

## 適しおサポーターについて

### (1)登録状況（令和7年4月～10月）

No	登録日	施設・店舗情報	施設店舗詳細	施設・店舗名称
1	4月15日	飲食店	一般食堂	家庭の味 クリア
2	4月21日	飲食店	居酒屋・バー	鶏料理 鳥安
3	5月26日	医療・福祉施設	医療機関	御山内科クリニック
4	5月30日	医療・福祉施設	医療機関	奥野胃腸科内科医院
5	5月30日	医療・福祉施設	医療機関	くどう内科・糖尿病クリニック
6	7月11日	医療・福祉施設	医療機関	この花内科クリニック
7	7月11日	医療・福祉施設	医療機関	ふくしま木もれ日クリニック
8	7月11日	事業所等	印刷会社	株式会社日進堂印刷所
9	9月7日	事業所等	その他	東北電力Eライフ・パートナーズ株式会社 コンサル事業部 福島営業所
10	9月11日	医療・福祉施設	医療機関	公益財団法人 福島県労働保健センター ふくしま健診プラザ

総数 110 団体 156施設(令和7年10月末現在)

施設・店舗情報	施設数
飲食店	28
小売店(スーパー等)	56
事業所等	4
医療・福祉関係(病院、薬局、福祉施設等)	59
その他(マスメディア、食に関する団体等)	9
	156

### (2)『連携』や『初』の取り組み

- ①福島市 × 福島市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト) × コープふくしま  
8月26日(火)

市民センターイベント

「GO! GO! 健康体験 DAY!! ～ たのしく健脚・おいしく適しお ～」

○福島市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)…適しおみそ汁の試飲

○コープふくしま…減塩商品の紹介・試食

②株式会社福島リビング新聞社 × コープふくしま

○福島リビング新聞社…福島リビング新聞9月5日号に「塩分をチェックして健康的な暮らしを」掲載

○コープふくしま…「塩分チェックシートの結果・あなたの減塩宣言」応募者への減塩商品プレゼント協力

③株式会社福島リビング新聞社

福島リビング新聞11月1日号に「LIVING 減塩プロジェクト みんなでおいしく健康に！」掲載

④福島第一病院 × 株式会社 ハシドラッグ

9月26日(金)

○福島第一病院・厚生会クリニック…第30回 健康フォーラム ～シ。塩と心臓について～開催

○株式会社 ハシドラッグ…健康測定、減塩商品の試食など健康ブースで協賛

⑤東北電力 E ライフ・パートナーズ

9月30日(火)・10月21日(火)

適しおレシピを作って、食べる体験会

『市民センターで「適しおレシピ」を作って食べよう！』を開催

⑥NOK 株式会社 福島事業場

11月初旬放送(民間4局)

テレビ市政だより「職場で取り組む健康づくり」で社内の「適しお」の取り組みを紹介

⑦福島第三小学校 × かぼちゃのたね

7月下旬～

○福島第三小学校…総合的な学習の時間で「適しお」を学ぶ

○かぼちゃのたね…適しおサポーターとしての思いや取り組みなどを授業で講話

## 塩分チェックシートの活用について

### 福島市の取り組み(中間報告)

#### (1)調査目的

令和6年度 LINE を活用したアンケート調査「適しお(減塩)に関する意識調査」の結果より、減塩を実践できない・しない理由として「普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているのか分からない」と回答の方が一番多かったことから、「塩分チェックシート」を活用し、自分の食習慣の振り返りをしていただくとともに、市民の現状を把握する。

