

# 第5次 青森県食育推進計画 (案)

(計画期間：令和8年度～令和12年度)

令和8年3月  
青 森 県

# 目 次

## 第1章 計画策定の趣旨

- 1 食育とは ..... ○
- 2 計画策定のねらい ..... ○
- 3 計画の位置付け及び期間 ..... ○

## 第2章 食育推進の現状と課題

- 1 食をとりまく社会情勢 ..... ○
- 2 食生活と健康 ..... ○
- 3 「食」に対する県民の意識 ..... ○
- 4 第4次計画の指標の達成状況 ..... ○
- 5 今後の展開に向けた課題 ..... ○

## 第3章 青森県の食育推進方向

- 1 目指す姿 ..... ○
- 2 基本方向 ..... ○

### 基本方向1 暮らし方・働き方に対応した健全な食生活の実現

- (1) こどもに対する食育 ..... ○
- (2) 大人に対する食育 ..... ○

### 基本方向2 「食」と「農」で紡ぐ地元愛の醸成

- (1) 農林漁業体験を通じた農林水産業への理解 ..... ○
- (2) 地産地消の推進と食文化の継承 ..... ○

### 基本方向3 青森の「食」を支える環境づくり

- (1) 食育推進体制の充実 ..... ○
  - (2) 食の安全・安心や環境に配慮した食育の推進 ..... ○
- 3 数値目標 ..... ○
  - 4 食育推進体制 ..... ○
  - (1) 全県的な推進体制 ..... ○
  - (2) 地域における推進体制 ..... ○
  - (3) 関係者の役割 ..... ○

<input type="checkbox"/>	用語説明	.....	○
<input type="checkbox"/>	参考資料		
1	青森県食育推進会議設置要綱	.....	○
2	食育基本法	.....	○

# 第1章 計画策定の趣旨

## 1 食育とは

食育とは、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できる人間を育てることであり、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です。

食育はあらゆる世代の県民に必要なものであり、とりわけ子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

学校や地域、企業、団体、行政等がそれぞれの立場や特性を生かして食育の必要性を啓発しています。これらを実践につなげるには、県民一人ひとりが食への理解を深めて、「あおもりの食」の素晴らしさに誇りを持ち、毎日の生活の中で主体的に取り組むことが重要です。

## 2 計画策定のねらい

- 青森県食育推進計画は、県全体で食育を推進するための基本指針です。県民の理解と共感を得ることで、一人ひとりが何ができるのかを考え、実践することを促すものです。
- これまで、平成18年11月に「第1次計画」を策定してから、5年ごとに計画の見直しを行い、県、市町村をはじめ関係者、団体が連携・協力し、県民に対する食育の普及浸透に努めてきました。その結果、食育は一定の認知度を得て、学校等での進展をはじめ、着実に推進されるようになりました。
- しかし、高齢化の進行や単身世帯の増加、食の外部化・簡便化の進展に加え、物価高騰による節約志向の高まりなど、食を取り巻く環境は変化しており、本県においても、肥満者の割合の高さや生活習慣病の増加など、食に関連した健康問題は依然として大きく、引き続き、健全な食生活の実践を県民に促していく必要があります。
- また、本県の食の豊かさと、「食」の基盤である農林水産業や食に関わる人々の活動の重要性について理解を深め、環境と調和のとれた食料の生産や消費等に配慮するとともに、SDGsの視点により、持続可能な社会の実現に向けた重要な取組の一つであることを意識しつつ取組を進め、県民に対し理解促進を図っていくことが重要です。
- このような状況を踏まえ、本県の特性を生かした食育を総合的かつ計画的に継続して推進するための指針として、「第5次計画」を策定します。

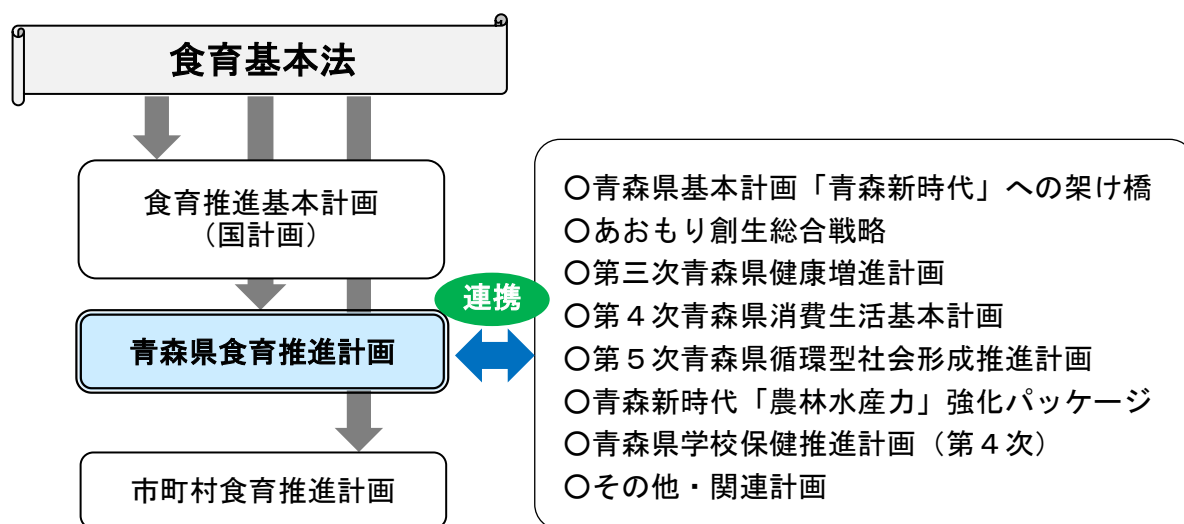
### 【第5次計画策定に当たって重視した点】

項目	概要
子どもの頃からの継続した食育の展開	食生活や健康に関する正しい知識や適切な食習慣が身に付くよう、子どもの頃からの継続した食育を展開します。
ライフスタイルの多様化に対応した行動変容を促す食育の推進（大人の食育）	暮らし方・働き方（ライフスタイル）に合った効果的な手法で行動変容を促す食育（大人の食育）を推進します。
食への関心を高められる農林漁業体験の拡充	食育を推進していくため、食への関心を高められる農林漁業体験の機会を増やし、地元の生産物や農林水産業への理解や感謝の気持ちの醸成を図ります。
食育推進体制の充実	県民の食育を支える専門家、教育機関、自治体等の連携を強化していきます。
環境に配慮した食育の推進	環境と調和の取れた食料生産や消費について理解を深めるよう取組を進めます。

## 3 計画の位置付け及び期間

本計画は、食育基本法第17条第1項において都道府県が作成するよう努めるものとされている「都道府県食育推進計画」であり、実施に当たっては、既存の関係計画等と連携しながら本県の食育を推進していきます。

