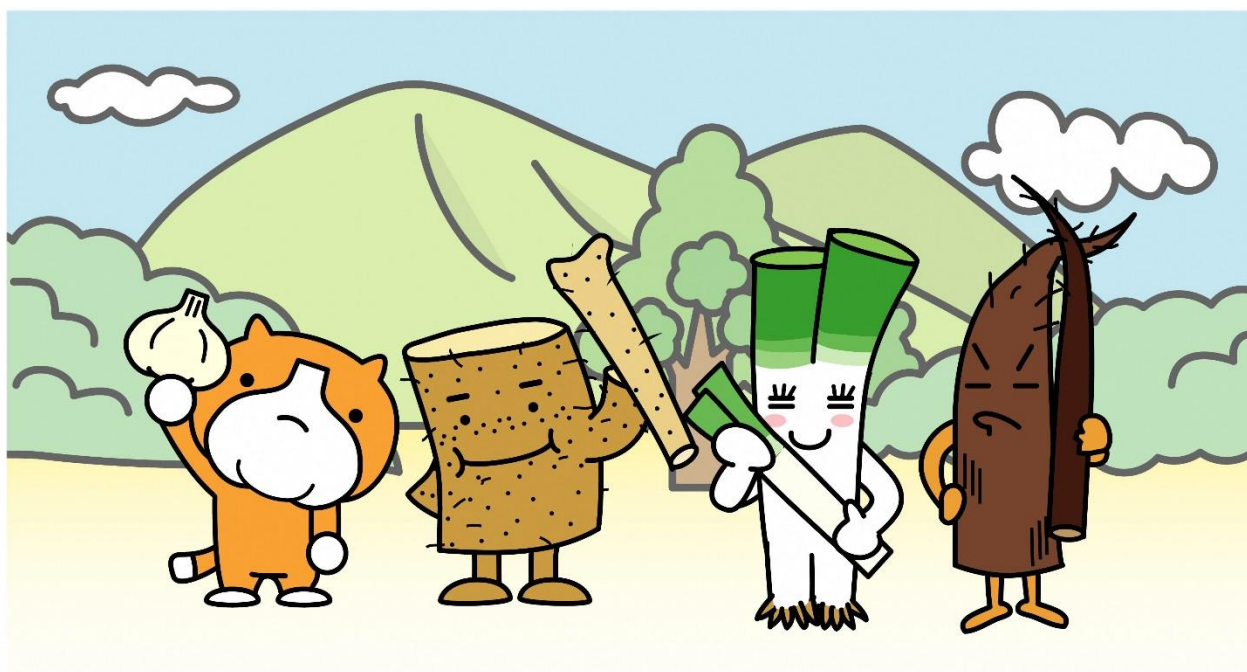


第3次十和田市食育・地産地消推進計画

(平成30年度～令和5年度)



平成30年3月

青森県十和田市

目 次

第1章 計画策定の趣旨	
1 食育とは	1
2 計画策定のねらい	1
3 計画の位置づけ	2
4 計画の期間	2
第2章 計画の目指す姿	3
第3章 食育編	
1 食育の現状	4
2 第2次計画の成果	9
3 今後の課題	10
4 食育の基本方向	10
5 食育の重点推進事項	
(1) 妊娠期・乳幼児期の食育の推進	10
(2) 学齢期の食育の推進	11
(3) 働き盛り世代からの食育の推進	13
6 食育推進の目標値	14
第4章 地産地消編	
1 地産地消の現状	15
2 第2次計画の成果	17
3 今後の課題	17
4 地産地消の基本方向	18
5 地産地消の重点推進事項	
(1) 地産地消についての理解の促進	18
(2) 生産者と消費者の相互理解を深めるための交流活動の実施	18
(3) 環境に配慮した安全・安心な農業生産と6次産業化の推進	19
(4) 十和田市産食材を活かした特色ある加工品やメニューの開発	19
(5) とわだ製品の購入環境の整備	20
(6) とわだ製品のPR活動	20
(7) 関係機関の連携の構築	21
6 地産地消推進の目標値	22
第5章 計画の推進体制	
1 計画の推進体制	23
2 各運動の展開	24

□ 計画策定の経過	25
□ 食育推進関係課	25
□ 十和田市食育推進市民会議出席者名簿	26
□ 用語説明	27
□ 参考資料	30
■ 平成 29 年度 食生活アンケート 十和田市教育委員会	
■ 平成 19 年度、24 年度、29 年度 食生活アンケート比較 十和田市教育委員会	
■ 平成 29 年度 市民アンケート（抜粋） 十和田市健康福祉部健康増進課	

第1章

計画策定の趣旨

1 食育とは

「食育基本法」では、食育は生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「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とされています。

食育については、学校や地域、企業、団体、行政等がそれぞれの立場や特性を活かし、その必要性を啓発していますが、これを実践につなげるには、大人が食への理解を深めて、自ら実践するとともに子どもたちの食育に積極的に関与する中で、市民一人ひとりが主体的に毎日の生活の中で取り組むことが重要です。

2 計画策定のねらい

「十和田市食育・地産地消推進計画」は、「食育基本法」および「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」に基づいて策定するもので、市全体で推進する食育・地産地消の基本指針です。また、市民の理解と共感を得ることで、一人ひとりが食育・地産地消を進めていく上で何ができるのかを考え、実践することを促すものです。

市では、「食育基本法」に基づいて、平成20年3月に「十和田市食育推進計画」（計画期間：平成20年度～平成24年度）を策定しました。その後、平成23年3月に、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」が施行され、平成25年3月には「第2次十和田市食育・地産地消推進計画」（計画期間：平成25年度～平成29年度）を策定し、各関係機関がそれぞれ食育・地産地消推進に取り組んできました。

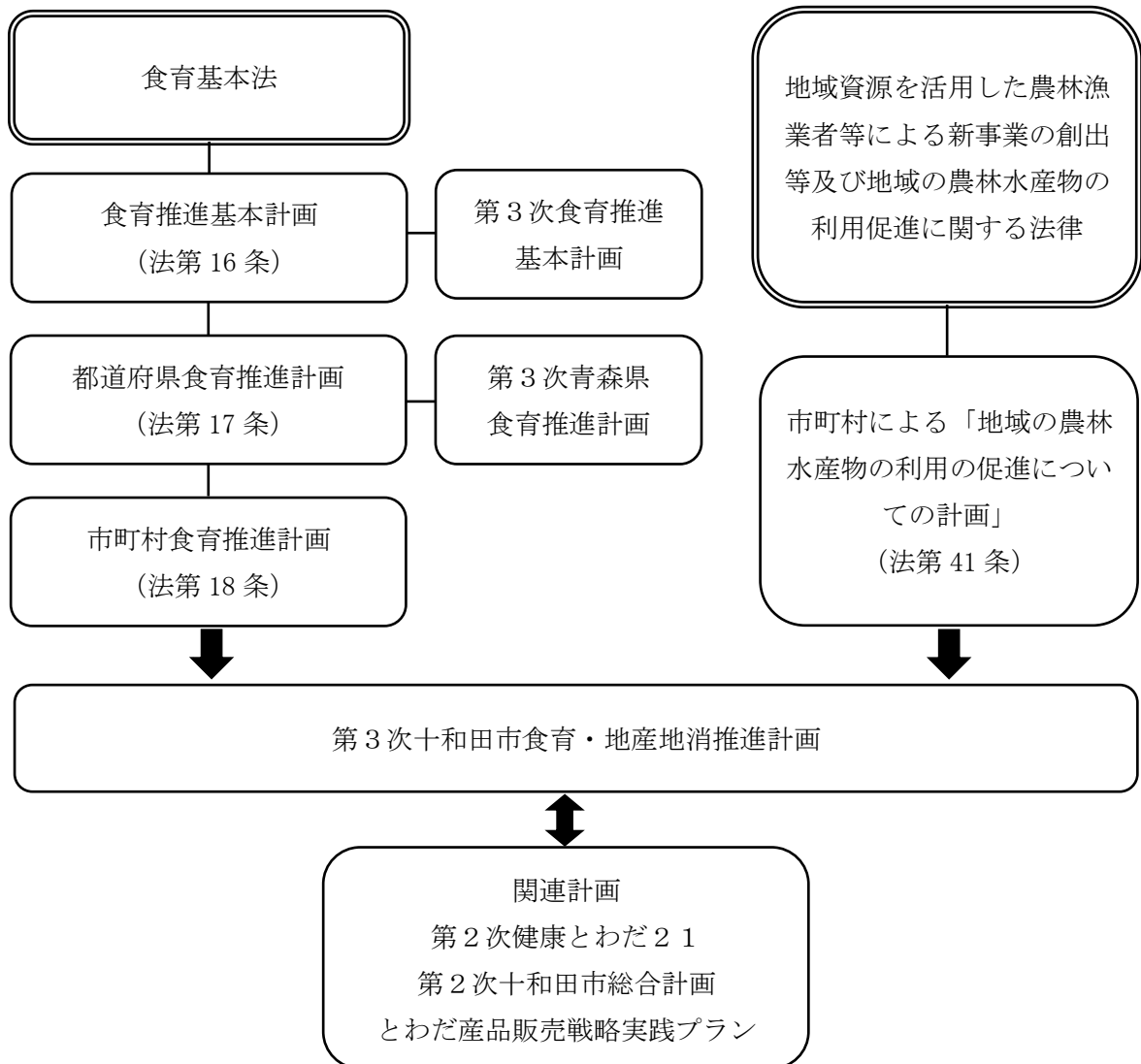
しかし、食育に関心がある市民が増加している一方、小中学生や成人の肥満割合が高く、朝食摂取率も低い傾向にあります。また、地産地消の言葉の認知度は高まってきているものの、市民が十和田市産の食材に触れる機会が少ないのが現状です。そのため、食育や地産地消に関する正しい知識の普及や、安全・安心な十和田市産の野菜の取り入れ、また、バランスのとれた食習慣の定着などの実現のため、環境整備を強化していく必要があります。

このような状況を踏まえ、本市の特性を活かした食育・地産地消を、総合的かつ計画的に継続して推進するための指針として、「第3次十和田市食育・地産地消推進計画」を策定します。

3 計画の位置づけ

この計画は、食育・地産地消を進めるための基本的な考え方を明らかにするとともに、それらを具体的に推進するための総合的な指針として、「第2次健康とわだ21」と連動する計画となります。

また、「食育基本法」に基づく「市町村食育推進計画」及び「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」に基づく、市町村による「地域の農林水産物の利用の促進についての計画」として位置づけます。



4 計画の期間

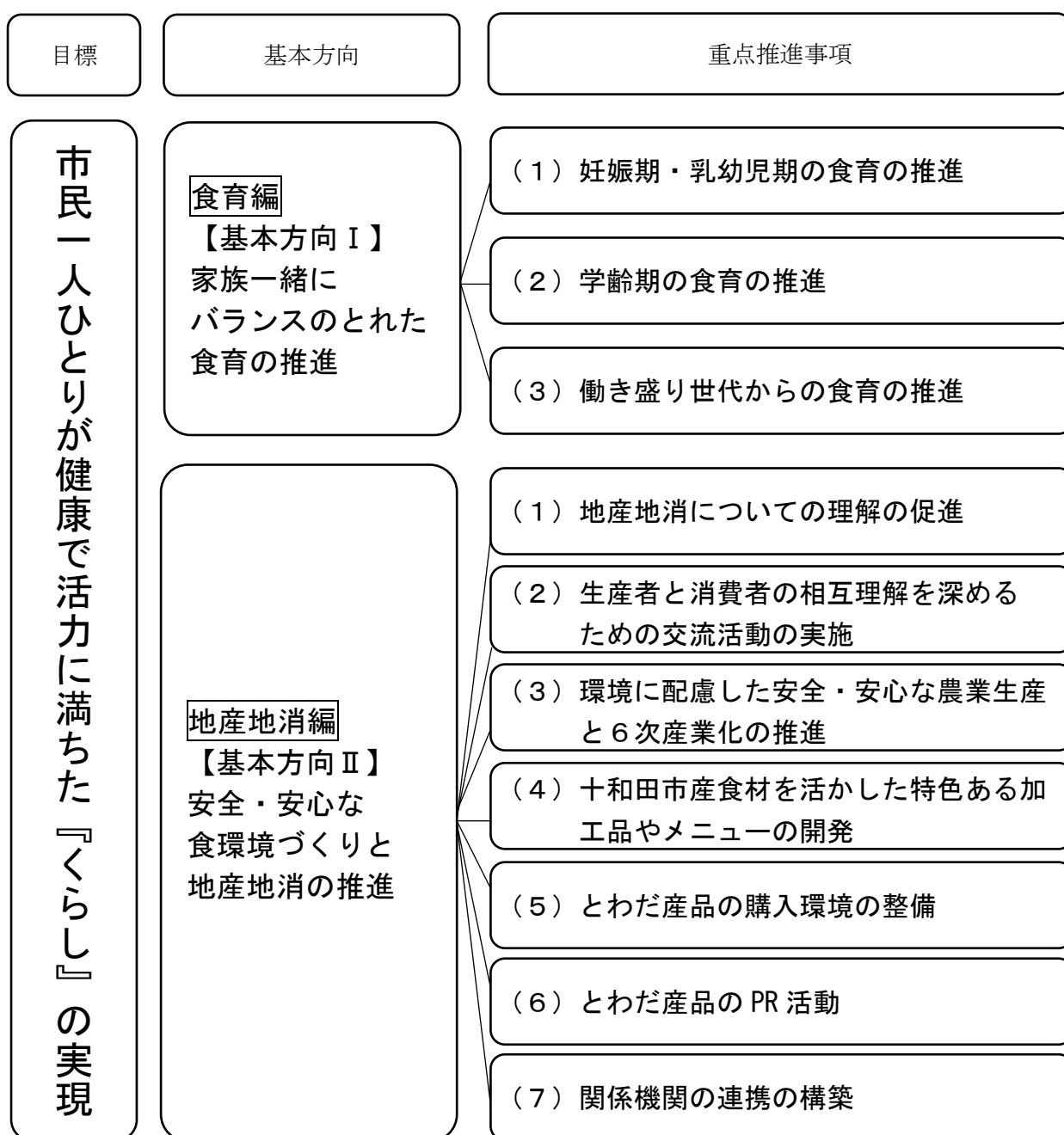
この計画の期間は、平成30年度から令和5年度までの6年間とします。

なお、社会情勢の変化などにより見直しが必要となった場合は、計画期間内であっても必要な見直しを行います。

「市民一人ひとりが健康で活気に満ちた

『くらし』の実現」

食育の推進にあたり、十和田市の食材を楽しみながら、市民が元気に生活し、健康寿命を延ばしている状態を目指すため、「市民一人ひとりが健康で活気に満ちた『くらし』の実現」を目標に設定します。



