

## ◆用語解説・コラム

### \* 1 SDGs

2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際指標。17のゴール・169のターゲットから構成される。地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っている。

### \* 2 食品ロス

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

#### 青森県で推奨する生ごみ減量・食品ロス削減のポイント～3つのきる～

##### ① 食材は使いきる

- ・食材はムダなく使いましょう
- ・食材は必要な分だけ買いましょう



##### ② 作った料理は食べきる

- ・作った料理は残さずおいしく食べましょう
- ・作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう

##### ③ 生ごみは水気をきる

- ・三角コーナーや水切りネットを使って、生ゴミの水気を切りましょう
- ・さらに一工夫して生ごみを減らしましょう

※参考資料：青森県ホームページ「生ごみ減量・食品ロス削減のポイント」

### \* 3 平均寿命・健康寿命

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことで、2019（令和元）年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳（日本）である。一方、健康寿命とは、「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」のことをいう。

平均寿命と比べて、健康寿命は男性約9年、女性約12年の差があり、国民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会のために、健康寿命の延伸を実現することが必要である。

#### \*4 栄養教諭

食に関する指導（学校における食育）の推進に中核的な役割を担う「栄養教諭」制度は、平成17年度から施行され、栄養教諭とは栄養教諭普通免許状（専修、一種、二種）を持つ者をいう。

食に関する指導と給食管理を一体のものとして行うことにより、地場産物を活用して給食と食に関する指導を実施するなど相乗効果が期待される。

栄養教諭の配置は地方公共団体や設置者の判断によることとされている。

#### \*5 補食

おやつは「楽しみ」のほか、「補食」として3度の食事を補う役割もある。特に子どもの胃は大人に比べて小さく、1度の食事で栄養を十分にとることができないため、おやつからも栄養をとることを考え、内容・量・時間を決めて食べるようにする。

### 好ましい補食 ～栄養を考えたおやつにしましょう～



引用：むつ市1歳6か月児健診 講話資料

## \*6 やせ・肥満の判定基準

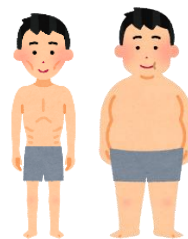
### ① BMI(18歳以上)

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数

BMIの求め方

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

肥満学会の定めた基準



やせ(低体重)	ふつう	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

### ② 適正体重

BMI22のときの体重のことをいい、最も病気になりにくい状態とされている。

適正体重の求め方

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

### ③ 肥満度(6~18歳)

子どもの肥満は、肥満度が+20%以上、かつ体脂肪率が有意に増加した状態をさす。

肥満度(%)の求め方

$$(\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$$

※標準体重は文部科学省の学校保健統計調査報告書のデータ参照

### ④ カウプ指数

乳幼児の肥満度を評価するための指標の一つ

カウプ指数の求め方

$$\text{体重(g)} \div [\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}] \times 10$$

やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ
14以下	15以上17未満	18以上

## \*7 フレイル

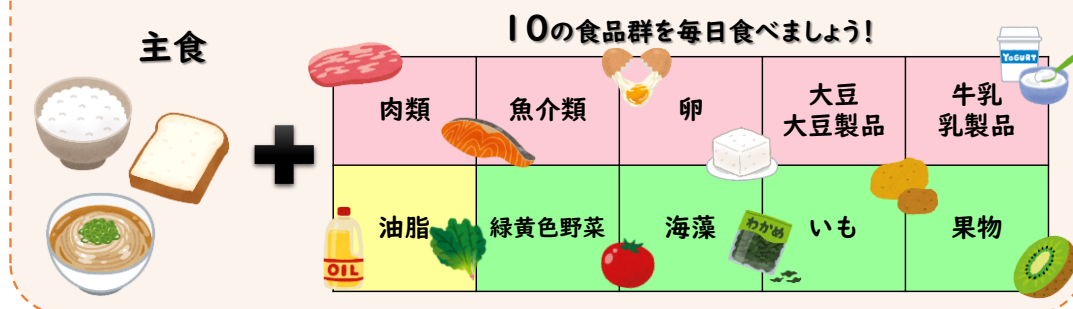
年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性が高くなる。

