

仙台市 食育推進計画

第3期

～未来へつなげる食育～



しょくいく

食育せんだい

令和6年(2024年)3月

仙台市

目 次

第1章 基本的事項

- 1. 計画の趣旨 1
- 2. 計画の位置付け 1
- 3. 計画期間 2

第2章 現状と課題

- 1. 食育を取り巻く本市の現状 3
- 2. 第2期計画の評価と課題 5

第3章 計画の目標と推進方針 9

第4章 計画の目指す姿

- 1. 目指す姿 11
- 2. 目標値 13

第5章 目指す姿の実現に向けた取り組み

- 1. ライフステージごとの特徴と取り組みの視点 18
- 2. それぞれの主体に期待される役割 20
- 3. 具体的な取り組み 21

第6章 計画の推進体制 27

参考資料 28

第1章 | 基本的事項

1 計画の趣旨

我が国の社会経済構造の変化に伴って、人々のライフスタイルや価値観が一層多様化し、私たちが生きていく上で欠かすことができない「食」を取り巻く環境も大きく変化しています。新型コロナウイルス感染症の流行と、それを通して見えてきた「新しい日常」によって、私たちの生活も様々な面で影響を受け続けているところです。

このような中でも、食は健康で充実した生活の基盤として重要です。そして「食育」は、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ものであり、「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」として、食育基本法前文で位置付けられています。食育を推進することで、心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指すとともに、社会全体で連携・協働して持続可能な食料システムを構築することが期待されています。

本市ではこれまで、平成19年3月に「仙台市食育推進計画」を、平成23年3月に「仙台市食育推進計画（第2期）」をそれぞれ策定し、市民の健康課題や社会情勢の変化等を踏まえながら、食育に係る施策に取り組み、第2期計画の最終評価を実施しながら主要課題の把握を行いました。

引き続き、地域特性を生かした食育の取り組みを総合的かつ計画的に推進するため、国の第4次食育推進基本計画（令和3年4月策定）の動向も踏まえながら、「仙台市食育推進計画（第3期）」を策定しました。

2 計画の位置付け

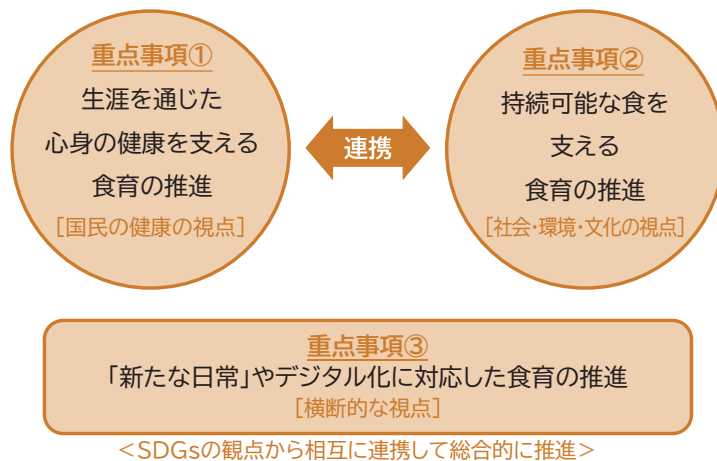
本計画は、平成17年6月に制定された「食育基本法」に基づく市町村食育推進計画として、本市の食育に関する取り組みを総合的に推進するために策定するものです。また、地産地消推進の観点から、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）」上の「地域の農林水産物の利用促進についての計画（促進計画）」にも位置付けています。

策定にあたっては、仙台市基本計画を上位計画とし、健康増進計画である「仙台市いきいき市民健康プラン」をはじめとした関連計画等と連携を図りながら食育を推進していきます。



＜国の第4次食育推進基本計画＞

令和3年4月に、国の第4次食育推進基本計画が策定されました。近年の食をめぐる現状・課題に対応するため、重点事項として下記3項目が掲げられ、持続可能な開発目標（SDGs）の観点から相互に連携し総合的に推進する、という方針が示されています。



<SDGsの観点から相互に連携して総合的に推進>

コラム | 食育とSDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs（持続可能な開発目標）とは、平成27年（2015年）に国連サミットで採択された、令和12年（2030年）までに持続可能な世界の実現を目指すために取り組むべき国際目標です。「誰一人取り残さない」社会の実現を理念に、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

その中でも食育は、我が国の「SDGsアクションプラン2023」における優先課題「2 健康・長寿の達成」に位置付けられており、特に下記目標に寄与するとされています。

- 目標 2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する
- 目標 3. あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する
- 目標 4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
- 目標 12. 持続可能な生産消費形態を確保する

本計画においても、推進の柱に目標のアイコンを掲げ、食育を通したSDGsへの貢献を目指します。

3 計画期間

「仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）」との整合を図り、令和6年度（2024年度）から令和12年度（2030年度）までの7年間で計画期間とします。

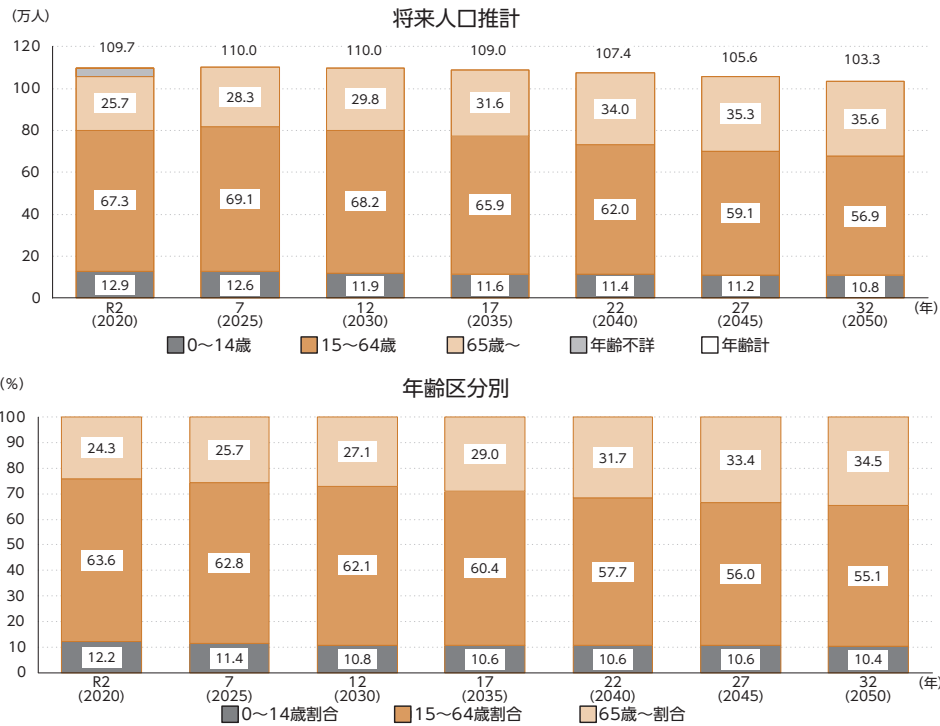
年度	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
仙台市食育推進計画（第3期）	計画期間（7年間）							最終評価・次期計画策定				
						健康意識調査	中間評価			健康意識調査	最終評価	次期プラン策定
仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）	計画期間（12年間）											

第2章 | 現状と課題

1 食育を取り巻く本市の現状

● 将来人口推計

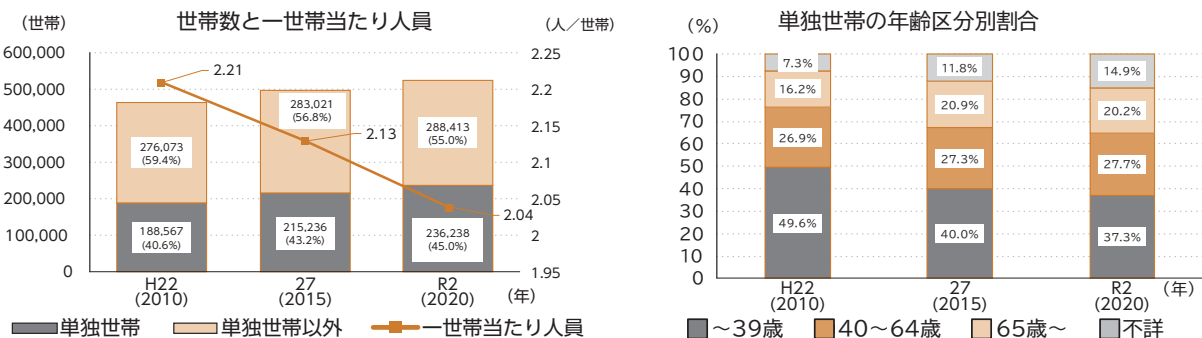
本市の人口はこれまで増加傾向にありましたが、令和10年(2028年)をピークに減少に転じると見込まれています。一方で、65歳以上の数は2050年頃ピークになり、高齢化率は34.5%となる見通しです。



【出典】2020年：総務省「国勢調査」、2025年以降：仙台市まちづくり政策局資料(令和4年3月推計)

● 世帯数と一世帯当たり人員

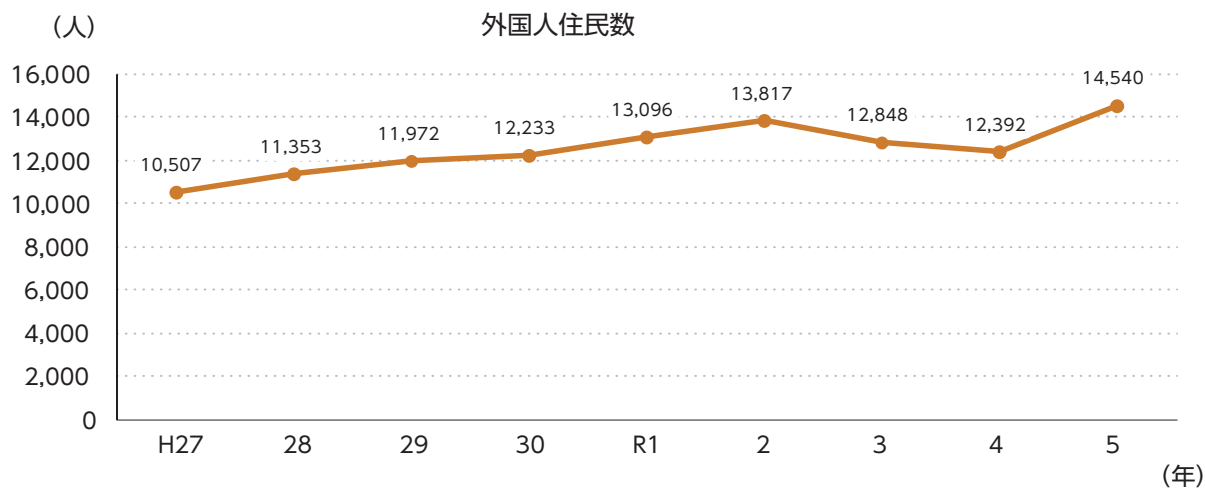
世帯数は増加傾向にありますが、一世帯当たり人員は減少傾向です。特に単独世帯が増加しており、一般世帯総数に占める単独世帯の割合は、令和2年(2020年)では45.0%となっています。また単独世帯の年齢区分では、令和2年の39歳以下区分が37.3%と最も高くなっていますが、65歳以上区分も20%を超えています。



