食でつながる！
笑顔と元気
～四国中央～

第3次
四国中央市
食育推進計画

令和４年３月

はじめに

食はすべての人の周りにあり、私たちが生きていくために欠かせない健康づくりの基本となるものです。現代社会では、ライフスタイルの変化や食の多様化など、食を取り巻く環境が大きく変化するなかで、食に関する関心が高まってきております。より多くの人が食に関する知識や考え方を習得し、健全な食生活を実施することができるよう、さらなる「食育」の推進が求められています。

本市では、市民自らの健康づくりを支援し、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に進めるために、平成２９年１２月に「第２次四国中央市食育推進計画」を策定し、「自然の恵みに感謝し、地元の新鮮で安全・安心な食材を活かして、みんなで楽しく食べることにより、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育む」という基本理念で食育に取り組んでまいりました。

こうしたなか、この度、前計画の期間が終了することから、引き続き食育を推進するため「第３次食育推進計画」を策定いたしました。本計画では、これまでの取り組みの成果や課題、達成状況を踏まえ、市民一人ひとりに対して各ライフステージに応じた食育を働きかけることで、市民の皆様が生涯健康で心豊かな生活を過ごせるよう、地域と一体となって施策を展開し、食育推進に取り組んでまいります。

終わりに、本計画の策定にあたりまして、ご尽力いただきました関係各位の皆様に、厚くお礼申し上げます。

令和４年３月

四国中央市長　篠原　実

ー 目次 ー

第1章　食育推進計画策定にあたって …… 1
1. 計画策定の趣旨
2. 計画の位置づけ
3. 計画の期間
4. 推進体制

第2章　第2次計画の指標の評価 …… 3

第3章　食を取りまく現状と課題 …… 4
1. 食のバランスと健康
2. 豊かな心の育成
3. 食の文化と地産地消

第4章　めざす食育推進の方向 …… 23
1. 基本理念
2. 基本方針
3. 食育の3本柱と全世代に共通する実践目標

第5章　食育推進の評価指標 …… 24
1. 評価指標の考え方
2. 食育の推進にあたっての目標

第6章　計画の基本施策 …… 28
1. 食育の推進に向けた具体的な取り組み
2. 計画の体系
3. ライフステージに応じた食育推進
4. 各機関における食育の推進

参考資料
四国中央市の概況 …… 40
1. 沿革
2. 人口動態
3. 就労状況
用語解説 …… 42
関連資料 …… 45

第1章　食育推進計画策定に当たって

1. 計画策定の趣旨

四国中央市では、平成 24 年 3 月に四国中央市食育推進計画を、平成 29 年に「第 2 次四国中央市食育推進計画」（以下第 2 次計画）を策定し、食を通じて心身の健康と豊かな心を育むことができるよう食育の普及啓発をするとともに、関係機関や団体等と連携し、様々な食育事業を推進してきました。

しかしながら、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事などの食習慣の乱れ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の増加等、様々な問題も生じています。

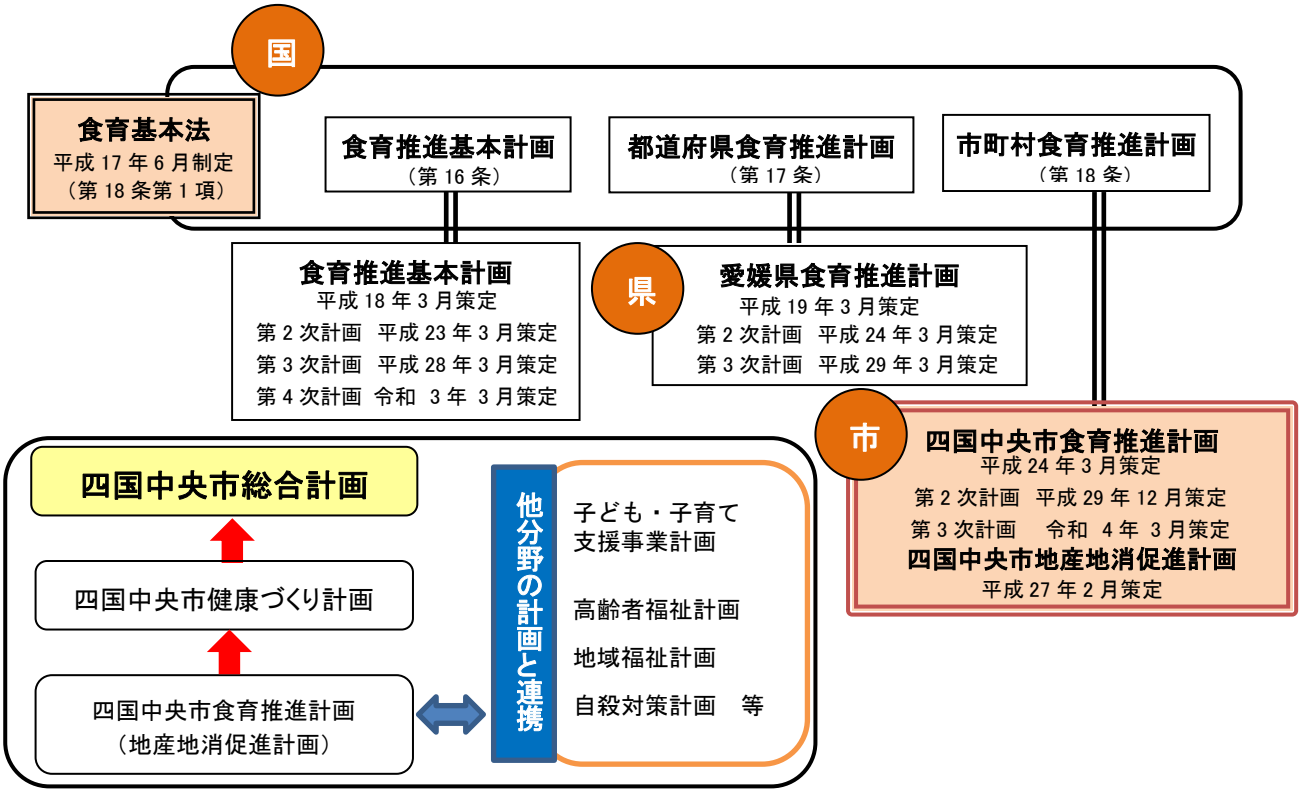
市民一人ひとりが食に関する正しい知識と的確な判断力を身につけ、健全な食生活を実践することができる能力を育むよう、食育への積極的な取り組みが求められています。

本市においても、これらの動向を踏まえ、四国中央市食育推進計画を策定し、市民に食育の普及啓発をするとともに、関係機関や団体等と連携し、様々な食育の取り組みを行ってきました。

このたび、第 2 次計画の計画期間が終了することから、これまでの取り組みや新たな課題を踏まえ、第 3 次四国中央市食育推進計画（以下第 3 次計画）を策定します。

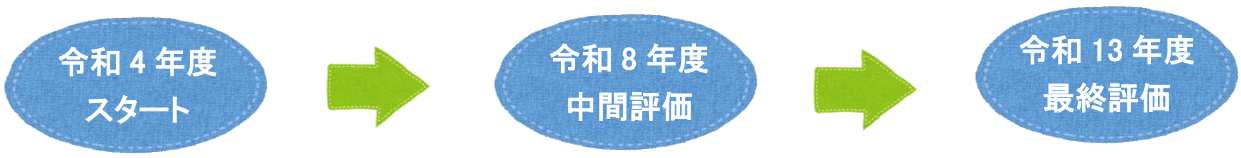
2. 計画の位置づけ

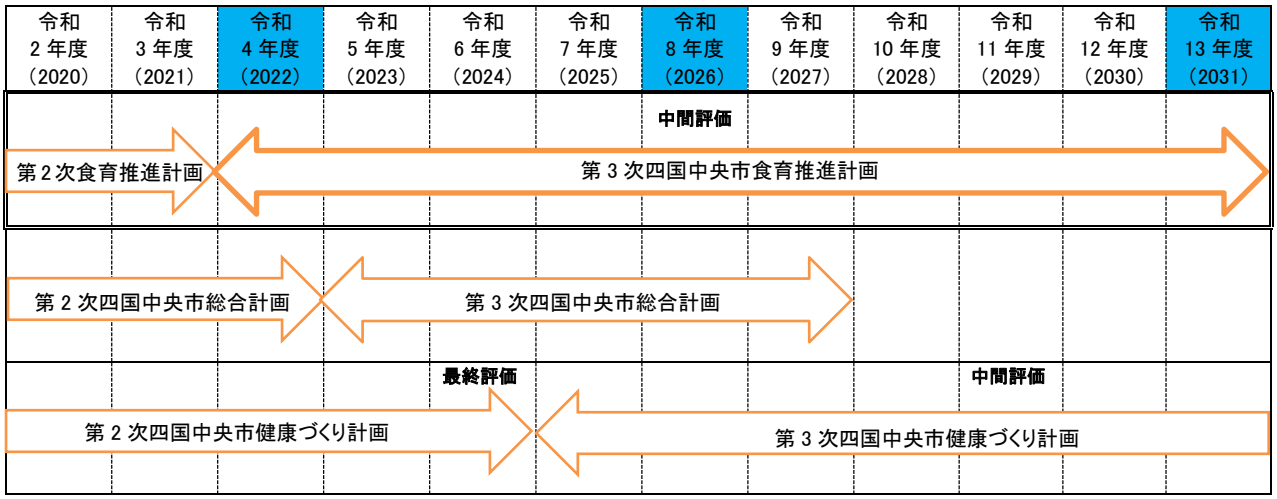
計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけ、行政、教育関係者、農林漁業者及び食品関連事業者等のすべての食育関係者並びに市民が、連携・協働しながら食育に取り組むための基本指針とします。なお、本計画は四国中央市の関係計画との整合性を図りながら実施するものとします。



