

# 第五次郡山市食育推進計画

郡山市の食生活の現状や課題を踏まえながら、食育に取り組んでいきます。

## 基本理念

「食育」を通し、「健康で安心して生きいきと暮らせるまち こおりやま」

## 基本方針

- ① 食で健康な“こころ”と“からだ”をつくる
- ② 食を楽しみ、みんなで食育をつなげる
- ③ 安全・安心な郷土の産物を愛し、食文化をつたえる

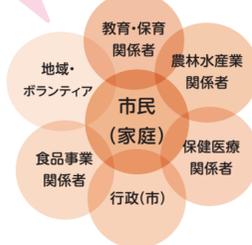
## 重点事項

- (1) 切れ目のない生涯を通じた食育の推進
- (2) 持続可能な食を支える食育の推進(SDGs)
- (3) 多様な食環境に対応した誰一人取り残さない食育の推進

## 食育推進の取組

1 家庭・地域における食育の推進	2 保育所・幼稚園・学校における食育の推進
(1) ライフステージに応じた支援	(1) 望ましい食習慣の確立
(2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進	(2) 食と農に関する体験学習の実施
(3) 望ましい食習慣や知識の習得	(3) 給食内容の充実
(4) 歯科保健活動を通じた食育推進	(4) 指導体制の充実
(5) こども食堂における食育の推進	(5) 食文化継承のための活動
(6) ボランティアの育成及び活動支援	(6) 歯科保健活動を通じた食育推進
(7) 食品関連事業者等への食育推進	(7) 食育による健康状態の改善等の推進
(8) 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進	
3 食育推進運動の展開	3 食育推進運動の展開
(9) ワーク・ライフ・バランスの推進	(1) 食育に関する市民の理解の促進
(10) 専門的知識を有する人材の活用	(2) 民間団体・関係機関との連携
(11) 地域の食文化の魅力再発見と継承の取り組み	(3) 食育月間及び食育の日の実施
(12) 地域における共食の推進	
(13) 災害時に備えた食育の推進	
4 食と農の連携や環境と調和のとれた持続可能な食育の推進	4 食と農の連携や環境と調和のとれた持続可能な食育の推進
(1) 都市と農山村の交流と農業体験活動の推進	(1) 都市と農山村の交流と農業体験活動の推進
(2) 地産地消の推進と地場産物のPR	(2) 地産地消の推進と地場産物のPR
(3) 食と農に関する学習機会や情報提供の促進	(3) 食と農に関する学習機会や情報提供の促進
(4) 食品ロス削減及び食品リサイクルの推進	(4) 食品ロス削減及び食品リサイクルの推進
(5) 農業者等による食育推進や農山村の維持・活性化の支援	(5) 農業者等による食育推進や農山村の維持・活性化の支援
(6) 環境と調和のとれた食料生産と消費の推進	(6) 環境と調和のとれた食料生産と消費の推進
5 安全・安心な食生活からの食育の推進	5 安全・安心な食生活からの食育の推進
(1) 食の安全に関する情報提供	(1) 食の安全に関する情報提供
(2) 食品の安全性への確保	(2) 食品の安全性への確保
(3) リスクコミュニケーションの実施	(3) リスクコミュニケーションの実施
(4) 食品表示の適正化	(4) 食品表示の適正化
(5) 農林水産物等の放射性物質対策及び情報発信	(5) 農林水産物等の放射性物質対策及び情報発信

