

# 第3次 青森県 食育推進計画(案)

(計画期間:平成28年度～平成32年度)

平成28年3月  
青 森 県

知事あいさつ

## 目 次

第1章 計画策定の趣旨	
1 食育とは	1
2 計画策定のねらい	2
3 計画の位置付け及び期間	3
第2章 計画の目指す姿	4
第3章 食育推進の現状と課題	
1 食をとりまく社会情勢	5
2 食生活と健康	11
3 「食育」に対する県民の意識	21
4 青森ならではの食の力	23
5 第2次計画の成果	32
6 今後の展開に向けた課題	35
第4章 青森県の食育推進方向	
1 目標	36
2 食育推進の視点	36
3 基本方向	36
<b>基本方向 ① ライフステージに対応した食育の推進</b>	
1 子育て家庭における食育の推進	38
ア 望ましい食習慣や生活リズムの形成	
イ 家族で楽しい食生活の実践	
ウ 食に対する理解の向上	
2 保育所や幼稚園、学校等における食育の推進	40
ア 食育指導の充実	
イ 地元食材を活用し、健康に配慮した給食の提供	
ウ 保護者や地域に対する食育の支援	
3 企業における食育の推進	42
4 飲食店や量販店等における食育の推進	43
ア 飲食店での顧客に対する食育の推進	
イ 量販店やコンビニエンスストア等での顧客に対する食育の推進	

5 地域における食育の推進	44
---------------	----

**基本方向 ② 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**

1 販売や交流を通じた「食」や農林水産業への理解促進	48
2 食文化の継承・発展	49
3 専門家等と連携した生活習慣病の予防・改善	50
4 食の安全・安心の確保	51

**第5章 多様な関係者の連携・協力の強化**

1 全県的な食育推進体制の充実	56
2 地域における食育推進体制の充実	56
3 食育を進める人財の育成	57
4 食育を推進するための運動の展開	57

□ 用語説明

□ 参考資料

- ・青森県食育推進会議設置要綱
- ・平成27年度青森県食育推進会議委員
- ・平成27年度青森県食育推進会議協力団体
- ・食育基本法

**食育コラム**

・インスタントラーメン1位でいいの？	9
・野菜ジュースは野菜の代わりになるの？	11
・朝ごはんの必要性	14
・適正な体重とは？	16
・エコ料理のすすめ	18
・「食育月間」と「食育の日」	20
・青森県の代表的な郷土料理	30
・うま味のちから	31
・お酒を上手に楽しもう！	35
・良く噛んで食べよう	39
・体脂肪を1kg燃焼するためには？	42
・和食を知ろう	45
・農家レストランの魅力	49
・食品に含まれる食塩の量はどのくらい？	51
・いただきます・ごちそうさま・もったいない・おすそわけ	52

# 第1章

## 計画策定の趣旨

### 1 食育とは

- 食育基本法では、食育を、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、と位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「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、としています。

- 県民一人一人が
  - ① 自らの食について考える習慣
  - ② 食に感謝する心
  - ③ 食に関するさまざまな知識
  - ④ 食を選択する判断力を身に付けて、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎とするものです。



食育については、学校や地域、企業、団体、行政などがそれぞれの立場や特性を生かし、そ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、大人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、自ら実践するとともに子どもたちの食育に積極的に関与する中で、県民一人ひとりが主体的に毎日の生活の中で取り組むことが重要です。

できることから少しずつ継続して取り組みましょう。

- ・「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を理解し、あいさつをする。
- ・食べ物を大切にし、感謝の心を持って食事をする。
- ・食事マナーを身に付ける。
- ・朝ごはんはもちろん、1日3度、栄養バランスのとれた食事をし、望ましい食習慣を身に付ける。
- ・家族や友達といっしょに、楽しく食事をする。
- ・しっかり噛んで、好き嫌いなく味わって食べる。
- ・自分や家族の健康にとって、必要な食べ物は何かを考える。
- ・食事とともに、適切な運動、休養と十分な睡眠をとる。
- ・県産品や地場産物、旬の食材などを積極的に取り入れ、地域の自然や風土、農林水産業について考える。

- ・地域の郷土料理や行事食などの食文化について理解を深める。
- ・食に関係する人々や自然環境のことを考えて、食べ物に感謝し、食材は使い切る、料理は食べ切ることにより、食品廃棄を減らす。
- ・食の安全性についての正しい知識と、これに基づく食の選択力を身に付ける。
- ・農林漁業体験などをおして、自然の恵みや生産の場のことを学び、食の大切さを感じる。
- ・日本や世界の食料事情に関心を寄せる。
- ・次の世代に、食のありがたさや大切さ、知識を伝える。
- ・食に関する経験や知識を生かして、食育活動に参加する。 など

## 2 計画策定のねらい

- 「青森県食育推進計画」は、食育基本法に基づいて策定するもので、県全体で推進する食育の基本指針です。また、県民の理解と共感を得ることで、一人ひとりが食育を進めていく上で何ができるのかを考え、実践することを促すものです。
- 県では、平成18年11月に「第1次計画」、平成23年3月に「第2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、「いただきます！あおもり食育県民運動」などにより、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、県民の食育の認知度は高まり、学校等における食育の進展をはじめ、食育は着実に推進されてきました。
- しかし、食生活に関する社会情勢が変化しているとともに、脂肪からのエネルギー摂取の割合(脂肪エネルギー比率)が多くなるなどの食生活の偏りに起因した肥満や生活習慣病の増加等、食に関連した健康問題は依然として大きいことから、今後も時代にあった食育の推進が必要となっています。
- また、平均寿命が全国で最下位という課題を克服することで、県民総時間は増加し、人口減少スピードの抑制や生産と消費の拡大による県内経済の活性化が見込まれることから、健康長寿県の実現に向けて、県民一人ひとりの「食」をはじめとした健康的な生活習慣づくりを促進する必要があります。
- 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3次計画」を策定します。

### 【第3次計画策定にあたって重視した点】

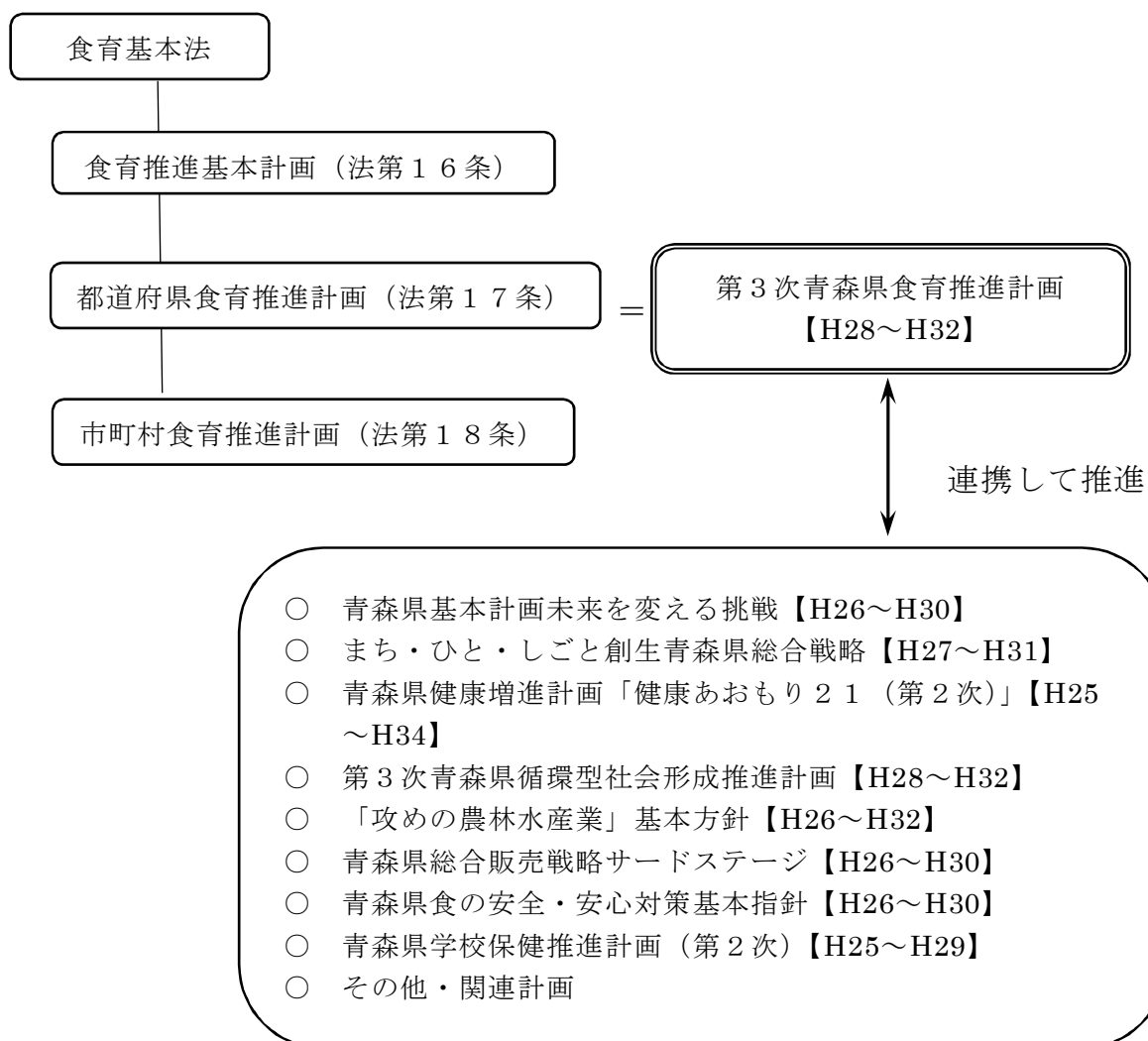
主なもの	その概要
重要ターゲット	子どもに対する働きかけとともに、若い世代、働き盛り世代、高齢者に対し食育の取組を強化します。

企業、飲食店や農林漁業者、専門家との連携	食と健康の環境づくりに向け、企業や飲食店を巻き込むとともに、食育の必要性を十分に理解していただくため、農林漁業者や専門家との連携をより強化します。
青森ならではの食の力の発揮	青森ならではの自然や豊富な旬の食材、魅力ある食文化などをさらに活用するほか、「青森食育検定」や「あおもり食命人」、「だし活」をはじめとする県民の健康づくりに向けた新たな取組の成果を生かしながら食育を展開します。

### 3 計画の位置付け及び期間

この計画は、食育基本法第17条第1項に規定する「都道府県食育推進計画」として位置付け、実施にあたっては、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くこととします。

期間については、平成28年度から32年度までの5年間とし、社会情勢の変化などにより、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

## 計画の目指す姿

### 「健康で活かに満ちた『暮らし』の実現」

本県には、良好な食の環境（バランス良く生産される豊富な農林水産物）が整っています。こうした青森の豊かさ（季節と食材）を楽しみながら、県民が元気に生活し、健康寿命を延ばしている状態（健康で長生きな青森県）を目指すため、これまでの計画に引き続き「健康で活かに満ちた『暮らし』の実現」を目標に設定します。



～本県では稲作を始め多種多様な農業が営まれています～



～豊富な農林水産物が健康な身体をつくります～



～三方を海に囲まれているため漁業も盛んです～



～豊かな食材で食事を楽しみます～



～食事は残さずいただきます～



～食べて健康に過ごすことで活力ある毎日にします～



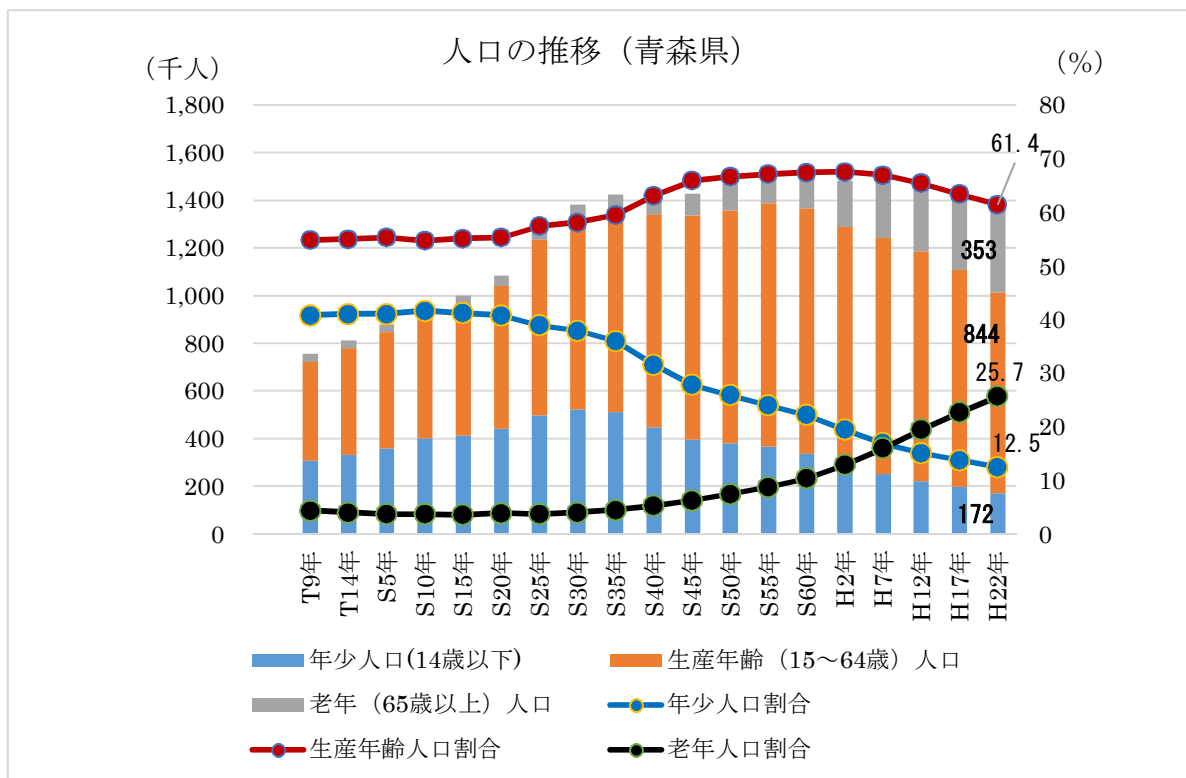
# 第3章

## 食育推進の現状と課題

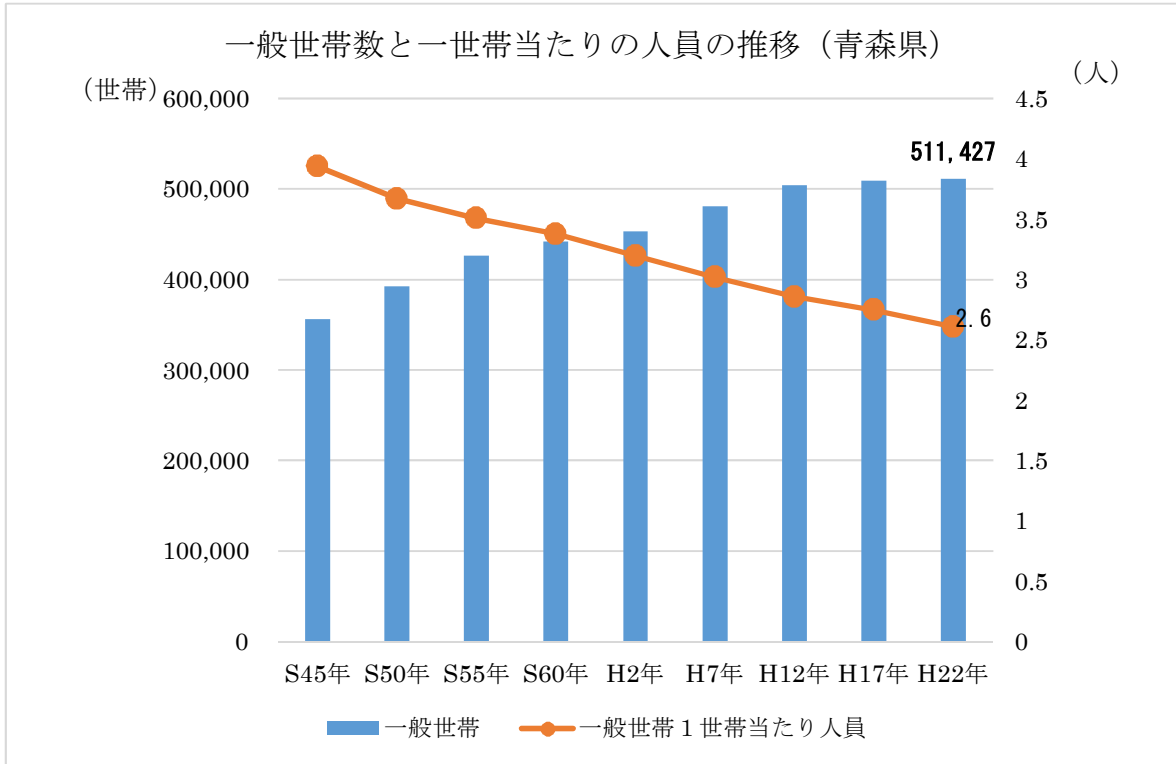
### 1 食をとりまく社会情勢

#### (1) 家族形態の変化

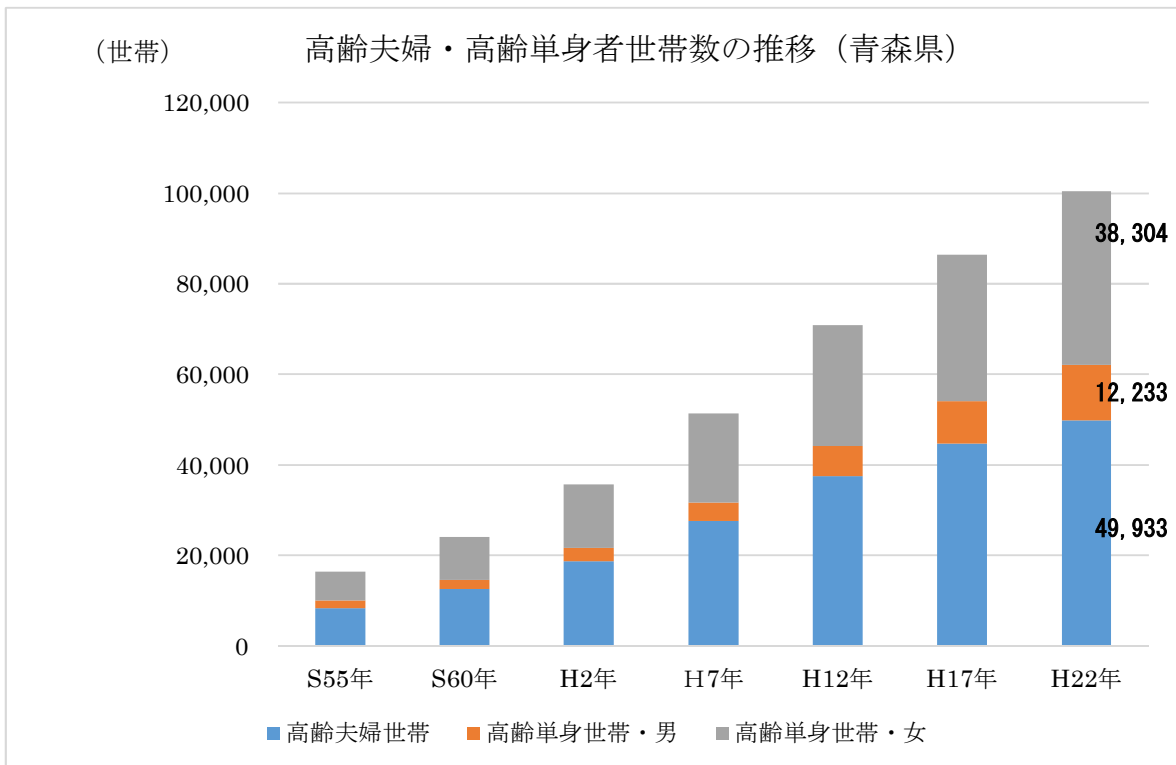
- ア 本県の人口は、昭和58年をピークに減少傾向にある中で、65歳以上の老年人口の割合は増加しています。
- イ 世帯数は増加傾向で、この結果、1世帯当たりの人数が減少を続けています。一方で、高齢者世帯数は増加しており、特に単身で暮らす高齢単身者世帯数が増加しています。
- ウ 家族類型別では「単独」、「夫婦のみ」、「ひとり親と子」の割合が増加し、「夫婦と子ども」から成る世帯が減少しています。