【出典】総務省「国勢調査」

● 外国人住民数

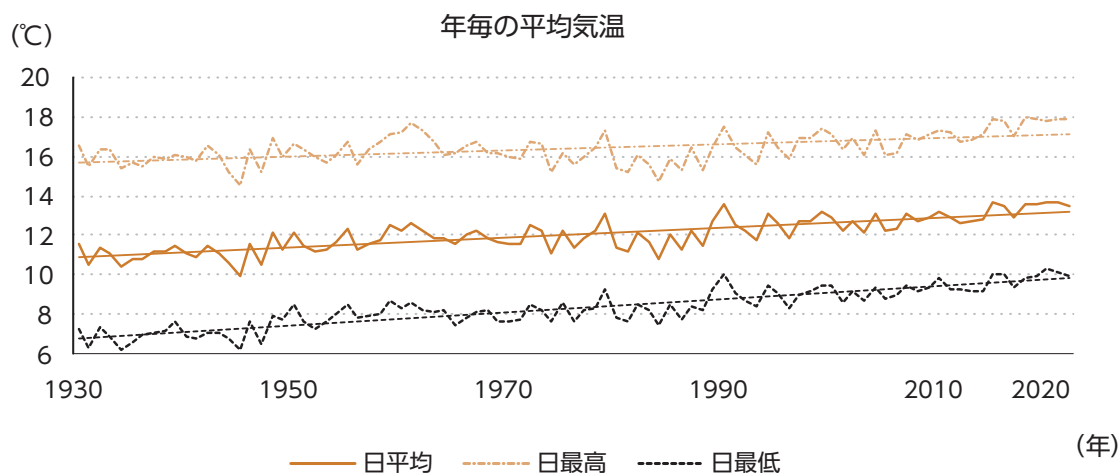
外国人住民数は、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年（2020年）から減少傾向にありましたが、令和5年（2023年）は従前を上回る数に増加しました。食文化の異なる外国人住民の増加により、食の多様性への対応が必要となってきます。



【出典】 仙台市市民局資料

● 気象データ（本市の年平均気温）

年平均気温は長期的に上昇傾向にあります。地球規模の気候変動は、異常気象に伴う自然災害の頻発化等により農林漁業への被害も深刻なものとなり、私たちの食生活にも影響を及ぼす可能性があります。



【出典】 仙台管区気象台資料を基に作成

2 第2期計画の評価と課題

令和4年度に関係主体の取り組み実績と指標の達成状況について最終評価を行い、その結果を踏まえて第3期計画に向けての課題を整理しました。

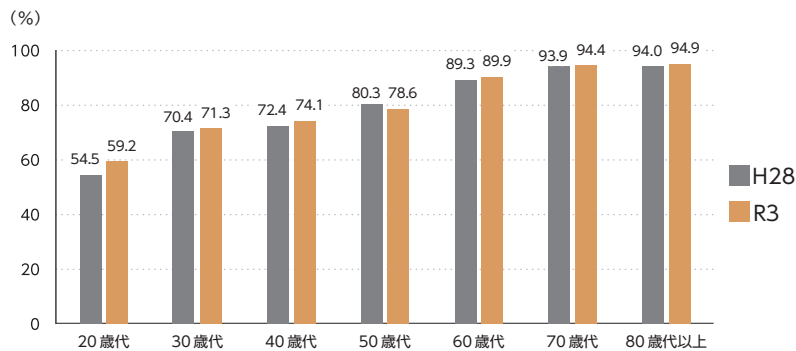
推進の柱① 食を通じた健康づくりを実践しよう

● 朝食

1日3食、規則正しく食事をすることは健康的な食習慣の基本ですが、朝食を毎日食べる人の割合はあまり増加せず、特に若い世代の朝食摂取率が低い傾向にありました。

朝食摂取はどのライフステージにおいても重要であるため、食習慣を形成していく乳幼児期・学齢期から確実に習慣化することが大切です。

<朝食を毎日食べる人の割合>



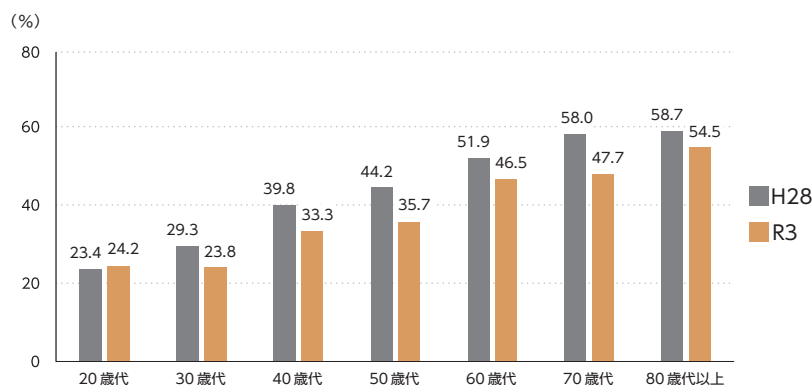
【出典】 仙台市民の健康意識等に関する調査（仙台市）

● 栄養バランス

栄養バランスのとれた食事の実践は健康づくりの基本ですが、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていない人はほとんどの世代で減少していました。また、適正体重の維持については肥満者の割合、やせの割合ともに改善されませんでした。

特に青年期・壮年期は生活環境の変化等もあるため、対象者ごとの特徴を踏まえたアプローチによってバランスの良い食事を実践できるようにすることが必要です。

<主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合>



【出典】 仙台市民の健康意識等に関する調査（仙台市）

コラム | 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

1回の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスの良い食事になります。

【副菜】 野菜や海藻、きのこ等を使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含むため、体の調子を整えるもとになります。

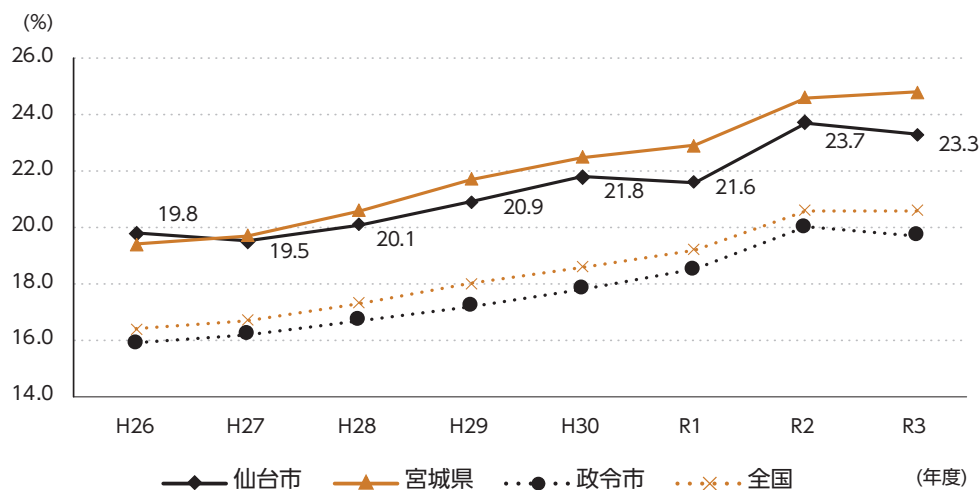
【主食】 ご飯やパン、めんなど、炭水化物を多く含む食品で、体を動かす力や体温のもとになります。



【主菜】 肉・魚・卵・大豆製品を主材料とした料理で、たんぱく質を多く含むため、体をつくるもとになります。

【参考】メタボリックシンドローム該当率

仙台市国民健康保険特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合は、宮城県より低いものの、他政令市、全国と比較すると高い状況で推移しています。



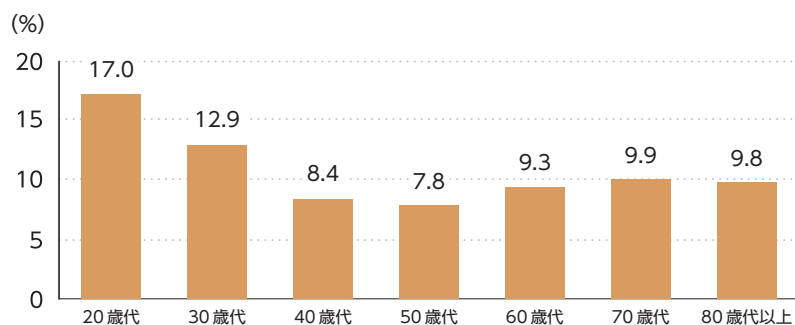
【出典】仙台市国保データベース

推進の柱② 地域の食文化を伝えあおう

郷土料理等を食べない人の割合は若い世代ほど高い傾向にあり、地域や家庭で受け継いできた料理に接する機会が少なくなっています。

ライフスタイルの多様化が進む中でも、改めて郷土料理等の良さや大切さを認識し、伝承していく必要があります。

<郷土料理等を全く食べない人の割合(令和3年度)>



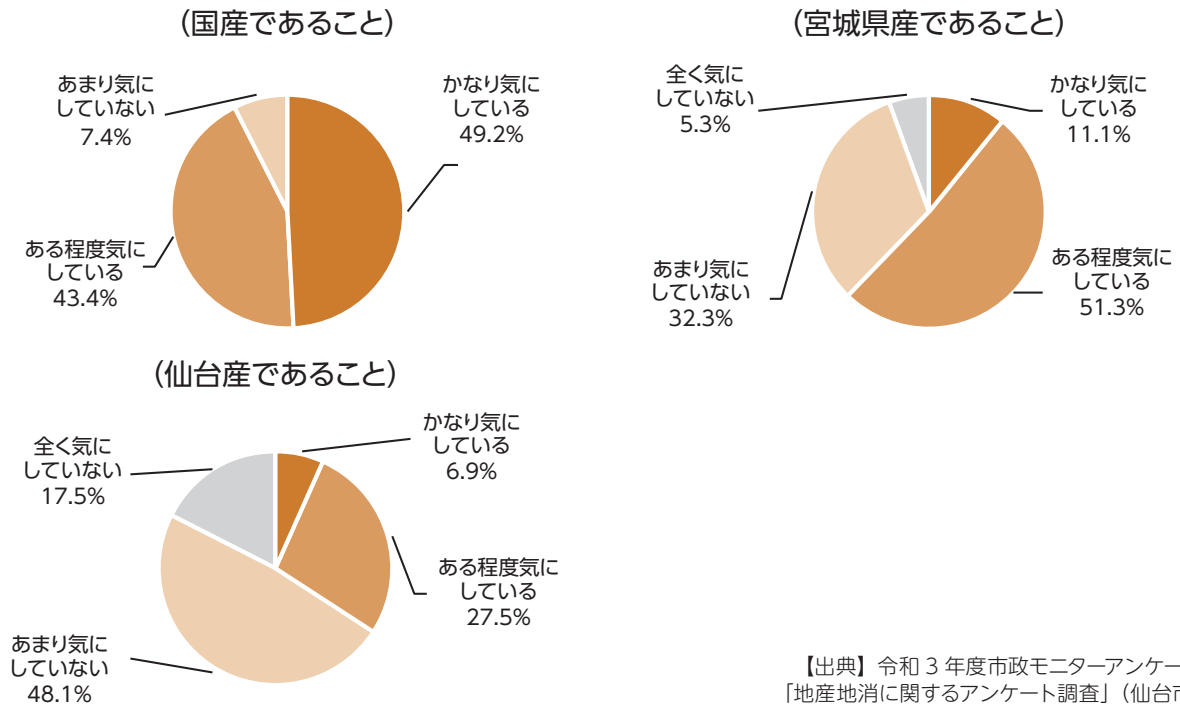
【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査(仙台市)

