

◎ライフステージに応じた食育の取組

乳幼児期(0~5歳)

【テーマ】
食習慣の基礎づくり

- ◆ 1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくりましょう
- ◆ 家族で食事の準備を楽しみ、楽しい雰囲気ですましましょう
- ◆ 栄養バランスのとれた食事を心がけ、子どもが様々な食べ物を味わえるよう配慮しましょう
- ◆ 食前食後のあいさつや食事マナー、食べ物に感謝する心を伝えましょう
- ◆ むし歯予防のため、適切な食習慣や歯磨き習慣を身につけましょう

学童・思春期(6~18歳)

【テーマ】
学童期：望ましい食習慣の定着
思春期：自立に向けた食生活の基礎づくり

- ◆ 1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくりましょう
- ◆ 家族で食事の準備を楽しみ、楽しい雰囲気ですましましょう
- ◆ 成長に必要な栄養がとれるバランスのとれた食事内容を工夫しましょう
- ◆ 食事と健康の関係性や適切に食品を選択できる知識を身につけましょう
- ◆ 買い物や調理、農作業の手伝いを通し、食に関する関心を高めましょう
- ◆ 食前食後のあいさつや食事マナー、食べ物に感謝する心を伝えましょう
- ◆ むし歯予防のため、適切な食習慣や歯磨き習慣を身につけましょう

青年・壮年期(19~64歳)

【テーマ】
青年期：健全な食生活の実現
壮年期：健全な食生活の維持と健康管理

- ◆ 家族と一緒に食卓を囲み、食に関する知識について学び、食への関心を高めましょう
- ◆ 食生活を見直し、適度な食事量、栄養バランスを配慮した望ましい食生活を実践しましょう
- ◆ 健康に関心をもち、塩分や脂肪の摂りすぎ、多量飲酒等の食習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう
- ◆ 1日に350g以上の野菜を食べましょう
- ◆ 健康診断や歯科健診を定期的を受診し、健康管理に努めましょう
- ◆ 地域の食材や郷土料理、行事食を取り入れた食生活に配慮しましょう

高齢期(65歳以上)

【テーマ】
食を通じた豊かな生活の実現

- ◆ 栄養バランスを考えた食事を心がけ、栄養の過剰摂取や低栄養を予防しましょう
- ◆ 健康診断や歯科健診を定期的を受診し、健康を維持しましょう
- ◆ 家族で楽しい雰囲気ですましましょう
- ◆ 郷土料理や行事食などを含めた家庭の味を次世代に伝承しましょう

第3期 東松島市 食育推進計画 【概要版】



第3期東松島市食育推進計画【概要版】 令和3年3月

発行：東松島市保健福祉部健康推進課

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

本市では、震災を経験したことにより、生きる上での食の大切さを痛感した一方で、食による健康面への影響のみならず、農地や漁場の被災による地元食材に親しむ機会の減少等の課題に対応するため、「海・大地自然の食材いただきます よい食生活 つなぐこころ」を基本理念とし、その実現に向けた施策を展開してきました。その後、まちは復興が進み、食に関する環境も整備され、また、食に対する意識が高まってきた一方で、外食や中食の利用が増加するなど、社会環境や家庭環境の変化に伴い、食生活・食習慣も変化しており、東松島市の現状を取り入れた「第3期東松島市食育推進計画」を新たに策定しました。



計画の基本理念 「市民一人ひとりが自らの「食」について考え、判断する能力を身につけ、良い食習慣を確立するとともに、食を通じた郷土愛の醸成から人間性を育む」

「海・大地 自然の食材いただきます よい食生活 つなぐこころ」

《基本目標》 ● 心身ともに健全な食生活の実現

● 東松島市の「食」を通じた元気と活力の創造

重点目標

1 家族や地域で共に楽しく食事をしよう！



家族や地域で楽しく食卓を囲む「共食」を推進し、心身の健康づくりにつなげるとともに、食や生活に関する基礎を伝え、習得する場とします。

指 標	基準値(R1)	目標値(R7)
食事が楽しいと感じている人の割合	82.6%	90%以上

2 健康的な食事をする機会を増やそう！



「早寝早起き朝ごはん」や栄養バランスの取れた食事など、生涯にわたって基本的な食習慣を習得・健康的な食生活を継続できるための支援と食環境づくりを進めます。

指 標		基準値(R1)	目標値(R7)
主食・主菜・副菜をそろえて 食べるようにしている人の割合	男 性	60.1%	65%以上
	女 性	67.4%	73%以上

3 海と大地が育んだ恵みと文化を食べよう・伝えよう！



東松島市産の食材について知る機会を創出しつつ、それらをふんだんに使った料理を食べることができる食環境の充実を図るとともに、様々なメディア等を活用し、市内外の多くの人に伝えます。

指 標	基準値(R1)	目標値(R7)
地域に伝わる郷土料理や行事食を知っている人の割合	47.2%	60%以上

4 食育を通じて人と人、人と地域が繋がろう！



様々な分野の多様な主体が連携した食育活動を推進する。また「食」を通じて市民や世代間、地域間での交流やつながりを創出します。

指 標	基準値(R1)	目標値(R7)
農業体験学習等への参加者数	3,196人	現状維持 以上

重点プロジェクト

1. イベント食育プロジェクト

新しい生活様式に配慮しつつ、今後も引き続き、食に関するイベントの開催等を通じて、多様な分野の関係機関・団体等と連携・協力し、より多くの市民が参加し、楽しみながら食育を推進できる各種イベント等の充実に取り組んでいきます。



2. みんなで食育プロジェクト

保健事業や学校教育、健康づくり活動など、様々な分野間での一層の連携のもと、より幅広い食育の推進に取り組んでいきます。



3. 魅力発信食育プロジェクト

若い世代が関心を持ち、実践できるよう支援するためのデジタル化したコンテンツを提供していくとともに、東松島の食材や郷土料理が全国や世界に注目されることにより、地元食材や郷土料理に対する誇りやそのよさを再認識し、食への関心が高まるきっかけとなるよう、市独自の情報発信を行います。



4. “& (アンド)” 食育プロジェクト

ここに暮らしていることで健康な食生活を送ることができるまちづくりを目指し、様々な場面において「食」に焦点を当て、笑顔と元気をつくりだす「食」の力を活かすための取組を推進します。