第3章

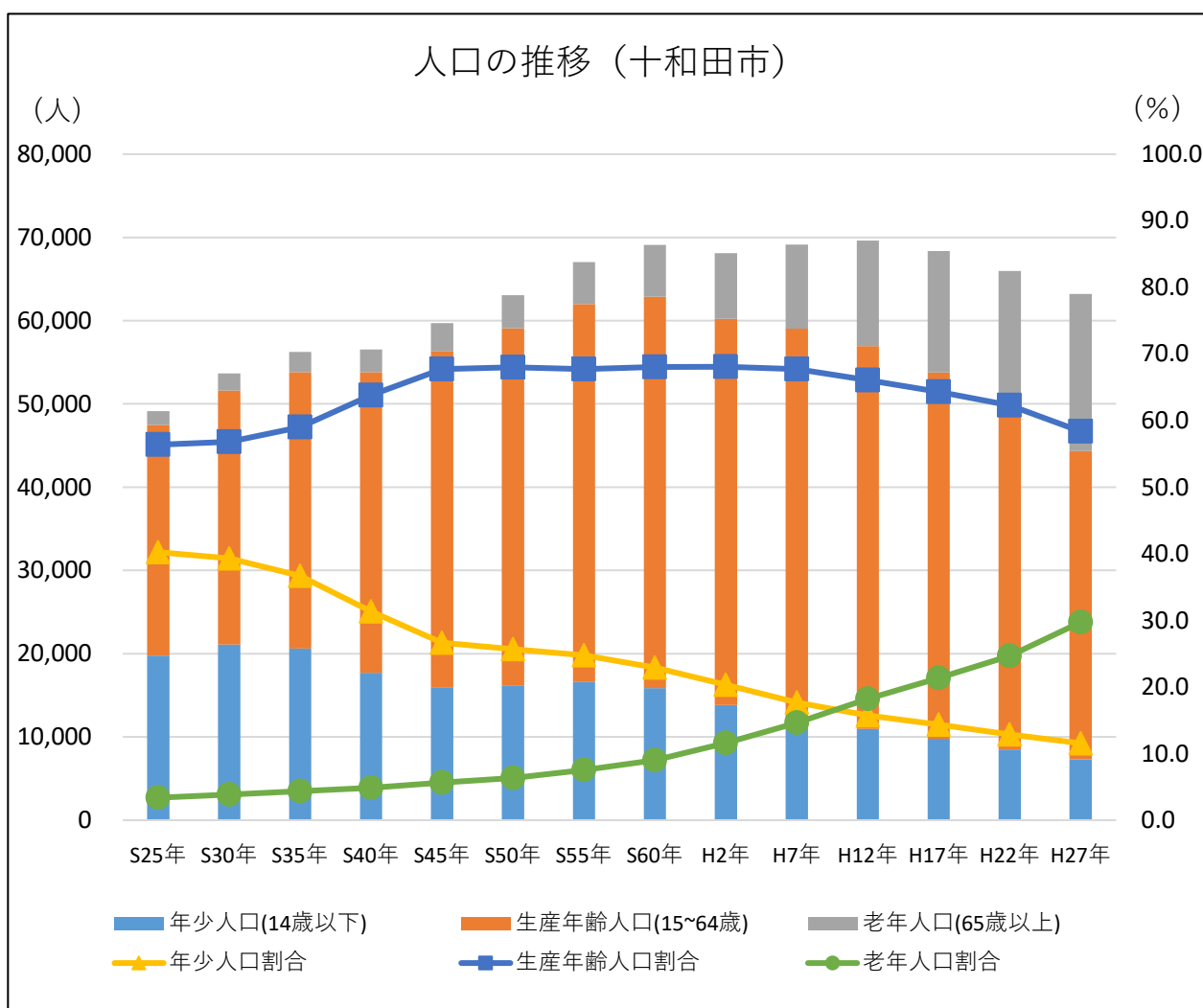
食育編

1 食育の現状

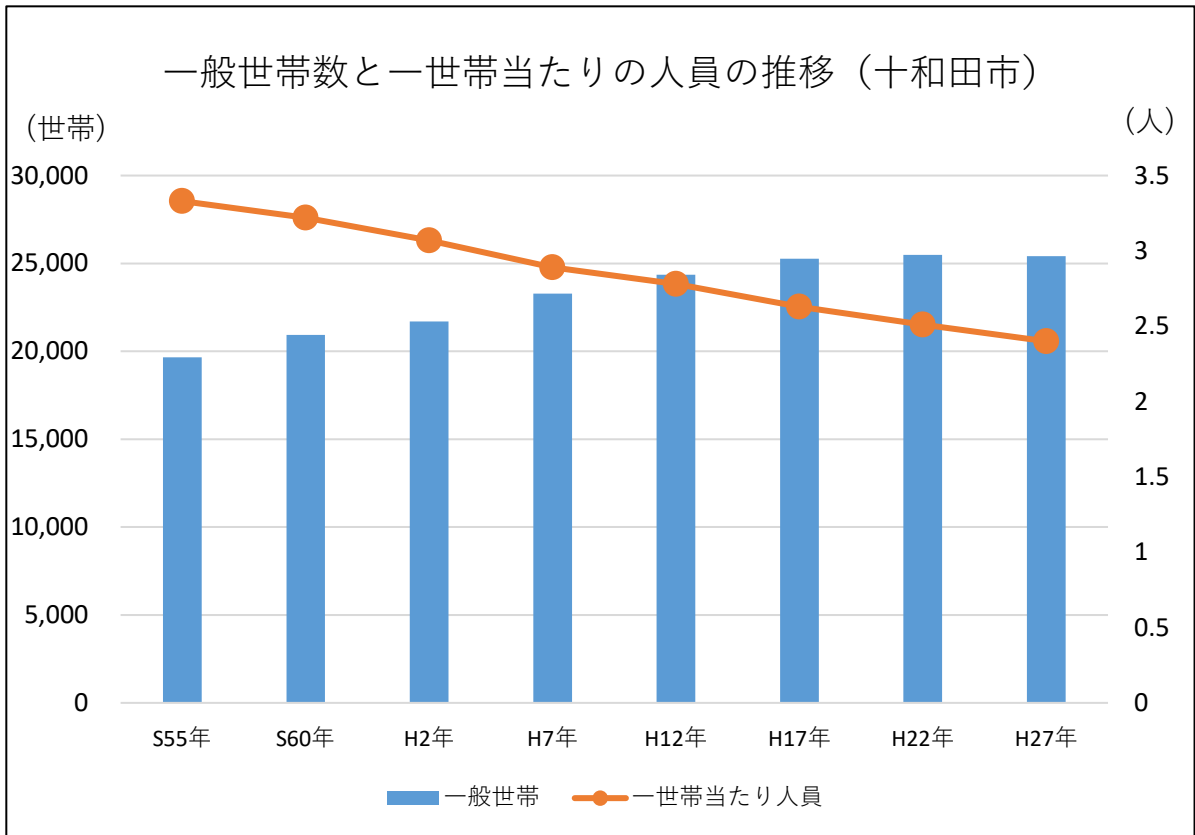
(1) 食をとりまく社会情勢

① 家族形態の変化

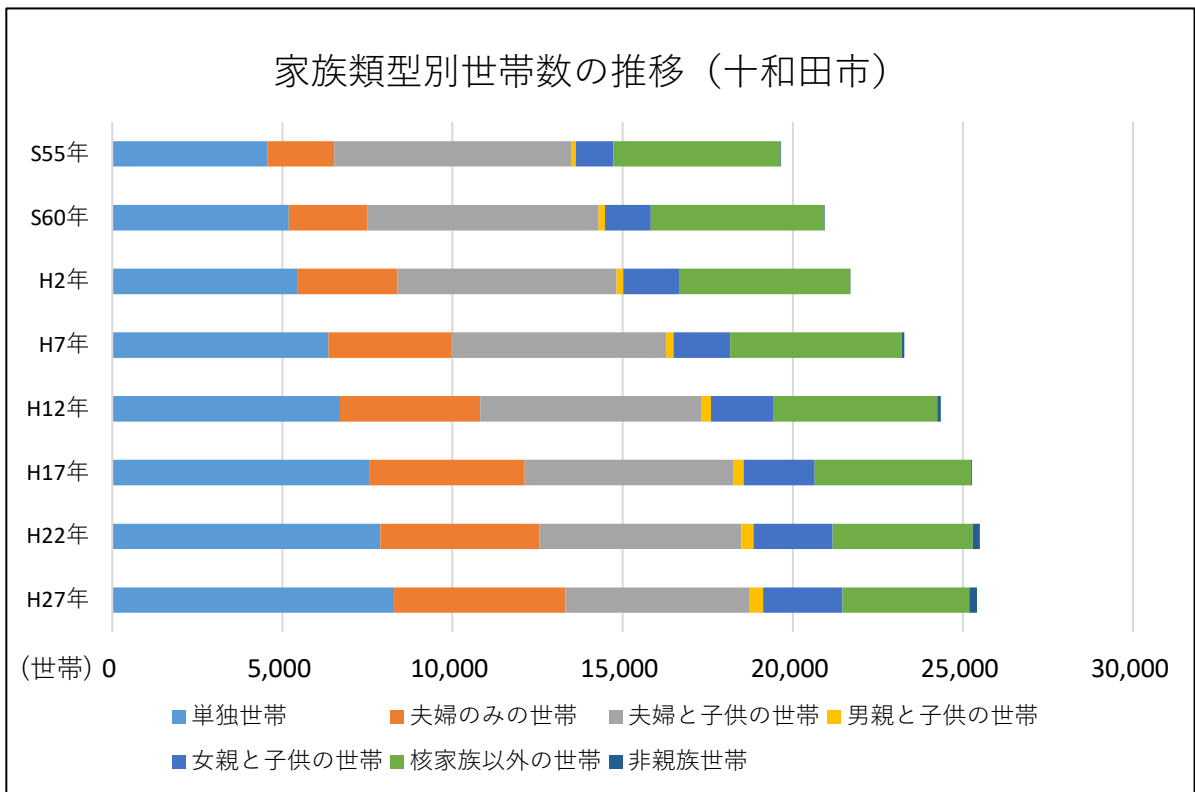
- ・本市の人口は、平成12年頃をピークに減少傾向にある中で、65歳以上の老年人口の割合は増加しています。
- ・世帯数は増加傾向である一方、1世帯当たりの人数が減少を続けています。
- ・家族類型別では「単独世帯」、「夫婦のみの世帯」、「ひとり親(男親・女親)と子供の世帯」の割合が増加し、「夫婦と子供の世帯」が減少しています。



出典：総務省「国勢調査」



出典：総務省「国勢調査」

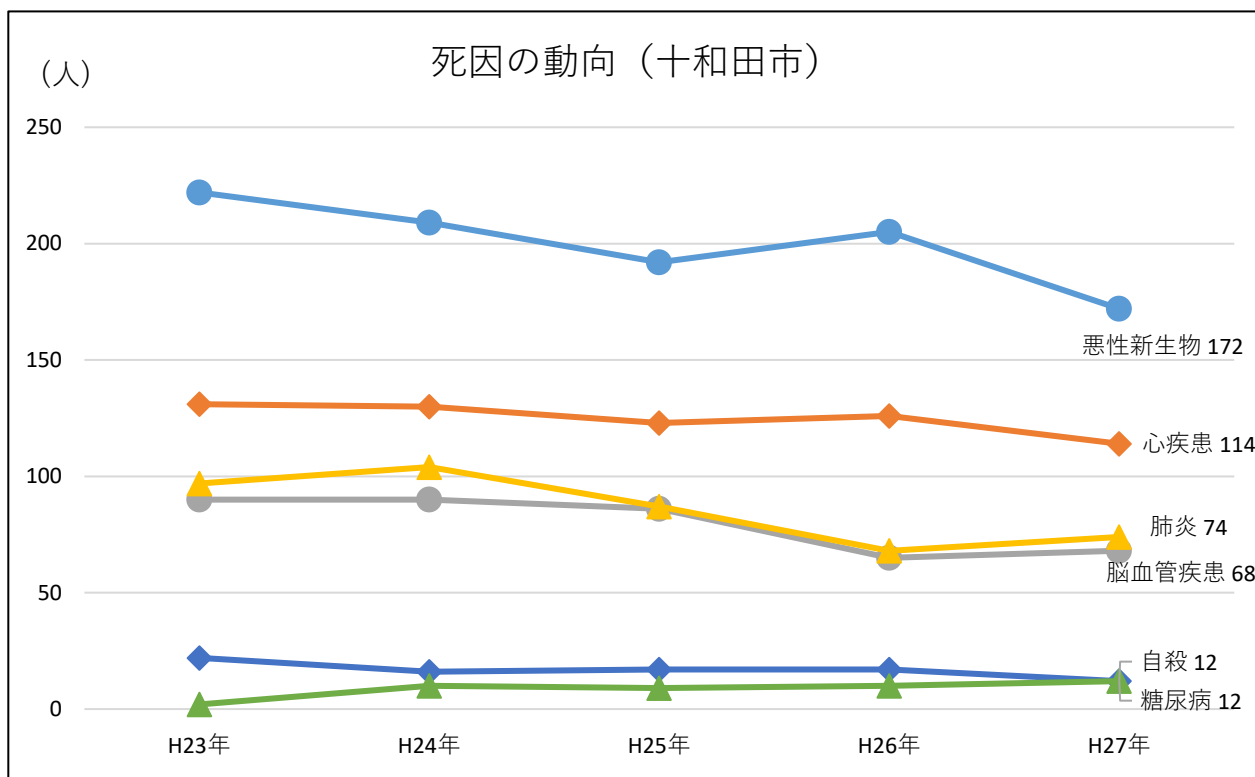


出典：総務省「国勢調査」

(2) 十和田市の健康問題

①死因の動向

- ・主要死因別の死亡者数は、「悪性新生物」が一番多く、次いで「心疾患」、「肺炎」となっています。悪性新生物については、平成 23 年に比べて減少傾向にあります。

