

# 第3次 寒河江市食育・地産地消推進計画



寒河江市



## 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、農業の担い手の高齢化や後継者不足、農産物の輸入自由化などにより、農業生産基盤の弱体化や、食の安全性などが危惧されております。

これらの現状を背景に、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が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、食育推進を目指し、「団らん」「あいさつ」「野菜」「ふるさと」の食育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2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3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重点目標、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3年2月

寒河江市長 佐藤 洋樹

# 目 次

<b>I 寒河江市食育・地産地消推進計画策定に当たって</b>	
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
<b>II 本市の「食」をめぐる現状と課題</b>	
1 食生活	4
2 生活リズム	20
3 食育に関する知識	24
4 家庭における食事の形態等	30
5 食の安全・安心	36
<b>III 基本的な考え方</b>	
1 基本理念	40
2 重点目標・施策の展開	40
<b>IV 目標指標</b>	42
<b>V 食育・地産地消推進の役割分担と推進体制</b>	
1 役割分担	44
2 推進体制	45

### 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適した食文化を築き、豊かな食生活を営んできました。

しかしながら、近年の社会情勢の大きな変化により、ライフスタイルも大きく様変わりしました。それに伴い「食」をめぐる環境も変化し、中食や外食で食事を済ませる「食の外部化」や、「偏食」による栄養バランスの乱れ、一人で食事をする「孤食」などの問題が指摘され、健康で文化的な生活への懸念が高まりつつあります。さらに、食品の偽装表示や遺伝子組み換え食品等の食の安全に関する問題が、食への不信感を深めております。食べ物を大切に作る心が希薄化し、食べ残しや食品廃棄物等も見受けられ、長年寒河江の風土が培ってきた郷土料理や行事食も、「日本型食生活」の衰退とともにその伝承が薄れつつあります。

こうした課題に対応するため、国は平成 17 年に「食育基本法」を施行、平成 28 年には、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「第 3 次食育推進基本計画」を策定しました。また、平成 22 年には「地域資源を活用した農林漁業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（6 次産業化法・地産地消法）」を施行し、国産の農林水産物の消費を拡大する地産地消等の促進に関する施策を総合的に推進することとしています。

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、平成 29 年に「第 2 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より一層一体的に推進していくため、「第 3 次寒河江市食育・地産地消推進計画」を策定するものです。

#### ◆ 「食育」とは・・・

食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てること。

#### ◆ 「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取組のこと。

## 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」

また、この計画は本市の関係各課が所管する以下の関連計画等と相互に連携・補完しながら、食育・地産地消を効果的に推進します。

- ◇ 「第2次 健康さがえ21（平成26年3月策定、令和2年度中間評価）」
- ◇ 「第2期寒河江市子ども・子育て支援事業計画／寒河江市母子保健計画 さがえっこ・すくすくプラン（令和2年3月策定）」
- ◇ 「寒河江市環境基本計画（平成26年3月策定、令和2年3月中間見直し）」
- ◇ 「さがえ市6次産業化戦略（令和2年度策定）」

## 3 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度を初年度とし、令和7年度を目標年度とする5カ年計画とします。ただし、社会情勢の変化により、必要に応じて所要の見直しを行うものとします。



## Ⅱ 本市の「食」をめぐる現状と課題

現状を把握するため、平成 27 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。

調査時期	令和 2 年 7 月 1 日～7 月 2 2 日
調査名	食育に関するアンケート調査
対象者	市内幼稚園及び保育所 年中の児童（4 歳児）及びその保護者 市内全小学 2 年生・5 年生の児童及びその保護者 市内全中学 2 年生の生徒及びその保護者 市内全高等学校 2 年生の生徒
対象数	1, 6 8 9 人
回答数	1, 5 6 0 人 (92.4%)

## 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、「イライラ」や「すぐにカッとなる」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ています。

#### (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。

その理由については、「時間がない」または「食欲がない」とするものが主な理由となっています。

そのうち「時間がない」と回答した者の7割は高校2年生であり、「食欲がない」と回答した者の半数以上が中学2年生及び高校2年生でした。

また、「その他」の回答が前回より大幅に増え、「朝起きられない」といった回答が多く見受けられました。

#### (夕食について)

全体の97.8%（前回調査：97.1%）が「毎日食べる」と回答しています。しかしながら、中学から高校へと進学するに伴い、欠食率が高くなる傾向があります。

朝食と同様に、「時間がない」「食欲がない」とするものが主な理由となっています。前回調査から依然として、年齢の高い中学2年生及び高校2年生に「食欲がない」とする欠食が多く見受けられました。

「太りたくない」との回答が高校2年生に3件あり、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。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本人のみならず次世代に対しても悪影響を及ぼすことが懸念されます。

### — 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4.0%（前回調査：3.8%）、小学2年生3.2%（同：4.2%）、小学5年生4.1%（同：2.9%）中学2年生9.2%（同：5.9%）、高校2年生18.9%（同：9.3%）となっています。

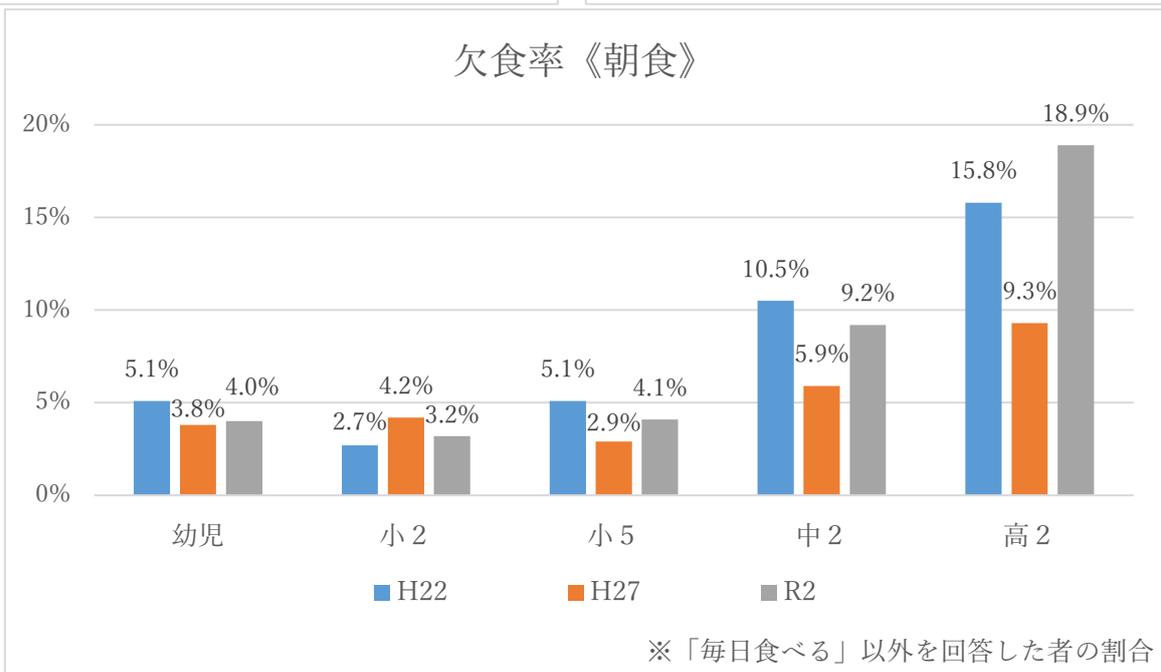
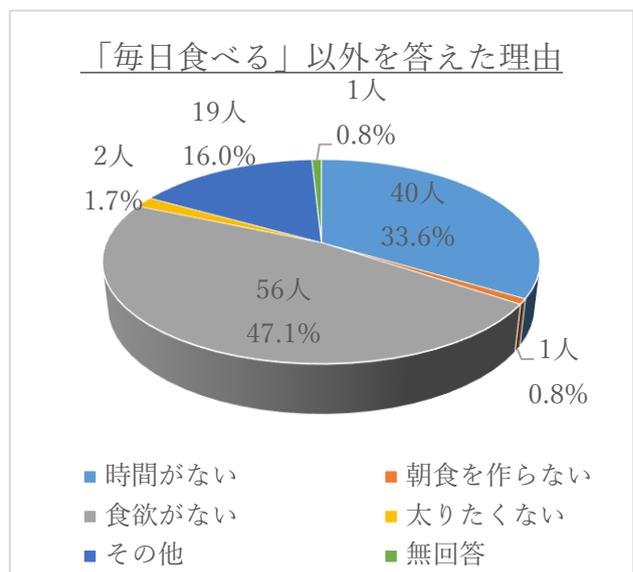
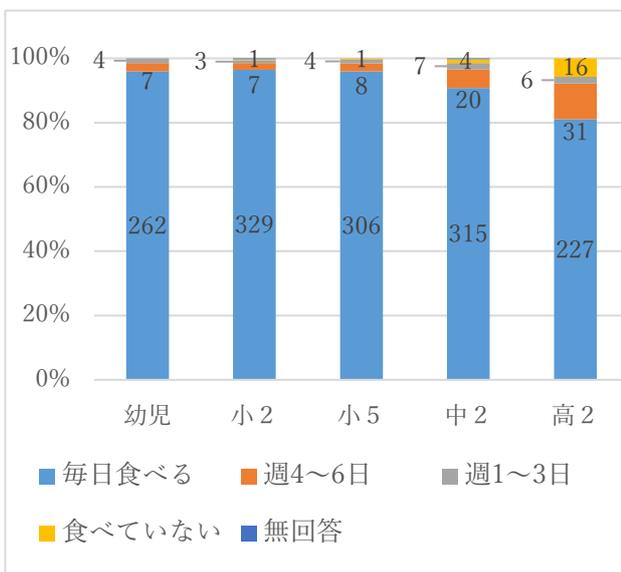
夕食についても、年代が上がるにつれ欠食率が高くなる傾向が示されました。

生活リズムの見直しを行い、これを改善することが課題であり、規則正しい食習慣を実践することが必要です。高校生においては、正しい知識を身に付け、主体的な判断を持って食品を選択できること、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 (H27)		今回調査 (R2)	
毎日食べる	1,544人	94.5%	1,439人	92.2%
週4～6日	52人	3.2%	73人	4.7%
週1～3日	28人	1.7%	24人	1.5%
食べていない	4人	0.2%	22人	1.4%
(無回答)	5人	0.3%	2人	0.1%

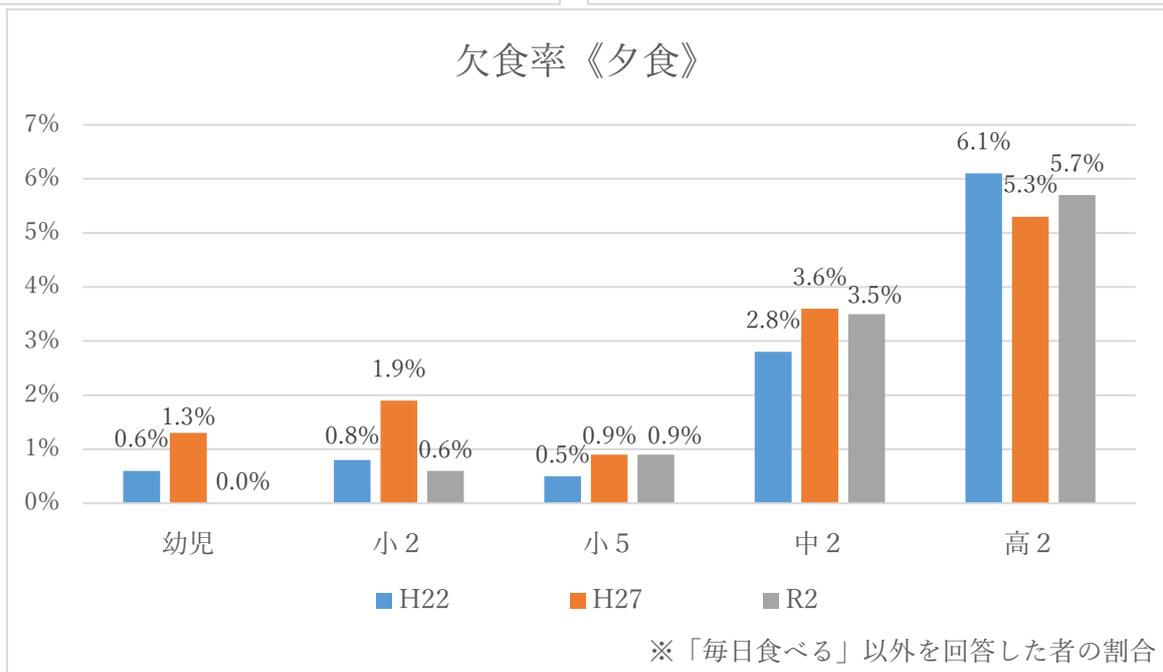
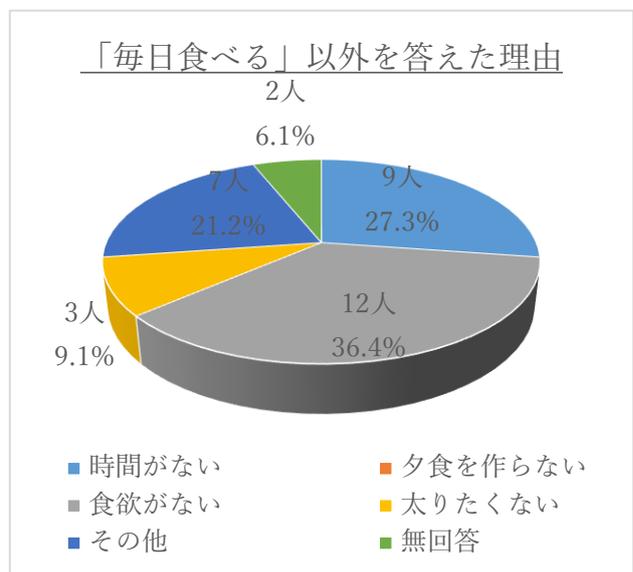
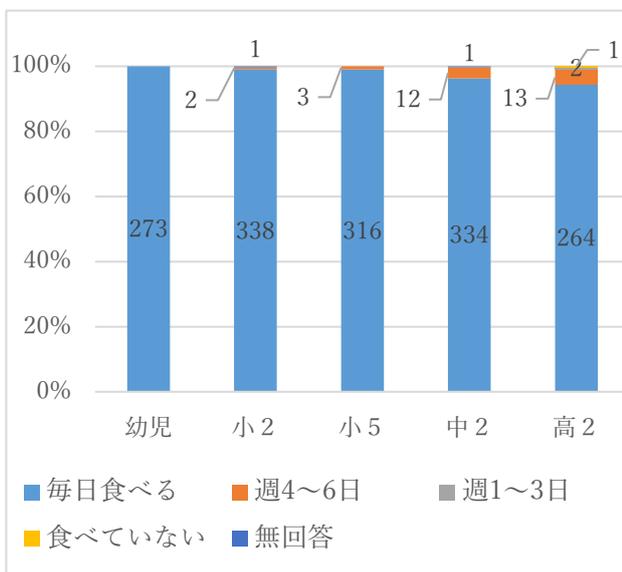
**【関連調査結果グラフ】**



Q. 夕食を食べていますか。

	前回調査 (H27)			今回調査 (R2)	
	人数	割合		人数	割合
毎日食べる	1,586人	97.1%	➔	1,525人	97.8%
週4～6日	39人	2.4%		30人	1.9%
週1～3日	4人	0.2%		2人	0.1%
食べていない	0人	—		1人	0.1%
(無回答)	4人	0.2%		2人	0.1%

【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、子どもの塾通い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）している」と回答した者は、全体の78.8%（前回調査：77.3%）となり、若干改善されたように見えますが、「していない」と回答した者も3.9%（同：3.1%）と若干増加しています。特に幼児において、一人きりで食事をする「孤食」の状態が多くみられます。この要因としては、先に子どもに食べさせてから親が食べることがあると考えられます。

また就学以降、年代が上がるにつれて「孤食」の状態が多くみられ、高校2年生に至っては学年全体の実に13.2%となっています。

### (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78.8%であることに對し、夕食は85.1%（同：81.5%）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2年生においてはこの割合が最も高い結果となりました。

