

第 4 次 青森県食育推進計画

(案)

(計画期間：令和 3 年度～令和 7 年度)

令和 3 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 食を取り巻く社会情勢
- 2 食生活と健康
- 3 食品ロスの状況
- 4 「食育」に対する県民の意識
- 5 青森ならではの食の力
- 6 第3次計画の指標の達成状況
- 7 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 ライフステージや暮らし方・働き方に対応した食育の推進

- (1) 子育て家庭における食育
- (2) 保育所や幼稚園、学校等における食育
- (3) 企業における食育
- (4) 飲食店や量販店等における食育
- (5) 地域における食育

基本方向2 健全で充実した食生活の実現

- (1) 専門家等と連携した生活習慣病の予防・改善
- (2) 食の安全・安心の確保
- (3) 地域コミュニティ（共食の場）における食育活動の推進

基本方向3 青森の「食」を支える環境づくり

- (1) 販売や交流を通じた「食」や農林水産業への理解促進
- (2) 食文化の継承・発展
- (3) 食品ロスの削減等、持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進

- 3 配慮すべき事項
 - (1) 新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育の推進
 - (2) 食育の推進によるSDGsへの貢献
- 4 数値目標

第4章 食育推進の体制づくり

- 1 推進体制
- 2 関係者の役割

用語説明

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することができる人間を育てることであり、生きる上の基本であって、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すが、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てて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が、これ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」、平成23年3月に「第2次計画」、平成28年3月に「第3次計画」を策定し、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、「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・消費等に配慮するとともに、子どもから高齢者まで全ての県民が地域で安心して生活できる「青森県型地域共生社会」の実現に向けて、地域コミュニティにおける食育を推進していくことが必要です。

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4次計画」を策定します。

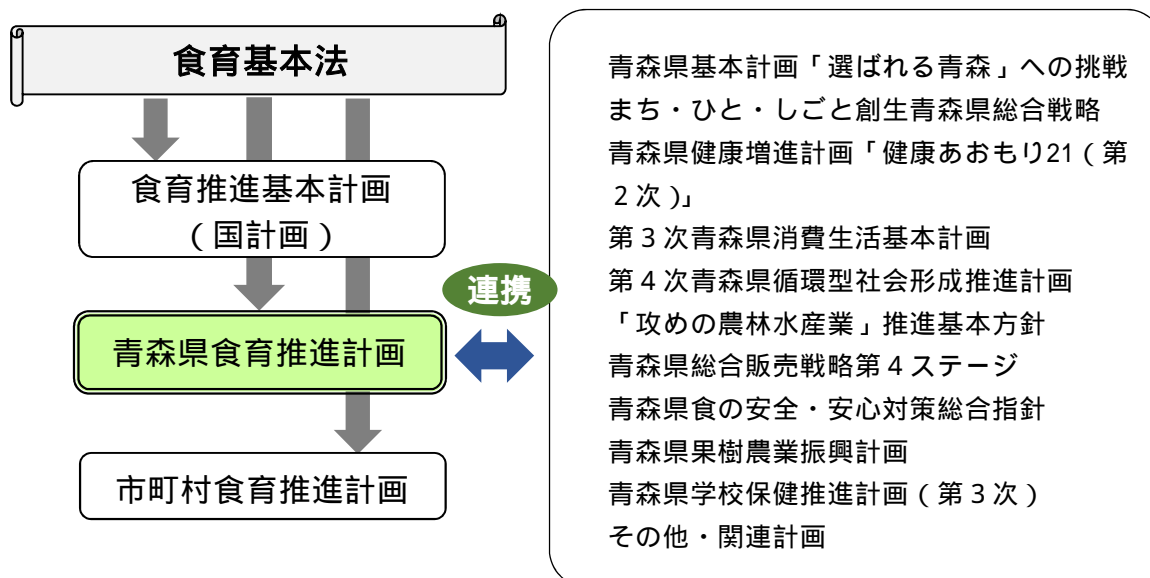
【第4次計画策定に当たって重視した点】

項目	概要
若い世代や高齢者に対する食育	若い世代に対する効果的な手法での情報提供や、高齢者に対する栄養指導等による食育を推進します。
企業における食育	多くの県民が1日の多くの時間を過ごす職場での食育の取組を推進します。
共食の場における食育	地域コミュニティ等における「共食の場」(子ども食堂、高齢者サロン等)での食育の取組を推進します。
食品ロスの削減等環境に配慮した食育	食品ロスの発生抑制に向けた取組など、環境と調和のとれた食料生産や消費に配慮した食育を推進します。
新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育	新型コロナウイルス感染症等の影響下において、県民が食育に参加しやすい仕組みづくりを推進します。
食育の推進によるSDGsへの貢献	食育の推進が持続可能な社会の実現につながるものであることを意識しつつ、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3年度から7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。

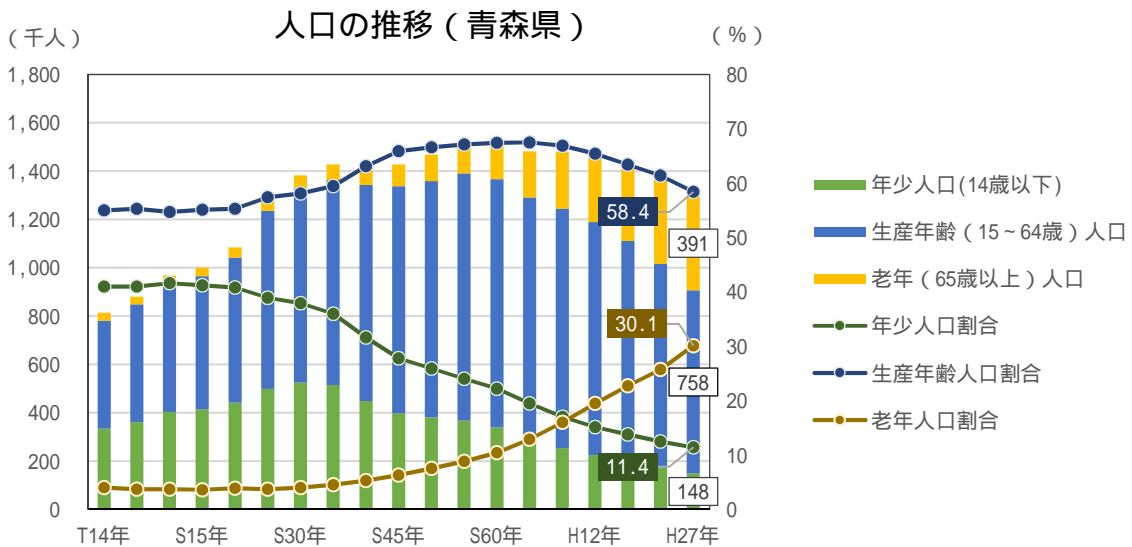


第2章 食育推進の現状と課題

1 食を取り巻く社会情勢

(1) 家族形態の変化

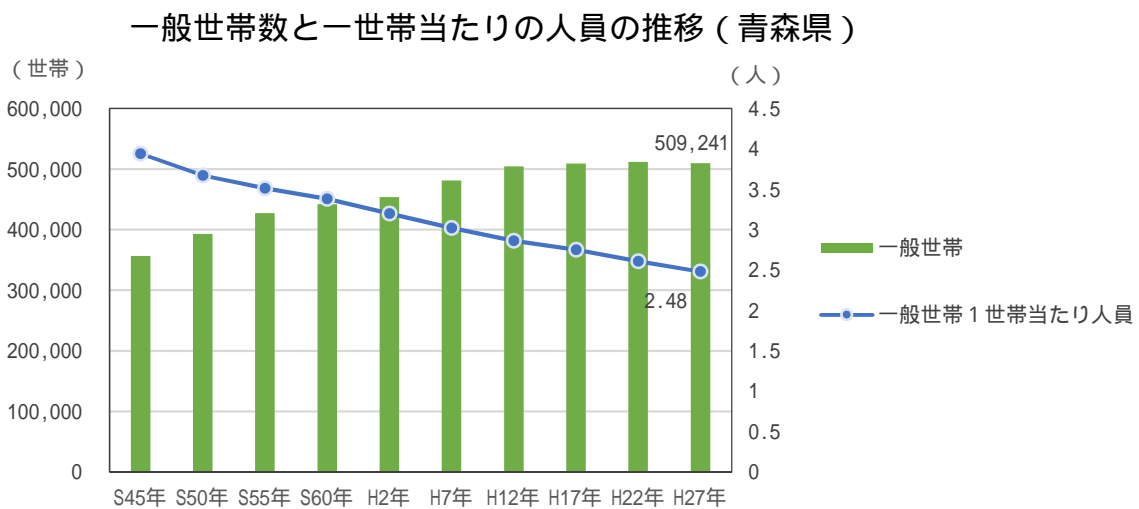
本県の人口は、昭和58年をピークに減少傾向にある中で、65歳以上の老年人口の割合は増加しています。



総務省「国勢調査」

一般世帯数は、平成7年以降増加してきましたが、平成27年に減少に転じました。また、一般世帯の1世帯当たり人員は、一貫して減少しています。

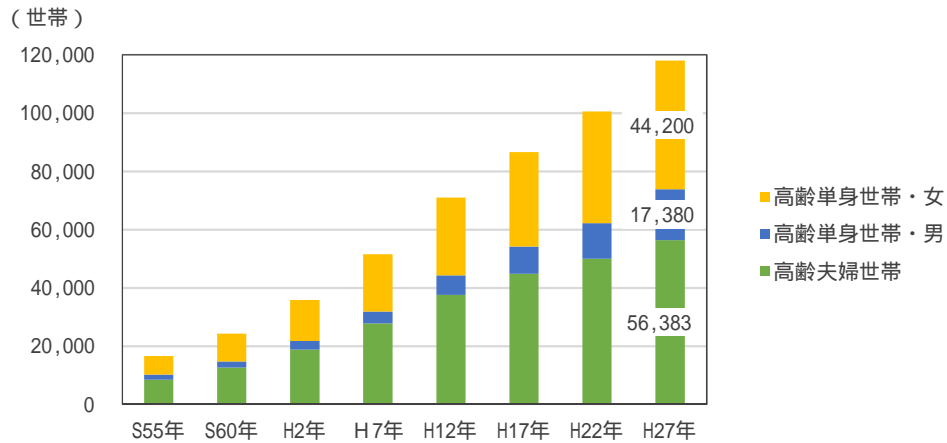
(一般世帯：住居と生計を共にしている人の集まり又は一戸を構えて住んでいる単身者等のこと。)



