

第3章 第4次計画の取組

1 基本方針と主な取組

第3次計画の取組状況を踏まえ、基本理念を実現するために次に掲げる4つの基本方針を設定します。

基本方針ごとに具体的な取組を実施するとともに、SNS等のデジタルツールを活用し、市民等に向けて効果的な情報発信を行います。

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| <基本方針> | 1 食を通じた健康づくりの推進 |
| | 2 基本的な食習慣の形成と定着 |
| | 3 食に関する実践活動の促進 |
| | 4 地域の食と食文化への理解促進 |

基本方針1 食を通じた健康づくりの推進

食は、私たちの健康に密接に関係しています。近年のライフスタイルの多様化は食生活にも影響を与えており、栄養の偏りや不規則な食事により、生活習慣病のリスクの増加、子どもの肥満や若年女性のやせ、高齢者の低栄養等の課題が見られるようになってきました。

こうした状況を踏まえ、減塩や栄養バランスのとれた望ましい食生活に関する知識を普及することで、子どもから高齢者まで、生涯を通じた健全な食生活の実践を目指します。

中でも若い世代は、進学や就職等による生活環境の変化に伴い、食に対する課題が多くなることから、大学や企業等との連携を図り、食への関心を高める「大人の食育」を重点的な取組として推進します。

また、食品の安全性が損なわれると、私たちの健康に影響を及ぼし、ときには重大な健康被害を生じさせるおそれがあります。食品を提供する生産者や事業者が、安全性の確保に万全を期すことはもちろんですが、消費者も食品の選び方や保管方法、適切な調理等に関する基礎的な知識を持ち、正しい選択をする力を身に付けることが大切です。そのため、適切な食品の選択等に関する消費者教育を行うことにより、食の安全の維持向上を目指します。

<秋田市の主な取組一覧> ※主な取組は計画期間中に変更となる場合があります

対象	取組内容
家庭	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の要因となっている生活習慣を改善するため、対象者※ ¹ 自らがその課題を認識し、行動変容と自己管理によって健康的な生活を維持できるよう、保健師または管理栄養士が面接等による特定保健指導を実施する。 ※1：秋田市国民健康保険特定健康診査受診者のうち、生活習慣病の発症リスクが高い方 【特定保健指導】
	65歳以上を対象に望ましい食生活ができるよう、低栄養予防等に関する講話と調理実習を行う。 【健康と栄養講話会】
	65歳以上を対象に、口腔ケアについて学び、歯の健康についての自覚を高めるため、歯科医師による講話会を開催する。 【歯科健康講話会】
	高齢者が発症しやすい低栄養や誤嚥性肺炎、認知症等を予防し、健康で質の高い生活を送ることができるよう、保健指導や口腔体操を行う。 【お口の機能向上学級】



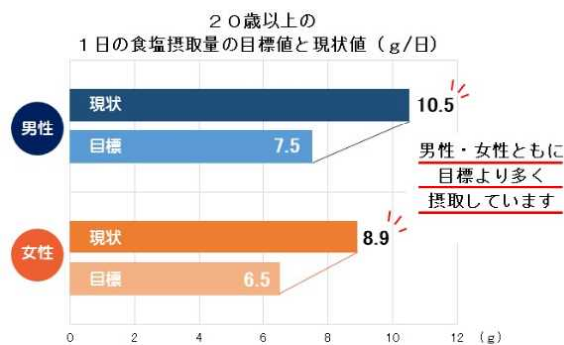
食育コラム2

食塩を控え、食材のうま味を味わいましょう

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まるほか、胃がんのリスクが上昇します。

そのため、うす味でおいしく減塩するためには、だしを効かせる、減塩調味料を使用する、風味づけに香味野菜を使い、味つけの濃いものや薄いもののバランスを考えるなど、味にメリハリをつけることがコツです。

そのほか、加工食品の栄養成分表示もチェックしてみましょう。



【カップラーメンの表示記載例】

栄養成分表示	
1食(78g)当たり	
エネルギー	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

添付しているスープを半分にすると約2gの減塩に！

※参考：「令和6年国民健康・栄養調査結果の概要」（厚生労働省）、「日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書」（厚生労働省）、「食塩摂取状況について」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所）(https://www.nibn.go.jp/eiken/kenkouippon21/kenkouippon21/download_files/other/document_04.pdf)を加工して作成、「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット（農林水産省）(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/attach/pdf/index-28.pdf)を加工して作成

