意識して購入する人の割合が低い状況です

地場産物を日々の食事に取り入れることは、市全体を活性化させるだけでなく、地域の特産品、郷土料理等に触れることで地域への愛着が増し、地産地消にもつなげることができます。地産地消の認知度は増加していますが、地元産食材を意識して購入する人の割合は減少し、産地を特に気にせず購入する割合が増加している傾向です。

◆ 「地産地消」の認知度



◆ 食材購入時、産地を意識している人の割合



地産地消は、地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制が期待されています！





視点1 食を通じた健康づくりの推進

市民一人ひとりが、家庭や地域、病院において、食や健康に関する正しい知識を身につけ、適度な運動と健全な食生活を実践することにより、自分自身や家族の生活習慣病や歯科疾患などを予防し、心身の健康づくりを推進します。

◆「早寝早起き朝ごはん」を実践し、運動を含めた規則正しい生活リズムを身につけましょう！



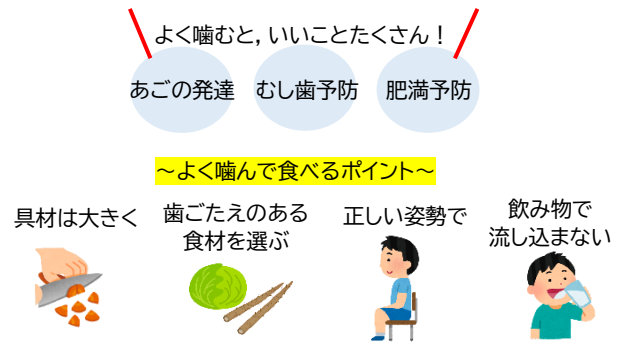
◆毎食、野菜のおかずを組み合わせ、主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう！



◆食塩や糖質の過剰摂取に気をつけ、生活習慣病予防に努めましょう！



◆よく噛んでゆっくり食べることや、歯磨きの習慣を身につけ、むし歯の予防と健康な歯の維持に努めましょう！



視点2 気仙沼市の風土にはぐくまれた食材・食文化の理解と継承

本市の豊富な食材について理解を深め、地域に根差した食文化や郷土料理を再認識し、家族等と食卓を囲む「共食」を通して次世代に伝えとともに、食と環境との調和に関心を高める取組を推進します。また、作物を育て、調理して食べるなどの体験を通して、食べる楽しさを実感する食育を推進します。

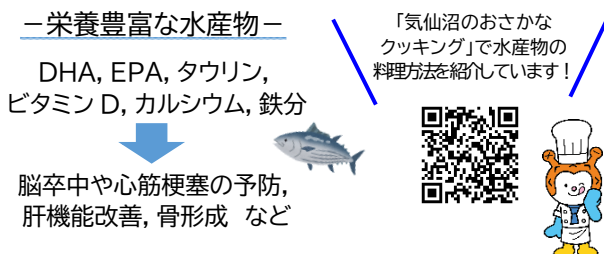
◆食事作りの手伝いや買い物を通して、食に関する知識と関心を高めましょう！



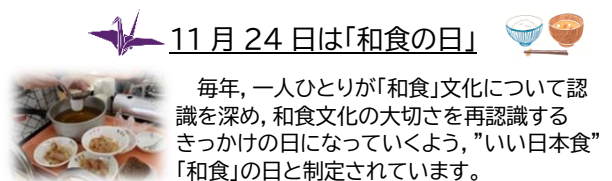
◆家族と一緒に食事をして、食べる楽しさや感謝する心、食事マナーを伝えましょう！



◆魚を購入し、家庭において魚料理を食べる機会を増やしましょう！



◆和食をはじめ、郷土料理など食にまつわる文化に子どもが触れる機会を持てるようにしましょう！





視点3 食の安全・安心の推進と非常時への備え

健全な食生活は、食品の安全性が確保され、安心して消費できることが基礎であることから、生産者と消費者の信頼関係を構築する「顔の見える関係づくり」を推進するとともに、市民が自らの判断で安全・安心な食品を適切に選択できるよう、情報提供に努めます。併せて、自然災害や感染症の大流行などの非常時への備えに向けた普及啓発を行います。

