

# 第4次むつ市食育推進計画 (素案)

令和5年策定

青森県むつ市



## 目次

### 第1章 計画策定の趣旨

- 1 全世代における食育の必要性 ..... 1
- 2 計画策定のねらい ..... 3
- 3 計画の位置づけ ..... 4
- 4 計画期間 ..... 4
- 5 計画の推進体制 ..... 5

### 第2章 「食」をめぐる現状と課題

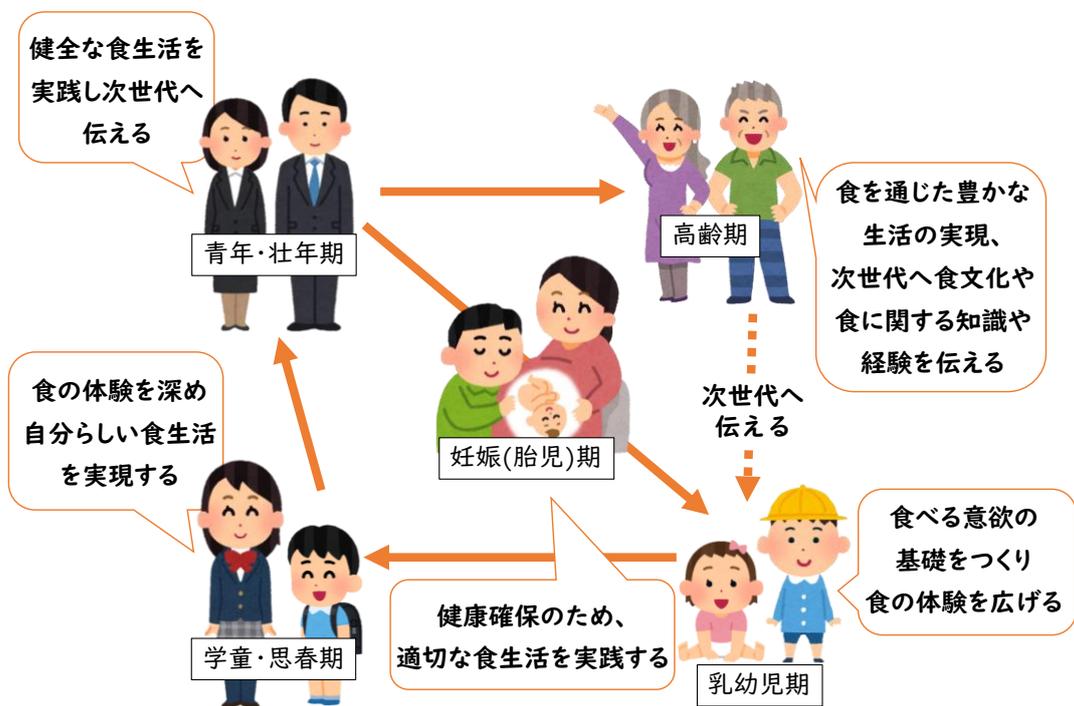
- 1 現状と課題について ..... 7
  - (1) ライフステージ別にみた健康課題について ..... 7
  - (2) 地産地消の推進について ..... 28
- 2 第3次計画からの取り組み状況 ..... 28
  - (1) むつ市 ..... 29
  - (2) 食育関係団体 ..... 38
  - (3) 小中学校 ..... 44
- 3 第3次計画からの結果 ..... 47
  - (1) 目標値及び現状値 ..... 48
  - (2) 食育推進目標値達成状況 ..... 49

### 第3章 むつ市が目指す食育の方向

- 1 目標と基本方向 ..... 52
  - (1) 市民の取り組み目標 ..... 53
  - (2) むつ市の今後の取り組み ..... 55
- 2 食育推進の目標値 ..... 57
  
- 用語解説 ..... 61
  - \*が付いている用語の解説を掲載
- 参考資料 ..... 69
  - 策定の経過・むつ市食育推進会議

## 1. 全世代における食育の必要性

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位置づけられるとともに、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できる人間を育てることであり、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になります。食育は、全ての人に必要なもので、様々な取り組みがあります。



引用：農林水産省

食育で育てたい「食べる力」＝「生きる力」

- ① 心と身体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心

上記6項目は、小中学校の学習指導要領(食に関する指導)の目標とされています。

## 食育ピクトグラム

食育ピクトグラムとは、農林水産省が食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作したものです。



1 みんなで楽しく  
食べよう

### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを  
食べよう

### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく  
食べよう

### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない  
やせすぎない

### 生活習慣病の予防

適正体重\*の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで  
食べよう

### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に  
そなえよう

### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを  
なくそう

### 環境への配慮(調和)

SDGs\*1の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロス\*2の削減を進めたりしましょう。



9 産地を  
応援しよう

### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の軽減につなげましょう。



10 食・農の  
体験をしよう

### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を  
伝えよう

### 日本文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代へ継承を図りましょう。



12 食育を  
推進しよう

### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

## 2. 計画策定のねらい

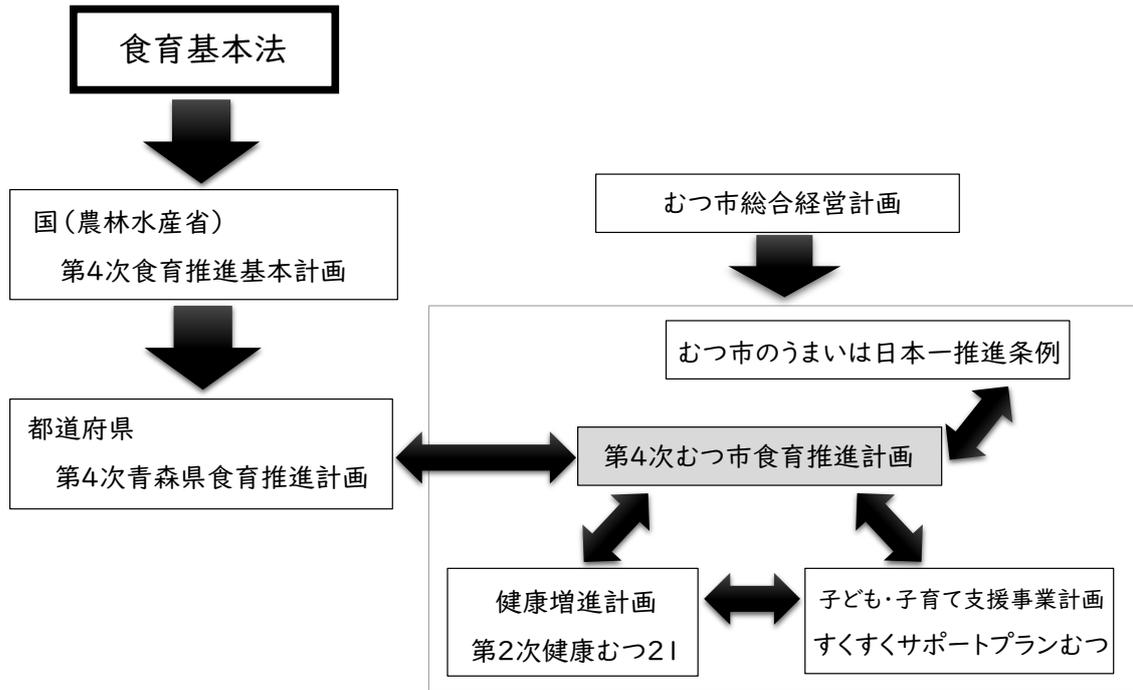
平成19年度に策定されたむつ市食育推進計画から2度目の見直しとなる第3次食育推進計画（平成30年策定）では、どの年代でも肥満が大きな課題でしたが、全体では未だ数値が横ばいの状況にあり、改善したとは言えない状況です。子どものころから適切な食習慣の形成、青年期以降の正しい食習慣の普及や適正体重の維持により、むつ市の健康課題である肥満割合の減少に繋がると考えられます。さらに、生活習慣病を起因とする3大疾病である悪性新生物（がん）・脳血管疾患・心疾患の罹患率の減少や、平均寿命・健康寿命\*3の延伸が期待できると考えております。

保育施設・学校、職場、地域コミュニティでの食育取組を家庭に持ち帰り、家庭が大きな実践の場となるように効果的な対策を講じていく必要があること、環境と調和のとれた農林漁業の活性化、環境に配慮した食品ロスの減少等を通じ、自然の恵みや地球環境に支えられた「食」を大切にする食育の推進が持続可能な社会の実現に寄与するよう取り組んでいくことが必要であり、食事（食事様式・環境）や食べ物で健康になれるように、より一層食育の充実を目指していきます。

当市の第3次計画では、「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を目標に取り組んできましたが、農林水産省が作成した「食育ピクトグラム」（令和3年度作成）を参考に、各食育関係団体や市の取り組みを評価・検証しました。これらを元に、それぞれの食育の取り組みを集約・発信し、誰もがアクセスしやすいような仕組みを構築することで、情報共有・連携を図り、市民一人ひとりが良い選択、主体的に食育を実践することができるよう「第4次むつ市食育推進計画」を策定します。

### 3. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項における市町村計画として策定し、県計画との整合性を図るとともに、「むつ市総合経営計画」を上位計画とし、「第2次健康むつ21（健康増進計画）」等と連携し、市民の食育を推進していくこととします。



### 4. 計画期間

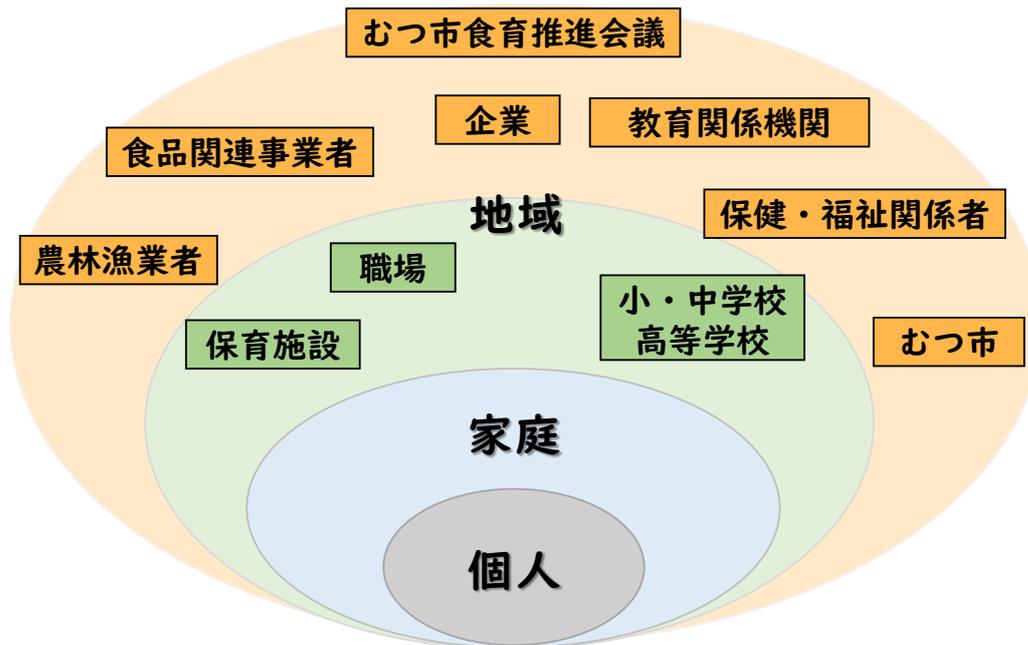
令和5年度から令和9年度の5年間とします。

本計画は、取り巻く社会環境の変化、取組の成果やモニタリング結果等を踏まえながら計画期間内であっても必要に応じて見直しを行います。

H19～H24年度	H25～H29年度	H30～R4年度	R5～R9年度
むつ市食育推進計画	第2次計画	第3次計画	第4次計画

## 5. 計画の推進体制

年に1回、食育関係機関・団体等からなる食育推進会議を開催し、進捗について報告や推進強化に向けた話し合いを行います。



食品関連事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地場産品を活用した食の提供の他、食育に関する様々な体験活動や情報提供に努める</li> <li>・食品の安全性の確保等への取り組みを強化する</li> </ul>
企業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協定を締結し、連携しながら食育推進等に取り組む</li> <li>・食に関する情報提供を行う</li> </ul>
教育関係機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭と地域との連携を図りながら、望ましい食習慣の形成等に向け、積極的に取り組む</li> </ul>
保健・福祉関係者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各保健事業において、食に関する指導や情報提供を行う</li> <li>・他の関係団体と連携し食育活動を行う</li> <li>・生活習慣病の予防、改善に向けた保健指導や健康教育に取り組む</li> </ul>
農林漁業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農林水産業に関する様々な体験の機会を提供し、自然の恩恵、食べ物の生産過程、食に関わる人々や産業の重要性について市民の理解度が深まるように努める</li> <li>・学校給食への地場産品の供給など、地産地消に向けた取り組みを強化する</li> <li>・地元の農林水産物を活用した食の安全性の確保に努める</li> </ul>

<p><b>むつ市 食育推進会議</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市の食育推進対策に提言する</li> <li>・食育推進会議協力団体は、市民の食育を推進する</li> </ul>
<p><b>むつ市</b></p>	<p>「むつ市食育推進計画」を策定するとともに、計画に基づき、関係機関・関係団体の連携を図りながら、地域の特性を活かした食育を推進する</p>

食育活動の基盤は個人・家庭となりますが、多くの時間を過ごす所属集団において食育活動を行うことで効果的な食育推進を図ることが望まれます。

<p><b>保育施設</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのための基本的な食習慣、生活リズムを形成する</li> <li>・食育体験の充実</li> <li>・保護者に対して情報提供、支援</li> <li>・給食やおやつ時間を通じた食文化伝承</li> </ul>
<p><b>小学校・中学校・ 高等学校</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の指導に係る全体計画の作成、学習機会の提供</li> <li>・食育体験の充実</li> <li>・保護者に対して情報提供、支援</li> <li>・給食時間を活用した食育指導、食文化伝承</li> <li>・栄養教諭*<sup>4</sup>の配置促進</li> <li>・給食の地場産品の利用促進</li> </ul>
<p><b>職場</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康経営（従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実施すること）</li> <li>・働き盛り世代への健康づくり支援、食に関する情報提供</li> <li>・職場全体での食育活動の実践</li> </ul>

## 1. 現状と課題について

## (1) ライフステージ別にみた健康課題について

## ライフステージの名称と年代区分

ライフステージ	年代区分
乳幼児期（妊産婦含む）	妊娠中～小学校就学前
学童・思春期	小学校就学～18歳
青年期	19～39歳
壮年期	40～64歳
高齢期	65歳以上

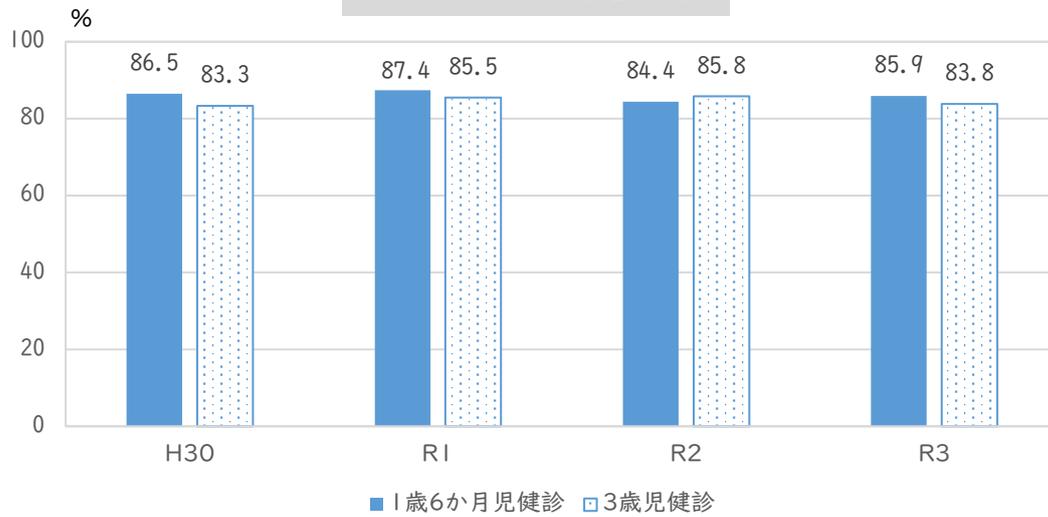
## 幼児期の課題

◆補食（おやつ）<sup>\*5</sup>について

1歳6か月児、3歳児ともにおやつを食べる幼児は80%を越えています。しかし、おやつの時間を決めている幼児の割合は約70%で県、下北管内よりも低い状況です。おやつは幼児にとって補食として必要であり、保護者には時間や回数を決めてあげるように促すとともに、今後はおやつの内容も含めて調査し、適切なおやつのとりかたを普及していきます。

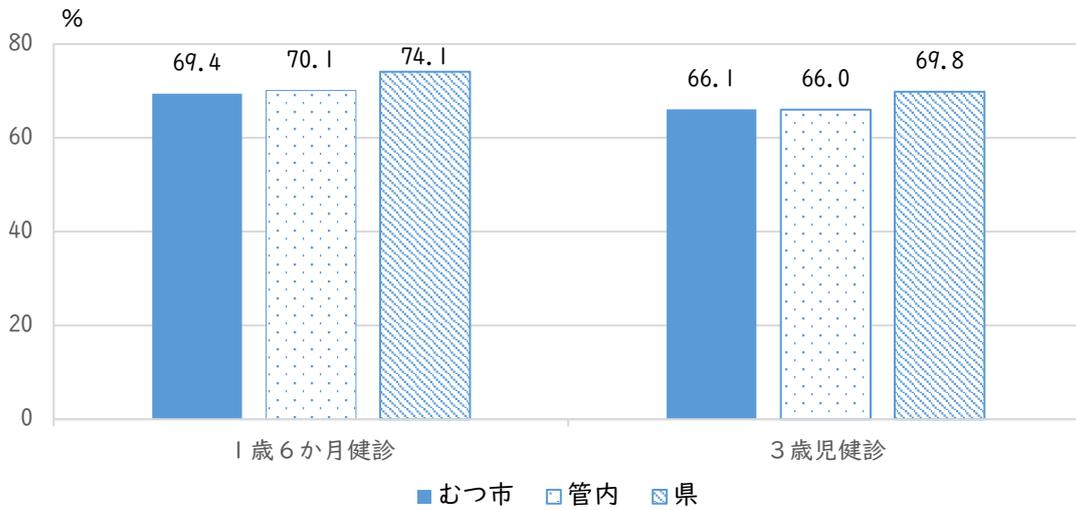
よく飲む飲み物は、お茶・水が1歳6か月児、3歳児ともに多くなっています。引き続き、幼児の水分補給にお茶・水を選ぶ保護者が増えていくように促す必要があります。

### おやつを食べる幼児の割合



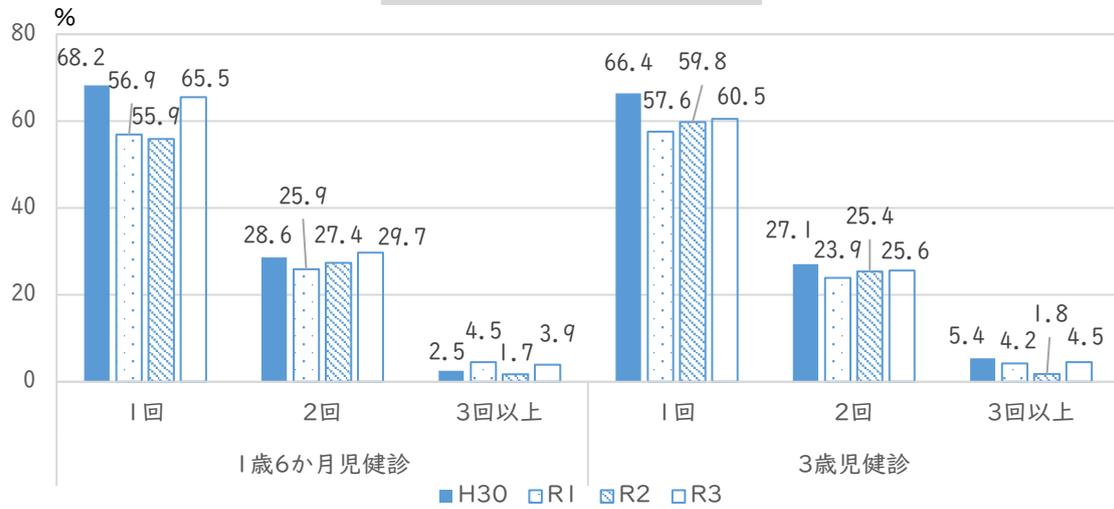
出典) 親と子の健康度調査(むつ市 1歳6ヶ月児・3歳児健診)