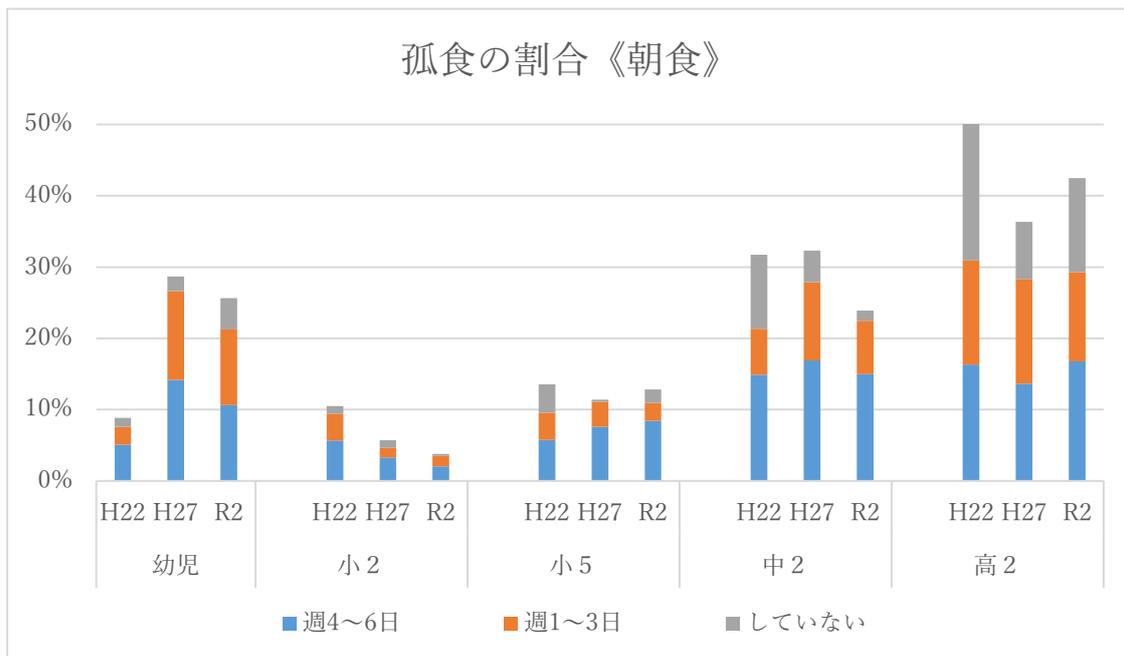
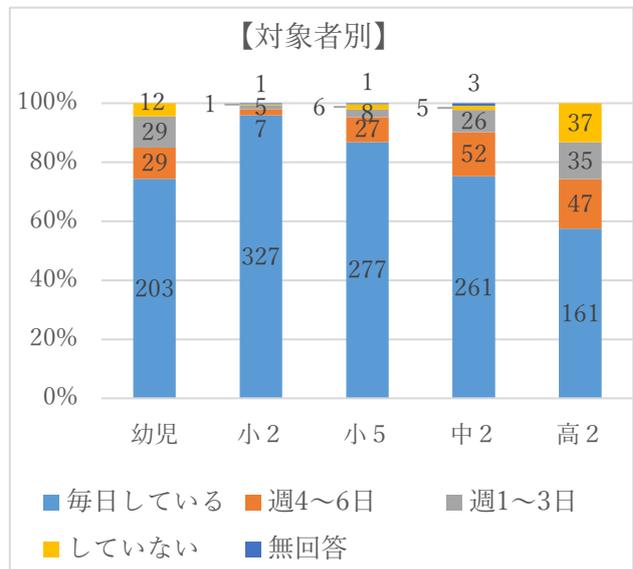
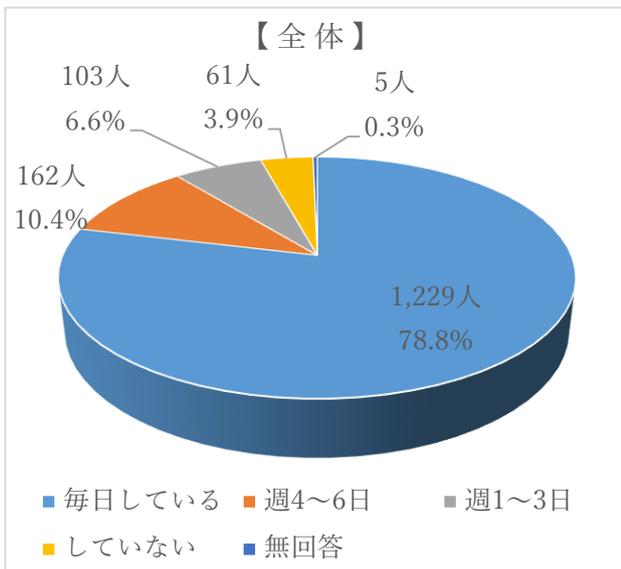
## — 課題 —

調査の結果、朝食・夕食ともに家族と一緒にとる人の割合は増加しています。一方で、幼児の「孤食」の割合は依然として高い状態です。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	前回調査 (H27)		⇒	今回調査 (R2)	
	人数	割合		人数	割合
毎日している	1,263人	77.3%		1,229人	78.8%
週4～6日	177人	10.8%		162人	10.4%
週1～3日	134人	8.2%		103人	6.6%
していない	50人	3.1%		61人	3.9%
(無回答)	9人	0.6%		5人	0.3%

【関連調査結果グラフ】



◆ 夕食

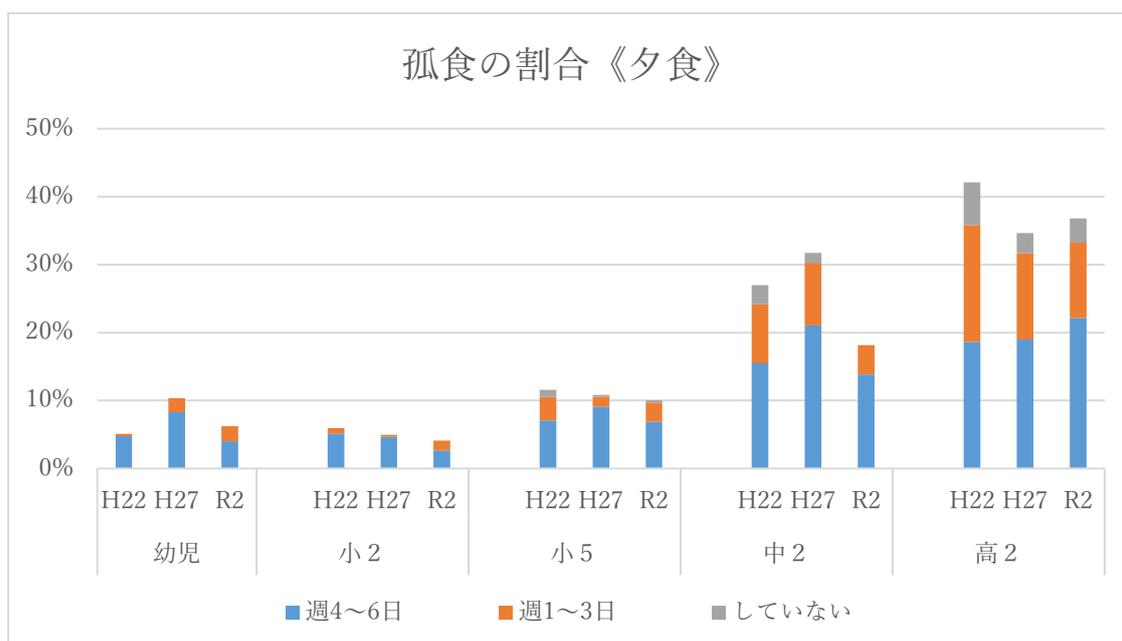
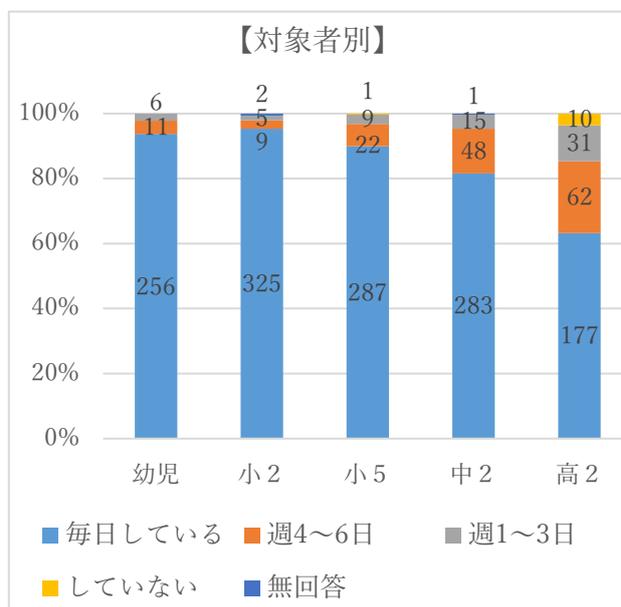
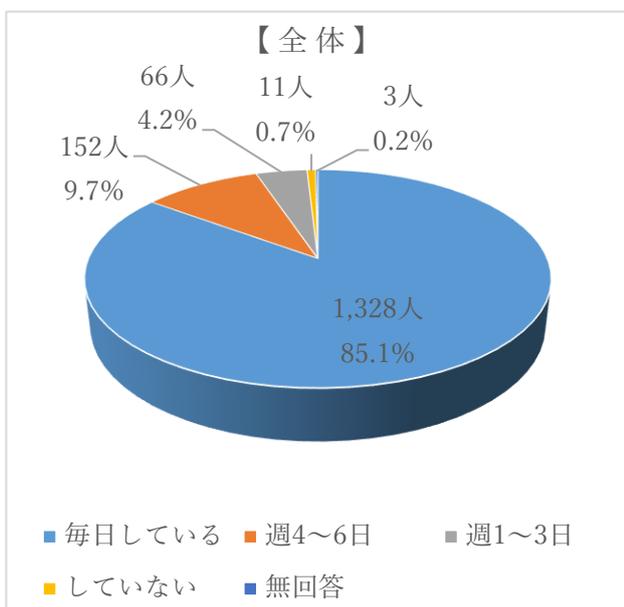
毎日している	1,331人	81.5%
週4～6日	200人	12.2%
週1～3日	81人	5.0%
していない	15人	0.9%
(無回答)	6人	0.4%

前回調査 (H27)	
毎日している	1,331人 81.5%
週4～6日	200人 12.2%
週1～3日	81人 5.0%
していない	15人 0.9%
(無回答)	6人 0.4%



今回調査 (R2)	
毎日している	1,328人 85.1%
週4～6日	152人 9.7%
週1～3日	66人 4.2%
していない	11人 0.7%
(無回答)	3人 0.2%

【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94.1%（前回調査：94.8%）と高い水準を維持しています。

#### (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98.2%（同：96.8%）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・夕食ともに増加傾向にあります。

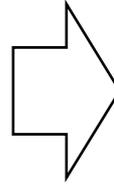
主食、主菜、副菜は基本的な食事の姿です。これに加えて牛乳・乳製品、果物を、1日を通して摂取することを目指していくことが大切です。毎食、全てを揃える必要はありませんが、後述の「食事バランスガイド」を参考に、栄養のバランスがとれた食事をとるとともに、正しい食生活の習慣づけが大切です。

**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 (H27)	
529人	32.4%
1,019人	62.4%
67人	4.1%
18人	1.1%



今回調査 (R2)	
464人	29.7%
1,004人	64.4%
83人	5.3%
9人	0.6%

**◆ 夕食**

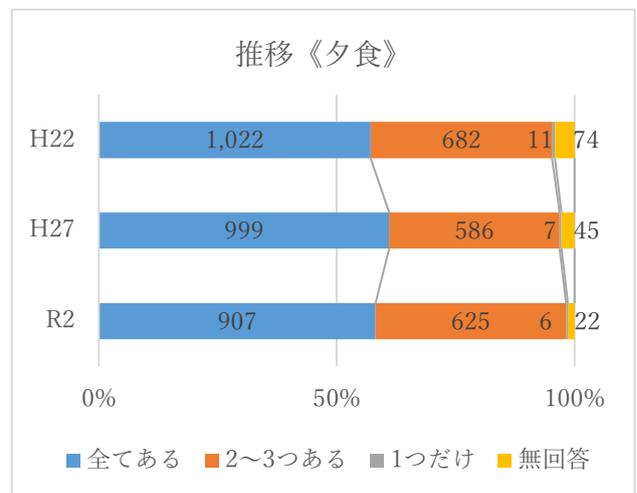
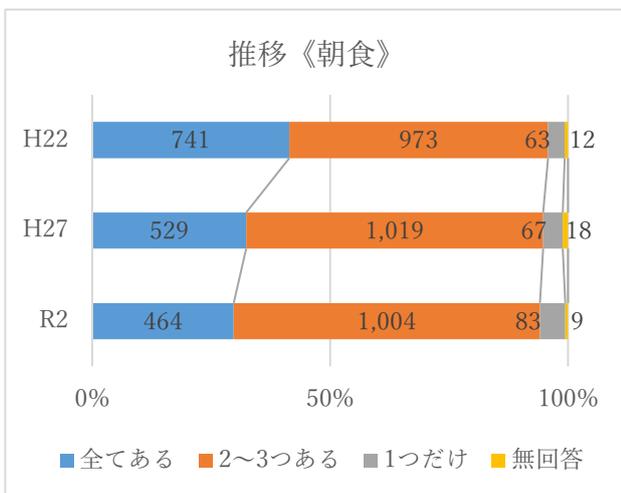
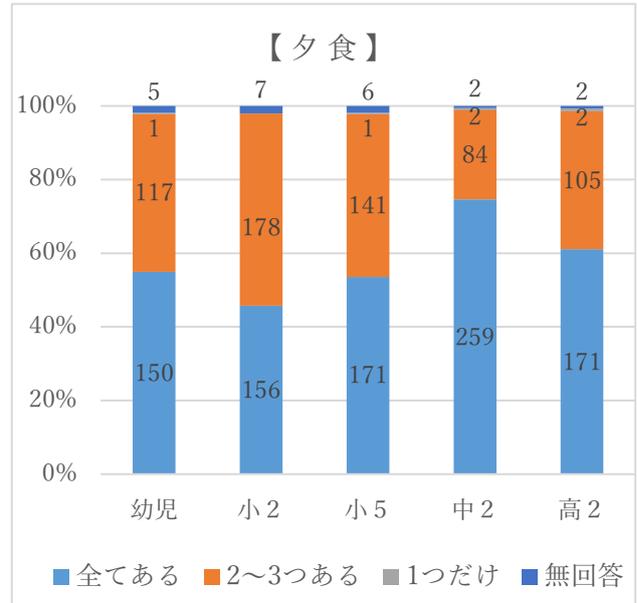
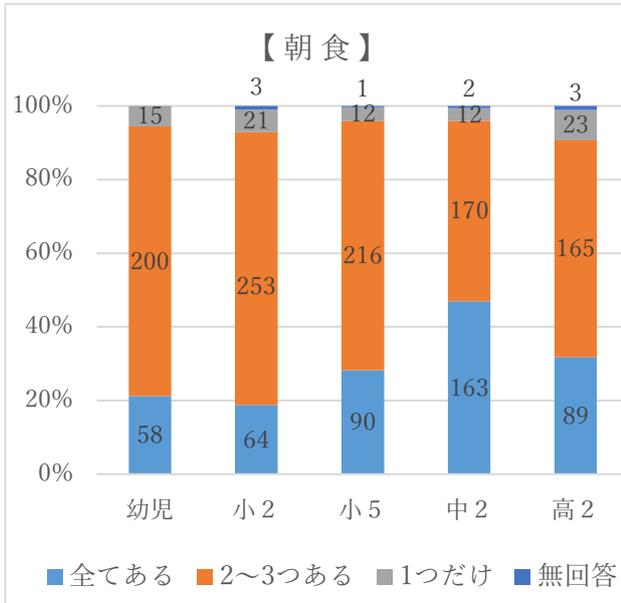
全てある
2～3つ
1つだけ
(無回答)

前回調査 (H27)	
999人	61.0%
586人	35.8%
7人	0.4%
45人	2.7%



今回調査 (R2)	
907人	58.1%
625人	40.1%
6人	0.4%
22人	1.4%

**【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 47.8%（前回調査：49.0%）、次いで「よく食べる」が 41.4%（同：40.0%）、「食べない」が 9.4%（同：8.9%）でした。

野菜をよく食べる者の割合が前々回の調査から増加傾向にあるものの、依然として全体の半数にも満たない状態であり、特に幼児・小学2年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。

