

第2次苫小牧市食育推進計画 概要版

苫小牧市では、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画として、令和4～8年度を計画期間とする「第2次苫小牧市食育推進計画」を策定しました。

苫小牧市民の現状は？

小学生の**15%**、20代の**47%**、50代の**36%**が朝食を欠食しています。



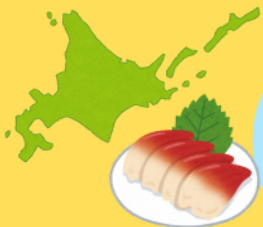
食品ロス削減を
実践する
人は
80%!

バランスのとれた食生活を実践する人は**46%**で全国並み。
ただし、一人暮らしでは**33%**。

※バランスのとれた食事とは、1日に2食以上、主食・主菜・副菜がそろっていることを指しています。

40代男性の4割が肥満です。
また、小中学生の肥満が増えています。

「食育」という言葉を知っている人は**8割以上**。食育に関心がある人は**58%**です。



およそ**2人に1人**は地元（苫小牧、北海道）産の食材を食べるようにしています。

これらの現状と国全体としての食育推進の方向性を踏まえ、第2次計画では**3つの基本目標**に沿って食育を推進します。

基本目標1

「食」を学び、 健康なからだを つくりま

- ・生活リズムの形成による朝食習慣の確立
- ・各ライフステージにおける健康的なからだづくり

基本目標2

「食」を楽しみ、 感謝の気持ちを 育みます

- ・地産地消の推進
- ・食品ロスの削減

基本目標3

「食」にふれあい、 食育への理解を 深めます

- ・家族での共食の推進
- ・「食育」の関心を高めるための情報発信

5分で作れて満足！ 朝ごはんレシピ

おにぎりと味噌汁をいっしょに食べた場合
エネルギー 400kcal
たんぱく質 15g 炭水化物 65g 脂質 10g



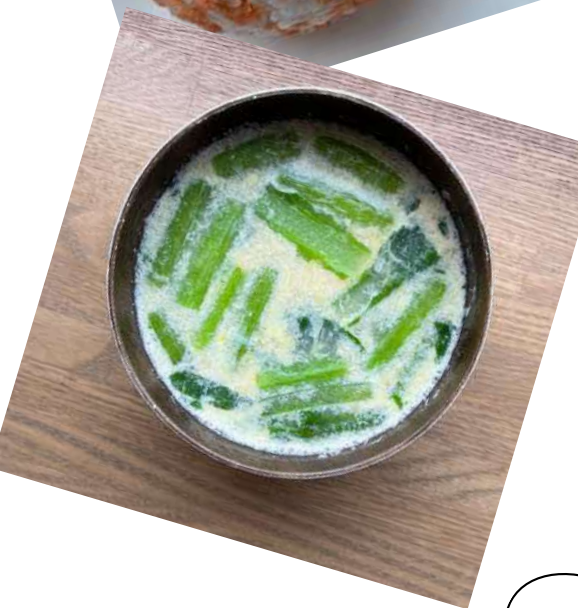
「ごましゃけおにぎり」

◆材料～1人分

ごはん：お茶碗1杯程度（150g）
おにぎりの具：（しゃけフレーク 大さじ2、ごま 小さじ2）

◆作り方

- 1 ラップの上におにぎりの具を半量広げ、その上にご飯をのせる
- 2 残りの具をのせて、そのままラップでぎゅっと包んで完成



「レンジでかきたま味噌汁」

◆材料～1人分

好みの野菜やきのこ：適量（今回はカットほうれん草を使用）
卵：1個
水：180ml
味噌：大さじ1弱

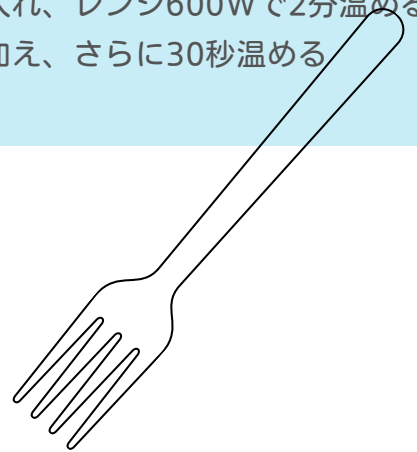
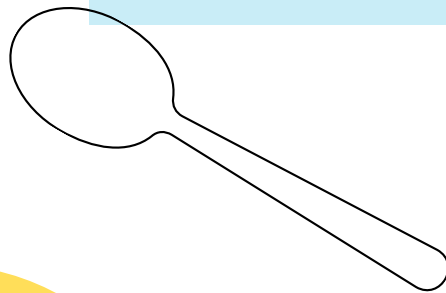
◆作り方

- 1 耐熱容器に野菜やきのこ水を入れ、レンジ600Wで2分温める
- 2 溶きほぐした卵をまわすように加え、さらに30秒温める
- 3 味噌をよく溶き混ぜたら完成

食育の合言葉

～とまこまいライフ～

まいにち 食べよう 朝ごはん



苫小牧市民に行ったアンケート結果より、朝食を欠食するのは「時間がない」「習慣がない」という理由が多いとわかりました。朝は眠たいし、学校や仕事に遅れるわけにはいかないし…ゆっくりご飯を食べるのは難しいものです。

でも、朝食には、寝ている間に低下した体温を上げて脳やからだをお目覚めモードに切り替える力があるのです。代謝が上がるので脂肪も燃焼しやすくなり、朝食にたんぱく質を摂ると筋力トレーニングの効果が上がるとも言われています。今まで習慣のなかった人は、主食（お米やパン）だけでも食べるように心がけましょう！ただし、あま～い菓子パンは血糖値を急上昇させて、逆に太りやすくなるので要注意。もしお菓子を食べるなら14～16時がオススメです。