

第4次

寒河江市食育・地産地消推進計画

(案)

は じ め に

寒河江市は山形県のほぼ中央に位置し、出羽三山で有名な月山や、朝日連峰、奥羽山脈など壮麗な山々に囲まれた山形盆地の西方に位置しています。山形県の「母なる川最上川」と「清流寒河江川」が、市街地を包むように流れ、その肥沃な土壌と恵まれた気候により、多彩な農産物が生産される優良農地が広がっています。

しかし近年、国際情勢や気象条件の変化、農業の担い手の高齢化や後継者不足、生産コストや食糧価格の高騰など、食をめぐる安全や安心に懸念が生じてきております。

「食育」や「地産地消」という言葉がうたわれて久しいですが、上記のような現状を背景に、地域社会全体において「食育」・「地産地消」の重要性や求められる役割は一層増しているものと考えております。

平成22年に第1次となる「寒河江市食育推進計画」を策定以来、本市は、乳幼児期から高年期までのライフステージ毎の特徴に応じた取組により、食育の推進を目指し、計画に沿った様々な事業を展開してまいりました。

このたび、「第3次寒河江市食育・地産地消推進計画」の計画期間が終了することから、「寒河江市食育・地産地消推進会議」の委員の提言や、市民の皆様へのアンケート結果などを踏まえ、第4次計画を策定いたしました。

この計画では、食育・地産地消推進計画の基本理念とこれに応じた基本目標、具体的な取組により、食を通じた市民の健康増進と農林水産業の活性化や地域おこし、食と農のつながりを豊かにする地産地消の多彩な広がりにつなげてまいりたいと考えております。

最後に、本計画策定にあたり、アンケートに御協力いただき、また貴重な御意見を賜りました市民の皆様並びに計画策定に御協力いただきました関係各位に対し、心から感謝を申し上げます。

令和 8 年 3 月

寒河江市長 齋 藤 真 朗

目 次

I 寒河江市食育・地産地消推進計画策定に当たって

1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2

II 本市の「食」をめぐる現状と課題

1 食生活	5
2 生活リズム	2 1
3 食育に関する知識	2 5
4 家庭における食事の形態等	3 1
5 食の安全・安心	3 7

III 基本的な考え方

1 基本理念	4 1
2 食育・地産地消の基本目標	4 1
3 施策の体系と展開	4 2

IV 目標指標	4 3
新たな指標について	4 4

V 食育・地産地消推進の役割分担と推進体制

1 役割分担	4 8
2 推進体制	4 9

I 寒河江市食育・地産地消推進計画の策定に当たって

1 計画の趣旨

私たちが住む寒河江市の誇れる財産の一つとしてあげられるのが、「豊かな自然」であり、その恵まれた環境の下で新鮮で美味しい農作物が育ちます。この恵みに感謝しながら風土に根差した食文化を築き、豊かな食生活が営まれてきました。

しかしながら、近年では全国的な気候変動による高温・豪雨などに起因する農業生産の不安定化や、国際情勢の影響に伴う生産コストの上昇による食料価格の高騰など、食料の安定供給に対する懸念が高まってきました。

また、少子高齢化を伴う人口減少や家庭環境の多様化は、個人のライフスタイルへも大きく影響を及ぼしており、それに伴い「食」をめぐる環境も変化しています。中食や外食で食事を済ませる「食の外部化」や、朝食欠食や深夜の食事などの不規則な食生活、調理済み食品の多用による栄養バランスの偏り、一人で食事をするいわゆる「孤食」などの問題が指摘され、健全な食生活や健康寿命に関わる課題が横たわっています。

国は平成17年に「食育基本法」を施行し、令和3年には「第4次食育推進基本計画」を策定して、国民自らが食育推進活動を実践することにより、食への理解を深めるための取り組みを進めています。

山形県においても、新たな食育推進計画及び地産地消推進計画として、令和7年に「第4次山形県食育・地産地消推進計画」を策定し、食育と地産地消の一体的推進を図っています。

こうした状況を踏まえ、本市においては食育の課題や目標を見直し、「食」を基盤とする健康づくりや、地元食材の利用拡大による地域経済の活性化など、食育と地産地消に関する施策を総合的に推進していくため、「第4次寒河江市食育・地産地消推進計画」を策定するものです。

【用語の定義】

■「食育」とは・・・

「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間を育てること。

■「地産地消」とは・・・

地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費すること。

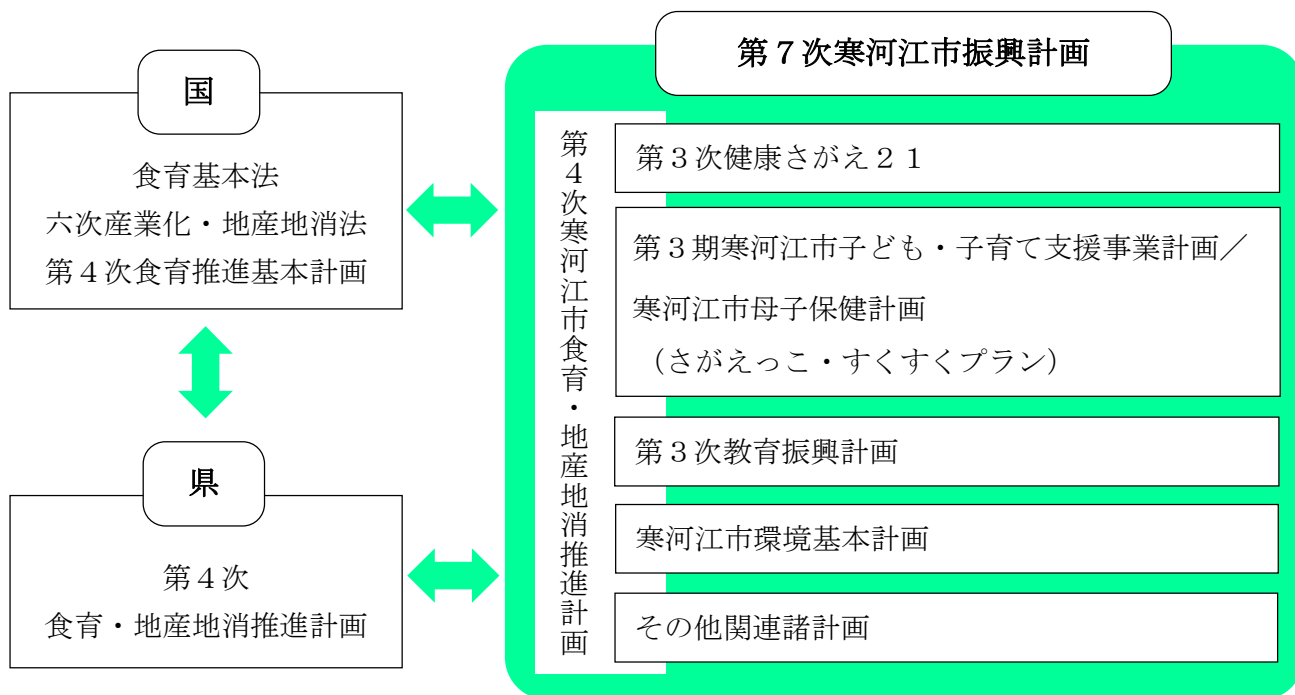
出典：農林水産省ホームページ

2 計画の位置づけ

本計画は、次の法令等に規定する計画として位置付け、本市における食育や地産地消のあるべき姿を示すとともに、その実現に向けて必要な施策を総合的かつ計画的に推進するものです。

- (1) 食育基本法第18条に規定する市町村食育推進計画
- (2) 地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条に規定する「地域の農林水産物の利用の促進についての計画」

同時に、本計画は、国の「第4次食育推進基本計画」及び県の「第4次食育・地産地消推進計画」のほか、本市の「第7次寒河江市振興計画（令和8年3月策定）」を踏まえるとともに、関連諸計画との整合性を図り、相互に連携・補完しながら、食育・地産地消を効果的に推進するものとします。



3 計画の期間

本計画は、令和8年度から令和12年度までの5年間とします。ただし、社会情勢や関連計画等を踏まえ、必要に応じて見直しを行うものとします。

令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
← 計 画 期 間 （ 5 年 間 ） →				

■SDGs（持続可能な開発目標）について

SDGs（持続可能な開発目標）は、平成 27 年に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための目標」であり、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すものです。

食育の取組は、SDGs の取組に繋がるところが多くあります。

この「持続可能な開発目標」は、誰一人取り残さないという理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目指しており、17 の目標の内、例えば、目標 2「飢餓をゼロに」では、飢餓を終わらせ、食料安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進するなど、食育に深く関連した達成目標が示されています。その他にも、「海の豊かさを守ろう」や「陸の豊かさを守ろう」など、食育に直結する項目が列挙されており、世界的課題と食育の関係性が具体的に示されている内容となっています。

SDGs と食育・地産地消はいずれも親和性があり、強い結びつきがあります。食育・地産地消に取り組むことは、持続可能な社会の実現に繋がるものであるといえます。

寒河江市においても、SDGs の理念、目標を踏まえ、まちづくりの方向性と合致させ、振興計画の各政策、施策の推進に取り組んでいきます。



Ⅱ 本市の「食」をめぐる現状と課題

現状を把握するため、令和２年度に実施した調査（以下、「前回調査」という。）と同様に以下のとおりアンケート調査を実施し、その結果を比較・分析しました。

また、新たな計画の指標に関する検討材料として、新たな項目についても調査しました。

調査時期	令和８年１月１９日～１月２９日
調 査 名	食育に関するアンケート調査
対 象 者	市内幼稚園及び認可保育施設年中の児童（４歳児）の保護者 市内全小学２年生・５年生の児童の保護者 市内全中学２年生の生徒の保護者 市内全高等学校２年生の生徒の保護者
手 法	「logoform」による Web 回答方式
対 象 数	１，５５２人
回 答 数	４１７人（26.9%）

1 食生活

(1) 朝食・夕食の欠食

「欠食」とは、食事をとらないことをいいます。食事を欠くことは栄養バランスの崩壊につながり、だるさ、疲労感のほか、怒りやすさなどの心の健康にも悪影響を及ぼすものであることが指摘され、特に成長期においては体内時計の乱れや集中力の低下など生活に影響があることから、少量でも朝食をとることが推奨されます。

(朝食について)

前回調査と同様に依然として、年代が上がるにつれ、朝食をとらない者の割合が増加しています。

毎日食べない理由としては約半数が「食欲がない」と回答しています。

(夕食について)

全ての回答者が「毎日食べる」と回答しています（前回調査：97.8%）。前回調査時から改善が見られます。

前回の調査では「太りたくない」との理由から欠食する回答も見られていました。ダイエットを理由として夕食を抜く者も見受けられましたが、今回の調査では改善されています。ダイエットは、栄養が偏りがちになりバランスが崩れること、健康に対する誤った知識から、糖質を制限するなど、成長期において必要な栄養素を充足できるよう今後も動向を見守る必要があります。

— 課 題 —

調査の結果、朝食を毎日とらない（「毎日食べる」以外の回答）者は、幼児 2.9%（前回調査：4.0%）、小学生 4.6%（同：3.6%）、中学生 7.7%（同：9.2%）、高校生 13.3%（同：18.9%）となっています。

理由については「時間がない」「食欲がない」との回答が多く、就寝時間や起床時間に起因するものもあるかもしれません。

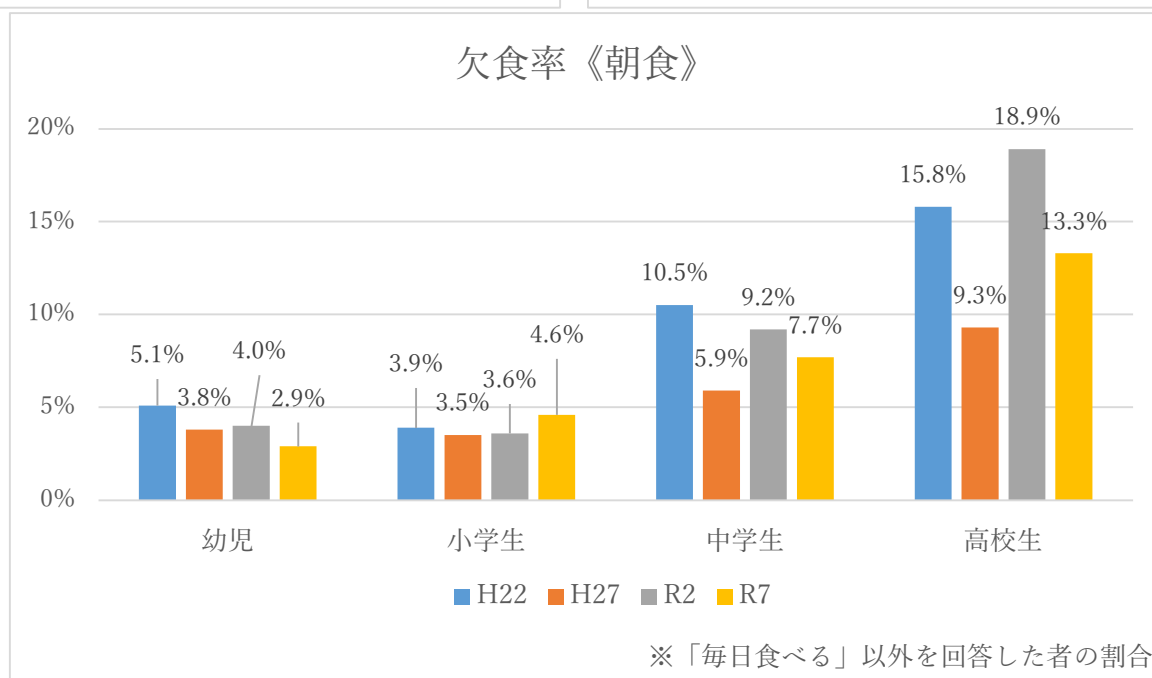
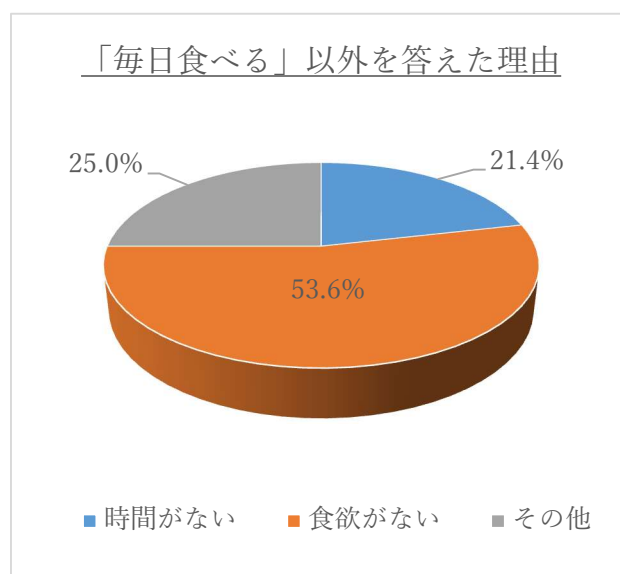
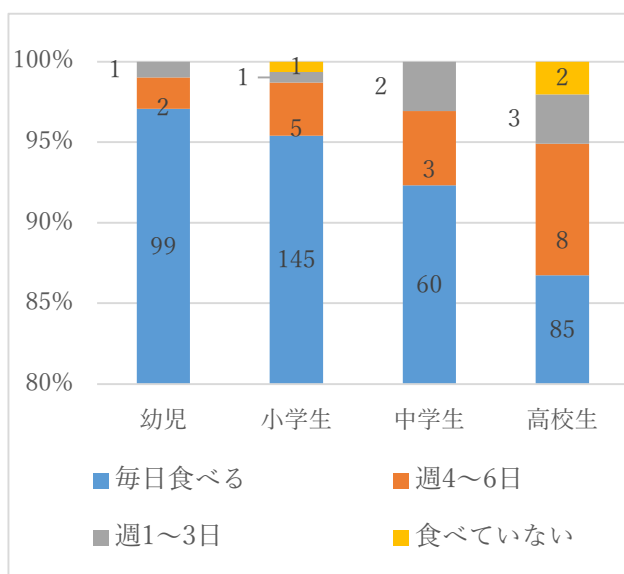
夕食については、前回の調査では年代が上がるにつれ欠食率が高くなる傾向が示されていましたが、今回の調査では夕食の欠食は見られませんでした。

規則正しい食習慣を実践することは成長年代の子どもにとって健やかな心身を育むために必要なものです。高校生においては、朝食について正しい知識を身に付け、また正しい健康情報による価値観の形成が必要です。

Q. 朝食を食べていますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
毎日食べる	92.2%	93.3%
週4～6日	4.7%	4.3%
週1～3日	1.5%	1.7%
食べていない	1.4%	0.7%
(無回答)	0.1%	0%