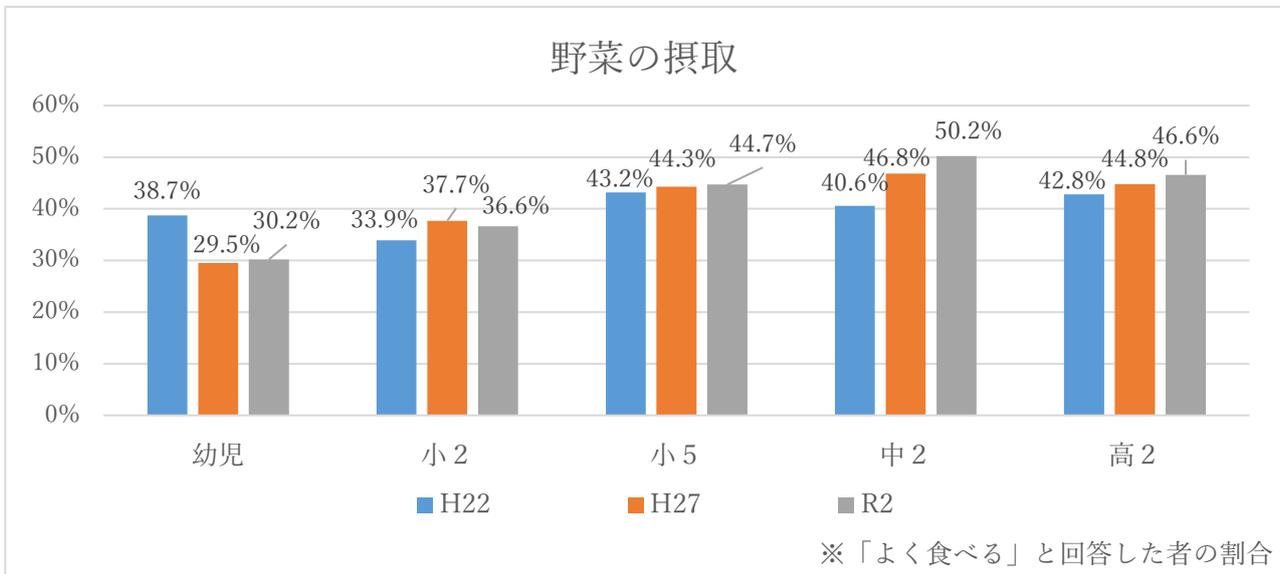
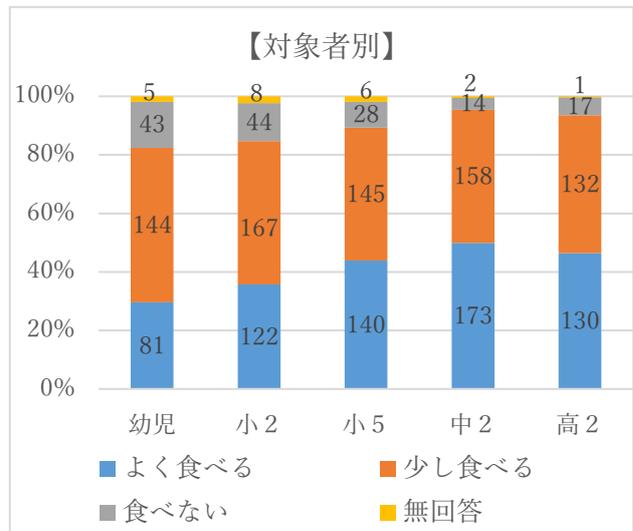
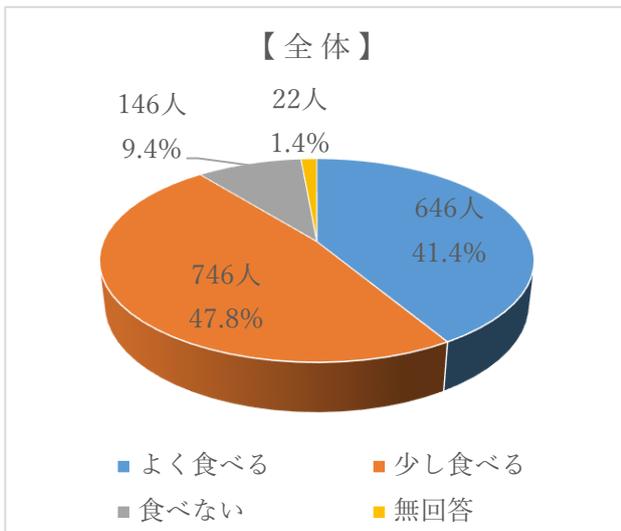
#### — 課題 —

幼児期に様々な食材を口に作る機会をつくり、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、今後も各家庭を始め、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 (H27)		今回調査 (R2)	
よく食べる	654人	40.0%	646人	41.4%
少し食べる	800人	49.0%	746人	47.8%
食べない	146人	8.9%	146人	9.4%
(無回答)	33人	2.0%	22人	1.4%

【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。

前回調査において「あまり楽しくない」と回答した者が多かった幼児は3.7%（前回調査：9.3%）に減少し改善したものの、小学2年生、5年生及び中学2年生においては若干増加しています。全体では、「楽しい」と答えた者の割合が前回調査よりも増加しており、ほとんどの児童及び生徒が「楽しい」、「まあまあ楽しい」といった回答であることから、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 —

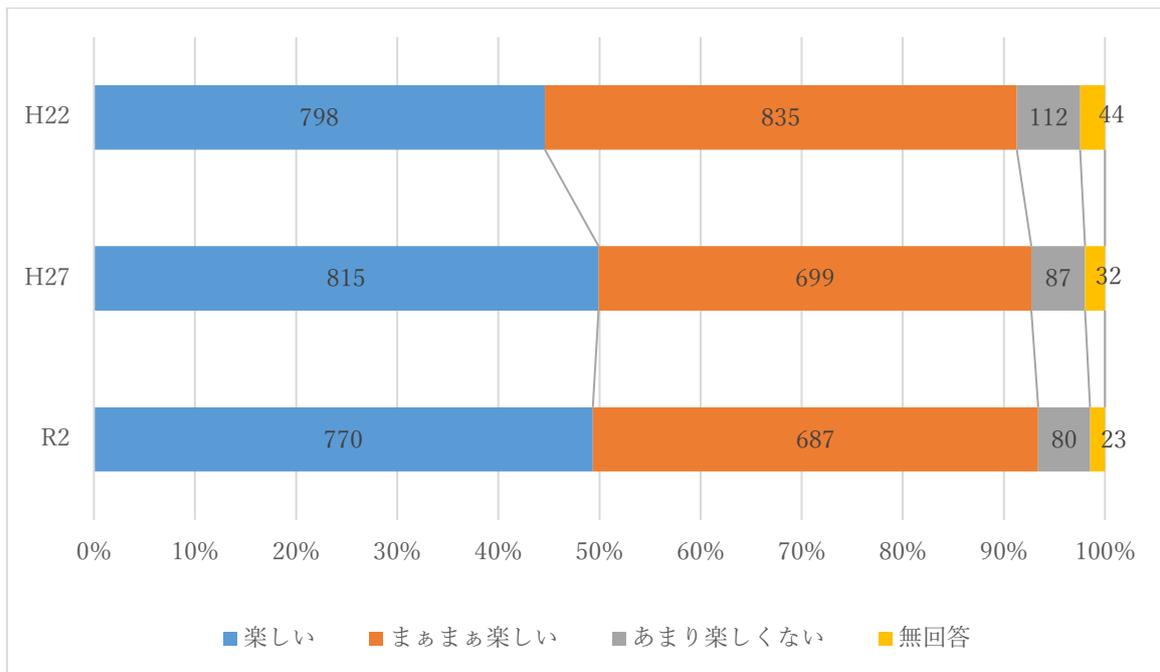
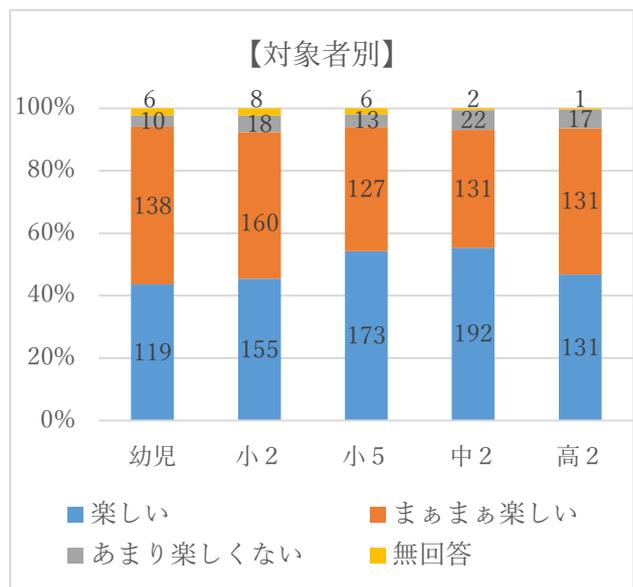
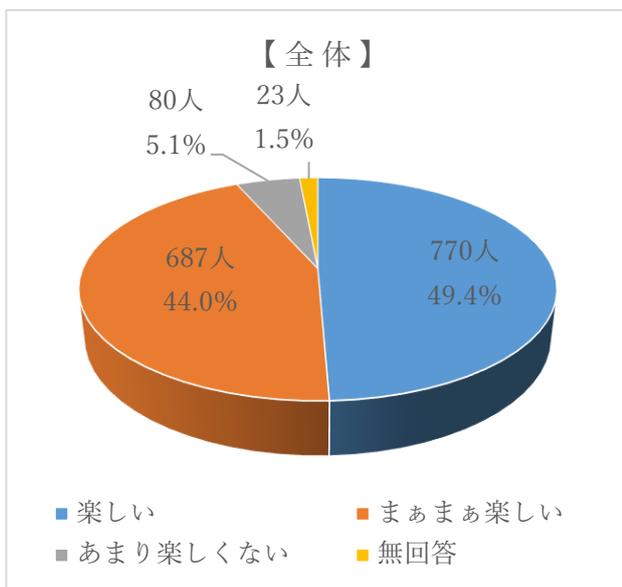
調査の結果、全体的に楽しいと感じていることが推察され、特に幼児においては数値上の改善も見られました。

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 (H27)		今回調査 (R2)	
楽しい	815人	49.9%	770人	49.4%
まあまあ楽しい	699人	42.8%	687人	44.0%
あまり楽しくない	87人	5.3%	80人	5.1%
(無回答)	32人	2.0%	23人	1.5%

【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53.7%（前回調査：51.9%）と半数を超える結果となりました。「いつも言う」と回答した者が最も少なかったのは小学2年生で46.6%（同：44.7%）という結果でした（前回最下位は幼児で41.9%）。また、全体の12.1%（前回調査：13.0%）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。特に高校生で多く、2割近い数値となっています。

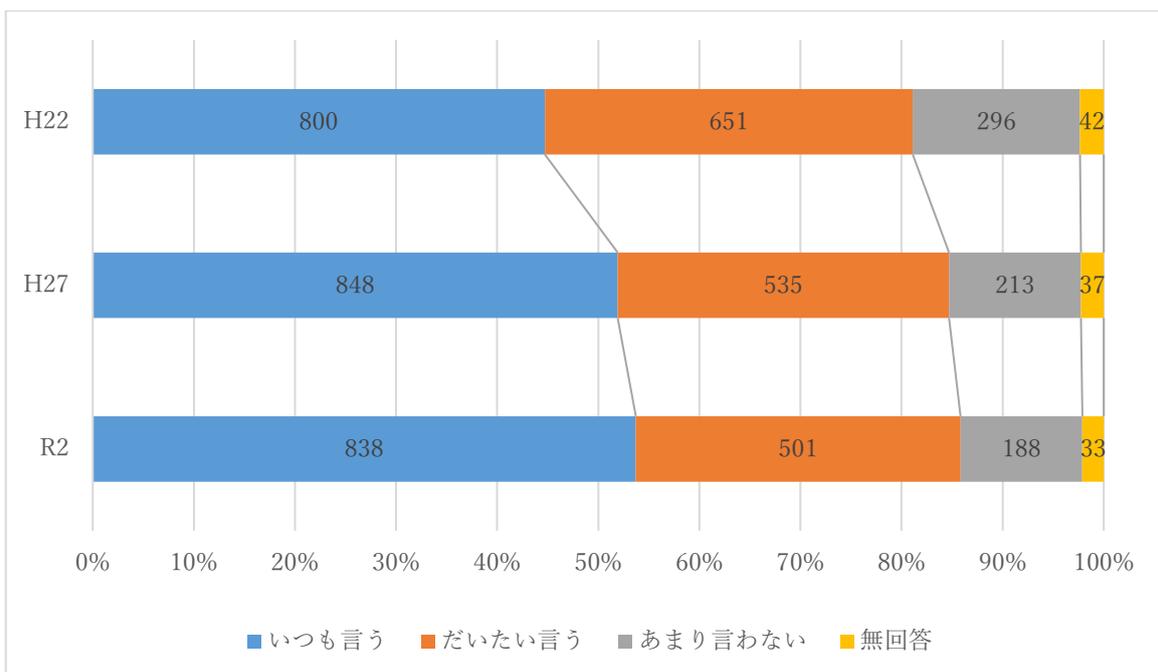
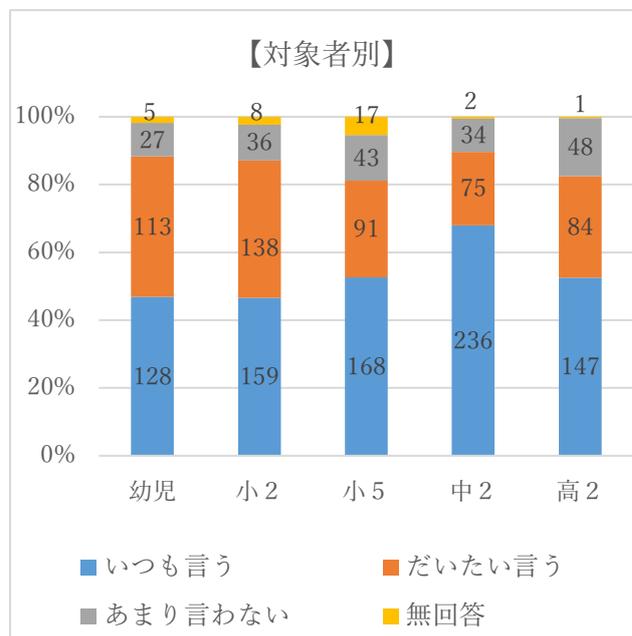
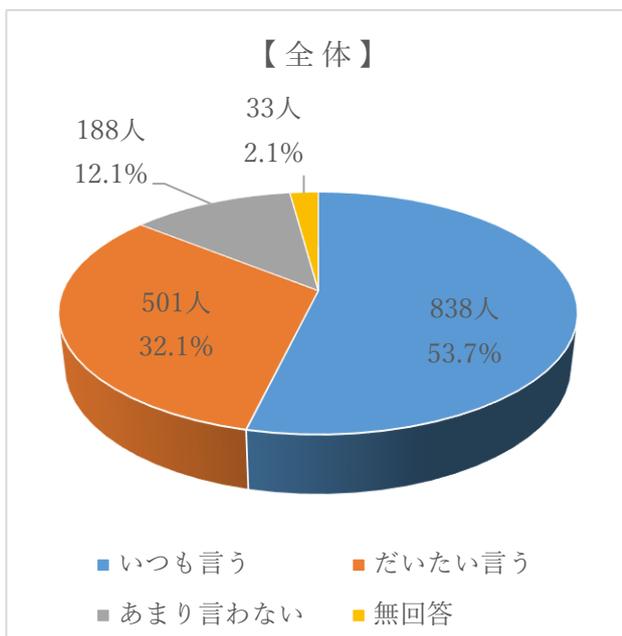
### — 課題 —

家族みんなで食卓を囲んだ時には、自然と「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますが、そうでないときはあまりしないと考えられます。このことから、「孤食」の状態をなくすことが食事のあいさつに大きく影響するものと推察されます。

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 (H27)		今回調査 (R2)	
いつも言う	848人	51.9%	838人	53.7%
だいたい言う	535人	32.8%	501人	32.1%
あまり言わない	213人	13.0%	188人	12.1%
(無回答)	37人	2.3%	33人	2.1%

【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つことによって維持しています。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、「少し残す」「ほとんど残す」と回答した者の割合は減少する結果となりました。高校2年生において「残さず食べる」と回答した者の割合が85.4%（前回調査：77.7%）と高くなった一方で、幼児においては29.3%（同：20.4%）と低い結果となりました。