3. 計画の期間

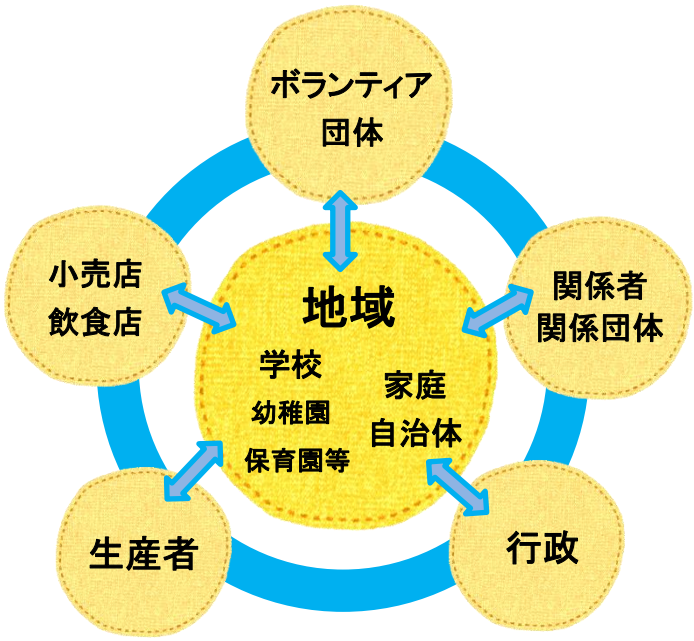
第 3 次計画の期間は、令和 4 年度から令和 13 年度までの 10 年間とし、目標設定後 5 年を目途に中間評価を、目標設定後 10 年を目途に最終評価を行うものとします。

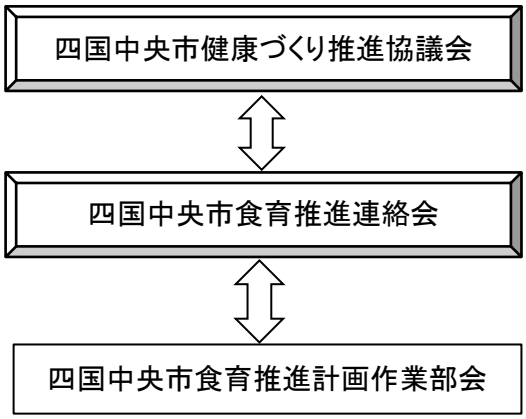




4. 推進体制

食育を効果的に推進していくために、学校・幼稚園・保育園等、家庭、地域が中心の場となりながら、食育にかかわる関係機関が連携をとり、様々な分野においてその取り組みを支えることが必要です。また、行政等で組織する「四国中央市食育推進連絡会」を設置し、定期的に食育推進会議を開催します。





第2章　第2次計画の指標の評価

第 2 次計画においては、11 目標（17 指標）を定め、その達成を目指して関係者が、連携、協力して食育の推進に取り組んできました。

これらを評価したところ、目標を達成した指標は「家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（夕食時）」、「学校給食で使用する地場産物の割合の増加」、「食品を選ぶ際に地元産（県内産）を意識する割合」の 4 指標、「未達成」は 12 指標、「値がない、把握項目が異なるため評価困難」は 1 指標であり、更なる取り組みの充実が必要です。

◆第 2 次計画の評価指標

		食育の推進に当たっての目標	対　象	第 2 次 現状値 （令和元年度）	第 2 次 目標値	評価
食のバランスと健康	1	肥満者の割合の減少	一般成人	男性 30.0%	25%以下	△ 未達成
				女性 18. 0%	10%以下	△ 未達成
	NEW 2	生活習慣病の予防や改善のための食事、運動等を継続的に実践している人の割合の増加	一般成人	—	75%以上	※ 評価困難
	3	1 日 1 食以上バランスのよい食事ができている人の割合の増加	一般成人	82.3%	90%以上	△ 未達成
	NEW 4	1 日に野菜料理を 3 皿以上食べる人の割合の増加	一般成人	34.4%	40%以上	△ 未達成
	NEW 5	主菜として週 2～3 日以上魚介類を食べる人の割合の増加	一般成人	76.5%	80%以上	△ 未達成
	6	朝食を毎日食べる人の割合（ほとんど食べる）	幼児（5 歳児）	94.0%	100%	△ 未達成
			小学生	87.7%		
			中学生	83.6%		
			20～30 歳代	70.5%	85%以上	
	NEW 7	食事をゆっくりよく噛んで味わって食べている人の割合の増加	一般成人	80.5%	90%以上	△ 未達成
豊かな心を育む	NEW 8	家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（夕食時）	小学生	94.3%	90%以上	◎ 目標達成
			中学生	91.9%		
	9	食事の際にあいさつをする割合の増加	小学生	87.8%	100%	△ 未達成
			中学生	88.9%		
食の文化と地産地消	10	学校給食で使用する地場産物の割合の増加	小中学生	40.3%	25%以上	◎ 目標達成
	NEW 11	食品を選ぶ際に地元産（県内産）を意識する割合	一般成人	61.1%	60%以上	◎ 目標達成

※　計画策定時の値がないため、評価困難としました。

（NEW 第 2 次計画より新たに設定した目標）

第3章　食を取りまく現状と課題

1．食のバランスと健康

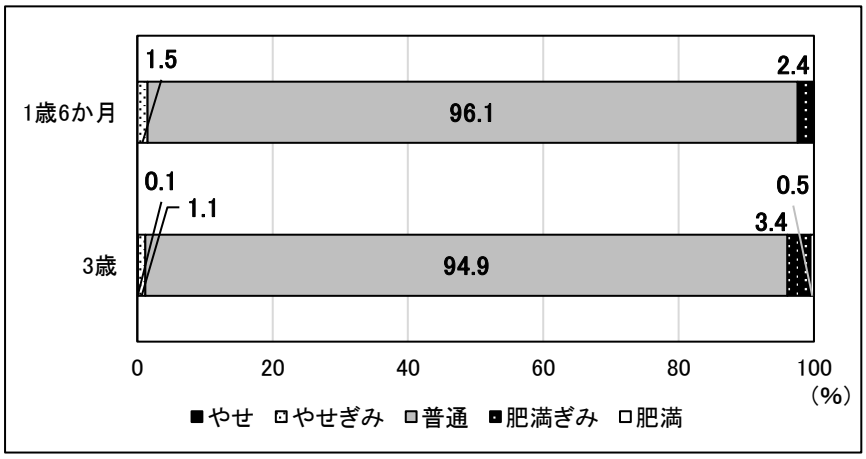
（1）健康の状況

乳幼児や小中学生の肥満ややせは第 2 次計画と比較して大きな変化はありませんが、生活スタイルが変わり、食生活の乱れややせ願望が現れる小児期は、よい生活習慣を身につけることが必要です。

成人の肥満者の割合は第 2 次計画より 30 歳代男性の肥満が大きく増えていますが、50 歳代、60 歳代男性の肥満は改善されています。食事のバランスについても、若い世代については悪化傾向がみられます。

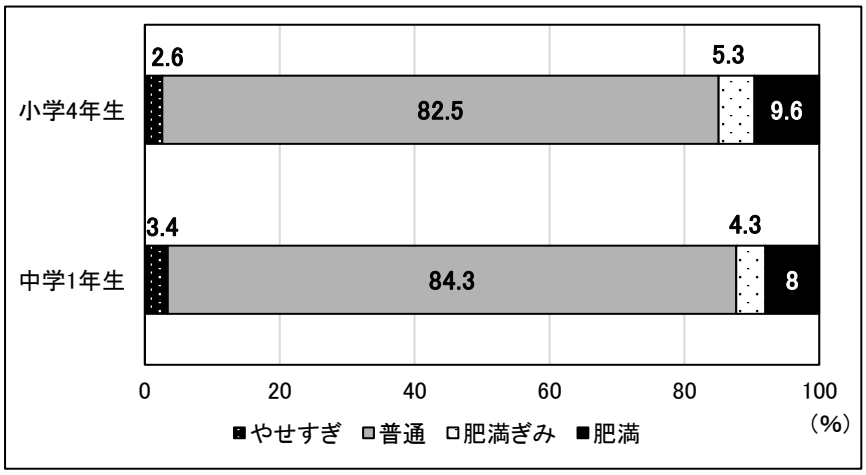
また、後期高齢期以降になると低栄養のリスクが高くなっていることから、全ライフステージにおいて、生活習慣を見直し、適度な運動、健康的な食生活を身に付けることが重要となってきます。

①乳幼児における肥満者の割合



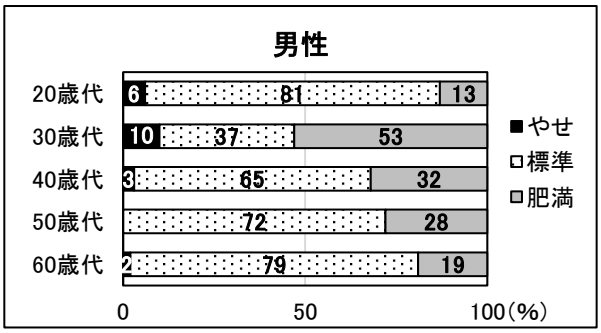
出典：令和元年度 1 歳 6 か月児健診、令和元年度 3 歳児健診
対象：市内在住の 1 歳 6 か月児の保護者 533 名、市内在住の 3 歳児の保護者 563 名

