

食で育む「こころ」と「からだ」の  
元気なあいづっこ

## 第3次会津若松市 食育推進計画

### 食育あいことば 「食のあいづっこ」

食 食への感謝は「いただきます」と「ごちそうさま」  
の のぞましい食生活は腹八分目と栄養バランス  
あ あさごはんを毎日の習慣に  
い いちにち1回は食事とともに  
づ ったえよう会津の食文化  
つ つなげよう「もったいない」の言葉を未来に  
こ こどもも大人もみんなで減塩

会津若松市

# はじめに

---

食は、命の源であり、心身の健康と豊かな暮らしを支える基本となるものです。また、食育は、様々な経験を通じて、食に関する正しい知識を選択する力を習得し、生涯にわたり健全な食生活を実践できる人を育む取組です。



本市では、第1次会津若松市食育推進計画（平成23年度～令和2年度）及び第2次計画（令和3年度～令和7年度）に基づき、市民一人ひとりが健康でいきいきと暮らせるよう、個人、家庭、学校、地域、団体、事業者が連携した食育の取組を進めてまいりました。

近年、食を取り巻く環境は大きく変化し、便利で多様な食の選択が可能になった反面、朝食欠食や栄養バランスの偏りなどの食習慣の乱れが見られ、本市の健康課題である肥満や高血圧症の一因となっています。加えて、食文化の継承の希薄化や、持続可能な社会の実現に向けた環境に配慮した食の選択も重要な課題となっています。

こうした状況を踏まえ、第3次会津若松市食育推進計画では、これまでの取組を継承しつつ、市民一人ひとりが正しい知識を身につけ、食の選択力を高め、日常生活で実践できる食育の推進を目指します。あわせて、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期まで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の考え方に基づき、乳幼児期から高齢期まで切れ目のない食育を展開するとともに、会津の食文化の継承や環境に配慮した食育にも取り組んでまいります。

結びに、この計画の策定に大きなお力添えをいただきました会津若松市健康づくり推進協議会委員の皆様、会津若松市食育ネットワークの皆様をはじめ、アンケート調査やワーキンググループ会議等を通じ、貴重なご意見をいただきました市民の皆様に対し、心より感謝申し上げます、あいさついたします。

令和8年3月

会津若松市長 室井照平

## 第3次会津若松市食育推進計画 目次

### 第1章 第3次食育推進計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 3
- 3 計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・ P 3

### 第2章 本市における食育の現状と課題

#### 1 食を取り巻く状況

- (1) 人口構成と世帯数・・・・・・・・ P 6
- (2) 平均寿命と平均自立期間・・・・・・・・ P 6
- (3) 健康に関する状況・・・・・・・・ P 8
- (4) 振興作物と有機農業に関する状況・・・・・・・・ P 12
- (5) ごみ排出量に関する状況・・・・・・・・ P 13

#### 2 食生活の状況

- (1) 朝食摂取状況・・・・・・・・ P 14
- (2) 食事のバランス：主食・主菜・副菜・果物・・・・・・・・ P 16
- (3) 減塩・・・・・・・・ P 17
- (4) 糖分・・・・・・・・ P 17
- (5) 食行動：食べる速度・就寝前の飲食・・・・・・・・ P 18
- (6) 共食・・・・・・・・ P 18
- (7) 食の悩みや不安・・・・・・・・ P 19
- (8) 食文化の継承：郷土食・・・・・・・・ P 19
- (9) 環境への配慮：地産地消・食品ロス・・・・・・・・ P 20
- (10) 災害に備えた家庭での食料備蓄・・・・・・・・ P 21

### 第3章 第2次食育推進計画の総括

- 1 計画の概要・・・・・・・・ P 24
- 2 総括の方法・・・・・・・・ P 25
- 3 評価(達成状況)・・・・・・・・ P 26
- 4 総括・・・・・・・・ P 28
- 5 食育あいことば「食のあいづっこ」・・・・・・・・ P 29
- 6 第3次食育推進計画の方向性・・・・・・・・ P 29

### 第4章 第3次食育推進計画

- 1 基本理念・・・・・・・・ P 32
- 2 基本目標・・・・・・・・ P 32
- 3 基本方針・・・・・・・・ P 32
- 4 体系図・・・・・・・・ P 33
- 5 推進の方向性と具体的取組
  - (1) 望ましい食習慣と栄養バランスの良い食事の実践ための食育・・・・・・・・ P 34
  - (2) 生活習慣病予防・重症化予防のための食育・・・・・・・・ P 38
  - (3) 低栄養・フレイル予防のための食育・・・・・・・・ P 49
  - (4) 自然に健康になれる食環境づくりの推進・・・・・・・・ P 52
  - (5) 食への感謝を育み、コミュニケーションを図るための食育・・・・・・・・ P 54
  - (6) 会津の食文化の理解を深めるための食育・・・・・・・・ P 56
  - (7) 郷土の料理や調理技術を知るための食育・・・・・・・・ P 58
  - (8) 環境に配慮した食材への関心を深めるための食育・・・・・・・・ P 60
  - (9) 食品ロス削減のための食育・・・・・・・・ P 62
  - (10) 災害備蓄への理解と実践のための食育・・・・・・・・ P 64
- 6 評価指標一覧・・・・・・・・ P 66
- 7 年代別の重点テーマ・・・・・・・・ P 67
- 8 ライフコースアプローチを踏まえた食育・・・・・・・・ P 68

### 第5章 食育の推進体制

- 1 推進体制・関係者の役割・・・・・・・・ P 70
- 2 計画の進行管理と評価・・・・・・・・ P 70

### 資料編

- 1 評価指標と国・県データとの比較・・・・・・・・ P 72
- 2 食の状況調査(市民アンケート結果)・・・・・・・・ P 75
- 3 第3次食育推進計画策定に向けたワーキンググループ会議・・・・・・・・ P 81
- 4 健康づくり推進協議会委員名簿・・・・・・・・ P 82

# 第1章

## 第3次食育推進計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

「食」は、生きるために必要であり、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために欠かせないものです。第1次食育推進計画（平成23年度～令和2年度）では、市民一人ひとりが健康でいきいきと自分らしく暮らし、元気なまちづくりにつながるよう、個人、家庭、学校、地域、団体、事業者が食育を通じて連携する取組を進めてきました。平成24年2月には、市民や関係団体、企業との連携をさらに強化するため、「会津若松市食育ネットワーク」を設立しました。第2次食育推進計画（令和3年度～令和7年度）では、新型コロナウイルス感染症の流行により社会環境が変化する中でも、市民の健康の保持増進、生活習慣病の発症予防等に向け、ライフステージに応じた切れ目のない食育の取組を進めてきました。

第1次食育推進計画策定から15年が経過した現在、食環境は大きく変化し、便利で多様な食の選択ができるようになりました。また、少子高齢化の進展、女性の社会進出、仕事と育児・介護の両立など多様な働き方の広まりやメディアの普及等がライフスタイルや食習慣に大きな影響をもたらしています。さらに、食文化の継承や、持続可能な社会の実現に向けて環境に配慮した食の選択が求められています。第3次食育推進計画は、このような食をめぐる情勢や、これまでの食育推進の取組の成果や課題及び国や県の動向も踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために策定するものです。

### SDGs と食育の関係

SDGs（持続可能な開発目標）は、2030年までに持続可能でよりよい世界の実現を目指す国際目標です。17の目標と169のターゲットからなり、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。SDGsの目標には食育と関係が深い目標があり、食育の推進は、SDGsの達成に寄与するものです。

2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



11 住み続けられるまちづくりを



12 つくる責任つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を

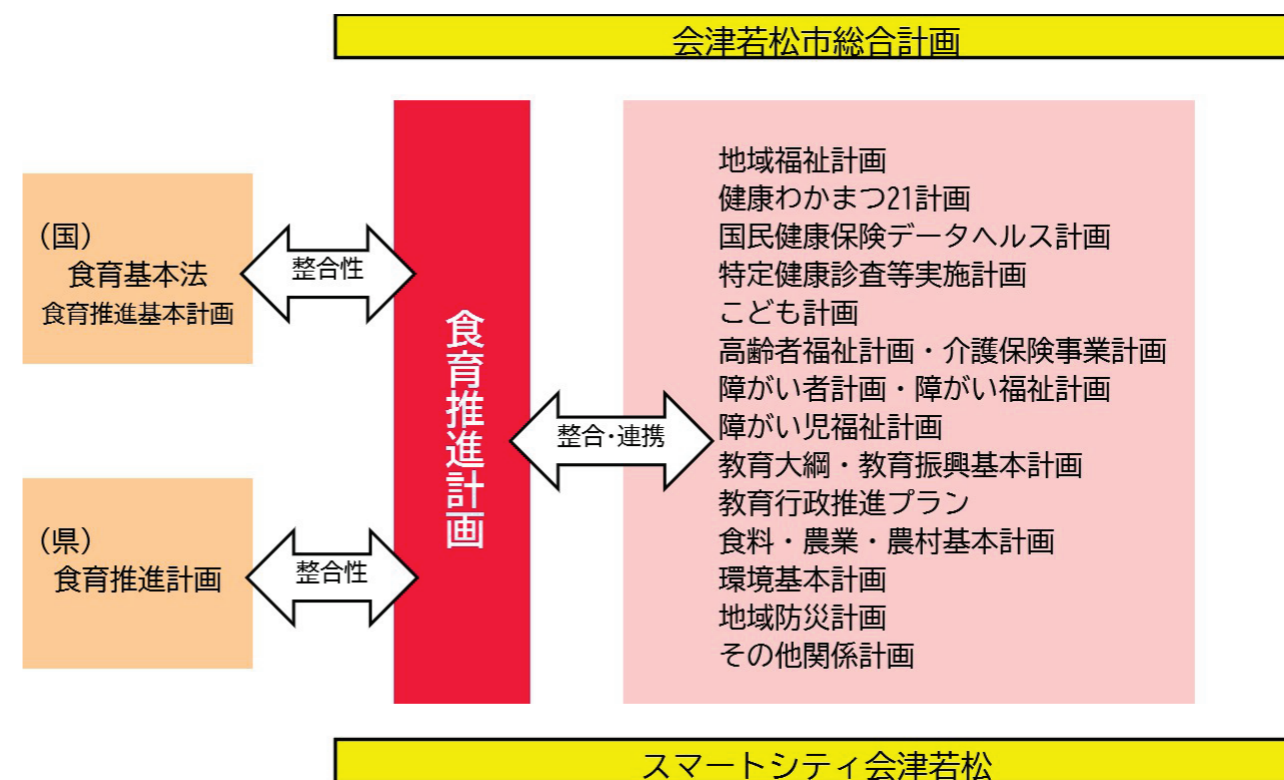


17 パートナースhipで目標を達成しよう



## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に規定する市町村食育推進計画であり、「会津若松市第7次総合計画」の政策目標「安心、共生のくらしづくり」との調和や、市健康増進計画「健康わかまつ21計画」等との整合性を図りながら食育を総合的に推進していきます。



## 3 計画期間

第3次食育推進計画の期間は、令和8年度から令和12年度までの5年間とします。毎年の評価検証を基本とし、社会情勢や食育をめぐる状況の変化など必要に応じた検証も行います。

## 第2章

### 本市における食育の現状と課題

# 1 食を取り巻く状況

## (1) 人口構成と世帯数

国勢調査における本市の人口は、平成17年は131,389人でしたが、令和2年には117,376人と減少傾向にあります。

年齢区別にみると、年少人口（15歳未満）と生産年齢人口（15～64歳）の割合が減少し、高齢者人口（65歳以上）の割合が増加してきており、今後さらに少子高齢化が進行していくものと思われます。

また、人口の減少傾向に対し、世帯数は平成27年に増加して以降ほぼ横ばいであることから、一世帯あたりの平均人数が減少していると考えられます（図1）。

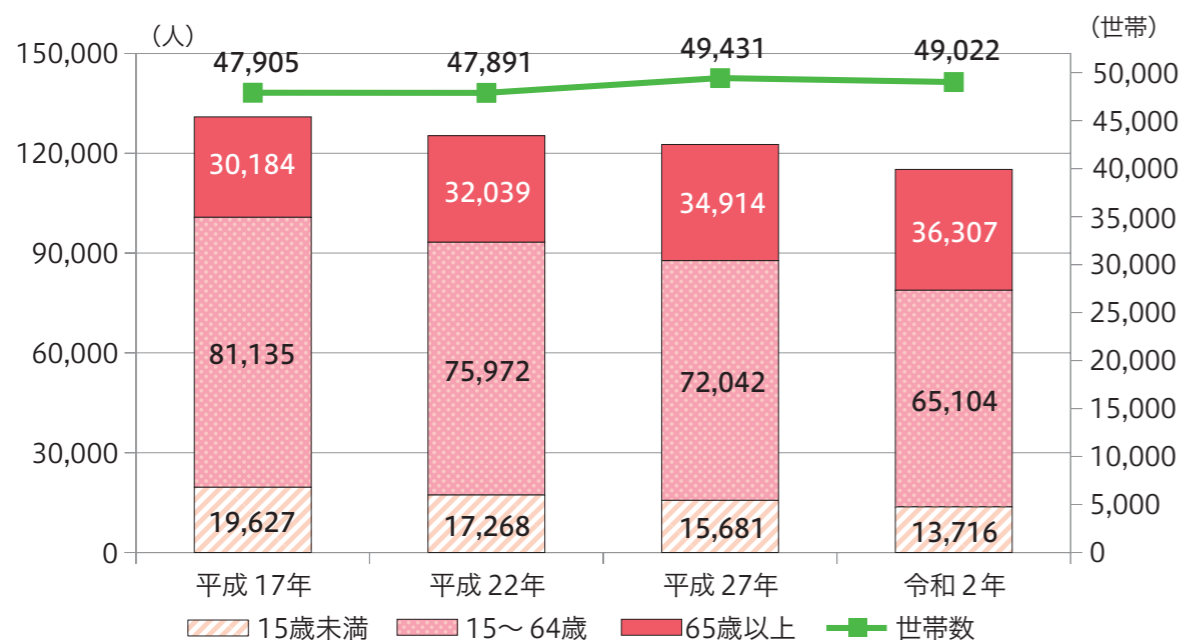


図1 総人口及び年齢区別人口と世帯数の推移（国勢調査）

## (2) 平均寿命と平均自立期間

本市の平均寿命と平均自立期間の推移を平成27年と令和2年で比較すると、平均寿命は男性で0.5歳、女性で0.9歳伸びていますが、国よりは低い状況です（図2）。

また、日常生活動作が自立している期間の平均で「要介護1以下」を「健康」と定義して算出される平均自立期間は、男性で1.4年、女性で0.5年と伸びていますが、平均寿命との差が支援や介護が必要となる期間と考えられ、本市の男性は3.0年から2.1年と短くなっていますが、女性は3.5年から3.9年と延びていることから、支援や介護が必要となる期間が長くなっていると推測されます（表1）（図3）。

表1 平均寿命と平均自立期間の比較  
（厚生労働省 市町村別平均寿命・国保データベースシステム※）

	男性(歳)						女性(歳)					
	国		県		市		国		県		市	
	平成27年	令和2年	平成27年	令和2年	平成27年	令和2年	平成27年	令和2年	平成27年	令和2年	平成27年	令和2年
平均寿命	80.8	81.5	80.1	80.6	80.1	80.6	87.0	87.6	86.4	86.8	86.2	87.1
平均自立期間	78.8	79.8	77.8	78.6	77.1	78.5	83.4	84.0	83.2	83.4	82.7	83.2

※国保データベースシステム：国保保険者や後期高齢者医療広域連合における保健事業の計画の作成や実施を支援するため、国保連合会が「健診」「医療」「介護」の各種データを活用し、突合・加工することで、「統計情報」や「個人の健康に関するデータ」を作成するシステムのこと。

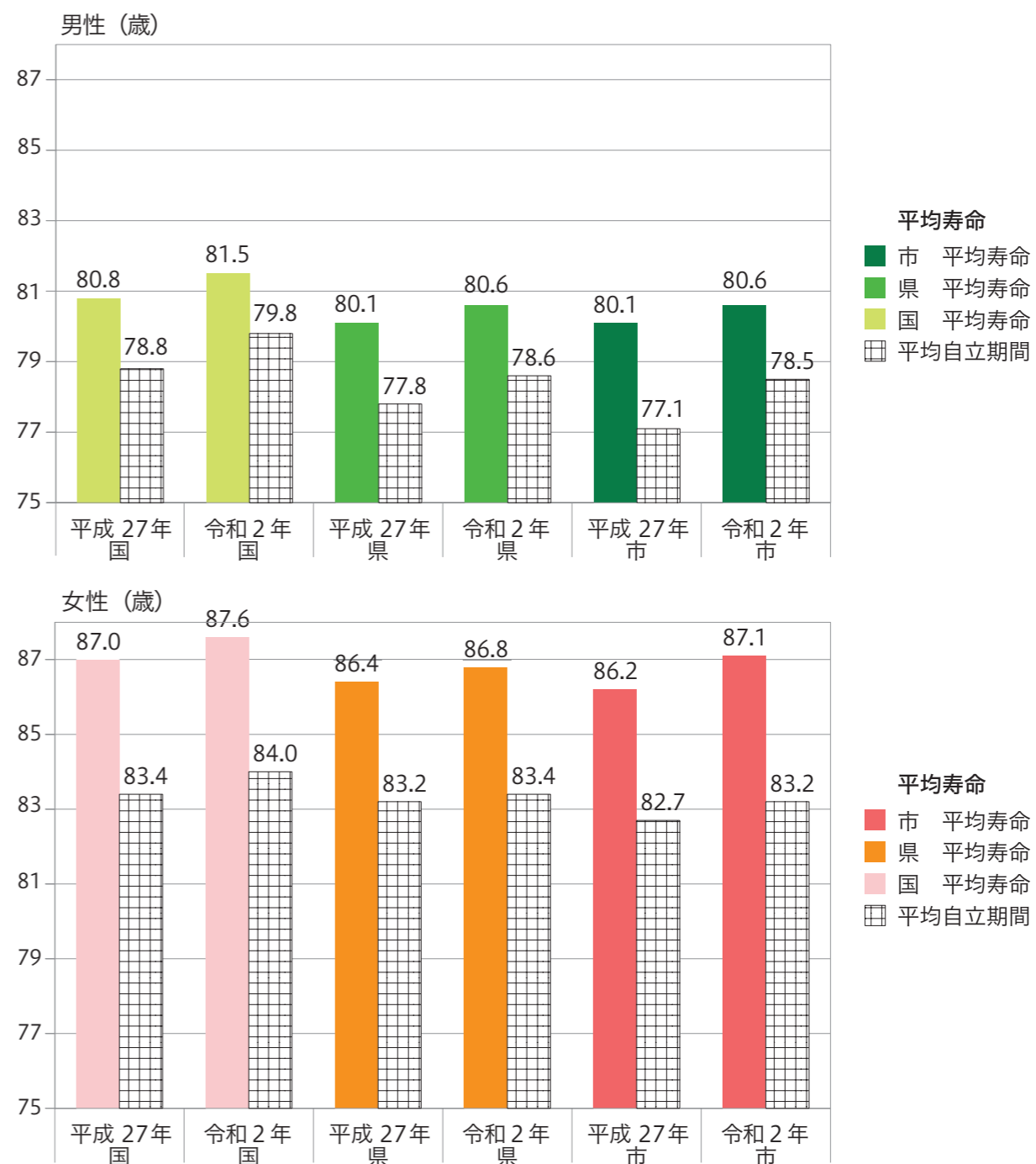


図2 平均寿命の比較(厚生労働省 市町村別平均寿命)

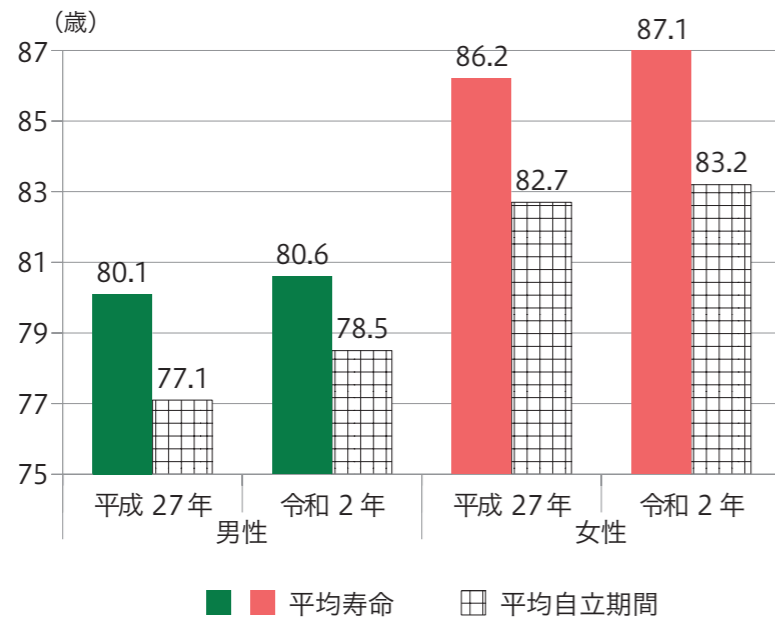


図3 本市の平均寿命と平均自立期間の比較  
(厚生労働省 市町村別平均寿命・国保データベースシステム)

## (2) 健康に関する状況

### ① こどもの肥満の状況

本市の肥満度が20%以上のこどもの状況は、小学生の男子は、県より低いものの国より高く、小学生の女子は国・県よりも低くなっています(図4・6)。中学生は、男女ともに県より低いものの、国より高い状況です(図5・6)。

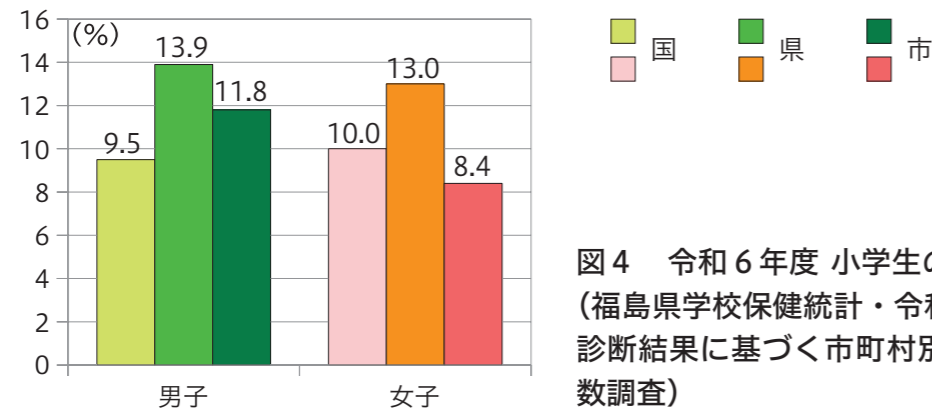


図4 令和6年度小学生の肥満傾向児の比較  
(福島県学校保健統計・令和6年度 定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査)

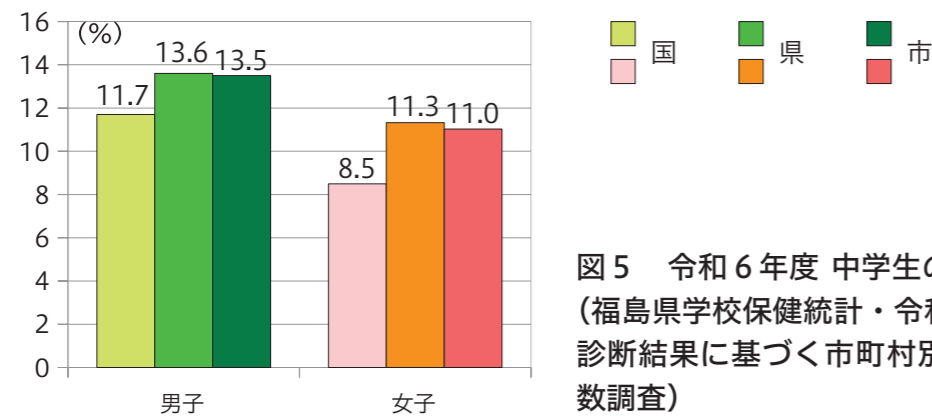


図5 令和6年度中学生の肥満傾向児の比較  
(福島県学校保健統計・令和6年度 定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査)

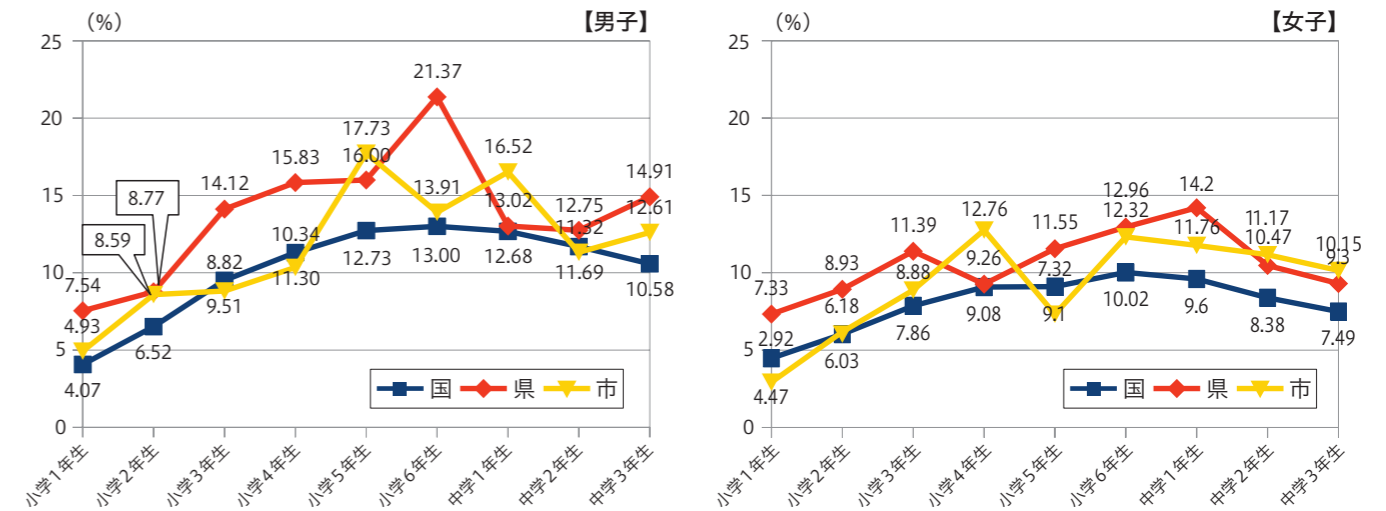


図6 令和6年度学年別の肥満傾向児の出現率(福島県学校保健統計・令和6年度 定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査)

### ② 健康診査受診者の肥満の状況

本市の特定健康診査におけるBMI(身長と体重から算出される体格指数)が25.0以上の肥満者の状況を見ると、男性は国・県に関わらず女性より多い状況でした。特に本市の男性は、いずれの年度においても国・県より肥満者が多く、令和6年度はこれまでで最も高い割合です。女性の肥満者の割合は年々減少し、令和6年度はこれまでで最も低い割合ですが、いずれの年度も県よりは低いものの、国より高い状況が続いています(図7)。

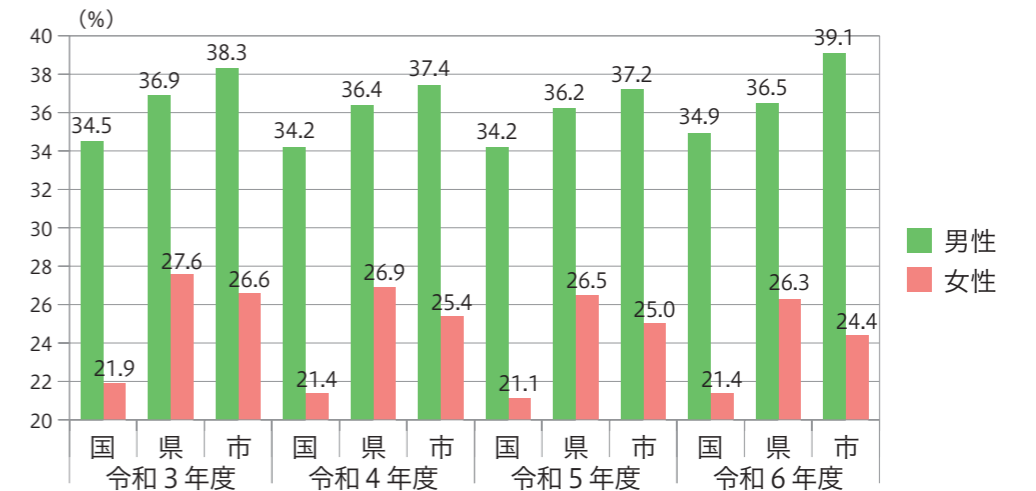


図7 BMI 25以上の肥満者の比較  
(国保データベースシステム「厚生労働省様式5-2」)