### おやつを与える時間を決めている人の割合



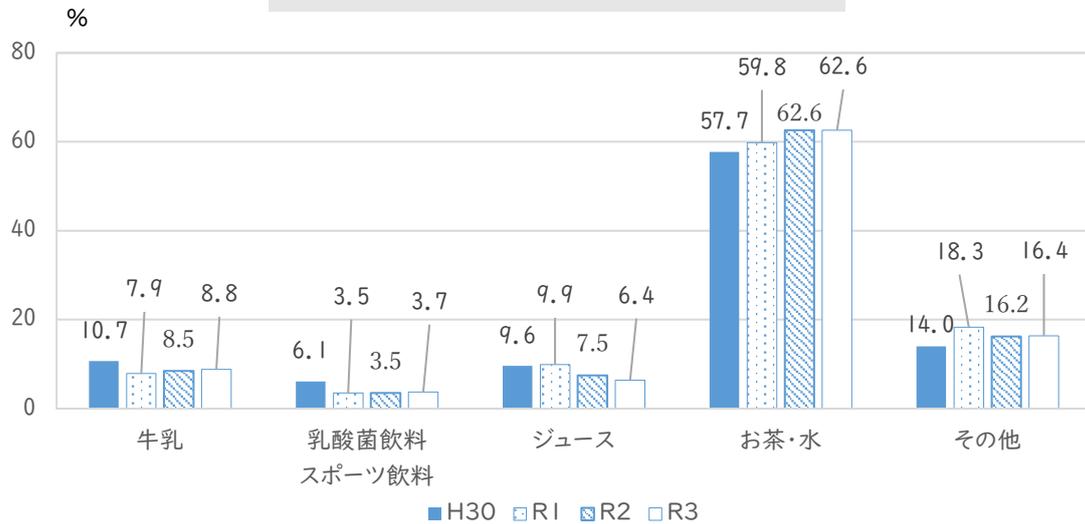
出典) R3 青森県幼児間食摂取状況等調査

### 1日に食べるおやつの回数



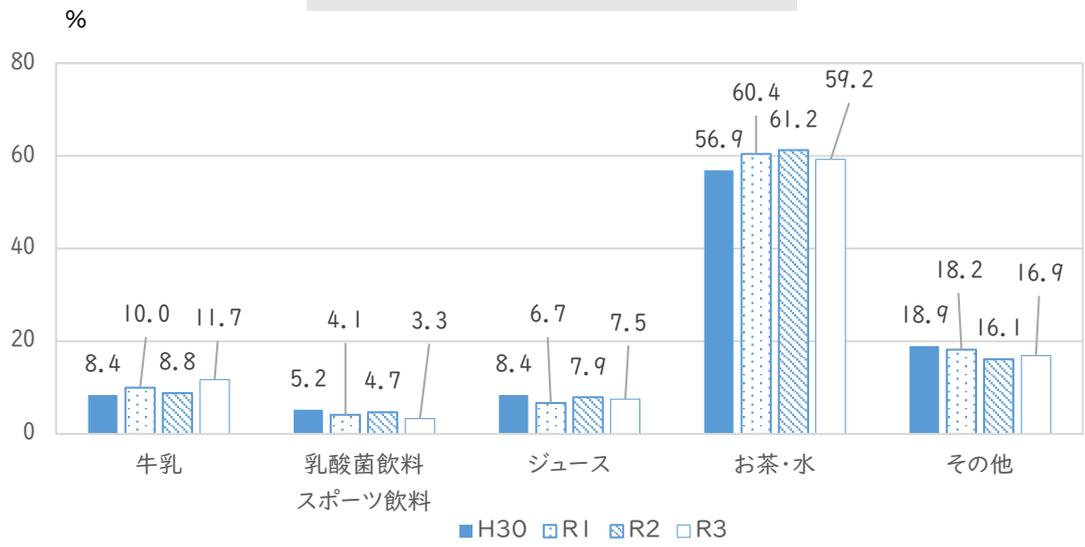
出典) 親と子の健康度調査(むつ市 1歳6か月児・3歳児健診)

### よく飲む飲み物の割合：1歳6か月児健診



出典) 親と子の健康度調査(むつ市 1歳6か月児健診)

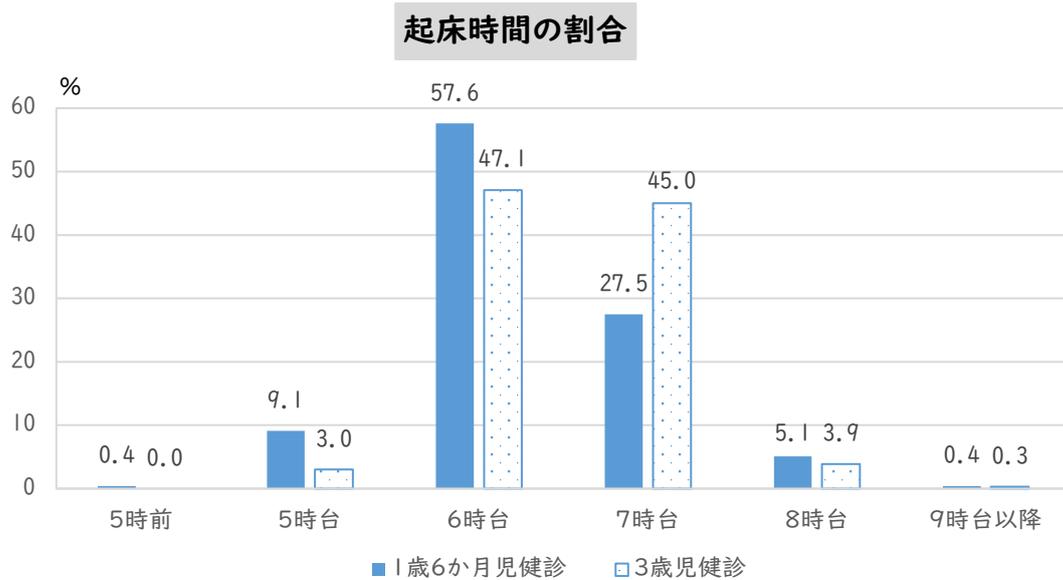
### よく飲む飲み物の割合：3歳児健診



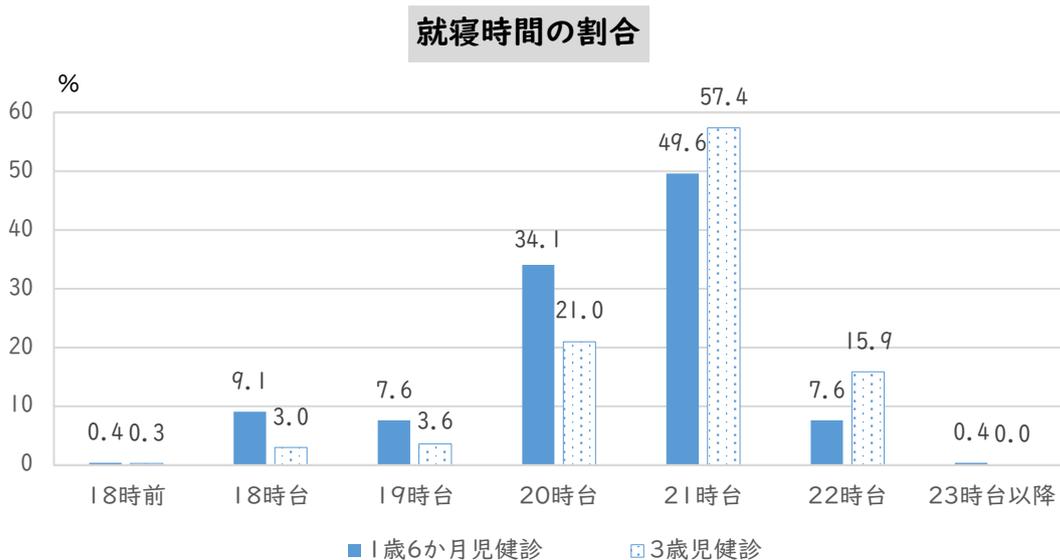
出典) 親と子の健康度調査(むつ市 3歳児健診)

◆生活リズムについて

6時から7時に起床し、20時から21時に就寝する幼児の割合が高いです。また、1歳6か月児より3歳児の寝る時間が遅く、22時以降の幼児も見受けられます。就寝時間が遅い習慣は、睡眠不足や朝に起きられず朝食欠食につながりやすいため、早寝早起きの生活リズムを整えていく必要があります。



出典) R3 むつ市 乳幼児健診情報システム

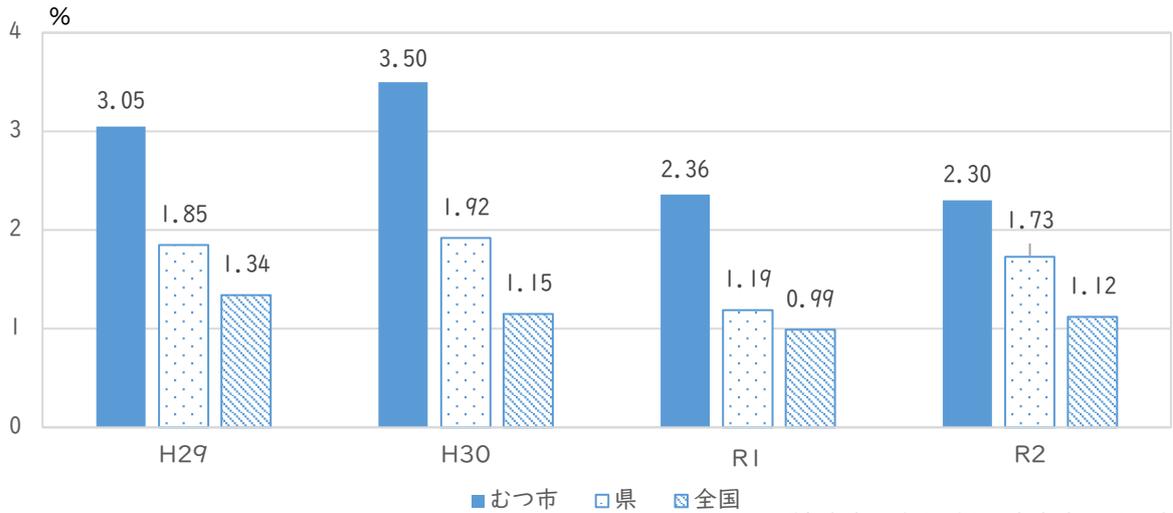


出典) R3 むつ市 乳幼児健診情報システム

◆むし歯について

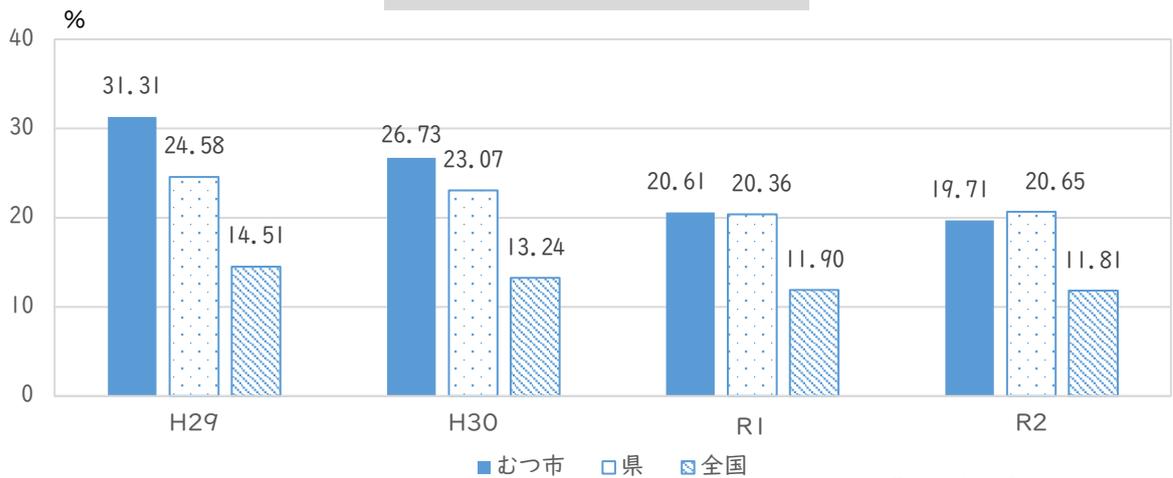
むし歯の有病率は、1歳6か月児及び3歳児ともに年々減少傾向にあり、県と比較すると3歳児は低い状況ですが、全国と比較すると高い状況です。また、1人あたりのむし歯の本数は、1歳6か月児及び3歳児のどちらも年々減少傾向にあります。食習慣の形成や口腔機能の獲得に向けて、今後も乳児期・幼児期に合わせた各段階の歯科保健をすすめていく必要があります。

むし歯の有病率（1歳6か月児健診）



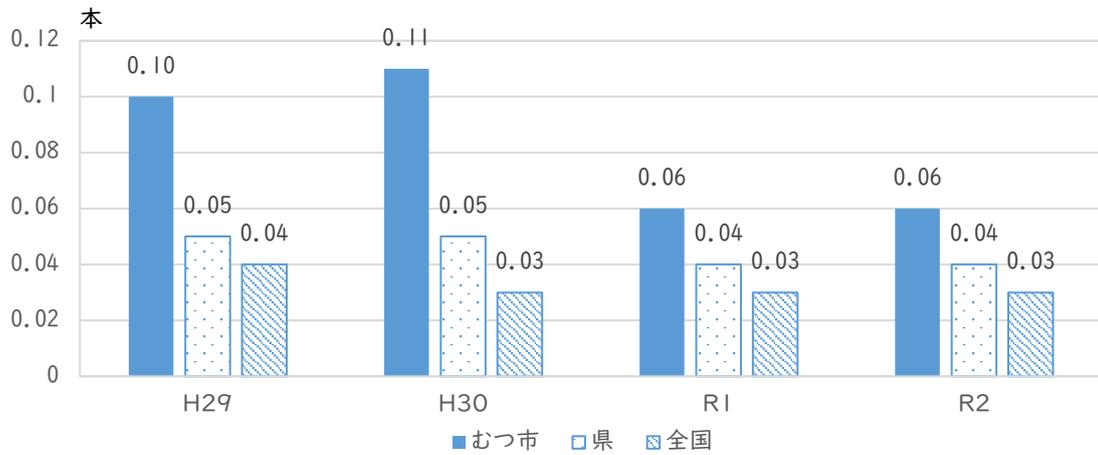
出典) 青森県市町村別う歯有病状況調査

むし歯の有病率（3歳児健診）



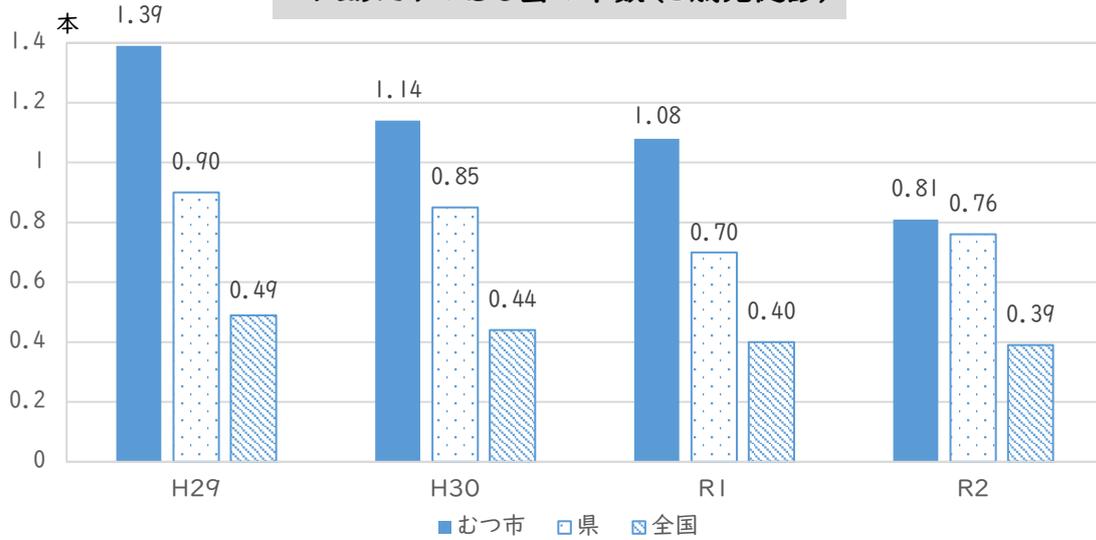
出典) 青森県市町村別う歯有病状況調査

### 一人あたりのむし歯の本数(1歳6か月児健診)



出典) 青森県市町村別う歯有病状況調査

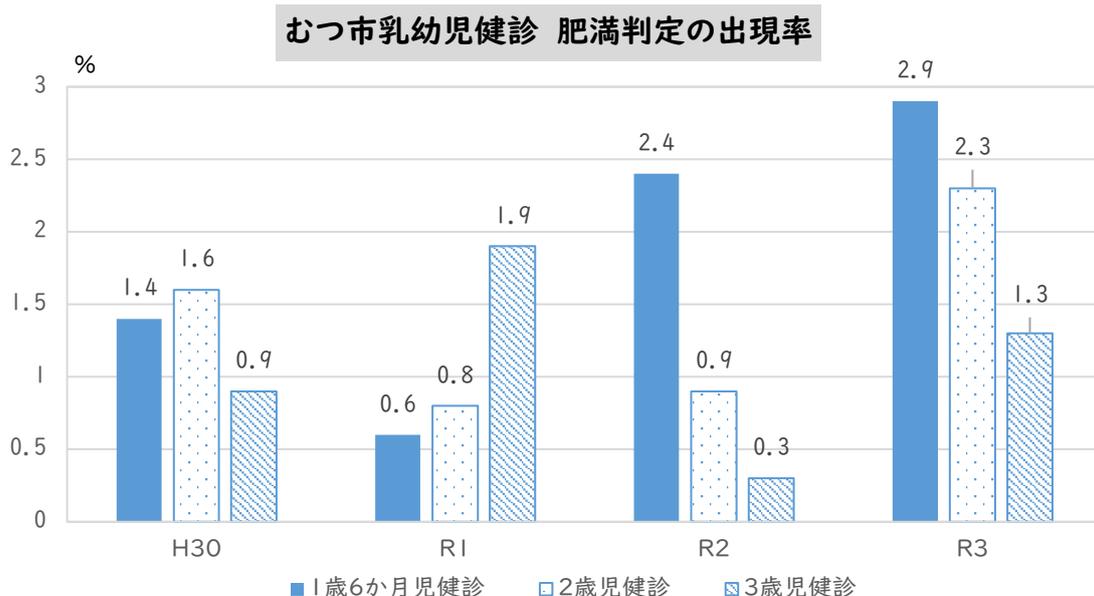
### 一人あたりのむし歯の本数(3歳児健診)



