



第3次湯沢市食育推進計画

(令和6年度～令和10年度)

令和6年3月
秋田県湯沢市

目 次

第1章	計画の趣旨・位置付け	1
第2章	基本方針	2
第3章	食育推進のための取り組み	3
第4章	計画の推進体制	9

第1章 計画の趣旨・位置付け

私たちは「食」により、生命の恵みを受け、経験を積み、豊かな文化を築いてきました。

伝統的な食文化や郷土食、地域の農産物などを理解することで、食に対する感謝の心が育まれます。

このような中、「食」の大切さに対する意識が十分とは言えず、健全な食生活が失われ、生活習慣病の増加等といった問題が生じています。

本市では、食育基本法に基づき、平成23年に「湯沢市食育推進計画」を策定し、以降改訂を行いながら市民、関係団体、行政などがそれぞれの役割に応じ、食育の推進に取り組んできました。

しかし、生活習慣病に関連する食塩摂取量やメタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合などは順調に減少しているとは言えない状況にあります。そこで、県の第4期秋田県食育推進計画の基本方針と取組項目の趣旨を踏まえ、近年の食生活環境の変化や地産地消活動の状況を鑑み、令和6年度からの5年間を期間とする「第3次食育推進計画」を策定しました。

市民一人一人が食を楽しく学びながら、食に関する正しい情報を選択する力、正しい知識を身に付け、食を大切にする心や優れた食文化を育み、生涯にわたる食育を推進していきます。

第3次湯沢市食育推進計画

計画期間：令和6年度～令和10年度

第2章 基本方針

食育は誕生から生涯を終えるまでのライフステージに合わせて推進する必要があります。本市では、県が策定した「第4期秋田県食育推進計画」との整合性を図りつつ、次の基本方針を定め食育の取り組みを進めます。

- 1 生涯を通じた食育の推進
- 2 食を通じた健康づくりの推進
- 3 食品の安全・安心と環境に関する理解の促進
- 4 地域の特性・農産物等を活かした食育の推進



▲食生活改善推進員の活動状況



▲減塩レシピ鯉のクリーム煮

第3章 食育推進のための取り組み

食育を進めるにあたっては、各分野の取り組みを生かしながら、地域に根ざした食育を展開します。

1 生涯を通じた食育の推進

食育は、生活の中心となる家庭での取り組みが基本となります。望ましい食生活のために、小さい時から基本的な生活習慣を身につけ、食に関する知識と選択できる力を習得できるよう、すべてのライフステージにおいて食育を推進します。

【第3次いきいき湯沢21から※】

指標	現状値	目標値 (令和17年度)
1日1回は家族みんなで食事をする人の割合	97.8% 令和4年	100%
朝食を毎日食べる子ども（小学校6年生）の割合	84.9% 令和4年	95.0%

※健康全般に関して、目標や方針を定めた湯沢市の計画

(1)共食の推進

- ・家族での料理・食事を通じたコミュニケーションの推進

ア：乳幼児期の共食の推進

乳幼児健康診査や離乳食教室等で共食の大切さを伝え、家族で食事をする機会や食事中のコミュニケーションによる食育の機会が増えるよう促します。

イ：学童期、思春期の食育の推進

小中学生の保護者に向けた食育通信を配付し、学童期や思春期に必要な栄養に関する情報を伝え、レシピを掲載し親子での調理を促すなど家庭での食育を支援します。

(2)朝食の摂取

- ・規則正しい食生活の理解

ア：望ましい食習慣形成の啓発や食育の推進を継続し、栄養バランスよく食べるための具体的な方法について普及啓発します。

イ：生活習慣病予防のため、若い世代を中心に減塩やうす味の食習慣が身に付くよう啓発する。

(3)農業体験活動等の推進

- ・農業、調理体験活動の取組の促進

農業に対する理解を深める学校農園の開設の支援

2 食を通じた健康づくりの推進

【第3次いきいき湯沢21から】

- 健康目標：適正体重を維持し、バランスの良い食生活と減塩の実践に努めます。
- 支援目標：①生活習慣病予防を推進します。
②ライフステージに合わせた食育を推進します。