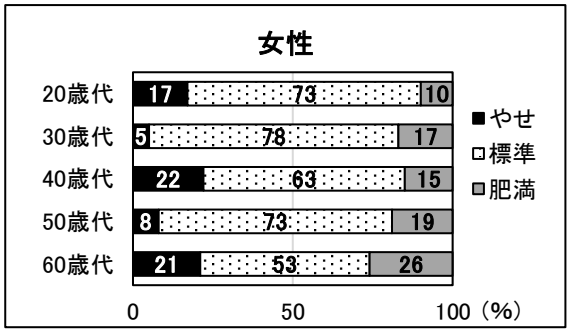
②小中学生における肥満者の割合



出典：令和元年度小児生活習慣病予防健診
対象：市内小学 4 年生 623 名、市内中学 1 年生 602 名

③成人における肥満者の割合

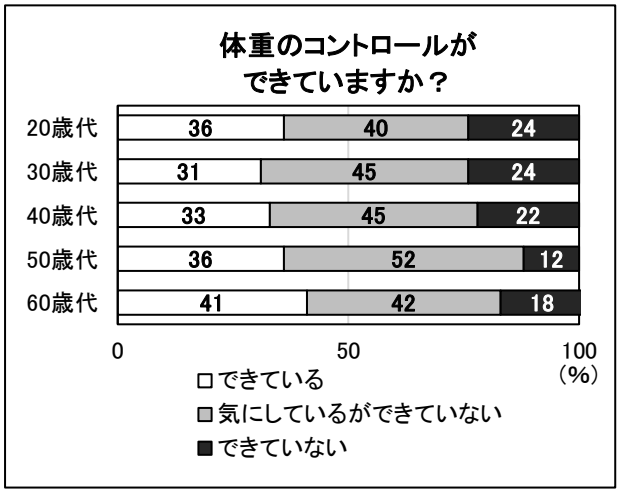


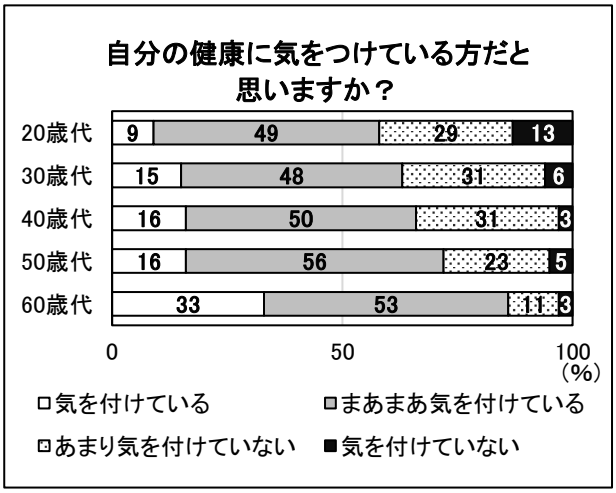


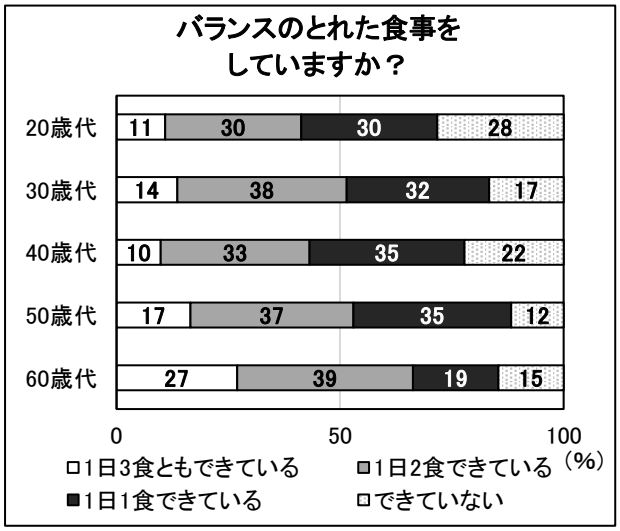
出典:四国中央市健康づくり計画アンケート
対象:市内在住の男性 160 名、女性 213 名
（20 歳以上の市民 1000 人を無作為に抽出し、回収率 37.5%）

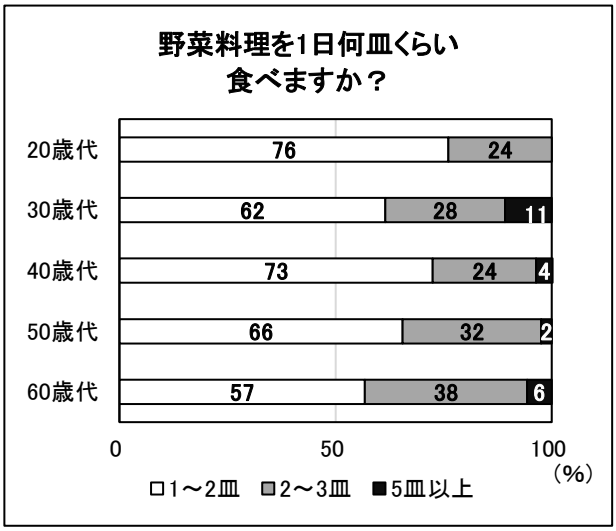
（2）健康維持増進のための意識調査状況

年齢が高くなるにつれて健康に関する意識も高くなるが、実際はバランスの取れた食事や野菜摂取ができていない状況にあり、このことから働き世代は、仕事や家庭が優先されるため健康的な生活習慣を実践することが難しい傾向にあると推察されます。生活習慣病のリスクも高くなってくる年代でもあるため、意識だけではなく、食事バランスを見直して、主食・主菜・副菜のそろった「日本型食生活」を実践できるように啓発する必要があります。

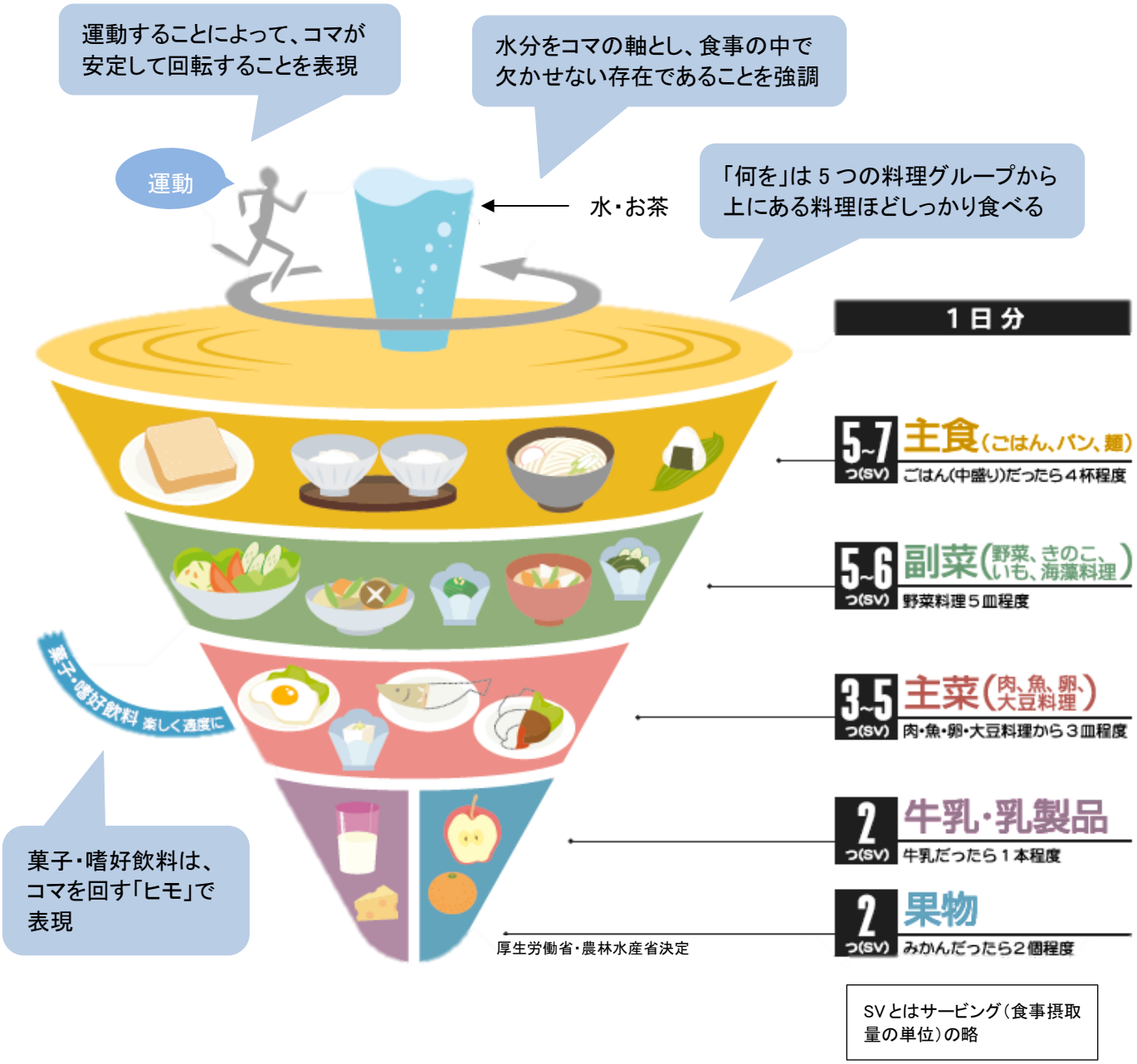








出典:四国中央市健康づくり計画アンケート
対象:市内在住の男性 160 名、女性 213 名
（20 歳以上の市民 1000 人を無作為に抽出し、回収率 37.5%）



● 食事バランスガイドとは ●

1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の 5 グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ 2,200kcal です。

20～49 歳女性の身体活動レベル「ふつう」以上の１日分の適量を示しています。

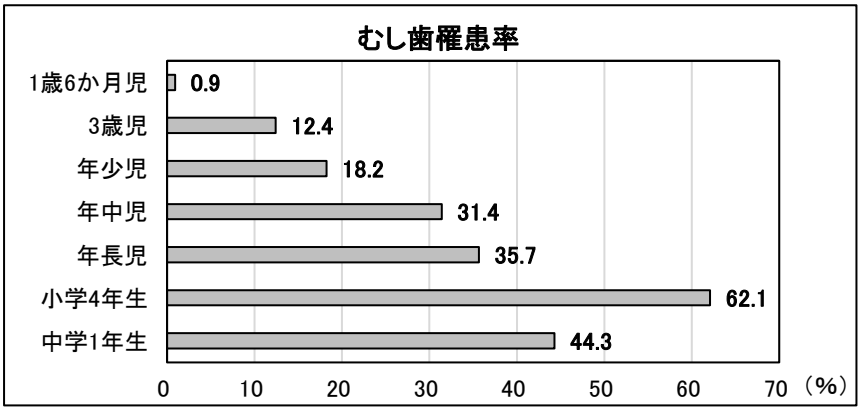
（3）歯科検診の状況

第 2 次計画と比較して、むし歯罹患率が乳幼児期は低下していますが、少年期は依然罹患率が高い傾向にあるため、間食のとり方や歯磨きの習慣を身につけさせるなどの対策が必要です。

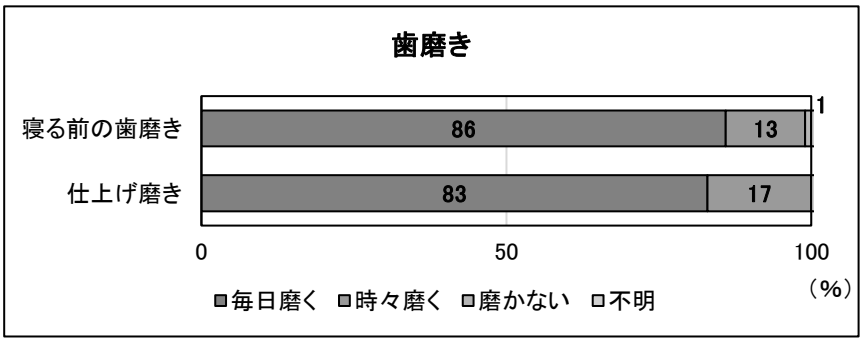
成人で歯科検診を受けている人の割合は 30%前後に増えており、第 2 次計画より歯に対する意識が改善されています。しかし、年齢が高くなるにつれ口腔機能の低下がみられ、そのことにより誤嚥を起こしやすくなるだけでなく、低栄養にも陥りやすくなります。