対象	取組内容
家庭 地域・企業	国保データベース（KDB）システムから抽出した低栄養等対象者に対するアウトリーチ支援 ^{※2} や通いの場等におけるフレイル ^{※3} 予防など、保健事業と介護予防を一体的にした高齢者支援を行う。 ※2：支援者側からの積極的な働きかけ ※3：加齢に伴い心身の活力が低下した状態 【高齢者健康保健事業】
	地域住民が望ましい食習慣および生活習慣を確立し、健康な地域づくりができるよう支援するため、地域保健推進員会と協力し、地域住民を対象に講話や調理実習を行う。また、参加者が持参したみそ汁の塩分濃度を測定する。 【地区栄養改善事業】
	高齢者の身体的・心理的・社会的な虚弱の状態を予防し、健康寿命の延伸を図るため、フレイルチェックを実施し、地域における自主的な健康づくり活動を支援する。 【シニア元気アップ（フレイル予防）事業】
家庭 生産者・ 事業者	正しい食品衛生知識の普及啓発のため、講習会・講演会の開催、ホームページ・広報誌による情報提供を積極的に行う。 【食品衛生に関する講習会および情報提供】



食育コラム3

バランス良く、野菜や果物もしっかり食べましょう

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べものをバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防にも関係しています。

主食・主菜・副菜を 組み合わせた 食事ってどんな食事？

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。



※参考：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/plan/4_plan/attach/pdf/index-28.pdf)を加工して作成

対象	取組内容
教育・ 保育施設等 学校	特定給食施設における栄養管理向上のため、個別巡回指導や研修会等を行う。 【特定給食施設指導】
	食育の推進および指導力の向上を目指し、指導主事による学校訪問や教職員研修の充実を図る。 【学校訪問指導と研修会】
地域・企業	地域や職域等において、減塩や栄養バランス等の栄養・食生活に関する健康教育や健康相談を行う。 【健康教育・健康相談】
生産者・ 事業者	健康づくりに取り組む事業者を登録し、普及啓発することで、食を通じた市民の健康づくりを推進する。 (ベジランチ協力店) 昼食に提供している定食または単品料理について、一食あたり野菜を70g以上使用しているメニューがある飲食店等 (ベジアップサポート店) 野菜の摂取量増加を促すための情報提供媒体を設置している そうざい製造業者等 【食の環境づくり推進事業】



食育コラム4

ゆっくりよく噛んで食べましょう

スマートフォンやパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、ゆっくり味わうことで、食べもの本来のおいしさが分かり、うす味や適量で満足することができます。

さらに、よく噛むことで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理をとり入れることも大切です。

家族や友人と一緒に会話をしながら食事を楽しみましょう。



※参考：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/attach/pdf/index-28.pdf)を加工して作成

基本方針2 基本的な食習慣の形成と定着

家庭における基本的な食習慣の確立は、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康増進と豊かな人間性をはぐくむ基盤となるため、子どもと保護者が一緒になって食育に取り組んでいくことが大切です。

一方、家庭においては、家族構成の変化やライフスタイル・働き方の多様化等により、朝食の欠食や家族が食を囲んでコミュニケーションを図る機会が減少しており、健全な食生活を実践することが難しい場面が増えてきています。

そのため、乳幼児期、学童・思春期では、教育・保育施設や学校等の給食を活用した食の指導等を通じて、健全な食生活に必要な知識を養うとともに、学校、家庭、地域との連携・協力により、親子で食を学ぶことができる様々な活動を促進し、基本的な食習慣の形成と定着を目指します。

＜秋田市の主な取組一覧＞ ※主な取組は計画期間中に変更となる場合があります

対象	取組内容
家庭	在宅子育て中の親子を対象に、公立保育所の調理師が講師となって保護者とともに調理を行い、栄養バランスのとれたメニューを紹介するとともに、会食をしながら情報交換を行う。 【地域子育て支援事業「おいしい給食つくっちゃお！」 ～Let's cooking～】
	妊婦やその家族を対象とし、母体の変化に合わせた食事の進め方等について指導を行う。 【食生活学級】
	乳児の保護者を対象とし、月齢に適した離乳食の進め方や調理の仕方、望ましい食生活について指導を行う。 【離乳食教室】
	幼児とその保護者を対象とし、幼児食の進め方や調理の仕方、望ましい食習慣について指導を行う。 【幼児食教室】
教育・保育施設等学校	教育・保育施設等の給食を通して、食べものに興味を持ち、食べる楽しさを実感できるようにする。 【教育・保育施設等の給食を通じた食育支援】
	教育・保育施設等に入所している児童の保護者に対し、食に関する情報を掲載した「給食だより」等を配布する。 【「給食だより」等を活用した食情報の提供】