推進の柱③ 地産地消をすすめよう

地産地消は地域活性化や地元産業の理解促進等の観点から重要ですが、供給や価格等の面から学校給食での地場産物利用品目数の割合にあまり変化は見られませんでした。

今後も給食での積極的な活用や、生産者との交流会等を通し、地場産物利用を増やしていくことが必要です。また地産地消や旬産旬消は、生産等に要するエネルギーの削減という環境保全の観点から、今後ますます重要になっています。

<購入する農産物の産地に関して、どの程度気にしているか>



【参考】 農業・漁業経営体数(仙台市)

農業・漁業の経営体数は年々減少傾向にあります。

(単位：経営体)

	2010年	2015年	2020年	増減率 (2010⇒2020)
農業経営体数	3,110	2,273	1,641	△ 47.2%

【出典】 2010年：農林水産省「世界農林業センサス」、
2015年以降：農林水産省「農林業センサス」

(単位：経営体)

	2008年	2013年	2018年	増減率 (2008⇒2018)
漁業経営体数	17	12	15	△ 11.8%

【出典】 農林水産省「漁業センサス」

推進の柱④ 環境を意識した食の取り組みをすすめよう

食品ロス削減は、食べ物や環境を大切にする心を育み、持続可能な社会づくりを進める上で重要な取り組みです。家庭系食品ロス量は、令和4年度時点では「仙台市一般廃棄物処理基本計画」の中間目標を達成していますが、引き続き取り組みを推進していく必要があります。

<家庭ごみ全体のうちの食品ロス量(仙台市・令和4年度実績)>

家庭ごみ全体	食品ロス量※	仙台市一般廃棄物処理基本計画 参考指標・中間目標(令和7年度)
181,921トン	1.3万トン	1.4万トン

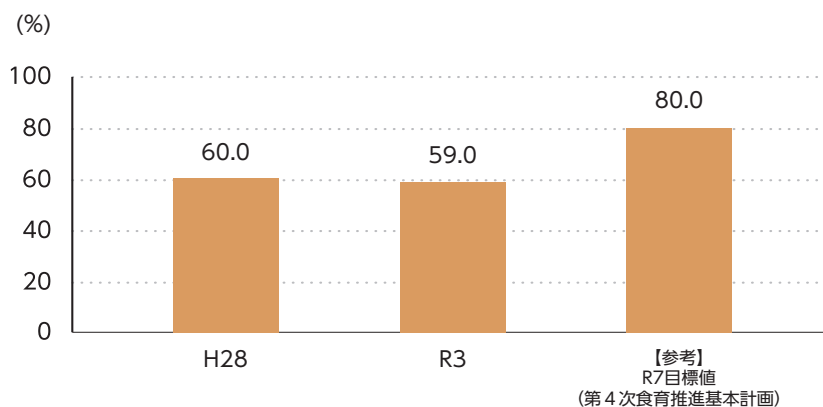
※令和4年度一般廃棄物排出実態等調査(仙台市)より推計

推進の柱⑤ 食品を選ぶ確かな目を持とう

食の安全性確保については、健康づくりや食育の基本となるものですが、安全な食生活を送ることについて判断している人の割合は約6割と低い状況です。

食の安全に関する情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しい状況にありますが、科学的根拠に基づき安全な食生活を送ることについて自ら判断できる人を増やすことが必要です。

<安全な食生活を送ることについて、判断している人(いつも判断している、判断している人の合計)の割合>



【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査(仙台市)

推進体制と新たな視点

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが自ら取り組むことが基本となりますが、それとともに、地域・学校・職場等の暮らしの場で、保育・教育関係者、保健・医療関係者、農林水産業の生産関係者、食品関連事業者、市民活動団体、そして本市の関係部局など、食に関わる様々な機関がそれぞれの特徴を生かし、連携・協働しながら、より一体となって取り組みを強化していくことが必要です。

また、新たな視点として、コロナ禍の「新たな日常」により加速したデジタル化の視点、並びに食育によるSDGs達成への視点を踏まえていく必要があります。

第3章 | 計画の目標と推進方針

〈コンセプト〉 未来へつなげる食育

健康に配慮した食生活は未来の自分の健康をつくり、食文化や環境を大切にしたい食生活は持続可能な社会づくりに貢献します。また、未来を担う子どもたちは、大人の生活習慣や生活態度を見て学び成長していくため、現在の私たちの食生活は次世代にも大きく影響を与えます。

自らの毎日の食生活を大切にすることは、自分自身のため、そして未来の子どもたちや社会のためにも重要であることから、「未来へつなげる食育」を第3期計画のコンセプトとします。

〈基本目標〉 市民一人ひとりが、食について多様な視点で関心を持ちながら、毎日の食事を味わい楽しむことを通して、よりよい未来を次世代へつなぎます

食は生きるために必要不可欠なものであることに加え、私たちに幸福感や喜び、楽しみの感情をもたらしてくれるものでもあり、それらの感情は、生きる活力になるとともに、生活習慣の改善・継続を後押ししてくれるものでもあります。

食への多様な関心を持ちながら、毎日の食事を味わい楽しむことを通して、私たちは自らの食習慣をより良くし、持続させることができます。これを市民一人ひとりが実践することで、よりよい未来を次世代につなげていくことを目指します。

〈推進方針〉

本計画では、下記3点を取り組み全体に共通する推進方針として位置付けます。

◆多様なライフスタイルに対応した、生涯にわたる切れ目のない食育の推進

単独世帯や外国人住民の増加等の社会的背景の変化を踏まえ、多様なライフスタイルへ対応した取り組みを推進していきます。また、生まれる前の胎児期から高齢期までの各ライフステージにおいて、生涯にわたる切れ目のない食育を推進していきます。

◆シンボルマークを活用した、関係機関・部局が一体となった取り組み

食育の実践の場は生活の様々な場所にあります。家庭はもとより、保育所・学校や職場、そして身近な地域など、日々の暮らしの場でそれぞれの関係者が主体的に取り組むことが大切です。本市では、食育推進ロゴマークを活用するなど関係者同士のつながりを意識し合い、より一体となって取り組みを推進していきます。

食育推進ロゴマーク「食育せんだい」

市民と様々な関係機関、行政が、それぞれの特徴を生かし、連携・協働しながら食育の取り組みを推進していく中で、市民に広く食育を周知していくための共通のツールとして、令和2年度に作成しました。



◆「新たな日常」やデジタル化など、時代に対応した食育の推進

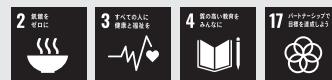
新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活様式は大きく変わりました。テレワークの定着や、SNS普及等のコミュニケーション方法の変化等、オンラインの活用は必要不可欠なものとなっており、食育においても時代に対応した取り組みが重要となってきます。また、SDGsの観点からも、食育推進が「SDGsアクションプラン」の中に位置づけられる等、目標達成に寄与するとされています。このような時代背景を踏まえながら、次世代を意識した食育推進の方策等について、積極的に検討していきます。

〈推進の柱〉

第2期計画の最終評価を踏まえ、第3期計画の推進の柱として下記3点を定め、それぞれの柱に沿った取り組みを実行することにより、「目指す姿」の実現を図ります。

1 食を通した心身の健康づくりを推進します

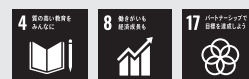
▶ 目指す姿『食を通した心身の健康づくりができる』



食を通した心身の健康づくりの実践は、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に寄与するほか、子どもたちが健やかに成長するために重要です。私たちが健全な食生活を確立することは、生涯にわたり心身の健康を培うとともに、次世代の健康を育むことにつながります。

2 食文化の理解を深め、次世代へ伝える取り組みを推進します

▶ 目指す姿『食文化を理解し、次世代へ伝えられる』



四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法と結びついた我が国の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることのできるものです。それらを保護・継承していくことは、私たちの食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要です。

3 環境保全・脱炭素を意識した食生活を推進します

▶ 目指す姿『食行動を通して環境負荷を減らすことができる』

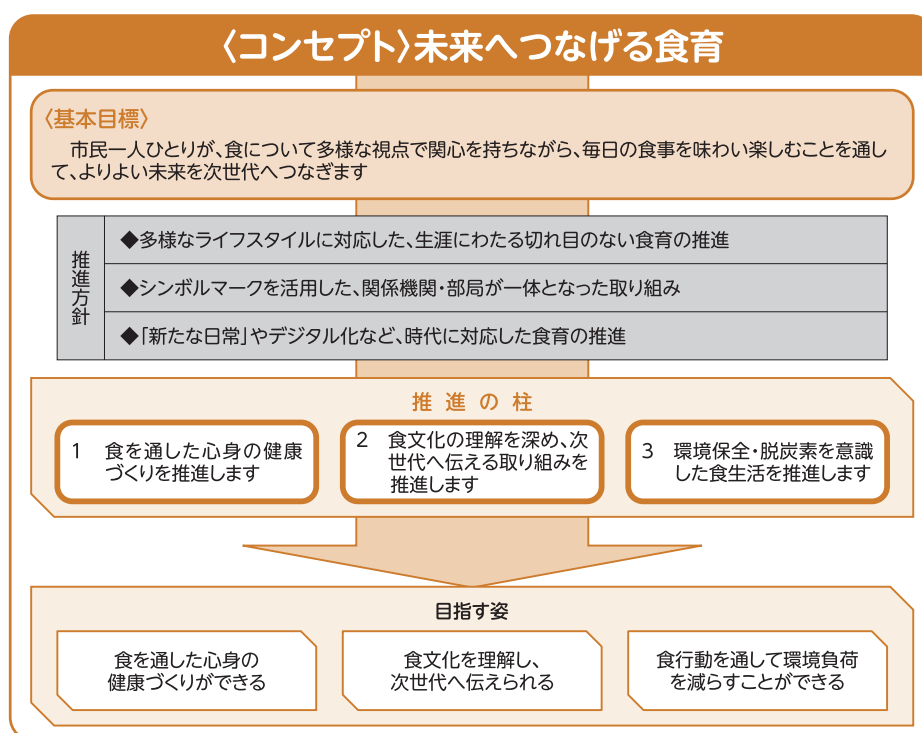


食の生産から加工、輸送及び消費や廃棄に至るまでの過程においては、CO₂の排出、農薬・化学肥料の使用、食品廃棄物などによる環境負荷が生じる可能性があります。私たちの毎日の生活に欠かすことができない食の一人ひとりの選択が、環境負荷低減につながります。