期間は、令和8年度から12年度までの5年間とし、社会情勢の変化等により見直しが必要となった場合は、計画期間内であっても必要な見直しを行います。

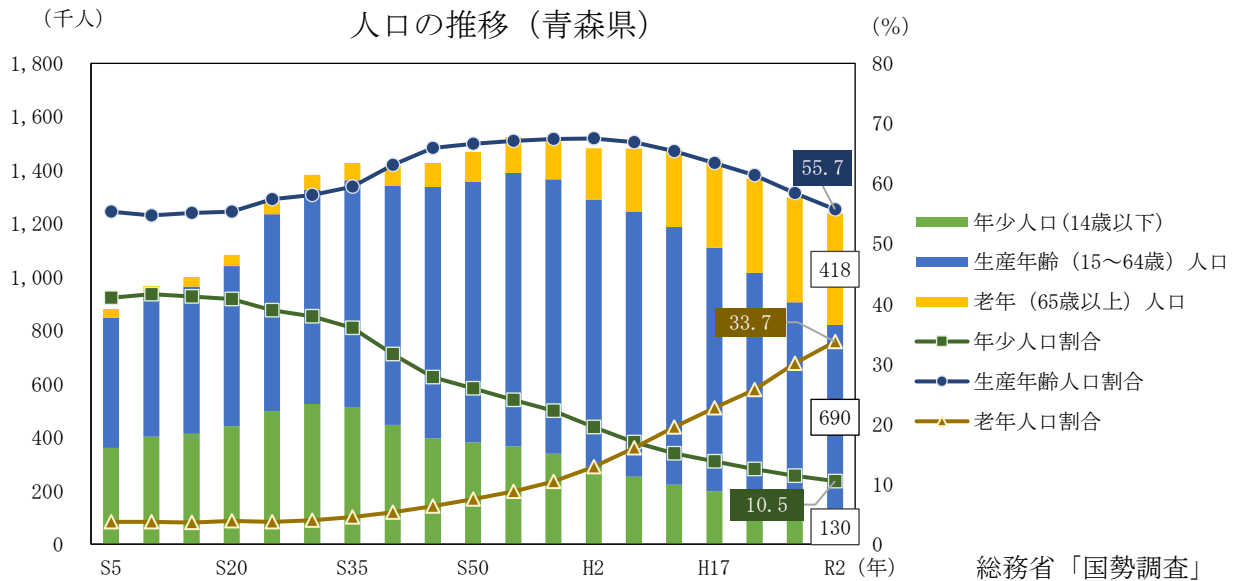


## 第2章 食育推進の現状と課題

### 1 食をとりまく社会情勢

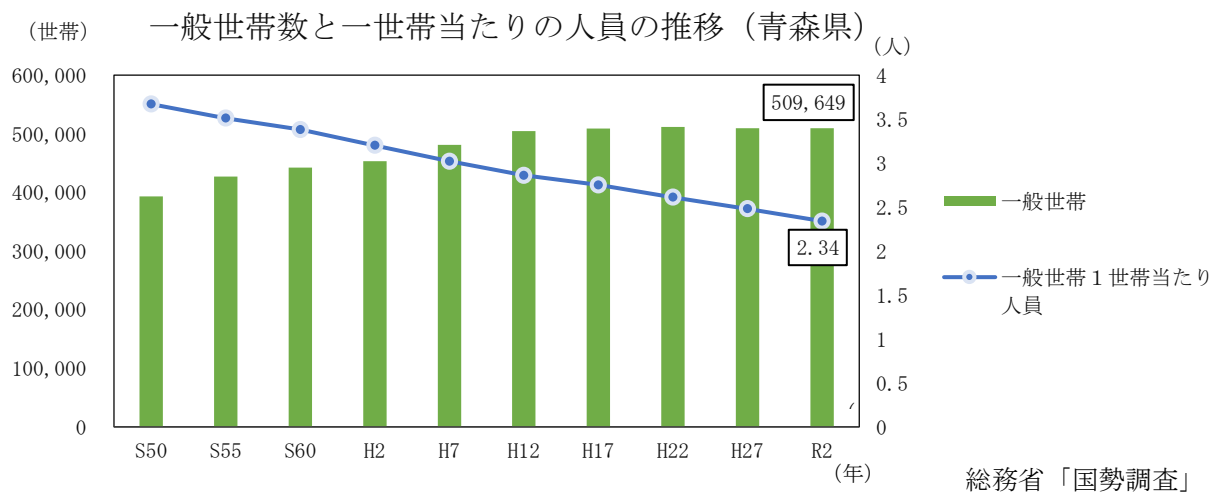
#### (1) 家族形態の変化

本県の人口は昭和58年をピークに減少傾向にある中で、令和2年に約123万8千人となっており、65歳以上の老年人口の割合は約34%にまで増加しています。

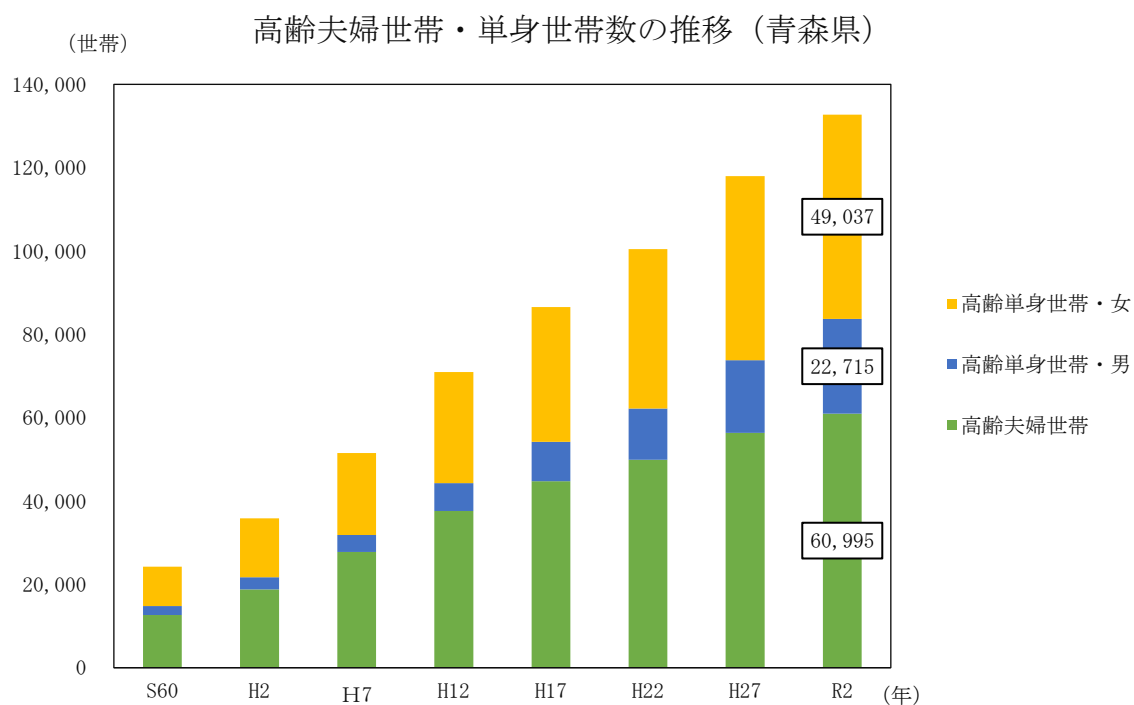


一般世帯数は、平成7年以降増加してきましたが、平成27年に減少に転じ、その後は概ね横ばいです。

(一般世帯：住居と生計を共にしている人の集まり又は一戸を構えて住んでいる単身者等のこと。)

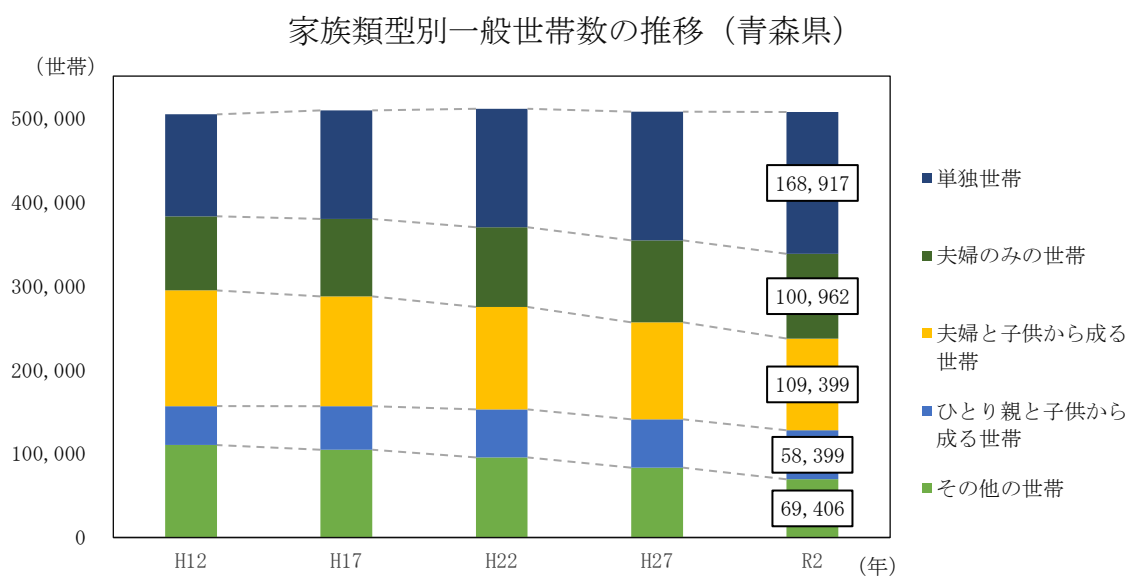


老年人口割合の増加とともに高齢者世帯数も増加しており、特に、単身で暮らす高齢単身者世帯数が増加しています。



総務省「国勢調査」

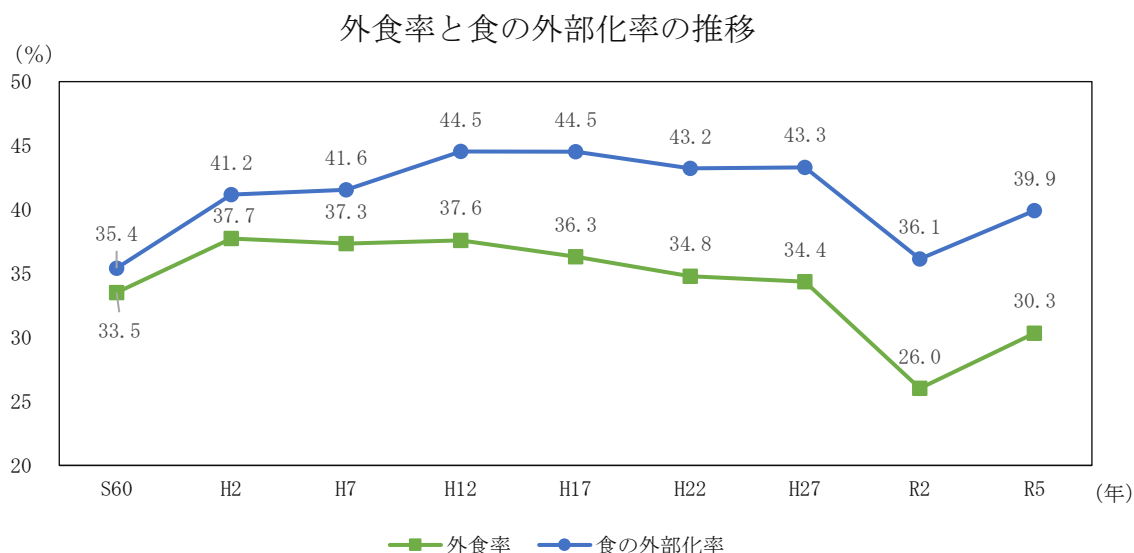
家族類型別では「単独」、「夫婦のみ」、「ひとり親と子」の割合が増加し、「夫婦と子ども」から成る世帯が減少しています。



総務省「国勢調査」

## (2) 生活様式の多様化

単身世帯の増加やライフスタイルの変化に伴い、食の外部化や簡便化が進んでいます。令和元年以降、コロナ禍により外出率は大きく減少しましたが、その後、平時に移行する中で回復する一方、物価高騰に伴う食料品の価格上昇により、節約志向が高まっています。



(公財) 食の安全・安心財団附属機関外食産業総合調査研究センターによる推計

【外出率】 外食産業市場規模 / 家計の食料・飲料支出額

【食の外部化率】 (外食産業市場規模 + 料理品小売業市場規模) / 家計の食料・飲料支出額

## (3) 新たな日常や社会のデジタル化への対応

コロナ禍により、日常でのICT（情報通信技術）やデジタル化が進み、これまでリアルな「体験」「体感」を伝えてきた食育活動が減少し、インターネットやSNSの活用、動画配信、非接触型の食育が展開されました。今後も、デジタル技術を活用した情報発信等の定着・拡大が見込まれます。

## (4) 「食料・農業・農村基本法」の改正

食料、農業及び農村をめぐる諸情勢の変化に対応し、食料安全保障の確保、環境と調和のとれた食料システムの確立、農業の持続的な発展のための生産性の向上、農村における地域社会の維持等を図るため、令和6年に「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正されました。

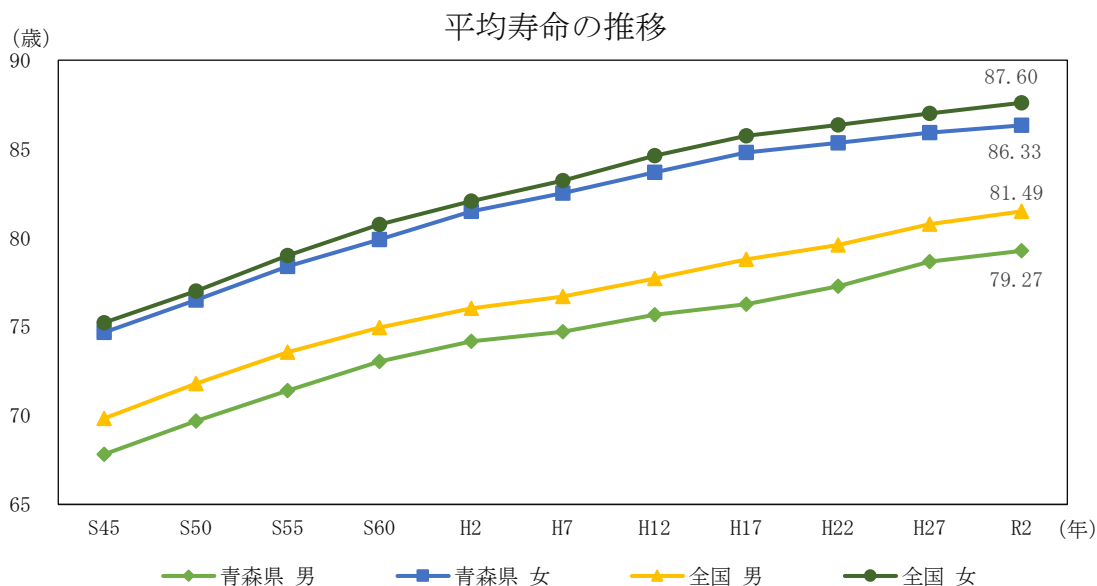
また、同法に基づき、令和7年4月に閣議決定された新たな「食料・農業・農村基本計画」には、農業等に対する消費者の更なる理解や実際の行動変容につなげるため、食育等を推進することが明記されています。

## 2 食生活と健康

### (1) 平均寿命の推移

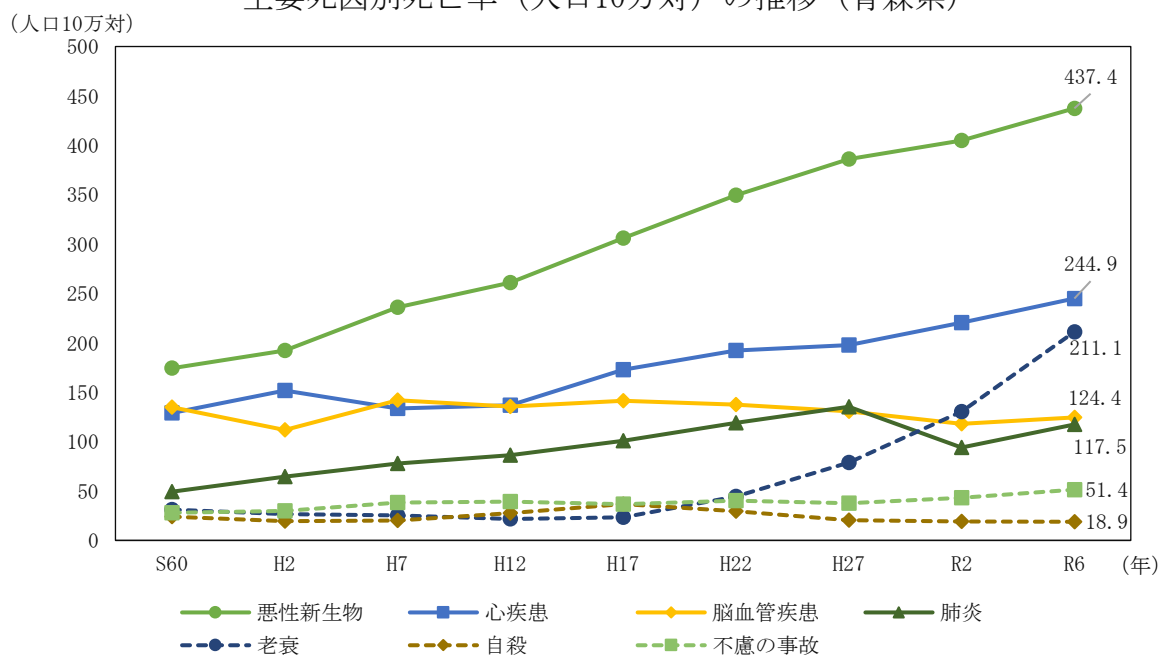
本県の平均寿命は、令和2年で男性79.27歳、女性86.33歳となっており、年々延びているものの、男女とも全国最下位であり、依然として全国との格差の縮小が課題です。