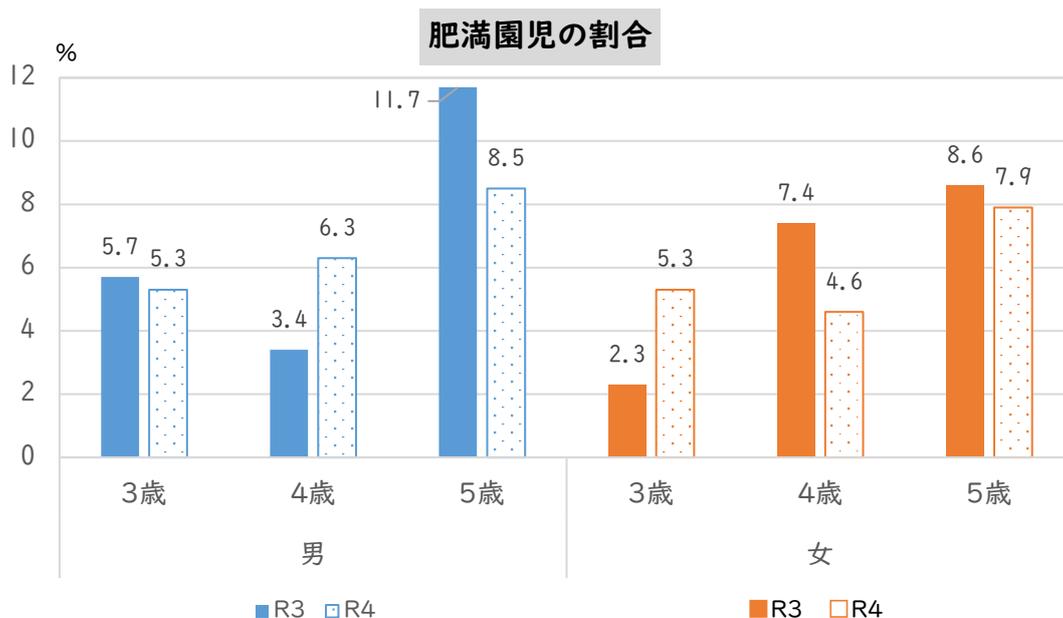
出典) 青森県市町村別う歯有病状況調査

◆肥満について

令和2・3年度の肥満出現率が高い理由として、コロナ禍の影響が考えられています。また、むつ市の乳幼児健診からみる3歳児の肥満は多くないものの、保育園での肥満割合アンケートでは年齢が上がるにつれ、肥満が増えている状況にあります。



出典) むつ市 乳幼児健診データ

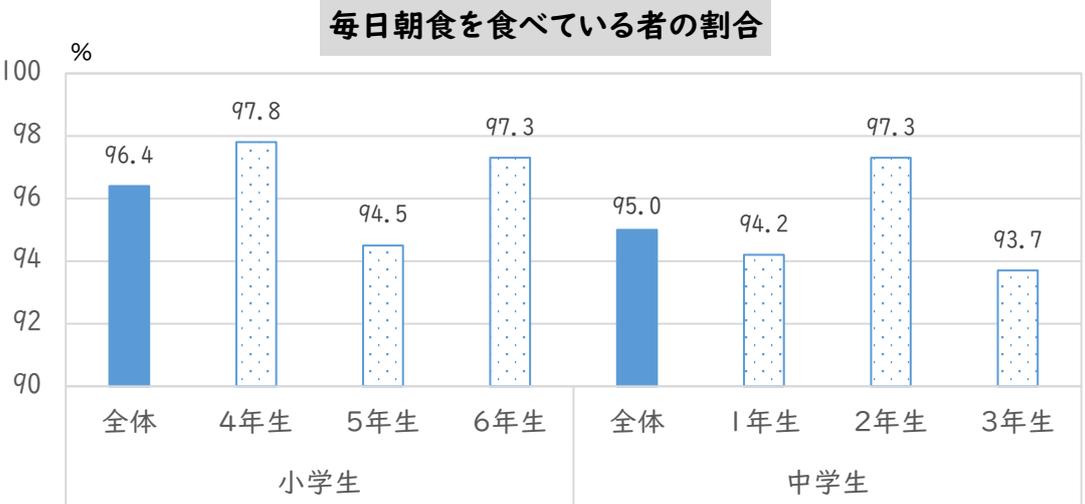


出典) 青森県保育連合会むつ支部 肥満割合アンケート

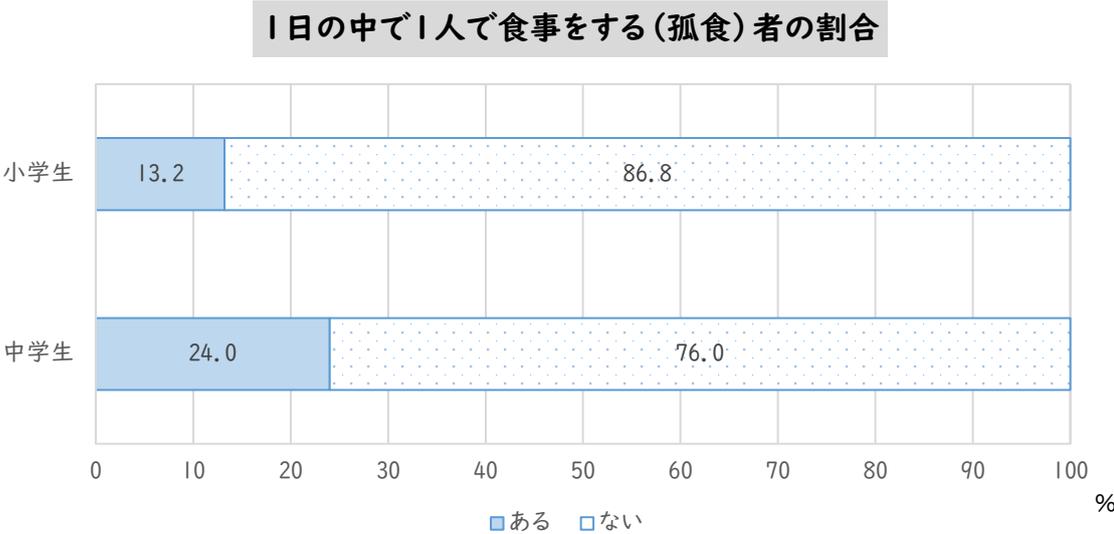
**学童・思春期の課題**

◆食生活について

朝食の摂取については、学年毎のばらつきがあり、引き続き経過を見ていく必要がありますが、中学生より小学生が毎日食べている者の割合が多い状況です。また、孤食（1日の中で1人で食事をすることがある）の割合については、小学生より中学生が多く、中学生の24%は1日の中で1人で食事をする状況です。



出典) R3 むつ市 食生活に関するアンケート

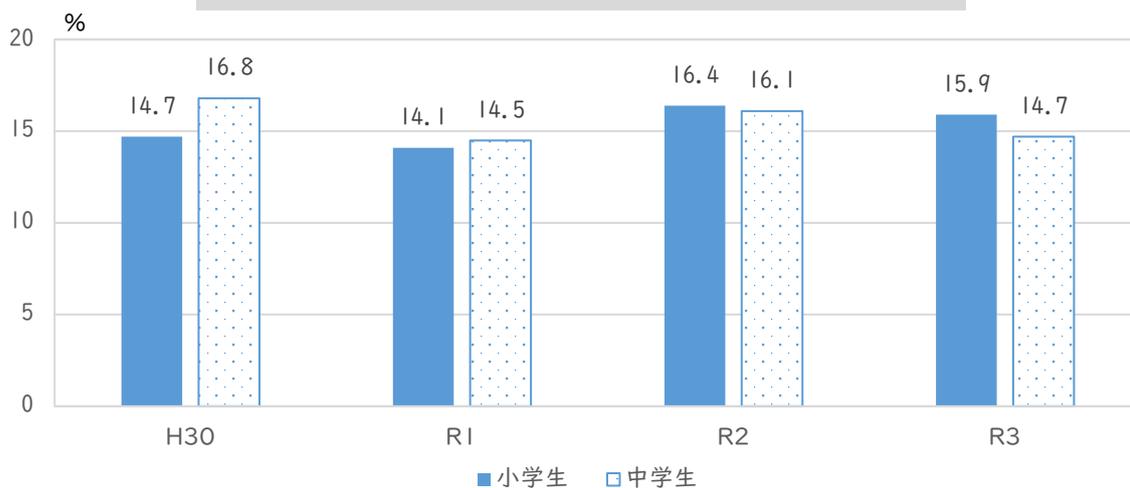


出典) R3 むつ市 食生活に関するアンケート

◆肥満・やせについて

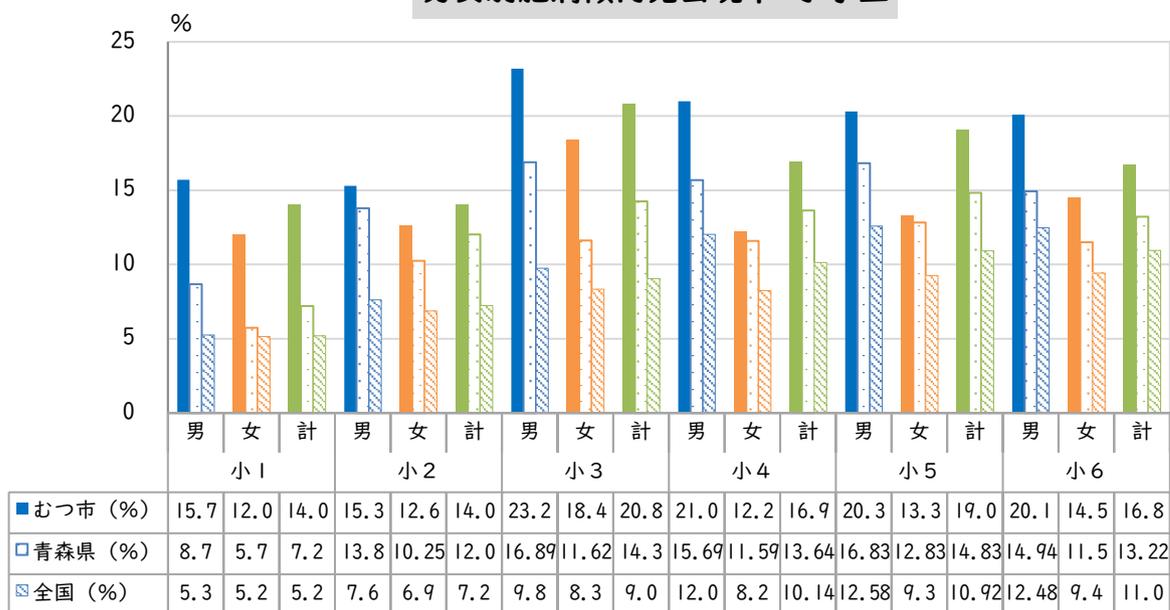
小学生、中学生ともに約15%の肥満がいる一方で、やせと判定される生徒もいます。また、小学3年生からは女子の高度やせが増加している状況です。肥満もやせもいるため、成長期における適正体重の維持が必要です。

肥満(肥満度判定20%以上)\*6の割合:小学生・中学生



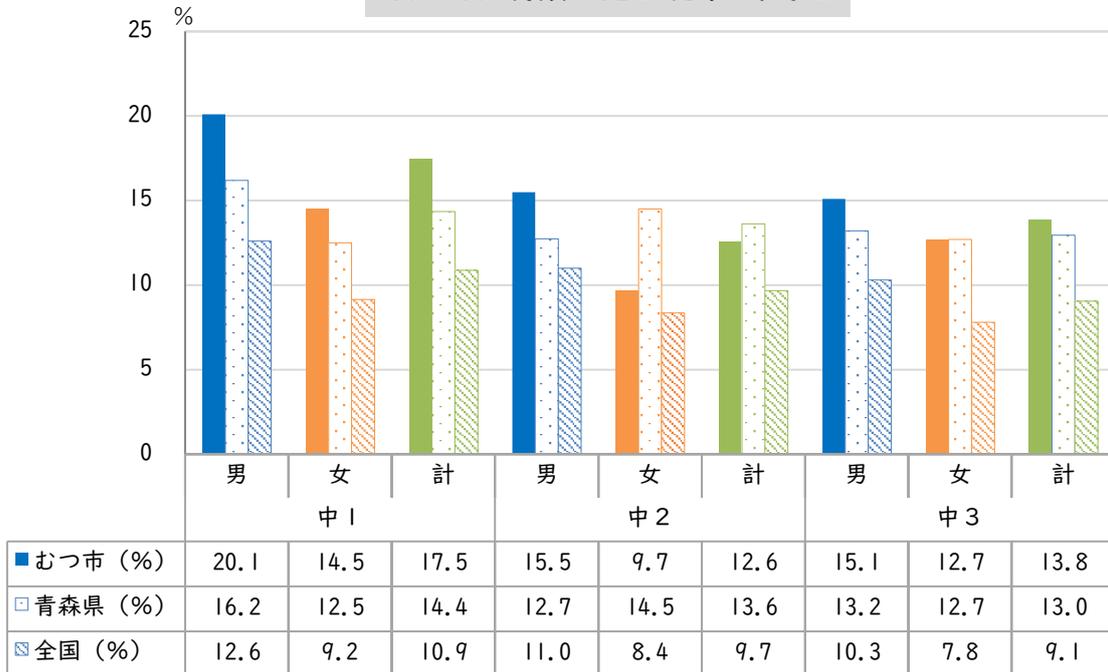
出典)むつ市 学校保健会報

男女別肥満傾向児出現率:小学生



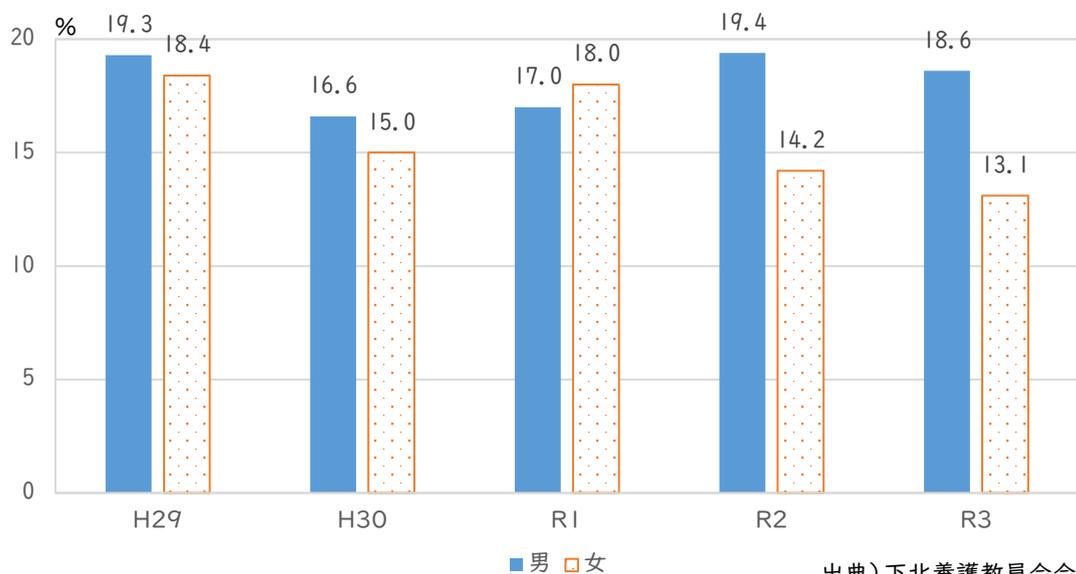
出典)R3 むつ市 学校保健会報・R3 青森県 学校保健統計調査速報

### 男女別肥満傾向児出現率：中学生



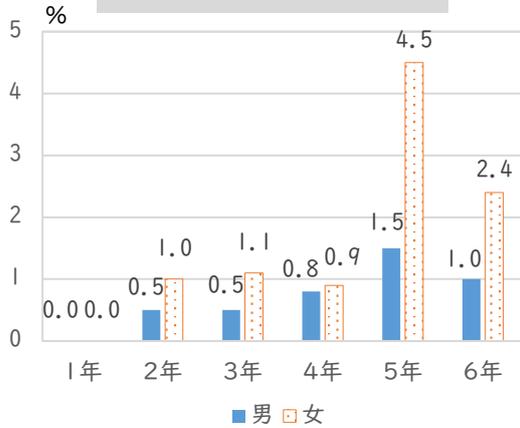
出典) R3 むつ市 学校保健会報・R3 青森県 学校保健統計調査速報

### 肥満(肥満度判定20%以上)の割合：高校生



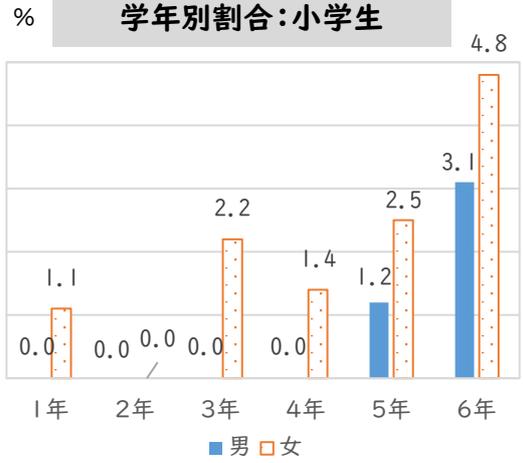
出典) 下北養護教員会会誌

「やせ」(−20%以下)の  
学年別割合:小学生



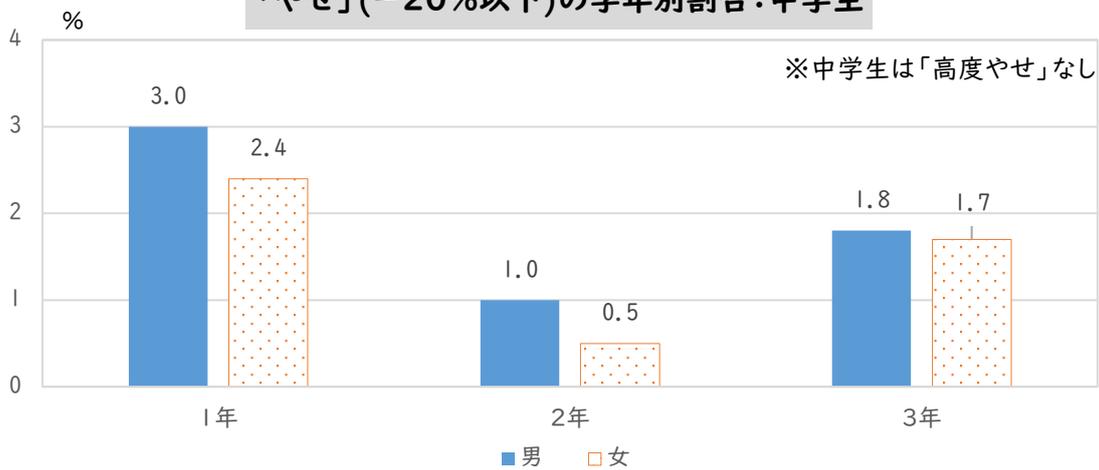
出典)R3 むつ市 学校保健会報

「高度やせ」(−30%以下)の  
学年別割合:小学生



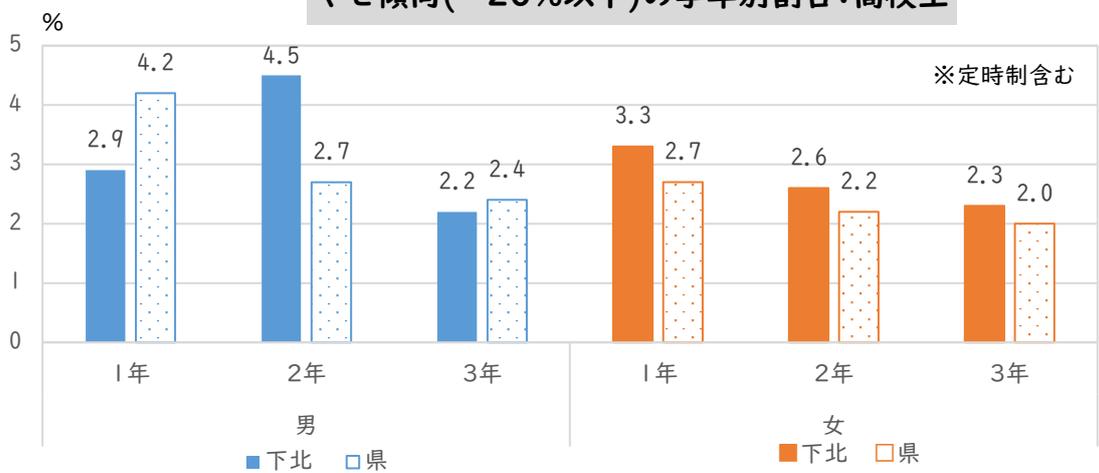
出典)R3 むつ市 学校保健会報

「やせ」(−20%以下)の学年別割合:中学生



出典)R3 むつ市 学校保健会報

やせ傾向(−20%以下)の学年別割合:高校生



出典)R3 青森県 児童生徒の健康・体力

## 小学校・中学校の課題（食育の取り組み状況アンケートより）

### 小学校

- ・家庭の協力と理解が不可欠
- ・家庭での摂食状況（朝夕2食）の把握・管理（栄養の偏り・不規則な食事等）
- ・給食便りの家庭における活用の把握、指導したことを食習慣として活かしてもらう工夫が必要
- ・継続した指導の必要性と時間確保の難しさ
- ・行動変容できない学級への指導方法の検討
- ・弁当の日に主食・主菜・副菜を意識して健康に良い弁当、栄養バランスの意識づけが必要
- ・ラップを切る行為等、家庭での経験の場が少ない様子が見受けられる
- ・野菜を食べない子が目立つ、魚嫌いの子が多い等、残食対策の工夫
- ・個人差が大きい偏食や好き嫌いへの対応
- ・肥満傾向の児童が特に男子に多く、長期休業後に太る傾向にある児童への対応