関連項目 ▶ 目指す姿の具体化 (P11-12)

▶ 目指す姿の定量化(目標値)(P13-17)

《コンセプト～目指す姿のイメージ図》



第4章 | 計画の目指す姿

1 目指す姿

目指す姿を具体的にイメージできることは、私たち個人の行動変容、集団単位での効果的な施策実施のいずれにおいても重要です。

本計画では、推進の柱ごとに定めた「目指す姿」についてそれぞれ具体的な姿を定め、目標値や具体的な取り組みを検討するにあたっての基礎として位置付けます。

推進の柱① 食を通した心身の健康づくりを推進します

目指す姿 1 健康 食を通した心身の健康づくりができる	
1-1/ 健 - 朝食 朝食を毎日食べている	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、毎日朝食を食べている 朝食が健全な食生活の軸になることを理解している
1-2/ 健 - 栄養バランス 栄養バランスのよい食事をしている	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回、規則正しく食事をしている 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている 適塩を心掛けている 適切な栄養量を摂取している 栄養成分表示を確認し活用している
1-3/ 健 - 歯と口 健康な歯と口を維持し食事ができる	<ul style="list-style-type: none"> 歯と口のケアについて学び、実践している 甘味飲料や甘味食品の習慣的な飲食を控えている よく噛むことの大切さを知り、口の機能に応じた食事を工夫している
1-4/ 健 - 安全な食生活 安全な食生活について知識を持ち、自ら判断している	<ul style="list-style-type: none"> 食の安全安心の大切さを理解している 食中毒の危険性を知り、予防している 食品・食材を選ぶ際は、保存方法、アレルギー物質等の食品表示を確認している
1/ 健 - 全体 その他全体に係ること	<ul style="list-style-type: none"> 健康情報にアンテナを張り、アップデートしている 健康管理に ICT を活用している

推進の柱② 食文化の理解を深め、次世代へ伝える取り組みを推進します

目指す姿 2 食文化 食文化を理解し、次世代へ伝えられる	
2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 地元食材や郷土料理を食事に活用している	<ul style="list-style-type: none"> 仙台市・宮城県で生産している食材を知り、家庭や給食で積極的に利用している 地元食材の生産者について関心を持っている 地元特産物や郷土料理について知り、自ら調理している 食卓に取り入れる等し、次世代につなげる
2-2/ 文 - 和食 和食文化について理解し、食べる習慣がある	<ul style="list-style-type: none"> 伝統的な日本の食文化である稲作、米食について知っている 和食の歴史や文化について知り、マナー等を身に付けている 日々の食事に和食を取り入れ、次世代へつなげる
2/ 文 - 全体 その他全体に係ること	<ul style="list-style-type: none"> 食文化の多様化について関心を持ち、学ぶ機会がある 四季の変化を楽しみ、年中行事や行事食に関心を持っている

推進の柱③ 環境保全・脱炭素を意識した食生活を推進します

目指す姿 3 環境

食行動を通して環境負荷を減らすことができる

3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消 地元食材や旬の食材を積極的に利用している	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消・旬産旬消が生産・輸送・保存にかかるCO₂削減につながることを知っている ・とれたての地元食材や旬の食材を積極的に利用している
3-2/ 環 - 食品ロス 食品ロスの削減に取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・食材は必要な分だけ購入している ・料理は食べきれぬ量を作り、残さず食べている ・フードドライブ等により未利用食品を有効活用している
3-3/ 環 - 環境負荷低減 環境負荷の小さい食品について知っている	<ul style="list-style-type: none"> ・食品購入の際、環境にやさしい食品に表示されているエコラベルを確認している ・農薬・化学肥料の使用が少ない食品に関心を持ち、理解している
3/ 環 - 全体 その他全体に係ること	<ul style="list-style-type: none"> ・食と環境との関係について関心を持っている ・SDGsについて知識を持ち、自ら取り組んでいる

目指す姿のアイコン (**1-1/ 健 - 朝食** 等)

…本計画では目標値や取り組みが、どの目指す姿に関連するか示すために該当する目指す姿のアイコンを付しています。



コラム | 健康・食文化・環境について

健康 | 食育と歯と口の健康

「よい歯で よくかみ よいからだ」これは、今から60年ほど前の「歯と口の健康週間(旧:歯の衛生週間)」の標語です。「ゆっくりよく噛んで食べる」という、古くから言い伝えられてきた食習慣は、おいしく味わって食べるだけでなく、生活習慣病予防など全身の健康にも貢献することがわかっています。

食育における歯科保健の推進は、まだ乳歯が生えていない赤ちゃんの頃から高齢者までの、あらゆる世代へ歯と口の健康づくりの実践を支援し、むし歯や歯周病などの歯科疾患を予防するとともに、食べる機能の育成や維持向上を図ることにあります。生涯にわたり歯と口の健康を保ち、「食べる・話す・笑う」といった日々の生活の基本を支援することで、「豊かな食生活を支える歯と口の健康」の実現を目指します。

食文化 | 和食について

和食やお茶は日本の伝統的な文化のひとつですが、ライフスタイルの変化や食の多様化などにより、それらの文化の特色が徐々に失われつつあります。

和食の基本は「一汁三菜」であり、主食であるごはんに汁物、そして主菜と副菜二つの三菜を組み合わせた献立になります。汁物はだしの旨味をベースに、味噌等の発酵調味料を用いて作られ、お茶も含め豊かな水を食に生かしてきた日本ならではのものであるといえます。和食の食事スタイルは栄養バランスがとりやすく、また、年中行事とも密接な関わりを持ち人々の生活の中で育まれてきたものであり、世界遺産にも登録されています。

さらに、「もったいない」という精神が根付く和食は、SDGsの観点とも合致し、私たちはこの豊かで多様な文化を次世代へ継承していくことが重要です。

環境 | 食と脱炭素

脱炭素とは、二酸化炭素等を含む温室効果ガスの排出量を実質的にゼロにすることをいいます。

我が国では、2050年までに脱炭素社会を目指すことを宣言しており、本市でも「杜の都環境プラン」における環境施策の一つとして「脱炭素都市づくり」を掲げ、取り組みを進めています。

脱炭素は食の分野にも関係し、世界の温室効果ガス排出量の21~37%が食料システム(生産・加工・流通・調理・消費・廃棄)由来と推定されています。例えば、地元の食材や旬の食材を食べることが、生産・輸送・保存にかかるエネルギー消費の削減につながるなど、私たち個人のライフスタイルの選択が脱炭素社会に貢献することを改めて認識し、主体的に食を選択していくことが重要です。

2 目標値

食育推進に向け、関係者の共通理解の下に目標を掲げて成果や達成度を定量的に把握することにより、効果的で実効性ある施策に取り組みます。本計画では、以下のとおり16項目の目標値を設定します。

項目	ベースライン ▶	目標値																												
No.1 食育に関心がある人の増加																														
<p>食育を市民運動として推進するためには市民一人ひとりの行動が欠かせません。まずは食育について関心を持つことが大切であることから、引き続き指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">食育全体</p> <p>【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計</p>	<p>令和3年度 64.1%</p>	<p>令和11年度 85%</p>																												
No.2 1日1回は家族や仲間と食事をする人の増加																														
<p>共食（誰かと一緒に食事をする）には会話が増える、より食事がおいしく楽しく感じられる等のメリットがあります。家族に限らず地域等での仲間との共食の機会を増やすことを、引き続き指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">食育全体</p> <p>【出典】[ベースライン]H28年市政モニター調査 [目標値]仙台市民の健康意識等に関する調査…毎日、1日最低1食は家族等2人以上でゆっくり時間をかけて食事をしている人の割合</p>	<p>平成28年度 <small>(新型コロナウイルス感染症流行前)</small> 57.8%</p>	<p>令和11年度 75%</p>																												
No.3 朝食を毎日食べる人の増加																														
<p>朝食を食べることは、バランスのとれた食生活や、基本的な生活習慣を身に付ける観点から重要です。</p> <p>対象年代として、食習慣を身に付ける重要な期間である幼児期・学齢期と、欠食割合が多い若い世代（20～30代）を男女別で、引き続き指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">1-1/ 健 - 朝食</p> <p>【出典】[4歳児]幼児の家庭における食生活実態調査／[小学5年生、中学2年生]仙台市立児童生徒健康実態調査…「毎日食べる」の割合 [20歳代・30歳代]仙台市民の健康意識等に関する調査…「毎日食べている」の割合</p>	<p>令和3年度 <small>※小5・中2は令和4年度</small></p> <table border="0"> <tr><td>4歳児</td><td>92.5%</td><td>▶</td></tr> <tr><td>小学5年生</td><td>85.8%</td><td>▶</td></tr> <tr><td>中学2年生</td><td>81.8%</td><td>▶</td></tr> <tr><td>20歳代男性</td><td>50.6%</td><td>▶</td></tr> <tr><td>20歳代女性</td><td>65.4%</td><td>▶</td></tr> <tr><td>30歳代男性</td><td>60.2%</td><td>▶</td></tr> <tr><td>30歳代女性</td><td>77.2%</td><td>▶</td></tr> </table>	4歳児	92.5%	▶	小学5年生	85.8%	▶	中学2年生	81.8%	▶	20歳代男性	50.6%	▶	20歳代女性	65.4%	▶	30歳代男性	60.2%	▶	30歳代女性	77.2%	▶	<p>令和11年度</p> <table border="0"> <tr><td>100%</td></tr> <tr><td>100%</td></tr> <tr><td>100%</td></tr> <tr><td>85%</td></tr> <tr><td>85%</td></tr> <tr><td>85%</td></tr> <tr><td>85%</td></tr> </table>	100%	100%	100%	85%	85%	85%	85%
4歳児	92.5%	▶																												
小学5年生	85.8%	▶																												
中学2年生	81.8%	▶																												
20歳代男性	50.6%	▶																												
20歳代女性	65.4%	▶																												
30歳代男性	60.2%	▶																												
30歳代女性	77.2%	▶																												
100%																														
100%																														
100%																														
85%																														
85%																														
85%																														
85%																														
No.4 バランスの良い食事をとっている人の増加																														
<p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は望ましい食事スタイルであり、良好な栄養状態につながります。栄養バランスに配慮した食事の目安である「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日」の割合を、引き続き指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">1-2/ 健 - 栄養バランス</p> <p>【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日」の割合</p>	<p>令和3年度 36.4%</p>	<p>令和11年度 55%</p>																												