食育コラム5

毎日朝ごはんを食べましょう

朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？

朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

◇朝食で、頭のスイッチをしっかり入れましょう

朝に、ごはんやパンを食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖をとることができ、朝から勉強や仕事に集中できます。

◇「早寝早起き朝ごはん」で元気な1日を

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。また、前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎたりすると、朝の食欲が低下します。まずは、生活リズムを整えることから始めましょう。

◇まずは簡単な食事から



※参考：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット（農林水産省）

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/attach/pdf/index-28.pdf)を加工して作成

基本方針3 食に関する実践活動の促進

食料は、生産者から消費者の手に届くまでの間に様々な人々が関わり、私たちの食卓に届けられています。

食料生産のグローバル化や都市化により、市民の食卓と食の生産等に関わる現場との距離が遠くなっていくことが懸念されるため、農産物の収穫や地元食材を使った料理体験などを通じ、食への関心を高めていくことを目指します。

また、生産者や食品関連事業者と市民が交流する機会の充実を図ることにより、食品の生産や流通の仕組み等を理解することで、食への感謝の気持ちと食品ロスは「もったいない」という意識の醸成を目指します。

＜秋田市の主な取組一覧＞ ※主な取組は計画期間中に変更となる場合があります

対象	取組内容
家庭	親子で協力して調理することで、楽しさや新たな発見、食の大切さを学んでもらう。【親子チャレンジ体験活動推進事業「料理教室」】
	雄和地域の農事組合法人に協力してもらい、えだまめやねぎの収穫から出荷までを体験する。家族で協力して収穫することで、絆や食べものの大切さを学んでもらう。 【親子チャレンジ体験活動推進事業「農作業体験教室」】
家庭 生産者・ 事業者	市民や事業者に対し、食べ残しをしない等の食品ロスの取組について、啓発・周知を行う。 【ごみ減量・再資源化促進事業】



食育コラム6

「もったいないアクション」について

食べものを大切に残さずおいしく食べきることを啓発する「もったいないアクション」を進めています。

特に宴会場や飲食店での食べ残しを減らすため、食べきり啓発ポスター等の掲示や食べきれぬ量での料理の提供等の各種取組を、事業所の協力を得ながら行っています。

家庭でもお店でも、出された料理はおいしく食べきって、食べ残しをなくすよう心がけましょう。



対象	取組内容
教育・ 保育施設等 学校	教育・保育施設等において、児童が野菜栽培や収穫を体験することにより、食への関心を高める。 【食に親しむ保育の実践】
	農作物の収穫や出荷作業、調理体験を通して、働くことの意義や価値を学ぶとともに、農業への関心を高める。 【中学生食農体験学習】
	秋田の食の豊かさに気付かせ、健全な食生活を営む力をはぐくむため、秋田市民市場等を活用し、体験活動を実施する。 【食育体験活動「食から秋田を知ろう～秋田市民市場を活用して～」】
地域・企業	農業、自然、地域文化等に関する体験等を通して、人的交流の促進を図るとともに、本市農業への理解を深める機会を提供する。 【さとぴあ講座】
	援農ボランティアと農家をマッチングすることにより、農作業を通じて本市農業への理解を深める機会とするとともに、後継者不足や高齢化によって人手不足に悩む各農家の実情に合わせて、農家を直接的にサポートすることを目的として行う。 【援農ボランティア】
	安全で安心、旬な生鮮食料品等の特別販売や野菜等の地産地消の推進、魚食の普及などを通し、市場機能への理解を深めてもらうとともに、市民に親しまれる市場を目指す。 【卸売市場開放デー、市場まつり】



食育コラム7

地元の農畜産物を食べましょう

私たちの住む秋田市では、お米、えだまめ、ねぎなどの多様な農産物が生産されているほか、肉用牛などの畜産業も行われています。

秋田市では、直売所での販売、市役所での直売活動などを通じて、市民の皆さんが新鮮な市内産農産物を直接手に取れる機会を広げているほか、学校給食などでも地元食材の活用を進め、子どもから大人まで幅広い世代が「食」と「農」への理解を深められるよう取り組んでいます。