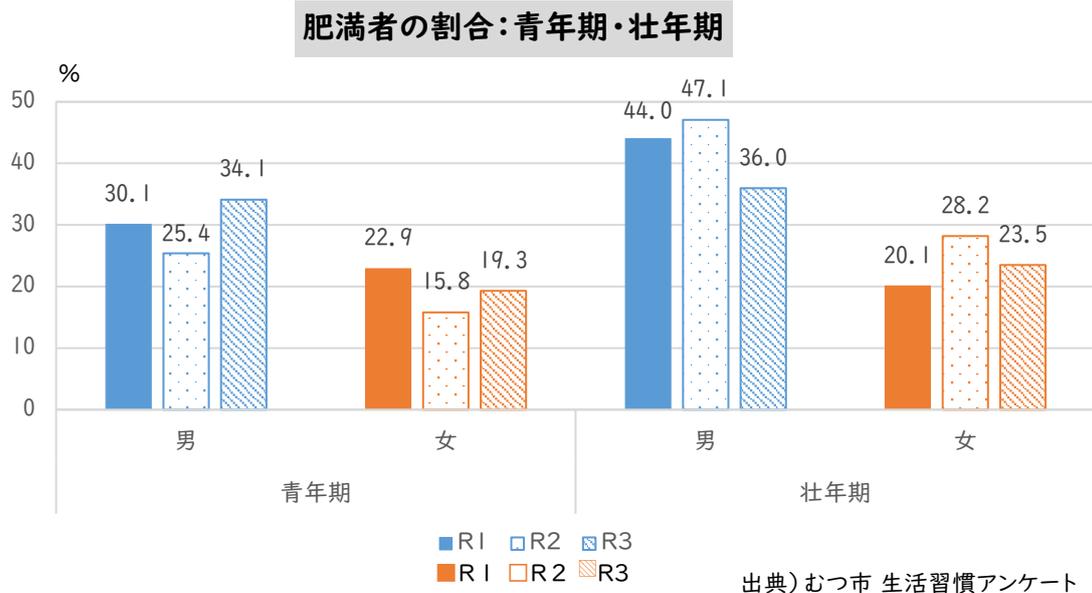
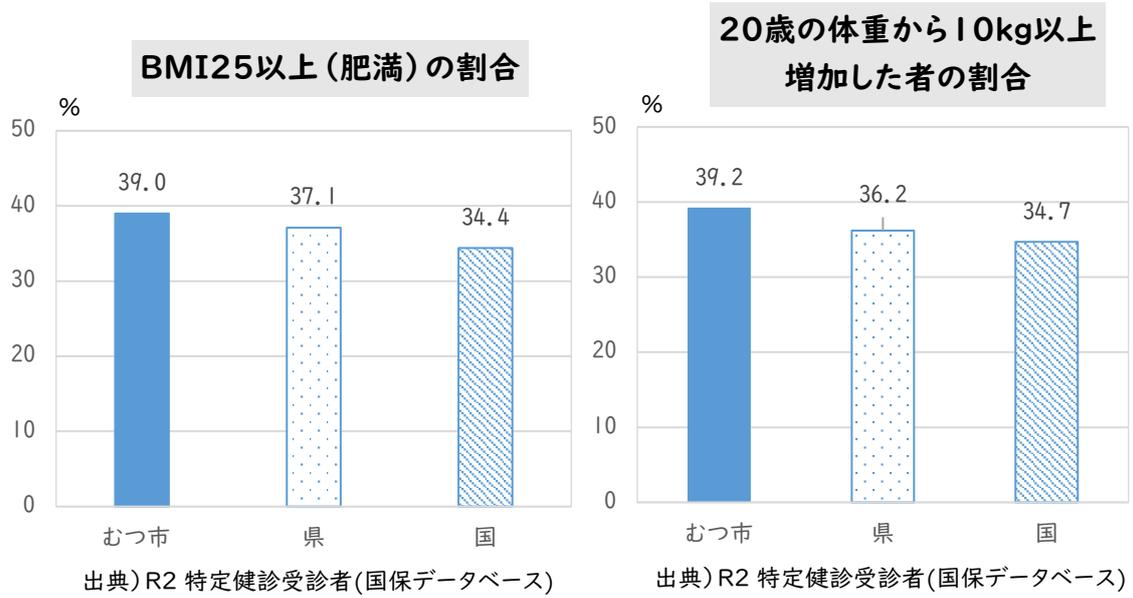
### 中学校

- ・専門職員がいないため、食育に関する授業が難しい
- ・家庭での摂食状況、おかわり状況、偏食等食生活の実態把握が不十分
- ・「給食だより」等の内容や授業内容が各家庭でどのように活用されているか把握できない
- ・家庭での行動変容が見えづらいため、定期的なアンケート等での把握が必要
- ・家庭での地産地消の取り組み状況の把握
- ・大規模校では、課題を絞りにくく、テーマを絞った指導がしにくい
- ・献立作成の授業を通してバランスのとれたメニューの普及が必要
- ・肥満傾向の生徒は小学校から変化が見られず、家庭での取り組み、保護者へ理解してもらうことの難しさ（朝食や栄養バランス等の大切さ）

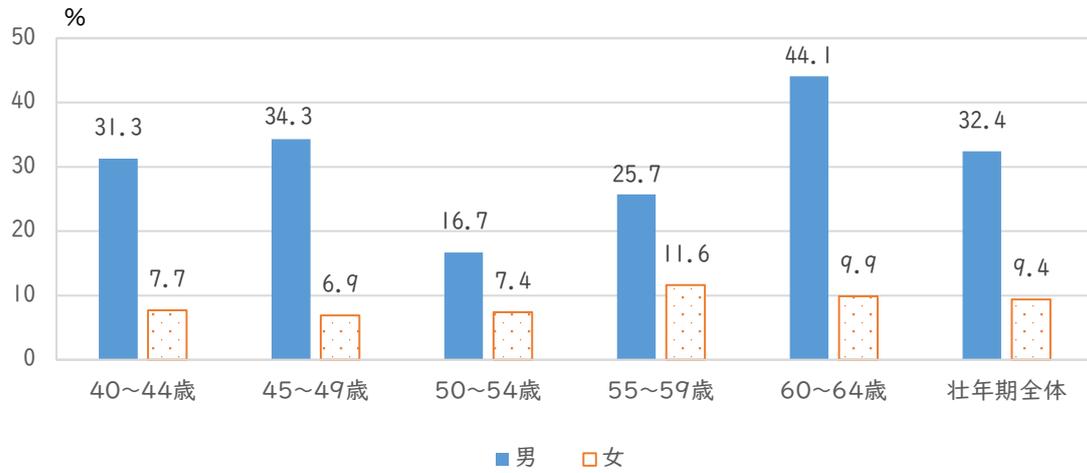
**青年期・壮年期の課題**

◆肥満について

肥満者の割合が、国、県と比較して高く、20歳の体重から10kg以上増加した者の割合も高いため、青年期から壮年期にかけて肥満者が増えています。特に、壮年期男性が高くなっており、適正体重\*を知っている者は約8割いるものの、肥満者は多い状況です。

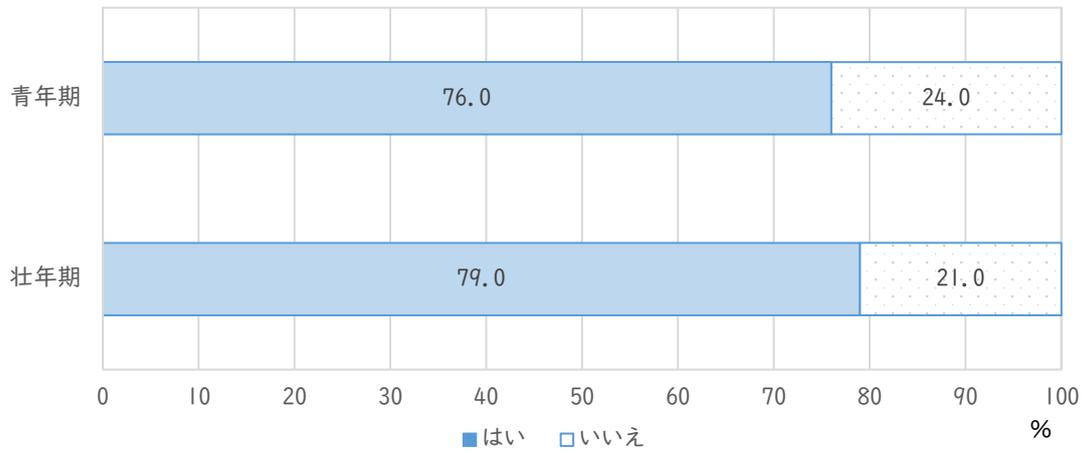


### 健診受診者の肥満状況(内臓脂肪症候群割合)



出典) R2 特定健診・特定保健指導実施結果報告

### 適正体重を知っている者の割合

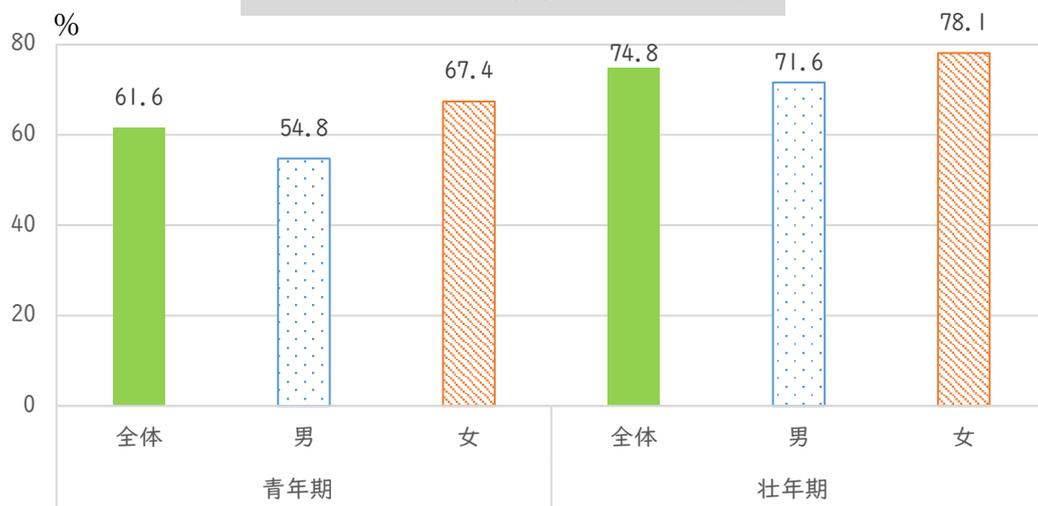


出典) R3 むつ市生活習慣アンケート

### ◆食生活について

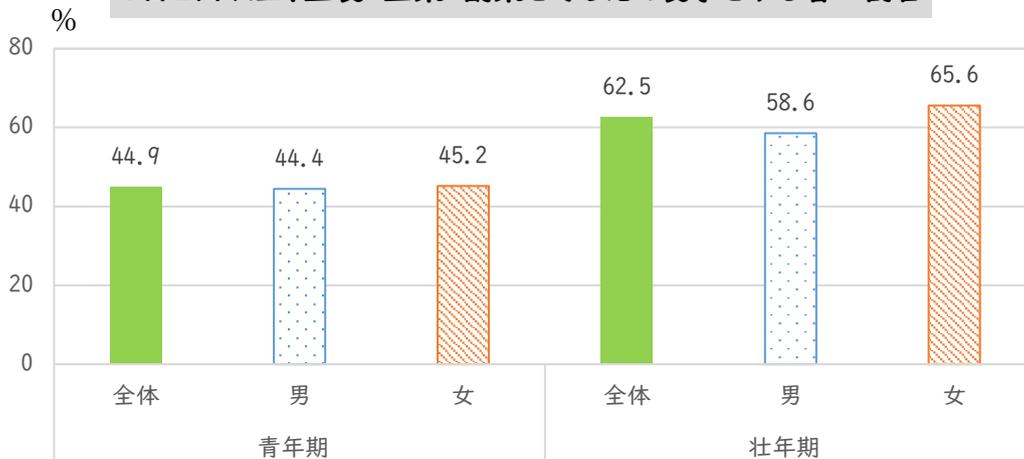
1日3回規則正しく食事をする者や1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食事をする者の割合を見ると壮年期が高い状況です。就寝前の2時間以内に夕食をとる者の割合は、国より高く、特に男性が高くなっております。また、間食や甘い飲み物を毎日摂取する者の割合は、国、県より高く、特に女性の割合が高い状況です。毎日飲酒をする者の割合は、国、県より高くないものの、男性の割合が高く、1日3合以上の飲酒をする者の割合は国、県より高い状況にあります。これらのことから、飲酒機会が多くないものの、適正飲酒量を超えている人の割合が多いと考えられます。さらに就寝前の2時間以内に夕食をとる者と関連してくる可能性も考えられるため、正しい食生活の普及啓発に努めていく必要があります。

#### 1日3回規則正しく食事をする者の割合



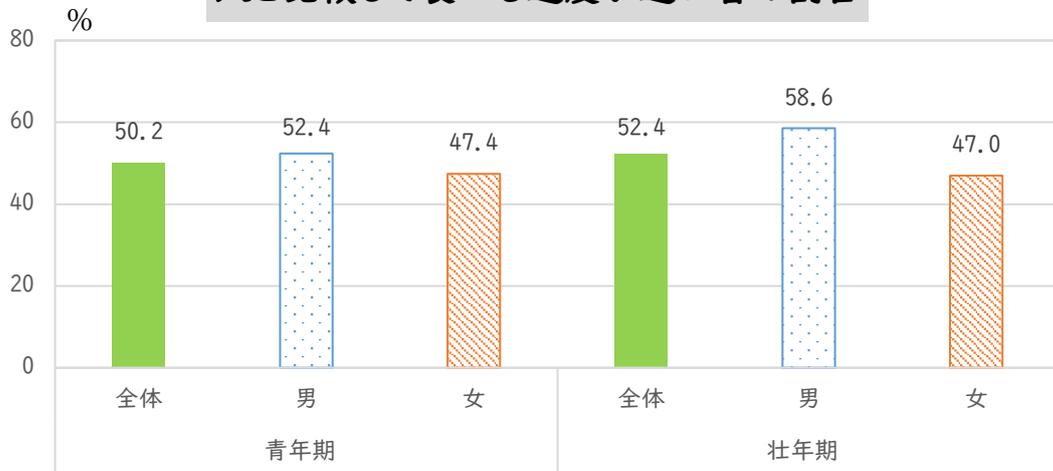
出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート

#### 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食事をする者の割合



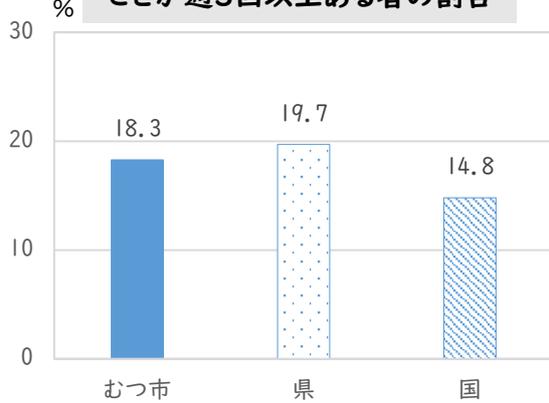
出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート

### 人と比較して食べる速度が速い者の割合



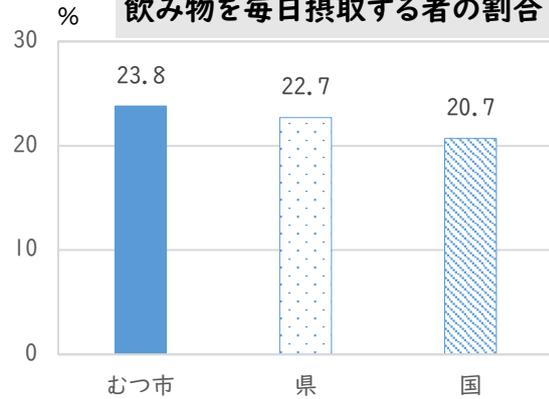
出典) R3 むつ市生活習慣アンケート

### 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある者の割合



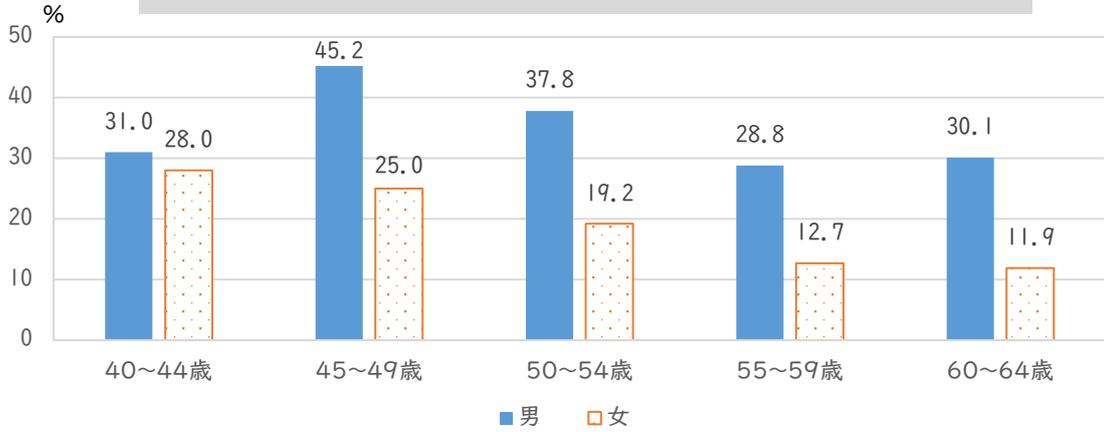
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