#### (2)調査概要

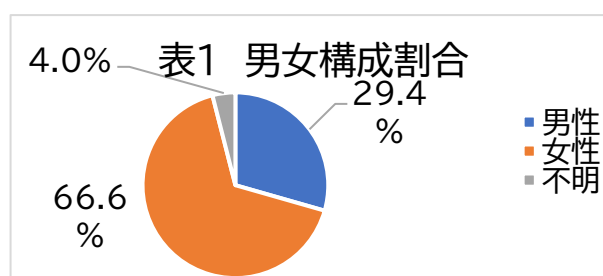
集計対象期間:令和7年4月1日～10月31日まで回収分

チェックシート提出件数:452件

対象者:市内各地区で行われた健康教育・敬老会などの参加者

#### (3) 男女構成割合

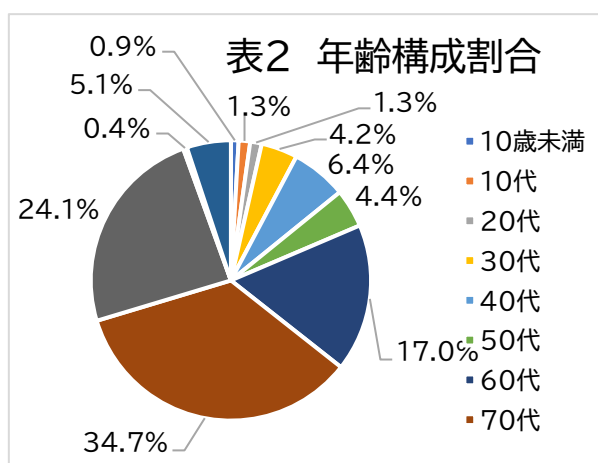
項目	人数(人)	割合(%)
男性	133	29.4
女性	301	66.6
不明	18	4.0



