



# 第4次男鹿市食育推進計画 (令和8年度～令和12年度)【素案】

令和8年 月

男 鹿 市

## 目 次

<b>第1章 食育推進計画の基本的な考え方</b> .....	1
1. 計画の趣旨.....	1
2. 計画の期間と推進体制.....	2
3. 計画の位置付け.....	2
<b>第2章 第3次食育推進計画の評価、現状及び課題</b> .....	3
1. 食育への関心.....	4
2. 朝食の摂取.....	5
3. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事.....	8
4. 減塩やうす味の実行.....	9
5. 野菜の摂取.....	10
6. ゆっくりよく噛んで食べる.....	11
7. 一緒に食べる「共食」の状況について.....	12
8. 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる.....	13
9. 食品ロス削減のために何らかの行動をしている.....	14
10. 食品を購入する際に産地や栄養表示などを参考にする.....	15
11. 農業体験活動.....	16
12. 男鹿市の郷土料理や特産品を知っている.....	17
13. 学校給食地場産物の使用率.....	18
14. 肥満傾向児童・生徒.....	19
<b>第3章 第4次食育推進計画について</b> .....	20
1. 基本理念.....	20
2. 基本方針.....	20
3. 数値目標.....	21
4. 食育の総合的な推進.....	22
5. ライフステージにおける食育.....	25
別表 基本方針の具体的な展開.....	27

### 参考資料

用語集.....	28
男鹿市食育推進計画策定委員会設置要綱.....	30
男鹿市食育推進計画策定委員会委員名簿.....	31
策定経過.....	32

## 第1章 食育推進計画の基本的な考え方

### 1. 計画の趣旨

食育基本法では、食育を生きる上での基本であり知育、德育及び体育の基礎となるものと位置付けています。食育は、健康で豊かな人間性を育むために、市民一人ひとりが食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することにつながる大切な取組です。

しかしながら、ライフスタイルの多様化や、社会経済情勢の変化に伴って食生活をめぐる環境は大きく変化しています。また、高齢化とともに、栄養バランスの偏りや不規則な食事などによる肥満、生活習慣病等の増加、地域の伝統的な食文化の衰退、食の安全性への不安や食品ロスなど様々な問題が生じています。

このような現状・課題を踏まえ、「第3次男鹿市食育推進計画」の基本的な考え方は維持しながら、国や県で取り組んでいる「持続可能な開発目標(SDGs)の実現に向けた食育の推進」の視点を本市でも取り入れ、家庭、教育・保育施設、学校、各種団体、行政などがそれぞれの役割に応じた食育を推進するために、第4次男鹿市食育推進計画を策定します。



#### <食育と SDGsの関係性>

「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」は、17の目標と169のターゲットからなる「SDGs(持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

SDGsには、「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」などの食育と関係が深い目標があります。

## 2. 計画の期間と推進体制

この計画の期間は、令和8年度から令和12年度までの5年間とします。

ただし、社会状況等の変化や計画の進捗状況などにより、必要に応じて内容の見直しを行います。

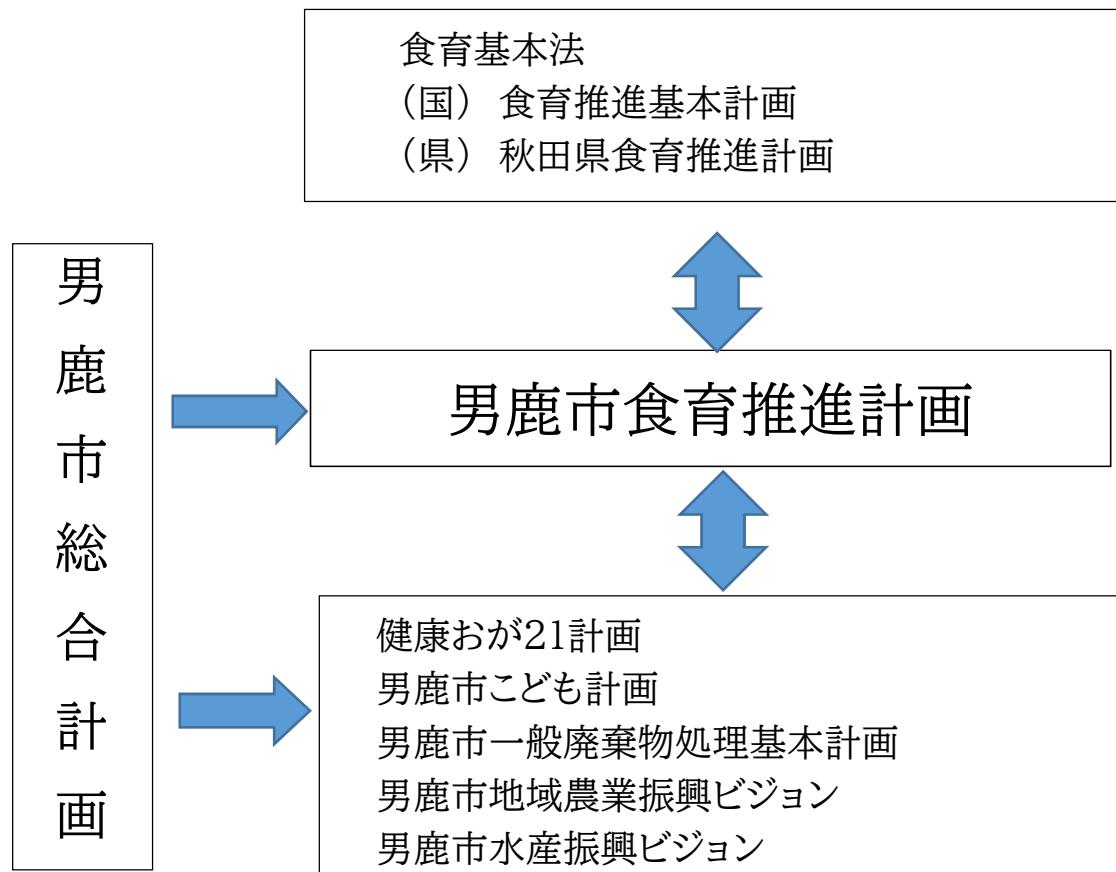
また、本計画に定めた事業計画は、市の関係部署、産業団体及びその他の市民団体等と連携し、全市一体となって推進します。

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12
男鹿市食育推進計画			第3次							第4次
(国)食育推進基本計画			第4次							第5次
(県)秋田県食育推進計画			第4期							第5期

## 3. 計画の位置付け

男鹿市の食育計画は、平成24年3月に策定した男鹿市食育推進計画の第4次計画として策定するもので、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置付けます。

秋田県食育推進計画や男鹿市の上位計画である「男鹿市総合計画」をはじめとする市関連計画との整合性を図ります。



## 第2章 第3次食育推進計画の評価、現状及び課題

第3次食育推進計画では、ライフステージに応じた切れ目のない食育を家庭や保育施設、学校、地域等と連携して行いました。

男鹿市の食をめぐる現状と課題を明らかにするために実施した「男鹿市健康づくり・食育・心の健康に関するアンケート調査」の結果や、国や県の食に関する調査結果を用いて、第3次計画の取組等について次のとおり評価しました。

<「男鹿市健康づくり・食育・心の健康に関するアンケート調査」の概要>

### 1. 調査時期

令和5年11月1日～12月22日

※本計画と「第3期健康おが21計画」、「第2期男鹿市自殺対策計画」策定のために実施したため、調査時期は令和5年となっています。

### 2. 調査対象、回答数、調査方法

調査対象	回答数(回答率%)	調査方法	
4歳児 小学4年生 中学2年生	75名 99名 143名	70名(93.3) 88名(88.9) 123名(86.0)	保育施設や学校へ調査票の配布・回収を依頼した全数調査及び自記式。 4歳児と小学4年生は対象者の保護者が回答。
16歳 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳以上	168名 250名 250名 250名 250名 250名 250名	71名(42.3) 67名(26.8) 72名(28.8) 85名(34.0) 85名(34.0) 119名(47.6) 127名(50.8)	標本調査(層化抽出法)で郵送及びインターネットを用いた自記式。
合計	1,985名	907名(45.7)	

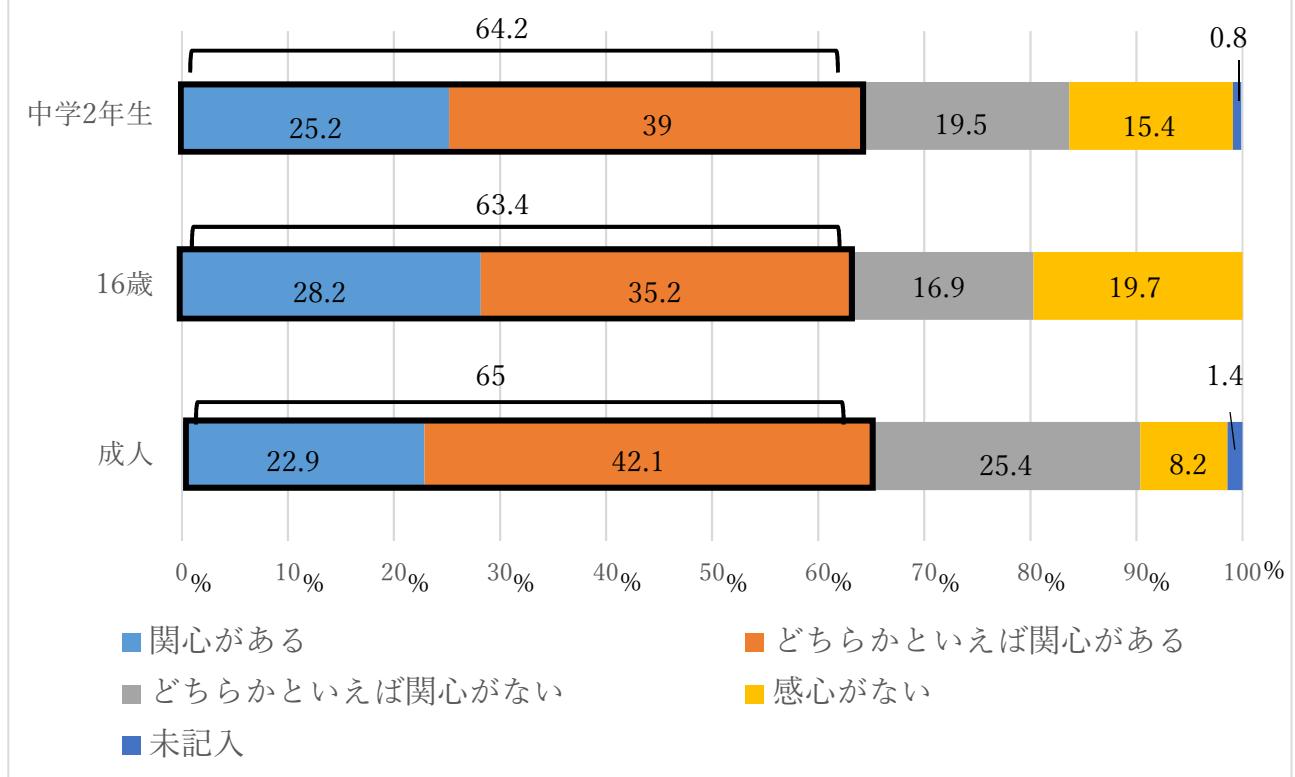
## 1. 食育への関心

「あなたは食育に関する関心がありますか。」という質問の結果(図1)は、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」と回答した人は、中学2年生で64.2%、16歳で63.4%、成人で65%でした。