### 朝昼晩の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取する者の割合



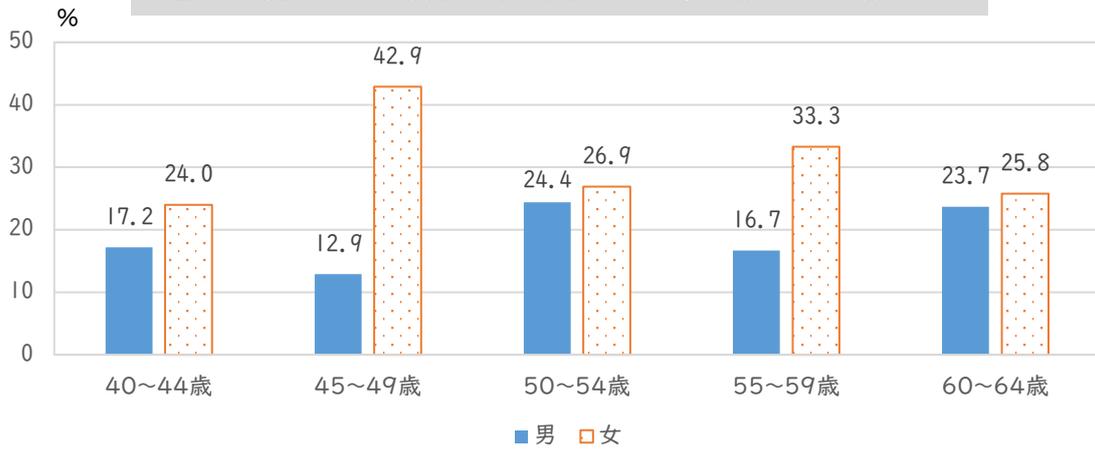
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

### 就寝前の2時間以内の夕食をとることが週3回以上ある者の割合



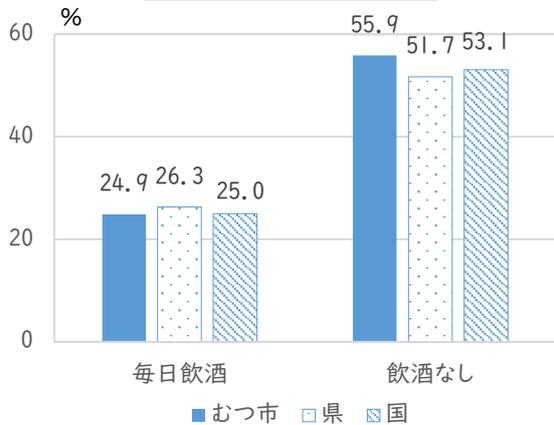
出典) R2 特定健診受診者 (国保データベース)

### 朝昼夕3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取する者の割合



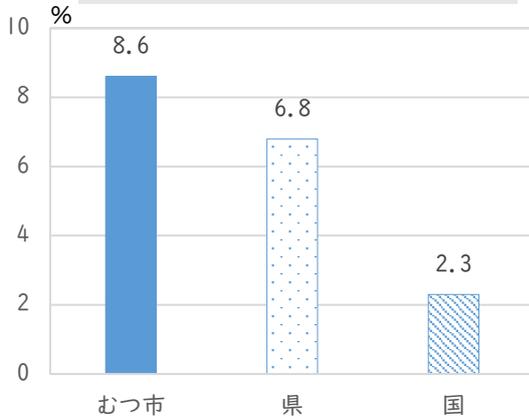
出典) R2 特定健診受診者 (国保データベース)

### 飲酒をする者の割合



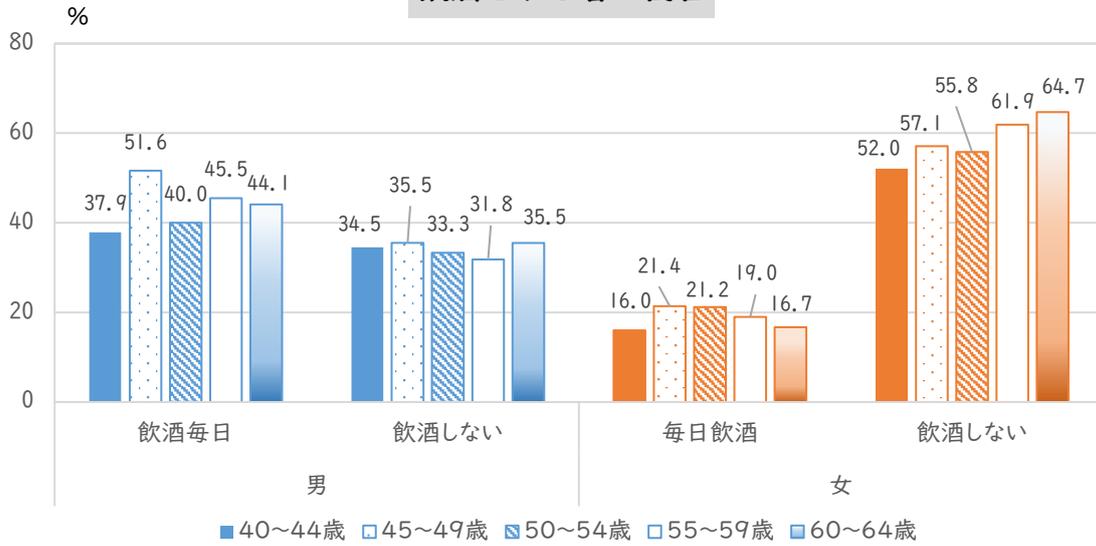
出典) R2 特定健診受診者 (国保データベース)

### 1日3合以上の飲酒をする者の割合



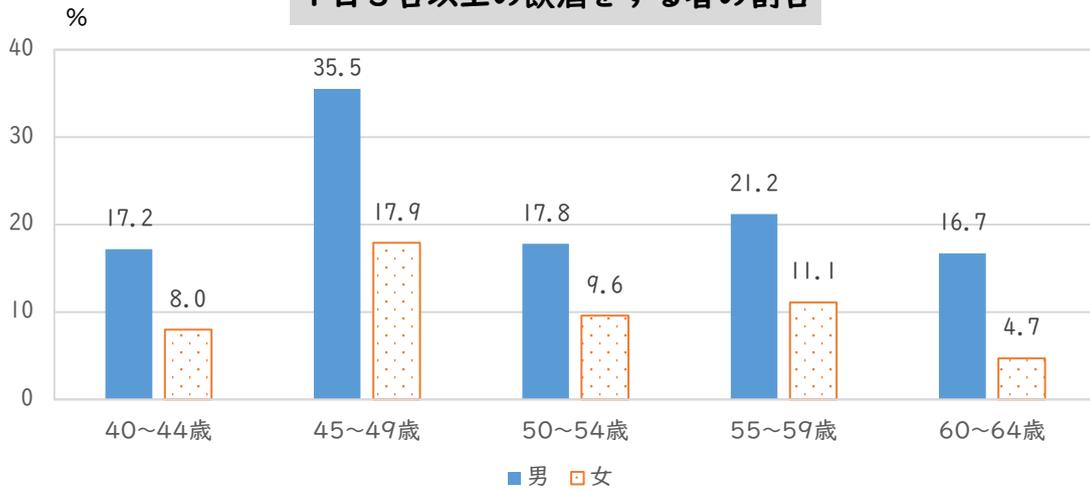
出典) R2 特定健診受診者 (国保データベース)

### 飲酒をする者の割合



出典) R2 国保データベース 質問票調査の経年比較(国保組合含まない)

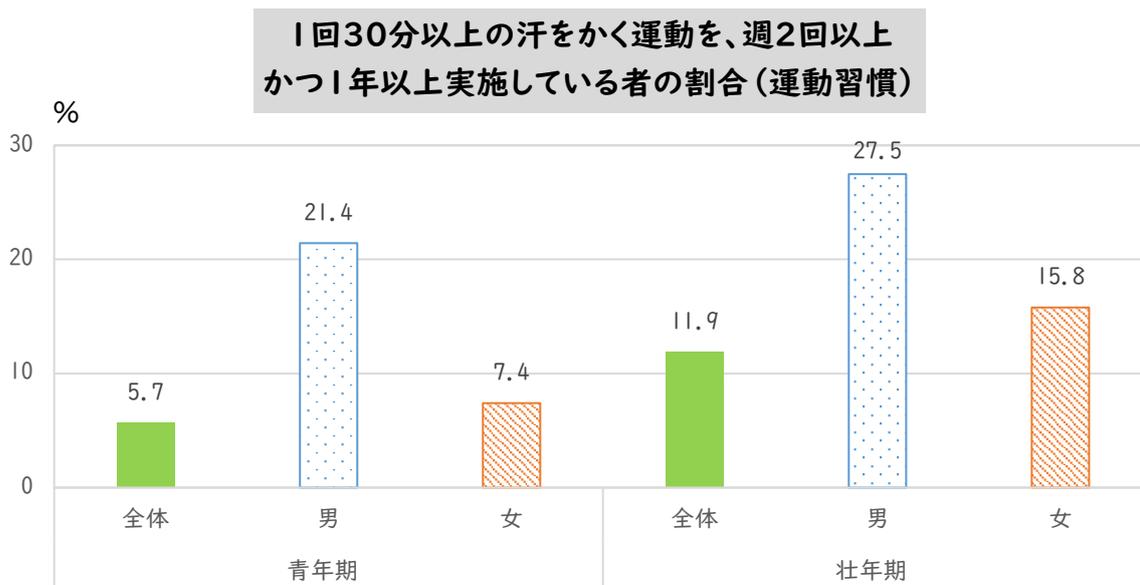
### 1日3合以上の飲酒をする者の割合



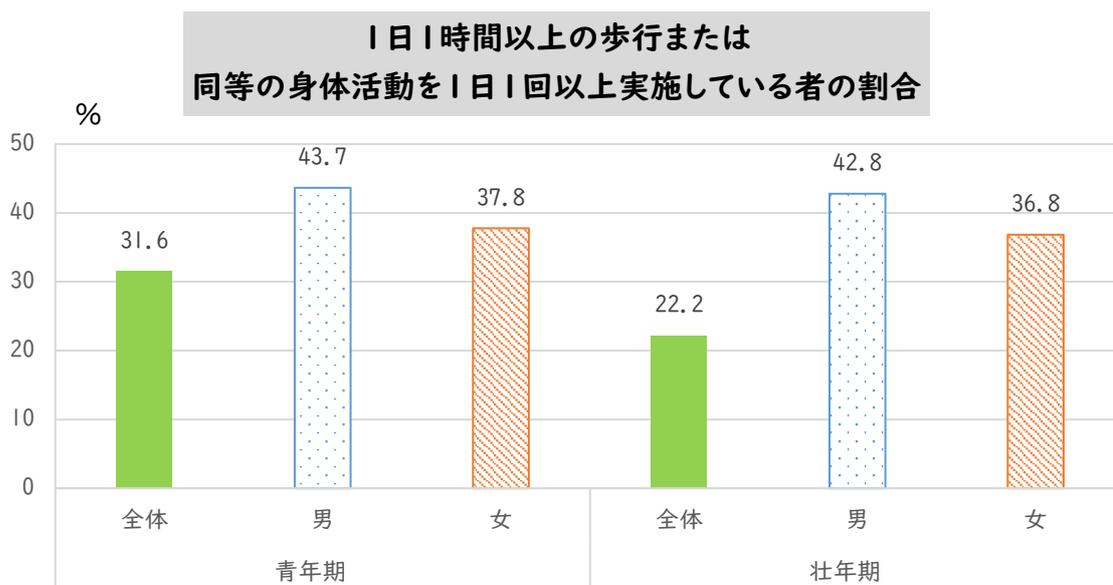
出典) R2 国保データベース 質問票調査の経年比較(国保組合含まない)

◆身体活動・運動について

青年期より壮年期が運動習慣の割合が高く、また女性より男性が高い状況となっております。身体活動の割合は、青年期の男性が高い状況です。しかし、運動習慣及び身体活動の割合は、いずれも50%に届かず高いとは言えないため、運動習慣及び身体活動を増やしていけるような普及が必要です。



出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート



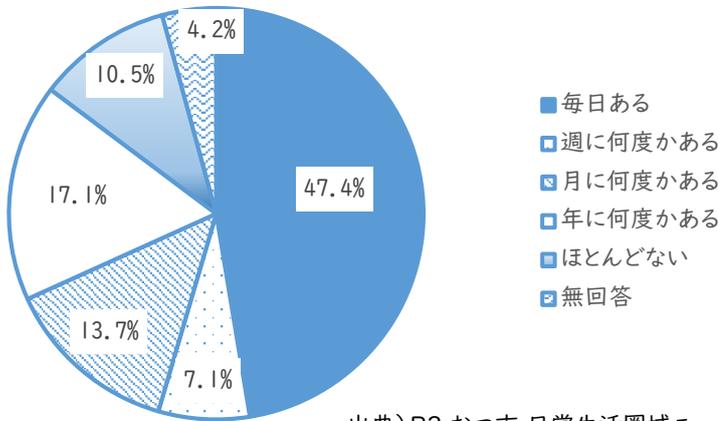
出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート

## 高齢期の課題

### ◆食事について

毎日誰かと食事をしている割合が47.4%、誰かと食事をする機会が年に数回以下と答えた割合は約30%です。誰かと食べる食事は、料理や食事の楽しみが増し、様々な食品が摂取でき、普段より食事量が増える一因となります。そのため、低栄養等を防ぐ可能性が考えられ、誰かと食事をする機会を作るような対策も必要です。

誰かと食事をする機会（65歳以上）

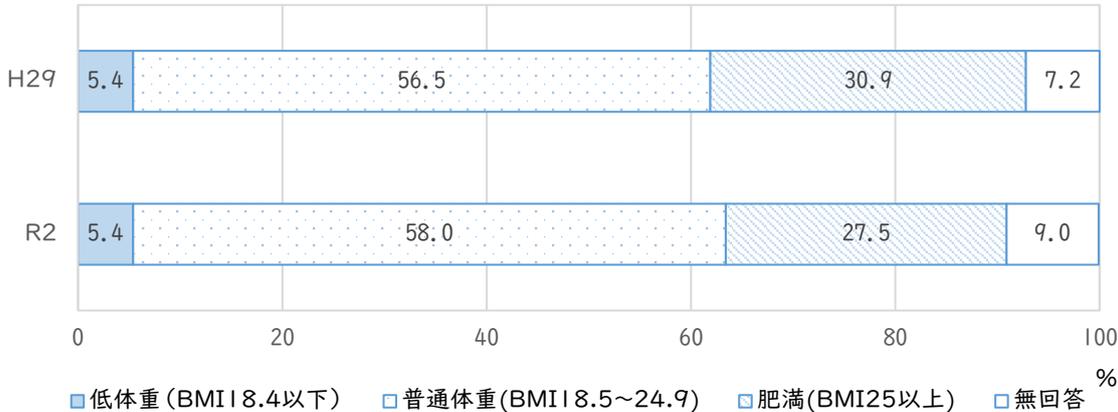


出典) R2 むつ市 日常生活圏域ニーズ調査

### ◆肥満・やせについて

令和2年度の普通体重の者の割合は約58%と最も多く、肥満者が約27.5%、やせの者は約5.4%おり、平成29年度と比較すると変わらない状況です。年齢とともに、筋肉量や食事量が減少しやすいため、肥満予防対策も必要ですが、やせにも注意しフレイル予防\*7を行っていく必要があります。

BMIによる肥満・やせ（低体重）の割合（65歳以上）



出典) むつ市日常生活圏域ニーズ調査

## (2) 地産地消の推進について

### 1. むつ市の現状

- ①地産地消及び地産外商の普及啓発を図るため、6月2日を「むつ市のうまいは日本一日」と決めました。
- ②秋冬に開催される「斗南丘こども祭り」ではヨーグルト、ソフトクリーム等の地元畜産加工品と地元農林水産物の販売やPR活動を行っています。
- ③地産地消に賛同した地産地消運動協力店とともに、「むつ市地産地消運動協力店感謝祭」を行い、地元農林水産物や加工品の販売やPR活動を行っています。
- ④むつ市役所本庁舎内に「JA産直プラザ」を設け、地元農林水産物及び加工品の販売を行っています。
- ⑤イベント等での販売やPR活動を行っています。
  - 「かわうちうまいもんまつり」：川内産ホタテ、地元農林水産物
  - 「大畑海峡サーモン祭り」：海峡サーモンなど地元産の鮮魚及び加工品
  - 「わきのさわ朝市」「かさまいまつり」「わきのさわ海まつり」：ホタテ、マダラ、カレイ、ソイ、イワシなどの地元農林水産物
- ⑥市内量販店において市産品を用いた販売イベント「むつ市のうまいは日本一!フェア」を開催し、地元農林水産物のPR活動を行っています。
- ⑦市産酒等の利用促進を図り、地域経済の発展に寄与するため、市産酒等による乾杯の普及を推進しています。

### 2. 今後の課題

- ①新たな食の開発及び販路の開拓
- ②特産品のブランド化の推進
- ③農林水産物の生産体制の確保及び供給量の確保
- ④市民に対する地産地消の啓発及び地元農林水産物の食材を活用した郷土料理・メニューの普及と、イベントを通じた地域交流の推進

## 2. 第3次食育推進計画からの取り組み状況

むつ市、食育推進会議委員・関係団体、小中学校に令和元年度からの食育につながる活動をそれぞれ食育ピクトグラム（12項目）、小中学校は食育で育てたい食べる力（6項目）に分類し掲載しました。

### （1）むつ市の食育活動の取り組み

食育ピクトグラム

① 共食		② 朝食欠食の改善		③ 栄養バランスの良い食事	
④ 生活習慣病の予防		⑤ 歯や口腔の健康		⑥ 食の安全	
⑦ 災害への備え		⑧ 環境への配慮（調和）		⑨ 地産地消等の推進	
⑩ 農林漁業体験		⑪ 日本の食文化の継承		⑫ 食育の推進	

### 【経済部 シティプロモーション推進課】

内容	頻度	ピクトグラム
<b>「むつ市のうまいは日本一！」フェア</b> ・食品小売業者等による地産品の販売及びプロモーション ・チラシ等による地産品のプロモーション ・食育に関するポスターの掲示	毎年	
<b>むつ市地産地消運動協力店感謝祭</b> ・地産地消運動協力店による地産品の展示・販売 ・海上自衛隊による地産地消及び食育に関するブースの設置	毎年	
<b>「むつ市のうまいは日本一！」給食提供事業</b> ・地産地消や食に関して正しい知識を身につけてもらうため、ゆきのご保育園年長22人を対象とした食育事業を実施 寸劇、ムチュランファミリーの登場、給食実食	R2	

<b>べこもち教室</b> ①ジャック・オ・ランタン ハロウィンデコもち教室 ハロウィンイベントとして親子を対象に実施 ②郷土料理教室 海上自衛隊大湊地方隊所属の隊員および家族を対象とし、 べこもち作り体験を実施	R1	
	R3	

## 【経済部 農林水産業振興課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<b>斗南丘子ども祭り</b> 年2回実施 対象：市民 ・地域の農林水産物（ヨーグルト、ソフトクリーム等）の販売 ・ジオパーク関連食品等の販売 ・乗馬、乳搾り体験等による動物とのふれあい	R1	
<b>JA産直プラザ</b> 通年（平日） ・地元の農林水産物の販売 ・下北半島産農林水産物のPR	毎年	

## 【民生部 環境政策課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<b>出前講座（依頼を受け不定期開催）</b> ① テーマ「SDGsを学んでゴミ問題を考える」 対象：大畑日本赤十字 令和2年11月 24名 ② テーマ「生ゴミ減量に役立つ段ボールコンポスト学習会」 対象：コープあおもり 令和3年6月 19名、令和3年7月 15名	随時	
<b>イベント時(フリーマーケットやゴミ拾いボランティア活動等)に          食品ロス等についてPR活動</b>	随時	
<b>広報によるPR活動</b>	随時	