### ③ 健康診査受診者のメタボリックシンドロームの状況

本市の特定健康診査におけるメタボリックシンドローム予備群<sup>※1</sup>の割合は、いずれの年度においても国・県よりも高い状況でした。令和5年度には県と共にやや減少しましたが、令和6年度に再び増加しています。また、メタボリックシンドローム該当者<sup>※2</sup>の割合は、令和5年度に増加して以降、国・県よりも高い状態が続いています(図8)。

※1 メタボリックシンドローム予備群：腹囲が男性85cm、女性90cm以上であり、かつ「高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか1つをあわせもった状態。

※2 メタボリックシンドローム該当者：腹囲が男性85cm、女性90cm以上であり、かつ「高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態。

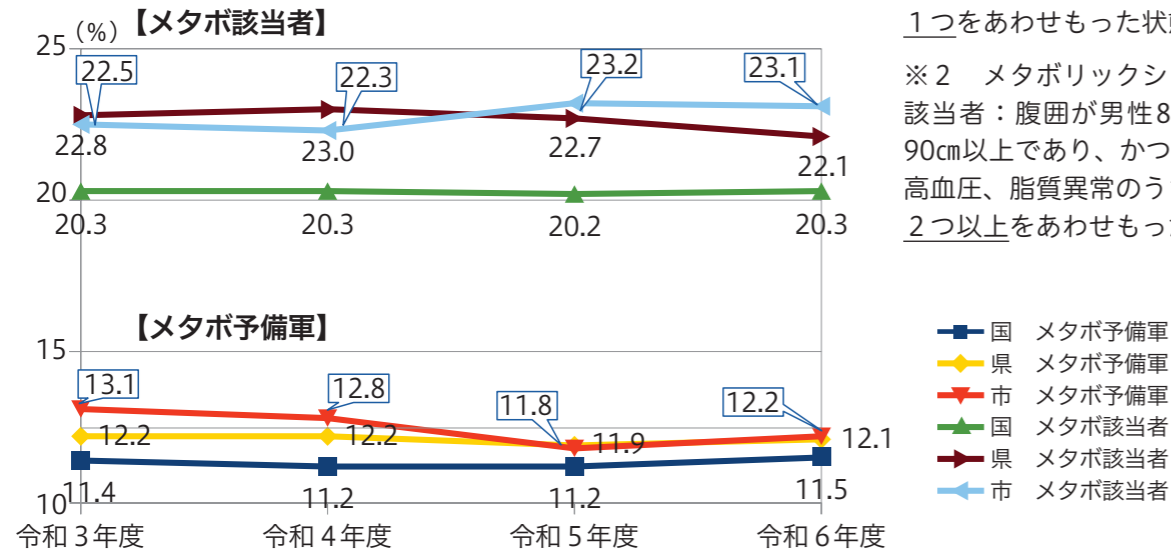


図8 メタボリックシンドロームの比較(国保データベースシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」)

④ 健康診査受診者の血圧の状況

特定健康診査における正常血圧者と高血圧者の割合は、いずれの年度でも正常血圧者が5割弱、高値血圧者が約3割、I度高血圧者が2割弱、血管への影響が大きいII度高血圧以上者が5%前後で推移しています(図9)。さらに、令和6年度の治療の有無別の血圧分類の状況を見ると、治療していても正常血圧値より高い方が約6割おり、I度高血圧以上でも約2割の方が治療(服薬)をしていない状況です(表2・図10・11)。

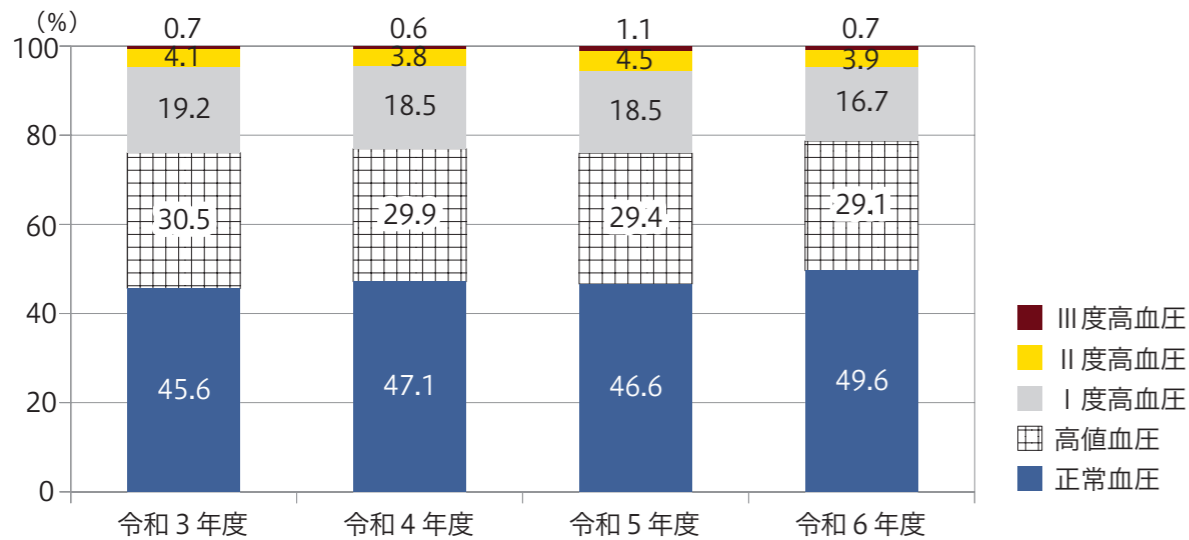


図9 健康診査受診者の血圧の比較(国保データベースシステム「厚生労働省様式5-2」)

表2 治療の有無別の血圧分類(健康増進課統計)

	治療中		治療なし	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
正常血圧(130/80未満)	1,314	41.1	2,636	55.2
高値血圧(130~139/85~89)	1,087	34.0	1,231	25.8
I度高血圧(140/90)	652	20.4	683	14.3
II度高血圧(160/100)	135	4.2	177	3.7
III度高血圧(180/110以上)	7	0.2	51	1.1
血圧測定者の合計	3,195	100	4,778	100

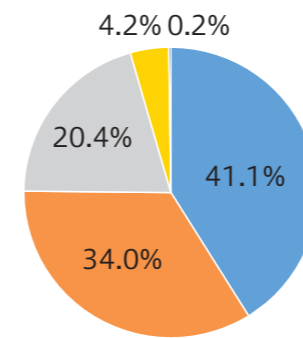


図10 治療中の方の血圧分類(健康増進課統計)

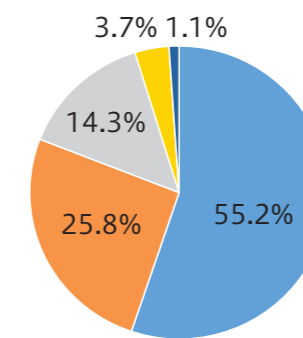


図11 治療なしの方の血圧分類(健康増進課統計)

⑤ 生活習慣病の医療費の状況

令和6年度の状況を見ると、入院・入院外ともに件数は少ないものの腎不全の費用額が高くなっています。また、高血圧症の件数が他疾患と比較して多いことから、医療費全体にも影響していることがわかります(表3)。医療費抑制のためには、腎不全の予防と血圧の適切なコントロールが大切であると言えます。

表3 生活習慣病等受診状況(令和6年度)(国保データベースシステム「健診・医療・介護からみる地域の健康課題」)

区分	入院		入院外			
	1件当たり費用額(円)	件数	1件当たり費用額(円)	割合(%)		
糖尿病	671,901	県内32位	989	33,789	県内49位	32,239
高血圧症	734,391	県内16位	1,544	26,871	県内50位	62,303
脂質異常症	674,577	県内23位	896	22,488	県内57位	57,218
脳血管疾患	800,313	県内15位	611	33,933	県内31位	6,909
心疾患	737,213	県内36位	337	37,250	県内48位	9,538
腎不全	843,552	県内22位	232	97,366	県内37位	4,156
精神	574,646	県内14位	1,694	25,923	県内43位	25,106
悪性新生物	808,720	県内16位	1,324	77,168	県内16位	13,500
歯肉炎/歯周病	342,497	県内19位	11	11,975	県内47位	37,533

#### (4) 振興作物と有機農業に関する状況

##### ① 本市の振興作物

本市では、季節ごとにさまざまな農産物が栽培・出荷されています。特に、以下の振興作物は本市を代表する食材であり、市内外のイベントで食味の高さをPRし、飲食店や宿泊施設でメニュー化を図っています。

##### 【振興作物】

- ・ 土地利用型作物 水稻、大豆、そば
- ・ 園芸作物
  - < 野菜 > トマト、アスパラガス、キュウリ、ホウレンソウ  
サヤインゲン、ピーマン、イチゴ、サトイモ
  - < 果樹 > 会津みしらず柿、リンゴ、モモ、ブドウ、オウトウ
  - < 花き > トルコギキョウ、ストック、ラナンキュラス
  - < 薬用 > 会津人参
- ・ 畜産 会津地鶏、肉用牛

##### ② 有機農業の状況

本市では持続可能な食料システムの構築に向け、令和6年度に有機農業の推進に取り組む「会津若松市オーガニック推進協議会」を設立しました。

この協議会は、生産者・流通事業者・商工観光事業者・消費者団体・行政機関等で構成され、有機農業の生産・流通加工・消費のそれぞれの段階で取組を行い、環境にやさしい有機農業の拡大を目指します。

##### 【協議会の主な取組】

- < 生産分野 >
  - ・ 有機農業に新たに取り組む方への支援（指導者の紹介等）
  - ・ 有機 J A S 認証取得・更新に関する支援
- < 流通加工分野 >
  - ・ 有機 J A S の小分け認証取得・更新に関する支援
- < 消費分野 >
  - ・ 消費者へのPRイベントの実施
  - ・ 有機給食等、市内での有機農産物の活用

#### (5) ごみ排出量に関する状況

令和6年度の1人1日あたりの燃やせるごみの排出量は1,149gでした。一般廃棄物処理基本計画の目標値である970gの達成まで、あと1人179gのごみの減量が必要です（図12）。

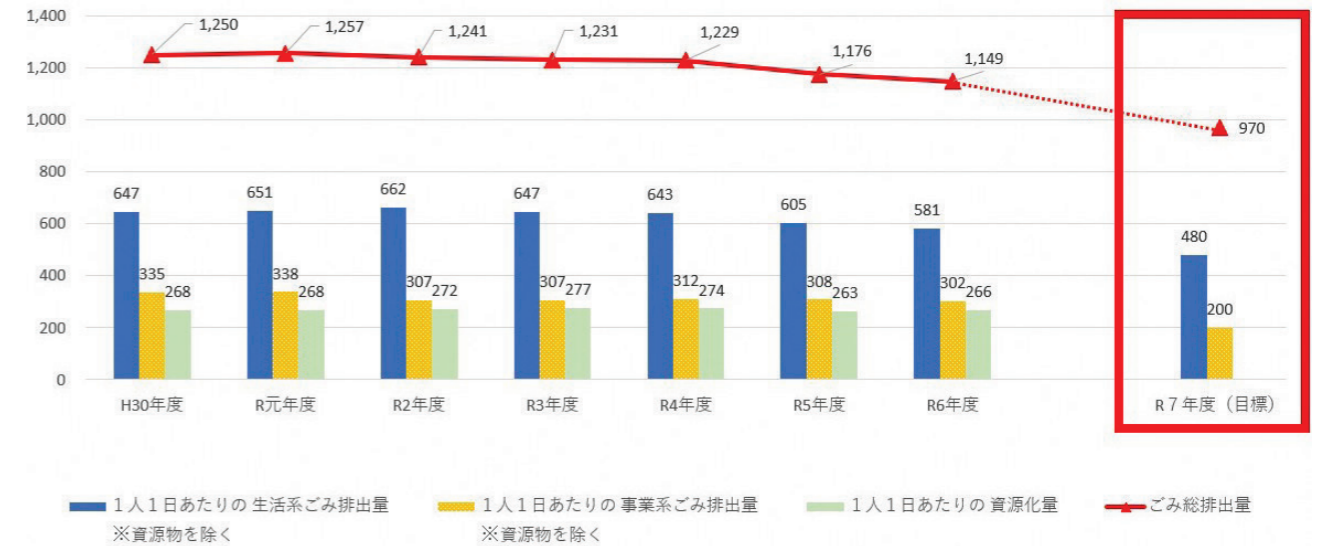


図12 1人1日あたりのごみ総排出量の推移(一般廃棄物処理基本計画)

## 2 食生活の状況

20歳代から80歳代の市民を対象とした食の状況調査（市民アンケート）を実施しました。集計結果の経年比較には、第1次食育推進計画策定時の条件と合わせるため、20歳代から70歳代の集計値を用いています。

### (1) 朝食摂取状況

本市では、82.6%の人が毎日朝食を食べるとしています（図1）。経年の変化を見ると、令和7年の割合は80.4%であり、令和5年からは改善したものの、平成23年の初回調査時よりも割合が減少しています（図2）。年代別の経年の変化においても同様の傾向があります（図3）。

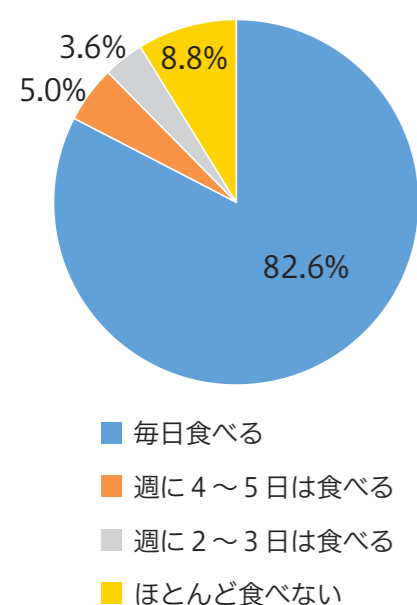


図1 朝食摂取状況(市民アンケート)  
※20歳代から80歳代

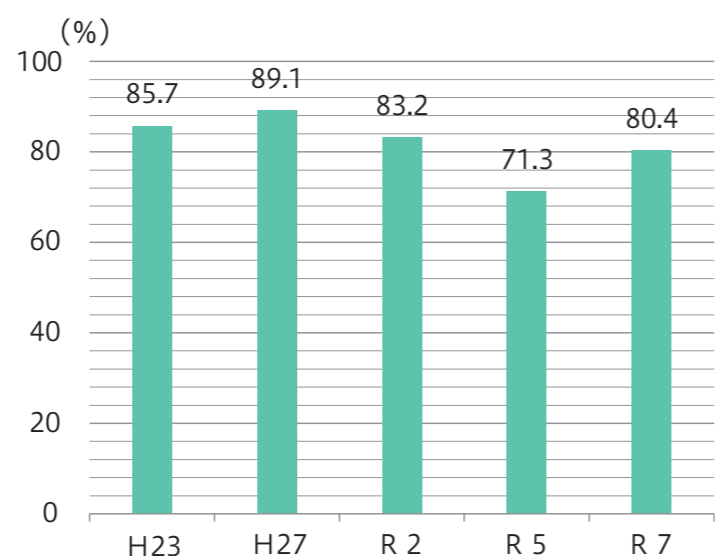


図2 朝食毎日朝食を食べる人の割合の経年変化(市民アンケート)  
※20歳代から70歳代

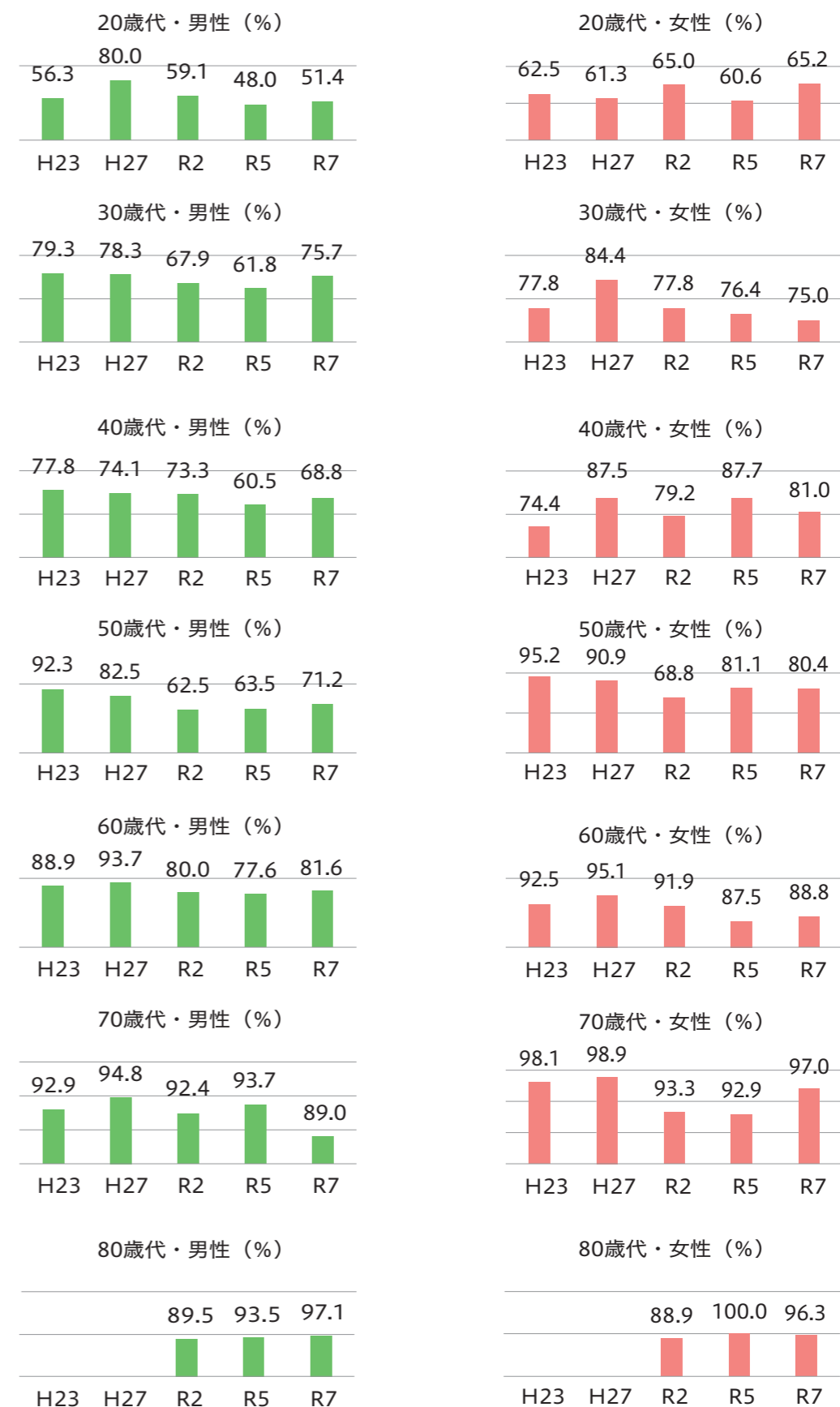


図3 年代・男女別朝食摂取状況の経年変化

※H23：第1次計画初年  
 R2：第2次計画最終評価・次期計画策定  
 R7：第2次計画最終評価・次期計画策定  
 H27：第1次計画中間評価  
 R5：第2次計画現状確認

## (2) 食事のバランス：主食・主菜・副菜・果物

朝食、昼食、夕食の中では、夕食のバランスが比較的良好に整っています。一方で、朝食と昼食では、多くの方が主食は摂取しているものの、主菜、副菜を揃えるのが難しい状況です（図4）。年代・男女別の週4回以上・主食とおかず（主菜か副菜）を食べる人の割合を平成23年と令和7年で比較すると、すべての年代・男女ともに減っており、食事のバランスが整わない人が増えています（図5・6）。

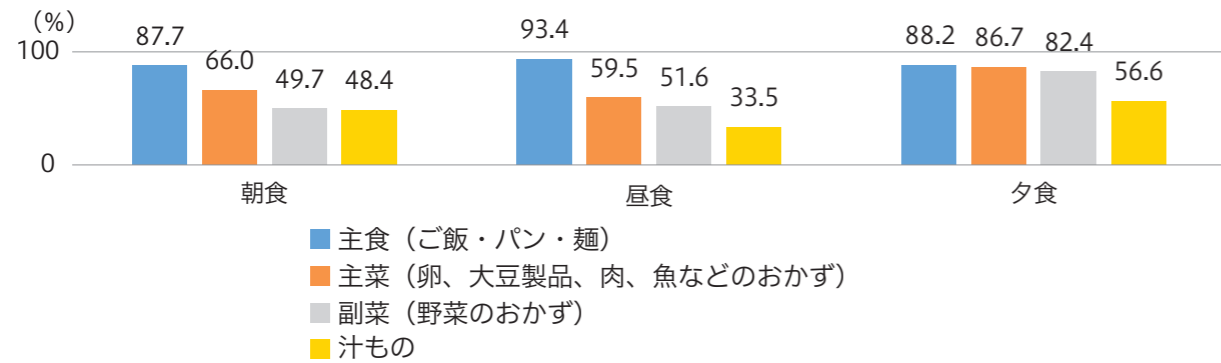


図4 朝昼夕別 主食、主菜、副菜、汁物の摂取状況(市民アンケート)

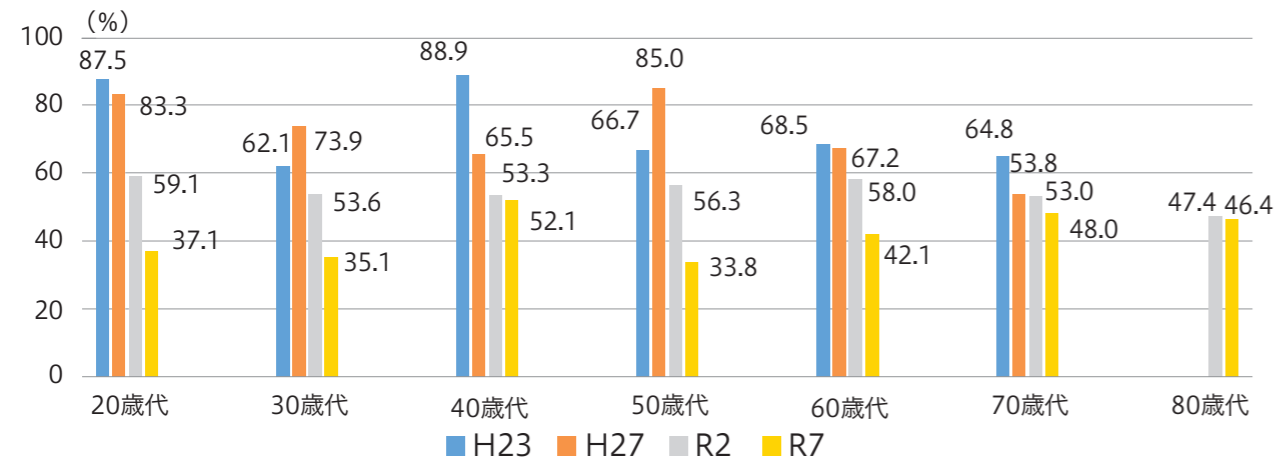


図5 年代別 昼食で週4回以上・主食とおかず（主菜か副菜）を食べる男性の割合の経年変化(市民アンケート)

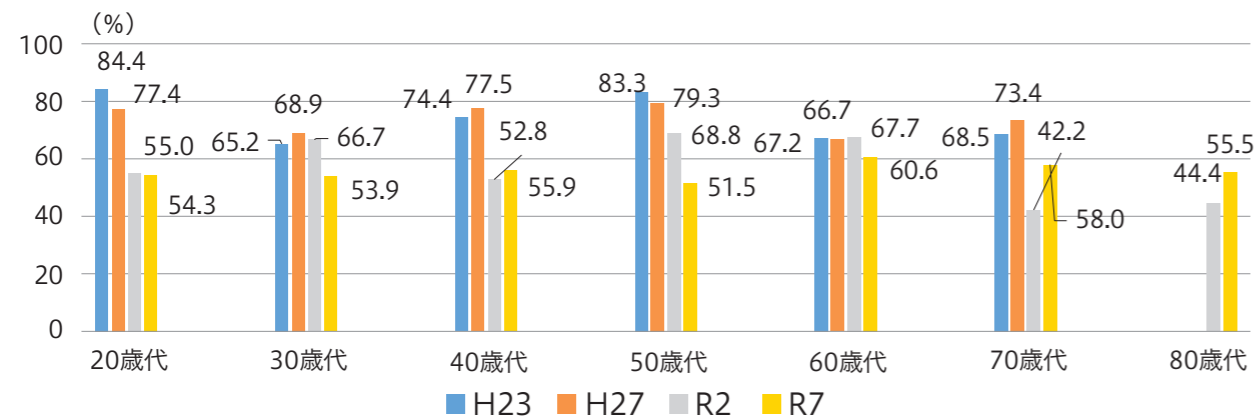


図6 年代別 昼食で週4回以上・主食とおかず（主菜か副菜）を食べる女性の割合の経年変化(市民アンケート)

果物については、意識して適量を食べている人が32.7%でした。一方で、果物の摂取について意識していない人が36.9%、意識はしているが食べていない人が26.9%という状況です（図7）。

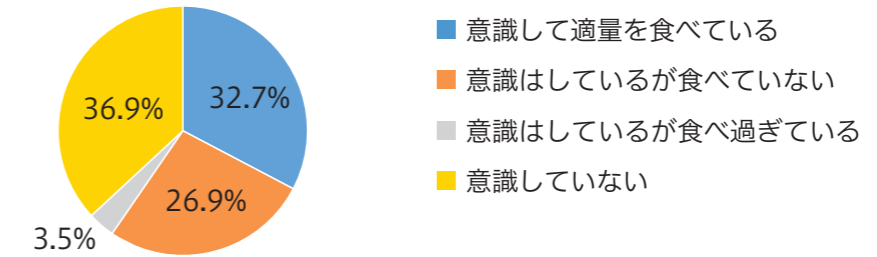


図7 果物への意識と摂取状況(市民アンケート)

## (3) 減塩

減塩を意識している人の割合は約85%と高いものの、実際に塩分を控えめにしている人は約半数にとどまっており、意識と行動にずれが見られる状況にあります（図8）。

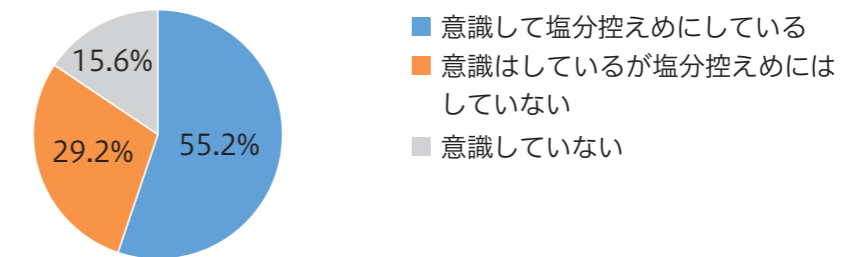


図8 減塩への意識と実践状況(市民アンケート)

## (4) 糖分

コーラ・ジュース（スポーツドリンクも含む）などを飲む頻度については、ほとんど飲まなかった、全く飲まなかった人が約6割、1週間に1杯以上飲んだ人が約4割であり、摂取量の少ない人が多い状況です（図9）。

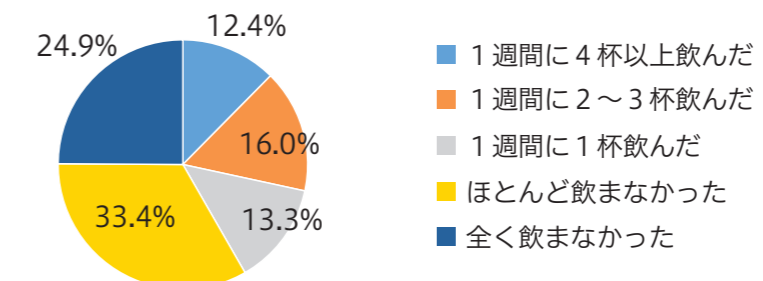


図9 甘い飲みものの摂取状況(市民アンケート)