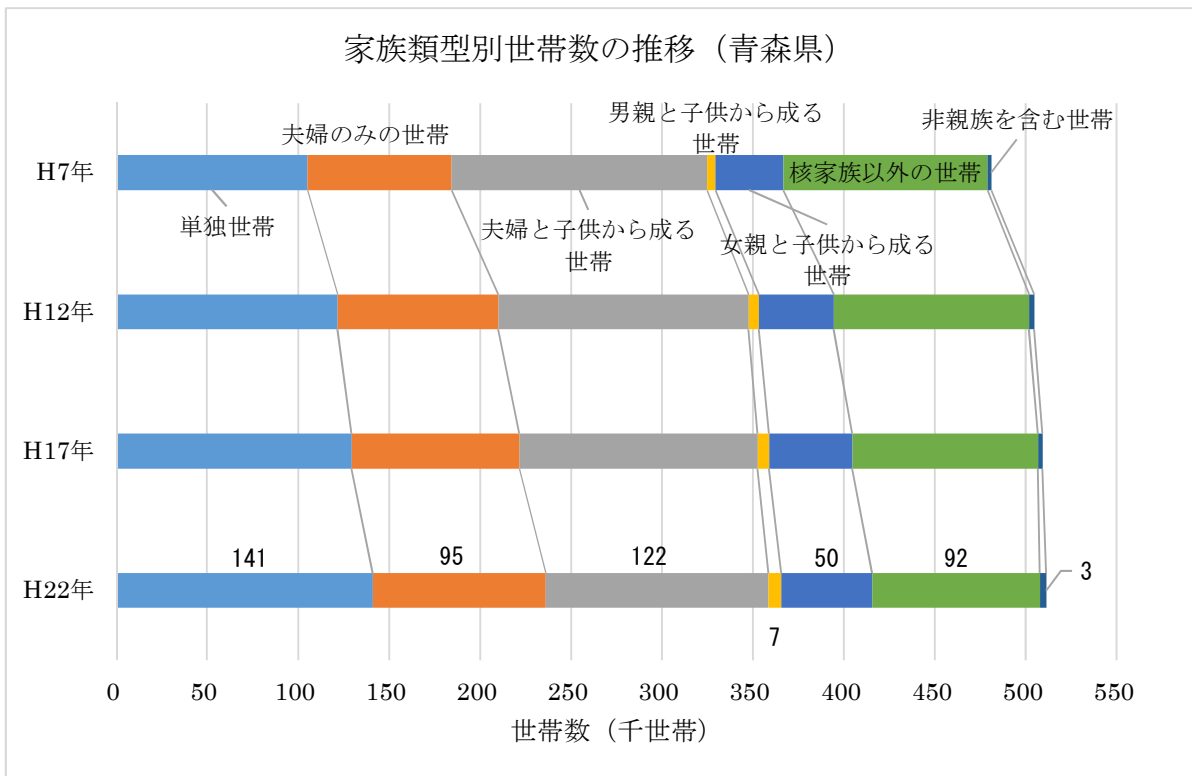


総務省「国勢調査」



(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)



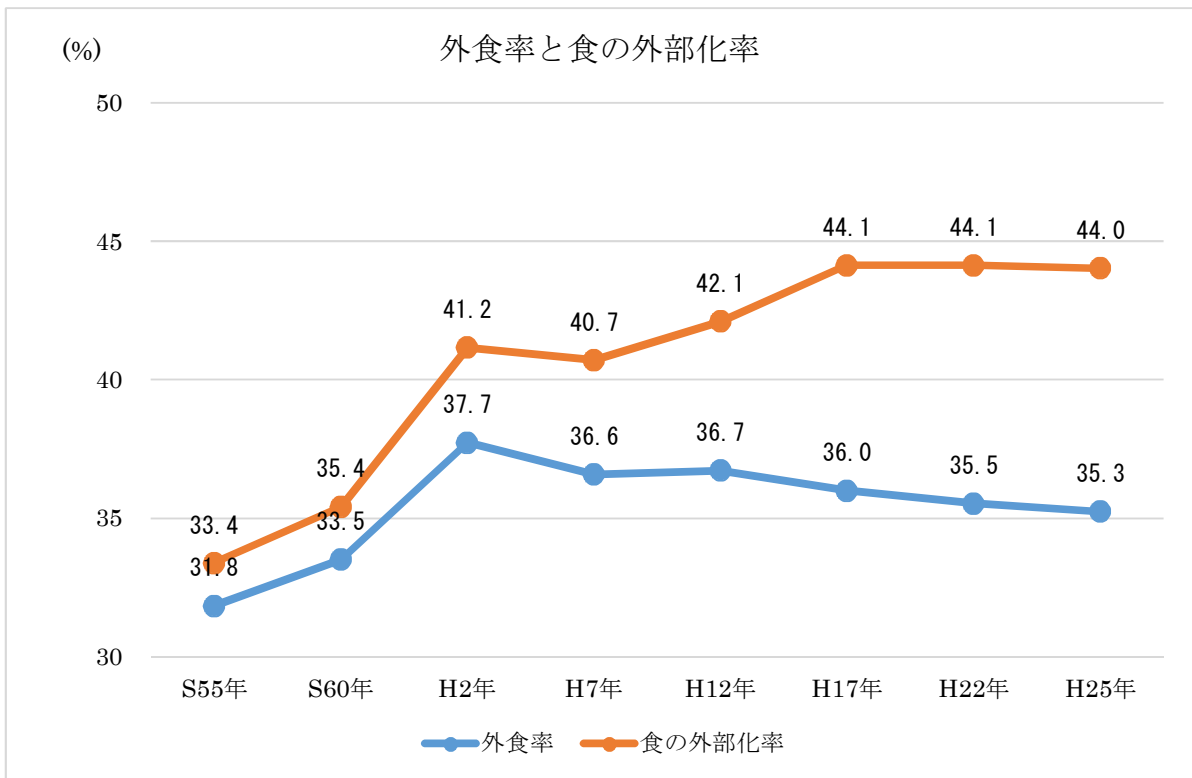


総務省「国勢調査」

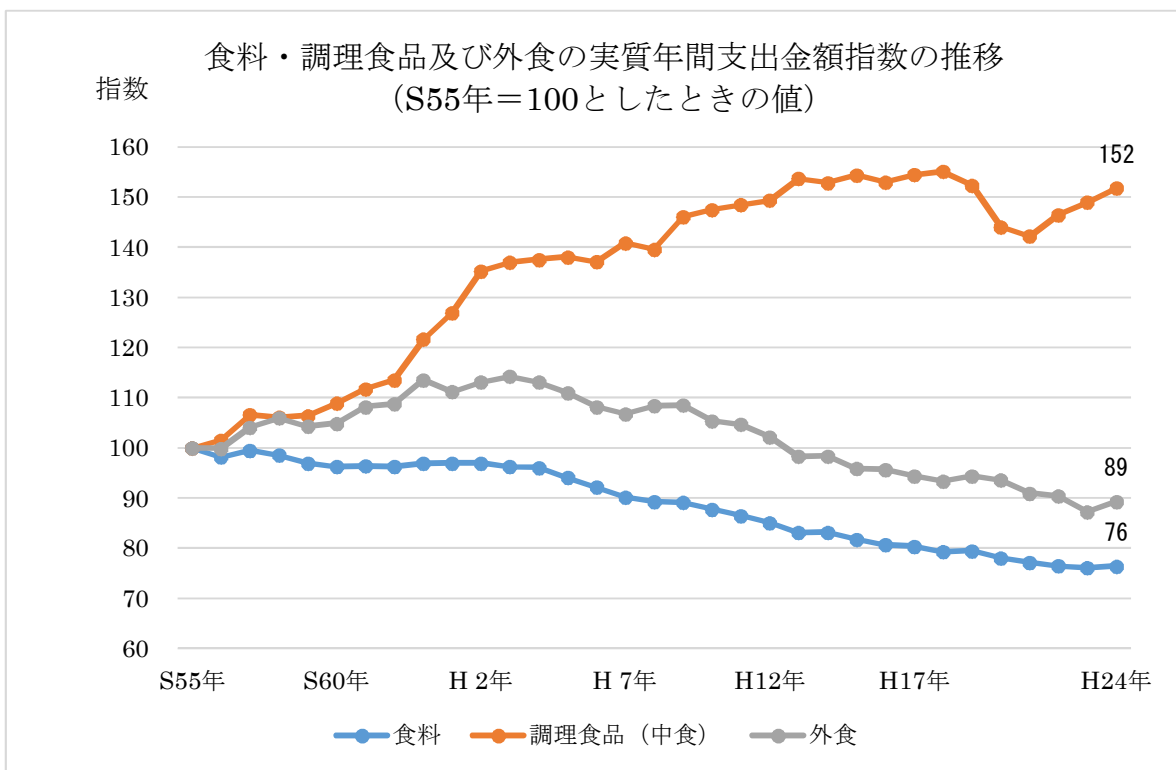
（非親族を含む世帯：二人以上の世帯員から成る世帯のうち、世帯主と親族関係にない人がいる世帯のことで、親族ではない人（住み込みの雇い人など）を含む世帯のこと）

## （2）生活様式の多様化

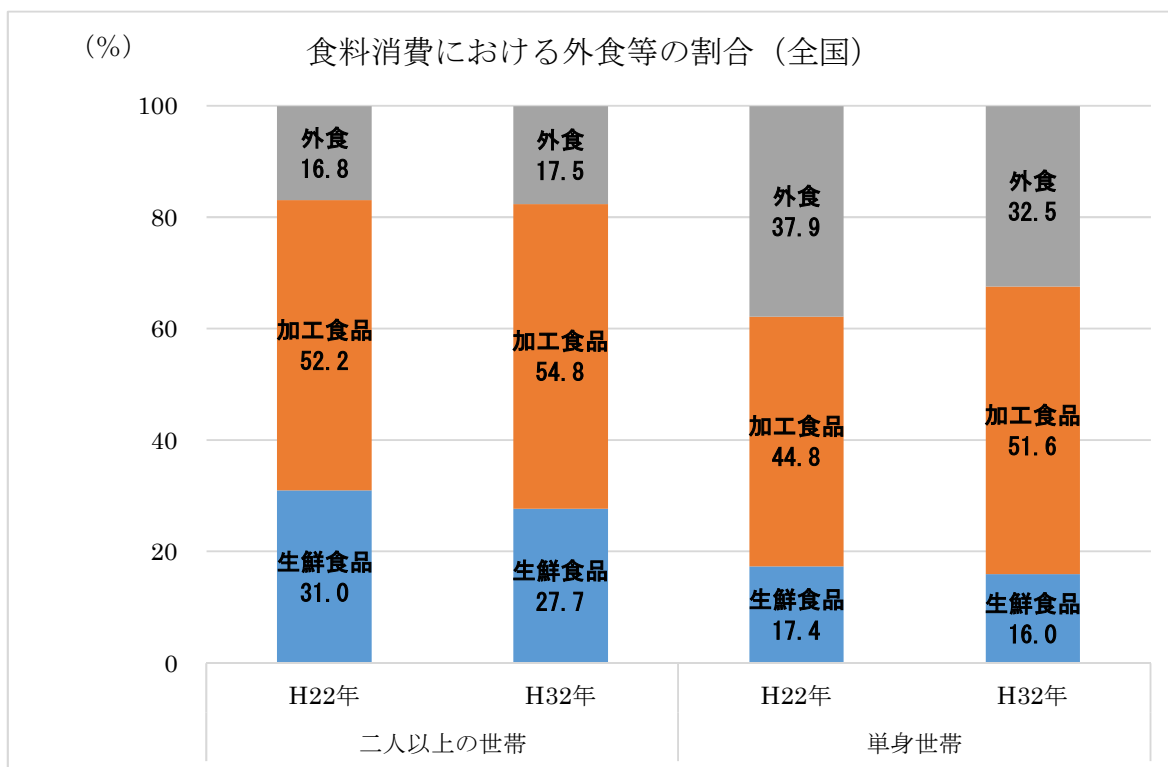
- ア 単身世帯や共働き家庭の増加、就労時間や勤務形態の多様化などにより、「孤食」、「個食」や栄養バランスの偏り、さらには家庭の味や地域の食文化が継承されにくくなり、個人や家庭だけでは食の力を育むことが難しくなっています。
- イ 生鮮食品の支出割合が減少する一方、加工食品や外食の支出割合が増加するなど、食の外部化、簡便化が進んでおり、このうち、総菜、弁当などの中食による支出額は急速に増加しています。
- ウ コンビニエンスストアの店舗数及び売上高は、ここ数年で大きく伸びており、今後もこれら店舗による中食市場が広がることが予想されます。



(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)



総務省「家計調査」(全国・二人以上の世帯)をもとに農林水産省で作成したもの



農林水産政策研究所「人口減少局面における食料消費の将来推計」

(外食は、一般外食と学校給食の合計。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、加工食品はそれ以外。平成 32 年は推計値)

#### 食育コラム：インスタントラーメン一位でいいの？

総務省の家計調査によると、2012 年～2014 年平均のカップ麺と即席麺を合わせたインスタントラーメンの都道府県別消費量は、青森県が第 1 位となっています。その量は 8,779 g で全国平均の 1.4 倍、最も少ない沖縄県の 1.8 倍です。

保存性に優れて簡単に調理ができ、種類も豊富という便利な食品ですが、食事がそれだけという方は、ちょっとご注意ください。今一度、袋やカップに記載されている栄養成分や品質表示を確認してみましょう。ほぼ炭水化物なので栄養面で偏りが出してしまうほか、塩分量が高いことも気になります。

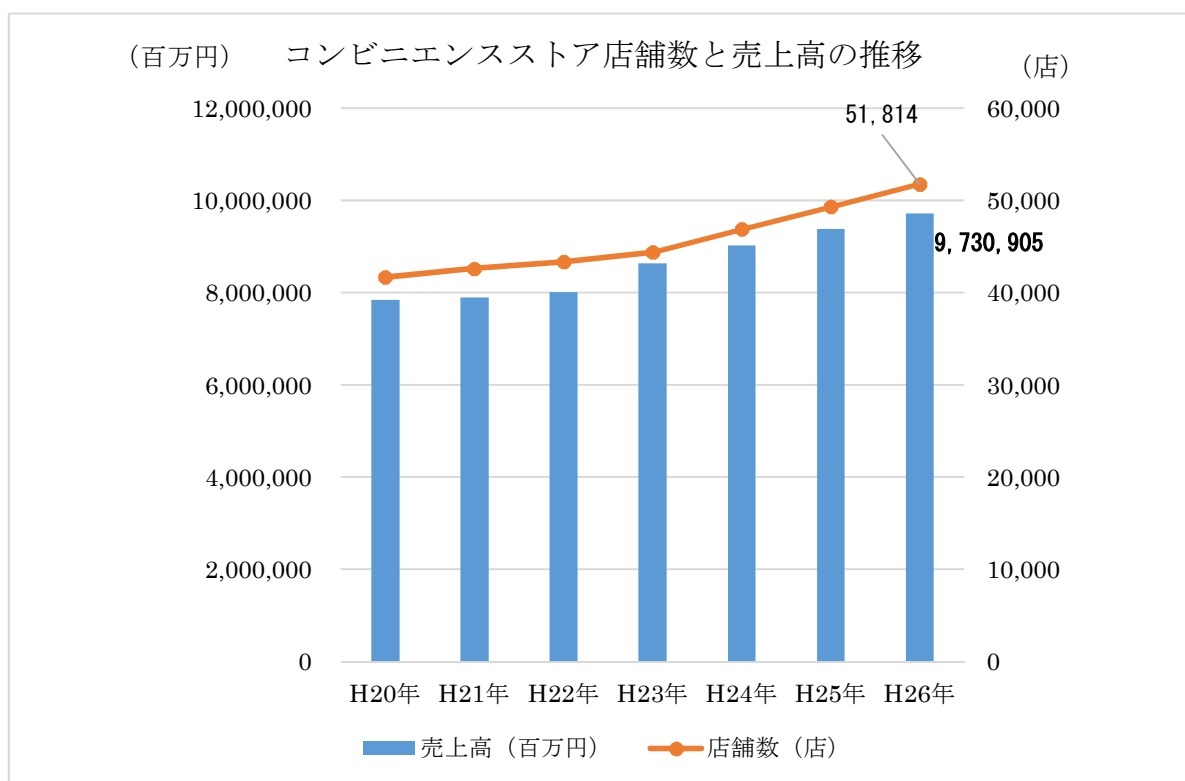
塩分摂取量が全国に比べて高い一方、野菜の摂取量は少ない青森県民。塩分摂取の目標は、大人で一日 8g です。食事をインスタントラーメンに頼り切らない、塩分を排出してくれる野菜などの具を入れる、スープを飲み干さないなど、上手におつきあいしたいものです。

● 業態別販売額の推移（全国）

（兆円）

	H16年	H21年	H24年	H26年
小売店販売額 計 （うち食品販売額 計）	21.5 (9.7)	19.8 (10.1)	19.6 (10.5)	20.2 (11.0)
百貨店販売額 （うち食品販売額）	8.9 (2.3)	7.2 (2.0)	6.6 (1.9)	6.8 (1.9)
スーパー販売額 （うち食品販売額）	12.6 (7.4)	12.6 (8.0)	13.0 (8.5)	13.4 (9.1)
コンビニ販売額 （うち食品販売額）	7.3 (5.0)	8.0 (5.1)	9.5 (5.8)	10.4 (6.6)

