

尾花沢市食育推進計画(第3次) 概要版

2020年度▶2025年度
(令和2年度) (令和7年度)



○食育推進計画が目指す姿

私たち一人ひとりが「食」や「農」に関する正しい知識を持ち、健全な食生活により生涯にわたって“心”も“体”も健やかな生活を送ることを目指します。そのために地域、行政、事業所、生産者、家庭、保育園・学校など、多様な関係者と連携・協力し、一体となって「食育」を取り組んでいくことが大切になります。



私たちの食生活の変化 [平成26年度と令和元年度のアンケート調査比較] (%)

「週7日のうち、朝食を1日でも食べない日がある」人が増えている

	H26	R1
年中児	2.7	5.6
小学5年生	5.3	12.6
中学2年生	7.2	6.1
高校2年生	21.6	21.7
成人	8.5	17.2

「野菜が好きである」人が減っている

	H26	R1
年中児	42.7	24.4
小学5年生	65.4	58.6
中学2年生	62.1	45.6
高校2年生	58.1	55.0

「野菜を毎日食べる」人が減っている

	H26	R1
成人	54.3	43.5

「バランスの取れた食事をしている」人が減っている

	H26	R1
年中児	31.8	42.2
小学5年生	69.0	28.7
中学2年生	73.9	34.2
高校2年生	77.0	35.0
成人		48.5 (R1のみ調査)

「適正塩分量を知っている」人が増えている

	H26	R1
成人	11.3	33.4

「よく噛んで食べる」人がおおむね増えている

	H26	R1
年中児	64.5	74.4
小学5年生	90.2	79.3
中学2年生	78.4	86.0
高校2年生	56.8	86.7

「家族と一緒に夕食を食べる」人が増えている

	H26	R1
年中児	98.1	100
小学5年生	91.7	98.9
中学2年生	86.3	98.2
高校2年生	74.3	91.7

「30回以上噛んで食べる」人が減っている

	H26	R1
成人	4.1	2.4

「食事のとき、テレビ・スマホ・タブレット等をいつも見ながら食べる」人 (R1のみ調査)

年中児	35.6
小学5年生	31.0
中学2年生	36.8
高校2年生	46.7

「食育を知っている」人は少し増えている

	H26	R1
成人	33.9	36.8

尾花沢市

毎日の生活で“食育”を実践しよう！

あなたの“食育”度をチェックしてみましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

野菜の栽培・収穫などの農業体験をしている

主食・主菜・副菜をそろえて食べている

食がはぐくむ
元気な尾花沢

旬を知り、伝統料理に親しんでいる

塩分のとり過ぎに気をつけている

できるだけ地元産のものを
買う・食べるようにしている

家事をしている

まずはできることから
始めてみましょう！

商品を買うとき、賞味期限や産地、栄養成分表示を参考にしている

適度な運動とバランスよい食事で適正体重を維持している

よく噛んで食べている
(目標一口30回！)

買い過ぎない、作り過ぎない、食べ物を無駄にしていない

口腔ケアを習慣化している

食品トレーやペットボトルなどのリサイクルに取り組んでいる

尾花沢市役所健康増進課
〒999-4292
尾花沢市若葉町一丁目-2-3 ☎ 22-1111 FAX 24-0322
ホームページアドレス <http://www.city.obanazawa.yamagata.jp>

本計画を策定するにあたり、食育アンケートにご協力いただいた皆様、配布・回収に携わっていただいた保健委員の皆様、ご協力いただきまして、ありがとうございました。