塩分チェックシートに回答した方の7割弱は女性、約3割は男性でした。

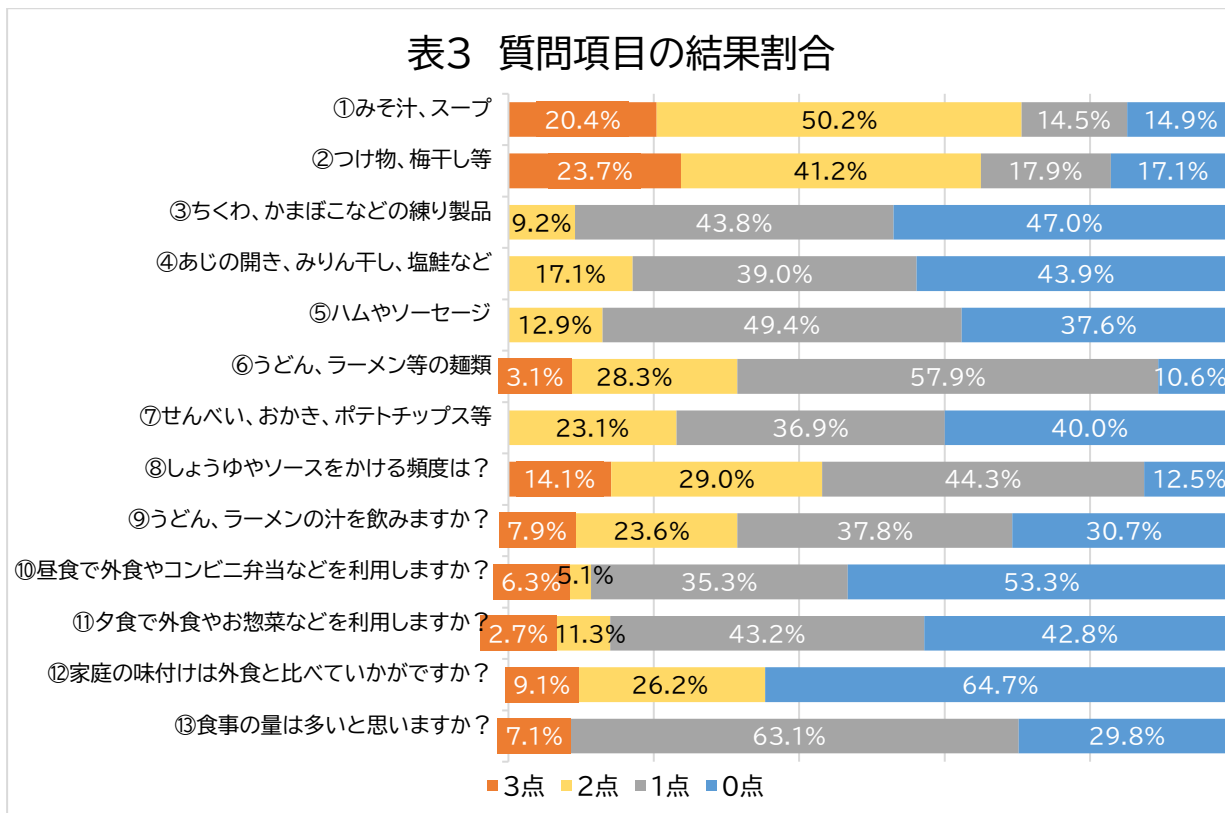
#### (4) 年齢構成割合

項目	人数(人)	割合(%)
10歳未満	4	0.9
10代	6	1.3
20代	6	1.3
30代	19	4.2
40代	29	6.4
50代	20	4.4
60代	77	17.0
70代	157	34.7
80代	109	24.1
90代	2	0.4
不明	23	5.1



塩分チェックシートに回答した方の7割強が50代～80代が占めたものの、10歳未満～90代までの幅広い世代から回答いただきました。

## (5) 質問項目の結果割合



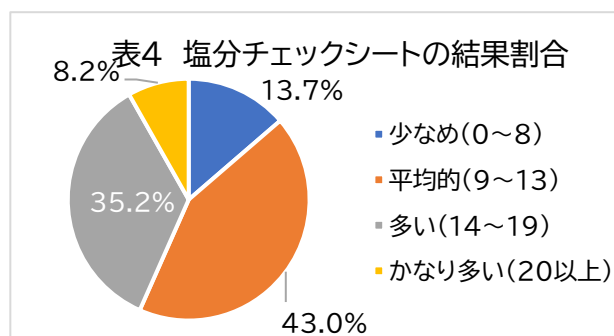
※質問項目の③④⑤⑦は選択肢に3点なし。項目⑬は選択肢に2点なし。

※点数が高いほど塩分摂取の機会が多い。

3点、2点を選択する方が多かったのは、「①みそ汁、スープ」は7割、次いで「②つけ物、梅干し等」が約6割、「しょうゆやソースをかける頻度は？」が約4割でした。

## (6) 塩分チェックシートの結果割合

	人数(人)	割合(%)
少なめ(0～8点)	35	13.7
平均的(9～13点)	110	43.0
多い(14～19点)	90	35.2
かなり多い(20点以上)	21	8.2



結果は「平均的(9～13点)」だった方が一番多く、次いで「多い(14～19点)」、「少なめ(0～8点)」の順に多い結果となりました。  
「多い」「かなり多い」の方が約4割、「平均的」「多い」「かなり多い」の方が8割強でした。