経済産業省「商業動態統計調査」



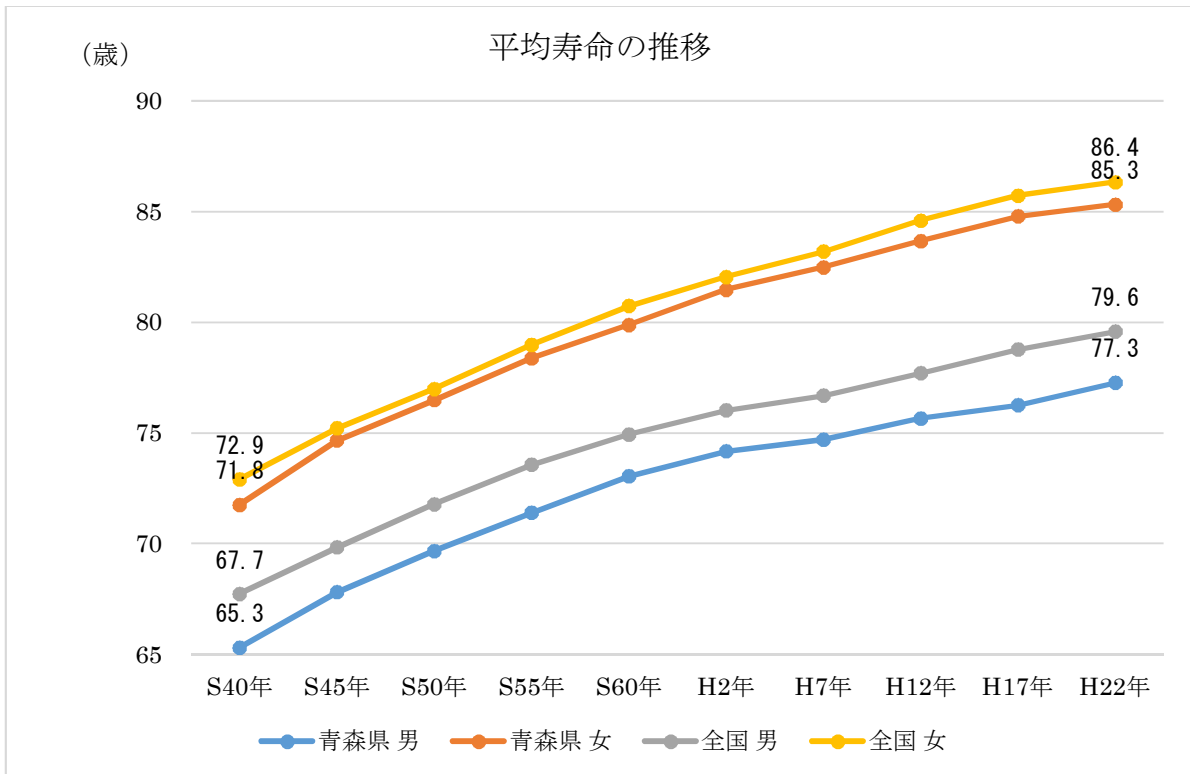
一般社団法人日本フランチャイズ協会「コンビニエンスストア統計調査」

## 2 食生活と健康

### (1) 平均寿命の推移

ア 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、全国との格差が依然としてあることが課題です。

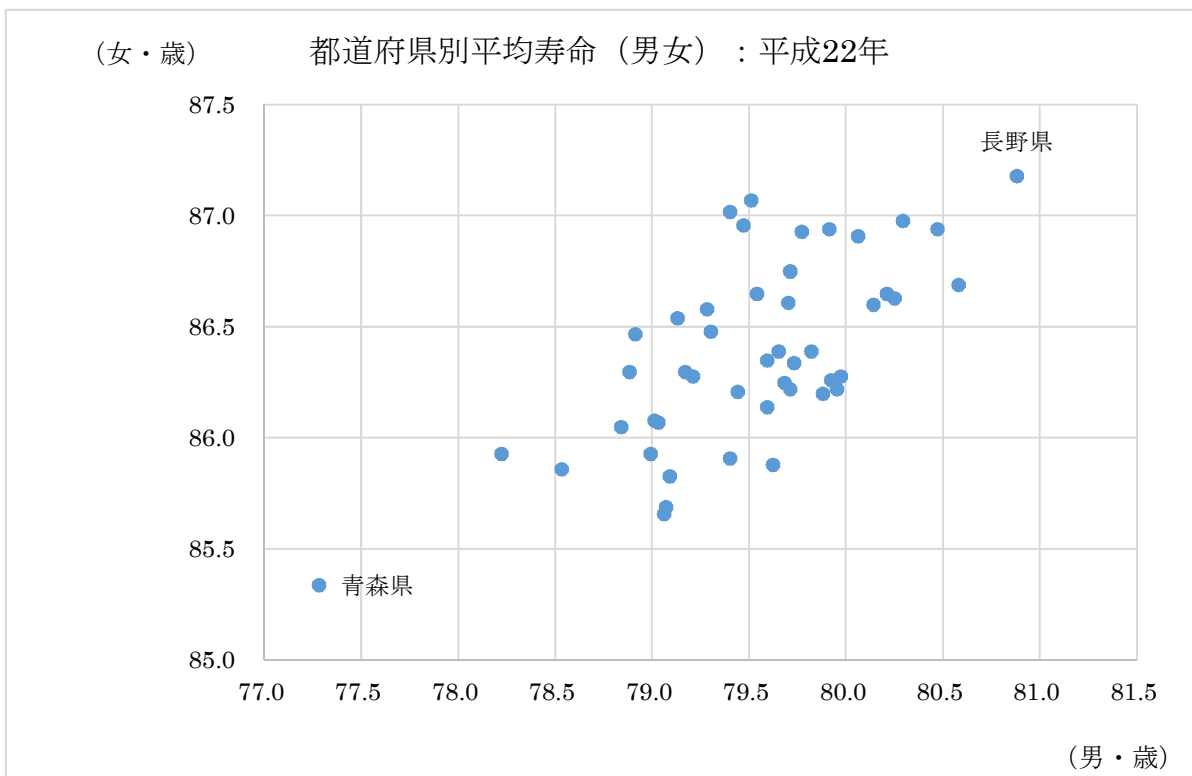
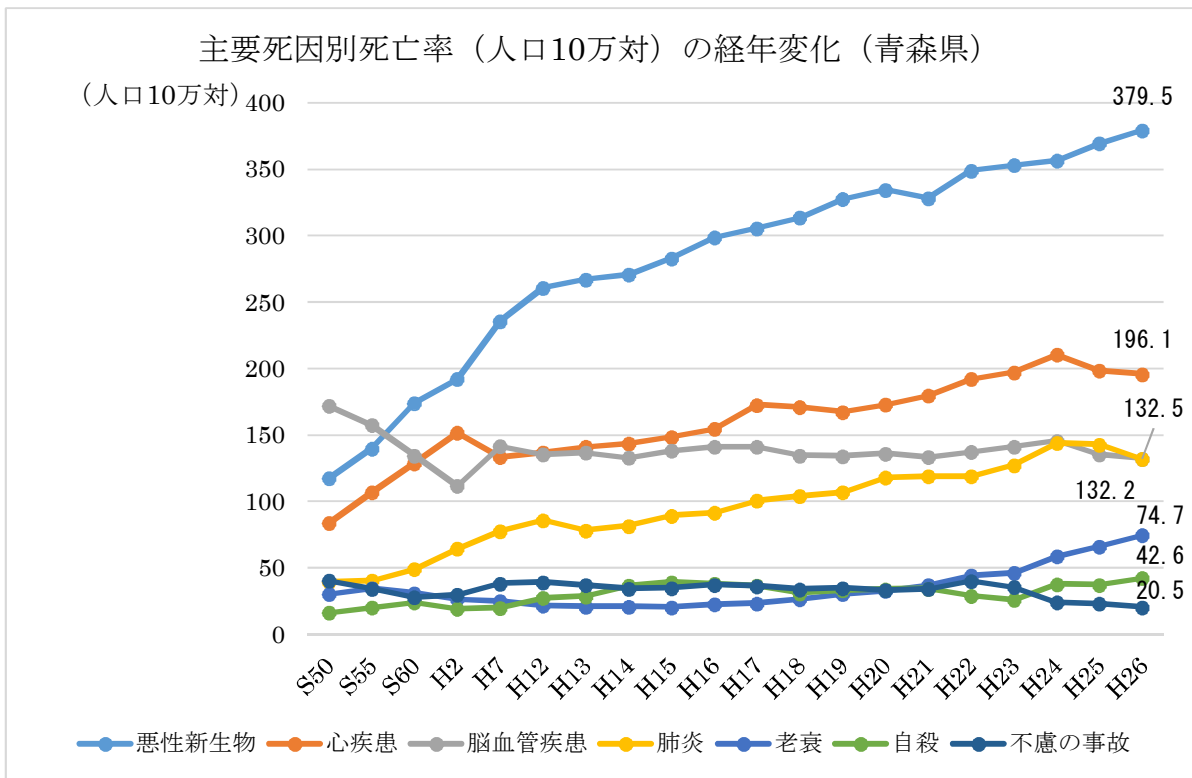
イ これは、がん、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣による要因で引き起こされることが多い生活習慣病の死亡率が高く、高い喫煙率や過度の飲酒のほか、不適切な食生活や運動不足からくる肥満などの問題が多いことに起因すると考えられています。



#### 食育コラム：野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースには、ビタミンやミネラル(カリウムなど)が含まれています。しかし、野菜をジュースにすることで、野菜に含まれている食物繊維のうち、水に溶けにくい不溶性食物繊維が少なくなったり、ビタミンCが壊れやすくなるなど、栄養成分が変化してしまうので「野菜の代わりになる」と言えるほどではありません。

やはり一番良いのは、野菜を食べることですが、外食や中食が食事の中心となってしまう人やゆっくりと食事をする時間がない人の場合、野菜の代用として野菜ジュースを活用する方法があります。この場合、果汁入りの野菜ジュースは炭水化物が多く、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎになってしまうことがあります。なるべく果物がミックスされたものは避け、食塩不使用(又は無添加)のものがお勧めです。





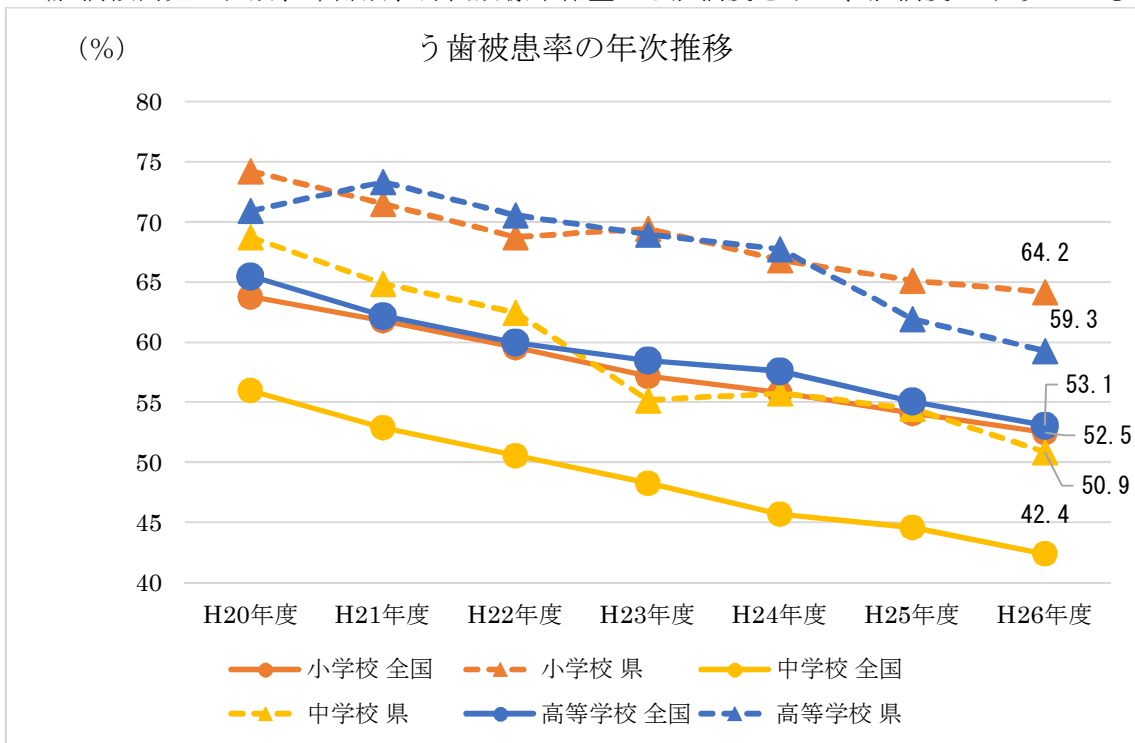
(2) 食に関する健康問題の増加

- ア 児童生徒の肥満傾向児出現率が全年齢で全国平均を上回っています。
- イ 本県では、小学校、中学校、高等学校とも、う歯（虫歯）被患率は減少傾向にありますが、全国と比較すると依然として差が大きい傾向にあります。

● 児童生徒の肥満傾向児出現率（平成 26 年度）（%、位）

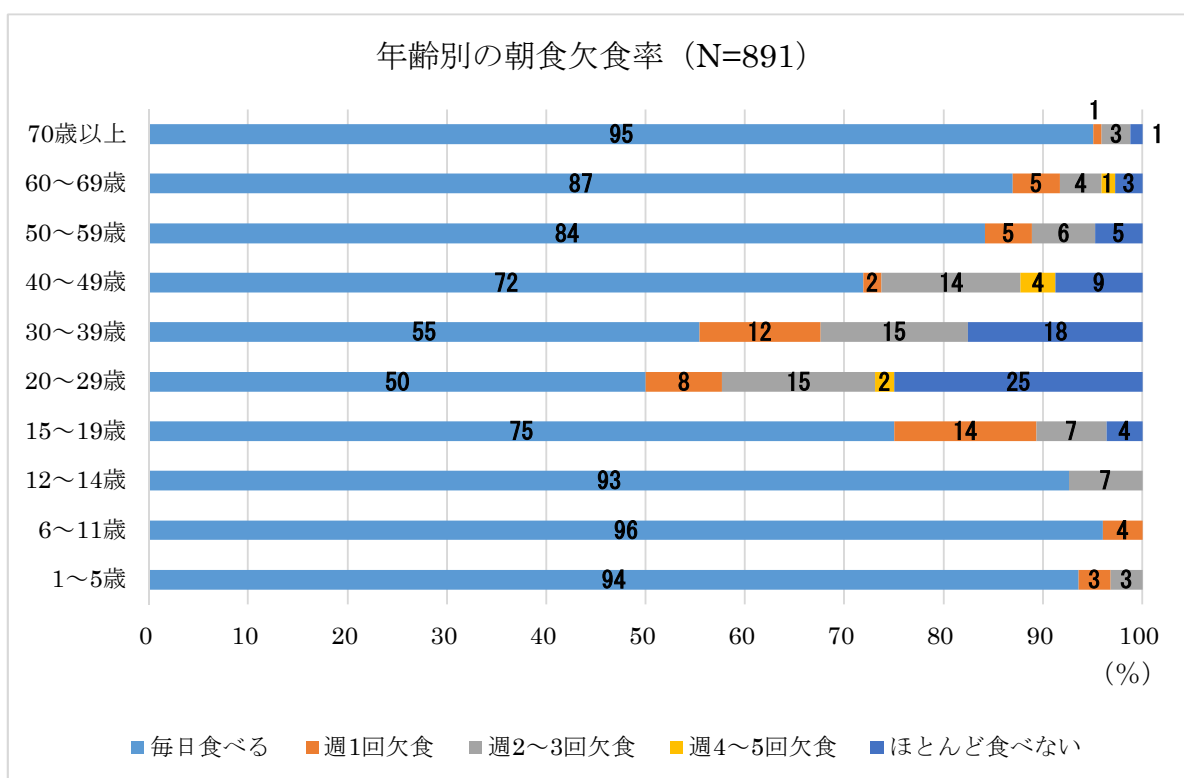
区 分		男子			女子		
		青森県	順位	全国	青森県	順位	全国
小学校	6 歳	6.25	8	4.34	9.13	1	4.15
	7 歳	6.79	12	5.45	11.05	1	5.41
	8 歳	14.36	1	7.57	11.06	1	6.24
	9 歳	12.45	5	8.89	11.67	3	7.36
	10 歳	13.84	9	9.72	12.66	3	8.4
	11 歳	14.11	4	10.28	12.8	4	8.56
中学校	12 歳	13.24	6	10.72	9.62	17	7.97
	13 歳	13.1	4	8.94	13.72	2	7.89
	14 歳	10.09	6	8.16	11.81	2	7.68
高等学校	15 歳	18.98	2	11.42	11.74	7	8.35
	16 歳	12.71	9	10.16	8.56	18	7.44
	17 歳	11.82	17	10.69	11.18	7	8.25

文部科学省「平成 26 年度学校保健統計調査」  
 （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）



文部科学省「学校保健統計調査」

- ウ 20～30歳代の若い世代では、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、朝食欠食率が全世代をとおして最も高く、女性では痩身も問題となっています。
- エ 40～50歳代では、特に男性において肥満者が多く、生活習慣病の発生率も高くなる年代で、死亡率について、全国との差が顕著になっています。
- オ 40歳から74歳までの被保険者と被扶養者に対する特定健診の受診者のうち、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群の割合は、全国とほぼ同様の割合で推移しています。



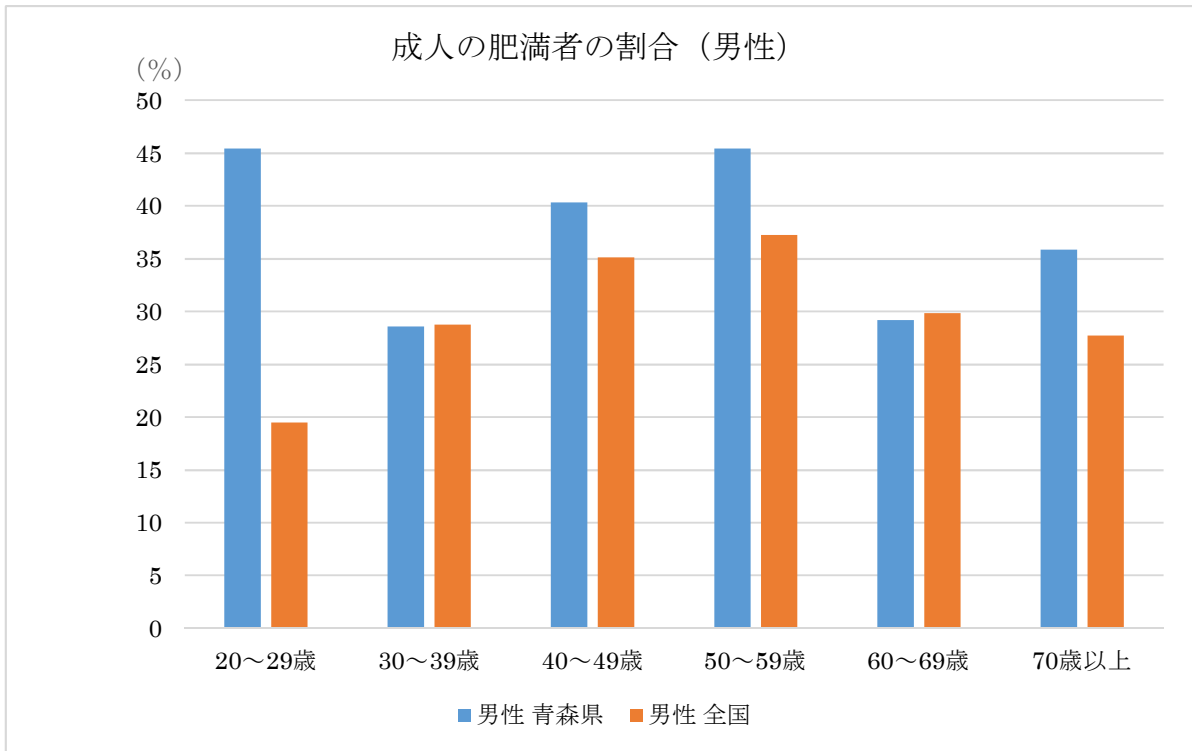
がん・生活習慣病対策課「H22 青森県県民健康・栄養調査」

**食育コラム: 朝ごはんの必要性**

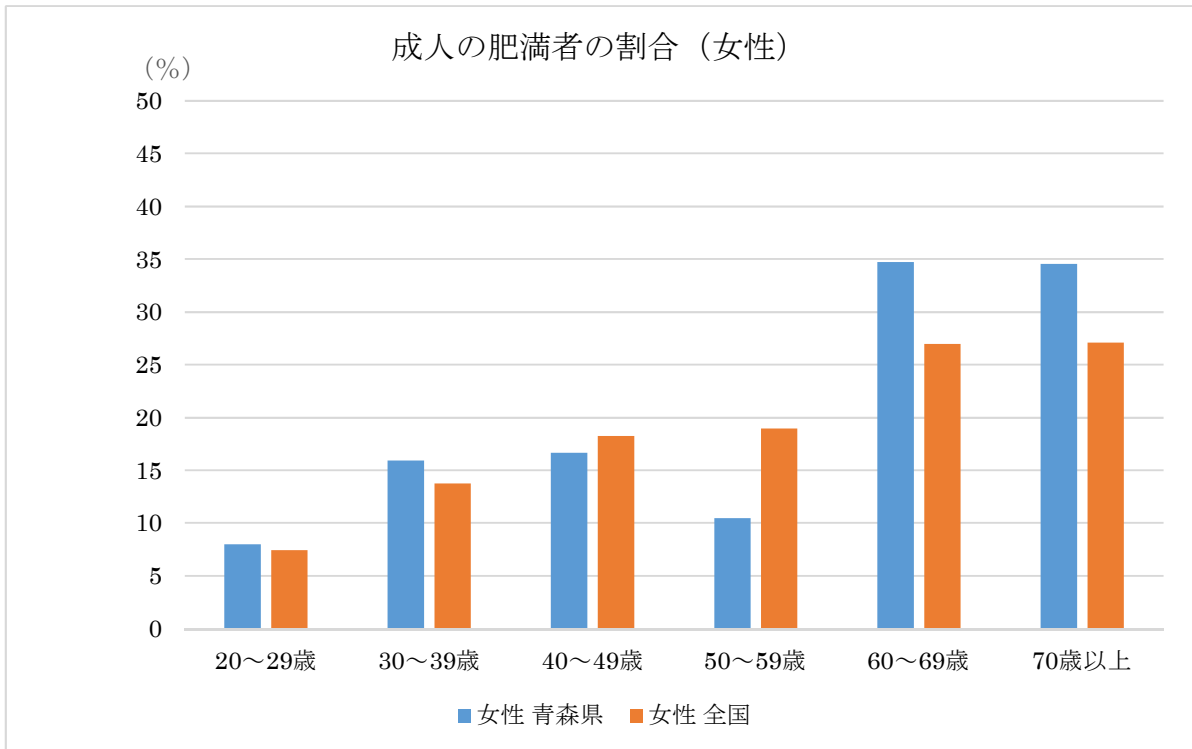
通常、脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、体の中に大量に貯蔵しておくことができないため、朝ごはんを食べることで午前中の脳のエネルギーを補給することができるほか、胃や腸が活発に動き出すことで、体中の細胞が活動を始め、体が目覚めます。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力の低下などが起こりやすくなるほか、昼頃にはお腹が空き過ぎて昼ごはんをたくさん食べてしまいがちです。