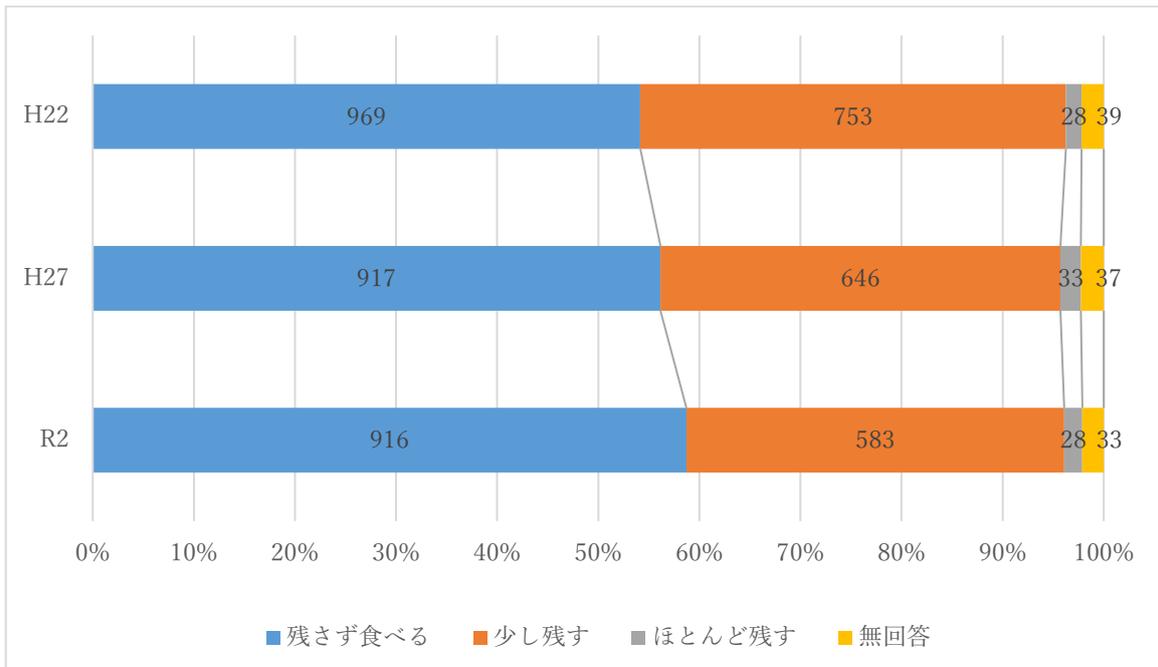
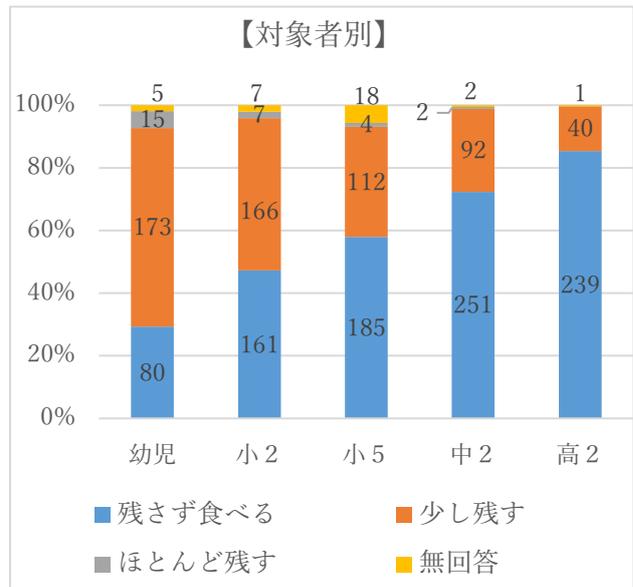
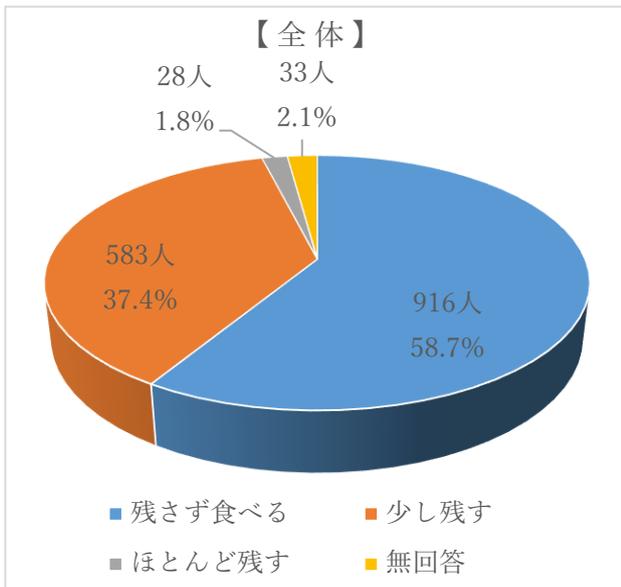
### — 課題 —

食べ残しはそのまま「食品ロス」につながり、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ことが必要です。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。

**Q. 食事を残さず食べますか。**

	前回調査 (H27)		今回調査 (R2)	
残さず食べる	917人	56.2%	916人	58.7%
少し残す	646人	39.6%	583人	37.4%
ほとんど残す	33人	2.0%	28人	1.8%
(無回答)	37人	2.3%	33人	2.1%

**【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72.9%（前回調査：70.7%）、次いで「朝6時前」が13.8%（同：16.1%）でした。また、「朝6時前」と回答した者については、年代が上がるにつれて増加する傾向がある一方で、「朝6時～7時前」と回答した者については、就学以降、年代が上がるにつれて減少する傾向であることが示されました。

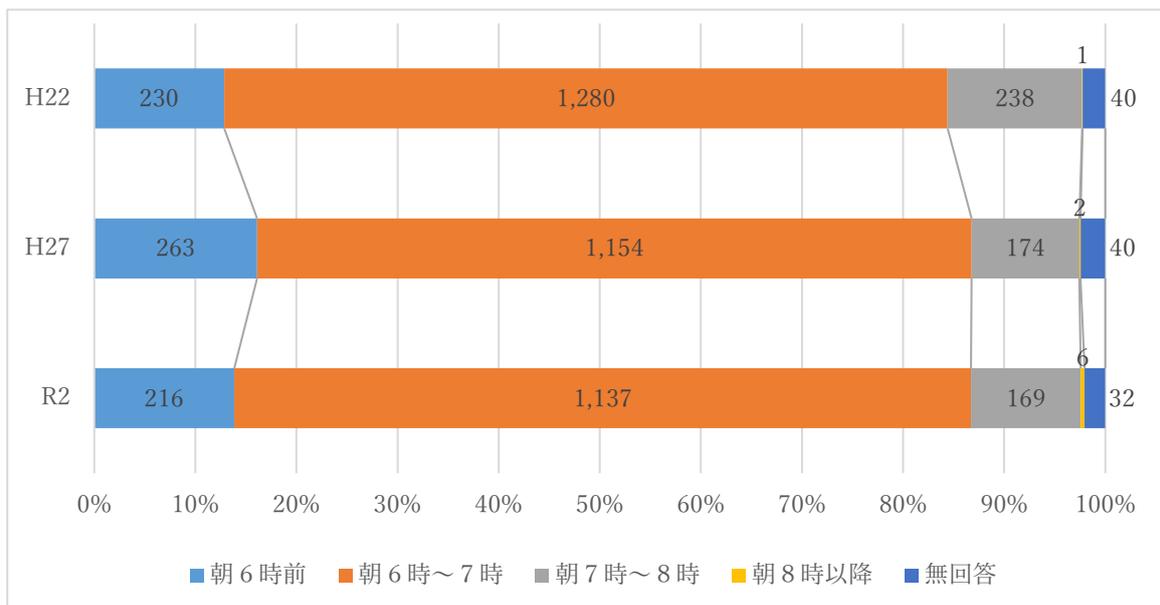
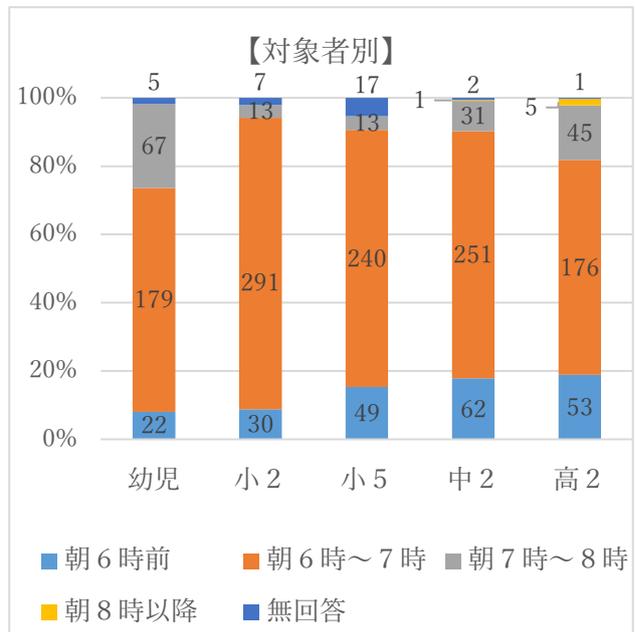
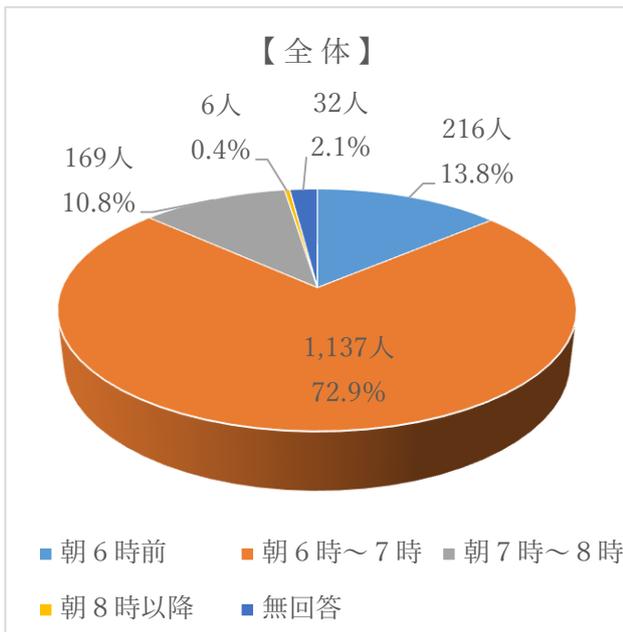
### — 課題 —

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 (H27)		今回調査 (R2)	
朝 6 時前	263 人	16.1%	216 人	13.8%
朝 6 時～ 7 時	1,154 人	70.7%	1,137 人	72.9%
朝 7 時～ 8 時	174 人	10.7%	169 人	10.8%
朝 8 時以降	2 人	0.1%	6 人	0.4%
(無回答)	40 人	2.4%	32 人	2.1%

【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44.2%（前回調査：47.8%）と最も高く、次いで「夜10時～11時」の21.5%（同：22.0%）、「夜11時～12時」の16.8%（同：14.6%）でした。

年代別に見ると、幼児及び小学2年生・5年生では「夜9時～10時」が最も多く、中学2年生は「夜10時～11時」、高校2年生は「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。

全体としては、「夜9時前」「夜9時～10時」「夜10時～11時」と回答した者の合計の割合が72.2%（同：77.2%）と減少し、「夜11時～12時」「夜12時以降」と回答した者の合計の割合が25.5%（同：20.7%）と増加していることから、就寝時間の遅延化が示される結果となりました。

### — 課題 —

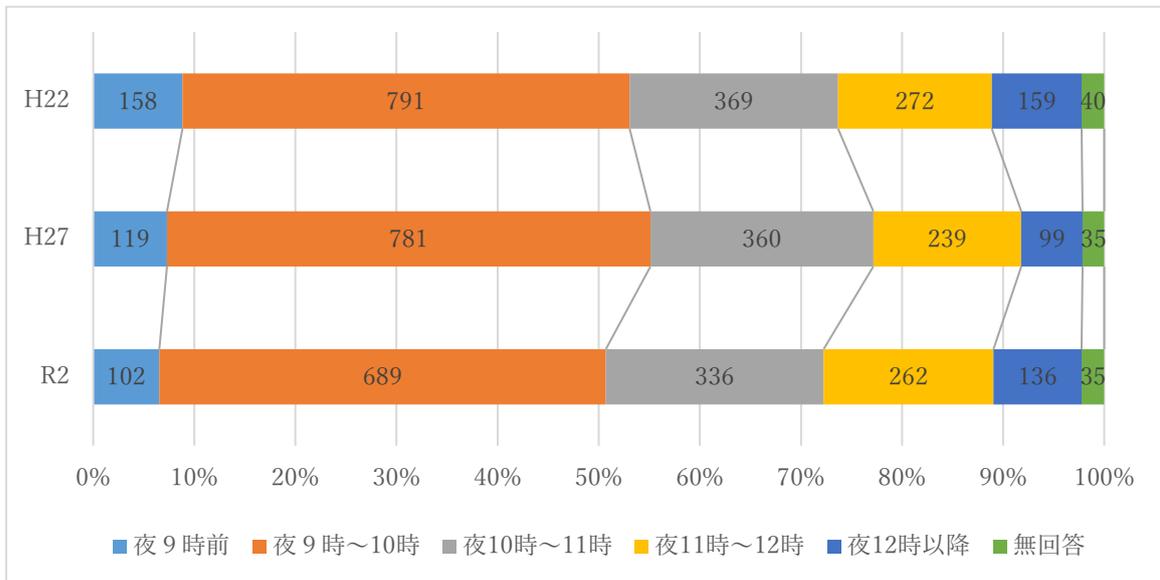
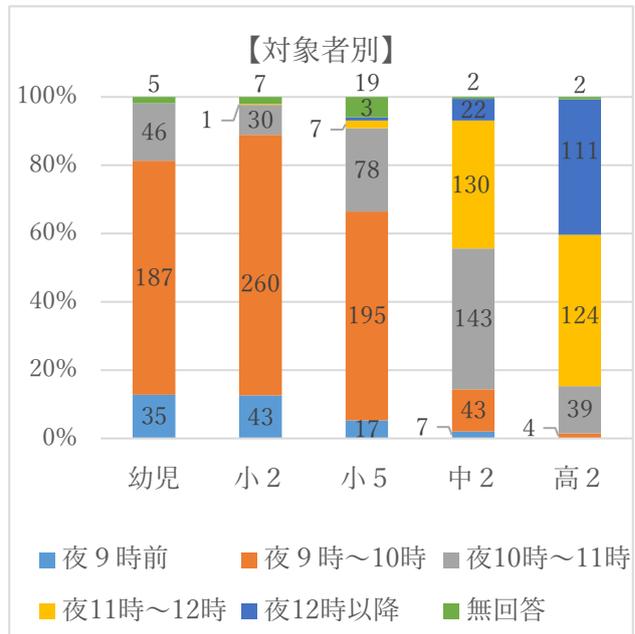
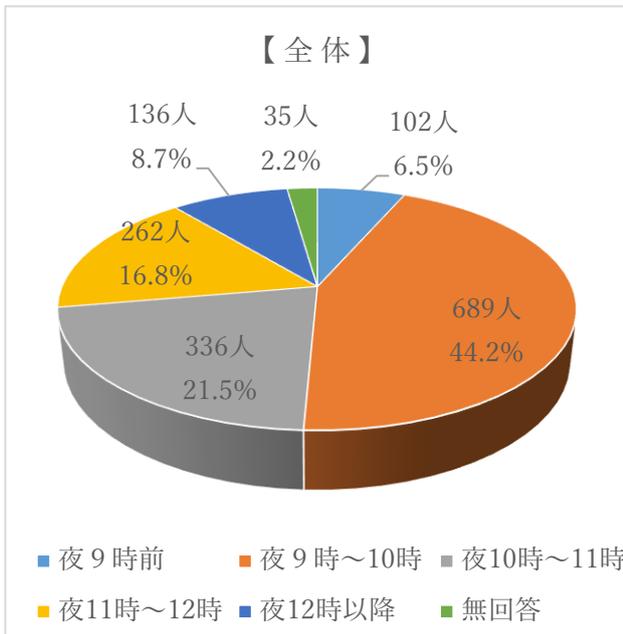
調査の結果、年代が上がるにつれて就寝時間が遅くなり、夜型の生活になる傾向が推察されます。

起床時間との関連から睡眠時間が不足するなど、生活リズムの乱れによる心身への影響が懸念されます。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な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 (H27)		今回調査 (R2)	
夜9時前	119人	7.3%	102人	6.5%
夜9時～10時	781人	47.8%	689人	44.2%
夜10時～11時	360人	22.0%	336人	21.5%
夜11時～12時	239人	14.6%	262人	16.8%
夜12時以降	99人	6.1%	136人	8.7%
(無回答)	35人	2.1%	35人	2.2%

【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。

前回調査では、「よく知っている」と回答した者は過半数いましたが、今回調査では47.0%（前回調査：54.5%）、さらに「知らない」と回答した者は前回調査より大幅に増加しており、認知度の低下を示す結果となりました。