総務省「国勢調査」

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。

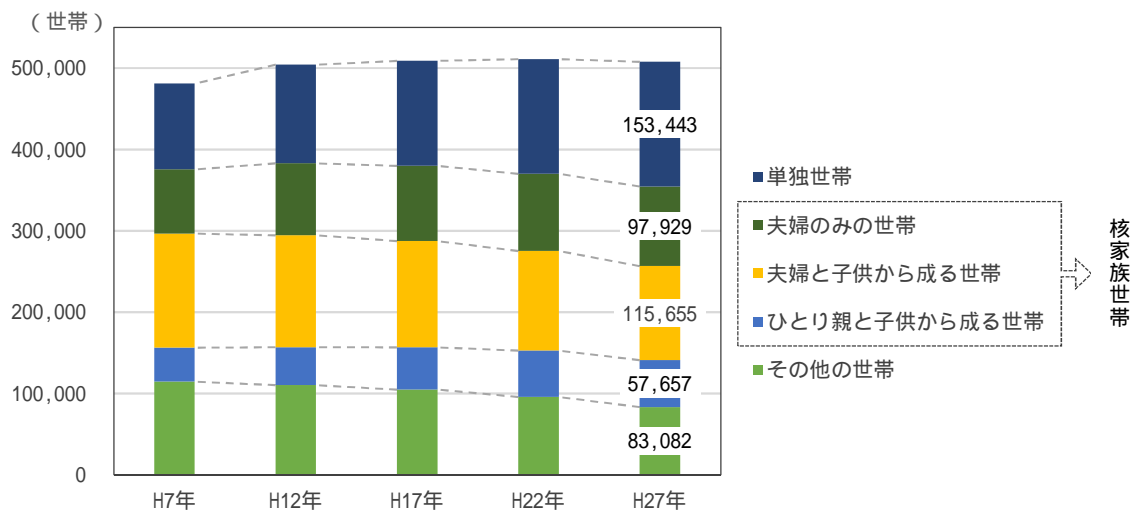
高齢夫婦世帯・単身世帯数の推移（青森県）



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。

家族類型別一般世帯数の推移（青森県）

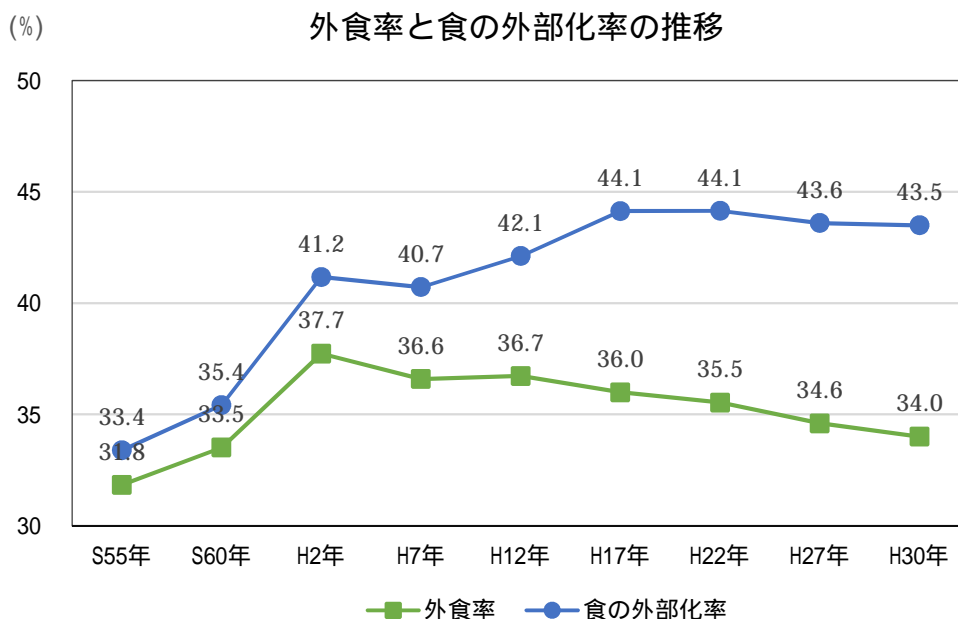


総務省「国勢調査」

(2) 生活様式の多様化

単身世帯や共働き家庭の増加、就労時間や勤務形態の多様化などに伴い、生鮮食品の支出割合が減少して加工食品の支出割合が増加するなど、食の外部化や簡便化が進んでいます。

また、「孤食」、「個食」や栄養バランスの偏りなどが顕在化するとともに、家庭の味や地域の食文化が継承されにくくなり、家庭や個人の努力だけでは、健全な食生活を実践していくことが難しくなっています。



(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

【外食率】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

生鮮食品、加工食品、外食別の食料支出額の推移

(2015年を100とする指数)

食料支出総額 (総世帯)

(%)

	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
生鮮食品	100	97	91	85	80	75
加工食品	100	103	105	107	109	111
外食	100	102	100	99	97	95

農林水産政策研究所「我が国の食料消費の将来推計(2019年版)」

注：1. 2015年は、家計調査、全国消費実態調査等より計算した実績値で、2020年以降は推計値。
 2. 生鮮食品は、米、生鮮魚介、生鮮肉、牛乳、卵、生鮮野菜、生鮮果物の合計。加工食品は、生鮮食品と外食以外の品目。

(3) 新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛や在宅勤務の増加等によって在宅時間が増加し、自宅で食事する機会が増えています。

このため、家庭における食生活の管理は、ますます重要になっています。

(4) SDGsの推進

2015年9月に国連サミットで採択された「SDGs (Sustainable Development Goals; 持続可能な開発目標)」の2030年までの達成に向け、国際社会全体で取組が進行しています。

食育の推進は、SDGsの17の目標のうち、特に「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標3. あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」について、貢献することが可能であると考えられています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



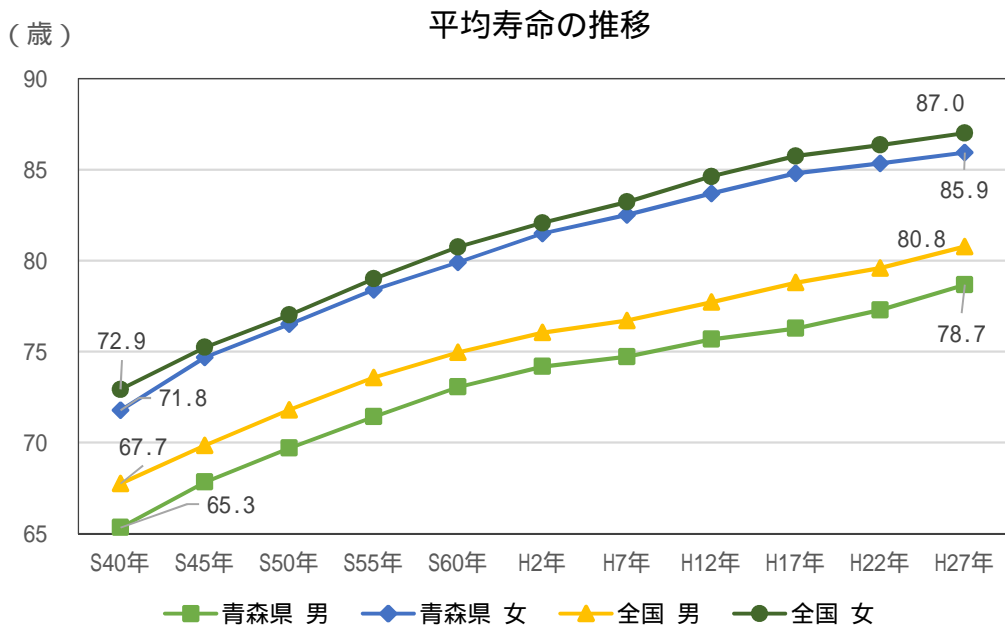
国連広報センター

2 食生活と健康

(1) 平均寿命の推移

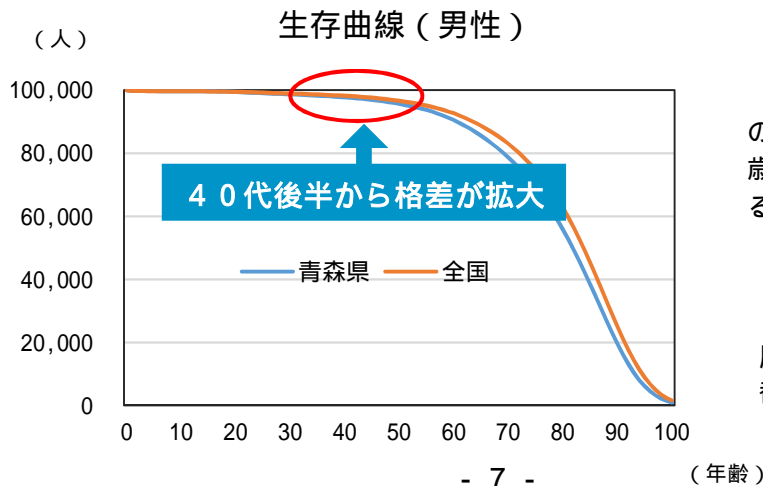
本県の平均寿命は、年々延びているものの、男女とも全国最下位の状態が続いており、全国との格差の縮小が課題となっています。

これは、がん、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣による要因で引き起こされることが多い生活習慣病による死亡率が高く、高い喫煙率や過度の飲酒のほか、不適切な食生活や運動不足からくる肥満などの問題が多いことに起因すると考えられています。



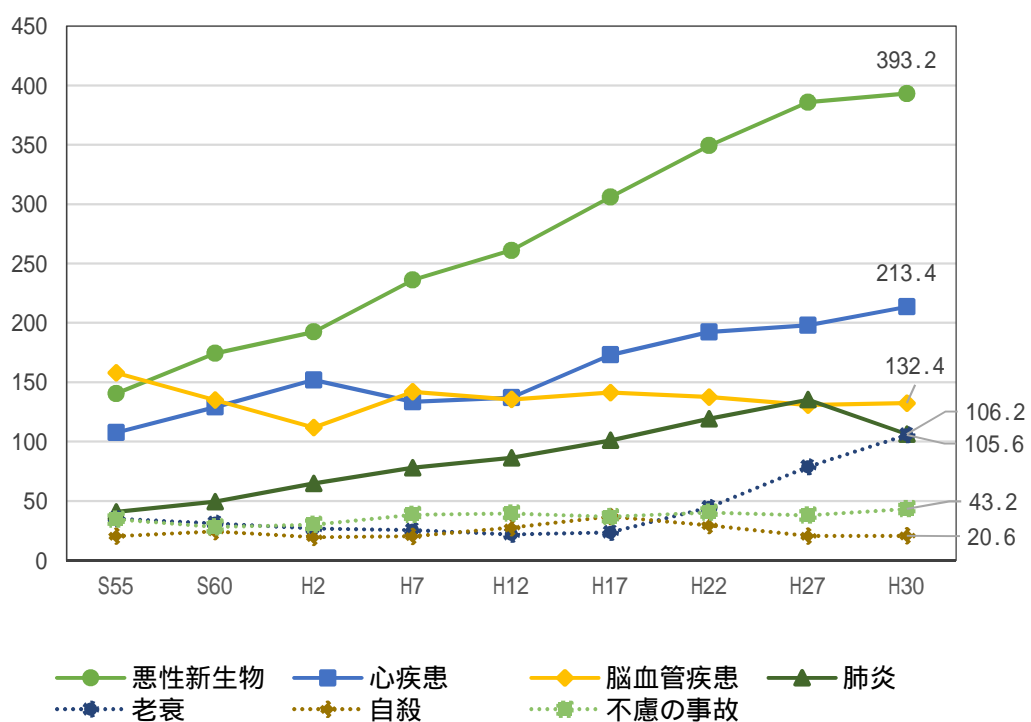
厚生労働省「都道府県別生命表」

なお、全国との格差が大きい男性について、本県と全国との年齢ごとの生存数を比べてみると、生存数の格差は40歳代後半から開き始めており、若い世代から健康維持の取組が必要であることが分かります。



主要死因別死亡率（人口10万対）の経年変化（青森県）

（人口10万対）



厚生労働省「人口動態調査」

（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」と定義されており、本県の健康寿命は平成28年で男性71.64歳、女性75.14歳となっています。

平均寿命と健康寿命の差を縮小することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐことが期待できます。

健康寿命（平成28年）

	青森県	全国
男性（平均寿命との差）	71.64歳（7.03歳）	72.14歳（8.63歳）
女性（平均寿命との差）	75.14歳（10.79歳）	74.79歳（12.22歳）

厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の分析と増進対策効果検証に関する研究」

(3) 食に関する健康問題

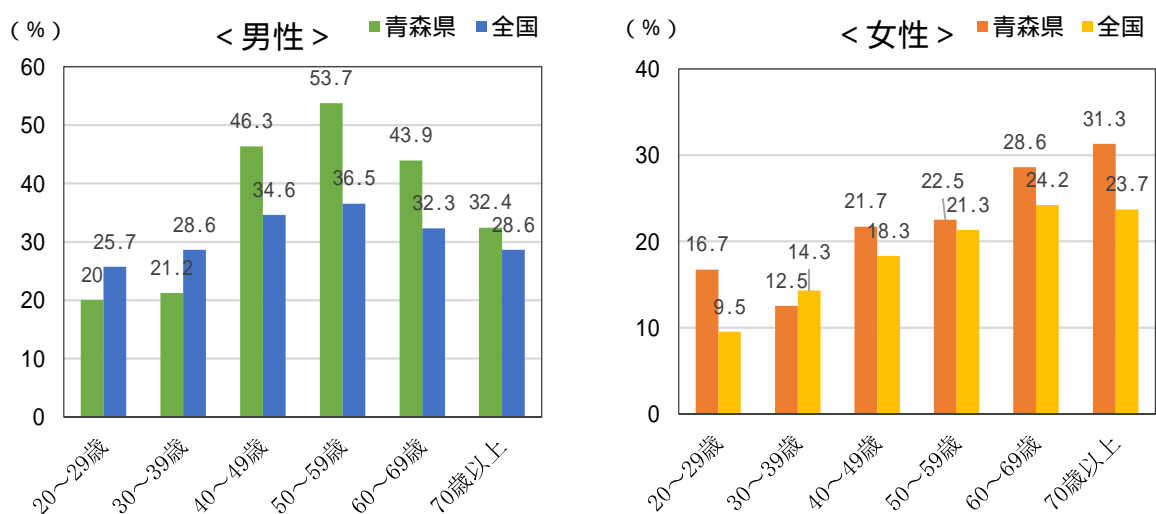
ア 肥満

本県の成人の肥満者（BMI 25以上の人）の割合は、平成28年度で男性38.8%、女性24.7%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、令和元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、子どもの頃からの肥満予防が課題となっています。

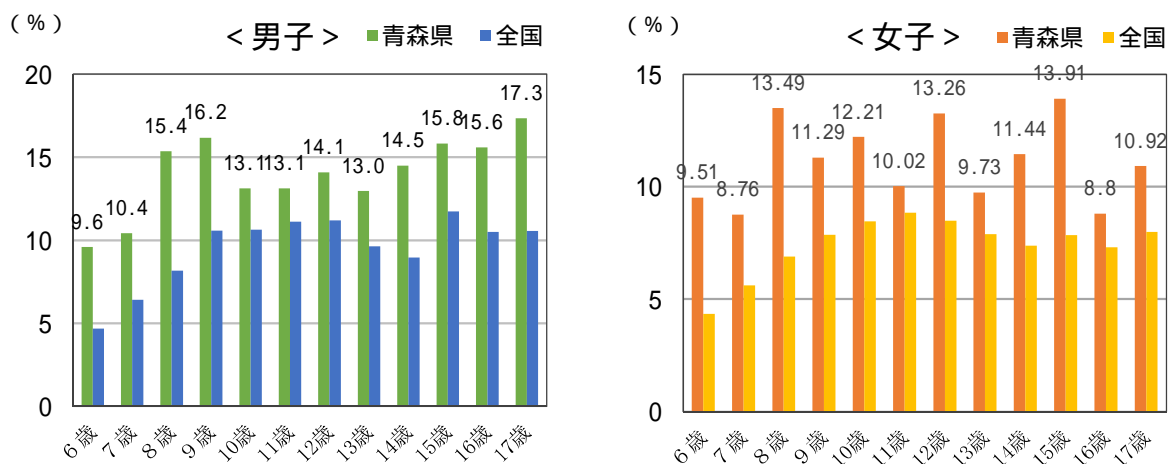
肥満傾向児：性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度20%以上のもの。

成人の肥満者の割合（平成28年度）



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」
 県がん・生活習慣病対策課「平成28年度青森県県民健康・栄養調査」

児童生徒の肥満傾向児出現割合（令和元年度）



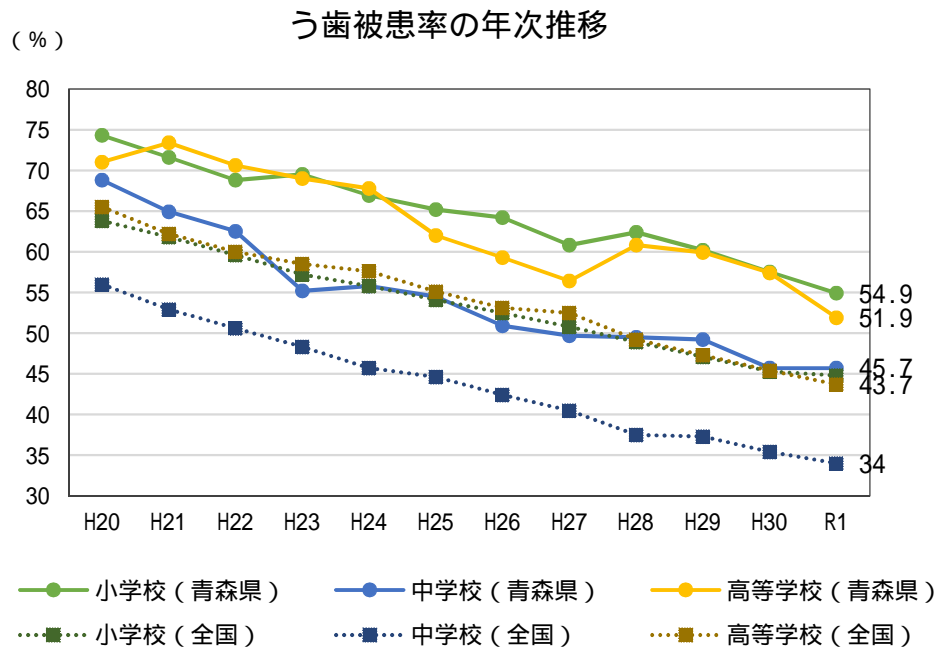
イ 高齢者の低栄養

高齢者については、栄養の不足等により身体機能等が低下する「フレイル（虚弱）」の予防が全国的な課題になっています。

<コラム>
フレイル予防の食事について

ウ 児童生徒のう歯（虫歯）被患率

本県では、小学校、中学校、高等学校とも、う歯被患率は減少傾向にあります。全国と比較すると高く、依然として差が大きい傾向にあります。



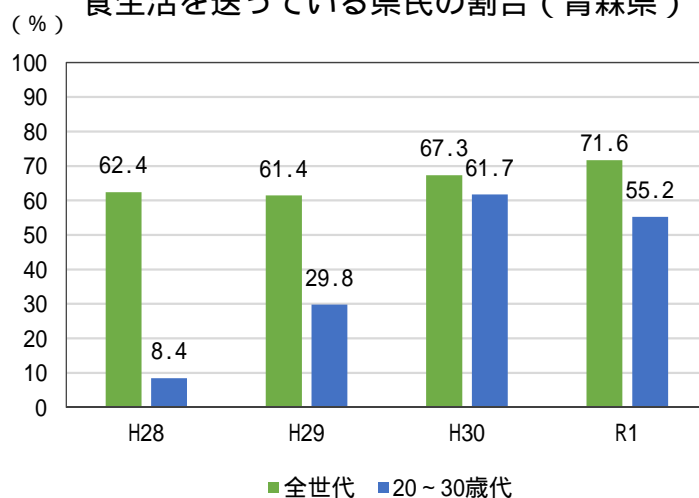
エ 若い世代の食生活の傾向

20～30歳代の若い世代は、家庭や学校といった「食育の場」から離れ、一人暮らし等で生活が不規則になりがちです。

他の世代と比較して、バランスのとれた食生活を送っている割合や、野菜・果物の摂取量が少なく、朝食の欠食率が高くなっています。

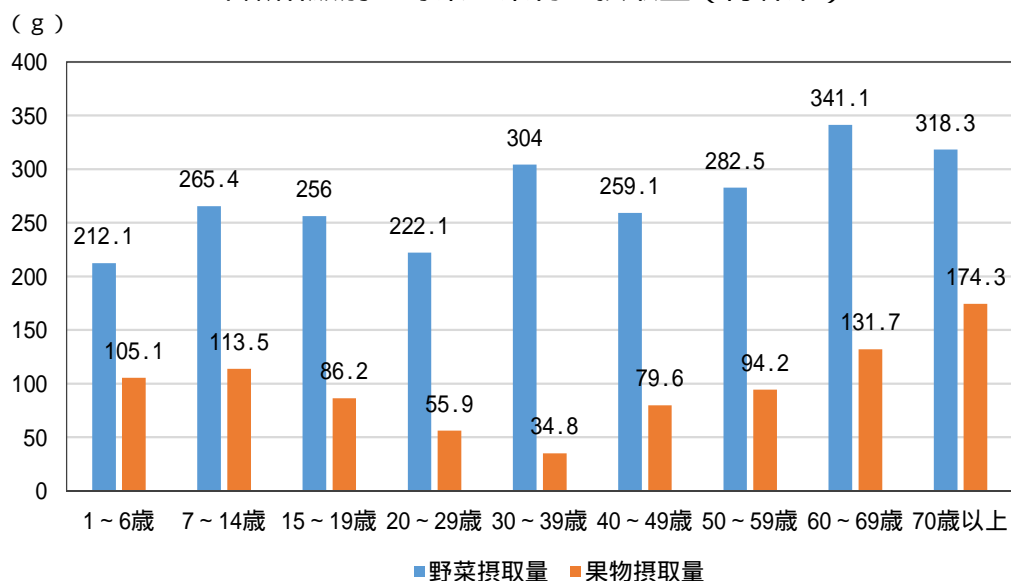
また、魚介類の1人当たりの消費量が全国的に減少を続ける中、40代以下の世代の摂取量は、50代以上の世代と比べて顕著に少なくなっています。