食育へ関心がある市民の割合はどの年代も半数を超えていましたが、一方で農林水産省の国民に対する「食育に関する意識調査報告書」(令和6年3月作成)における「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」と回答した成人の割合78.1%と比較すると低い状況にあります。

今後は、子どもから成人まで幅広い世代を対象に、地域や家庭と連携しながら実践的な啓発活動を実施することで、具体的な行動の変化を促す取組を進めていくことが重要です。

図1. あなたは食育に関する関心がありますか



## 2. 朝食の摂取

乳幼児健診や食育教室において保護者や子どもへの啓発を行いました。また、保育施設や学校においても朝食についての指導や、保護者へ給食だより・保健だより等の配布を通して啓発を行いました。

アンケートでは、朝食を毎日食べる人の割合(図2)は4歳児、小学4年生、中学2年生、16歳と学年が進むにつれて低くなる傾向にあります。

成人では、朝食を毎日食べる人の割合(図3)は20代が最も低く、年齢を重ねるにつれて割合は上昇傾向にあります。

また、朝食を「週に4~6日食べる」、「週に1~3日食べる」、「ほとんど食べない」と答えた方に、朝食を食べない理由を質問した結果(図4)、「時間がない」「食欲がない」「寝ていたい」といった回答が多くありました。

平成30年7月に実施した「男鹿市健康づくりに関する調査」では、朝食を毎日食べる人の割合(表1)は、令和5年のアンケート結果と比較すると中学2年生は0.3%増えていましたが、それ以外では低下していました。

秋田県の「児童生徒のライフスタイル調査」(令和5年度作成)では、学校に行く日に朝食を毎日食べる人の割合(表2)としているため一概に比較はできませんが、小学4年生、中学2年生では秋田県よりも男鹿市の割合が高いものの、16歳(高校2年生)では男鹿市の割合が低くなっています。

また、農林水産省の国民に対する「食育に関する意識調査報告書」(令和6年3月作成)における、朝食をほとんど毎日食べる人の割合は成人で78.6%と、男鹿市の割合が低くなっています。

朝食の欠食は栄養バランスを崩し、生活習慣病のリスクを高めることから、生活リズムが大きく変化しやすい思春期、青年期における早寝、早起き、朝食を摂る習慣の指導に力を入れることが必要と考えます。