日々の買い物や食事の際に、地元・秋田市産の食材を意識して選んでみませんか？生産者の顔が見える、安全で新鮮なおいしさをぜひ味わってください。



※参考：「第7次秋田市農林水産業・農村振興基本計画」に基づき作成

基本方針4 地域の食と食文化への理解促進

郷土料理は、地域の伝統や風土と地元食材が結びつくことによって、地域の個性とも言える多彩な食文化を生み出す源となり、文化の伝承や発展にも寄与しています。しかし、共働きや単身世帯の増加といった社会構造の変化や、ライフスタイルの変化による、コンビニエンスストアやスーパーのそごい、弁当への需要の高まりは、伝統的な食文化の継承にも影響を及ぼしています。

このような状況を踏まえ、地元食材の魅力を幅広い世代に知ってもらうことで、「食」と「農業」に関する理解を深めるほか、学校給食に市内産農産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」とすることで、地元食材を活用した地域の食と食文化の理解促進を図ります。また、地域の高齢者などを通じて、家庭や地域で受け継がれてきた家庭料理や郷土料理などの食文化について、学ぶ機会の充実を図ります。

＜秋田市の主な取組一覧＞ ※主な取組は計画期間中に変更となる場合があります

対象	取組内容
家庭	雄和地域の伝統料理作りを通して、食文化継承と楽しさを提供する。 【市民体験活動推進事業「料理教室」】
	市民に対し農業に関心を持ってもらうため、園芸振興センターを開放し、野菜・花きの直売、体験イベント等を行う。 【園芸振興センター開放DAY】
	代表的な郷土料理である「きりたんぽ」作りを通して、伝統文化継承の一翼を担う。 【まんたらめ ちびっこキャンプ】
	季節の行事であるもちつき活動を通して、地域の食と食文化の理解促進を図る。 【まんたらめ ウィンターキャンプ】
教育・ 保育施設等 学校	小・中学校の給食では、市内産の米を提供するほか、地産地消の取組として、野菜等も市内産農産物の活用に努める。また、園芸振興センター産の野菜の一部を大住小学校の給食に提供する。 【学校給食】
	秋田の農産物のよさを実感できるよう、地元食材や郷土料理を献立に取り入れた学校給食を実施する。 【まるごと秋田を食べよう給食（11月）と学校給食週間（1月）】



食育コラム8

食育の時間としての給食

給食の時間は、準備、会食、後片付けなど一連の活動を通して、望ましい食習慣について学ぶ機会となっており、食事のあいさつや箸の正しい使い方、栄養バランスのよい食事の仕方などを実践的に身に付けることができます。

また、友達や先生と和やかに食事することは、豊かな心や望ましい人間関係をはぐくむ上でも大きな役割を果たしています。



2 数値目標

計画を推進するにあたり、基本方針に沿って以下の8つの指標を設定し、目標の達成に向けて進行管理と評価を行います。

基本方針1 食を通じた健康づくりの推進

指標	現況（R6年度）	目標（R12年度）
肥満傾向にある子どもの割合 （10歳（小学5年生）：肥満度20%以上）	13.1%	13.0%

[学校保健統計報告書] ※関連計画：健康あきた市21

※肥満度 $[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}] / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$

指標	現況（R6年度）	目標（R12年度）
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市民の割合（20歳以上）	64.0%	83.2%

[秋田県「健康づくりに関するアンケート調査」（秋田市分）]

※本調査は3年ごとに実施のため、現況の把握ができるのは3年に1度

基本方針2 基本的な食習慣の形成と定着

指標	現況（R6年度）	目標（R12年度）
小学生における朝食の摂取率（小学6年生）	85.6%	88.0%

[全国学力・学習状況調査]

指標	現況（R6年度）	目標（R12年度）
1日1回はみんなで食事をする割合（子育て世代）	99.0%	100%

[3歳児健康診査アンケート] ※関連計画：秋田市こども計画

基本方針3 食に関する実践活動の促進

指標	現況（R6年度）	目標（R12年度）
農業や料理体験をした市民の数 (援農ボランティア、さとびあ講座（農業・食体験関連）の参加者数)	2,203人	2,332人

[産業企画課調べ]

指標	現況（R6年度）	目標（R12年度）
卸売市場開放イベントの売上実績	86,722千円	前年度比プラス

[公設地方卸売市場調べ]

基本方針4 地域の食と食文化への理解促進

指標	現況（R6年度）	目標（R12年度）
学校給食への市内産農産物の使用率	6.8%	10.0%

[産業企画課調べ] ※関連計画：秋田市農林水産業・農村振興基本計画

指標	現況（R7年度）	目標（R12年度）
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や食文化を 市民に伝える取組の開催回数	5回	10回

[事業実施関係課所室調べ]