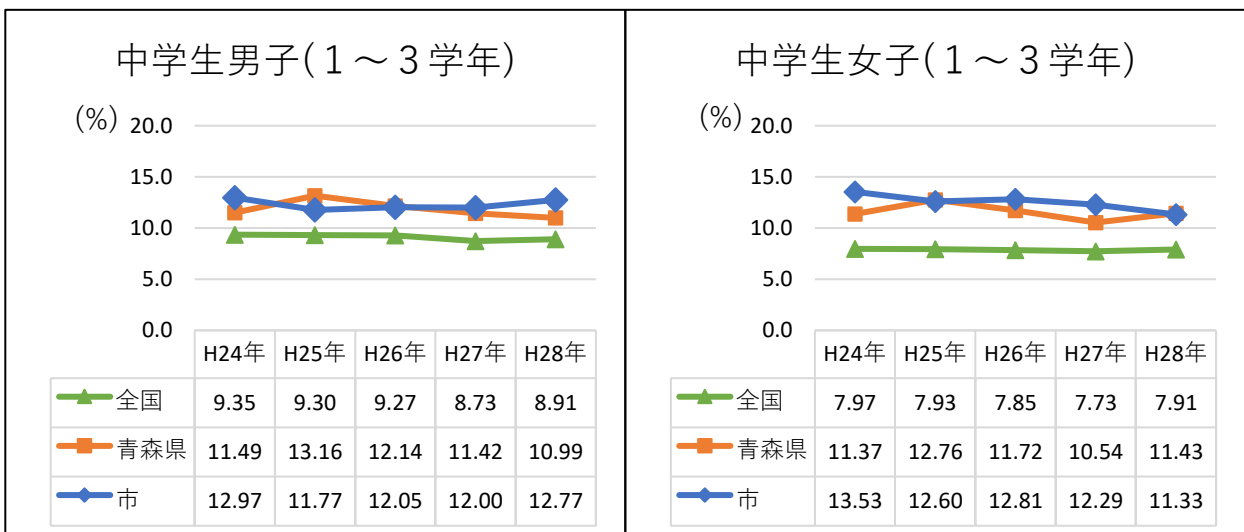
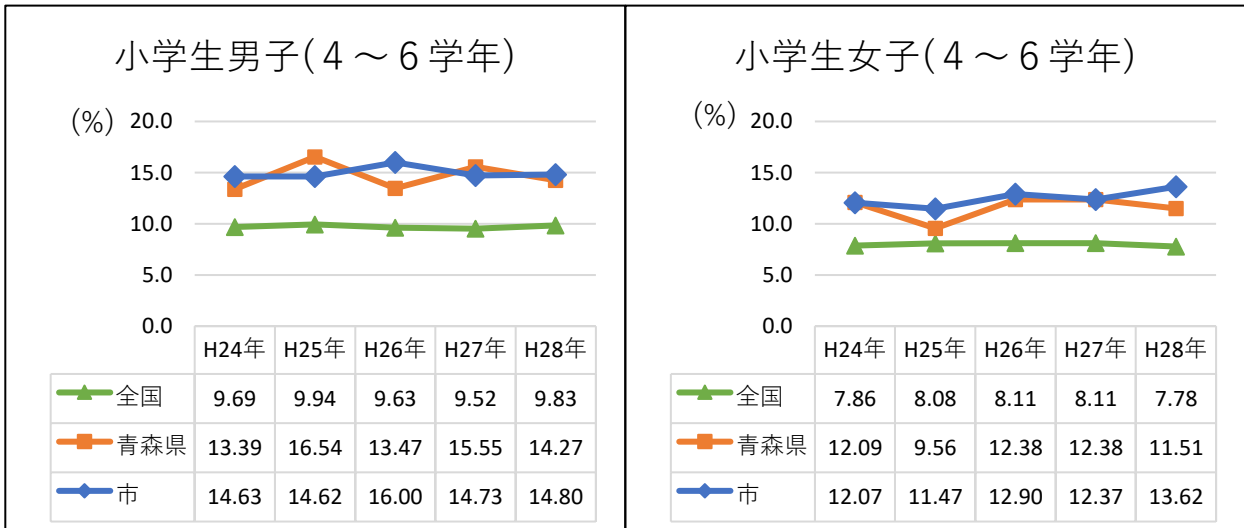
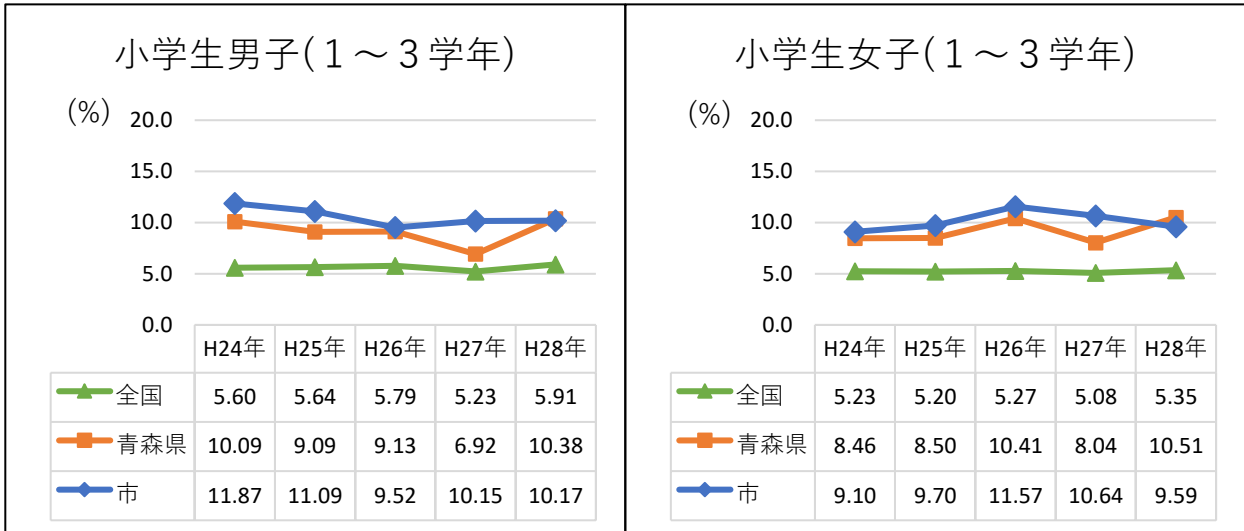


出典：青森県保健統計年報

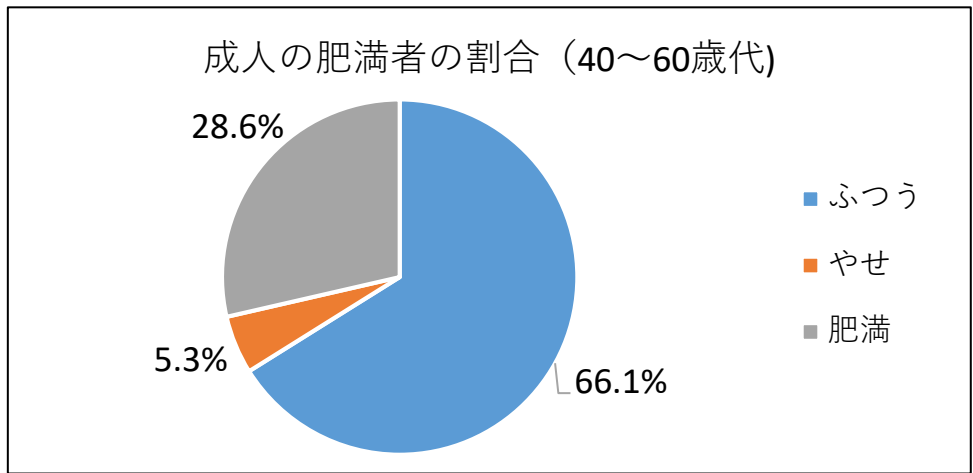
②食に関する健康問題の増加

- ・十和田市の児童生徒の肥満傾向児出現率は、全年齢で全国平均を上回っており、青森県内でも比較的多い傾向にあります。
- ・十和田市特定健康診査の結果から見た 40～60 歳代の肥満者の割合は 28.6%であり、特に 50 歳代男性の肥満者割合は 44.4%と高い傾向にあります。女性は、70 歳代の肥満者割合が高い傾向にあります。

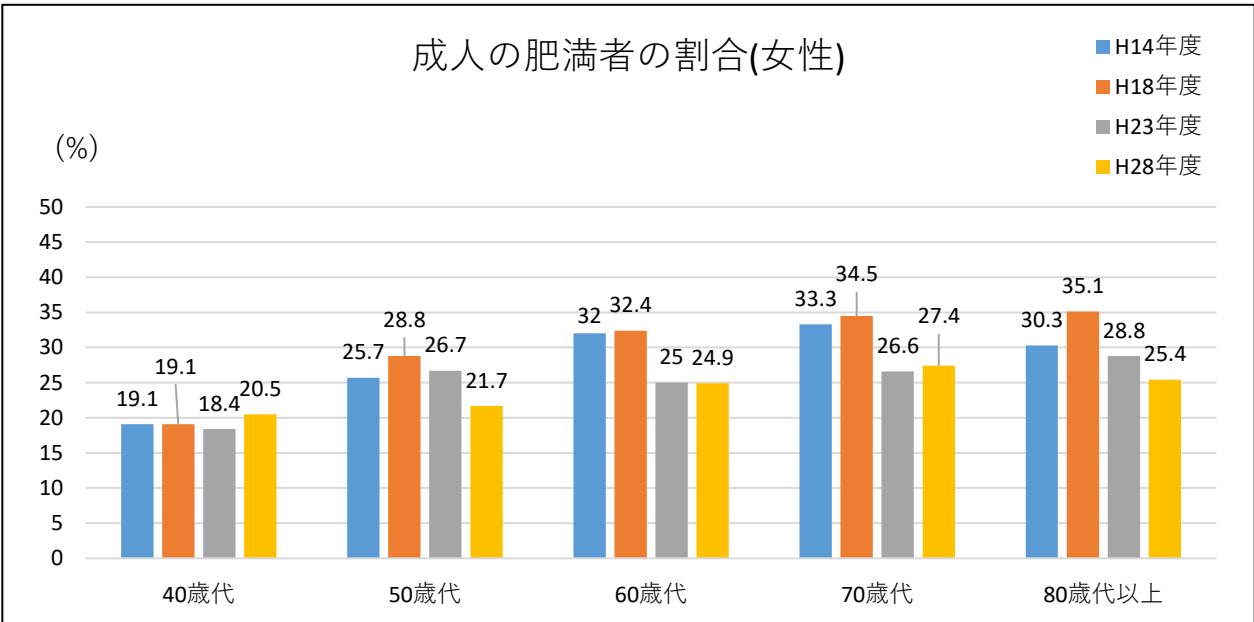
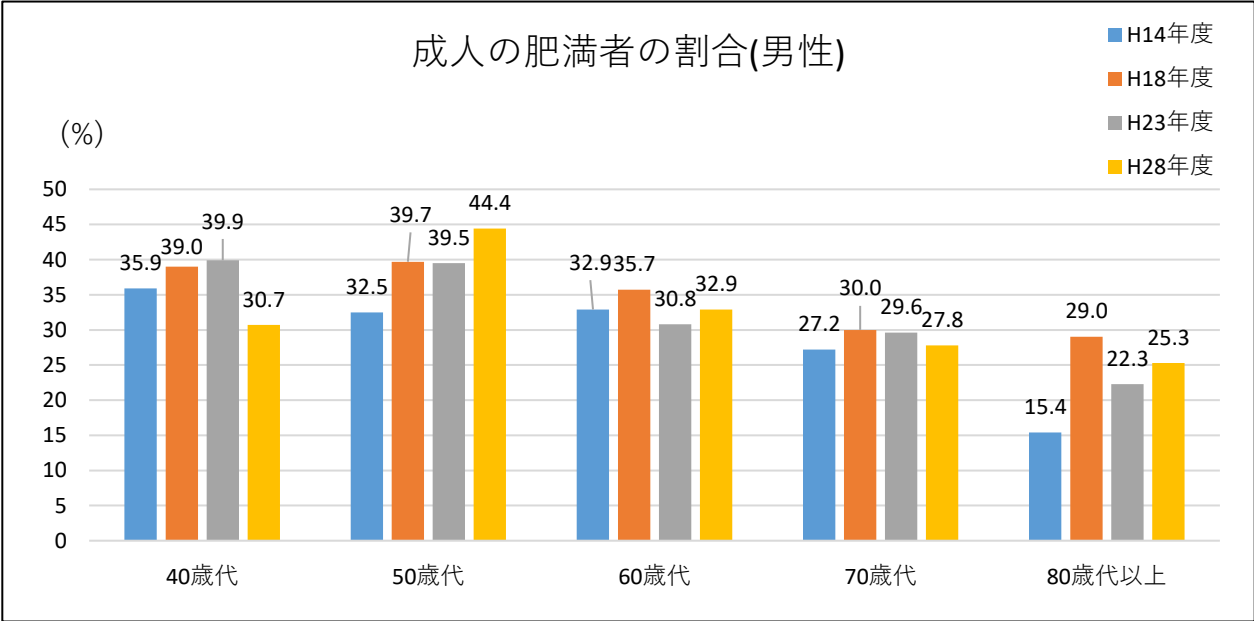
十和田市の小中学生 肥満傾向児出現率の推移