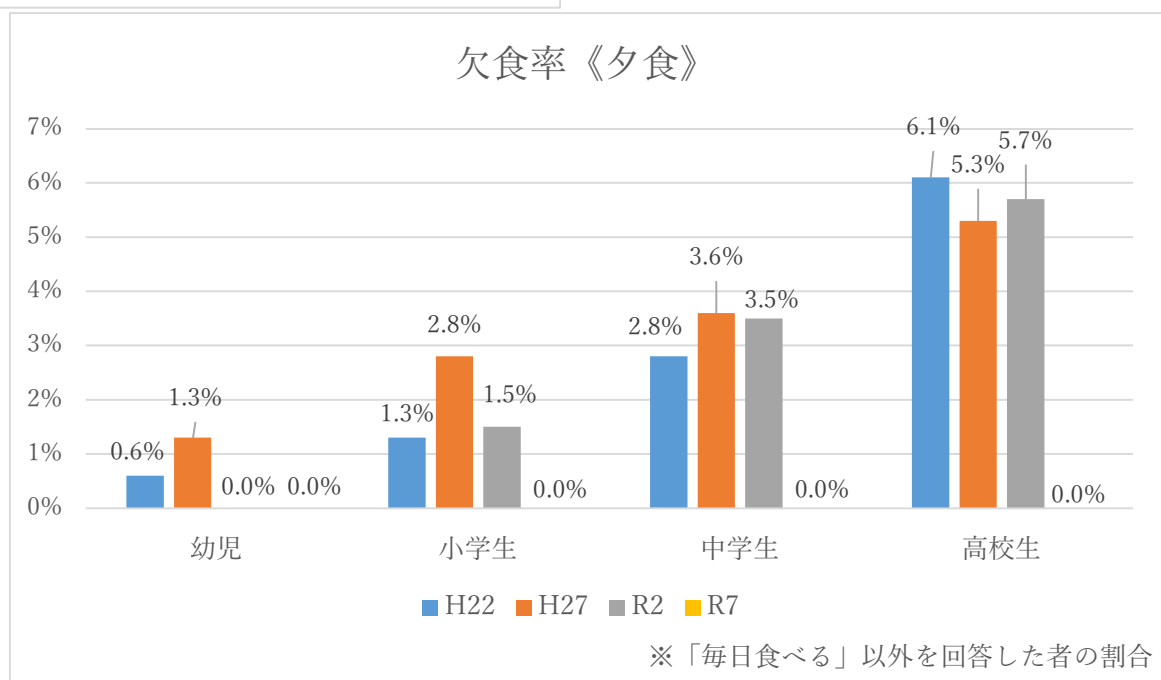
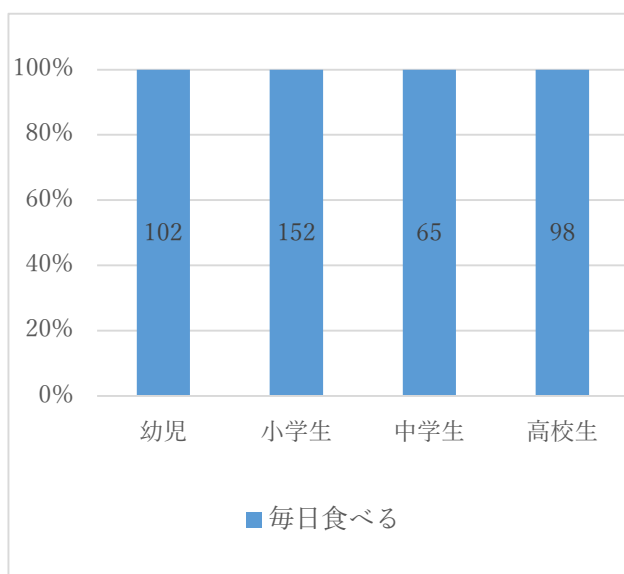
【関連調査結果グラフ】



Q. 夕食を食べていますか。

	前回調査 (R2)		今回調査 (R7)
毎日食べる	97.8%	➡	100%
週4～6日	1.9%		0%
週1～3日	0.1%		0%
食べていない	0.1%		0%
(無回答)	0.1%		0%

【関連調査結果グラフ】



（２） 家族と一緒に食事

家族のいずれかの者と一緒に食事をする頻度から、孤食の実態を調査しました。

「孤食」とは、一人で食事をするをいいます。具体的には、両親の共働き、子どもの塾やならいごとなどの家族各々の事情により生活時間が一致せず、家族が別々に食事をしたり、子どもが一人きりで食事をしたりする状態があげられます。

（朝食について）

「毎日（家族一緒に食事を）している」と回答した者は、全体の 60.0%（前回調査：78.8%）となり、低下する結果となりました。「していない」と回答した者も 8.4%（同：3.9%）と増加しています。年代が上がるにつれて、一人きりで食事をする「孤食」の状態が多くみられます。通学の時間が小中学生よりも早くなる傾向もあるため、生活のリズムが家族と異なる場合もあるかもしれません。高校生に至っては年全体の実に 2 割が家族と食事をしていない結果が出ています。

（夕食について）

朝食の調査結果と比較すると、「毎日」の回答割合が朝食においては 60.0%であることに對し、夕食は 82.3%（同：85.1%）であり、毎日家族と一緒に食事をする割合は、夕食時の方が高い結果となりました。

また、年代が上がるにつれて、「毎日」の回答割合が減少する一方で、家族と一緒に夕食をとらない者の割合が高くなる傾向にあり、高校生においてはこの割合が最も高い結果となりました。

— 課 題 —

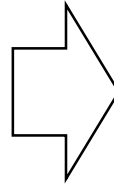
調査の結果、家族と一緒に食事をする割合が総じて低下傾向にあります。社会環境の変化で核家族化が進み、ひと世帯当たりの人数も少なくなっているため、昔と比べて家族の誰かと一緒に食事をする機会そのものが減っているのではないのでしょうか。幼児期から、食事の際のコミュニケーションを通じて、食の楽しさの実感、心の充足感・安定を得られるよう、できるだけ家族と一緒に食事をする機会を持つことが大切です。

Q. 週にどのくらい家族と一緒に食事をしていますか。

◆ 朝食

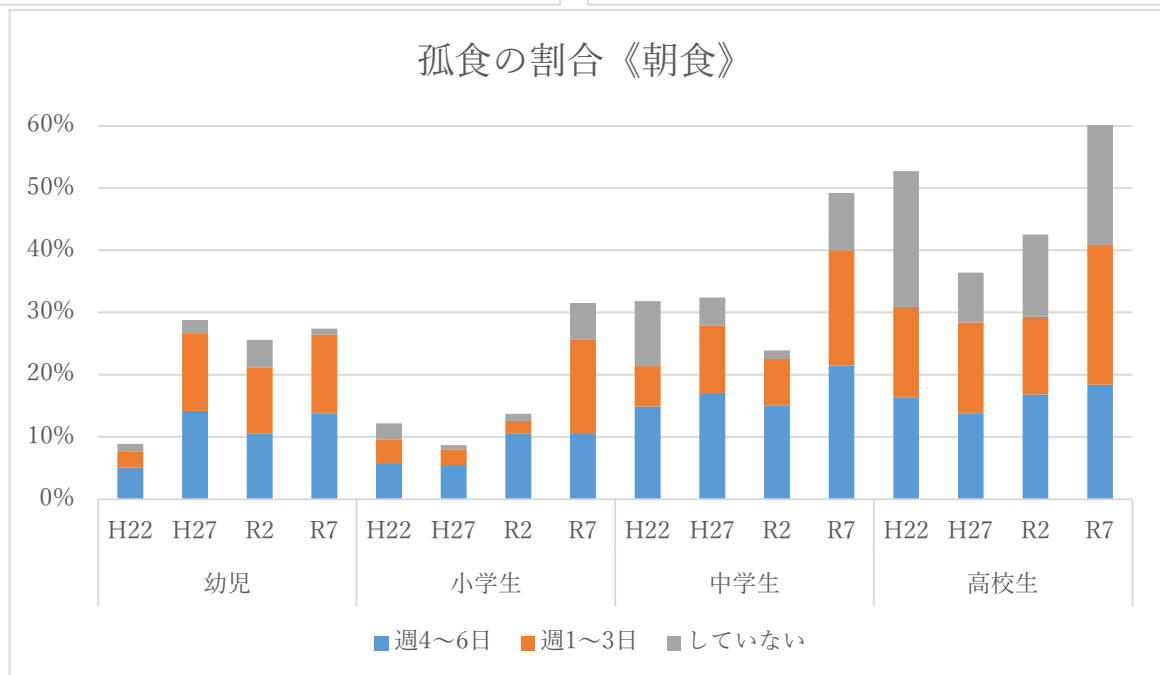
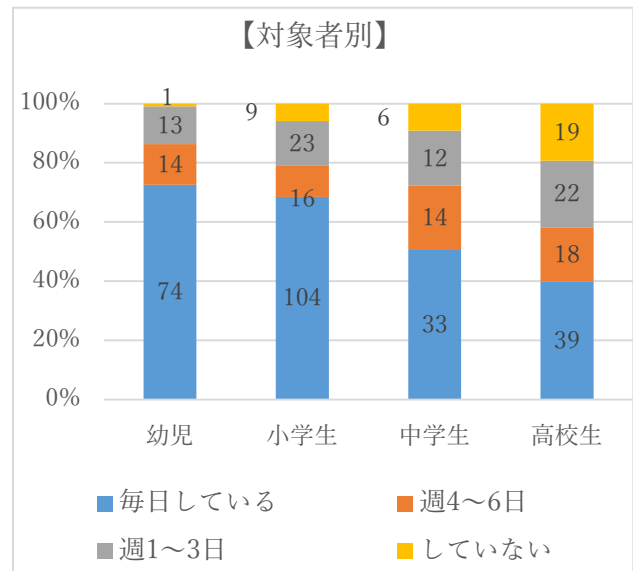
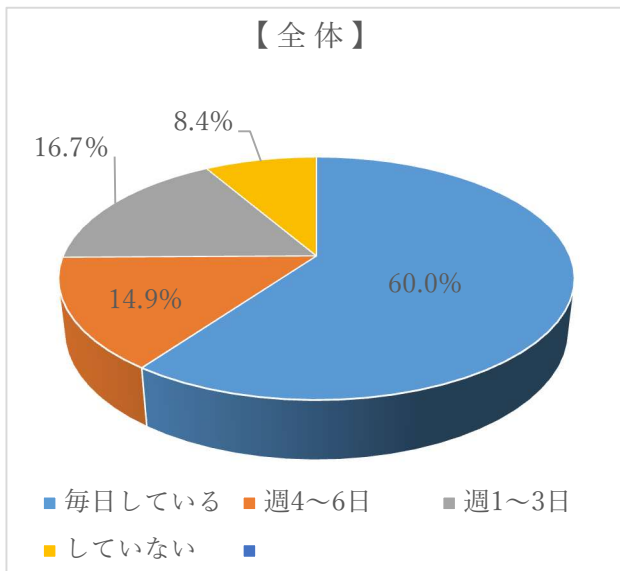
毎日している
週4～6日
週1～3日
していない
(無回答)

前回調査 (R2)	
毎日している	78.8%
週4～6日	10.4%
週1～3日	6.6%
していない	3.9%
(無回答)	0.3%



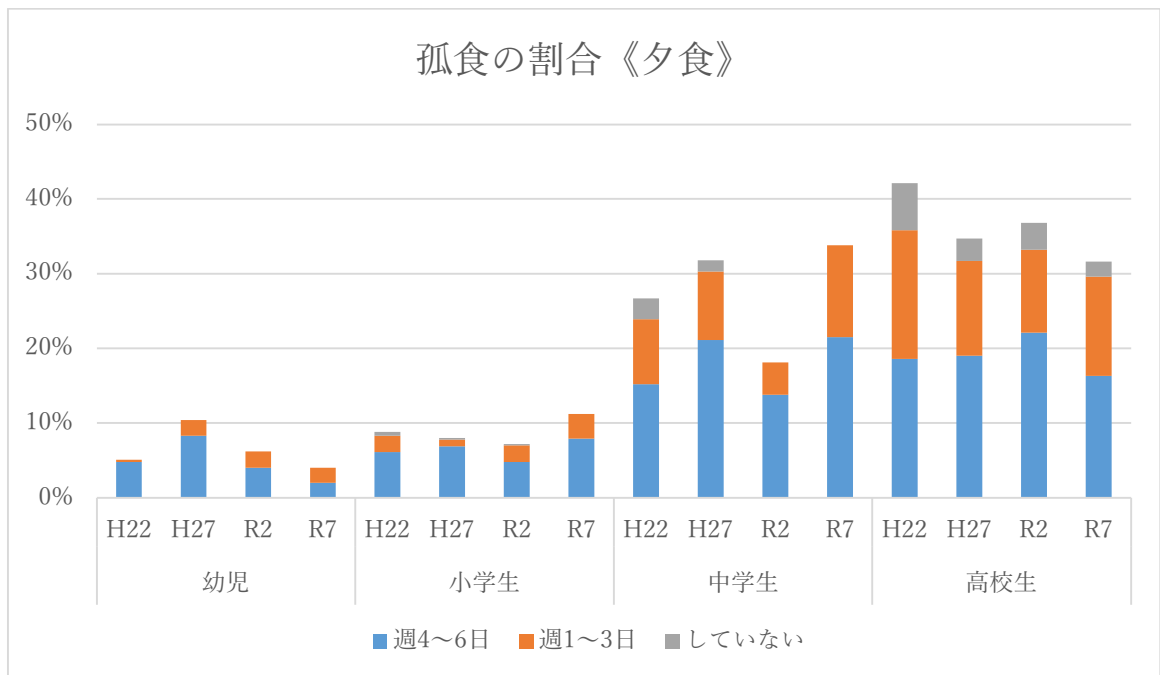
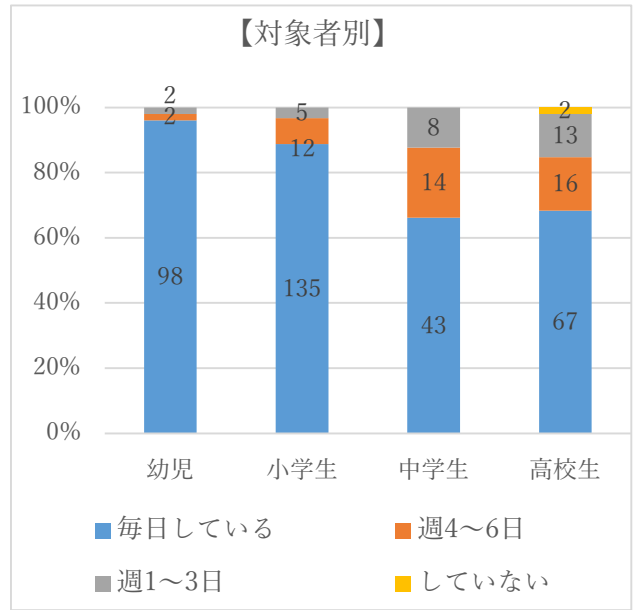
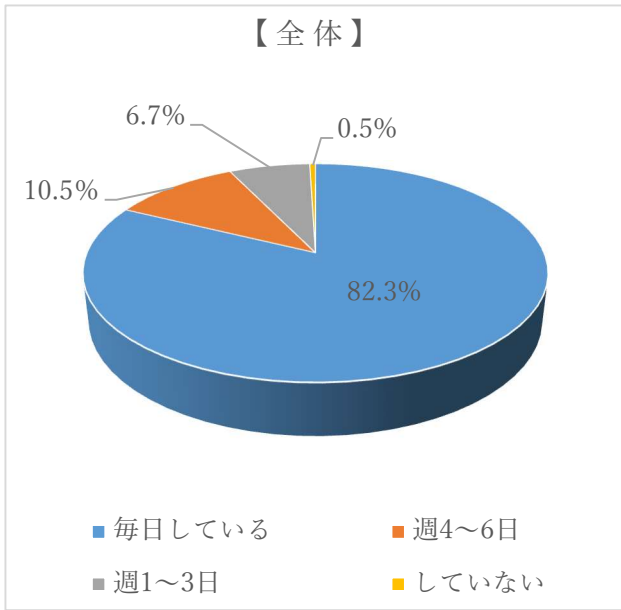
今回調査 (R7)	
毎日している	60.0%
週4～6日	14.9%
週1～3日	16.7%
していない	8.4%
(無回答)	0%

【関連調査結果グラフ】



◆ 夕食	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
毎日している	85.1%	82.3%
週4～6日	9.7%	10.5%
週1～3日	4.2%	6.7%
していない	0.7%	0.5%
(無回答)	0.2%	0%

【関連調査結果グラフ】



(3) 栄養バランス

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がある食事をしているかを指標として、朝食・夕食の別に調査を実施しました。

(朝食について)

「全てある」または「2～3つある」と回答した者の割合は89.9%（前回調査：94.1%）と高い水準を維持していますがわずかに低下しています。

(夕食について)

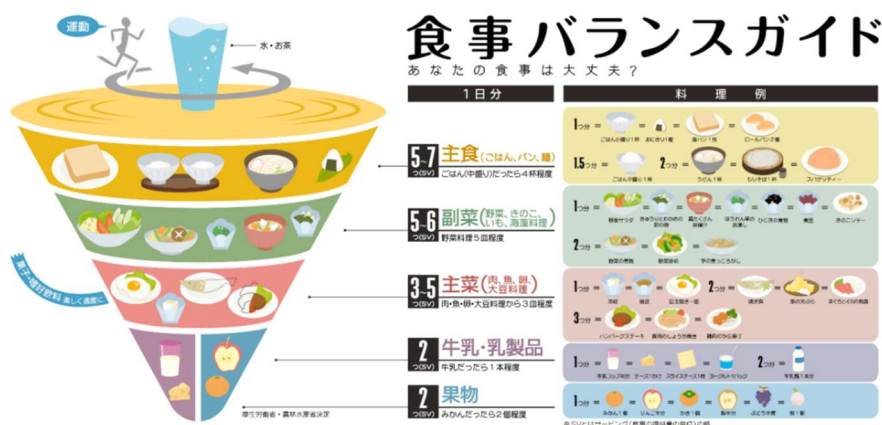
朝食と同様に「全てある」または「2～3つある」と回答した者の割合は99.1%（同：98.2%）と高く、すべての年代において97%以上となっています。

— 課題 —

調査の結果、食事の際に主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が「全てある」または、このうち「2～3つある」と回答した者の合計の割合は朝食・夕食ともに高い水準にあります。

主食、主菜、副菜は基本的な食事の姿です。これに加えて牛乳・乳製品、果物を、1日を通して摂取することを目指していくことが大切です。余裕のある時間が少ない大人世代にとって毎食、全てを揃えることは大変ですが、後述の「食事バランスガイド」を参考に、栄養のバランスがとれた食事をとるとともに、正しい食生活の習慣づけが大切です。また、小学生にとっては「食事バランスガイド」の理解が難しい場合もあるため、栄養のバランスが取れる食事についてわかりやすく伝えていく必要があります。

■食事バランスガイドとは・・・1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安をコマをイメージしたイラストで示したものです。



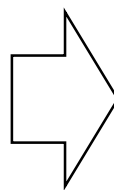
出典：厚生労働省

Q. 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がある食事をしていますか。

◆ 朝食

全てある
2～3つ
1つだけ
(無回答)