◆マイバックの持参や、料理は食べ切れる分の食材を購入し、調理しましょう！

食品ロス削減！ 『3きり運動』 地球環境にも優しい！

(料理を残さない) 食べきり
(食材を無駄なく) 使いきり
(生ごみの水分をしっかりと) 水きり

◆食品表示や食の安全について理解し、食品を選ぶ能力を育てましょう！

エネルギー (kcal) 食塩相当量 産地 生産者

地元産食材を意識して購入しましょう！

◆平常時から防災を意識し、災害時の食の備えを実践しましょう！

—鍋でごはんを炊いてみよう—

- ① 米(1合:150g)を研ぐ。
- ② 研いだ米と、水 210ml を鍋に入れる。
※水は米重量の 1.4 倍程度(無洗米の場合 1.5 倍程度)
- ③ 鍋のフタをせず、強火で沸騰させる。
- ④ 沸騰したら、底から軽くかき混ぜる。
- ⑤ フタをして弱火で 15 分程度炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、15 分蒸らして出来上がり。



◆正しい手洗いの方法や新しい生活様式を身につけましょう！

スタート！

正しい手の洗い方

石けんで、手のひらをよくこすります
手の甲をのぼすように
指先、爪の間は念入りに
指の間もしっかりと
親指と手のひらはねじり洗い
手首も忘れずに
十分に水で流し、清潔なタオル等で拭きましょう



視点4 市民運動による食育の推進

市民一人ひとりが主体となり、家庭や地域、保育所・こども園、幼稚園、学校等で、それぞれの役割に応じた取組や、連携・協力した取組が行われるよう、市民運動として食育を展開します。

◆食に関する知識(適正な食事量、栄養バランス、食品表示、食の安全・安心など)を習得し、家庭内で実践・共有しましょう！

◆地域で開催される食生活改善事業に積極的に参加しましょう！



市民一人ひとりの取組が、食育の推進につながります！



毎年 6 月は『食育月間』 毎月 19 日は『食育の日』

国の第 4 次食育推進基本計画では、毎年 6 月は『食育月間』 毎月 19 日は『食育の日』と定めています。ご自身や家族の「食」を見直す機会とし、できることから取り組んでみましょう。





ライフステージに応じて食育に取り組みましょう！



妊娠
(胎児)期



「健全な生活習慣を身につけ、新しい命をはぐくむ」
～妊婦の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために大切な時期です～

- ❖ 家族の食事を見直し、望ましい食習慣と生活リズムの基盤をつくる
- ❖ 歯や口の健康づくりを始める

妊婦歯科
健康診査

子育てパパ・ママ
応援講座

詳しくは
市HPへ！



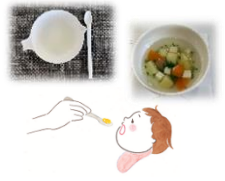
乳幼児期
(0～5歳)



「食習慣の基盤づくり」

～食習慣の基礎や味覚を形成する重要な時期です～

- ❖ 食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける
- ❖ いろいろな食材の味や食感を楽しみ、味覚(五感)と口の機能をはぐくむ
- ❖ 家族や友達と一緒に食べることを楽しむ
- ❖ 食前食後の手洗いなどを身につける



学童期・
思春期
(6～18歳)



「望ましい食習慣の定着」

～食に関する知識を習得し、望ましい食習慣と生活リズムを確立しましょう～

- ❖ 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
- ❖ 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や愛着を持ち、食べ物を大切にする気持ちをはぐくむ



青年期
(19～39歳)



「健全な食生活の実現」

～望ましい食習慣の維持・改善に努め、食の大切さを見つめ直しましょう～

- ❖ 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
- ❖ 地域の食文化や郷土料理などの知識を高める



壮年期
(40～64歳)



「健全な食生活の実践と次世代への継承」

～健康管理に努めるとともに、次世代へ食文化を伝えていきましょう～

- ❖ 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



高齢期
(65歳～)



「食を通じた健康で豊かな生活の実現と食文化の伝承」

～体力や口腔機能の低下を防ぎ、健康を維持しましょう～

- ❖ 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



評価指標・目標値一覧

視点1 食を通じた健康づくりの推進			視点2 気仙沼市の風土にはぐくまれた食材・食文化の理解と継承		
項目	現況値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)	項目	現況値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
朝食を欠食する中学生の割合	5.8%	2%以下	家族と一緒に料理を作る児童生徒の割合	64.9%	75%以上
3食とも主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人の割合	45.5%	60%以上	クッキング体験事業の実施 (保育所・こども園, 児童館)	63回	84回以上
薄味を心がけている人の割合	53.1%	70%以上	週3回以上魚を食べる人の割合	34.6%	60%以上
ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合	45.0%	55%以上	学校給食における地場産物の利用品 目数の割合	37.9%	増加へ
むし歯のない小学生の割合	82.8%	85%以上	「地産地消」という言葉も意味も知 っている人の割合	85.4%	90%以上
			「スローフード」という言葉も意味も 知っている人の割合	46.1%	60%以上
視点3 食の安全・安心の推進と非常時への備え			視点4 市民運動による食育の推進		
項目	現況値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)	項目	現況値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
国産や地元産の食材を意識して購入 する人の割合	71.4%	75%以上	「食育」という言葉も意味も知 っている人の割合	72.0%	80%以上
1人1日当たりごみ排出量	979g	900g以下	食育の推進ボランティアによる食生活改 善活動普及数(食生活改善推進員の活動)	4,619人	増加へ