死亡原因は、不適切な食生活や運動不足からくる肥満等を起因とする生活習慣病が多い状況です。



厚生労働省「都道府県別生命表」

### 主要死因別死亡率（人口10万対）の推移（青森県）



厚生労働省「人口動態統計」

## (2) 健康寿命

健康寿命は、「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」と定義されています。本県の健康寿命は、令和4年で男性72.03歳、女性75.02歳となっています。今後の健康づくりの取組においては、健康寿命を延伸させ、平均寿命と健康寿命の差を縮小させていくことが必要です。

健康寿命（令和4年）

	青森県	全国
男性（平均寿命との差）	72.03歳（7.14歳）	72.57歳（8.49歳）
女性（平均寿命との差）	75.02歳（10.77歳）	75.45歳（11.63歳）

厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」

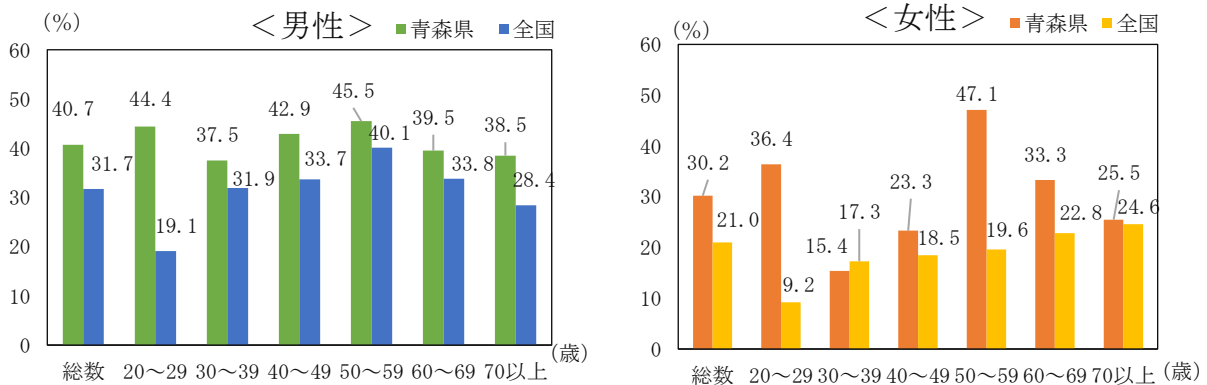
## (3) 食に関する健康問題

### ア 肥満

本県の成人の肥満者（BMI＝25以上の人）の割合は、令和4年度で男性40.7%、女性30.2%となっており、全国と比較すると男女とも高くなっています。

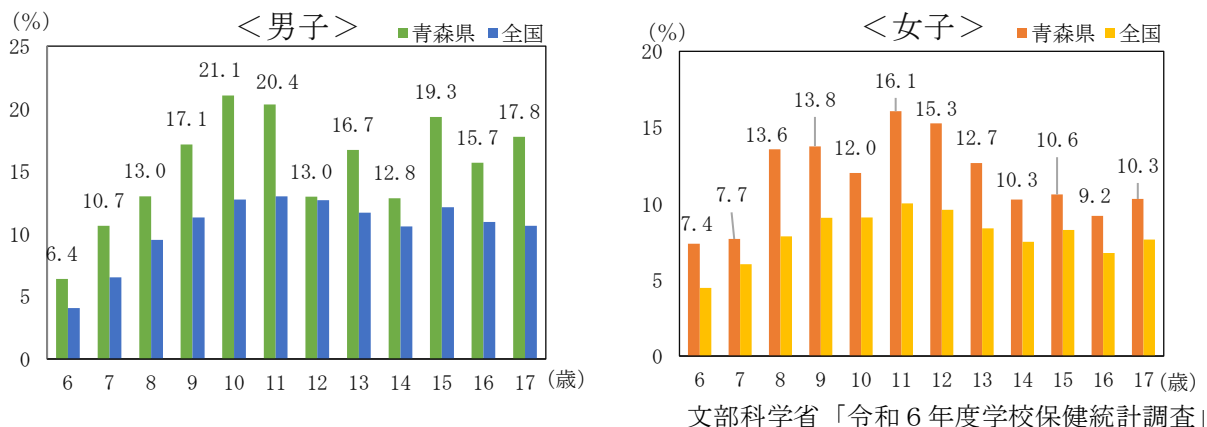
また、令和6年度の肥満傾向児の割合は、男女ともに全ての学年で全国よりも高くなっています。

成人の肥満者（BMI=25以上）の割合



全国：R4 国民健康栄養調査  
青森県：R4 県民健康栄養調査

児童生徒の肥満傾向児出現割合（令和6年度）



文部科学省「令和6年度学校保健統計調査」

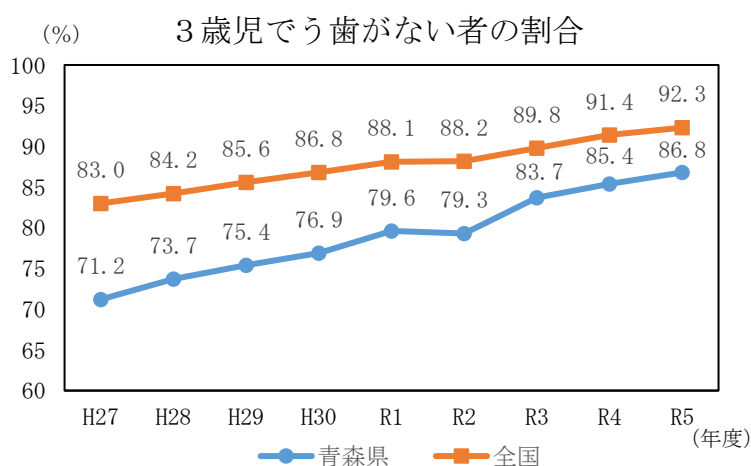
## イ 高齢者の低栄養

高齢者については、栄養の不足や活動量の減少など、複数の要因によって心身の機能が低下した状態であるフレイル（虚弱）の予防が全国的な課題となっています。

本県においては、令和4年度県民健康・栄養調査によると、65歳以上の低栄養傾向者の割合は目標値19.0%に対して、14.3%となっています。

## ウ う歯（虫歯）被患率

「3歳児でう歯がない者の割合」は、虫歯予防の普及啓発が進んだこともあり、令和5年は86.8%となるなど増加傾向ですが、全国と比較してまだ低い状況が続いています。

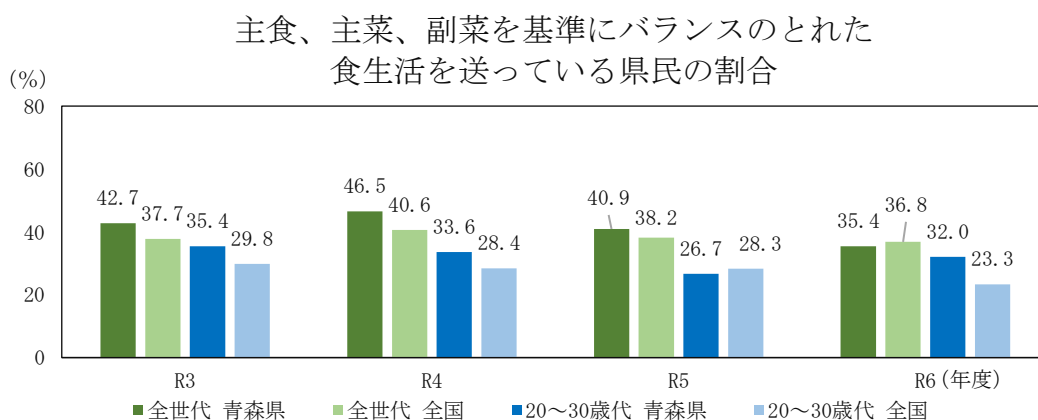


厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

## (4) 食生活の傾向

### ア 栄養バランスへの配慮

本県の「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県民の割合」は令和6年度35.4%であり、全国値36.8%より低いものの、20代及び30歳代の若い世代については、32.0%と全国値23.3%に比べて高くなっています。



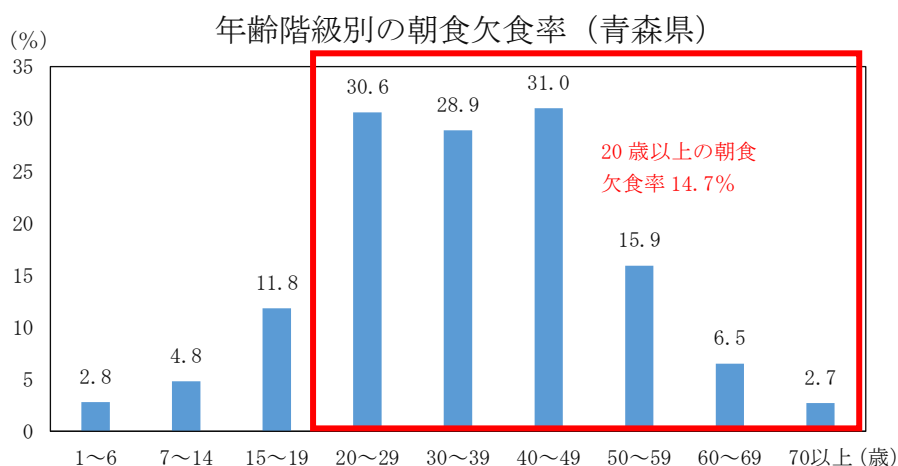
全国：農林水産省「食育に関する意識調査」  
 青森県：県食ブランド・流通推進課（R6）「食育アンケート調査」  
 令和5年度以前は県食の安全・安心推進課

また、食塩の摂取量は、目標値8gに対して令和4年度10.9gで上回っている状況にあります。野菜の摂取量は279.5g、果物の摂取量は86.8gと、各目標値の350g、200gには達しておらず、いずれも計画策定時より減少している状況です。

国の「食育に関する意識調査（R6）」によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとるために必要なことは、全世代において、「手間がかからないこと」「時間があること」を多くあげており、調理にかける時間が減少していることが推察されます。

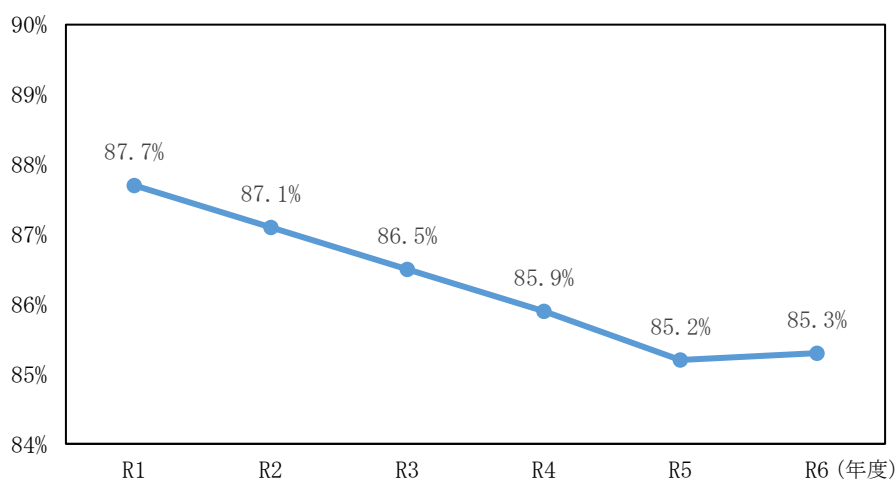
## イ 朝食の欠食率

20歳以上の朝食の欠食率については、令和4年で14.7%です。また、「朝食を毎日食べる子どもの割合」は令和6年で85.3%であり、大人も子どもも計画策定時に比べて悪化しています。