歯周疾患が生活習慣病にも関係し、歯の健康が身体の健康にもつながるため、歯の健康についての知識を普及する必要性があります。

①幼児～中学生

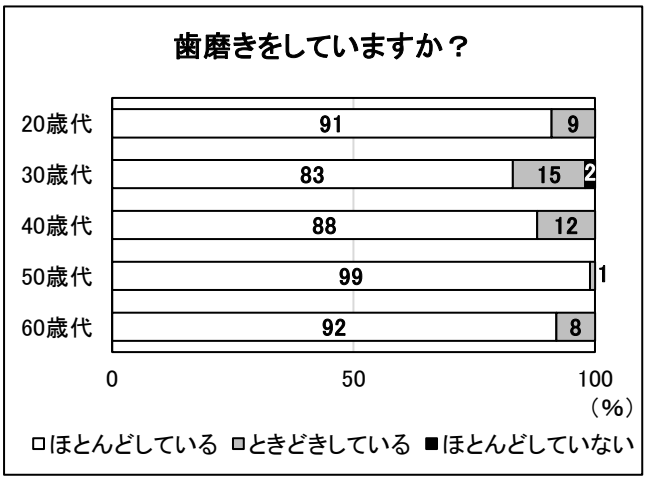


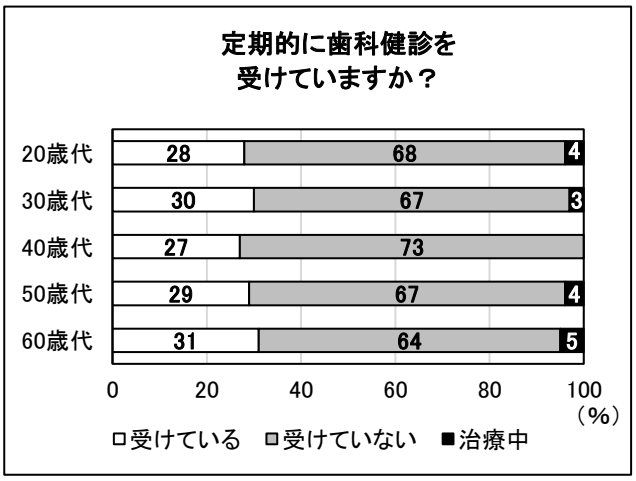
出典：令和 2 年度公立保育園等歯科健診
小中学生健康診断
対象：市内在住の 1 歳 6 か月児の保護者　533 名
市内在住の 3 歳児の保護者　564 名
市内在住の年少児の保護者　247 名
市内在住の年中児の保護者　258 名
市内在住の年長児の保護者　272 名
市内在住の小学 4 年生　723 名
市内在住の中学 1 年生　693 名



出典：令和元年度 3 歳児健診
対象：市内在住の 3 歳児の保護者　563 名

②成人





出典：四国中央市健康づくり計画アンケート
対象：市内在住の男性 160 名、女性 213 名
（20 歳以上の市民 1000 人を無作為に抽出し、回収率 37.5%）

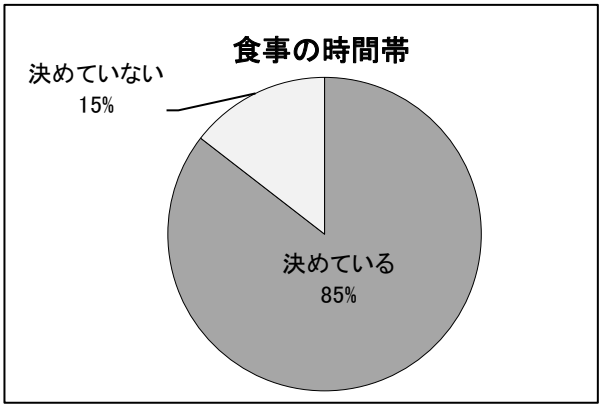
（4）生活リズムの状況

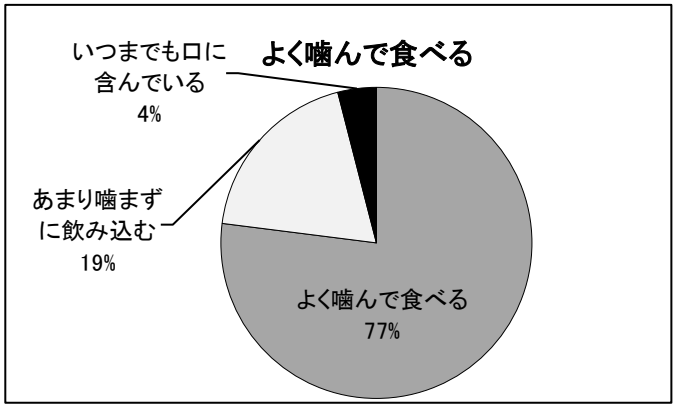
不規則な生活により、朝食を欠食する子どもが多く存在し、成人でも学生や子育て世代・働き世代である 20～40 歳代の朝食欠食率が高い傾向にあります。特に 20 歳代女性が第2次計画より欠食率が高くなっていることから、ライフスタイルの多様化ややせ願望、偏食や小食などにも原因があるのではないかと考えられます。

幼児期から朝食を欠食する習慣がつくと、小・中学生になっても朝食抜きが当たり前になり、基礎代謝が低下することで体脂肪が蓄積されやすく、肥満や糖尿病につながりやすくなります。また、高血圧や心臓病などの生活習慣病へも関係することから、幼児期から生活リズムを整え、よく噛んで食べるなど、正しい食習慣を身につけることが大切です。