主食、主菜、副菜を基準にバランスのとれた食生活を送っている県民の割合（青森県）

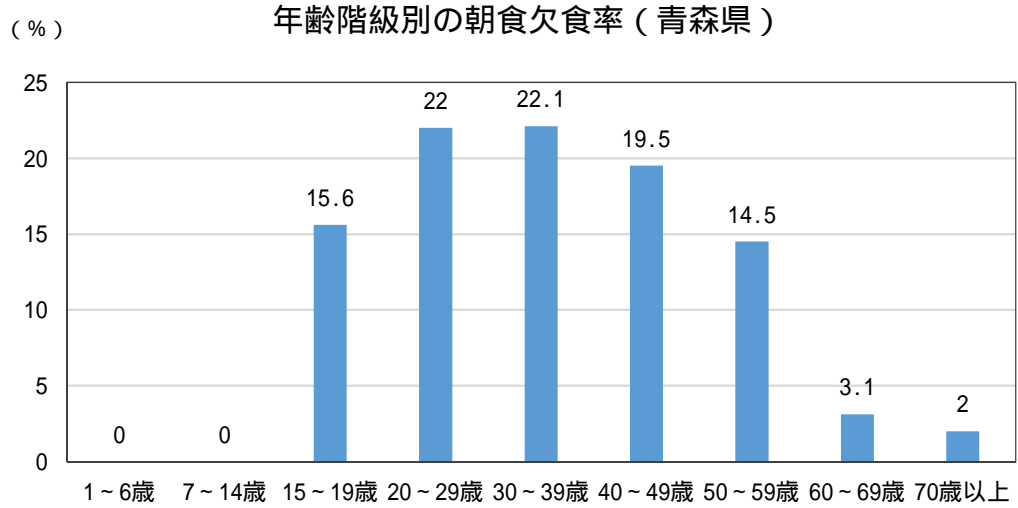


県食の安全・安心推進課「食育アンケート調査」

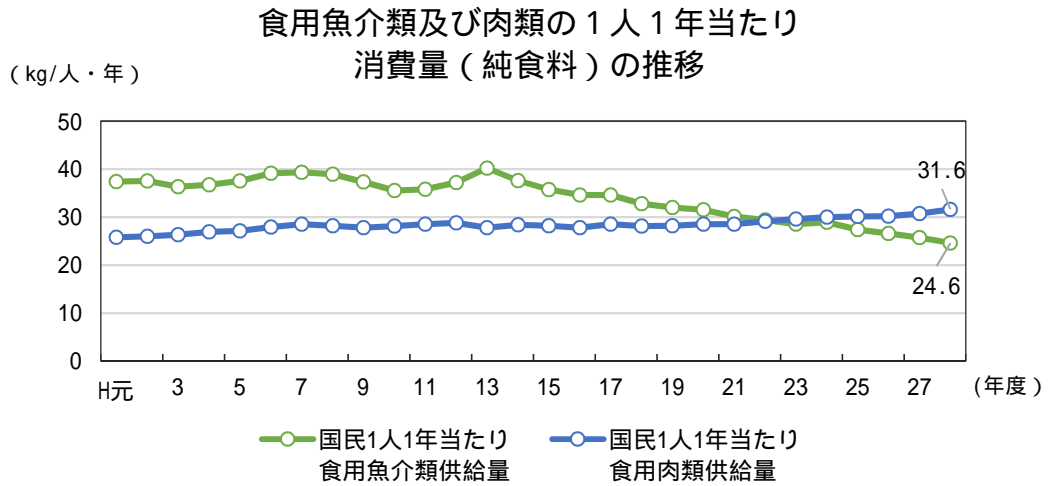
年齢階級別の野菜と果物の摂取量（青森県）



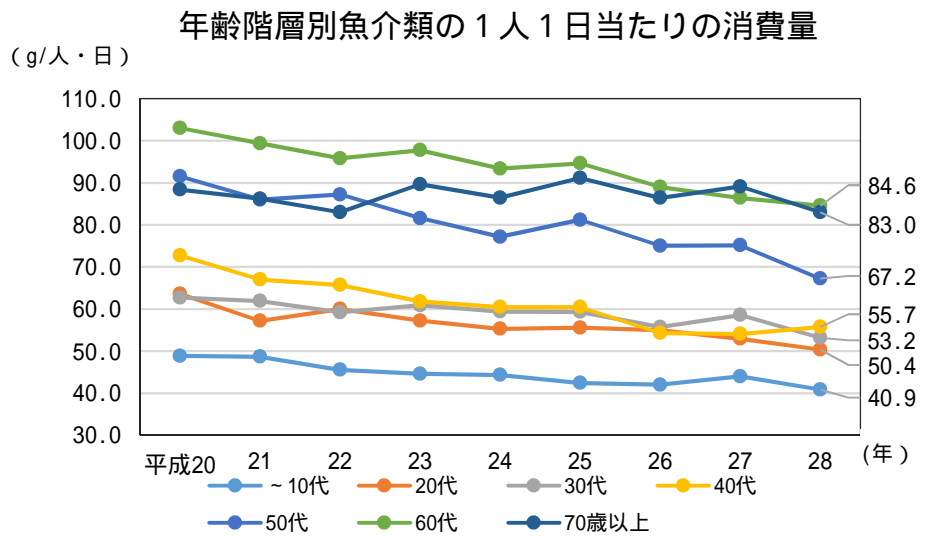
県がん・生活習慣病対策課「平成28年度青森県県民健康・栄養調査」



県がん・生活習慣病対策課「平成28年度青森県県民健康・栄養調査」



農林水産省「食料需給表」



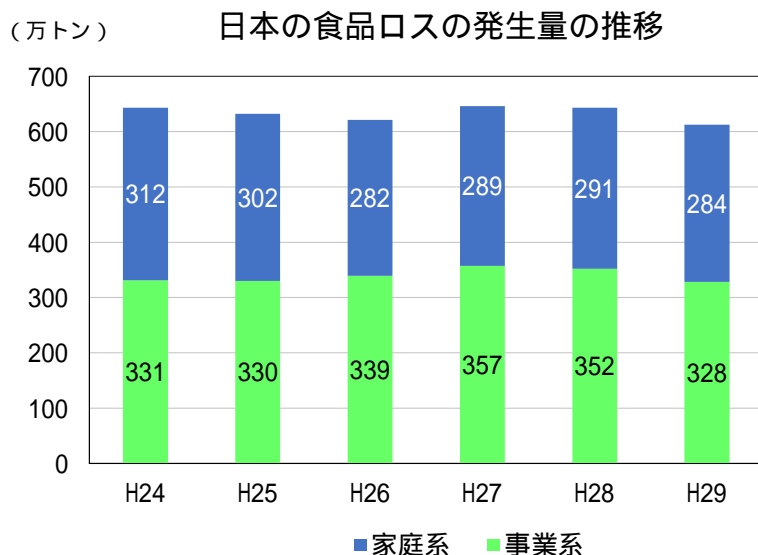
厚生労働省「国民健康・栄養調査」

3 食品ロスの状況

日本では、食料自給率が低く、食料を輸入に大きく依存している中、まだ食べることのできる食品が、生産、製造、販売、消費等の各段階において日常的に廃棄され、大量の食品ロスが発生しています。

国内の食品ロス量は、近年、やや減少傾向にありますが、平成29年度で年間612万トンと推計され、国民1人1日当たりでは、茶碗約1杯分の御飯の量に相当する約132gとなっています。このうち、事業系の食品ロス量は328万トン、家庭系の食品ロス量は284万トンです。

令和元年10月には、多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進するため、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されました。



農林水産省食料産業局「食品ロス量(推計値)」

一方、県内の食品ロス量は、生活系(家庭系)が2万9,280トン、事業系が5万6,285トン、合計8万5,565トンと推計されます(生活系は平成30年度、事業系は令和元年度)。県民1人1日当たりで見ると、生活系が約62g、事業系では約120gとなり、合計すると約182gで、全国値を上回っています。この要因としては、特に食品製造業において、県民1人当たり換算した事業所数が全国値の約1.6倍であるなど、食品関連事業所の立地が全国平均より多いことなどが考えられます。

なお、発生要因を見ると、生活系は「食べ残し」、事業系は、食品製造業では「汚損・破損などによる規格外品」、食品卸売業と小売業では「消費・賞味期限切れ」、外食産業では「食べ残し」が最も多くなっています。

食品ロスの発生量

(単位:千t)

	青森県			全国 (H29推計)		
	生活系 (H30推計)	事業系 (R元推計)	計 (参考値)	生活系	事業系	計
食品ロス合計	29.3	56.3 (100.0%)	85.6	2,840	3,280 (100.0%)	6,120
食品製造業	-	22.9 (40.6%)	-	-	1,210 (36.9%)	-
食品卸売業	-	4.9 (8.7%)	-	-	160 (4.9%)	-
食品小売業	-	9.0 (16.0%)	-	-	640 (19.5%)	-
外食産業	-	19.6 (34.7%)	-	-	1,270 (38.7%)	-

県環境政策課「一般廃棄物組成分析調査」(令和元年度)

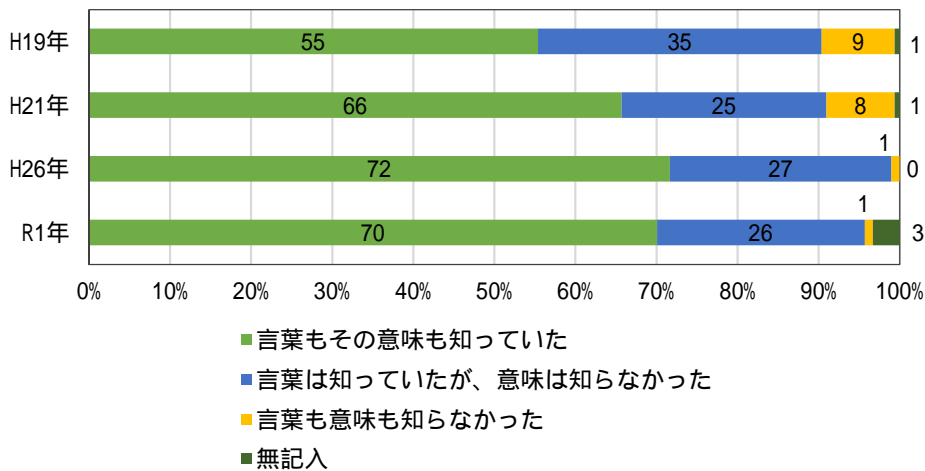
「事業系食品ロス実態調査」(令和2年度)

青森県の計は、生活系と事業系の推計年度が異なるため、参考値としています。

4 「食育」に対する県民の意識

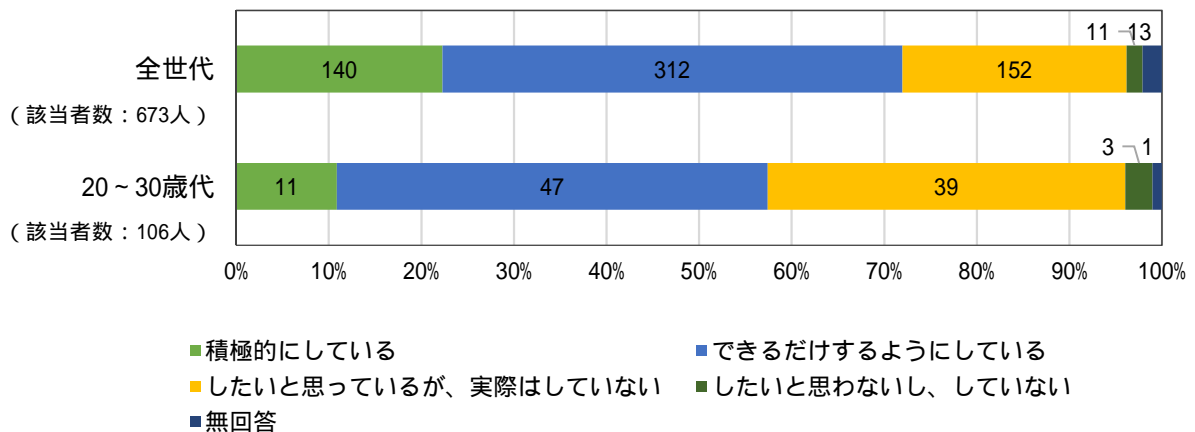
県民の「食育」に対する認知度は、近年、7割程度で横ばいとなっています。また、食育の実践度については、若い世代で、「積極的にしている」「できるだけするようにしている」と回答した人の割合がやや低く、また、「食育」をしていない理由については、仕事などによる忙しさや、食費を安くしたいことを理由に挙げた人が多くなっています。

「食育」の認知度



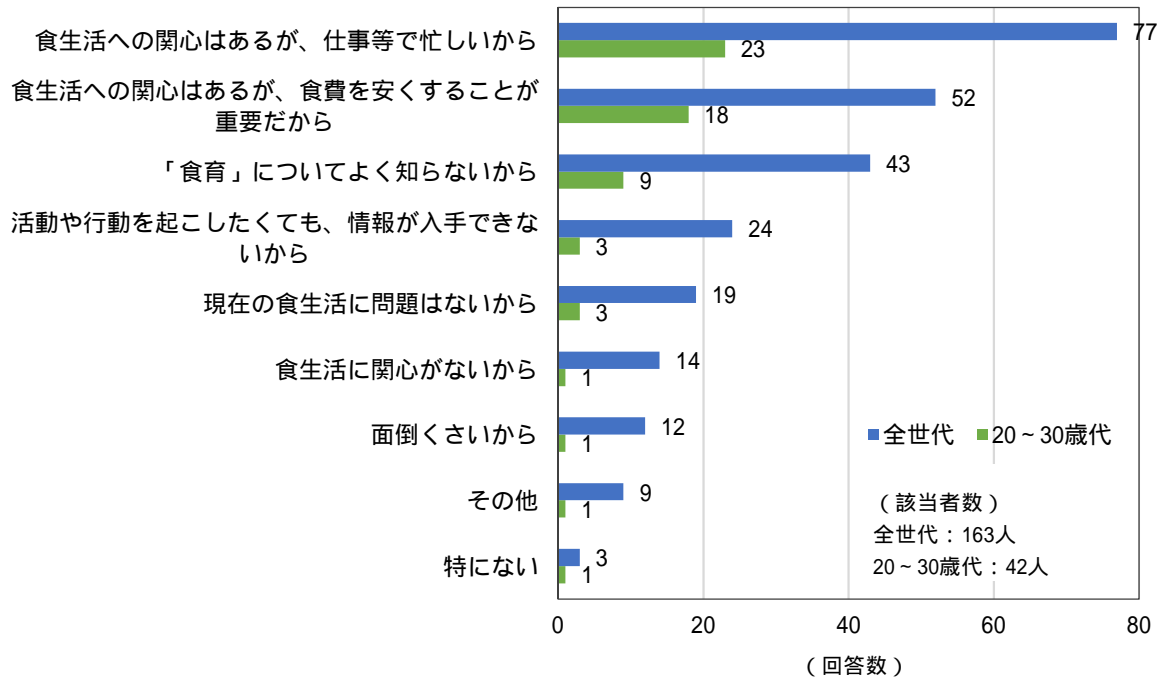
県食の安全・安心推進課「県政モニターアンケート」(H19:177人、H21:188人)、
「青森県ウェブアンケート」(H26:300人)、「食育アンケート」(R1:673人)