対象者ごとの比較では、保護者及び高校2年生において「よく知っている」と回答した者の割合が最も高くなった一方で、中学2年生においては「知らない」と回答した者の割合が最も高い結果となりました。

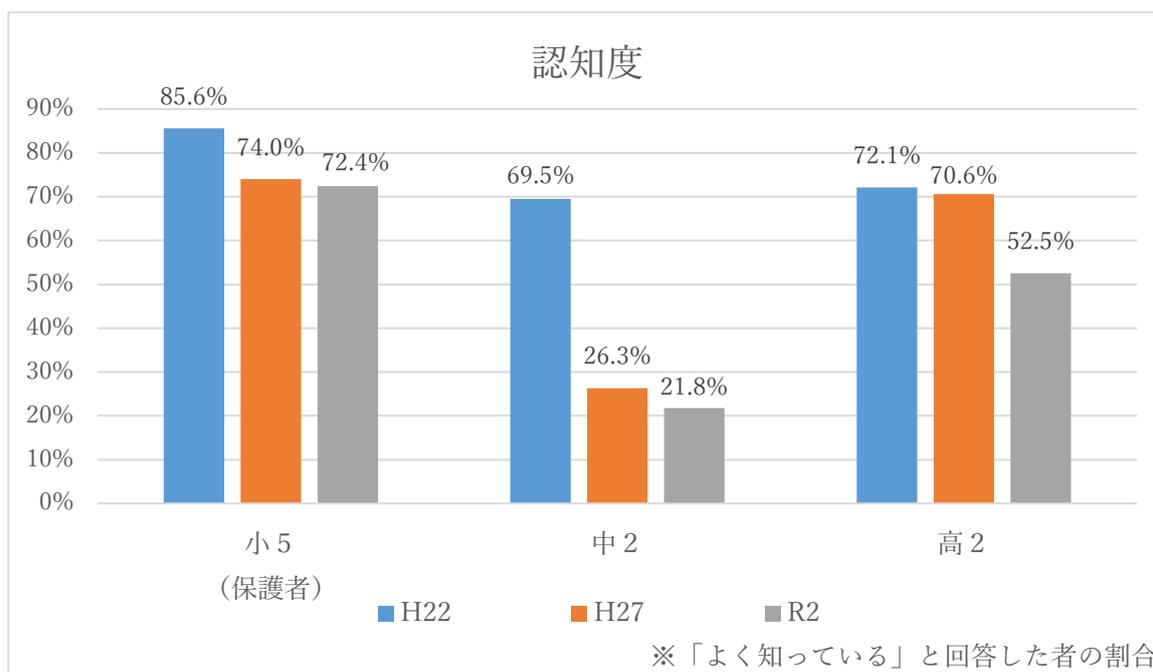
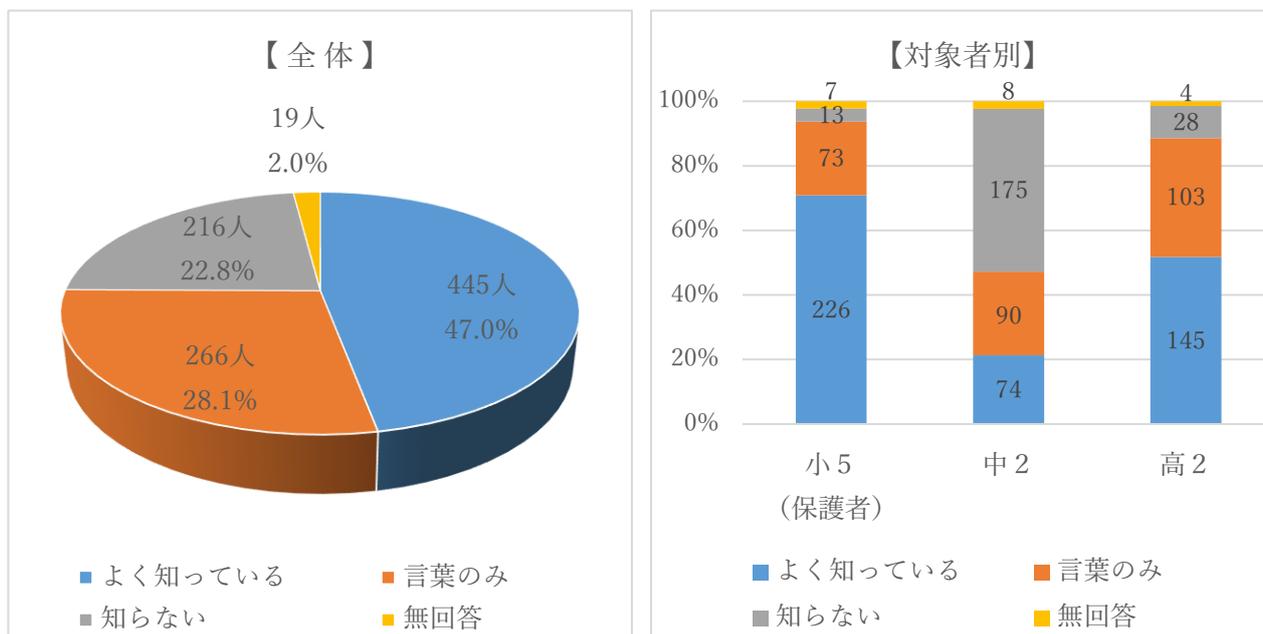
#### — 課題 —

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、そのことをメディアでも取り上げるようになったため、情報として普及した経過があります。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知識の普及・啓発を図っていく必要があります。

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 (H27)		今回調査 (R2)	
よく知っている	534人	54.5%	445人	47.0%
言葉のみ	296人	30.2%	266人	28.1%
知らない	116人	11.8%	216人	22.8%
(無回答)	33人	3.4%	19人	2.0%

【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。

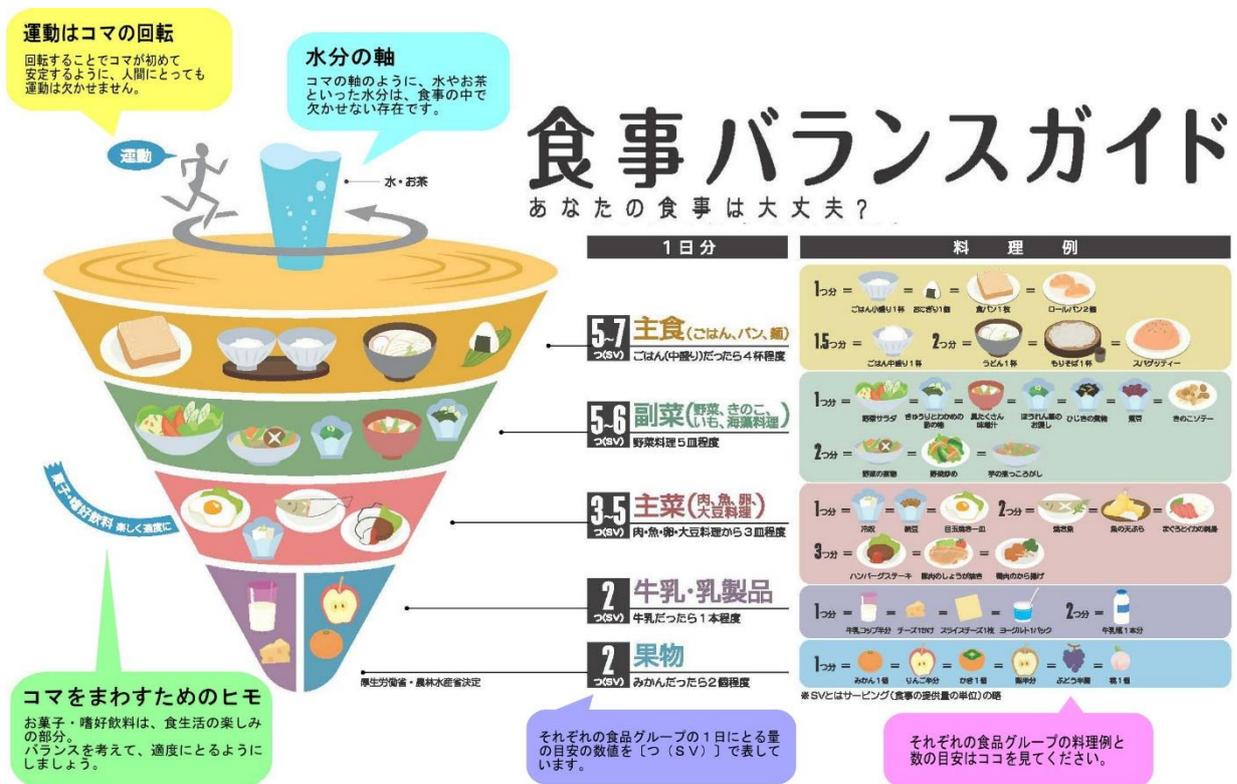
調査の結果、「知らない」と回答した者の割合が 43.0%（前回調査：36.3%）と大幅に増加する結果となりました。

対象者別にみても、中学 2 年生及び高校 2 年生のそれぞれおおよそ半数が「知らない」と回答しています。

全体的に認知度は低下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。



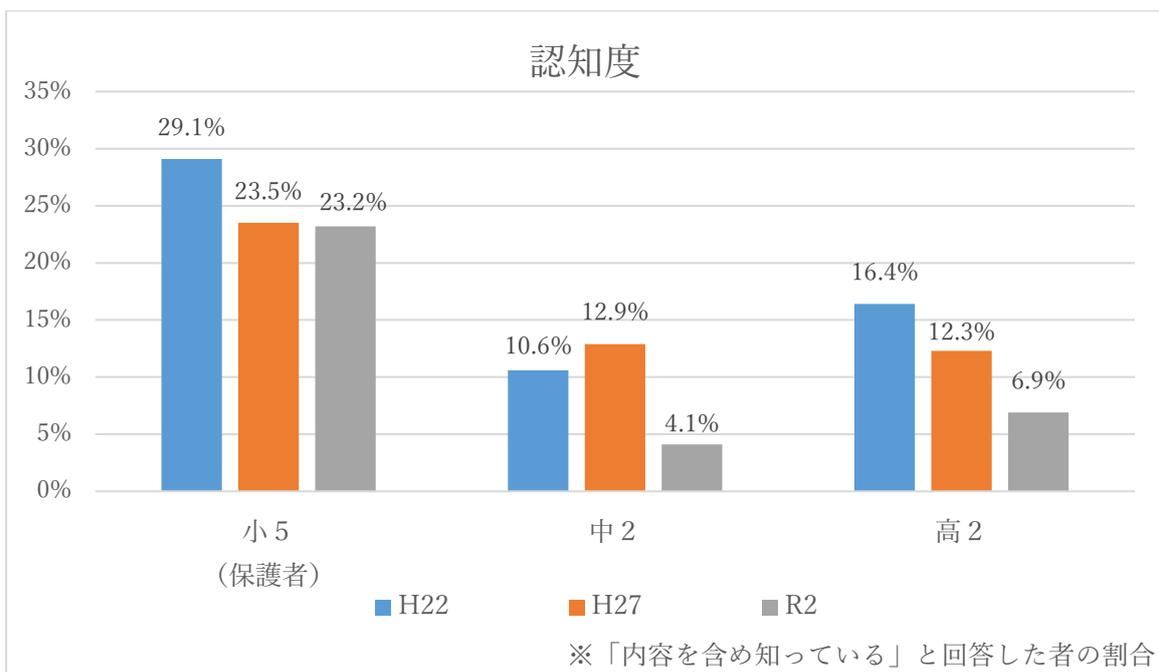
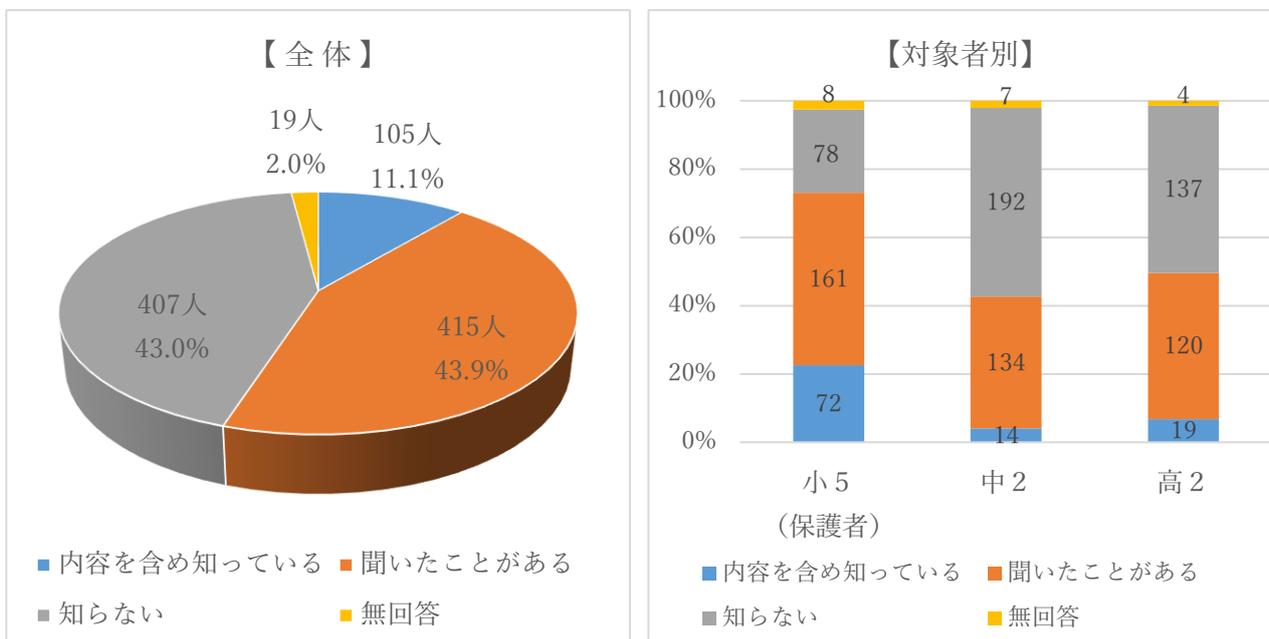
●この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

【農林水産省HPから引用】([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide))

Q. 「食事バランスガイド」を知っていますか。

	前回調査 (H27)		今回調査 (R2)	
内容を含め知っている	155 人	15.8%	105 人	11.1%
聞いたことがある	436 人	44.5%	415 人	43.9%
知らない	355 人	36.3%	407 人	43.0%
(無回答)	33 人	3.4%	19 人	2.0%

【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、前回調査と同様に「言葉は聞いたことがある」と回答した者の割合が53.6%（前回調査：50.4%）と最も高く、次いで「内容を含めて知っている」が39.4%（同：42.9%）、「知らない」が5.2%（同：3.8%）でした。

対象者別にみると、保護者全体のほぼ半数は「内容を含めて知っている」と回答しているが、中学2年生及び高校2年生においては、それぞれ2割程度であり、保護者の知識及び認知度が高い結果となりました。