食事抜きは食事を提供する保護者側の事情も考えられることから、保護者に朝食の大切さを伝え、手軽に作れる朝食レシピ等を提案することが望まれます。

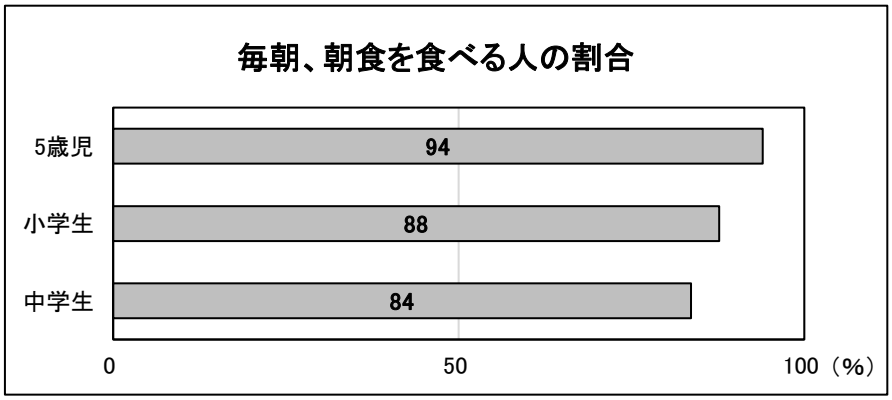
① 食事について



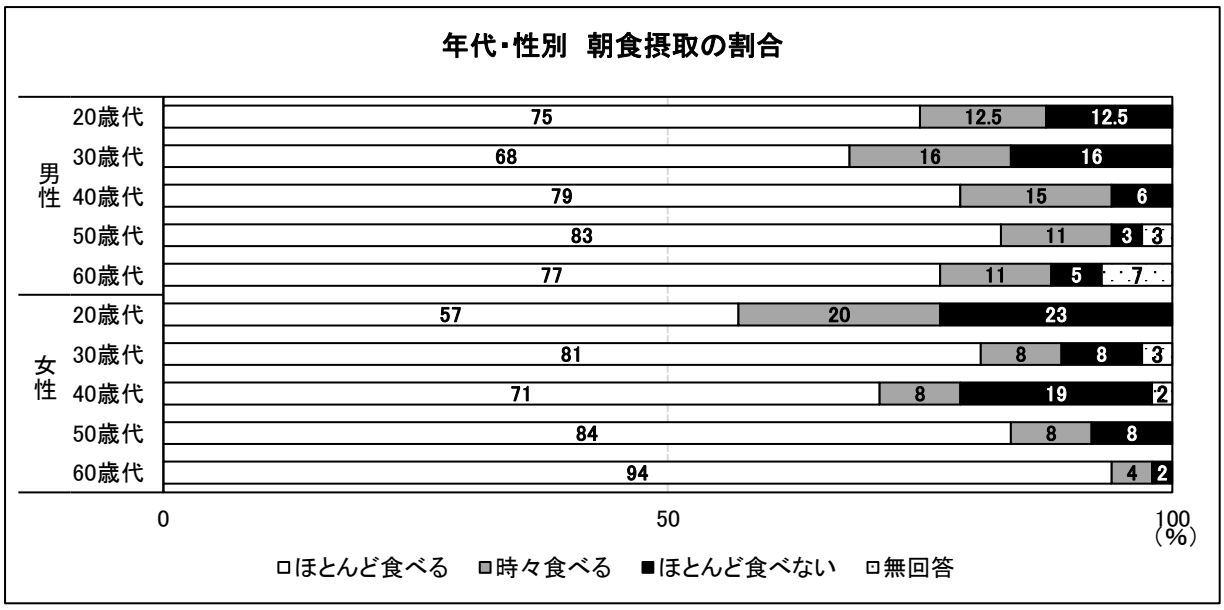


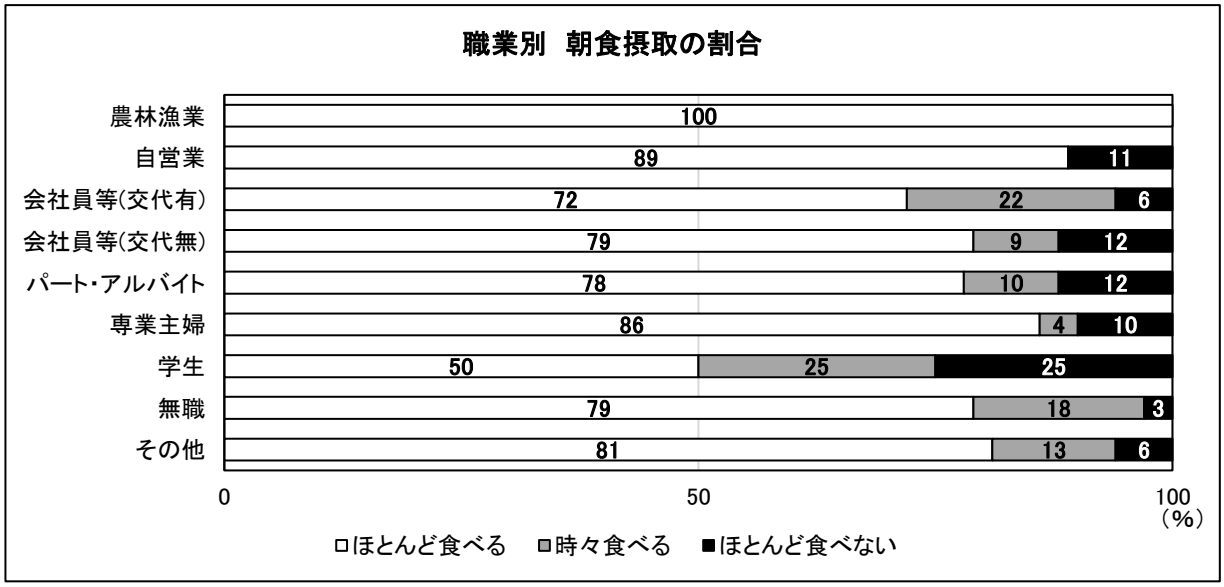
出典：令和元年度 3 歳児健診
対象：市内在住の 3 歳児の保護者　563 名

② 朝食摂取の状況



出典：令和 2 年度 5 歳児相談、小中学生健康診断
対象：市内在住の 5 歳児　618 名
　　市内在住の小学 4 年生　723 名
　　市内在住の中学 1 年生　693 名





出典：四国中央市健康づくり計画アンケート
対象：市内在住の男性 160 名、女性 213 名
（20 歳以上の市民 1000 人を無作為に抽出し、回収率 37.5%）

特に 20 歳代～40 歳代の朝食の欠食が目立ちます。

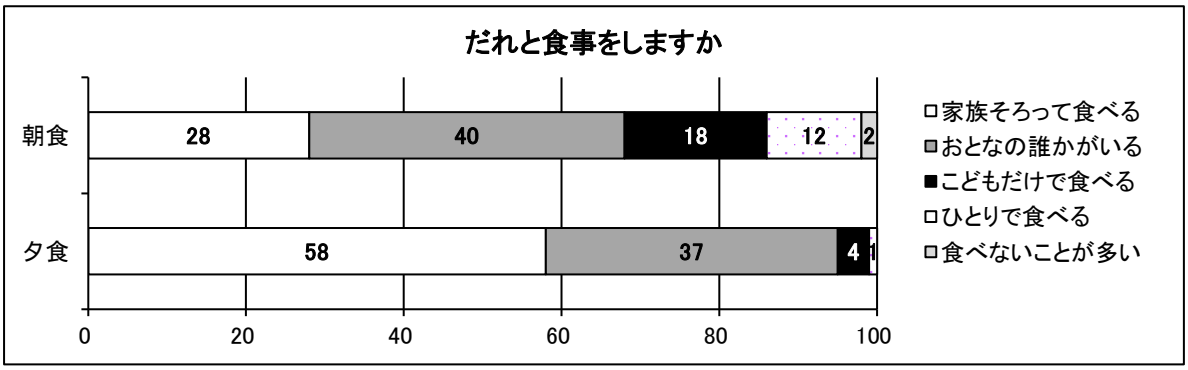
2. 豊かな心の育成

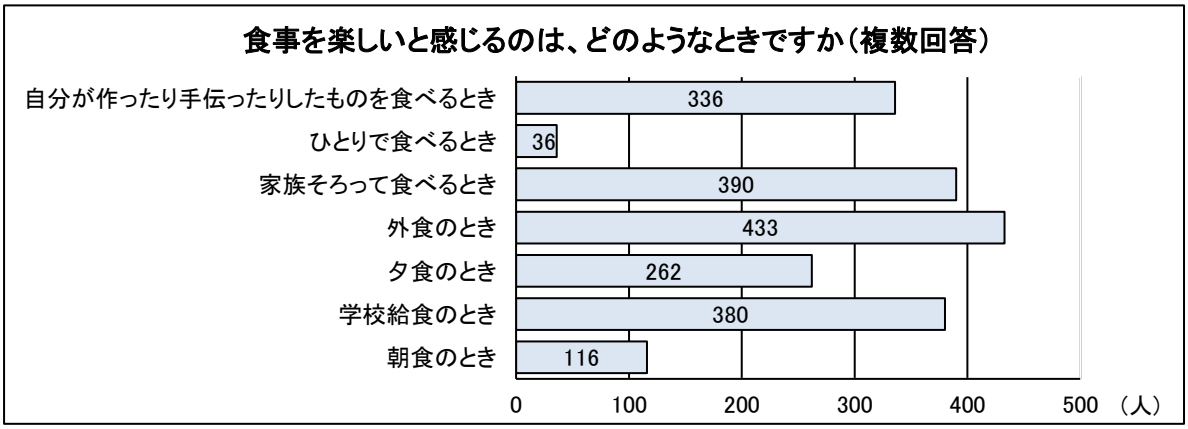
（1）食環境の状況

小学生ではほとんどが家族や大人の誰かと食事をとっていますが、テレビを点けたままだったり、食事時間が不規則だったりしています。また、子どもだけ・ひとりで食べる子どもも存在しています。

幼年期から家族が食卓を囲む「共食」を大切にし、家族の団らんによる食の楽しさを実感することや、それに伴い好き嫌いも解消していくこと、食事のマナーや挨拶習慣などの食や生活の基本的習慣を身につけられる環境をつくることが望まれます。

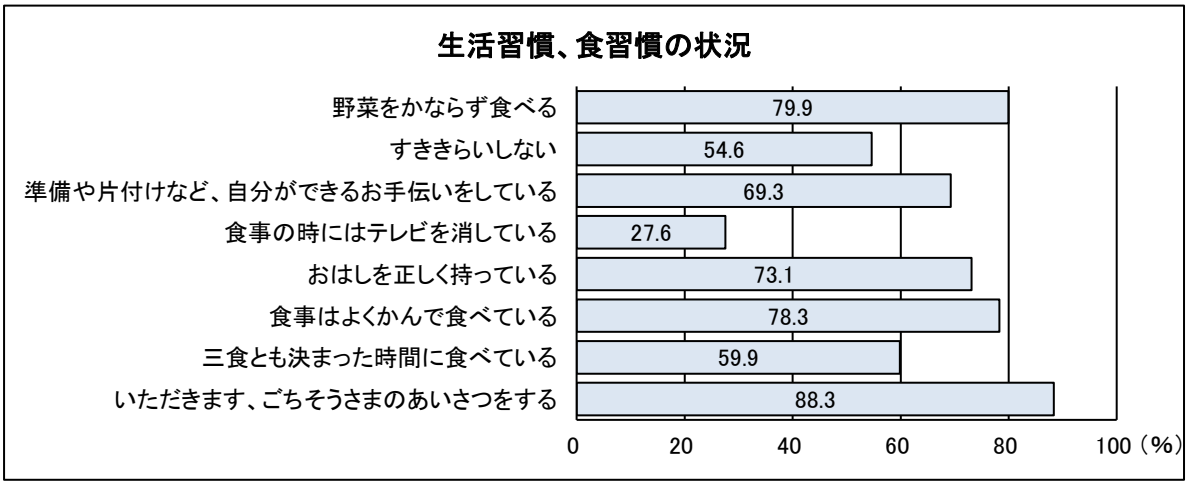
①小学生





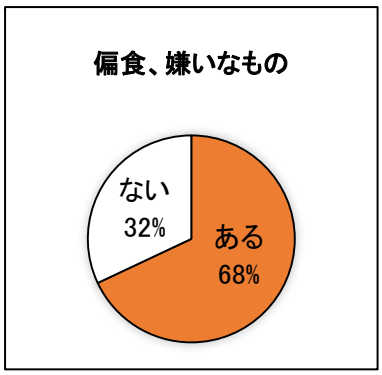
出典：令和元年度学校栄養士協議会食生活調査
対象：市内小学４年生　575 名

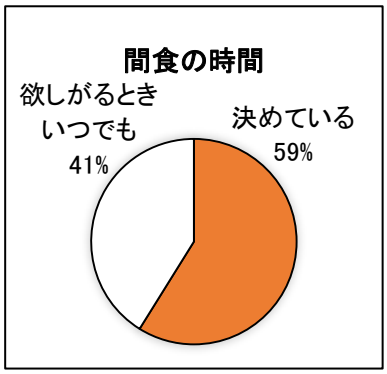
②小中学生

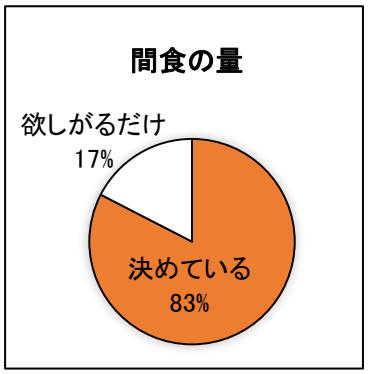


出典：令和元年度学校栄養士協議会食生活調査
対象：市内小学４年生　575 名、市内中学１年生 531 名

③幼児期







出典：令和元年 3 歳児健診
対象：市内在住の 3 歳児の保護者　563 名

●子どもの食をめぐる状況

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を培い、それをさらに発展させて「生きる力」につなげるための重要な時期で、周囲の人と関係しながら食を通じて経験した様々なことが、体だけでなく心の健やかな成長・発達にも大きな影響を与える。

そして現在の心身の成長・発達に影響することに加えて、味覚や食嗜好の基礎も培われ、それらはその後の食習慣にも影響を与えるために、この時期の食生活や栄養については、生涯を通じた健康、特に生活習慣病予防という長期的な視点からも考える必要がある。

近年はいつでも、どこでも、好きな物を比較的容易に「食べる」ことが可能な時代になってきた。また乳幼児の保護者でも働く人が増え、食事の際に時間や手間があまりかけられない、かけたくない場合も多い。このような食環境の中、子どもの様子や乳幼児の保護者の「食」に対する考え方や意識も変化してきたことが推察される。