出典：十和田市教育委員会「十和田市学校保健統計」



参考：平成 28 年度十和田市健康診査データより



参考：十和田市健康診査データより

2 第2次計画の成果

達成状況の評価： A=目標値に達した B=目標値に達していないが改善傾向にある
C=変わらない D=悪化している E=評価困難

指標	H25年度 現状値	H29年度 目標値	現状値	評価	備考
妊婦の適正体重の維持 低体重（やせ） BMI 18.5未満 ふつう BMI 18.5～25.0未満 肥満 BMI 25.0以上	50.0% ※ ₁ 63.9% ※ ₂ 30.2% ※ ₃	60.0% 70.0% 40.0%	42.2% ※ ₁ 56.3% ※ ₂ 23.1% ※ ₃	D D D	H28年度乳児家庭 全戸訪問事業よ り
間食を与える時間を決めている家 庭の割合の増加 1歳6か月児 3歳6か月児	79.7% 82.5%	90.0% 90.0%	84.4% 85.3%	B B	H28年度乳幼児健 康診査問診状況 より
甘味食品飲料を頻回に摂取する習 慣のある幼児の減少 1歳6か月児 3歳6か月児	20.1% 13.7%	15.0% 10.0%	35.9% 38.2%	D D	H28年度乳幼児健 康診査問診状況 より
朝食摂取率 小学生 中学生	94.1% 89.6%	100% 95.0%	83.4% 81.1%	D D	H29年度小中学校 食生活アンケー トより
肥満傾向児の出現率 小学生男子（1～3学年） 小学生男子（4～6学年） 小学生女子（1～3学年） 小学生女子（4～6学年） 中学生男子 中学生女子	11.7% 14.6% 11.0% 12.3% 11.3% 13.1%	10.0% 10.0% 10.0% 10.0% 10.0% 10.0%	10.1% 14.8% 9.6% 13.6% 12.7% 11.3%	B D A D D B	H28年度学校保健 統計より
家族そろって食事をする割合 小学生：1日1回以上 中学生：1日1回以上	63.5% 65.5%	80.0% 80.0%	62.0% 64.3%	D D	H29年度小中学校 食生活アンケー トより
成人の肥満者の割合（40～60歳代）	27.4%	25.0%	28.6%	D	H28年度特定健康 診査データより
食育に関心を持っている市民の割 合	66.0%	80.0%	84.1%	A	H29年度市民アン ケートより
栄養バランスを心がけて食生活を 送っている人の割合	68.0%	75.0%	81.6%	A	H29年度市民アン ケートより
成人の朝食摂取率 男性 女性	78.4% 86.4%	95.0% 95.0%	85.3% 85.0%	B D	H29年度市民アン ケートより
家族そろって食事をする割合 成人：1日1回以上	82.6%	90.0%	76.5%	D	H29年度市民アン ケートより

- ※1 非妊娠時の体格区分が BMI 18.5未満の妊婦のうち、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量が9～12kgであった妊婦の割合
- ※2 非妊娠時の体格区分が BMI 18.5～25.0未満の妊婦のうち、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量が7～12kgであった妊婦の割合
- ※3 非妊娠時の体格区分が BMI 25.0以上の妊婦のうち、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量がおおよそ5kgであった妊婦の割合

3 今後の課題

(1) 妊娠期・乳幼児期からの規則正しい食習慣の確立

妊娠期は、お腹に宿った命のことを考え、これまでの食生活のあり方を見直す大切な時期ですが、妊娠前に肥満またはやせの方は、妊娠後の体重管理が不十分な傾向にあります。また、乳幼児期は、菓子類や清涼飲料水の摂取頻度が高い傾向にあるため、今後もバランスのよい食事と間食の適切な摂り方について情報提供を継続していくことが求められます。

基本的な生活習慣の一つとして食習慣を形成・確立していく大切な時期であることから、子どもと関わる親に対して食の大切さの理解を促し、乳幼児の発達段階に応じた適切な食習慣を実践できるような支援を行うことが必要です。

(2) 学齢期は、生活リズムの完成と生涯を通して健全な食生活実践の基礎を確立

学齢期は、乳幼児期と並び、望ましい食習慣を身につけ、生涯を通して健全な食生活を実践していくためにも大事な時期です。また、将来、大人になるための体づくりの重要な時期でもあります。児童生徒の食に関する正しい知識や食を選択する能力のほか、「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣をしっかりと身につけさせることが大切です。

児童・生徒の肥満割合が高い傾向にあることと、朝食摂取率が低いことから生活リズムの乱れが懸念されます。これからの十和田市の将来を担う人間として、心身ともに健全な人材を育成するために、児童・生徒と保護者、学校及び地域が協力し合い、健全な食生活を実践できるように、「食育」に取り組んでいく必要があります。

(3) 働き盛り世代における肥満や生活習慣病の予防・改善

働き盛りの世代では、肥満者の割合が増加する傾向にあり、その背景として、ライフスタイルや家族形態の変化による不規則な食事が原因の一つであることが考えられます。また、食事リズムの乱れや、野菜摂取不足、塩分摂取過剰等の不規則な食事は、生活習慣病の要因になります。このような中で、肥満や生活習慣病の予防・改善等の健康問題を解決するためには、市民一人ひとりが食と健康に関する知識を備え、理解を深めることが大切です。

4 食育の基本方向

【基本方向Ⅰ】家族一緒にバランスのとれた食育の推進

家族そろって食事することは食育の原点であり、家庭は子どもの食育を進める拠点です。保護者による家庭での実践とともに、社会全体で家庭における食育を推進します。

5 食育の重点推進事項

(1) 妊娠期・乳幼児期の食育の推進

①基本的な考え方

妊娠期は、母親とやがて生まれてくる子どものために、食生活を見直す大切な時期です。

また、子どもの頃からの食育を通じて、望ましい食習慣を身につけ、生涯を通して健全な食生活を実践していくことが重要です。

子どもの頃からの食生活の大部分を担っているのは家庭であることから、保護者が食育へ

の理解を深め、共に食卓を囲むなどして家庭で実践していくことが求められます。

しかし、ライフスタイルの変化などにより、家庭の力だけでは食育の実践が難しくなっています。そこで、保育所・認定こども園・幼稚園・子育て支援センター等の関係機関と連携し、食育に取り組むことが必要です。

②具体的な取り組み

a 妊娠期の食育の推進

- ・母子健康手帳交付時に、妊娠期の食生活に関する情報提供を行います。
- ・栄養相談を通じて、妊婦に対しそれぞれの健康状態・ライフスタイルに応じた栄養指導を行います。

b 乳幼児期の食育の推進

- ・新生児訪問等により、母乳の大切さを伝え、母乳育児を推進します。
- ・4か月児健康診査での離乳食指導を通して、うす味で季節の食材を使った手作りの大切さを指導します。
- ・1歳6か月児健康診査・2歳児発達健康診査・3歳児健康診査では、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを伝え、各時期の子どもの特徴を理解し、この時期から身につけたい食習慣について指導します。特に、肥満・やせ傾向にある子どもに対しては、将来の生活習慣病予防のために個別栄養指導を行います。
- ・乳幼児相談では、それぞれの発育状態や生活習慣に応じて個別に栄養指導を行います。
- ・ふるさと出前きらめき講座では、依頼に応じて「早寝・早起き・朝ごはん」の健康教育を実施します。

c 十和田市産食材に触れる機会の提供

- ・十和田市産食材を使った簡単レシピを作成し、乳幼児健康診査においてパンフレット等を配布して情報提供します。
- ・保育所・認定こども園・幼稚園では、十和田市産食材を使った手作りおやつ提供に努めます。
- ・保育所・認定こども園・幼稚園で、野菜の植え付けや収穫等の農業体験を行い、食材への関心を高める機会を増やします。

(2) 学齢期の食育の推進

①基本的な考え方

学齢期は、望ましい食習慣を身につけ、生涯を通して健全な食生活を実践していくために大事な時期です。また、将来、大人になるための体づくりの重要な時期でもあります。児童・生徒の食に関する正しい知識や食を選択する能力のほか、「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣をしっかりと身につけさせることが大切です。このように、子どもが生涯を通じて心身ともに豊かな生活を営むための自己管理能力を身につける時期であるため、一日の大半を過ごす学校と連携した取り組みが重要です。

②具体的な取り組み

- a 家庭・地域との連携による食育の推進
 - ・給食だよりや広報等を活用し、食育の情報提供・情報共有を図ります。
 - ・学校給食試食会、参観日、家庭教育学級等の研修事業をとらえて、講話会や料理教室を開催しながら保護者に対して食生活についての指導及び食育の推進をします。
 - ・食育をテーマとした講演会開催や学校保健大会での実践発表や意見交換を行います。
- b 食に関する指導体制の充実
 - ・学校毎に策定した食に関する指導の全体計画をPDCAサイクルで運営し、計画的に健康づくりや食育推進に取り組みます。
 - ・食育担当部門を組織し、校内における指導体制を整備します。
 - ・教科及び領域等において食に関する指導を行います。
 - ・児童・生徒の食生活の自己管理能力育成のため、学校訪問を通して栄養教諭等による食に関する指導を行います。
- c 子どもの年齢・発達段階に応じた指導の推進
 - ・生活リズムや基本的な生活習慣の確立のために、「早寝・早起き・朝ごはん」の推進や食に関する指導の充実を図ります。
 - ・食に関する指導の資料を効果的に活用し、食物に関する興味関心と実践力育成を図ります。
 - ・調理実習の実施を通して、食育について学び、食に関する知識や実践力を高める機会を増やします。
 - ・野菜などを育てながら、その成長の様子を観察し、収穫の喜びや野菜に対する関心を育てます。
- d 豊富な農林水産資源を生かした体験学習
 - ・農業団体及び農家等の協力を得て実施する出前講座や農業体験学習を活用し、収穫の喜びや生産者への感謝の気持ち、自然への畏敬の念を育てます。
 - ・地域団体などの協力を得て、伝統料理や健康的な食事作りのための調理実習を行い、健康への配慮や感謝の心の育成、食材を無駄なく利用することを学びます。
- e 生きた教材としての給食及び安全・安心な給食の推進
 - ・地域の実態に即した栄養管理による学校給食の提供をします。
 - ・十和田市産（または青森県産）食材を活用した料理や郷土料理、行事食等を献立に取り入れます。
 - ・「ふるさと産品給食の日」を設けて、十和田市産（または青森県産）食材を豊富に使用した給食の提供を行います。
 - ・バイキング給食を実施して自分で食べられる量、食べ物の大切さ、十和田市産食材の興味関心の育成、栄養のバランス及びマナー等を指導します。
 - ・配布する献立表に食材・栄養・健康・食生活に関すること、郷土料理などについて掲載し、食育に関する情報を提供します。
 - ・食材納入業者に対し十和田市産（または青森県産）食材を優先的に納品するよう協力要請をします。

- ・納入業者に対し食材の細菌検査書・生産履歴等の提出を要請し、安全な食材確保に努めます。
- ・放射性物質検査による安全な食品確保に努めます。
- ・給食センター見学会、給食試食会、健康会議及び学校保健委員会等を活用し、保護者に対する食育の意識高揚と実践力の育成を図ります。

(3) 働き盛り世代からの食育の推進

①基本的な考え方

働き盛り世代では、単身世帯や共働きが多く、朝食欠食や偏食、運動不足、睡眠不足等、自らの健康管理がおろそかになりがちです。また、不規則な生活が続くことで肥満や生活習慣病のリスクが高まります。

そのため、自らの健康状態を把握し、食生活を含む生活習慣を見直し、食事を選択する能力や自己コントロールできる能力を身につけ、自分に合った食生活を実践できるよう支援及び情報提供をすることが必要です。

②具体的な取り組み

a 生活習慣病予防や改善につながる食育の推進

- ・働き盛り世代のヘルスアップ出前講座を実施し、食に関する正しい知識が習得できるよう支援を行います。
- ・ふるさと出前きらめき講座や地域健康教育等により、朝食の重要性、適正体重の維持、バランスの良い食事、減塩、野菜摂取量を増やすこと等を考慮した食習慣を普及します。
- ・広報や公民館まつり等を通して、生活習慣病予防につながる食育、家族そろって楽しく食事をすることを推進します。
- ・生活習慣病予防や改善を目的とする、個々の健康状態に応じた栄養相談を行います。

b 食生活改善推進員などの食育ボランティアの育成と活動の推進

- ・健康的な地域づくりを目指して、地域の栄養改善を組織的に推進していくための健康づくりリーダーを養成するため、食生活改善推進員養成講座を開催します。
- ・食生活改善推進員などの食育ボランティアを通じて、身近な家庭や地域に対し、生活習慣病予防のための食生活の普及啓発を行います。