また、文部科学省の全国学力・学習状況調査における朝ごはんの摂取状況と学力調査の平均正答率との関係を見ると、毎日朝ごはんをとる子どもほど学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

朝から元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり摂りましょう。



厚生労働省「H22 国民健康・栄養調査」  
 がん・生活習慣病対策課「H22 青森県県民健康・栄養調査」  
 （肥満者：BMIが25以上の者）



厚生労働省「H22 国民健康・栄養調査」  
 がん・生活習慣病対策課「H22 青森県県民健康・栄養調査」  
 （肥満者：BMIが25以上の者）

● 青森県の年代別の粗死亡率（人、人口 10 万対）

年 齢	青森県(男)	全国(男)	全国比	青森県(女)	全国(女)	全国比
0-4 歳	73.2	69.6	1.1	58.8	58.8	1.0
5-9 歳	20.5	9.2	2.2	10.7	8.1	1.3
10-14 歳	14.9	11.6	1.3	6.2	7.1	0.9
15-19 歳	43.9	30.4	1.4	21.3	16.4	1.3
20-24 歳	75.2	60.8	1.2	33	25.7	1.3
25-29 歳	88.1	66.2	1.3	31.1	29.2	1.1
30-34 歳	113	76	1.5	73.2	41.2	1.8
35-39 歳	112.1	98.8	1.1	52.3	56.5	0.9
40-44 歳	233.8	151.3	1.5	87.8	82.8	1.1
45-49 歳	410	238.2	1.7	162	125.7	1.3
50-54 歳	492.5	384.5	1.3	249.3	194.1	1.3
55-59 歳	831	631.5	1.3	346.8	279.7	1.2
60-64 歳	1177.3	934.9	1.3	463.7	389.6	1.2
65-69 歳	1815.6	1460.9	1.2	676.1	596.3	1.1
70-74 歳	2740.8	2270.9	1.2	1066.6	980.2	1.1
75-79 歳	4826.8	3959.4	1.2	2004.7	1787.9	1.1
80-84 歳	8144.9	7046.3	1.2	3544.8	3434.2	1.0
85 歳以上	16380.4	15320	1.1	10990.6	10673.8	1.0

厚生労働省「人口動態統計」及び総務省「国勢調査」から算出＜平成 22 年青森県版生命表の概況＞

※ 粗死亡率：死亡数を人口で除した死亡率のこと

食育コラム：適正な体重とは？

適正な体重の目安は、身長(m)×身長(m)×22で計算できます。

これは、成人向けの肥満の判定に使われている、身長から見た体重の割合を示す体格指数 BMI(Body Mass Index)に基づくものです。

BMI は22前後が一番病気になりやすく、25以上の肥満になると生活習慣病になりやすいとされています。自分にあった食事量を知り、栄養バランスのよい食事や運動の習慣化で適正な体重の維持を心がけましょう。

体重は、摂取したエネルギー(食べる量)と消費エネルギー(動く量)のバランスが取れているときに維持されます。こまめに体重を確認し、体重の変化の幅が小さいうちに食べる量と動く量を調整してみましょう。

【BMI の計算方法】BMI = 体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

BMI の判定	18.5未満	やせ
	18.5~25.0未満	正常域
	25.0以上	肥満



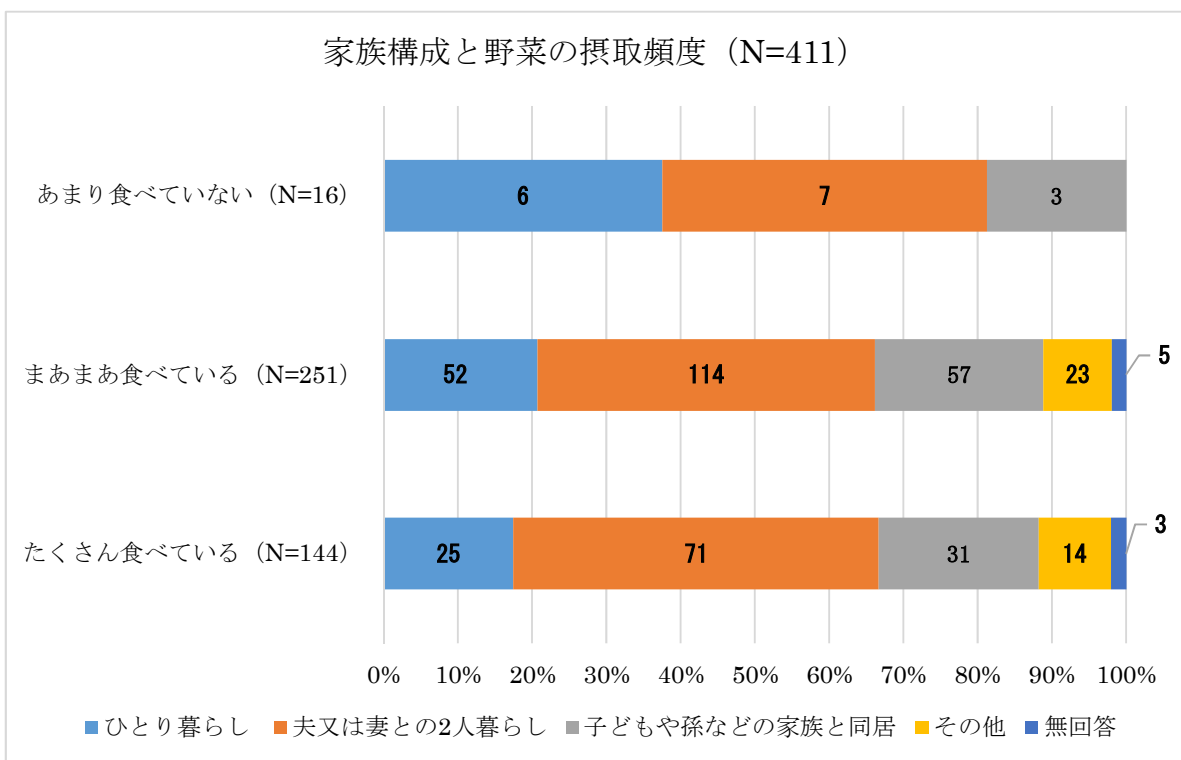
健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

● メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群数  
 （上段は人数・下段は割合）

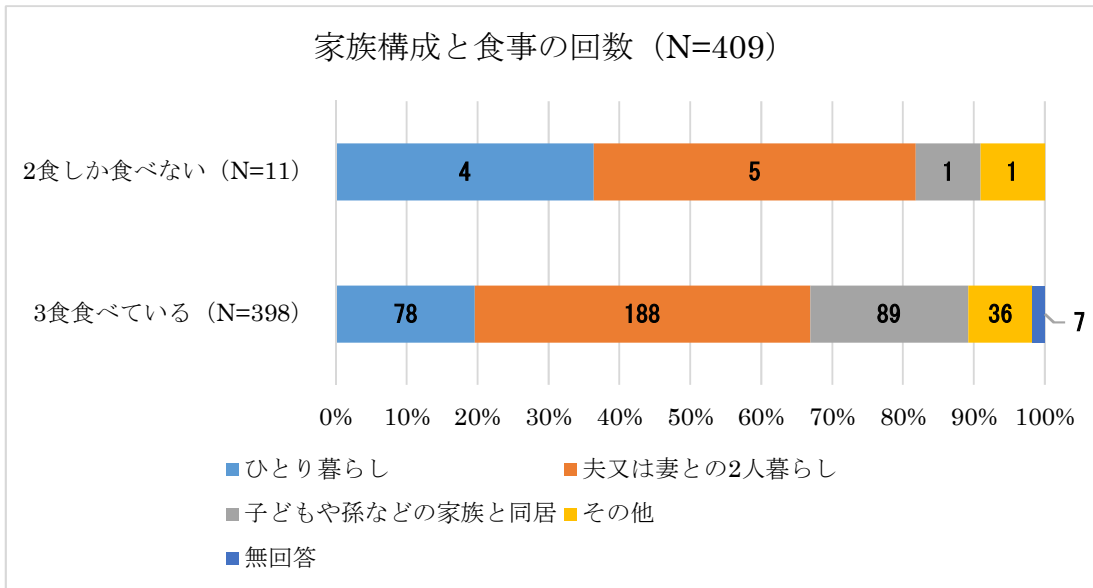
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者					
	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
青森県	30,240	29,812	33,218	34,200	35,874
	14.4	14.1	14.9	14.7	14.7
全国	3,098,903	3,252,070	3,434,633	3,528,081	3,584,013
	14.4	14.4	14.6	14.5	14.3
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群者					
	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
青森県	26,187	25,421	26,919	26,810	27,921
	12.5	12.1	12.1	11.5	11.5
全国	2,656,548	2,705,540	2,850,584	2,914,091	2,966,488
	12.3	12.0	12.1	11.9	11.8

厚生労働省「特定健診・特定保健指導等に関するデータ」

カ 県内の元気な高齢者においては、バランスの良い食事を3食とも食べる人が多くなっていますが、同居者がいる高齢者と比べて一人暮らしの高齢者では、野菜の摂取頻度が少ない傾向にあるほか、2食しか食べない人の割合が多くなっています。



食の安全・安心推進課「元気な高齢者の食生活大調査」(H26)



食の安全・安心推進課「元気な高齢者の食生活大調査」(H26)

### (3) 食品ロスの状況

ア 世帯計による食品ロス率はやや減少傾向にあり、平成26年は3.7%となっています。世帯別では、単身世帯で4.1%、二人世帯で4.0%、3人世帯以上で3.4%と世帯人員の数が少なくなるほど高くなっています。

イ 県が平成25年度に行った生ごみの組成調査によると、生ごみは家庭から出される可燃ごみの約5割を占めており、このうち、食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」に相当する部分(手つかず食品や食べ残し、過剰除去の調理くず)の合計は26.7%となっています。

#### 食育コラム: エコ料理のすすめ

本県は、1人1日当たりごみ排出量が他の都道府県に比べて多く、都道府県順位の低位に低迷しています。

県の調査によると、家庭から出される可燃ごみの約半分が生ごみであり、そのうち約30%が本来食べられるのに廃棄されている、いわゆる「食品ロス」に相当する部分(手つかず食品や食べ残し、過剰除去の調理くず)となっています。

例えば、食材を無駄なく使い切り、一度で食べ切れなかった料理は作り直して別の料理とする工夫をこらした「エコ料理」を実践してはいかがでしょうか。

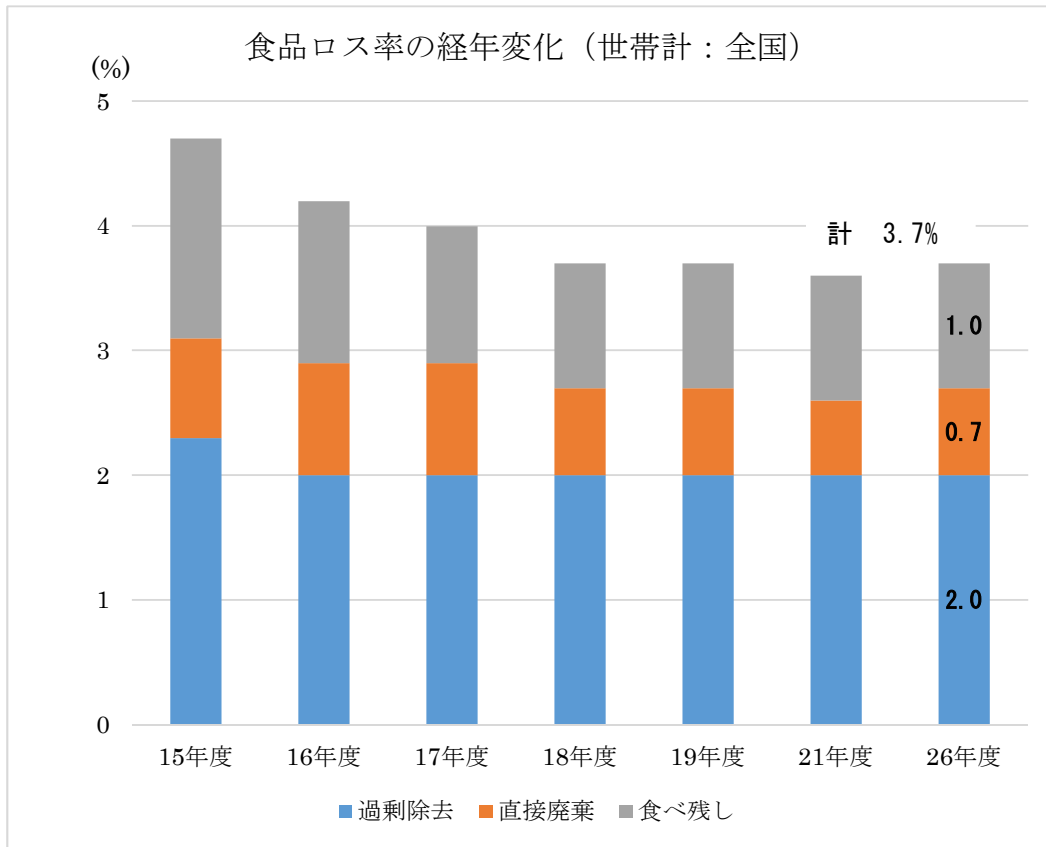
県では、平成26年度に県内の調理関連学科のある高等学校や調理系の専門学校に在籍している生徒さんから、環境に配慮した「エコ料理レシピ」を募集したコンテストを開催し、「エコ料理レシピ集」を作成しました。野菜や果物を皮ごと使う料理や、野菜のヘタや皮、切れ端など、普段捨てている部分で作る野菜だし「ベジブロス」を使った料理が紹介されています。ぜひ参考にしてください。

青森県エコ料理レシピ集

<http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/2014aomoriecorecipe.html>

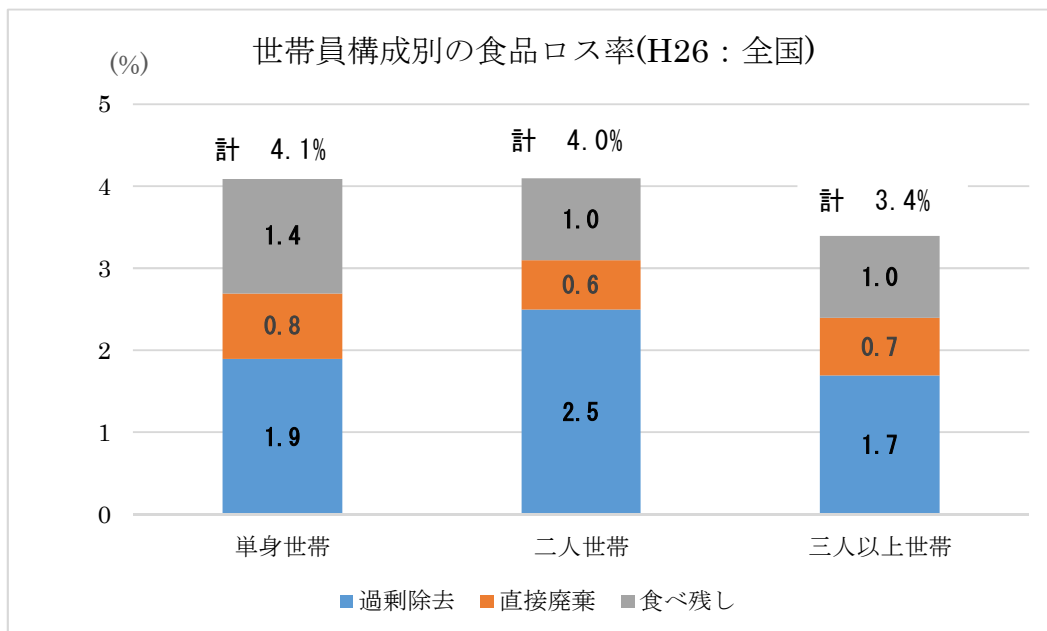
食べ物に感謝し、食品ロスの削減を心がけ本県のごみ減量にご協力をお願いします。





農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査」

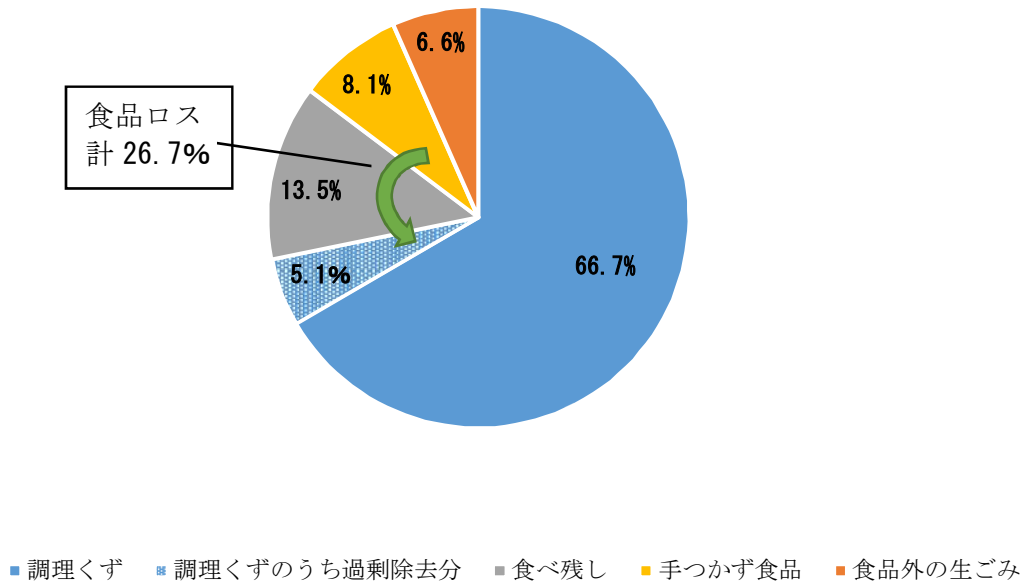
※ 統計数値については、表示単位未満を四捨五入しているため、合計値と内訳の計が一致しない場合がある



農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査」

※ 統計数値については、表示単位未満を四捨五入しているため、合計値と内訳の計が一致しない場合がある

生ごみの組成割合（生ごみ重量に占める割合%：県内）



県環境政策課「青森県内主要自治体生ごみ組成調査」(H25)

#### 食育コラム:「食育月間」と「食育の日」

食育月間は、食育基本法が成立した平成17年6月にちなんで6月と定められました。本県ではこの「6月」に加え、県産の農林水産物が豊富に食卓に上る「11月」も食育月間としています。

また、食育の日は、数字の語呂合わせなどから毎月19日と定められており、この食育月間や食育の日には、関係団体や行政機関等が参加して食育をテーマとした行事を行うなど全国的な食育推進運動が展開され、食育の一層の定着を図っています。