県がん・生活習慣病対策課「令和4年度青森県県民健康・栄養調査」

## 朝食を毎日食べる子どもの割合



県スポーツ健康課「学校保健統計調査」

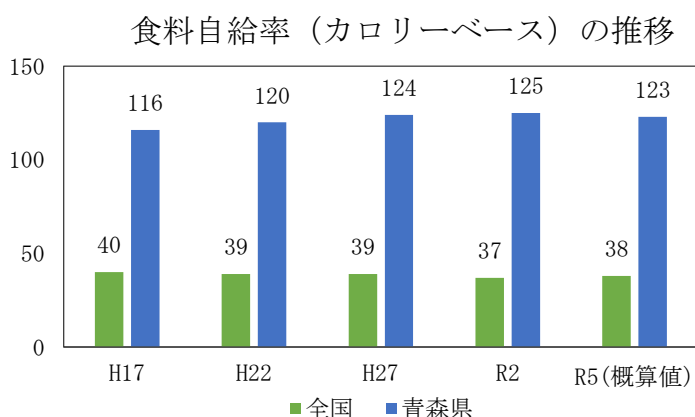
**【コラム】**

そのバランス、大丈夫？健康を左右する“ナトカリ比”とは？

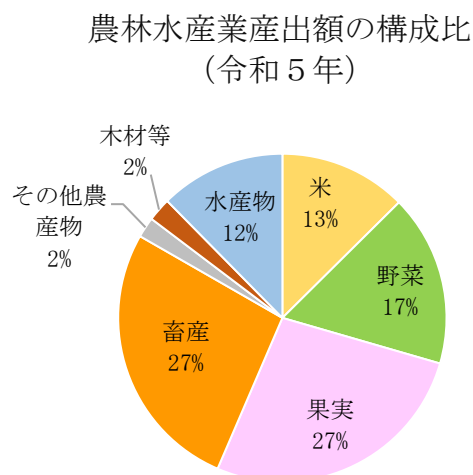
### 3 「食」に対する県民の意識

#### (1) 産地や生産者に関する意識

青森県の食料自給率は、カロリーベースで123%（令和5年度概算値）と、全国（38%（同））に比べて極めて高く、また、特定の品目に偏らず、米、野菜、果実、畜産物、水産物がバランスよく生産されています。これは、本県が全国第4位の耕地面積を有し、緑あふれる自然環境に育まれた水資源に恵まれているためです。この水資源が、消費者の求める優れた農林水産物を安定供給する基盤となっています。



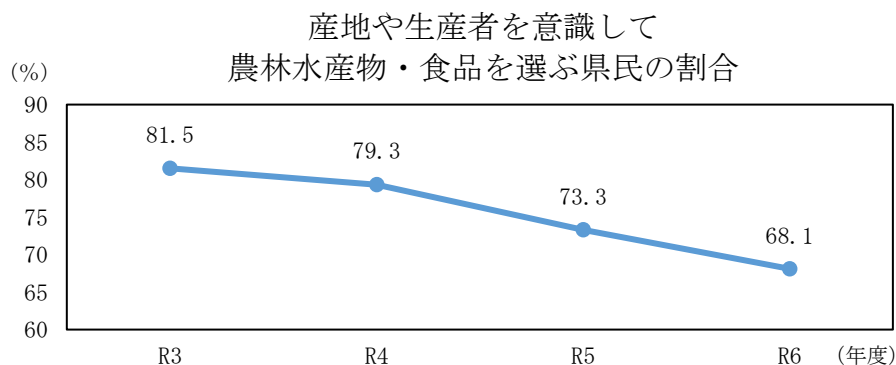
農林水産省「都道府県別食料自給率の推移」



農林水産省「生産農業所得統計」、  
「漁業・養殖業生産統計」、県林政課

一方で、本県の「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ県民の割合」は令和6年度68.1%と減少傾向にあります。近年の物価高騰により、食品を選ぶ時に「経済性」を志向する人が増えていることが要因の一つと考えられます。

また、国の「食育に関する世論調査」（R6）で、「食」を話題にした人のうち「農林水産業や生産者について」話したという回答は約10%にとどまり、消費者と生産現場との「食の遠距離化」が懸念されています。



県食ブランド・流通推進課（R6）「食育アンケート調査」  
令和5年度以前は県食の安全・安心推進課

## (2) 食品ロスの状況

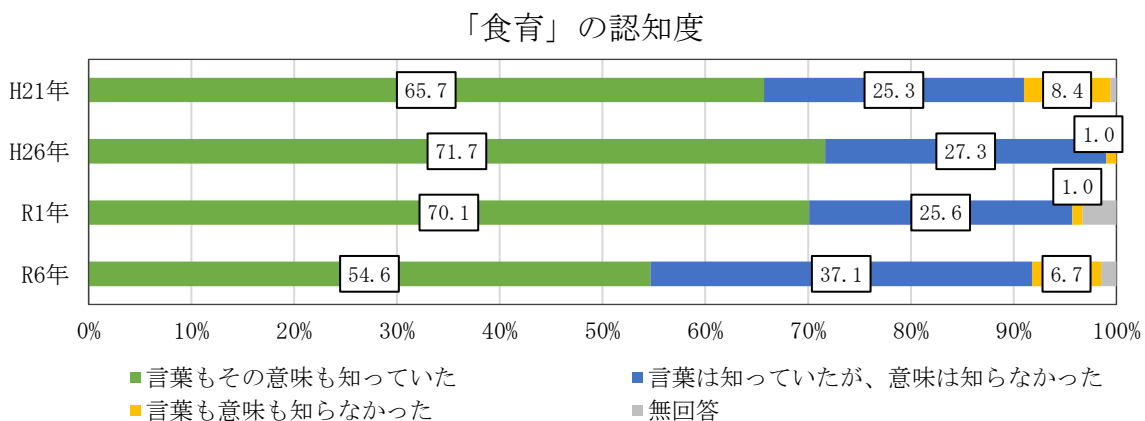
本県における家庭系可燃ゴミの中に含まれる食品ロス（未使用食品及び食べ残しの合計）の割合は減少傾向ですが、令和5年度は8.3%を占めており、食品ロスの量に換算すると約1万8,000トンに相当します。

また、県内における家庭系、事業系を合わせた食品ロス量約4万5,000トン、県民1人1日当たりで見ると、家庭系約41g（全国値約51.2g）、事業系約61g（同約50.8g）の合計約102gであり、全国値と同量になっています。

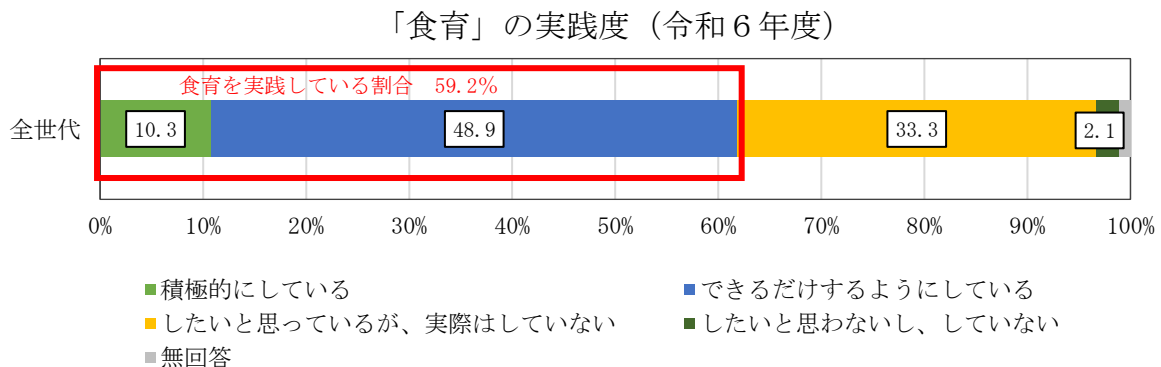
**【グラフ】**  
**県内食品ロスの状況**

## (3) 「食」への関心と実践

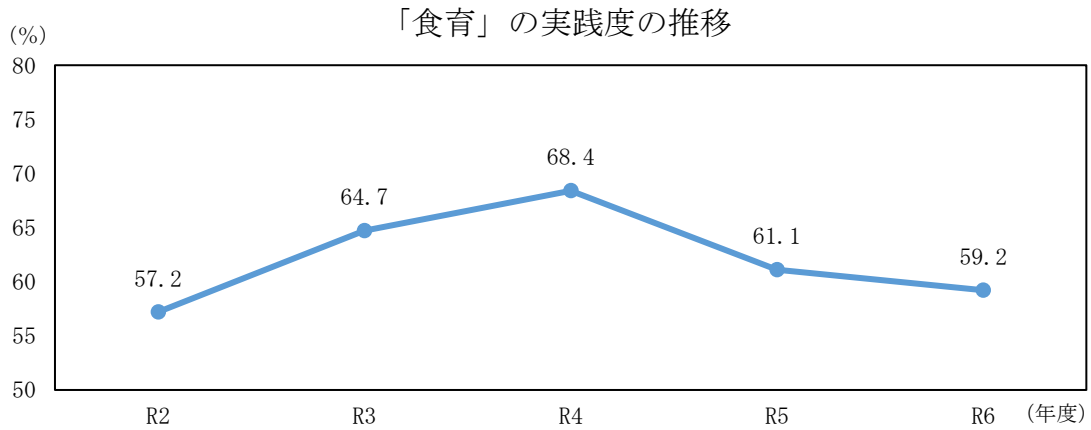
県民の「食育」に対する認知度は、これまで7割程度で推移してきましたが、令和6年度に6割を下回りました。実践度は6割程度で、令和5年度以降減少傾向にあります。



県食ブランド・流通推進課 (R6) 「食育アンケート調査」  
 令和5年度以前は県食の安全・安心推進課



県食ブランド・流通推進課 (R6) 「食育アンケート調査」

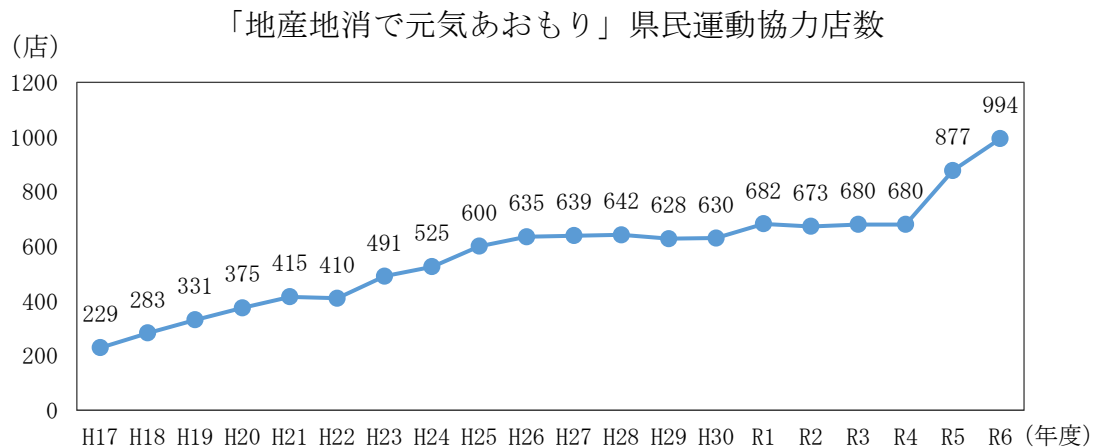


県食ブランド・流通推進課 (R6) 「食育アンケート調査」  
令和5年度以前は県食の安全・安心推進課

一方、国の「食育に関する世論調査」(R6)においては、一か月の間に「食」について9割を超える人が話題とし、そのうちの約58%が「栄養バランスや食生活」、約46%が「食材」について話したと回答しているなど、食への関心は高いことがうかがえます。