6 食育推進の目標値

指標	現状値	R5年度 目標値	備考
妊婦の適正体重の維持 低体重（やせ） BMI 18.5未満 ふつう BMI 18.5～25.0未満 肥満 BMI 25.0以上	42.2% ※1 67.7% ※2 30.8% ※3	70.0% 80.0% 50.0%	H28年度乳児家庭全戸 訪問事業より
間食を与える時間を決めている家庭の割合 の増加 1歳6か月児 3歳6か月児	84.4% 85.3%	95.0% 95.0%	H28年度乳幼児健康診 査問診状況より
甘味食品飲料を頻回に摂取する習慣のある 幼児の減少 1歳6か月児 3歳6か月児	35.9% 38.2%	10.0% 8.0%	H28年度乳幼児健康診 査問診状況より
朝食摂取率 小学生 中学生	83.4% 81.1%	100% 100%	H29年度小中学校食生 活アンケートより
肥満傾向児の出現率 小学生男子（1～3学年） 小学生男子（4～6学年） 小学生女子（1～3学年） 小学生女子（4～6学年） 中学生男子 中学生女子	10.1% 14.8% 9.6% 13.6% 12.7% 11.3%	8.0% 8.0% 8.0% 8.0% 8.0% 8.0%	H28年度学校保健統計 より
家族そろって食事をする割合 小学生：1日1回以上 中学生：1日1回以上	62.0% 64.7%	80.0% 80.0%	H29年度小中学校食生 活アンケートより
成人の肥満者の割合（40～60歳代）	28.6%	20.0%	H28年度特定健康診査 データより
食育に関心を持っている市民の割合	84.1%	90.0%	H29年度市民アンケー トより
栄養バランスを心がけて食生活を送ってい る人の割合	81.6%	85.0%	H29年度市民アンケー トより
成人の朝食摂取率 男性 女性	85.3% 85.0%	100% 100%	H29年度市民アンケー トより
家族そろって食事をする割合 成人：1日1回以上	76.5%	80.0%	H29年度市民アンケー トより

※1 非妊娠時の体格区分が BMI 18.5 未満の妊婦のうち、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量が 9～12kg であった妊婦の割合

※2 非妊娠時の体格区分が BMI 18.5～25.0 未満の妊婦のうち、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量が 7～12kg であった妊婦の割合

※3 非妊娠時の体格区分が BMI 25.0 以上の妊婦のうち、妊娠全期間を通しての推奨体重増加量がおおよそ 5kg であった妊婦の割合

1 地産地消の現状

十和田市は、米、野菜、畜産等いずれも県内トップクラスの生産を誇る「食材の宝庫」です。中でも、生産量日本一であるにんにくをはじめ、ながいも、ごぼう、ねぎは全国的に市場評価が高く、また、十和田湖和牛や十和田湖ひめますは地域の特産品となっています。

地産地消の推進は、安全・安心な十和田市の農産物を市民に提供し、健康で豊かな生活を実現するとともに、市内の農業や食品産業等の産業振興を通じた地域の活性化にもつながる重要なテーマとなっています。

(1) 農産物直売所

十和田市内には、農産物直売施設として道の駅やスーパー等のほか、生産者が直接販売するマルシェ（市場）等多くの農産物直売所が存在しています。また農産物直売所は、地産地消の拠点として、生産者と消費者を結び付ける重要な位置づけになっており、相互の連携が進んでいます。

(2) 学校給食

当市の学校給食は、市内のすべての小中学校を管轄するセンター方式で運営されています。

青森県学校栄養士協議会が提唱する「ふるさと産品愛用の日」では、十和田市産（または青森県産）食材を多く取り入れた給食を実施するほか、十和田市産（または青森県産）食材への理解を深めるための郷土料理を取り入れたメニューを提供しています。

具体的には、米は十和田市産の「まっしぐら」を使用しているほか、平成 23 年度から十和田市産米粉を原料とした米粉パン、米粉うどんも提供しています。さらには、平成 24 年度からバイキング給食において、十和田市産食材を取り入れたメニューを提供しています。

(3) 商品づくり

市内の食品加工業者では、特産のにんにく、ながいも、ごぼう、ねぎを使用した加工品、さらには、十和田市産りんごを使用した「ジュース」や「ジャム」等、十和田市産食材を活用した商品の製造が盛んに行われています。

(4) 消費者との交流

十和田市では、市内小中学生を対象とした野菜収穫などの農業体験や県内外の修学旅行生の受け入れ、さらには、十和田市産農産物の PR につながるメディア取材への対応等、生産者と消費者が直接交流する機会としてグリーン・ツーリズムを推進しています。また、十和田市は日本野菜ソムリエ協会と自治体パートナーを締結しており、野菜ソムリエと連携した交流事業を活発に行うとともに、生産者が消費者の声を聞きながら販売や PR できる場としてマルシェを開催しています。

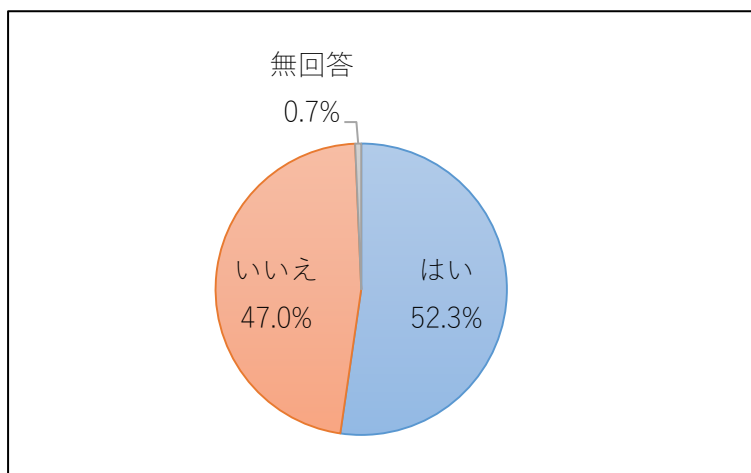
(5) 十和田市産食材などに関するアンケート調査について

市では、バイキング給食実施の市内小・中学校の保護者を対象に、平成 27、28 年度にアンケート調査を実施しました。

ア. 買い物の際、普段から十和田市産の食材を意識して選びますか？

十和田市産の食材を意識して選ぶという方が 52.3%、そうではない方が 47.0%となっています。

約半数の方が十和田市産を意識して購入しています。

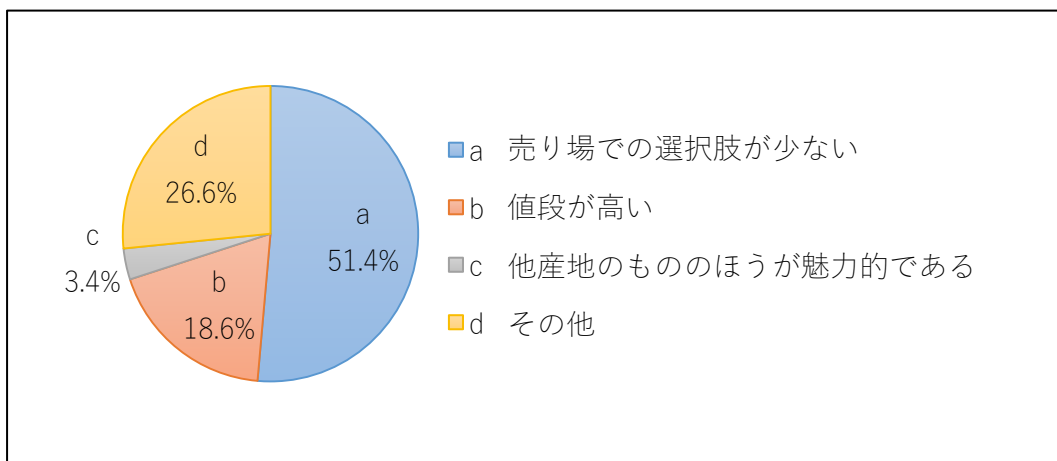


イ. 十和田市産食材を選ばないことにはどのような理由がありますか？

※ア. でいいえと答えた方

「売り場での選択肢が少ない」が 51.4%、「値段が高い」が 18.6%、「他産地のもののほうが魅力的である」が 3.4%となっています。

十和田市産の食材を買いたいと思っている消費者は多いものの、購入環境が整っていないことや十和田市産を取り扱っている店舗からの情報の周知が不足しているという課題が見えてきます。



2 第2次計画の成果

達成状況の評価： A=目標値に達した B=目標値に達していないが改善傾向にある
C=変わらない D=悪化している E=評価困難

指標	H25年度 現状値	H29年度 目標値	現状値	評価	備考
「地産地消」の言葉の意味を含めて知っている人の割合	64.7%	80.0%	78.1%	B	H29年度市民アンケートより
十和田市産の農産物を意識して積極的に購入している人の割合	49.0%	80.0%	52.3%	B	平成27、28年度小・中学校バイキング給食アンケートより
学校給食での十和田市産(または青森県産)食材の使用割合	60.9%	80.0%	62.3%	B	平成28年度実績より
グリーンツーリズムなどでの農業体験の受け入れ者数	107人	200人	228人	A	平成28年度実績より

3 今後の課題

(1) 地産地消に対する正しい情報の提供

市民による地産地消を推進するためには、地産地消の言葉を知ってもらうとともに、地産地消のメリットを伝え、正確な判断と行動につなげるための正しい情報を、入手しやすい形で、出来る限り迅速に提供することが求められています。

身近で日常的に触れる機会の多い、市の広報物やインターネット、マスメディアを利用した情報発信は重要ですが、さらに踏み込んで地産地消についての理解を深めるためには、このような一方的な情報発信だけではなく、イベントや講習会、または交流活動等の機会を通じて、周知に努めていくことが、重要な課題となっています。

(2) 地産地消に資する食品関連事業者の取り組みの推進

地産地消を推進するためには、「消費者」の日常的、主体的な取り組みを啓発していくことだけではなく、具体的な行動に結びつけるための環境づくりが大切です。消費者のニーズに合った安全・安心な農林水産物の生産や商品づくり、さらには、分かりやすく買いやすい売場の整備等、生産現場から食卓までをつなげる食品関連事業者や関係団体の理解と積極的な協力が必要です。

(3) 地産地消を進めるための関係団体の連携

「消費者」である一般市民だけでなく、「生産者」や「事業者」も一体となって地産地消に取り組むためには、目標を共有した上で、目標達成のために各々がどのような活動をすべきか考える必要があります。

また、近年食品の過剰消費、過剰流通や過剰提供を抑制するため、「食品ロス」というキーワードが重要視されています。食品の無駄を削減するためには、地産地消の推進と同様、消費者である個人や家庭のほか、供給者である事業者の努力も重要です。このことから、関係者が共通認識を持てる懇談の場、意見交換の機会をつくり、連携を図っていくことが求められます。

4 地産地消の基本方向

【基本方向Ⅱ】安全・安心な食環境づくりと地産地消の推進

十和田市は県内でも有数の農産物生産地帯であり、豊かな食資源に恵まれています。地域の農産物を活用した安全・安心な「食」を提供し、農業や食品産業などの産業振興のみならず、市民の心身の健康づくりや地元への愛着が深まる地産地消を推進します。

5 地産地消の重点推進事項

(1) 地産地消についての理解の促進

①基本的な考え方

消費者に対して、「地産地消とは何か」「地産地消のメリットは何か」を理解してもらうため、分かりやすく正確な情報を提供することが必要であり、メディアやイベントを通じた啓発活動のほか、食育や地産地消に関係する団体が行う講習会、料理教室などの交流活動の機会を活用した情報発信を継続していくことが必要です。

②具体的な取り組み

a 情報発信

- ・市ホームページや市農林部 Facebook、広報とわだ等、市民が情報を入手しやすい媒体を活用して、積極的な情報の発信を継続的にを行います。

b 関係団体との連携

- ・食育や地産地消に関係する団体が行う講習会や料理教室等において、地産地消に関する情報提供や懇談会等を行います。

c 学校給食の活用

- ・小中学生及びその保護者に向けた配布物「学校給食の献立のお知らせ」を活用し、地産地消についての情報を発信します。

(2) 生産者と消費者の相互理解を深めるための交流活動の実施

①基本的な考え方

地域で生産される農産物やその生産現場についてよく知り、理解を深めることが重要です。交流や体験を通じて、食材が家庭に届けられるまでに、生産、加工、販売に至るまでの様々な工夫や努力の工程を知るとは、地元への愛着や地産地消についての意識の向上に役立ちます。このため、生産者、加工業者、販売業者との交流活動を推進するとともに、市民農園などにおいて市民が農業を体験できる機会を提供していくことが必要です。

②具体的な取り組み

a 産地見学会の実施

- ・とわだ産品の生産現場を知り、理解するために、市内の生産者や加工業者の現場を見学する機会を実施します。

b グリーンツーリズムの推進

- ・十和田農業体験連絡協議会と連携し、グリーンツーリズムによる農村交流、収穫体験な

どの機会の提供に積極的に取り組みます。

c 市民農園の開園

- ・市民ふれあい農園の開園により、市民が農業を体験できる機会を提供します。

(3) 環境に配慮した安全・安心な農業生産と6次産業化の推進

①基本的な考え方

環境に配慮した農産物の生産を行うとともに、安全・安心や健康を消費者にPRし、進んで利用してもらう環境を整えることが必要です。

また、地域内で加工品を製造し販売に取り組むことは、新鮮で旬な農産物や商品を提供できるほか、輸送コストの削減やCO₂の削減、地域経済の活性化等、環境保護や価格面においても大きなメリットがあります。