食育の推進にあたっては、市民(家庭)を中心に食育関係者と行政(市)が連携・協力しながら取り組みを進めます。



## 見てみよう

# 世代等で気をつけたい 食生活のポイント

### おやつ(間食)の種類・量に注意しましょう

**幼児・学童 思春期**  
幼児期のおやつは食事の一部、学童期以上は生活の楽しみとして、食べ過ぎに注意しましょう。

**間食の目安**  
● 1~2歳児 100~150kcal  
● 3~5歳児 150~200kcal  
● 学童期以上(成人含む) 200kcal以内

**おやつ150kcalの目安**  
おにぎり(小) 50g + 牛乳 100ml  
バナナ 1本 + ヨーグルト 100g

**甘い飲み物に注意!**  
市販のスポーツドリンクやジュースには砂糖が多く含まれるため、飲み過ぎに注意しましょう。

スポーツドリンク(500ml) 砂糖量26g  
スティックシュガー8本分

### 自分の健康・体重をしっかりチェック!

**青・壮年期 (20~64歳)**  
仕事や家庭が忙しい時期だからこそ、自分の健康も確認することが大切です。

**肥満度をチェック**  
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
(体格指数)

BMI判定

やせ	ふつう	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

**健診結果を振り返る**  
せっかく受けた健康診断! 結果を振り返って、生活習慣に活かしましょう。

学ぼう! 健診結果の見方!

### 低栄養に注意しながら、楽しく食事を

**高齢期 (65歳以上)**  
3食バランスよく食べることで低栄養を予防しましょう。また、お口の健康も意識しましょう。

**たんぱく質の摂取**  
たんぱく質が足りなくなると、筋肉量の減少につながります。

たんぱく質が多く含まれる食材

肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品

**お口の健康**  
お口を動かして、食べる力を保ちましょう。

**舌の体操**  
舌を出したり引っ込める  
舌を上下に動かす  
舌をグルグル回す

発行：郡山市 2026年3月  
編集：保健福祉部保健所健康づくり課  
〒963-8024 郡山市朝日二丁目15番1号  
TEL：024-924-2900

### やせ・骨粗しょう症に注意

**女性**  
女性は特に閉経後の骨量減少が著しいため、若いころから食事バランスを心がけることが大切です。

保健所で骨密度を測定しています。(予約制) 骨コソ相談

**カルシウムの摂取**  
骨量の維持には十分なカルシウムの摂取が必要です。

カルシウムを多く含む食材

牛乳・乳製品	大豆製品	小魚	青菜	海藻類

**妊娠期の栄養**  
お母さんと赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。

妊娠前から始める妊婦のための食生活指針

環境にやさしい植物性インキとFSC®認証紙を使用しています。見やすいユニバーサルデザインフォントを使用しています。

UD FONT FSC® C019705 VEGETABLE OIL INK 紙リサイクル

# 第五次郡山市食育推進計画(市民版) [令和8(2026)~令和12(2030)年度]

こころからいただきますを大切に  
おいしい自然の恵に感謝して  
りようしよう安全・安心な郡山産  
やさしいうちの味・郷土食をかみしめて  
まると楽しむ家族団らん

# 食育

朝ごはん行進

朝食を食べよう

主食隊 元気になるよ~

主菜隊 体のもとだよ~

副菜隊 わすれないで~

主食・主菜・副菜をそろえて バランスよく

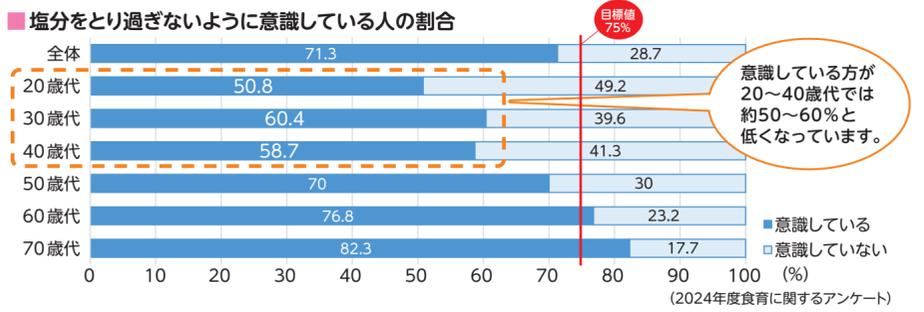
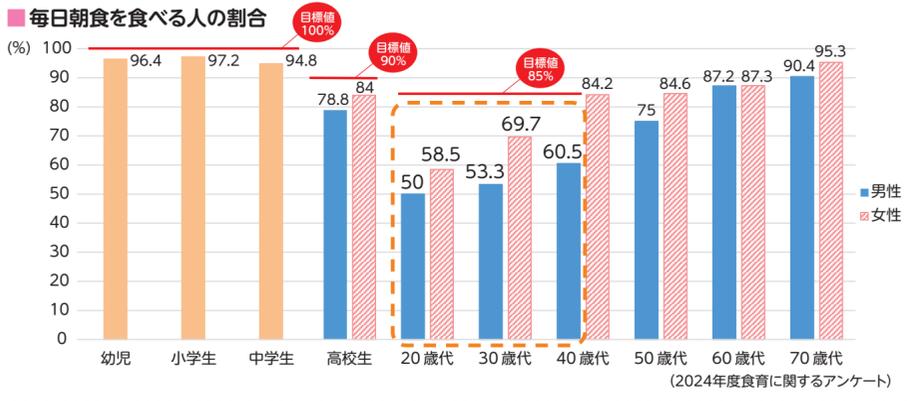
さあめくってみよう!