食生活の状況をみると、家族の生活時間帯の夜型化や食事に対する価値観の多様化などにより、食事を共にする（共食）機会の減少、おやつの与え方への配慮不足、偏食、生活習慣病の若年化など様々な問題点がある。

「保育所における食事の提供ガイドライン」より　厚生労働省　平成 24 年 3 月

（2）四国中央市で実施している学校・保育園等の食育状況

子どもだけでクッキング	栄養指導・食べ物ポスター掲示
行事食の会食、3世代交流、もちつき体験	給食だより等による保護者への啓発
給食時における放送指導及び巡回指導	生活習慣病予防指導
食農体験	保護者試食会
栄養教諭・栄養士による食育授業	親子料理教室
旬の野菜や地元産物を取り入れた献立作成	児童、生産者、納入業者との給食交流会

（3）子ども食堂で食を通じた「つながり作り」と「居場所作り」

子ども食堂では、家庭における共食が難しい子どもたちに対し、共食の機会を提供し、コミュニケーションや豊かな食経験を通じて食の楽しさを実感することで、豊かな心の育成や、孤立感の解消につながっています。また、こども食堂は子どもの居場所づくりとして様々な形態で運営されています。学生ボランティアの参加、関係機関や民間からの支援、個人や企業からの寄付など、多方面からの支援を受けながら、地域の中の安心できる居場所として継続していけるよう、地域全体で協力し推進していくことが重要です。

子ども食堂は、食事を通して子どもたちや地域の人々に居場所を作る社会活動

・子どもたちの見えにくい問題の発見や居場所づくりとしての役割を担う。

・子どもだけでなく大人も参加することで地域交流の場にもなる。

（出典：農林水産省「子供食堂と連携した地域における食育の推進」）

（4）四国中央市子ども食堂の活動

	主催・運営団体名	開催場所	開催日・時間	利用料
1	四国中央子ども食堂実行委員会	三島公民館	毎月　第 4 日曜日 11 時 30 分～14 時 00 分	中学生以下　無料 大人　300 円
【概要】 ・平成 29 年 11 月に「四国中央市こども食堂」を立ち上げ、毎月1回の開催。 ・予約制とし、毎回 80 食程度を提供。 ・スタッフは、運営委員をはじめ、中・高校生ボランティア、教職員、栄養教諭、保育士、食生活改善推進員、福祉団体等、常時 30 名前後。 ・食材の野菜等は、地元企業から寄付による無料提供。				
2	かあか実行委員会	川之江ふれあい交流センター	毎月　第 3 土曜日 11 時 30 分～15 時 00 分	中学生以下　無料 同伴される保護者 300 円
【概要】 ・平成 30 年 7 月に「ふれあいキッチンかあか」を立ち上げ、毎月1回の開催。 ＊『かあか』は、「かぁねえ　あつまる　かふぇ」の略称。 ・予約制とし、毎回 70 食程度を提供。（親子で 20 組程度が利用） ・スタッフは、川之江ともしびの会をはじめ、地区社協、民生児童委員協議会、食生活改善推進員、かぁねぇまちおこし会、愛護班など常時 20 名前後。				

保育園等・学校給食のごはん料理

保育園・こども園

誕生会＆七夕まつり

サラダ寿司　ささみのフライ　塩きゅうり　七夕そうめん汁　すいか

誕生会＆クリスマス会

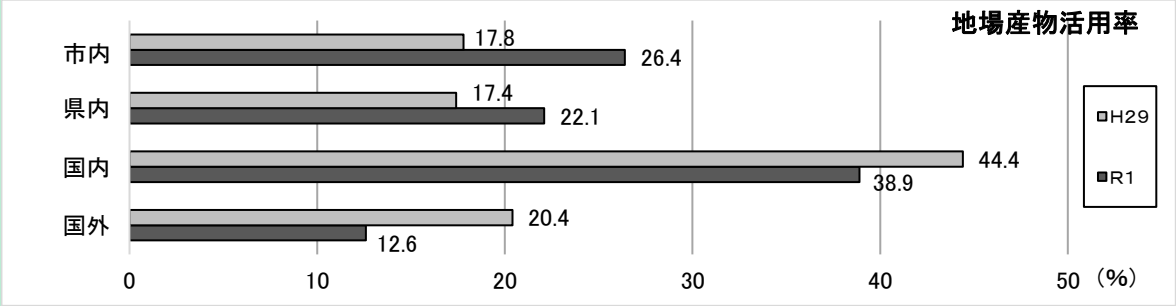
カレーピラフ　ハンバーグ　ブロッコリー　わかめスープ　ミニケーキ

幼稚園・学校における食育

◆地場産物の活用

学校給食では、積極的に地場産物を活用し、伊予美人、やまじ丸、媛いりこ、野菜部会の食材を活用した給食献立を取り入れています。また、地元食材や郷土料理の開発商品である新宮茶豆、里っこつくね、おいり、しこちゅ～丼、蒸し上げ雑炊等を提供しています。学校給食のお米は、四国中央市産の減農薬・減化学肥料で栽培した「うまそだち」を使用しています。

【学校給食での地場産物活用状況】　※6 月、11 月、1 月地場産物活用の給食週間があります（下記グラフ参照）



やまじ丸

ご飯　鯛のやまじ丸かけカップ焼き
れんこんのきんぴら　沢煮椀　四国ゼリー　牛乳

しこちゅ～丼

しこちゅ～丼　おかか和え
みかん　牛乳

蒸し上げ雑炊

はだか麦粉パン　牛乳　蒸し上げ雑炊
豚肉みきゃんソースかけ　和風サラダ

◆健康によい食事の推進

年間計画に基づき、学校における食育指導を行います。学年別の給食時間の指導、学年別の食育授業共通教材を活用した指導、個別や集団的な健康相談を実施しています。

◆食育の学年別指導計画

対象学年	給食時間の指導	食育授業
小学 1 年	食べ物の名前を知ろう	食事のマナー
小学 2 年	よくかんで食べよう	よくかんで食べる 野菜となかよく
小学 3 年	地域の食べ物を知ろう	食べ物の働き
小学 4 年	朝ごはんについて考えよう 生活リズムについて考えよう	健康によいおやつ 育ちゆくからだと私
小学 5 年	食べ物の働きを知ろう 地産地消の良さを知ろう	五大栄養素
小学 6 年	旬の食べ物を知ろう	献立作成／朝ごはん
中学 1 年	食事のマナーを身に付けよう	生活習慣病の予防 地場産物を活用した 調理実習
中学 2 年	成長急進期のための食事を知ろう	
中学 3 年	1 日の食事について考えよう	

◆切れ目のない食育推進

毎年、学校給食の献立レシピ集（しこちゅ～学校ごはん）の配布、夏休み親子料理教室の開催、幼稚園や小中学校での給食試食会を実施しています。

夏休み親子料理教室

成長期のための鉄分たっぷりメニュー

【 献立名 】

豆腐のそぼろご飯

枝豆と桜えびのかき揚げ

小松菜とひじきのナムル

豆乳みそ汁

みかんジュース

（5）各地域の公民館等で実施されている食育状況

各地域の公民館等では、料理教室や伝統文化の継承、自然体験、環境学習など人と人とのつながりを大切にしながら様々な事業を実施しています。

アウトドア体験　火をおこしてカレー作り

男性料理教室

海岸清掃

潮干狩り体験

こども農園　苗植え

さつま芋収穫

うどん作り

羽釜で炊いた朝ごはん

3. 食の文化と地産地消

（1） 学校給食実施状況

学校給食では農薬・化学肥料の使用を抑えて栽培された安全性の高い、愛媛県特別栽培農産物「エコえひめ」の認証を受けた地元産米「うまそだち」を使用しています。令和 2 年 4 月より、米飯の献立を週 3 回から 4 回に増やして、児童生徒をはじめ約 7,300 人に米飯給食を提供しています。

また、学校給食における地産地消の取り組みや食育を推進するため、産直市や生産者等と連携して、地元農作物の消費拡大とともに、子どもたちが健全に成長できるように、より良い地元産食材を、学校給食に活用しています。

なお、学校給食に占める市内産の野菜・果物の割合は約 40%に達しています。（令和元年度）

（2） 市内小学生及び保護者を対象とした食農体験

四国中央市地産地消推進委員会では、食と農を支えていくため、圃場の提供を受け、学校給食米（うまそだち）の田植えや稲刈り、昔道具による収穫体験、おにぎり試食会など、生産者と消費者（児童・保護者等）が心に残る食農体験を通して、笑顔でつながる地産地消を目指しています。

（3） 地産地消を進めよう「食」と「農」

地産地消は、単に地域の食材を消費するだけでなく、「もの」を通して「人や人の心」がつながる生産者と消費者を結び付ける取組みです。

市内には、前日夕方やその日の朝に収穫された新鮮な野菜を買うことができる産直市が6箇所ほどあり、近年利用する消費者が増えています。豊かな地域資源を活かした農産物や付加価値の高い加工品が陳列されています。

産直市に並ぶ「新鮮」な地元産野菜

ふるさとの食生活を担う農業者や消費者が一堂に会し、地域農業の振興と地産地消の推進、安全な食生活の確立、活力ある農村社会づくりに向け、四国中央農山漁村ふるさとづくり大会及び四国中央市地産地消・食育推進フォーラムを開催しています。

生産者や児童が農作物の栽培から学んだ事例発表、地域食材を活かしたバイキング料理試食会、学校給食献立のパネル展、農産物の展示やミニ産直市などを開催して地域農業の継承と食文化の発展につながることを目指しています。

四国中央農山漁村ふるさとづくり大会
四国中央市地産地消・食育推進フォーラム

獲れたて魚や、こだわり農作物を販売する催し

お茶まつり

水産まつり

産業祭

観光アンテナショップ 「えぇ～もん屋」

（4） 四国中央市の特産物

四国山脈から吹き下ろす局地風「やまじ風」に強く、温暖な気候と地下水の恵みにより、栽培に適した里芋と山の芋は、当市を代表する特産品です。里芋は、粘りが強く肉質が柔らかいのが特徴で、山の芋は豊富な栄養価が多く含まれる健康的な農産物として注目されています。