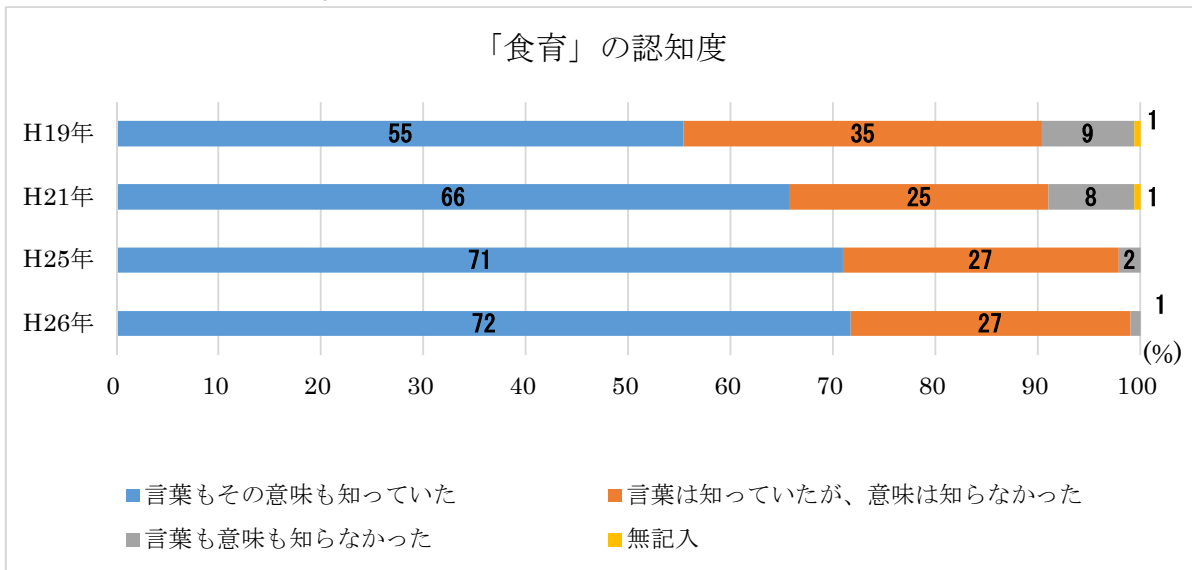
県内でも、すべての市町村で食育月間や食育の日に合わせて、料理教室や普及啓発イベントを開催したり、学校給食で地元産品を数多く取り入れた「ふるさと産品給食の日」を実施し、広報誌や給食だより、校内放送で紹介するなど、さまざまな啓発活動が行われています。

皆さんのご家庭でも、地元の旬の食材を使った料理をつくったり、いつもよりゆっくりと会話を楽しみながら味わって食べるなど、できることから取り組んでみませんか。

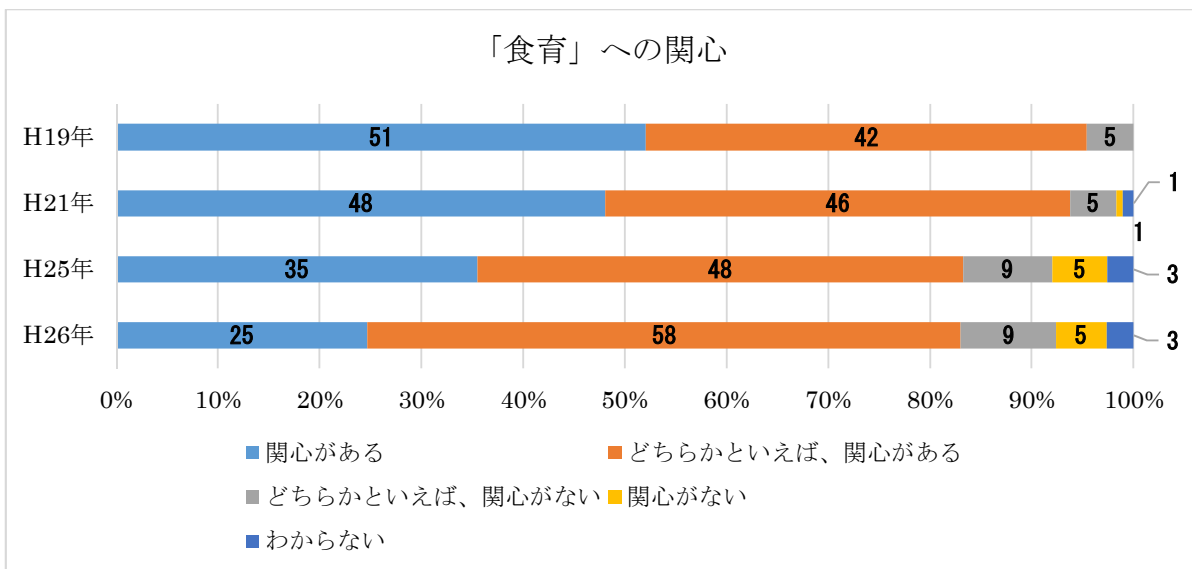


### 3 「食育」に対する県民の意識

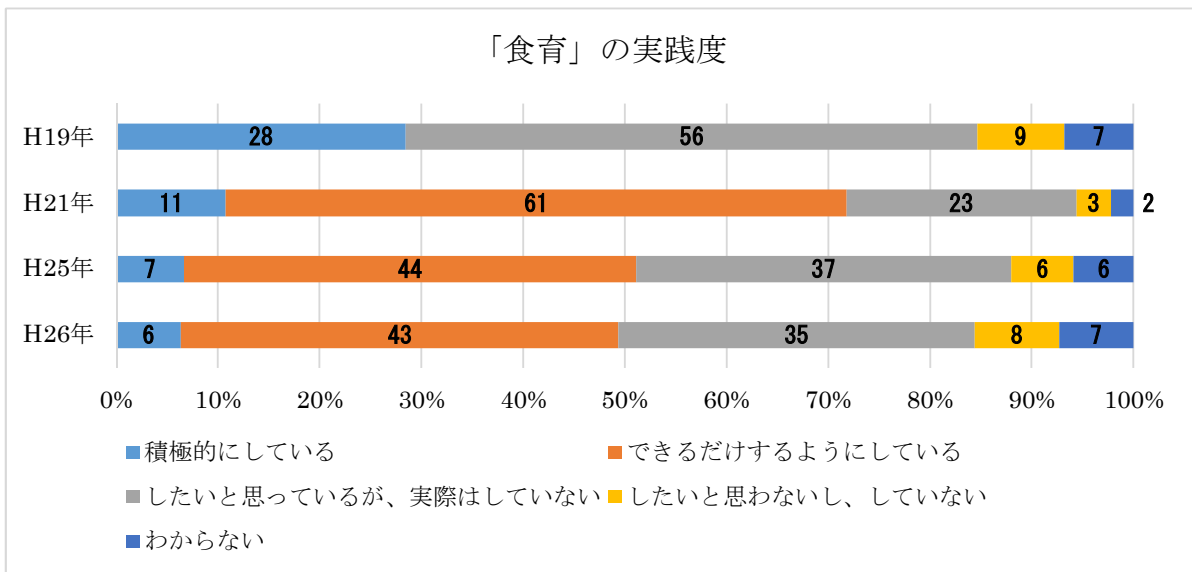
- (1) 「食育」の認知度については、「言葉もその意味も知っていた」とする割合が、平成21年度の県政モニターアンケートよりも増加しており、着実に浸透しています。
- (2) しかし、「食育」への関心については、「関心がある」、「どちらかといえば、関心がある」とした県民の割合は平成26年度で約83%、「食育」の実践度については、「積極的にしている」、「できるだけするようにしている」と答えた人を合わせて約50%と、平成21年調査時より減少しています。
- (3) 「食育」をしていない理由については、経済的理由や仕事を挙げた人が多くなっています。



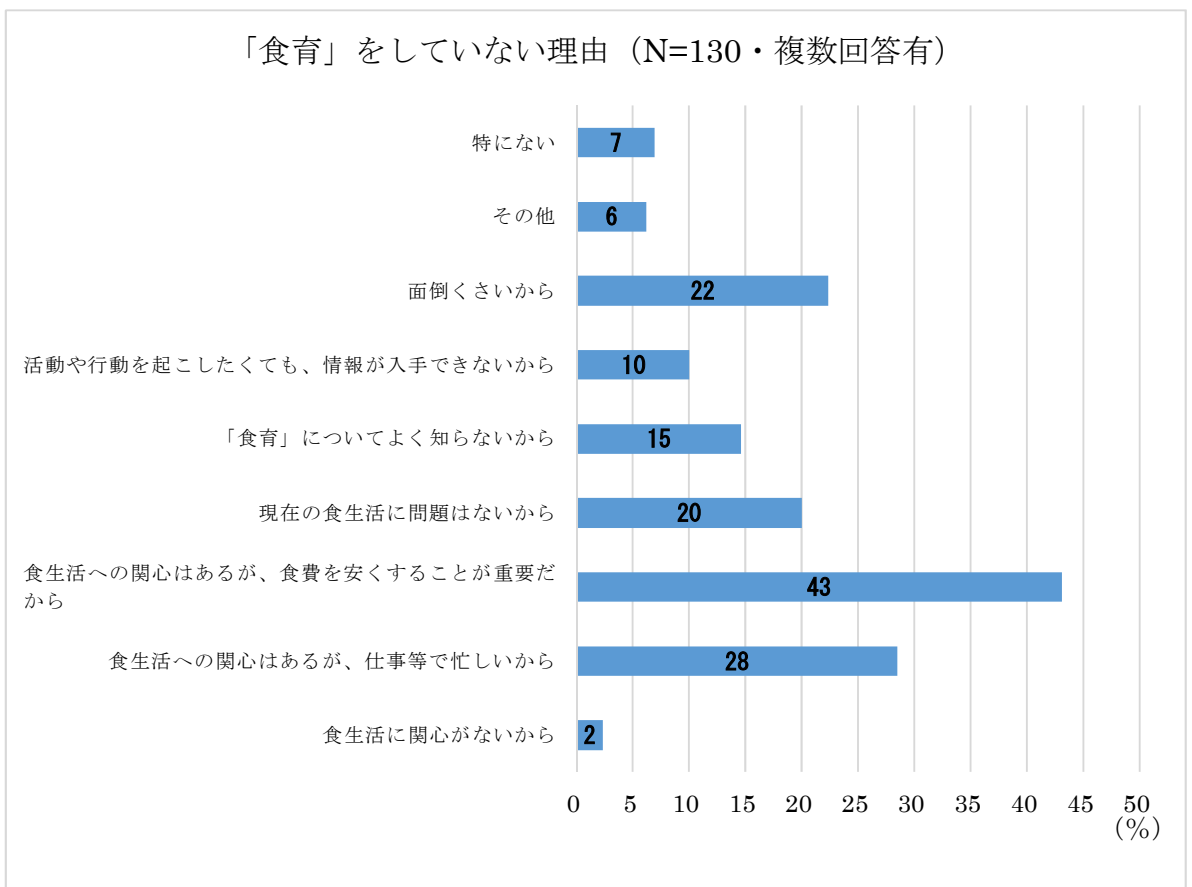
県食の安全・安心推進課「県政モニターアンケート」(H19:177人、H21:188人)、「青森県ウェブアンケート」(H25:423人、H26:300人)



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」(H25:423人、H26:300人)



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」(H25:423人、H26:300人)



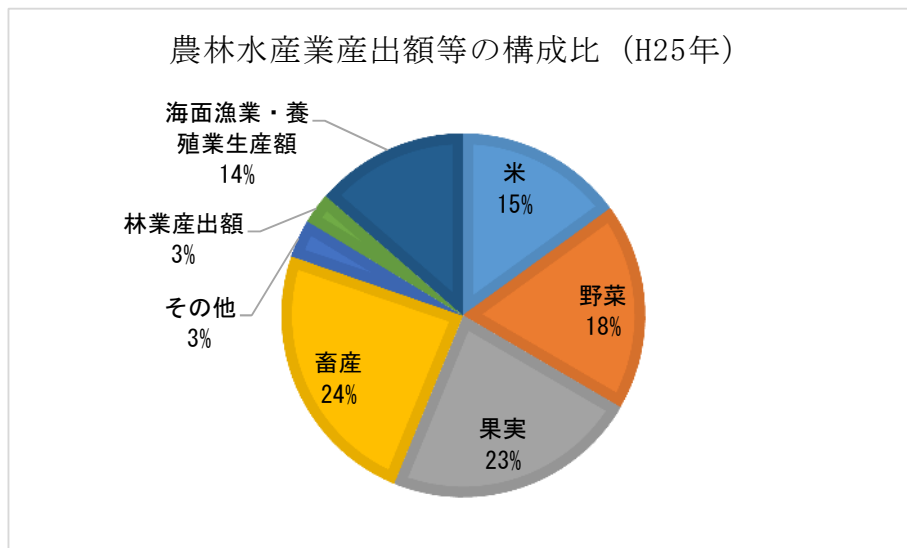
県食の安全・安心推進課「青森県ウェブアンケート」(H26:300人中「食育」をしていない人)

#### 4 青森ならではの食の力

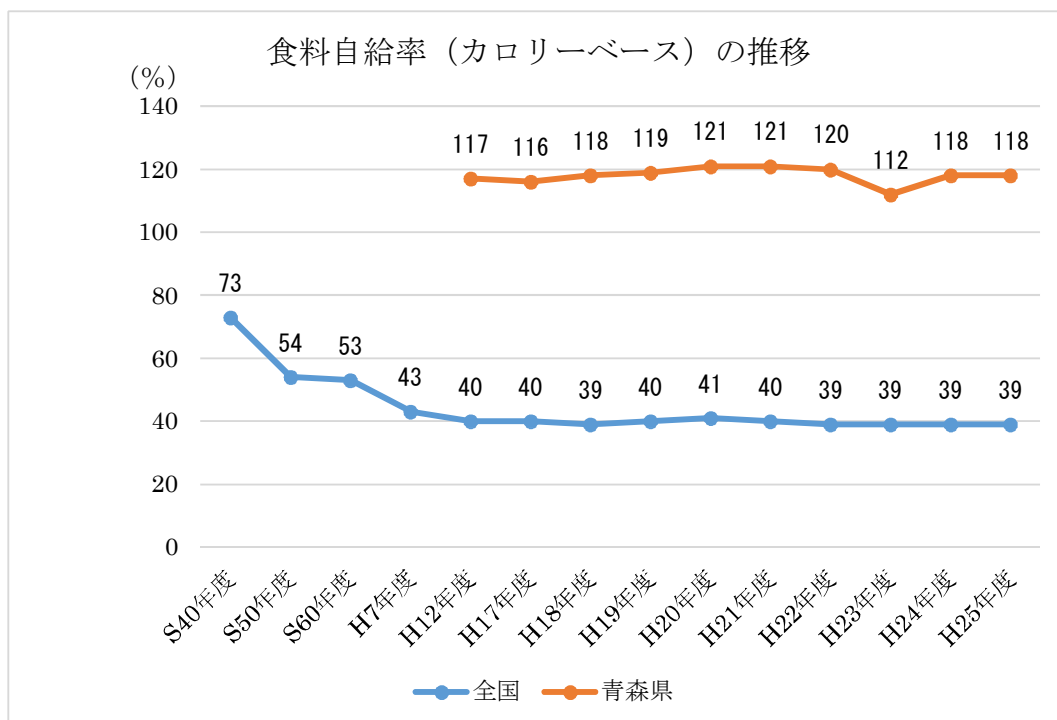
##### (1) 豊富な農林水産資源

ア 青森県の海面漁業・養殖業生産額を含めた農林水産業による産出額（H25）は、特定の品目に偏らず、米、野菜、果実、畜産物、水産物が万遍なく生産されています。

イ 食料自給率はカロリーベースで118%（平成25年度概算値）と、全国（39%（同））に比べ極めて高くなっています。



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」（H25）



農林水産省「食料需給表」（青森県の食料自給率は「食料需給表」、「作物統計」、「生産農業所得統計」などを基に農林水産省で試算）

● 東北地域の食料自給率 (H25)

(%)

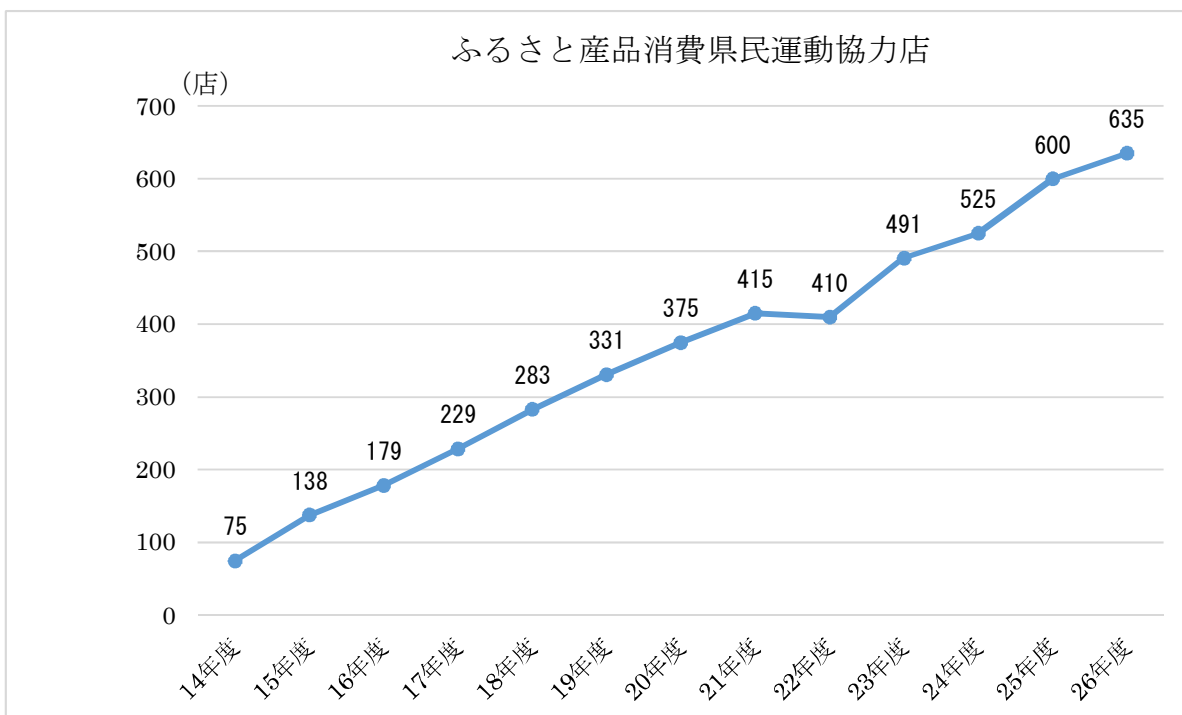
	食料自給率	品目別自給率											
		米	米を除いた自給率	小麦	大豆	野菜	果実	牛肉	豚肉	鶏肉	鶏卵	牛乳・乳製品	魚介類
青森県	118	326	56	4	48	256	562	23	25	45	42	24	263
岩手県	105	334	37	10	45	92	64	40	31	122	35	80	186
宮城県	73	246	22	3	89	34	5	19	8	7	20	25	175
秋田県	181	725	19	1	116	80	48	10	22	2	20	14	16
山形県	136	524	21	0	73	112	152	19	12	4	6	29	13
福島県	76	283	14	0	18	80	66	15	6	3	17	19	39
東北	105	368	27	3	63	100	132	21	16	27	23	31	122
全国	38	97	21	12	23	76	34	11	6	8	12	27	64