前回調査 (R2)	
全てある	29.7%
2～3つ	64.4%
1つだけ	5.3%
(無回答)	0.6%

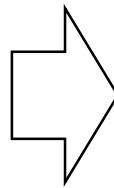


今回調査 (R7)	
全てある	26.4%
2～3つ	63.5%
1つだけ	10.1%
(無回答)	0%

◆ 夕食

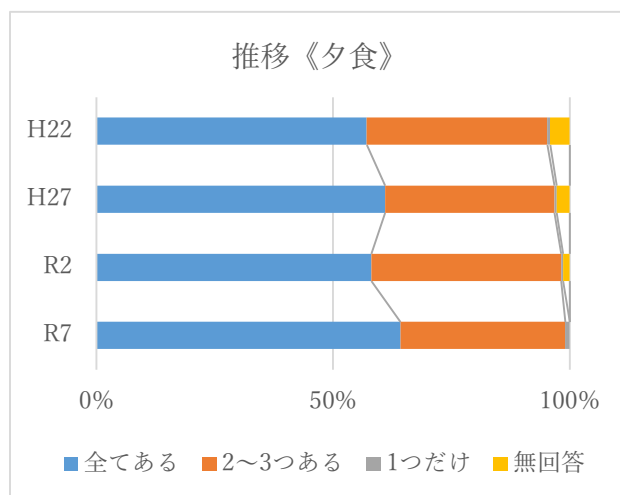
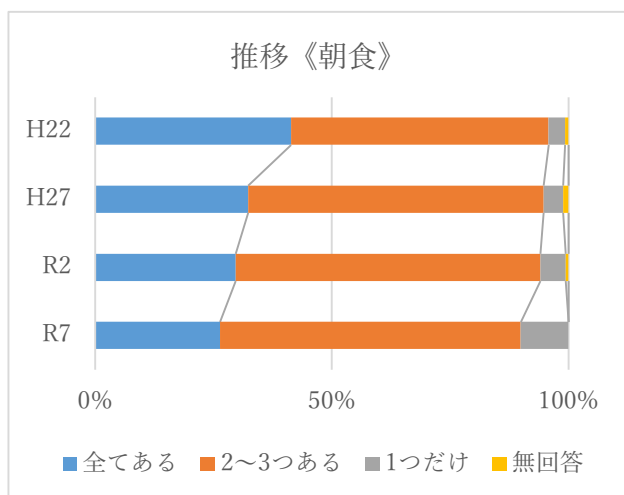
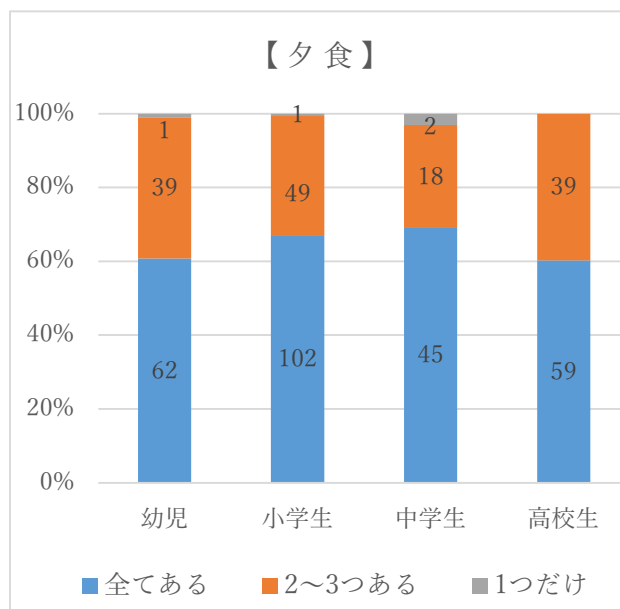
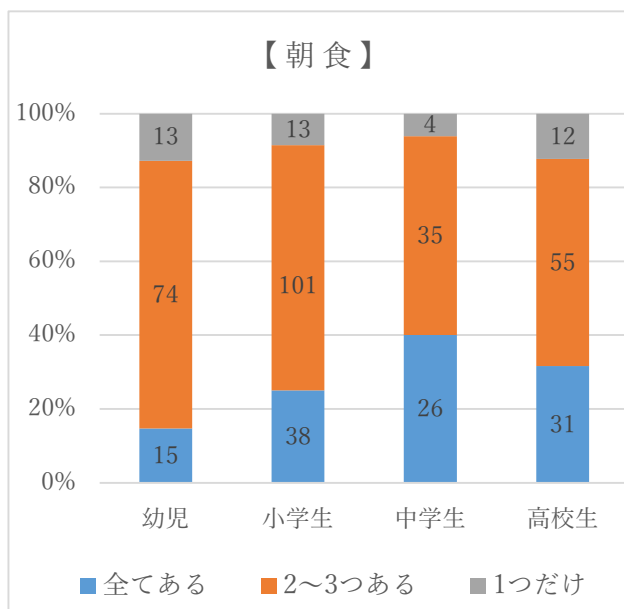
全てある
2～3つ
1つだけ
(無回答)

前回調査 (R2)	
全てある	58.1%
2～3つ	40.1%
1つだけ	0.4%
(無回答)	1.4%



今回調査 (R7)	
全てある	64.3%
2～3つ	34.8%
1つだけ	0.9%
(無回答)	0%

【関連調査結果グラフ】



（４） 野菜の摂取

野菜嫌いは、児童、青少年に見受けられる偏食の一形態です。偏食とは、必要とされる栄養素に偏りのある食事の状態をいいます。

本項では、「朝夕の食事の時、野菜を好んで食べていますか」という質問を設け、その実態を調査しました。

「少し食べる」の回答が最も多く 51.6%（前回調査：47.8%）、次いで「よく食べる」が 43.9%（同：41.4%）、「食べない」が 4.5%（同：9.4%）でした。

野菜をよく食べる者の割合が前回の調査時から改善傾向にあるものの、依然として全体の半数に満たない状態であり、特に幼児・小学生といった低年齢層において野菜を嫌う傾向が示されました。

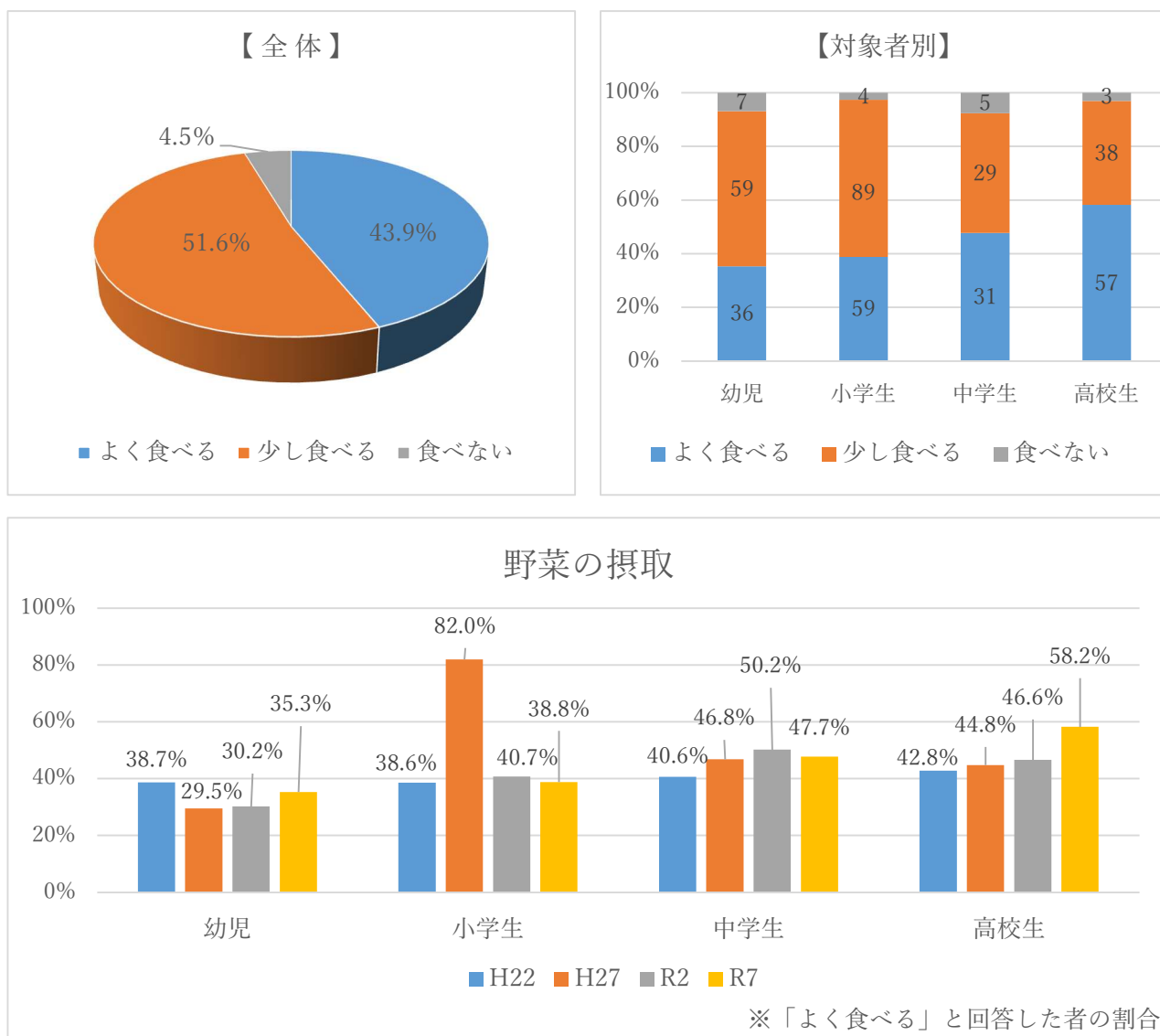
— 課 題 —

幼児期に様々な食材を口にする機会をつくり、偏りのない味覚を形成すること、好きな食べ物を増やしていく調理方法の実践や、食事の与え方に工夫を凝らすことなどによって改善することが必要です。また、自ら野菜を育てたり、収穫体験をすることで、野菜に対する意識が変わることもあるため、今後も各家庭をはじめ、幼稚園や保育所、小学校などでのさらなる食育事業への取組が重要です。

Q. 朝夕の食事のとき、野菜を食べていますか。

	前回調査 (R2)		今回調査 (R7)
よく食べる	41.4%		43.9%
少し食べる	47.8%		51.6%
食べない	9.4%		4.5%
(無回答)	1.4%		0%

【関連調査結果グラフ】



（５） 食事の楽しさ

食事は、人間が生命を維持し活動し成長をするために必要な栄養素を摂る行為であり、日常生活における楽しみのひとつです。また、食事が楽しいということは、食育の基本です。

本項では、「あなたは、食事を楽しいと感じていますか」という質問を設け、どれだけ楽しいと感じているか、その度合いを調査しました。

「あまり楽しくない」と回答した割合は 3.9%（前回調査：5.1%）と全体的に少なく、過去の調査の推移を見ても「楽しい」、「まあまあ楽しい」と回答した者の割合が増加していることから、食事を概ね楽しいと感じている傾向にあると推察されます。

— 課 題 —

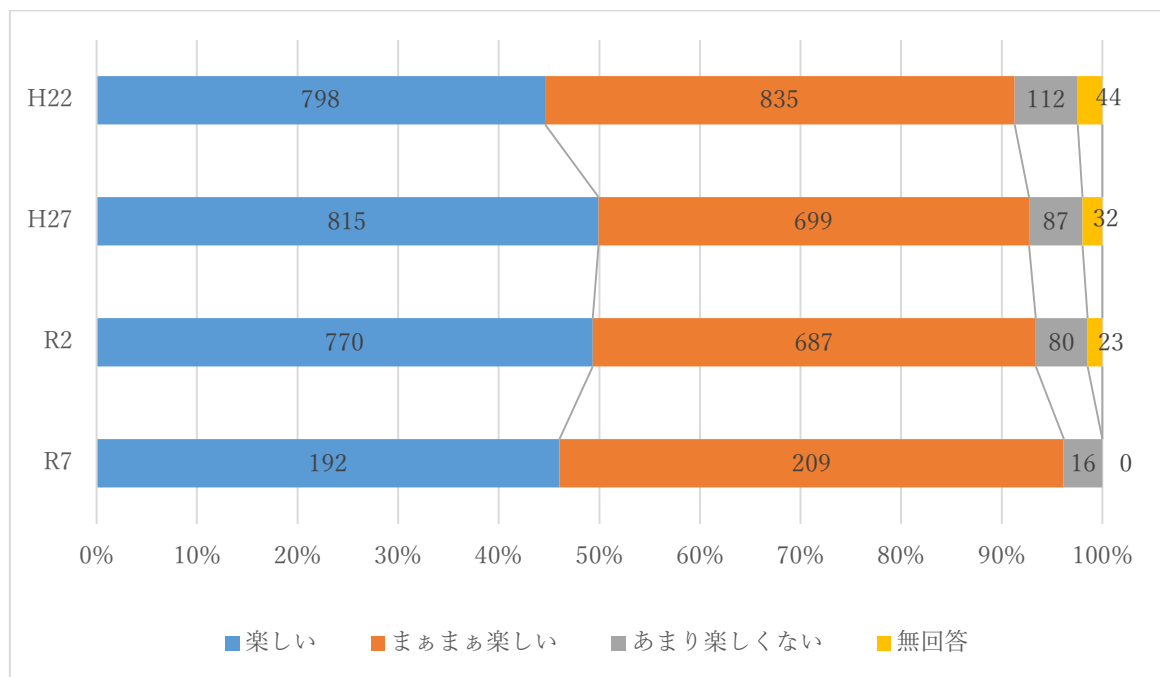
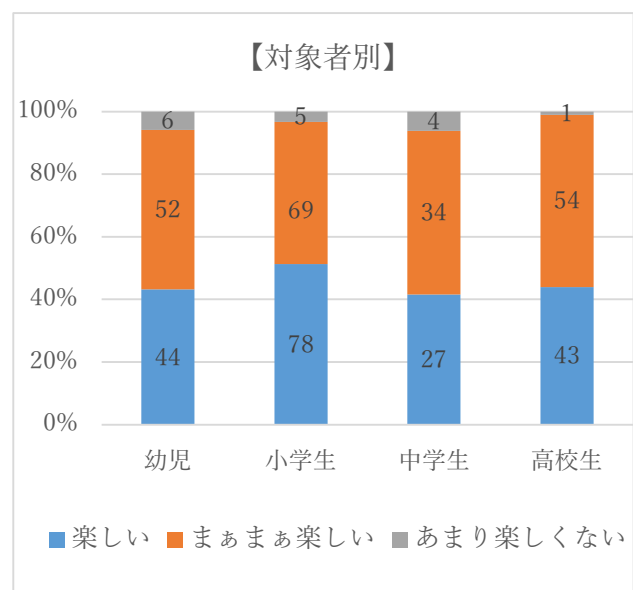
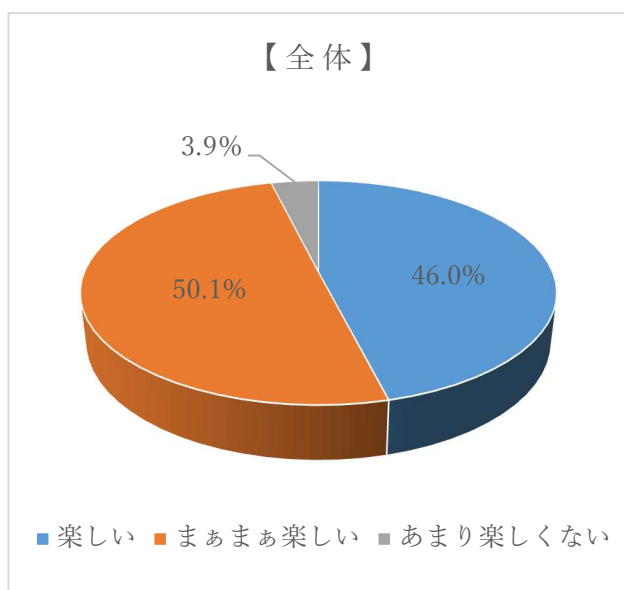
調査の結果、全体的に楽しいと感じていることが推察され、数値上の改善も見られました。

食事を楽しいと感じることは、食を大切にする気持ち、感謝の気持ちを育てることにつながります。食育に関する取組を推進するとともに、家族と一緒に食事をする機会を、今後もできるだけ多く持つ努力をすることが必要です。

Q. 食事を楽しいと感じていますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
楽しい	49.4%	46.0%
まあまあ楽しい	44.0%	50.1%
あまり楽しくない	5.1%	3.9%
(無回答)	1.5%	0%

【関連調査結果グラフ】



（６） 食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は食前、食後のあいさつであり、いずれも食に対する感謝を表すものです。

本項では、「食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか」という質問を設け、その実態を調査しました。

調査の結果、前回調査と同様に「いつも言う」と回答した者が最も多く、全体の44.6%（前回調査：53.7%）という結果になったものの全体の半数を切り、食事の際のあいさつが減っていることが示されました。「いつも言う」と回答した者が最も少なかったのは小学生という結果でした。また、全体の19.2%（前回調査：12.1%）の者は食事のときにあまりあいさつをしないと回答しています。欠食や孤食とも関連性が高いと考えられます。