図2. 朝食の摂取

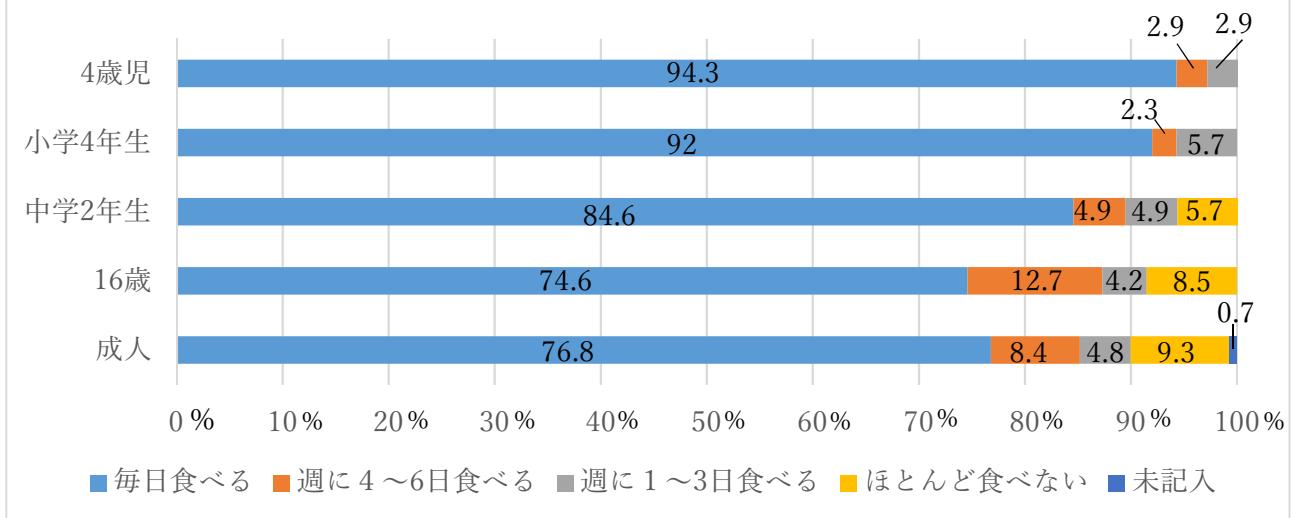


図3. 朝食の摂取

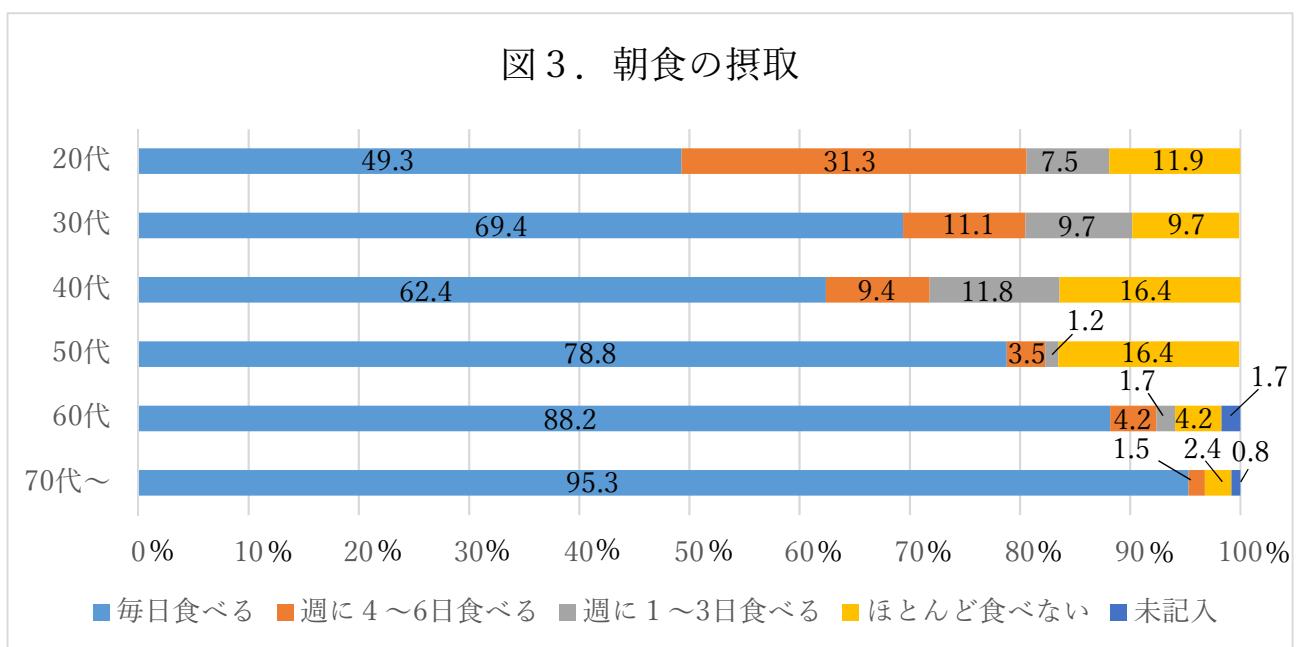


図4. 朝食を食べない理由

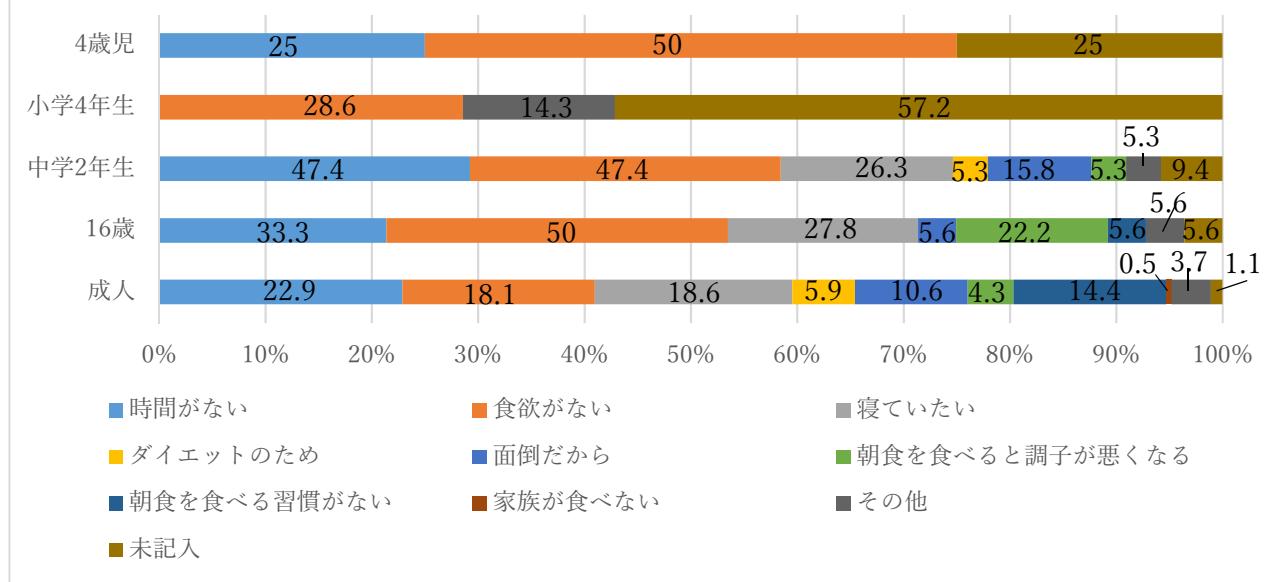


表1. 朝食を毎日食べる人の割合

4歳児	96.6%
小学4年生	92.4%
中学2年生	84.3%
16歳	86.9%
成人	80.8%

出典:平成30年度男鹿市健康づくりに関する調査

表2. 学校に行く日に朝食を毎日食べる人の割合

	男子	女子
小学4年生	84.0%	85.2%
中学2年生	81.8%	81.3%
高校2年生	79.9%	78.7%

出典:令和5年度児童生徒のライフスタイル調査

### 3. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

乳幼児健診や食育教室において保護者やその子どもへ啓発を行いました。また、保育施設や学校でもバランスの良い食事についての指導や、保護者への情報提供を行いました。

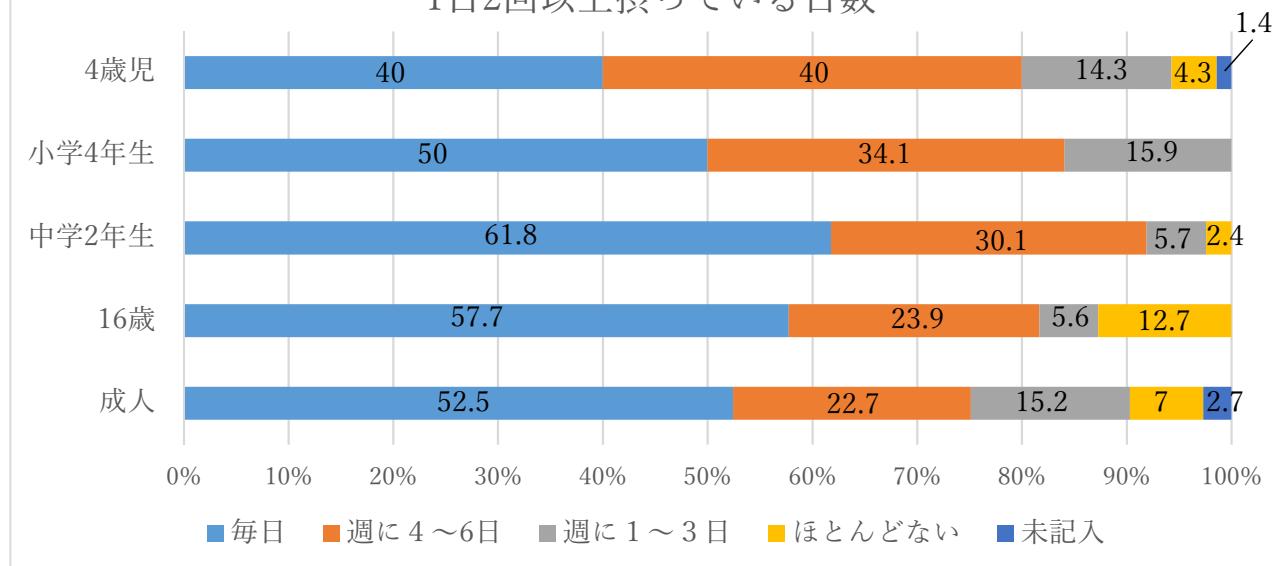
さらに、成人を対象とした健康教室を開催し、講話や調理実習等を通してバランスの良い食事の大切さを伝えました。

アンケートでは主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上を毎日実践している人の割合(図5)は、中学2年生で61.8%と一番高く、4歳児で40%と一番低くなりました。

秋田県の「健康づくりに関する調査報告書」(令和7年3月作成)では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上を毎日実践している成人の割合は58.5%であり、比較すると男鹿市の割合が低くなっています。

主食、主菜、副菜が揃った食事はバランスよく食品や栄養素をとりやすいとされており、生活習慣病やフレイル予防等につながります。そのため、バランスの良い食事の大切さや、主食・主菜・副菜の簡単な揃え方の周知等をより一層行っていくことが必要です。

図5．主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を  
1日2回以上摂っている日数



#### 4. 減塩やうす味の実行

乳幼児健診の際や、成人を対象とした健康教室や健康相談で、減塩・うす味の必要性を伝えました。

アンケートの結果(図6)では減塩やうす味を実行している人は 48.4%、実行していない人は 50%でした。減塩やうす味を実行していない理由(図7)として多かったのは、「今まで良いと思うから」39.0%、「うす味はおいしくないから」34.6%、「面倒だから」12.6%でした。

平成 30 年 7 月に実施した「男鹿市健康づくりに関する調査」において減塩やうす味を実行している人の割合は 53.9%と、令和 5 年のアンケート結果の方が 5.5% 低くなりました。

秋田県の「健康づくりに関する調査報告書」(令和 7 年 3 月作成)では、減塩やうす味を実行している人の割合は 56.4%と、比較すると男鹿市の割合が低くなっています。

食塩を摂り過ぎると、血圧が上昇し、循環器疾患や胃がん等のリスクが高まります。また、秋田県健康づくり支援資料集(令和 6 年 3 月作成)において、当市は特定健診結果において血圧で基準を超えている者の割合は秋田県平均より高くなっています。そのためより一層、減塩の必要性や簡単においしくできる減塩方法の周知をしていく必要があります。

図 6. 減塩やうす味の実行（成人）

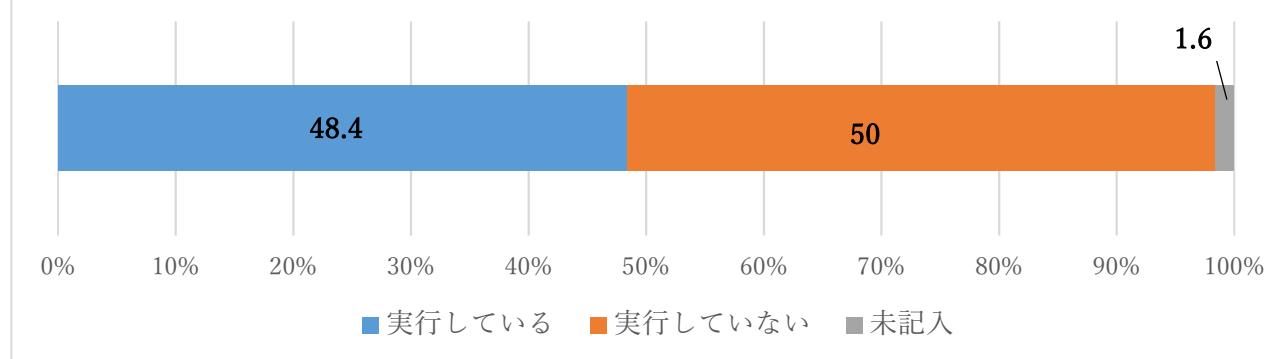
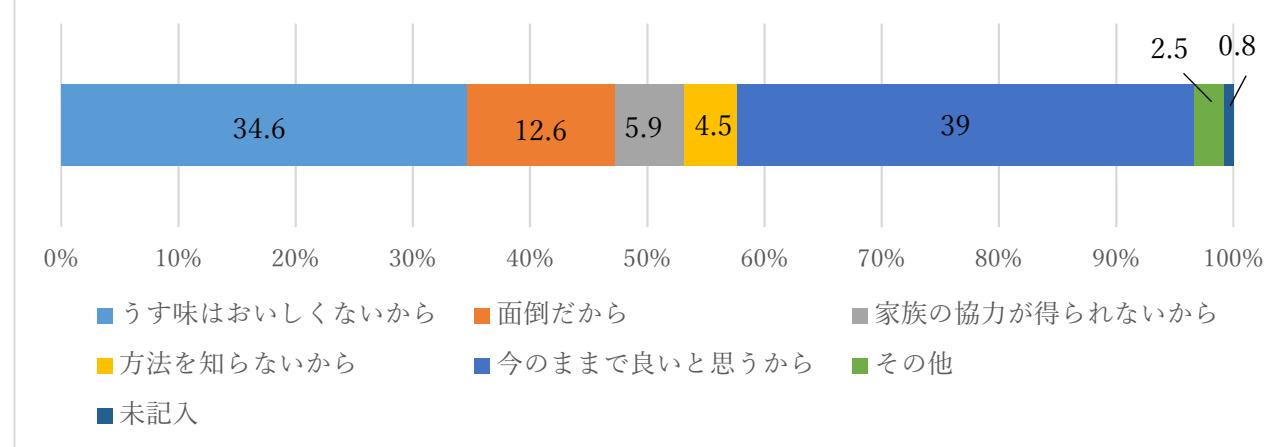


図 7. 減塩やうす味を実行していない理由



## 5. 野菜の摂取

乳幼児健診や食育教室、成人を対象とした健康教室や健康相談を行い、野菜摂取の必要性を伝えました。

アンケートでは、「1 日に野菜を350g食べることを目標としていることを知っている人」の割合(図8)は42.7%でした。また、「野菜を 1 日 350g 食べていると思う人」の割合(図9)は14.5%、食べていないと思う人は73.6%でした。

平成 30 年 7 月に実施した「男鹿市健康づくりに関する調査」において「1 日に野菜を350g食べることを知っている人」の割合は 55.9%、「野菜を 350g 食べていると思う人」は 22.9%と、どちらも令和5年の方が低くなりました。

一方で、秋田県の「健康づくりに関する調査報告書」(令和 7 年 3 月作成)では、1 日に野菜を 350g 食べることを目標としていることを知っている人の割合は 48.4%、また、野菜を 1 日 350 g 食べていると思う人の割合は 17.4%と比較すると、どちらも男鹿市の割合が低くなっています。

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、私達の健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。市民へ野菜摂取の効果や、摂取がしやすくなるようなポイントの周知がより一層必要です。

