

第5期美郷町食育推進計画（案）

令和8年度～令和12年度



令和8年3月

秋田県美郷町

目 次

第1章	計画の趣旨	1
第2章	計画の位置づけ	1
第3章	計画の期間	1
第4章	食をめぐる現状と課題	2
	(1) 第4期までの計画期間における課題	
	(2) 食育に関するアンケート結果より見えてきた課題	
第5章	食育の推進体制	15
第6章	美郷町が目指す食育の方向	16
第7章	食育の基本的施策	19
	(1) 家庭での取り組み	
	(2) 保育・教育現場での取り組み	
	(3) 地域での取り組み	
	(4) 行政での取り組み	
	(5) 生産者・食品関連事業者の取り組み	
	(6) その他	
資料編		27

第1章 計画策定の趣旨

本計画は、食育基本法に基づき、町民一人ひとりが、「食」に関する正しい知識と的確な判断力（「食」を選択する力）を習得し、生涯にわたり健全な食生活を実践することができる能力を育むことを目的としています。

第5期計画では、これまでの「食を大切にし、それを次世代に伝えていく」基本方針を継承するとともに、国の第5期計画の趣旨も踏まえ「人間と食料と環境の調和」を意識した食育の推進を図り、持続可能な地域社会の実現に取り組むことを目指しています。

第2章 計画の位置付け

本計画は、食育基本法及び国の第5次食育推進基本計画、県の食育推進計画を基に、町の総合計画である「美郷町総合計画」「健康みさと21計画」「美郷町セルフケア推進方針」「美郷町子どものセルフケア推進計画」「子ども子育て支援事業計画」ほか、様々な計画と整合性を図りながら、連携して本計画を推進します。

第3章 計画の期間

国の食育推進計画、県の食育推進計画と同様、令和8年度から令和12年度までの5年間の計画とします。

令和12年度を目標年度とし、毎年美郷町食育推進計画策定委員会において、進捗状況を確認していきます。

ただし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合は必要に応じて、目標年度前においても計画を見直すこととします。

第4章 食をめぐる現状と課題

第4期計画の目標に関する成果を確認すること及び現状の食生活を把握するため、アンケート調査を行いました。その他、健康課題と照らし合わせ、食の問題点と今後の方向性について検証しました。

- | | |
|---------|--|
| 1. 調査期間 | 令和7年9月～11月 |
| 2. 調査対象 | 子ども・・・・・・・・町内の小学5年生（保護者回答）、中学2年生
大人・・・・・・・・20～80代の町民 |
| 3. 対象者数 | 子ども232人（小学5年生120名、中学2年生112名）
大人は、無記名による書面回答及びインターネットによる電子回答 |
| 4. 回収数 | 子ども170人（回収率73.3%）、大人923人 |
| 5. 調査項目 | 1. 規則正しい食事について
2. 栄養バランスについて
3. 塩分摂取量等について
4. 地産地消について
5. 食事の支度について
6. 食育の関心度について
7. 生活習慣病について |

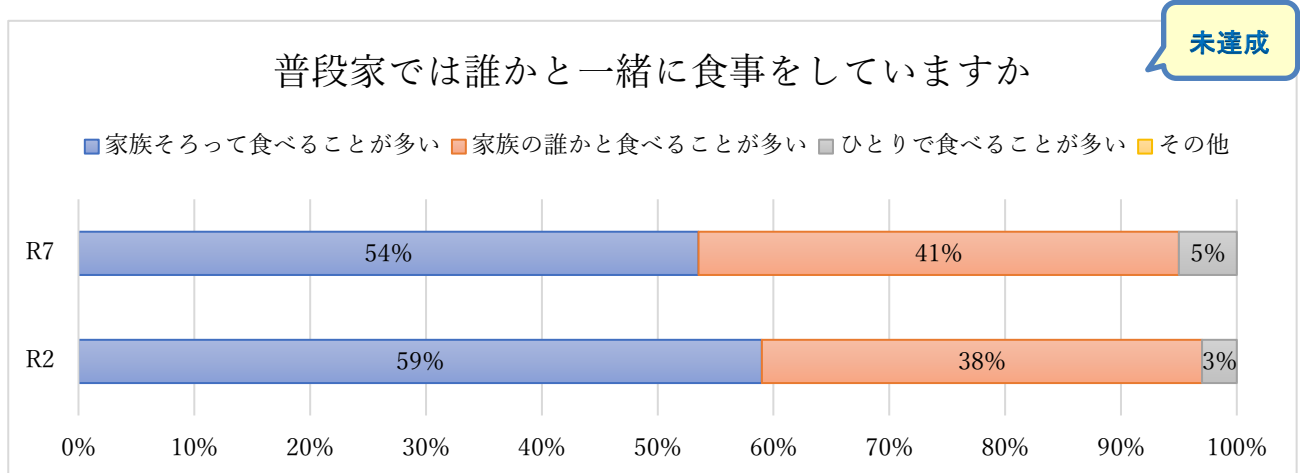
子どもに関すること

●食事は家族全員または家族の誰かと食べる人の割合

目標値 98%以上

アンケート結果 95%

1日1回は家族そろって、または家族の誰かと一緒に食事をとると回答した割合は95%でした。核家族化や共働き世帯の増加、子どものスポーツ活動や学習塾等による生活時間の多様化により、前回調査より2ポイント低下し、目標値の達成には至っていません。家族と食卓を囲むことは、食事のマナーや食への感謝の気持ちを育む大切な機会であることから、家庭や地域において引き続き意識づけを行っていく必要があります。



●1日3食規則正しい食事をしている人の割合

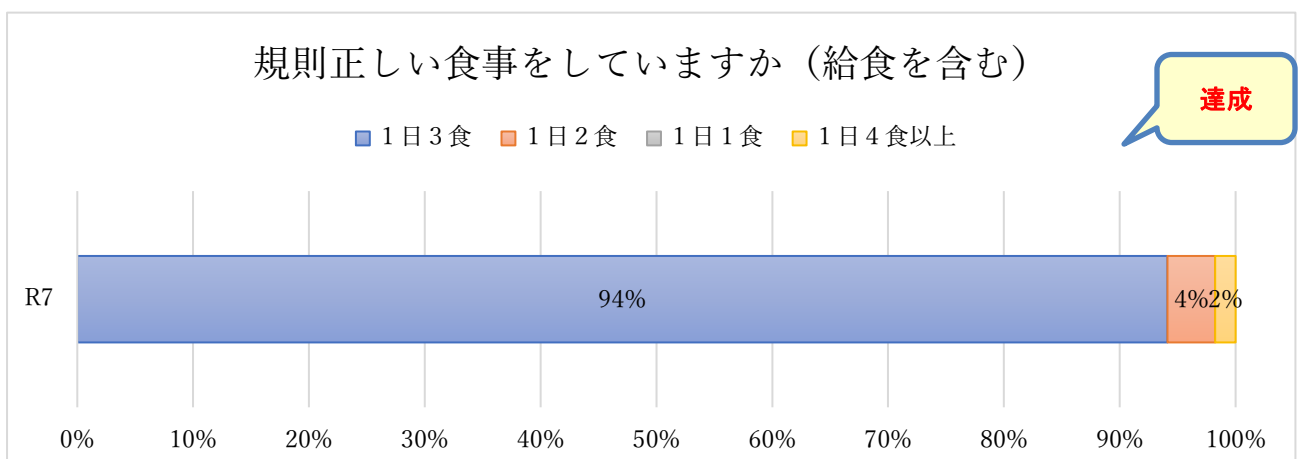
目標値 90%以上

アンケート結果 94%

1日3食と回答した子どもの割合は94%と、目標値を上回りました。

規則正しい食事は生活リズムを整え、必要な栄養素をバランスよく摂取するために大切です。

また、朝食・昼食・夕食をできるだけ決まった時間にとることは、健やかな成長や肥満予防にもつながることから、今後も継続した実践が望まれます。



●朝ごはんを毎日食べる人の割合

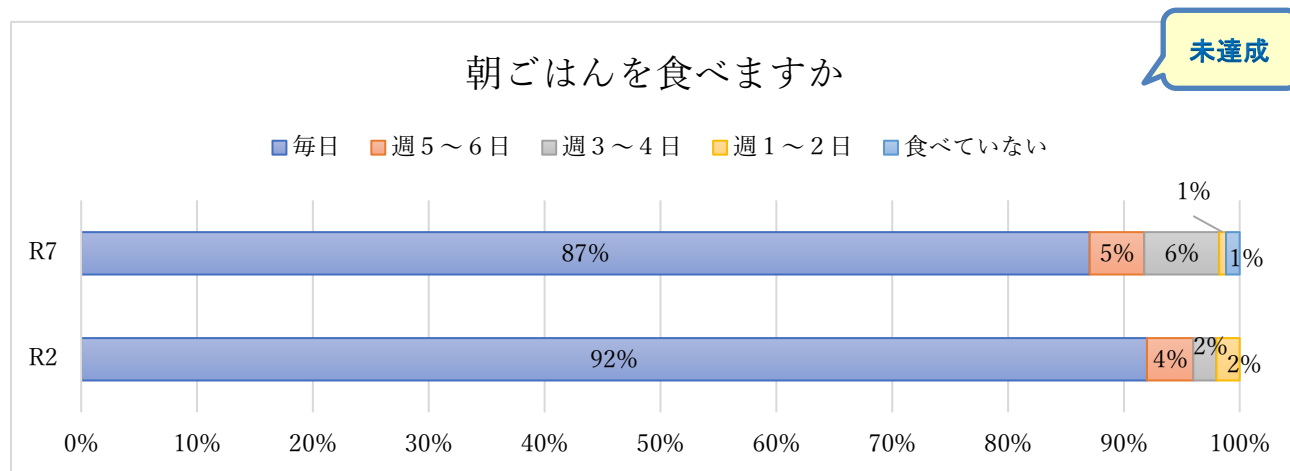
目標値 100%

アンケート結果 87%

朝ごはんを毎日食べている子どもの割合は87%で前回調査より低下し、目標値には達していませんでした。

欠食の理由としては食欲がないことや前日の夕食時間や就寝時間が遅いことなど、生活リズムの影響が考えられます。

朝ごはんを毎日食べることは本来、100%を目指すべき項目であり、健やかな成長や肥満予防の点から大切ですが、第5期計画では、これまでの実態や生活環境の変化を踏まえ、段階的な改善を図る観点から目標値を100%から90%に見直しています。



