

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県
取組市町村名 取組団体・企業名	石巻市
取組の名称	食育推進キャラクターを活用した積極的な食育の普及
実施時期	6月
<p>取組内容</p> <p>食育推進キャラクター “いしのまっき隊”</p>  <p>とまとまっき</p>  <p>こねぎまっき</p>  <p>さばまっき</p> 	<p>目的：市と地域が協働し「石巻市食育推進キャラクターいしのまっき隊」を活用した食育推進事業を行うことで、子どもから大人まですべての市民がすこやかな体と心を育むことを目的としています。</p> <p>① 市内商業施設小売店と連携した食育普及</p> <p>内容：小売店と連携し、売り場に食育推進キャラクターを掲示しました。いしのまっき隊からの健康メッセージで、大人も子どもも健康に！</p>   <p>② 食育ポケットティッシュの配布</p> <p>内容：誰もが手に取りやすいポケットティッシュに「野菜摂取」や「減塩」、「早寝・早起き・朝ごはん」のチラシを入れ、配布しました。</p>   <p>③ 市の施設への掲示</p> <p>内容：J R石巻駅近くに「ささえあいセンター」がオープンしました。「医療・介護連携」「包括的な相談支援」「子育て支援」などの事業を展開しています。特に子育て世代が利用する施設に媒体を掲示し、子どもや若い世代を中心とした食育の推進をしています。</p>  <p>授乳室や子育て包括支援センター室へ掲示</p>

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県
取組市町村名 取組団体・企業名	加美町
取組の名称	加美町広報紙「食習慣アンケート調査の結果」の掲載
実施時期	6月

取組内容	<p>【目的】</p> <p>「第2期加美町食育推進計画」の最終評価を行うため、令和元年度に町内の小中高の学校で食習慣アンケート調査を実施しました。今年度、町広報誌の6月号にアンケート調査の結果を掲載し、町の食習慣の特徴や課題について考えることで、朝食をバランスよく食べる必要性や子どもへの食育体験の重要性について理解し、実践できる住民の増加を目指します。</p> <p>【実施内容】</p> <p>第2期食育推進計画の最終評価を行うため、令和元年7月に町内の小学4年生から高校生及び保護者を対象として 2,862 人に食習慣アンケートを実施しました。今年度の町広報誌6月号にアンケート結果を2ページにわたって掲載し、町の食習慣の特徴や課題について啓発を行いました。</p> <p>【WEBサイト（加美町ホームページ）】</p> <p>URL : http://www.town.kami.miyagi.jp</p>
------	---

みなさんの「食習慣」はどうですか？
アンケート調査から見る ～加美町の「食習慣」～

加美町では、幼少期からの食育を推進し、食事に関する環境や行動など、理想的な「食習慣」に取り組みが広がることを目的とした「加美町食育推進計画」を策定しています。この計画に基づき、町では2年に一度、町内の子どもたちを対象とした「食習慣に関するアンケート調査」を実施しています。計画策定から約10年が経ち、子どもや家族の「食」に関する意識がどう変わっているのか、アンケートの一部をご紹介します。この結果から、皆さんの「食習慣」も振り返ってみましょう。

【調査期間】 令和元年7月実施
【調査対象】 小学4年生から高校生および保護者
【調査人数】 2,862人（回収率80.6%）

●「食習慣」に関するアンケート結果（一部抜粋）●

夕食後のおやつも食べる習慣が改善!

50%夕食後におやつを「毎日・ほぼ毎日」食べる割合

学年	H25	H24
小学生	28.4	23.1
中学生	22.1	18.6
高校生	21.5	16.6
保護者	16.8	10.3

※高年、加美町の継続課題になっていた、夕食後の「おやつ」を食べる習慣は、各年代で減ってきています。この効果は、成人期の生活習慣病のリスクの軽減に期待大です!!

どうしてもやめられない・・・そんな習慣は?

①「飲み物」 「高糖質」は控えましょう
②ジュースは炭酸水から非炭酸水へ
③少しずつ食べる頻度を減らす「間」をつけよう

家族と一緒の朝食が 増えていきます!

