

● ライフステージに応じた市民の方に期待する食育の取組

3期計画継続 4期計画新規

ライフステージ テーマ 基本目標	乳幼児期(0～5歳)	学童期(6～12歳)	思春期(13～18歳)	青年期(19～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳～)
健康的な食事を 学び、実践する	食習慣の基礎づくり	望ましい食習慣の定着	自立に向けた 食生活の基礎づくり	健全な食生活の実現	健全な食生活の 維持と健康管理	食を通じた 豊かな生活の実現
	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	望ましい食習慣の定着	自立に向けた 食生活の基礎づくり	健全な食生活の実現	健全な食生活の 維持と健康管理	食を通じた 豊かな生活の実現
地域での食育を 活性化	色々の食材を 食べましょう	望ましい食習慣の定着	自立に向けた 食生活の基礎づくり	健全な食生活の実現	健全な食生活の 維持と健康管理	食を通じた 豊かな生活の実現
	色々の食材を 食べましょう	望ましい食習慣の定着	自立に向けた 食生活の基礎づくり	健全な食生活の実現	健全な食生活の 維持と健康管理	食を通じた 豊かな生活の実現
地産地消を 推進し、食文化を 伝える	郷土料理を季節ごとに食べましょう	郷土料理について知り、調理してみよう	郷土料理について知り、調理してみよう	郷土料理や行事食を含めた家庭の味を 次世代に継承しましょう	郷土料理や行事食を含めた家庭の味を 次世代に継承しましょう	郷土料理や行事食を含めた家庭の味を 次世代に継承しましょう
	郷土料理を季節ごとに食べましょう	郷土料理について知り、調理してみよう	郷土料理について知り、調理してみよう	郷土料理や行事食を含めた家庭の味を 次世代に継承しましょう	郷土料理や行事食を含めた家庭の味を 次世代に継承しましょう	郷土料理や行事食を含めた家庭の味を 次世代に継承しましょう
ひがまつの 魅力を知り、 味わい、広める	旬の食材を 食べましょう	旬の食材を知り、農作業体験などを通じて 食への関心を高めよう	旬の食材を知り、農作業体験などを通じて 食への関心を高めよう	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	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	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
	旬の食材を 食べましょう	旬の食材を知り、農作業体験などを通じて 食への関心を高めよう	旬の食材を知り、農作業体験などを通じて 食への関心を高めよう	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	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	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
安全・安心な 食を知り、 生かし、続ける	地域の特産品を 好きにならしましょう	地域の特産品を知りましょう	地域の特産品を知りましょう	地域の特産品やその背景を知り、魅力を家族や知人等に広げましょう	地域の特産品やその背景を知り、魅力を家族や知人等に広げましょう	地域の特産品やその背景を知り、魅力を家族や知人等に広げましょう
	地域の特産品を 好きにならしましょう	地域の特産品を知りましょう	地域の特産品を知りましょう	地域の特産品やその背景を知り、魅力を家族や知人等に広げましょう	地域の特産品やその背景を知り、魅力を家族や知人等に広げましょう	地域の特産品やその背景を知り、魅力を家族や知人等に広げましょう
	食べられる量の食材を購入・注文し、食品ロス削減を心掛けましょう	食べられる量の食材を購入・注文し、食品ロス削減を心掛けましょう	食べられる量の食材を購入・注文し、食品ロス削減を心掛けましょう	食べられる量の食材を購入・注文し、食品ロス削減を心掛けましょう	食べられる量の食材を購入・注文し、食品ロス削減を心掛けましょう	食べられる量の食材を購入・注文し、食品ロス削減を心掛けましょう
	日ごろから自身や家庭の備蓄品を準備し、定期的に見直しをしましょう	日ごろから自身や家庭の備蓄品を準備し、定期的に見直しをしましょう	日ごろから自身や家庭の備蓄品を準備し、定期的に見直しをしましょう	日ごろから自身や家庭の備蓄品を準備し、定期的に見直しをしましょう	日ごろから自身や家庭の備蓄品を準備し、定期的に見直しをしましょう	日ごろから自身や家庭の備蓄品を準備し、定期的に見直しをしましょう