●規則正しい生活を心がけている人の割合

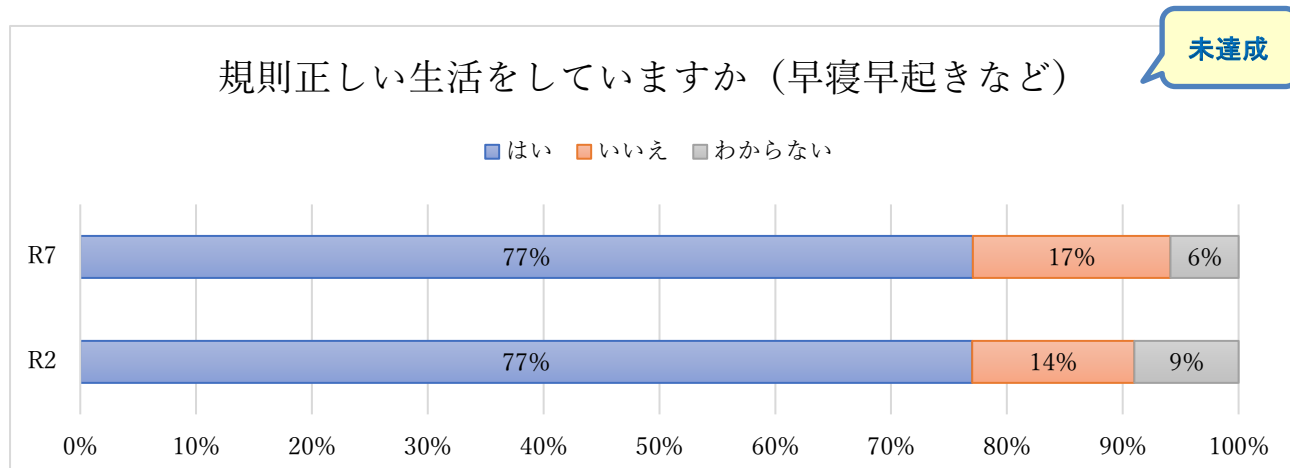
目標値 80%以上

アンケート結果 77%

早寝早起き等の規則正しい生活を心がけている子どもの割合は77%で、一定の意識はみられるものの、わずかに目標値に達していません。

生活リズムの乱れは、心身の健康や日常生活にも影響を及ぼすだけでなく、将来の生活習慣にもかかわることが考えられます。

そのため、家庭での声かけをはじめ、学校や地域と連携した継続的な取り組みを通じて、無理なく実践できる生活習慣づくりを進めていくことが大切です。



●腹八分目を意識している人の割合

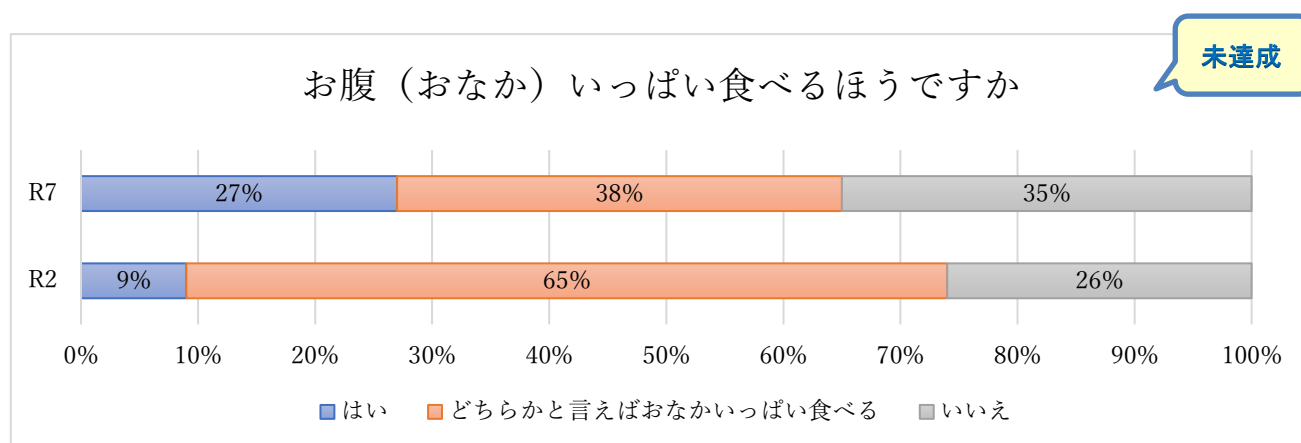
目標値 80%以上

アンケート結果 35%

おなかいっぱい食べる子どもの割合は17%増加し、増加傾向が見られました。

成長期にある子どもにとって十分な栄養摂取は重要である一方、過度な食べ過ぎは将来的な肥満や生活習慣病のリスクにつながることを懸念されます。

腹八分目という目標は、子どもにとって具体的にイメージしにくいことから、第5期計画では、食事を適量に抑えることに加え、早食いににならないようよく噛んでゆっくり食べることを意識できるよう、望ましい食べ方の定着を図っていく必要があります。



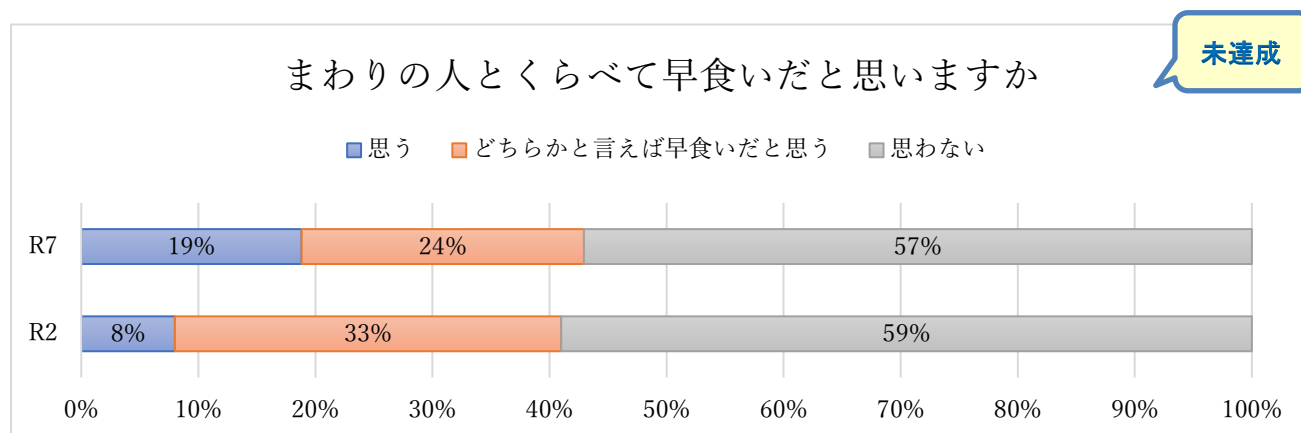
●早食いの人の割合

目標値 30%以下

アンケート結果 43%

早食いだと思わない子どもの割合はわずかに減少していますが、早食いだと思う子どもの割合は11ポイント増加し、大幅に増えています。

早食いは食べ過ぎや肥満につながりやすいため、よく噛んでゆっくり食べることの大切さについて引き続き啓発を行い、健やかな食習慣の定着を図ることが求められます。



●肥満傾向児出現率

目標値 小学生 11%以下、中学生 9%以下

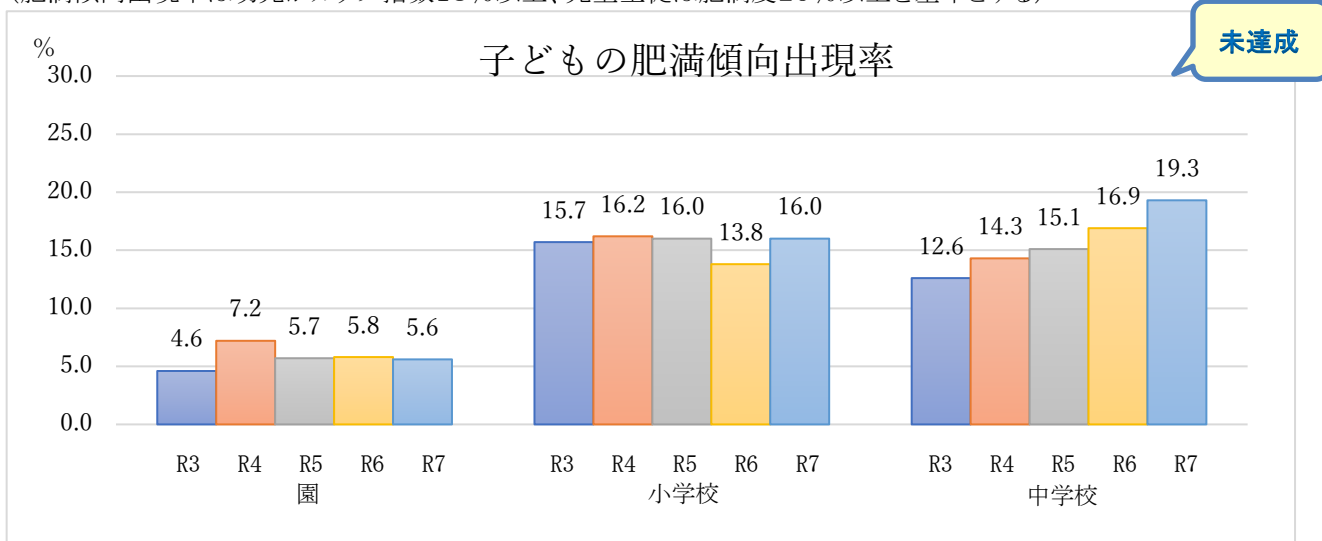
統計結果 小学生 16.0%、中学生 19.3%

肥満傾向出現率は年度により差は見られるものの令和3年度調査時に比べ、園児は改善傾向が見られ、小学生は横ばい傾向、中学生では増加傾向が見られます。

夏季・冬季休業等の長期休業中は、食生活の乱れや運動不足により肥満度が上がりやすいことが懸念されます。

子どもの頃に身についた生活習慣は将来にわたって影響することから、家庭を中心に食事や運動、睡眠を含めた規則正しい生活習慣の定着を図っていくことが大切です。

(肥満傾向出現率は幼児がカウプ指数18%以上、児童生徒は肥満度20%以上を基準とする)



(美郷町肥満傾向出現率に関する統計より)

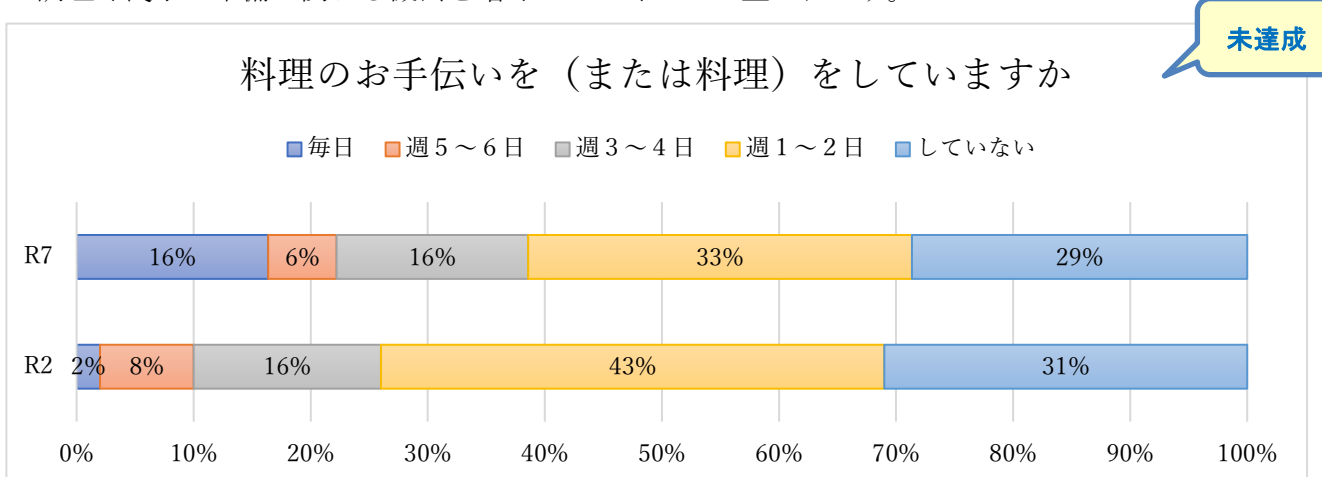
●料理の手伝いを週1回以上する人の割合

目標値 75%以上

アンケートの結果 71%

毎日お手伝い等をする子どもの割合は大幅に増加し、目標値も達成しました。一方で、約3割の子どもは料理のお手伝いをしていない状況です。

料理の手伝いは、食への関心を高めるとともに、五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）の発達や食事を準備してくれる人への感謝の心を育む機会にもなります。家庭において、無理のない範囲で調理や食事の準備に関わる機会を増やしていくことが望まれます。