指標	現状値	目標値 (令和17年度)
主食・主菜・副菜の組合せの食事が1日2回以上の人の割合	66.8% 令和5年	80.0%
食塩摂取量	10.1g 令和4年	7.0g未満
野菜を1日5皿(350g)摂取している人の割合	11.9% 令和5年	30.5%
児童(小学5年生)における肥満傾向者の割合	22.7% 令和4年	11.0%
メタボリックシンドローム基準該当者・予備軍該当者の割合	33.0% 令和4年	減少

(1) 栄養・食生活の改善

・減塩、野菜・果物摂取に関する取り組みの推進

ア：若い世代に対し、汁物の試飲や塩分測定、栄養ツールを活用した事業を実施します。

イ：HP等を活用した減塩対策とうす味レシピを普及します。

ウ：食生活改善推進員による減塩活動の強化とうす味でもおいしい料理の普及に努めます。

エ：1日目標量の野菜と果物の普及啓発

根拠を周知し広く啓発するために、各イベントやSNS, 広報等を活用します。行動変容を促すために、個別に栄養ツールを使って可視化するなど改善したことがわかるように指導を工夫します。

・子どもの頃からのバランスの良い食事の定着

ア：小中学校食育事業

小学校や中学校で栄養講話を実施し、食の大切さを伝えるなど食に関心を持たせることで自らの食習慣を振り返る機会をつくり、望ましい食習慣形成を支援します。

イ：地域での健康講話や食育月間、健康増進月間、SNS等を活用し、適正体重や減塩、野菜摂取を意識した普及啓発を行います。

ウ：学校の教育活動全体で食に関する指導の充実に努め、学校給食を生きた教材として活用します。

【教育行政方針から】

(2) 職場における食育の推進

・職場での健康な食生活についての啓発

ア：生活習慣病予防事業の実施

市内の企業に対し、市の事業や生活習慣病予防に関する情報提供を行うことで健康経営を支援します。また、就労者世代である従業員を対象に、栄養講話や減塩等に関する食生活指導を行います。

3 食品の安全・安心と環境に関する理解の促進

(1)食品表示・食品の安全性への理解の促進

- ・食品の安全性の確保に向けた取り組みの推進

ア：国が推奨するGAP（農業生産工程管理）の手法と有機質肥料の有効活用などによる安全・安心な農産物の生産を推進します。

イ：品質や食味等を重視し、安心安全な地元産物の生産・販売に努めます。

(2)食品ロス削減に向けた取り組みの拡大

ア：各種イベント等で「3010（さんまるいちまる）運動※」を実施し、食品ロスの削減に努めます。

※「3010運動」とは、宴会等から出る食べ残しを削減するため、「会食開始後30分間」と「終了前10分間」を離席せず食事を楽しむ運動です。

イ：買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ように努めます。



▲環境省消費行動啓発キャラクター“すぐたベくん”

4 地域の特性・農産物等を活かした食育の推進

社会情勢や家族構成の変化とともに、「食」について地域との関わりが重要となっております。食文化の伝承や農業体験など地域力を活用し、市民協働による地域に根ざした食育を推進します。

また、地元産物の消費拡大の取り組みを通じて、安心した食生活を送る意識の高揚を図ります。

【第3次湯沢市農業振興計画から※】

目指す成果指標	現状 (令和3年度)	目標 (令和9年度)
学校給食食材地元調達率	19.8%	21.8%
主要直売所の年間販売額	242,170 千円	300,000 千円