山間部の新宮町及び嶺南地区では、地域の特性を活かして無農薬で豊かな香りのお茶を栽培しています。かぶせ抹茶を使用した霧の森大福をはじめ、優れた加工品が多数あります。

瀬戸内海は、カタクチイワシの宝庫であり、一度煮て乾燥された煮干しいりこは自然食として見直されている今、ふるさとの味として年々需要は高まっています。

	里芋	山の芋	茶（荒茶）	いりこ	
生産農家数	865 戸	138 戸	279 戸	生産量	528,537 kg
耕作面積	170 ha	10.6 ha	49 ha		
生産量	3,825 t	150 t	19 t		

（出典：令和3年度調　令和2年産野菜類の生産販売状況に関する調査）

（出典：令和3年度調　令和2年産特用作物の生産実績）

（出典：令和2年　愛媛県漁業協同組合西条事業部　組合別品種別実績表）

お茶

里芋「伊予美人」

いりこ

山の芋「やまじ丸」

（5） 特産品のブランド化と販売戦略

愛媛県では、地域の特産品の知名度の向上と販路拡大を図るため、「愛」あるブランド産品の認定を行っています。平成 18 年に里芋「伊予美人」、令和元年に山の芋「やまじ丸」と命名した四国中央市の特産品が「愛」あるブランド産品に認定されました。

トップセールスとして市長が関西方面などの主要な青果市場へ出向いて、芋炊きの試食会を行うなど、里芋「伊予美人」の美味しさをPRして、更なるブランド力の向上を目指しています。

平成 31 年 3 月より稼働した愛媛さといも広域選果場は、東予地域から受け入れた芋の分離・根切り・選果・箱詰め作業などを同一施設で行うことで、流通コストの削減による生産者所得の安定化や労力軽減などを図り、品質と収量の向上と産地の維持拡大を目指しています。

煮干しいりこは、「ひうち媛いりこ」という名称で商標登録出願中であり、販売促進のために作成したポスターやのぼりを入札指定商社に配布し、取引先の小売店や飲食店、スーパーなどへの周知を依頼するなど、需要開拓と販売拡大に向けて取り組んでいます。「ひうち媛いりこ」は、あっさりとした上品なだしが出ることや、そのまま食べてもおいしいことから、少しでも多くの皆さんに「ひうち媛いりこ」を知っていただき、広くご家庭でも楽しんでいただけるよう、全国に知られる特産品となることを目指します。

（6） 6次産業化について

6 次産業化とは、1 次産業の農林漁業と、2 次産業としての製造業、3 次産業としての小売業を合わせた一体的な取組みのことです。

市内の農業者などが生産した農産物を使った加工品の開発・販売を支援する施設として 6 次産業化サポートセンターが平成 27 年 11 月にジャジャうま市敷地内に完成しました。

建物には製麺室、惣菜加工室、アイス製造室を備えており、里芋「伊予美人」やお茶、イチゴ等の市内産農産物を使った商品開発を進めて販売しています。

さといもカレー、カレーつけ麺、ジェラート（しょうが）を追加して、19 品目となりました。（令和 2 年 10 月）

【 開発した商品一覧 】

ごはん・麺類	総 菜	ジェラート	シャーベット
お茶うどん	コロッケ（ひじき）	伊予美人	イチゴ
冷やしお茶うどん	コロッケ（牛肉）	お茶	トマト
伊予美人うどん	かきあげ	ストロベリー	紅まどんな
伊予美人冷やしうどん		ブルーベリー	
カレーつけ麺		かぼちゃ	
さといもカレー		米	
		しょうが	
6 品	3 品	7 品	3 品

冷やしお茶うどん　かきあげ

ジェラート

特産品を使った料理レシピ

やまじ丸のお好み揚げ　（4人分）

つくね

材料:

短冊いか	40g	お好み焼き粉	32g
むきえび	40g	米粉	32g
キャベツ	60g	花かつお	8g
青ねぎ	12g	青のり	4g
やまじ丸	40g	水	40g
		揚げ油	適量

作り方:

① やまじ丸はすりおろす。キャベツは 1cm角切り、ねぎは小口切りにする。
② いかとえびは炒め、粗熱をとる。
③ ボウルに材料を全部混ぜ合わせる。
④ 一口大の大きさに分け油で揚げる。

里芋グラタン　（4人分）

里芋

材料:

里芋（大）	4 個	牛乳	300cc
ベーコン	3 枚	味噌	大さじ 2
玉ねぎ（小）	1 個	砂糖	小さじ 2
とろけるチーズ	適宜	みりん	小さじ 2
塩コショウ	適宜	マヨネーズ	大さじ 3

作り方:

① 里芋は皮つきのまま茹で、皮をむく。半月切りにして一部はつぶす。
② 玉ねぎは薄く切る。ベーコンは 7mm 幅位に切る。
③ 油をひいたフライパンで②を炒め、塩コショウをする。
④ ③に牛乳と里芋を入れ、とろみが出るまで加熱し、合わせ調味料を加える。
⑤ アルミカップに盛り付け、チーズをのせる。
⑥ チーズが溶けて、少し焦げ色がつく程度にオーブン(200℃)、又はトースターで焼く(7～8 分)。

蒸し上げ雑炊　（4人分）

材料:

米	300g（2 合）	えびじゃこ	300g
油揚げ	1 枚	出汁	6 カップ強
大根葉	400g	（えびじゃこの出汁と いりこ出汁）	（約 1300cc）
粒味噌(田舎味噌)	150g		
皮付き里芋（伊予美人）	400g		

作り方:

① 米は洗ってざるにあげておく。大根葉を湯がいて水を切り、軸のほうを 5mm、葉を 1cm くらいに切る。

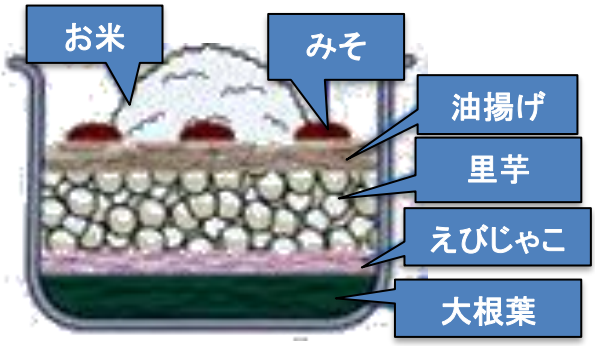
② えびじゃこは洗って頭と殻をむく。（頭と殻は出汁用に使う）
※えびじゃこの殻は 2 カップくらいの水に入れて中火にかけ、沸騰してきたら 1 分ぐらいして火を止める。ザルで濾して、濾したものに水を足して 3 カップにする。いりこ出汁とえびじゃこの出汁を各 3 カップずつ作る。

③ 里芋は皮をこすって取り、半分は 1cm 位の角切り、もう半分は 2cm 位の角切りにし、塩でもんでぬめりを取り、水洗いする。
（この時芋の大きさを不揃いにする事により、大きい物は具として残り、小さい物は形が無くなり溶けて、それが蒸し上げ雑炊の特徴である粘りとなる）

④ 油揚げは縦半分に切り、5 ㎜幅くらいに切る。

⑤ 厚手の鍋に大根葉、えびじゃこ、里芋、油揚げ、米の順に入れ、味噌を 3 か所くらいに分けて置き、最後に出汁を 3 カップずつ入れて強火にかける。

⑥ 火にかけて、沸騰したら中火で 8 分、弱火で 15 分くらい炊き、炊けたら火を止めて全体をかき回し、再度蓋をして 10～15 分くらいよく蒸らす。



第4章　めざす食育推進の方向

1. 基本理念

スローガン　**食でつながる！笑顔と元気～四国中央～**

本市における現状と課題を踏まえ、今後、食育に取り組む上での基本理念を次のように定めます。

自然の恵みに感謝し、地元の新鮮で安全・安心な食材を活かして、みんなで楽しく食べることにより、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育む

2. 基本方針

食育の推進のため、次に掲げる3つの項目を基本方針とし、施策の展開を図ります。

◆家庭・学校・行政等それぞれの役割に応じた食育の推進
◆地域の関係機関・団体等による交流や食文化に根ざした地産地消の推進
◆ライフステージに応じた食育の推進

3. 食育の3本柱と全世代に共通する実践目標

「食のバランスと健康」「豊かな心を育む」「食の文化と地産地消」を食育の3本柱とし、一人ひとりが実践する食育の目標とします。

【食のバランスと健康】
健康的な食生活を実践する
健康な歯を保つ
生活リズムを整える

【豊かな心を育む】
食事を楽しむ
食に関する感謝の気持ちを養う

【食の文化と地産地消】
地産地消を推進する
環境に配慮した食生活をする
伝統・郷土料理を伝える

第5章　食育推進の評価指標

１．評価指標の考え方

評価指標の設定については、新たに国の第 4 次食育推進基本計画、及び県の第 3 次食育推進計画に追加された指標及び変更された部分を参考にしつつ、策定することとします。さらに第 3 次計画では、更なる実践に向けた施策の達成をめざして連携協力しながら、市民運動として取り組めるよう、その達成度を客観的な指標により把握できるようにします。ただし、食育は、食育基本法の目的や本計画の基本理念を踏まえ、地域の実態に配慮して推進されるべきものであることから、目標の達成のみを追い求めることのないよう留意します。

２．食育の推進に当たっての目標

		食育の推進に当たっての目標	対　象	現状値（令和元年度）	第 3 次目標値（令和 13 年度）
食のバランスと健康	1	肥満者の割合の減少	一般成人	男性 30.0%	25%以下
				女性 18.0%	10%以下
	2	生活習慣病の予防や改善のための食事、運動等を継続的に実践している人の割合の増加	一般成人	―（※）	75%以上
	3	1 日 1 食以上バランスのよい食事ができている人の割合の増加	一般成人	82.3%	90%以上
	4	1 日に野菜料理を 3 皿以上食べる人の割合の増加	一般成人	34.4%	40%以上
	5	主菜として週 2～3 日以上魚介類を食べる人の割合の増加	一般成人	76.5%	80%以上
	6	朝食を毎日食べる人の割合（ほとんど食べる）	幼児（5 歳児）	94.0%	100%
			小学生	87.7%	
			中学生	83.6%	
			20～30 歳代	70.5%	85%以上
	7	食事をゆっくりよく噛んで味わって食べている人の割合の増加	一般成人	80.5%	90%以上
	NEW 8	栄養成分表示を参考にする人の割合の増加	一般成人	36.5%	40%以上
	NEW 9	食育の推進に関わるボランティアの人数の増加	一般成人	423 人	430 人以上
豊かな心を育む	10	家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（夕食時）	小学生	94.3%	95%以上
			中学生	91.9%	
	11	食事の際にあいさつをする割合の増加	小学生	87.8%	100%
			中学生	88.9%	
食の文化と地産地消	12	学校給食で使用する地場産物（県内産）の割合の維持	小中学生	40.3%	40%以上
	13	食品を選ぶ際に地場産物（県内産）を意識する割合の維持	一般成人	61.1%	65%以上