●美郷産農産物の学校給食利用率

目標値 55%以上

給食センターでの食材利用率 47.5%

学校給食では積極的に美郷産野菜を農家と連携して提供しています。

月に1回「美郷給食の日」があり、当日使う野菜の栄養や育てた農家の紹介のほか、当日の給食レシピを載せたものを「美郷給食のおたより」として発行し、家庭に配布して地産地消を啓発しています。その他、毎月1回給食だよりを発行しています。

季節により仕入れが難しい月もあり、継続して農家との連絡調整を図る必要があります。

町内産物の学校給食利用率（※21品目）

R 3	R 4	R 5	R 6
46.5%	49.1%	41.4%	47.5%

未達成

※21品目とは秋田県で給食に使う県産食材を指定しているもの

（じゃがいも、にんじん、ほうれん草、ピーマン、長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、大根、白菜、トマト（ミニトマト含む）、生しいたけ、アスパラガス、小松菜、さやいんげん、かぼちゃ、さといも、なす、しめじ、まいたけ）

大人に関すること

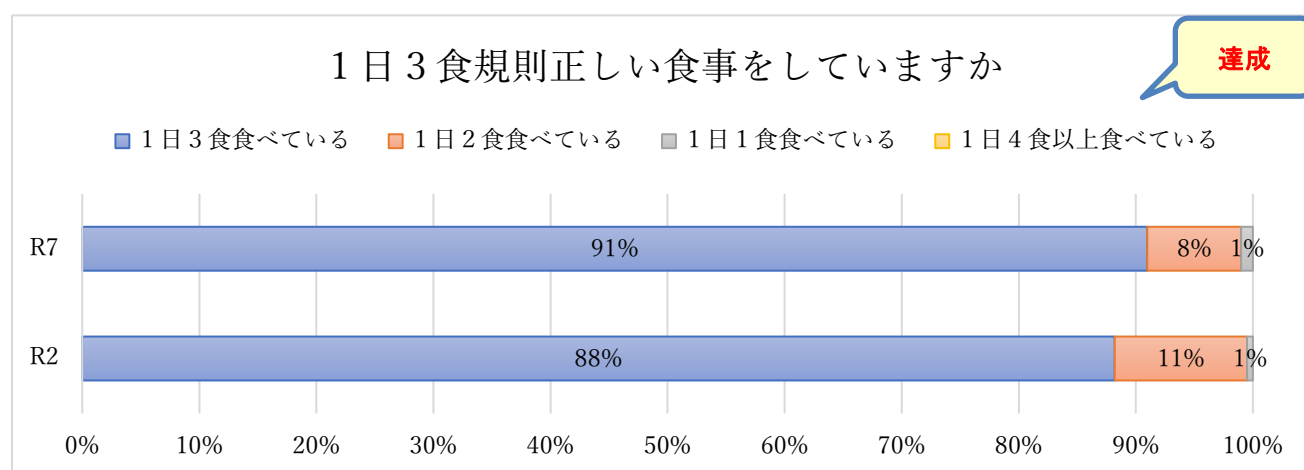
● 1日3食規則正しい食事をしている割合

目標値 90%以上

アンケート結果 91%

1日3食規則正しい食事をしていると回答した割合は91%と、目標値を達成しました。

規則正しい食事は、生活リズムを整え、健康の維持増進に重要な役割を果たすことから、引き続き朝食・昼食・夕食をできるだけ決まった時間にとる意識を持ち、良好な食習慣を図る必要があります。



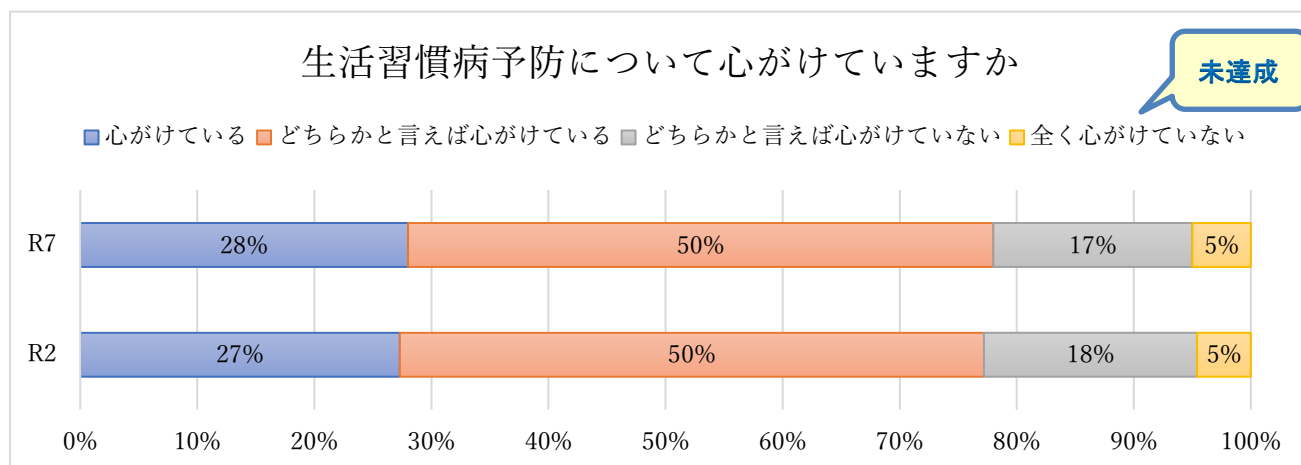
● 生活習慣病の予防について心がけている人の割合

目標値 80%以上

アンケート結果 78%

生活習慣病予防について心がけている割合は78%と、前回調査からわずかに増加傾向が見られましたが目標値に至りませんでした。

生活習慣病は、発症すると生活の質の低下や医療費の増加、介護リスクの上昇につながることから、日々の食事や運動、休養の大切さを自分ごととして捉え、無理なく続けられる取り組みを促していく必要があります。



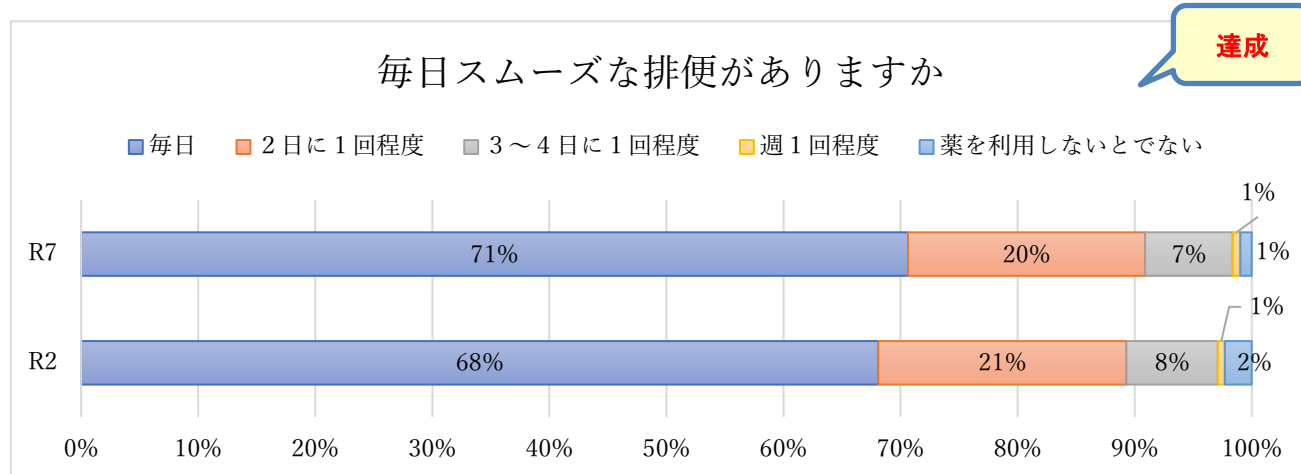
●毎日スムーズな排便のある人の割合

目標値 70%以上

アンケート結果 71%

毎日スムーズな排便のある人の割合は71%となり、前回調査より向上し、目標値を達成しました。

規則正しい食事や栄養バランスの取れた食生活は腸内環境を整え、健康的な生活習慣の形成につながるため、今後も食生活の改善を通じた健康づくりと野菜摂取について普及・啓発を進めていく必要があります。



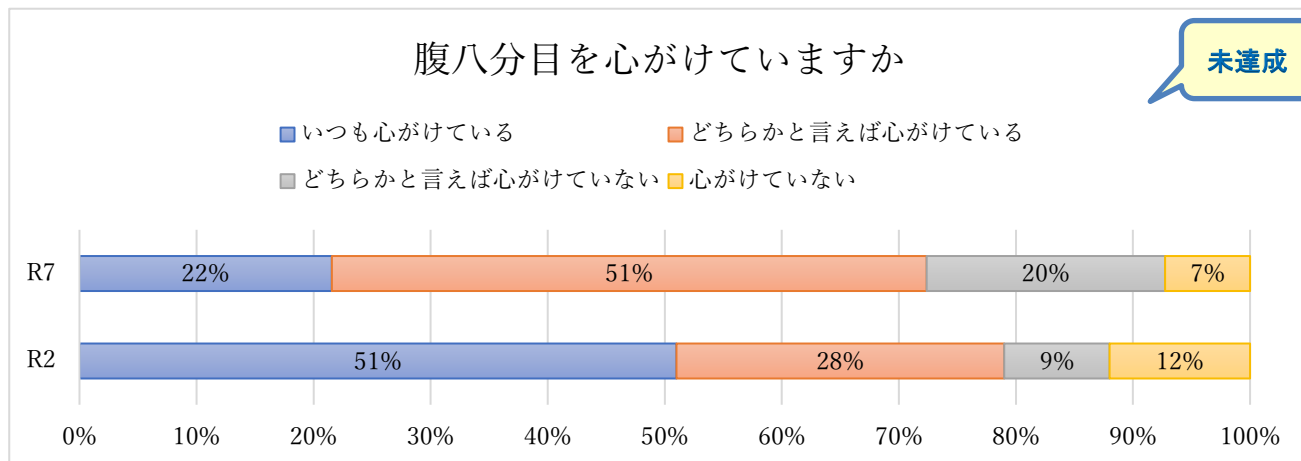
●腹八分目を意識している人の割合

目標値 80%以上

アンケート結果 73%

腹八分目を心がけている人の割合は71%と、前回と比べると6ポイント低下しました。

腹八分目を心がけることは肥満予防や生活習慣病対策として重要であり、ゆっくりよく噛んで食べること、20分以上かけて食事をとるといった意識を持つことが重要です。日々の食事のとり方を見直し、意識的に取り組むことが求められます。