災害時に備えましょう「備蓄チェックリスト」 - 家庭での備蓄例(3日分×人数分) -

最低3日分～1週間分×人数分の
食品の家庭備蓄を！



リストを参考にしながら、ご自身やご家族にあったものを準備しましょう。

水・食料

- 飲料水(1日 3ℓ×3日分)
- 主食: アルファ化米, レトルトご飯, 長期保存パン, 乾麺, インスタントラーメンなど(1日3食×3日分)
- 主菜: レトルト食品, 缶詰など(1日3食×3日分)
- 副菜: 日持ちする野菜, 乾物, 即席味噌汁など(1日3食×3日分)
- クラッカー類, 栄養補助食品など(3個×3日分)
- お茶, 野菜ジュースなど(3～6本)
- 果物などの缶詰, 調味料, 菓子類(適宜)



その他

- 歯みがきセット
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- ラジオ, モバイルバッテリー
- 懐中電灯, 乾電池
- 不織布マスク
- 救急セット



調理補助品

- カセットコンロ, 予備のガスボンベ(2本), 鍋
- はさみ, 缶切り
- プラスチック容器, 紙皿・紙コップ
- アルミホイル, クッキングシート, ラップ
- 割り箸, スプーン, フォーク
- 使い捨て手袋, ウェットティッシュ, 除菌スプレー
- 大型ビニール袋・ゴミ袋



ローリングストック

日常生活で備蓄品を使用しながら、常に一定量の食料を
家に備蓄しておきましょう！



女性・乳幼児・高齢者に必要なもの

- 生理用品
- 粉ミルク(アレルギー対応を含む)
- おしりふき
- 高齢者用食品
- 入れ歯洗浄剤
- 化粧品
- 離乳食(アレルギー対応を含む)
- おむつ
- 常備薬(処方薬)
- 補聴器用電池



気仙沼ではぐくまれた郷土料理を家族一緒に味わいましょう！

気仙沼の郷土料理

あざら

よく漬け込んだ白菜とメヌケ(赤魚など)、酒かすを煮込んでつくる、気仙沼を代表する郷土料理です。家庭ごとにこだわりの手順や分量があり、その違いも味わいの一つです。



お煮しめ

人参、ごぼう、さつま揚げなど様々な地場産物を使って甘辛く煮込んだ料理です。親類や友人が集う席でふるまわれます。



カツオのあら汁

カツオを3枚におろす際にでる「あら(魚の骨)」を食べやすい大きさに切り、大根・にんじん・豆腐・ネギなどととも煮て、味噌または醤油仕立てで食べます。魚をあますことなく食べる当地域の食文化の代表格のひとつです。



はっと(はっと汁)

“つめり”, “すいとん”とも言われます。小麦粉をこねて寝かせておいたタネを平らに伸ばしながらちぎり入れ、醤油などで調味した料理です。“かにばっと”や“あずきばっと”など料理方法は多くあります。



三枚おろしにしたサンマの身をすり、適当な大きさに丸めてつまみ取り、汁に入れたものをすり身汁といい、気仙沼地方では家庭料理としてよく食べられています。

サンマのすり身汁(つみれ汁)

◆材料(4人分)

A	サンマのすり身	200g	豆腐	40g
	溶き卵	適量	長ねぎ	40g
	片栗粉	適量	しょうゆ	大さじ 1
	しょうが汁	少々	酒	大さじ 1/2
	味噌	少々	塩	少々
	大根	200g	だし汁	3 カップ
	にんじん	40g		
	ごぼう	40g		
	しめじ	1袋		

具だくさんにすると減塩にもつながります♪



◆作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。しめじは石づきを取り除き、子房に分けておく。長ねぎは斜め切りにする。豆腐は大き目のさいの目切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。柔らかくなったらしめじを加え、さんまのすり身をスプーンで落とし加える。
- ④ 酒、しょうゆ、塩で調味し、豆腐と長ねぎを加えて火を止める。

【1人あたり】 193kcal 塩分 1.1g 出典:食改さん考案レシピ



第4次気仙沼市食育推進計画【家庭版】 令和4年11月
気仙沼市保健福祉部健康増進課 〒988-0066 気仙沼市東新城二丁目 2-1
TEL:0226-21-1212 FAX:0226-21-1016
ホームページ: <https://www.kesenuma.miyagi.jp/>