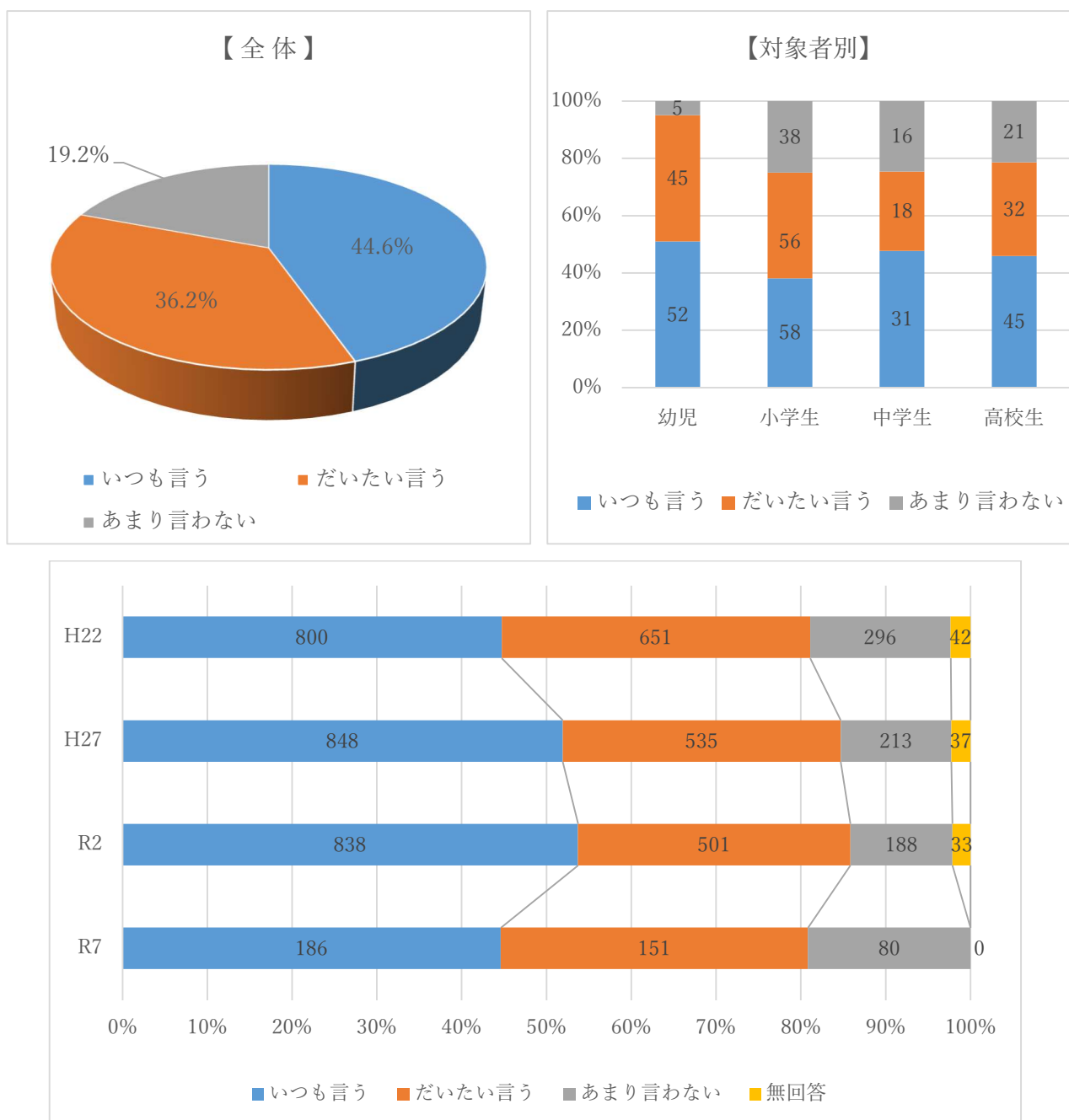
— 課 題 —

小学校などの教育現場では給食の際にあいさつをしています。が、「いつも言う」の割合が最も低い結果となったことから、家庭でのあいさつが少ないことが考えられます。「孤食」の状態ではあいさつが減ることも想像され、家族の誰かと食卓を共にすることが影響するものと推察されます。また、あいさつをする習慣づけを幼児期から行い、食への感謝を育んでいくことが求められます。

Q. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
いつも言う	53.7%	44.6%
だいたい言う	32.1%	36.2%
あまり言わない	12.1%	19.2%
(無回答)	2.1%	0%

【関連調査結果グラフ】



（７） 食事の残食

私たちの生命は、他の動物や植物の生命を絶ち、いただくことによって維持しています。あいさつなどの感謝の気持ちのほかに、「もったいない」という気持ちを育むことが大切です。

本項では、「食事を残さず食べますか」という質問を設け、その実態を調査しました。

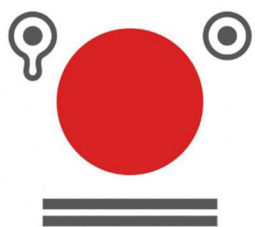
前回調査と同様に、低年齢層ほど食事を残す者の割合が高い傾向が示されました。全体として「残さず食べる」と回答した者の割合は前回調査から増加し、64.0%（前回調査：58.7%）となりました。

— 課 題 —

食べ残しはそのまま「食品ロス」につながりますが、体や心の成長にも影響します。食べることによって全てが自分の栄養になり、成長につながることを教え、食べることの理由を知ってもらう必要があります。また、食べ物への興味を引き出し、食べることを楽しませる工夫も大切です。

■食品ロス削減国民運動のロゴ「ろすのん」

食品の生産、製造、販売、加工、流通、販売、消費のフードチェーンの中で食品ロスに取り組んでいく必要があり、国民運動「NO-FOODLOSS PROJECT」が展開されています。ロゴマークとして誕生したのが「ろすのん」です。

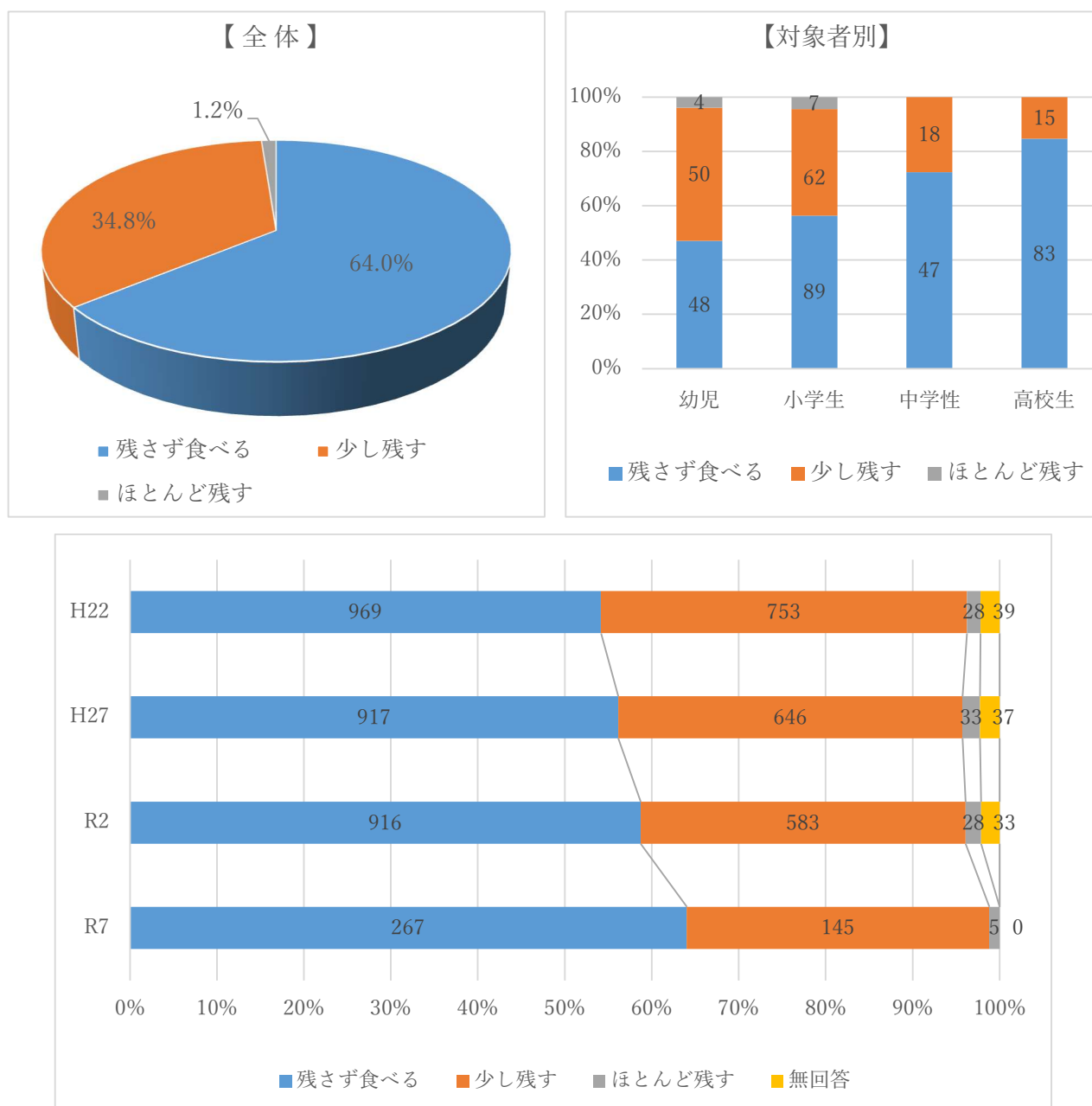


食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

Q. 食事を残さず食べますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
残さず食べる	58.7%	64.0%
少し残す	37.4%	34.8%
ほとんど残す	1.8%	1.2%
(無回答)	2.1%	0%

【関連調査結果グラフ】



2 生活リズム

(1) 起床時間

朝食は1日の活動の源です。朝食を抜くと、栄養不足を招くばかりでなく体内時計が乱れ、肥満、排便不調などを引き起こす可能性があります。また、勉強や仕事の効率低下にもつながると指摘されています。

朝食の欠食との関連性から、本項では、「何時に起きますか」という起床時間についての質問を設け、その実態を調査しました。

調査の結果、「朝6時～7時前」と回答した者の割合が前回調査と同様に最も高く、全体の80.1%（前回調査：72.9%）、次いで「朝7時～8時」が13.2%（同：10.8%）となり「朝6時前」の6.5%（同：13.8%）を上回りました。前回調査時よりも全体的に起床時間が遅くなっている傾向にあり、朝食の欠食率と結びついていると考えられます。

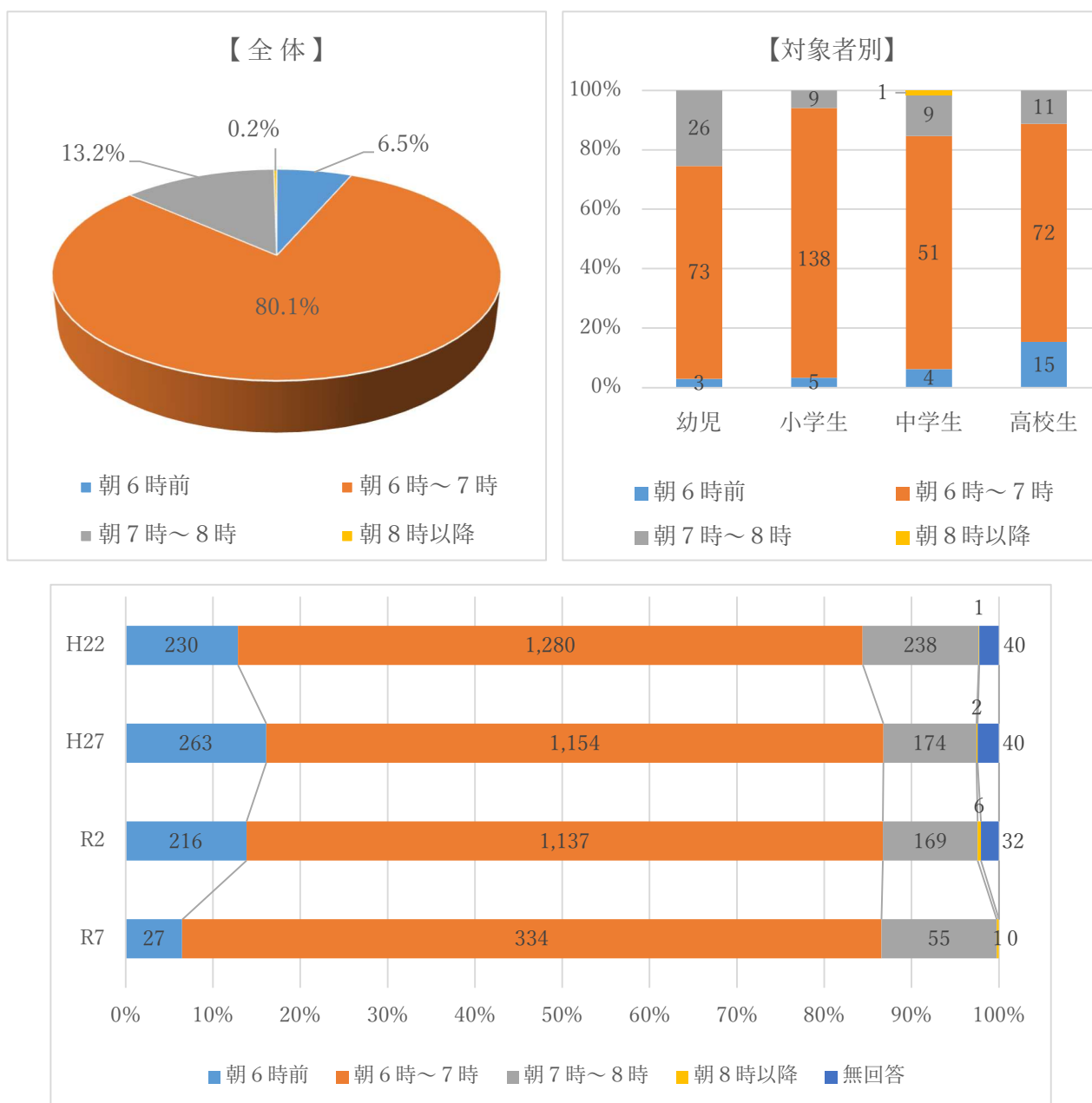
— 課 題 —

不規則な生活リズムは、食欲を低下させ、朝食の欠食にもつながり、栄養不足、肥満、勉強や仕事の効率低下などの影響が懸念されます。毎朝定時に起き、朝食を規則正しく摂取することによって一日の活力を高めるとともに、生活のリズムをつかむことが大切です。

Q. 何時に起きますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
朝 6 時前	13.8%	6.5%
朝 6 時～ 7 時	72.9%	80.1%
朝 7 時～ 8 時	10.8%	13.2%
朝 8 時以降	0.4%	0.2%
(無回答)	2.1%	0%

【関連調査結果グラフ】



（２） 就寝時間

就寝時間も起床時間と密接に関係する要素であり、朝食の欠食につながる重大な要因であると考えられます。

本項では、「何時に寝ますか」という就寝時間についての質問を設け、その実態を調査しました。

調査の結果、「夜 9 時～10 時」と回答した者の割合が 42.0%（前回調査：44.2%）と最も高く、次いで「夜 10 時～11 時」の 26.1%（同：21.5%）、「夜 11 時～12 時」の 15.6%（同：16.8%）でした。

年代別に見ると、幼児及び小学生では「夜 9 時～10 時」が最も多く、中学生は「夜 10 時～11 時」、高校生は「夜 11 時～12 時」と、年代が上がるにつれて就寝時間が遅い時間帯へと移り変わる傾向が示されました。

— 課 題 —

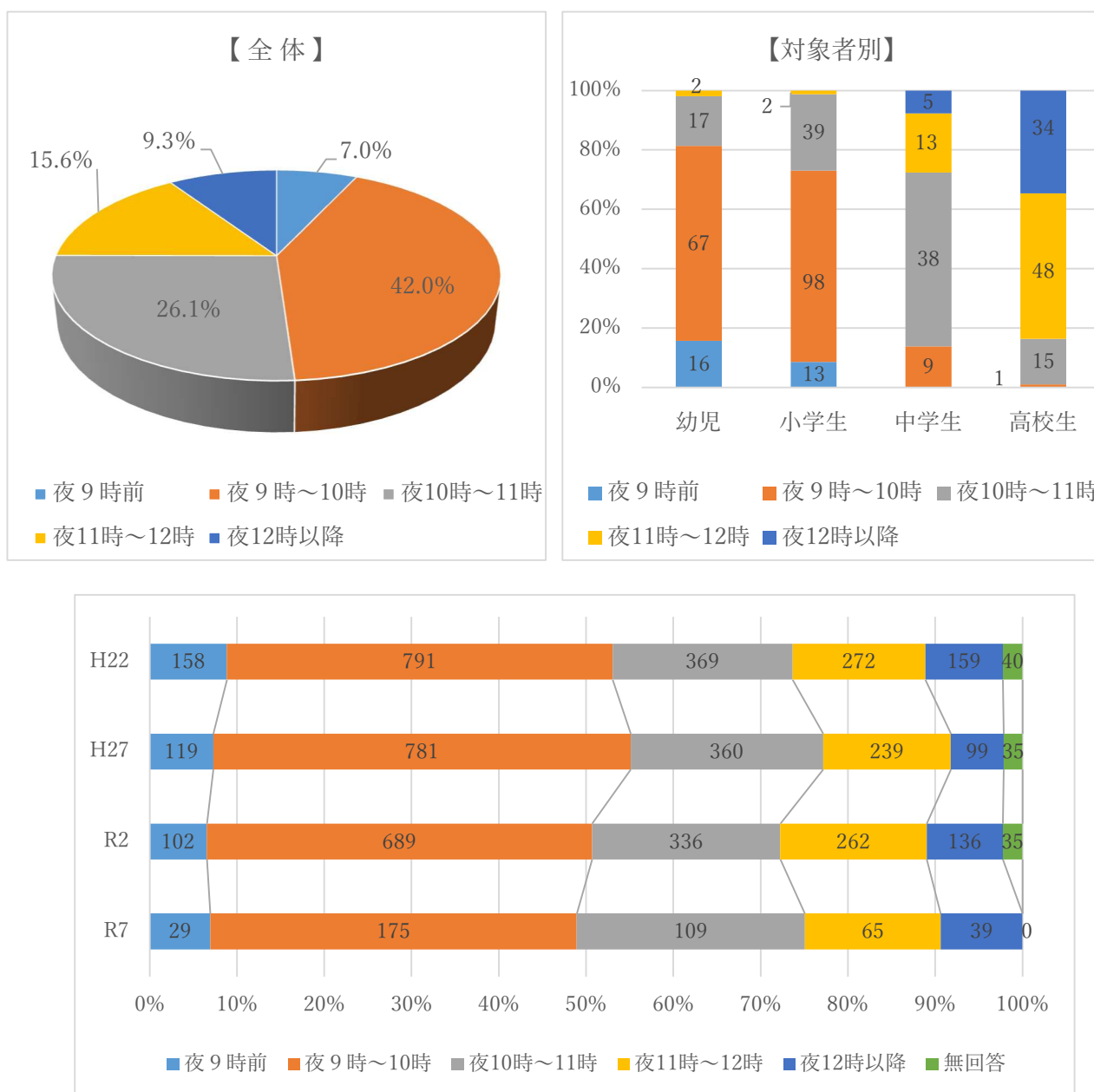
調査の結果、年代が上がるにつれて就寝時間が遅くなり、夜型の生活になる傾向が推察されます。