## 食育とは

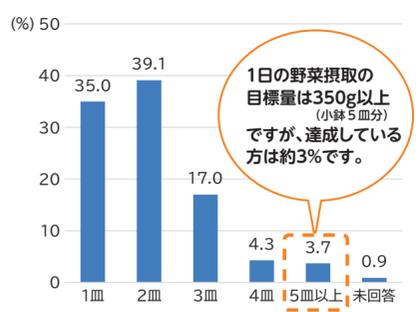
生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものです。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで。

## 郡山市の食生活の現状

朝食は1日の始まりのエネルギー源ですが、20~40歳代の男性、20~30歳代の女性で約50~70%と低くなっています。

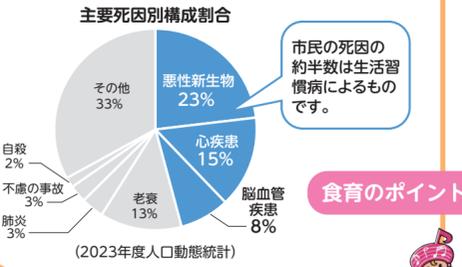


## 1日に食べている野菜の量(1皿70g)



## 食習慣などの生活習慣が乱れると...

生活習慣病の発症のリスクが高まり、動脈硬化が進むことで、心臓病、脳卒中等の大きな病気につながります。



## 食育のポイント

# 1 切れ目のない生涯を通じた食育の推進

## 朝ごはんを食べよう

朝食を食べることは、健康な身体を作るとともに、1日の活動をサポートしてくれます。

### 朝食のメリット

- 1日の栄養バランスが整いやすくなる。
- 心の健康とも関係している。

### 朝食のステップアップ

朝食の習慣がある方は、内容を充実させてバランスUP!

Step 1: 簡単に摂りやすいものからスタート

Step 2: さらにメニューや食材を追加

Step 3: 主食・主菜・副菜をそろえて

前の日の生活習慣も大切

夕食を食べ過ぎない

早めの就寝

## バランスよく食べよう

心身の健康を維持していくためには、バランスよく食べることが重要です。

バランスの基本! 主食・主菜、副菜をそろえましょう。 1日1回取り入れましょう。

目標	現状値 (2024)	目標値 (2030)
主食・主菜・副菜を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47%	50%

主食: ごはん・パン・麺類

主菜: 肉・魚・卵・大豆製品

副菜: 野菜・きのこ・海藻類など

牛乳・乳製品

果物: 適量は200g (りんご半分またはみかん2個)

食品を選ぶときも…

主食のかさね食べ注意

主食+主菜+副菜を意識して

## 乳幼児期(0~5歳)

- ・食べ物や身体について知る。
- ・食事リズムや生活習慣の基礎を身につける。
- ・栽培・収穫を通して食に関心をもつ。

## 学童期(6~12歳)

- ・バランスのよい食事が健康につながることを知る。
- ・朝食を欠食しない等生活習慣を確立する。
- ・農業体験を通して、食べ物や自然を大切に育つ気持ちをもつ。