H25 東北地域の食料自給率表（東北農政局が食料需給表、作物統計、生産農業所得統計などを基に試算）

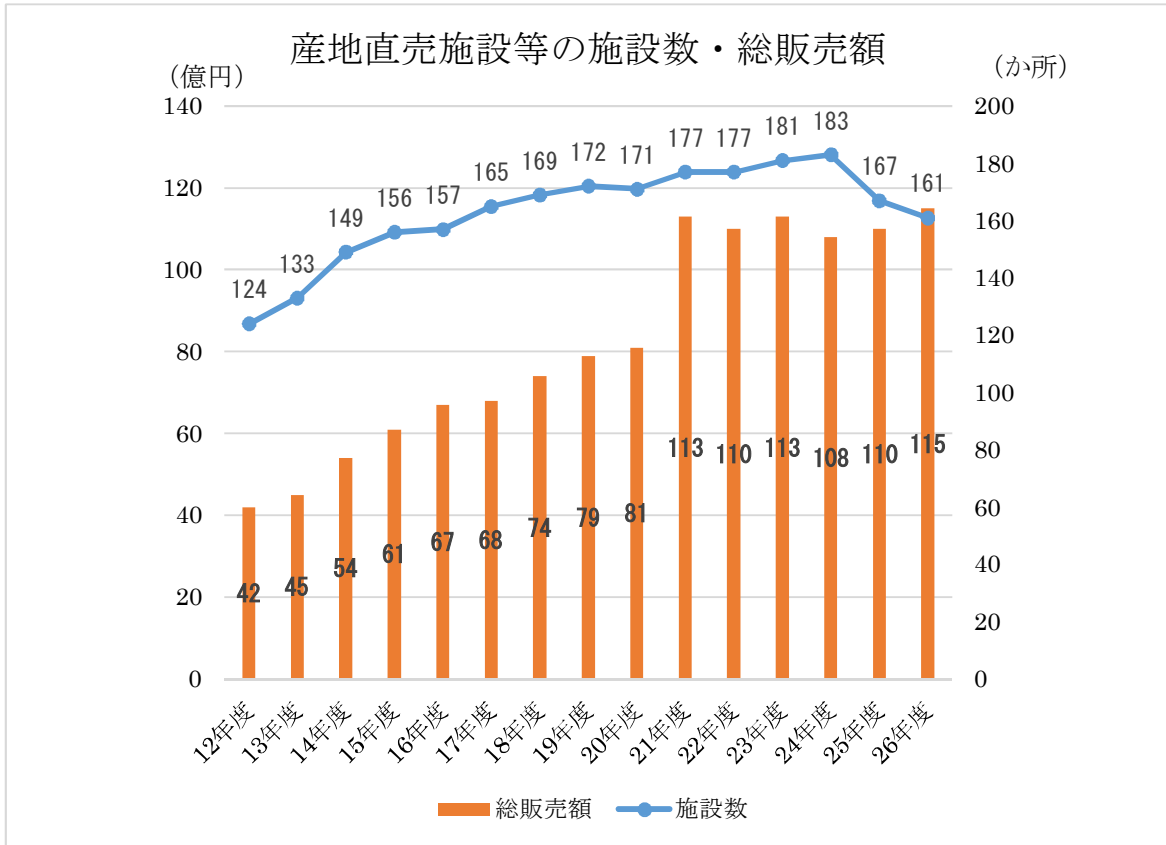
(2) 地産地消への取組

ア 「ふるさと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。

イ 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高く推移しています。



県総合販売戦略課調べ



県総合販売戦略課調べ

● 学校給食県産食材利用率（重量ベース） (%)

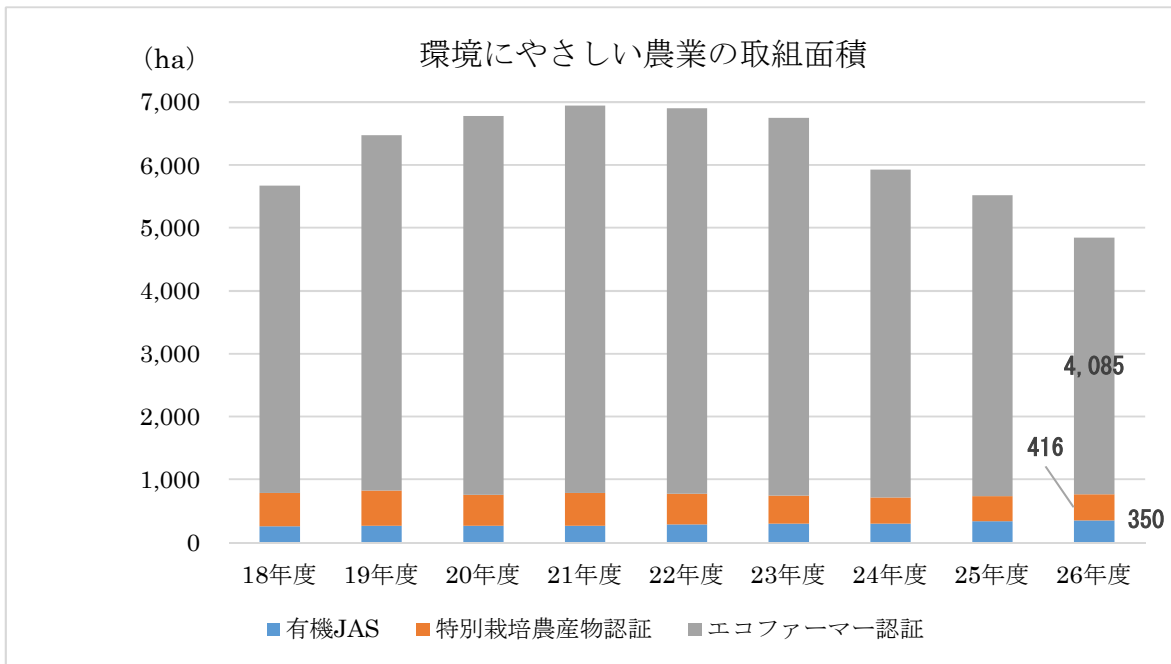
20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度
62.1	62.1	61.6	64.5	65	64.3	65.9

県総合販売戦略課調べ

(3) 環境に配慮した農業への取組

ア 土づくり、化学肥料・化学合成農薬の低減を一体的に実践する「エコファーマー」の取組面積は平成21年度をピークに減少傾向にあります。

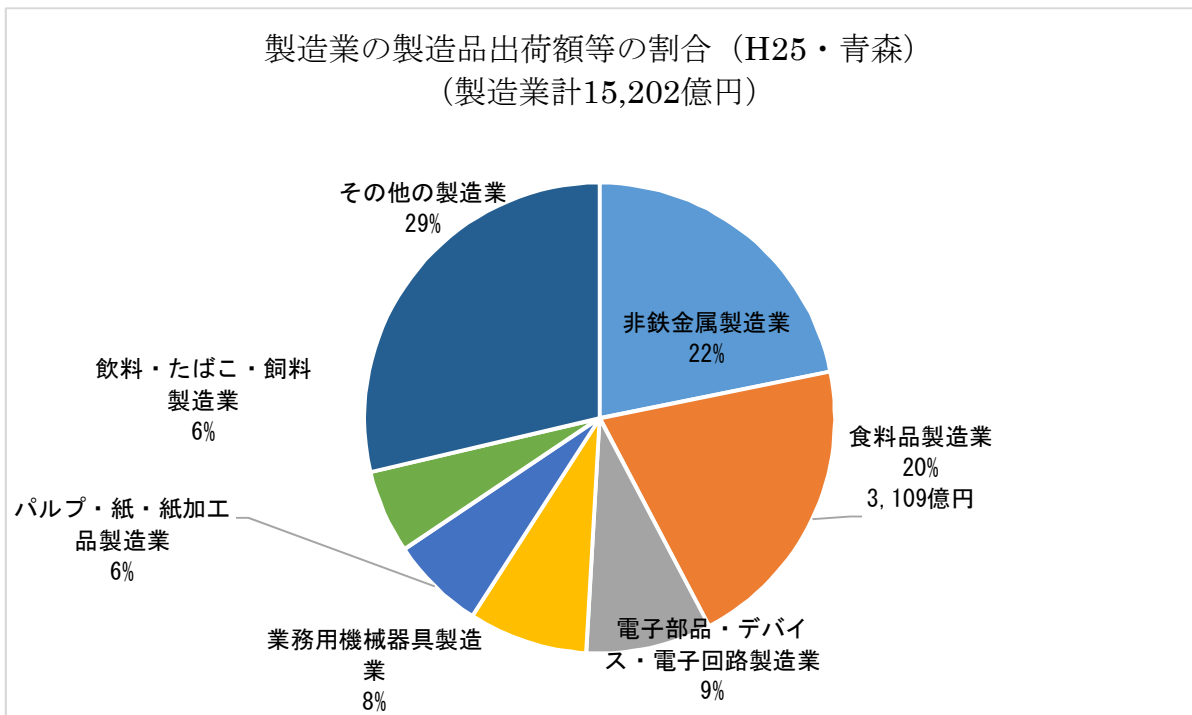
イ 化学肥料と化学合成農薬を使わない、又は、地域の生産方法の5割以下に減らして生産されている「特別栽培農産物」及び有機JAS認証を受けた「有機農産物」の栽培面積は、合わせて700ha前後で推移しています。



県食の安全・安心推進課調べ

(4) 食料品製造業

ア 本県の「食料品製造業等」については、平成25年の製造品出荷額等が3,109億円で製造業の中でも高いシェアを占める産業のひとつとなっています。



経済産業省「H25 工業統計調査」

(5) 恵まれた生産基盤と元気のある人財

ア 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恵まれた「水資源」に恵まれています。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。

イ 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「土づくりファーマー」数は、販売農家数の約9割にあたる35,000人前後で推移しています。

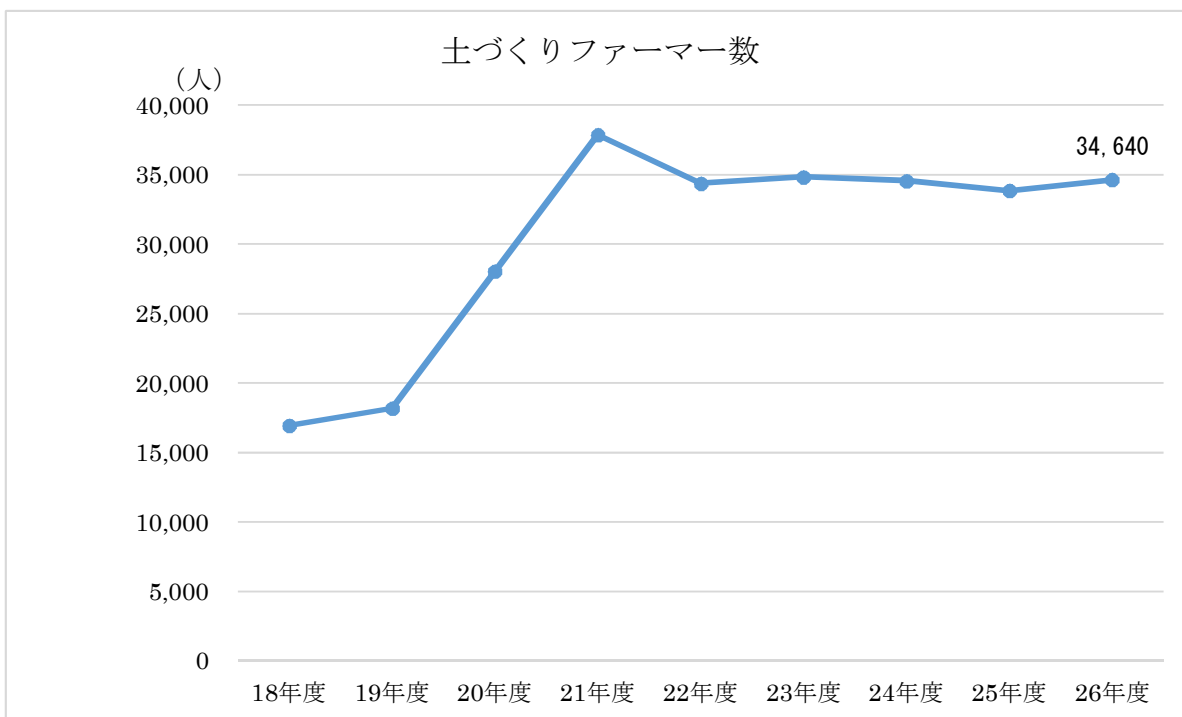
ウ 農業就業人口の平均年齢は63.6歳で、高齢化は進んでいるものの、全国では北海道に次いで2番目に若く、東北では唯一65歳を下回っているほか、これまでの取組で「若手農業トップランナー」など意欲的な人財が育成されています。

● 耕地面積

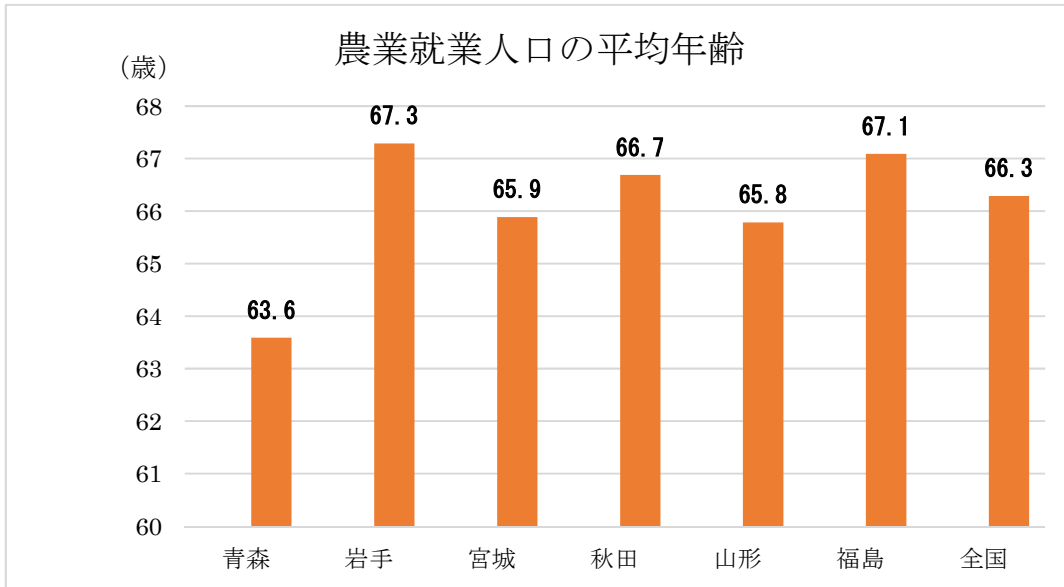
(ha)

順位	都道府県名	計	田	畑
1	北海道	1,148,000	223,400	924,700
2	新潟県	172,500	152,900	19,600
3	茨城県	172,300	99,400	72,900
4	青森県	154,800	82,300	72,500
5	岩手県	151,500	94,700	56,800

農林水産省「H26年作物統計」



県食の安全・安心推進課調べ

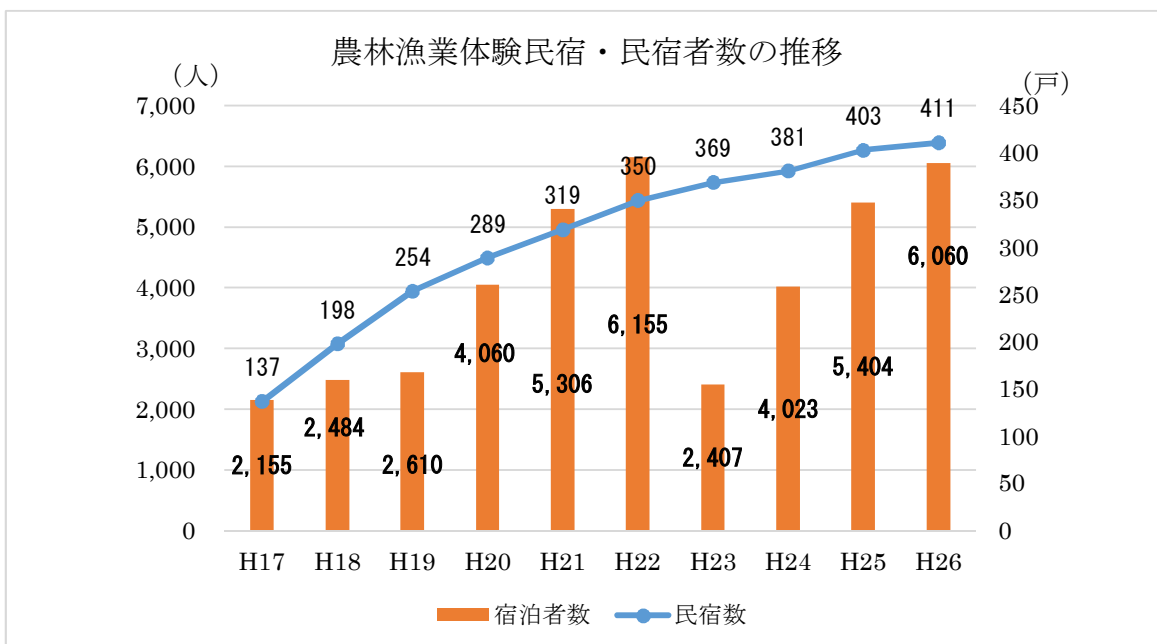


農林水産省：H27年農林業センサス（概数値）

(6) グリーン・ツーリズム等による農林漁業体験

ア グリーン・ツーリズムの受入先であり、農山漁村における食育の拠点となることが期待される農林漁家民宿の数は、年々増加しています。また、農林漁家民宿に宿泊し農業体験を行った数は、平成26年度に6,060人で、平成23年度の東日本大震災の影響による減少から回復傾向にあります。

イ 農林漁業団体などによる体験学習の受入れにより、修学旅行をはじめとする教育旅行などで、主に子どもが参加する農林漁業体験活動が行われています。



県構造政策課調べ



(7) 地域の食文化

ア 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、さまざまな地域特有の料理が生まれ、受け継がれています。

イ 県では、地元の人に愛されている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。



青森県の地域ごとの食文化 県総合販売戦略課 HP「青森のうまいものたち」より

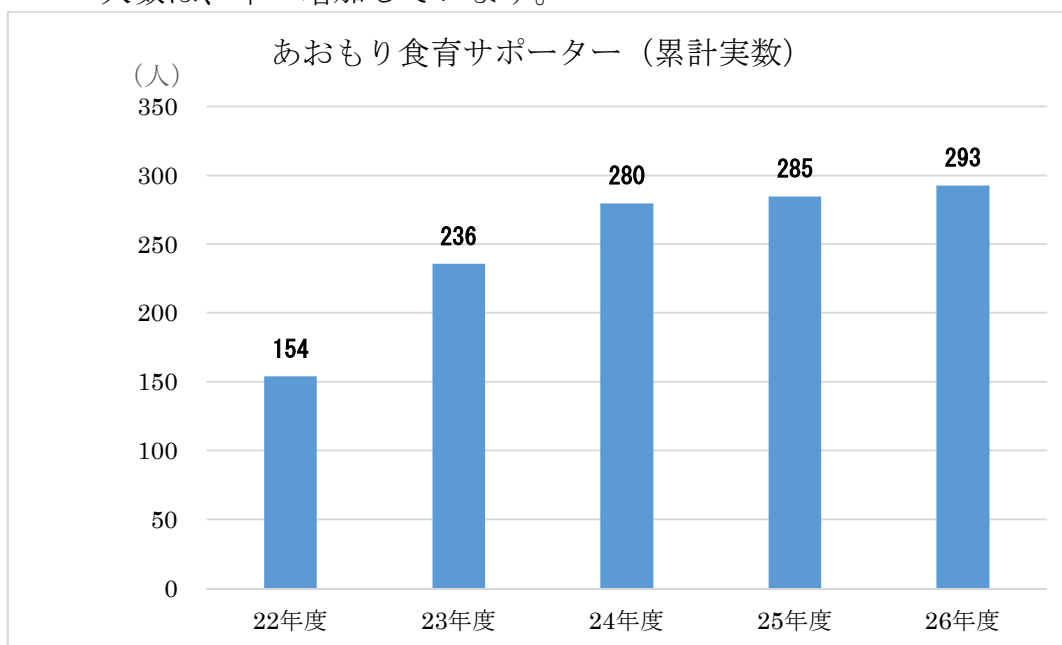
● あおもりの食のエリア登録料理

食のエリア	登録料理
青い森食のエリア	古川市場「のつけ丼」、青森生姜味噌おでん、味噌カレー牛乳ラーメン、じゃっぱ汁、ホタテ貝焼き味噌
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
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、はちのへ殿様御膳
奥津軽食のエリア	激うまかなぎカレー、十三しじみラーメン、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
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、十和田湖産ひめます料理、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
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

県総合販売戦略課

(8) あおもり食育サポーター

ア 地域の保育所や学校などにおいて、食に関する講話・寸劇、郷土料理などの調理実習や農林漁業体験の指導を行う「あおもり食育サポーター」の人数は、年々増加しています。



県食の安全・安心推進課調べ

食育コラム：青森県の代表的な郷土料理

青森県は、地域によって気候や自然、歴史を背景とした文化が異なることなどから、米作地帯の津軽地方は米を主体とした料理、畑作地帯の南部地方は雑穀・粉食（小麦・そば）を主体とした料理、下北地方は雑穀・粉食・いもを主体とした料理など地域ならではのものが育まれてきました。

代表的な郷土料理として、津軽地方では「しとぎもち」、「けの汁」、南部地方では「ひつつみ」、「せんべい汁」、下北地方では「けいらん」、「べごもち」がよく知られています。

また、最近では、郷土料理を学校給食のメニューとして、「けの汁カレー」や「けの汁ラーメン」などの新たなメニューや各地域で地元食材などを生かしたご当地グルメが新しく登場するなど、地域の特徴的な料理を食べられる機会も増えてきています。