こどもの睡眠時間の目安について、米国睡眠学会では小学生は 9 ～ 12 時間、中高生は 8 ～ 10 時間の睡眠が推奨されています（出典：厚生労働省）。さきの起床時間のアンケート調査と照らし合わせると、睡眠時間が全体として不足している傾向があり、生活リズムの乱れによる心身への影響が懸念されます。近年はスマートフォンやタブレットなどの情報端末に触れる機会も多く、睡眠の阻害要因が身近に存在しています。起床時間と同様に、早寝早起き三度の食事といった基本的生活習慣を確立する必要があります。

Q. 何時に寝ますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
夜 9 時前	6.5%	7.0%
夜 9 時～10 時	44.2%	42.0%
夜 10 時～11 時	21.5%	26.1%
夜 11 時～12 時	16.8%	15.6%
夜 12 時以降	8.7%	9.3%
(無回答)	2.2%	0%

【関連調査結果グラフ】



3 食育に関する知識

(1) 「メタボリックシンドローム」の認知度

内臓脂肪が蓄積すると、高血糖、高血圧または血中脂質異常が生じ、脳卒中などの危険性が高まります。このような状態を「メタボリックシンドローム（英 Metabolic Syndrome、内臓脂肪症候群、通称：メタボ）」といますが、日本人は民族的特徴から米国人よりこのメタボリックシンドロームに悪影響を受けやすいとされています。

本項では、「メタボリックシンドロームを知っていますか」という質問を設け、その認知度を調査しました。

「よく知っている」と回答した者は 78.4%（前回調査：47.0%）と前回調査時よりも大きく増えました。「知らない」と回答した割合も 1.2%（前回調査 22.8%）と大きく減少しました。

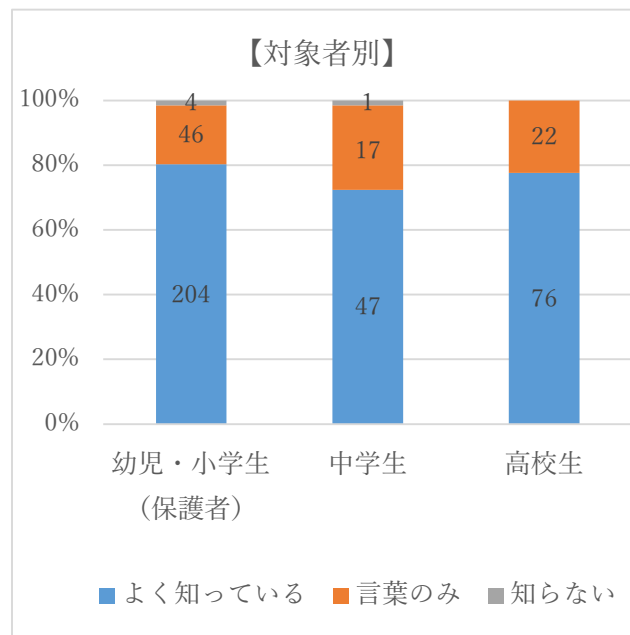
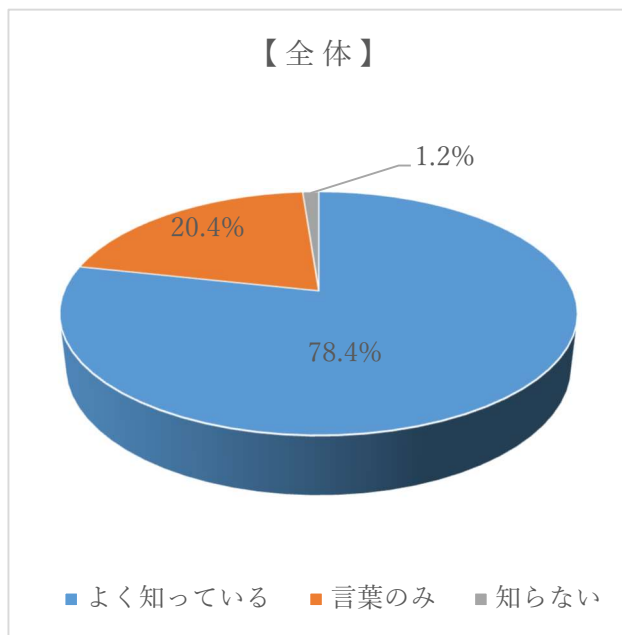
— 課 題 —

平成 20 年度にメタボリックシンドロームに着目した特定健診が新たに実施され、「メタボ健診」としてメディアでも取り上げるようになったため単語として普及してきました。メタボリックシンドロームは、生活習慣病の予防に直結することから、今後、様々な機会においてその内容やリスクについて知識の普及・啓発を図っていく必要がありますが、単語としての認知度向上については一定の役割を果たしたととらえられます。

Q.「メタボリックシンドローム」を知っていますか。

	前回調査 (R2)		今回調査 (R7)
よく知っている	47.0%		78.4%
言葉のみ	28.1%		20.4%
知らない	22.8%		1.2%
(無回答)	2.0%		0%

【関連調査結果グラフ】



(2) 「食事バランスガイド」の認知度

「食事バランスガイド」とは、平成 17 年に厚生労働省と農林水産省が発表した指針で、1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組合せとおおよその量を分かりやすく示したものです。

本項では、「食事バランスガイドを知っていますか」という質問を設け、その認知度を調査しました。

調査の結果、「知らない」と回答した者の割合が 25.9%（前回調査：43.0%）と大幅に減少する結果となりました。

全体的に認知度は上昇傾向にあると言えます。

— 課 題 —

望ましい栄養バランスに向けた具体的な行動として実践するための「食事バランスガイド」を参考にして食生活を送るため、「食事バランスガイド」の活用促進に向けて、健康分野と連携した食育・食農事業を展開していく必要があります。

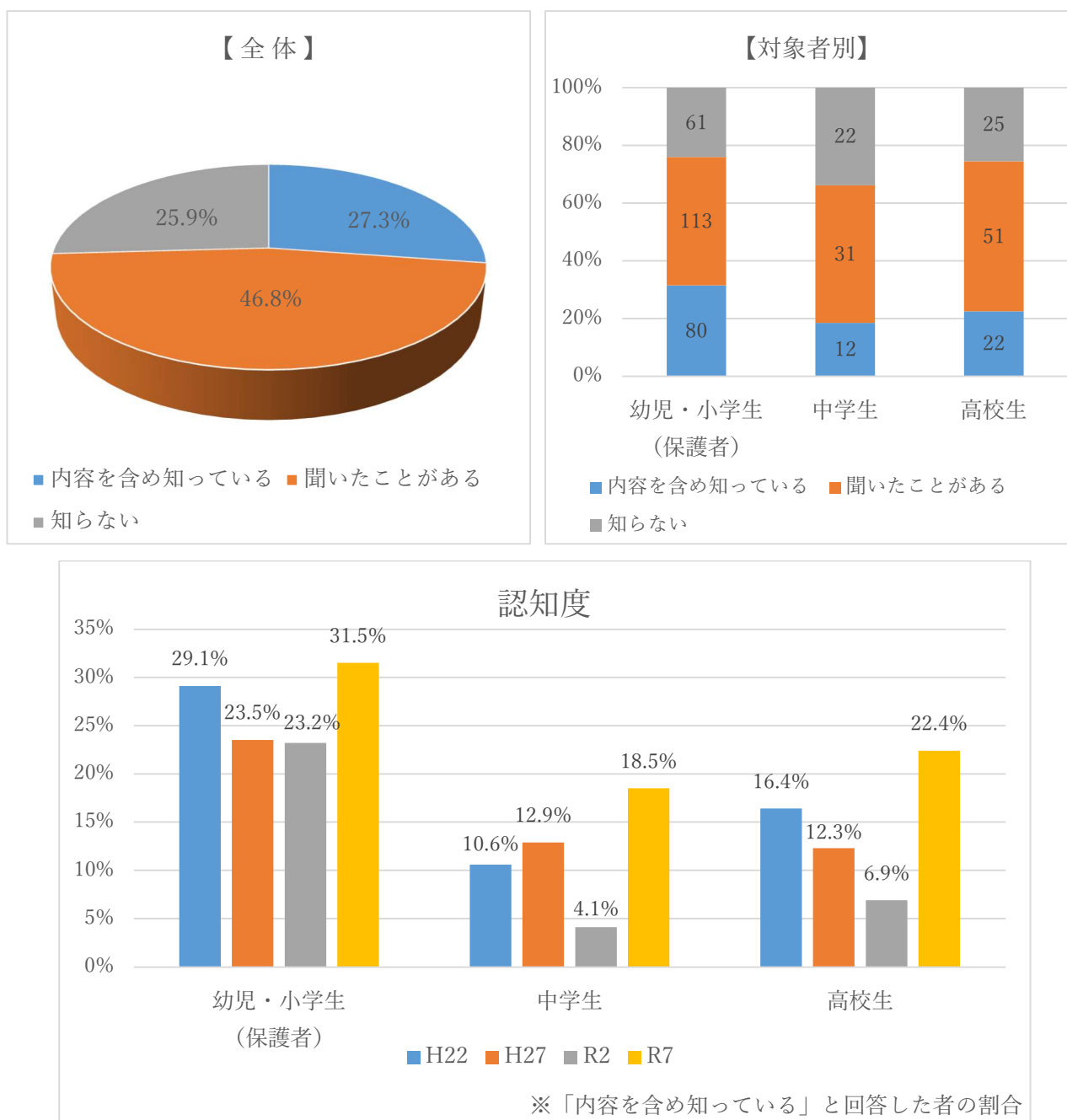
保護者向けの食事栄養指標として有用な一方、児童向けのガイドとしては理解が難しく、教育現場でもあまり使わないという面もあるため、栄養バランスの教育についてはわかりやすいアプローチが必要になるかもしれません。

（参考：食事バランスガイドについて → P11）

Q.「食事バランスガイド」を知っていますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
内容を含め知っている	11.1%	27.3%
聞いたことがある	43.9%	46.8%
知らない	43.0%	25.9%
(無回答)	2.0%	0%

【関連調査結果グラフ】



(3) 「食育」の認知度

「食育」とは、様々な経験を通じ「食」に対する選択能力及び「食」に関する知識を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。平成 17 年に施行された「食育基本法」では、「食育」は生活するうえでの基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるものと位置付けています。

本項では、「食育という言葉を知っていますか」という質問を設け、その認知度を調査しました。

調査の結果、「内容を含め知っている」の割合が 63.1%（前回調査 39.4%）と前回調査時から飛躍的に上昇しました。「知らない」と回答した層も 1.2%（同：5.2%）と少なく、保護者の認知度の高まりがみて取れました。

また、「食育」についてどんなことが大事だと思いますか」という質問に対して、最も多かったのは前回調査に引き続き「栄養・健康に関する知識」と「食に対する感謝の気持ち」が多い結果となりました。

— 課 題 —

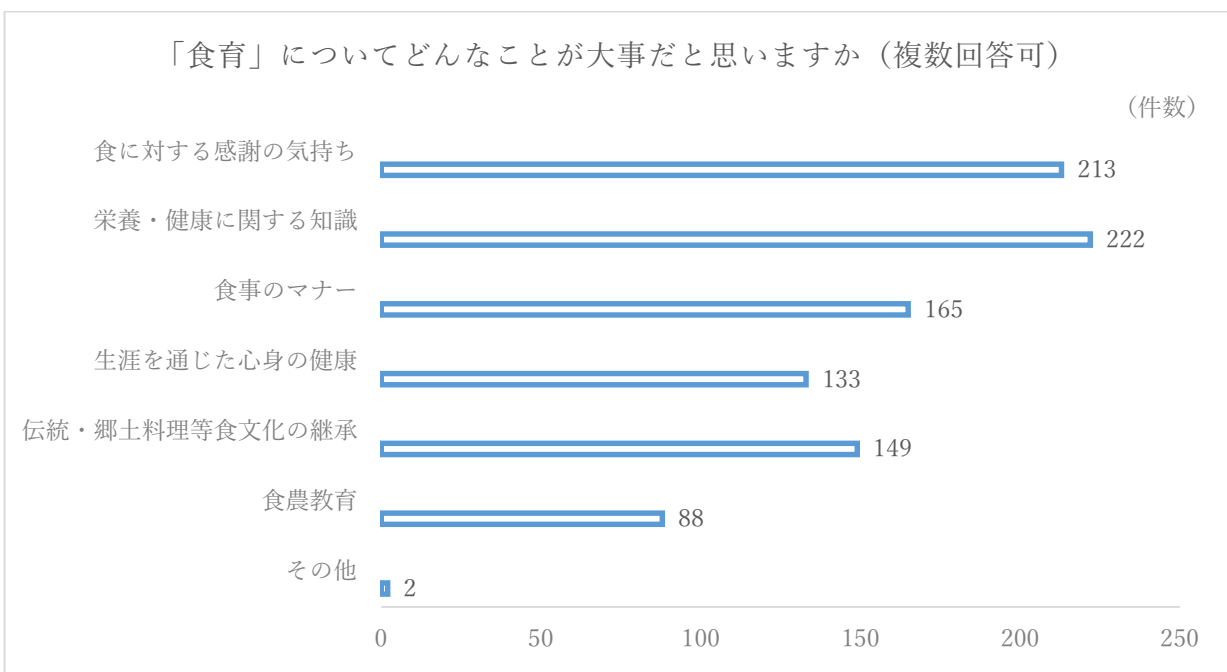
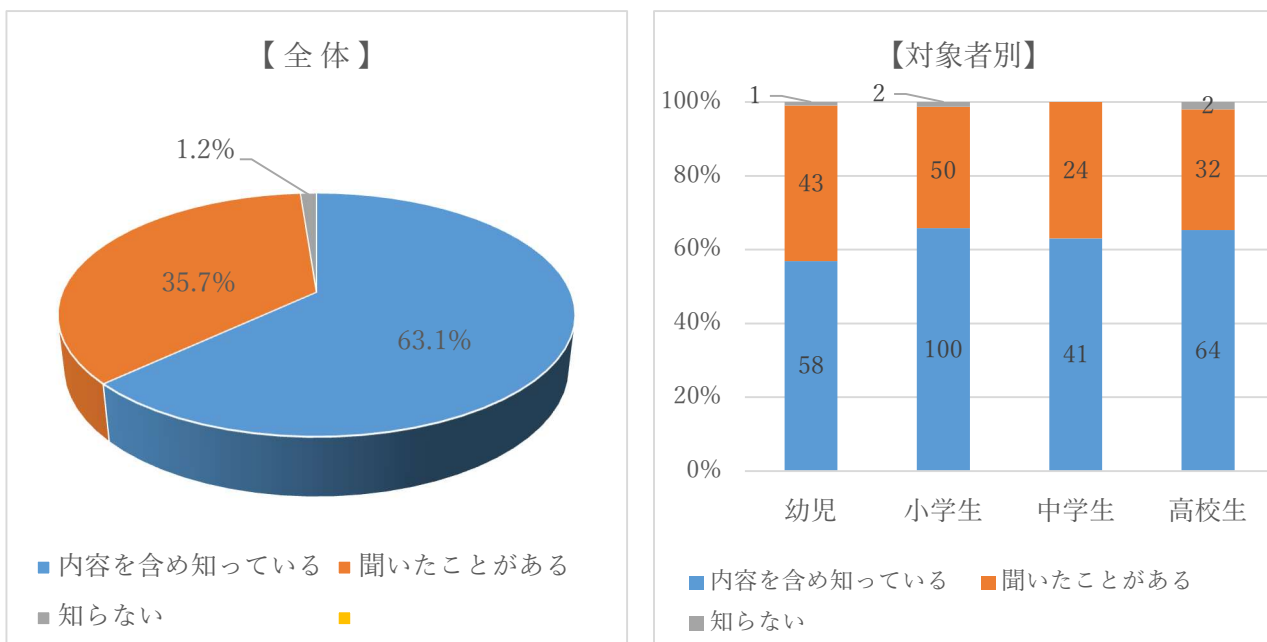
食に関する知識を教え育むことで適切に食を選択し、健全で健康な食生活を送ることができる人間を育てることが食育の目的です。

調査の結果、「内容を含めて知っている」と回答した者の割合が大幅に増えたことは好材料で、今後も食べ物の収穫体験、あるいは季節や地域の料理を味わったりするなど、様々な機会を通じて「食育」の認知度の向上、知識の普及・啓発を行っていきます。

Q.「食育」という言葉を知っていますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
内容を含め知っている	39.4%	63.1%
聞いたことがある	53.6%	35.7%
知らない	5.2%	1.2%
(無回答)	1.9%	0%

【関連調査結果グラフ】



4 家庭における食事の形態等

(1) 郷土料理・行事食の継承

「郷土料理」とは、その地域における産品を主体とし、その地方で発展してきた調理方法及びその調理方法で作られた料理のことです。

「行事食」とは、季節折々の伝統行事などの際にいただく料理で、特別な行事の時の華やいだ食事のことです。具体例として正月のおせち料理があります。

近年、外食・中食の普及や地域行事の減少などにより、地域の郷土料理や行事食が食卓に上がる機会が失われてきています。

本項では、「郷土料理（芋煮、納豆汁など）や行事食（七草粥、豆腐田楽、笹巻など）をご家庭で作りますか」という質問を設け、その実態を調査しました。

調査の結果、全体として「よくつくる」と回答した者の割合が 20.2%（前回調査：13.8%）と増加した一方、「つくらない」と回答した者の割合も 11.0%（同：8.4%）と増加する結果となりました。