50%朝食を一人で食べることが「よくある」人の割合

学年	H25	H24
小学生	14.4	12.6
中学生	26.7	22.1
高校生	42.3	34.6

※一人で朝食を食べる子どもたちが減ってきています。家族で食卓を囲むば、体だけでなく、「心」の健康にもつながるのではないでしょうか。

朝食もバランスよく 食べましょう

50%朝食で主食・主菜・副菜がそろっている人の割合

学年	H25	H24
小学生	27.8	20.1
中学生	21.8	20.1
高校生	17.4	12.4
保護者	28.4	26.3

※高学年と保護者で、おかしが食べない朝食が増えています…。そのなかでも「菓子パン」を朝食にしていることが多いようです。

忙しい朝のちょっとしたアドバイス まずは、菓子パンを「食」にチェンジ! ハムやレタス、チーズを挟んだ「サンドイッチ」などでバランスよく食べましょう。

「お手伝い」は貴重な体験の場

食事の「手伝い」をする高校生（R1）

「食事のお手伝い」をしている子どもほど、「自分で食事を作ることができる」傾向があります。高校生は、独立立身の準備期間。健康的な生活を送るためには、「お手伝い」から学ぶ成功や失敗の「経験値」が実生活に役立ちます。子どもの成長に合わせた役割を持たせましょう。

「お手伝い」は貴重な体験の場

「食事のお手伝い」をしている子どもほど、「自分で食事を作ることができる」傾向があります。高校生は、独立立身の準備期間。健康的な生活を送るためには、「お手伝い」から学ぶ成功や失敗の「経験値」が実生活に役立ちます。子どもの成長に合わせた役割を持たせましょう。

食習慣は、家庭における食への関心が大きく影響し、成人期の土台となります。食事に「手間」はかかるものです。賢く効率よく工夫して「早寝・早起き・しっかりごはん」を習慣づけたいですね。

元気な加美っ子を育てるために ～「食」の輪の取り組み～

平成27年度に策定した「第2期加美町食育推進計画」は令和2年度で最終年を迎えます。この5年間は、食習慣と食生活を巡らう。加美町のおいしいお米や野菜のうまさを知らう。家庭一掃に楽しく食事しようの3つの目標を掲げ、加美町の食生活を活かした食育に取り組んでいます。

【10年間で多くの習慣が改善されています】

- 夕食を一人で食べる 高校生【減る割合】 19%→9%
- 朝食で野菜を食べるようになった 高校生【毎日食べる】 21%→45%
- 朝食で野菜を食べるようになった 中学生【毎日食べる】 23%→30%

【地域の「食」の輪で子どもたちの食育を推進】

成長期の子どもたちの状況は、環境や家族の意識が大きく影響します。家族で食卓を囲むことや野菜を食べることが増えるなど、子どもたちの「食習慣」は10年間で良い方向に変化しています。

【様式1】

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>宮城県東部保健福祉事務所</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	
<p>取組の名称</p>	<p>『みやぎ水産の日』販売会における普及啓発</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月26日（金）</p>
<p>取組内容</p>	<p>〔概要〕</p> <p>管内の水産加工品を販売する『みやぎ水産の日』販売会（主催：宮城県東部地方振興事務所）において、ベジプラス（野菜摂取）の普及啓発を行いました。</p> <p>1日の野菜料理の目安を展示した他、「みやぎベジプラスレシピ」や管内の給食施設及び市町の栄養士が作成した「いしのまきベジプラスレシピ」を配布しました。</p> <p>管内の住民の方々が来場され、レシピはとても喜んでいただきました。</p> 

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県東部保健福祉事務所
取組市町村名 取組団体・企業名	
取組の名称	各種広報
実施時期	6月
取組内容	<p>(1) 地元紙との協働による新聞記事掲載（6／17） 石巻日日新聞社と協働し、毎月、石巻日日新聞に健康づくりに関する記事を掲載しています。6月は管内の健康課題と、食生活改善のヒント、ベジプラスレシピを掲載しました。</p> <p>(2) SNS 投稿（6／19） 宮城県東部地方振興事務所が運営する SNS (Twitter, Facebook, Instagram) に、管内の食材「みやぎサーモン」を使った、ベジプラスレシピを投稿しました。</p> <p>(3) 東部保健福祉事務所復興支援ニュース（6月号） 当所が毎月発行する復興支援ニュースに、食育に関する記事を掲載しました。</p>