※プレコンセプションケア：性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うこと。



概要版

第4期東松島市 食育推進計画

～ひがまつミール^{de}健康エール～

令和8年度
～令和12年度

食は私たちの生活の基本であり、健康的かつ心豊かな暮らしの実現に不可欠です。近年、生活様式の多様化や食に関する価値観・選択肢の拡大により、食生活が豊かになる一方で、食習慣の乱れ、生活習慣病による健康問題などのさまざまな問題がみられるようになりました。東松島市では関係機関や各種団体と連携しながら、若い世代への情報発信を強化するなど、本市ならではの食育の推進に取り組み、今後も市民一人ひとりが生涯にわたって健康で心豊かな暮らしを実現できるまちづくりを目指し、「第4期東松島市食育推進計画」を策定しました。

令和8年3月
東松島市

本市の「食」をめぐる現状と課題

各種の調査やこれまでの本市の取組から、本市における食育の現状を以下の5つに整理しました。

主な食に関する指標

	令和元年度	令和6年度	評価
「食育」の関心度 (関心を持っている人の割合)	79.3%	69.6%	減少傾向 ↓
若年層における 主食・主菜・副菜の摂取状況 (そろえて食べている人の割合)	20代：40.5%	20代：45.9%	増加傾向 ↑
	30代：50.4%	30代：43.7%	減少傾向 ↓
健康的な生活習慣の実践 (実践している人の割合)	57.9%	55.9%	横ばい →
郷土料理や行事食の伝承 (伝えている人の割合)	30.8%	43.2%	増加傾向 ↑
農林水産物や食品の表示への意識 (意識して選んでいる人の割合)	-	68.2%	- <small>※新規のため比較データなし</small>

市民の声

- 子育てをしていると、なかなか食育サイトをゆっくり見る時間がありません。ほっとふるやママサロン等集まりのある時に、一緒に食育の企画などを開催してくれると良いと思います。
- 食に関する情報というのは興味があります。ただ、今の時代、情報がホームページだったり、動画サイトだったりほとんどだったりします。中にはそういったパソコンやスマホなど苦手で見ることができないという人もいます。もっと広報誌などに情報を記載して欲しいです。
- 地産地消を心掛けています。海産物など、「地元のものをもっと手軽に手に入れたい」と、いつも思います。規格外品などでもいいので、地元のものを手軽にいつでも購入できれば、「市外の知人にもお勧めできるのになあ」と思います。

5つの課題

広報・啓発活動のさらなる推進

健康的な食生活の実践

健康管理に向けた食生活の改善

地域に伝わる食文化の継承

食の安全と安心への理解と意識の向上

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豊かな人間性を育む

基本的な視点

- (1) すべての世代・家庭で食に対する意識を高め、行動を促す。
- (2) 多様な連携により地域ぐるみで取り組み、人をつなげる。
- (3) 食育を通じて東松島市の魅力を再発見し、地域を元気にする。
- (4) デジタル技術を活用した食育の取組を進める。



基本目標

計画の推進にあたっての基本目標を次の5つとし、食育の取組を推進します。

1 健康的な食事を学び、実践する

目指す姿

健康的な食事をとる機会を増やそう



2 地域での食育を活性化する

目指す姿

家族や地域で共に楽しく食事をしよう



3 地産地消を推進し、食文化を伝える

目指す姿

食育を通じて人と人、人と地域がつながろう



4 ひがまつの魅力を知り、味わい、広める

目指す姿

海と大地が育んだ恵みと文化を食べよう



5 安全・安心な食を知り、生かし、続ける

目指す姿

安全・安心なものを食べ、その恵みに感謝しよう



重点プロジェクト

基本目標の実現に向けて、第4期計画において重点的に推進するプロジェクトを次のように定めます。

(1) “つながる”食育プロジェクト（豊かな食生活の基礎づくり）

- 健康につながる食生活を推進する学校や地域の各団体、事業所等との連携の強化
- 生産者などと連携した農業・漁業の体験の機会づくり
- 健康的な料理や郷土料理についての料理教室の開催

(2) “ひろげる”食育プロジェクト（東松島市の食の質をさらに高める）

- 住民参加型のイベントや取組の拡充
- 道の駅などを活用した、東松島市の特色が表れる健康的な食のPR