したがって、生産者や農業団体においては、消費者のニーズにあった生産に努めるとともに、6次産業化を推進し、所得の向上を図り安定した産地を形成するための取り組みが必要です。

②具体的な取り組み

a 生産工程の管理

- ・生産者においては、トレーサビリティの実施やHACCP等を導入し、生産工程の管理体制の強化を図ります。

b 循環型農業生産の取り組み

- ・十和田地域エコフィード推進協議会の活動を通じ、食品残渣の飼料化や堆肥としての活用を進め、環境に配慮した循環型の農業生産に取り組めます。

c 6次産業化への支援

- ・地域内連携による6次産業化への取り組みを支援し、生産者の所得向上を図るとともに持続的で安定的な産地形成を目指します。

(4) 十和田市産食材を活かした特色ある加工品やメニューの開発

①基本的な考え方

消費者のニーズを的確に捉えたうえで、地域の特色を活かした加工品や、メニューの積極的な開発が重要です。このような取り組みは、食品加工業や、飲食業・観光業といったサービス業等「食」に関係する産業を振興し、活力に満ち魅力ある地域経済を構築していくことにつながります。農業者と食品関連事業者の連携による商品開発や、十和田市産の農産物を利用しやすい流通体制の整備を行うなど、関係者が一体となった環境づくりを進めていくことが必要です。

②具体的な取り組み

a 業者間のマッチング機会の創出

- ・加工事業者において十和田市産食材を活用した商品開発が活発になるよう、業者間のマッチングなど、交流や情報交換の機会を創出します。

- b 十和田市産食材の活用
 - ・飲食業や宿泊業において十和田市産食材を活用してもらえよう、情報提供を積極的に行っていきます。
- c 十和田市産食材のPR
 - ・市内飲食店、宿泊業者等において、十和田市産食材のメニューや商品を取り入れ、PRできるよう支援します。
- d 商品開発への支援
 - ・商品開発に関する技術や知識の向上につながる研修会や専門家のアドバイスの機会の情報提供をする等、食品関連事業者に対し支援します。

(5) とわだ産品の購入環境の整備

①基本的な考え方

十和田市産の農産物や加工品が欲しい時に手軽に手に入る環境を作ることが重要です。これは、一般消費者のみならず、病院や福祉施設、保育施設や学校給食など、食事を提供する機会のある施設も同様です。農産物の購入には旬の情報や生産量の情報のほか、どこで購入できるかという情報をわかりやすく提供していくことが必要で、流通、販売事業者が地産地消推進に対して共通認識を持ち、供給体制を強化することが求められます。

②具体的な取り組み

- a 販売スペースの拡大
 - ・スーパーマーケットや小売店等において、十和田市産農産物や商品の販売スペースの拡大を図ります。
- b 十和田市産食材の提供
 - ・市内の小中学校・保育所・認定こども園・幼稚園等に対する食材提供事業を行うことにより、地元産の良さをPRし、継続的な利用を図ります。
- c 業者間の連携構築
 - ・生産者や流通・販売業者の連携を図り、加工業者や飲食店が利用しやすい供給、販売体制の構築を検討します。
- d 利用しやすい食材環境の整備
 - ・学校給食や給食を提供する施設等が利用しやすい、カットや冷凍等の一次加工品の製造環境の整備に努めます。

(6) とわだ産品のPR活動

①基本的な考え方

十和田市は、県内有数の農業地帯であり、米やにんにく、ながいも、ごぼう、ねぎ等の野菜類、「奥入瀬ガーリックポーク」や「十和田湖和牛」等の畜産物、さらには「十和田湖ひめます」等の水産物まで豊富な食材に恵まれており、これらを加工した商品も数多くあります。まずは、地産地消の観点から地域の消費者に知ってもらい、日頃から利用してもらうことが重要です。

②具体的な取り組み

a 販売店舗の情報提供

- ・十和田市産の農産物や商品を販売している農産物直売施設や小売店の情報提供を行います。

b 新商品の情報提供

- ・新商品のお披露目会を実施し、周知を図ります。

c とわだ産品の認知度向上

- ・「十和田ふぁみりーず」によるPR活動により、とわだ産品の認知度向上を図ります。

(7) 関係機関の連携の構築

①基本的な考え方

地産地消は、市民の豊かな食生活や健康づくりのためだけではなく、農業や食品産業振興につながるものであり、活気あるまちづくりのため、地産地消の主役である市民の日常的かつ自発的な行動に結び付ける必要があります。

また、「食品ロス」の削減の観点からも、農林漁業者や、加工・流通・販売事業者、さらには「食」に関する各種団体や行政が目標を共有したうえで、食育活動とも一体となった連携の構築が求められています。

②具体的な取り組み

a 青森県との連携

- ・青森県が行う、食育・地産地消活動と連携した取り組みを進めます。

b 周辺市町村との連携

- ・周辺市町村及び市内の関係事業者との連携を構築し、互いに知恵を出し合いながら取り組みを進めます。

c 実態調査の実施

- ・アンケート調査を行い、市民や地域の声を市の事務事業や関係者の活動に反映させるよう努めます。

d 関係団体との情報交換

- ・とわだ産品販売戦略会議の開催により、市内関係団体との意見交換、情報共有に努めます。

6 地産地消推進の目標値

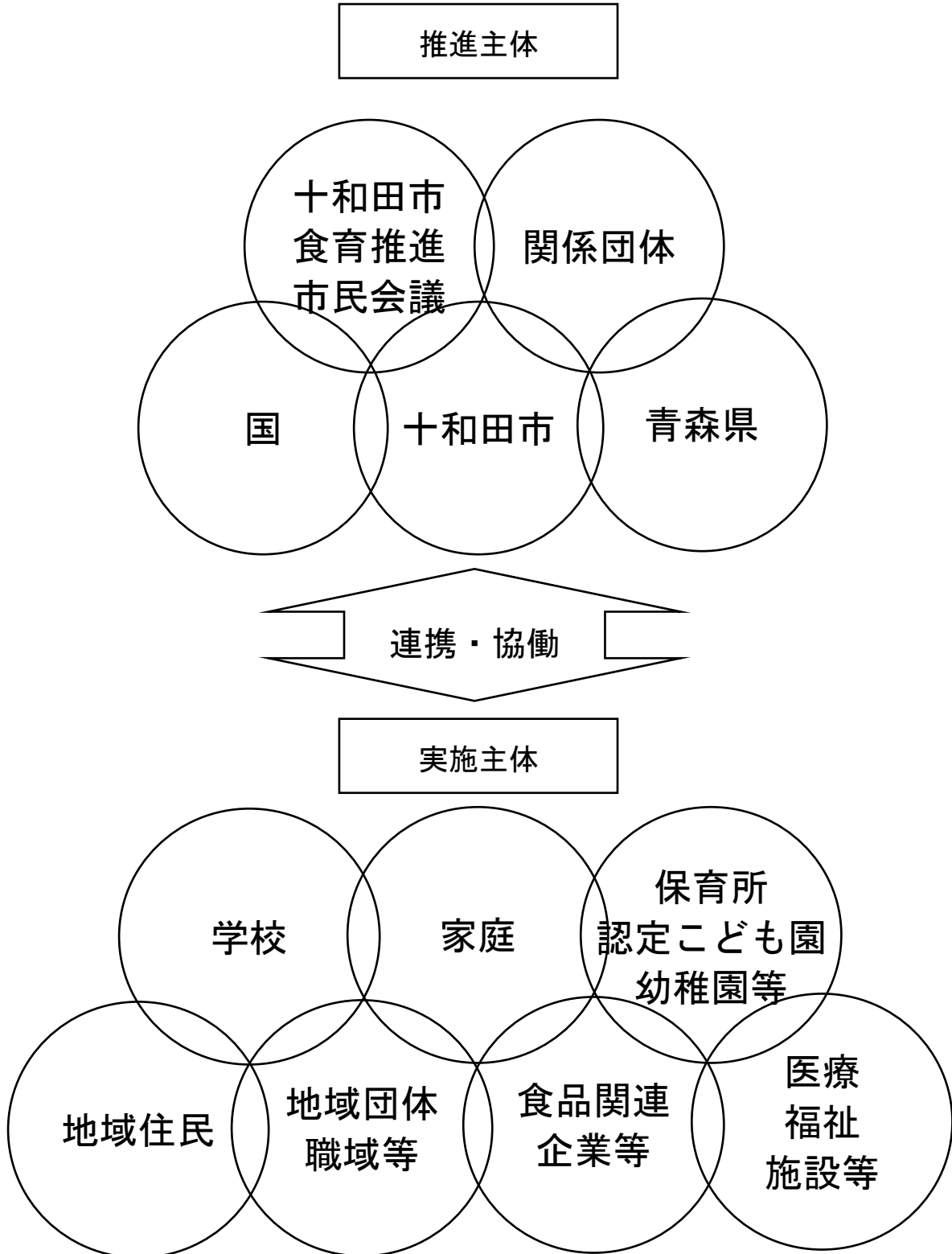
指標	現状値	R5年度 目標値	備考
「地産地消」を言葉の意味を含め知っている人の割合	78.1%	80.0%	H29年度市民アンケートより
十和田市産の農産物を意識して購入している人の割合	52.3%	70.0%	平成27、28年度小・中学校バイキング給食アンケートより
学校給食での十和田市産食材の使用割合	7.6%	12.0%	平成28年度実績より
学校給食での青森県産食材の使用割合	54.7%	58.0%	平成28年度実績より
グリーンツーリズム等での農業体験の受入れ者数	228人	290人	平成28年度実績より

第5章

計画の推進体制

1 計画の推進体制

食育・地産地消の推進にあたっては、市民をはじめ、関係機関・団体と市が協働して取り組むこととします。



2 各運動の展開

(1) 食育運動の展開

市民一人ひとりが、食生活の改善や食育活動を推進できるよう、食育の取り組み方針を共有しながら、市・関係機関・関連産業等の各種行事において食育を推進していきます。

また、毎月第3日曜日を「家族でまんまの日」と定め、家庭で一緒にご飯を食べることや、親子での協働作業・役割分担をすることにより、家庭のぬくもりや絆を深める日と位置づけて食育運動を推進していきます。

毎月 19日

食育の日

食育推進基本計画による

毎月 第3日曜日

家族でまんまの日

毎年 6月・11月

食育月間

食育推進基本計画・
青森県食育推進計画による

(2) 地産地消運動の展開

青森県では毎月第3日曜日を「ふるさと産品愛用の日」及び「あおもりごはんの日」として、地産地消をPRしていきます。

また、青森県産食材が最も豊富に出回る9月～11月は「地産地消月間」とし、消費者、量販店を始めとした小売店、ホテル等の飲食店が一丸となって地産地消を実践していきます。

毎月 第3日曜日

地産地消の日

毎年 9月～11月

地産地消月間

□ 計画策定の経過

平成 29 年	5 月 11 日	第 1 回食育推進関係課打合せ会
	6 月 13 日～	小中学生食生活アンケートの実施
	6 月 15 日～	健康づくりに関するアンケートの実施
	9 月 14 日	第 2 回食育推進関係課打合せ会
	10 月 12 日	第 1 回十和田市食育推進市民会議
	11 月 21 日	第 3 回食育推進関係課打合せ会
	12 月 18 日	第 2 回十和田市食育推進市民会議

□ 食育推進関係課

教育総務課 課長補佐	力 石 清 司
農林畜産課 主事	梅 村 綾 香
とわだ産品販売戦略課 係長	坂 下 淳
学校給食センター 栄養教諭	大 川 春 枝
こども子育て支援課 係長	前 山 雄 一
健康増進課 栄養士	会 津 美 穂 子

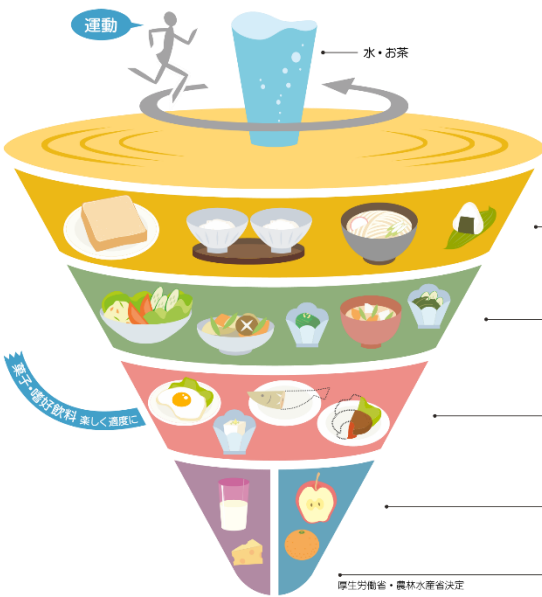
□ 十和田市食育推進市民会議出席者

No.	団 体	氏 名
1	JA 十和田おいらせ指導野菜部指導課	杉 山 憲 雄
2	十和田農業体験連絡協議会	櫻 田 恵 子
3	(株)産直とわだ	小 山 田 美 保 子
4	(特)十和田 NPO 子どもセンター・ハピたの	中 沢 洋 子
5	ガーデンキッチン垂穂	小 野 美 保
6	十和田地区保育研究会	苫 米 地 良 子
7	十和田市仲よし会指定管理者連絡協議会	石 倉 伶 子
8	十和田市校長会	小 坂 尚 典
9	十和田市学校保健会養護教諭部会	久 保 寿 子
10	十和田市連合 PTA	田 中 裕 之
11	十和田市食生活改善推進員会	小 笠 原 洋 子
12	十和田市消費者の会	佐 藤 や え
13	教育総務課 課長補佐	力 石 清 司
14	農林畜産課 主事	梅 村 綾 香
15	とわだ産品販売戦略課 係長	坂 下 淳
16	学校給食センター 栄養教諭	大 川 春 枝
17	こども子育て支援課 係長	前 山 雄 一
18	健康増進課 課長補佐	小 笠 原 誓 子
19	健康増進課 課長補佐	下 田 智 子
20	健康増進課 保健師	音 道 淳 子
21	健康増進課 栄養士	会 津 美 穂 子