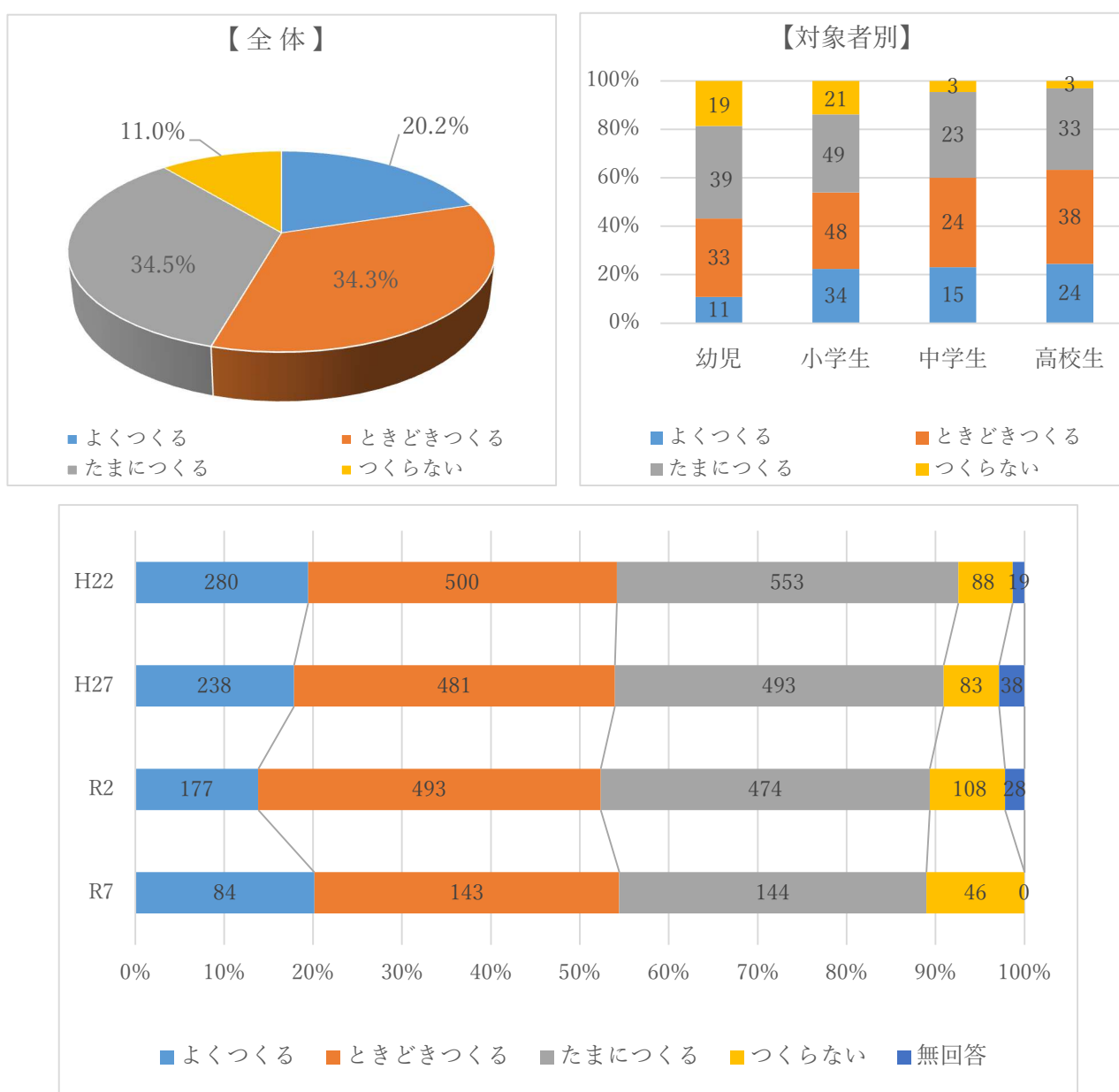
— 課 題 —

本県における世帯同居率は全国的に見て高いものの、核家族世帯が増え、外食・中食産業の拡大やライフスタイルの多様化等により食の環境は大きく変化し、郷土料理や行事食への意識が薄れつつあります。さらに四季を問わず、いつでもどこでも容易に食べ物が手に入り、生鮮食品の季節感すら薄れてきている状況です。加工食品やインスタント食品等の急速な普及によって調理時間が短縮されるなど、生活が便利になる一方で、核家族化のひろがりも相まって地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理や行事食が家庭で伝えられることも少なくなってきました。季節ごとに何が収穫されるのか、今が“旬”な食べ物は何かなどということに興味・関心を持ったり理解したりする機会、料理教室などを通して郷土料理や行事食、伝統食にふれる機会の充実が必要です。

Q. 郷土料理（芋煮、納豆汁など）や行事食（七草粥、豆腐田楽、笹巻など）を家庭で
つくりますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
よくつくる	13.8%	20.2%
ときどきつくる	38.5%	34.3%
たまにつくる	37.0%	34.5%
つくらない	8.4%	11.0%
(無回答)	2.2%	0%

【関連調査結果グラフ】



（２） 郷土料理・行事食を作らない理由

作らない理由について、「つくらない」と回答した者を対象に、その理由を調査しました。

調査の結果、「手間、費用がかかる」が 43.5%（同：21.3%）と最も高く、次いで「調理方法がわからない」と回答した者の割合が 21.7%（前回調査：40.7%）という結果でした。

前回の調査時と大きく結果が異なっており、「芋煮」など風物詩として食卓でも身近なものから、「七草粥」や「笹巻」などの材料確保や手間のかかるものなど保護者各々のイメージする「郷土食」に違いがある可能性もあります。

— 課 題 —

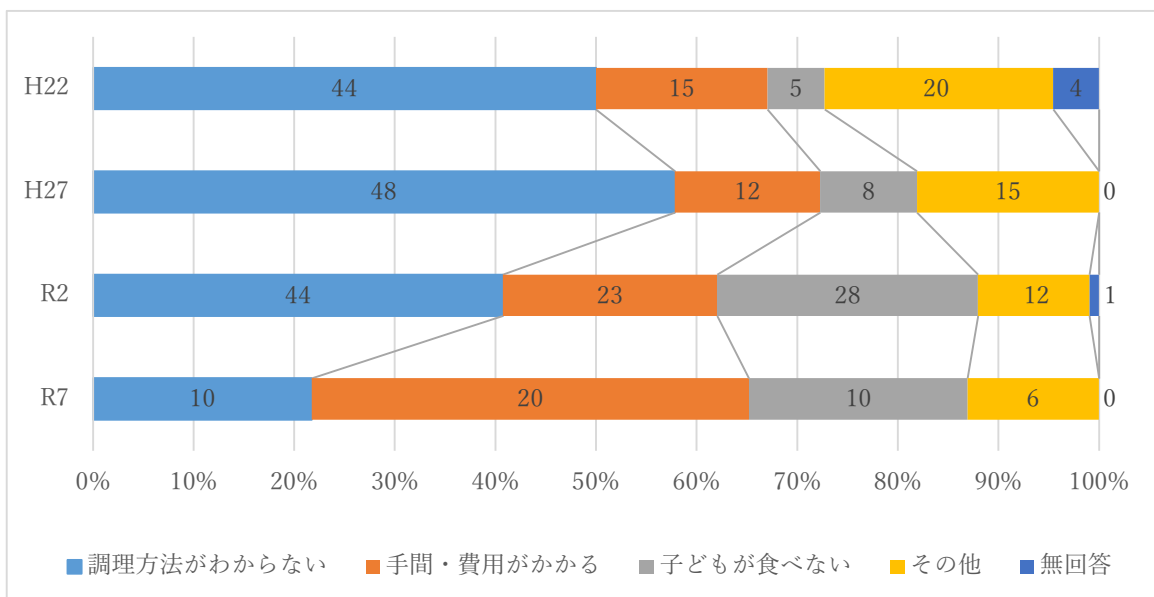
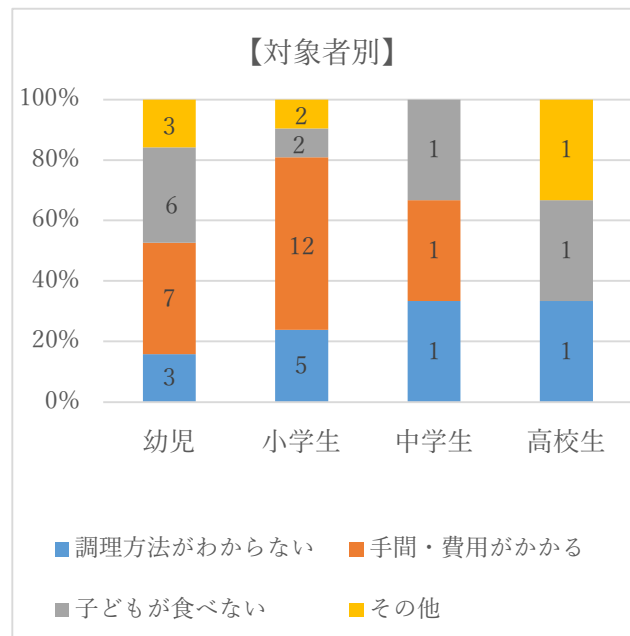
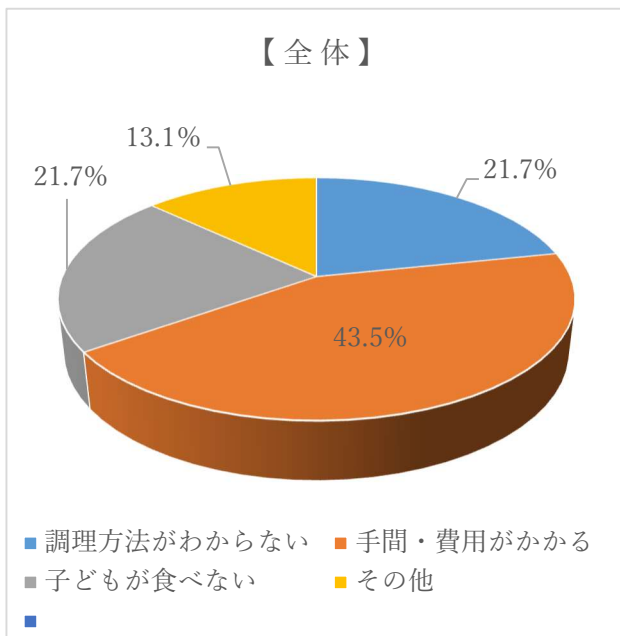
現代では食の外部化（家庭内で行われてきた調理や食事を家庭外に依存する状況）が進み、郷土料理や行事食への意識が薄れつつあり、核家族化が進むことで昔ながらの行事食などは作る機会が減っていることが考えられます。地域で行われてきた行事にちなんだ行事食を提供する場の創出や、郷土料理等の食文化を学び、実際に食材などに触れる料理教室などの機会を創出することが必要です。

また、作り方は知らなくとも、地域の郷土食、行事食が何であるかという幼児期からの食育も地域の文化に触れる入り口として必要となってきます。

Q. 郷土料理・行事食をつくらない理由

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
調理方法がわからない	40.7%	21.7%
手間・費用がかかる	21.3%	43.5%
子どもが食べない	25.9%	21.7%
その他	11.1%	13.1%
(無回答)	0.9%	0%

【関連調査結果グラフ】



（３） 中食の頻度

「中食」とは、内食（家庭で素材から調理する手作りの食事）と外食の中間の食事方法です。手軽で簡便、時間と経費が節約できる、種類も豊富にあるといったメリットがある一方、高カロリー、塩分の過剰摂取、野菜不足を招くといったデメリットもあります。また、伝統料理が食卓に上がる機会が失われる要因ともされています。

本項では、「中食（購入したお弁当、惣菜などの使用）はしますか」という質問を設け、その実態を調査しました。

調査の結果、利用頻度が「週１～２日」と回答した者の割合が最も高いが 49.9%（前回調査：50.2%）と減少している一方で、「週３～４日」「週５～６日」と回答した者の合計の割合が増加していることに加え、「ほとんどしない」と回答した者の割合は 31.7%（同：33.0%）と減少していることから、中食に頼る人が増加している傾向が示される結果となりました。

— 課 題 —

郷土料理は、その地域の産物を活用し風土に合った食べ物として作られ、歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

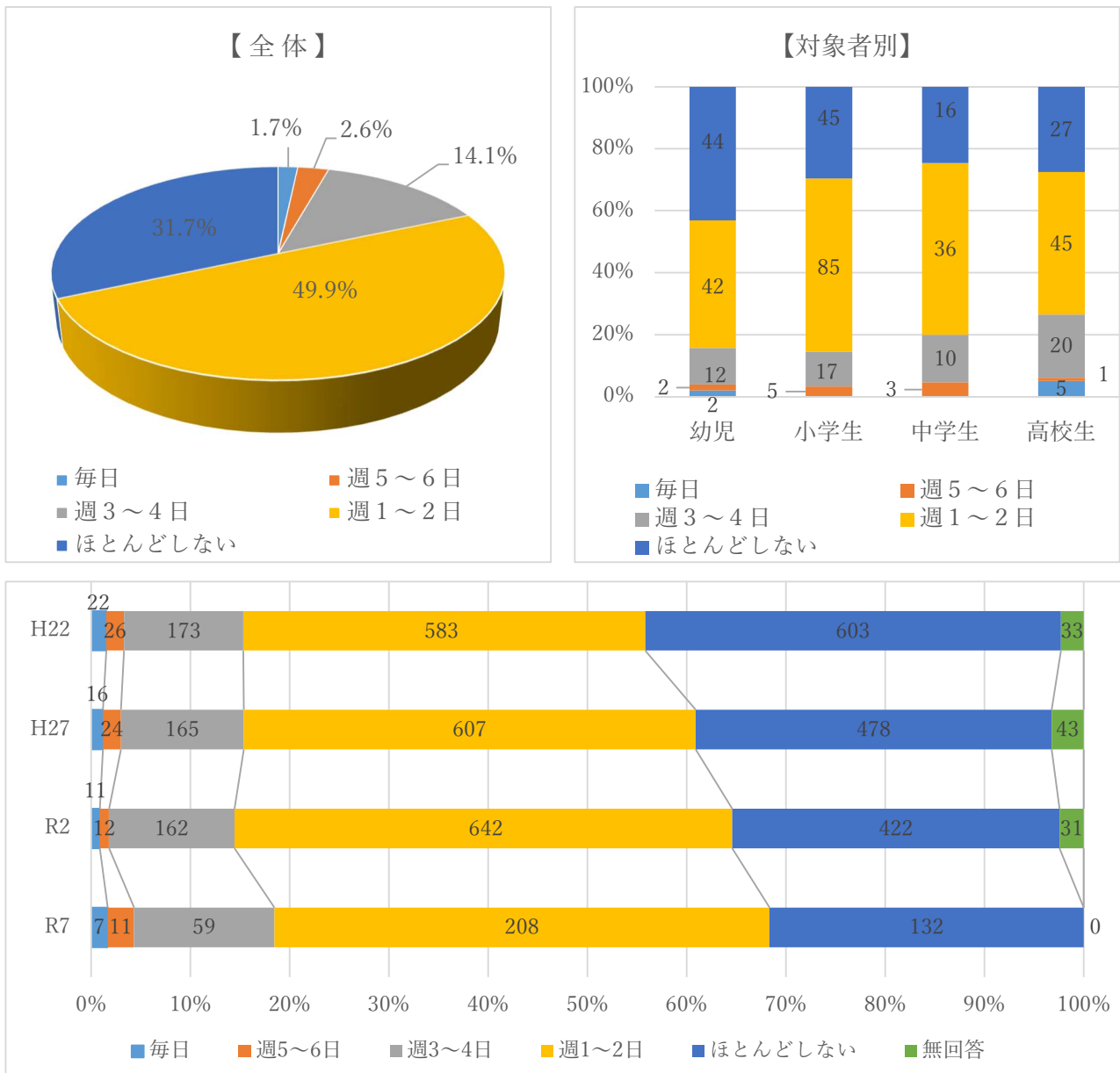
一方で近年、外食や中食の普及などにより郷土料理や行事食が食卓に上がる機会が失われてきています。このことは、調査結果の数値としても示されたところです。外食・中食の利用頻度が増える中、郷土料理・行事食等を取り入れた中食の考案など、新たな視点での取組も必要です。

地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」に関する取組と併せて、地域や家庭に伝わる特色ある郷土料理や行事食を、より多くの方に知ってもらい、後世に残していくことが必要です。

Q. 中食（購入したお弁当、惣菜などの使用）はしますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
毎日食べる	0.9%	1.7%
週5～6日	0.9%	.6%
週3～4日	12.7%	14.1%
週1～2日	50.2%	49.9%
ほとんどしない	33.0%	31.7%
(無回答)	2.4%	0%

【関連調査結果グラフ】



5 食の安全・安心

(1) 地域食材の使用

近年、道の駅などを中心に多くの自治体で直売所を見かけるようになりました。地元の新鮮な農産物を通じて「顔が見える」生産者と消費者をつなぐ役割を果たしています。

本項では、家庭で食事を作る際の地域食材の使用について、その頻度を調査しました。

調査の結果、地域食材を「よく使う」と回答した者の割合は前回調査（56.5%）から減少し、全体の42.9%でした。一方で「ときどき使う」「たまに使う」「ほとんど使わない」と回答した者の割合は、増加する結果となりました。