図 8. 野菜摂取目標量1日350 g を知っている（成人）

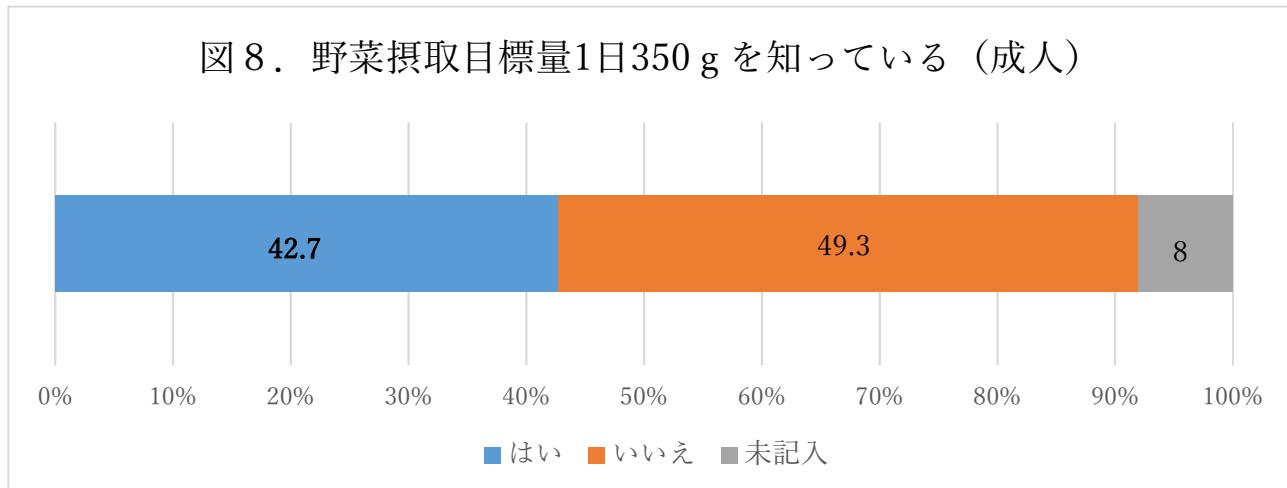
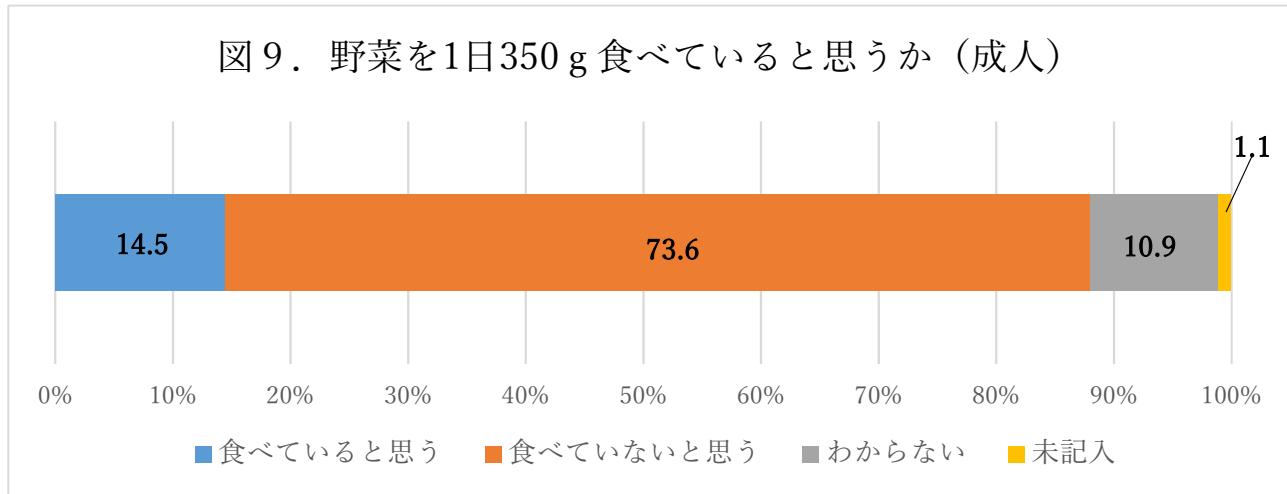


図 9. 野菜を1日350 g 食べていると思うか（成人）



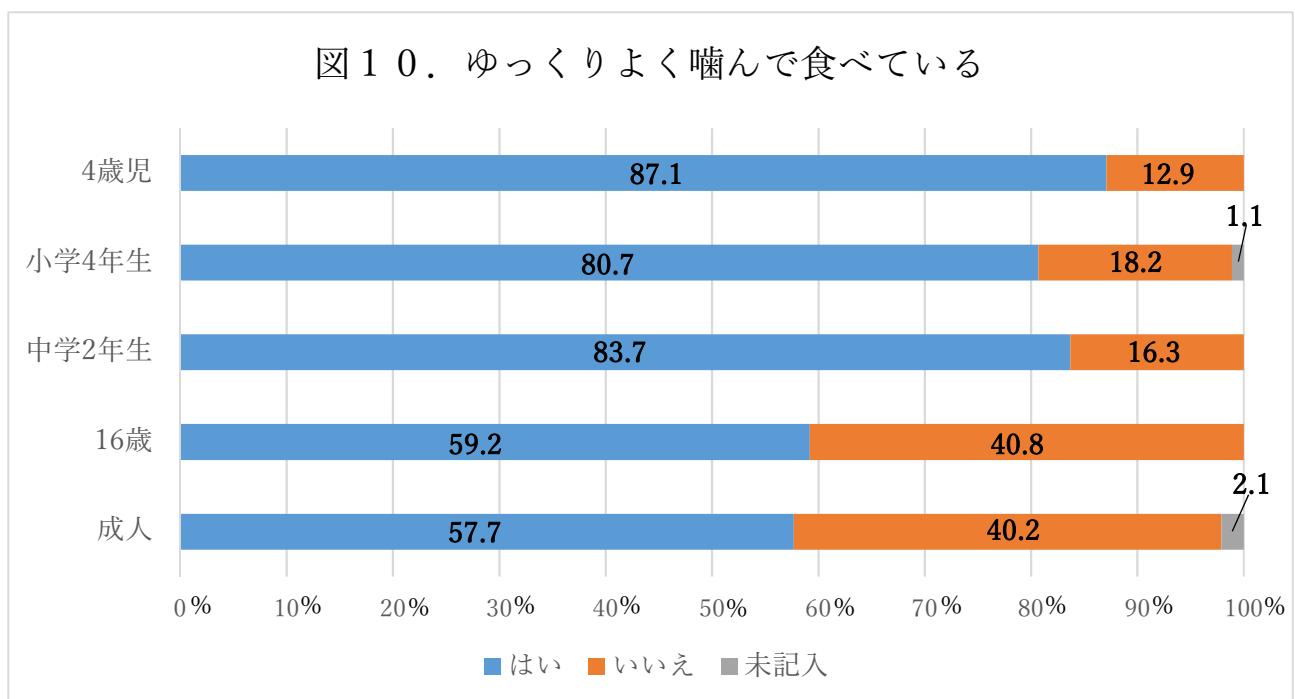
## 6. ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくりよく噛んで食べている人の割合(図10)は4歳児で87.1%と一番高く、成人で57.7%と一番低い結果となりました。また、中学2年生から16歳にかけて、ゆっくりよく噛んで食べている人は24.5%も低下します。部活動や試験勉強等でゆっくり食事をする時間がとれなくなるのも原因の一つだと考えます。

一方で農林水産省の国民に対する「食育に関する意識調査報告書」(令和6年3月作成)では「ゆっくりよく噛んで食べている」と「どちらかといえばゆっくりよく噛んでいる」と回答した成人の割合は47.9%と、比較すると男鹿市の割合が高くなっています。

ゆっくりよく噛んで食べることは、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、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。そのためよく噛んで食べることの効果や重要性を周知していくことが必要です。

図10. ゆっくりよく噛んで食べている



## 7. 一緒に食べる「共食」の状況について

「先週1週間の間、毎日1回以上家族みんな(複数)で一緒に食事をしましたか」という質問の結果(図11)、「はい」と回答した者の割合は4歳児で一番高く 100%でしたが、年齢が上がるにつれて低くなり、成人では 75.4%でした。

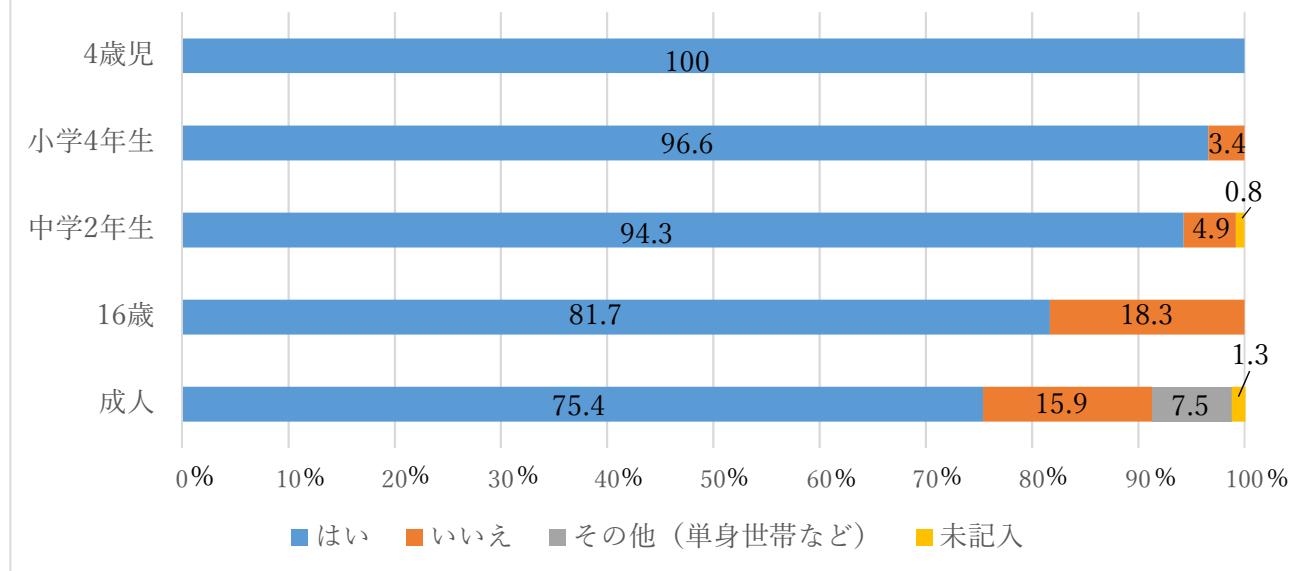
平成30年7月実施の「男鹿市健康づくりに関する調査」において先週1週間の間に、毎日1回以上家族みんな(複数)で一緒に食事をした人の割合は成人で 74.0%と令和5年の方が 1.4%高くなりました。

秋田県の令和元年度の3歳児の保護者へのアンケート調査では、1日1回は家族で食事をする割合は 97.1%と、比較すると男鹿市の4歳児の割合の方が高い状況にあります。

また、秋田県の「健康づくりに関する調査報告書」(令和7年3月作成)では、家庭(同居者を含む)や職場・学校において、誰かと一緒に食事をすることが 1カ月のうちほぼ毎日の人の割合は 72.0%と、比較すると男鹿市の方が高い結果となっています。

家族や仲間と食卓を囲んで、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す。共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、家庭では健康的な食習慣や食事マナー、食文化を子どもに伝える良い機会にもなります。そのため、家族や仲間との共食の重要性についての啓発を継続していくことが必要です。

図11. 先週1週間の間に、毎日1回以上家族みんな  
(複数) で一緒に食事をした



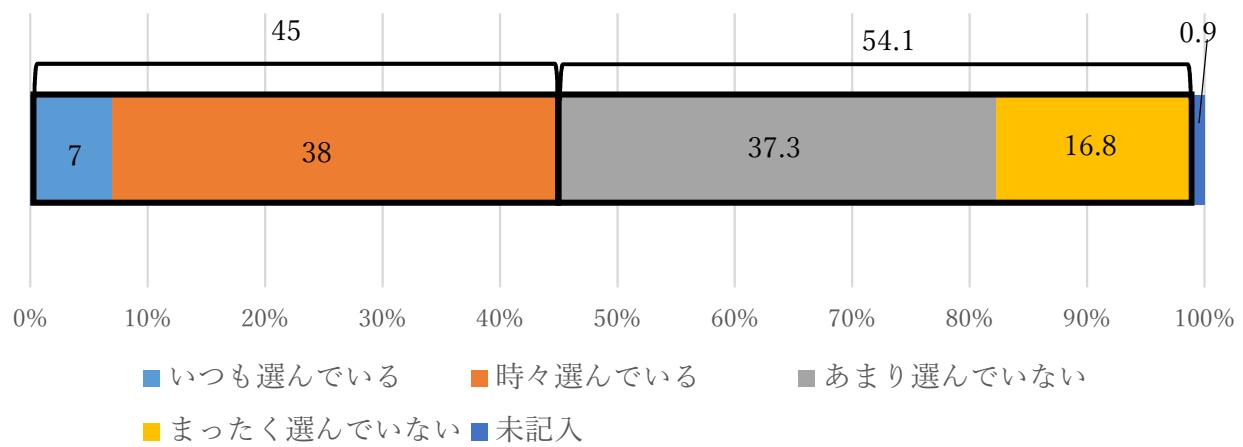
## 8. 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる

環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる人」と「時々選んでいる人」の割合は45%、「あまり選んでいない人」と「まったく選んでいない人」の割合(図12)は54.1%でした。

一方で、農林水産省の国民に対する「食育に関する意識調査報告書」(令和6年3月作成)では、環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる人」と「時々選んでいる人」の割合は60.2%と、比較すると男鹿市の割合が低くなっています。

食料の生産から消費等に至るまで、温室効果ガスの排出、化学農薬・化学肥料の過剰投入、食品廃棄物等、地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じ得ます。市民の食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを認識し環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、環境への負荷を減らし、持続可能な食料システム(フードシステム)の構築につながります。今後は、環境に配慮した農林水産物・食品の周知や、食品を選ぶことによる効果等を周知していくことが必要です。

図12. 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる（成人）



## 9. 食品ロス削減のために何らかの行動をしている

食品ロスを軽減するために取り組んでいること(表3)として多い回答は、「残さず食べる」、「冷凍保存を活用する」、「日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する」でした。「特になし」と回答した方は43人でした。また、男鹿市で食品ロス軽減のために何らかの行動をしている割合が90.3%(※)であるのに対し、秋田県の「食品ロスに関する県民意識調査報告書」(令和3年10月作成)で食品ロス問題を認知して削減に取り組む消費者の割合は90%と男鹿市と同程度でした。

また、男鹿市の令和6年度の1人1日当たりの家庭ごみの排出量は577gで減少傾向となっています。しかし、男鹿市一般廃棄物処理基本計画で、家庭系ごみの排出量の目標値を令和11年度までに500gと定めており、目標まで約70gの減量が必要です。男鹿市では「シチズンチャレンジ」という目標達成のための誰もが手軽に取り組めるごみ減量化対策を実施しており、引き続きこの取組を推進していく必要があります。

※回答人数(555人)のうち「特になし(43人)」と「未回答(11人)」の割合(9.7%)を除いた割合  
表3. 食品ロスを軽減するために取り組んでいること(複数回答)

	回答数(人)
1. 残さず食べる	394
2. 小分け、少量パック商品、ばら売り等食べきれる量を購入する	182
3. 料理を作りすぎない	158
4. 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	100
5. 冷凍保存を活用する	269
6. 日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する	189
7. 飲食店で注文しすぎない	123
8. その他	2
9. 特になし	43
未記入	11

### シチズンチャレンジ

1人1日当たり家庭系ごみの排出量マイナス約70グラムに向けて、市民に協力していただきたい3つの取り組みのこと。

#### その1 生ごみダイエット

生ごみの約7割は水分です。ダイエットさせることで、排出量の削減目標に近づきます。

#### その2 食生活ちょうどいい運動

日々の食生活で3つの「ちょうどいい」を心がけることで、賞味期限切れなどによる食品ロスの防止や、食べ残しなどの生ごみの削減につながります。

1. 適度に買おう

2. 適量作ろう

3. 残さず食べよう

#### その3 目指せ！雑がみ仕分け人

普段、燃えるごみに捨てている紙製品をリサイクルできる人、それが「雑がみ仕分け人」です。雑がみや古紙は燃えるゴミには捨てず、しっかり資源化することで、ごみの減量化に繋がります。

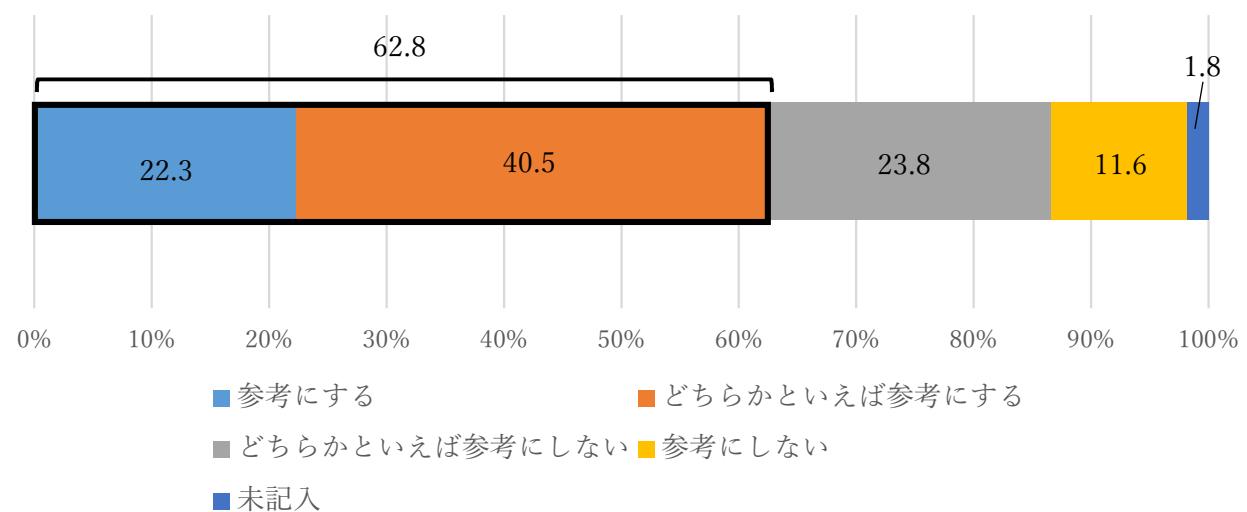
## 10. 食品を購入する際に産地や栄養表示などを参考にする

食品を購入する際に産地や栄養表示などを参考にする人の割合(図13)は、「参考にする」「どちらかといえば参考にする」合わせて62.8%でした。

一方で、秋田県の「健康づくりに関する調査報告書」(令和7年3月作成)では、食品を購入する際に、栄養成分表示をいつも参考にしている人と、ときどき参考にしている人の割合は44.3%でした。また、農林水産省の国民に対する「食育に関する意識調査」(令和6年3月作成)では、産地や生産者を意識して農林水産物・食品をいつも選んでいる人と、時々選んでいる人の割合は67.4%でした。

市民が安全で健やかな生活を送るためには、食を選択する力を高めることが重要であり、栄養成分表示等は重要な情報源となるため、その読み方について理解の向上をはかり、市民が必要な情報を取得できるようになることが必要です。

図13. 食品を購入する際に産地や栄養成分表示などを参考にする人の割合（成人）



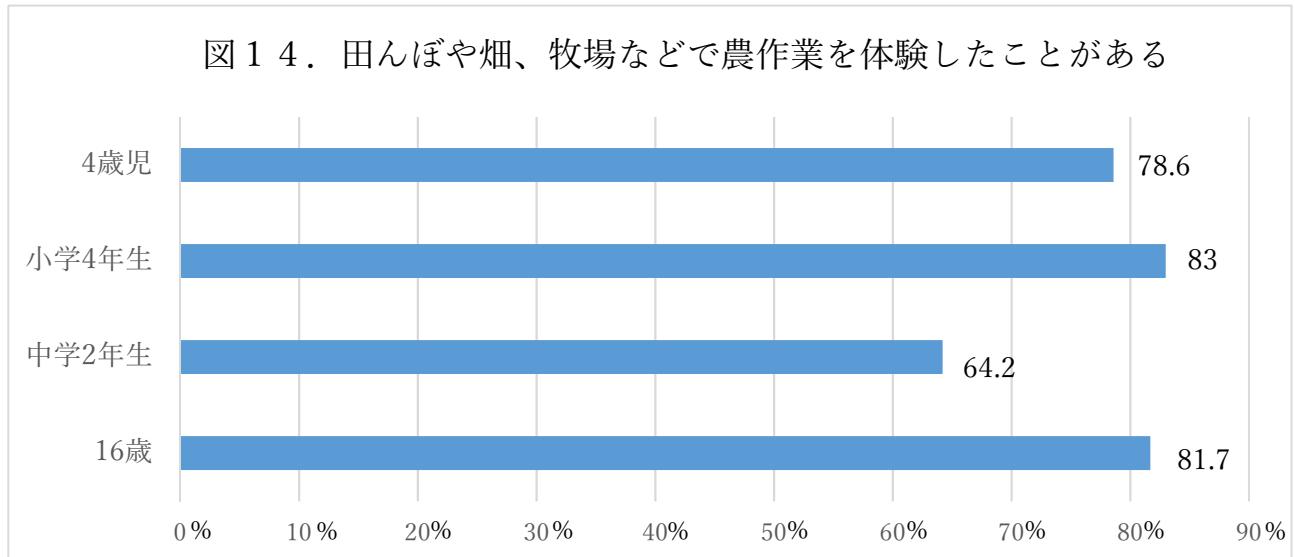
## 11. 農業体験活動

食育教室を開催し特産品の収穫体験や製造現場の見学、調理実習を体験する機会を設けました。さらに、保育施設や学校においても、食材の栽培や収穫体験等が実施されました。

令和元年の秋田県内の幼稚園・保育所・認定こども園・小学校における農業体験状況調査では農業体験学習の実施率は96.3%でした。

農業体験をした子どもは、食べ物を生産する現場を見たことにより、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心を持ち、食べ残しが少なくなること等が報告されています。そのため、子どもの頃の農業体験は重要です。市民の更なる食や農林水産業への理解増進を図る観点から、子どもを始めとした幅広い世代に対する農業体験の機会の提供を拡大していくことが必要です。