※農業を取り巻く新しい情勢の変化に対応し、地域を支える持続可能な産業として発展する農業を実現するための目標や方針を定めた湯沢市の計画

(1)地産地消の推進

・地域の農産物や加工品の消費・活用の促進

消費者・実需者に選ばれる高品質な農産物の生産振興を支援し、直売所の販売額の増加につなげます。

学校給食や学校農園などの農業体験を通して地産地消を推進し、「食」と「農」に対する理解の向上に努めます。

・地域の食文化継承の推進

ア：先人の知恵や地域の食材について理解を深めます。

イ：お祭りや観光イベント等を通して、郷土料理を食する機会を増やします。

ウ：農家及び関係団体などの協力を得て、食文化の継承に努めます。

(2)生産者と消費者の交流

ア：生産者、直売所等関係団体が消費者の見学や体験場所の提供に努めます。

イ：生産者と消費者が交流する機会の一環として、都市・農村の交流を行い、生活における食の重要性について理解を深めます。



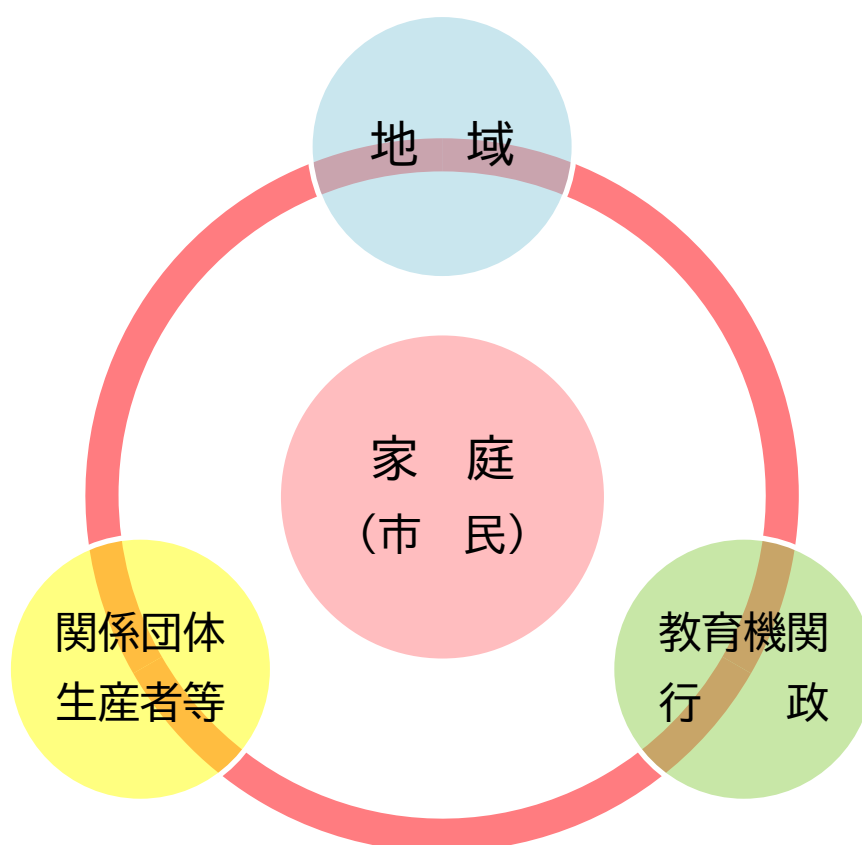
▲小学生による稲刈り作業



▲家庭訪問でのみそ汁の塩分測定

第4章 計画の推進体制

食育の推進にあたっては、家庭（市民）を中心に地域、関係団体、生産者等と教育機関、行政が連携、協力しながら取り組みを進めます。



地 域	町内会、自治組織、PTAなど
関係団体 生産者等	農家・農業法人等、直売加工グループ、食生活改善推進員、農業協同組合、土地改良区、漁業組合、農業共済組合、健康づくり推進員、結核予防婦人会など
教育機関 行 政	幼稚園、保育園、小学校、中学校、高等学校、養護学校、福祉施設、国、秋田県、湯沢市、湯沢市教育委員会など

※順不同