アメ、チョコレート、アイスクリーム、菓子パンなどの甘いお菓子を食べる頻度については、毎日もしくは1週間に3～4日の人が約5割、1週間に1～2日もしくはほとんど食べない人が約5割となっており、日常的に甘いお菓子を食べている人と食べていない人の割合が半々となっています（図10）。

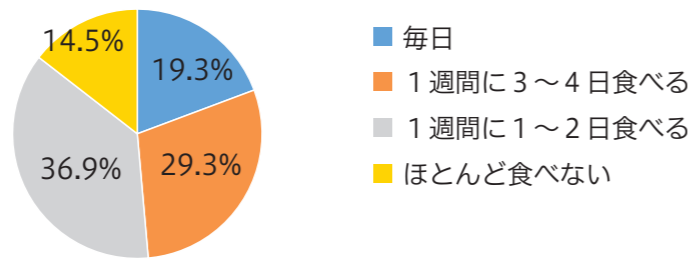


図10 甘いお菓子の摂取状況(市民アンケート)

## (5) 食行動：食べる速度・就寝前の飲食

食べる速度については、42.8%の人が自分の食べる速度をふつうと感じています。かなり速い、やや速い人は39.6%であり、約4割の人が自分の食べる速度が速いと感じています(図11)。

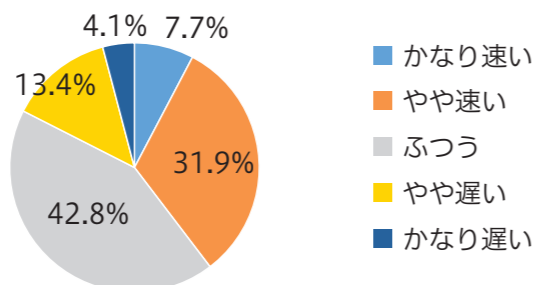


図11 食べる速度の状況(市民アンケート)

就寝前に飲食する頻度は、ほとんど食べない人が約半数である一方、残りの半数の人は、1週間に1日以上就寝前に飲食する習慣がある状況です(図12)。

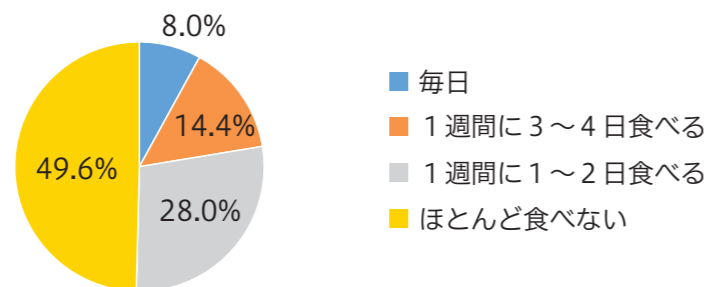


図12 就寝前の飲食習慣の状況(市民アンケート)

## (6) 共食

家族や友人、地域・職場の人などと一緒に食事をする機会については、ほぼ毎日、もしくは時々の方が約8割であり、日常的に誰かと食事をする人の割合が高い状況です(図13)。

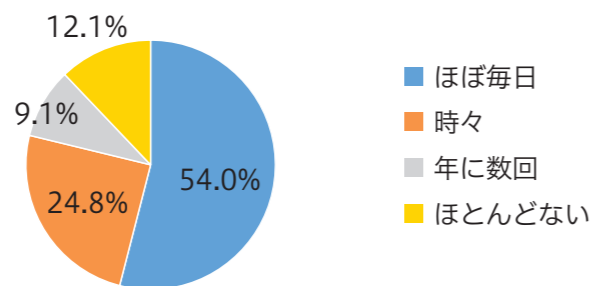


図13 共食の状況(市民アンケート)

## (7) 食の悩みや不安

約半数の人が悩みや不安を感じていないとしています(図14)。一方、悩みや不安を感じている人の悩みや不安の内容は、自分や家族の健康や食生活、家計や食費についての項目が多くなっています(図15)。

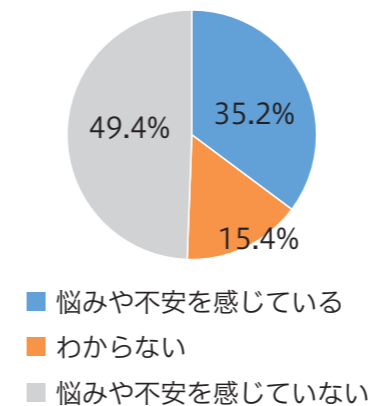


図14 食の悩みや不安の状況(市民アンケート)

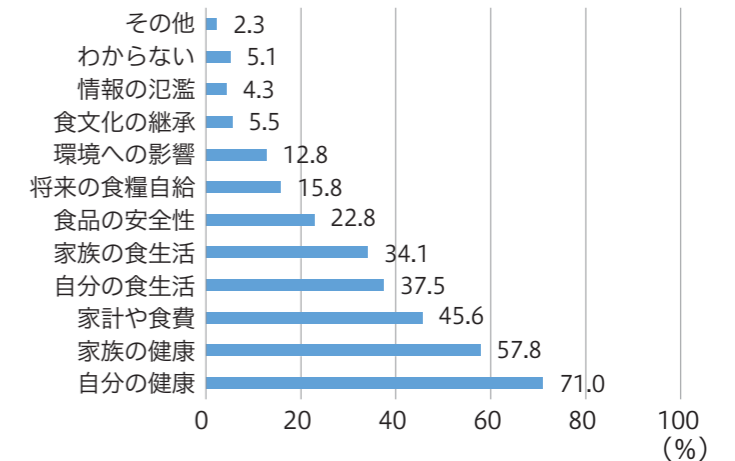


図15 食の悩みや不安の内容(市民アンケート)

## (8) 食文化の継承：郷土食

98.1%と非常に多くの方がこづゆを食べた体験がありますが、そのうち半数以上の方はこづゆを作ったことがない状況でした(図16)。また、こづゆの調理体験については男女差が大きく、経年変化で見ても、こづゆを作ったことがある男性は約3割で、女性の半分以上となっています(図17・18)。

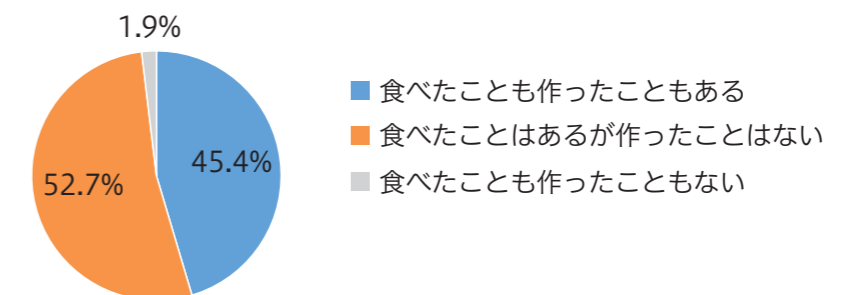


図16 こづゆに関する体験(市民アンケート)

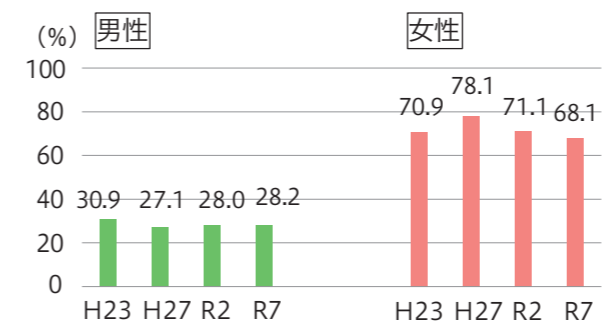


図17 男女別 こづゆを食べたことも作ったこともある人の割合の経年変化(市民アンケート)

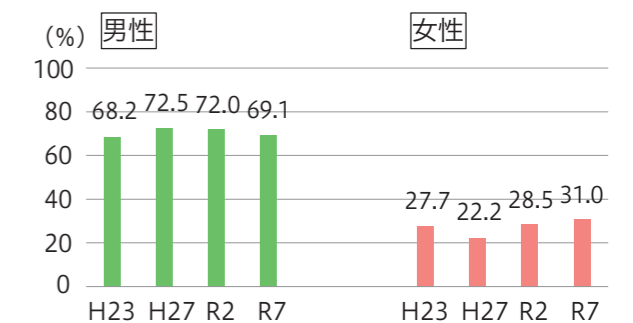


図18 男女別 こづゆを食べたことはあるが作ったことはない人の割合の経年変化(市民アンケート)

## (9) 環境への配慮：地産地消・食品ロス

約3割の人は優先して会津産を購入していますが、約5割の人はどちらとも言えないとしており、地産地消の意識はそれほど高くない状況です（図19）。また年々、優先して会津産を購入している人が減少傾向にあります（図20）。

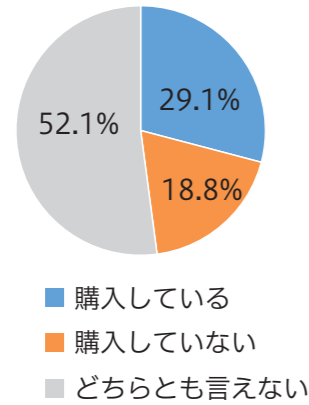


図19 優先して会津産を購入している人の割合(市民アンケート)

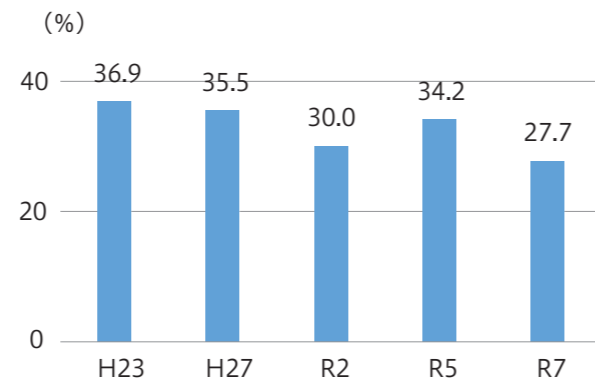


図20 優先して会津産を購入している人の割合の経年変化(市民アンケート)

食品ロス削減のために、約8割の人が何らかの行動をしているとしています（図21）。年代別に見ると、男女ともに50歳代で行動している人の割合が低く、男女別では、男性よりも女性で行動している人が多い状況です（図22）。

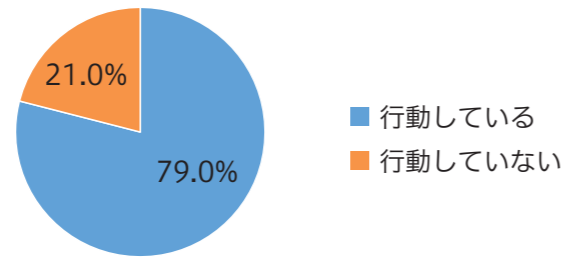


図21 食品ロス削減のために行動している人の割合(市民アンケート)

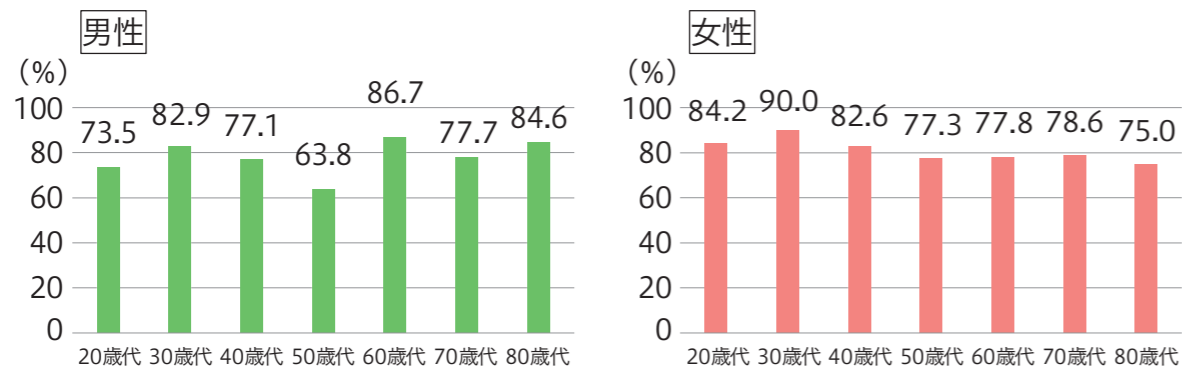


図22 年代・男女別 食品ロス削減のために行動している人の割合(市民アンケート)

## (10) 災害に備えた家庭での食料備蓄

災害に備えた家庭での食料備蓄については、備蓄していない人が7割以上を占めています（図23）。また、ローリングストック※については、知らない人が約3割、知っていて実践していない人が5割以上となっています（図24）。

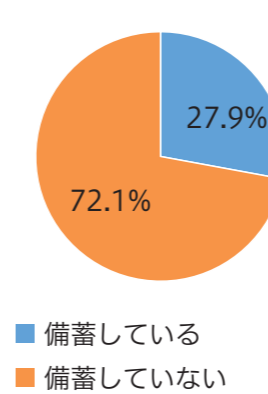


図23 災害に備えた家庭での食品備蓄をしている人の割合(市民アンケート)

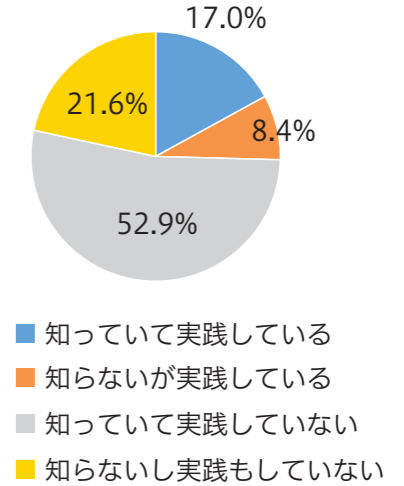


図24 ローリングストックを認知し実践している人の割合(市民アンケート)

※ローリングストック：普段の食品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費して消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つ方法

## 第3章

### 第2次食育推進計画の総括

# 1 計画の概要

第2次食育推進計画は、国や県の食育に関する動向も踏まえ、第1次計画に基づく取組の評価や食を取り巻く状況、課題を整理し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、令和3年3月に策定しました。

本計画は、こどもから成人、高齢者までライフステージに応じた切れ目のない食育の推進に加え、食の循環や環境への配慮、食文化を次世代に伝える取組も進めていくこととし、令和3年度からの5年間の計画期間として、各種施策を展開してきました。

## 【計画の基本理念と基本目標】

基本理念：『食で育む「こころ」も「からだ」もたくましく生きるあいづっこ』

- 〈基本目標〉
- 1 健康長寿につながる食育の推進
  - 2 「食べるための力」を身につける食育の推進
  - 3 3つの「わ」(環・輪・和)による食育の推進

## 第2次会津若松市食育推進計画概要

### 計画の体系

#### 【施策体系図】



# 2 総括の方法

食の状況調査(市民アンケート)による現状把握や課題整理、取組目標値の達成状況や評価を行うとともに、食育ネットワーク会員を中心メンバーとしたワーキンググループ会議において意見聴取等を行いました。

## (1) 食の状況調査(市民アンケート)の実施(令和7年4月~5月)

< 市立中学3年生 >

区分	抽出校・配布方法	調査方法	配布総数	回収数	回収率
アンケート方法	11校・オンライン	オンライン	899人	749人	83.3%
調査内容	朝食摂取状況、共食、肥満につながる食習慣、運動状況、メディア使用時間、食事を自分で用意する力、郷土料理への意識 等				

< 20歳~80歳代 >

区分	抽出方法・配布方法	調査方法	配布総数	回収数	回収率
アンケート方法	層化抽出法・郵送	郵送 オンライン	2,400人	973人	40.5%
調査内容	朝食摂取状況、食育への関心、共食、肥満につながる食習慣、運動状況、地産地消への意識、食品ロス削減への意識、郷土料理への意識 等				

※ 層化抽出法：特定の集団を性別や年代等のいくつかの層に分け、それぞれの層から無作為に抽出する方法

対象年代 (基準日：令和7年3月1日)	送付数内訳		有効回答数(年代別回答率)構成比	
	男性	女性	男性回答数	女性回答数
20歳代	200人	200人	81(20.2%)	46(8.4%)
30歳代	200人	200人	113(28.2%)	76(11.6%)
40歳代	200人	200人	132(33.0%)	84(13.6%)
50歳代	200人	200人	156(39.0%)	97(16.1%)
60歳代	150人	150人	165(55.0%)	89(17.0%)
70歳代	150人	150人	200(66.6%)	100(20.6%)
80歳代	100人	100人	123(61.5%)	54(12.7%)
合計	1,200人	1,200人	970(40.4%)	546(100%)

### (9)ワーキンググループ会議の開催

#### <目的>

食育推進計画に様々な年代（20歳代～70歳代）、立場の意見を幅広く反映するため

#### <開催日時>

第1回目：令和7年3月6日（木） 13：30～16：30 15名

第2回目：令和7年6月24日（火） 13：30～16：30 20名

#### <参加者>

保育所、認定こども園、中学校、企業、飲食店、会津大学、会津大学短期大学部、福島県立博物館、福島県栄養士会、福島県中小企業家同友会会津支部、食生活改善推進協議会、農家

## 3 評価（達成状況）

第2次食育推進計画に掲げた取組目標18項目の達成状況は、市民アンケートや各種事業の実績から以下のとおりとなっています。

#### ○達成状況の評価方法

目標値と最終評価値を比較し、S、A、B、Cの4段階で判定した達成割合  
 計算式（最終評価値－基準値）÷（目標値－基準値）＝達成割合  
 基準値第2次会津若松市食育推進計画策定時の直近値

#### ≪評価の判定基準≫

- S：目標を100%以上達成又は増加
- A：80%以上達成
- B：50%以上80%未満達成
- C：50%未満又は減少
- －：基準値未設定や直近値が未公表で評価困難

### <18項目の達成状況>

	項目	基準値	R3	R4	R5	R6	R7	目標値	評価
健康長寿	主食とおかずを組み合わせた食事を自分で用意できる青少年(中学3年生)	83.9% (R3)	83.9%	—	84.3%	—	84.2%	増加	S
	早食い習慣のある成人	36.7% (R2)	—	—	39.4%	—	39.6%	30%	C
	寝る前の飲食習慣のある子ども(中学3年生)	57.2% (R元)	46.8%	—	59.6%	—	71.0%	50%	C
	なんらかの適塩行動がある成人	38.9% (R2)	—	—	38.2%	—	38.0%	45%	C
「食べるための力」を身につける	朝食または夕食を誰かと一緒に食べる子ども(中学3年生)	96.5% (R3)	96.5%	—	94.2%	—	94.5%	増加	C
	栄養相談利用者数(電話・窓口栄養相談数)	89件 (R2)	50件	32件	38件	62件	—	200件	C
	甘い飲みものの摂取習慣のある子ども(3歳児)	47.0% (R2)	42.1%	42.70%	42.1%	40.90%	—	40%	A
	甘い飲みものの摂取習慣のある成人	13.1% (R3)	—	—	23.1%	—	12.4%	10%	C
	朝食または夕食で「主食とおかず」を組み合わせた食事を食べる成人	77.2% (R2)	—	—	75.6%	—	90.1%	80%	S
	朝食を食べる子どもの増加(中学3年生)	82.4% (R3)	82.4%	—	77.4%	—	84.0%	増加	S
	学校給食で食材利用・地元農産物利用割合	54.3% (R2)	54.5%	53.5%	51.4%	52.1%	—	55%	C
3つの「わ(環・輪・和)	食育ネットワーク参加団体数	29団体 (R2)	29団体	29団体	29団体	29団体	28団体 2個人	40団体	C
	郷土料理(こづゆ)を作ったことがある子ども(中学3年生)	28.8% (R3)	28.8%	—	31.5%	—	33.0%	増加	S
	郷土料理(こづゆ)を作ったことがある成人	52.1% (R2)	—	—	53.8%	—	45.4%	60%	C
	農林業体験交流人口	6,046人	2,489人	3,183人	2,862人	3,418人	—	6,750人	C
	1人1日あたりの排出量(ごみの総排出量)	1,241g (R2)	1,231g	1,229g	1,176g	1,149g	—	970g	C
	食育関連ホームページアクセス数	10,328件 (R2)	26,437件	26,312件	25,431件	36,523件	—	20,000件	S
	食育に関する講座やイベント等の参加者数	37,529人 (R2)	20,859人	20,365人	27,223人	39,171人	—	増加	S

### <評価別状況>

評価	合計	割合	評価	合計	割合	評価	合計	割合	評価	合計	割合
S	6項目	33.3%	A	1項目	5.6%	B	0項目	0%	C	11項目	61.1%

## 4 総括

### 【基本目標1 健康長寿につながる食育の推進】

○ 健康長寿の実現には、日々の食習慣の積み重ねが大切です。中学生では、家庭や学校での取組により、主食とおかずを組み合わせた食事を自分で準備できることも多く、取組の成果が見られます。一方で、大人の早食いや減塩意識の低下、こどもの寝る前の飲食の増加など、肥満につながりやすい生活習慣が増えています。今後は、課題解決に向け、健康づくりの実践につながる有効なアプローチ方法や環境づくりが必要です。

### 【基本目標2 「食べるための力」を身につける食育の推進】

○ 健康的な食生活は、何をどれだけ、いつ・どこで・誰と食べるかという日々の選択の積み重ねで成り立ちます。本市では、ライフステージに応じた「選択する力」を育てる食育を進めてきました。今後も選択力を高め、健康づくりを進めていく必要があります。

○ バランスの良い食事は健康的な生活の基本です。多くの人々が自分の体調や生活に合わせた食を選択する力が身についています。また、多くの家庭で団らんの時間が確保されており、食事マナーなど場や状況にふさわしい振る舞いができる力も育まれています。一方で、甘い飲みものの摂取頻度や量を体に合わせて選択する力や、こどもの朝食摂取とも関係がある、自分の生活リズムを整え、日々の健康に必要な行動をとる力には課題があります。

### 【基本目標3 3つの「わ」(環・輪・和)による食育の推進】

○ 食の循環や環境に配慮する「環」では、ごみの排出量は目標には届いていませんが、さまざまな取組により減少傾向にあることから、取組のさらなる強化が必要です。

○ 家族や友人と食卓を囲む「輪」では、料理体験教室を通じて地域での交流を深め、毎月19日の「食育の日」には、食生活改善推進員の養成講座を実施するなど、地域の健康づくりを進めてきた結果、各種イベント参加者や情報へのアクセス数は増加しており、関心の高まりが見られています。

○ 主食に主菜、副菜を組み合わせる日本型食生活の実践と和食の伝統、郷土食材への理解や食文化を次世代に伝える「和」では、食育出前講座や食育ネットワーク事業、食生活改善推進員事業をとおして日本型食生活の実践や郷土料理である「こづゆ」などの食文化への理解と継承を進めてきました。今後も、日本型食生活の実践や食文化の継承について、特に、若い世代への働きかけを強化していきます。

## 5 食育あいことば「食のあいづっこ」

○ 第2次食育推進計画において、家庭、地域、関係機関などと共有し、地域全体で連携しながら食育に取り組むためのスローガンとして、食育あいことば「食のあいづっこ」を設定しました。市民一人ひとりがそれぞれの立場から行動をおこしていくための行動指針として、第3次食育推進計画においても広く普及していきます。

キーワード	
食	食への感謝は「いただきます」と「ごちそうさま」
の	のぞましい食生活は腹八分目と栄養バランス
あ	あさごはんを毎日の習慣に
い	いちにち1回は食事をともに
づ	つたえよう会津の食文化
っ	つなげよう「もったいない」の言葉を未来に
こ	こどもも大人もみんな減塩

キーワード
感謝
健康
朝ごはん
共食
会津の食文化
環境への配慮・食品ロス削減
減塩

## 6 第3次食育推進計画の方向性

○ 第2次食育推進計画の策定及び計画期間は、新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威をふるった時期と重なり、先行きが不透明な特別な状況であったことを踏まえ、基本理念を「食で育む『こころ』も『からだ』もたくましく生きるあいづっこ」としました。現在、その影響は少なくなりましたが、栄養の偏りや食習慣の乱れによる生活習慣病の増加など、依然として多くの問題が存在しています。このことから、原点に立ち返り、基本理念を再び「食で育む『こころ』と『からだ』の元気なあいづっこ」として食育を推進します。

○ 第2次食育推進計画と同様に、「食育」を通じて市民同士のつながりを強化し、食に関する正しい知識の普及と実践を通じて健康づくりを促進します。また、食文化の継承や食環境に配慮した食育を推進します。

○ 新しい取組の視点として、ライフコースアプローチ<sup>※</sup>の視点を加えるとともに、災害に備えた家庭での食の備蓄の啓発やデジタル技術を有効に活用した情報発信等による食育も推進していきます。

※ライフコースアプローチ：胎生期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

## 第4章

### 第3次食育推進計画

# 1 基本理念

## 食で育む「こころ」と「からだ」の元気なあいづっこ

「食」は生きるために必要であり、心身の健康や豊かな人間性を育むために欠かせないものです。食環境は大きく変化し、便利で多様な食の選択が可能になった一方、本市では朝食をとらない人や栄養バランスが偏った人が増加しています。食習慣の悪化は、本市の健康課題である肥満や高血圧症発症の大きな要因の一つとなっています。また、日常生活の合理化に伴い、食文化に触れる機会が減少し、会津の食文化への理解や継承の希薄化も懸念されています。さらに、持続可能な社会の実現に向け、環境に配慮した食の選択が求められています。こうした食をめぐる現状を踏まえ、市では、市民一人ひとりが正しい知識を身につけ、食の選択力を高め、日常生活での実践につながるよう食育を推進します。

第3次食育推進計画では、これまでの取組を継承し、食育を通じて市民同士のつながりを強化し、正しい知識の普及と実践を通じた健康づくりを促進するとともに、会津の食文化の継承や、環境に配慮した食育の推進にも取り組みます。また、新たな視点としてライフコースアプローチを踏まえ、乳幼児期から高齢期まで切れ目のない食育を展開するとともに、災害に備えた家庭での食の備蓄の啓発や、デジタル技術を活用した情報発信による食育を進めていきます。

# 2 基本目標

第3次食育推進計画は、基本理念『食で育む「こころ」と「からだ」の元気なあいづっこ』の実現に向け、次の2点を目標として計画を推進していきます。

- (1)健康長寿につながる食育の推進
- (2)持続可能な食を支える食育の推進

# 3 基本方針

## (1)食を通じた健康づくりの実践

ライフコースアプローチの視点を踏まえ、乳幼児期から高齢期まで切れ目のない食を通じた健康づくりを推進するため、望ましい食習慣と栄養バランスの良い食事の実践に向けた食育を進め、その定着を図ります。また、本市の健康課題である肥満や高血圧症などの生活習慣病の発症・重症化予防や低栄養・フレイル予防のための食育を推進し、健康長寿の実現につなげます。さらに、自然に健康になれる食環境づくりを進め、日常生活の中で無理なく健康的な食行動がとれるよう支援するとともに、食への感謝や家族・地域とのコミュニケーションを育む食育にも取り組みます。