## 市民センターイベント

### 「GO!GO!健康体験 DAY!!～たのしく健脚・おいしく適しお～」

日 時 令和7年8月26日(火) 午前11時～午後1時30分

会 場 福島市市民センター1階エントランスホールおよび大ホール

参加者数 200 名

#### ①健脚チェック・けんトレ体験



#### ②適しお味噌汁試飲体験(ヘルスメイト)



#### ③適しおレシピ紹介



#### ④健康チェック(明治安田)



#### ⑤適しおサポーターブース(コープふくしま)



#### ⑥エントランスホールの様子



### 第3次福島市食育推進計画の推進について

【資料5】

#### 推進の方法

→効果的な方法でそれぞれの目標項目に見合った内容を周知する

主な対象		R6 食育推進委員会より ダイジェスト版案の内容 (見出し)		関連の目標項目	媒体
若い世代	①	1日3食、バランスよく食べよう	3	1日3食食べる人の割合の増加	
			14	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合の増加	
	②	朝食を食べよう	4	朝食を欠食する人の割合の減少	
	③	野菜を食べよう	6	緑黄色野菜を毎日食べる人の割合の増加	動画
こども	④	食事でとりきれないときは間食で補おう	18	甘い物を毎日食べる習慣がある子どもの減少	実践版リーフレット
市民全般	⑤	「適しお」でおいしく食べよう	17	適しおを知っている人の割合の増加	適しおチラシ等
	⑥	歯を大切にしよう	9	虫歯のない幼児の割合の増加	実践版リーフレット、 歯リーフレット
			16	ゆっくりよく噛んで食事をしている市民の割合の増加	
	⑦	家庭や地域と一緒に「食力」を育んでいこう	1	食育に関心を持っている市民の割合の増加	実践版リーフレット
			2	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加	
			8	毎日家族と一緒に食事を摂る回数の増加	
			13	農林漁業体験を経験した市民の割合の増加	
			19	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の増加	
			20	地域や家庭で受け継がれた郷土料理や行事食、作法等を教わり、伝えている市民の増加	

- ・1日3食食べる人の割合の増加(20～39歳男女)
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合の増加(全世代)
- ・朝食を欠食する人の割合の減少(20～39歳男性)

→どうしたら**若い世代(特に20～30代)**に継続して関心をもって実践してもらえるか

# 「食育」をめぐる最新情報 －令和6年度食育白書から－ (抜粋)

## 農林水産省

### 〈留意事項〉

本資料は、令和6年度食育白書の内容を基にしています。  
各種データは、最新のものと限りません。

## 第1部 食育推進施策をめぐる状況

### 特集2 消費者の行動変容を促す「大人の食育」の推進

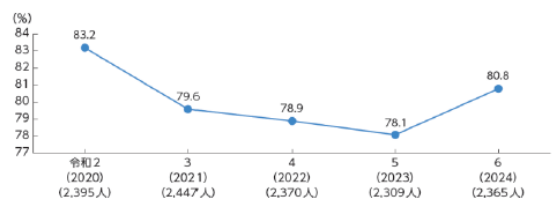
#### 1. 食育への関心や食生活等の現状

- 幼少期や学童期においては、家庭教育や学校給食等を活用した学校における食の指導等を通じて、健全な食生活に必要な知識や食事の際の作法等、食に関する基礎を習得する機会が存在する。
- 一方、学校を卒業し、又は社会人になるなどして、自ら食事を用意し食生活を営むようになる若い世代（20～30歳代）において、食に関する課題を多く抱えていることが指摘されている。
- このほか、若い世代のみならず、高齢者を含めた各世代においてそれぞれ健全な食生活の実現に向けた課題を抱えていることから、各世代におけるウェルビーイング向上等の観点からも、それらの課題に的確に対応した「大人の食育」を進める必要がある。
- そこで、「食育に関する意識調査」の結果等から、各世代の食育への関心度や健全な食生活の実践、ふだんの食事の準備等の状況を紹介します。

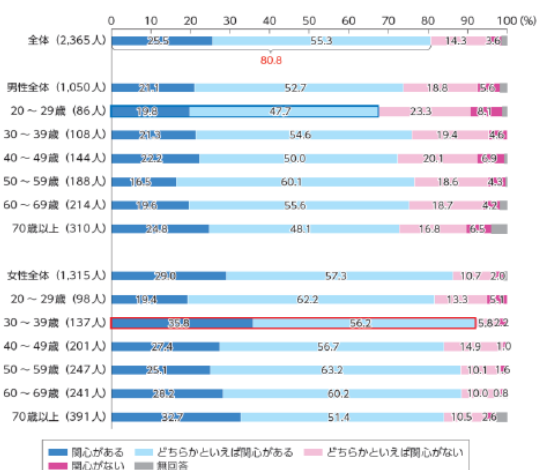
#### ○食育への関心

2024年度の「食育に関する意識調査」において、食育に「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は80.8%と、前年度までは減少傾向であったがやや回復した。性・年代別に見ると、「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合が、子育て世代とも重なることが多い30歳代の女性では9割を超えているのに対し、20歳代の男性では7割を切っているなど、意識に差が見られた。

