食事の適量を「手ばかり」で知る!!

手の大きさは人それぞれですが、およそ自分の体に合った大きさのため
“自分の体格に合った食事量”を知ることができます

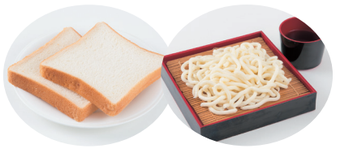
「自分の手」が教えてくれる「自分の適量」

主 食

飯椀は…
両手をすぼめた大きさ

ご飯の適量は…
こぶしひとつ分

パン・麺類は…
こぶしの1.3倍分



主 菜

手のひら
ひとつ分が目安

肉・魚は…手のひらの厚さで

大豆製品は…
手のひら2倍の厚さまで

副 菜

野菜は…
1日350gを目標に!

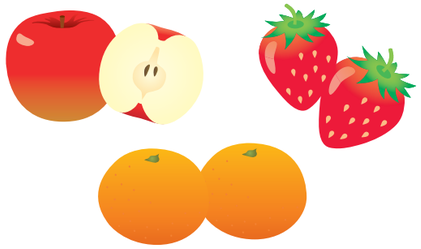
1食あたり

生野菜なら
両手いっぱい

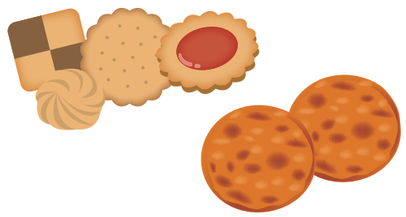
温野菜なら
片手に乗る量

病気の療養などにより食事管理が必要な方は、主治医の指示に従ってください

おやつ・果物の適量は?



手のひらに乗る程度が目安です



お問い合わせご相談は…　花巻市健康福祉部健康づくり課

花巻保健センター　TEL0198-41-3607　FAX0198-23-3122
〒025-0055 岩手県花巻市南万丁目 970-5

第３次

花巻市食育推進計画

〈概要版〉

令和4年度～令和13年度

選んで食べよう!!
おいしい!採れたて花巻産

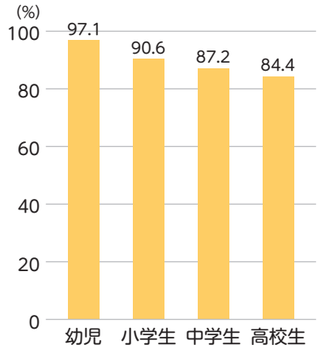
令和4年3月
花巻市

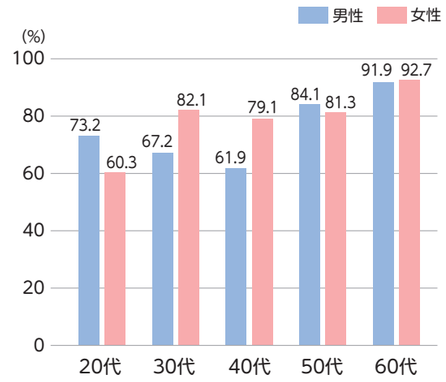
データ で見る!

花巻市の 食と健康

花巻市民の朝ごはんを食べている割合

子どもは小・中・高校と年齢が上がるにつれて朝ごはんを食べない割合が増えており、大人は、女性は20歳代、男性は20～40歳代の年齢層で特に朝食を食べない割合が高い状況です。