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「食に対する感謝の気持ち」という回答でした。

#### — 課題 —

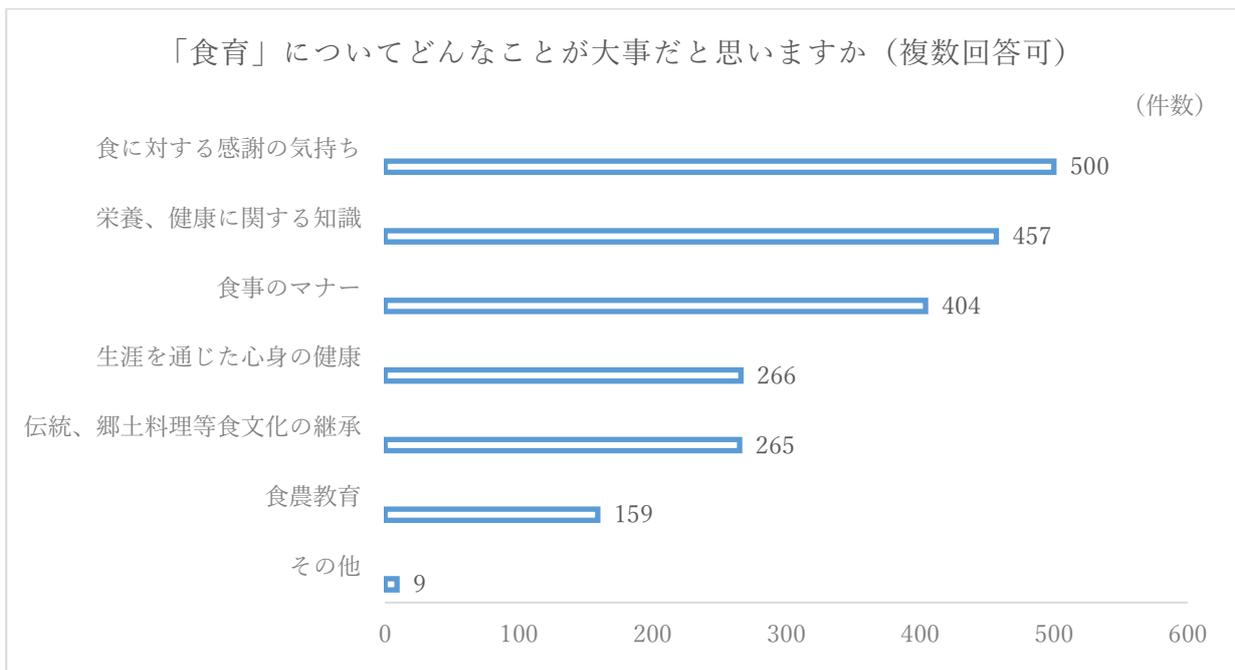
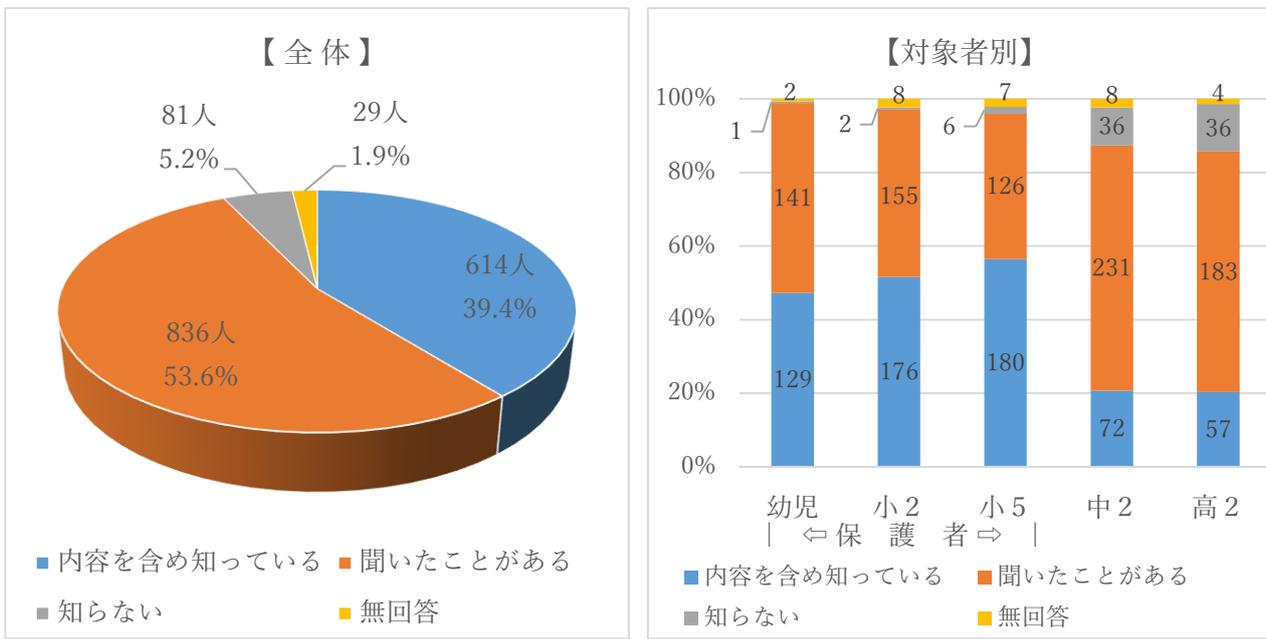
食に関する知識を教え育むことで適切に食を選択し、健全で健康な食生活を送ることができる人間を育てることが食育の目的です。

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は低下傾向にあることから、今後、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認知度の向上、知識の普及・啓発が必要です。

Q. 「食育」という言葉を知っていますか。

	前回調査 (H27)		今回調査 (R2)	
内容を含め知っている	701人	42.9%	614人	39.4%
聞いたことがある	823人	50.4%	836人	53.6%
知らない	62人	3.8%	81人	5.2%
(無回答)	47人	2.9%	29人	1.9%

【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13.8%（前回調査：17.9%）と減少し、「つくらない」と回答した者の割合が8.4%（同：6.2%）と増加する結果となりました。またこのことは、対象者別にみても当てはまる結果となりました。

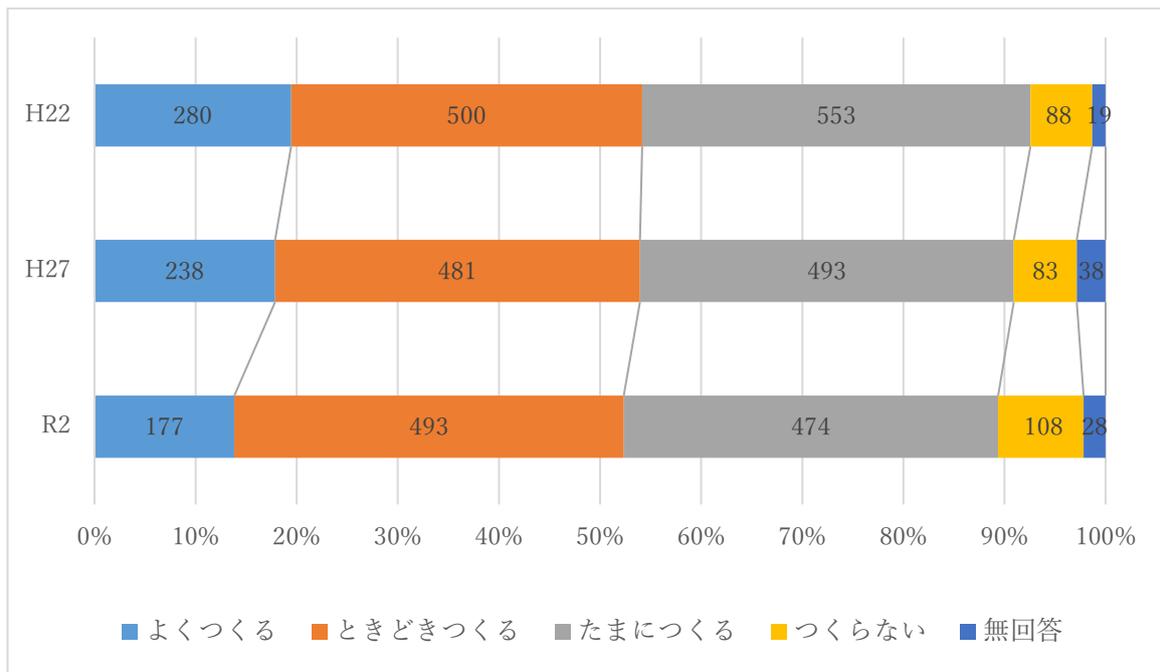
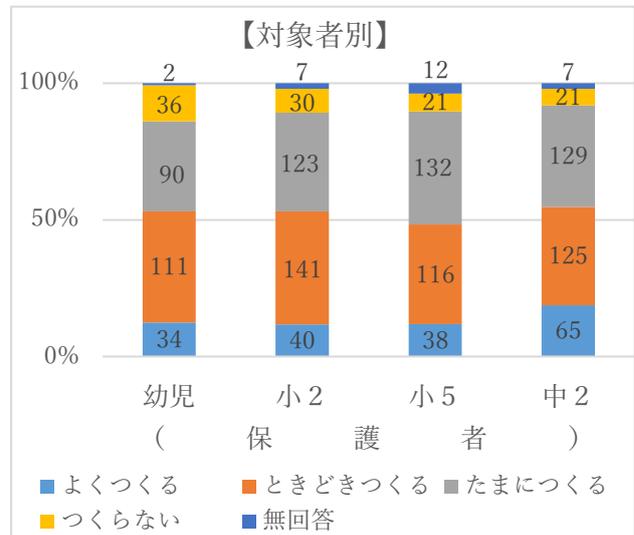
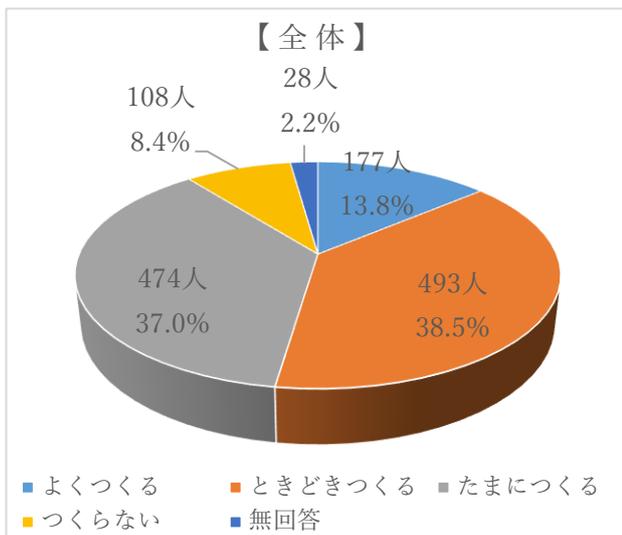
### — 課題 —

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、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 (H27)		今回調査 (R2)	
よくつくる	238人	17.9%	177人	13.8%
ときどきつくる	481人	36.1%	493人	38.5%
たまにつくる	493人	37.0%	474人	37.0%
つくらない	83人	6.2%	108人	8.4%
(無回答)	38人	2.9%	28人	2.2%

【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、「調理方法がわからない」と回答した者の割合が40.7%（前回調査：57.8%）と最も高く、次いで「子どもが食べない」が25.9%（同：9.6%）、「手間、費用がかかる」が21.3%（同：14.5%）でした。

特筆すべきは、「つくらない」と回答した者の割合が最も高い幼児の保護者について、その理由を「子どもが食べない」と回答した者が3割以上と最も多く、また前回調査と比較しても大幅に増加していることから、郷土料理・行事食の減退化を示す結果となりました。

### — 課題 —

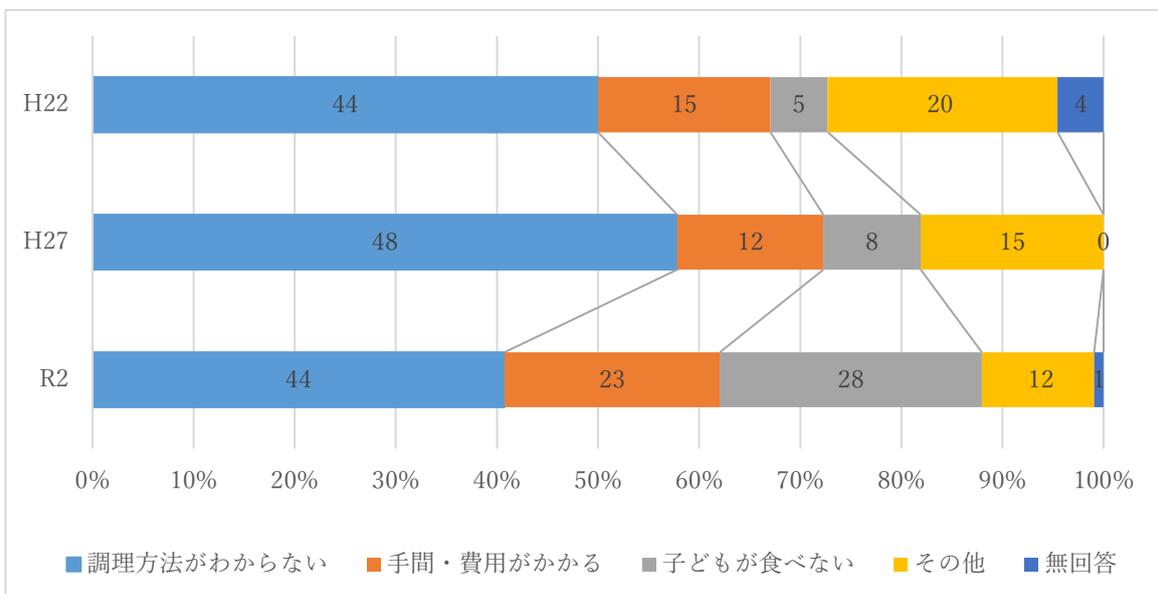
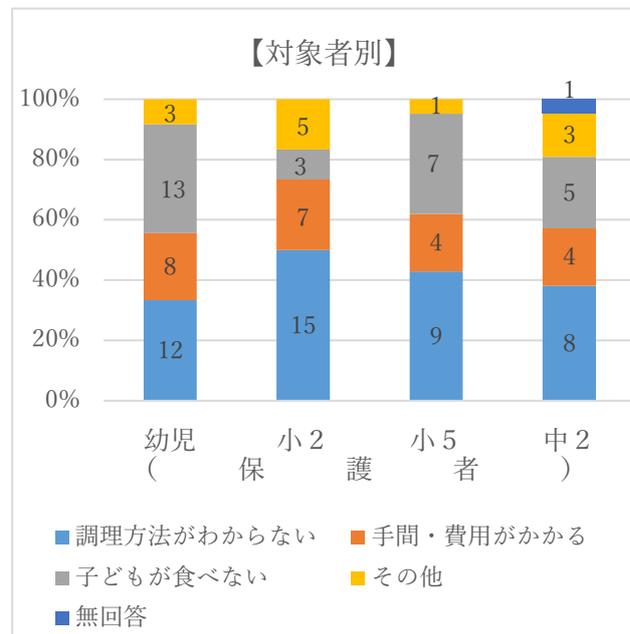
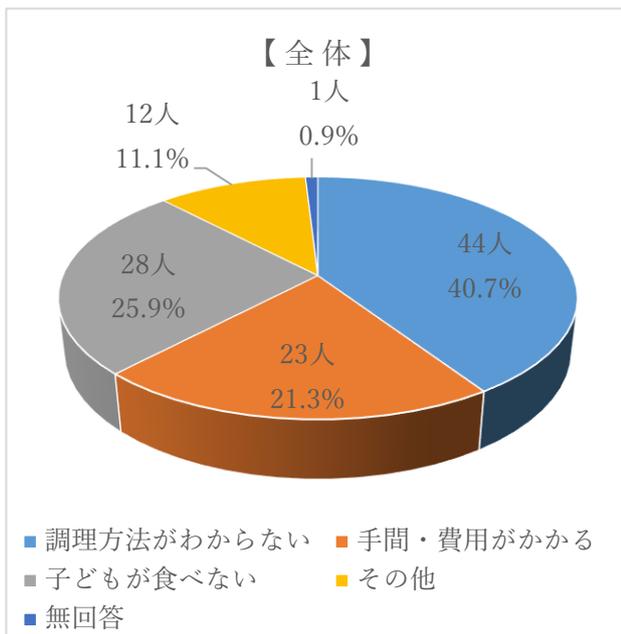
前項の課題と重複しますが、食の外部化（家庭内で行われてきた調理や食事を家庭外に依存する状況）が進み、郷土料理や行事食への意識が薄れつつある中、「調理方法がわからない」と回答した者が依然として多いことを考えると、料理教室などで伝統食にふれる機会を創出することが必要です。

加えて、「子どもが食べない」という回答が大幅に増加していることに対しては、古来より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機会を創出することなどが必要です。

## Q. 郷土料理・行事食をつくらない理由

	前回調査 (H27)			今回調査 (R2)	
	人数	割合		人数	割合
調理方法がわからない	48人	57.8%	➔	44人	40.7%
手間・費用がかかる	12人	14.5%		23人	21.3%
子どもが食べない	8人	9.6%		28人	25.9%
その他	15人	18.1%		12人	11.1%
(無回答)	0人	—		1人	0.9%

### 【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く50.2%（前回調査：45.5%）と増加している一方で、「ほとんどしない」と回答した者の割合は33.0%（同：35.9%）と減少していることから、週に1、2回程度は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。