(9) 食を通じた健康づくりの新たな動き

ア 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。

イ 食と健康に関する専門研修を修了した事業者等を「あおもり食命人」として登録し、「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を活用した健康に配慮した料理を提供しています。

ウ 県民の食塩摂取量が全国平均に比較して多いことから、「だし」のうま味を生かした減塩を進めるため、「だし」の活用を普及啓発するとともに、県産農林水産物を利用した「だし」商品を開発し、「できるだし」の名称で販売しています。

● 「あおもり食育検定」認定者数

実施年度	H23	H24	H26	H27
認定者数(人)	383	217	227	246

H25は未実施

● 「あおもり食命人」登録者数

業 態	登録者数 (人)	料理提供 店舗数(店)
外 食	103	84
中 食	35	87
施設給食(病院・保育園)	39	30
合 計	177	201

食の安全・安心推進課調べ (H28. 1月末現在)



開発した「だし」商品

食育コラム:うま味の力

「うま味」は、味覚の基本となる甘味・塩味・酸味・苦味に連なる「5味」のひとつです。日本のだしの文化がうま味の発見につながったと言われており、英語にはうま味に対応する単語がないため、国際的にも「umami」と記載されています。

うま味物質はほとんどの天然食品に含まれており、代表的なグルタミン酸は昆布やトマト、イノシン酸は煮干しやかつお節、グアニル酸は干しいたけなどに多く含まれています。昆布にかつお節やしいたけを合わせてだしをとると単独の時よりも強いうま味が感じられますが、これは、うま味に相乗効果があるためです。また、料理にうま味を加えると、素材の風味やまろやかさ、濃厚感が増すほか、食塩の量を減らしても味をしっかりと感ずることができるため、減塩にも効果があります。

## 5 第2次計画の成果

第2次計画では、成果を客観的に把握するために、毎年度進ちょく状況を把握する指標（短期指標）6つ、5～10年程度の長い期間で状況を把握する指標（長期指標）5つ、食とは関係があるが食以外の要因も多いことから参考的に捉える指標（参考指標）を2つ設定しました。


### 基本方向① 子どもからお年寄りまで、ライフステージに応じた食育の推進

- 20～39歳の脂肪エネルギー比率及び成人男性の肥満率が2次計画策定時より悪化しています。
- 一方、さまざまな施策により、全体的に健康的な食生活を送ろうとする意識や実践力が高められてきており、食育に関するほとんどの指標は改善傾向にあります。


#### ■短期指標

★現状の緑色の網掛けは目標値を達成できた指標

★矢印は数値の動向を示し、緑色で改善、赤色で悪化傾向



指 標	目標値 (H27)	策定時	現 状	備 考	改善状 況
食事バランスガイド等を参考に食生活を送る県民の割合	80%以上	75.6% (H22)	83.2% (H26)	食育イベント等でのアンケート結果	

※ 県農林水産部が調査（各種イベント等でのアンケート）

あおり食育サポーターによる年間活動回数	100回	32回 (H22.11～ H23.2)	173回 (H27)	活動回数は延べ回数(リピーターを含む)	
---------------------	------	---------------------------	---------------	---------------------	---


※ 県農林水産部が調査

#### ■長期指標


朝食の欠食率(長) 7～14歳	0%	3% (H17)	4.4% (H22)	毎日食べる 88.4% 88.5% 時々欠かす 10.3% 10.4% まったく食べない 1.3% 1.1% (H22) (H26)	
成人	5%	11.4% (H17)	10.4% (H22)		

※ 県健康福祉部が調査（青森県県民健康・栄養調査）


備考内の数字は、県教育庁が調査したライフスタイル調査結果からの抜粋（小・中学生の朝食摂取の状況）

指 標	目標値 (H27)	策定時	現 状	備 考	改善状 況
野菜の摂取量(長)	350g	280g (H17)	265g (H22)	男性 296g 女性 292g (H24)	


※ 県健康福祉部が調査（青森県県民健康・栄養調査）  
備考内の数字は、策定時と異なる調査(平成24年度国民健康・栄養調査結果(厚生労働省))

脂肪エネルギー比率 20～39 歳	25%以下	25.8% (H17)	27.8% (H22)		
----------------------	-------	----------------	----------------	--	---

※ 脂肪エネルギー比率：摂取した総エネルギーに対する脂質由来のエネルギーの割合  
県健康福祉部が調査（青森県県民健康・栄養調査）





間食として甘味食品を 頻回摂取する幼児の割 合(1歳6か月児)	20%以下	25.8% (H17)	20.4% (H26)		
---------------------------------------	-------	----------------	----------------	--	---

※ 頻回摂取：1日3回以上の飲食  
県健康福祉部が調査（青森県幼児間食摂取状況調査）


食に関する指導計画を 策定している学校の割合	100%	74% (H21)	96.6% (H26)		
---------------------------	------	--------------	----------------	--	---

※ 県教育庁が調査

#### ■参考指標

肥満者の割合 児童生徒 男	7%	14.9% (H18)	13.2% (H22)	10 歳 13.84% 13 歳 13.10% 16 歳 12.71%	
児童生徒 女		13.1% (H18)	11.4% (H22)	10 歳 12.66% 13 歳 13.72% 16 歳 8.56%	
成人 男	25%以下	33.7% (H17)	36.9% (H22)		
成人 女	20%以下	27.1% (H17)	24.5% (H22)		

※ 県健康福祉部が調査（青森県県民健康・栄養調査）  
備考内の数値は、策定時と異なる調査（平成26年度青森県学校保健調査）

虫歯のない3歳児の割 合	70%以上	62.5% (H21)	71.0% (H26)		
-----------------	-------	----------------	----------------	--	---



※ 市町村が調査（3歳児歯科健康診査）

## 基本方向② 食を担う「人財」「地域」「産業」と連携した食育の推進

- 本県の豊かな農林水産業やその生産物を活用した食育の取組が進められているなど、本県の豊かな農林水産物に親しむ環境が整ってきています。

### ■短期指標

★矢印は数値の動向を示し、  
緑色で改善、赤色で悪化傾向

指 標	目標値 (H27)	策定時	現 状	備 考	改善状 況
教育ファーム推進計画 の策定率	100%	60% (H23.2)	87.5% (H26)		
学校給食における地場 産物の使用割合(使用 量)	65%以上	62.1% (H20)	65.9% (H26)		

※ 県農林水産部が調査



## 基本方向③ 県民とともに進める食育県民運動の充実

- 県内のさまざまな関係者、団体がそれぞれの立場から自主的に食育活動に取り組んでいるほか、食育推進会議でその取組内容を共有しています。市町村での食育活動も活発に行われており、市町村食育計画の策定率も増加しています。

### ■短期指標

★現状の緑色の網掛けは目  
標値を達成できた指標

★矢印は数値の動向を示し、  
緑色で改善、赤色で悪化傾向

指 標	目標値 (H27)	策定時	現 状	備 考	改善状 況
食育月間において食育 活動を実施した市町村 の割合	100%	87.5% (H22)	100% (H26)		
市町村食育計画の策定 率	100%	75% (H23.3)	97.5% (H26)		

※ 県農林水産部が調査

## 6 今後の展開に向けた課題

- (1) 家庭は、食育において重要かつ基本的な役割を担っていることから、家庭での食育推進の充実を図る必要があります。
- (2) 家族形態の変化や生活様式の多様化などにより、家庭の力だけでは食育を進めていくことが難しくなっているほか、年代や性別等によって、食育に求められる内容や食生活改善に向けて行動を起こす手かがりが異なることから、家庭における食育とともに、家庭や学校などから離れた世代や地域において食育の場に参加しにくい世代などを対象として、効果的な手法で食育を推進していくことが求められます。
- (3) 食育に関心のない層が増加傾向にあるなか、県民一人ひとりが食について考え、「食」をはじめとした健康的な生活習慣づくりを進めていくためには、県民が食育に参加しやすい環境をつくっていくことが求められます。
- (4) 本県の平均寿命は、男女とも全国最下位の状況が続いています。また、児童生徒の肥満傾向が全年齢で全国平均を上回り、県民の死亡率や成人男性の肥満者の割合も全国に比較して高くなっています。このような中で、生活習慣病の予防・改善、ひいては健康寿命の延伸などの健康課題を解決するためには、県民一人ひとりが「食と健康」に関する知識を備え、理解を深めることが必要です。
- (5) 食育に対する県民の関心や理解を高め、県民一人ひとりによる実践へとつなげていくためには、今後一層、幅広い分野の関係者や団体、行政等が連携・協力し、継続して全県あげての「いただきます！あおもり食育県民運動」を展開することが必要です。

### 食育コラム:お酒を上手に楽しもう!

昔から「百薬の長」と言われるお酒。適度なアルコールは心身をリラックスさせてくれますが、飲み過ぎは生活習慣病のリスクを高めるなど「万病のもと」となるとされています。

平成 22 年国民健康・栄養調査、平成 22 年度青森県県民・健康栄養調査によると、青森県の飲酒習慣者(週3日以上1日1合以上飲酒する者)の割合は、男性が 40.4%、女性が 6.9%と全国(男性 35.4%、女性 6.9%)と比較して男性が高い状況にあり、男性は全ての年代で、女性は 30~50 歳代で全国より高くなっています。

飲み過ぎの傾向が見られる青森県人。適量を知って休肝日を設けることや空きっ腹の一杯を避けることに心がけましょう。また、一緒に食べるおつまみにはビタミンやミネラルが豊富な野菜も上手に選び、楽しく飲みたいものです。



## 第4章

# 青森県の食育推進方向

### 1 目標

健康で活力に満ちた「暮らし」の実現

### 2 食育推進の視点

- (1) 家族とともに食事をする事（共食）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。保護者による家庭での実践とともに、社会全体で家庭における食育を支援します。
- (2) 食育を進めるにあたって、生涯をとおして健全な食生活を実践していくための基礎をつくる世代である「子ども」に加え、これから親となり食育を次世代につなげていく役割を担っているものの、家庭や学校から離れ、生活が不規則になりがちな「20～30歳代の若い世代」、生活習慣病の発症率が高く、日頃の生活習慣の見直しが求められる「40～50歳代の働き盛り世代」、高齢単身者世帯が増加するなど、身体機能や生活機能の維持が重要となる「高齢者」を重要ターゲットとします。
- (3) そのため、食育に取り組む現場として、従来の「家庭」や「保育所・学校等」等に加え、「企業」、「飲食店」や「量販店等」を取り上げ、「職域」や「地域」における取組についても強化します。
- (4) 健全な食生活の実践を通じて心も体も豊かなくらしを実現するためには、「食」についての理解を深めるとともに、健康等に関する知識をしっかりと習得することが必要となることから、自然と向き合っている生産の現場に立つ「農林漁業者」や「栄養・保健・医療等の専門家」との連携を強化します。
- (5) 青森県は、四季折々の自然が生み出す豊富な旬の食材や各地域で育まれた魅力あふれる食文化等に恵まれています。また、県民の健康づくりに向けて、野菜の摂取量向上を目指す取組や「だし」のうま味を活用して減塩を目指す「だし活」の推進、外食や中食においても健康的な食事ができる環境づくりを進める「あおもり食命人」の育成等を果敢に展開し、成果につなげているところであり、こうした青森ならではの食の力をフルに生かして取り組みます。

### 3 基本方向

目標を実現するため、2つの基本方向を設定します。

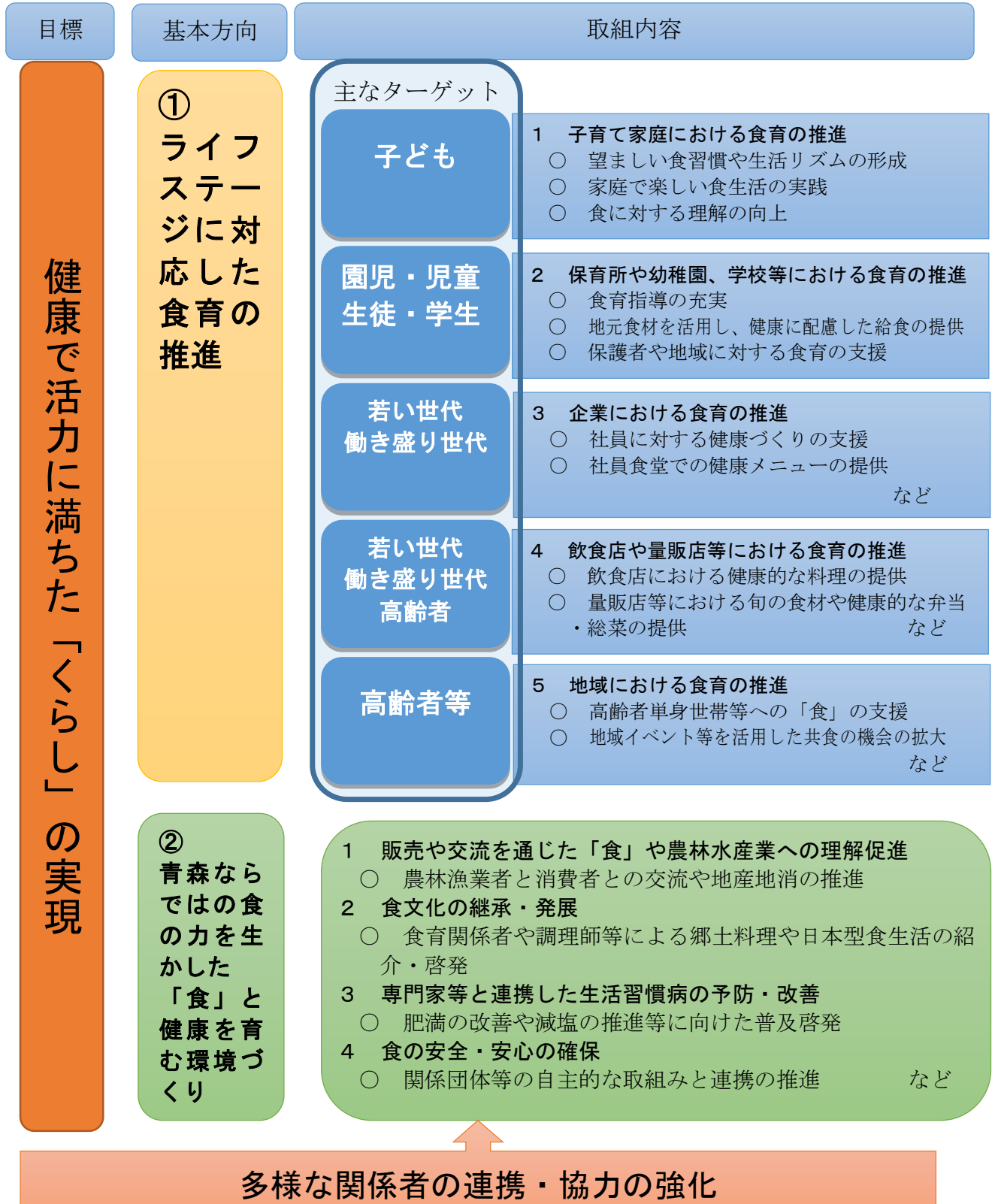
#### (1) ライフステージに対応した食育の推進

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（食育を行う対象）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のライフステージに応じたきめ細かな食育を進めます。



(2) 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

農林水産業が盛んな本県の特徴を最大限に生かし、「食」や農林水産業に関する理解を深める取組、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の取組、食の安全・安心の確保等を推進します。



## 基本方向①

## ライフステージに対応した食育の推進

### 1 子育て家庭における食育の推進 ～子どもに対する食育～

#### (1) 基本的な考え方

望ましい食習慣を身に付け、生涯をとおし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

しかし、ライフスタイルの変化等により、家庭の力だけでは食育の実践が難しくなっています。そこで、保育所や幼稚園、学校等からの情報や身近な地域のイベントを活用するなど、外部の力を借りながら、継続して取り組む必要があります。

#### (2) 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とおして、妊娠期のうちから子どもへの食育へ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た、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の必要性についての理解と日々の取組に努めます。
- (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子どもの健康問題について、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摂取量の増加、油脂分の適量化、よく噛む習慣づくり等に取り組みます。
- (カ) 子どもの時期から、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。
- (キ) 食生活を支える歯の健康を維持するため、子どもの頃から食べたら磨くという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感じられる食育に取り組みます。また、家族との

食事をとおして、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あいさつ、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つけます。

- (イ) 食事の支度や弁当づくりは、家族が協力したり子どもを参加させて行い、料理する力を育むことをとおして食への関心を高め、食を選ぶ力や家族の健康を思いやる心を育てます。
- (ウ) 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。
- (エ) 食品の消費期限や賞味期限を確認のうえ購入・利用するとともに、正しい保存や取扱方法について理解するよう努めます。
- (オ) 「もったいない・あおもり県民運動」の趣旨を理解し、食材の使い切りや料理の食べ切りにより食品ロスをなくすとともに、生ごみを少なくする調理方法を実践し、水切りを徹底します。
- (カ) 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などの研修会など、食に関する理解を深める機会の活用に努めます。

## ウ 食に対する理解の向上

- (ア) 産地直売施設や量販店内の生産者コーナーなどを利用し、新鮮な旬の地場産物の購入に努めます。
- (イ) 日々の食生活に地元産品を積極的に取り入れるとともに、郷土料理などについて学び、地域の食文化への理解を深めます。
- (ウ) 気軽に農業体験のできる市民農園や観光農園、農山漁村体験のできるイベントや農林漁家民宿の利用などをおして、子どもの食に対する理解につなげます。

### 食育コラム：よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることで、食べ物の消化吸収を助けたり、食べものの本来の味や風味を感じることができます。また「噛む」ことが脳の働きを活発にするとされています。

また、よく噛むむことによって、あごや歯ぐきが鍛えられ丈夫になりますし、食事が少なくても満足感が得られ肥満予防につながるといわれています。小さな頃からしっかり噛んで、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。

歯と口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上でも重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく関わっています。生涯を通じて食生活を楽しむためにも、しっかり噛む習慣づくりとともに、丁寧な歯みがきや定期的な受診などに心がけ歯と口の健康を保ちましょう。

青森県歯科医師会のホームページには、歯と口の健康に関するコラムがたくさん掲載されています。ぜひご覧ください。

青森県歯科医師会ホームページアドレス <http://www.aomori-da.org/>

## 2 保育所や幼稚園、学校等における食育の推進

### ～園児・児童・生徒・学生に対する食育～

#### (1) 基本的な考え方

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

このため、それぞれの指導計画に基づき食育に取り組むとともに、保護者や地域等と連携・協力しながら、子どもや家庭が「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。

そのほか、地元の農林水産物を使用した「給食」を生きた教材として活用したり、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、食べ物への感謝の気持ちを育むことも重要です。

#### (2) 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」を作成するほか、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、栄養士や栄養教諭とともに、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、園児に対する肥満予防保育プログラムの実施、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や歯と口の健康づくりに努めます。

- (キ) さまざまな食べ物に興味と関心を持って楽しく食べる気持ちを育てるため、地域の農林漁業者や関係団体と連携し、農林漁業体験等の取組を進めます。
- (ク) 農林漁業体験等をとおして、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。
- (ケ) 保育所や幼稚園、学校等における食育活動について、地域内外で相互に情報提供し食育のさらなる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、給食に地元の農林水産物や新鮮な旬の食材を活用した郷土料理や行事食等を取り入れます。また、日本型食生活の基本である米飯を取り入れた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」等をとおして、子どもに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）に基づい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、食育啓発に関係する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や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践等をとおして、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等をとおして、食に関する知識や情報の提供に努めます
- (イ) 園児、児童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つくよう支援します。
- (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役割も担っていることから、地域における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、食についての

知識や技術、生産のノウハウ等を地域に提供したり、小・中学校と連携した取組を進めます。

### 3 企業における食育の推進 ～若い世代・働き盛り世代に対する食育～

#### (1) 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20～30歳代の若い世代や、生活習慣病の発症率が高くなる40～50歳代の働き盛り世代においては、個人のみで食の力を育むことは難しくなっています。

このため、これら世代の働く場である企業においても食育に取り組むことが必要です。

#### (2) 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、20～30歳代の若い世代や40～50歳代の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 社員に対し、「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、メニューや資料づくりにあたっては、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グ等の受診を積極的に働きかけます。