□ 用語説明

■ 食事バランスガイド

平成 17 年 6 月に厚生労働省と農林水産省が策定したもので、1 日分の望ましい食事の摂り方や
おおよその量をわかりやすくコマのイラストで示しています。食事バランスガイドは、栄養素では
なく料理の組み合わせを示すことにより、比較的簡単に日々の食事の良し悪しを振り返ることがで
きるほか、何をどれだけ食べたら良いかを理解できるため、栄養バランスに配慮した食生活実践の
ためのツールとして様々な場面で活用されています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分	料 理 例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) <small>つ(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら 4 杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ももぎそば1杯、スリゴザライナー 2つ分 =
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) <small>つ(SV)</small> 野菜料理 5 皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、さゆり豆とわかめのおひたし、肉たくあん、ほうろけん等のひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、かぼちゃの煮物
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) <small>つ(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度	1つ分 = 鶏肉、精肉、白玉餃子・餅、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮物のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 <small>つ(SV)</small> 牛乳だったら 1 本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳(コップ1本分)
2 果物 <small>つ(SV)</small> みかんだったら 2 個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半籠、梅1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

■ 食生活改善推進員

昭和 30 年以降、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して生涯における健康づくり運動を地域において推進しているボランティア組織の団体であり、十和田市では平成 29 年 4 月現在 181 名が活動しています。

■ 生活習慣病

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレス等の生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防できることから、平成 8 年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱しました。日本人の三大生活習慣病である「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「脳血管疾患」及び心疾患や脳血管疾患の危険因子となる「動脈硬化症」、「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」等はいずれも生活習慣病です。

■ ライフステージ

ライフステージは、出生から学校卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等の人生の節目によって変わる生活(ライフサイクル)に着目した区分です。ライフステージによって生活条件が変わり、家族構成や生活スタイル等、様々なものに応じた食生活を変化させる必要があります。

■BMI（体格指数：Body Math Index）

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です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なり、日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類されます。

なお、内臓脂肪の蓄積は必ずしもBMIと相関しないため、メタボリックシンドロームの診断基準には盛り込まれていませんが、メタボリックシンドローム予備軍を拾い上げる意味で特定健康診査・特定保健指導の基準にはBMIが採用されます。

■だし活

だしのうま味を活用して減塩を推進する活動です。青森県では、平成26年度から減塩の一層の推進のために、だしの機能に着目し、青森県産の農林水産物を活用しだし商品「できるだし」を開発し、給食や家庭に普及する取り組みを展開しています。

■「あおもり型」給食

青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身につけてもらいたいことを次の5つのコンセプトとしてまとめたものです。習慣化するためには学校給食のみならず、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく必要があります。

- 「塩分」ひかえめ（1食当たり小学生2.5g未満、中学生3g未満）
- 「野菜」たっぷり（1食当たり小学生100g以上、中学生120g以上）
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」しっかり
- 「あおもり」に感謝

■地産地消

地域で生産された農林水産物を地域で消費・利用することです。

「地元生産」と「地元消費」を組み合わせることで、生産者は消費者が求める安全・安心な食料を生産し、消費者はそれを消費することにより生産者を支える地域内の好循環を生み出す取り組みです。

■グリーンツーリズム

農山村地域などで、その自然、文化や人々との交流を楽しむ滞在型の活動です。受け入れ側の民宿（農家）が自治体などと協力して、種まきや収穫等の農業体験や伝統料理を紹介するなど交流活動を充実させており人気が高まっています。

■ 6次産業化

農林漁業者による1次産業（生産）・2次産業（加工）・3次産業（流通・販売）の一体化の取り組み（1次×2次×3次＝6次）の連携により、農林水産物などの地域の「資源」と、食品産業、観光産業、IT産業等の「産業」とを結び付け、新たなビジネスや市場の創出を促す取り組みです。

■ トレーサビリティ

トレーサビリティとはTrace（追跡）Ability（可能）を組み合わせた用語で、商品の生産の記録（生産、製造、加工から流通に至る各段階の情報）をさかのぼって明らかにできる仕組みのことです。これにより、商品の移動の経路を把握することが可能となり、食品事故などが発生した場合、原因の調査や迅速な回収などに役立てることができます。

■ HACCP

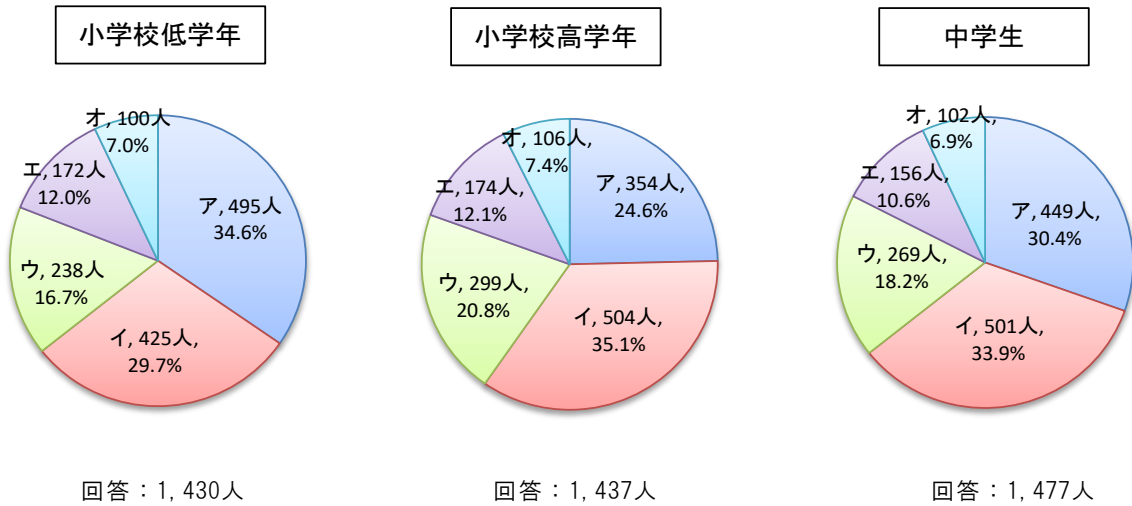
食品の製造・加工工程のあらゆる段階で発生するおそれのある微生物汚染などの危害をあらかじめ分析し、その結果に基づいて、製造工程のどの段階でどのような対策を講じればより安全な製品を得ることができるかという重要管理点を定め、これを連続的に監視することにより、製品の安全を確保する衛生管理の手法です。

□ 参考資料

■平成 29 年度 食生活アンケート 十和田市教育委員会

【問 1】 1 週間に何回家族そろって食事をしますか。

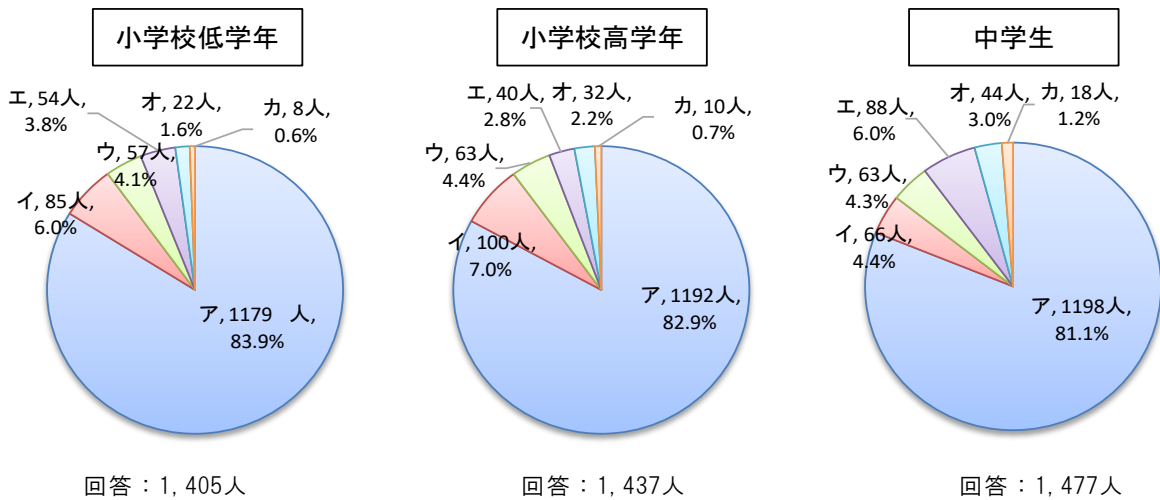
- ア. 1 週間に14回以上 イ. 1 週間に 7～13回 ウ. 1 週間に 3～6 回
 エ. 1 週間に 1～2 回 オ. ない



家族そろって食事をする回数が「1 週間に 1～2 回」または「ない」子どもの割合（エ、オ）は、全体の約19%を占めています。

【問 2】 朝食を食べない日はありますか。

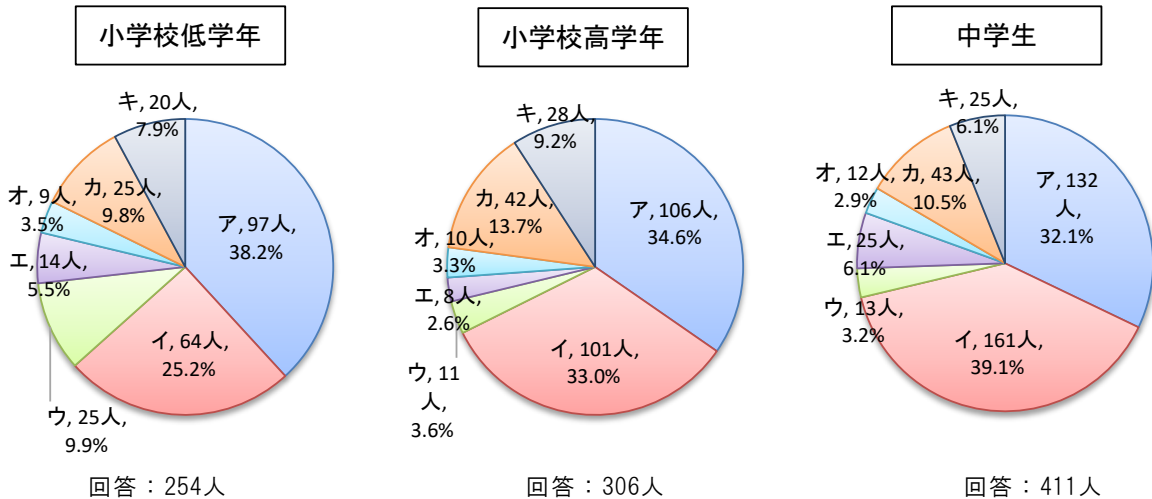
- ア. 毎日食べる イ. 1 ヶ月に 1 日くらいある ウ. 1 ヶ月に 2 日くらいある
 エ. 1 週間に 1 日くらいある オ. 1 週間に 3～6 日くらいある カ. 毎日食べない



「朝食を食べない日がある」または「毎日食べない」子どもの割合（イ～カ）は、全体の約17%を占めています。

【問3】 問2でイ～カと答えた人は、朝食を食べない理由を選んでください。

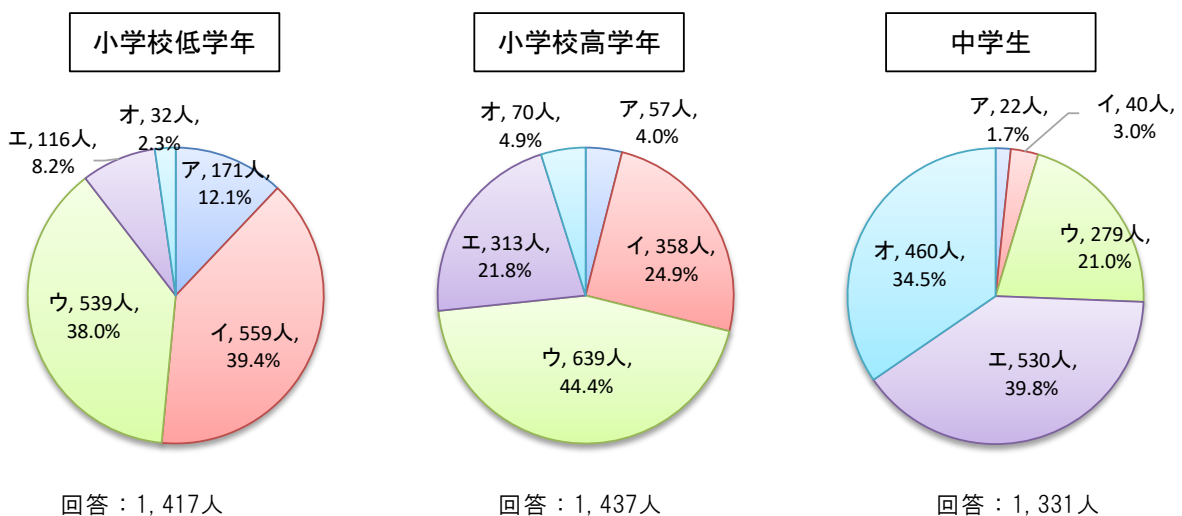
- ア. 朝起きるのが遅く、食べる時間がないから イ. 食欲がないから
 ウ. 好きなおかずがないから エ. 太りたくないから
 オ. 家族みんなが食べないから カ. なんとなく キ. その他