●早食いの人の割合

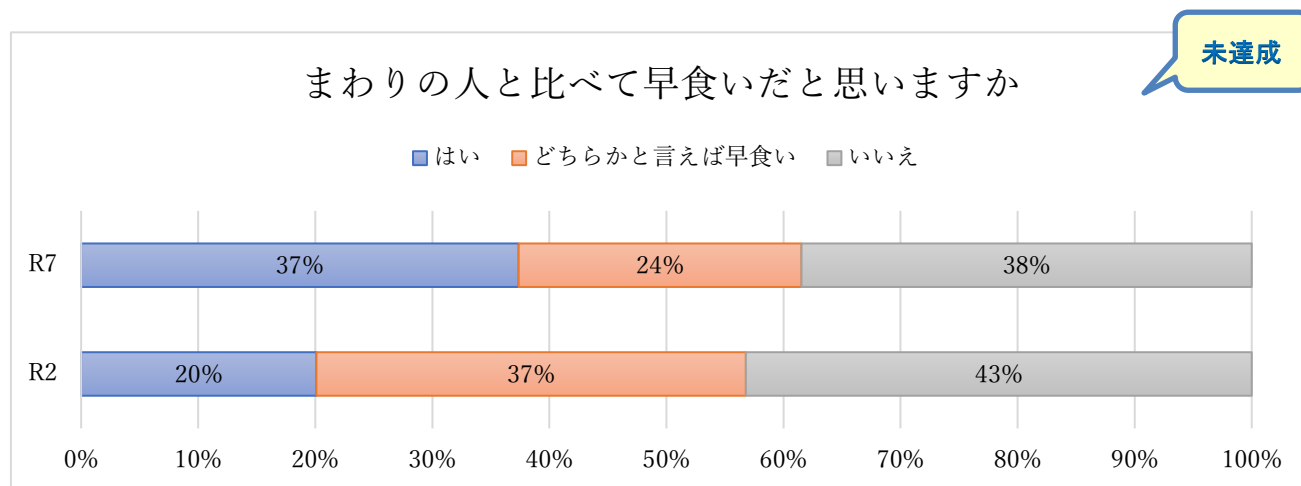
目標値 30%以下

アンケート結果 61%

早食い傾向にある人の割合は、前回調査より4ポイント増加しました。

食事環境（時間不足、加工食品の増加、コンビニ文化など）の変化やストレスや疲労による過食など、早食いが増加する要因が増えています。

早食いは過食や肥満につながりやすいことから、よく噛んでゆっくり食べることを意識した食習慣の定着を図る必要があります。



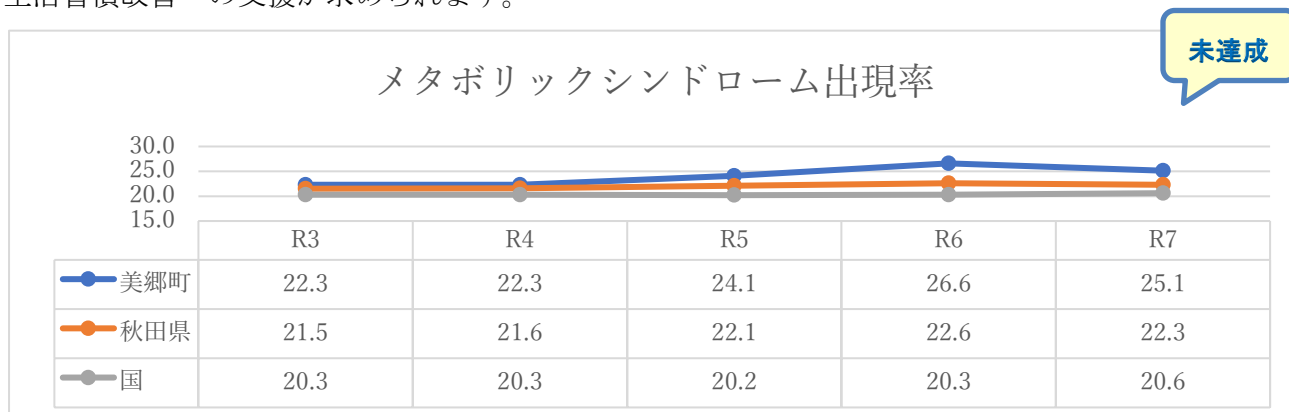
●メタボリックシンドローム出現率

目標値 20%以下

統計結果 25.1%

美郷町のメタボリックシンドロームの該当者割合は、目標値20%以下に対し、25.1%と目標値を上回り、増加傾向が続いています。特に男性に多くみられることから、食生活や運動習慣の見直しが必要です。

メタボリックシンドロームの判定基準となる、内臓脂肪の蓄積、高血糖、脂質異常、高血圧については、自身の健康状態を把握するため、年1回の特定健診受診を促すとともに、結果を踏まえた生活習慣改善への支援が求められます。



(国保データベースシステムより)

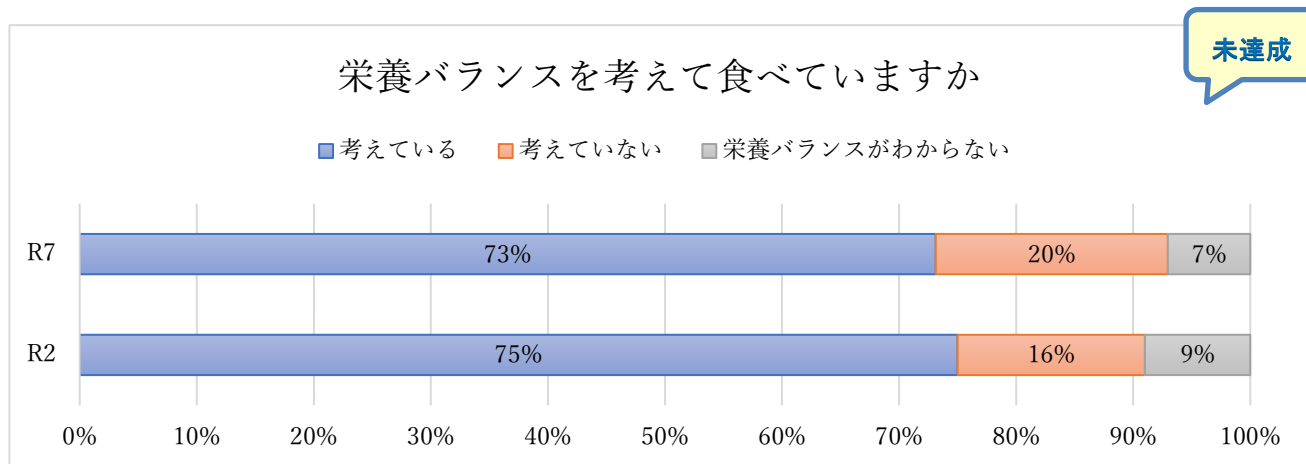
●栄養バランスに配慮している人の割合

目標値 80%以上

アンケート結果 73%

栄養バランスに配慮している人の割合は73%と、目標値を下回っています。

栄養が偏ると体調不良や生活習慣病のリスクが高まるため、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事の重要性について、わかりやすい情報を継続して発信するほか、食生活改善推進員による活動を通して広く啓発する必要があります。



●野菜を1日（自分の）両手に2杯以上食べる人の割合

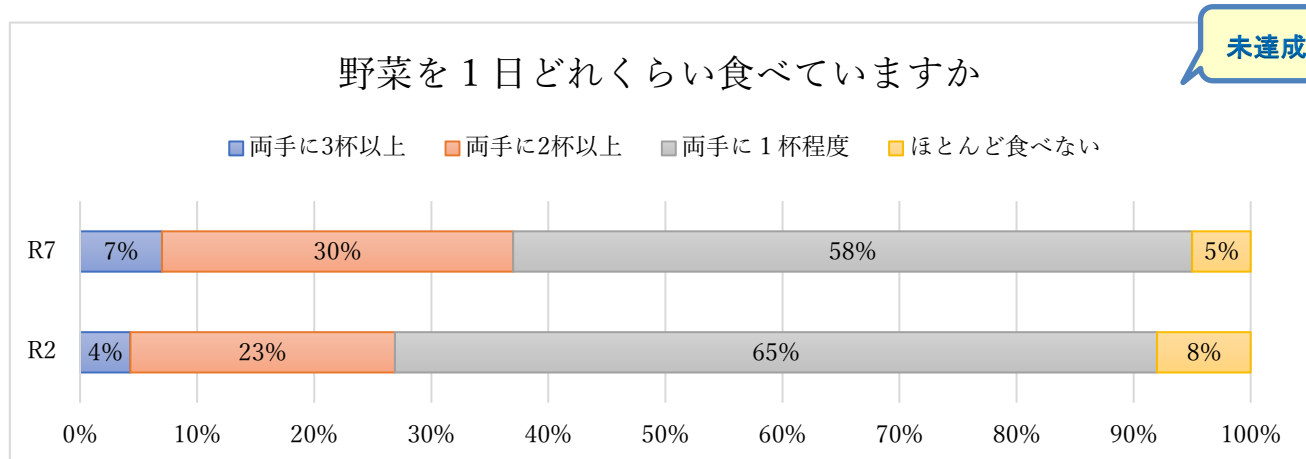
目標値 50%

アンケート結果 37%

国では毎日350gの野菜（両手約3杯分）をとることを目標としています。

野菜を1日両手に2杯以上食べる人の割合は37%と、前回調査より10ポイント増加しましたが、目標値には達していません。

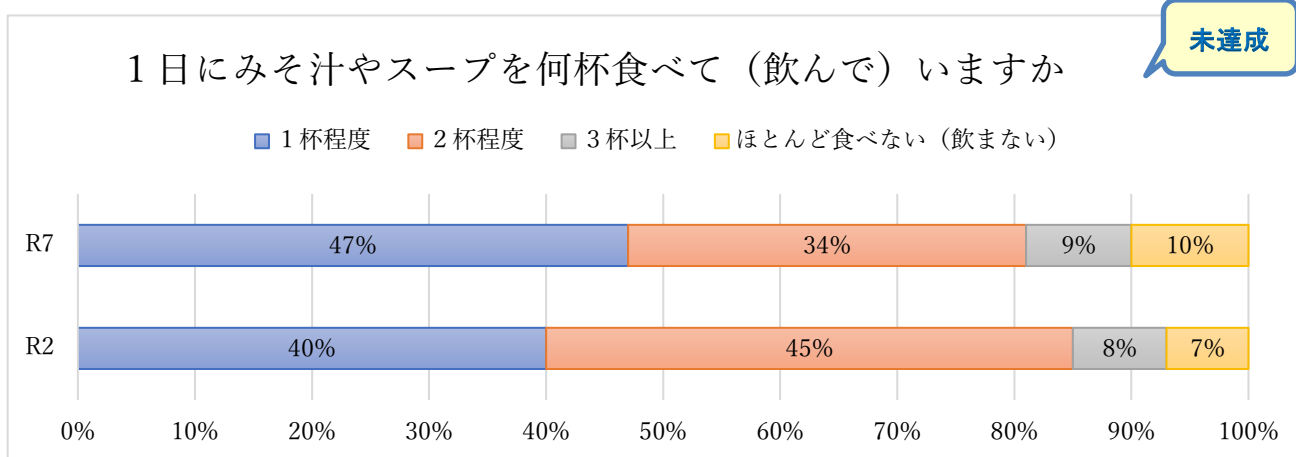
野菜摂取は、生活習慣病の予防に効果的であることから、1日の目安量や食事へのとり入れ方の工夫について啓発を行い、日常の食事で無理なく野菜を増やせるよう支援していく必要があります。