高齢者の食事の一番の課題は「低栄養」。食欲がなくなり、噛む力も弱まってくるとだんだん食事が減り、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちになり、その結果、気力がなくなる、免疫力や体力が低下するといった様々な症状が起こりやすくなる。

## 「低栄養」を予防する3つのポイント



- ① 3食（朝食・昼食・夕食）しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう



### 食事のとり方のコツ

料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましよう。

また、「バランスの整った配食弁当」であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることが出来ます。

※参考資料：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」パンフレット

## \*8 三色食品群

栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたもの。

	はたらき	食べ物	
黄	エネルギーのもとになる	主食	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
赤	体をつくるもとになる	主菜	肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など
緑	体の調子を整えるもとになる	副菜	野菜、果物、きのこ類、海藻など

### ・五大栄養素

食品に含まれている栄養素のこと。炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（ミネラル）、ビタミンの5つを表す。

### ・炭水化物

ブドウ糖や果糖などの単糖から、構成されているものを総称していう。炭水化物には大きく分けると、「糖質」と「食物繊維」に分けられる。

## \*9 食生活改善推進員

市町村で実施する食生活改善推進員養成講座を修了し、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを実践するボランティア団体。

## \*10 毎日の歩数

1日の目標歩数

		男性	女性
健康日本21		9,200歩	8,300歩
健康あおもり21 (第2次)	20~64歳	8,500歩	8,000歩
	65歳以上	6,000歩	5,000歩



## 妊産婦の食生活指針について ~妊娠前からの健康なからだづくり~

- ① 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ③ 不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかりと
- ④ 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- ⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などにカルシウムを十分に
- ⑥ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ⑦ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ⑧ 無理なくからだを動かしましょう
- ⑨ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ⑩ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから



※参考資料：厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」より





## 8020運動について

1989年（平成元年）より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われている。



## 災害時の備蓄について

**最小限備えておきたい食料** 食料や水は**最低3日分**、できれば1週間分を備蓄





水	飲料水、調理用：1日につき成人1人あたり水3L	
主食	レトルトご飯、アルファ化米※、カップ麺、もちなど ※お湯や水を加えると軟らかく美味しいご飯が出来上がる	
主菜	レトルト食品、冷凍食品、 加熱せず食べられるもの（肉や魚の缶詰、練り物、チーズなど）	
副菜	即席味噌汁・スープ、乾燥わかめ、切干大根、野菜ジュースなど	
その他	果物の缶詰、栄養補助食品	
菓子類	チョコレート、クッキーなど	
調味料	塩・しょうゆなど	

- 食料は1日2,000kcalを目安にし、消費・賞味期限に注意する  
期限が切れる前に、日常の食事に活用していき、食品ロスにならないようにする
- 乳幼児、高齢者、アレルギーや基礎疾患をお持ちの方は、対応食品を備える