## (2)会津の食文化を伝える食育の推進

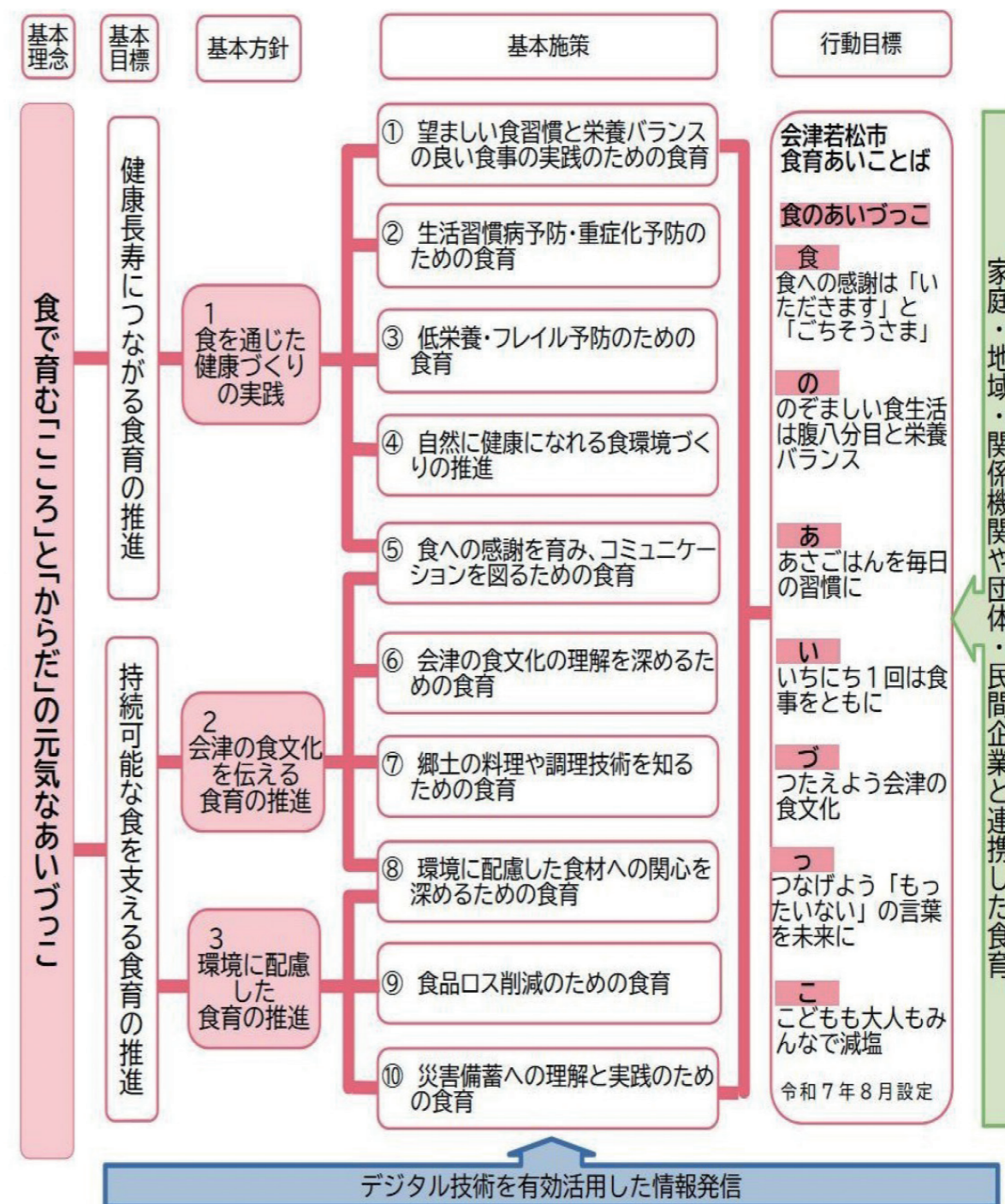
会津の豊かな自然や歴史に育まれた食文化を次世代へ継承するため、家庭、学校、地域

等が連携し、会津ならではの食の魅力や意義への理解を深める食育を推進します。こづゆをはじめとした郷土料理の味や調理技術を知り、実際に体験する機会を充実させることで、地域の食文化への関心や誇りを育み、世代を超えて受け継がれる食文化の継承を図ります。

## (3)環境に配慮した食育の推進

持続可能な社会の実現に向け、環境に配慮した食育を推進します。地産地消や有機農業の推進、食品ロス削減に向けた取組を通し、環境に配慮した食の選択ができる市民を増やし、持続可能な食環境の形成を図ります。

# 4 体系図



## 5 推進の方向性と具体的な取組

### (1) 望ましい食習慣と栄養バランスの良い食事の実践のための食育

#### ① 現状と課題

##### 朝食の欠食状況

○健康を維持するためには、1日3回の食事をとることが大切です。市民アンケートの結果によると、朝食の欠食率が最も高く、昼食、夕食の順に低くなっています。年代別で見ると朝食の欠食率は20歳代が最も多く、昼食の欠食率は50歳代が最も多くなっています(図1)。

このことから、1日3回の食事をとる必要性の啓発と簡単に栄養バランスが整うレシピや調理法の提供が必要です。

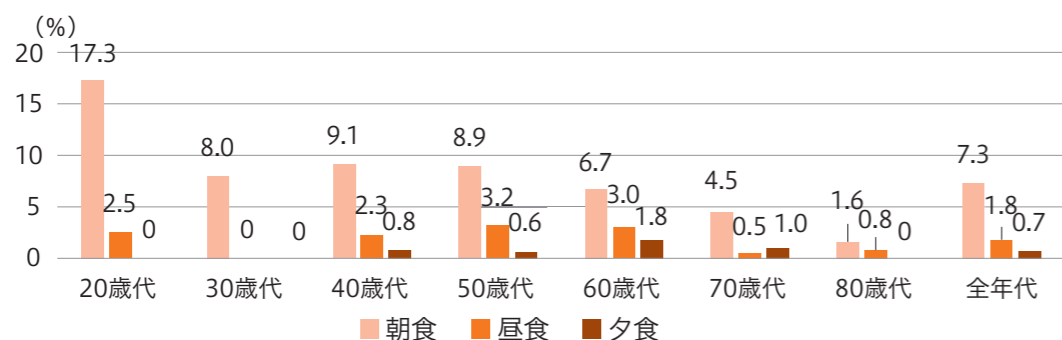


図1 食事を欠食する大人の割合(市民アンケート)

##### 中学3年生の朝食欠食状況

○中学3年生を対象に実施した市民アンケートの結果、朝食を欠食する割合は16.0%でした(図2)。その理由として、食べる時間がない、食べるのが面倒、食べたくないが挙げられました(図3)。毎日朝食を食べない子どもが朝食を食べるために必要だと感じていることは、朝早く起きること、朝、食欲があること、朝食を食べる習慣があることでした(図4)。これらの結果から引き続き、朝食摂取の必要性や生活リズムの基本である「早寝早起き朝ごはん」の重要性に関する啓発が必要です。

また、7割以上が、就寝前に飲食する習慣があることも明らかになりました(図5)。就寝前の飲食が朝の食欲低下に関連している可能性があるため、就寝前の飲食習慣を改善する啓発が必要です。

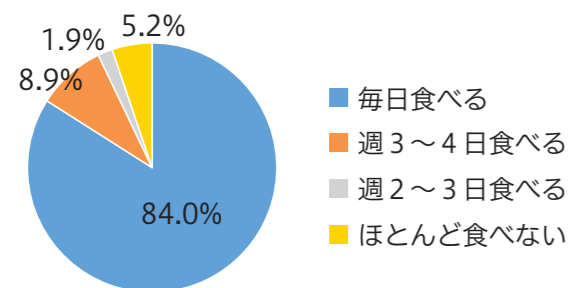


図2 朝食を欠食する中学3年生の割合(中学3年生アンケート)

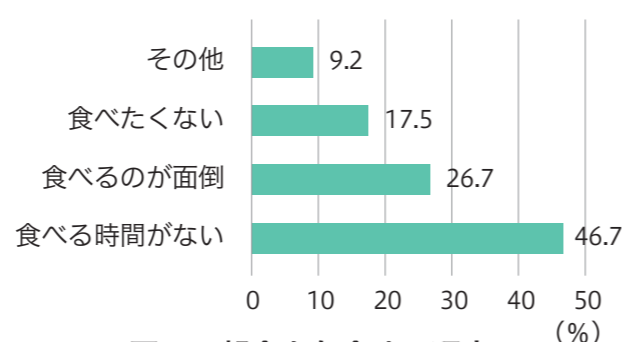


図3 朝食を欠食する理由(中学3年生アンケート)

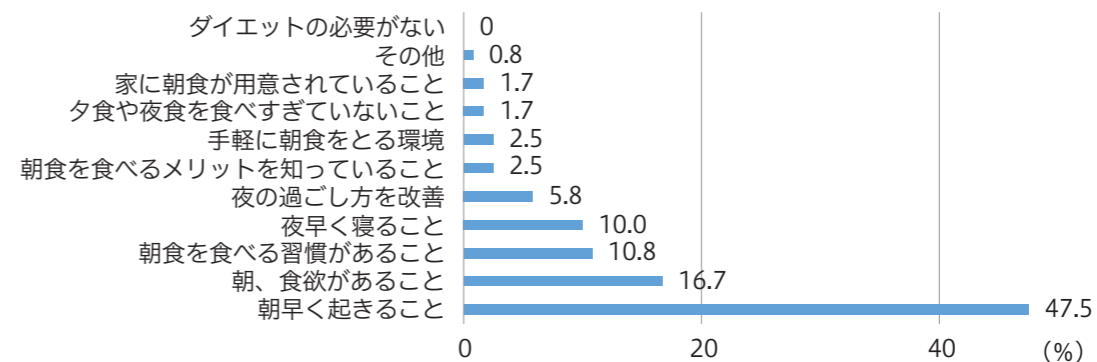


図4 朝食を食べるために必要だと感じていること(中学3年生アンケート)

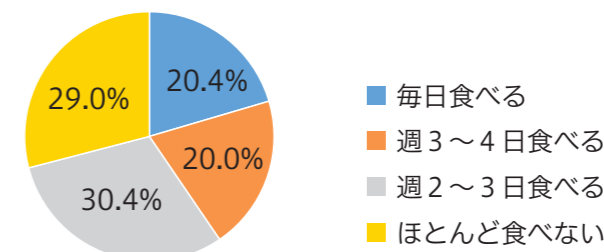


図5 寝る前の飲食習慣のある人の割合(中学3年生アンケート)

##### 栄養バランス

○栄養バランスを整えるためには、「主食」(ごはん、パン、麺など)、「主菜」(卵、大豆製品、肉、魚など)、「副菜」(野菜、きのこ、海藻など)を組合せることが大切です。市民アンケートによると、夕食は年代に関係なく、朝食や昼食に比べて栄養バランスが整っていますが、朝食は、20歳代から50歳代で栄養バランスが整っていない傾向にあります(図6)。

その原因として、朝食の必要性に対する認識不足や忙しさから準備する時間がとれないこと等が考えられます。また、昼食は、50歳代以上で栄養バランスが整っていない傾向があります(図6)。これは、仕事や生活環境の変化、加齢に伴う食欲の低下や調理の負担等から昼食を簡単に済ませる傾向によるものと考えられます。

このことから、朝食の必要性に関する情報提供や、短時間で栄養バランスが整うレシピや調理法等の提供に加え、成年期に向けては栄養バランスが整うメニューの選び方や自分に必要な栄養を取り入れる工夫、高齢期に向けては簡単な調理法や少量でも栄養バランスが整うレシピを提供する取組が必要です。

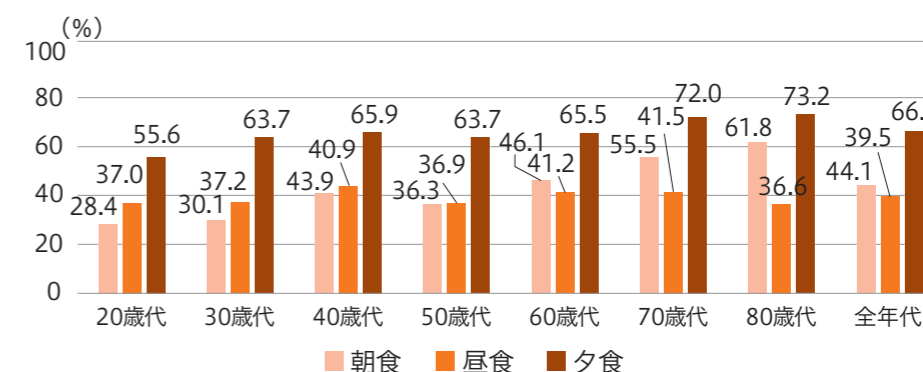


図6 栄養バランスの整った食事をしている人の割合(市民アンケート)

○「主食」、「主菜」、「副菜」の摂取状況を食事ごとに見てみると、特に野菜のおかずである「副菜」を食卓に取り入れるのが難しいようです（図7）。市民アンケートによると、毎食野菜のおかずを食べている人は38.5%であり、食べていない人は2.7%でした（図8）。栄養バランスを整えるためには、野菜を積極的にとることが必要です。野菜の摂取頻度を増やすためには、野菜の必要性を広く伝え、市民の意識を高めることが必要です。また、簡単なレシピや調理法を紹介することで、日々の食事に野菜を取り入れやすくする取組も必要です。さらに、野菜の摂取を促進するための環境整備も大切です。

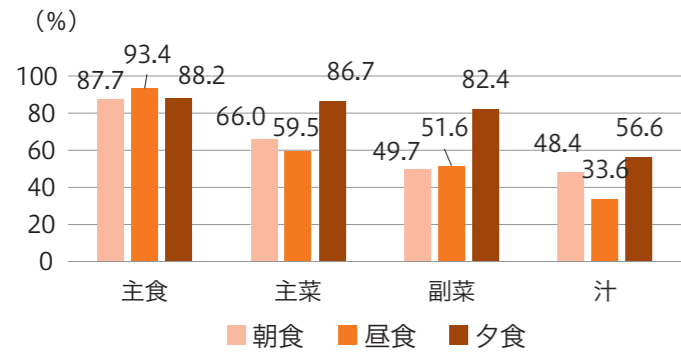


図7 主食・主菜・副菜・汁の摂取割合 (市民アンケート)

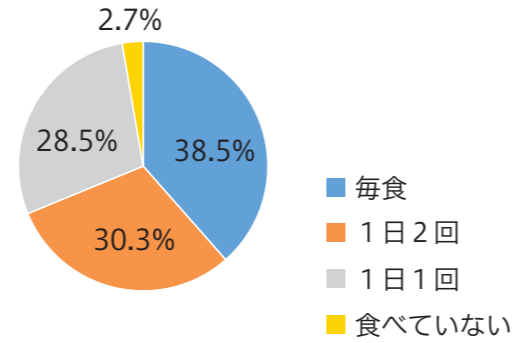


図8 野菜のおかずを食べる頻度

## ② 目標

- 朝食を毎日食べる人を増やす
- 昼食で栄養バランスが整う人を増やす
- 野菜を摂取する人を増やす

### ○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
朝食を欠食する人の割合の減少	中学3年生	16.0%	0.0%	中学3年生アンケート
	20歳～29歳	17.3%	15.0%	市民アンケート
昼食で主食、主菜、副菜を組合せた食事をする人の割合の増加	20歳～89歳	39.5%	50.0%	市民アンケート
野菜を1日2回以上食べる人の割合の増加	20歳～89歳	68.8%	75.0%	市民アンケート

## ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
選択力向上のための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食育あいことば「食のあいづっこ」の普及啓発</li> <li>○望ましい食習慣に関する知識の普及啓発 (朝ごはんを毎日食べる必要性・「早寝早起き朝ごはん」・就寝前の飲食を控える)</li> <li>○栄養バランスの良い食事に関する知識の普及啓発</li> <li>○野菜の必要性に関する知識の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信(健康増進課)</li> <li>・ 母子保健事業における情報提供(健康増進課)</li> <li>・ 依頼による出前講座の実施(健康増進課)</li> <li>・ 企業連携による健康情報と健康レシピの提供(健康増進課)</li> <li>・ 食生活改善推進員養成、育成事業の実施(健康増進課)</li> <li>・ 食育講演会や研修会等の場を活用した関係団体への情報提供(健康増進課)</li> <li>・ 食育に関する授業の実施及び給食指導(学校・給食センター・学校教育課)</li> <li>・ 学校給食試食会における保護者への啓発(学校・給食センター)</li> <li>・ あいづっこ Web・学校給食 Instagram・給食だよりを活用した情報発信(学校・給食センター)</li> <li>・ 給食だより等を活用した情報発信(保育所・認定こども園・幼稚園)</li> </ul>
実践へつなげるための支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 簡単に栄養バランスが整うレシピや調理法の提供</li> <li>○ 簡単な野菜レシピや調理法の提供</li> <li>○ 少量でも栄養がとれる簡単なレシピや調理法の提供</li> <li>○ 健康的な食習慣の形成を支援する取組</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実践・継続できるレシピと調理法の提供(健康増進課)</li> <li>・ こども自身が健康・運動・食生活を可視化する「自分手帳」を活用し、主体的に生活習慣を改善することを支援(学校・学校教育課)</li> <li>・ 「朝食を見直そう週間運動」(県教育委員会主催)に取り組むことで、こどもの望ましい食習慣の形成と生活リズムの改善を支援(学校・給食センター・学校教育課)</li> </ul>
食環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 関係機関との連携</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜の摂取を促進するための環境整備(健康増進課・食育ネットワーク)</li> </ul>

※高齢者への取組については、「(3) 低栄養・フレイル予防のための食育」に記載

## (2) 生活習慣病予防・重症化予防のための食育

### ① 現状と課題

○ 本市が抱える健康課題として、肥満と高血圧症があり、これらは脳血管疾患や心疾患の重大なリスク要因となります。乱れた食生活、運動不足、喫煙、飲酒、過度なストレス、睡眠不足などの生活習慣が長期間続くことにより、肥満や高血圧症を発症し、動脈硬化が進行することで脳血管疾患や心疾患を引き起こすリスクが高まります。これらの生活習慣を改善し、肥満や高血圧症等の生活習慣病の発症予防や重症化予防のための取組が重要です。

○ 生活習慣病の発症予防や重症化予防のための食生活は、1日3回食事をとることを基本に、塩分を控え、野菜を積極的に摂取することです。また、よく噛んでゆっくり食べる習慣を身に付けることや自分の適正体重を知り、体重を測定する習慣を付けるなど自己管理をしていくことも必要です。

### 生活習慣病の発症予防や改善を目的とした食生活の実践

○ 市民アンケートによると、肥満体型の人は、日頃から栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践している人の割合が最も少ないことが明らかになりました(図1)。日常の食事への配慮が体型に影響を与えるため、日頃から食生活に気を付ける必要性を市民に伝える取組が大切です。

また、栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践しない理由として仕事や家事で時間がない、興味・関心がない、お金がかかる等が挙げられました(図2)。このことから、実践へつなげていくためには、時間や手間がかからないこと、経済的な負担が軽いことを考慮した取組が必要であり、健康づくりに無関心な人でも興味・関心を持つことができる取組を検討する必要があります。

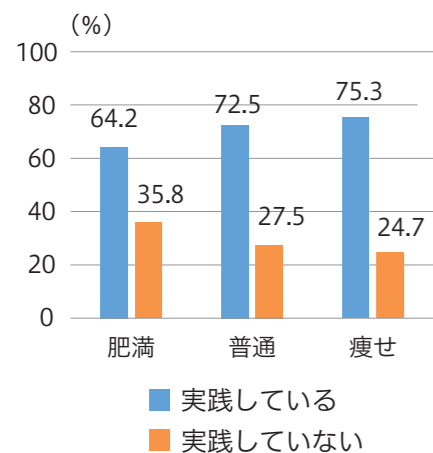


図1 体型別 栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践する人の割合(市民アンケート)

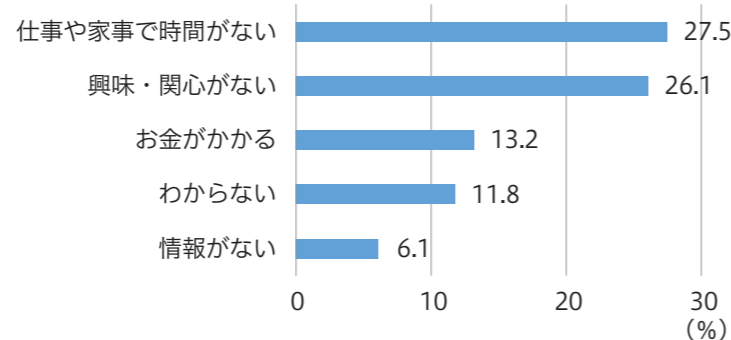


図2 栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践しない理由(市民アンケート)

### 減塩の意識と実践

○ 市民アンケートの結果から、約45%の人が減塩を実践していないことが分かりました(図3)。体型別で見ると、痩せ体型の人は減塩意識が高く、実践している人が多い一方で、肥満体型及び普通体型の人は、減塩意識が低く実践している人が少なくなっています(図4)。さらに肥満体型の人は、麺類を食べる際にスープを残さない傾向があることも分かりました(図5)。このため、すべての人が減塩意識を高め、実践につなげるための取組を継続することが必要です。

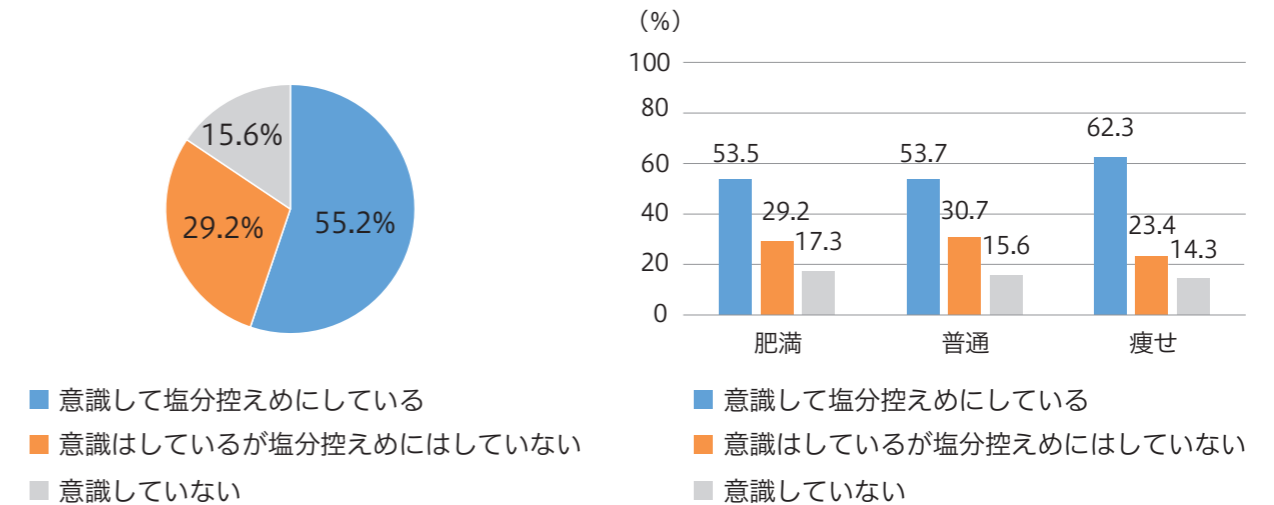


図3 減塩を意識して実践する人の割合(市民アンケート)

図4 体型別 減塩を意識して実践する人の割合(市民アンケート)

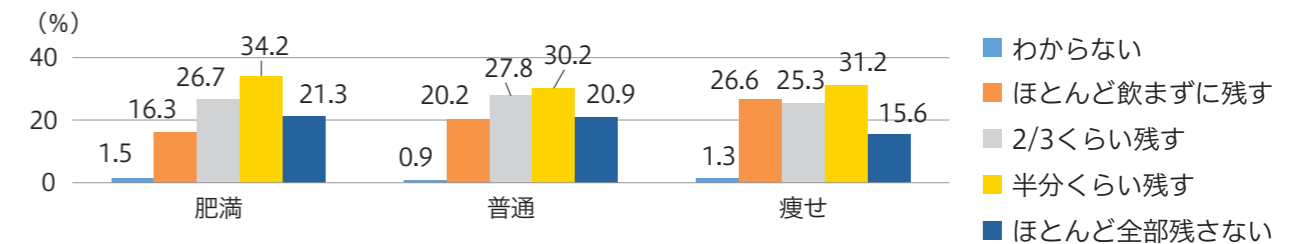


図5 体型別 麺類のスープを残す人の割合(市民アンケート)

○ 市民アンケートによると、外食と比較して、家庭での味つけがうすいと感じる人の割合が半数以上であることが分かりました(図6)。この結果から、外食の塩分量が多いことが推測されるため、外食産業においても減塩の取組を進める必要があります。家庭や外食産業がともに減塩に取り組むことで、地域全体に健康的な食習慣が広まり、生活習慣病の発症予防と重症化予防につながることが期待されます。

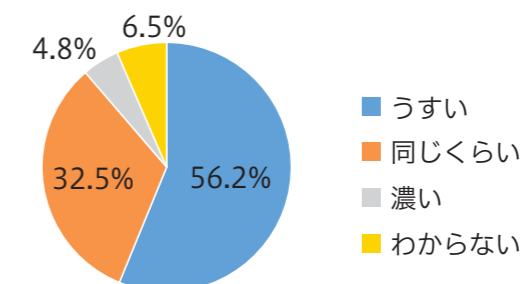


図6 外食と比較した家庭での味つけ(市民アンケート)

## 野菜の摂取

○ 野菜の摂取については、毎食摂取している人の割合が約4割でした（図7）。また、体型別で見ると、毎食野菜を摂取している人の割合は、痩せ体型で最も多く、野菜を摂取していない人の割合は肥満体型で最も多くなっていることから、野菜の多い食生活が体型に少なからず影響しているものと考えられます（図8）。このため、すべての人に野菜の必要性を伝え、野菜摂取につながる行動を促すための具体的かつ実践的な情報提供が必要です。

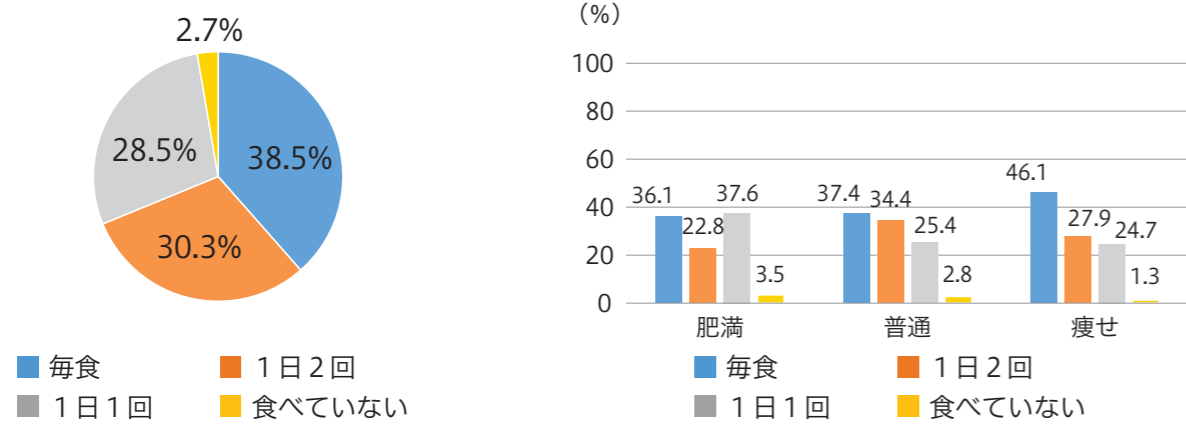


図7 野菜を摂取している人の割合 (市民アンケート)

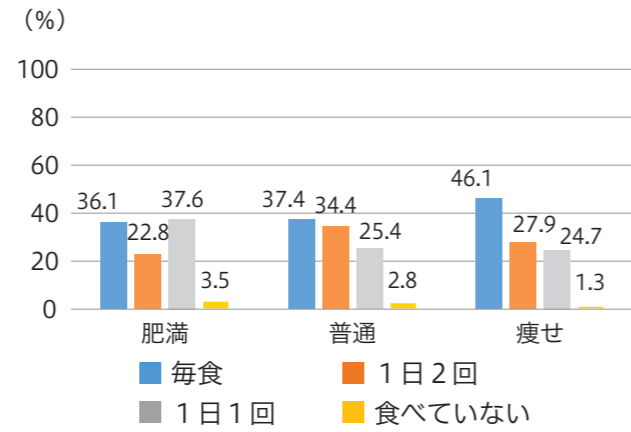


図8 体型別 野菜を摂取している人の割合 (市民アンケート)

## 食事速度

○ 市民アンケートによると、食事速度は体型や年代に関係があることが分かりました。食事速度が速い人に肥満体型の人が多く傾向があり、これは満腹感を感じる前に多くの食べものを摂取してしまうことに起因している可能性があります（図9）。また、年代別に見ると、30歳代が最も速く、ついで50歳代、20歳代で食事速度が速くなっています。この年代は、仕事や育児等により生活が多忙であり、短時間で食事を済ませる傾向があると考えられます。また、高齢になるにつれて「ふつう」または「やや遅い」人の割合が増え、加齢による身体的変化やライフスタイルの変化に加え、時間的余裕などライフステージに応じた要因が影響しているものと考えられます（図10）。生活習慣病の発症予防等のために、よく噛んでゆっくり食べる習慣を啓発する取組が必要です。