●みそ汁やスープの摂取回数が1日1杯以下の人の割合 目標値 60%以上
アンケート結果 57%

みそ汁やスープの摂取回数が1日に1杯以下の人の割合は57%と、前回調査より10ポイント増加しましたが、目標値には達していません。

汁物からの塩分摂取量が多くなりがちなことから、減塩の必要性や出汁を活かした調理の工夫について周知を行い、塩分を控えた食生活を促していく必要があります。

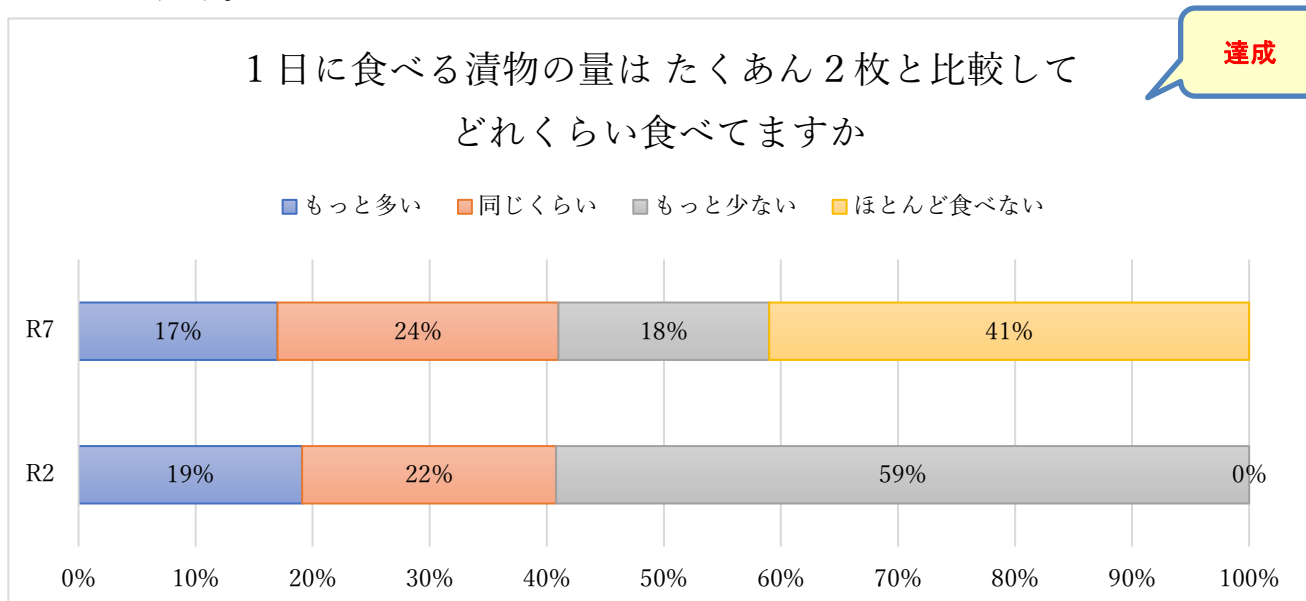


●1日に食べる漬物の量が少ない人の割合 目標値 70%以上
アンケート結果 83%

たくあん2枚を基準とし、漬物を食べる量の割合は、前回調査と比べほぼ横ばい傾向でした。

令和7年度の調査では「ほとんど食べない」の項目を増やし、全体の4割は漬物を日常的に食べる習慣がなくなっている状況です。

郷土の食文化を守りながらも、塩分の摂り過ぎに注意し、適量を意識した食生活を継続していく必要があります。

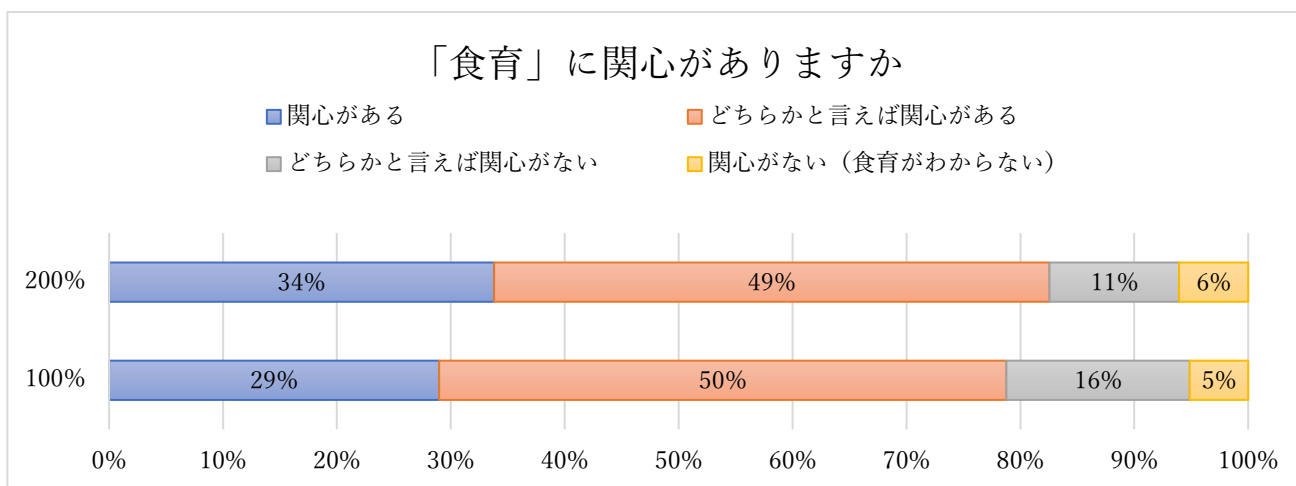


●「食育」に関心がある人の割合

「食育に関心がある」「どちらかと言えば関心がある」人は全体の83%で、4ポイント増加しました。

食育は生きていく上で望ましい食習慣を身につけるために必要なことです。

また、生活習慣病予防についての心がけはほぼ横ばい傾向で、健康の維持増進にも影響することから、今後も食育に関心を持つように働きかけていく必要があります。

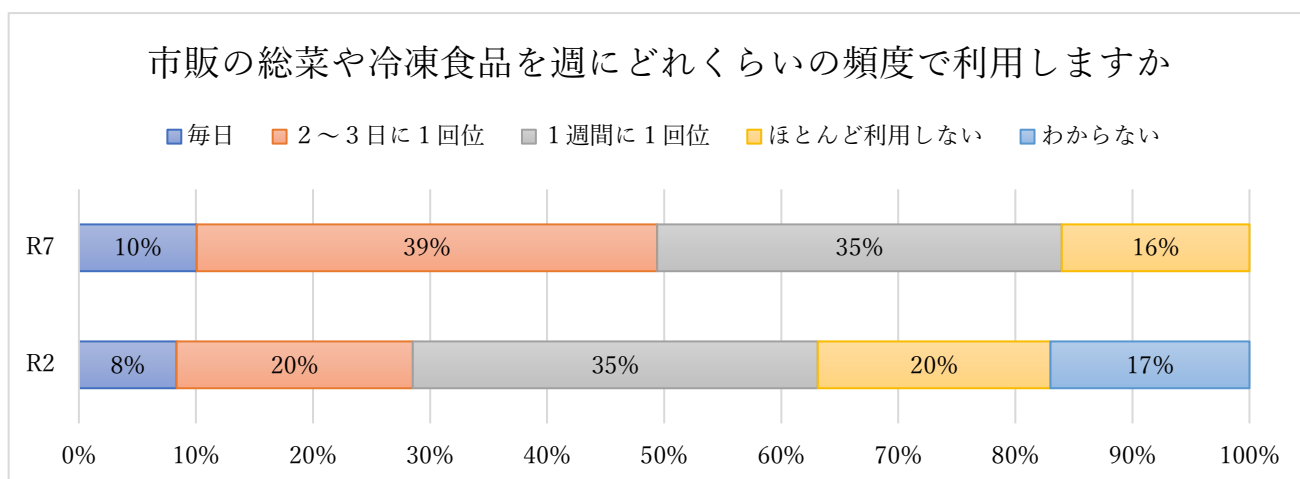


●市販の総菜や冷凍食品を1週間に1回以上利用する人の割合

市販の惣菜や冷凍食品は、冷凍技術や保存技術向上により種類が豊富になり、手軽で便利な食品として広く利用されています。しかし、塩分や脂質を多く含む商品も依然として多く、これらに偏った生活食生活が続くと、栄養バランスが崩れ、生活習慣病のリスクが高まることが懸念されます。

市販の冷凍食品を利用する際には、食材をプラスして栄養バランスをとり生活習慣病予防に努めることが大切です。

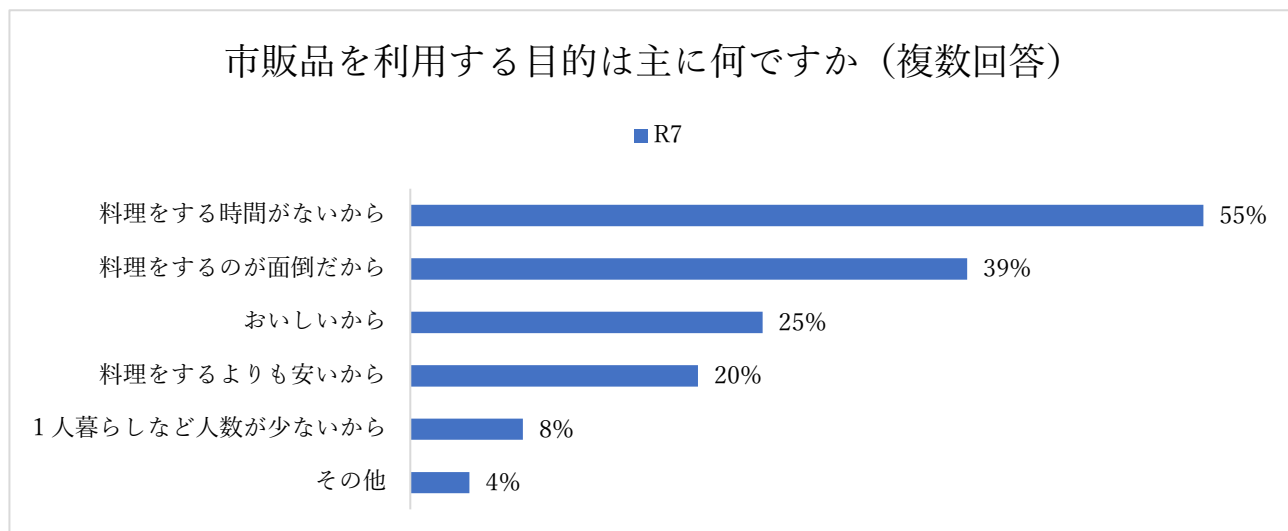
生活習慣病予防のために、市販の惣菜や加工食品を上手にとり入れる工夫や、栄養成分表示を確認することの重要性について啓発していく必要があります。



●市販品を利用する主な目的について

市販品を利用する目的を見ると「料理をする時間がない」、「料理をするのが面倒」と言った理由が多く見られました。

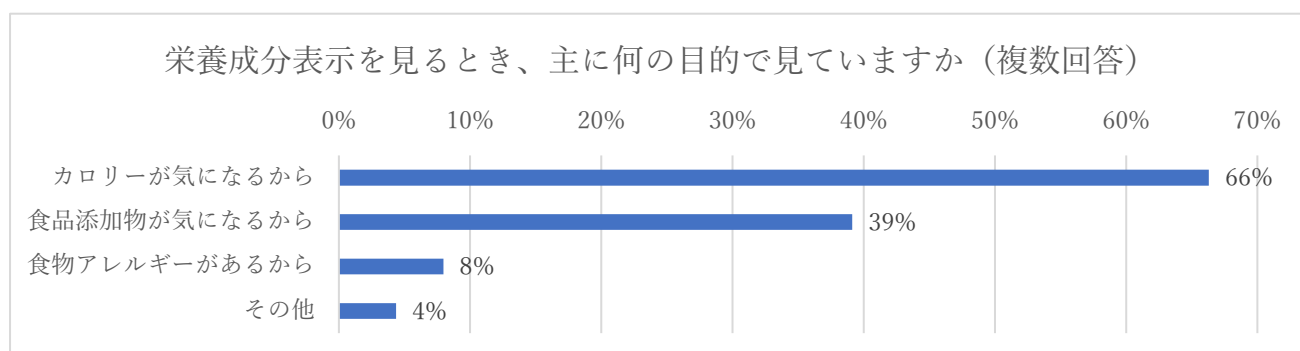
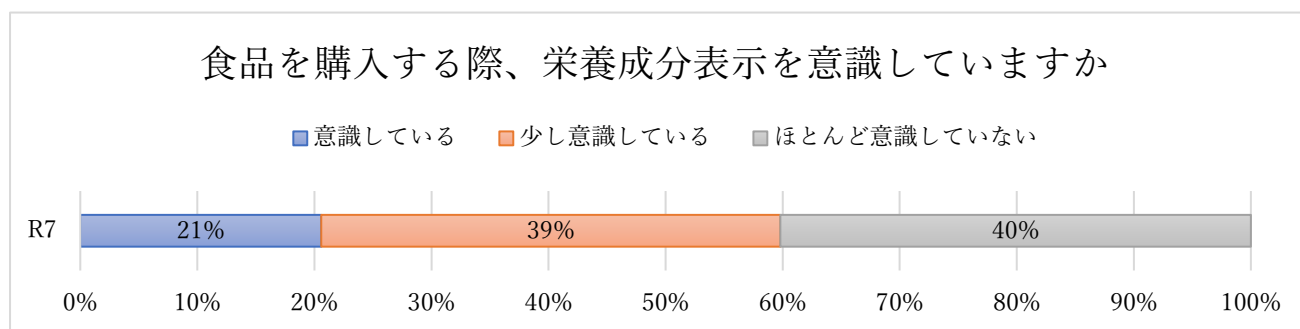
また、「おいしいから」、「料理をするよりも安いから」といった共働きや仕事の形態、生活スタイルの変化が要因と推測される理由も見受けられます。