項目	ベースライン	▶	目標値	
No.5 肥満傾向にある子どもの減少 +新規				
<p>小児肥満の約4割が成人肥満に移行すると言われており、将来の生活習慣病、メタボリックシンドロームを引き起こす要因となることが指摘されています。</p> <p>乳幼児期から学齢期の肥満対策が重要であることから、3歳児及び小学5年生の肥満傾向にある子どもの割合を、新たに指標として設定しました。</p>		令和4年度	令和11年度	
	3歳児	6.0%	▶	4%
	小学5年生男子	16.0%	▶	減少
	小学5年生女子	10.0%	▶	減少
1-1/ 健 - 朝食 1-2/ 健 - 栄養バランス				
<p>【出典】[3歳児]3歳児健康診査…肥満度15%以上の3歳児の割合 [小学5年生]仙台市立学校健診まとめ…肥満度20%以上の小学5年生の割合</p>				

項目	ベースライン	▶	目標値	
No.6 適正体重の範囲にある人の増加				
<p>肥満は糖尿病などの生活習慣病との関連が強く、若い女性のやせは低出生体重児出産のリスクとの関連があると言われています。また、高齢者の低栄養は、肥満より死亡率が高まります。</p> <p>幅広い世代において、適正体重の範囲にあることが重要であることから、引き続き指標として設定しました。</p>		令和3年度 <small>※高齢者のみ令和4年度</small>	令和11年度	
	20-60歳代男性の肥満の減少	27.0%	▶	23%
	40-60歳代女性の肥満の減少	18.9%	▶	13%
	20-30歳代女性のやせの減少	12.8%	▶	9%
	高齢者(65歳以上)の低栄養傾向の減少	18.3%	▶	13%
1-1/ 健 - 朝食 1-2/ 健 - 栄養バランス				
<p>【出典】[高齢者以外]仙台市民の健康意識等に関する調査…やせ: BMI値18.5未満の割合、肥満: BMI値25以上の割合 [高齢者]国保特定健康診査実績、基礎健康診査実績…低栄養傾向: BMI値20以下の割合</p>				

項目	ベースライン	▶	目標値
No.7 むし歯のない子どもの増加 +新規			
<p>生涯にわたる歯と口の健康づくりの基盤が形成される乳幼児期にむし歯予防対策を強化することは、口の機能の健全な育成にもつながることから、むし歯のない乳幼児の増加を図っていく必要があり、3歳児でむし歯のない幼児の割合を、新たに指標として設定しました。</p>		令和4年度	令和11年度
	3歳児	90.4%	▶
1-3/ 健 - 歯と口			
<p>【出典】3歳児健康診査…幼児健康診査において、むし歯のない3歳児の割合</p>			

項目	ベースライン	▶	目標値
No.8 よく噛んで食べることができる人の増加 +新規			
<p>50歳以降は、歯周病の重症化や現在歯数の減少から、咀嚼機能低下が顕著になってくる年代です。口腔機能の維持・向上が健康寿命の延伸につながることから、50歳以上で「何でも噛んで食べることができる」と回答した咀嚼良好者の割合を、新たに指標として設定しました。</p>		令和3年度	令和11年度
	50歳以上	70.2%	▶
1-3/ 健 - 歯と口			
<p>【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…かんで食べるときの状態が「何でもかんで食べることができる」の割合</p>			

項目	ベースライン ▶	目標値
No.9 食環境整備事業登録店舗数の増加 +新規		
<p>市民が食を通じた健康づくりに取り組みやすい環境を整えるため、適塩や栄養バランスの良い食事につながる食品を提案・販売する食料品販売店等の数を、新たに指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">1-2/ 健 - 栄養バランス</p>	<p>— (データなし)</p>	<p>令和11年度 80店舗</p>
【出典】健康福祉局資料…食環境整備事業「仙台伊達なマルシェー だてまる」登録店舗数		
No.10 食品の安全性に関する知識を持つ人の増加 +新規		
<p>健全な食生活の実現には、食品の選び方や適切な調理・保存方法について知っていることが必要であることから、食品の安全性に関して知識を持つ人の割合を、新たに指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">1-4/ 健 - 安全な食生活</p>	<p>令和3年度 58.9%</p>	<p>令和11年度 65%</p>
【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…食品選択・調理方法等に対する知識について「十分あると思う」「ある程度あると思う」人の割合の合計		
No.11 伝統的な料理や作法等を受け継いでいる人の増加		
<p>地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理、作法等の食文化はかけがえのないものです。近年、地域のつながりの希薄化、食の多様化などから徐々に失われつつあるため、引き続き指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理</p>	<p>令和3年度 45.4%</p>	<p>令和11年度 60%</p>
【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…「受け継いでいる」人の割合		
No.12 保育所等における和食に関する取り組み回数の増加 +新規		
<p>和食文化の継承は日本の食生活の文化的豊かさを支える上で重要ですが、近年グローバル化等の様々な影響で特色が失われつつあります。保育所等で給食を食の「生きた教材」として活用し、和食を次世代に継承する取り組みを、新たに指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">2-2/ 文 - 和食</p>	<p>令和4年度 月6回</p>	<p>令和11年度 月8回</p>
【出典】こども若者局 資料公立保育所実施献立による月平均取り組み回数…主食(米飯)・主菜・副菜・だしを使用した汁物の組み合わせ実施回数		



項目	ベースライン ▶ 目標値
<p>No.13 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる人の増加 +新規</p> <p>第一次産業従事者の減少・高齢化等に直面する中、第二次産業・第三次産業との違いや役割を改めて理解し、自らの課題として未来を見据えた主体的な行動が必要です。</p> <p>地産地消志向の市民を増やすなど、産地・生産者を意識して食品を選択することが大切であることから、新たに指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消</p> <p>【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…「いつも選んでいる」「ときどき選んでいる」人の割合の合計</p>	<p style="text-align: center;">令和3年度 64.2% ▶ 令和11年度 70%</p>
<p>No.14 学校給食で地場産物を使用する割合の維持・向上 +新規</p> <p>学校給食における地場産物の活用は、食育や地産地消の推進、地域活性化や環境負荷軽減等、持続可能な食の実現につなげる観点から有効な取り組みであるため、新たに指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消</p> <p>【出典】学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査…学校給食1食単価における地場産物の使用割合</p>	<p style="text-align: center;">令和4年度 51.3% ▶ 令和11年度 維持・向上</p>
<p>No.15 食品ロス削減のために行動をしている人の増加</p> <p>我が国では、食料を大量輸入する一方で大量廃棄しており、輸送・燃焼等のエネルギー消費で環境に大きな負担をかけています。</p> <p>市民一人ひとりが食品ロスの現状や削減の必要性について認識を深め、主体的に取り組むことが必要であることから、引き続き指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">3-2/ 環 - 食品ロス</p> <p>【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…食品ロス削減のための取り組みについて1つ以上取り組んでいる人の割合</p>	<p style="text-align: center;">令和3年度 92.9% ▶ 令和11年度 95%</p>
<p>No.16 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる人の増加 +新規</p> <p>食料の生産から消費等に至る食のライフサイクルにおいては、温室効果ガス排出のほか様々な環境負荷が生じ得ます。</p> <p>持続的な食料システム構築のため、食が自然環境の上に成り立つことを市民一人ひとりが認識し、環境負荷低減に向けた選択をすることが必要であることから、新たに指標として設定しました。</p> <p style="text-align: center;">3-3/ 環 - 環境負荷低減</p> <p>【出典】仙台市民の健康意識等に関する調査…「いつも選んでいる」「ときどき選んでいる」人の割合の合計</p>	<p style="text-align: center;">令和3年度 45.7% ▶ 令和11年度 55%</p>

目標値一覧

No	項目	ベースライン		目標値 (R11年度)	
		年度	数値	数値	
1	食育に関心がある人の増加	R3	64.1%	85%	
2	1日1回は家族や仲間と食事をする人の増加	H28	57.8%	75%	
3	朝食を毎日食べる人の増加	4歳児	R3	92.5%	100%
		小学5年生	R4	85.8%	
		中学2年生		81.8%	
		20歳代男性	R3	50.6%	85%
		20歳代女性		65.4%	
		30歳代男性		60.2%	
		30歳代女性		77.2%	
4	バランスの良い食事をとっている人の増加	R3	36.4%	55%	
5	+新規 肥満傾向にある子どもの減少	3歳児	R4	6.0%	4%
		小学5年生男子		16.0%	減少
		小学5年生女子		10.0%	
6	適正体重の範囲にある人の増加	20-60歳代男性の肥満の減少	R3	27.0%	23%
		40-60歳代女性の肥満の減少		18.9%	13%
		20-30歳代女性のやせの減少		12.8%	9%
		高齢者(65歳以上)の低栄養傾向の減少	R4	18.3%	13%
7	+新規 むし歯のない子どもの増加	3歳児	R4	90.4%	95%
8	+新規 よく噛んで食べることができる人の増加	50歳以上	R3	70.2%	80%
9	+新規 食環境整備事業登録店舗数の増加		—		80店舗
10	+新規 食品の安全性に関する知識を持つ人の増加		R3	58.9%	65%
11	伝統的な料理や作法を受け継いでいる人の増加		R3	45.4%	60%
12	+新規 保育所等における和食に関する取り組み回数の増加		R4	月6回	月8回
13	+新規 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる人の増加		R3	64.2%	70%
14	+新規 学校給食で地場産物を使用する割合の維持・向上		R4	51.3%	維持・向上
15	食品ロス削減のために行動をしている人の増加		R3	92.9%	95%
16	+新規 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる人の増加		R3	45.7%	55%

※目標値において年代等の指定がないものは20歳以上を対象としています。
 (「仙台市民の健康意識等に関する調査」の対象者を20歳以上としているため)

第5章 | 目指す姿の実現に向けた取り組み

1 ライフステージごとの特徴と取り組みの視点

目指す姿の実現に向けては、各ライフステージに応じた生涯を通じた取り組みが必要です。また、現在の健康状態が、これまでの生活習慣等の影響を受けている可能性があることや、次世代の健康にも影響する可能性もあることから、ライフコースの視点（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）も重要となってきます。