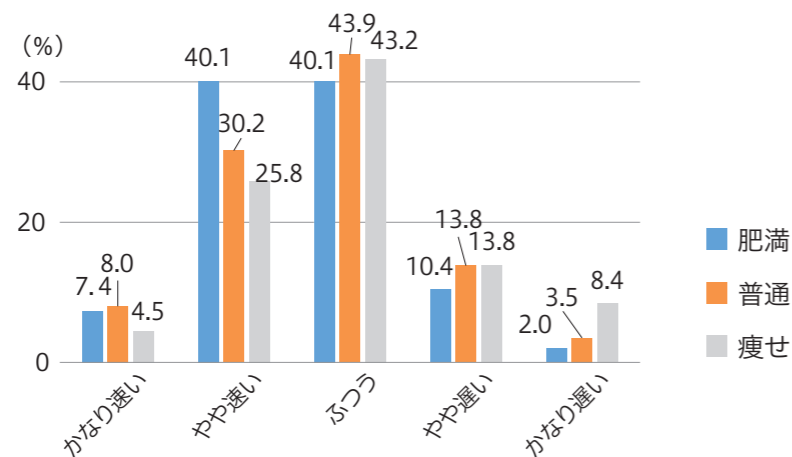


図9 体型別 食べる速度に関する割合 (市民アンケート)

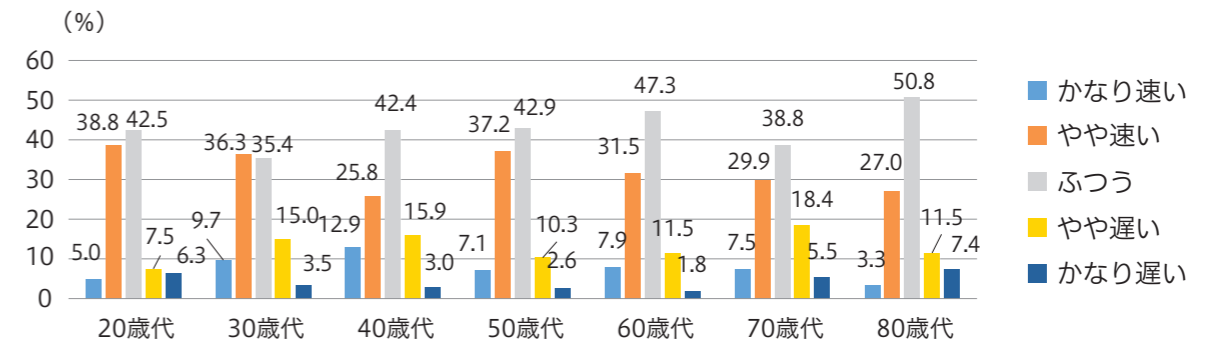


図10 年代別 食べる速度に関する割合 (市民アンケート)

## 甘い飲みものの摂取

○ コーラやジュース（スポーツドリンクを含む）などの甘い飲みものの摂取頻度は、全体の約7割が1週間に1杯以下でした（図11）。体型別に見ると、肥満体型の人は、1週間に2杯以上飲む人の割合が多く、普通体型と痩せ体型の人は、摂取頻度が少ない傾向があることから、甘い飲みものの摂取頻度が体型に影響を与えている可能性があります（図12）。このため、甘い飲みものの摂取量減少に向けた啓発をしていく必要があります。

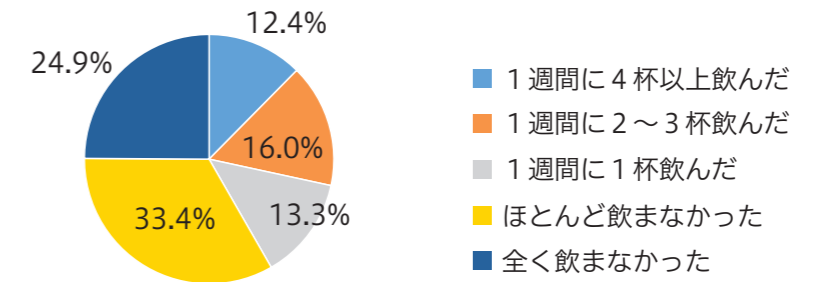


図11 甘い飲みものの摂取頻度 (市民アンケート)

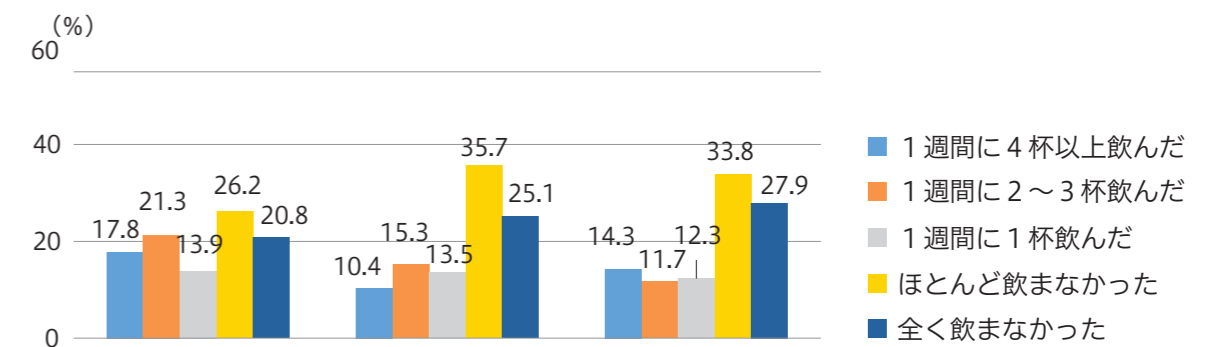


図12 体型別 甘い飲みものの摂取頻度 (市民アンケート)

○ ほぼ毎日甘い飲みものを飲む習慣がある3歳6か月児の割合は、令和2年には47.0%でしたが、令和6年には40.9%まで減少しており、保健指導における成果が見られます（図13）。小さい頃から甘い飲みものを飲む習慣は、肥満やその他の生活習慣病の発症リスクとなるだけでなく、むし歯の発症リスクを高めることにもつながります。今後も引き続き家庭や地域、保育所や認定こども園、幼稚園等が連携し、小さい頃から甘い飲みものを飲む習慣を身に付けないための取組を推進していく必要があります。

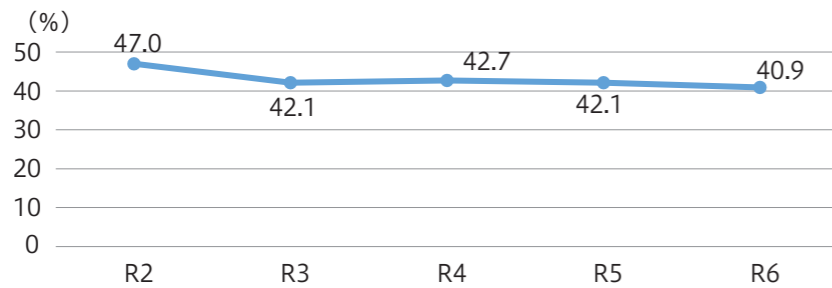


図13 甘い飲みものを摂取する習慣のあるこどもの割合 (3歳6か月児健康診査アンケート)

### 就寝前2時間以内の飲食習慣

○ 全体の約半数の人が就寝前に飲食する習慣があることが分かりました (図14)。体型別に見ると、肥満体型の人は1週間に1～4日の頻度で飲食する割合が多く、普通体型と痩せ体型の人はほとんど飲食しない割合が多くなっています (図15)。

また、年代別に見ると、20歳代が最も多く、ついで50歳代、30歳代で就寝前に飲食する習慣が多くなっています (図16)。職業別に見ると、学生や会社員・公務員に多い傾向が見られます (図17)。これらは、仕事や学業、交友などにより食事時間が遅くなるなどの生活リズムの影響が考えられます。これらのことから、健康的なライフスタイルを定着させるためには、年代や働き方に合わせ、就寝前の飲食習慣が体型や健康に与える影響について啓発していく必要があります。

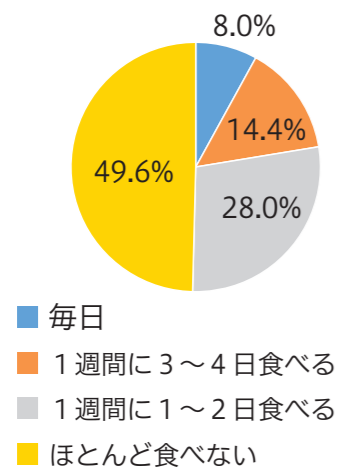


図14 就寝前の飲食習慣 (市民アンケート)

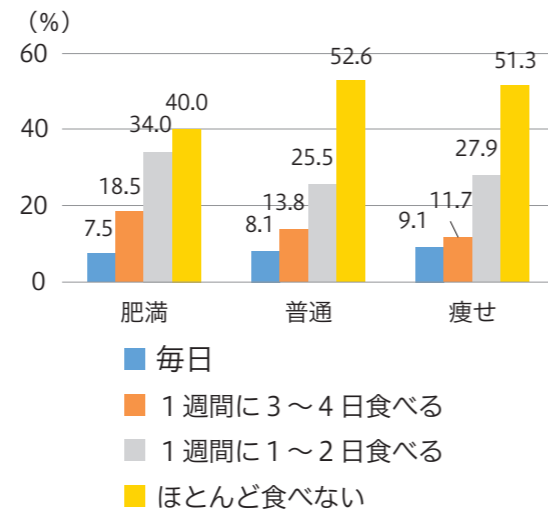


図15 体型別 就寝前の飲食習慣 (市民アンケート)

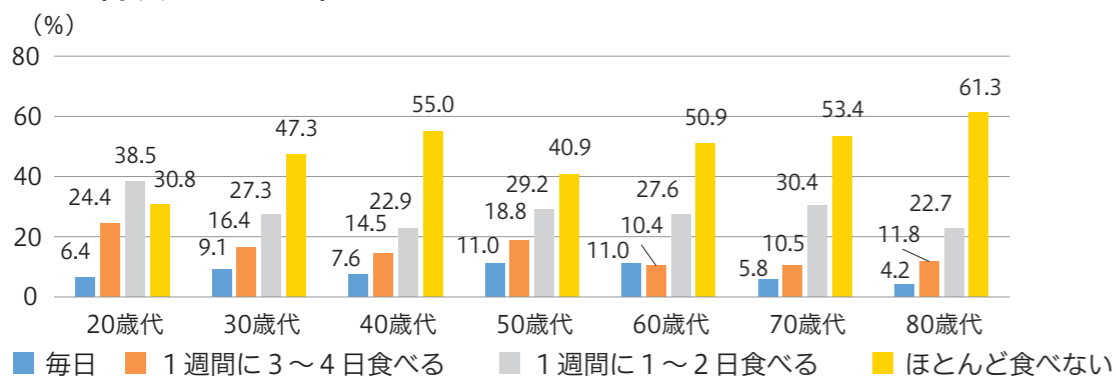


図16 年代別 就寝前の飲食習慣 (市民アンケート)

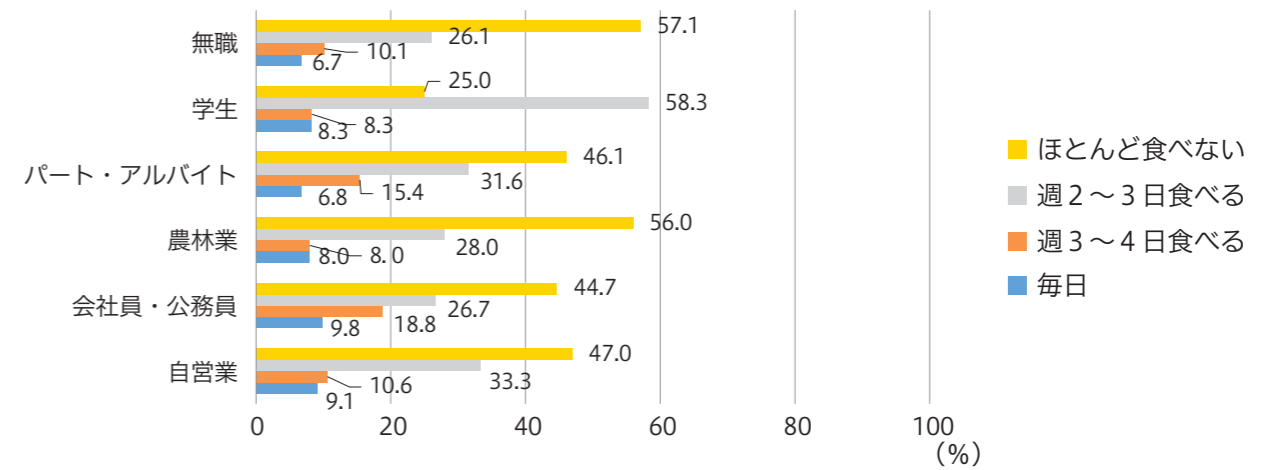


図17 職業別 就寝前の飲食習慣 (市民アンケート)

○ 中学3年生へのアンケートによると、就寝前に飲食する習慣のある人の割合が、令和3年は46.8%、令和5年は59.6%、令和7年は71.0%と大幅に増加しています (図18)。就寝前の飲食は、睡眠の質に影響を与えるだけでなく、朝食の欠食につながる可能性もあり、肥満やその他の生活習慣病のリスクを高めることが知られています。このため、今後も引き続き家庭や地域、教育機関が連携し、就寝前の飲食習慣を改善し、健康的な生活習慣を定着させる取組が必要です。

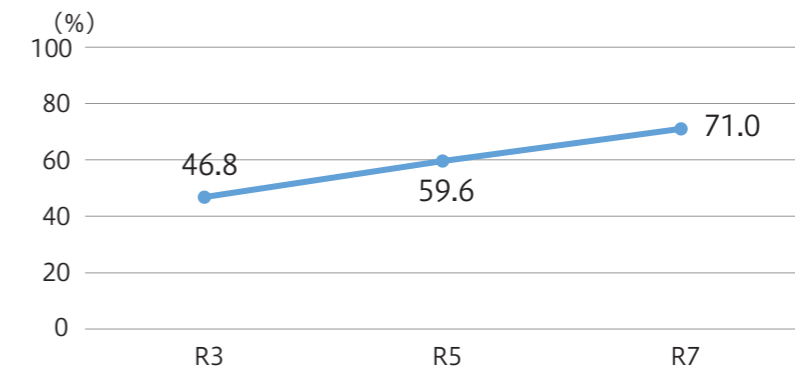


図18 就寝前の飲食習慣のある中学3年生 (中学3年生アンケート)

### 甘いお菓子の摂取

○ アメ、チョコレート、アイスクリーム、菓子パンなどの甘いお菓子を食べる頻度については、毎日もしくは1週間に3～4日と回答した人が約5割、1週間に1～2日、もしくはほとんど食べないと回答した人が約5割という状況でした (図19)。甘いお菓子を食べる習慣は、肥満や生活習慣病の発症リスクとなることから、甘いお菓子が体に与える影響について広く啓発していく必要があります。

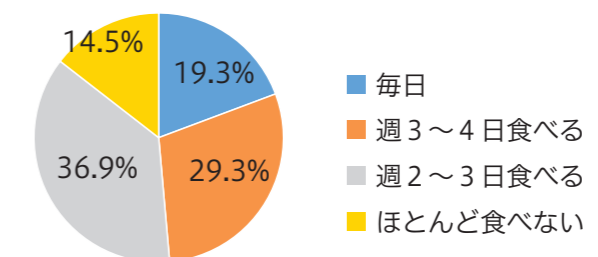


図19 甘いお菓子の摂取頻度 (市民アンケート)

## 適正体重の認識

○ 適正体重を認識し維持することは、生活習慣病の発症予防と重症化予防に加え、ライフコースアプローチの視点から若い女性の痩せ対策や高齢者の低栄養対策においても重要です。

市民アンケートによると、体型の状況として肥満体型の人が21.8%、普通体型の人が61.7%、痩せ体型の人が16.6%で、全体の約6割が自分の適正体重を認識していました(図20・図21)。体型別に見ると、痩せ体型の人は適正体重を認識している人が少なく、痩せが及ぼす健康リスクを認識していない可能性があります(図22)。このことから、肥満と痩せが健康に及ぼす影響や、適正体重を維持する必要性に関する情報を提供する取組が必要です。

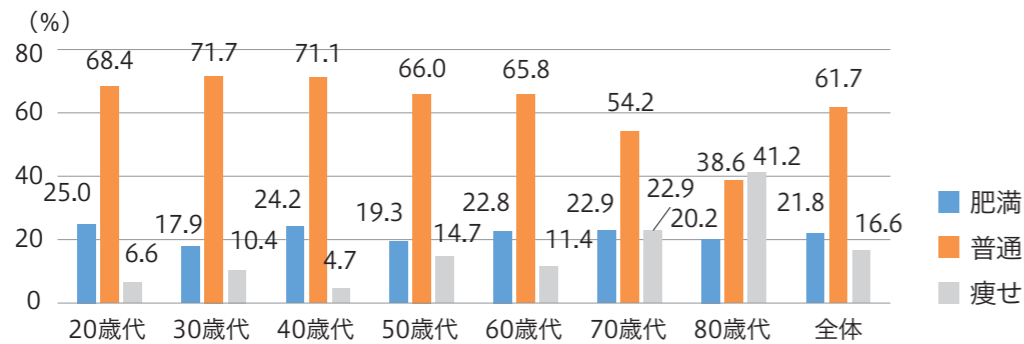


図20 年代別 体型の状況 (市民アンケート)

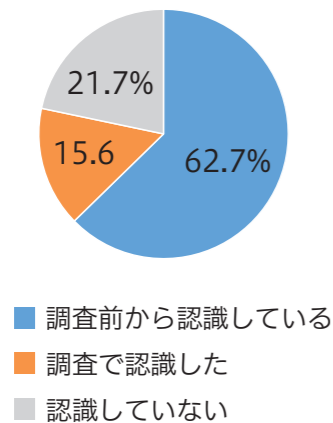


図21 自分の適正体重を認識している人の割合 (市民アンケート)

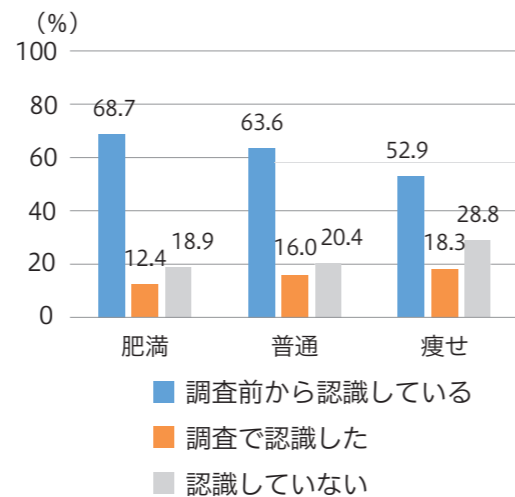


図22 体型別 自分の適正体重を認識している人の割合 (市民アンケート)

○ 20歳代・30歳代の女性では、肥満体型の人が12.5%、普通体型の人が74.1%、痩せ体型の人が13.4%で(図23)、それぞれ約7割の人が適正体重を認識していました(図24)。

また、痩せ体型の人は、肥満体型、普通体型の人と比較して適正体重を認識している人の割合が低い傾向にあります(図25)。女性の痩せは、女性ホルモンの分泌低下や骨量低下との関連、低出生体重児を出産するリスクが高いことなど、生涯にわたり悪影響をもたらす可能性があることが指摘されています。これらを踏まえ、若い女性が自分の適正体重を認識し、適正体重を維持することの重要性に関する情報を提供する取組が必要です。

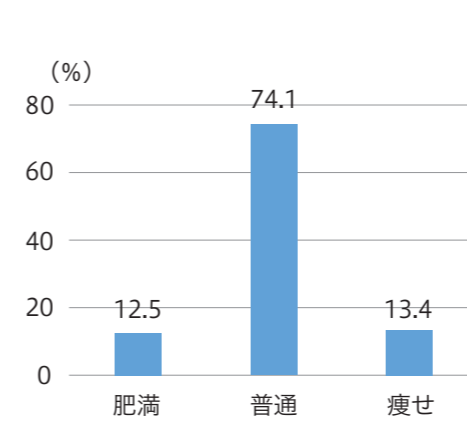


図23 20歳代・30歳代女性の体型の状況 (市民アンケート)

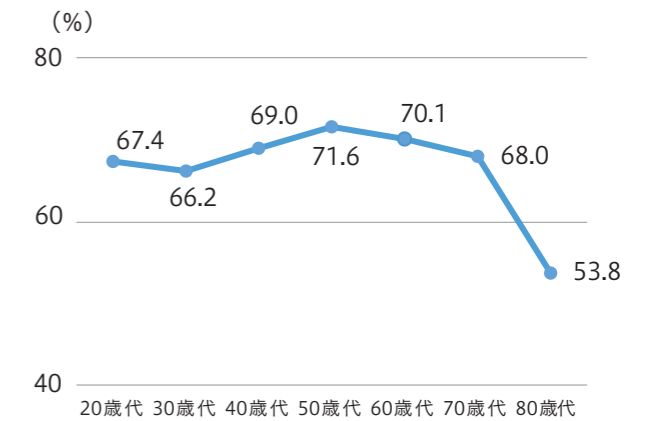


図24 適正体重を認識している女性の割合 (市民アンケート)

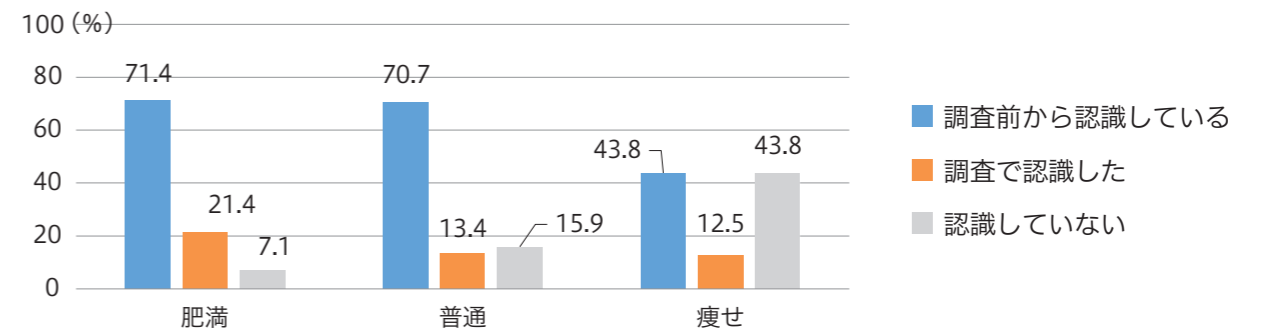


図25 20歳代・30歳代 体型別の適正体重を認識している人の割合 (市民アンケート)

## ② 目標

- 生活習慣病の発症予防や重症化予防のために、ふだんから栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践する人を増やす
- 野菜を摂取する人を増やす
- 食べる速度が速い人を減らす
- 就寝前に飲食しない人を増やす
- 自分の適性体重を認識し、適正体重を維持する人を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践している人の割合の増加	20歳～89歳	70.6%	75.0%	市民アンケート
(再掲)野菜を1日2回以上食べる人の割合の増加	20歳～89歳	68.8%	75.0%	市民アンケート
食べる速度が人と比較して速い人の割合の減少	20歳～89歳	39.7%	25.0%	市民アンケート
寝る前の飲食習慣のない人の割合の増加	中学3年生	29.0%	50.0%	中学3年生アンケート
	20歳～89歳	49.6%	75.0%	市民アンケート
肥満傾向児(肥満度20%以上)のこどもの割合の減少	小学生男子	11.8%	減少	定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査
	小学生女子	8.4%		
	中学生男子	13.4%		
	中学生女子	11.0%		
肥満者(BMI 25.0以上)の割合の減少	40歳～74歳 男性	39.0%	28.0%	特定健康診査
	40歳～74歳 女性	24.4%	19.0%	
若年女性の痩せ(BMI 18.5未満)の割合の維持または減少	20歳～39歳	13.4%	維持または減少	市民アンケート

③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
選択力向上のための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食育あいことば「食のあいづっこ」の普及啓発</li> <li>○ 減塩の必要性に関する知識の普及啓発</li> <li>○ 野菜の必要性に関する知識の普及啓発</li> <li>○ よく噛んでゆっくり食べる習慣に関する知識の普及啓発</li> <li>○ 甘いお菓子や飲みものの摂取習慣に関する知識の普及啓発</li> <li>○ 就寝前の飲食に関する知識の普及啓発</li> <li>○ 適正体重に関する知識の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信(健康増進課)</li> <li>・ 出前講座・健康教室の実施(健康増進課)</li> <li>・ 企業連携による健康情報と健康レシピの提供(健康増進課)</li> <li>・ 食生活改善推進員養成・育成事業の実施(健康増進課)</li> <li>・ 母子保健事業における情報提供(健康増進課)</li> <li>・ 食育講演会や研修会等の場を活用した関係団体への情報提供(健康増進課)</li> <li>・ 食育に関する授業の実施及び給食指導(減塩の日の取組)(学校・給食センター)</li> <li>・ 「減塩の日」などでの啓発(健康増進課・食育ネットワーク、学校・給食センター・学校施設給食課、学校教育課)</li> <li>・ 学校給食試食会における保護者への啓発(学校・給食センター)</li> <li>・ あいづっこWeb・学校給食Instagram・給食だよりを活用した情報発信(学校・給食センター)</li> <li>・ 市政だよりへのレシピ掲載、啓発パンフレット等の配布・家庭訪問等の実施等(食生活改善推進協議会)</li> <li>・ 給食だより等を活用した情報発信(保育所・認定こども園・幼稚園)</li> <li>・ 食育に関する活動の実施や給食の実施(保育所・認定こども園・幼稚園)</li> </ul>
実践へつなげるための支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 実践・継続できる簡単でおいしい減塩レシピや調理法の提供</li> <li>○ 実践・継続できる簡単でおいしい野菜レシピや調理法の提供</li> <li>○ 時間や手間がかからず、経済的な負担が軽いことを意識した支援</li> <li>○ 健康づくりに無関心な人でも興味・関心をもてる支援</li> <li>○ 健康的な食習慣の形成を支援する取組</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実践・継続できるレシピと調理法を提供(健康増進課)</li> <li>・ こども自身が健康・運動・食生活を可視化する「自分手帳」を活用し、主体的に生活習慣を改善するための支援(学校・学校教育課)</li> <li>・ 「朝食を見直そう週間運動」(県教育委員会主催)に取り組むことで栄養バランスが整った食事への実践を支援(学校・学校教育課)</li> </ul>

項目	取組内容	事業等
栄養相談の充実	○ 自分に必要な量や内容、バランスを身に付けるための栄養相談	・対象に合わせた栄養相談の実施(健康増進課) ・あいづっこの食の悩み栄養相談の実施(健康増進課) ・個に応じた肥満相談等の実施(保育所・認定こども園・幼稚園) ・「学校における肥満対応ガイドライン」を活用した相談の実施(学校)
食環境整備	○ 関係機関との連携	・減塩を促進するための環境整備(健康増進課・食育ネットワーク) ・「スープ残しますカード」の設置(食育ネットワーク) ・野菜摂取を促進するための環境整備(健康増進課・食育ネットワーク)

### (3) 低栄養・フレイル予防のための食育

#### ① 現状と課題

○ 低栄養とは、必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足し、体力や免疫力の低下を招きやすい状態をいいます。フレイルとは、加齢に伴って心身のはたらきが弱まり、健康と要介護状態の中間にあたる虚弱な状態をいいます。低栄養とフレイルは、いずれも高齢期の健康状態に深く関わる問題です。低栄養は筋肉量や体力の低下を招き、その結果としてフレイルを進行させる大きな要因となります。一方で、フレイルの状態が続けば、活動量の減少や食欲低下を招き、さらに低栄養を悪化させるという悪循環が生じます。低栄養とフレイルは切り離して考えることができない関係にあるため、一体的に予防に取り組むことが必要です。