●栄養成分表示への意識について

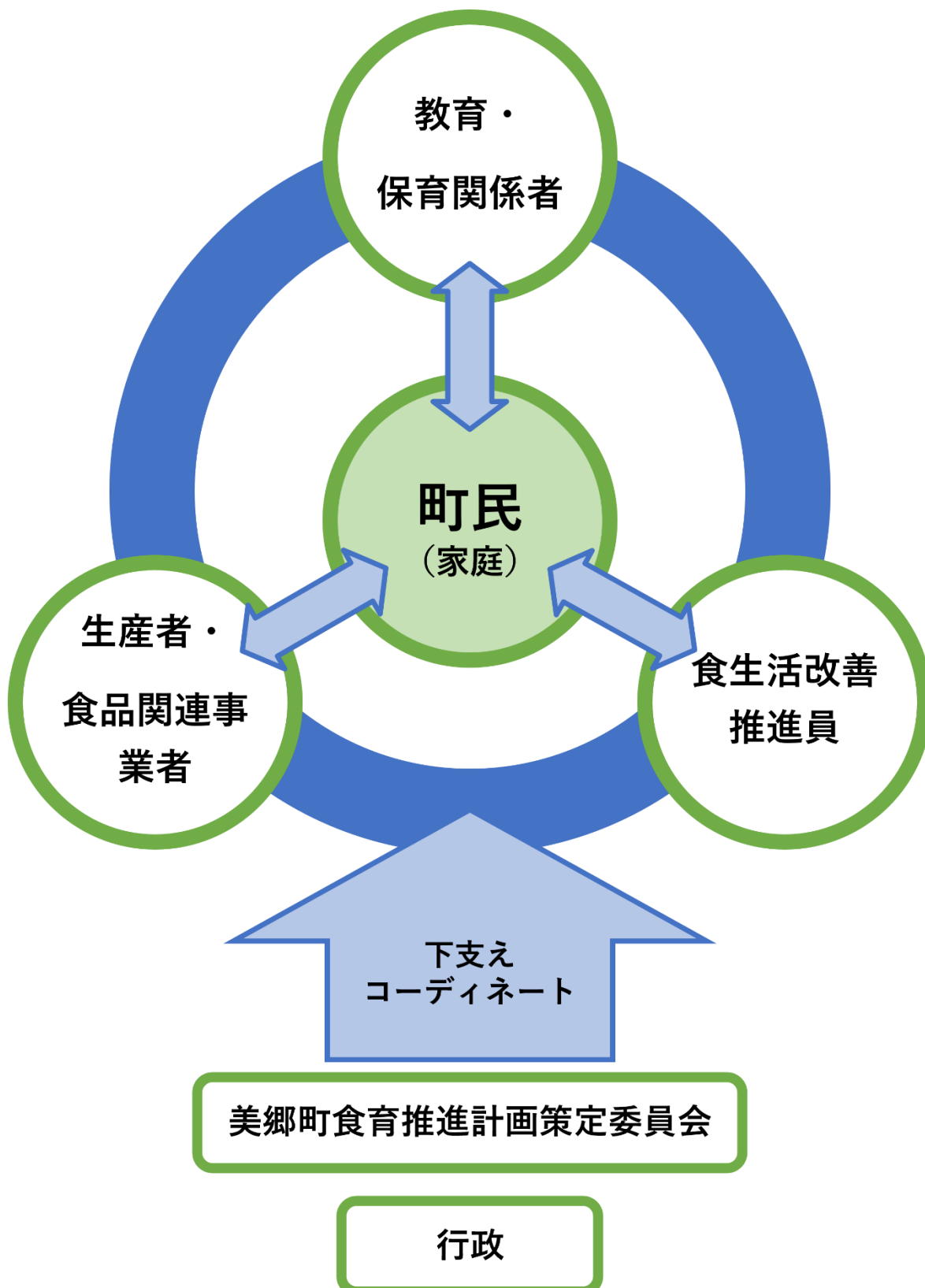
栄養成分表示を意識している人は6割で、そのうちカロリーを気にしている人は66%と、健康に配慮しようとする意識が伺えます。

また、食品添加物など現代の食の問題に対する意識の高さも見られることから、これらに対する正しい知識をわかりやすく伝えていく必要があります。



第5章 食育の推進体制

食育の推進について、町民一人ひとりが健康で豊かな人間性を育んでいけるよう、家庭を中心に教育・保育関係者、地域・団体が、それぞれの立場で食育の重要性を認識し、お互いに連携・協力を図りながら、健全な食生活を目指していきます。



第6章 美郷町が目指す食育の方向

【基本理念】

「 地域の恵みで元気な未来へ ～人・自然・地域が調和する美郷の暮らし～」

【基本方針】

- ① 生涯を通じて心身の健康を支える食育を推進する
- ② 多様な暮らしに対応した食育を推進する
- ③ 豊かな美郷の自然と食に感謝できる心を育み地産地消を推進する

【目 標】

項 目	主な取り組み
①心と体の健康を意識して食事をする	規則正しい食生活を心がけよう 生活習慣病の元となる肥満を予防しよう 野菜をたくさん食べよう 塩分を控えよう
②日々の暮らしの中の食事を大切にする	栄養バランスを意識した食生活を心がけよう 家族みんなで食事を楽しもう 食に関心を持とう
③美郷の豊かな食材をいただく	地元の農産物を積極的にとろう

【それぞれの役割】

町民（家庭）	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じて心身の健康を意識し、日々の食事を大切にする。 ・地産地消を心がけ地元でとれた食材をおいしくいただく。 ・食品ロス削減を意識して食に対しての感謝を深める。
食生活改善推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進する。 ・食育に関して、町民への普及や啓発に努める。
生産者・食品関連事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・安全安心な農産物・加工品を提供する。 ・農作業等の体験の場所を提供する。 ・給食への食品の供給をはかる。
保育・教育関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じた、望ましい食習慣の形成に努める。 ・給食等を通じて食育に関する指導を行う。
美郷町食育推進計画策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進計画の進捗状況を確認する。 ・町民の食育推進のための情報提供を行う。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を意識した正しい食生活の普及に努める。 ・町全体の食育推進活動のコーディネートを行う。 ・食生活改善推進員等の食育ボランティアを育成する。

令和 12 年度に目指すべき指標と目標値

	目標	目標達成のための指標	現 状	目標値
			R 7	R 1 2
	規則正しい食生活を心がけよう	食事は家族全員または家族の誰かと食べる割合 【対象：小学 5 年、中学 2 年】	95%	98%以上
		朝食を毎日食べる割合 【対象：小学 5 年、中学 2 年】	87%	90%以上
		1 日 3 食規則正しい食事をしている割合 【対象：全員】	子 94% 成人 91%	95%以上
	規則正しい生活を心がけ、生活習慣病を予防しよう	規則正しい生活を心がけている人の割合 【対象：小学 5 年、中学 2 年】	77%	80%以上
		生活習慣病の予防について心がけている人の割合【対象：成人】	78%	80%以上
改	生活習慣病の元となる肥満を予防しよう	腹八分目を意識している人の割合 【対象：成人】	73%	80%以上
		早食いの人の割合 【対象：全員】	子 43% 成人 61%	30%以下
		肥満傾向児出現率 【対象：小学生】 【対象：中学生】	小学生 16.0%	13%以下
			中学生 19.3%	10%以下
		メタボリックシンドローム出現率 【対象：成人】	25.1%	20%以下
改		毎日スムーズな排便のある人の割合 【対象：全員】	子 56% 成人 71%	70%以上
	栄養バランスを意識した食生活を心がけよう	栄養バランスに配慮している人の割合 【対象：成人】	73%	80%以上
改		野菜を 1 日（自分の）両手で 2 杯以上食べる人の割合【対象：全員】	子 33% 成人 37%	50%以上
	塩分を控えよう	みそ汁やスープの摂取回数が 1 日 1 杯以下の人の割合【対象：成人】	57%	60%以上
	食に関心を持とう	料理の手伝いを週 1 回以上する人の割合 【対象：小学 5 年、中学 2 年】	71%	75%以上

	目 標	目 標 達 成 の た め の 指 標	現 状	目 標 値
			R 7	R 1 2
	地元の農産物を積極的にとろう	地場農産物の学校給食利用率 【野菜 2 1 品目】	47.5%	55%以上
新		地元の農産物や加工食品を食べている人の割合 【対象：成人】	81%	90%以上

新・・・新規指標

改・・・内容を一部改めた指標

第7章 食育の基本的施策

規則正しい食生活を心がけよう

規則正しい食生活は、健やかな心身を育むための基本となります。1日3食をできるだけ決まった時間にとることや朝食を欠かさず食べることは、生活リズムを整え、子どもの成長や大人の健康維持につながります。家庭や職場、学校など日常生活の中で無理なく実践できる規則正しい食生活を心がけていきます。

目標項目	令和12年度 目標値	
食事は家族全員または家族の誰かと食べる割合	子ども	98%以上
朝ごはんを毎日食べる割合	子ども	90%以上
1日3食規則正しい食事をしている割合	全 員	95%以上

家庭で取り組むこと

- ① 1日1回は家族みんなで食事をしましょう。
孤食にならないように、子どもが食事をする際には家族の誰かがそばにいる安心した環境の中で会話や食事をしましょう。
- ② 食卓ではテレビやスマートフォンを控え、家族との会話を楽しみましょう。
- ③ 地元の農産物や加工品を普段の食事に取り入れ、栄養バランスの取れた食事を作るように心がけましょう。
- ④ 毎日排便できるように規則正しい時間に食事ができるよう心がけましょう。
- ⑤ 感染症予防のため、食事の前には手洗いの習慣を身につけましょう。



園や学校で取り組むこと

- ① 給食の時間や家庭科の授業等で家族と食べる大切さについて学習します。
- ② 小学校高学年を対象に子どもたちが献立を立てる時間をもちます。

町で取り組むこと

- ① 乳幼児健診の際に、家族で食事をする大切さについて啓発します。
- ② 小学校で行う「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」において規則正しい食生活や家族で食事をする大切さについて啓発します。
- ③ 各種健康教室や食生活改善事業等で家族との食事の大切さについて啓発します。

規則正しい生活を心がけ、生活習慣病を予防しよう

食生活に加え、睡眠や運動を含めた規則正しい生活は、生活習慣病の予防に重要な役割を果たします。生活リズムの乱れは、体調不良や将来の健康リスクを高める要因となることから、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。一人ひとりが自身の生活を振り返り、できることから取り組めるよう、継続した啓発を進めていきます。