## 思春期(13~19歳)

- ・成長過程に必要な食事の量と質について理解する。
- ・自分で食事をつくらることができる。
- ・食料の流通や環境問題、世界の食料事情を理解する。

## 青年期(20~39歳)

- ・適正体重を知って、自分の適量や栄養バランスを判断し、自己管理できる。
- ・生活習慣・食習慣を整える。
- ・食生活で地球環境のためにできることを取り入れる。

## 壮年期(40~64歳)

- ・自分の身体を知り、適切な食生活を実践する。
- ・食生活を整え、いきいきと日々の生活を楽しむ。
- ・食の生産・消費の流れ、食文化等を次世代に伝える。

## 高齢期(65歳~)

みなさんに意識してほしい健康的な食生活のポイントをまとめました。日々の食生活を振り返って、日常のちょっとした食育からはじめてみませんか?

## 減塩を意識しよう

食塩の摂り過ぎは、血圧を上げる原因の一つです。循環器疾患や胃がんのリスクが高まります。

塩小さじ1杯=6g

### 1日の食塩摂取目標量

成人	子ども
男性 7.5g未滿	3~5歳 3.5g未滿
女性 6.5g未滿	6~7歳 4.5g未滿
	8~9歳 5.0g未滿
	10~11歳 6.0g未滿

食塩摂取量(全国) 男性10.5g、女性8.9g  
食塩摂取量(福島県) 男性11.1g、女性9.0g  
目標量、全国平均を上回っている状況です。(2024年国民健康・栄養調査)

### 減塩のポイント

- かけるよ! つける
- 汁物は具だくさんに
- 減塩調味料の活用
- 香味的野菜を活用
- 漬物は浅漬けで
- 麺類のスープは残す
- 調味料は具だくさんに
- 漬物は浅漬けで

減塩にチャレンジしよう!

減塩レシピ

## 野菜を食べよう

野菜摂取の1日の目標量は350g以上です。生活習慣病予防のため、意識して食べましょう。

350gの野菜

野菜料理、小鉢5皿分

緑黄色野菜 120g

淡色野菜 230g

幼児期は、小鉢3皿以上を目標に

足りない方はいつもの食事に+1皿から

### 野菜摂取のポイント

- 野菜たっぷりのメニューを選択
- 冷凍・カット野菜をストック
- 野菜を食べよう!
- 健康コラム野菜ジュースについて

目標	現状値 (2024)	目標値 (2030)
毎日野菜をほとんど食べない人の割合	43.9%	40%

## よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、あごの発育やむし歯予防の他、早食いを防止し、肥満予防につながります。生涯自分の歯で食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。

### よく噛むポイント

食材の工夫

- ・噛みごたえのある食材を取り入れる
- ・硬いもの、食物繊維の多いもの

調理の工夫

- ・食材の切り方
- ・少し大きめにカット
- ・加熱時間の短縮

おいしく、安全に正しい姿勢

- ・1口は食べられる量で
- ・両足は床につける
- ・水分で流し込まない

### むし歯予防のポイント

歯ブラシプラス1(ワン)

- ・補助用具の活用
- ・歯質の強化
- ・定期的な歯科健診
- ・定期的な歯科健診

歯間は時間と量を決める

砂糖の量に要注意!