#### 低栄養傾向にある人

○ 低栄養傾向にある人の割合は、65～74歳及び75歳以上のいずれの年代でも微増傾向にあります(図1)。

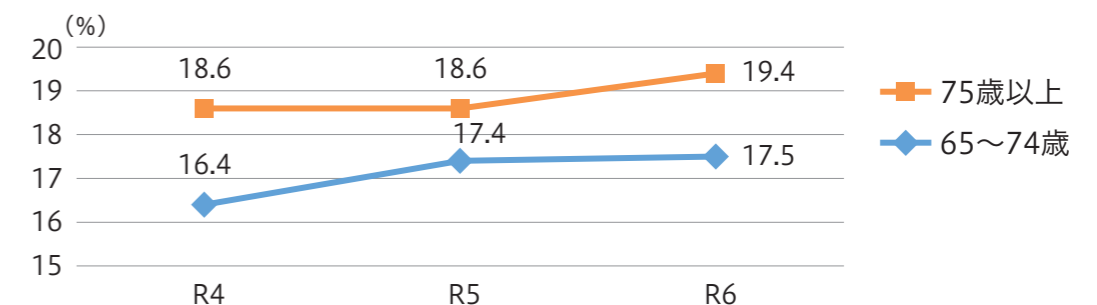


図1 高齢者の低栄養傾向(BMI 20以下)の人の割合(特定健康診査・後期高齢健康診査)

#### 低栄養ハイリスク該当者数

○ 令和4年から6年までの後期高齢者被保険者数に占める低栄養ハイリスク該当者の割合は約1.0%です。一見すると少なく見えますが、健診受診率が毎年約30.0%であるため、実際にはさらに多くの低栄養ハイリスク該当者が存在するものと推測されています(表1)。低栄養はフレイルや要介護状態への進行を早めるリスク要因であり、放置すると医療や介護の必要性が高まる可能性があります。そのため、低栄養への適切な支援は、本人の生活の質の維持・向上に寄与するだけでなく、地域全体の医療費や介護の負担を軽減することにもつながります。

表1 後期高齢者の低栄養ハイリスク該当者数  
(福島県後期高齢者医療広域連合公表データ)

項目	被保険者数	健診受診者数	健診受診率	低栄養ハイリスク該当者	被保険者数に占める低栄養ハイリスク者割合
令和4年	18,646人	5,380人	30.4%	184人	0.9%
令和5年	19,039人	5,315人	29.6%	175人	0.9%
令和6年	19,368人	5,481人	30.0%	202人	1.0%

※低栄養ハイリスク該当者：健診においてBMIが20以下かつ質問票において「6か月間で2～3kg以上の体重減少があった」と回答した人

### ～オベシティ・スティグマを知ろう～

高度肥満(肥満症)は遺伝や体質が強く関与します。にもかかわらず、肥満の要因は自己管理能力の欠如にあるという偏見や差別(オベシティ・スティグマ)が社会に浸透しており、さらに医療現場や患者本人にも少なからず浸透しています。この偏見が患者の治療機会や意欲を損なっており、社会全体の肥満症への正しい理解が必要です。

公益社団法人 会津若松医師会

### 低主食、主菜、副菜を組み合わせる 60 歳代から 80 歳代

○ 低栄養・フレイルを予防するためには、1日3回を基本に、主食、主菜、副菜を組合せたバランスの良い食事を心がけ、水分を十分に摂取することが大切です。特に、卵、大豆製品、肉、魚などのたんぱく質をしっかり摂取することが重要です。市民アンケートによると、60歳代から80歳代の人の中で、1日3回主食と主菜を組み合わせる人の割合は昼食で最も低く、主食、主菜に、野菜のおかずである副菜を組み合わせる人の割合はさらに低くなっています（図2・3）。昼食で食事バランスが悪化するのには、調理の手間や加齢による食欲低下から、簡単に済ませる傾向があるためと考えられます。そのため、簡単に調理できて少量でも栄養が取れるレシピや、バランスの良い食事とたんぱく質摂取の重要性、適正体重の維持についての啓発を強化する必要があります。

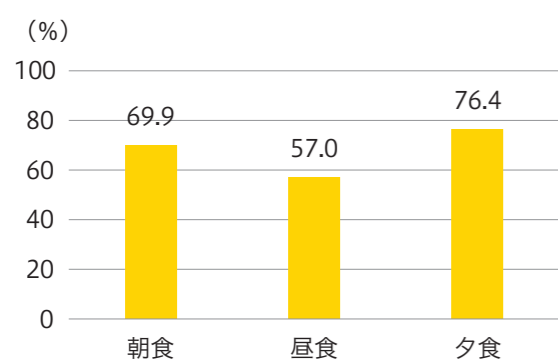


図2 朝昼夕食別 主食・主菜を組合せて食べる60歳代から80歳代までの人の割合比較（市民アンケート）

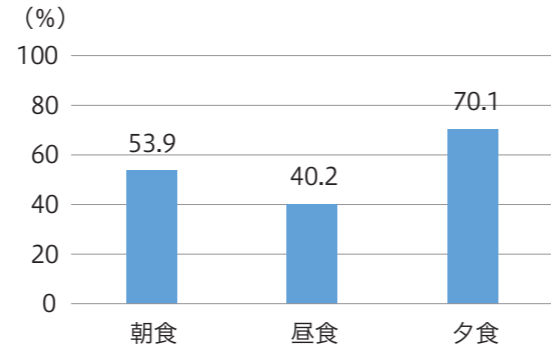


図3 朝昼夕食別 主食・主菜・副菜を組合せて食べる60歳代から80歳代までの人の割合（市民アンケート）

### ② 目標

○ 1日3回、主食・主菜・副菜を組合せた食事をする 60 歳代から 80 歳代を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
(再掲)昼食で主食、主菜、副菜を組合せた食事をする人の割合の増加	60歳～89歳 ※年齢を限定	42.0%	55.0%	市民アンケート
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少	65歳～74歳	17.5%	13.0%	特定健康診査
	75歳以上	19.4%	13.0%	健康診査(後期高齢)

### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
選択力向上のための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食育あいことば「食のあいづっこ」の普及啓発</li> <li>○栄養バランスの良い食事に関する知識の普及啓発</li> <li>○低栄養・フレイルを予防するための知識の普及啓発</li> <li>○適正体重に関する知識の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報啓発(健康増進課・高齢福祉課)</li> <li>・依頼による出前講座の実施(健康増進課)</li> <li>・企業連携による健康情報と健康レシピの提供(健康増進課)</li> <li>・食生活改善推進員養成、育成事業の実施(健康増進課)</li> <li>・高齢者向け講座等の実施(各公民館・支所)</li> <li>・市政だよりへのレシピ掲載、料理教室、啓発チラシ等の配布・家庭訪問の実施(食生活改善推進協議会)</li> <li>・介護予防教室・講座の実施(高齢福祉課)</li> </ul>
実践へつなげるための支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○簡単に栄養バランスが整うレシピや調理法の提供</li> <li>○実践・継続できる簡単で少量でも栄養を摂取できるレシピの提供</li> <li>○低栄養に関わる個別相談・支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実践・継続できるレシピと調理法を提供(健康増進課)</li> <li>・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業における対象者への栄養指導の実施(国保年金課・健康増進課・高齢福祉課)</li> </ul>

#### (4) 自然に健康になれる食環境づくりの推進

##### ① 現状と課題

○ 健康的な食環境とは、提供された情報を基に健康的な食生活を市民が選択できる環境、そして特に健康を意識しなくても自然に健康的な食生活を送ることができる環境のことです。例えば、スーパーマーケット等で商品を購入する際に、野菜や減塩商品の品揃えが豊富で、目に留まりやすい場所に配置されていれば、健康的な商品へのアクセスが容易になり、健康的な商品が身近な選択肢となります。また、スーパーマーケット等の惣菜があらかじめ減塩されていれば、意識せずとも購入するだけで減塩が実現できます。このような環境整備に地域全体で取り組むことで、市民が健康的な食生活を送ることが可能になります。

##### 食品や料理を選択するときに重視すること

○ 市民アンケートによると、食品選択において最も重要な基準は価格と鮮度であり、栄養バランスや味も多くの人にとって重要な要素であることが分かります（図1）。この結果から市民は、価格と鮮度を最優先にしながら健康的な選択をする傾向があると考えられます。そのため、スーパーマーケット等が健康的な商品を手頃な価格で提供し、鮮度の良い状態で販売することが重要です。これを実現するには、スーパーマーケット等との連携・協力が不可欠です。

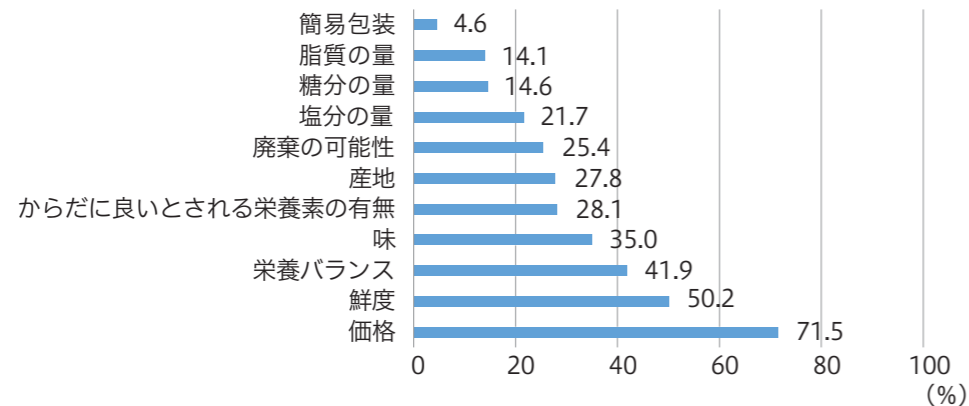


図1 食品や料理を選択するときに重視すること(市民アンケート)

##### 選びたい健康サービス

○ 市民が健康に配慮したサービスで選びたいと思うものは、野菜たっぷりが最も多く、次いで栄養バランス、適塩もしくは減塩であることが分かりました（図2）。この結果を踏まえ、野菜摂取を促進し、栄養バランスが整った、適塩もしくは減塩を推進する食環境整備を進めていく必要があります。

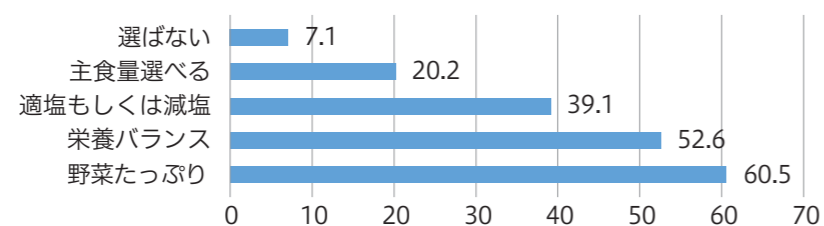


図2 選びたい健康サービス(市民アンケート)

##### ② 目標

○ 健康になれる食環境の整備に取り組み、健康的な選択をする市民を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
(再掲)生活習慣病の予防や改善のために、普段から栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践している人の割合の増加	20歳～89歳	70.6%	75.0%	市民アンケート
(再掲)野菜を1日2回以上食べる人の割合の増加	20歳～89歳	68.8%	75.0%	市民アンケート
(再掲)昼食で、主食、主菜、副菜を組合せた食事をする人の割合の増加	20歳～89歳	39.5%	50.0%	市民アンケート

##### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
自然に健康になれる食環境整備	○ 自然に健康になれる環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の摂取を促進するための環境整備(健康増進課・食育ネットワーク)</li> <li>減塩を推進するための環境整備(健康増進課・食育ネットワーク)</li> </ul>
	○ 選択力向上のための情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の摂取を促進するための環境整備(健康増進課・食育ネットワーク)</li> <li>減塩を推進するための環境整備(健康増進課・食育ネットワーク)</li> <li>「スープ残しますカード」の設置(食育ネットワーク)</li> </ul>

## (5) 食への感謝を育み、コミュニケーションを図るための食育

### ① 現状と課題

○ 食への感謝は、「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつから始まります。このあいさつには、食材の命や食卓に届くまでの過程に関わった人々、そして料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。また、食を通じたコミュニケーションは、誰かと一緒に食事をする「共食」や、食事の準備や片付けをみんなで協力して行うこと等で図られます。このコミュニケーションをとおして、食事の楽しさや大切さを共有し、食文化等への理解も深めることができます。

#### 中学3年生の共食状況

○ 中学3年生へのアンケートによると、朝食では1人で食事をしている人が41.8%であることに對し、夕食では、家族と一緒に食事をしている人が91.8%と多いことがわかります(図1)。また、94.5%の人が朝食もしくは夕食のいずれかを共食しており、日常的に家族と一緒に食事をしていることがわかります。しかし、朝食も夕食も1人で食事をしている人が5.5%いることも明らかになりました(図2)。

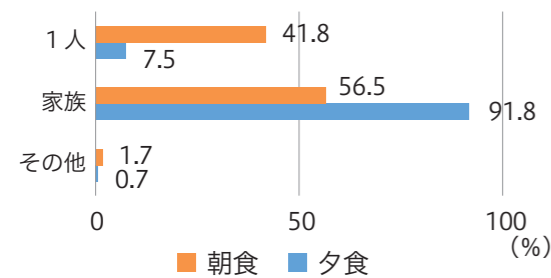


図1 朝食と夕食の共食状況 (中学3年生アンケート)

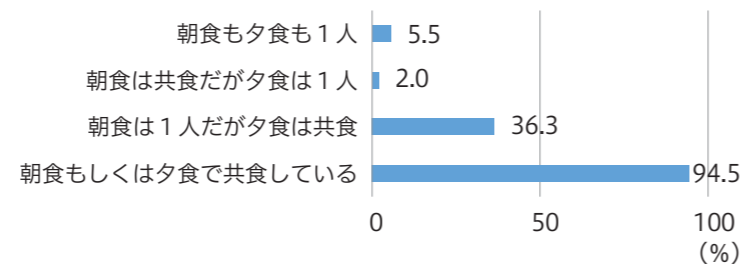


図2 共食状況(中学3年生アンケート)

#### 20歳から89歳の共食状況

○ 普段、家族や友人、地域・職場の人などと一緒に食事をする人の割合は、ほぼ毎日、または時々一緒に食事をする人が約8割であり、日常的に家族や友人等と食事をしていることがわかります。一方で、年に数回しか共食しない人は9.1%、ほとんど共食をしない人が12.1%であり、孤食が日常化している人がいる状況も明らかになりました(図3)。

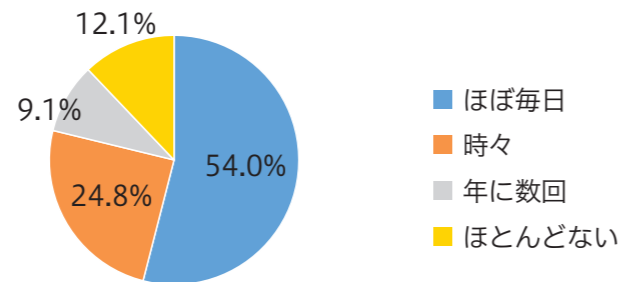


図3 普段、家族や友人、知人、地域・職場の人などと一緒に食事をする人の割合(市民アンケート)

### ② 目標

○ 誰かと食事を共にすることで、食を楽しみ、大切にしている市民を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
朝食または夕食で誰かと食事を食べるこどもの割合の増加	中学3年生	94.5%	維持 または 増加	中学3年生アンケート
食文化を継承し実践している人の割合の増加	20歳~89歳	63.2%	75.0%	市民アンケート

### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
感謝の心を育むための知識の普及啓発	○食育あいことば「食のあいづっこ」の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信(健康増進課)</li> <li>・ 出前講座等における啓発(健康増進課)</li> <li>・ 栽培活動等を通じた感謝の心の醸成(学校・保育所・認定こども園・幼稚園)</li> <li>・ 生産者との交流給食を通じた感謝の心の醸成(学校・学校施設給食課・生産者団体)</li> <li>・ 学校給食試食会における保護者への啓発(学校・給食センター)</li> <li>・ あいづっこ Web・学校給食 Instagram・給食だよりを活用した情報発信(学校・給食センター)</li> <li>・ 給食だより等を活用した情報発信(保育所・認定こども園・幼稚園)</li> <li>・ こども自身が健康・運動・食生活を可視化する「自分手帳」を活用し、主体的に共食状況を把握し、実践することを支援(学校・学校教育課)</li> <li>・ 「朝食を見直そう週間運動」(県教育委員会主催)に取り組むことで、共食の実践を支援(学校・学校教育課)</li> <li>・ 生きた教材である学校給食の提供(学校・給食センター・学校施設給食課)</li> <li>・ 「子ども未来基金事業助成金」を通じたこどもと地域の交流の推進(こども家庭課)</li> <li>・ 親子料理教室等の実施(各公民館・生涯学習総合センター)</li> <li>・ 料理教室等への協力(食生活改善推進協議会)</li> <li>・ 男の料理教室の実施(市民協働課)</li> </ul>
	○「いただきます」「ごちそうさま」で人や食材への感謝の心を育むための知識の普及啓発	
	○食を通じたコミュニケーションの大切さに関する知識の普及啓発	

## (6) 会津の食文化の理解を深めるための食育

### ① 現状と課題

○ 会津盆地は豊かな水に恵まれた水田地帯であり、米を中心に農作物が作られ、それをもとに清酒や味噌、漆器、木綿といった伝統的なものづくりの文化も形成されました。また、厳しい冬に備え、漬物などの保存食や発酵食品の文化も発達するなど、会津の食文化は、気候風土や歴史、生活様式等によって育まれてきた地域ならではの独自の文化です。

○ 現在は、食の多様化や核家族化、共働きの増加など価値観や働き方の変化の影響を受け、日本人の食生活が様変わりしてきていると言われています。日々の食事が簡略化され、会津の食文化に触れる機会が少なくなり、地域独自の食文化への理解が薄らいでいくことが懸念されています。このため、会津の食文化に触れ、食材や調理法に込められた先人の知恵を学び、理解を深める機会の提供と啓発が必要です。

### 食文化を継承し実践している人

○ 多くの人々が地域や家庭で受け継がれてきた料理や箸づかいなどの作法を受け継ぎ、次世代に伝えています。(図1・2)。これは、地域や家庭の食文化が一定程度維持され、地域の大切な文化として重視されているためと考えられます。今後も、地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承していくための取組が必要です。

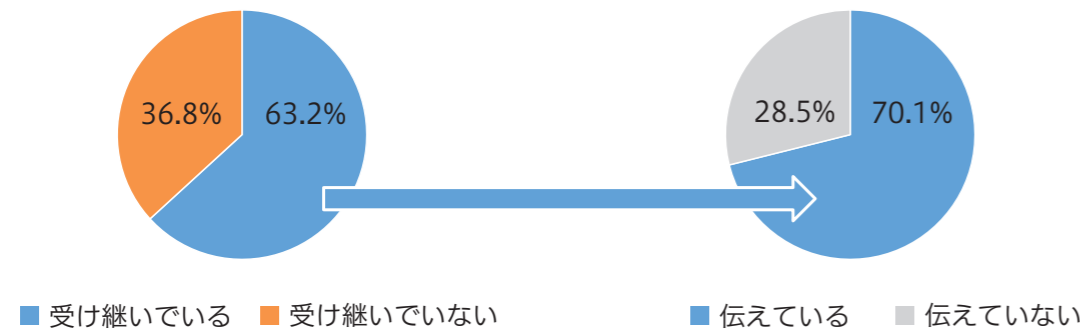


図1 地域や家庭で受け継がれてきた料理や箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいる人の割合 (市民アンケート)

図2 食べ方・作法等を次世代に伝えている人の割合 (市民アンケート)

### ② 目標

○ 会津の食文化を理解している人を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
(再掲)食文化を継承し実践している人の割合の増加	20歳～89歳	63.2%	75.0%	市民アンケート

### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
会津の食文化の理解を深めるための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 会津の食文化への理解を深めるための普及啓発</li> <li>○ 和食文化の知識の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信(健康増進課)</li> <li>・ 会津の歴史やゆかりの地に関する学校給食の実施・郷土料理(こづゆ、ざくざく等)献立の実施(学校・給食センター)</li> </ul>
会津の食文化の理解を深めるための機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 会津の食文化に触れる機会の提供</li> <li>○ 和食の実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こづゆの体験教室などの会津の食文化を学ぶ機会の提供(健康増進課)</li> <li>・ 会津の伝統行事の実施(学校等)</li> <li>・ 会津の食文化を学ぶための講座や料理教室の開催(文化スポーツ課・生涯学習総合センター・各公民館)</li> </ul>

## (7) 郷土の料理や調理技術を知るための食育

### ① 現状と課題

○ 会津地域には、気候風土、歴史、生活様式等を背景に、地域に根ざした多くの郷土料理があります。かつて貴重だった海産物を保存加工し、それを会津古来の農産物と組合せて作られた料理がこづゆ、ニシンの山椒漬け等であり、現代でも代表的な会津の食文化として受け継がれています。現代では、食べ物の生産や流通が大幅に合理化され、新鮮な食材を容易に手に入れられる便利な時代となりましたが、その一方で、昔から伝えられてきた食文化が薄れ、地域の貴重な文化や習慣が失われる危機にさらされています。そのため、会津の郷土料理の味や調理技術を学び、次世代に伝えていく取組がますます重要になっています。

#### こづゆを作ったことがある人

○ こづゆを食べたことがある人は98.1%と非常に多いですが、作ったことがある人は45.4%にとどまっています(図1)。この傾向は、中学3年生へのアンケートでも同様となっています(図2)。また、家庭以外でこづゆを作ったことがある場所として、保育所や地域の料理体験教室等もありました。

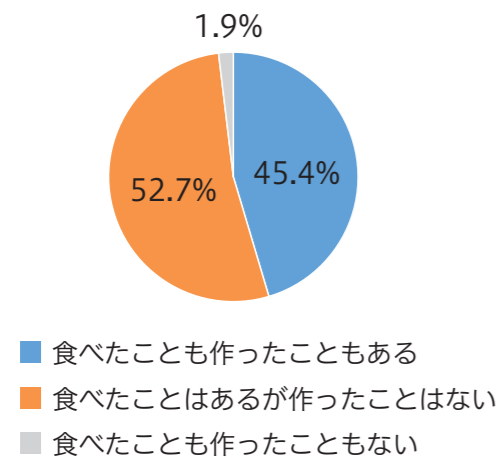


図1 こづゆを作ったことがある人の割合(市民アンケート)

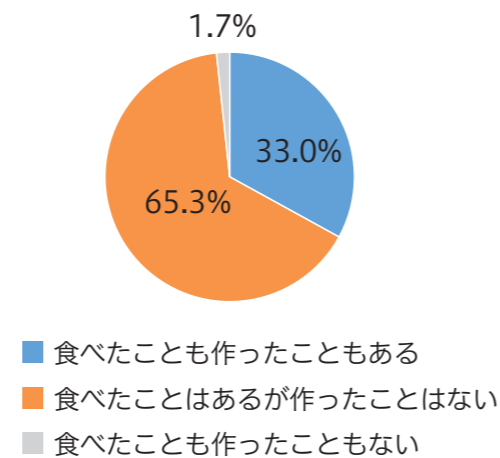


図2 こづゆを作ったことがある中学3年生の割合(中学3年生アンケート)

○ こづゆは、家庭だけでなく学校給食や飲食店等でも提供されているため、多くの人が食べる機会があると考えられます。郷土料理を次世代に伝えていくためには、調理法を知り、実際に作ることができる人を増やすことも大切です。そのため、引き続き調理体験の機会を提供していくことが必要です。

○ 年代別では、20歳代から50歳代にかけてこづゆを作ったことがある人が増えていますが、60歳代以降ではその割合が減少しています(図3)。郷土料理の調理法を継承していく取組においては、特に、20歳代、30歳代への継承が大切です。この世代は、インターネットやデジタル技術が普及した時代に育った世代であり、デジタル情報にアクセスしやすい環境にいます。そのため、味や調理技術を伝承するための調理体験の場の提供に加え、調理法をデジタル発信する取組も効果が期待できます。

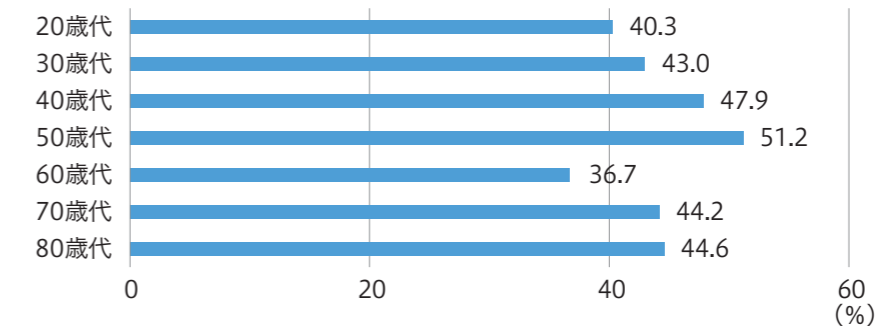


図3 年代別こづゆを作ったことがある人の割合(市民アンケート)

### ② 目標

○ 郷土料理の味や調理法を知り、伝える人を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
(再掲)食文化を継承し実践している人の割合の増加	20歳～89歳	63.2%	75.0%	市民アンケート
こづゆを作ったことがある人の割合の増加	中学3年生	33.0%	40.0%	中学3年生アンケート
	20歳～39歳	41.6%	50.0%	市民アンケート

### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
郷土料理の調理法を知るための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食育あいことば「食のあいづこ」の普及啓発</li> <li>○ 郷土料理の調理技術を知るための知識の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信(健康増進課)</li> </ul>
郷土料理の味や調理技術を学ぶための機会の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 郷土料理の味や調理技術を学ぶための機会の提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こづゆの体験教室などの、郷土料理の味や調理技術を学ぶための機会の提供(健康増進課・学校・給食センター)</li> <li>・ 自主研修の実施、料理教室開催(こづゆ等)、郷土料理レシピの啓発、地域学校協働活動事業における郷土料理体験協力(食生活改善推進協議会)</li> <li>・ 郷土料理体験等の実施(保育所・認定こども園・幼稚園)</li> </ul>

## (8) 環境に配慮した食材への関心を深めるための食育

### ① 現状と課題

○ 環境に配慮した食材等を選ぶことは、私たちの未来を守るために重要です。地産地消や有機農業は、その具体的な取組の一部であり、環境への負担を減らすことはもちろん、次世代への責任を果たすことにもつながります。日常生活において環境に配慮した選択を取り入れることが、持続可能な未来を築くための大切な一歩となります。

#### 食材の購入時に会津産を優先している人

○ 地産地消とは、地域で生産された農産物を地域で消費することです。市民アンケートによると、食材の購入時に会津産を優先するかは、どちらとも言えないと回答した人が52.1%で最も多く、次いで優先して購入している人が29.1%という結果になっています(図1)。

どちらとも言えないと回答した人が多いものの、地元で生産された食材は、輸送コストが上乗せされておらず、新鮮であることが多いため、意識していなくても会津産の食材を選択している可能性は大いにあります。

地産地消により、新鮮な農産物を味わうことができることに加え、地域内で経済が循環(生産・流通・消費)することで地域の活性化が図られます。また、輸送距離が短くなることによる環境負荷の軽減や食文化の継承にもつながることから、今後も、地産地消の意義をより多くの人に啓発していく取組が必要です。

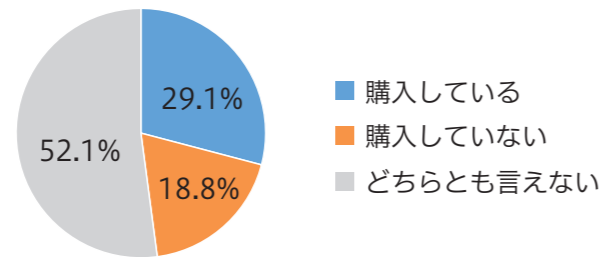


図1 食材を購入する際に会津産を優先している人の割合(市民アンケート)

○ 有機農業は、化学的に合成された肥料や農薬及び遺伝子組み換え技術を使わない環境にやさしい農法です。この農法を広めることにより、化学肥料や農薬を生成する際に排出される温室効果ガスの発生を抑制することができるとともに、微生物が豊かに生息できる環境がつくられることで、生物多様性の保全につながります。有機農業は、持続可能な未来を築くために有効な手法であることから、有機農業を広く周知し、理解してもらうための取組が必要です。

#### 日頃から環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶ人

○ 日頃から環境に配慮した農林水産物や食品等を選ぶと回答した人は84.6%であり、多くの人が環境を意識した選択をしていることがわかります(図2)。具体的な内容を見ると、国産品を選ぶ人が67.5%と最も多く、次いで食べきれない量を選ぶ人が34.3%、廃棄される可能性があるものを選ぶ人が14.4%という結果でした(図3)。国産品を選ぶ人が約7割いる一方で、食べきれない量を選ぶ人は約3割にとどまっていることから、環境に配慮した選択をする意識の向上を図る必要があります。