カ 特に働き盛りの世代に対しては、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。

キ 社員の健康管理のための福利厚生の実施に努めます。

#### 食育コラム：体脂肪を1kg燃焼するためには？

体脂肪1kgのエネルギー量は、おおよそ7,000kcalに相当します。これをいっぺんに運動で燃焼するためには、体重60kgの人だと、フルマラソン(42.195km)を約3回走りきらないと消費することができません。

時速4kmのウォーキングだと約36時間、縄跳びだと約16時間続けて行うことが必要です。

一度の運動だけで一朝一夕に体重を落とすことはできません。

普段からコツコツと運動する習慣と栄養バランスのとれた正しい

食習慣を身に付けましょう。



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

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

### (1) 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等においても、健康に配慮したメニューの提供など食育の推進に参画してもらう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。

### (2) 具体的な取組

#### ア 飲食店での顧客に対する食育の推進

- (ア) 県産農林水産物や旬の食材を活用し、塩分や油脂を控える等、健康に配慮した料理メニューの開発と提供に努めます。
- (イ) 栄養士等のアドバイスを得ながら、20～30歳代の若い世代では朝食の欠食や女性の痩身等、40～50歳代の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した料理メニューの開発と提供に努めます。
- (ウ) 県民等消費者の生活習慣病の予防につなげるため、エネルギー控えめメニュー、塩分控えめメニュー、野菜たっぷりメニューのいずれかを提供する「青森のおいしい健康応援店」への認定を目指します。
- (エ) 県民等消費者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) 食材を無駄なく使用し、食品ロスの低減に努めます。
- (カ) 「あおり食命人」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、食命人相互に、あるい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。
- (キ) 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するとともに、大型飲食店等においては、A-HACCP（あおりハサップ）の認証を目指します。

#### イ 量販店やコンビニエンスストア等での顧客に対する食育の推進

- (ア) 季節の野菜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の取組を推進します。
- (イ) 食品の包装資材、顧客の年齢層や家族形態に対応した少量販売等に配慮し、家庭における食品ロスの低減に貢献します。
- (ウ) 栄養士や「あおり食命人」等と連携し、県産農林水産物や旬の食材を活用し、塩分や油脂を控える等、健康に配慮した弁当や総菜のメニュー

- ーやレシピの開発と販売・提供に努めます。
- (エ) 栄養士等のアドバイスを得ながら、20～30歳代の若い世代では朝食の欠食や女性の痩身等、40～50歳代の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したメニューやレシピの開発に努めます。
  - (オ) 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。
  - (カ) 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ます。
  - (キ) 地域住民の健康増進に向けた新たな食育活動を検討し、実施に努めます。

## 5 地域における食育の推進 ～高齢者等に対する食育～

### (1) 基本的な考え方

市町村をはじめ、地域には、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、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大切なことから、これら、地域の団体や関係者と連携して食育に取り組む機会を増やすことが求められます。

また、近年増加している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に、共に食事を摂る機会の創出等に取り組むことが望まれます。

### (2) 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。

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 なお、指導にあたって、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・幼稚園・学校や各種団体が行う「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・技術の普及啓発を図ります。

また、高齢者の孤立化を防ぎ、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。

### 食育コラム:和食を知ろう

#### 〔和食とユネスコ無形文化遺産〕

平成25年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録内容を正確に言うと「和食；日本人の伝統的な食文化」で、日本の食に関する社会的慣習、つまり和食をめぐる文化が登録されたわけです。

農林水産省のホームページでは和食の特徴を次のように紹介しています。

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

自然を尊重する日本人の気質に基づいたものと言えます。

さて、ユネスコ無形文化遺産登録の本来の意図は、危機に瀕している文化の保護と継承にあります。海外でも認められるようになり、ブームを引き起こしている和食です。私たちは今一度、和食の良さを日々の生活の中で考え、見直してみることが大切ではないでしょうか。

#### 〔和食と日本料理〕

無形文化遺産に登録されたといっても、具体的に特定のメニューが登録されたのではなく、何が「和食」なのかについては定義はありません。家庭の食事や郷土料理、正月などの行事食であり、ご飯を主食に副食として汁と菜(おかず)と漬け物を添えるのが基本的なスタイルです。

「日本料理」とは違うのかという疑問も少なからずあるようです。

日本料理や和食という言葉は、「西洋料理」や「洋食」が日本に入ってきた時代にそれらに対応してできた言葉です。

日本料理は、武士の本膳料理や懐石、精進料理などを引き継いだ伝統的な料理で料亭などで提供される高級なイメージがあり、和食は、いわゆる郷土料理の発展形で家庭食も含めた日本の食文化全体を表すものと説明する識者もいらっしゃいます。

★ 食育推進の目標値

■基本方向①：ライフステージに対応した食育の推進

□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>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</p> <p>○新規指標です。 ○全国の現状値67.8%です(H26食育に関する意識調査。ただし、調査の設問は県と異なります)。 ○目標値は、8割の県民が食事のバランスを考えた食事ができてい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。 ※県: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ますか(ほとんどできている、おおむねできていると答えた人の割合) 国:主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか(ほぼ毎日と答えた人の割合)</p>	(71.6%) (H25)	80%以上 (H32)
2	<p>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</p> <p>○新規指標です。 ○目標は現状値以上を目指します。 ○県農林水産部が食育サポーター事務局等とおして調査します。</p>	80団体 (H27)	80団体 (H32)
3	<p>あおり食育サポーター等による年間活動回数</p> <p>○2次計画からの継続指標です。 ○目標は現状値以上を目指します。 ○県農林水産部が食育サポーター事務局等とおして調査します。</p>	173件 (H27)	200件 (H32)
4	<p>食に関する指導を行っている小・中学校の割合</p> <p>○新規指標です。 ○目標値は、すべての小・中学校で食に関する指導を行うこと目指し100%とします。 ○県教育庁が調査(青森県学校保健調査)します。</p>	87.1% (H26)	100% (H32)
5	<p>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</p>	247 (H27)	350 (H32)

	<p>○新規指標です。</p> <p>○現状値は、野菜で健康大作戦協力店(野菜の摂取量を啓発する小売店)の数です。</p> <p>○目標値は、現状から約100店舗の増加を目指して設定します。</p> <p>○県農林水産部が調査します。</p>		
6	<p>市町村食育計画策定率</p> <p>○2次計画からの継続指標です。</p> <p>○全国の現状値は76%(H27.3現在)となっています。</p> <p>○目標値は2次計画からの継続です。</p> <p>○県農林水産部が調査します。</p>	<p>97.5%</p> <p>(H26)</p>	<p>100%</p> <p>(H32)</p>

□参考指標(5~10年程度の長い期間で状況を把握。食とは関係があるもの、食以外の要因も多い指標)

	指標名	現状値	目標値
1	<p>間食として甘味食品を頻回摂取<sup>*</sup>する幼児の割合(1歳6か月児) ※1日3回以上の飲食</p> <p>○2次計画からの継続指標です。</p> <p>○全国の現状値19.5%です(H21国民健康・栄養調査)。</p> <p>○目標値は2次計画からの継続です。</p> <p>○県健康福祉部が調査(青森県幼児間食摂取状況調査)します。</p>	<p>20.4%</p> <p>(H26)</p>	<p>20%以下</p> <p>(H32)</p>
2	<p>虫歯のない3歳児の割合</p> <p>○2次計画からの継続指標です。</p> <p>○全国の現状値は82.1%(H253歳児歯科健康診査実施状況)となっています。</p> <p>○目標値は健康あおもり21(第2次)に設定しているもの(H34年度に90%以上)を参考に設定します。</p> <p>○市町村が調査(3歳児歯科健康診査)します。</p>	<p>71.0%</p> <p>(H26)</p>	<p>80%以上</p> <p>(H32)</p>

- 指標の進ちよく状況については、毎年度、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。
- 計画期間内において、指標の進ちよく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、進ちよく度を判断します。

## 基本方向②

# 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

### 1 販売や交流を通じた「食」や農林水産業への理解促進

#### (1) 基本的な考え方

自然と向き合い食材を生産している農林漁業者等から直接指導をうける農林漁業体験は、地域の自然や農林水産業、食文化について学び、考える絶好の機会となります。

農林水産物の販売や農林漁業体験、農山漁村で過ごすグリーン・ツーリズム等を通じて、県民が農山漁村や農林水産業に対する理解を深めることが期待されます。

#### (2) 具体的な取組

ア 農林漁業者自らが、産地直売施設や量販店等における食に関する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や、本県の農林水産業が果たす役割等について理解を得ることに努めます。

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、地産地消の取組を推進します。

また、農林水産物の旬の時期や活用方法等の幅広い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、一般の県民に対し、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・体験の受け入れに取り組み、食への理解を促すよう努めます。

エ グリーン・ツーリズムに取り組む農林漁業者や受入団体は、地域の関係者の協力を得ながら、観光資源を取り込んだ魅力ある滞在プランや安全・安心の受入態勢を整備し、都市住民等が農山漁村を食育の場としても活用するよう努めます。

オ 県や市町村は、農林漁業者等による県民等消費者向けの農林漁業体験の提供活動等を支援するとともに、農林漁業者等及び消費者に対し、必要となる情報提供を行います。

また、グリーン・ツーリズムを通じた都市住民と農林漁業者の交流を推

進めます。

カ 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。

### 食育コラム：農家レストランの魅力

三方を青い海に囲まれ、緑の山々が連なる青森県は、海の幸、山の幸に恵まれた食の宝庫でもあります。県内には、生産者自らがおいしい料理を提供する農家・漁家レストランが各地にあり、そこでは、新鮮な旬の食材を使った手作りの料理とともに、心潤す風景を楽しむことができます。

お店ごとに食材も異なりそれぞれに個性がありますが、食材や料理をとおして生産者の想いを伝えたい、家庭で代々受け継いできた手料理をおいしく食べて欲しい、という気持ちは一緒です。

農林水産物の生産に携わる方々との会話も楽しみながら、青森の豊かな魅力を存分に味わってみてはいかがでしょうか。



## 2 食文化の継承・発展

### (1) 基本的な考え方

「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。

これを契機に、今後一層、数多くの農林水産物がバランスよく生産される本県のメリットを生かしながら郷土料理などの地域の伝統的な料理や文化を継承し、発展させていくことが必要です。

### (2) 具体的な取組

ア 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は、地域の調理師等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を指導することをとおして、食べ物と食に関わる人への感謝や食べ物を大切にする心を育むことに取り組みます。

イ 学校栄養職員等教育関係者は、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の農林水産物を積極的に使用するほか、地域に伝わる伝統的な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、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等について学習、普及・継承したり、新たな食文化を創造する機運を高め、その機会を提供します。

### 3 専門家等と連携した生活習慣病の予防・改善

#### (1) 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、生涯をとおして栄養や食生活、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。

#### (2) 具体的な取組

ア 青森県栄養士会や青森県調理師会、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・改善につなげるため、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・啓発します。

ウ 本県成人の食塩摂取量は、全国平均より多い一方、野菜摂取量は目標摂取量より少なくなっています。県、市町村、保健関係機関は、適正な摂取が生活習慣病の予防・改善につながることや、だしのうま味を活用して塩分を控えることができる「だし活」や野菜の摂取量向上の必要性について普及・啓発します。

エ 県、市町村、保健関係機関は、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。

オ 特に、働き盛り世代は、生活習慣病対策が重要であることから、「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、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。

カ 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「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。

キ 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。

ク 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。

#### 食育コラム：食品に含まれる食塩の量はどれくらい？

塩分の摂り過ぎは、高血圧や胃がんの原因の一つと考えられていることから、毎日の食事のなかで塩分を控える工夫をすることが大切です。県の健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」では、食塩摂取量の目標を成人で8g以下としています。

塩分は、すべてを調味料等から摂取しているわけではないので、加工食品に含まれている食塩の量も考慮する必要があります。漬物、佃煮、干物、かまぼこ、ちくわの他、ソーセージなどの肉や魚の加工食品には、保存のために多くの食塩が使われています。例えば、ロースハム2枚(30g)、たくあん3切れ(30g)、キュウリ塩漬け6切れ(40g)には、それぞれ約1gの食塩が含まれています。

また、ラーメンや市販のカップめんには約6gの食塩が含まれていますので、スープは飲み干さずに残しましょう。

## 4 食の安全・安心の確保

### (1) 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、県民の関心も年々高まっています。

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。

## (2) 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への強い意識を持ち、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んでいきます。
- 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・団体と連携をとりながら、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んでいきます。

### 食育コラム:いただきます・ごちそうさま・もったいない・おすそわけ

食事を始める前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」。素敵なあいさつです。

「いただきます」には、ふたつの意味があると言われています。一つめは、食材に対する感謝の気持ちで「野菜や肉や魚の命をいただいて私の命とさせていただきます」ということ。二つめは、食材を揃えてくれた生産者や食卓まで届けてくれた方々、そして料理をしてくれた方に対するお礼です。

「ごちそうさま」は「御馳走様」。馳走は走り回るという意味で、食事でもてなすために奔走したことへの感謝が込められています。

その他にも、食べ残してしまったりして尊い「もったい」を無くする「もったいない」。自分だけで使ってしまうのはもったいないからと、欲張らないでちょっと他の人と分け合う「おすそわけ」。おすそわけで楽しい気持ちも分け合えます。

日本には素敵な言葉がたくさんありますね。あなたは、毎日使っていますか。



★ 食育推進の目標値

■基本方向②：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

□短期指標（毎年度進ちよく状況を把握する指標）

指標名		現状値	目標値
1	農林漁家民宿宿泊者数	6,060人 (H26)	15,000人 (H30)
	○新規指標とします。 ○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。		
2	学校給食における地場産物の使用割合(使用量)	65.9% (H26)	67% (H30)
	○2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。		
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)
	○新規指標です。 ○全国の現状値は70.1%(H26食育に関する意識調査)です。 ○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。		

□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	朝食の欠食率	児童生徒 11.5% (H26)	児童生徒 5%以下 (H32)
	○2次計画からの継続指標(児童生徒については変更)です。 ○全国の現状値は、7～14歳の男性が5.6%、女性が5.2%、成人の男性が13.7%、女性が10.3%です(H22国民健康・栄養調査)。 ○児童生徒の目標値は、学校保健計画に設定してい	成人 10.4% (H22)	成人 5% (H32)

	<p>るものを採用します。成人の目標値は第2次計画からの継続です。</p> <p>○児童生徒については、県教育庁が調査(学校保健調査)、成人については、県健康福祉部が調査(青森県県民健康・栄養調査)します</p>		
2	<p>野菜の摂取量(成人)</p> <p>○2次計画からの継続指標です。</p> <p>○全国の現状値は、男性296.5g、女性280.2gです(H24国民健康・栄養調査)。</p> <p>○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。</p> <p>○県健康福祉部が調査(青森県県民健康・栄養調査)します。</p>	<p>265g (H22)</p>	<p>350g (H34)</p>
3	<p>食塩の摂取量(成人)</p> <p>○新規指標です。</p> <p>○全国の現状値は、男性11.3g、女性9.6g(H24国民健康・栄養調査)です。</p> <p>○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。</p> <p>○県健康福祉部が調査(青森県県民健康・栄養調査)します</p>	<p>10.5g (H22)</p>	<p>8g (H34)</p>
4	<p>脂肪エネルギー比率※(20~39歳)</p> <p>※摂取した総エネルギーに対する脂質由来のエネルギーの割合</p> <p>○2次計画からの継続指標です。</p> <p>○全国の現状値は、20~29歳で28.5%、30~39歳で27.7%(H25年国民健康・栄養調査)です。</p> <p>○目標値は日本人の食事摂取基準(2015年版)に設定しているものを採用します(2次計画では25%以下)。</p> <p>○県健康福祉部が調査(青森県県民健康・栄養調査)します。</p>	<p>27.8% (H22)</p>	<p>20~30% (H32)</p>

□参考指標（５～１０年程度の長い期間で状況を把握。食とは関係があるもの、食以外の要因も多い指標）

指 標 名		現 状 値	目 標 値
1	子どもの肥満傾向児の出現割合 (小学校5年生)	男子 14.8% (H26)	減少傾向へ (H32)
	○2次計画の参考指標からの変更です。 ○全国の現状値は、男性9.1%、女性8.4%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(青森県学校保健調査(悉皆))が調査します。	女子 10.9% (H26)	
2	成人の肥満者の割合 (男性20歳～60歳代、女性40歳～60歳代)	男 37.4% (H22)	男 34.0% (H34)
	○2次計画の参考指標からの変更です。 ○全国の現状値は、20歳以上の男性28.6%、女性20.3%です(H25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(青森県県民健康・栄養調査)が調査します。	女 22.0% (H22)	女 19.0% (H34)

- 指標の進ちよく状況については、毎年度、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。
- 計画期間内において、指標の進ちよく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、進ちよく度を判断します。

## 第5章

## 多様な関係者の連携・協力の強化

### 1 全県的な食育推進体制の充実

- (1) 県は、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。  
また、国、市町村、関係者団体等と連携し、「青森県食育推進計画」に基づき、食育を県民運動として進めるための施策を総合的かつ計画的に推進します。
- (2) 青森県食育推進会議は、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、本県の食育推進対策について提言します
- (3) 青森県食育推進会議協力団体は、会議の成果を自らの団体の食育活動に活用すると共に、県民に対して食育を推進します。
- (4) 県及び青森県食育推進会議協力団体等は、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。
- (5) 県や市町村、食育推進関係機関・団体等は、それぞれの広報媒体やホームページ、マスメディア等を活用し、広く県民に対して食生活や健康等に関する適切な食育情報を積極的に発信します。
- (6) 県や市町村、食育推進関係機関・団体、食育指導者等は、食生活の改善による生活習慣病の予防を図るため、野菜の摂取量向上やだしのうま味を活用した減塩等に取り組むとともに、外食や中食においても健康的な食事が選択できる環境づくりを進めます。
- (7) 県や食品関係事業者、農林漁業者等の関係者は、食に関する情報の共有化と相互理解の促進を図りながら、食の安全・安心の確保に取り組みます。

### 2 地域における食育推進体制の充実

- (1) 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、教育ファームの推進等地域の特性を生かした食育を推進します。
- (2) 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。
- (3) 地域食育ネットワーク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。
- (4) 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 食育を進める人財の育成

- (1) 県は、県民の「食」への理解を深め、食育の機運を高めるため、県内の大学等で構成する「あおもり食育検定委員会」が「あおもりの食」に関わる知識を認定する「あおもり食育検定」の実施を支援します。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 県内の管理栄養士・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。

### 4 食育を推進するための運動の展開

- (1) 全県あげての食育推進運動「いただきます！あおもり食育県民運動（H18～）」を今後も継続し、県や市町村、食育推進関係機関・団体等は、県民が主体的に食育を実践する環境づくりを一層推進します。
- (2) 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。
- (3) 県民一人ひとりが、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（H13～）」により、地産地消を進めます。  
また、県は、この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。
- (4) 県や市町村、食育推進関係機関・団体、食育指導者等は、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上等を目的とする「早寝早起き朝ごはん」国民運動（H18～）や食料自給率の向上を目的とする国民運動「FOOD ACTION NIPPON（H20～）」を推進するとともに、農林水産省が進める食育プロジェクト「マジごはん計画（H23～）」の取組拡大を支援します。

◆ 食育の推進に向けた主な担い手の役割

<p>県民</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
<p>青森県食育推進会議</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「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。</li> <li>○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。</li> </ul>
<p>地域食育ネットワーク協議会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○協議会に参画する団体等は、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、地域の実情に応じて、食育を推進します。</li> </ul>
<p>教育・食育関係者等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○食文化の継承・発展に取り組みます。</li> </ul>
<p>医療、保健、栄養・福祉関係者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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努めます。</li> <li>○生活習慣病の予防、改善に向けた保健指導や健康教育に努めます。</li> <li>○他の関係団体等と連携し、食育活動に取り組みます。</li> </ul>
<p>農林漁業者等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○農林水産業に関するさまざま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。</li> <li>○学校給食への農林水産物の供給など、地産地消への取組を推進します。</li> <li>○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。</li> </ul>
<p>国</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「食育推進基本計画」に基づき、地方公共団体や関係団体と連携を図りながら食育を国民運動として推進するための施策を総合的かつ計画的に推進します。</li> </ul>
<p>県</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
<p>市町村</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「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。</li> </ul>