ライフステージ	各特徴と取り組みの視点
妊娠期 (胎児期)	<p>生まれてくる赤ちゃん和家人の未来のために、食について考える大切な時期です。</p> <p>妊娠期の食事は、赤ちゃんの発育に影響するとともに、母親の健康維持や出産・授乳を迎えるための身体づくりにも重要です。また、妊娠中の歯周病は、早産や低出生体重児出産のリスクが高まることが指摘されており、歯と口の健康にも気を付ける必要があります。さらに、妊娠中は食中毒等の食べ物が原因の病気にかかりやすく、安全な調理法や保存法、食品表示等も意識することが大切です。</p> <p>よりよい食生活が実践できるよう、家族や周囲の方のサポートも重要です。</p>
乳幼児期 (0～5歳)	<p>楽しく食べる体験を重ね、食への意欲を育てる時期です。</p> <p>味覚や咀嚼機能の発達が著しいため、家庭や保育所、幼稚園等において様々な食体験を重ねることで、健康的な食習慣の基礎が培われます。幼児期の朝食欠食や肥満の問題も見られますが、保護者の食生活が大きく影響する時期なので、家族全体で望ましい食習慣を確立することが必要です。</p> <p>また、郷土料理等を味わうことや、農産物の栽培・収穫体験等を通して、豊かな感性を育むことも大切です。さらに、家族や友達等と一緒に食事をする中で、食事の楽しさを感じ、社会性が身に付いていきます。この時期から積極的に共食の機会を持つことが望ましいといえます。</p>
学齢期 (6～17歳)	<p>心身の成長における食の重要性を学び、自分で食を選択・判断する力を養う時期です。</p> <p>家庭での食事や学校給食を通して食の大切さを学び、食への興味・関心を高め、基本的な食習慣を形成していきます。幼児期同様に、朝食欠食や肥満の問題が見られるため、規則正しい生活リズムをはじめ、望ましい食生活の実践が必要です。まだ保護者に依存する部分は大きいですが、食生活の自立に向けて、調理技術等を習得することも大切です。</p> <p>また、地場産品を使用した給食等を通して、地域の自然や文化、産業等に関して学び理解を深めるとともに、生産者等への感謝の気持ちを育むことも期待されます。</p>
青年期 (18～39歳)	<p>食に関する知識や技術を高めながら、自立した食生活を実践する時期です。</p> <p>進学や就職、結婚等のライフイベント発生による生活環境の変化に伴い、食習慣も変化しやすくなります。朝食欠食、栄養バランスの偏り等の問題も見られており、この時期の食習慣の乱れは、壮年期以降の健康に影響を及ぼす傾向があります。定期的に健康状態を把握し、食習慣を見直す等、自己管理能力を身に付けることが重要です。</p> <p>また、農業体験や地産地消のイベントに参加する等、食文化や環境などの様々な分野について学んでいくこともよりよい食選択のために大切です。</p>
壮年期 (40～64歳)	<p>健全な食生活を確立させ、日々の実践を通して食育について次世代へ伝えていく時期です。</p> <p>社会的にも家庭においても、役割や責任が大きくなり多忙になることで、自分の健康管理が後回しになりがちです。青年期後半から壮年期においては、肥満者の割合が増加する傾向にあり、生活習慣病のリスクが高くなる時期でもあります。定期的に健康診断を受け、健診結果を生かして生活習慣を改善し、次のライフステージに向けた健康づくりを意識することも大切です。</p> <p>また、地産地消や食品ロス削減等の実践を通し、食文化や環境等について自ら学びを深めることも必要です。</p>
高齢期 (65歳以上)	<p>自分らしく暮らすための食生活を実践し、知識や経験を生かし食育を次世代へ継承する時期です。</p> <p>健康づくりの意識が高まりやすい一方で、加齢や疾病に伴う身体状況の変化もみられます。健康寿命延伸やQOL向上のためにも、栄養バランスや食事量に気を付け、介護予防・フレイル予防を心掛けること、口腔機能の維持向上を図り、オーラルフレイルの予防を心掛けること等が重要です。</p> <p>また、核家族化等、伝統的な食文化の伝承機会が減少している現代において、人生経験が豊富な高齢期世代は貴重な存在です。次世代に対する食育推進の担い手として、地域行事や学校行事への参加など、積極的に社会と関わり、自分自身も楽しみながら食育を継承していく必要があります。</p>



コラム | ライフスタイル等の多様化に合わせた取り組み

ライフスタイル等が多様化する中、私たちは個人の生活の状況に合わせて食育に取り組んでいくことが必要です。

● 世帯の多様化

単独世帯の増加や核家族化の進行など、世帯のあり方も変わってきています。

単独世帯では、少量の調理の手間や食材が余る等の理由から、外食や中食（お弁当やお惣菜）の利用頻度が多くなることも考えられますが、栄養バランスや食塩相当量等に気をつけて食品を選ぶことが大切です。自炊をする際は、カット野菜や冷凍食品等の利用により、無駄のない食材活用がしやすくなるでしょう。作り置きや冷凍保存の活用等により、調理の負担軽減も期待できます。

また、核家族化の進行により、家庭で伝統的な食文化を学ぶ機会は減少傾向にあります。季節の行事やお祝いの日には、家族で行事食を楽しむ機会を作ることが望まれます。お子さんがいる家庭では、郷土料理や行事食等が保育所・学校等の給食で提供された際、家庭でも話題にして、一緒に作ってみることもよいでしょう。

● 勤務形態の多様化

テレワーク勤務や夜間勤務、変則勤務など、勤務形態も多様化しています。

テレワーク勤務では、生活にメリハリがつきにくく、食事時間が不規則になる、活動量が減少する等の理由で、食生活が乱れたり、体重増加につながったりすることもあります。決まった時間に食事をする、定期的に体を動かす等、規則正しい生活を心掛けましょう。また、在宅時間の長さを生かし、家族との共食を増やす、自炊をして栄養バランスのとれた食事をする等を心掛けましょう。

夜間勤務や変則勤務により食事時間が不規則になりやすい場合も、なるべく食事時間を決めて体内リズムを整えるようにしましょう。肥満予防のため、就寝前2時間の飲食はできるだけ控えることが望ましいですが、難しい場合は消化の良い軽食にするとよいでしょう。

● 食の多様化

社会のグローバル化や外国人住民の増加等により、様々な国の料理や食材に接する機会が増えました。国際的イベントの増加などもあり、学校給食においても世界の料理等が取り入れられています。食を通して他国への理解を深めましょう。

ヴィーガン^{*1}やベジタリアン^{*2}、フレキシタリアン^{*3}など特定の食選択をする人も見られるようになりました。それぞれの食選択の効果や考え方等を理解することが大切です。

テイクアウトやデリバリー等も広く普及し、様々な食事が手軽に手に入るようになりました。自炊や外食の場合と比較し、調理から食べるまでの時間は長くなるため、できるだけ早く食べるようにし、食べられない場合には適切に保管しましょう。

※1 肉や魚、乳製品、卵などの動物性食品を一切食べず、レザーや羽毛のような動物由来の製品も消費しない人。

※2 肉、魚介類、及びそれらの副生成物（含有食品）を食べない人。

※3 基本は植物性食品を中心に食べるが、時には肉・魚も食べるという柔軟なベジタリアンスタイルを取る人。

2 それぞれの主体に期待される役割

食育推進において、各推進主体には以下のような役割を果たすことが期待されます。

(1) 家庭

家庭は子どもの基本的な生活習慣を身に付ける上で重要です。毎日の朝食摂取や、早寝早起きなどの規則正しい生活習慣が身に付けられるよう、親子一緒に取り組むことが望まれます。

特に共食は、仕事の忙しさ等から減少傾向にあります。家族のコミュニケーションの場であることに加え、伝統料理の体験や食事のマナー習得など食育の原点であり、大切な実践の場であるため、定期的に共食できるようにすることが期待されます。

また、近年は、勤務形態等のライフスタイルも多様化しているため、自分に適した食習慣を身に付けることも重要です。健診結果を生活習慣改善に生かす、食生活や食育について話題にする等、食習慣の見直しの機会を定期的に持つことも大切になります。

(2) 保育所・学校等

成長期の子どものために健全な食生活は、健康な心身を育むため、そして将来の食習慣の形成のために重要です。しかし、世帯構成やライフスタイルの多様化等に伴い、健全な食生活の実践が困難な場面も増えてきており、子どもたちにおいても食の乱れや健康への影響が見られます。保育所、学校等には、引き続き子どもや保護者への食育を進めていく場としての役割が求められます。

乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。就学前の子どもが望ましい食習慣の定着に向けた体験を積み重ねていけるよう、保育所等における、保護者や地域の関係者との連携・協働による取り組みの推進が期待されます。

学校においては、学童期、思春期における食育の重要性を踏まえ、給食の時間に加えて、総合的な学習の時間などにおいても栄養教諭等による食育の推進が期待されます。また、学校給食における地場産物・国産食材の使用についても、供給する側と学校側、双方の取り組みが重要です。

(3) 関係団体

食育の推進に当たっては、保健・医療や教育の関係者、農林漁業者、食品関連事業者等の各分野における積極的な取り組みが不可欠です。本市では、食育関係団体からなる「仙台市食育推進会議」を構成しています。各構成団体はそれぞれの専門性を生かし、食育の普及啓発や、支援体制整備等の様々な取り組みを実施していますが、市民と接する機会も多いことから、食育推進に占める役割は大きく、今後も関係者間のネットワークや専門性を生かした効果的な事業展開が期待されます。

(4) 行政

本市は、市民へ行政サービスを提供する基礎自治体として、食育の分野においても、少子高齢化等の社会情勢の変化や地域の状況に応じた、きめ細かな取り組みを推進していくことが必要です。そのためには、多様化する地域課題・住民ニーズ等を把握し、それを踏まえた効果的な取り組みに加え、中核となる人材育成や、関係者間のネットワークの中心として調整役を担う等の役割が求められます。

市民の健康課題や社会情勢等を踏まえて策定した食育推進計画に基づき、関係団体と協働して各般の取り組みを展開します。

(5) 市民運動として取り組む食育推進

本計画では(1)～(4)の4つの主体について具体的な取り組みを記載していますが、食育推進にあたっては食に関わる様々な主体が重要な役割を担っているため、それらの主体も一体となり市民運動として広域的かつ横断的に展開していくことが重要です。

関連項目 ▶ 計画の推進体制 (P27)

3 具体的な取り組み

推進主体ごとに推進する具体的な取り組みは以下のとおりです。

(1) 家庭の取り組み

ここでは取り組む際にヒントとなる行動を一例として示します。家庭の状況は様々ですが、食育の最も基本的な場であることから、それぞれのライフスタイルに適した方法で、一つでも多くの項目に取り組むことが期待されます。