— 課 題 —

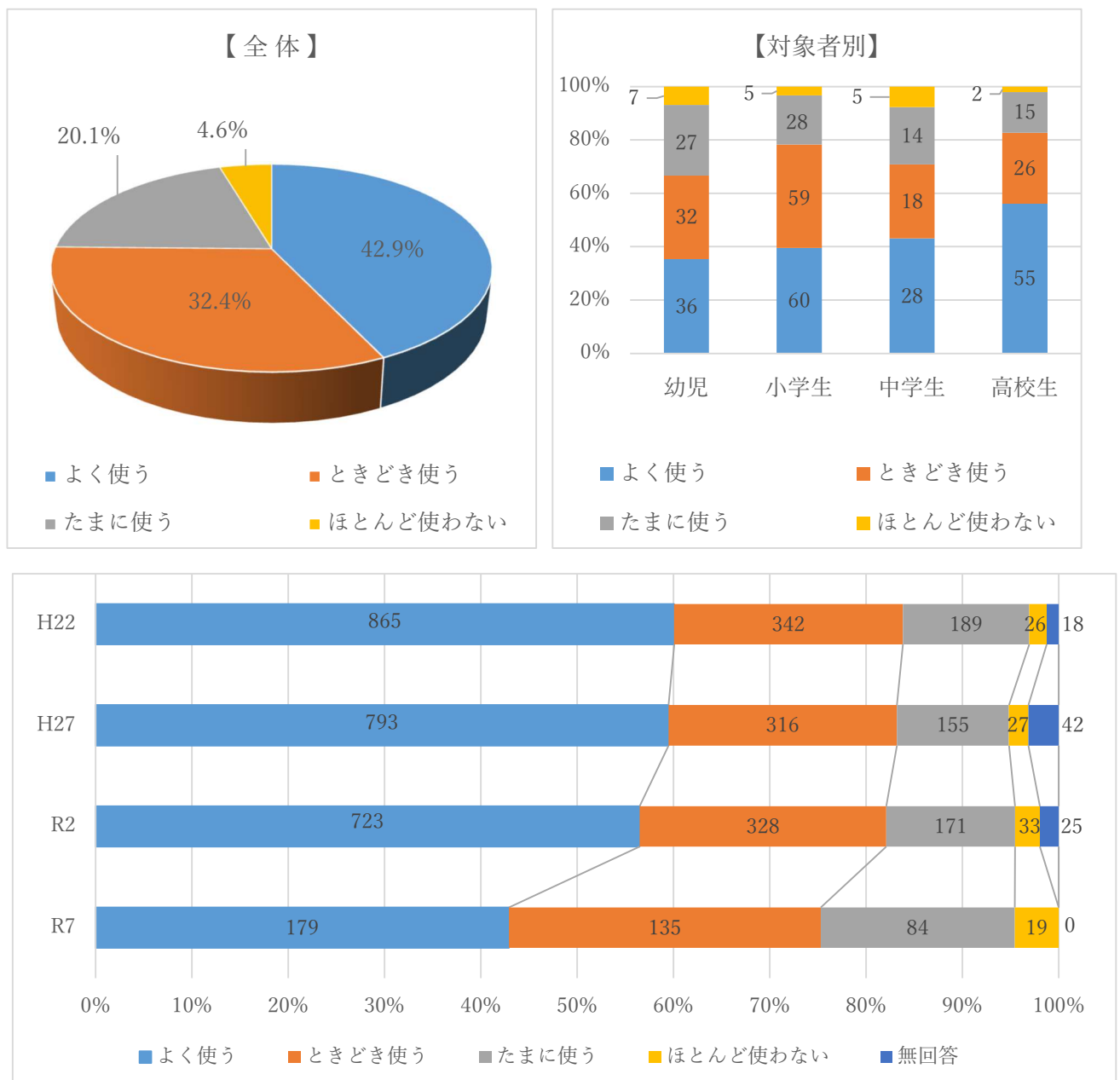
生産者の顔が見え、生産者の思いを身近に感じることができる地元の作物は消費者にとって安心材料になるとともに、美味しいものを安全に食べられること、地域の食文化を守ること、輸送にかかるエネルギーやコストの削減、地域経済の活性化など、様々なメリットがあります。

学校給食での積極的な地元食材の利用や、地場産作物の利用促進、新たな担い手の確保と併せて、食の安全・安心、食育の機会の充実による地産地消の理解促進を図ることが求められます。

Q. 自分の家庭や地元で収穫された野菜などの食材を使っていますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
よく使う	56.5%	42.9%
ときどき使う	25.6%	32.4%
たまに使う	13.4%	20.1%
ほとんど使わない	2.6%	4.6%
(無回答)	2.0%	0%

【関連調査結果グラフ】



（２） 食品表示情報の活用

食品表示の活用について、保護者の方が買い物などの際にどの程度参考にしているか、その実態を調査しました。

調査の結果、「少ししている」と回答した者の割合が最も高く 50.6%（前回調査：48.9%）と増加している一方、「している」と回答した者の割合は 25.7%（同：30.3%）と減少している結果となりました。また、「していない」と回答した者の割合も 23.7%（同：18.8%）と増加する結果となりました。

— 課 題 —

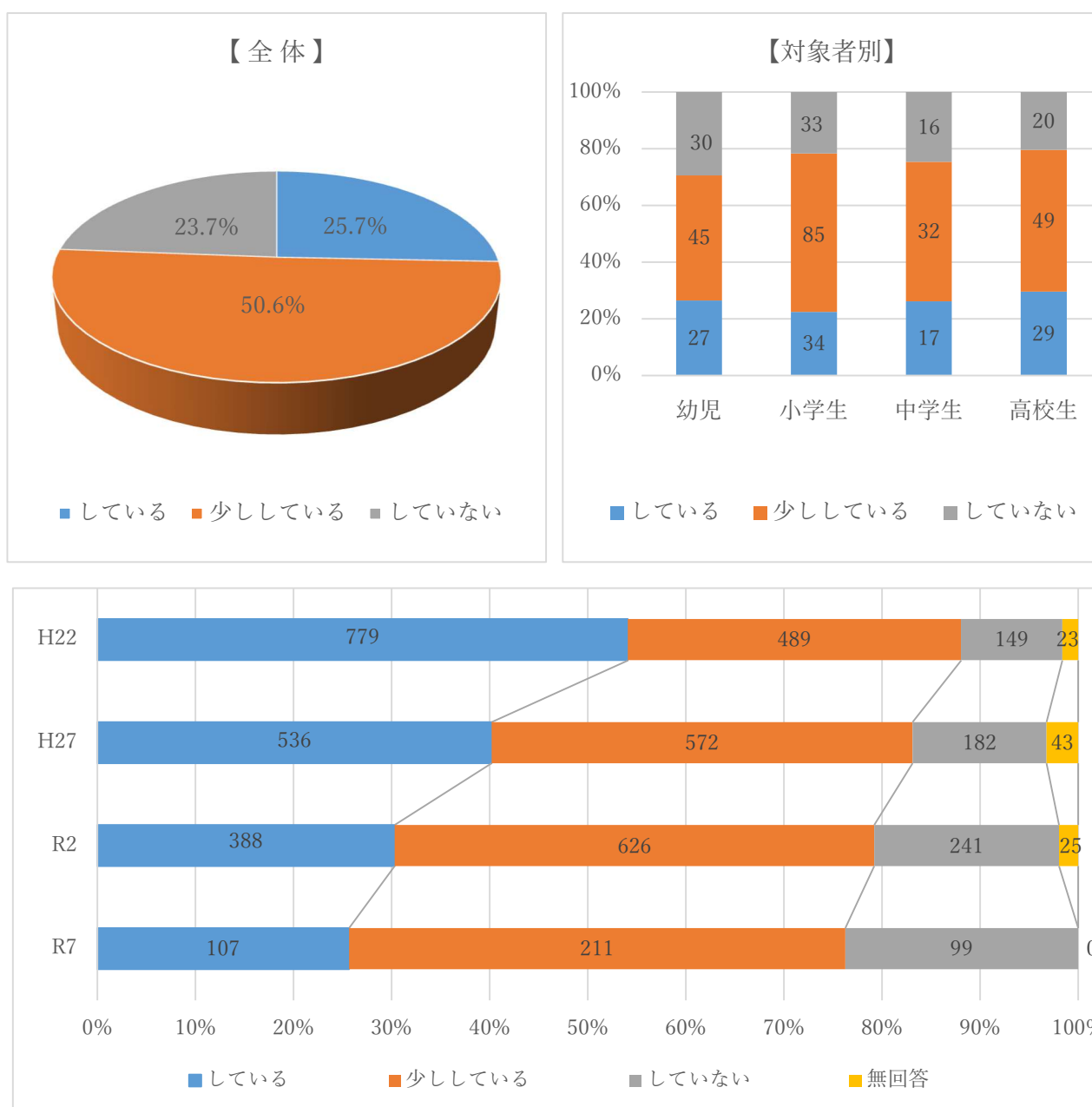
スーパーなどでの買い物の際に食品表示を参考にすることは、安全で安心な食生活のための一つの手段ですが、食品に表示された情報を「参考にしている」と回答した割合は減少し、「していない」と回答した割合は増加しています。

食品表示には、原材料、栄養素、賞味期限を始めとする様々な情報が表示されています。食品の安全性に関心を持ち、正しい知識を身に付け、表示された情報を整理し正しく把握し、選択できることが大切です。

Q. 食品に表示された情報（産地、有機栽培、非遺伝子組換え等）を参考にしていますか。

	前回調査 (R2)	今回調査 (R7)
している	30.3%	25.7%
少ししている	48.9%	50.6%
していない	18.8%	23.7%
(無回答)	2.0%	0%

【関連調査結果グラフ】



Ⅲ 基本的な考え方

食べることは私たちの生命をつなぐ最も根源的な営みであり、健やかな心と身体をつくり、生涯にわたって健康を維持していくために欠かせないものです。また同時に、食べることは他の動物や植物の命をいただく行為であり、家庭や学校給食などのあらゆる場面を通して、命への感謝と生産者への労いの気持ちが育まれるとともに、食生活の基礎や望ましい作法が身についていくものです。また、家族や友人、同僚など様々な環境で食事を共にすることで、コミュニケーションがはかれ、良好な人間関係の構築につながるなど、「食」は私たちの生活に深くかかわるものです。

また、地産地消を進めることで、地域で資源が循環し地域が活性化するとともに、食と農についての理解や親近感が育まれ、フードマイレージの低減といった環境への負荷を減らすことへもつながっていきます。生産者・消費者の双方にとって良い循環が生まれ、これまで当たり前のものでして享受してきた寒河江の豊かな自然や農作物を守ることにもつながります。

このように、望ましい「食」を通じて市民一人ひとりが健康で豊かな生活を実現し、農業の担い手や食文化を次世代へも継承していくために、以下の基本理念を掲げます。

1 基本理念

「寒河江の食と農を通じた豊かで健康な市民生活の形成」

この基本理念の実現に向けて、家庭・地域・健康・教育機関・生産者などの幅広い分野の多様な主体が互いに連携し、必要な施策を講じていきます。

2 食育・地産地消の基本目標

基本理念の実現に向けて次の3つを基本目標に設定します。

基本目標 1	食を通して健康づくりを推進します
基本目標 2	食を通して豊かな心を育みます
基本目標 3	寒河江の農産物を生かした地産地消を推進します

3 施策の体系と展開

3つの基本目標に沿って施策の方向性を定め、食育・地産地消の取組を展開します。

基本理念	基本目標	施策の方向性・施策の展開
「寒河江の食と農を通じた豊かで健康な市民生活の形成」	基本目標 1 食を通して健康づくりを推進します	1 栄養バランスのとれた食生活の推進 ○ライフステージに応じた教室や講習会等食育の推進 ○働き盛り世代や妊娠期などにおけるバランスの取れた食事の普及啓発 2 生活習慣病の発症予防の推進 ○適塩・減塩、野菜摂取増のための普及啓発 ○出前講座や健康相談、特定保健指導など個別支援の実施
	基本目標 2 食を通して豊かな心を育みます	1 食を通じた子どもの健全育成 ○早寝・早起き・朝ごはん運動の展開 ○家庭や学校での食事のマナー等基本的な食習慣習得指導 ○毎月第3週目の「さがえ食育の日」にあわせた食育指導 ○地域参加型子ども食堂の支援や孤食の改善 2 食に関する体験活動の促進 ○栽培・収穫体験など農に親しむ機会の提供 ○食育教室や生産者との交流の機会の充実 3 優れた食文化の継承 ○伝統野菜や郷土料理についての情報発信 ○給食での郷土料理や行事食の提供 4 環境への配慮・負荷の低減 ○食材の使い切りや「3010運動」※の推進などの食品ロス削減の普及啓発
	基本目標 3 寒河江の農産物を生かした地産地消を推進します	1 市産農産物の生産振興と消費の拡大 ○農業の新たな担い手の確保と農産物の生産振興支援 ○学校給食における寒河江産食材の利用促進 ○生産者と他業種とのマッチングによる加工利用への支援 2 市産農産物のブランド力向上 ○特産品である果樹や伝統野菜などの販路拡大支援

※乾杯から30分間と最後の10分間は食事を楽しみ、食べ残しを減らす食品ロス低減運動の名称。

IV 目標とする指標

No.	基本 目標	項 目	R 2	R 7 【現状値】	R 1 2 【目標値】	主 な 取 組
1	基本目標 1	【新】バランスの取れた食事の意識 (「いつもしている」の割合)	-	47.0%	70%	・ライフステージに合わせた教室や講習会の開催 ・妊娠期からのバランスのとれた食事の普及啓発
2		【新】減塩食生活の実践 (「いつも/時々している」の割合)	-	71.2%	80%以上	・健康づくり教室をはじめとした普及啓発 ・健診結果説明や特定保健指導などの支援
3		野菜の摂取 (「よく食べる」の割合)	41.4%	43.9%	50%以上	・働き盛り世代に対する野菜摂取量増加の普及啓発 ・栽培・収穫体験などの機会の充実
4	基本目標 2	朝食の欠食率 (「毎日食べる」以外の割合)	7.6%	6.7%	4%以下	・規則正しい食習慣を習得する取組の実践 ・朝食摂取の日常化及び重要性の普及・啓発
5		朝食・夕食を家族と一緒に とる割合 (「毎日食べる」の割合)	朝食 78.8% 夕食 85.1%	60.0% 82.3%	80%以上 90%以上	・「早寝・早起き・朝ごはん」運動の展開 ・家族で食卓を囲む意義の普及・啓発
6		食事のあいさつ (「いつも言う」の割合)	53.7%	44.6%	100%	・家庭及び教育の場における「いただきます」「ごちそうさま」の習慣化を推進
7		「食育」の認知度 (「内容を含めて知っている」 の割合)	39.4%	63.1%	70%以上	・食育だよりなどの「食育」に関する情報発信 ・「さがえ食育の日」における食育指導
8	基本目標 3	【新】「地産地消」の認知度 (「内容を含めて知っている」 の割合)	-	77.7%	90%以上	・「地産地消」に関する取り組みの情報発信
9		地域食材の利用 (「よく使う」の割合)	56.5%	42.9%	65%以上	・学校給食における寒河江産食材の利用促進 ・販路拡大支援や生産供給体制への支援

新たな指標について

本計画の改定にあたり、以下の3つの指標を新たに取り入れます。

○バランスの取れた食事の意識

○減塩食生活の実践

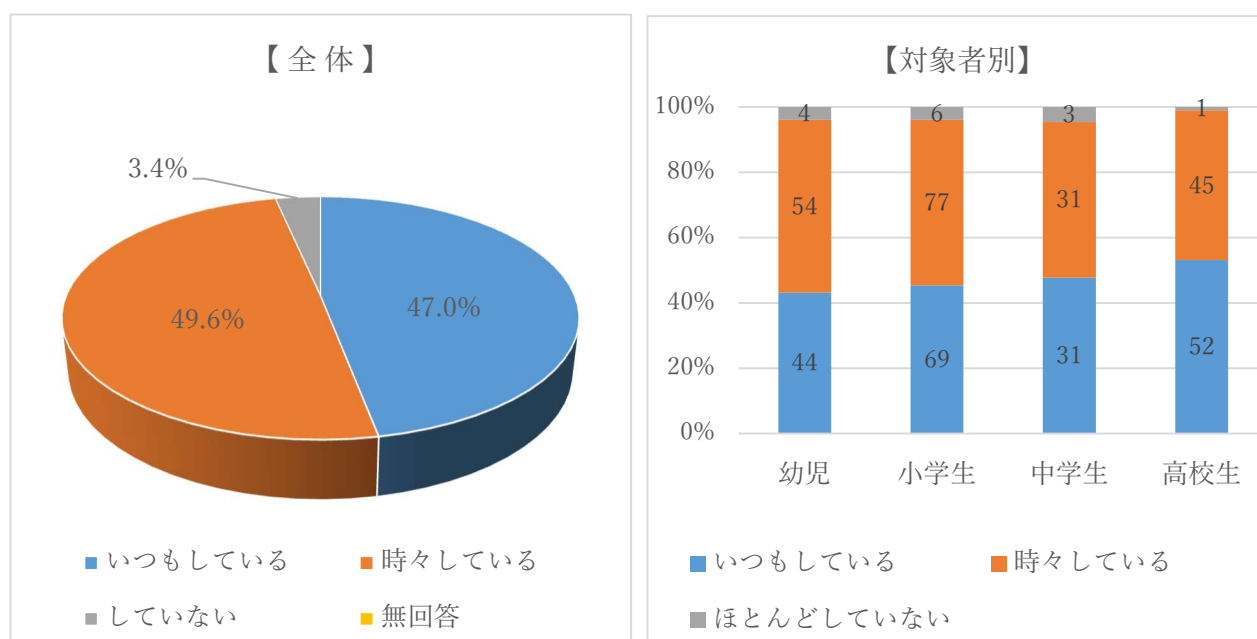
○「地産地消」の認知度

(1) バランスの取れた食事の意識

栄養バランスのとれた食事は健康の基礎です。これまで指標としていた数値については、「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がある食事をしている割合」でした。これらがそろった食事が望ましいとされますが、社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、あわただしい生活の中でこれらを3度の食事ですろえることは容易ではありません。子どもの発育や市民の健康維持の観点から、目指すべきは「バランスのとれた食生活」で、その意識を醸成していくことが重要であると考えます。成長年代でのカルシウム摂取や野菜の摂取量なども近年課題となっていますので、食育について最も基本的な意識として、新たな指標として設定します。