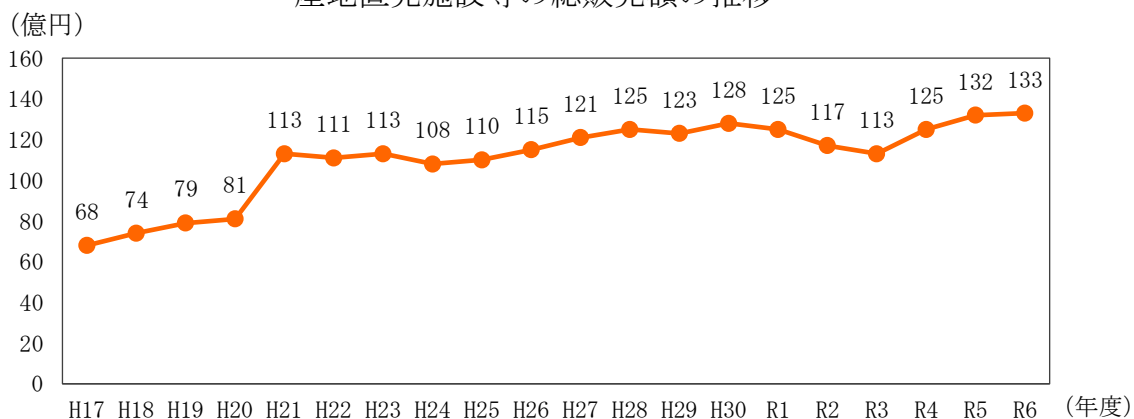
#### (4) 地産地消への取組

官民一体となった「地産地消で元気あおもり県民運動」の展開により、県民運動の趣旨に賛同する企業・団体の協力店への登録が増えているほか、産地直売施設の販売額が増加しています。



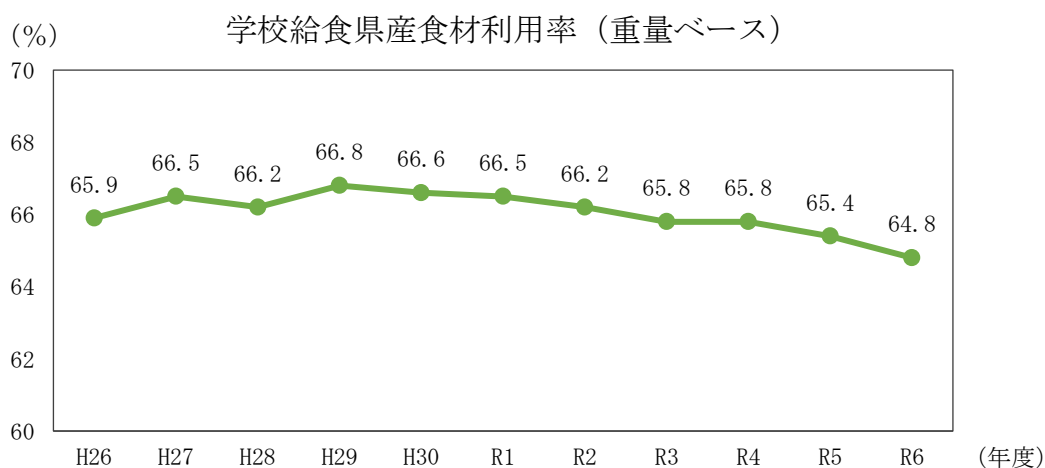
県食ブランド・流通推進課調べ  
R4年度までは「ふるさと産品消費県民運動」協力店数

### 産地直売施設等の総販売額の推移



県食ブランド・流通推進課調べ

また、学校給食における県産食材の利用率は、やや割高となる県産食材を限られた予算の中で安定的に入手できなかったことなどから、約65%の横ばいで推移しています。



県食ブランド・流通推進課調べ

#### 【コラム】

学校給食で県産食材を一品プラスする取組 (への支援) 関係

## (5) 「食」に関する体験

国の「食育に関する意識調査」(R6)によると、「農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合」は57%で、近年は6割程度で推移しています。

また、国の「食育に関する世論調査」(R6)においては、「体験費用が無料または安価」「近場で日帰り」「試食がある」といった、農林漁業体験の参加にコストパフォーマンス(費用対効果)を重視する傾向が見られます。

## (6) 食文化の継承

本県は海域や地形が複雑で、地域によって大きく気候が異なります。その気候や自然に加え、歴史を背景とした文化の違いによって、様々な地域特有の料理が生まれ、受け継がれています。

県民の「郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている割合」は、令和6年度では約6割と、全国値より高い割合になっており、郷土料理が日常の食事と身近にある状況と考えられます。

郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている割合(令和6年度)

青森県	全国
60.9%	56.1%

青森県：県食ブランド・流通推進課(R6)「食育アンケート調査」  
全国：農林水産省 R6「食育に関する意識調査」

## (7) 関係機関との連携体制

食育基本法では、都道府県のほか、市町村に対しても食育推進計画を策定するよう努力義務を課しており、国の第4次食育推進基本計画における作成・実施目標100%に対して、令和6年度末の全国の作成割合は約9割です。

一方、本県においては、計画期間終了後、国の要件を満たす計画を作成していない等の理由から作成割合は7割にとどまっています。また、県内で食に関する指導を行っている小・中学校の割合は、目標の100%にわずかに達していない状況です。

### 【コラム】

#### 食育協力団体の取組紹介

## 4 第4次計画の指標の達成状況

第4次計画では、毎年度進捗状況を把握する「短期指標」10指標、5～10年程度の長い期間で状況を把握する「長期指標」5指標、食とは関係があるが食以外の要因を捉える「参考指標」4指標を設定しました。

達成状況は、「食育を意識して活動している『共食の場』の割合」が目標に達するなど、一定の成果が現れているものの、「朝食の欠食率（成人）」など、計画策定時より悪化している指標が多い状況です。

◎：目標達成    △：改善  
▷：横ばい    ▼：悪化

### □短期指標

	指標名	目標値	計画策定時	現状値	達成状況
1	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県民の割合	70%以上 (R7)	—	35.4% (R6)	▼
2	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若い世代（20歳代及び30歳代）の割合	55%以上 (R7)	—	32.0% (R6)	▼
3	あおもり食育サポーター等を活用し、食育活動に取り組んだ団体数	150団体 (R7)	124団体 (R1)	108団体 (R6)	▼
4	あおもり食育サポーター等による年間活動回数	350件 (R7)	330件 (R1)	282件 (R6)	▼
5	食に関する指導を行っている小・中学校の割合	100% (R7)	91.7% (R1)	96.4% (R6)	△
6	食育を意識して活動している「共食の場」の割合	80%以上 (R7)	—	84.8% (R6)	◎
7	学校給食における県産食材の使用割合（使用量）	68.6% (R5)	66.5% (R1)	64.8% (R6)	▷
8	食の安全・安心に関する基礎的知識を持ち、自ら判断する県民の割合	85%以上 (R7)	79.4% (R1)	67.3% (R6)	▼
9	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ県民の割合	90%以上 (R7)	—	68.1% (R6)	▼
10	市町村食育推進計画の策定率	100% (R7)	85% (R1)	70% (R6)	▼

□長期指標

指標名		目標値	計画策定時	現状値	達成状況
1	朝食の欠食率（成人）	5% (R5)	11.1% (H28)	14.7% (R4)	▼
2	朝食を毎日食べる子どもの割合（小・中学生）	95%以上 (R5)	87.7% (R1)	85.3% (R6)	▼
3	野菜の摂取量（成人）	350g (R17)	300g (H28)	279.5g (R4)	▼
4	果物の摂取量（成人）	200g (R17)	111.3g (H28)	86.8g (R4)	▼
5	食塩の摂取量（成人）	8g (R17)	10.5g (H28)	10.9g (R4)	▼

□参考指標

指標名		目標値	計画策定時	現状値	達成状況
1	虫歯のない3歳児の割合	90% (R17)	76.9% (H30)	86.8% (R5)	△
2	10歳（小学5年生）肥満傾向児の割合	10% (R5)	13.5% (R1)	16.7% (R6)	▼
3	成人の肥満者の割合 （男性20～60歳代）	34% (R17)	41.2% (H28)	41.5% (R4)	▶
4	成人の肥満者の割合 （女性40～60歳代）	19% (R17)	24.8% (H28)	34.6% (R4)	▼

## 5 今後の展開に向けた課題

### (1) 子どもの頃からの継続した食育の展開

食生活や健康に関する正しい知識や適切な食習慣が身に付くよう、子どもの頃からの継続した取組が必要です。

### (2) ライフスタイルの多様化に対応した行動変容を促す食育の推進

暮らし方・働き方（ライフスタイル）に合った効果的な手法で行動変容を促す食育（大人の食育）が必要です。

### (3) 食への関心を高められる農林漁業体験の拡充

食育を実践していくためには、食への関心を高められる農林漁業体験の機会を増やし、地元の生産物や農林水産業への理解や感謝の気持ちの醸成が必要です。

### (4) 食育推進体制の充実

県民の食育を支える専門家、教育機関、自治体等の連携体制の強化が必要です。

### (5) 環境に配慮した食育の推進

環境と調和のとれた食料生産や消費について理解を深めることが必要です。

## 第3章 青森県の食育推進方向

### 1 目指す姿

#### 「あおもりの『食』と『農』を生かした 健康で活力に満ちた『暮らし』の実現」

本県では、安全・安心で豊富な農林水産物がバランス良く生産されるとともに、地域ごとに特有の食文化が育まれ、恵まれた食の環境が整っています。

こうした食の豊かさと食を育む環境（農林水産資源とそれを守る人々）に感謝し、県民が健康かつ長生きで活動的に暮らせる青森県を目指します。

### 2 基本方向

目標を実現するため、3つの基本方向を設定します。

#### 〔基本方向1〕 暮らし方・働き方に対応した健全な食生活の実現

子どもの頃からの継続した食育に加え、ライフスタイルの多様化に対応した行動変容を促す食育（大人の食育）を推進します。

#### 〔基本方向2〕 「食」と「農」で紡ぐ地元愛の醸成

地域の「食」への関心を高められる農林漁業体験の機会を増やし、地産地消や食文化の継承等を推進し、地元愛を醸成します。

#### 〔基本方向3〕 青森の「食」を支える環境づくり

専門家、教育機関、自治体等関係者間の連携体制を強化するとともに、環境に配慮した食育を推進します。

## 〔目指す姿〕

# あおもりの「食」と「農」を生かした 健康で活力に満ちた「暮らし」の実現

## 〔基本方向1〕 暮らし方・働き方に対応した健全な食生活の実現

### 1 こどもに対する食育

- 乳幼児の成長過程に応じた食習慣づくりや歯と口の健康づくりの促進
- 児童生徒の規則正しい生活習慣・食習慣づくり
- 健康講座やイベント等を通じた指導や情報提供 など

### 2 大人に対する食育

- ホームページやSNS等を活用した健康的な「食」に関する情報の発信
- バランスの良い食生活の実践に向けた調理講座や研修会開催等による啓発
- 飲食店や量販店等と連携した健康に配慮したメニュー提案や情報発信 など

## 〔基本方向2〕 「食」と「農」で紡ぐ地元愛の醸成

### 1 農林漁業体験を通じた農林水産業への理解

- 子どもから大人を対象とした農林漁業体験推進による消費者の理解促進
- 学校における生産者と連携した農林漁業体験の推進
- 農林水産団体等による体験機会の提供 など

### 2 地産地消の推進と食文化の継承

- 県産食材の魅力についての情報発信
- 県内量販店等と連携した地産地消フェア等の実施
- 学校給食での地元食材の活用や郷土料理の提供による本県食文化の普及 など

## 〔基本方向3〕 青森の「食」を支える環境づくり

### 1 食育推進体制の充実

- 県・市町村による関係機関・団体の連携強化
- 食育指導者の養成・資質向上
- 行政機関、マスコミ、消費者団体、NPO等による普及啓発活動 など

### 2 食の安全・安心や環境に配慮した食育の推進

- 農林漁業者による安全・安心な農林水産物の生産や環境に配慮した事業活動
- 食品関連事業者による食の安全・安心や食品ロス削減に配慮した事業活動
- 食品ロスの削減、エシカル消費、ローリングストックの推進 など