目標	現状値 (2024)	目標値 (2030)
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	47.6%	55%

## もしもの時のための災害時の備え

災害に備えて、家庭での食品の備蓄は重要です。保存がきく食品を多めにストックしておくことで安心です。

### 家庭備蓄の例 1週間分/大人1人の場合

最低3日~1週間分×人数分をストックしましょう。

高齢者、乳幼児、慢性疾患や食物アレルギーの方などは別に用意しましょう。

災害に備えた食品ストックガイド

必需品: 水(2L×6本×2箱)、お好みのお茶や調味料、カセットコンロ・カセットオーブン×6本

主食: 米(2kg×1袋)、お粥(うどん・そば・そうめん・パスタ)、カップ麺(300g/袋)、パスタ(600g/袋)

主菜: たんぱく質、レトルト食品、缶詰(肉・魚)、お好みもの9缶

副菜その他: 日持ちする野菜、調味料、インスタントみそ汁や即席スープ、チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

# 2 持続可能な食を支える食育の推進 (SDGs)

## 地産地消・環境に優しい食品を選ぶ

地産地消を推進することで、その地域の生産者を応援することにつながります。環境に配慮した食品を選ぶことは、持続可能な食料生産につながります。

### 地産地消

地元の食材を選ぶと…

- ・新鮮な食材が手に入る。
- ・地域の活性化につながる。
- ・運搬するときに発生するCO<sub>2</sub>の削減になる。

日本の食料自給率

国内 37% 海外 68%

2023年度食料自給率(農林水産省)

### 環境に優しい食品のマーク

有機JASマーク: 農薬や化学肥料に頼らず生産された農産物

FSC認証制度: 持続可能な森林の利用と保護を測ろうとする制度

目標	現状値 (2024)	目標値 (2030)
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合	57.9%	70%

環境に優しい食品を選ぶ

ごみの出にくい商品を選ぶ

簡単な包装のものを選ぶ

## 食品ロスをなくす

食べ物を捨てることはその食べ物を無駄にするとともに、環境にも悪い影響を与える可能性があります。

日本の「食品ロス」の量 約464万トン

家庭系233万トン、事業系231万トン

日本人1人あたりおにぎり1個分(102g)毎日捨てている

### 家庭でできる食品ロス削減

事前手持ちの食材をチェックする。必要な分だけ「手前どり」で買う。新鮮なうちに保存、冷凍する。ローリングストックをやってみる。

食べられる量を注文する。おいしく食べきる。宴会は料理も楽しむ。

食品を無駄なく、使う。

- ・無駄の少ない切り方で
- ・にんじんやだいこんは、よく洗って皮ごと調理

作りすぎない。残った料理はリメイクする。

無駄の少ない野菜の切り方例

Before After

心と体の健康応援サイト ココカラ こおりやま!

# 3 多様な食環境に対応した誰一人取り残さない食育の推進

## 多様な食環境の中でも健康に

生活環境の変化に伴い、食生活の在り方は大きく変化しています。多様な食環境の中でも健康的な食事を意識しましょう。

外食で… スーパーで… コンビニで…

商品のパッケージ等に表示されている栄養成分表示を参考にしましょう。

商品の裏面に注目!

栄養成分表示

栄養成分表示	1食(30g)あたり
エネルギー	160kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	10.2g
炭水化物	15.1g
塩化相当量	0.3g

- ・間食(大人)を選ぶとき… 200kcal以内の食品を選ぶ。
- ・調味料を選ぶとき… 食塩相当量が少ないものを選ぶ。

## こおりやま食の健康応援店

食を通して市民の健康づくりに取り組むお店を「こおりやま食の健康応援店」として登録しています。

### 【応援店の取組】

- 健康・栄養情報の提供
- 食の健康応援(減塩・野菜摂取等)に関する取組

## ICT等のデジタル技術の活用

ICT等のデジタル技術を有効活用することによって、健康的な栄養情報のアクセスへの簡便化、情報を見る化し、健全な食生活への意識の向上へつなげます。

### ココカラこおりやま

市民の心と体の健康を応援し、健康的な生活を始めるきっかけづくりを提供しているサイトです。

がんばらない減塩

一口ずつ考えよう

心と体の健康応援サイト

ココカラ こおりやま!

### ベジライフ推進事業

推定野菜摂取量を測定する機器を利用し、野菜摂取を応援します。

- 健康教育やイベントで測定
- 企業等に設置して測定(栄養士の講話付)

市内各所に出張します!

ベジライフ推進事業