## 【子どもみらい部 子育て支援課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<b>離乳食教室</b> ・対象：4～5か月児・7～8か月児の隔月開催 ・講話（離乳食のすすめ方、おやつ、アレルギーについて等） ・個別ブラッシング指導 ・個別相談（希望者および必要な方に実施） ・離乳食のすすめ方等の資料・歯ブラシの配布	毎年	 
<b>乳幼児健診での食と歯についての集団講話</b> 10か月児：離乳食後期のすすめ方、おやつについて 1歳6か月児：おやつについて 2歳児：三色食品群* <sup>※</sup> について 3歳児：うんちについて、口腔ケアについて 肥満傾向児（肥満度15%以上）に対して個別指導	毎年	
<b>元気教室</b> ① 市内幼稚園・保育施設で実施（1シリーズ2回実施） 対象：5歳児（園で希望があれば3～4歳児も参加可能） 内容：集団講話（三色食品群の話、間食、口腔ケア指導、生活リズムについて）、保護者へおたよりの配布 ② 子育て支援センターで実施（1回シリーズ） 対象：未就学児 内容：講話（離乳食、三色食品群、間食、口腔ケア指導等）	毎年	 
<b>ハローベビー教室</b> 対象：市内の妊婦と家族 内容：歯科健診（希望者のみ）、調乳体験（希望者のみ） 媒体や資料の展示、個別相談、パンフレットの配布	毎年	
<b>個別栄養相談（電話・オンライン・窓口・訪問）</b> 聞き取りをした食事内容で気になる点等について指導する	随時	
<b>その他の栄養業務（支援・協力・依頼等）</b> ① キッズパーク事業「すくすくあかちゃん計測相談」 内容：身体計測、個別相談（発育発達、離乳食、子育て全般） ② おつ保健所「ペアアタック事業」（幼児期からの肥満予防） 対象：市内保育園児の希望する保護者とその園児 内容：個別相談	随時	

## 【健康づくり推進部 健康づくり推進課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<p><b>食育推進会議及び食育研修会の開催</b></p> <p>① 食育推進会議で食育推進計画の進捗について検討</p> <p>② 食育研修会を開催 R2 「なぜ太る？太ると体はどうなるの？」参加者 40 名 R4 「免疫力アップの今日から始める食事術」参加者 44 名</p>	毎年	
<p><b>食の健康づくり推進事業</b></p> <p>① 食の健康づくり講演会 R1 「健康を保つ食生活の秘訣～食を知り生活習慣病を予防する～」 参加者 111 名 R3 「タンパク質がカギ 世代別に合わせた食事と太りにくい体づくり」 参加者 44 人</p> <p>② 栄養講座の開催 R3 事業所向け試食付き栄養講座 「外食・中食をかしこく活用するコツ」 R4 働き盛り世代向け親子で学ぶ健康講座 「体のしくみと生活習慣病予防のための食事」</p> <p>③ イベント等での食育コーナー開設（三色食品クイズ）</p> <p>④ 市内スーパーにポスター・ステッカーの掲示 R3 野菜摂取と減塩（野菜、調味料売り場に掲示） R4 栄養成分表示の活用（菓子や惣菜売り場に掲示）</p> <p>⑤ ヘルシーバランス弁当（H27～） 市栄養士考案のエネルギー500kcal、食塩 2.5g 未満のレシピを市内お弁当屋で販売 販売数 R3 3,354 個（累計 19,819 個）</p>	毎年	 <p>3 バランスよく食べよう</p>  <p>4 太りすぎない やせすぎない</p>
<p><b>QOL 健診</b></p> <p>20・30代対象に血液検査の実施（スマホドック）及び会場での各種測定・健康教育</p>	R4	
<p><b>すこやかサポート事業所認定事業</b></p> <p>従業員の健康づくりのサポートを積極的に行っている事業所の認定、認定式の健康に関するミニ講話、健康づくりに関する情報の提供等を継続して行う</p> <p>認定事業所数 54 事業所（R4.11 月時点）</p>	毎年	 <p>4 太りすぎない やせすぎない</p>

<p><b>健幸アップ事業</b></p> <p>働き盛り世代をねらい、スマートフォンを活用してウォーキングの習慣化、体組成や食事記録等ができ、健康増進へつなげる</p> <p>参加者 1,000名</p>	R4	
<p><b>むつ☆健康チェック事業</b></p> <p>市民が多く集まるところに健康機器を持って出向き、骨密度・体組成等を測定する機会を作り、特に働き盛りの年代に対し、健康意識向上、健診受診率上昇の期待</p>	毎年	
<p><b>歯の健康づくり事業（いい歯の日事業）</b></p> <p>歯科健診・相談、フッ素塗布、歯に良い料理の試食・レシピ提供、各PRコーナー（ブラッシング、たばこ、こころ、栄養、骨密度・体組成測定）</p> <p>R1参加者 延べ445名</p>	毎年	

## 【川内庁舎 市民生活課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<b>早朝健診時保健指導</b> 個別でフレイル予防をテーマに保健指導を実施 歯科衛生士指導（口腔ケア、お口の体操、唾液腺マッサージ）、 栄養士指導（低栄養、減塩等） ※食生活改善推進員*9による減塩スープの試食提供は中止 R3 受診者 336名	毎年	
<b>地区健康教室</b> ①体組成、骨密度測定と結果指導 ②栄養バランスや口腔ケアの講話 ③食生活改善推進員による試食提供（持ち帰り） 参加者 15名	R3	 
<b>健康チャレンジ教室</b> ①食事を含む生活調査とアセスメント、個別指導 ②メボリックシンドローム、フレイルに関する指導 ③栄養指導（調理指導を含む） ④歯周疾患、オーラルフレイルに関する指導 ⑤運動指導 R3 特定健診受診者 21人	毎年	
<b>ひよこ教室食育指導</b> （離乳食教室を含む） 栄養バランス、調理指導（離乳食、幼児食）、口腔ケア（仕上げ みがき）について R3 参加者 幼児・保護者 25人	毎年	
<b>保育施設健康づくり教室</b> 3回シリーズで実施 食べ物（げんき号、おやつについて）、歯（虫歯、歯みがき、お口 の体操）、生活リズム（体内時計、成長ホルモン）の他、ゲームや タブレットの使い方、うんち、タバコの話 R3 参加者 あたご幼稚園・エビナ保育園 103人	毎年	

## 【大畑庁舎 市民生活課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<b>げんきっこ教室（R2年度からの新規事業）</b> 未就学児に講話（げんき号、生活リズム、ジュースの砂糖量、おやつの量、食べる時間）	毎年	
<b>地区健康教室</b> 栄養バランス、たんぱく質の摂取、口腔機能の維持について講話 R3 参加者 4地区12人	毎年	
<b>早朝健診時保健指導</b> 小集団でフレイル予防をテーマに保健指導を実施 栄養バランス、たんぱく質の摂取、口腔機能の維持について講話 受診者 延べ341人	R4～	 
<b>大畑海峡サーモン祭り</b> ・R2年、3年度はコロナ感染拡大のため中止 インターネットによる販売及びPRの実施 ・R4 縮小して開催 サーモンレース、たもすくい、即売会など	毎年	 
<b>わいどの めえーもの夕市（R2・R4実施）</b> とれたて鮮魚販売、島根県物産特別販売、花火打ち上げ おさかな釣り体験コーナー	毎年	

## 【脇野沢庁舎 市民生活課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<p><b>早朝健診時保健指導</b></p> <p>個別でフレイル予防をテーマに保健指導を実施            口腔ケア、お口の体操、唾液腺マッサージ指導            低栄養、減塩に関する指導            ※食生活改善推進員によるバランス朝食提供は中止            R3 受診者 196 人</p>	毎年	 
<p><b>健診結果説明会（地区健康教室）</b></p> <p>体組成、骨密度測定、健診結果の見方、病態別に栄養に関する個別指導、フレイル予防            R3 受診者 48 人</p>	毎年	
<p><b>わきのさわ朝市</b></p> <p>6 月～11 月に月 1 回第 2 土曜日開催            地域の個性を活かした特色ある各種特産品即売、PR 活動を実施</p>	毎年	
<p><b>わきのさわ かさまいまつり</b></p> <p>10 月下旬頃、農林水産・商工・観光等の地域産業を一堂に会し、生産意欲と技術の高揚による一層の産業振興及び地産地消を図る各種特産品即売や PR 活動を実施</p>	毎年	

## 【全庁舎で行っている事業】

内 容	頻度	ピクトグラム
<b>食生活改善推進員協働事業</b> ・調理実習開催時の健康ミニ講話の実施 ・栄養講座、イベント等での試食提供	毎年	 3 バランスよく 食べよう
<b>保健協力員事業</b> ・健診受診勧奨、市の保健事業への協力 ・健康マップウォーキングを使ったウォーキングの普及 ・イベントでの骨密度測定	毎年	 4 太りすぎない やせすぎない
<b>集団健康教育事業</b> 団体からの要望に応じて、生活習慣病の予防、健康づくりをテーマに、保健師、栄養士、歯科衛生士、運動インストラクター等が講師となって健康教室を実施	随時	 3 バランスよく 食べよう  4 太りすぎない やせすぎない
<b>健康相談</b> 保健師、栄養士、歯科衛生士等が健康に関する相談に対応	随時	 4 太りすぎない やせすぎない
<b>特定健診・がん検診</b> メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査	毎年	 5 よくかんで 食べよう

## 【他課事業】

内 容	頻度	ピクトグラム
<b>むつサテライトキャンパス食育健康講座</b> <b>むつ市民大学 公開講座・ゼミナール</b>	毎年	 3 バランスよく 食べよう
<b>市民スポーツ教室</b> <b>むつ市民体育大会</b> <b>市民ハイキング</b>	毎年	
<b>通いの場で体操や運動の実施、栄養、口腔ケアについて</b> (元気はつらつ運動教室、なるまえ運動、いきいき百歳体操等)	毎年	 4 太りすぎない やせすぎない
<b>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について</b> ポピュレーションアプローチとして、集団に対してフレイル対策の講話「フレイルとは」「栄養のとり方」「口腔ケア」「口の体操」等	R4～	 5 よくかんで 食べよう
<b>特定健診・特定保健指導</b> 疾病の早期発見、生活習慣改善(食習慣・運動習慣・飲酒等)による生活習慣病予防の取り組み	毎年	

## (2) 食育関係団体の取り組み

### ●生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進



#### (1) 教育保育施設等

団体名	内容	頻度
下北地区学校給食連絡協議会	<b>学校給食関係者夏季研修会</b> R3 中止、R4 「全国給食大会オンライン」に参加	毎年
	第29回学校給食に関する作品コンクールで標語・ポスターを募集	R3
下北地区学校栄養士協議会	給食だより、食育だより エプロンシアターや食育キットの作成	毎年
青森県保育連合会むつ支部	栄養士、歯科衛生士等による食育 ①虫歯について・歯みがきの仕方 ②野菜はどのように育つ？ジュースの中の砂糖はいくつ？ ③カレーライス の 作り方・はしの持ち方	毎年
	歯みがきの仕方、三色食品群・三色列車について	R4
	献立の作り方、子どもが喜ぶメニューの調理実習	
	<b>親子クッキング</b> カレーライス、野菜サラダ、フルーツワッフル	R1
	<b>食育集会（月1回）</b> ・食事のマナー、食器の置き方、箸やスプーンの持ち方、歯について、クリスマス・お正月料理の内容をペープサートや紙芝居で伝える ・調理師による旬の食材、給食の栄養素や三色食品群の話 ・歌、体操、ゲームを通じた食育	毎年
	<b>調理実習</b> みそ汁、おにぎり、三色おはぎ、ホットケーキ、パン、恵方巻	毎年
<b>食育コラム</b> バランスの良い朝食、人気メニューの紹介など	毎年	

青森県保育連合 会むつ支部	身体計測値の身長体重（肥満度）のお知らせ	毎年
	食育に関する体験学習等を紙媒体のおたよりではなく、ブログ でお知らせ	R3~
	毎月19日（食育の日）に季節に合わせた献立作成・提供 例）5月 春野菜を使用した献立 8月 屋台のような献立（田名部まつり）	毎年
むつ市私立幼稚 園協会	<b>親子で作るスイーツ教室</b> さっちゃんのケーキ パティシエ能登祥代さんによる親子で 楽しむスイーツ作りの指導	毎年

(2)食生活改善推進員会

団体名	内容	頻度
むつ食生活改善 推進員会	<b>料理教室</b> ・男性のための料理教室：生活習慣病予防のための献立 ・おやこ料理教室：親子で簡単にできる野菜たっぷり献立 ・生涯骨太クッキング （良い食生活をすすめるためのグループ講習会） カルシウム摂取の推進やフレイル予防のための献立 ・災害時のための料理教室（R4 新規） 栄養バランスを考えた災害時につくる献立	毎年
	<b>公民館での試食提供</b> 年3回、公民館利用者等にレシピ付きの試食を提供 R3 簡単野菜摂取のおかず R4 「食育の日」をPRしながら、発酵食品を使ったおかず	R3 R4
川内食生活改善 推進員会	<b>愛のおすそわけ事業</b> 高齢一人世帯を中心に家庭訪問をし、試食とレシピの配布、 減塩、野菜350gの摂取、低栄養のお話	R3
	<b>おやこの食育教室</b> 健康づくりに関するお話、調理実習 食事バランス（げんき号）、おやつ、口腔ケア、生活リズム	
	<b>ひよこ教室（離乳食教室）</b> 乳幼児期からの減塩を目的に離乳食指導	R3
	<b>地区栄養教室</b> フレイルと低栄養、バランス食、調理品提供、レシピの説明 または調理実習	R3

大畑食生活改善 推進員会	<b>食育の日 PR 活動</b> 地元スーパーで「野菜料理をもう一品食べましょう」、「バランス良く食べましょう」、「塩分の取りすぎに気をつけましょう」と声掛けをしながら「食育の日」のカードが入ったティッシュを配布 <b>配布事業</b> だし活・だす活(だしを使って減塩、野菜のカリウムで塩分を体外に出す)でご近所さんや一人世帯の方々に配食(鶏ごぼうだしご飯・五目豆)・シニアカフェドリルを使い、頭の体操も一緒に促し、配布 <b>新町お元気クラブ</b> 鶏ごぼうだしご飯を提供、だし活・だす活の話、シニアカフェドリルを配布 <b>むつ教育支援センター食育教室</b> 郷土料理の調理実習(三色丼・みそけんちん汁)、郷土料理についてのお話、学生のための生活習慣病予防の冊子配布	R3
	<b>配食事業</b> 町内各地区にフレイル予防の配食を実施	R4
脇野沢食生活改善 推進員会	<b>わくわくクッキング</b> 良い食習慣を身に付ける機会として講話、調理指導を実施 <b>おすそわけ事業</b> 減塩や季節の献立を調理し、レシピと共に配布、シニアカフェ等で実施	毎年
	<b>ふれあい昼食会</b> いきいき交流会に参加した高齢者に対して減塩・野菜多めの昼食を提供 <b>おやこの食育</b> 良い食習慣を身につける機会として講話、調理指導を実施 <b>だし活伝道活動</b> 「だし」を使った減塩食を提供 <b>地区栄養教室(5地区)</b>	R3

(3) 栄養士等

団体名	内容	頻度
青森県栄養士会 むつ下北地区会	<b>地域活動栄養士による栄養指導</b> むつ市保健事業（乳幼児健診など）で栄養指導実施	毎年
	<b>料理教室「手打ちそば体験」</b> 栄養講話、そば打ち <b>運動教室「手軽にできる運動方法を学ぼう」</b> 体組成測定、測定結果の見方とミニ講話、運動	R4
下北地域県民局 地域保健福祉部 保健総室	<b>青森のおいしい健康応援店認定事業</b> エネルギー控えめ・塩分控えめ・野菜たっぷりメニューを提供し、県民の健康づくりを応援する飲食店や惣菜店等に認定ステッカーを交付 研修会や講習会、会議等を活用し、周知及び普及	毎年
	<b>「食育の日」普及啓発</b> 保健所受付のカウンターに毎月19日にPRの楯とチラシを配置	R3
	栄養・食生活に関するDVD貸出（事業所・学校等）	R4

●持続可能な食を支える食育の推進



(1)農林水産業

団体名	内容	頻度
十和田おいらせ 農業協同組合	<b>小学校での食育活動</b> 畑でじゃがいもを植えて収穫	R3
	郷土料理のレシピ発表	R4
むつ市漁業協同 組合	<b>中学校での水産教室</b> 漁師と一緒にホタテガイの生態や養殖方法について学 び、ホタテのほやし方を学ぶ	R3 (依頼)
脇野沢村漁業協 同組合	<b>わきのさわ朝市</b> 鮮魚や加工品の販売	R4

(2)教育保育施設等

団体名	内容	頻度
下北地区学校栄 養士協議会	<b>ふるさと産品消費県民運動「ふるさと産品給食の日」</b> 給食に青森県産品、地元（下北）の食材を取り入れる	毎年
むつ市私立幼稚 園協会	<b>畑作りから命をいただくまで</b> 畑作り：さつまいもの苗植え、はつか大根の種まき・ 水やり、草取り、観察（描画製作） 収穫と実食：はつか大根（6月下旬）→みそ汁 さつまいも（10月）→大学いも ※作付け内容は年度によって変更の場合あり	毎年
青森県保育連合 会むつ支部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ作り体験</li> <li>・青森県産おにぎり教室 「お米大使がやってくる」ダンス、おにぎりを作る</li> <li>・海峡サーモン掴み取り 園で解体ショー（体の中身やしくみを学習）して、翌日 の給食で提供</li> <li>・ブルーベリー狩り</li> </ul>	毎年

青森県保育連合 会むつ支部	<b>・野菜栽培</b> 苗・植えから収穫まで行い、成長の記録を作り、収穫した野菜は、給食で提供 じゃがいも、きゅうり、ミニトマト、枝豆、ズッキーニ	毎年
	<b>行事食</b> 節分、お餅つき会、流しそうめん、お店屋さんごっこ	毎年

(3) その他

団体名	内容	頻度
各地区食生活改善推進員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー表示、アレルギーについて</li> <li>・手洗いや食中毒について普及</li> </ul>	毎年

### (3) 小中学校の食育活動の取り組み

農林水産省が提唱する食育で育てたい“食べる力”（全6項目）は子どものころから身につけてほしい力であり、小中学校の学習指導要領に使用され、食に関する指導の目標とされています。

#### 食育で育てたい「食べる力」

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| ① 心と身体の健康を維持できる       | ② 食事の重要性や楽しさを理解する  |
| ③ 食べ物の選択や食事づくりができる    | ④ 一緒に食べたい人がいる（社会性） |
| ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる | ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心   |

## 【小学校】

### 1. 授業

	内 容	頻 度	食べる力
低 学 年	朝ごはんでげんきになろう	R3	①
	食べ物のひみつを知ろう（3大栄養素について）、牛乳の秘密を探ろう	毎年	
	好き嫌いしないで食べよう	R1・2	②
	食事のマナーの達人になろう	R3	
	おやつの食べ方（適正量、お菓子の砂糖量）、おなかによいものをたべよう、野菜のおはなし	毎年	
	見直そう おやつとたんぱく質	R4	③
給食だいすき、栄養バランスを考えたメニューを考える、ラップおにぎり	毎年		
高 学 年	和食の良さを知ろう（栄養バランス）、生活習慣病と食事	毎年	①
	どんな朝ごはんがいいか考えよう	毎年	①②
	魚の模型から栄養と働きを知る	R3	②
	五大栄養素について知ろう、バランスよく食べよう、骨コツ貯金をがんばろう、給食の献立を考えよう、減塩の達人になろう	毎年	
	見直そう おやつとたんぱく質	R4	③
	郷土料理について知ろう	毎年	⑤

## 2. 給食指導

	内 容	頻度	食べる力
低 学 年	正しい箸の持ち方、よくかんで食べよう	毎年	②
	給食について（作る流れや器具、盛り方など）		②③
	食事のマナー（食器の並べ方など）		③
高 学 年	朝ごはん（脳の働き）	R 3	②
	和食の素晴らしさを知ろう、カルシウムについて知ろう、 正しい姿勢で食べよう	毎年	
	郷土料理や行事食、世界の料理		⑤
	食事に関わる人々への感謝の気持ち		⑥