図14. 田んぼや畑、牧場などで農作業を体験したことがある



保育施設での野菜栽培体験



食育教室での梨狩り体験



## 12. 男鹿市の郷土料理や特産品を知っている

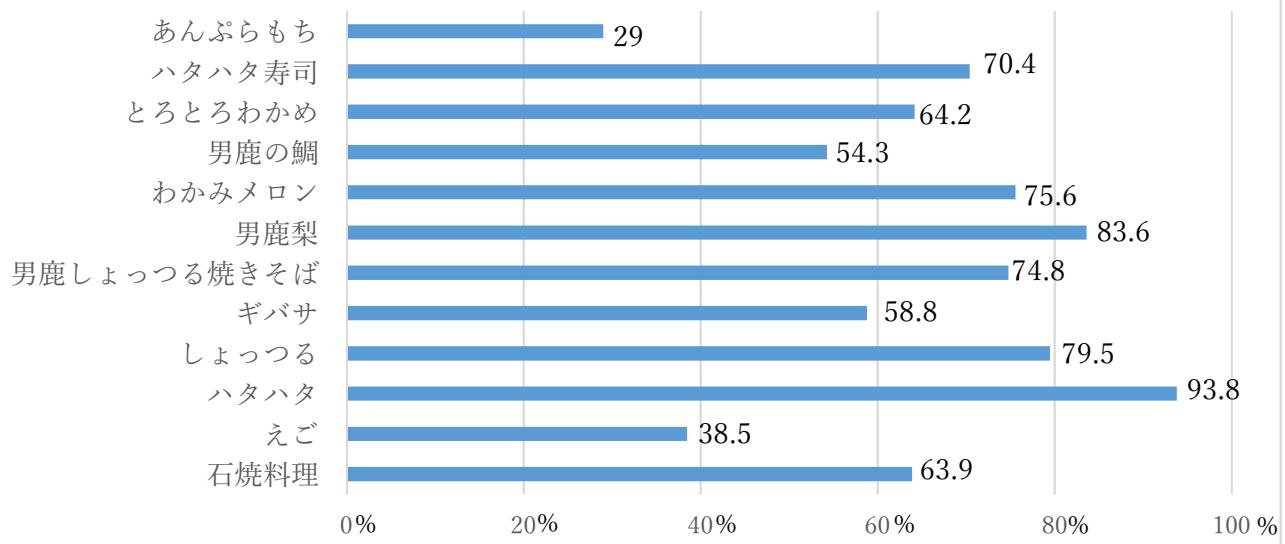
男鹿市には「ハタハタ」や「男鹿梨」などの特産品、「あんぷらもち」や「石焼料理」などの郷土料理があります。

家庭や地域で受け継がれてきた料理や味、男鹿市の豊かな海・森などの気候風土に密接に関わっている食材は地域や次世代への継承がとても大切です。

これまで、食生活改善推進員が保育施設や学校、地域へ出向き、郷土料理の伝承を行いました。また、学校給食でも郷土料理や特産品を活用し、子どもへ普及啓発を行いました。

今後も、郷土料理や特産品を継承するために、家庭、保育施設、学校、地域、事業者が食文化の学習などに連携して取り組むことが大切です。

図15. 男鹿市の郷土料理や特産品を知っている（全世代）



食育連携推進事業で児童生徒が考案した地元食材を活用した料理を市内企業が商品化し、販売体験を実施。



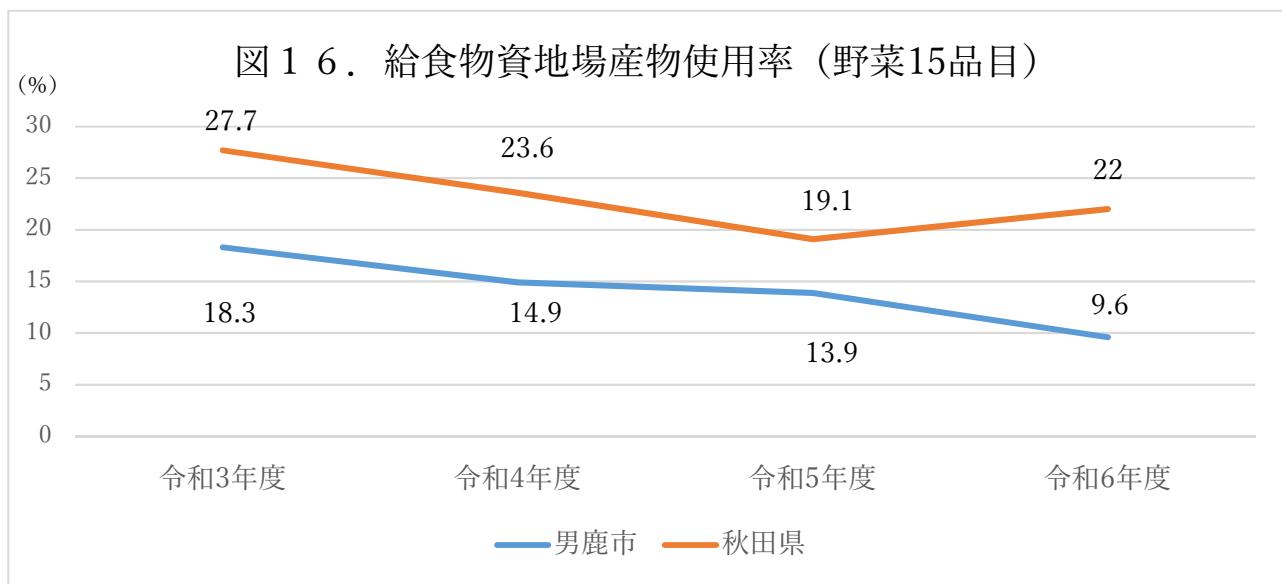
### 13. 学校給食地場産物の使用率

学校給食に地場産物を使用することについては、地域への理解を深めたり、生産者に対する感謝の心を育んだりと、その教育的効果が認識されています。

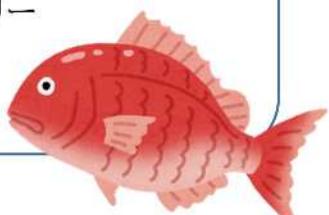
当市でも、6月の「食育月間」及び「男鹿の鯛祭り」の取り組みの一環として天然真鯛を使った給食の提供や、地場産を活用した統一献立を行っています。また、児童生徒と生産者の交流給食を行いました。

しかし、男鹿市では直売所の協力が高齢化等により困難になってきていることや、地場産物は規格等が不揃いであること、価格が高いことなどが原因で地場産物使用率は低下しています。秋田県の使用率と比較しても低い状況にあります。

食材の安定的な確保のために、学校(調理場)、生産者、行政等が連携し、納入体制を整備することが必要です。



令和7年度男鹿の恵給食(鯛給食)  
・男鹿産天然マダイのガパオライス  
・とろとろわかめスープ  
・秋田県産りんごゼリー



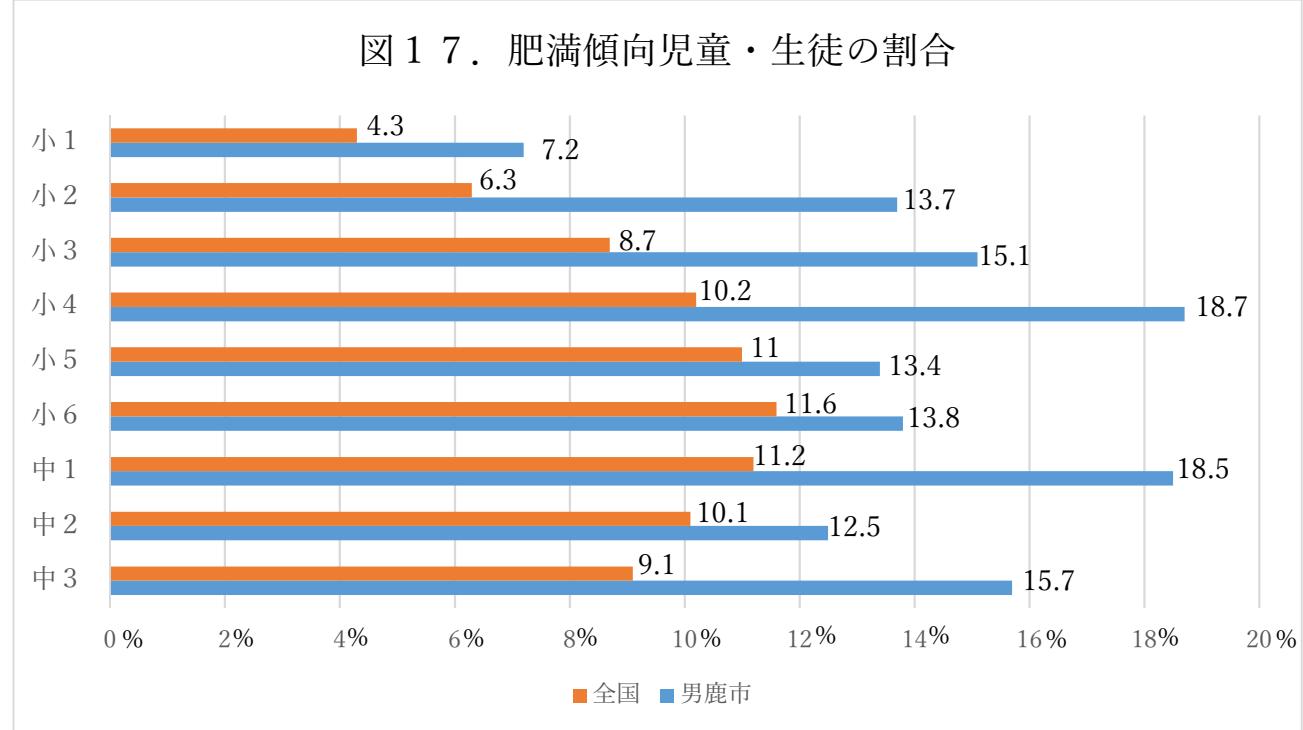
## 14. 肥満傾向児童・生徒

食育体験教室や食生活改善推進員活動を通して、バランスの良い食事や野菜摂取の大切さ等を啓発しました。

しかし、小・中学生の肥満傾向児童・生徒の出現率はすべての学年において全国平均を上回っており、依然として課題となっています。

学校、家庭及び医療機関等の関係団体が連携し、生活習慣の見直しや改善を図る取り組みを継続する必要があります。

図17. 肥満傾向児童・生徒の割合



出典：文部科学省 令和6年度学校保健統計調査

## 第3章 第4次食育推進計画について

### 1. 基本理念

- ・心身の健康増進と豊かな人間形成
- ・健全な食生活の実践による活力ある地域社会の実現
- ・生涯を通じた食育の推進

適切な量と質のよい食事は生活習慣病予防の基本の一つです。

乳幼児期から家族みんなで楽しく食事をすることを推進し、バランスの取れた正しい食習慣を身に付けることが重要です。

健全な食生活を実現することは、市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成につながることから、乳幼児から高齢者まで全ての市民を対象に、活力あふれる地域社会の実現を目指して、第3次男鹿市食育推進計画の方針を引き継ぎ、生涯を通じ、ライフステージに応じた間断ない食育を推進していきます。

### 2. 基本方針

- (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (2) 食の安全・安心と環境に関する理解の促進
- (3) 地域の食文化の継承・地場産物を活かした食育の推進



### 3. 数値目標

指標		基準値(R5)	目標値(R11)
朝食を毎日食べる人の割合	4歳児	94.3%	100%
	小4	92%	98%
	中2	84.6%	90%
	16歳	74.6%	90%
	成人	76.8%	90%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人割合	4歳児	40%	80%
	小4	50%	80%
	中2	61.8%	80%
	16歳	57.7%	80%
	成人	52.5%	80%
減塩やうす味を実行している人の割合	男性 20歳以上	39.6%	43%
	女性 20歳以上	55.6%	59%
野菜を1日350g食べていると思う人の割合	成人	14.5%	20%
環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる人の割合	成人	45%	75%
食品を購入する際に産地や栄養表示などを参考にする人の割合	成人	62.8%	80%
「食品ロス」を軽減するために行動している人の割合	成人	90.3%	96%
学校給食における地場産物使用状況 【対象:野菜 15品目重量割合】		13.9%	35%