「食育」の実践度



県食の安全・安心推進課「食育アンケート」(R1:673人)

「食育」をしていない理由（複数回答）



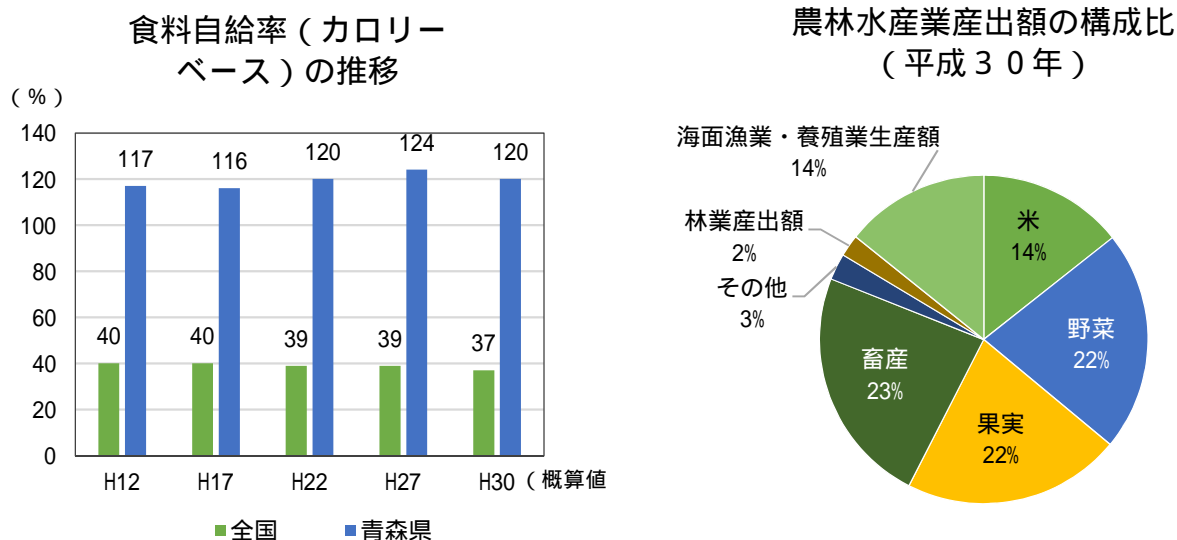
県食の安全・安心推進課「食育アンケート」(R1:673人中「食育」をしていない人)

5 青森ならではの食の力

(1) 豊富な農林水産資源

青森県の食料自給率は、カロリーベースで120%(平成30年度概算値)と、全国(37%(同))に比べ、極めて高くなっています。

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。



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」、「生産林業所得統計」、「漁業生産額」(平成30年)

(「林業産出額」には、木材生産額・薪炭生産額を含む。)

(2) 恵まれた生産基盤と元気のある人財

本県の耕地面積は全国4位であり、緑あふれる自然環境に育まれた「水資源」にも恵まれています。

この「水資源」は、消費者が求める安全・安心で優れた農林水産物を安定供給する基盤となっています。

耕地面積

(ha)

順位	都道府県名	計	田	畑
1	北海道	1,144,000	221,900	921,800
2	新潟県	169,600	150,600	19,100
3	茨城県	164,600	96,400	68,200
4	青森県	150,500	79,600	70,900

農林水産省「令和元年作物統計」

県では、農業生産の基本である土づくりを徹底するため、平成19年度から「日本一健康な土づくり運動」を展開しており、健康な土づくりに取り組む生産者の割合は8割に達しています。

また、「土づくりを基本とした『環境にやさしい農業』の拡大」を取組の柱の一つに据え、化学肥料や化学合成農薬を低減して生産した「エコ農産物」の生産拡大に努めてきた結果、エコ農産物の生産に係る取組面積は、約6千6百ヘクタールとなっています。

環境にやさしい農業の取組面積 (ha)

区 分	H25	H26	H27	H28	H29	H30
(1)有機農業(県の調査)			158	160	170	222
〃 (国公表値)	337	350	305	333	301	370
(2)特別栽培農産物認証	397	416	412	400	440	436
(3)青森クリーンライス	2,265	1,896	1,595	3,748	3,643	3,737
(4)青天の霹靂			550	1,559	1,910	1,889

県食の安全・安心推進課調べ

上の表における取組面積のうち、「(3)青森クリーンライス」と「(4)青天の霹靂」は、「(2)特別栽培農産物認証」と重複あり。(H30年度で青森クリーンライスは26ha、青天の霹靂は57haが重複。)

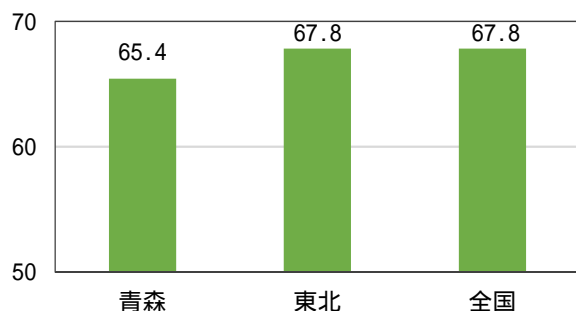
「青森クリーンライス」は、“農薬”又は“農薬及び化学肥料”を通常の半分以下に低減して生産した米で、「JA全農あおもりが制度運営。「青天の霹靂」は、農薬使用量を通常の半分以下に低減している。

本県の農業経営体のうち、個人経営体の基幹的農業従事者（仕事が主で、主に自営農業に従事した世帯員）の平均年齢は65.4歳で、全国の67.8歳に比べ約3歳低く、都道府県別では北海道に続き全国で2番目に若くなっています。

また、これまでの取組で「若手農業トップランナー」など意欲的な人財が育成されています。

基幹的農業従事者の平均年齢

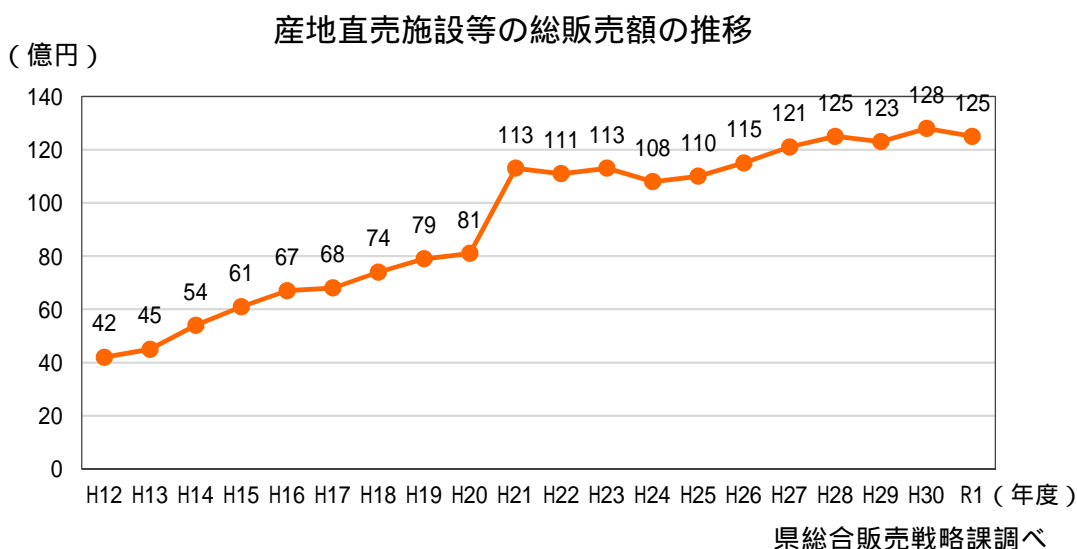
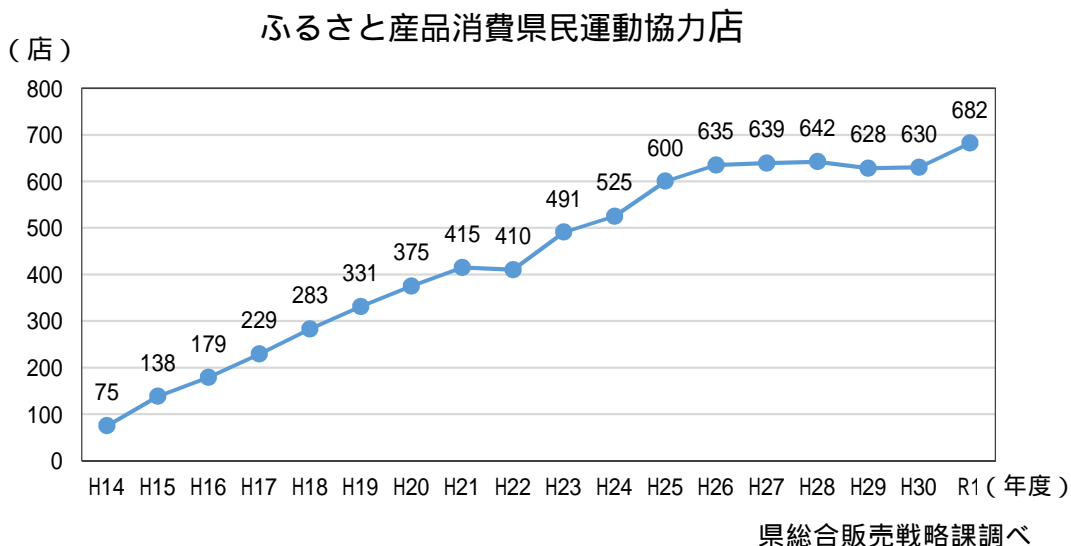
(歳)



農林水産省「2020年農林業センサス」
(2020年11月27日公表の概数値)

(3) 地産地消への取組

「ふるさと産品消費県民運動」の推進により、県民による県産品愛用に向けた取組などを進めた結果、道の駅や産地直売施設の販売額が増加しています。



また、学校給食においても、学校給食向けに県産原料を使用した加工品の開発支援などに取り組んだ結果、県産食材の利用率は、徐々に高まっています。

学校給食県産食材利用率 (重量ベース) (%)

H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
63.9	64.5	64.9	64.3	65.9	66.5	66.2	66.8	66.6	66.5

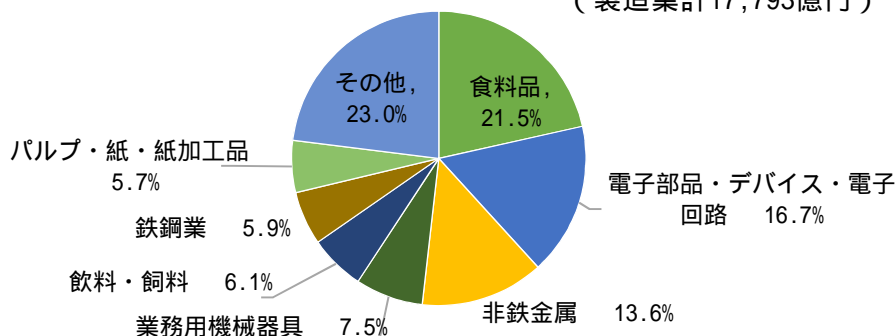
県総合販売戦略課調べ

(4) 食料品製造業

本県の食料品製造業は、平成30年の製造品出荷額等が約3,827億円で、製造業の中で最も高いシェアを占めています。

産業別製造業出荷額の構成比（平成30年）

（製造業計17,793億円）



県企画政策部「青森県の工業(2019年工業統計調査 青森県結果書)」

(5) 地域の食文化

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。

青森県の地域ごとの食文化

津軽地方	南部地方
南津軽郡田舎館村にある弥生時代の垂柳遺跡からも知られるように、古くからの穀倉地帯であり、米ともちを使った料理を中心に多彩な料理が発達しているほか、祭事に伴う行事食も多く伝えられています。	夏にヤマセ（オホーツクから吹く冷たく湿った東風）が吹きつけることから、稲作には非常に厳しい気象条件となっているため、根菜をメインとした畑作地帯が広がっています。小麦粉やそば粉、あわやひえなどの雑穀を使った料理が多く、せんべい汁やひつまなどが、年中の食事にみられます。
下北地方	沿岸地帯
下北地方は、気象条件が厳しいため、粉・雑穀料理に加え、いも料理も多く作られています。また、もち料理や魚介類を使った独特の料理も数多く伝えられています。	日本海、太平洋、津軽海峡、陸奥湾に面した沿岸地域では、豊富に水揚げされる魚介類や海藻を使った料理が伝えられています。