## 3. 給食だより

内 容	頻度	食べる力
肥満度の高い児童、貧血検査実施児童とその保護者へ夏休みの食生活の啓発（栄養バランス等）	R 3・4	①
家庭でできる給食のメニュー、よくかんで食べよう	毎年 月 1 回 発行	①
規則正しい食習慣の確立（特に朝食）		①②
旬の食べ物、食事の基本（あいさつ）、衛生（手洗い）、虫歯予防、夏の水分補給、おやつ、生活習慣病について、食べ物のはたらき		②
給食のマナー（準備、後片付けなど）、献立の組み合わせ		③
青森県の食材と料理、日本の伝統食について		⑤
ありがとうの気持ちで食べよう		⑥

## 4. その他

内 容	頻度	食べる力
中学校への乗り入れ授業（専門知識を活かし指導）	R 1	①
肥満傾向児童とその保護者への保健指導（おやつについて）	R 3	
レシピコンテスト	毎年	③
給食試食会		④
教職員向けの給食便りを発行し、担任が児童に指導		⑤
昼の放送で児童が給食に用いられる食材に関して読み上げる		⑥
弁当の日 家庭で弁当をつくる		

## 【中学校】

### 1. 授業

内 容	頻 度	食べる力
総合的な学習の時間に下北の食材を使って調理	R3	①
「食育教室」(朝ご飯について) 参観日に実施	R4	
外部講師による「食育教室」(成長期の栄養について)	毎年度	
お弁当の日(お弁当を自分で考える)	毎年度	②
学年ごとに食育に関する授業 1年:朝食の大切さ、朝食献立を考える 2年:スポーツのための効果的な食事と水分補給 3年:受験対策、夜食・間食のとり方	R3・4	
青森食命人による調理講座	R4	

### 2. 給食指導

内 容	頻 度	食べる力
給食時間の放送 (文化や風習、給食の食材の栄養についての放送)	毎年	②

### 3. 給食だより

内 容	頻 度	食べる力
食の大切さや栄養素について、行事食、食育クイズ	毎年	①
配布時の学級担任による指導 食育コラムと旬の食材情報の掲載		②
食材の栄養素、バランス、食や食文化に関する情報提供		③

### 4. その他

内 容	頻 度	食べる力
学校農園活動をとおした指導 各学級で収穫したじゃがいものメニューを考えて調理	毎年度	②
ほけんだよりを通じた食に関する内容の情報提供		
委員会活動による生徒朝会での呼びかけ		
給食コーナーで展示・掲示		

### 3. 第3次計画からの結果

第3次計画では、重点目標を「望ましい食習慣を身につけよう」、「栄養バランスのとれた食事を理解し実践しよう」、「食への関心を高めよう」、「家庭や地域で地元食材を活用しよう」、「家庭や食育関係者・関係団体が連携・協力し食育の推進を図ろう」の5項目を掲げ、成果を客観的に把握し、達成するために8つの食育推進目標値を設定し、取り組んできました。

#### 【望ましい食習慣を身につけよう】

朝食を毎日食べる小中学生は増えていますが、食事内容も含め、今後も調査していきます。1日3回食事をとる者の値が悪化傾向にあり、今後も調査し、欠食がないよう普及していきます。

中学生や青年期の肥満は改善傾向がみられましたが、他の年代は微増から増加傾向にあります。頻回間食者の割合の減少、よく噛んで食べる者の割合の増加、運動習慣者の割合の増加などの数値改善を目指し、肥満対策と合わせて、引き続き、基本的な生活習慣および食習慣を身につけてもらうための普及啓発を行っていきます。

#### 【栄養バランスのとれた食事を理解し実践しよう】

今後、朝食摂取の有無だけの目標ではなく、内容もアンケート調査を行い、評価していきます。青年期、壮年期に関しては主食・主菜・副菜を揃えて食事をとる者の割合（1日2回以上）が68.4%で、目標の75%には届いていません。調査対象をライフステージごとに分け、どの年代へのアプローチが有効か検証しながら引き続き、栄養バランスのとれた食事の普及をしていきます。野菜摂取や食塩摂取についてはむつ市独自に数値での評価ができていませんが、引き続き、1日の野菜摂取量は350g以上、1日の食塩摂取量は男性 7.5g未満、女性 6.5g未満の普及啓発を続けていきます。

#### 【食への関心を高めよう】、【家庭や地域で地元食材を活用しよう】、【家庭や食育関係者・関係団体が連携・協力し食育の推進を図ろう】

これらは数値で評価することは難しいですが、食育に関心をもつ者の割合は目標値の70%に達し、関心は高まったと評価します。

孤食については、前回のデータがないため比較はできませんが、食事の場は食育の基本となり、コミュニケーションの場だけでなく、心身の成長にも大きく影響すると考えられることから、引き続き孤食を0%に近づけるよう継続して取り組みます。

地産地消については地元食材の新鮮な美味しいものを食べ、さらに環境負荷が減らせること等を伝えていきます。食へ関心を持ち、食のイベントや関係団体の食育活動が行われるように引き続き連携を図り、取り組んでいきます。

(1) 目標値及び現状値

項目		策定時 (H28)	目標値	現状値 (R3)	
① 「食育」に関心をもつ人の割合の増加		52.6%	70%	77.6%	
②朝食を毎日食べる小学生・ 中学生の割合の増加	小学生	93.6%	100%	96.4%	
	中学生	90.1%	100%	95.1%	
③小学生・中学生の孤食の割合 の減少	小学生	—	0%	13.2%	
	中学生	—	0%	24.0%	
④1日3回規則正しく食事 をとる人の割合の増加	青年期	88.3%	95%	73.0%	
	壮年期	83.7%	90%	74.8%	
⑤1日2回以上、主食・主菜・副菜を 揃えて食事をとる人の割合の増加		—	75%	68.4%	
⑥肥満者割合の減少	小学生	15.8%	減少	15.9%	
	中学生	16.6%	減少	14.7%	
	青年期	男性	35.3%	25%	34.1%
		女性	21.0%	10%	20.7%
	壮年期	男性	42.3%	25%	36.5%
		女性	26.1%	20%	23.5%
⑦人と比較して食べる速度の 速い割合の減少	壮年期	男性	51.6%	36%	59.0%
		女性	46.2%	26%	47.0%
⑧日常生活において歩行又は 同等の身体活動を1日1時 間以上実践している人の 割合の増加	壮年期	男性	36.3%	55%	42.8%
		女性	29.3%	55%	36.8%

## (2) 目標値達成状況

18項目中、目標達成された項目が1個、改善はされたが目標値に届かなかった項目が7個、悪化している項目が7個、評価できない項目が3個でした。

食育に関心をもつ人の割合は目標値に到達、小中学生の朝食を毎日食べる割合は増加しました。1日3回規則正しく食事をとる人の青年期・壮年期の割合は悪化、肥満者割合は改善した年代、悪化した年代どちらもあったが、目標値に到達はしていません。

目標達成状況 達成度の表記

目標達成	◎	改善	○	悪化	△
目標値に届いた		目標値に届かないが 策定値より改善が見られた		目標値に届かず、 策定値より悪化	

### ●第3次むつ市食育推進計画の目標値

項目			目標値	策定値	現状値	達成度
1	「食育」に関心をもつ者	増加	70%	52.6%	77.6%	◎

備考：第4次計画の目標値では、廃止とする

出典) 令和3年度親と子の健康度調査、令和3年度生活習慣アンケート

項目			目標値	策定値	現状値	達成度	
2	朝食を毎日食べる者	小学生	増加	100%	93.6%	96.4%	○
		中学生	増加	100%	90.1%	95.1%	○

出典) 令和3年度食生活に関するアンケート

項目			目標値	策定値	現状値	達成度	
3	孤食をする者	小学生	減少	0%	—	13.2%	—
		中学生	減少	0%	—	24.0%	—

備考：第3次計画策定時にデータが無かったため、今回の現状値を基に次回評価を行う

出典) 令和3年度食生活アンケート

項目				目標値	策定値	現状値	達成度
4	1日3回規則正しく 食事をとる者	青年期	増加	95%	88.3%	73.0%	△
		壮年期	増加	90%	83.7%	74.8%	△

出典) 令和3年度 離乳食教室アンケート、令和3年度生活習慣アンケート

項目				目標値	策定値	現状値	達成度
5	1日2回以上、主食・主菜・副菜 を揃えて食事をとる者		増加	75%	—	68.4%	—

備考: 第3次計画策定時にデータが無かったため、今回の現状値を基に次回評価を行う

出典) 令和3年度親と子の健康度調査、令和3年度生活習慣アンケート

令和3年度食の健康づくり講演会アンケート

項目				目標値	策定値	現状値	達成度	
6	肥満者	小学生		減少	—	15.8%	15.9%	△
		中学生		減少	—	16.6%	14.7%	○
		青年期	男性	減少	25%	35.3%	34.1%	○
			女性	減少	10%	21.0%	20.7%	○
		壮年期	男性	減少	25%	42.3%	36.5%	△
			女性	減少	20%	26.1%	23.5%	△

出典) 小・中学生: 令和3年学校保健会報、青年期・壮年期: 令和3年度生活習慣アンケート

項目				目標値	策定値	現状値	達成度	
7	人と比較して食べる 速度の速い者	壮年期	男性	減少	36%	51.6%	59.0%	△
			女性	減少	26%	46.2%	47.0%	△

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目					目標値	策定値	現状値	達成度
8	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実践している者	壮年期	男性	増加	55%	36.3%	42.8%	○
			女性	増加	55%	29.3%	36.8%	○

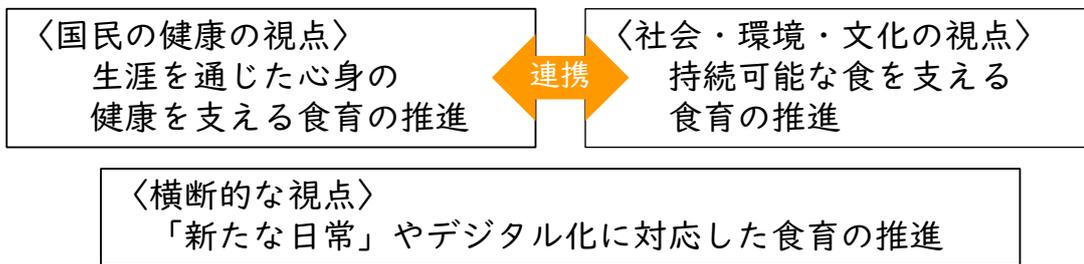
出典) 令和3年度生活習慣アンケート

### 第3章 むつ市が目指す食育の方向

## 1. 目標と基本方向

今後5年間にわたって食育を推進していくため、国の第4次食育推進基本計画に基づき、①健康の視点、②社会・環境・文化の視点、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に沿ってむつ市の目指す食育の方向をまとめました。

#### ■国の第4次食育推進基本計画の基本的な方針

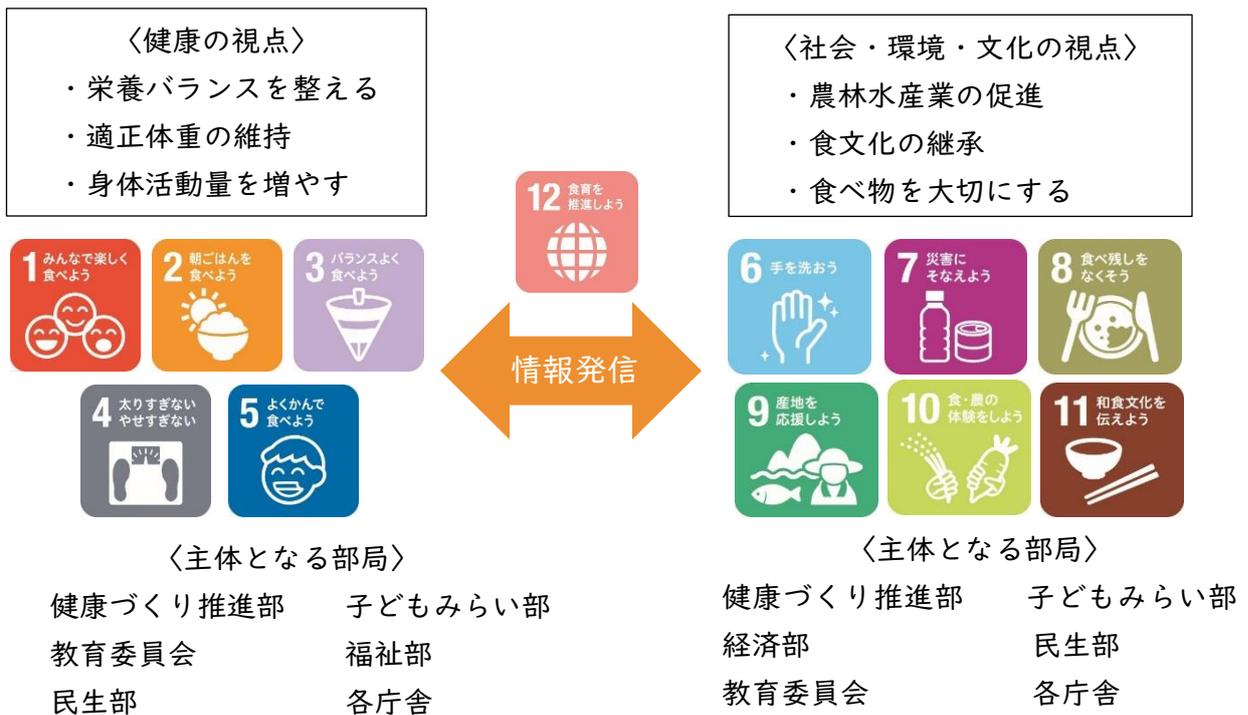


これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

#### ■目指す姿

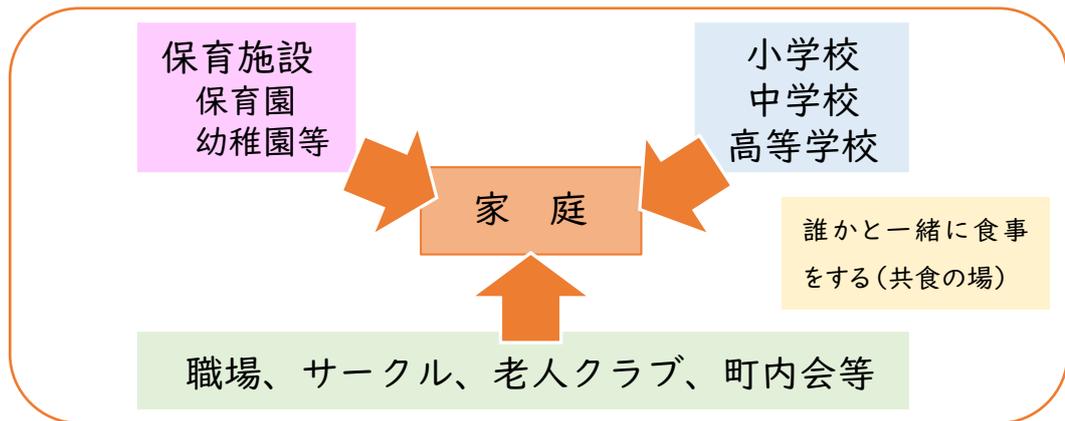
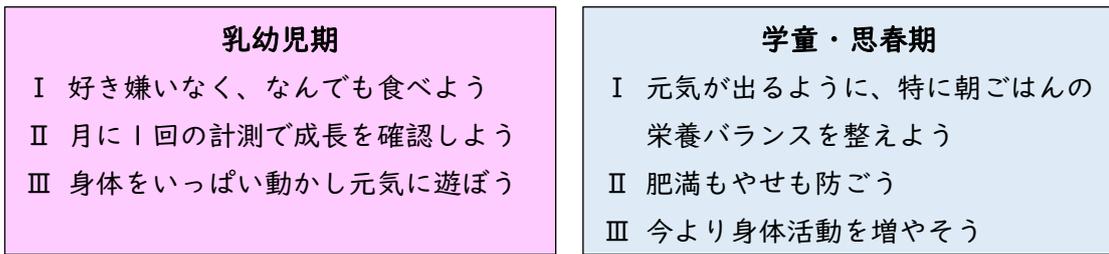
**笑顔ひろがるおいしいごはん 笑って食べてころもからだも健康に！！**

#### ■むつ市の方向性 重点目標



## (1)市民の取り組み目標

- ① 健康の視点
- I げんき号を使って栄養バランス良く食べよう
  - II 自分の適正体重を知り、維持しよう
  - III 自分に合った運動習慣を作ろう



青年期	壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>I 毎食の栄養バランスを意識して食事をしよう</li> <li>II 適正体重を知り、体重測定を習慣化しよう</li> <li>III 日々の運動習慣で心も身体もスッキリ!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I 野菜たっぷりて病気知らずの身体をつくろう</li> <li>II 毎日の体重測定で適正体重を維持しよう</li> <li>III 毎日の歩数*10をチェックしウォーキングなどの運動を取り入れよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I たんぱく質をしっかりととり、栄養バランス良く!</li> <li>II 自分に合った体重を維持しよう</li> <li>III 筋肉を落とさないように筋トレなどの運動をしよう</li> </ul>

※ライフステージの年代区分は7ページを参照

② 社会・環境・文化の視点

- I 食べものを大切にし、地元食材を選んで食べよう
- II 食に関する体験やイベントに参加しよう

げんき号（三色食品群）

毎食の栄養バランスを整えるために使用する三色食品群を学ぶためのむつ市オリジナルの媒体です。

それぞれの栄養素が異なるため、ちから(糖質)+からだ(たんぱく質、カルシウム)+ちょうし(ビタミン、ミネラル、食物繊維)を揃えるようにします。



## (2) むつ市の今後の取り組み

新：新規取り組み 重：重点的取り組み

### ①健康の視点

#### 【乳幼児期】【学童・思春期】

- ・母子手帳交付時に食に関する情報提供
- ・両親学級(妊娠期)でバランス食、だし活等の普及
- ・離乳食教室や乳幼児健診事業等でバランス食、肥満予防の普及
- 新・3歳児健診での肥満傾向児への個別栄養相談
- ・母子保健事業でむし歯予防対策
- 重・食育推進教室(元気教室、健康づくり教室等)で、食事の大切さ、肥満予防、歯の磨き方、生活リズム等を伝え、おたよりを通じて家庭への普及
- 新・肥満傾向児など個別栄養相談
- 新・学校と連携を図り、食に関する授業の実施や適正体重の維持の普及
- ・参観日など親子で学ぶ授業への支援
- 新・親子健康講座の実施(肥満予防対策含む)
- ・家庭訪問、窓口、電話など食に関する相談等に随時対応

#### 【青年期】【壮年期】【高齢期】

- ・スマートフォン等を利用した健康づくりアプリによるウォーキングの普及や健康情報の発信
- 新・働き盛り世代へ向けた親子健康講座
- ・食育研修会開催
- ・地区等の要望に沿った健康教室
- ・特定健診・特定保健指導を実施し、健診後のフォロー体制の確立
- ・ヘルシーバランス弁当を用いて肥満予防、バランス食の普及
- 重・企業を対象にしたすこやかサポート事業所認定制度の拡充および健康教育
- 重・高齢者へのフレイル予防対策(低栄養・口腔の健康について)
- ・地域で調理実習を実施する食生活改善推進員会事業への支援
- ・食生活改善推進員の育成のための養成講座開催
- ・歯科口腔疾患予防事業(よく噛む等、歯・口の健康づくりの推進)

## ②社会・環境・文化の視点

### 【食品ロス等環境への配慮】

- 重・食べ残し減量に向けた取り組み
- 新・学校等での給食の残食を減らす取り組み強化
  - ・事業者と協力・連携した取り組み

### 【地産地消・食文化の継承】

- ・給食で地域食材の利用を促進
- ・郷土料理、伝統食の伝達機会の確保
- ・研修会の開催
- ・「むつ市のうまいは日本一推進条例」のもと地場製品の PR と地産地消の普及
- ・食育関係団体の開催する食イベントの PR、活動の支援
- ・事業者へ新商品開発のための支援