※参考資料：青森県防災ハンドブック「あおもりおまもり手帳」  
一般社団法人日本食生活協会「災害時に役立つ 食事支援ハンドブック」

## むつ市のうまいは日本一

<p>ほっかりん</p> 	<p>下北地域の冷涼な気候に適した品種として平成 23 年に登場した。お米の柔らかさと粘りが強く、冷めても固くなりにくいいため、おにぎりやお弁当に最適。また、冷凍保存しておいたごはんを解凍してもパサパサしにくい。</p>
<p>アピオス</p> 	<p>見た目は小さなイモのようだが、北アメリカ原産の「アメリカホドイモ」というマメ科の植物。茹でただけで食べられるので、料理の幅も広がる食材。ジャガイモと比較すると、鉄分 4 倍、繊維 5 倍、タンパク質 3 倍、カルシウム 30 倍。そのほか、ビタミン C、ビタミン E、イソフラボンなど女性にうれしい成分が含まれている。</p>
<p>マダラ</p> 	<p>脇野沢のタラ漁業の始まりは、1700 年代と見られ、この地でタラ漁と呼ばれるのは、スケソウダラではなく、マダラのことをいう。脇野沢で獲れるマダラは、毎年 12 月から 2 月にかけて陸奥湾内に産卵のためにやって来るため、メスの子は大きく熟して、オスの白子は口に入れると溶ける感じがする。</p>
<p>一球入魂かぼちゃ</p> 	<p>むつ市の農家が取り組んでいる『一球入魂かぼちゃ』は、名前のとおり、1 株に実を 1 個しか結実させない贅沢に栽培されている。手間のかかる栽培ですが、下北の夏の涼しい気候と相まって、うま味と甘味がぎゅーっと凝縮されて、糖度が 13 から 15 度を超える甘さと、ほくほく感に優れている。</p>
<p>海峡サーモン</p> 	<p>国産サーモンの中でも珍しい外海育ち。潮の流れが速い津軽海峡の生け簀で冬の冷たい荒波に揉まれて育ち、5 月から 7 月にかけて旬を迎える。引き締まった身と上質な脂、とろけるような舌触りが特徴で、飽きのこない美味しさは、お刺身はもちろんのこと、加工しても十分に生きる。</p>
<p>ほたて貝</p> 	<p>陸奥湾で養殖されたほたて貝は、全国第 2 位の生産量を誇る。人工の餌は使わず、山・川・海からもたらされる豊富な天然の植物性プランクトンを吸収するため、「引き立つ甘み」と「とろけるような食感」をもつと絶賛される海の幸。</p>

<p>ナマコ</p> 	<p>北海道から九州および沖縄の沿岸に広く分布（生息）しているが、特に陸奥湾に多く分布している。川内町漁協では、ナマコ資源を増やすため、増殖礁などの整備にも積極的に取り組んでいる。生ナマコの90%は水分で、コリコリ感はタンパクのコラーゲン、軟骨にはコンドロイチン硫酸を含み、ナトリウム、マグネシウムなどのミネラルに富み、ビタミン B2 や葉酸が多く含まれている。</p>
<p>夏秋いちご</p> 	<p>下北地域の夏季冷涼な気候が育てる夏秋いちごの収穫は5月から11月に行われ、この時期の国産いちごとして大変貴重。爽やかな酸味が特徴でスイーツやお菓子によく合い、主に業務用・加工用に出荷されている。</p>
<p>スルメイカ</p> 	<p>もっとも目にする機会の多い一般的なイカで、マイカとも呼ばれている。名前のとおり「スルメ」の原料となっているほか、刺身や塩辛などでも食され、青森県でもっとも馴染みの深いイカである。青森県で一番多く漁獲され、重要な水産資源となっている。大畑地先の津軽海峡は、国内有数のイカの好漁場であり、大畑は古くからイカ一本釣りを主とする漁業と、それに連動する水産加工業を主力産業に「イカの町」として地域の経済、歴史、文化を育み発展してきた。</p>
<p>ヒラメ</p> 	<p>本州最北端・下北半島に位置する関根浜地区は、北海道を望む津軽海峡に面し、良質なヒラメが獲れる地域。関根浜産のヒラメは高級白身魚の代表格として刺身や寿司ネタとして用いられ、各市場の業者間でも一目おかれている。時間とともに身は柔らかくなり、うま味成分が一段と強まり、うま味のもとはグリシンやアラニン、バリン、グルタミン酸などのアミノ酸である。</p>
<p>下北牛</p> 	<p>下北牛は、北東北の特産牛日本短角種と日本短角種に和牛を交配した牛を、本州最北「下北地域」で育てたブランド牛。大自然の中に放牧され、栄養満点の干し草と乳酸菌を与えられて育つ下北牛は、ヘルシーな赤身肉が特徴で、従来の赤身肉のイメージを覆すかのように非常に柔らかく、噛むほどに肉本来の旨味が感じられる。</p>

参照：むつ市 HP 「むつ市のうまいは日本一！」



◆参考資料

1. 策定の経過

(1) 食育推進会議

年月日	内容
令和4年6月	第1回食育推進会議 第4次食育推進計画の概要、今後の策定スケジュールについて等
令和4年10月	第2回食育推進会議 第4次むつ市食育推進計画の素案について、今後の取り組みについて等
令和5年2月	第3回食育推進会議（書面会議） 第4次むつ市食育推進計画の素案について、パブリックコメントについて等