**(1) こどもに対する食育**

県民一人ひとりが食に関する知識や判断力を備え、望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践していくためには、子どもの頃からの継続した食育が重要です。このため、子どもの食生活の大部分を担っている家庭において、保護者が食への理解を深め、一緒に食卓を囲むなどの取組を実践していくことはとても大切です。

一方で、家族形態の変化や、就労時間・勤務形態の多様化などにより、家庭の努力だけでは食育の実践が難しくなっています。保育所や幼稚園、学校等からの情報の活用や地域のイベントへの参加など、外部の協力を得ることも大切な方法の一つです。

**<具体的な取組>****ア 家庭・保育所・地域等の連携による乳幼児の成長過程に応じた食習慣づくりや歯と口の健康づくりの促進****(ア) 乳幼児の成長過程に応じた食習慣づくり**

- 家庭においては、「早寝早起き朝ごはん」など、子どもの生活リズム向上に取り組めます。また、幼児期から肥満を予防し、将来の生活習慣病の発症を防ぐため、だしのうま味等を活用した減塩や、野菜・果物の摂取量の増加、間食の時間や量の適正化などに取り組めます。
- 家族等との食事を通じて、食べることの楽しさを体感させるとともに、食べ物を大切にする心や感謝する心、命を大切にする心、地域の食文化に関する知識や食事前後の挨拶、箸の使い方や食事時の姿勢などの正しい食事マナーを身に付けさせます。
- 乳幼児健診等での授乳や離乳食の相談、食育セミナー等の講座等を通じて、食に関する正しい知識を習得し、望ましい食習慣の形成に努めます。
- 保育所や幼稚園等においては、園児の食生活や健康に関する実態を把握し、肥満・痩身傾向や食物アレルギーなど食に関わる健康課題のある園児等の保護者に対して、保健・医療関係機関と連携して必要な知識を提供し、望ましい食習慣が身に付くよう支援します。

## **(イ) 歯と口の健康づくり**

- 家庭においては、子どもの頃から、噛むことの大切さと噛みごたえのある食品を選ぶことの重要性を理解し、よく噛んで食べる習慣の定着に努めます。また、食べたらずき習慣の定着と正しい歯の磨き方の習得に努めます。
- 保育所や幼稚園等においては、口腔機能の発達が著しい時期であることから、乳幼児に対しては咀嚼や嚥下機能等の発達に応じて食品の種類、量、大きさ、固さ、食具等に配慮し、食に関わる体験が広がるよう工夫に努めます。
- 保護者に対して、口腔機能の発達段階に応じた咀嚼能力や嚥下機能の向上、歯の生えかわりに応じた食べ方、虫歯や歯周病の予防と治療等について、保健・医療関係機関と連携して必要な知識を提供し、歯と口の健康づくりを支援します。

## **イ 家庭と学校の連携による児童生徒の規則正しい生活習慣・食習慣づくりの促進**

- 「早寝早起き朝ごはん」など、子どもの生活リズムの定着に取り組みます。
- 食事の支度や弁当づくりに子どもを参加させて料理する力を育み、食を選ぶ力や家族の健康を思いやる心を育てます。

## **ウ 学校給食等の活用による児童生徒の発達段階に応じた食に関する指導の充実**

- 学校給食においては、生涯にわたる健全な食生活の「見本」となるよう、地元食材を活用し、「あおもり型」給食（適塩の実践、野菜摂取量の拡大、日本型食生活の継承、地産地消の推進等）を取り入れた給食の提供に努めます。
- 学校においては、「食に関する指導計画」を踏まえ、栄養教諭等を中心に、児童生徒の発達段階に応じた食育を計画的かつ組織的に推進し、関係職員や、保健・医療機関との連携を図りながら、食と健康に関する指導の充実を図ります。

## **エ 医療・保健・福祉関係者や食育関係団体による健康講座やイベント等を通じた指導や情報提供**

- 地域の医療・保健・福祉関係者や食育に取り組む関係団体は、食生活改善推進員やあおもり食育サポーター等の食育関係者の協力を得ながら、地域で開催される健康講座やイベント等を通じ、離乳食指導や世代に対応した栄養指導をはじめとする、食と健康に関する指導や情報提供に努めます。
- 青森県栄養士会や青森県調理師会等の食育関係団体、食生活改善推進員、あ

おもり食育サポーター等（以下「食育関係者等」という。）は、地域の教育機関や関係団体等と連携し、県民の生活習慣病の予防・改善に向けて、米を中心に多様な副食から構成され、栄養バランスが優れた「日本型食生活」について普及・啓発します。

## オ 子ども食堂等における食育活動や健康に配慮した食事の提供

- 子ども食堂等の各種団体等は、地域交流会や食に関する行事・イベント、料理教室等を通じて、子どもをはじめとした地域住民に対して、健康に配慮した食事の提供や健康づくりに関する知識・技術の普及啓発に取り組みます。

## (2) 大人に対する食育

単身世帯や共働きの増加、就労時間や就労形態の多様化等により、個人や家庭だけで食の力を育むことが難しくなっています。

このため、家庭や学校から離れ、一人暮らしなどで生活が不規則になりがちな若い世代（20～30歳代）や、生活習慣病の発症率が高くなる40～50歳代については、デジタルツールを積極的に活用するほか、これらの世代が1日の多くの時間を過ごす職場等においても食育に取り組むことが重要です。

企業においては、従業員等が健康であることは、結果的に企業の業績向上につながると期待されており、健康経営の一環として、積極的に社員の食生活の改善に取り組む必要があります。

また、幅広い世代の顧客を抱える飲食店、量販店やコンビニエンスストア、食品加工・製造業者等においても、健康に配慮したメニューの提供や情報発信など食育の推進に参画していくことが求められます。さらに、健康に配慮した食事を提供する料理人などが連携して、大人に向けた食育を行うなどの取組も望まれます。

### <具体的な取組>

## ア ホームページやSNS等を活用した健康的な「食」に関する情報の発信

- SNS等が生活に浸透している若い世代をはじめ、気軽に外出することができない子育て世代などを対象に、オンラインを活用した食育講座や体験、SNSによる情報発信など、デジタルツールを積極的に活用し、食育を推進します。
- 特に、健康的な食生活の実践状況に課題の見受けられる若い世代については食生活の改善に自ら取り組めるよう、インターネットやSNS等を通じた効果的な情報提供や、飲食店などの身近な場所への啓発ツールの設置など、当該世代のラ

イフスタイルやニーズに合った方法でアプローチします。

## **イ 県・市町村によるバランスの良い食生活の実践に向けた調理講座や研修会開催等による普及啓発**

- 県や市町村は、バランスの良い食生活の実践が進むよう食育に関する自炊料理教室や研修会等を開催し、食に関する知識や料理する力の習得を支援します。
- 県や市町村は、生活習慣病の予防・改善に向けて、関係機関・団体の連携の強化を図るとともに、県民に対する健康づくりの普及啓発、情報収集と課題の分析を通じた健康づくり事業等に取り組みます。

## **ウ 医療・保健・福祉関係者や食育関係団体による健康講座やイベント等を通じた指導や情報提供(再掲)**

- 食育関係者等は、地域の教育機関や関係団体等と連携し、県民の生活習慣病の予防・改善に向けて、米を中心に多様な副食から構成され、栄養バランスが優れた「日本型食生活」について普及・啓発します。
- 医療・保健・福祉関係者や食育関係団体は、肥満が多くの生活習慣病の要因となるほか、痩身が若い女性の妊娠・出産や高齢者の病気に対する抵抗力の低下などに影響を及ぼすため、適正体重の維持が必要であることを普及・啓発するとともに、肥満や生活習慣病を予防するための食生活改善のツールとして、「食事バランスガイド」等の活用を促進します。また、食塩の適正な摂取による生活習慣病の予防・改善や、だしのうま味を活用して減塩を推進する「だし活」、野菜・果物の摂取量向上について普及・啓発します。
- 生活習慣病対策が重要となる40～50歳代については、「特定健康診査」「特定保健指導」の積極的な利用を啓発します。また、自主的にメタボリックシンドロームの予防に取り組めるよう、健康セミナーの開催、予防のための料理レシピの作成、リーフレットやホームページ等による情報発信等の啓発活動に努めます。
- 歯科医療・保健分野の関係者は、食生活改善推進員やおももり食育サポーター等の食育関係者、地域の教育機関や関係団体等と連携して「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」や「嚙ミング30（カミング・サン・マル）運動」等を推進し、ライフステージに対応した歯と口の健康づくりを進めます。
- 保健・医療の専門家は、生活習慣病の予防・改善に向けて、専門的立場からの保健指導や健康教育への技術的支援及び人材派遣等の支援に取り組みます。

- 地域の医療・保健・福祉関係者や食育に取り組む関係団体は、食育関係者等の協力を得ながら、地域で開催される健康講座やイベント等を通じ、世代に対応した栄養指導をはじめとする食と健康に関する指導や情報提供に努めます。
- 食と健康に関する指導は、若い世代については、食習慣や生活習慣の乱れ等から痩身や肥満等の課題を抱えていること、高齢者については、食事が単一的になり、食べやすい糖分の多いものを中心となったり、たんぱく質や脂質が不足したりすることによって、栄養バランスの乱れや低栄養状態を起しやすきこと等に留意し、適切な食事の内容や食べ方、健康を維持するための適切な運動方法等について具体的な助言を行います。また、特に高齢者に対しては、口腔機能の保持についても啓発します。

## **エ 大学等による若い世代への食育の推進**

- 大学等は、若い世代が食生活の改善に自ら取り組めるよう、インターネットやSNS等ライフスタイルやニーズに合った方法で効果的な情報提供に努めます。
- 学生食堂において、栄養成分表示を進めるとともに、食に関する知識や情報の提供に努めます。

## **オ 飲食店や量販店等と連携した健康に配慮したメニュー提案や情報発信**

### **(ア) 飲食店**

- 料理メニューの開発と提供に当たっては、県産食材や旬の食材の活用にも努めるとともに、栄養士等のアドバイスを得ながら、食塩や油脂を控えるなど、顧客の健康に配慮します。
- 顧客の健康づくりやメニュー選択に役立つよう、エネルギーや食塩をはじめとする栄養成分の表示に努めます。

### **(イ) 量販店やコンビニエンスストア、食品加工・製造業者等**

- 弁当・総菜等のメニューやレシピの開発と販売・提供に当たっては、県産食材や旬の食材の活用にも努めるとともに、栄養士や「あおもり食命人」等と連携し、食塩や油脂を控える等、顧客の健康に配慮するよう努めます。
- 若い世代では朝食の欠食や女性の痩身等、40～50歳代では肥満や生活習慣病等、高齢者においては咀嚼能力の低下や低栄養等の課題を抱えていることに配

慮するよう努めます。

## **カ 社員食堂等での健康メニューの提供や栄養成分等の表示**

- 社員食堂等において、栄養士等の指導により栄養成分表示を進めるとともに、健康に配慮したメニューの提供や食育関連資料の掲示等に努めます。また、メニューや資料作りに当たっては、若い世代では朝食の欠食や女性の痩身等、40～50歳代では肥満による生活習慣病の改善等が必要であることに配慮します。

## **キ 社員の生活習慣病予防等健康づくりの啓発**

- 健康的な食生活に関する知識を積極的に社員に提供するほか、食を通じた健康づくりについて、世代に対応した助言を行うことのできる社員等の育成に努めます。
- 社員が自主的に行う、食を通じた健康づくり活動を支援します。
- 食育に関する研修会や自炊料理教室等を開催し、社員を対象に、食に関する知識や料理する力の習得を支援します。
- 定期健康診断や人間ドッグ等の受診を積極的に働きかけます。特に、働き盛り世代に対しては、生活習慣病を予防するための「特定健康診査」「特定保健指導」の積極的な利用を啓発します。また、自主的にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に取り組めるよう、情報提供や啓発活動、専門的な研修会の開催等に継続して努めます。
- 社員の健康管理のための福利厚生の実施に努めます。