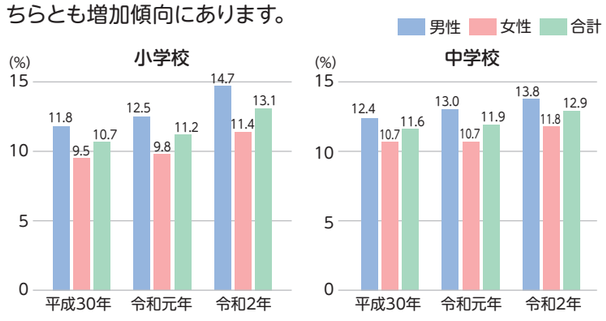




【令和2年健康づくりアンケート調査より】

子どもの肥満度有所見者数の割合（肥満傾向にある子どもの割合）

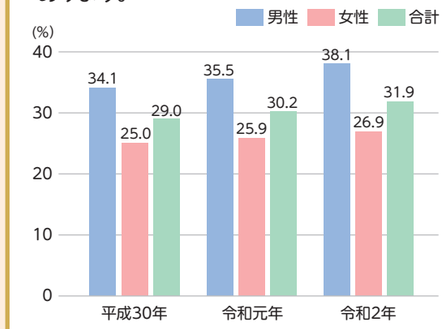
小学生・中学生ともに男性のほうが肥満傾向にある子どもの割合が高い状況です。また、合計の肥満度有所見者数の割合はどちらとも増加傾向にあります。



【花巻市保健統計調査の結果より】

特定健診における肥満者（BMI 25以上）の割合

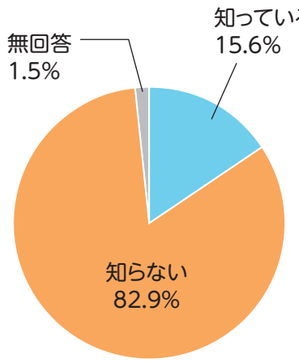
肥満者の割合は男女ともに年々増加傾向にあります。



【花巻市特定健康診査結果より】

「手ばかり栄養法」を知っている人の割合

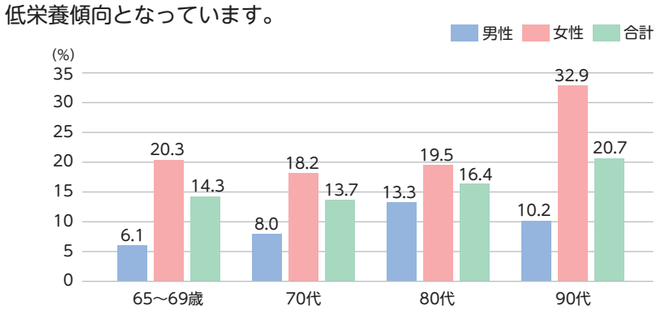
自分の食事の適量を知る方法の1つである「手ばかり栄養法」を知っている人の割合は、15.6%と低い状況です。



【令和2年健康づくりアンケート調査より】

特定健康診査における低栄養傾向（BMI 20未満）の高齢者の割合

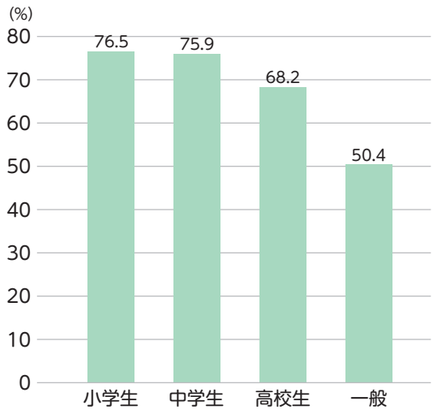
各年代において男性よりも女性のほうが低栄養傾向の割合が高い状況です。60～80歳代の女性は約5人に1人、90歳代女性は約3人に1人が低栄養傾向となっています。



【令和2年度特定健康診査・後期高齢健康診査より】

1日に2回以上主食・主菜・副菜がそろっている人の割合

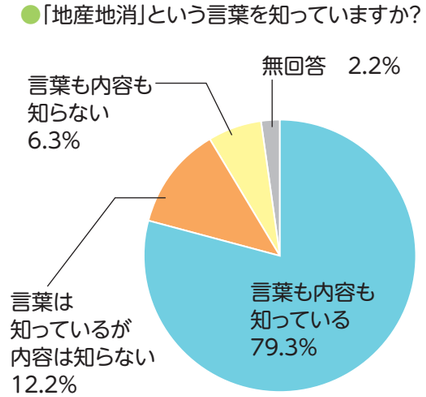
子どもは大人と比較して主食・主菜・副菜をそろえて食べている割合が高いです。大人ではおよそ5割にとどまっている状況です。