《アンケート結果》

「バランスのとれた食事を作るよう心がけていますか」



指標：「いつもしている」と回答した割合 47.0% ➡ 70%

（２）減塩食生活の実践

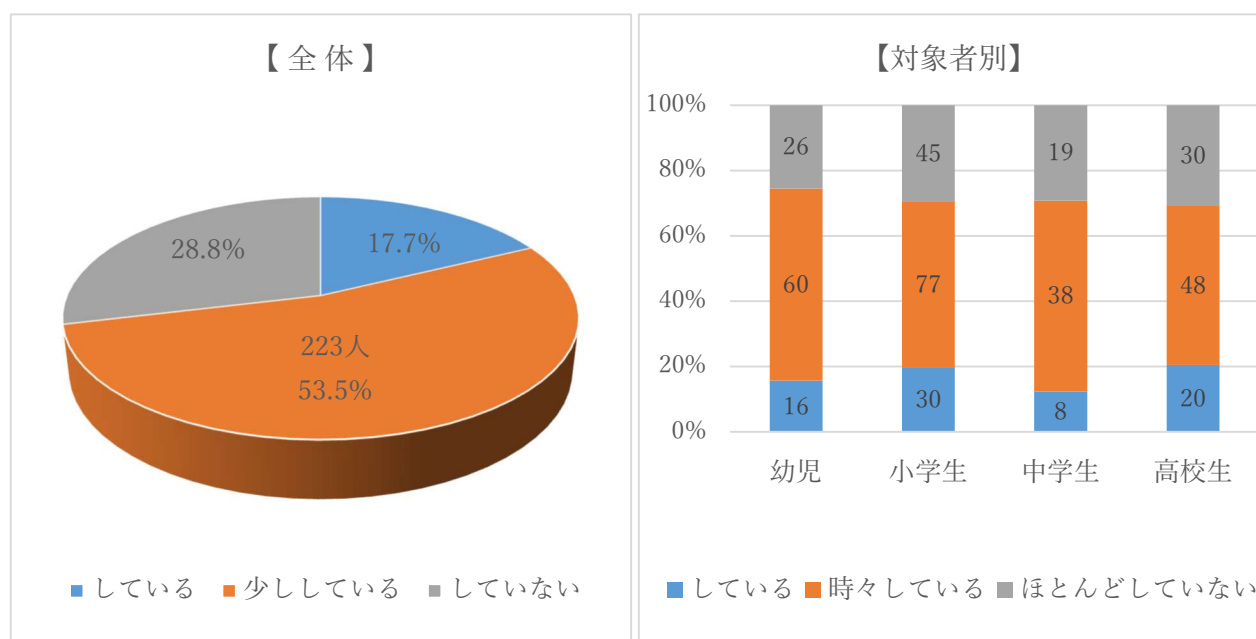
加工食品や中食・外食の選択肢が増えている現代では、無意識に食塩の摂取量が増えてしまいます。山形県が令和４年度に実施した「県民健康・栄養調査」の結果では、一日の食塩摂取量が男性では 11.6g、女性は 9.7g と、摂取量の目安（男性 7.5g/日、女性 6.5g/日）をほぼすべての年代で超過していることがわかりました。

東北地方は昔から漬物などの食塩を多く使う食文化に加え、味噌・醤油などの調味料を使う機会も多く、塩分の適量摂取へ意識的に取り組む必要があります。

塩分の多い食生活は、現代病でもある動脈硬化や生活習慣病のほか、高血圧や腎臓の負担にも深く結びついています。成長年代だけではなく、「大人の食育」として保護者や高齢世代も意識的に減塩に取り組む必要があり、市の健康増進計画でも重要な位置づけにあることから、新たに指標として設定することとします。

《アンケート結果》

「減塩を意識した食生活をしていますか」



指標：「いつもしている」「時々している」と回答した割合 71.2% ➡ 80.0%

山形県では、毎月 19 日を「減塩・野菜の日」に定め、減塩と、野菜をしっかり食べることに取り組む”減塩・ベジアッププロジェクト”を展開しています。



(3)「地産地消」の認知度

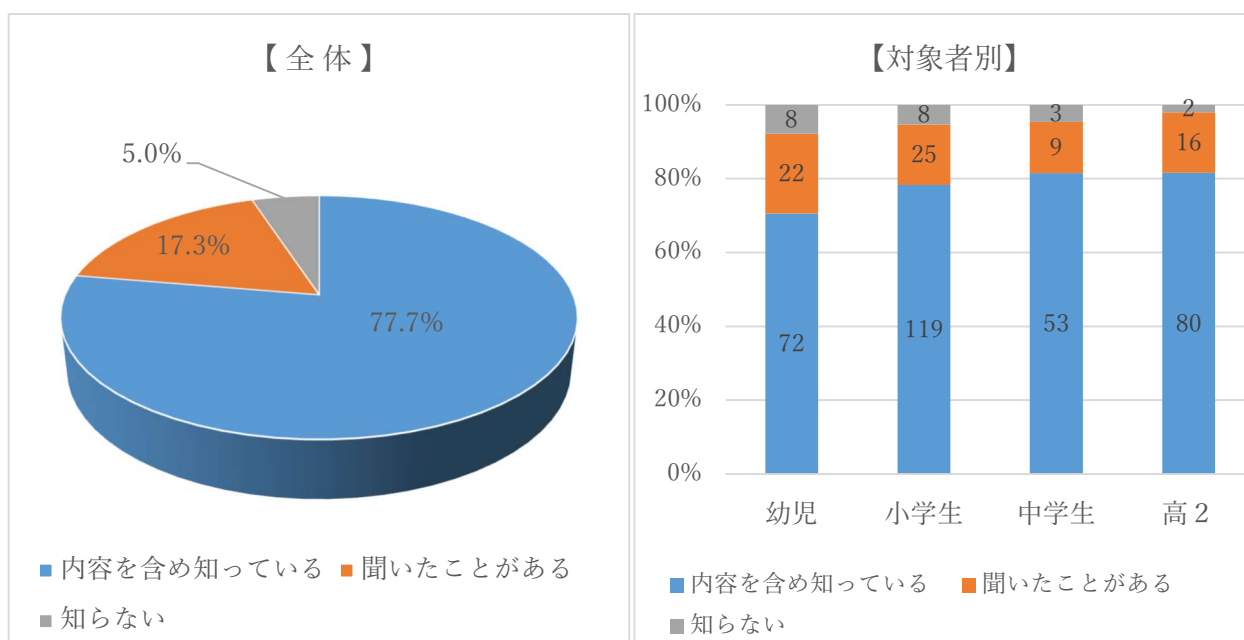
本計画において、食育とあわせて推進していくべき「地産地消」について、より市民の意識的な取り組みや学校給食をはじめとした教育現場での導入を促進する必要があることから、新たな指標としてその認知度を指標として定めます。

地産地消の取り組みを推し進めることは、単なる域内の経済循環にとどまらず、生産者のわかる安心・安全な農産物の提供や鮮度の高い食品の流通のほかに、食育やひいては寒河江の食と農の未来に密接な関りがあるはずです。

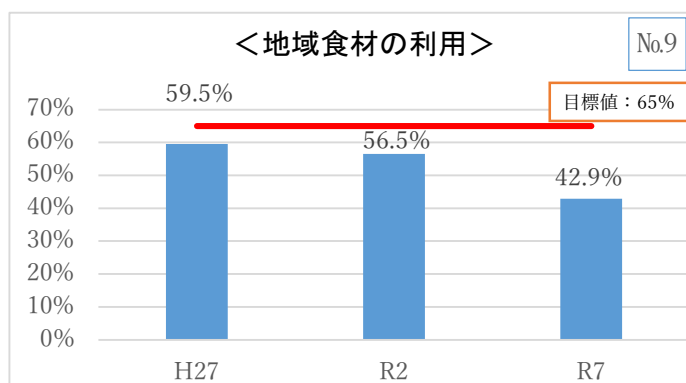
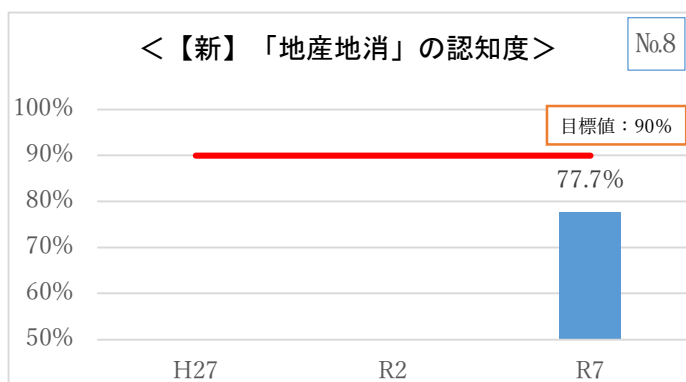
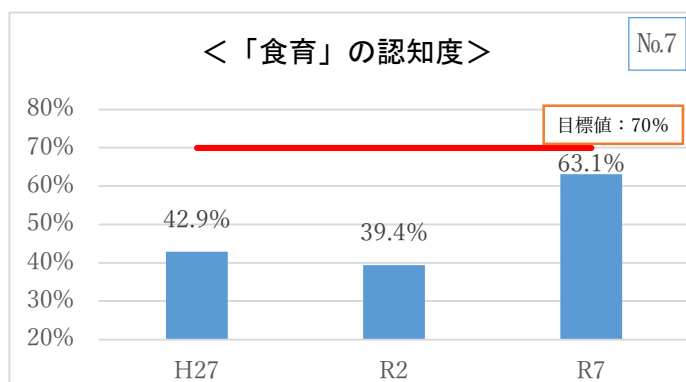
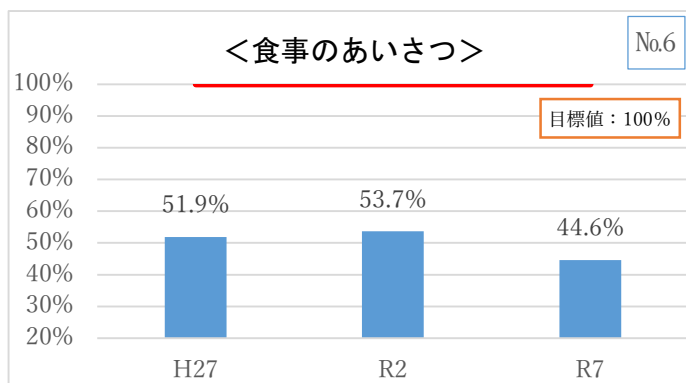
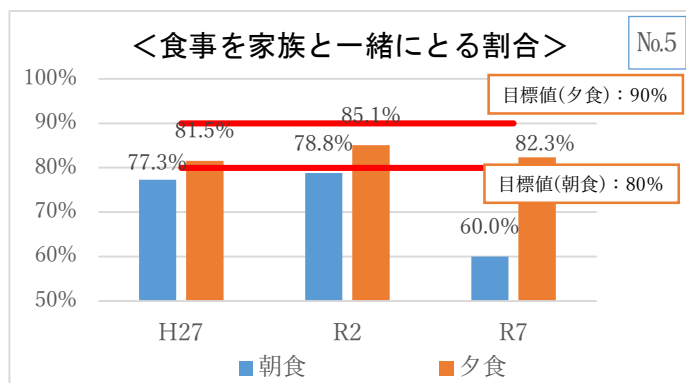
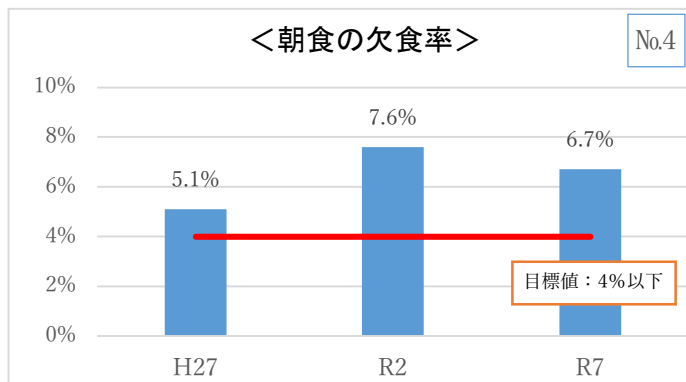
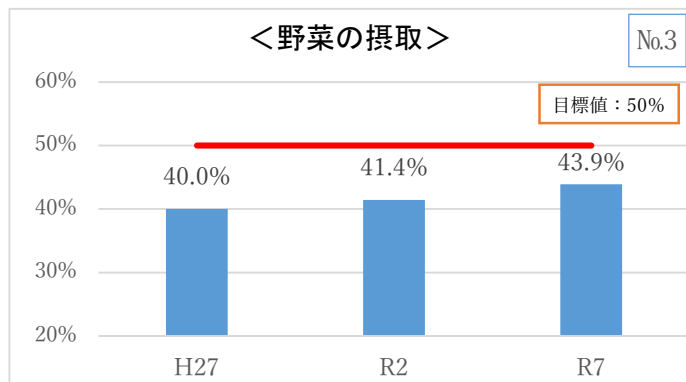
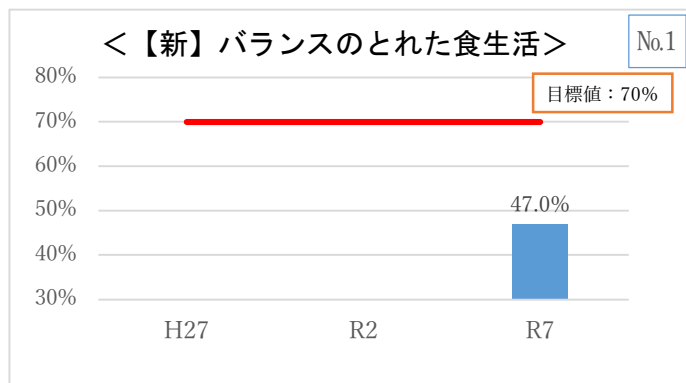
学校給食において地元の農産物が使われるということは、「地元でとれる農産物や食文化を子どもたちや保護者に知ってもらう」、「地元で『農業』という産業、職業選択があることを知ってもらう」など、教育現場に届けられるだけの意義を有しています。献立表に記載されたり、顔写真が貼ってあったりといった文字・視覚的な情報だけではなく、生産者との対話や栽培体験、生産現場の大変さやそれを乗り越えた先にある美味しさの感動などの心に残る経験を通じて、農や食の尊さを伝えていくことが大切です。

《アンケート結果》

「地産地消」を知っていますか



指標：「内容を含め知っている」と回答した割合 77.7% ➡ 90.0%



V 食育・地産地消推進における役割分担と推進体制

1 役割分担

(1) 市民の役割

市民は、「食」が自分の健康や生活に深く関わっていることを自覚し、家庭、保育園、学校、地域など社会のあらゆる分野において、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、自然の恵みや食に関わる人々への感謝の心を持ちつつ、食育・地産地消の推進に寄与するよう努めるものとします。

特に家庭においては、子どもたちが食べる楽しさ、食に感謝する心、食事マナーなどを身に付ける上で基本の場であることから、家族団らんで食卓を囲むなど大人と子どもが共に食に関わることを日常生活の中で実践するよう努めるものとします。

(2) 地域の役割

地域は、生涯を通して生活を営む場であり、地域の特色や様々な地域活動を通して地域ぐるみで食育に取り組んでいく必要があります。地域に開かれたコミュニティの場としてのこども食堂は、世代を超えた食育の場にもなり、地域での農業体験や郷土料理の料理講習会などは地域文化が育んできた食文化を大切にし、次世代へ継承していくことにつながります。

(3) 健康・教育機関等の役割

教育機関をはじめ、医療・保健をはじめとする健康に関する職務に従事する者や、それらの関係機関及び関係団体は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割を担っています。特に保育や教育施設においては、健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るうえで重要存在であり、子どもたちが自分で正しく「食」を選べる力を身に付け、健康的な生活を送ることができるよう、家庭や地域と連携を図りながら、関係者が様々な機会を活用して食の大切さや楽しみなどを実感できるよう、食育の計画的な推進を目指します。

さらに学校給食では、「食」に関する知識と健全な食生活を実践できる力を育むことができるよう指導の充実を図ります。

（４）生産者の役割

生産者および生産者団体は、安全・安心な農畜産物供給のための生産体制の維持・強化を基本とし、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、市民の理解が深まるよう努めます。また、農商工観連携により地域内経済の循環を図りながら、行政及び健康・教育関係者と相互に連携して食育・地産地消の推進に関する活動を行うよう努めるものとします。

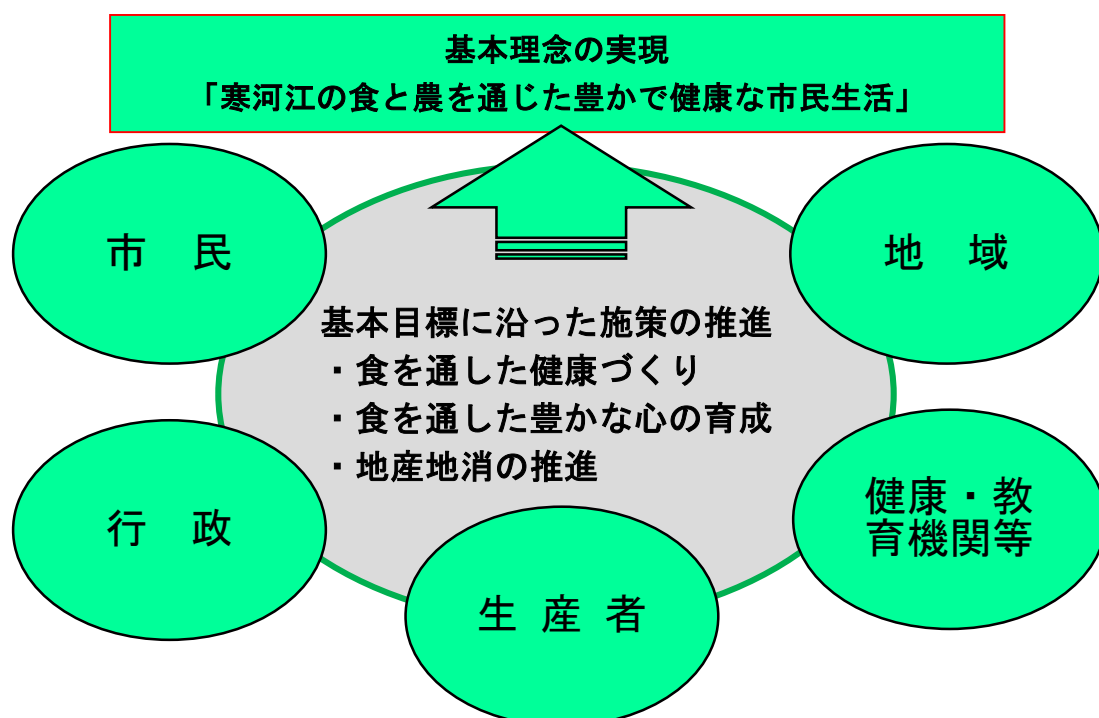
（５）行政の役割

市は、関係機関・団体と連携しながら、食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進するとともに、市民や地域等が行う食育・地産地消推進のための取組を支援し、基本理念の実現を目指します。

2 推進体制

本計画の推進にあたって、家庭・地域・健康・教育機関・生産者など様々な領域において総合的に進める必要があることから、広く市民に公表するとともに、各領域に係る市関係課が横断的な連携を図る体制を整えながら、計画を推進します。

《連携体制のイメージ》



発行・編集：寒河江市農林課

〒991-8601

山形県寒河江市中央一丁目9番45号