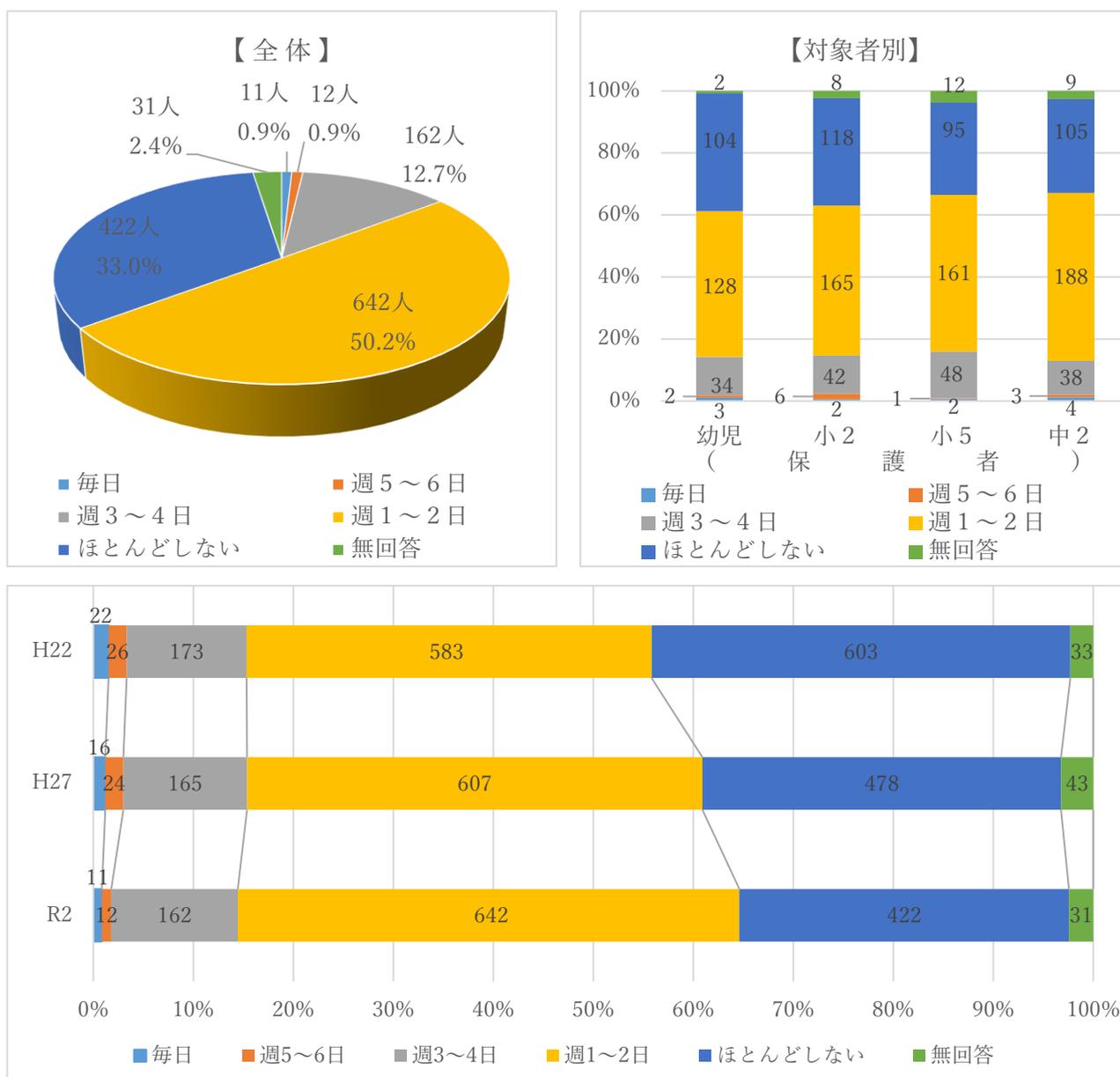
一方で近年、外食や中食の普及などにより郷土料理や行事食が食卓に上がる機会が失われてきています。このことは、調査結果の数値としても示されたところです。外食・中食の利用頻度が増える中、郷土料理・行事食等を取り入れた中食の考案など、新たな視点での取組も必要です。

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 (H27)		今回調査 (R2)	
毎日食べる	16人	1.2%	11人	0.9%
週5～6日	24人	1.8%	12人	0.9%
週3～4日	165人	12.4%	162人	12.7%
週1～2日	607人	45.5%	642人	50.2%
ほとんどしない	478人	35.9%	422人	33.0%
(無回答)	43人	3.2%	31人	2.4%

【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、「食」に対するニーズの変化に伴い「食の安全・安心」という言葉を頻繁に耳にするようになりました。中でも生産者の顔が見えることや地場産であることは、消費者にとって安心材料の一つとなります。

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、その頻度から実態を調査しました。

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（59.5%）から減少したものの依然として高く、全体の 56.5%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、若干増加する結果となりました。

また、前々回の調査からの推移をみても、「よく使う」と回答した者の割合は減少傾向にあることが示されました。

### — 課題 —

私たちの体を作る「食」は安全でなければなりません。しかし、昨今の食品流通事情は食品が全て信頼できるわけではないのが現状です。一方で、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なら、その安全性を自分の目で確かめることができます。

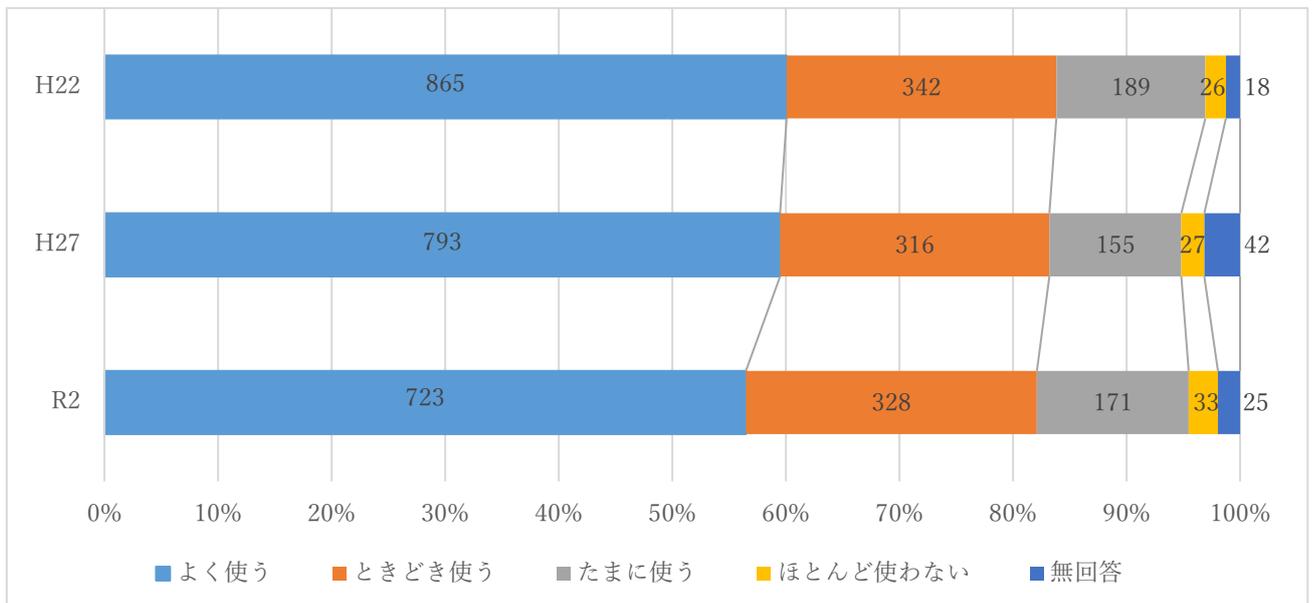
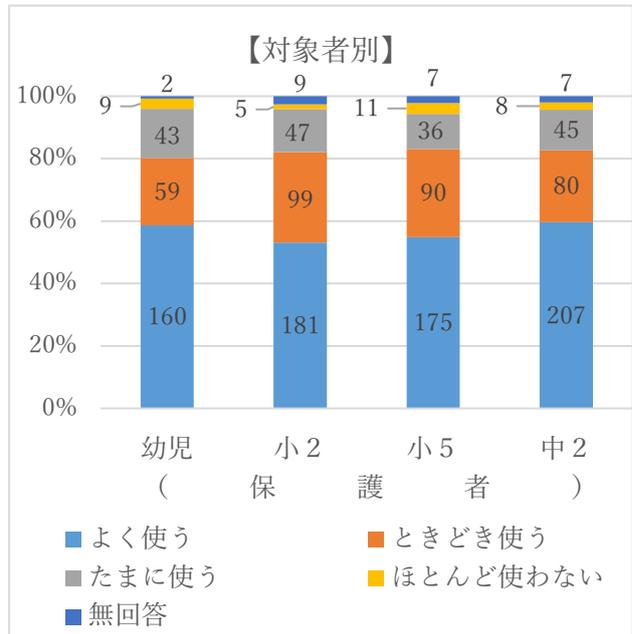
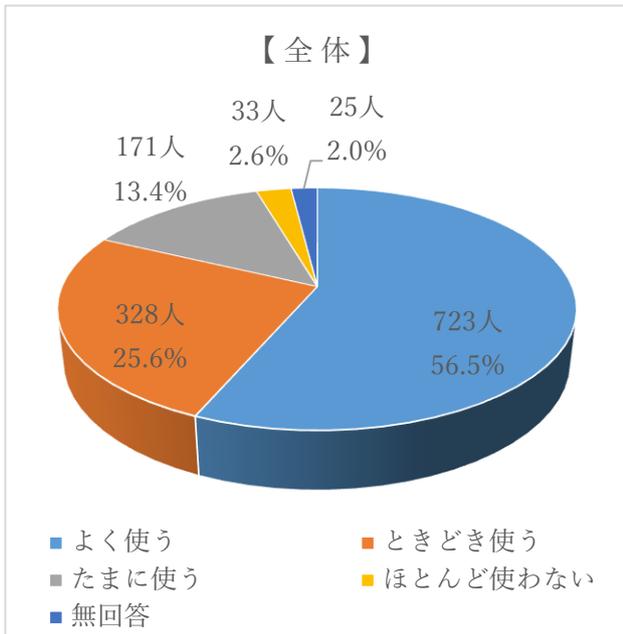
「地産地消」は、美味しいものを安全に食べられること、地域の食文化を守ること、エネルギー・コストの削減や地域経済の活性化など、様々なメリットがあります。

調査の結果にも表れているとおり、地域食材の使用が減退する中、本市としては地場産作物の利用促進と併せて、食の安全・安心、食育の機会の充実による理解の促進を図ることが必要です。

**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 (H27)		今回調査 (R2)	
よく使う	793 人	59.5%	723 人	56.5%
ときどき使う	316 人	23.7%	328 人	25.6%
たまに使う	155 人	11.6%	171 人	13.4%
ほとんど使わない	27 人	2.0%	33 人	2.6%
(無回答)	42 人	3.2%	25 人	2.0%

【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 48.9% (前回調査: 42.9%) と増加している一方、「している」と回答した者の割合は 30.3% (同: 40.2%) 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 18.8% (同: 13.7%) と大幅に増加しており、特に幼児の保護者において 23.6% (同: 16.7%)、小学2年生の保護者において 24.8% (同: 15.7%) となり、増加幅が大きくなる結果となりました。

### — 課題 —

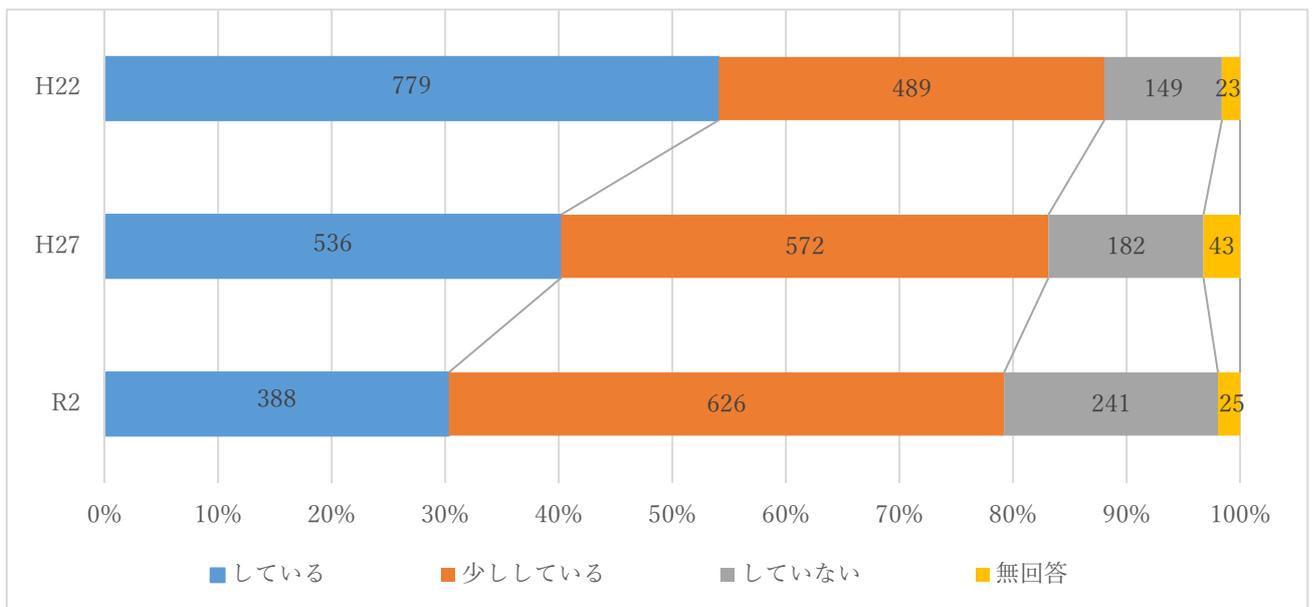
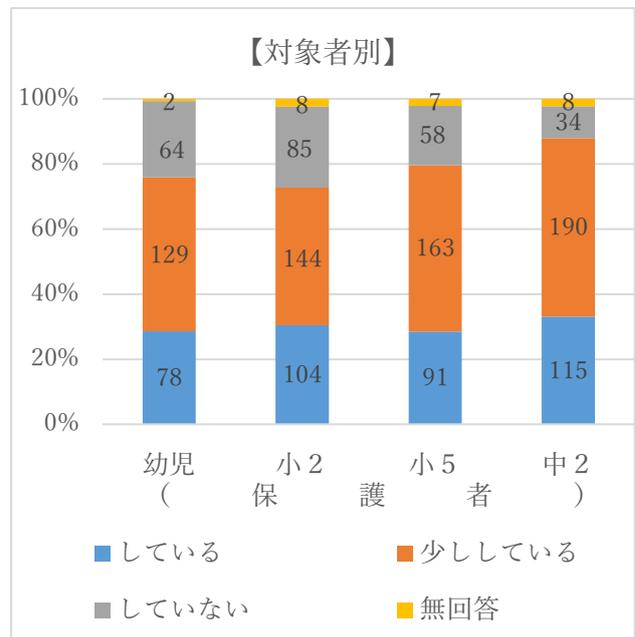
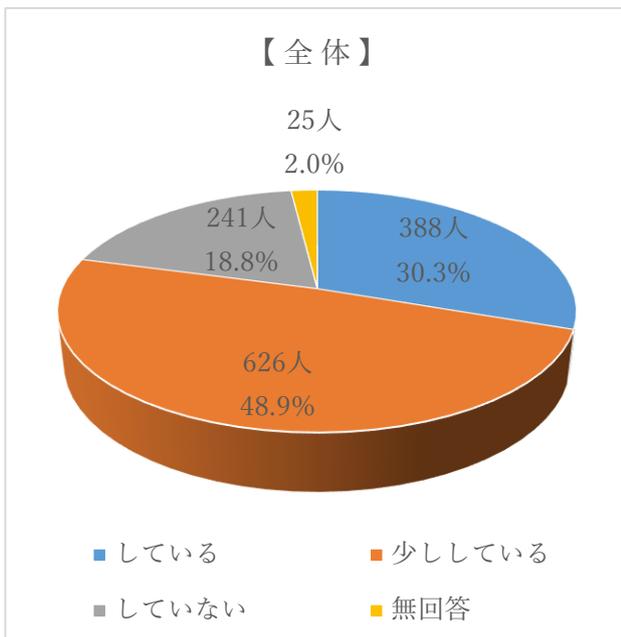
スーパーなどでの買い物の際に食品表示を参考にすることは、安全で安心な食生活のための一つ的手段です。総体的に、食品表示及び安全に関する意識が高いことは数値として表れていますが、食品に表示された情報を「参考にしている」または「少ししている」と回答した者の割合は低下傾向にあります。

食品表示には、原材料、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、これを読み解くこと、表示された情報を整理し正しく把握することが大切です。

**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 (H27)		今回調査 (R2)	
している	536人	40.2%	388人	30.3%
少ししている	572人	42.9%	626人	48.9%
していない	182人	13.7%	241人	18.8%
(無回答)	43人	3.2%	25人	2.0%