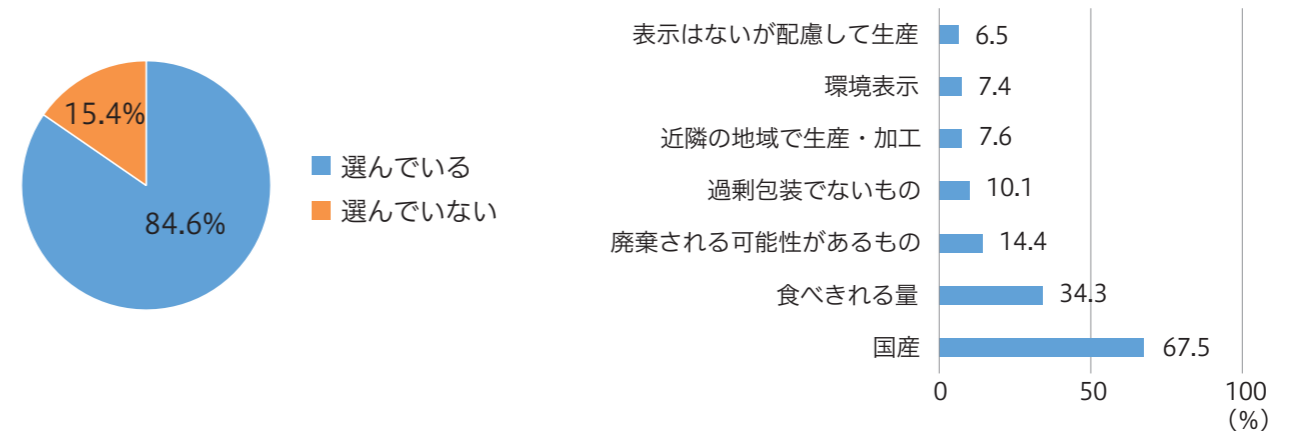


図2 環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶ人の割合(市民アンケート)

図3 配慮している内容(市民アンケート)

### ② 目標

○ 地産地消や有機農業への理解を深め、環境に配慮した選択をする人を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合の増加	20歳～89歳	84.6%	90.0%	市民アンケート

### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
選択力向上のための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食育あいことば「食のあいっこ」の普及啓発</li> <li>○ 環境に配慮した食材への関心を深めるための知識の普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信(健康増進課)</li> <li>・有機野菜を活用した学校給食(学校・給食センター・学校施設給食課・農政課)</li> <li>・地場産物を活用した学校給食の提供(学校・給食センター・農政課)</li> <li>・生産者との交流給食の実施(学校・学校施設給食課・学校教育課)</li> <li>・エシカル消費に関する知識の啓発(市民協働課)</li> <li>・ゼロカーボンシティ会津若松の啓発(環境共生課)</li> <li>・有機農業の推進や情報提供(農政課)</li> <li>・生産者・事業者・消費者による地産地消の取組の実施(農政課)</li> <li>・地産地消推進イベントの実施(農政課)</li> <li>・農業体験受入れの推進(農政課)</li> <li>・あいづ食の陣による地元農産物の魅力発信(農政課)</li> <li>・イベント等での「会津の美味しい野菜のはなし」配布(食育ネットワーク)</li> <li>・畑で学ぶ「食の循環」の取組(食育ネットワーク)</li> </ul>

## (9) 食品ロス削減のための食育

### ① 現状と課題

#### 食品ロス削減のために行動する人

○ 食育において、食品ロス削減は重要な課題の一つです。市民アンケートによると、約8割の人が食品ロス削減のために行動しています(図1)。今後も、家庭での食品ロス削減に向け、「もったいない」を合言葉に、まずは自分や家族に合った適量を知り、それに基づいて購入する適量購入・適量摂取の必要性和具体的な実践方法について周知を図ることが必要です。

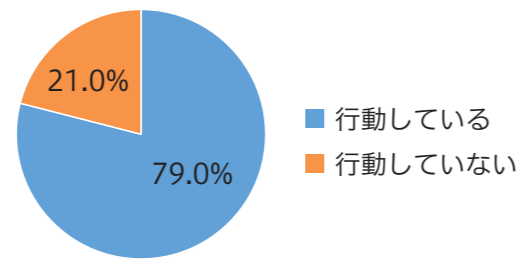


図1 食品ロス削減のために行動する人の割合(市民アンケート)

### ② 目標

○ 食品ロス削減のため、行動する人を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
食品ロス削減のために行動する人の割合の増加	20歳～89歳	79.0%	85.0%	市民アンケート

### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
選択力向上のための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食育あいことば「食のあいづっこ」の普及啓発</li> <li>○ 食品ロス削減のための知識の普及啓発(「もったいない」意識、適量購入・適量摂取)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信(健康増進課)</li> <li>・ 「あいづ3010運動」※の普及啓発(食育ネットワーク)</li> <li>※あいづ3010運動：会食時の最初の30分間と最後の10分間を「食事を楽しむ時間」にする3010運動に、高血圧者や肥満者が多い地域性をふまえ、「野菜多め」「食べきるのにちょうどいい量」「塩分控えめ」などに配慮した宴会料理の提供を加えた取組</li> <li>・ 各料理教室を活用した普及啓発(環境共生課・健康増進課)</li> <li>・ 「3010運動」の普及啓発(環境共生課)</li> <li>・ 「ごみ減量10の掟」を活用した普及啓発(環境共生課)</li> <li>※ごみ減量10の掟：ごみの現状や食品ロス削減、分別などについて分かりやすくまとめたガイドブック</li> <li>・ エコクッキング教室等の実施(各公民館)</li> </ul>
食品ロス削減の実践	○ 食品ロス削減の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各料理教室における食品ロス削減の実践(健康増進課)</li> <li>・ 学校給食に関連した委員会活動でのポスター作成、牛乳パックリサイクル、廃油のリサイクル等の実施(学校・給食センター)</li> <li>・ 給食の残食状況確認及び適量の提供(学校等)</li> <li>・ 生ごみ処理容器等の活用(環境共生課)</li> </ul>

## (10) 災害備蓄の理解と実践のための食育

### ① 現状と課題

○ 私たちの生活は、突然の自然災害などにより大きく変わる可能性があります。地震や大雪の際には、食料供給が困難になることも想定されます。そんな時、自分や家族に必要な食料を確保し、健康を維持しながら冷静に対応するためには、日頃からの防災備蓄が大切です。

#### 万が一の災害に備えて食品の家庭備蓄をしている人

○ 内閣府の「防災に関する世論調査」（令和4年9月）では、大地震に備えて食料や飲料水を準備している人の割合は40.8%ですが、市民アンケートでは、食料を備蓄している割合は全体の27.9%にとどまり、国と比較しても、家庭の備えが十分でないことが明らかになりました（図1）。

食品の家庭備蓄をしている人のうち3日以上の備蓄をしている人が8割以上と、非常時にもある程度の期間過ごせる準備を整えている人が多いことがわかります。今後も、防災備蓄の必要性を広め、家庭備蓄をする人を増やすための取組を進めることが重要です（図2）。

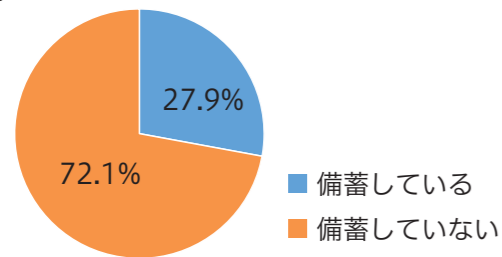


図1 万が一の災害に備えて食品の家庭備蓄をしている人の割合 (市民アンケート)

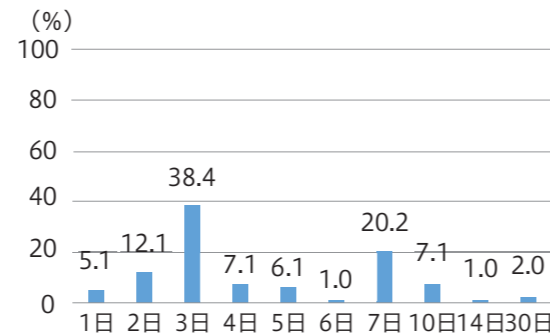


図2 備蓄している量 (家族全員×日数) (市民アンケート)

#### ローリングストックを認識し実践している人

○ 万が一の災害に備え、ローリングストックという方法があります。この方法は、普段から食料品等を多めに用意し、賞味期限が近いものから順に消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品等がある状態を保つものです。市民アンケートによると、約7割の人がこの方法を知っているにもかかわらず、実践している人は約2割にとどまり、知識はあっても実践していない人が多いことが課題です（図3）。そのため、知識を実践に移すための取組が必要です。

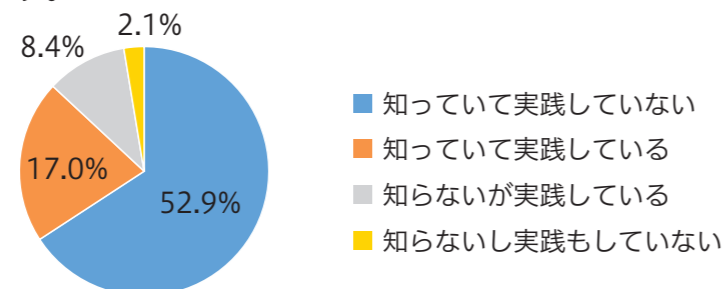


図3 ローリングストックを認知し実践している人の割合 (市民アンケート)

### ② 目標

○ 万が一の災害に備え、最低3日分の家庭備蓄をする人を増やす

○ 評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース
万が一の災害に備えて、食品の家庭備蓄をしている人の割合の増加	20歳～89歳	27.9%	40.8%	市民アンケート

### ③ 目標に向けた取組

項目	取組内容	事業等
災害に備えた知識の普及啓発	○ 食品の家庭備蓄への理解と実践のための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市政だよりやエフエム会津、デジタルツールを活用した情報発信 (健康増進課・危機管理課)</li> <li>・ 防災出前講座の実施 (危機管理課)</li> <li>・ 防災に関する授業の実施や学校給食「防災の日献立」等の実施 (学校・給食センター・学校教育課・学校施設給食課)</li> <li>・ あいづっこWeb・学校給食Instagram・給食だよりを活用した情報発信 (学校・給食センター)</li> <li>・ 給食だより等を活用した情報発信 (保育所・認定こども園・幼稚園)</li> </ul>

## 6 評価指標一覧

評価指標	対象	現状値	目標値	データソース	基本施策
1 朝食を欠食する人の割合の減少	中学3年生	16.0%	0.0%	中学3年生アンケート	1
	20歳～29歳	17.3%	15.0%	市民アンケート	1
2 昼食で主食、主菜、副菜を組合せた食事をする人の割合の増加	20歳～89歳	39.5%	50.0%	市民アンケート	1.4
	60歳～89歳	40.2%	55.0%	市民アンケート	1.3.4
3 野菜を1日2回以上食べる人の割合の増加	20歳～89歳	68.8%	75.0%	市民アンケート	1.2.4
4 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践している人の割合の増加	20歳～89歳	70.6%	75.0%	市民アンケート	2.4
5 食べる速度が人と比較して速い人の割合の減少	20歳～89歳	39.7%	25.0%	市民アンケート	2
6 寝る前の飲食習慣のない人の割合の増加	中学3年生	29.0%	50.0%	中学3年生アンケート	2
	20歳～89歳	49.6%	75.0%	市民アンケート	2
7 肥満傾向児(肥満度20%以上)のこどもの割合の減少	小学生男子	11.8%	減少	定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査	2
	小学生女子	8.4%			2
	中学生男子	13.4%			2
	中学生女子	11.0%			2
8 肥満者(BMI 25.0以上)の割合の減少	40歳～74歳男性	39.0%	28.0%	特定健康診査	2
	40歳～74歳女性	24.4%	19.0%		2
9 若年女性の痩せ(BMI 18.5未満)の割合の維持・減少	20歳～39歳	13.4%	維持または減少	市民アンケート	2
10 低栄養傾向(BMI 20.0以下)の高齢者の割合の減少	65歳～74歳	17.5%	13.0%	特定健康診査	3
	75歳以上	19.4%	13.0%	健康診査(後期高齢)	3
11 朝食または夕食で誰かと食事を食べるこどもの割合の増加	中学3年生	94.5%	維持または増加	中学3年生アンケート	5
12 食文化を継承し実践している人の割合の増加	20歳～89歳	63.2%	75.0%	市民アンケート	5.6.7
13 こづゆを作ったことがある人の割合の増加	中学3年生	33.0%	40.0%	中学3年生アンケート	7
	20歳～39歳	41.6%	50.0%	市民アンケート	7
14 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合の増加	20歳～89歳	84.6%	90.0%	市民アンケート	8
15 食品ロス削減のために行動する人の割合の増加	20歳～89歳	79.0%	85.0%	市民アンケート	9
16 万が一の災害に備えて、食品の家庭備蓄をしている人の割合の増加	20歳～89歳	27.9%	40.8%	市民アンケート	10

## 7 年代別の重点テーマ

### 乳幼児期

みんな元気に“楽しく”  
食べるあいづっこ



こどもの成長や健康維持のために、基礎的な食習慣を身に付け、食べる意欲を育むことが重要な時期です。授乳から始まる食の体験を積み重ね、友達や大人と一緒に楽しく食べる経験を通じて、食べることへの関心や意欲を高め、生涯にわたる健康の基礎を築くことが大切です。

### 学齢期

朝食を“しっかり”食べるあいづっこ



学びや体験を通じて、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力を身に付ける時期です。各学校では、学習指導要領に沿った食育に加え、学校給食実施基準に基づく給食の提供を「生きた教材」として活用することが重要です。児童生徒が活力ある生活を送るためには、家庭や地域と連携しながら、朝食の摂取や栄養バランスを考えた食事、好き嫌いなくよくかんで適量を食べることが必要です。また、調理技術の習得や、旬や地産地消等への理解を深めることも大切です。

### 青少年期

三食を“きっちり”  
食べるあいづっこ



成長を支える各栄養素を過不足なく摂取するとともに、自立した生活を送ることが求められる時期です。食生活を含めた生活リズムが乱れやすいため、活動量の違いや個人の状況に応じた適切な栄養摂取をします。また、妊娠期における母体や胎児のための栄養のとり方や、子育て期におけるこどもの成長に必要な栄養や食事のとり方について理解することも重要です。さらに、食に関する理解を深め、自ら食を選択し、望ましい食生活を実践する力を身に付けることで、次世代につなげていく役割を担います。

## 成年期

自分で“選んで・作って”食べるあいづっこ



社会における活躍や責任が増し、生活環境の変化も大きい時期です。健康診査の結果等を通じて自らの食習慣を振り返り、食材や料理を選んで調理・摂取する世代でもあります。また、青少年期とともに次世代へ望ましい食習慣をつなぐ役割も担っています。

## 高齢期

自分に“合わせて”食べるあいづっこ



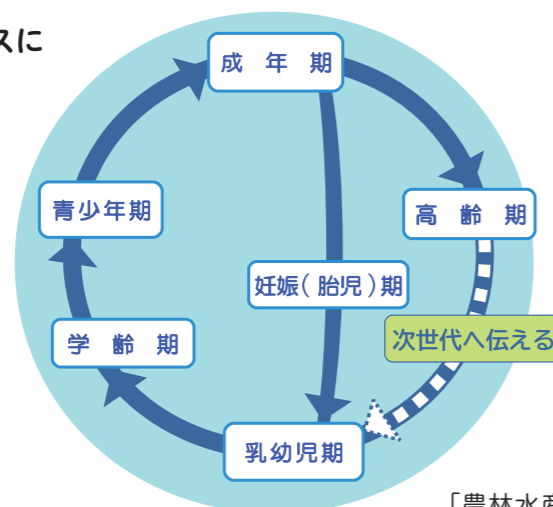
社会的な役割や生活基盤、身体機能が大きく変化していく時期です。からだの変化や疾病の状況に応じて、栄養バランスの良い食事や、自分に合った食材・調理法の選択が大切です。高齢期においては、かむ力や飲み込む力を維持するなど、介護予防につながる食育も必要です。また、地域における食育活動の担い手としての役割も期待されています。

# 第5章 食育の推進体制

## 8 ライフコースアプローチを踏まえた食育

乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた取組に加え、ライフコースアプローチの視点も踏まえた切れ目のない食育を展開します。健康課題や取り巻く状況は、ライフステージ毎に異なるため、各年代に応じた食育を引き続き進めていきます。加えて、現在の健康の状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。これらを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、関連する事業等と連携しながら取組を進めていきます。

人のライフコースにおける食の営み



「農林水産省第4次食育推進計画」より改変

## 1 推進体制・関係者の役割

食育の推進にあたっては、市民（家庭）を中心に、食育関係者や行政（市）など地域における様々な関連機関と連携しながら取組を進めます。

<役割>

市民(家庭)	一人ひとりが、家庭で生涯にわたり健康な食生活を送るための知識を身に付け、望ましい食習慣を实践するよう努めます。
保育所 認定こども園 幼稚園	心身の成長に大きな影響を与える乳幼児期に、集団生活の中で発達段階に応じた食に関する体験を提供し、楽しく食べるこどもを育てます。また、こどもを通じて保護者への食育も期待できることから、家庭や地域と連携して食育を行います。
小学校 中学校 義務教育学校 高校	基本的な食習慣を形成する学齢期は、生涯にわたって心身ともに健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、こどもたちが望ましい食習慣を身に付けられるよう、家庭や地域と連携して教育活動全体で取り組みます。また、食材への理解と食文化の継承を通じて、豊かな人間形成を目指します。
食育ネットワーク	自らの団体で取り組んでいる食育活動を食育ネットワーク内で共有し、その食育活動の輪を広げていきます。また、研修で得た知識等を自らの団体内で共有し、食育活動の深化と普及を図ります。
生産者	安全で安心な農林水産物の生産や提供とあわせて、体験機会の提供等により、食に関わる人々への食育を行います。
食生活改善推進員	ボランティア活動により、食に関する正しい知識や郷土料理、伝統文化などの普及や継承に努めます。
行政(市)	本計画に基づき、様々な食育に関連する関係者と連携しながら、地域の特性を活かした事業を展開し、総合的かつ継続的な食育の推進に努めます。

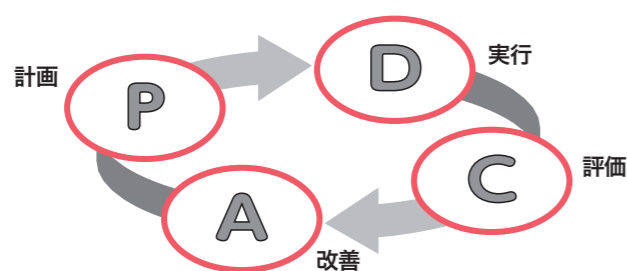
## 資料編

## 2 計画の進行管理と評価

本計画に基づく取組状況や数値目標の達成状況については、庁内関係課で構成する「食育推進計画検討会議」において進行管理を行っていきます。

また、地域住民の代表者や関係機関・食育活動実施団体等で構成される「健康づくり推進協議会」において検証しながら、PDCAサイクルに基づいた進行管理に努めます。

なお、中間年度にはアンケート調査による市民の食育に関する意識や行動の現状を把握し、目標値の達成状況を確認するとともに、取組等の必要な見直しを行い、目標の達成を目指します。



# 1 評価指標と国・県データとの比較

	評価指標	対象	現状値		目標値	データソース	基本指標
1	朝食を欠食する人の割合の減少	中学3年生	16.0%	R 7	0.0%	中学3年生アンケート	1
	(参考：国) 朝食を欠食する子供の割合	小学6年生 中学3年生	6.3%	R 6	0.0%	全国学力・学習状況調査 (文部科学省)	-
	(参考：県) 朝食を食べる児童生徒の割合 (小・中・高・特別支援学校)	児童生徒	96.5%	R 2	98.4%	朝食を見直そう週間運動 (県教育委員会)	-
	朝食を欠食する人の割合の減少	20歳~29歳	17.3%	R 7	15.0%	市民アンケート	1
	(参考：国) 朝食を欠食する若い世代の割合	若い世代	29.6%	R 6	15.0%以下	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
(参考：県) 朝食を食べていると回答した者 (20代) の割合	20代	50.6%	R 3	85.0%	県政世論調査	-	
2	昼食で主食、主菜、副菜を組合せた食事をする人の割合の増加	20歳~89歳	39.5%	R 7	50.0%	市民アンケート	1.4
	昼食で主食、主菜、副菜を組合せた食事をする人の割合の増加	60歳~89歳	40.2%	R 7	55.0%	市民アンケート	1.3.4
	(参考：国) 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国民の割合	国民	36.4%	R 6	50.0%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
(参考：県) 栄養バランスがとれた食生活実践者の割合	県民	50.6%	R 3	75.0%	県政世論調査	-	
3	野菜を1日2回以上食べる人の割合の増加	20歳~89歳	68.8%	R 7	75.0%	市民アンケート	1.2.4
	(参考：国) 1日当たりの野菜摂取量の平均値	国民 (男性)	270g	R 6	350g以上	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
	(参考：国) 1日当たりの野菜摂取量の平均値	国民 (女性)	251g	R 6	350g以上	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
	(参考：県) 成人1日当たりの野菜摂取量	県民 (男性)	356g	R 6	350g	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
	(参考：県) 成人1日当たりの野菜摂取量	県民 (女性)	297g	R 6	350g	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
4	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから栄養バランスや減塩に気をつけた食生活を実践している人の割合の増加	20歳~89歳	70.6%	R 7	75.0%	市民アンケート	2.4
	(参考：国) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践する国民の割合	国民	63.7%	R 6	75.0%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考：県) 栄養バランスがとれた食生活実践者の割合 (再掲)	県民	50.6%	R 3	75.0%	県政世論調査	-
	(参考：国) 成人1日当たりの食塩摂取量	国民 (男性)	10.5g	R 6	7.5g未満	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
	(参考：国) 成人1日当たりの食塩摂取量	国民 (女性)	8.9g	R 6	6.5g未満	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
	(参考：県) 成人1日当たりの食塩摂取量	県民 (男性)	11.1g	R 6	7.5g未満	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
	(参考：県) 成人1日当たりの食塩摂取量	県民 (女性)	9.0g	R 6	6.5g未満	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
5	食べる速度が人と比較して速い人の割合の減少	20歳~89歳	39.7%	R 7	25.0%	市民アンケート	2
	(参考：国) ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	国民	47.7%	R 6	55%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考：国) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践する国民の割合 (再掲)	国民	63.7%	R 6	75.0%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考：県) 指標なし	-	-	-	-	-	-

	評価指標	対象	現状値		目標値	データソース	基本指標
6	寝る前の飲食習慣のない人の割合の増加	中学3年生	29.0%	R 7	50.0%	中学3年生アンケート	2
	寝る前の飲食習慣のない人の割合の増加	20歳~89歳	49.6%	R 7	75.0%	市民アンケート	2
	(参考：国) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践する国民の割合 (再掲)	国民	63.7%	R 6	75.0%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考：県) 指標なし	-	-	-	-	-	-
7	肥満傾向児 (肥満度20%以上) のこどもの割合の減少	小学生男子	11.8%	R 6	減少	定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査	2
	(参考：国)	小学生男子	9.5%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-
	(参考：県)	小学生男子	13.9%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-
	肥満傾向児 (肥満度20%以上) のこどもの割合の減少	小学生女子	8.4%	R 6	減少	定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査	2
	(参考：国)	小学生女子	10.0%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-
	(参考：県)	小学生女子	13.0%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-
	肥満傾向児 (肥満度20%以上) のこどもの割合の減少	中学生男子	13.4%	R 6	減少	定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査	2
	(参考：国)	中学生男子	11.7%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-
	(参考：県)	中学生男子	13.6%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-
	肥満傾向児 (肥満度20%以上) のこどもの割合の減少	中学生女子	11.0%	R 6	減少	定期健康診断結果に基づく市町村別肥満傾向児童生徒数調査	2
(参考：国)	中学生女子	8.5%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-	
(参考：県)	中学生女子	11.3%	R 6	-	福島県学校保健統計調査	-	
8	肥満者 (BMI 25.0) 以上の人の割合の減少	40歳~74歳 男性	39.0%	R 6	28.0%	特定健康診査	2
	(参考：国)	40歳~74歳 男性	34.9%	R 6	-	国保データベースシステム	-
	(参考：県)	40歳~74歳 男性	36.5%	R 6	-	国保データベースシステム	-
	肥満者 (BMI 25.0) 以上の人の割合の減少	40歳~74歳 女性	24.4%	R 6	19.0%	特定健康診査	2
	(参考：国)	40歳~74歳 女性	21.4%	R 6	-	国保データベースシステム	-
(参考：県)	40歳~75歳 女性	26.3%	R 6	-	国保データベースシステム	-	
9	若年女性の痩せ (BMI 18.5未満) の割合の維持・減少	20歳~39歳	13.4%	R 6	維持または減少	市民アンケート	2
	(参考：国) データなし	-	-	-	-	-	-
	(参考：県) データなし	-	-	-	-	-	-

## 2 食の状況調査（市民アンケート結果）

### (1) 市立中学3年生

令和7年度 食の状況調査票(中学3年生用)

●所属している中学校

	第一中	第二中	第三中	第四中	第五中	第六中
合計	118	78	72	148	83	23
割合	15.8	10.4	9.6	19.8	11.1	3.1
人数	145	85	86	181	126	25
回答率	81.4	91.8	83.7	81.8	65.9	92.0

	一箕中	大戸中	北会津中	河東学園	湊学園	合計
合計	88	11	56	64	8	749
割合	11.7	1.5	7.5	8.5	1.1	100.0
人数	103	11	60	69	8	899
回答率	85.4	100.0	93.3	92.8	100.0	83.3

問1 あなたは毎日朝食を食べますか。

	毎日	週に2-3日食べない	週に4-5日食べない	ほとんど食べない	未入力	計	有効回答数
合計	629	67	14	39	0	749	749
割合	84.0	8.9	1.9	5.2	-	-	-

問2 あなたは、毎日朝食を食べないのは、どのような理由ですか。

	食べる時間がない	食べたくない	食べるのが面倒	その他	未入力	計	有効回答数
合計	56	21	32	11	0	120	120
割合	46.7	17.5	26.7	9.2	-	-	-

(自由記載)

寝坊しているから・土日起きるのが遅いから・ダイエット・お腹が減らない  
休日は起きるのが遅いから・平日は毎日たべています・寝ている・お腹がすかない  
朝食欲がない・起きたばかりだから食べる気になれない・お腹痛くなるからです

問3 あなたが毎日朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。

	朝早く起きること	夜早く寝ること	夜の過ごし方を改善	家に朝食が用意されていること	朝、食欲があること	夕食や夜食を食べすぎないこと	計	有効回答数
合計	57	12	7	2	20	2	120	120
割合	47.5	10.0	5.8	1.7	16.7	1.7	-	-

	朝食を食べる習慣があること	朝食を食べるメリットを知っていること	手軽に朝食をとる環境	ダイエットの必要がない	その他	計	有効回答数
合計	13	3	3	0	1	120	120
割合	10.8	2.5	2.5	0.0	0.8	-	-

(自由記載)

その他:小さいものから食べていく(食べない理由として「お腹がいたくなるからです」と回答)

問4 朝食は誰と食べることが多いですか。

	家族	ひとり	その他	未入力	計	有効回答数
合計	425	314	10	0	749	749
割合	56.7	41.9	1.3	-	-	-

問5 夕食は誰と食べる人が多いですか。

	家族	ひとり	その他	未入力	計	有効回答数
合計	693	54	2	0	749	749
割合	92.5	7.2	0.3	-	-	-

(自由記載)

その他:友達・たまに一人

問6 あなたは、就寝前2時間以内にカロリーのあるものを「食べたり」「飲んだり」することが1週間のうちどのくらいありますか。

	毎日	週に3~4日	週に1~2日	ほとんど食べない	未入力	計	有効回答数
合計	153	151	228	217	0	749	749
割合	20.4	20.2	30.4	29.0	-	-	-

問7 あなたは、アメ、チョコレート、アイスクリーム、菓子パンなどの甘いお菓子を1週間のうちどのくらい食べますか。

	毎日	週に3~4日	週に1~2日	ほとんど食べない	未入力	計	有効回答数
合計	169	253	262	65	0	749	749
割合	22.6	33.8	35.0	8.7	-	-	-