朝食を食べない理由のうち圧倒的に多いのは、「朝起きるのが遅く、食べる時間がない」及び「食欲がない」（ア、イ）で、全体の約68%を占めています。

【問4】 昨日寝た時間は何時くらいですか。

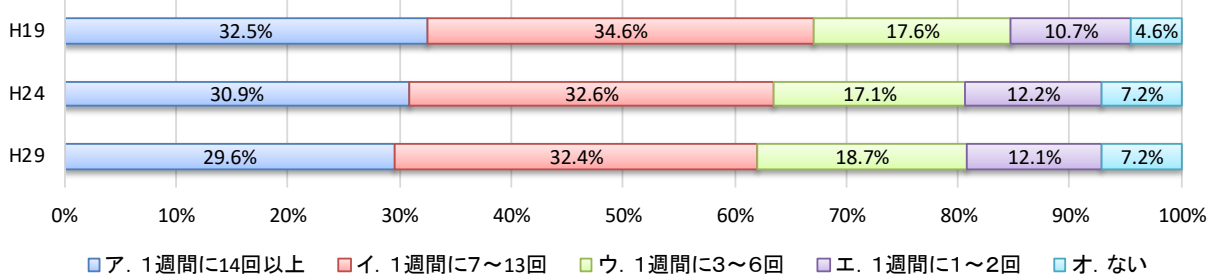
- ア. 午後8時前 イ. 午後8時～9時 ウ. 午後9時～10時
 エ. 午後10時～11時 オ. 午後11時すぎ



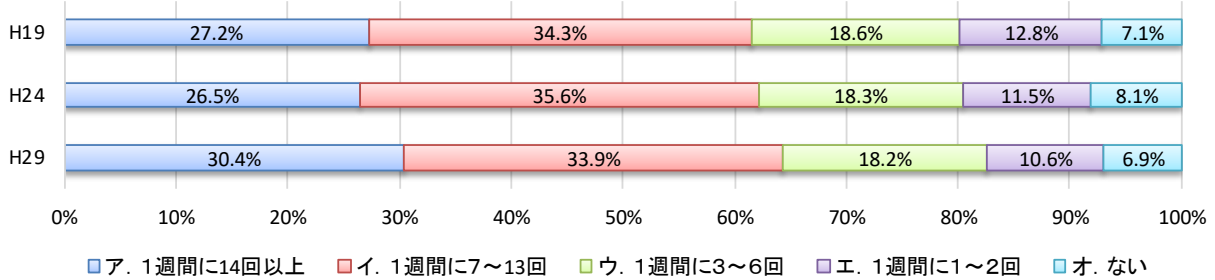
就寝時間で多いのは、小学校低学年は「午後8時～9時」、小学校高学年は「午後9時～10時」、中学生は「午後10時～11時」となっており、就寝時間が少しずつ遅くなっています。

【問1】 1週間に何回家族そろって食事をしますか。

小学生



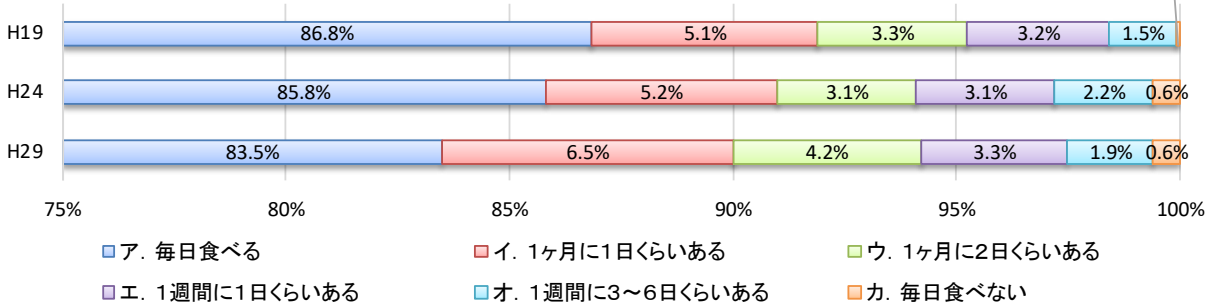
中学生



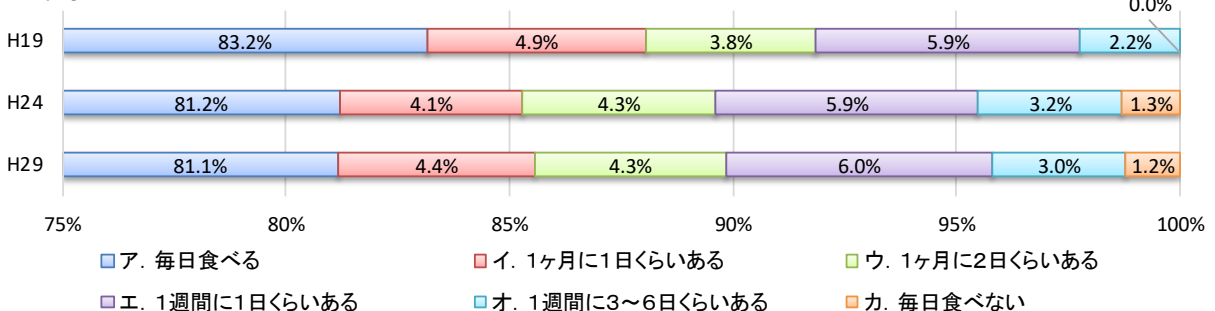
1日に1～2回、家族そろって食事をする小学生は62.0%、中学生は64.3%と、平成24年度とあまり変わらない状況です。

【問2】 朝食を食べない日はありますか。

小学生



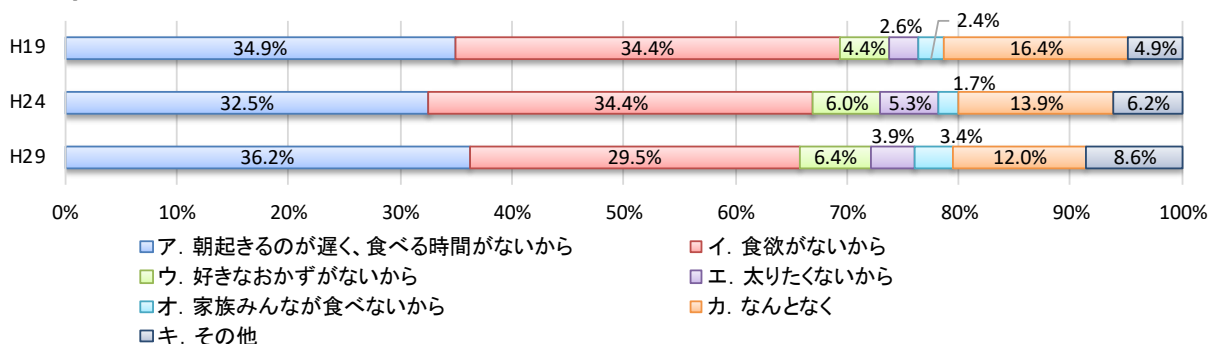
中学生



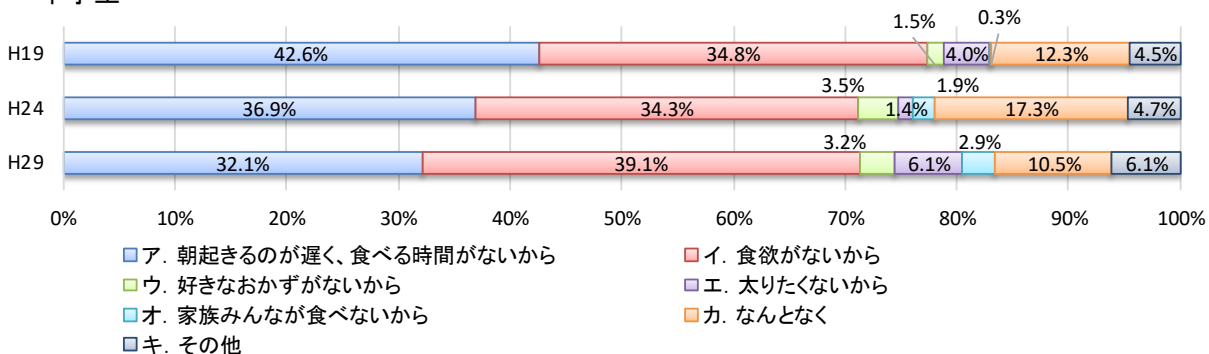
毎日朝食を食べる小学生は83.5%、中学生は81.1%と、平成24年度とあまり変わらない状況です。

【問3】 問2でイ～カと答えた人は、朝食を食べない理由を選んでください。

小学生



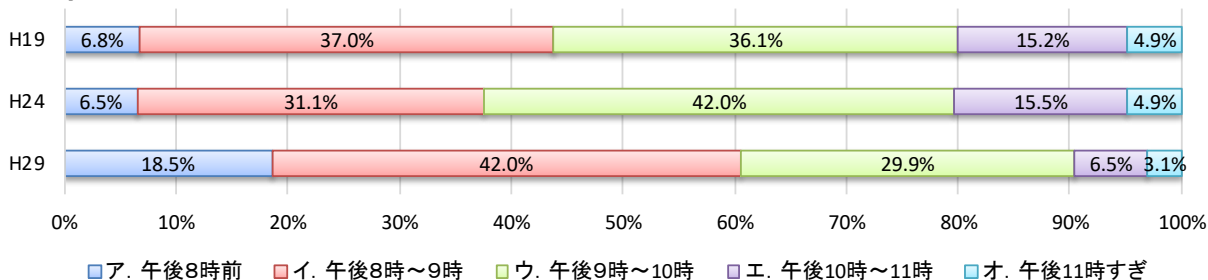
中学生



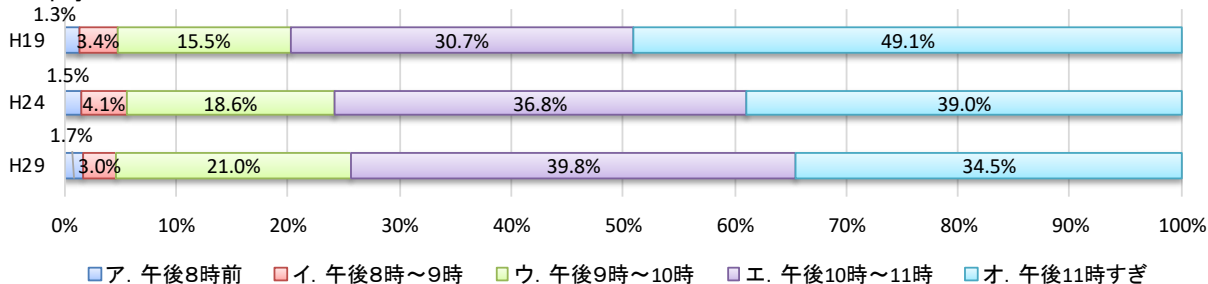
朝食を食べない理由は、「朝起きるのが遅く、食べる時間がないから」と「食欲がないから」が、小中学生ともに多い状況です。

【問4】 昨日寝た時間は何時くらいですか。

小学生



中学生



小学生の寝る時間は「午後8時～9時」が42.0%と多く、中学生は「午後10時～11時」が39.8%と多い状況です。学年が上がるとともに、寝る時間が遅くなる傾向があります。



十和田市健康づくり基本計画「第2次健康とわだ 21」

健康づくりに関するアンケート

みなさまの健康づくりを推進するため、生活習慣等に関するアンケートにご協力をお願いいたします。
なお、このアンケートで、個人が特定されたり、目的以外に使うことはございません。

アンケート用紙は4枚となっております。以下のことについて、当てはまるものに○、または内容をご記入下さい。

<栄養・食生活について>

問2 朝食を食べていますか。

- 1 毎日食べる 2 食べない時もある 3 食べない

問3 1日1回以上、家族そろって食事をしていますか。

- 1 している 2 していない

問4 栄養バランスを心がけた食生活を実践していますか。

- 1 積極的にしている 2 できるだけするようにしている
3 したいと思っているが、実際はしていない 4 していない

問5 食育に関心がありますか。

- 1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 どちらかといえば関心がない
4 関心がない

問6 地産地消という言葉やその意味を知っていますか。

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが意味は知らない
3 言葉も意味も知らない

問7 普段、外食・中食（なかしょく）を食べますか。

- 1 ほぼ毎日食べる 2 週に数回食べる 3 月に数回食べる
4 ほとんど食べない・全く食べない

※中食(なかしょく)とは、外食と家庭での料理の間にあるものとして、惣菜や弁当、調理済みパンなどの製造販売食品を指しています。

問8 普段、菓子類や甘味飲料（缶コーヒー、清涼飲料水等）をとりますか

- 1 毎日とる・ほとんど毎日とる 2 週に3～4回とる 3 週に1～2回とる
4 ほとんどとらない・全くとらない



平成 30 年 3 月 発行

令和 4 年 12 月 変更

発 行	十和田市
編 集	健康福祉部健康増進課
連絡先	〒034-0081 青森県十和田市西十三番町 4 番 37 号
	TEL : 0176-25-1181
	FAX : 0176-25-1183
	E-mail : kenko@city.towada.lg.jp