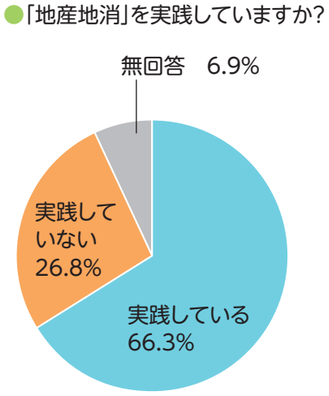


【令和2年健康づくりアンケート調査より】

「地産地消」について

「地産地消」を知っている人の割合は約8割と高い状況ですが、実践している人は約2/3にとどまっています。





【令和2年健康づくりアンケート調査より】

みんなで 取り組む 花巻市の 食育

「望ましい食生活」を通して生き生きと暮らしていくために、第3次健康はなまき21プランとともに子どもから大人まで生涯にわたる食育を進めていきます。
食育の目標を達成するために、家庭（市民一人ひとり）が、学校・保育園・幼稚園・認定こども園・地域・生産者・事業所・花巻市とともに取り組みます。

基本 目標

「丈夫な体と、豊かなこころを持ち、お互いに助け合い、健康で安心して暮らせるまち」

目 標

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- 毎日、朝食を食べましょう
- 減塩に努めましょう

家庭（市民一人ひとり）

- 1日3食きちんと食べます
- 自分に見合った体重を知り、定期的に体重をチェックします
- 自分に見合った1日の食事量を知り、量を意識しながら食べます
- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスを考えながら食べます
- 旬の食材や色彩を考えたメニューを心がけます
- 薄味を心がけます
- 健康のため、よく噛んで食べます
- 家族そろって食べます
- 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みます
- 健康講座や健康教育に参加し、健康づくりに取り組みます

学 校

- 食に関する指導※5を効果的に進める体制を確立させます
- 食に関する指導の全体計画※6に基づき、栄養教諭（学校栄養職員）を中心とした教育活動を着実に実践します
- 地産地消を推進するため、関係機関と連携し、地場産物※7を積極的に活用した給食を提供します
- メディアを活用した情報発信や、親子料理教室等を行い、家庭への啓発活動を行います

保育園・幼稚園・認定こども園

- 食に関する研修会に積極的に参加し、保育士や給食担当者の食に対する意識の向上を図ります
- 給食試食会、給食だより発行などにより、保護者と連携した食育を推進します
- 地場産物を積極的に活用し、給食を通して伝統的な食文化を伝えます
- 子ども一人ひとりの心身の状態に応じた安全な食の実施のため、園・家庭との連携を充実させます
- 子どもの年齢に合った「遊ぶ」「眠る」「食べる」の生活リズムを大切にします
- 給食を通して、食べる意欲や共に食べる喜びを育てます
- 調理体験や栽培・収穫体験を通して、食材への興味・関心を高め、食物の大切さや感謝の気持ちを育てます

地 域

- 地産地消や郷土料理について学べる場として食育講座などを開催します
- 食生活改善推進員により、健康づくりのためのより良い食生活の知識と技術を普及させます

生産者 事業所

- 農業体験・消費者との交流を通じて食と農業の大切さを伝えます
- 地場産物の利用を通じて、地産地消の機会を提供します

花巻市

- 自分に見合った体重に関する知識を普及啓発します
- 食育によるSDGsを推進するため、食生活および環境も含めた食循環に関する知識の普及啓発を進めます
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践など「食育」を推進します
- 食生活改善推進員を養成し、活動の支援をします
- 食生活改善推進員と連携し、各世代を対象とした食に関する知識を普及します
- 若い世代および働き盛り世代を中心とした「食育講座」の充実を図ります
- 食事の適量を「手ばかり栄養法」などによりわかりやすく普及します
- 栄養成分表示の見方や活用について、普及啓発を進めます
- 健康的な生活習慣の確立のため、正しい知識の普及啓発を進め、家庭での取り組みを支援します
- 生涯健康な生活を送るため、ゆっくりよく噛んで食べる食習慣の効果を周知します
- 子どもの食生活や生活習慣病予防について正しい知識と情報の提供を行います
- 農業体験活動の促進や地場産物の拡大を図り、食と農業に関する理解を深めます
- 広報・ホームページなどにより食育に関する市民の理解の向上に努めます