### 【農林漁業体験】

- ・漁協、農協等と連携したイベント
- ・体験授業

## ③全体への発信

- ・食育月間や食育の日を普及し食育実践の契機となるよう PR
- 重・市内スーパーと連携したポスター掲示等における栄養情報の普及
  - ・広報活動（広報むつ、ホームページ等）の充実
- 新・デジタルツールを利用した食育の普及、食育に関する動画配信
  - ・イベント等での情報提供（健康に関するものや食品ロス等）
- 新・食育研修会での食育活動パネル展

## 2. 食育推進の目標値

第3次計画の結果をもとに目標値の修正と新規目標値を追加しました。

### (1) 乳幼児期

○新規項目	現状値	目標値
水分補給に水・お茶を飲む子の割合の増加（3歳児）	59.2%	70%

備考：目標は現状値の約1割増加を目指す 出典) 令和3年度 3歳児健診データ

○新規項目	現状値	目標値
肥満児割合の減少 3歳児	1.3%	0%
5歳児男子/女子	11.7%/8.6%	5.8%

備考：5歳児の目標値はR3 学校保健統計調査速報（青森県）の幼稚園データを参照  
出典) 令和3年度3歳児健診データ、令和3年度保育施設肥満割合アンケート

### (2) 学童・思春期

項目	現状値	目標値
朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	小学生 96.4 中学生 95.0	100% 100%

備考：第3次計画からの継続目標 出典) 令和3年度食生活に関するアンケート

○新規項目	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている中学生の割合の増加	—	100%

備考：新規目標として食生活に関するアンケートに追加

項目	現状値	目標値
孤食をする者の割合の減少	小学生 13.2% 中学生 24.0%	0% 0%

備考：第3次計画からの継続目標 出典) 令和3年度食生活に関するアンケート

項目	現状値	目標値
肥満児割合の減少	小学生 15.9% 中学生 14.7%	現状値より 減少

備考：第3次計画からの継続目標 出典) 令和3年度むつ市学校保健会報

### (3) 青年期

項目	現状値	目標値
1日3回規則正しく食事をする者の割合の増加	61.6%	95%

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合の増加	44.9%	55%

備考：新規目標として生活習慣アンケートに追加。目標値は青森県の目標値を参照

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
人と比較して食べる速度の速い者の割合の減少	50.2%	27%

備考：新規目標として生活習慣アンケートに追加。目標値は国保データベースシステム全国データ(27.0%)を参照。

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目	現状値	目標値
肥満者割合の減少	男性 34.1%	25%
	女性 19.3%	10%

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実践している者の割合の増加	31.6%	55%

備考：第3次計画は壮年期のみだったが青年期も追加し、目標値は壮年期と同じ。

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
産地や生産者を意識して食品を選ぶ者の割合の増加	—	80%

備考：新規目標として追加しイベント等でアンケート調査。国の目標値を参照

#### (4) 壮年期

項目	現状値	目標値
1日3回規則正しく食事をする人の割合の増加	74.8%	90%

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	62.5%	75%

備考： 青年期・壮年期を分け、新規目標とし、目標値は継続

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

#### 壮年期・高齢期

○新規項目	現状値	目標値
就寝2時間前に夕食を摂る者の割合の減少	18.3%	14.8%

備考：目標値は国保データベースシステムよりR2全国基準を参照、新規目標として生活習慣アンケートに追加

出典) 令和2年度国保データベースシステム

項目	現状値	目標値
人と比較して食べる速度の速い割合の減少	52.4%	27%

備考：第3次計画からの継続目標、男女同一の現状値・目標値に変更。目標値は国保データベースシステム全国データ（27.0%）を参照

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目	現状値	目標値
肥満者割合の減少	男性 36.0% 女性 23.5%	25%以下 20%以下

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目	現状値	目標値
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実践している人の割合の増加	22.2%	55%

備考：第3次計画からの継続目標、男女同一の現状値・目標値に変更

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合の増加	—	80%

備考：新規目標として生活習慣アンケートに追加、国の目標値を参照

○新規項目	現状値	目標値
産地や生産者を意識して食品を選ぶ者の割合の増加	—	80%

備考：新規目標として追加しイベント等でアンケート調査、国の目標値を参照

## (5) 高齢期

○新規項目	現状値	目標値
適正体重を維持している人の割合の増加	58.0%	現状値より増加

備考：数値目標の設定はせず、増加を目標とした

出典) 令和2年度 むつ市日常生活圏域ニーズ調査

## ◆用語解説・コラム

### \*1 SDGs

2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際指標。17のゴール・169のターゲットから構成される。地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っている。

### \*2 食品ロス

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

#### 青森県で推奨する生ごみ減量・食品ロス削減のポイント～3つのきる～

##### ①食材は使いきる

- ・食材はムダなく使いましょう
- ・食材は必要な分だけ買いましょう



##### ②作った料理は食べきる

- ・作った料理は残さずおいしく食べましょう
- ・作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう

##### ③生ごみは水気をきる

- ・三角コーナーや水切りネットを使って、生ゴミの水気を切りましょう
- ・さらに一工夫して生ごみを減らしましょう

※参考資料：青森県ホームページ「生ごみ減量・食品ロス削減のポイント」

### \*3 平均寿命・健康寿命

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことで、2019（令和元）年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳（日本）である。一方、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいう。

平均寿命と比べて、健康寿命は男性約9年、女性約12年の差があり、国民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会のために、健康寿命の延伸を実現することが必要である。

#### \* 4 栄養教諭

食に関する指導（学校における食育）の推進に中核的な役割を担う「栄養教諭」制度は平成17年度から施行され、栄養教諭普通免許状（専修、一種、二種）を持つ者。

食に関する指導と給食管理を一体のものとして行うことにより、地場産物を活用して給食と食に関する指導を実施するなど相乗効果が期待される。

栄養教諭の配置は地方公共団体や設置者の判断によることとされている。

#### \* 5 補食

おやつは「楽しみ」のほか、「補食」として3度の食事を補う役割もある。特に子どもの胃は大人に比べて小さいので、1度の食事で栄養を十分にとることができないため、おやつからも栄養をとることを考え、内容・量・時間を決めて食べるようにする。

### 好ましい補食 ～栄養を考えたおやつにしましょう～



引用:むつ市1歳6か月児健診 講話資料

## \*6 やせ・肥満の判定基準

### ① BMI(18歳以上)

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数

BMIの求め方

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

肥満学会の定めた基準



やせ(低体重)	ふつう	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

### ② 適正体重

BMI22のときの体重のことをいい、最も病気になりにくい状態とされている。

適正体重の求め方

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

### ③ 肥満度(6~18歳)

子どもの肥満は、肥満度が+20%以上、かつ体脂肪率が有意に増加した状態をさす。

肥満度(%)の求め方

$$(\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$$

※標準体重は文部科学省の学校保健統計調査報告書のデータ参照

### ④ カウプ指数

乳幼児の肥満度を評価するための指標の一つ

カウプ指数の求め方

$$\text{体重 (g)} \div [\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)}] \times 10$$

やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ
14以下	15以上17未満	18以上

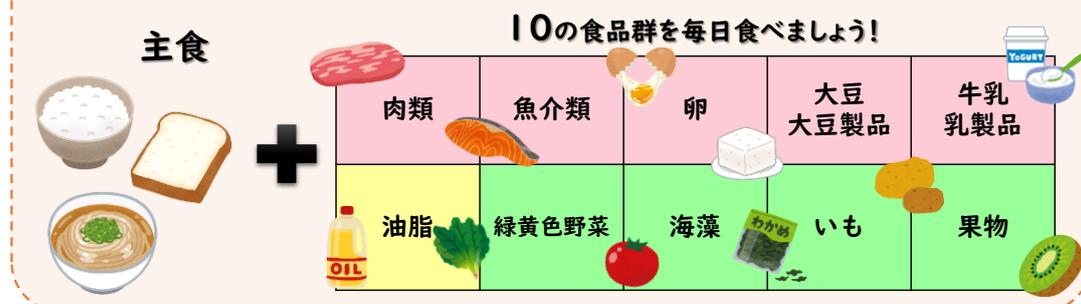
## \*7 フレイル

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性が高くなる。

高齢者の食事の一番の課題は「低栄養」。食欲がなくなり、噛む力も弱まってくるとだんだん食事量が減り、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちになり、その結果、気力がなくなる、免疫力や体力が低下するといった様々な症状が起こりやすくなる。

## 「低栄養」を予防する3つのポイント

- ① 3食（朝食・昼食・夕食）しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう



### 食事のとり方のコツ

料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

また、「バランスの整った配食弁当」であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることが出来ます。

※参考資料：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」パンフレット

## \*8 三色食品群

栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたもの。

	はたらき	食べ物	
黄	エネルギーのもとになる	主食	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
赤	体をつくるもとになる	主菜	肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など
緑	体の調子を整えるもとになる	副菜	野菜、果物、きのこ類、海藻など

### ・五大栄養素

食品に含まれている栄養素のこと。炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（ミネラル）、ビタミンの5つを表す。

### ・炭水化物

ブドウ糖や果糖などの単糖から、構成されているものを総称していう。

炭水化物には大きく分けると、「糖質」と「食物繊維」に分けられる。

## \*9 食生活改善推進員

市町村で実施する食生活改善推進員養成講座を修了し、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食を通じた健康づくりを実践するボランティア団体。

## \*10 毎日の歩数

1日の目標歩数

		男性	女性
健康日本21		9,200歩	8,300歩
健康あおもり21 (第2次)	20~64歳	8,500歩	8,000歩
	65歳以上	6,000歩	5,000歩



## 妊産婦の食生活指針について ~妊娠前からの健康なからだづくり~

- ① 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ③ 不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかりと
- ④ 「主菜」を組み合わせたんぱく質を十分に
- ⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などにカルシウムを十分に
- ⑥ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ⑦ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ⑧ 無理なくからだを動かしましょう
- ⑨ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ⑩ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから



※参考資料：厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」より

## 8020運動について

1989年(平成元年)より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われている。



## 災害時の備蓄について

**最小限備えておきたい食料** 食料や水は**最低3日分**、できれば1週間分を備蓄

水	飲料水、調理用：1日につき成人1人あたり水3L	
主食	レトルトご飯、アルファ化米※、カップ麺、もちなど ※お湯や水を加えると軟らかく美味しいご飯が出来上がる	
主菜	レトルト食品、冷凍食品、 加熱せず食べられるもの（肉や魚の缶詰、練り物、チーズなど）	
副菜	即席味噌汁・スープ、乾燥わかめ、切干大根、野菜ジュースなど	
その他	果物の缶詰、栄養補助食品	
菓子類	チョコレート、クッキーなど	
調味料	塩・しょうゆなど	

- 食料は1日2,000kcalを目安にし、消費・賞味期限に注意する  
期限が切れる前に、日常の食事に活用していき、食品ロスにならないようにする
- 乳幼児、高齢者、アレルギーや基礎疾患をお持ちの方は、対応食品を備える

※参考資料：青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」  
一般社団法人日本食生活協会「災害時に役立つ 食事支援ハンドブック」

## むつ市のうまいは日本一

<p>ほっかりん</p> 	<p>下北地域の冷涼な気候に適した品種として平成 23 年に登場した。お米の柔らかさと粘りが強く、冷めても固くなりにくいいため、おにぎりやお弁当に最適。また、冷凍保存しておいたごはんを解凍してもパサパサしにくい。</p>
<p>アピオス</p> 	<p>見た目は小さなイモのようなのだが、北アメリカ原産の「アメリカホドイモ」というマメ科の植物。茹でるだけで食べられるので、料理の幅も広がる食材。ジャガイモと比較すると、鉄分 4 倍、繊維 5 倍、タンパク質 3 倍、カルシウム 30 倍。そのほか、ビタミン C、ビタミン E、イソフラボンなど女性にうれしい成分が含まれている。</p>
<p>マダラ</p> 	<p>脇野沢のタラ漁業の始まりは、1700 年代と見られ、この地でタラ漁と呼ばれるのは、スケソウダラではなく、マダラのことをいう。脇野沢で獲れるマダラは、毎年 12 月から 2 月にかけて陸奥湾内に産卵のためにやって来るため、メスの子は大きく熟して、オスの白子は口に入れると溶ける感じがする。</p>
<p>一球入魂かぼちゃ</p> 	<p>むつ市の農家が取り組んでいる『一球入魂かぼちゃ』は、名前のとおり、1 株に実を 1 個しか結実させない贅沢に栽培されている。手間のかかる栽培ですが、下北の夏の涼しい気候と相まって、うま味と甘味がぎゅーっと凝縮されて、糖度が 13 から 15 度を超える甘さと、ほくほく感に優れている。</p>
<p>海峡サーモン</p> 	<p>国産サーモンの中でも珍しい外海育ち。潮の流れが速い津軽海峡の生け簀で冬の冷たい荒波に揉まれて育ち、5 月から 7 月にかけて旬を迎える。引き締まった身と上質な脂、とろけるような舌触りが特徴で、飽きのこない美味しさは、お刺身はもちろんのこと、加工しても十分に生きる。</p>
<p>ほたて貝</p> 	<p>陸奥湾で養殖されたほたて貝は、全国第 2 位の生産量を誇る。人工の餌は使わず、山・川・海からもたらされる豊富な天然の植物性プランクトンを吸収するため、「引き立つ甘み」と「とろけるような食感」をもつと絶賛される海の幸。</p>

<p>ナマコ</p> 	<p>北海道から九州および沖縄の沿岸に広く分布（生息）しているが、特に陸奥湾に多く分布している。川内町漁協では、ナマコ資源を増やすため、増殖礁などの整備にも積極的に取り組んでいる。生ナマコの90%は水分で、コリコリ感はタンパクのコラーゲン、軟骨にはコンドロイチン硫酸を含み、ナトリウム、マグネシウムなどのミネラルに富み、ビタミン B2 や葉酸が多く含まれている。</p>
<p>夏秋いちご</p> 	<p>下北地域の夏季冷涼な気候が育てる夏秋いちごの収穫は5月から11月に行われ、この時期の国産いちごとして大変貴重。爽やかな酸味が特徴でスイーツやお菓子によく合い、主に業務用・加工用に出荷されている。</p>
<p>スルメイカ</p> 	<p>もっとも目にする機会の多い一般的なイカで、マイカとも呼ばれている。名前のとおり「スルメ」の原料となっているほか、刺身や塩辛などでも食され、青森県でもっとも馴染みの深いイカである。青森県で一番多く漁獲され、重要な水産資源となっている。大畑地先の津軽海峡は、国内有数のイカの好漁場であり、大畑は古くからイカー一本釣りを主とする漁業と、それに連動する水産加工業を主力産業に「イカの町」として地域の経済、歴史、文化を育み発展してきた。</p>
<p>ヒラメ</p> 	<p>本州最北端・下北半島に位置する関根浜地区は、北海道を望む津軽海峡に面し、良質なヒラメが獲れる地域。関根浜産のヒラメは高級白身魚の代表格として刺身や寿司ネタとして用いられ、各市場の業者間でも一目おかれている。時間とともに身は柔らかくなり、うま味成分が一段と強まり、うま味のもとグリシンやアラニン、バリン、グルタミン酸などのアミノ酸である。</p>
<p>下北牛</p> 	<p>下北牛は、北東北の特産牛日本短角種と日本短角種に和牛を交配した牛を、本州最北「下北地域」で育てたブランド牛。大自然の中に放牧され、栄養満点の干し草と乳酸菌を与えられて育つ下北牛は、ヘルシーな赤身肉が特徴で、従来の赤身肉のイメージを覆すかのように非常に柔らかく、噛むほどに肉本来の旨味が感じられる。</p>

参照：むつ市 HP 「むつ市のうまいは日本一！」

◆参考資料

1. 策定の経過

(1) 食育推進会議

年月日	内容
令和4年6月	第1回食育推進会議 第4次食育推進計画の概要、今後の策定スケジュールについて等
令和4年10月	第2回食育推進会議 第4次むつ市食育推進計画の素案について、今後の取り組みについて等
令和5年2月	第3回食育推進会議

(2) 庁内検討

年月日	内容
令和4年6月	第1回庁内検討会議 第4次食育推進計画の概要、今後の策定スケジュールについて等
令和4年10月	第2回庁内検討会議 第4次むつ市食育推進計画の素案について、今後の取り組み・連携について等
令和5年2月	第3回庁内検討会議

(3) プロジェクトチーム

年月日	内容
令和4年6月	第1～第3回打ち合わせ
	策定スケジュールについて、食育推進会議・庁内検討会議に向けて
令和4年7月	第4～第7回打ち合わせ
	各学校への食育活動報告依頼について、3次結果から現状と課題について（乳幼児～学童期）
令和4年8月	第8回～第11回打ち合わせ
	保育園への肥満調査について、肥満対策について、3次結果から現状と課題について（青年期以降）
令和4年9月	第12回～第14回打ち合わせ
	目標値について、今後の取り組みについて 庁内検討会議・食育推進会議に向けて
令和4年10月	書面による打ち合わせ

## 2. むつ市食育推進会議

### (1) 条例

#### (設置)

第1条 心身の健康を増進する健全な食生活を推進するため、食育基本法（平成17年法律第63号）の規定に基づき、むつ市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

#### (所掌事務)

第2条 推進会議は、市長の諮問に応じ、食育推進計画の作成及びその実施の推進並びに食育に関する重要事項について審議する。

#### (組織)

第3条 推進会議は、委員20人以内で組織する。

#### (委員)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 農林漁業に関する団体が推薦する者
- (2) 教育、保育等に関する団体が推薦する者
- (3) 食生活改善推進員会を代表する者
- (4) 市の職員
- (5) 前各号に掲げるもののほか、市長が適当であると認める者

2 委員（前項第4号に該当する者を除く。）は、非常勤の特別職とする。

3 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

#### (会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

#### (会議)

第6条 推進会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集する。ただし、委員の委嘱後、最初の会議は、市長が招集する。

2 会長は、会議の議長となる。

3 会長は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

4 会議の議事は、出席委員の過半数をもってこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

#### (意見の聴取等)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて説明又は意見を求めることができる。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(むつ市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 むつ市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（平成6年むつ市条例第1号）の一部を次のように改正する。

「別表中 障害福祉計画等策定委員会委員」を「障害福祉計画等策定委員会委員・食育推進会議委員」に改める。

3 この条例は、平成30年4月1日から施行する。

(2) 食育推進会議委員名簿

任期 令和4年10月23日～令和6年10月22日

	所属等	役職名	氏名
農 林 漁 業	十和田おいらせ農業協同組合むつ支店女性部	支部長	工藤 睦子
	むつ市漁業協同組合	事務局	早坂 由香
	脇野沢村漁業協同組合	主任	中村 理賀
教 育 保 育	下北地区学校給食連絡協議会	会長	西川 正之
	下北地区学校栄養士協議会	会員	飛林 ゆかり
	むつ市学校保健会 養護教諭部会	会長	杉原 みゆき
	むつ市私立幼稚園協会	副会長	坂井 玲子
	青森県保育連合会むつ支部	事務局	高田 聡美
	むつ市連合PTA	会長	大見 竜人
食 生 改 善 推 進 員	むつ市むつ食生活改善推進員会	会長	津川 るみ子
	むつ市川内食生活改善推進員会	会長	伊藤 眞紀子
	むつ市大畑食生活改善推進員会	会長	成田 良子
	むつ市脇野沢食生活改善推進員会	会長	脇江 登美子
栄 養 士	青森県栄養士会むつ下北地区会	理事	横山 敏久
	下北地域県民局地域健康福祉部保健総室	技師	三上 葵
市 職 員	むつ市経済部	部長	立花 一雄
	むつ市子どもみらい部	部長	吉田 由佳子
	むつ市教育委員会	教育部長	伊藤 大治郎
	むつ市健康づくり推進部	部長	菅原 典子