## **ク 高齢者サロン等における食育活動や健康に配慮した食事の提供**

- 高齢者サロン等においては、高齢単身者世帯等が抱える低栄養や孤食の問題に対応するため、地域で共に食事をする機会の創出等や健康に配慮した食事の提供に努めます。

## **ケ 市町村等による妊産婦や高齢者の食生活に関する指導や情報提供**

- 市町村に配置されている地域包括支援センター等の関係団体は、高齢者の食生活に関する相談活動等を継続して進めます。
- 県、市町村、保健関係機関は、肥満が多くの生活習慣病の要因となるほか、瘦

身が若い女性の妊娠・出産や高齢者の病気に対する抵抗力の低下などに影響を及ぼすため、適正体重の維持が必要であることを普及・啓発するとともに、肥満や生活習慣病を予防するための食生活改善のツールとして、「食事バランスガイド」等の活用を促進します。また、食塩の適正な摂取による生活習慣病の予防・改善や、だしのうま味を活用して減塩を推進する「だし活」、野菜・果物の摂取量向上について普及・啓発します。

- 妊婦健診等の機会を通じて、妊娠期のうちから子どもへの食育の重要性を認識するとともに、自分自身や家族の食生活がよりよいものとなるよう見直します。

**【コラム】**

**食育協力団体の取組（大人向け調理講座等）**

**(1) 農林漁業体験を通じた農林水産業への理解**

農林漁業体験に参加することは、自然の恩恵や生産者の想いを感じ取ることで、地元の食材を積極的に選ぶきっかけにつながります。

本県の食の豊かさと、「食」の基盤である農林水産業や食に関わる人々の活動の重要性について理解を深め、毎日の生活の中で食育に主体的に取り組ませるため、農林漁業体験の機会を増やしていくことが重要です。

**<具体的な取組>****ア 農林漁業体験の推進による消費者の理解促進**

- 県や市町村は、地域の農林漁業者や関係団体と連携し、子どもから大人までを対象とした農林漁業体験等を推進し、食への関心を高めるとともに、食べ物を大切に作る心、感謝する心、命を大切に作る心を育てます。
- 県や市町村は、農林漁業者等による農林漁業体験の提供活動等を支援するとともに、農林漁業者や消費者等に対し必要な情報提供を行います。

**イ 学校における生産者と連携した農林漁業体験の推進**

- 学校等教育機関は、地域の農林漁業者と連携し、農林漁業体験等に積極的に取り組み、食卓に上る「食」と農林水産業や食に関わる人々の活動の重要性について学ぶ機会を増やしていくよう努めます。

**ウ 農林水産団体等による体験機会の提供**

- 農林漁業者や農協、漁協等の関係団体は、保育所・幼稚園・学校等の教育関係者と連携し、食育関係者等の協力を得ながら、子どもから大人までを対象とした農林漁業に関する多様な体験の機会を提供し、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の活動に支えられていることに対する関心と理解を深めるように努めます。
- また、消費者に対し、農林漁業体験のほか、加工や流通・販売の現場における見学・体験の受け入れに組み込み、食への理解を促すよう努めます。

## エ 体験受入団体等による情報発信

- 量販店や食品加工・製造業者等は、地域における食料供給拠点の役割も担っていることから、地域住民に対する食育関連情報の発信に努めるとともに、食育関係者等が実施する研修会において工場見学や料理教室等の体験機会の提供などにより協力するよう努めます。

### 【コラム】

#### 大人の農林水産業体験「あおもり旬めぐり」

## (2) 地産地消の推進と食文化の継承

県民一人ひとりが食育の実践につなげるためには、毎日の生活の中で積極的に地元の農林水産物を選ぶことで地元の生産物や農林水産業への理解を深めることが重要です。

また、ライフスタイルの変化や海外からの食文化の流入などによって、食生活が多様化・簡便化する中、大切な日本文化である「和食」、とりわけ本県の気候、風土や歴史を背景とした地域特有の食文化を継承し、発展させていくことが必要です。

### <具体的な取組>

## ア 県・市町村による県産食材の魅力についての情報発信

- 県は、県産品に対する愛用意識の高揚と利用の促進を目的とする「地産地消で元気あおもり県民運動」の趣旨に賛同し、県産品の販売・利用促進等に取り組む県内の小売店、飲食店、宿泊施設等を「地産地消で元気あおもり県民運動協力店」として登録し、登録団体に対し地産地消の取組に必要な情報の提供を行います。
- 県や市町村は、県民が地域の食文化について学び、新たな食文化を創造する気運を高めるための機会を提供することにより、地域の食文化の継承・発展に努めます。
- 県や市町村、食育関係機関等は、「共食の場」の活動に係る情報発信や情報提供等に取り組みます。

## **イ 県内量販店等と連携した地産地消フェア等の実施**

- 県は、県内量販店等と連携し、地産地消フェア等を実施し、消費者が日々の生活の中で積極的に地元の農林水産物を選択できる機会を提供するよう努めます。

## **ウ 県内量販店等による旬の食材、地場製品の販売を通じた地産地消の推進**

- 県内量販店等は、季節の野菜や果物をはじめとする旬の食材を販売するほか、地元の新鮮な農林水産物やその加工品等の販売などを通じて地産地消を推進します。

## **エ 産地直売施設等における地場産品等の販売促進**

- 産地直売施設等は、地元の新鮮な農林水産物やその加工品等の販売、学校給食への地場産品の供給などを通じて、地産地消を推進します。また、農林水産物の旬の時期や活用方法等の情報を積極的に発信するほか、食を生み出す農林水産業の役割や食の安全・安心の確保に取り組む生産者の活動を紹介するなど、消費者に対する農林水産業の理解促進に努めます。

## **オ 県内飲食店等における県産食材の利用促進と郷土料理の提供による本県食文化の普及**

- 調理師をはじめとする料理人等は、積極的に県産食材を利用するとともに、その高度な調理技術を生かし、関係団体等と連携しながら健康料理講習会や各種イベント等における食育活動を通じて、日本型食生活の啓発や本県の豊かな食文化の普及に努めます。

## **カ 学校給食での地元食材の活用や郷土料理の提供による本県食文化の普及**

- 栄養教諭等教育関係者は、地域の農林水産業を理解し、郷土を愛する心を育むため、市町村や地域の農林水産業関係者等と連携し、学校給食のメニューに旬の食材や地元食材を積極的に使用するほか、郷土料理を取り入れます。
- 日本型食生活の基本である米飯給食の提供に努めるほか、「ふるさと産品給食の日」等を通じて、地産地消の大切さを伝えます。また、保護者に対して、給食だより等を通じた情報提供を行います。
- 「あおもり型」給食（適塩の実践、野菜摂取量の拡大、日本型食生活の継承、

地産地消の推進等) を取り入れた給食の提供に努めます。

## キ 食育関係団体による調理講座や食育授業の開催

- 食育関係者等は、地域の料理人や関係団体等と連携し、郷土料理や地元の農林水産物を使ったレシピの紹介や料理の講習会などを行い、食文化の普及と継承に努めます。また、基本的な食事マナーの指導を通じて、食べ物と食に関わる人への感謝の心や食べ物を大切にすることを育むことに取り組みます。

## ク 子ども食堂や高齢者サロン等の「共食の場」における郷土料理の提供や調理講座の開催

- 子ども食堂や高齢者サロンなどの「共食の場」の運営者は、食事の提供に当たり、地場産品を使った郷土料理の提供等を通じた食文化の普及・継承に努めます。また、参加者のうち子どもに対しては、食事前後の挨拶、箸の使い方や食事時の姿勢などの正しい食事マナーの指導にも努めます。
- 「共食の場」の運営者は、地域の農林漁業者や食文化の継承者を招いた調理講座を開催するなど、参加者に「食」や農林水産業への理解を深めてもらうよう努めます。
- 地域の農林漁業団体や産地直売施設等は、食品ロス削減の観点から、「共食の場」への規格外の食材の提供や、一般の流通価格よりも低価格での食材提供などを通じて、「共食の場」の運営支援に努めます。

### 【コラム】

実は畜産も盛んな青森県

**(1) 食育推進体制の充実**

県民へ食育を浸透させるには、食育活動者や専門家、教育機関、自治体、関係団体等が連携して食育に取り組んでいくことが大切です。

また、食育活動の裾野を広げるため、食育ボランティアの実践力や技術力の向上を図ることが必要です。

**<具体的な取組>****ア 県・市町村による関係機関・団体の連携強化**

- 県や市町村は、生活習慣病の予防・改善に向けて、関係機関・団体の連携の強化を図るとともに、県民に対する健康づくりの普及啓発、情報収集と課題の分析を通じた健康づくり事業等に取り組みます。
- 市町村や地域食育ネットワーク協議会等は、更なる増加が見込まれる高齢単身者世帯に対する食の面からの支援のあり方を含めた、地域における食育の推進方策について検討します。
- 保健・医療の専門家は、生活習慣病の予防・改善に向けて、専門的立場からの保健指導や健康教育への技術的支援及び人材派遣等の支援に取り組みます。
- 保育所、幼稚園、学校等は、地域の子育て支援の中核的な存在として、食育活動の場の提供や、保護者に対する食育に関する情報発信に努めます。
- 農林水産業や家庭に関する学科を設置する高等学校は、食に関する知識や生産技術を学ぶ機会を地域に提供するため、小・中学校と連携した取組を進めます。

**イ 県・市町村による食育指導者の養成・資質向上**

- 県や市町村は、栄養教諭等の専門性を活かし、保健・医療機関との連携を図りながら、学校が策定する「食に関する指導計画」の実施を支援し、児童生徒の発達段階に応じた食と健康に関する指導の充実を図ります。
- 県は、保育士や幼稚園教諭、教職員等が栄養教諭や栄養士とともに、それぞれの専門性を生かした食育が進められるよう、研修会などの機会を利用して、資質向上を図ります。

## ウ 行政機関、マスコミ、消費者団体、NPO等による普及啓発活動

- 国や県等の行政機関は、県内で流通している食品の安全を確保するため、食品の規格基準や食品表示の監視指導・検査体制を充実強化していきます。
- 県は、食品を起因とする重大な事案が発生し、又は発生するおそれがある場合には、関係機関・団体と連携して迅速かつ適正に対応するとともに、災害時の食料確保について、安全・安心を基本に地域防災計画等に基づき取り組みます。
- 県民に対し、家庭での「3つのきる」や、宴会時の「3010運動」の実践、食品の期限表示の理解等について普及啓発します。また、食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで食品の備蓄もできる「ローリングストック法」の周知を図ります。

## (2) 食の安全・安心や環境に配慮した食育の推進

食品の安全性の確保は、食生活における基本的な問題であり、県民の関心も高まっています。

このため、農林漁業者や食品の製造、加工、流通販売業者等の食品関連事業者は、安全・安心な食品を望む県民の期待に応えるため、食の安全・安心確保の必要性を十分理解し、積極的に取り組むことが求められます。

また、県民一人ひとりにおいても食の安全性をはじめとする食に関する正しい知識と理解を深めることが必要です。

さらに、県民が、本県の豊かな「食」を楽しみ、健全で充実した食生活を実践していくためには、自然の恩恵や食に関わる人々の活動の重要性について理解し、恵まれた食の環境が維持されるよう取り組んでいくことが重要です。

そのためには、事業者、消費者、行政等の多様な主体が連携し、食品ロスの発生抑制や、環境への負荷を軽減した農業の推進など、食料の生産、製造、販売、消費の各段階で、環境との調和に配慮した食育を推進していく必要があります。

### <具体的な取組>

## ア 農林漁業者による安全・安心な農林水産物の生産及び環境に配慮した事業活動

- 農林漁業者や農林漁業団体は、消費者等からの信頼を確保するため、農林水産物の安全や品質確保に強い意識を持ち、消費者等とお互いの顔が見える関係の構築に努めていきます。

- 安全で安心な農産物を生産・供給していくため、「健康な土づくり」や環境にやさしい農業に取り組むなど、環境への負荷の軽減に配慮するとともに、消費者への情報発信に努めます。
- 規格外や未利用の農林水産物の有効活用（加工・販売、フードバンクへの提供等）に努めます。