推進する取り組み (例)	該当する目指す姿
● 食育全体	
「いただきます」「ごちそうさまでした」を言う 家族や仲間と食事をする機会を増やす	食育全体
● 健康 食を通して心身の健康づくりを推進します	
早寝、早起きを心掛ける 朝食の大切さについて知る、話題にする	1-1/ 健 - 朝食
食事と食事の時間を空けてお腹を空かせるリズムをつける 主食・主菜・副菜の主な食材や、体内での働きについて知る、話題にする 減塩の商品や調理法を選択する 体重測定や健康診断等で自分の健康状態を知り、食生活を見直す	1-2/ 健 - 栄養バランス
歯と口の健康に関する知識を学ぶ 歯と口の状態を把握し、自分に合ったセルフケアを身につける	1-3/ 健 - 歯と口
食品の安全について学ぶ、話題にする 調理や保存の際は、適切な処理をする 食品表示の意味を調べてみる	1-4/ 健 - 安全な食生活
● 食文化 食文化の理解を深め、次世代へ伝える取り組みを推進します	
仙台市や宮城県で生産している食材の情報を得る 生産者との交流の機会に参加する 給食等で提供された郷土料理や行事食を家庭でも作ってみる	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理
米食を習慣化する、米粉を日常的に使う 正しい箸の持ち方や食卓におけるマナーを身に付ける かつお節や昆布等のだしを積極的に活用する	2-2/ 文 - 和食
● 環境 環境保全・脱炭素を意識した食生活を推進します	
フードマイレージ等、食品に係るエネルギーの消費について学ぶ 地元の食材や旬の食材について情報を得る	3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
食品ロスが及ぼす影響について知る 冷蔵庫やパントリーは整理整頓する フードドライブの回収場所を知る	3-2/ 環 - 食品ロス
エコラベルの意味を調べてみる 農薬や化学肥料、有機農産物について学び、知識を活用する	3-3/ 環 - 環境負荷低減



(2) 保育所・学校等、(3) 関係団体、(4) 行政では、取り組みを下記の通り分類し、各主体で多方面から取り組みを実施することで市民の意識変容・行動変容を後押しし、食育を推進していきます。

市民の意識変容・行動変容を後押し⇒食育を推進	
普及啓発	▶ 市民が食育について <u>知る・気づく</u>
体験の場づくり	▶ 市民が食育について <u>体験する</u>
支援体制の整備	▶ 市民が食育に <u>取り組みやすくなる(健康面)</u>
促進体制の整備	▶ 市民が食育に <u>取り組みやすくなる(食文化・環境面)</u>
環境整備	▶ 市民が食育を <u>自然と実践できるようになる</u>
人材育成	▶ 市民の食育を推進する <u>人材が育成される</u>

(2) 保育所・学校等での取り組み

推進する取り組み	該当する目指す姿
● 食育全体	
▶ 普及啓発 給食を通じた食育の啓発 保育を通じた保育士、栄養士等による食育の実施 給食時間における学級担任、栄養教諭等による給食指導 給食だよりや試食会を通じた家庭への食育の啓発 食育に関する講演会の実施 ホームページ等による保護者向け食育の啓発	食育全体
▶ 体験の場づくり 料理教室等イベントを通じた親子向け食育の啓発	
▶ 支援体制の整備 保育所・認定こども園等における食育計画に基づいた食育推進 学校における「食に関する指導の全体計画」に基づいた食育推進 子育て支援センター等での食に関する講座の開催や個別相談の実施	
▶ 人材育成 研修会開催等による食育推進に係る人材の資質向上	
● 健康 食を通じた心身の健康づくりを推進します	
▶ 普及啓発 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進 幼児学齢期から継続・横断的な朝食摂取に関する啓発	1-1/ 健 - 朝食
▶ 環境整備 学校における健康実態調査の実施による分析結果を生かした児童生徒の健康増進 保育所・認定こども園・幼稚園・学校等におけるフッ化物洗口の実施	1/ 健 - 全体 1-3/ 健 - 歯と口
▶ 人材育成 食物アレルギーの対応に関する研修会の開催等	1-4/ 健 - 安全な食生活
● 食文化 食文化の理解を深め、次世代へ伝える取り組みを推進します	
▶ 体験の場づくり 畑づくり体験と収穫物を利用した食事づくりの体験	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
▶ 促進体制の整備 給食における郷土料理・行事食を含めた和食の提供や、おたより等による家庭への普及啓発	2/ 文 - 全体
給食における地場産食材の活用や、おたより等による家庭への普及啓発	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
● 環境 環境保全・脱炭素を意識した食生活を推進します	
▶ 体験の場づくり 【再掲】 畑づくり体験と収穫物を利用した食事づくりの体験	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
▶ 促進体制の整備 【再掲】 給食における地場産食材の活用や、おたより等による家庭への普及啓発	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消

(3) 関係団体の取り組み

推進する取り組み	該当する目指す姿
● 食育全体	
▶ 普及啓発 乳幼児向け紙芝居等を用いた食育の実施 大学等における授業を通じた食育の推進 学生主体による食育の推進	食育全体
▶ 体験の場づくり 料理教室等イベントを通じた親子向け食育の啓発	
▶ 人材育成 食育推進に係る人材育成や活動支援	
● 健康 食を通じた心身の健康づくりを推進します	
▶ 普及啓発 各種イベント等における健康・栄養情報の普及啓発 刊行物や公開講座、相談会等による健康・栄養情報の普及啓発 栄養ケア・ステーションにおける講演会等への講師派遣 高齢者向け食生活、フレイル予防等の学習会実施 健康づくりに関する学習会の実施	1/ 健 - 全体
店舗チラシ等を利用した朝食の重要性啓発	1-1/ 健 - 朝食
各種イベント等における歯と口の健康づくり啓発	1-3/ 健 - 歯と口
食品表示に関する学習会の開催	1-4/ 健 - 安全な食生活
▶ 体験の場づくり	
独自ブランド商品によるレシピの紹介や料理教室の開催	1/ 健 - 全体
児童・園児を対象とした食育体験プログラム「5ADAY」の実施	1-2/ 健 - 栄養バランス
若い世代との協働による歯と口の健康づくりに関する啓発	1-3/ 健 - 歯と口
▶ 支援体制の整備	
各種健診における医師等による食事指導・栄養指導 商業施設内スペースにおける乳幼児栄養等相談	1/ 健 - 全体
学校歯科医等による児童・生徒・職員向けの講話による食事指導	1-3/ 健 - 歯と口
▶ 環境整備	
大学生向け食堂定期券の発行 若い世代を対象とした健康推進に関する調査・検討	1/ 健 - 全体
フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口の導入・継続の支援	1-3/ 健 - 歯と口
● 食文化 食文化の理解を深め、次世代へ伝える取り組みを推進します	
▶ 体験の場づくり	
漁業者との連携による市民向け魚介類を素材にした調理教室の実施 キャンペーンや産地見学等を通じた地場商品の普及啓発 体験会等のイベントを通じた消費者と生産者との交流機会創出 農業ボランティア推進	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
市民向け農業体験（米作り、野菜収穫等）、味噌づくり体験 小中学生向け農業体験（米作り、野菜作り等）、豆腐づくり体験	2-2/ 文 - 和食 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
▶ 促進体制の整備	
エンカル消費の推進	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3/ 環 - 全体
地場産品を利用した加工品の開発	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
イベント等における日本型食生活の提案	2-2/ 文 - 和食

推進する取り組み	該当する目指す姿
● 環境 環境保全・脱炭素を意識した食生活を推進します	
▶ 普及啓発	
SDGs 関連イベントにおける食育の啓発	3/ 環 - 全体
▶ 体験の場づくり	
市民向け食育体験ツール（カード、紙芝居等）の提案	3/ 環 - 全体
【再掲】 漁業者との連携による市民向け魚介類を素材にした調理教室の実施	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
【再掲】 キャンペーンや産地見学等を通じた地場商品の普及啓発	
【再掲】 体験会等のイベントを通じた消費者と生産者との交流機会創出	
【再掲】 農業ボランティア推進	
【再掲】 市民向け農業体験（米作り、野菜収穫等）、味噌づくり体験	2-2/ 文 - 和食 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
【再掲】 小中学生向け農業体験（米作り、野菜作り等）、豆腐づくり体験	
▶ 促進体制の整備	
【再掲】 エシカル消費の推進	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3/ 環 - 全体
【再掲】 地場産品を利用した加工品の開発	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
▶ 環境整備	
企業等の協力によるフードバンクの取り組み フードドライブの実施	3-2/ 環 - 食品ロス



コラム | エシカル消費について

エシカル消費（倫理的消費）とは、人や社会、環境、地域等に配慮した消費行動のことを指し、安心・安全や品質、価格に次いで、商品・サービスの選択における「第四の尺度」とも言われています。SDGs の観点では、主に「目標 12 持続可能な生産消費形態を確保する」に関係しており、エシカル消費の推進は持続可能な社会に寄与すると考えられています。

食育関係では、地産地消、食品ロス削減等の多くの取り組みがエシカル消費に含まれています。毎日の食行動を通して、社会的課題の解決のためにも何ができるか考えていくことが大切です。