(2) 庁内検討

年月日	内容
令和4年6月	第1回庁内検討会議 第4次食育推進計画の概要、今後の策定スケジュールについて等
令和4年10月	第2回庁内検討会議 第4次むつ市食育推進計画の素案について、今後の取り組み・連携について等
令和5年2月	第3回庁内検討会議 第4次むつ市食育推進計画の素案について、パブリックコメントについて、今後の取り組み・連携について等

(3) プロジェクトチーム

年月日	内容
令和4年6月	第1～第3回打ち合わせ
	策定スケジュールについて、食育推進会議・庁内検討会議に向けて
令和4年7月	第4～第7回打ち合わせ
	各学校への食育活動報告依頼について、3次結果から現状と課題について（乳幼児～学童期）
令和4年8月	第8回～第11回打ち合わせ
	保育園への肥満調査について、肥満対策について、3次結果から現状と課題について（青年期以降）
令和4年9月	第12回～第14回打ち合わせ
	目標値について、今後の取り組みについて 庁内検討会議・食育推進会議に向けて
令和4年10月～	書面による打ち合わせ 第4次むつ市食育推進計画の素案について、食育推進会議・庁内検討会議に向けて、パブリックコメントについて、今後の取り組み・連携について等

## 2. むつ市食育推進会議

### (1) 条例

#### (設置)

第1条 心身の健康を増進する健全な食生活を推進するため、食育基本法（平成17年法律第63号）の規定に基づき、むつ市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

#### (所掌事務)

第2条 推進会議は、市長の諮問に応じ、食育推進計画の作成及びその実施の推進並びに食育に関する重要事項について審議する。

#### (組織)

第3条 推進会議は、委員20人以内で組織する。

#### (委員)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 農林漁業に関する団体が推薦する者
- (2) 教育、保育等に関する団体が推薦する者
- (3) 食生活改善推進員会を代表する者
- (4) 市の職員
- (5) 前各号に掲げるもののほか、市長が適当であると認める者

2 委員（前項第4号に該当する者を除く。）は、非常勤の特別職とする。

3 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

#### (会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

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6条 推進会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集する。ただし、委員の委嘱後、最初の会議は、市長が招集する。

2 会長は、会議の議長となる。

3 会長は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

4 会議の議事は、出席委員の過半数をもってこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

#### (意見の聴取等)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて説明又は意見を求めることができる。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(むつ市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 むつ市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例(平成6年むつ市条例第1号)の一部を次のように改正する。

「別表中 障害福祉計画等策定委員会委員」を「障害福祉計画等策定委員会委員・食育推進会議委員」に改める。

3 この条例は、平成30年4月1日から施行する。

## (2) 食育推進会議委員名簿

任期 令和4年10月23日～令和6年10月22日

	所属等	役職名	氏名
農 林 漁 業	十和田おいらせ農業協同組合むつ支店女性部	支部長	工藤 睦子
	むつ市漁業協同組合	事務局	早坂 由香
	脇野沢村漁業協同組合	主任	中村 理賀
教 育 保 育	下北地区学校給食連絡協議会	会長	西川 正之
	下北地区学校栄養士協議会	会員	飛林 ゆかり
	むつ市学校保健会 養護教諭部会	会長	杉原 みゆき
	むつ市私立幼稚園協会	副会長	坂井 玲子
	青森県保育連合会むつ支部	事務局	高田 聡美
	むつ市連合PTA	会長	大見 竜人
食 生 改 善 推 進 員	むつ市むつ食生活改善推進員会	会長	津川 るみ子
	むつ市川内食生活改善推進員会	会長	伊藤 眞紀子
	むつ市大畑食生活改善推進員会	会長	成田 良子
	むつ市脇野沢食生活改善推進員会	会長	脇江 登美子
栄 養 士	青森県栄養士会むつ下北地区会	理事	横山 敏久
	下北地域県民局地域健康福祉部保健総室	技師	三上 葵
市 職 員	むつ市経済部	部長	立花 一雄
	むつ市子どもみらい部	部長	吉田 由佳子
	むつ市教育委員会	教育部長	伊藤 大治郎
	むつ市健康づくり推進部	部長	菅原 典子