## 4. 食育の総合的な推進

### (1)家庭における食育の推進



家庭においては、基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行うことが重要です。

また、家庭での共食は、食を楽しみ、家族とのコミュニケーションの場となるためとても大切です。

#### <具体的な取り組み>

- 1日3回の食事と健康的な生活習慣を心掛ける。
- みんなで一緒に食卓を囲んで食べる(挨拶・マナーも一緒に身に付ける)。
- 家庭で工夫して食品ロス削減に取り組む(残さず食べる、冷凍保存を活用する)。
- 旬の食材や地場産物、郷土料理を取り入れるよう心掛ける。
- 減塩やうす味を心掛ける。
- 主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスのよい食事をとる。

#### <行政の役割>

- 乳幼児健診等を通じて、子どもの発育・発達に応じた食に関する指導・助言を行う。
- 健康的な生活習慣定着のため、啓発活動を実施する。
- 減塩・うす味、メタボ予防を通して、生活習慣病予防対策に努める。
- 特定健診の受診結果を通して栄養指導を実施する。
- 青年期から壮年期へかけての働く世代への食育を推進するために健康アプリを活用し食事・栄養に関する情報を提供する。
- 広報紙やホームページ等を活用し、食品の安全・安心についての情報を発信する。
- 食品ロスの削減に関する普及啓発を行い、環境に配慮した食生活を考える機会を提供する。
- 生ごみ処理機(器)及びEMバケツの購入経費の補助を行う。
- 事業者と連携し、高齢者への配食サービスを行う。

【子育て健康課、生活環境課、介護サービス課】

### (2)学校、保育施設等における食育の推進



健康的な食習慣と豊かな人間性を育むため、学校、保育施設等は、子どもたちへの食育を進める上で大きな役割を担っています。子どもへの食育は保護者などを通じて、家庭での食育にもよい影響を与えることが期待できます。

また、毎日の給食を通して、子どもたちが食に関心をもち、楽しみながら正しい知識やマナーを身に付け、実践することができるよう、食育を推進します。

#### <具体的な取り組み>

- みんなで一緒に楽しく食べることで、食への意欲や関心を育てる。
- 給食や様々な学習活動を通して、食に関する知識やマナーを教える。
- 地元食材を中心に、多種多様な食材を利用した給食を提供する。
- 農業体験や調理実習を通して、食への関心を高め、食事づくりができる力を育てる。
- 保護者との連携や情報提供等により、食育の普及啓発を行う。
- 食物アレルギーや偏食等、乳幼児、児童、生徒の実態を把握し、発達段階に応じて適切な個別指導と配慮をする。

#### <行政の役割>

- 男鹿市の郷土料理や特産品などの食文化に関する学習機会を提供する。
- 学校給食への地元産農水産物の導入のために生産者と学校現場との連携を図り、供給体制を充実させる。

【子育て健康課、こども未来課、農林水産課】

### (3)地域における食育の推進



食生活改善推進員をはじめとするボランティア団体と協力し、市民が栄養バランスや減塩など、栄養・食生活に関する知識を身につけられるように、各種イベントや地域で行う出前講座などを通じ、食に関するさまざまな情報を発信します。

また、地域で育まれた郷土料理や行事食、地域ならではの食材など引き継ぐため、各種関係団体と協働して、料理教室開催や普及啓発を図ります。

#### <具体的な取り組み>

- 各地域で健康と食生活に関する教室の開催や活動を行う。
- 住民の交流の機会を作り、様々な世代が地域の食文化に触れる機会を提供する。
- 地域の行事やイベント等で食に関する体験の場を提供したり、地元食材を使った料理や伝統料理を提供する。
- 食文化の伝承や技術の伝承のため、郷土料理「あんぶらもち」や「しょっつる料理」などを食生活改善推進員等の活動を通して伝えていく。

## <行政の役割>

- 健康と食生活に関することや、男鹿市の郷土料理・特産物などの食文化に関する学習機会を提供する。

【子育て健康課、企画政策課、教育総務課】

## (4) 生産者、事業者における食育の推進



生産者や事業者においては、安全で安心な食品を消費者に提供することが基本となります。食の安全性についての情報を提供したり、消費者に対して旬の農産物等の情報を発信するなど、自然の恵みなどについて理解が深まるよう、食育を推進します。また、消費者へ健康的な食事についての情報提供も行い、消費者が購入する際に良い選択ができるようにします。

## <具体的な取り組み>

- 野菜や果物等の収穫体験を行う場を提供する。
- 食品製造工場などは、見学の受け入れを積極的に行う。
- 地元食材の即売会・直売会等を通して、作り手の見える食材を提供する。
- 飲食店や小売業等で調理済み食品の栄養成分表示や、食材の産地表示等の情報提供を行う。
- 業種ごとに食品ロスの削減に取り組む。
- 家庭や学校、行政と連携し、食に関する様々な取り組みを展開する。
- 飲食店や小売業等でチラシやPOPで健康的な食の情報提供を行う。
- 健康的な定食や総菜、弁当を提供する。

## <行政の役割>

- 青年期から壮年期へかけての働く世代への食育を推進するため、飲食店や小売業等と連携し健康的な食生活の啓発掲示や、定食・総菜・弁当の開発を支援する。
- 生産者と学校現場との連携を図り、地元農林水産物の供給体制を充実させるとともに、子どもへの学習機会を設ける。

【子育て健康課、こども未来課、農林水産課】

## 5. ライフステージにおける食育

### (1) 乳幼児期(0~5歳)

乳幼児期は、身体の発達や味覚などの感覚機能、咀しゃく機能などの発達が著しく、人格や習慣を形成する大切な時期です。食べることの基礎を学び生活リズムを作ることが重要であり、保護者の考え方が最も大きく影響します。

家族そろっての食事を大切にし、発育・発達段階に応じた適切な食生活を送るとともに、食事リズムや食べ方などの基礎的な食習慣を身につけることが大切です。

また、いろいろな食材や体験を積み重ねていくことによって、食に対する興味や関心を高めることも必要です。

### (2) 学童期(6~12歳)

学童期は、心身の成長・発達が著しく、食習慣の基礎を定着させる時期です。食や健康に対する興味や関心を高め、正しい理解と判断する力を育成し、健全な食習慣が実践できる心と力を身につけることが大切です。また、その習得は保護者に依存している時期であるため、保護者への食育の啓発も重要です。

農林漁業体験や調理体験などの実体験や生産者の声を直接聞くなど自然と食べ物の関係、生産から流通、消費までのプロセス、地域と食べ物の関わり、日本の食文化や農業事情、食の安全性や食品廃棄物の問題など食に関する幅広い知識の習得と理解が必要です。

### (3) 思春期(13~18歳)

思春期は、成長期の最終段階で、身体的・精神的变化が著しい時期です。また、試験・受験勉強や部活動、テレビやゲーム等による生活リズムの乱れがみられます。特に給食終了後の高校生についての食生活の乱れが指摘されています。食に関する知識や経験を深め自らの判断で健全な食生活を実践し健康面を含め自己管理を促していきます。

### (4) 青年期(19~39歳)

青年期は、身体機能が充実し、社会的にも家庭的にも生活が大きく変化し、生活習慣が定着する時期です。仕事や勉強で食事時間や生活リズムが不規則になり、朝食の欠食や外見のこだわりから、極端な減量、偏った食生活や外食利用の増加など、食事や健康の自己管理が要求される時期もあります。この時期の食生活状況が、壮年期以降の健康にも影響を及ぼすことから、栄養のバランスを再確認し、健全な生活習慣と食習慣の維持や改善に努めることが大切です。

また、妊娠している方は食生活を見直し、食の安全性に配慮したバランスのとれた食事をとることや、適正な体重管理をして極端な食事制限をしないよう心掛けることが大切です。

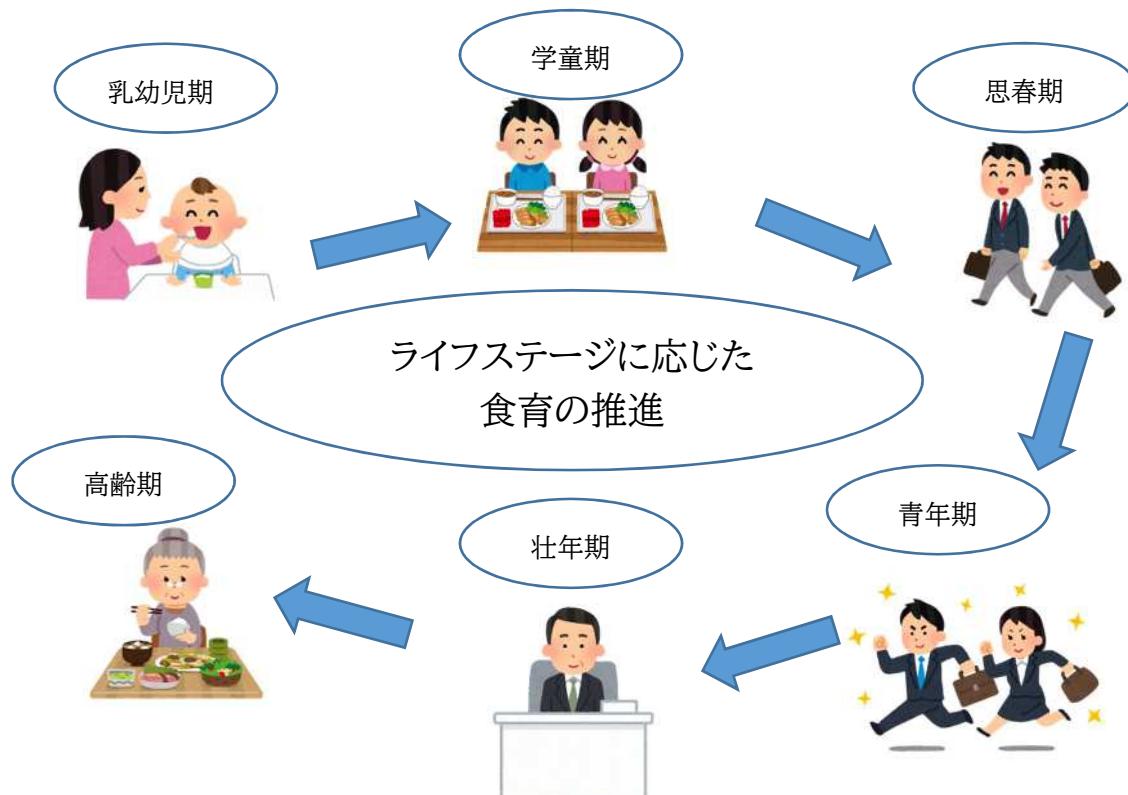
## (5)壮年期(40~64歳)