エシカル消費の例

◆ 人・社会への配慮

障害のある人が作った製品を購入する、金額の一部が寄付にあてられる商品を選択する、フェアトレード商品を選択する等

◆ 環境への配慮

必要な量だけ購入する、食べ残しを減らす、マイバック・マイボトルを持ち歩く、エコラベルのついている商品を購入する等

◆ 地域への配慮

地元産品を購入する、被災地の特産品を購入する、伝統工芸品を購入する、コロナ禍で打撃を受けた事業者の商品を購入する等

(4) 行政の取り組み

推進する取り組み	該当する目指す姿
● 食育全体	
<p>▶普及啓発</p> <p>SNSや動画配信、ホームページ等、デジタルの活用による食育の普及啓発 食育月間(6月)・食育の日(19日)に合わせたパネル展や庁内放送、 掲示物等での普及啓発 仙台市食育推進ロゴマークを活用した取り組み 災害に備えたローリングストック等の食料備蓄の普及啓発</p> <p>▶体験の場づくり</p> <p>料理教室等イベントを通じた親子向け食育の啓発</p> <p>▶人材育成</p> <p>食育推進に係る人材育成や活動支援 情報交換や研修会等の開催とネットワークづくり</p>	<p>食育全体</p>
● 健康 食を通じた心身の健康づくりを推進します	
<p>▶普及啓発</p> <p>関係機関との連携による食育に係る事業の実施 健康増進普及月間(9月)における食生活改善普及運動に合わせた パネル展や講演会等での普及啓発 イベント等を通じた普及啓発 介護・フレイル予防に係る市民サポーターを通じた地域の通いの場や イベント等での普及啓発</p>	<p>1/ 健 - 全体</p>
<p>幼児学齢期からの継続・横断的な朝食摂取に関する啓発</p>	<p>1-1/ 健 - 朝食</p>
<p>学生参加型の若い世代に対する食育の普及啓発</p>	<p>1-1/ 健 - 朝食 1-2/ 健 - 栄養バランス</p>
<p>関係機関との連携による講座やパネル展示、イベント等での啓発 講座や個別相談による生活習慣病予防の啓発</p>	<p>1-2/ 健 - 栄養バランス</p>
<p>食品表示の知識普及、活用の促進</p>	<p>1-2/ 健 - 栄養バランス 1-4/ 健 - 安全な食生活</p>
<p>多職種による口腔機能の育成、維持、向上に関する啓発</p>	<p>1-3/ 健 - 歯と口</p>
<p>ホームページなど様々な媒体による消費生活における食品・食育情報 の提供や講座の開催</p>	<p>1-4/ 健 - 安全な食生活 3/ 環 - 全体</p>
<p>市民等に対するパンフレット配布や講習会、動画配信等による食品の 安全性の啓発や情報提供 食品等事業者に対するホームページや講習会、動画配信等による食品の 安全性の啓発や情報提供</p>	<p>1-4/ 健 - 安全な食生活</p>
<p>▶体験の場づくり</p>	
<p>高齢者の地域団体に対する栄養講話・調理実習実施に係る支援</p>	<p>1/ 健 - 全体</p>
<p>市民参加型のレシピコンテスト実施</p>	<p>1-2/ 健 - 栄養バランス</p>
<p>市民参加型の食のリスクコミュニケーション推進</p>	<p>1-4/ 健 - 安全な食生活</p>
<p>▶支援体制の整備</p>	
<p>母子手帳交付時、母親教室等における集団指導や個別相談の実施 離乳食教室、幼児健診等における集団指導や個別相談の実施</p>	<p>1-2/ 健 - 栄養バランス 1-3/ 健 - 歯と口</p>
<p>訪問による妊産婦や乳幼児の食生活の支援 生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導の実施 地域の対象者に合わせた、講師派遣による地域健康教育及び個別相談の実施 電話や窓口での個別栄養相談の対応 地域の関係団体との連携による健康に関する相談会等の開催</p>	<p>1-2/ 健 - 栄養バランス</p>
<p>各ライフステージにおける歯科健診・保健指導の実施 節目年齢における20歳のデンタルケア事業や歯周病検診の実施 障害児施設における歯科健診・保健指導や障害者施設での健康教育の実施 地域・職域における歯科保健健康教育及び個別相談の実施</p>	<p>1-3/ 健 - 歯と口</p>

推進する取り組み	該当する目指す姿
● 健康 食を通じた心身の健康づくりを推進します	
▶ 環境整備	
「子ども食堂」の開設・運営補助、ネットワーク会議を通じた情報共有 食事の準備が困難な高齢者を対象とした配食サービス 適塩や栄養バランスのよい食事につながる食品を提案、販売するスーパー等の登録事業 ICT を利用した健康づくりのための基盤構築	1-2/ 健 - 栄養バランス
給食施設に対する栄養管理・衛生管理指導	1-2/ 健 - 栄養バランス 1-4/ 健 - 安全な食生活
フッ化物歯面塗布の助成・フッ化物洗口導入支援・フッ化物洗口継続に係る補助金交付	1-3/ 健 - 歯と口
食品営業施設を対象とした食品衛生に関する監視指導	1-4/ 健 - 安全な食生活
● 食文化 食文化の理解を深め、次世代へ伝える取り組みを推進します	
▶ 普及啓発	
米と米粉の利用促進	2/ 文 - 全体
エシカル消費に関する情報発信・啓発	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3/ 環 - 全体
地場産食材や地産地消に関する PR 事業の実施や情報発信	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
▶ 体験の場づくり	
農産物の生産現場見学等のイベントを通じた消費者と生産者との交流機会創出 市場見学等のイベントを通じた食品流通の理解促進	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
● 環境 環境保全・脱炭素を意識した食生活を推進します	
▶ 普及啓発	
【再掲】 ホームページなど様々な媒体による消費生活における食品・食育情報の提供や講座の開催	1-4/ 健 - 安全な食生活 3/ 環 - 全体
【再掲】 エシカル消費に関する情報発信・啓発	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3/ 環 - 全体
【再掲】 地場産食材や地産地消に関する PR 事業の実施や情報発信	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
食品ロス削減に関する情報発信や、フードドライブ等の啓発	3-2/ 環 - 食品ロス
環境にやさしい農業の周知	3-3/ 環 - 環境負荷低減
▶ 体験の場づくり	
【再掲】 農産物の生産現場見学等のイベントを通じた消費者と生産者との交流機会創出	2-1/ 文 - 地産地消・郷土料理 3-1/ 環 - 地産地消・旬産旬消
【再掲】 市場見学等のイベントを通じた食品流通の理解促進	
▶ 環境整備	
飲食店等の食品ロス削減を目的とした、消費期限の近い食品のマッチングサービス運用	3-2/ 環 - 食品ロス

コラム | ソーシャルメディア (SNS 等) を活用した情報発信

◆ 「仙台伊達なキッチン-だてきち」(健康政策課)

「食」を中心に、健康に役立つ情報やレシピ、健康に関するイベント等のお知らせを発信



◆ 「とれたて仙台」(農政企画課)

仙台産農産物や生産者の紹介・直売イベントの告知など、仙台の地産地消に関する情報を発信



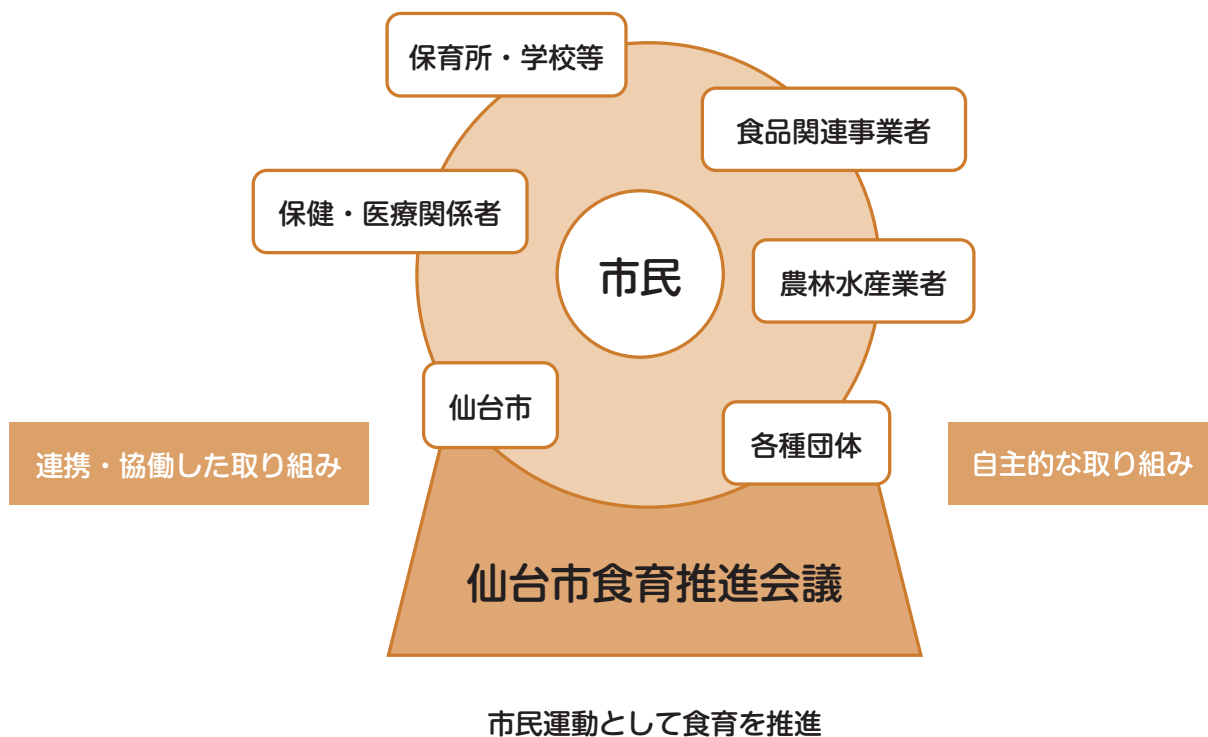
第6章 | 計画の推進体制

仙台市食育推進会議の構成団体と本市関係部局が、横断的な連携・協働をしながら計画を推進します。食育推進会議においては、計画に関する協議を行いながら、毎年度、進捗状況を把握・評価し、結果を公表するとともに事業に反映させます。

仙台市食育推進会議

食育基本法に基づき、食育推進を目的に食に関わる主体（保育・教育関係者、保健・医療関係者、農林水産業者、食品関連事業者、市民活動団体、市民、行政）で構成している会議です。

仙台市食育推進計画の策定や施策に関する審議を行うほか、計画の進捗状況の把握・評価を行います。また、関係者相互間で意見交換しながら協議・連携し、市民運動として食育を推進します。



〈参考資料〉

● 検討経過

年月日	会議等
令和4年8月25日	令和4年度 第1回仙台市食育推進会議 ・仙台市食育推進計画〔第2期〕後期計画評価指標速報値及び最終評価について ・次期仙台市食育推進計画の策定について
令和5年2月3日	令和4年度 第2回仙台市食育推進会議 ・仙台市食育推進計画〔第2期〕最終評価報告書(案)及び次期仙台市食育推進計画の方向性について
令和5年6月27日	令和5年度 第1回仙台市食育推進会議 仙台市食育推進計画(第3期)骨子案について
令和5年10月26日	令和5年度 第2回仙台市食育推進会議 仙台市食育推進計画(第3期)中間案について
令和5年11月27日～ 令和5年12月26日	パブリックコメント実施 ・意見提出者数4名 ・意見数 11件
令和6年2月1日	令和5年度 第3回仙台市食育推進会議 ・仙台市食育推進計画(第3期)中間案に関する意見募集の結果について ・仙台市食育推進計画(第3期)最終案について

● 仙台市食育推進会議委員名簿

(会長・職務代理者・本市職員以外は50音順・敬称略)

氏名	所属団体・役職等	備考
白川 愛子	宮城大学 食産業学群 フードマネジメント学類 教授	会長
神田 あづさ	仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 教授	職務代理者
小野 恵	仙台市保育所連合会 役員	
小山田 陽奈	公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク 事務局	
片倉 成子	公益社団法人宮城県栄養士会 会長	
加藤 房子	宮城県生活協同組合連合会 常務理事	
木村 由希	仙台市私立幼稚園連合会 役員	
佐藤 将人	市民公募	
柴崎 崇	仙台農業協同組合 営農部営農企画課 課長	
武田 芳典	仙台市小学校長会 幸町小学校 校長	
二階堂 善一	仙台市PTA協議会 監事	
平田 政嗣	一般社団法人仙台歯科医師会 常務理事	
古林 史子	市民公募	
大和 一美	一般社団法人仙台市医師会 理事	
加藤 邦治	仙台市健康福祉局長	
白山 幸喜	仙台市こども若者局長	
柳津 英敬	仙台市経済局長	
福田 洋之	仙台市教育長	

仙台市食育推進計画(第3期)

仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号
TEL : 022-214-3894 FAX : 022-214-4446
Eメール : fuk005520@city.sendai.jp