県総合販売戦略課HP「青森のうまいものたち」より

県では、風土や伝統が異なる県内の地域を6つに分け、各地の郷土料理やご当地グルメなど、地域ならではの「食」を「あおもり食のエリア」登録料理として情報発信しています。

あおもりの食のエリア登録料理

食のエリア	登録料理
青い森食のエリア	のっけ丼、青森生姜味噌おでん、味噌カレー牛乳ラーメン、あおもり海道そば、平内ホタテ活御膳
岩木山食のエリア	弘前いがめんち、黒石つゆやきそば、けの汁、黒石名物よされ鍋、ひろさき豚辛焼、りんごの街のアップルパイ、大鰐温泉もやしラーメン
はちのへ食のエリア	八戸せんべい汁、八戸らーめん、八戸前沖さば料理、八戸ばくだん、いちご煮、はちのへ鮎、八戸ブイヤベース、五戸馬肉料理、田子ガーリックステーキごはん
奥津軽食のエリア	激馬かなぎカレー、十三湖しじみラーメン、ごしょ山宝汁、鱈ヶ沢ヒラメのツケ丼、五所川原十三湖しじみの汁焼そば、深浦マグロステーキ丼、鱈ヶ沢イトウ料理、中泊メバルの刺身と煮付け膳、中泊メバルちゃんこ鍋
十和田・三沢食のエリア	十和田バラ焼き、十和田おいらせ餃子、十和田湖ヒメマス料理、三沢ほっき丼、チーズロール、七戸バーガー、のへじ北前ラーメン、三沢パイカ料理、米粉ごぼううどん、おいらせだるま芋へっちょこ汁、宝湖わんこ丼、のへじ丼、しらうお丼
本州最北食のエリア	大湊海軍コロッケ、下北みそ貝焼き、大間まぐろ料理、風間浦鮫鱈料理、東通天然ヒラメ刺身重、大湊海自カレー、大湊Sora空っ！

県総合販売戦略課

(6) 食を通じた健康づくりの動き

県内の大学等で構成される「あおもり食育検定委員会」では、県民一人ひとりが食への理解を深め、自発的に周囲に食育を普及啓発できるよう、本県の豊かな農林水産物や食文化などの知識を有する者を認定する「あおもり食育検定」を実施しています。

「あおもり食育検定」認定者数 (人)

実施年度	H23	H24	H26	H27	H28	H29	H30	R1
認定者数	383	217	227	246	315	307	203	222

(平成23年度・24年度は県が実施。平成25年度は未実施。)

県食の安全・安心推進課調べ

地域の保育所や学校などにおいて、食に関する講話、郷土料理などの調理実習や農林漁業体験の指導を行うボランティアとして県が登録した「あおもり食育サポーター」が、要請に応じた食育活動を実施しています。

また、食と健康に関する専門研修を修了した事業者等として県に登録された「あおもり食命人」が、県内の飲食店や給食施設等で旬の県産食材の活用による健康に配慮した料理を提供しています。

あおもり食育サポーター登録者数

年度	H28	H29	H30	R1
登録者数	182人	176人	151人	169人

「あおもり食命人」登録者数（令和2年3月末現在）

業 態	登録者数	料理提供店舗数
外 食	89人	72店
中 食	35人	100店
施設給食（病院・保育園）	24人	24店
合 計	148人	196店

あおもり食育サポーター、あおもり食命人の食育活動回数

年度	H28	H29	H30	R1
活動回数	102回	205回	298回	330回

県食の安全・安心推進課調べ

県では、県民の食塩摂取量が全国平均と比較して多いことから、だしのうま味を活用して美味しく減塩を推進する「だし活」に取り組んでおり、その取組の一環として、県内メーカー等が県と連携して県産食材を使用した「だし」商品を開発し、「できるだし」の名称で販売しています。

また、「だし活」の効果を高めるため、令和元年度から、「旬の野菜」を活用して体内から塩分を排出する「だす活」を併せて推進しています。



開発した「だし」商品

6 第3次計画の指標の達成状況

第3次計画では、毎年度進捗状況を把握する「短期指標」9つ、5～10年程度の長い期間で状況を把握する「長期指標」4つ、食とは関係があるが食以外の要因も多く参考的に捉える「参考指標」4つを設定しました。

基本方向	ライフステージに対応した食育の推進
------	-------------------

全体的に改善傾向にあります。市町村の食育推進計画策定率は悪化しています。

短期指標

○：目標達成 △：横ばい
 ▲：改善 ▼：悪化

指標名	目標値	策定時	現状	改善状況
1 食事バランスガイド等を参考に、主食、主菜、副菜を基準に食事のバランスを考えた食事ができている県民の割合	80%以上 (H32)	- (62.4% H28)	71.6% (R1)	
2 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	80団体 (H32)	80団体 (H27)	124団体 (R1)	
3 あおもり食育サポーター等による年間活動回数	200件 (H32)	173件 (H27)	330件 (R1)	
4 食に関する指導を行っている小・中学校の割合	100% (H32)	87.1% (H26)	91.7% (R1)	
5 顧客に対する食育情報の発信など食育に取り組む小売店・飲食店の数	350 (H32)	247 (H27)	387 (R2)	
6 市町村食育計画策定率	100% (H32)	97.5 (H26)	85.0% (R1)	

参考指標

指標名	目標値	策定時	現状	改善状況
1 間食として甘味食品を頻回摂取する幼児の割合	20%以下 (H32)	20.4% (H26)	11.7% (R1)	
2 虫歯のない3歳児の割合	80%以上 (H32)	71.0% (H26)	76.9% (H30)	

基本方向	青森ならではの食の力を生かした「食」と健康を育む環境づくり
-------------	--------------------------------------

「学校給食における県産食材の使用割合」や「野菜の摂取量」等が改善している一方、「朝食の欠食率」や「肥満者の割合」は悪化しています。

短期指標

	指標名	目標値	策定時	現状	改善状況
1	農林漁家民宿宿泊者数	15,000人 (H30)	6,060人 (H26)	7,001人 (R1)	
2	学校給食における県産食材の使用割合(使用量)	67% (H30)	65.9% (H26)	66.5% (R1)	
3	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	80%以上 (H32)	- (50.6%) (H28)	79.4% (R1)	

長期指標

	指標名	目標値	策定時	現状	改善状況
1	朝食の欠食率				
	児童生徒	5%以下 (H32)	11.5% (H26)	12.3% (R1)	
	成人	5% (H32)	10.4% (H22)	11.1% (H28)	
2	野菜の摂取量(成人)	350g (H34)	265g (H22)	300g (H28)	
3	食塩の摂取量(成人)	8g (H34)	10.5g (H22)	10.5g (H28)	▷
4	脂肪エネルギー比率(20~39歳)	20~30% (H32)	27.8% (H22)	27.4% (H28)	

参考指標

	指標名	目標値	策定時	現状	改善状況
1	子どもの肥満傾向児の出現割合				
	男子	減少傾向へ (H32)	14.8% (H26)	15.6% (R1)	
	女子	〃	10.9% (H26)	11.4% (R1)	
2	成人の肥満者の割合				
	男	34.0% (H34)	37.4% (H22)	41.2% (H28)	
	女	19.0% (H34)	22.0% (H22)	24.8% (H28)	

7 今後の展開に向けた課題

(1) 家庭における食育の推進

家族が共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、家庭は子どもの食育を進める拠点です。家庭における食育を充実させるため、保護者や妊産婦に対する情報提供や研修会等の実施、企業における働き方改革の推進など、社会全体で支援することが必要です。

(2) 若い世代や高齢者に対する食育の推進

家庭や学校を離れ、生活が不規則になりがちな若い世代については、食や健康への理解や関心を深め、健全な食生活を実践することができるよう、ライフスタイルに合った効果的な手法での情報提供や、一日の多くの時間を過ごす職場での食育の取組が必要です。

また、高齢者については、地域における配食サービスの充実や、低栄養状態を防ぐための栄養指導など、様々な支援を行っていくことが重要です。

(3) 地域コミュニティ等における共食の機会の提供

世帯構造や社会環境の変化により、家族と共に食事をすることが難しい人が増加しています。全ての県民が健全で充実した食生活を実践できるよう、地域コミュニティ等を通じて様々な人と共食する機会を提供することにより、食育を推進することが必要です。

共食：誰かと一緒に食事をすること。

(4) 環境に配慮した食育の推進

県民一人ひとりの健全な食生活の実践のため、そして、持続可能な社会の実現のためには、自然の恩恵や農林水産業、食に関わる人々の活動の重要性について理解を深めていくことが重要です。

また、食品ロスの発生抑制など、環境と調和のとれた食料の生産・製造・販売・消費について、食育の観点からも推進していくことが重要です。

(5) 新たな日常や社会のデジタル化への対応

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、家族で過ごす時間が増え、食について考える機会が増加した一方、多人数が集まるイベントなどは、実施が難しくなっています。

こうした中、デジタル化（オンライン化）の推進や、新たな日常における暮らし方の変化、在宅勤務の増加等による働き方の変化に対応した食育の取組が求められています。

第3章 青森県の食育推進方向

1 目指す姿

「健康で活力に満ちた『暮らし』と持続可能な『食』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よ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を守り、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すため、「健康で活力に満ちた『暮らし』と持続可能な『食』（食料生産、食料消費、食文化）の実現」を目標に設定します。

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> ライフステージや暮らし方・働き方に対応した食育の推進

子育て家庭、保育所・幼稚園・学校等、企業、飲食店及び量販店等、地域において、それぞれ主なターゲットを設定して取組の充実を図るとともに、相互の連携を深め、子どもから高齢者まで県民のライフステージに応じたきめ細かな食育を進めます。

<基本方向2> 健全で充実した食生活の実現

平均寿命が全国に比較して短いことから、「食」を通じた健康づくりや、食の安全・安心の確保等の取組を推進します。

また、地域コミュニティ（共食の場）における食育活動を推進します。

<基本方向3> 青森の食を支える環境づくり

農林水産業が盛んな本県の特性を最大限に生かし、地域の「食」や農林水産業への理解促進、食文化の継承・発展に努めます。

また、食品ロスの削減等、環境と調和の取れた持続可能な食料生産と消費に向けた取組を推進します。

<目指す姿> 健康で活力に満ちた「暮らし」と持続可能な「食」の実現

<基本方向1>

ライフステージや暮らし方・働き方に
対応した食育の推進

子ども・
保護者・
妊産婦

1 子育て家庭における食育

望ましい食習慣や生活リズムの形成
家庭で楽しい食生活の実践
食に対する理解の向上

園児・児童・
生徒・学生

2 保育所や幼稚園、学校等における食育

食育指導の充実
地元食材を活用し、健康に配慮した給食の提供
保護者や地域に対する食育の支援

若い世代・
働き盛り世代

3 企業における食育

社員に対する健康づくりの支援
社員食堂での健康メニューの提供 など

若い世代・
働き盛り世代
・高齢者

4 飲食店や量販店等における食育

飲食店における健康的な料理の提供
量販店等における旬の食材や健康的な弁当・惣菜の提供 など

全世代

5 地域における食育

高齢単身者世帯等への「食」の支援
地域イベント等を活用した共食の機会の拡大 など

<基本方向2>

健全で充実した
食生活の実現

- 1 専門家等と連携した生活習慣病の予防・改善
- 2 食の安全・安心の確保
- 3 地域コミュニティ（共食の場）における食育活動の推進

<基本方向3>

青森の「食」を支
える環境づくり

- 1 販売や交流を通じた「食」や農林水産業への理解促進
- 2 食文化の継承・発展
- 3 食品ロス削減等、持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進