壮年期は、仕事や家庭の中で中心となって活躍し働き盛りといわれていますが、一方で身体機能が衰え始め、疲れなど感じやすくなったり、生活習慣病や更年期障害などが気になり始める時期でもあります。この時期の生活状態が次の高齢期に大きく影響を及ぼすとされ、健康アプリの利用により広く情報を取り入れ、積極的に職場や市の健康診断を受診することによって、自らの健康状態を確認し、生活習慣や食習慣の改善を行うことが必要です。

## (6)高齢期(65歳以上)

高齢期は、加齢に伴い成人期に比べ、歯をはじめとする身体機能や栄養素の代謝機能（消化吸收能力）、味覚機能が低下し、食べ物の摂取不足による低栄養、体調不良を起こしやすくなります。身体や環境に合わせ口腔機能を維持・管理し、必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

また、人生経験の中から得た「食」に関する幅広い知識を活かし、郷土料理の伝承や日本型食生活を次世代につなぐ役割が期待されます。



別表：基本方針の具体的な展開

基本方針	(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進	(2) 食の安全・安心と環境に関する理解の推進	(3) 地域の食文化の継承・地場産物を活かした食育の推進
指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 朝食を毎日食べる人の割合</li> <li>◎ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人割合</li> <li>◎ 減塩やうす味を実行している人の割合</li> <li>◎ 野菜を1日350g食べていると思う人の割合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる人の割合</li> <li>◎ 食品を購入する際に産地や栄養表示などを参考にする人の割合</li> <li>◎ 「食品ロス」を軽減するために行動している人の割合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 学校給食における地場産物使用状況</li> </ul>
家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1日3食の食事をとり、規則正しい生活リズムをつくる。</li> <li>□ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心掛ける。</li> <li>□ 減塩やうす味、野菜摂取を心掛ける。</li> <li>□ 健康診断を1年に1回受診する。</li> <li>□ 地域や行政等が主催する食に関するイベントや教室等に参加し、食についての正しい知識を得る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 食品の安心・安全について正しい情報を理解し、食材を選ぶ。</li> <li>□ 食品を無駄にしない食事作りを心掛け、食べ残しのないようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 旬の食材や地場産品、郷土料理を取り入れるよう心掛ける。</li> <li>□ 地域や行政等が主催する地場産物や食文化に関するイベントや教室に参加し体験する。</li> </ul>
学校・保育施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 給食だよりや保健だより等で保護者や子どもへ、食に関する情報を提供する。</li> <li>□ みんなで一緒に食べることで、食への意欲や関心を育てる。</li> <li>□ 心と身体の成長や健康のために必要な栄養素や、食事のとり方を学び、自ら管理していく力を育てる。</li> <li>□ 給食や様々な学習体験を通じて、食に関する知識やマナーを教える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 授業を通して食品の安全・安心や環境について正しい情報を理解し、食材を選ぶ力を育てる。</li> <li>□ 食品ロスについて理解し、実践する力を育てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 地元食材を中心に、多種多様な食材を利用した給食を提供する。</li> <li>□ 給食や体験活動を通して食文化を伝える。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 食生活改善推進協議会等のボランティア団体が、教室の開催やイベントで健康的な食生活の普及啓発を行う。</li> <li>□ 医療機関において、食や健康に関する指導及び助言を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 食品の安心・安全や環境について正しい情報を理解し、実践するために教室の開催や活動を行う。</li> <li>□ 食品ロスについて理解し、実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 住民の交流機会を作り、様々な世代が地域の食文化に触れる機会を提供する。</li> <li>□ 地域の行事やイベント等で、地元食材を使った料理や伝統料理を提供する。</li> <li>□ 食生活改善推進協議会等のボランティア団体が、郷土料理の調理実習や講演等の活動を通して伝えていく。</li> </ul>
生産者・事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 飲食店や小売業等でチラシやPOPで健康的な食の情報提供を行う。</li> <li>□ 健康的な定食や総菜、弁当を提供する。</li> <li>□ 行政と連携し、高齢者へ配食サービスを実施する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 飲食店や小売業等で調理済み食品の栄養成分表示や、食材の産地表示等の情報提供を行う。</li> <li>□ 業種ごとに食品ロスの削減に取り組む。</li> <li>□ 衛生管理を徹底する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 学校現場や行政と連携し、地元農林水産物を給食へ供給する。</li> <li>□ 野菜や果物等の収穫体験や見学を行う場を提供する。</li> <li>□ 食品製造工場などは、見学の受け入れを積極的に行う。</li> <li>□ 地元食材の即売会・直売会等を通して、作り手の見える食材を提供する。</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 乳幼児健診や食育体験教室を通じて、子どもや保護者へ食に関する指導・助言を行う。〔子育て健康課〕</li> <li>□ 健康や食に関する教室の開催や、イベント等でチラシを配布し、食生活の大切さの普及啓発を行う。〔子育て健康課・企画政策課・教育総務課〕</li> <li>□ 特定健診等の受診結果を通して栄養指導を実施する。〔子育て健康課〕</li> <li>□ 青年期から壮年期へかけての働く世代への食育を推進するために、健康アプリの活用や、飲食店・小売業等と連携し健康的な食生活の啓発掲示、定食・総菜・弁当の開発を支援する。〔子育て健康課〕</li> <li>□ 事業者と連携し、高齢者への配食サービスを行う。〔介護サービス課〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 広報紙やホームページを活用し、食品の安全・安心や環境についての情報を発信する。〔子育て健康課〕</li> <li>□ 食品ロスの削減に関する普及啓発を行い、環境に配慮した食生活を考える機会を提供する。〔生活環境課〕</li> <li>□ 生ごみ処理機(器)及びEMバケツの購入経費の補助を行う。〔生活環境課〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 生産者と学校現場との連携を図り、学校給食への地元農林水産物の供給体制を充実させるとともに、子どもへの学習機会を設ける。〔こども未来課・農林水産課〕</li> <li>□ 地場産物を材料にした食事の提供、加工品の開発、販売を支援する。〔男鹿まるごと売込課・農林水産課〕</li> <li>□ 新規就農者の技術取得研修や戦略作物の導入、直売所活動及び女性農業者等の生産活動を支援する。〔農林水産課〕</li> </ul>

## <参考資料>

### 用語集

#### ①地産地消

国内の地域で生産された農林水産物(食用に供されるものに限る。)を、その生産された地域内において消費する取組。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて、6次産業化にもつながるものです。

#### ②生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に関する疾患群であり、がん(悪性新生物)、心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病)などの病気が含まれます。

#### ③食品ロス

本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことをいいます。食品ロスの約半分は家庭から生じています。

#### ④SDGs(エスディージーズ)

SDGs(Sustainable Development Goals:持続開発可能な目標)とは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17の目標(ゴール)・169の具体的な目標(ターゲット)から構成され、経済・社会・環境を巡る広範な課題について、すべての関係者が役割を持ち、「誰一人取り残さない」世界の実現を目指すものです。



## ⑤健康寿命

「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」のことをいいます。

## ⑥共食

「誰かと一緒に食事をとること」をいいます。「誰か」には、家族、友人、親戚などが含まれます。

## ⑦肥満傾向児童・生徒

性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者を指します。

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

## ⑧食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「ヘルスマイト」の愛称で食を通じた健康づくり活動を行っているボランティア団体です。市の養成講座を受講し、健全な食生活を実践することのできる知識を習得し、地域において生涯を通じた食育の推進、健康づくり活動を進めています。

オリジナルの寸劇で健康的な食生活について啓発



# 男鹿市食育推進計画策定委員会設置要綱

## (設置)

第1条 市民一人ひとりが生涯を通じて心身ともに健康で過ごすための食育推進計画策定に関し、市民の意見を反映させるため、男鹿市食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

## (所掌事項)

第2条 委員会は、次の事項について検討し、市長に答申するものとする。

- (1)食育推進計画案の策定に関すること。
- (2)食育推進計画推進の見直しに関すること。
- (3)前2号に掲げるもののほか食育推進計画策定に必要な事項に関すること。

## (委員)

第3条 委員会の委員は次の掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1)識見を有する者
- (2)学校・幼稚園・保育園関係者
- (3)商工業関係者
- (4)農業・漁業関係者
- (5)健康づくりに関する活動を行っている者及び団体の構成員
- (6)子育てに関する活動を行っている者及び団体の構成員
- (7)食育に関する活動を行っている者及び団体の構成員
- (8)関係行政機関の職員
- (9)その他市長が適当と認める者

2 委員の任期は、委嘱の日から委嘱した日の属する年度の翌年度の末日までとする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は再任されることができる。

## (会長及び副会長)

第4条 委員会に会長及び副会長をひとり置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は委員会を代表し、会務を統括する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

## (会議)

第5条 委員会の会議は、会長が招集する。ただし、委員の任期満了等にともない新たに組織された会議が最初に開催される場合は、市長が招集する。

2 会長は、会議の議長となる。

3 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

4 会議の運営に関し必要な事項は、会長が委員に諮って定める。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、子育て健康課において処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が委員会に諮つて定める。

#### 附 則

この告示は、令和7年8月1日から施行する。

### 男鹿市食育推進計画策定委員会委員名簿

任期：令和7年10月30日～令和9年3月31日

	所 属	氏 名	備考
1	男鹿市食生活改善推進協議会 会長	橋本 典子	
2	男鹿市立船越小学校 栄養教諭	澤田石 舞子	
3	男鹿市立男鹿南中学校 養護教諭	佐藤 百萌	
4	男鹿市立船越こども園 副主任保育士	刈谷 藍	
5	株式会社アマノ 店舗運営部 部長	佐藤 天論	
6	JA 秋田なまはげ男鹿地区営農センター センター長	長谷川 弘幸	会長
7	男鹿みなど市民病院 主任栄養士	近藤 麻実	
8	秋田地域振興局福祉環境部健康・予防課 課長	佐藤 直美	副会長

## 策定経過

年月日	経過
令和 7 年 10 月 30 日	第 1 回第 4 次男鹿市食育推進計画策定委員会 ・委員委嘱 ・第 4 次男鹿市食育推進計画策定について
令和 7 年 11 月 20 日	第 2 回第 4 次男鹿市食育推進計画策定委員会 ・第 4 次男鹿市食育推進計画(素案)について
令和 8 年 1 月 8 日～ 1 月 28 日	パブリックコメント実施
令和 8 年 2 月 日	第 3 回第 4 次男鹿市食育推進計画策定委員会
令和 8 年 3 月	第 4 次男鹿市食育推進計画策定

編集・発行 男鹿市 市民福祉部  
子育て健康課 健康推進班  
〒010-0595  
男鹿市船川港船川字泉台 66 番地 1  
TEL 0185-24-3400  
FAX 0185-24-3333