食育に関心がある国民の割合の推移



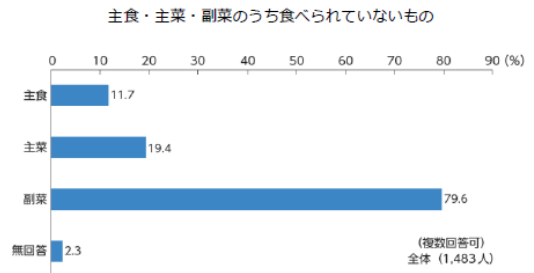
食育への関心（性・年代別）



### ○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

1週間の中で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが「ほとんどない」と回答した人の割合は12.3%であったが、若い世代では23.1%と高い結果になった。

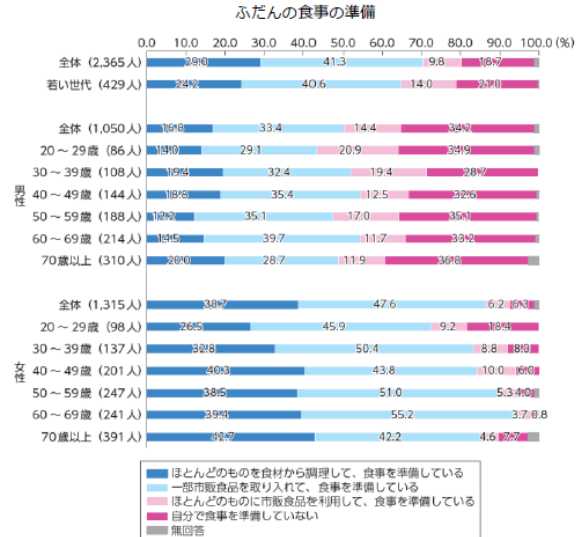
主食・主菜・副菜のうち食べられていないものについては「副菜」が性・年代を問わず最も高かった。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を増やすために必要なこととしては「手間がかからないこと」が61.4%と特に高かったが、若い世代では「時間があること」、「食費に余裕があること」の割合も高かった。



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(2024年11月実施)

### ○ふだんの食事の準備

ふだんの食事について「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合は、年代を問わず、男性が女性を大きく上回る結果となった。男性においては、70歳以上が最も高かったのに対し、女性においては、若い世代になるほど割合が高くなり、20歳代の女性においては、全体平均値の18.7%と同等の18.4%に及んだ。



## 2. 多様な主体による「大人の食育」の推進の必要性

- 「食育に関する意識調査」では、健全な食生活を実践することを心掛けているか否かについても聞いており、2024年度の結果によれば、「あまり心掛けていない」又は「まったく心掛けていない」と回答した人の割合が、30歳代以上の各年代の女性においては、概ね20%程度かそれ以下であったのに対し、20歳代の女性では41.8%と高い結果となっており、1.の「ふだんの食事の準備」の結果と併せて考えると、これまで課題となってきた若い男性に加え、若い女性の食生活についても、改善に向けた取組の更なる推進が必要となってきている。
- この点、学校等における食育について、成長した際の実践につなげるための充実強化を図ることはもとより、自ら食生活を営むようになった大学生や新入社員等に対しても、大学等における食育授業や従業員に対する食育の取組を広げていくことを通じて、健全な食生活の実践を促すことが重要と考えられる。
- また、食料品や食関連サービスの提供を通じて消費行動に働き掛けることのできる食品事業者等による食育の取組について産官学の連携・協働の下に更なる展開を図ることにより、時間や手間をかけず健全な食生活を実践することができる食材や調理方法等の普及啓発、高齢単身世帯等の食生活改善につながる取組等を推進することが大切であると考えられる。
- このため、令和6年度食育白書では、食品事業者等による食育や従業員に対する食育の特徴的な取組をはじめ、子育て世代のニーズや各世代の課題に対応した様々な「大人の食育」の取組事例を紹介する。