※5　学校における食育
※6　食に関する指導の全体計画：各学校の児童生徒の実態に合わせ食育を効果的に進めていく計画
※7　地場産物：地元で生産・加工されたもの

評価指標と目標値

指標項目	現状値	目標値
1日に2回以上　主食・主菜・副菜そろって食べている人の割合	63.6%	67.0%
毎日朝食を食べる人の割合		
◆ 小学生	90.6%	100.0%
◆ 中学生	87.2%	100.0%
◆ 高校生	84.4%	100.0%
◆ 20歳代	64.9%	78.0%
小中学生の肥満度有所見者の割合	13.0%	8.0%
20～60歳代男性の肥満者の割合（BMI※1　25以上）	33.2%	22.0%
20歳代女性のやせすぎの割合（BMI18.5未満）	9.6%	9.5%
低栄養傾向の高齢者の割合（65歳以上 BMI20.0未満）	14.5%	16.5%※2
1日の推定塩分摂取量※3	男 10.39g	減　少
	女　9.92g	減　少
地産地消を実践している人の割合	66.3%	70.0%
地域の郷土料理を知っている人の割合	46.9%	48.0%
手ばかり栄養法※4を知っている人の割合	15.6%	32.0%

※1　BMI＝体格指数　〔計算式〕体重（kg）÷{身長（m）×身長（m）}
　　日本肥満学会ではBMI22を標準体重、BMI25以上を肥満、BMI18.5未満を低体重としている。
※2　高齢化率の推計から設定。
※3　1日の推定塩分摂取量。特定健康診査時の尿検査から1日の塩分摂取量を推計したもの。食事や検査時間の影響を受けるとされる。
※4　手ばかり栄養法。自分の手のひらを摂取量の物差し（基準）として捉え、自分の適量を量る方法。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

　食育の推進は、SDGsの17の目標のうち、特に「目標2.飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標3.あらゆる年齢のすべての人々への健康的な生活を確保し、福祉を促進する」、「目標4.すべての人々の包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12.持続可能な生産消費形態を確保する」について、貢献することが可能であると考えられます。

ライフステージに応じた食育の取組み

ライフステージごとに、市民の皆さんに取り組んでいただきたい食育の取組みを示しています。

	妊娠期・出産期	乳幼児期（0歳～6歳）	学童期・思春期（小学校入学～18歳）	青年期・壮年期（19歳～64歳）	高齢期（65歳以上）
生活リズム	朝ごはんを毎日食べ、生活リズムを整える	おなかがすくリズムがもてる	早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整える 1日3回の食事と適切な間食で規則正しい食習慣を身につける		
食事バランス	バランスの良い食事を心がける	食べたいもの・好きなものが増える	栄養バランスの良い食事の大切さを学ぶ	生活習慣病予防のため、栄養バランスの良い食事をする	低栄養予防のため、栄養バランスの良い食事をする
発達・成長	妊娠期の望ましい体重増加を理解する	発育・発達に応じた食事をする		自分の適正体重を知り、適した食事量をとる	
味付け	味付けは薄味を心がける				

上記に加え、さらに取り組んでいただきたい食育の取組みを示しています。

	妊娠期・出産期	乳幼児期（0歳～6歳）	学童期・思春期（小学校入学～18歳）	青年期・壮年期（19歳～64歳）	高齢期（65歳以上）
食材・産物	地場産物や旬の食材を活かした食事を楽しみ、地産地消を推進する	地場産物や旬の食材に興味を持つ	地場産物や旬の食材を活かした食事を楽しみ、地産地消を推進する		
		農林業体験を通じて、農林業への理解を深める			
郷土・文化	郷土料理や地域の食文化に触れる		郷土料理や地域の食文化の技術や知識を身につける		郷土料理や地域の食文化の技術や知識を次世代に伝える