目標項目	令和12年度 目標値	
規則正しい生活を心がけている人の割合	子ども	80%以上
生活習慣病の予防について心がけている人の割合	成人	80%以上

家庭で取り組むこと

- ① 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、全年代で規則正しい生活を心がけましょう。
- ② 毎日排便できるよう野菜を積極的に食べて、散歩等の体を動かす習慣をもちましょう。
- ③ テレビ・パソコン・ゲーム・スマートフォンの時間を減らしましょう。
- ④ 子どものお手伝いを増やしましょう。
- ⑤ 食事の時間や内容を見直し、健康的な生活を心がけましょう。
- ⑥ 「ミズモの日」には早寝早起き朝ごはんを意識しましょう。

園や学校で取り組むこと

- ① クラスだより、保健だより、給食だより等で規則正しい生活や睡眠の重要性について啓発します。
- ② 家庭科の授業等で規則正しい生活について学習します。

町で取り組むこと

- ① 乳幼児健診の際に、正しい生活習慣について啓発します。
- ② 「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」において規則正しい食生活について啓発します。
- ③ 子育て支援センターや各種健康教室、講演会等で、生活習慣病予防や規則正しい生活習慣について啓発します。

生活習慣病の元となる肥満を予防しよう

肥満は、生活習慣病の発症リスクを高める要因の一つです。よく噛んでゆっくり食べることや、腹八分目を意識した食事は、過食を防ぎ、適正体重の維持につながります。子どもから大人まで、食事の量や食べ方に目を向け、日常生活の中で無理なく続けられる肥満予防の取り組みを進めていきます。

目標項目	令和12年度 目標値	
腹八分目を意識している人の割合	成 人	80%以上
早食いの人の割合	全 員	30%以下
肥満傾向児出現率	小学生	13%以下
	中学生	10%以下
メタボリックシンドローム出現率	成 人	20%以下
毎日スムーズな排便のある人の割合	全 員	70%以上

家庭で取り組むこと

- ① 食事は20分以上かけて、よく噛んで食べるようにしましょう。
- ② ごはんを食べる時は野菜のおかずや汁ものを先にゆっくり食べましょう。
- ③ 毎日体重を測る習慣をつけ、適正体重を維持しましょう。
- ④ 健康維持のため大人は年1回の健康診断を受け、健診結果をもとに生活習慣を見直しましょう。
- ⑤ スナック菓子や甘いおやつ（菓子パン含む）、甘い飲み物などは控えましょう。
- ⑥ 毎食、野菜のおかずを食べるように心がけて便秘の予防をしましょう。



園や学校で取り組むこと

- ① クラスだより、保健だより、給食だより等で食事はゆっくりよく噛んで食べることの重要性について周知を図ります。
- ② 食育活動等で栄養バランスに配慮した食生活とスムーズな排便を促す生活習慣について周知を図ります。

町で取り組むこと

- ① 各種健康教室等にて、腹八分目を心がけることの大切さや、よく噛んで食べるための調理のコツについて伝達します。
- ② 健診事後指導等でメタボリックシンドロームの予防について情報提供します。

栄養バランスを意識した食生活を心がけよう

主食（ごはん・パン・麺類等）・主菜（肉・魚・卵等のたんぱく質がメインのおかず）・副菜（野菜・きのこ・海藻がメインのおかず）がそろった栄養バランスのよい食事は、健康の維持増進や病気予防に欠かせません。栄養の偏りは、体調不良や生活習慣病のリスクを高めることから、日々の食事内容を意識することが大切です。家庭での食事に加え、外食や中食においても、栄養バランスを考えた選択ができるよう、わかりやすい情報提供と啓発を進めていきます。

目標項目	令和12年度 目標値	
栄養バランスに配慮している人の割合	成人	80%以上
野菜を1日(自分の)両手で2杯以上食べる人の割合	全員	50%以上

家庭で取り組むこと

- ① 主食（ごはん・パン・麺類等）・主菜（肉・魚・卵等のたんぱく質がメインのおかず）・副菜（野菜・きのこ・海藻がメインのおかずや汁物）がそろった献立にしましょう。
- ② 栄養バランスをとるためにおかずの彩りをよくしましょう。
- ③ 汁ものには地元産の野菜をたくさん入れて具たくさんにしましょう。
- ④ 総菜や冷凍食品等を利用する際は、野菜不足や油と塩分の取り過ぎになる傾向にあるため、ゆでた野菜・きのこ・海藻等をプラスして積極的に取り入れましょう。
- ⑤ 果物を1日1回、食べる習慣をつけましょう。

園や学校で取り組むこと

- ① クラスだより、保健だより、給食だより等で栄養バランスの重要性について啓発します。
- ② 給食で地場産物を積極的に活用します。
- ③ 給食を食事の適量や栄養バランスを学ぶための「生きた教材」として活用します。

町で取り組むこと

- ① 各種健康教室やイベント等で、調理の際に栄養バランスが大切なことを普及します。
- ② 食生活改善推進員（食育ボランティア）の活動支援をします。
- ③ 広報等で食生活推進員と一緒に季節の野菜レシピを情報提供します。
- ④ 各種健康教室等で市販の総菜や冷凍食品を利用する際の工夫について情報提供します。
- ⑤ 炊飯器や電子レンジ等の家電を利用した時短料理のレシピを、広報やSNS等で情報提供します。

塩分を控えよう

塩分のとり過ぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病の要因となることから、日頃の食生活において減塩を意識することが重要です。みそ汁やスープ、漬物などは、塩分摂取量が多くなりやすいため、量や回数に配慮することが求められます。

県南地区は甘じょっぱい味に慣れていますが生生活習慣病予防の観点からも、だしのうま味を活かした調理をするなど、無理なく続けられる工夫を通じて減塩の定着を図っていきます。

目標項目	令和12年度 目標値	
みそ汁やスープの摂取回数が1日1杯以下の人の割合	成人	60%以上

家庭で取り組むこと

- ① 薄味を心がけ、旬の素材のおいしさを味わいましょう。
- ② 汁ものはなるべくだしを取りましょう。(粉末タイプの昆布・椎茸・煮干しを利用すると手軽にできます。)
- ③ 汁ものを作る時は野菜やきのこ、海藻等の具を多めに入れて作りましょう。(汁が少ないと減塩になります)
- ④ 香味野菜(ねぎ、しょうが、にんにく、しそ、パセリ等)や香辛料(カレー粉、からし等)のほか、レモン汁、酢等を活用し、塩分を控えつつ満足感のある食事を楽しみましょう。
- ⑤ 塩分濃度の高いもの(漬け物、つくだ煮等)は食べすぎないようにしましょう。ラーメンやうどん等のスープは塩分が多いので、スープは半分程度残すように心がけましょう。

町で取り組むこと

- ① 各種健康教室や調理実習で減塩の必要性や工夫の仕方について普及します。
- ② 各種健康教室等で減塩食や調理法のポイントについて伝達し、減塩普及に努めます。
- ③ 食生活改善推進員を養成し、推進員と共に地域で減塩について伝達するよう努めます。

食に関心を持とう

食に関心を持つことは、健全な食生活を実践するために欠かせません。

食材や料理、食べ方について知ることは、栄養や健康への理解を深めるほか、食を支える人々への感謝の気持ちを育むことにもつながります。子どもから大人まで、それぞれのライフステージに応じて、食について考え、学び、実践できる機会を大切に、日常生活の中で食への関心を高めていきます。

目標項目	令和12年度 目標値	
料理の手伝いを週1回以上する人の割合	子ども	75%以上

家庭で取り組むこと

- ① 子どものころから調理体験や食事の準備等のお手伝いを通じて食の大切さや健康的な食事について楽しみながら学ぶ機会をもちましょう。
- ② 地域の行事等で郷土料理や行事食を传承しましょう。
- ③ インターネット、SNS等の情報を利用し、男女問わず調理体験やお手伝いの機会を増やしましょう。
- ④ 食材を購入する際は産地表示を確認しましょう。
- ⑤ 市販の加工品や総菜は栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう。
- ⑥ 食育関連の講演会に参加しましょう。

園や学校で取り組むこと

- ① クラスだより、保健だより、給食だより等で料理の手伝いを啓発します。
- ② 野菜を育てる学習の時間を持つようにします。
- ③ 食育活動等で楽しみながら調理体験ができるようにします。
- ④ 食育活動や給食を通じて、食事が届けられるまでの背景や関わる生産者等について学ぶ機会をもち、食に関する知識を深めます。
- ⑤ 給食だよりや給食の放送で、旬の食材について紹介します。

町で取り組むこと

- ① 食育関連の講演会等を開催し、食に関心を持つよう啓発します。
- ② 食生活改善推進員の増加に努めます。
- ③ 加工食品の利用が多くなっていることから、食品添加物等の知識を周知するよう努めます。
- ④ 食物アレルギー等、食品に伴う疾患についても講演会等を通じて周知に努めます。
- ⑤ 食に関する情報や健康的な食生活の重要性を広報やSNS等で啓発します。

地元の農産物を積極的にとろう

地元で生産される農産物を積極的に取り入れることは、新鮮で安全な食材を味わうことにつながるとともに、地域の農業や食文化への理解を深めることにもつながります。

美郷町では「地産地消」からまた更に一步踏み込み、農産物のほか地元で加工・製品化された商品についても対象とする「地販地消の推進条例」をつくり、町をあげた推進に努めていきます。

また、「地産地消」「地販地消」の取り組みを通じて、食への関心を高め、地域の恵みを大切にしたい食生活を推進していきます。

目標項目	令和12年度 目標値	
地場農産物の学校給食利用率【※21品目】	給食	55%以上
地元の農産物や加工食品を食べている割合	成人	90%以上

家庭で取り組むこと

- ① 直売所等を利用して、地元の農産物や加工品を積極的に活用しましょう。
- ② 家庭菜園を畑やプランターで楽しみましょう。
- ③ 地元の旬の野菜や果物を食卓に出す回数を増やし、味わいましょう。
- ④ 食を通じて命の大切さを知り、生産者や食事の準備をしてくれる人への感謝の心を養いましょう。



園や学校で取り組むこと

- ① 給食で地元の旬の食材や行事食を盛り込み、食への関心を高めます。
- ② 給食センターでは地元の食材を取り入れ、食材に対する感謝の気持ちや食べ物の大切さを伝えます。
- ③ 園や小学校の高学年で、地元農協（農家）と連携し、生産から収穫までの農業体験や食材を調理する機会を作ります。
- ④ 給食で月1回「美郷給食の日」を設け、町内産食材を積極的に活用するよう努めます。

町で取り組むこと

- ① 食生活改善推進員と農政課の協力をもとに、旬の野菜を使ったレシピを広報等に掲載し地場産野菜の啓発をします。
- ② 広報やSNS等を活用し、地元農産物の魅力について情報提供に努めます。
- ③ 美郷町推奨作物について情報発信し、普及啓発に努めます。

【 用語解説 】

1. 美郷町推進作物と美郷ブランド作物

美郷町推進作物：アスパラガス、えだまめ、キャベツ、きゅうり、トマト、ねぎ、ほうれん草、シイタケ、すいか、花き、ニラ、メロン、さつまいも

美郷ブランド作物：セリ、美郷雪華、レンコン

これら2つを合わせて「美郷町推奨作物」と言われている。

2. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂肪異常を起こしたりして、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。血中の脂肪異常とは、総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、またはHDL（善玉）コレステロールが低いことをいう。