**事例** お茶の魅力を発信し、豊かな食生活に貢献する  
(第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)

株式会社伊藤園(東京都)

- 社員がお茶に関する高い知識を持った上で社内外にお茶の啓発活動を行えるように、社内資格制度である「ティーテイスター制度」を開始。
- ティーテイスター制度の有資格者による食育活動では、お茶の楽しみ方を一人でも多くの方に体験してもらうことを目的に、セミナーや体験活動、日本茶文化啓発活動等を実施。

**事例** 野菜にときめく、好きになる！～野菜摂取量増加に向けた環境づくり～ ふかや 深谷ベジタブルコミュニケーション株式会社(埼玉県)

- 野菜摂取量の増加に向けて、様々な取組を行っている。
- 気軽に収穫体験に参加できる体験農園、近隣農家から仕入れた新鮮な野菜・果物がその食べ方の情報とともに販売されるマルシェ、地産地消に長年取り組む有名シェフが監修をするレストラン等、人々の興味関心に対応すべく様々なプログラムを設定。
- 一般の消費者向け以外にも、食品企業の新任者研修において、野菜を調理した経験がない若者向けに野菜に関する知識や技能を深めてもらえるような体験型研修を行うなど、多様な主体に向けた食育の取組に尽力。

**事例** これであなたも野菜博士！？～食のプロが広げる企業での食育～

ヴァカボ 株式会社VACAVO(東京都)

- 企業向けに健康経営や福利厚生のための食育プログラムの開発・運営を行っており、企業の従業員が野菜の知識を学び、食を楽しむ機会を提供するプログラム「食育マルシェ」を実施。
- 食育マルシェでは、月替わりのテーマ野菜の栄養に関する知識や保存方法、おいしい野菜の見分け方や調理のコツ等をクイズ形式で解説。また、契約農家から仕入れた旬の野菜を実際に会場に並べたり、従業員の自宅に後日「野菜BOX」として届けるなどしている。
- セミナーのほか、企業向けの農業体験等も実施しており、大人を対象とした食育の取組に尽力。

**事例** 食堂と保健師で従業員の健康を推進する取組

株式会社ジェイテクトギヤシステム(愛知県)

- 社員食堂において、管理栄養士による栄養バランスに配慮した食事を提供しており、1食当たり野菜が150～200g以上、500～600kcal前後のメニューを毎日2種類日替わりで提供。
- 工場に常駐する保健師による従業員への声掛けにより、「従業員全員の顔と名前がわかる」関係を築き、食堂と連携して野菜摂取量の増加や健康づくりの取組を実施。

**事例** 産後の孤立をなくし、命と希望を明日へとつなげる  
「赤ちゃん食堂」の取組

NPO法人 赤ちゃん食堂  
プロジェクトまな(神奈川県)

- 離乳食完了期までの乳児とその家族の「食と育児」の駆け込み寺として、離乳食を無料で提供する「赤ちゃん食堂 まな」を運営。
- 子供の月齢や発達段階に合わせ、極力シンプルな調理法で家庭でも実践しやすい離乳食を提供。また、親へも地場産野菜等を使用した食事を安価で提供。
- 離乳食期の同じ悩みを抱える親や助産師等と話しながら、同じ食事を囲むことで一歩踏み込んだ会話が自然と生まれ、親同士の交流が深まるきっかけとなっている。

かかみがはら  
**事例** 各務原にんじんを使った幅広い世代に向けた食育の取組

とうかい 東海学院大学(岐阜県)