配慮すべき事項

- 1 新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育の推進
- 2 食育の推進によるSDGsへの貢献

<食育推進の体制づくり>

全県的な推進体制

地域における推進体制

人財の育成

< 基本方向 1 >

ライフステージや暮らし方・働き方に対応した食育の推進

(1) 子育て家庭における食育 ~ 子ども・保護者・妊産婦に対する食育 ~

< 基本的な考え方 >

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、子どもの頃からの食育が重要です。

子どもの食生活の大部分を担っているのは家庭であることから、保護者が食育への理解を深め、共に食卓を囲むなどして家庭で実践していくことが求められます。家庭での食育を充実させるためには、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）」の実現に向けた、企業等における働き方改革の推進が重要です。

一方で、家族形態の変化やライフスタイルの多様化、就労時間や勤務形態の多様化などにより、家庭の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、外部の力を借りることも大切な方法の一つです。

< 具体的な取組 >

ア 望ましい食習慣や生活リズムの形成

(ア) 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。

(イ) 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、保護者参観や給食試食会、給食だより等を通じて、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。

(ウ) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動など、子どもの生活リズム向上に取り組めます。

(エ) 子どもの肥満や思春期における痩身など、食と関連の深い健康問題について、学校や地域等と連携し、望ましい食習慣と運動の実施の両面から取り組みます。

(オ) 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。

(カ) 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、食べたらずもろく習慣の定着と正しい歯の磨き方の習得に努めます。

イ 家族で楽しい食生活の実践

- (ア) 楽しい会話のある「家族団らん」の食卓づくりを進め、家族と一緒に食べることの楽しさを伝えます。また、家族との食事を通じて、食べ物を大切に作る心や感謝する心、命を大切に作る心、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。
- (イ) 食事の支度や後片付け、弁当づくりを子どもと一緒にしながら、食材の使い方や調理の工夫、バランスのとれた食事の大切さについて理解させるとともに、家族の健康を思いやる心を育てます。
- (ウ) 望ましい食生活の実施に向けて、保育所・幼稚園・学校や地域の関係者等が行う情報提供や料理教室をはじめとする研修会など、食に関する理解を深める機会の活用を努めます。

(2) 保育所や幼稚園、学校等における食育 ~園児・児童・生徒・学生に対する食育~

<基本的な考え方>

保育所や幼稚園、学校等は、子どもが基本的な生活習慣を身に付ける場所として重要な役割を担っています。

それぞれの指導計画に基づき食育に取り組むとともに、家庭や地域等と連携・協力しながら、子どもや保護者が食に関心を持ち、食育を実践するよう働きかけていくことが必要です。

また、地元の食材を使った給食を生きた教材として活用することや、農林漁業者等との交流を通じて、地域の自然や食文化、農林水産業やそれらに関わる人々への理解を深め、食べ物に感謝する気持ちを育むことも重要です。

<具体的な取組>

ア 食育指導の充実

- (ア) 保育所や幼稚園等においては、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、教育及び保育の内容に関する全体的な計画並びに指導計画に位置付けるほか、各施設への栄養教諭や栄養士の配置などにより、園児に対する栄養指導や食事指導など食に関する指導を計画的かつ組織的に実施します。
- (イ) 学校においては、「食に関する指導計画」を策定し、校内指導体制を整備するほか、各施設への学校栄養職員や栄養教諭の配置、保健・医療機関との連携などにより、児童や生徒に対して成長段階に対応した栄養指導や食事指導など食と健康に関する指導を計画的かつ組織的に実施します。
- (ウ) 食育の重要性について、保育士や幼稚園教諭、教職員等が理解を深め、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。

- (エ) 保育所や幼稚園等においては、幼児期の肥満を予防するため、肥満傾向児の実態把握、肥満傾向児を対象とする個別支援に取り組みます。
- (オ) 学校においては、保健体育や家庭科の授業などを活用した学習のほか、クラブ活動等を通じた実践的・体験的な食の知識や技術の習得、地域における食に関する講習会や体験活動等への参加を通じた、健康的な食生活による健康管理能力の習得を促します。
- (カ) 口腔機能の発達が著しい時期であることから、園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るほか、児童・生徒に対しては、発達段階に応じた咀嚼能力や嚥下機能の養成と歯と口の健康づくりに努めます。
- (キ) 地域の農林漁業者や関係団体と連携し、農林漁業体験等を通じて、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。
- (ク) 保育所や幼稚園、学校等における食育活動について地域内外で情報交換し、取組の充実強化に努めます。

イ 地元食材を活用し、健康に配慮した給食の提供

- (ア) 地域の農林水産業を理解し、郷土を愛する心を育むため、地元の食材や旬の食材を活用した郷土料理や行事食等を給食に取り入れます。また、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、学校においては、「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。
- (イ) 「あおもり型」給食のコンセプト（塩分ひかえめ・野菜たっぷり・あぶらほどよく・ごはんしっかり・あおもりに感謝）を取り入れた給食の提供に努めます。
- (ウ) 安全・安心な給食を推進するため、食中毒や異物混入防止のための衛生管理を徹底するとともに、食物アレルギーのある園児、児童、生徒に対しては、除去食や代替食等を提供します。
- (エ) 学生食堂においては、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。

ウ 保護者や地域に対する食育の支援

- (ア) 保護者に対して、給食だより等の発行、給食の場を含めた参観や試食会、保護者の参加による調理実習等を通じて、各施設で実施している食育の取組について情報提供します。そのほか、家庭教育学級や親子料理教室等の開催により、食に関する知識や情報の提供に努めます。
- (イ) 園児、児童、生徒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。

(ウ) 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。

(エ) 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、関係者に対する食育に関する情報の提供に努めます。

(オ) 農林水産業や家庭に関する学科を設置する高等学校は、食に関する知識や技術、生産のノウハウ等の地域への提供や、小・中学校と連携した取組を進めます。

(3) 企業における食育

～若い世代・働き盛り世代に対する食育～

<基本的な考え方>

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働き盛り世代(40～50歳代)については、これらの世代が1日の多くの時間を過ごす職場においても食育に取り組むことが必要です。

また、企業において、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ことが重要です。

なお、企業における食育の取組は、まだ広がり始めたところであり、優良事例の情報発信などにより、取組が波及していくよう努めます。

<具体的な取組>

ア 食育に関する研修会や自炊料理教室等を開催し、若い世代や働き盛り世代の社員を対象に、食に関する知識や料理する力の習得を支援します。

イ 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。

ウ 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職員等の育成に努めます。

エ 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、働き盛り世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。

オ 定期健康診断や人間ドック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。

カ 社員の健康管理のための福利厚生の実施に努めます。

(4) 飲食店や量販店等における食育 ~若い世代・働き盛り世代・高齢者に対する食育~

<基本的な考え方>

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、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。

また、健康に配慮した食事を提供する料理人などが連携して、家庭や地域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 飲食店

(ア) 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、塩分や油脂を控えるなど、顧客の健康に配慮します。

(イ) 若い世代では朝食の欠食や女性の痩身等、働き盛り世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。

(ウ) 顧客の生活習慣病の予防につなげるため、エネルギー控え目、塩分控え目、野菜たっぷりのいずれかのメニューを提供する「青森のおいしい健康応援店」への認定を目指します。

(エ) 顧客の健康づくりやメニュー選択に役立つよう、エネルギーや塩分をはじめとする栄養成分の表示に努めます。

(オ) 「あおもり食命人」は、個々の店舗等において健康に配慮した料理を提供するほか、食命人同士又は他分野と連携しながら、地域ならではの食育活動の展開を目指します。

(カ) 消費者に安全・安心の料理を提供できるよう、衛生面に留意し食中毒等の発生を防止します。

- イ 量販店やコンビニエンスストア、食品加工・製造業者等
- (ア) 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。
- (イ) 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努めるとともに、栄養士や「あおもり食命人」等と連携し、塩分や油脂を控える等、顧客の健康に配慮します。
- (ウ) 若い世代では朝食の欠食や女性の痩身等、働き盛り世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。
- (エ) 旬の食材や弁当・総菜等の宅配システムの導入に努めます。
- (オ) 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、工場見学や料理教室等の体験機会の提供など、地域住民の健康増進に向けた食育活動を検討し、実施に努めます。

(5) 地域における食育 ~ 全世代に対する食育 ~

< 基本的な考え方 >

地域には、市町村をはじめ、食生活改善推進員連絡協議会、農協、漁協、企業、大学、NPO法人、生協等の関係団体や農林漁業者、あおもり食育サポーターなど、食育を進めていく上で必要な知識と技能を持ち、指導力を備えた団体・個人が数多く活動しています。食育は、地域に密着した取組として推進していくことが重要であり、これらの団体や関係者が連携して、食育に取り組む機会を増やしていくことが求められます。

また、高齢単身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に取り組むことが望まれます。

< 具体的な取組 >

ア 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世帯に対する食の面からの支援の在り方を含めた、地域における食育の推進方策について検討します。

イ 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。

ウ 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。

エ 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こしやすいこと等に配慮し、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。

オ 地域で食育に取り組む関係団体等は、保育所や幼稚園、学校等や各種団体が行う地域交流会や食に関する行事・イベント、料理教室等と連携して、楽しく調理して食べる食の体験を地域住民に広げるほか、手作りの味や地域の食文化の伝承、食事マナー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。また、高齢者の孤立を防ぎ、楽しく健康的に食事をしてもらうため、地域交流会等を通じて共食する機会の拡大に努めます。

(1) 専門家等と連携した生活習慣病の予防・改善

< 基本的な考え方 >

健全な食生活を実現するためには、県民一人ひとりが食に関する知識や判断力を備えることが大切です。

本県では、子どもから大人まで肥満者の割合が高い状況にあることから、生涯にわたって栄養や食生活、歯と口の健康づくりに関する正しい情報が得られる環境を整備していく必要があります。

< 具体的な取組 >

ア 青森県栄養士会や青森県調理師会等の食育関係団体や、食生活改善推進員、あおもり食育サポーター等の食育関係者等は、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、米を中心に農産物や畜産物、水産物等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。

イ 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、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、塩分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。

ウ 県、市町村、保健関係機関等は、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。

エ 県、市町村、保健関係機関は、生活習慣病対策が重要となる働き盛り世代については、「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。

オ 歯科医療・保健分野の関係者は、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、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「噛ミング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。

カ 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。

キ 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。

(2) 食の安全・安心の確保

<基本的な考え方>

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。

<具体的な取組>

ア 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をつくり上げていきます。

イ 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。

ウ 消費者・消費者団体は、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取り組みます。

エ 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。

オ 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。

(3) 地域コミュニティ（共食の場）における食育活動の推進

<基本的な考え方>

世帯構造や社会環境の変化により、家族と共に食事をするのが難しい人が増加している中、子どもや高齢者を含む全ての県民が健全で充実した食生活を実践できるようにするためには、地域の様々な人と共食する機会を提供し、コミュニケーションや豊かな食の経験を通じて、食育を推進していくことが必要です。

現在、「子ども食堂」「地域食堂」などの名称で、安価又は無料で栄養のある食事や団らんの場を提供する取組が、地域のボランティア団体等の力で各地に広がっています。

このような共食の機会を提供する活動において、運営上の課題を解決し、取組を充実させていくためには、官民間問わず地域の関係機関・団体・個人が連携・協働し、食品ロス削減の取組などとも連携しながら取り組んでいくことが必要です。

<具体的な取組>

ア 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。

イ 「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食育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。