	評価指標	対象	現状値		目標値	データソース	基本指標
10	低栄養傾向(BMI 20.0以下)の高齢者の割合の減少	65歳~74歳	17.5%	R 6	13.0%	特定健康診査	3
	(参考:国) データなし	-	-	-	-	-	-
	(参考:県) データなし	-	-	-	-	-	-
	低栄養傾向(BMI 20.0以下)の高齢者の割合の減少	75歳以上	19.4%	R 6	13.0%	健康診査(後期高齢)	3
	(参考:国) データなし	-	-	-	-	-	-
	(参考:県)	75歳以上	4.0%	R 4	-	国保データベースシステム (福島県第3期データヘルス計画)	-
11	朝食または夕食で誰かと食事を食べるこどもの割合の維持・増加	中学3年生	94.5%	R 7	維持または増加	中学3年生アンケート	5
	(参考:国) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	国民	週8.9回	R 6	週11回以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考:国) 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	国民	64.6%	R 6	75.0%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考:県) 家族等との共食の割合	県民	74.1%	R 3	78.5%	県政世論調査	-
12	食文化を継承し実践している人の割合の増加	20歳~89歳	63.2%	R 7	75.0%	市民アンケート	5.6.7
	(参考:国) 地域や家族で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	国民	44.8%	R 6	55%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考:県) データなし	-	-	-	-	-	-
	こづゆを作ったことがある人の割合の増加	中学3年生	33.0%	R 7	40.0%	中学3年生アンケート	7
13	こづゆを作ったことがある人の割合の増加	20歳~39歳	41.6%	R 7	50.0%	市民アンケート	7
	(参考:国) 地域や家族で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合(再掲)	国民	44.8%	R 6	55%以上	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)	-
	(参考:県) データなし	-	-	-	-	-	-
	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合の増加	20歳~89歳	84.6%	R 7	90.0%	市民アンケート	8
14	(参考:国) 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	国民	61.3%	R 6	75.0%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考:県) データなし	-	-	-	-	-	-
15	食品ロス削減のために行動する人の割合の増加	20歳~89歳	79.0%	R 7	85.0%	市民アンケート	9
	(参考:国) 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	国民	74.9%	R 6	80%以上	食育に関する意識調査 (農林水産省)	-
	(参考:県) データなし	-	-	-	-	-	-
16	万が一の災害に備えて、食品の家庭備蓄をしている人の割合の増加	20歳~89歳	27.9%	R 7	40.8%	市民アンケート	10
	(参考:国) 大地震に備えて食料や飲料水を準備している人の割合	国民	40.8%	R 4	-	防災に関する世論調査 (内閣府)	-
	(参考:県) 大規模災害に備えて、避難場所の確認や食料備蓄などを行っている回答した県民の割合	県民	45.8%	R 3	75.8%	県政世論調査	-

問8 あなたは、ジュース、乳飲料、スポーツ飲料、炭酸飲料などの甘い飲みものを1週間のうちのどのくらい飲みますか。

	毎日	週に3~4日	週に1~2日	ほとんど食べない	未入力	計	有効回答数
合計	153	178	249	169	0	749	749
割合	20.4	23.8	33.2	22.6	-	-	-

問9 あなたは、毎日運動やスポーツをしていますか。(授業や部活動を含める)

	はい	いいえ	未入力	計	有効回答数
合計	605	144	0	749	749
割合	80.8	19.2	-	-	-

問10 あなたは、普段、テレビ、DVD、インターネット、ユーチューブなどを1日にどの程度、視聴しますか。

	30分未満	1時間未満	2時間未満	3時間未満	5時間未満	5時間以上	未入力	計	有効回答数
合計	21	51	250	228	109	90	0	749	749
割合	2.8	6.8	33.4	30.4	14.6	12.0	-	-	-

問11 主に、夜何時くらいに寝ますか

	21時前	21~22時前	22~23時前	23~24時前	24時以降	未入力	計	有効回答数
合計	15	111	241	267	115	0	749	749
割合	2.0	14.8	32.2	35.6	15.4	-	-	-

問12 あなたが、自分ひとりで作ることができる料理は何ですか。

	ごはん	みそ汁	卵料理	その他	未入力	計	有効回答数
合計	420	385	547	179	0	1,531	749
割合	56.1	51.4	73.0	23.9	-	-	-

問13 あなたは主食とおかず(主菜・副菜)を組み合わせた食事を自分で用意できますか。

	調理できる	購入できる	自信がない	未入力	計	有効回答数
合計	395	459	110	0	964	749
割合	52.7	61.3	14.7	-	-	-

問14 会津の郷土料理「こづゆ」を食べたことや作ったことがありますか。

	食べたことも作ったこともある	食べたことがあるが作ったことはない	食べたことも作ったこともない	未入力	計	有効回答数
合計	247	489	13	0	749	749
割合	33.0	65.3	1.7	-	-	-

問15 あなたは、どこで「こづゆ」を作りましたか。

	家庭	学校	その他	未入力	計	有効回答数
合計	172	117	6	0	295	247
割合	69.6	47.4	2.4	-	-	-

(自由記載)

その他:地域の料理体験教室・保育園・祖父の家・友達の家・校外学習・地域の集会

## (2) 20歳~80歳代

問1 性別

	男	女	無回答	計	有効回答数
合計	424	546	3	973	970
割合	43.7	56.3	-	-	-

問2 年齢

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	その他	無回答	計	有効回答数
合計	81	113	132	157	165	201	124	0	0	973	973
割合	8.3	11.6	13.6	16.1	17.0	20.7	12.7	0.0	-	-	-

問3 同居している人数

	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	11人	無回答	計	有効回答数
合計	140	304	233	165	70	31	11	8	1	10	973	963
割合	14.5	31.6	24.2	17.1	7.3	3.2	1.1	0.8	0.1	-	-	-

問4 職業

	自営業	会社員・公務員	農林業	パート・アルバイト	学生	無職	その他	無回答	計	有効回答数
合計	66	383	28	122	13	337	23	1	973	972
割合	6.8	39.4	2.9	12.6	1.3	34.7	2.4	-	-	-

問5 家族のなかの18歳未満の状況

	乳幼児	小中高生	それ以外の18歳未満	重複を除いた人数
合計	93	169	23	231

問6 食育に関心を持っていますか。

	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない	無回答	計	有効回答数
合計	322	440	99	63	45	4	973	969
割合	33.2	45.4	10.2	6.5	4.6	-	-	-

問7 ふだん朝食を食べますか。

	毎日食べる	週に4~5日は食べる	週に2~3日は食べる	ほとんど食べない	無回答	計	有効回答数
合計	798	48	35	85	7	973	966
割合	82.6	5.0	3.6	8.8	-	-	-

問8 朝食を食べない理由は何ですか。

	食べる時間がない	食べたくない	食べるのが面倒	その他	無回答	計	有効回答数
合計	61	45	28	34	0	168	168
割合	36.3	26.8	16.7	20.2	-	-	-

問9 朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。

	用意する時間がかからないこと	用意する時間があること	早く起きられること	夕食後食べ過ぎないこと	食欲があること	ダイエットの必要がないこと	朝食を食べるメリットを知っていること
合計	66	61	63	23	83	16	34
割合	39.3	36.3	37.5	13.7	49.4	9.5	20.2

	労働環境や環境に無理がないこと	家に朝食が用意されていること	手軽にとる環境があること	わからない	その他	計	有効回答数
合計	37	27	3	0	11	424	168
割合	22.0	16.1	1.8	0.0	6.5	-	-

(自由記載)

- ① 環境要因・生活リズム  
出勤時間が早い・朝早い仕事のため朝昼が一緒になることがある・休日は朝食を食べている・忙しさ(家事、育児など)・家族にかかる時間が減ること・余裕のある生活ができること
- ② 個人の価値観・意思  
食事をしたいという意思・朝食志向には少々賛同しかねる・朝昼兼用や何かを入れるが朝食とは感じていない
- ③ 家族・人間関係  
朝食を用意する人がいる・配偶者をもつこと
- ④ 経済的要因  
物価高でとても中心に食べさせている・物価高に困っている・余裕のある生活ができること(再掲)

問10 朝食で食べる頻度の高いもの(1週間に4日以上)

	主食(ご飯・パン・麺)	卵、大豆製品、肉、魚などのおかず	野菜のおかず	汁もの	菓子パン	惣菜パン	食べない	無回答	計	有効回答数
合計	841	633	477	464	81	44	72	14	2,626	959
割合	87.7	66.0	49.7	48.4	8.4	4.6	7.5	-	-	-

問11 昼食食べる頻度の高いもの(1週間に4日以上)

	主食(ご飯・パン・麺)	卵、大豆製品、肉、魚などのおかず	野菜のおかず	汁もの	菓子パン	惣菜パン	食べない	無回答	計	有効回答数
合計	890	567	492	319	81	73	16	20	1,001	953
割合	93.4	59.5	51.6	33.5	8.5	7.7	1.7	-	-	-

問12 夕食食べる頻度の高いもの(1週間に4日以上)

	主食(ご飯・パン・麺)	卵、大豆製品、肉、魚などのおかず	野菜のおかず	汁もの	菓子パン	惣菜パン	食べない	無回答	計	有効回答数
合計	835	821	780	536	14	10	7	26	1,373	947
割合	88.2	86.7	82.4	56.6	1.5	1.1	0.7	-	-	-

問13 野菜を使った料理をどのくらい食べていますか。

	毎食	1日2回	1日1回	食べていない	無回答	計	有効回答数
合計	370	291	274	26	12	973	961
割合	38.5	30.3	28.5	2.7	-	-	-

問14 果物を毎日100~200g程度(1日の適量)を食べることを意識していますか。

	意識して適量食べている	意識しているが食べていない	意識しているが食べ過ぎている	意識していない	無回答	計	有効回答数
合計	314	258	34	354	13	973	960
割合	32.7	26.9	3.5	36.9	-	100.0	-

問15 塩分を控えめにすることを意識して食事をしていますか。

	意識して塩分控えめにしている	意識しているが塩分控えめにできていない	意識していない	無回答	計
合計	530	281	150	12	973
割合	55.2	29.2	15.6	-	-

有効回答数 961

問16 この1か月間、使用した調味料(しょうゆ・ソース\*)の頻度について教えてください。

	必ず使った	よく使った	ときどき使った	ほとんど使わなかった	まったく使わなかった	無回答	計
合計	177	275	369	126	19	7	973
割合	18.3	28.5	38.2	13.0	2.0	-	-

有効回答数 966

問17 この1か月間、使用した調味料(しょうゆ・ソース\*)の量について教えてください。※ 周りの人と比較して

	かなり多め	やや多め	ふつう	やや少なめ	かなり少なめ	無回答	計
合計	9	84	513	238	124	5	973
割合	0.9	8.7	53.0	24.6	12.8	-	-

有効回答数 968

問18 麺類を食べる時に、どのくらいスープ・汁をどのくらい残しますか。

	ほとんど飲まずに残す	2/3くらい残す	半分くらい残す	ほとんど全部残さない	わからない	無回答	計
合計	200	261	306	192	10	4	973
割合	20.6	26.9	31.6	19.8	1.0	-	-

有効回答数 969

問19 家庭では、外食と比べるとどのくらいの味つけですか。

	うすい	同じくらい	濃い	わからない	無回答	計
合計	543	314	46	64	6	973
割合	56.2	32.5	4.8	6.6	-	-

有効回答数 967

問20 人と比較して食べる速度が速いですか。

	かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い	無回答	計
合計	75	309	415	130	40	4	973
割合	7.7	31.9	42.8	13.4	4.1	-	-

有効回答数 969

問21 食事をかんで食べる時の状態はどれですか。

	なんでもかめる	かみにくい	ほとんどかめない	無回答	計
合計	734	223	12	4	973
割合	75.7	23.0	1.2	-	-

有効回答数 969

問22 どのくらいの頻度で外食をしますか。

	ほとんどしない	1週間に2～3回くらい	1週間に4～5回くらい	ほとんど毎日	無回答	計
合計	726	218	20	5	4	973
割合	74.9	22.5	2.1	0.5	-	-

有効回答数 969

問23 お惣菜や、購入したお弁当をどのくらい利用しますか。

	ほとんどしない	1週間に2～3回くらい	1週間に4～5回くらい	ほとんど毎日	無回答	計
合計	494	385	61	27	6	973
割合	51.1	39.8	6.3	2.8	-	-

有効回答数 967

問24 この1か月間のコーラ・ジュース(スポーツドリンクも含む)などの飲み物の摂取について教えてください。※1杯=200ml

	1週間に4杯以上飲んだ	1週間に2～3杯飲んだ	1週間に1杯飲んだ	ほとんど飲まなかった	全く飲まなかった	無回答	計
合計	118	152	127	318	237	21	973
割合	12.4	16.0	13.3	33.4	24.9	-	-

有効回答数 952

問25 就寝前2時間以内にカロリーのあるものを「食べたり」「飲んだり」することが1週間のうちのどのくらいありますか。

	毎日	1週間に3～4日食べる	1週間に1～2日食べる	ほとんど食べない	無回答	計
合計	76	136	265	469	27	973
割合	8.0	14.4	28.0	49.6	-	-

有効回答数 946

問26 アメ、チョコレート、アイスクリーム、菓子パンなどの甘いお菓子を1週間のうちのどのくらい食べますか。

	毎日	1週間に3～4日食べる	1週間に1～2日食べる	ほとんど食べない	無回答	計
合計	180	273	344	135	41	973
割合	19.3	29.3	36.9	14.5	-	-

有効回答数 932

問27 1回30分以上の運動を定期的に(週2回以上)行っていますか。

	行っている	定期的ではないが行っている	今後行うつもり	今後行うつもりはない	無回答	計
合計	178	300	259	183	53	973
割合	19.3	32.6	28.2	19.9	-	100.0

有効回答数 920

問28 ふだん食品や料理を選択するとき何を重視しますか。

	価格	栄養バランス	味	鮮度	産地	内容量	からだがよいとされる栄養素の種類	脂質の量	糖分の量	塩分の量
合計	660	387	323	463	257	705	259	130	135	200
割合	71.5	41.9	35.0	50.2	27.8	76.4	28.1	14.1	14.6	21.7

	環境への配慮	簡易包装	廃棄の可能性	特にない	無回答	計
合計	33	42	234	38	50	3.866
割合	3.6	4.6	25.4	4.1	-	-

有効回答数 923

(自由記載)

- 健康・安全  
カロリー量・添加物の種類と量・食品の安全性・無農薬かどうか
- 経済性・コスト  
値引き商品・冷蔵庫にあるもの
- 好み・嗜好  
子どものリクエスト・自分や家族が好きなもの・食べたいかどうか・初めてのものは必ず試す(好みのものだけ)
- 家庭内の要因・管理体制  
母が管理している

問29 身長を教えてください。

	痩せ	ふつう	肥満	無回答	計
合計	155	572	202	44	973
割合	16.7	61.6	21.7	-	-

有効回答数 929

問31 自分の適正体重を認識していますか。

	調査前から認識している	調査で認識した	認識していない	無回答	計
合計	594	148	206	25	973
割合	62.7	15.6	21.7	-	-

有効回答数 948

問32 現在、高血圧・糖尿病・脂質異常症・心臓病・脳血管疾患・痛風などの生活習慣病がありますか。

	ない	定期通院(服薬あり)	定期通院(服薬なし)	あるが治療・通院なし(服薬なし)	無回答	計
合計	486	394	31	45	17	973
割合	50.8	41.2	3.2	4.7	-	-

有効回答数 956

問33 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから栄養バランスや減塩に気をつけた食生活を実践していますか。

	実践している	実践していない	無回答	計
合計	674	280	19	973
割合	70.6	29.4	-	-

↓

問34 栄養バランスや減塩に気をつけた食生活を実践していない理由について教えてください。

	仕事や家事で時間がない	情報がない	興味・関心がない	お金がかかる	わからない	無回答	計
合計	77	17	73	37	33	62	299
割合	27.5	6.1	26.1	13.2	11.8	-	-

有効回答数 218

(自由記載)

- 味・嗜好  
うす味では食べた気がしない・つい納豆のたれをかけすぎてしまう・濃い味が好き・味を優先する・うす味だと家族が食べない
- 生活習慣・体質  
人よりがきのため、塩分多めでない・調子が悪くなる・加齢とともに血圧が上がるのが当たり前と考えている・1食抜かす・粗食、和食のため
- 知識・認識  
科学的根拠に乏しいため・長生きする必要がない・薬を飲んでいるから
- 環境・家庭  
食事は作ってもらっている・同居者が不味いと言って食べない
- 経済  
野菜も買いたいが高い為・税金とられすぎ
- 効果への疑念・挫折経験  
以前減塩しても数値が変わりがなかった・あるていど回復したので、どうしても偏る・塩分が多くなる・減塩には気を付けている・微々たる味付けで調整している・気にしているが食べたものを食べている

問35 ふだん、家族や友人、知人、地域・職場の人などと一緒に食事をする機会がありますか。

	ほぼ毎日	時々	年に数回	ほとんどない	無回答	計
合計	517	238	87	116	15	973
割合	54.0	24.8	9.1	12.1	-	-

有効回答数 958

問36 食生活で感じている問題点はありますか。

	バランスが悪い	欠食	間食	食べ過ぎ	市販品が多い	カップ麺・レトルト食品が多い	食事時間が不規則	なし	その他	無回答	計
合計	274	33	239	287	151	99	123	245	42	18	1,511
割合	28.7	3.5	25.0	30.1	15.8	10.4	12.9	25.7	4.4	-	-

有効回答数 955

(自由記載)

- 食事の習慣・嗜好  
お菓子を食べ始めると止まらない・甘いものを食べすぎてしまう・好き嫌が多い・あまり食べたくない・ご飯だけで済ませる・食事が少ないようである  
肉類をあまり食べない・酒量・アルコール・早食い、急いで食べるクセ
- 体調・年齢  
年齢のため新メニューに挑戦できない・食べたい煮物や魚ばかり食べている・食生活が活動量に合っていないか不安・肉をあまり食べない・量的に食べられなくなった
- 時間・スケジュール  
食事から就寝までの時間が短い(仕事後)・日勤・夜勤の交代勤務・夜のバイトで休憩に食べる・料理をする時間がとれない
- 家族・人間関係の影響  
お嫁さんばかりが食べている(時間が早い)・家族に合わせるメニューが多くなる・同居者や夫に多めに配膳するが量の正解がわからない
- 調理・メニュー  
メニューのマンネリ・作りたくないときがある・バランスを考えると手間がかかる・調理、買い物時間がとれない、昼食が外食中心・コンビニで済ませることが多い
- 経済的・環境  
食材の値段が高い・物価高騰で買えない・添加物が多すぎる・落ち着いて食べられる環境がほしい・施設で生活しており安心だが自由は少ない

問37 食生活の悩みや不安を感じていますか。

	悩みや不安を感じている	わからない	悩みや不安を感じていない	無回答	計
合計	338	148	475	12	973
割合	35.2	15.4	49.4	-	-

有効回答数 961

問38 食生活の悩みや不安はどんなことですか。

	自分の健康	家族の健康	自分の食生活	家族の食生活	家計や食費	食品の安全性	将来の食糧自給	食文化の継承
合計	333	271	176	160	214	107	74	26
割合	71.0	57.8	37.5	34.1	45.6	22.8	15.8	5.5

	環境への影響	情報の氾濫	わからない	その他	無回答	計
合計	60	20	24	11	17	1,493
割合	12.8	4.3	5.1	2.3	-	-

有効回答数 469

(自由記載)

- 心理・行動的  
気を付けているが、過食や早食いが治せない・食べ始めると食欲を止められない・一人の食事なので粗食になっているのでは・栄養バランスは考えているが…特に夕飯は時間が不規則になり間食がえる
- 健康・身体的  
肺がんを経験し健康の大切さを実感・死を意識している・障がい手帳(精神)あり
- 生活環境・家庭関係  
食事を作る時間がない・親が倒れたなど先行き不安・夫の食事は作っているが適切かわからない・こどもたちへの伝承
- 調理・時間  
食べたいものを考えて作るが正解がわからない・調理の時間がとれない・二人で食べようとする時間が合わない
- 社会的・環境的  
日本における農業従事者の後継者不足・食品ロス(例: 恵方巻など)・中国産食品・外食産業の食の安全性・野菜(玉ねぎ・キャベツ・白菜等)への不安・物価の高騰

### 3 第3次食育推進計画策定に向けたワーキンググループ会議

#### 参加者所属

##### 第1回 令和7年3月6日(木)

No.	所 属
1	社会福祉法人会津若松保育協会若松第一保育園
2	社会福祉法人会津若松保育協会若松第三保育園
3	社会福祉法人南町保育会南町こども園
4	公立大学法人会津大学
5	公立大学法人会津大学短期大学部
6	福島県栄養士会
7	会津若松市食生活改善推進協議会
8	福島県立博物館
9	若松ガス株式会社
10	福島県中小企業家同友会会津支部
11	弥七農園

##### 第2回 令和7年6月24日(火)

No.	所 属
1	社会福祉法人にじの花やまがみらいこども園
2	社会福祉法人会津若松保育協会若松第三保育園
3	会津若松市立川南小学校
4	会津若松市立第一中学校
5	会津若松市立第二中学校
6	会津若松市立第六中学校
7	会津若松市立一箕中学校
8	会津若松市立大戸中学校
9	会津若松市立北会津中学校
10	会津若松市立湊学園
11	公立大学法人会津大学短期大学部
12	福島県栄養士会
13	福島県立博物館
14	若松ガス株式会社
15	株式会社リオン・ドール コーポレーション
16	会津ヤクルト販売株式会社
17	キーブオンカンパニー株式会社マルク
18	弥七農園
19	會・マチエールmatiere

##### 第3回 令和7年9月30日(火)

No.	所 属
1	社会福祉法人会津若松保育協会のぞみ保育園
2	学校法人白梅認定こども園北会津こどもの村幼保園
3	学校法人若松幼稚園認定こども園若松第三幼稚園
4	会津若松市立城西小学校
5	会津若松市立湊学園
6	公立大学法人会津大学
7	公立大学法人会津大学短期大学部
8	会津若松市食生活改善推進協議会
9	福島県中小企業家同友会会津支部
10	會・マチエールmatiere

問39 食生活の悩みや不安がある時の相談先はどこですか。

	市役所	家族	知人・友人	保育園認定こども園・小学校	高齢者施設等	インターネット	かかりつけ医	相談先がない	その他	無回答	計
合計	8	203	128	7	5	142	78	72	13	53	709
割合	1.8	46.9	29.6	1.6	1.2	32.8	18.0	16.6	3.0	-	-

有効回答数 433

問40 相談することで、食生活での悩みや不安は軽減していますか。

	軽減している	軽減していない	わからない	無回答	計
合計	186	75	117	109	487
割合	49.3	19.9	31.0	-	-

有効回答数 377

問41 食生活で悩みや不安を感じた時に、市役所が相談先となることを知っていますか。

	知っているが相談している	知っているが相談はしていない	知らなかったが相談したい	知らなかったし相談もしない	無回答	計
合計	14	194	85	550	130	973
割合	1.7	23.0	10.1	65.2	-	-

有効回答数 843

問42 地域や家庭で受け継がれてきた料理や箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

	受け継いでいる	受け継いでいない	無回答	計
合計	516	300	157	973
割合	63.2	36.8	-	-

有効回答数 816

問43 地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を、地域や次世代(子どもや孫を含む)に対して伝えていきますか。

	伝えている	伝えていない	無回答	計
合計	335	136	38	516
割合	70.1	28.5	-	-

有効回答数 478

問44 会津の郷土料理「こづゆ」を食べたことや作ったことがありますか。

	食べたことも作ったこともある	食べたことはあるが作ったことはない	食べたことも作ったこともない	無回答	計
合計	330	383	14	246	973
割合	45.4	52.7	1.9	-	-

有効回答数 727

問45 日頃からどのような環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。

	国産	近隣の地域で生産・加工	食べられる量	環境表示	過剰包装でないもの	廃棄される可能性があるもの	表示はないが配慮して生産	選んでいない	無回答	計
合計	447	50	227	49	67	95	43	102	311	1,391
割合	67.5	7.6	34.3	7.4	10.1	14.4	6.5	15.4	-	-

有効回答数 662

問46 食材を購入する時に会津産を優先していますか。

	購入している	購入していない	どちらとも考えない	無回答	計
合計	169	109	302	393	973
割合	29.1	18.8	52.1	-	-

有効回答数 580

問47 食品ロス削減のために、使いきれず・食べられる分だけ買う、手前どりをするなど、何らかの行動をしていますか。

	行動している	行動していない	無回答	計
合計	433	115	425	973
割合	79.0	21.0	-	-

有効回答数 548

問48 健康に配慮したメニューで選びたいと思うものはどれですか。

	野菜たっぷり	減塩もしくは減塩	栄養バランス	主食量が選べる	選ばない	その他	無回答	計
合計	314	203	273	105	37	3	454	1,389
割合	60.5	39.1	52.6	20.2	7.1	0.6	-	-

有効回答数 519

(自由記載)

その他:糖・安くて栄養バランスが良く手軽に食べられるもの・肉

問49 栄養バランスがよく、野菜がとれ、減塩にも配慮したメニューを提供する本市の「健康のおもてなし店」の取組みを知っていますか。

	知っているが利用している	知っているが利用していない	知らない	無回答	計
合計	21	60	388	504	973
割合	4.5	12.8	82.7	-	-

有効回答数 469

問50 情報を得る時に、日頃よく利用するものを教えてください。

	市政だより	新聞・広告	テレビ	本、雑誌	ホームページ	ブログ	LINE	Youtube
合計	162	206	275	71	98	14	51	127
割合	37.3	47.5	63.4	16.4	22.6	3.2	11.8	29.3

	X	Instagram	TikTok	Facebook	その他	無回答	計
合計	44	59	20	10	6	539	1,682
割合	10.1	13.6	4.6	2.3	1.4	-	-

有効回答数 434

(自由記載)

その他:Google・ネット・ネット掲示板・ラジオ・他の人の情報・利用していない

問51 万が一の災害に備えて、普段から食材・加工品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品がある状態を保つローリングストックという方法を知っていますか。

	知っている実践している	知っているが実践していない	知らないが実践している	知らないが実践していない	無回答	計
合計	67	208	33	85	580	973
割合	17.0	52.9	8.4	21.6	-	-

有効回答数 393

問52 万が一の災害に備えて、食品の家庭備蓄をしていますか。

	備蓄している	備蓄していない	無回答	計
合計	109	281	583	973
割合	27.9	72.1	-	-

有効回答数 390

問52-(1) 家族全員分×何日分を備蓄していますか。

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	10日	14日	30日	無回答	計
合計	5	12	38	7	6	1	20	7	1	2	10	109
割合	5.1	12.1	38.4	7.1	6.1	1.0	20.2	7.1	1.0	2.0	-	-

有効回答数 99

## 4 健康づくり推進協議会委員名簿

(任期：令和7年7月30日～令和9年7月29日)

(順不同・敬称略)

氏名	所属	備考
矢吹 孝志	会津若松医師会	保健医療関係団体の代表
寺田 功一	会津若松医師会	
佐藤 誠治	会津若松医師会	
谷田部 淳一	会津若松医師会	
渡部 圭一	会津若松歯科医師会	
高橋 慶彦	会津薬剤師会	
渡部 芳江	会津若松市スポーツ推進委員会	各種団体の代表
越尾 咲男	会津若松市保健委員会	
滝沢 玲子	会津若松市食生活改善推進協議会	
武藤 よし子	会津若松市民生児童委員協議会	
滝澤 俊文	会津若松市保育所保護者会連合会	
山田 真由実	会津若松市父母と教師の会連合会	
相田 サダ子	会津若松市男女共同参画推進実行委員会	
渡部 善喜	会津若松市老人クラブ連合会	
佐藤 晃一	会津若松市区長会	
二瓶 總一	北会津日本赤十字奉仕団	
加藤 ふく子	J A会津よつば女性部あいづ地区河東支部	
笹原 賢司	福島県会津保健福祉事務所	関係行政機関の職員
佐藤 亮	会津若松市幼稚園小中学校教育研究会	

### 会津若松市版「みんなで食育」



### 会津若松市食育キャラクター「こぼりん」

「こぼりん」は、会津の縁起物・郷土玩具である「起き上がり小法師」と漆の茶碗がモデルです。

起き上がり小法師には、「無病息災」「家内安全」といった縁起があり、家族（市民）の健康を促す食育と通じるものがあります。また、赤い漆器に盛ったごはんのような全体像には、「米どころ・会津」らしい地域ブランドの意味も込められています。