## **イ 食品関連事業者による食の安全・安心の確保や食品ロスの削減に配慮した事業活動及び消費者に対する情報提供・啓発活動**

- 食品関連事業者は、食品事故の発生を未然に防止するため、食品の製造から流通までの各段階において、自主的な衛生管理意識の高揚を図り、徹底した衛生管理・検査体制により食品の安全を確保していきます。
- 食品関連事業者は、食品原料の無駄のない利用や、顧客の年齢層や家族形態に対応した少量製造等により、食品ロスの削減に努めます。
- 量販店等では、消費者に対して賞味期限や消費期限に近い食品から購入するよう促したり、売り切るための値引きをしたりするなどの工夫を行います。
- 飲食店等では、消費者の自己責任を前提としつつ、厚生労働省と消費者庁が策定した「食べ残し持ち帰りガイドライン」に基づき、衛生上の注意事項を説明した上で、可能な範囲で持ち帰り容器による料理の持ち帰りをできるようにし、分かりやすく情報提供します。
- 食品関連事業者等は、未利用食品を提供するための活動（いわゆるフードバンク活動）とその役割を理解し、積極的に未利用食品の提供を行います。

## **ウ 消費者による食品ロスの削減、エシカル消費、ローリングストックの推進**

- 消費者は、自分や家族などに合った食べる量を理解し、食材の購入量や料理する量を適正にするよう努めます。また、食材に応じた正しい保存や取扱いを行うとともに、冷蔵庫内の在庫管理を定期的に行い、食材を使いきるようにします。
- 食品の賞味期限や消費期限を確認の上で購入・利用します。また、賞味期限を過ぎた食品でも、すぐに食べられなくなるわけではないことを理解し、それぞれの食品が食べられるかどうかを個別に判断します。
- 消費者は、地域の活性化や雇用等も含む、人や社会・環境に配慮した消費行動である「エシカル消費（倫理的消費）」を意識した買い物を心掛けます。

- 消費者は、安全な食品を選択できるよう、自主的に食品に関する正しい知識の習得や安全対策を実施するとともに、農林漁業者や食品関連事業者等との相互理解に努めます。

**【コラム】**

**食育ピクトグラム**

### 3 数値目標

#### (1) 短期指標（毎年度進捗状況を把握する指標）

	指標名	現状値	目標値
1	<p><b>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県民の割合</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○全国の現状値は、36.8%（R6食育に関する意識調査）です。 ○目標値は、4次計画からの継続です。 ○県農林水産部が調査します。</p>	35.4% (R6)	70%以上 (R12)
2	<p><b>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若い世代(20歳代及び30歳代)の割合</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○全国の現状値は、23.3%（R6食育に関する意識調査）です。 ○目標値は、4次計画からの継続です。 ○県農林水産部が調査します。</p>	32.0% (R6)	55%以上 (R12)
3	<p><b>あおり食育サポーター等を活用し、食育活動に取り組んだ団体数</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○目標値は、4次計画からの継続です。 ○県農林水産部が調査します。</p>	108団体 (R6)	150団体 (R12)
4	<p><b>あおり食育サポーター等による年間活動回数</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○目標値は、4次計画からの継続です。 ○県農林水産部が調査します。</p>	282件 (R6)	350件 (R12)
5	<p><b>食に関する指導を行っている小・中学校の割合</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○目標値は、4次計画からの継続です。 ○県教育庁が調査します。</p>	96.4% (R6)	100% (R11)

	指標名	現状値	目標値
6	<b>学校給食における県産食材の使用割合(使用量)</b> <input type="checkbox"/> 4次計画からの継続指標です。 <input type="checkbox"/> 目標値は、4次計画からの継続です。 <input type="checkbox"/> 県農林水産部が調査します。	64.8% (R6)	<b>68.6%</b> (R12)
7	<b>食の安全・安心に関する基礎的知識を持ち、自ら判断する 県民の割合</b> <input type="checkbox"/> 4次計画からの継続指標です。 <input type="checkbox"/> 全国の現状値は、74.8% (R6食育に関する意識調査) です。 <input type="checkbox"/> 目標値は、4次計画からの継続です。 <input type="checkbox"/> 県農林水産部が調査します。	67.3% (R6)	<b>85%以上</b> (R12)
8	<b>産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ県民の 割合</b> <input type="checkbox"/> 4次計画からの継続指標です。 <input type="checkbox"/> 目標値は、4次計画からの継続です。 <input type="checkbox"/> 県農林水産部が調査します。	68.1% (R6)	<b>90%以上</b> (R12)
9	<b>市町村食育推進計画の策定率</b> <input type="checkbox"/> 4次計画からの継続指標です。 <input type="checkbox"/> 全国の現状値は91.2% (R7.2現在) です。 <input type="checkbox"/> 目標値は、4次計画からの継続です。 <input type="checkbox"/> 県農林水産部が調査します。	70% (R6)	<b>100%</b> (R12)

(2) 長期指標（5～10年程度の長い期間で状況を把握する指標）

	指標名	現状値	目標値
1	<p><b>朝食の欠食率(20歳以上)</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○目標値は、4次計画からの継続です。 ○成人については、県健康医療福祉部が調査します（青森県県民健康・栄養調査）。</p>	14.7% (R4)	5% (R12)
2	<p><b>朝食を毎日食べる子どもの割合(小・中学生)</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○小・中学生の目標値は、学校保健推進計画に設定しているものを採用します。 ○県教育庁が調査します。</p>	85.3% (R6)	95%以上 (R11)
3	<p><b>野菜の摂取量(20歳以上)</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○全国の現状値は、258.7g (R6 国民健康・栄養調査)です。 ○目標値は「第三次青森県健康増進計画」に設定しているものを採用します。 ○県健康医療福祉部が調査します（青森県県民健康・栄養調査）。</p>	279.5g (R4)	350g (R17)
4	<p><b>果物(ジャム・果実飲料を除く)の摂取量(20歳以上) 100g未満の者の割合</b></p> <p>○新規指標です。 ○目標値は「第三次青森県健康増進計画」に設定しているものを採用します。 ○県健康医療福祉部が調査します（青森県県民健康・栄養調査）。</p>	66.0% (R4)	28.0% (R17)
5	<p><b>食塩の摂取量(20歳以上)</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○全国の現状値は、9.6g (R6 国民健康・栄養調査)です。 ○目標値は「第三次青森県健康増進計画」に設定しているものを採用します。 ○県健康医療福祉部が調査します（青森県県民健康・栄養調査）。</p>	10.9g (R4)	8g (R17)

(3) 参考指標 (食以外の要因も多い指標 5～10年程度の長い期間で状況を把握)

指標名		現状値	目標値
1	<p><b>3歳児でう歯(虫歯)がない者の割合</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○目標値は、「第三次青森県健康増進計画」に設定しているものを採用します。 ○市町村が調査(3歳児歯科健康診査)します。</p>	86.8% (R5)	<b>90%</b> <b>(R17)</b>
2	<p><b>10歳(小学5年生)肥満傾向児の割合</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○目標値は、「第三次青森県健康増進計画」に設定しているものを採用します。 ○県教育庁が調査します(青森県学校保健調査)。</p>	16.7% (R6)	<b>10%</b> <b>(R17)</b>
3	<p><b>成人の肥満者の割合(男性20～60歳代)</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○全国の現状値は、34.0%(R6国民健康・栄養調査)です。 ○目標値は「第三次青森県健康増進計画」に設定しているものを採用します。 ○県健康医療福祉部が調査します(青森県県民健康・栄養調査)。</p>	41.5% (R4)	<b>34%</b> <b>(R17)</b>
4	<p><b>成人の肥満者の割合(女性40～60歳代)</b></p> <p>○4次計画からの継続指標です。 ○全国の現状値は、20.2%(R6国民健康・栄養調査)です。 ○目標値は「第三次青森県健康増進計画」に設定しているものを採用します。 ○県健康医療福祉部が調査します(青森県県民健康・栄養調査)。</p>	34.6% (R4)	<b>19%</b> <b>(R17)</b>

## 4 食育推進体制

### (1) 全県的な推進体制

- 本県の食育に関する有識者等で構成する「青森県食育推進会議」において、本計画に基づく施策の進捗状況を管理・評価し、必要な提言を行います。
- 県や市町村、食育推進関係機関・団体等は、全県挙げての食育県民運動として、行政、関係機関・団体等が連携して、県民が主体的に食育を実践する環境整備を推進します。
- 国が定める食育月間である6月と、県産食材が豊富に出回る11月を本県の「食育月間」とするほか、毎月19日を「食育の日」とし、関係機関・団体、地域、行政等が連携して食育啓発活動を重点的かつ全県的に実施することで、県民へ食育の普及と定着を図ります。

### (2) 地域における推進体制

- 市町村は、「市町村食育推進計画」を策定するとともに、これに基づき、関係機関・団体等と連携を図りながら、地域の特性を生かした食育を推進します。
- 県農林水産事務所は、地域における食育関係のネットワークづくりを進めるため、食育関係者・団体・機関等で構成する「地域食育ネットワーク協議会」を運営し、推進体制の強化に努めます。また、同協議会に参画する関係者・団体等は、連携・協力して、情報交換、研究調査、研修、イベント、出前講座の実施など、地域の実情に応じた食育を推進します。
- 市町村及び地域食育ネットワーク協議会参画関係者・団体等は、企業や民間団体、県民等による地域に根ざした新たな食育の取組を支援します。

### (3) 関係者の役割

#### <県民>

- 家庭、職場、地域において、自主性を発揮して健全な食生活の実現に努めます。
- 家庭が、食育を進めていく上で重要な役割を有していることを十分に認識し、積極的に子どもから大人までの食育を進めます。
- 地域のコミュニティを活用して共食の機会を持つように努めます。
- 食生活が、自然の恩恵や食に関わる人々の活動に支えられていることに対する関心と理解を深めるように努め、地産地消等により農林水産業振興に協力します。

#### <青森県食育推進会議>

- 青森県食育推進計画の推進指標の進ちょく状況を適切に把握・評価し、県の食育推進施策について提言します。
- 協力団体は、会議の成果を自らの団体の食育活動に活用するとともに、県民に対して食育を推進します。

#### <地域食育ネットワーク協議会>

- 地域における食育関係のネットワークづくりを進めるため、県農林水産事務所単位で、食育関係者・団体・機関及び行政で地域食育ネットワーク協議会を運営します。
- 協議会に参画する関係者・団体等は、相互に連携・協力して、情報交換、研究調査、研修、イベント、出前講座の実施など、地域の実情に応じた食育を推進します。

#### <教育・食育関係者等>

- 家庭や地域等との連携を図りながら、望ましい食習慣の形成等に向け、積極的に食育に取り組みます。
- 食育指導体制の整備に努めるとともに、教職員の食育に関する意識や知識の向上を図ります。
- 学校給食等における地元の農林水産物の利用拡大を進めます。
- 食文化の継承・発展に取り組みます。

#### <医療、保健、栄養・福祉関係者>

- 乳食指導、栄養指導をはじめ、食に関する指導や情報提供等に積極的に取り組みます。
- 生活習慣病の予防、改善に向けた保健指導や健康教育に努めます。
- 他の関係団体等と連携し、食育活動に取り組みます。

#### <農林漁業者等>

- 地元の農林水産物を活用した食の提供や食の安全性の確保等に取り組みます。
- 農林水産業に関する様々な体験の機会等を積極的に提供・発信し、農林水産業や農山漁村の重要性についての理解促進に努めます。
- 学校給食への農林水産物の供給など、地産地消を推進します。

#### <食品関連事業者>

- 食品の安全・安心の確保に取り組むとともに、食に関する様々な体験機会の提供や情報発信を通じて、県民の健全な食生活の実現に向けて積極的に取り組みます。

### <市町村>

- 市町村食育計画を策定するとともに、これに基づき関係機関・団体等と連携を図りながら、地域の特性を生かした食育を推進します。

### <県>

- 県民一人ひとりが食育を実践するため、関係機関・団体等と連携を図りながら、社会全体で食育の推進に取り組む気運を醸成します。