【関連調査結果グラフ】



### Ⅲ 基本的な考え方

#### 1 基本理念

#### “食への感謝”と“望ましい食習慣の形成”

この基本理念を達成するため重点目標を定め、家庭、幼稚園・保育所、学校、地域などあらゆる機会や活動の場において、互いに連携・協力し計画を推進します。

#### 2 重点目標・施策の展開

##### (1) 食育・食農の推進

##### 【施策】

##### 【具体的な取組】

##### ① 規則正しい生活習慣 ・食習慣の習得

- 「早寝・早起き・家族で朝ごはん」運動の展開
- 楽しく食卓を囲む機会の増大
- 家庭や学校での食事マナー等の基本的な食習慣の習得指導

##### ② 「食」への興味・関心 ・感謝の意識啓発

- 食育教室や生産者との交流の機会の充実
- 地域や学校において、食の大切さや食事の楽しさを実感できる食農体験学習の実施
- ライフステージに対応した、体系的かつ計画的な食育事業の実施
- 各種イベント等と連携した「食」をテーマにしたコンテスト等の実施

##### ③ 地域の食文化の継承

- 毎月第3週目の「さがえ食育の日」における地域食材を使用した献立の取組
- 郷土料理や行事食をテーマにした料理教室等の実施
- 「寒河江のごつつお」の普及・啓発
- 伝統野菜や郷土料理などの食文化についての情報発信

##### ④ 食を育む環境への 意識啓発

- 食の安全・安心に関する情報提供の充実
- 食品表示に関する知識について普及・啓発の推進
- 「食品ごみの減量化」や「食品ロス削減」のポスターやチラシ等による啓発活動の実施

## (2) 健康増進のための食生活の推進

### 【施策】

### 【具体的な取組】

#### ⑤ バランスのとれた食事の普及・啓発

- バランスのとれた食事の大切さや正しい食習慣の普及・啓発
- 各年代に対応した教室や講習会の実施
- 世代ごとのバランス食のパンフレット等の作成・普及

#### ⑥ 食生活における正しい知識の普及・啓発

- 社会環境や生活スタイルの変化に対応した、食に関する教室や講習会の実施
- 朝食摂取の日常化及び重要性の意識の啓発活動
- 各種健診等の機会を捉えた、食に関する教室や講習会の実施

#### ⑦ 生活習慣病の予防と生活習慣の改善

- 健康づくりをテーマにした料理教室の開催及びレシピの紹介・配布
- 「毎日やさいを+1皿運動」の拡充
- 各種健診や教室等での定期的な健康相談及び栄養指導の実施

## (3) 地産地消（6次産業化）の推進

### 【施策】

### 【具体的な取組】

#### ⑧ 地元食材の利用促進

- 学校給食における地場産食材の利用促進
- 地元食材や地域資源の加工品への利用促進
- 各種イベントやSNS等における伝統野菜等の情報発信

#### ⑨ 地域としての6次産業化

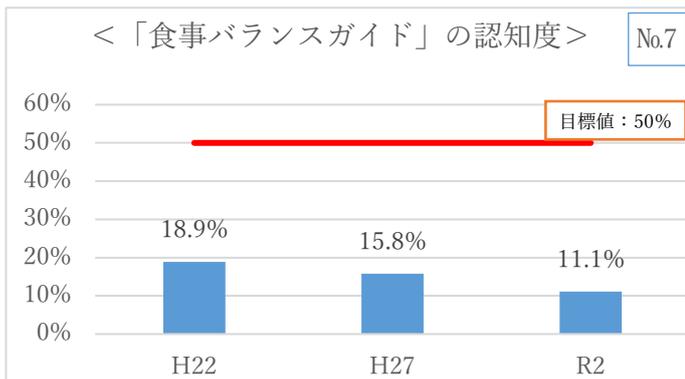
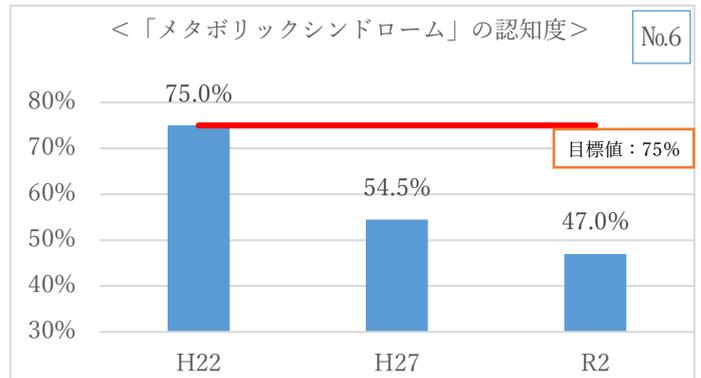
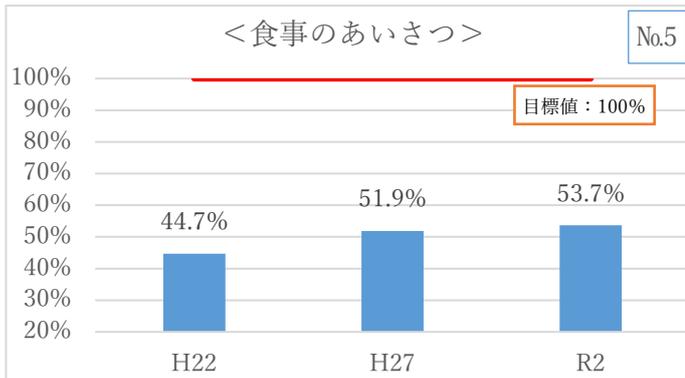
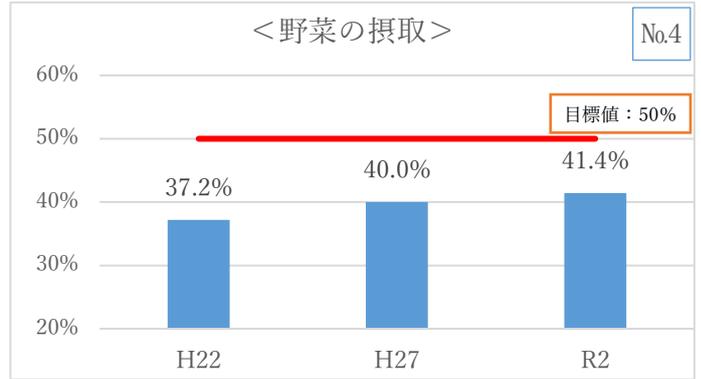
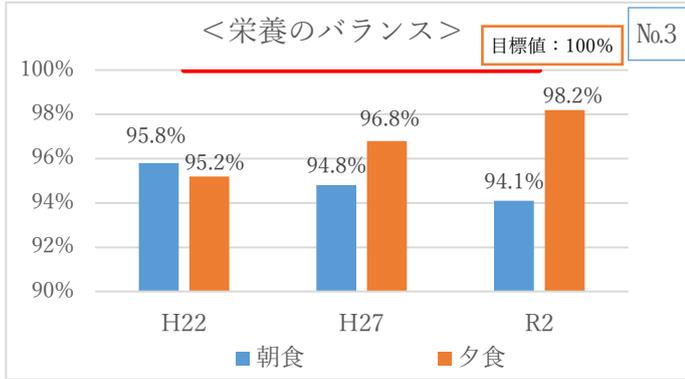
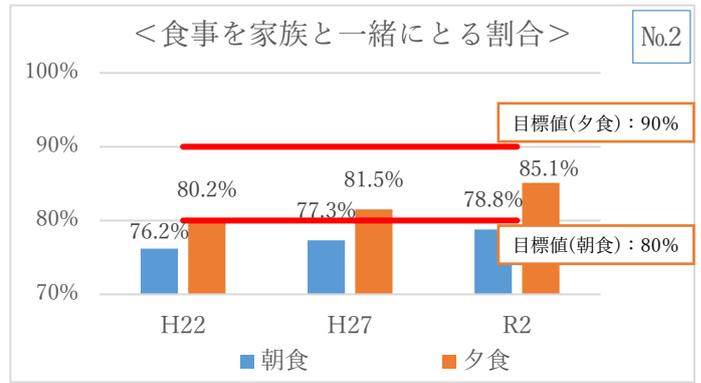
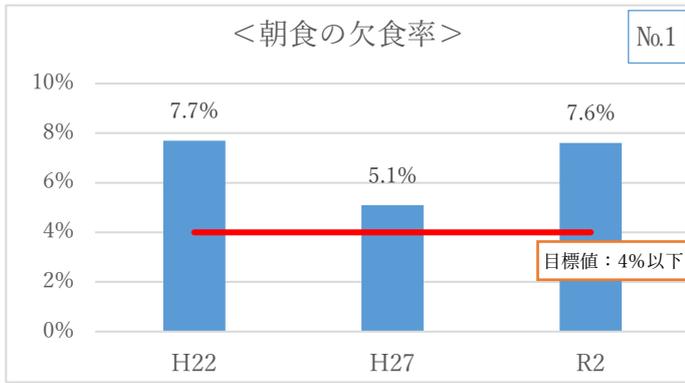
- 農商工観連携ネットワークの構築
- 6次産業化講習会の開催
- 農家と市内飲食店・加工業者等とのマッチング交流会の開催

#### ⑩ 市民連携による6次産業化の推進

- マッチングによる新商品開発の支援
- 市内での農畜産物の取扱量増大に向けた取組の推進
- 販路拡大の取組への支援

#### IV 目標指標

No.	項目	H27	R2 【現状値】	R7 【目標値】	主な取組
1	朝食の欠食率 (重点目標①関連)	5.1%	7.6%	4%以下	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい食習慣を習得する取組の実践</li> <li>朝食摂取の日常化及び重要性の普及・啓発</li> </ul>
2	朝食・夕食を家族と一緒にとる割合 (重点項目①関連)	朝食 77.3% 夕食 81.5%	78.8% 85.1%	80%以上 90%以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝・早起き・家族一緒に朝ごはん」運動の展開</li> <li>家族で食卓を囲む意義の普及・啓発</li> </ul>
3	栄養のバランス (重点目標⑤関連)	朝食 94.8% 夕食 96.8%	94.1% 98.2%	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>ライフスタイルの変化に対応した料理教室や講習会の開催</li> </ul>
4	野菜の摂取 (重点目標⑦関連)	40.0%	41.4%	50%以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>「毎日やさいを＋1皿」運動の拡充</li> <li>食農体験事業の推進</li> </ul>
5	食事のあいさつ (重点目標①関連)	51.9%	53.7%	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
6	「メタボリックシンドローム」の認知度 (重点目標⑦関連)	54.5%	47.0%	75%以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防をテーマにした料理教室の開催及びレシピの紹介・配布</li> </ul>
7	「食事バランスガイド」の認知度 (重点目標⑤関連)	15.8%	11.1%	50%以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランスのパンフレット等の普及・啓発</li> </ul>
8	「食育」の認知度 (重点目標②関連)	42.9%	39.4%	70%以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>「食育」に関する情報発信</li> <li>食育に取り組む市民団体への支援</li> </ul>
9	地域食材の利用 (重点目標⑧関連)	59.5%	56.5%	65%以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>「地産地消」に関する情報発信</li> <li>安全・安心な生産物供給体制の整備</li> </ul>



### 1 役割分担

#### (1) 家庭の役割

家庭は、食の大切さを学び、食育を実践する基本となる重要な場所です。家族団らんで楽しく食卓を囲むことにより、食べることの楽しさや美味しさ、食に対する感謝の気持ち、また食事マナーを身に付け、家族とのコミュニケーションを図る場となります。

毎日の生活の中で、食事の際のあいさつや楽しく・美味しく食事することにより、望ましい食習慣を形成します。

#### (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。

また、郷土料理や行事食など、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が必要です。

#### (3) 保育所・幼稚園・学校等の役割

保育・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な役割を担っています。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、食育を計画的に推進することが大切です。

また、発達・成長段階では、適切な「食」との関わりを持つことが大切であり、農業体験や調理実習など様々な食体験を積み重ねていくことが必要です。

さらに学校給食では、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、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を充実します。

#### (4) 生産者の役割

「食の安全・安心」の確保は、食の生産者である事業者（生産者・食品製造業者等）に求められています。そこで、市内関係機関と連携し、環境に配慮した農

畜産物生産の拡大や、安全・安心な農畜産物供給のための生産体制の整備強化及び食に対する理解、感謝の気持ちを育む農業体験の機会の提供などを通じて食育・地産地消を推進します。

また、産地直売所などで生産者の顔が見えることも安心材料の一つとなりうることから地産地消を推進し、農商工観連携により地域内経済の循環を図ります。

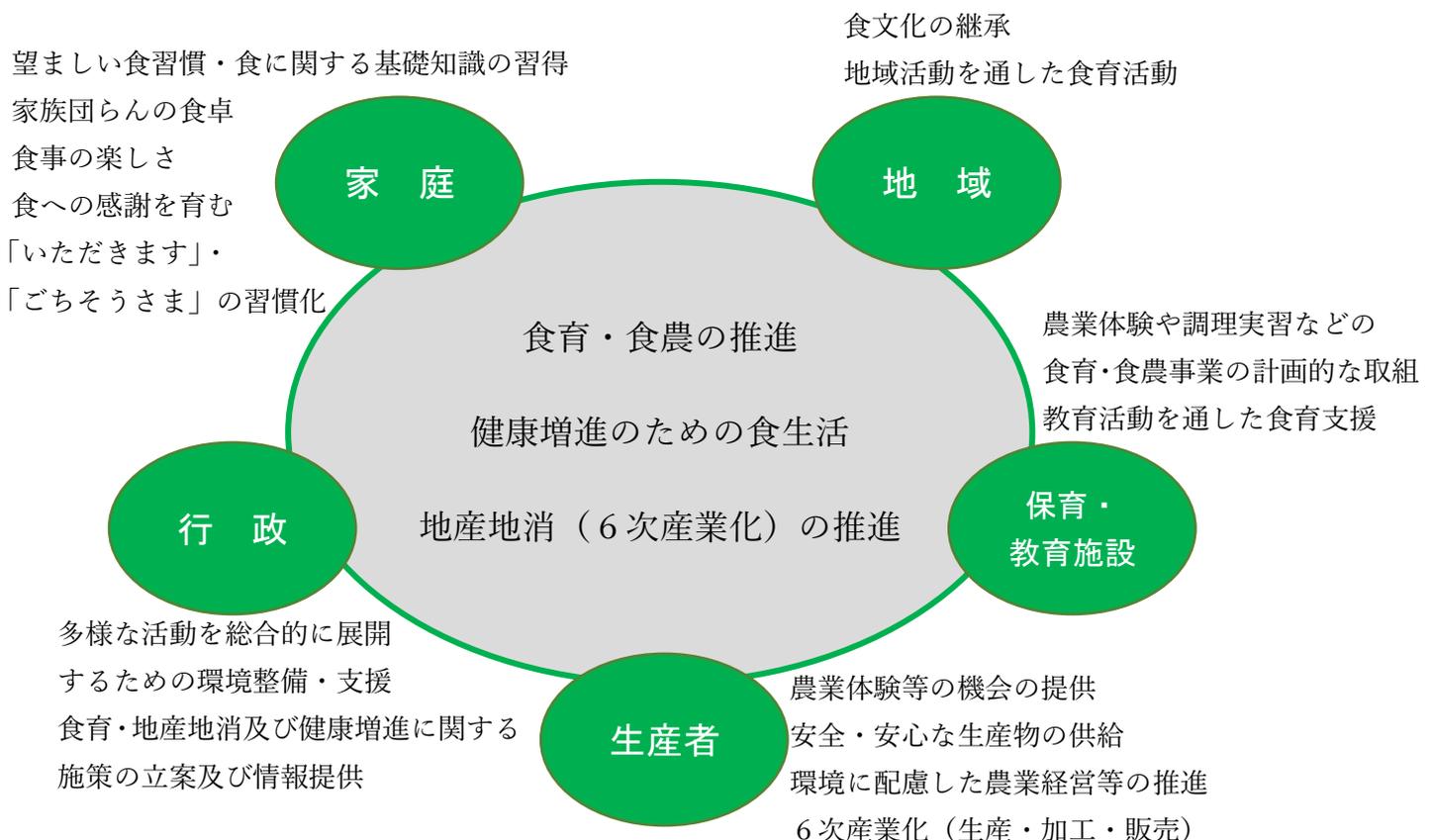
## (5) 行政の役割

市では関係各課で推進体制を構築し、地域住民の食育の推進役として、家庭、保育・教育機関、地域、生産者、企業などとの連携を図りながら食育・地産地消を推進します。

## 2 推進体制

本計画の推進にあたって、家庭・保育所・幼稚園・学校・地域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：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  
<http://www.city.sagae.yamagata.jp/>