3. 子どもの孤食

子どもが家族と一緒にでなく一人だけで食事をする。特に食事の際に孤独を感じてしまうさびしい食事として問題となっている。

4. 食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活改善の実践活動をする人。

「美郷町食生活改善推進協議会」の会員。小学校6年生を対象とした「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」等に取り組み、地域全体へ食を通じた健康づくりを推進する役割を担っている。

5. 地産地消（ちさんちしょう）

地域で生産されたものをその地域で消費すること。国の基本計画ではさらに、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結び付ける取り組みをいう。

6. 地販地消（ちはんちしょう）

町内で生産・製造・取扱われている商品を町内で消費する取り組みのこと。平成24年度より町の推進条例となっている。

7. カウプ指数

乳幼児期はカウプ指数を用いて肥満を判定。

カウプ指数＝体重（g）÷（身長（cm）の2乗）×10

8. 肥満度

学童期は肥満度を用いて肥満を判定。肥満度は標準身長・体重曲線を用いて判定。

肥満度（％）＝（自分の体重－標準体重）／標準体重×100

資 料 編

○美郷町食育推進計画(第5期)に関する調査結果:子ども分野

アンケート回答者:小学5年生(74名)、中学2年生(96名) 計170名

問 規則正しい生活をしていますか(早寝早起きなど)

	令和2年度	令和7年度
はい	77%	77%
いいえ	14%	17%
わからない	9%	6%

問 規則正しい食事をしていますか(給食を含む)

	令和2年度	令和7年度
1日3食	—	94%
1日2食	—	4%
1日1食	—	0%
1日4食以上	—	2%

問 食事中にテレビ(スマートフォンなど)を見ますか

	令和2年度	令和7年度
毎日見る	55%	45%
週5～6日見る	15%	8%
週3～4日見る	12%	14%
週1～2日見る	5%	12%
見ない	13%	21%

※令和7年度調査は夕食時の回答

問 普段誰かと一緒に食事をしますか

	令和2年度	令和7年度
家族そろって食べることが多い	59%	54%
家族の誰かと食べるが多い	38%	41%
ひとりで食べるが多い	3%	5%
その他	0%	0%

問 朝ごはんを食べますか

	令和2年度	令和7年度
毎日	92%	87%
週5～6日	4%	5%
週3～4日	2%	6%
週1～2日	2%	1%
食べていない	0%	1%

問 朝ごはんは、主食(パン、ご飯など)と主菜(卵、魚、肉など)、副菜(野菜料理や汁物など)が
そろっていますか

	令和2年度	令和7年度
そろっている	32%	65%
ほとんどそろっている	32%	24%
時々そろっていない	21%	—
そろっていない	15%	11%

問 朝ごはんを食べない理由は何ですか

	令和2年度	令和7年度
食欲がない	—	59%
食べる時間がない	—	18%
食べる習慣がない	—	5%
その他	—	18%

※その他の理由 土日起きるのが遅い、前日に食べ過ぎて、ゲームをしていて食べない、眠い

問 まわりの人とくらべて早食いだと思いませんか

	令和2年度	令和7年度
思う	8%	19%
どちらかと言えば早食いだと思う	33%	24%
思わない	59%	57%

問 おなかいっぱい食べるほうですか

	令和2年度	令和7年度
はい	9%	27%
どちらかと言えばおなかいっぱい食べる	65%	38%
いいえ	26%	35%

問 嫌いな食べ物がありますか

	令和2年度	令和7年度
まったくない	9%	—
ほとんどない(少しある)	65%	—
かなりある	26%	—

問 嫌いな食べ物があっても残さず食べますか

	令和2年度	令和7年度
食べる(好き嫌いがないを含む)	—	24%
少し残す	—	42%
ほとんど残す	—	25%
まったく食べない	—	9%

問 野菜を1日どれくらい食べていますか(生野菜の量として)

	令和2年度	令和7年度
子どもの両手に3杯以上	5%	2%
子どもの両手に2杯程度	30%	31%
子どもの両手に1杯程度	55%	47%
ほとんど食べない	10%	20%

問 おやつ(間食)を食べますか

	令和2年度	令和7年度
毎日食べる	33%	35%
週5～6日食べる	16%	9%
週3～4日食べる	29%	28%
週1～2日食べる	18%	20%
ほとんど食べない	4%	8%

※よく食べるおやつ: しょっぱいお菓子46%、甘いお菓子42%、果物8%、調理パン・菓子パン2%、
その他2%

問 排便はどのくらいの頻度でありますか

	令和2年度	令和7年度
毎日	49%	56%
2日に1回程度	36%	33%
3～4日に1回程度	12%	9%
週1回程度	3%	1%
薬を利用しないと排便がない	—	1%

問 料理のお手伝いを(又は料理)をしますか

	令和2年度	令和7年度
毎日	2%	16%
週5～6日	8%	6%
週3～4日	16%	16%
週1～2日	43%	33%
していない	31%	29%

○美郷町食育推進計画(第5期)に関する調査結果:大人分野
アンケート回答者:20代~80代 923名

問 1日3食規則正しい食事をしていますか

	令和2年度	令和7年度
1日3食食べている	88%	91%
1日2食食べている	11%	8%
1日1食食べている	1%	1%
1日4食以上食べている	0%	0%

問 栄養バランスを考えて食べていますか

	令和2年度	令和7年度
考えている	75%	73%
考えていない	16%	20%
栄養バランスがわからない	9%	7%

問 まわりの人と比べて早食いだと思いますか

	令和2年度	令和7年度
はい	20%	37%
どちらかと言えば早食い	37%	24%
いいえ	43%	39%

問 野菜を1日どれくらい食べていますか(生野菜の量として)

	令和2年度	令和7年度
両手に3杯以上	4%	7%
両手に2杯以上	23%	30%
両手に1杯程度	65%	58%
ほとんど食べない	8%	5%

問 1日にみそ汁やスープを何杯食べて(飲んで)いますか

	令和2年度	令和7年度
1杯程度	40%	47%
2杯程度	45%	34%
3杯以上	8%	9%
ほとんど食べない(飲まない)	7%	10%

問 1日に食べる漬物の量は(例)たくわん2枚が平均量とされています。

あなたはそれとくらべてどれくらい食べていますか

	令和2年度	令和7年度
もっと多い	19%	17%
同じくらい	22%	24%
もっと少ない	59%	18%
ほとんど食べない	—	41%

問 食事の際、腹八分目を心がけていますか

	令和2年度	令和7年度
いつも心がけている	51%	22%
どちらかと言えば心がけている	28%	51%
どちらかと言えば心がけていない	9%	20%
心がけていない	12%	7%

問 あなたの家の食事の用意は主に誰がしますか

	令和2年度	令和7年度
女性	96%	—
男性	4%	—

問 食事の用意をしてくれる人は家事以外の仕事をしていますか

	令和2年度	令和7年度
している(常勤)	31%	42%
している(パート・アルバイト)	25%	18%
自営業(個人経営・個人商店)	5%	4%
農業	12%	9%
学生	0%	1%
その他	1%	1%
していない	26%	25%

問 食事の準備をしている人の回答

あなたは市販の総菜や冷凍食品を週にどれくらいの頻度で利用しますか(食べていますか)

	令和2年度	令和7年度
毎日	8%	10%
2～3日に1回位	20%	39%
1週間に1回位	35%	35%
ほとんど利用しない	20%	16%
わからない	17%	—

問 市販の総菜や冷凍食品を使用している人の回答

市販のものを利用する目的は主に何ですか

	令和2年度	令和7年度
料理をする時間がないから	39%	55%
料理をするのが面倒だから	19%	39%
1人暮らしなど人数が少ないから	4%	8%
おいしいから	18%	25%
料理をするよりも安いから	16%	20%
その他	4%	4%

※令和7年度は複数回答のため、回答者775人に対する割合

その他の理由:家族が買ってくる、子どもの送迎のため家で食べられない、あと一品欲しいとき、
弁当に利用するからなど

問 毎日スムーズな排便がありますか

	令和2年度	令和7年度
毎日	68%	71%
2日に1回程度	21%	20%
3～4日に1回程度	8%	7%
週1回程度	1%	1%
薬を利用しないとでない	2%	1%

問 食品を購入する際、栄養成分表示を意識していますか

	令和2年度	令和7年度
意識している	—	21%
少し意識している	—	39%
ほとんど意識していない	—	40%

問 栄養成分表示(袋の表示)を見ると、主に何の目的でみますか

	令和2年度	令和7年度
カロリーが気になるから	39%	66%
食物アレルギーがあるから	3%	8%
食品添加物が気になるから	22%	39%
その他	4%	4%
全く見ていない	32%	—

※令和7年度は複数回答のため、回答者775人に対する割合

その他の理由:生産地・製造所、原材料や塩分・たんぱく質・各種栄養素の量など

問 「食育」に関心がありますか

	令和2年度	令和7年度
感心がある	29%	34%
どちらかと言えば関心がある	50%	49%
どちらかと言えば関心がない	16%	11%
感心がない(食育がわからない)	5%	6%

問 生活習慣病予防について心がけていますか

	令和2年度	令和7年度
心がけている	27%	28%
どちらかと言えば心がけている	50%	50%
どちらかと言えば心がけていない	18%	17%
全く心がけていない	5%	5%

問 生活習慣病について、普段から心がけていない理由について教えてください(複数回答可)

	令和2年度	令和7年度
時間がないから	—	28%
面倒だから	—	28%
食事や運動などの生活習慣を変えるのが難しいから	—	29%
今の生活に問題や支障を感じていないから	—	23%
何をすればよいかわからないから	—	36%
その他	—	1%

問 地元の農産物や加工食品を意識して積極的に食べていますか

	令和2年度	令和7年度
食べている	40%	42%
どちらかと言えば食べている	37%	39%
どちらかと言えば食べていない	14%	12%
食べていない	9%	7%

美郷町食育推進計画策定委員会設置要綱

令和2年9月1日

告示第121号

(設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号)第33条第1項に基づき、町民が健康で豊かな食生活を実践し、生涯にわたっていきいきと暮らすことができるよう、様々な主体が連携し、協力して「食育」を推進するため、美郷町食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、各号に掲げる事項について調査審議し、必要に応じて町長に提言するものとする。

- (1) 計画の策定及び見直し、推進に関すること。
- (2) 計画の進捗状況の把握、評価及び計画的な施策の推進に関すること。
- (3) その他食育推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、12名以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げるものから町長が委嘱する。

- (1) 識見を有するもの
- (2) 関係団体を代表するもの
- (3) その他町長が特に必要と認めたもの

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選により選出する。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員長は必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、意見等を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

3 委員会は委員の過半数が出席しなければ開催することができない。

(事務局)

第7条 委員会の事務局は、福祉保健課内に置く。

(補足)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この告示は、告示の日から施行する。

第5期美郷町食育推進計画 策定委員

	所 属	職 名	氏 名
1	仙北地域振興局福祉環境部	健康・予防課長	渡辺 剛
2	美郷町 PTA 連合会	会 長	森元 大
3	秋田おばこ農業協同組合	センター長	熊谷 剛
4	美郷町食生活改善推進協議会	会 長	出雲 房子
5	美郷町教育委員会	教育推進監	井合 和人
6	美郷中学校	養護教諭	藤田 三千子
7	南学校給食センター	栄養教諭	川上 麻由
8	農政課	課 長	高塚 剣
9	こども子育て課	課 長	高橋 勉
10	千畑なかよし園	栄養士	大阪 かおり
11	地域包括支援センター	班 長	及川 妃都美
12	福祉保健課	課 長	大澤 修

美郷町食育推進計画

(第5期)

【 令和8年度～令和12年度 】

令和8年3月

美郷町福祉保健課健康対策班

〒019-1541

秋田県仙北郡美郷町土崎字上野乙170番地10

TEL 0187-84-4900 FAX 0187-84-2107