





食から始める健康あきた② 第5期県食育推進計画

働き盛り世代も対象に

第5期 県食育推進計画のポイント(一部)

健康の視点	社会・環境・文化の視点
<p>「大人の食育」の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> 企業での栄養出前講座 高齢者へフレイル予防を啓発  <p>食品関連事業者との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> 減塩や野菜摂取を促す商品の販売、開発 	<p>地域の食文化継承の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> 地場産物の給食での活用 郷土料理教室の開催  <p>生産者と消費者の交流の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> 農業体験機会の提供 

健康な食生活の知識普及に向けた県食育推進計画の第5期(2026~30年度)がスタートした。今回の改訂で県は、働き盛り世代を対象にした食育や、食文化の継承に力を入れ、健全な食生活の実践、生産者などへの理解を進めることを目指す。

第5期の計画では「健康」と「社会・環境・文化」の二つの視点を基本方針に据えた。子どもから高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた食育の推進を盛り込んだ。このうち健康の分野では新たに「大人の食育」を盛り込んだ。

第4期(21~25年度)では、誰かと食事を共にする「共食」や、朝食摂取の促進、保育施設などと連携した啓発を進めてきた。しかし、22年度の県民健康・栄養調査では20歳以上の野菜摂取量が平均286.4gと、目標

の350gに届かなかった。特に40代は228.8gと最も低く、20~40代で不足が目立った。

このため第5期では、20~40代を健康寿命の延伸に向けた重要な層として着目。減塩や野菜摂取の促進、フレイル予防の啓発を強化することとした。

県の管理栄養士・佐藤まゆみさんは、「日常生活の中で無理なく健康的な食事を選べる環境整備を重視した」と力を込める。具体的に県が掲げるのが、外食の充実だ。「減塩」と「野菜・果物の追加」に配慮したメニューや弁当を県が認定する「秋田スタイル健康な食事」に取り組む飲食店などは広がりつつあり、今年3月時点で認証メニューは167となった。今後は認証店をさらに増やし、自炊の機会が少ない層にも健康的な食事を届ける考えだ。

加えて、スーパーやコンビニエンスストアと連携した商品開発やキャンペーンも展開し、総菜などを自宅で食べる「中食」で健康に配慮した食事の浸透を図る。

さらに、地域の食文化や農作物を次世代につなぐ取り組みを進める。特に地場産物の活用に焦点を当てた。

文部科学省の学校給食物資使用調査(24年度)から県が算出したデータによると、主要野菜15品目の県産品使用率は22.0%にとどまり、県が定める目標35.0%を下回った。県によると、生産者の高齢化や価格面などが背景にあるとみられる。今後は学校や生産者、市町村が連携し、流通体制の整備を検討する。

目標の指標には、地場産物の活用に関する指導回数を設定した。20年度の月平均9.1回から、30年度までに12回に引き上げることを掲げた。保育施設や学校では、給食や授業の時間を活用し、管理栄養士らが地場産物の特徴や歴史、栄養などを伝えていく。

生産者と消費者の交流を促すため、指標には農家民宿の宿泊者数も追加した。双方の距離を縮め、農業体験を通じて県産農産物や食への関心を高める狙いがある。26年度は3万500人を目標とした。

佐藤さんは「行政だけでなく、家庭や学校、民間事業者が連携し、食を通じて豊かで健康な県民生活を実現していきたい」と話している。(清水美沙)

<第1月曜日に掲載>