ウ 地域の農林漁業団体や産地直売施設等は、「共食の場」の運営の支援や、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、低価格での食材の提供に努めます。

エ 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食材提供者とのマッチングの支援、関係者のネットワークづくりに向けた情報提供等に取り組みます。

(1) 販売や交流を通じた「食」や農林水産業への理解促進

< 基本的な考え方 >

本県の豊かな「食」は、安全で安心な食料を安定的に供給する農林水産業や、活力ある農山漁村に支えられています。

農林水産物の販売や農林漁業体験、農山漁村での滞在等を通じて、多くの県民が地域の自然や農林水産業、地域の食文化について学び、理解を深めることが期待されます。

< 具体的な取組 >

ア 農林漁業者自らは、産地直売施設や量販店等でのイベントや販売等の機会を活用し、消費者に対して県産農林水産物とその加工品の魅力をPRするとともに、本県の農林水産業が果たす役割等について理解を得るよう努めます。

イ 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。

ウ 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の協力を得ながら、園児や児童、生徒等に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・体験の受入れに取り組み、食への理解を促すよう努めます。

エ 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。また、県は、県産品に対する愛用意識の高揚と利用の促進、県民の健康で豊かな食生活の実現等を目的とする「ふるさと産品消費県民運動」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「ふるさと産品消費県民運動協力店」として登録し、情報発信します。

オ 消費者は、日々の暮らしを通じて、安全で安心な食料を供給する農林水産業や農山漁村の重要性に対する理解を深めるとともに、地産地消の取組等を通じて農林水産業の振興に協力するよう努めます。

(2) 食文化の継承・発展

<基本的な考え方>

平成25年12月、「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

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」を守っていくために、郷土料理や行事食等の地域に根ざした伝統的な食文化を継承し、発展させていくことが必要です。

<具体的な取組>

ア 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。

イ 栄養教諭等教育関係者は、市町村や地域の農林水産業関係者と連携し、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るなど、食育の生きた教材として活用します。また、保護者に対し、給食だより等を通じた情報提供を行います。

ウ 調理師をはじめとする料理人等は、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、県民の食生活の改善や日本型食生活の啓発、本県の豊かな食文化の醸成に取り組みます。

エ 地域の食品関連企業や調理関係者・団体等は、市町村や地域の関係団体等と連携し、本県の恵まれた食材を生かして、手軽に利用できる郷土料理の商品化や、新たなご当地グルメの開発と普及に取り組みます。

オ 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。

(3) 食品ロス削減等、持続可能な食料生産と消費にも配慮した食育の推進

<基本的な考え方>

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 食品関連事業者

(ア) 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販売等により、食品ロスの削減に努めます。

(イ) 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。また、飲食店では、消費者自らが責任を有することを前提に、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。

(ウ) 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。

イ 農林漁業者

(ア) 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。

(イ) 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）を促進します。

ウ 消費者

(ア) 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。

(イ) 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。

(ウ) 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。

(エ) 地域の活性化や雇用等も含む、人や社会・環境に配慮して消費者が自ら考える賢い消費行動、いわゆる「エシカル消費」を意識した買い物を心掛けます。

エ 行政機関、マスコミ、消費者団体、NPO等

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。

<コラム>

エシカル消費

3つの「きる」にチャレンジしよう

「食材を使いきる」「料理は食べきる」「生ごみは水気をきる」の3きるで、生ごみ・食品ロス削減を進めよう。

3010運動をご存じですか？

宴会の最初の30分と最後の10分間は食べることに専念して食品ロスを削減しよう。

3 配慮すべき事項

(1) 新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育の推進

ア 家族で過ごす時間の増加を生かした家庭における食育の推進

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外出自粛等により、自宅で過ごす時間が増えています。家族と一緒に料理をしたり、食卓を囲んだりする時間は、コミュニケーションを深めるとともに、食に関する知識を身に付け、食を大切にすることを育むよい機会となります。

イ 感染症予防に向けた健康的な食生活の普及・啓発

新しい生活様式では、食事の支度を負担に感じ、簡便に利用できる加工食品等の利用が増えることが想定されますが、こうした食事が続くと、塩分や油脂の摂り過ぎにつながるおそれがあります。

主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスのよい食事で健康状態を良好に保つことの大切さについて、食育関係機関・団体等には、県民への一層の普及啓発が求められます。

ウ 対面活動が制限される状況下での「オンライン」等の活用

新型コロナウイルス感染症対策により、地域の交流会や行事・イベント、集合型の食育講座など、これまで同様の食育の取組は実施が難しくなっていることから、オンラインを活用した講座や体験、SNSによる情報発信など、デジタルツールの積極的な活用が求められています。

なお、こうした新たな取組は、気軽に外出することができない子育て世代にも食育の機会が確保できるほか、SNS等が生活に浸透している若い世代にもアプローチできることから、より広い世代の県民を対象に食育の推進が可能となります。

(2) 食育の推進によるSDGsへの貢献

食育の推進は、生涯にわたって健全な心身を培うことに資するとともに、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動によって支えられていることについて、感謝の念や理解を深めることにつながります。

これらが、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るとともに、県民に対し理解促進を図っていくことが重要です。

4 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>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</p> <p>新規指標です。 全国の現状値は、56.1%です(R1 食育に関する意識調査)。 目標値は、国(第3次食育推進基本計画)で設定しているものを採用します。 県農林水産部が調査します。</p>	-	70%以上 (R7)
2	<p>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</p> <p>新規指標です。 全国の現状値は、37.3%です(R1 食育に関する意識調査)。 目標値は、国(第3次食育推進基本計画)で設定しているものを採用します。 県農林水産部が調査します。</p>	-	55%以上 (R7)
3	<p>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</p> <p>3次計画からの継続指標です。 目標値は、現状値以上を目指します。 県農林水産部が調査します。</p>	124団体 (R1)	150団体 (R7)
4	<p>あおもり食育サポーター等による年間活動回数</p> <p>3次計画からの継続指標です。 目標値は、現状値以上を目指します。 県農林水産部が調査します。</p>	330件 (R1)	350件 (R7)
5	<p>食に関する指導を行っている小・中学校の割合</p> <p>3次計画からの継続指標です。 目標値は、3次計画からの継続です。 県教育庁が調査します。</p>	91.7% (R1)	100% (R7)

指 標 名		現状値	目標値
6	<p>食育を意識して活動している「共食の場」の割合</p> <p>新規指標です。 目標値は、8割の「共食の場」（子ども食堂や高齢者サロン等）で食育を意識した活動が行われることを目指して設定します。 県農林水産部が調査します。</p>	-	80%以上 (R7)
7	<p>学校給食における県産食材の使用割合（使用量）</p> <p>3次計画からの継続指標です。 目標値は、「攻めの農林水産業」推進基本方針に設定しているものを採用します。 県農林水産部が調査します。</p>	66.5% (R1)	68.6% (R5)
8	<p>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</p> <p>3次計画からの継続指標です。 全国の現状値も、79.4%です（R1食育に関する意識調査）。 目標値は、現状値以上を目指します。 県農林水産部が調査します。</p>	79.4% (R1)	85%以上 (R7)
9	<p>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</p> <p>新規指標です。 目標値は、ほとんどの県民が産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶようになることを目指して設定します。 県農林水産部が調査します。</p>	-	90%以上 (R7)
10	<p>市町村食育推進計画の策定率</p> <p>3次計画からの継続指標です。 全国の現状値は87.5%（R2.3現在）です。 目標値は、3次計画からの継続です。 県農林水産部が調査します。</p>	85% (R1)	100% (R7)

(2) 長期指標 (5 ~ 1 0 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>朝食の欠食率 (成人)</p> <p>3 次計画からの継続指標です。 全国の現状値は、男性が 1 5 . 4 %、女性が 1 0 . 7 % です (H 2 8 国民健康・栄養調査)。 目標値は、第 3 次計画からの継続です。 成人については、県健康福祉部が調査します (青森県県民健康・栄養調査)。</p>	<p>1 1 . 1 % (H 2 8)</p>	<p>5 % (R 5)</p>
2	<p>朝食を毎日食べる子どもの割合 (小・中学生)</p> <p>新規指標です。 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。 小・中学生については、県教育庁が調査します。</p>	<p>8 7 . 7 % (R 1)</p>	<p>9 5 % 以上 (R 5)</p>
3	<p>野菜の摂取量 (成人)</p> <p>3 次計画からの継続指標です。 全国の現状値は、2 7 6 . 5 g です (H 2 8 国民健康・栄養調査)。 目標値は「健康あおもり 2 1 (第 2 次) 」に設定しているものを採用します。 県健康福祉部が調査します (青森県県民健康・栄養調査)。</p>	<p>3 0 0 g (H 2 8)</p>	<p>3 5 0 g (R 5)</p>
4	<p>果物の摂取量 (成人)</p> <p>新規指標です。 全国の現状値は、1 0 2 . 2 g (H 2 8 国民健康・栄養調査) です。 目標値は、食事バランスガイドで設定しているものを採用します。 県健康福祉部が調査します (青森県県民健康・栄養調査)。</p>	<p>1 1 1 . 3 g (H 2 8)</p>	<p>2 0 0 g (R 7)</p>
5	<p>食塩の摂取量 (成人)</p> <p>3 次計画からの継続指標です。 全国の現状値は、9 . 9 g (H 2 8 国民健康・栄養調査) です。 目標値は「健康あおもり 2 1 (第 2 次) 」に設定しているものを採用します。 県健康福祉部が調査します (青森県県民健康・栄養調査)。</p>	<p>1 0 . 5 g (H 2 8)</p>	<p>8 g (R 5)</p>

(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	虫歯のない3歳児の割合 3次計画からの継続指標です。 全国の現状値は、86.8%(H30地域保健・健康増進事業報告)です。 目標値は、「健康あおり21(第2次)」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。	76.9% (H30)	90%以上 (R5)
2	10歳(小学5年生)肥満傾向児の割合 3次計画からの継続指標です。 目標値は「健康あおり21(第2次)」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)。	13.5% (R1)	10% (R5)
3	成人の肥満者の割合(男性20歳~60歳代) 3次計画からの継続指標です。 全国の現状値は、32.4%です(H28国民健康・栄養調査)。 目標値は「健康あおり21(第2次)」に設定しているものを採用します。 県健康福祉部が調査します(青森県県民健康・栄養調査)。	41.2% (H28)	34% (R5)
4	成人の肥満者の割合(女性40歳~60歳代) 3次計画からの継続指標です。 全国の現状値は、21.6%です(H28国民健康・栄養調査)。 目標値は「健康あおり21(第2次)」に設定しているものを採用します。 県健康福祉部が調査します(青森県県民健康・栄養調査)。	24.8% (H28)	19% (R5)

< 本計画の進行管理 >

毎年度、指標の進捗状況を青森県食育推進会議に報告し、より効果的な推進策の検討を行います。

計画期間内に指標の進捗状況に係る調査が廃止・変更となった場合は、これに類する調査結果を参考値として取り扱い、進捗度を判断します。

第4章 食育推進の体制づくり

1 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、県民が主体的に食育を実践する環境づくりを推進します。

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。

地域県民局は、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。

(4) 人財育成

「あおもり食育検定委員会」は、県民が本県の農林水産物や郷土料理、食文化等について理解を深めることができるよう、これらの知識を問う「あおもり食育検定」を実施し、県は、これを支援します。

県は、地域における食育を効果的かつ円滑に進めるため、食育活動への対応を適任と認められた者を「あおもり食育サポーター」として登録し、その活動を支援します。

市町村は、地域住民の食生活改善や健康づくりを支援する「食生活改善推進員」の養成に取り組み、県や関係機関・団体等と連携し、その活動を支援します。

管理栄養士・栄養士・調理師養成施設等においては、食育指導者となり得る人財を養成し、その活動を支援します。

2 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、積極的に子どもの食育を進めます。
食料を供給する農林水産業及び農山漁村に対する理解を深め、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捗状況を適切に把握・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、地域県民局単位で、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 >

離乳食指導、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 >

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。

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。

< 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。

< 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。

< 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。