- 地域特産の「各務原にんじん」を使用し、各務原市、JAぎふ、各務原商工会議所等、産学官で連携し、ライフステージ別の様々な食育活動を実施。
- 規格外の各務原にんじんを使い、離乳食講座や小～大学生に向けた食育講座、高齢者等を対象にしたフレイル予防料理教室の開催等、世代ごとの課題に応じた食育を実施。学生自身も耕作放棄地を活用し栽培を行い、生産から消費に至る実感を学ぶ。
- イベント参加者のアンケートでは、食品ロス削減に取り組んでいる人や、産地や生産者を意識して農林水産物を選ぶように意識する人の割合が年々増加している。
- 活動を通して、食の大切さや世代ごとの課題を学ぶのみならず、発信する取組を行うことにより学生自身にとっても食生活を見直すきっかけになっている。

## 栄養・食生活

### 食生活のチェック項目別、肥満やメタボリックシンドローム（メタボ）の予防・改善のための健康づくり支援リーフレット

肥満やメタボの予防・改善に適切な食習慣は必要不可欠です。本リーフレットは、肥満・メタボの改善が重要だと感じている方を対象に、日ごろの食習慣が健康に与える影響について理解していただき、日常生活で無理なく取り組んでいただける食習慣の改善により、体重減少を目指す構成としています。食生活のチェック項目の該当項目ごとにお使いいただけます。

### 栄養・食生活リーフレット（5種）

最終更新日：2025年8月

#### 食事バランス

何をしても健康が資本。肥メタボ！  
**バランスの悪い食事は肥満の原因！**

バランスの悪い食事が多いと、どうなる？

主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が低い人は、高い人に比べて3年間の体重の増加量が多かったことが報告されています。

どうして主食・主菜・副菜のそろった食事は肥満になりくいのか？

主食・主菜・副菜のそろった食事は、栄養バランスがとりやすいという利点があります。主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が高い人は、低い人に比べて野菜などの摂取量が多く、また様々な栄養素の適切な摂取につながりやすいという傾向があります。

こんなことはありませんか？ 例えば…

- 食事の色が単調になりやすい
- 品数が少なくなったり、決まった料理や食材を選ぶことが多い
- 野菜をおかずを食べる頻度や量が少なくなりがち

改善のヒントは…

#### 食事バランス

何をしても健康が資本。肥メタボ！  
**「これならできる！」から始めよう  
 食事バランスの改善**

忙しくてバランスのいい食事を用意する時間がない。  
 料理の作り方がわからないし、野菜を煮ても食べられない。

これまでの習慣を変えるのは難しい！  
 確かにそうです。しかし、その習慣も自分で身に付けた習慣です。改善のための**5つのSTEP**に取り組みましょう。新しい習慣を身に付けることができます！

主食・主菜・副菜のそろった食事をとる5つのSTEP

- STEP 1** まずは、今の自分を知る  
 (主食・主菜・副菜のそろった食事をとった頻度を把握する)
- STEP 2** 小さな目標を立てる  
 (主食・主菜・副菜を1日1回はそろえる、などでOK！)
- STEP 3** 目標達成に向けて記録をつける  
 (主食・主菜・副菜のそろった食事をとった頻度を記録する、など)
- STEP 4** 目標を実行した後の変化を振り返る (どんな小さな変化でも見過ごさない)
- STEP 5** 実行したことを人に話す (よかったことは他の人に共有してみましょう)

※小さな変化・例えば、「食事がおいしく感じられる」「体が軽くなった」「体の動きがよくなった」など

目標達成のコツ

- コンビニ弁当を食べる場合は、サラダをプラスする
- 冷凍野菜やカット野菜を活用する
- 惣菜だけでなく、手作りのものと組み合わせて食事を準備する
- 主菜と副菜を組み合わせた料理(肉野菜炒めなど)を食事に取り入れる
- 時間のある時に作り置きをする

他にも、主食・主菜・副菜のそろった食事のコツを見つけてみましょう

改善が望ましい理由は…