※　現状値（令和元年度）については、参考になるアンケートを実施していない為、記載していません。

（NEW 第 3 次計画より新たに設定する目標）

（1）肥満者の割合の減少

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
男性　30.0%	⇒	**25%以下**
女性　18.0%	⇒	**10%以下**

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

適正体重の維持は健康づくりにおいて重要な観点で、肥満の改善は健全な食生活と深く関わっています。令和3年度までに目標としていた男性 25%以下、女性 10%以下が達成できていなかったため、引き続き割合の減少を目指します。

（2）生活習慣病の予防や改善のための食事、運動等を継続的に実践している人の割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
—	⇒	**75%以上**

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

生活習慣病の予防や改善のためには、適切な食事、運動等を継続的に実施することが必要ですので、割合を増やすことを目指します。

（3）１日１食以上バランスのよい食事ができている人の割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
82.3%	⇒	**90%以上**

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

生涯にわたって心身の健康を確保しながら健全な食生活を実践するためには、市民一人ひとりが「何」を「どれだけ」食べたらよいかを考えながら食事をとることが必要です。このためには、主食、主菜、副菜をそろえた食事バランス等に配慮した食生活を送る事が重要でありますので、引き続き割合の増加を目指します。

（4）１日に野菜料理を３皿以上食べる人の割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
34.4%	⇒	**40%以上**

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

食事をバランスよくとるためには、毎食、野菜料理をたっぷりと食べることが重要ですので、割合の増加を目指します。

（5）主菜として週 2～3 日以上魚介類を食べる人の割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
76.5%	⇒	**80%以上**

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

瀬戸内海では新鮮な魚が豊富に獲ることができるものの、若い世代を中心に「魚離れ」が進んでいます。食事バランス、併せて食文化の継承の観点からも、割合の増加を目指します。

（6）朝食を毎日食べる人の割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
幼児（5 歳児）…94.0%	⇒	100%
小学生 ‥‥ 87.7%	⇒	100%
中学生 ‥‥ 83.6%	⇒	100%
20～30 歳代‥ 70.5%	⇒	85%以上

出典：「令和 2 年度 5 歳児相談」
「学校栄養士協議会食生活調査」
「四国中央市健康づくり計画アンケート」

朝食を毎日食べることは、基本な生活習慣を身につける観点から非常に重要であるため、幼児、小学生、中学生では 100%を目指します。特に問題とされる 20 歳代及び 30 歳代の若い世代については、依然として朝食の欠食率が高いため、毎日食べる人の割合を 85%以上に増やすことを目指します。

（7）食事をゆっくりよく噛んで味わって食べている人の割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
80.5%	⇒	90%以上

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。健康寿命の延伸に向け、噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の確保・維持・向上と関連させた食育が重要ですので、割合の増加を目指します。

（8）栄養成分表示を参考にする人の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
36.5%	⇒	40%以上

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

数ある食品の中から健康や栄養を考えて食品を選ぶ際、栄養成分表示を活用することで、個人の状況に応じた食品の選択ができます。さらには食生活の改善につながるため、栄養成分表示を参考にする人を増やすことを目指します。

（9）食育の推進に関わるボランティアの人数の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
423 人	⇒	430 人以上

よりよい食習慣づくりのためには、地域ぐるみの自主的な活動が重要です。子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組み、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などの食育推進に関わるボランティアの人数を増やすことを目指します。

(10) 家族と一緒に食べる「共食」の割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
小学生　94.3%	⇒	**95%以上**
中学生　91.9%	⇒	**95%以上**

出典：「学校栄養士協議会食生活調査」

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけではなく、食生活に関する基礎を習得する機会にもなるため、「共食」の回数を増やすことを目指します。

(11) 食事の際のあいさつをする割合の増加

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
小学生　87.8%	⇒	**100%**
中学生　88.9%	⇒	**100%**

出典：「学校栄養士協議会食生活調査」

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつは、食に関わる全てのものに感謝することであり、心の育成にもつながることから、割合の増加を目指します。

(12) 学校給食で使用する地場産物（県内産）の割合の維持

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
40.3%	⇒	**40%以上**

出典：「供給率（野菜・果物の重量ベース）」

学校給食に地場産物を使用し、生きた教材として活用することは、地域の自然や文化産業等に関する理解を深め、また、生産者の努力や食に関する感謝の念を育む上で重要であります。しかし、生産者の高齢化や給食費等の関係から割合は年々減少傾向にあるため、割合の維持を目指します。

(13) 食品を選ぶ際に地場産物（県内産）を意識する割合の維持

≪現状値≫		≪目標値（令和 13 年度）≫
61.1%	⇒	**60%以上**

出典：「四国中央市健康づくり計画アンケート」

近年、地産地消への意識が高まり、新鮮で安心安全といったことからも地場産物を求める消費者は増えています。生産者にとっては、流通コストの低減や、消費者ニーズにあった安全な地場産物の生産にもつながることから、意識する割合の維持を目指します。

第6章　計画の基本施策

1．食育の推進に向けた具体的な取り組み

1　食のバランスと健康

（1）健康的な食生活を実践する

私たちは、食べることによって活動のためのエネルギーを得て健康を保っていると同時に、心に潤いももたらしてくれます。しかし、生活スタイルの多様化や、食の外部化、簡単に手に入り食べることができる環境の中、食に関しての意識や関心が薄れ、食生活の乱れや、偏った食生活による栄養の偏り等の問題が見られるようになりました。また、食生活が起因していると考えられる肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病が増加しています。『食は命なり』食が健康を支える大きな柱であることを認識し、生活習慣病予防及び改善、健康寿命の延伸を図ることを目的とした四国中央市健康づくり計画「健康でいこや！四国中央」を通じて、バランスのよい食生活を実践しみんなが生き生きと健康的な生活をおくれるよう、食育の推進に取り組みます。

【目標を達成するための具体的な取り組み】

①自分の健康状態を知る
②主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をする
③生活習慣病予防のための食生活をする
④薄味を心がけ、味覚を育てる
⑤支援が必要な状況にある子どもの援助を行う

四国中央市
健康づくり計画キャラクター
“ライスちゃん”

● ママパパ学級 ●

● おやこの食育教室 ●

	内　容
住民一人 ひとりの 取り組み	・バランスよく食べる知識を身につけ、健康によい食事を作る ・自分の適正体重（BMI）を知り、維持できるよう自己管理をする ・意識して不足しがちな野菜を食べる ・日本型食生活を毎日の食生活で取り入れる ・栄養成分表示を参考にする
地域での 関係機関・ 団体等による 取り組み	・妊産婦への各種教室（離乳食セミナー・ママパパ学級）の開催や栄養指導をする ・乳幼児の発達段階に応じた食事指導や栄養相談を実施する ・学校や保育園等では、献立表や給食便りを活用し、食の情報発信を行うとともに、給食試食会を通して健康づくりの意識を高める ・栄養教諭、栄養士を中心として、教職員、保育士との連携、協力による食育の取り組みを実施し、保護者、児童生徒、園児に食に関する指導を行う ・小児生活習慣病や食物アレルギー等のある子どもに対して医療関係機関と連携し対応する ・食生活改善推進員を養成、育成し、地域における食育活動を推進する ・おやこ料理教室や子ども料理教室を開催し、豊かな食体験を育む ・若い世代への食生活改善を含む生活習慣病予防、および高齢者の低栄養予防等の啓発や教室を開催し、健康と食の重要性についての啓発を行う ・中食・外食の選び方についての知識を普及する ・1 人暮らし高齢者への配食サービスを提供する ・経済的困難を抱える子どもに対して保育園等での保育料の軽減、小中学校の給食費を援助する ・減塩に関するレシピを市広報やケーブルテレビ等で周知する ・小中学校にて、減塩に関する啓発ポスター掲示や減塩ラベルシールを配布する ・高齢者に対し、フレイル予防の普及啓発を行う

●食生活改善推進員

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分や家族、そして地域の食生活改善（食育）を目指し、公民館などで毎月料理講習会を実施しています。併せて、広く市民の方対象に、生活習慣病予防やロコモ予防、親子の料理教室などの開催を通じて減塩や野菜摂取の推進など食生活改善の輪を広げ、健康づくりのためのボランティア活動を展開しています。

【シンボルマーク】

（2）健康な歯を保つ

健やかで豊かな生活を過ごすには、十分な口腔機能の発達、維持が必要であり、身体の栄養のみならず、よく噛んで味わって食べるなどの食べ方にも関心を持ち、実践することが重要です。

歯の健康が、精神的健康にもつながります。

80 歳になっても、自分の歯を 20 本以上保つことを目的とした「8020 運動」、一口 30 回噛む習慣を奨める「噛ミング 30」とともに、地域における食育を推進し、より健康な生活を目指します。

【目標を達成するための具体的な取り組み】

①よく噛んで味わって食べる

②食後や就寝前に毎日歯を磨く

③定期的に歯科検診を受ける

四国中央市
健康づくり計画キャラクター
“ハッピーちゃん”

	内　容
住民一人ひとりの取り組み	・むし歯や歯周病予防のため、食後・就寝前に歯磨きをする習慣を身につける ・若い世代から高齢者まで、歯に対する正しい知識を持つ ・丈夫な歯を作るための食材を選んだり、早食いを防止し、よく噛んで味わって食べる習慣をつける ・歯のイベント（お口の健康教室等）に参加し、歯の健康について関心を持つ ・地区サロン等で健康体操の実施後に、併せて口腔体操を実施する ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける
地域での関係機関・団体等による取り組み	・各年代に応じた歯の健康教育、教室を行う ・8020 運動、噛ミング 30 を推進する ・保育園等、幼稚園、学校等と連携し、歯の健康に関する知識を広める ・健康づくり計画を通じて歯科医師会と連携をとり、歯科検診をすすめる ・市内小中学校で学校歯科医の協力のもと、フッ化物洗口を実施する

● お口の健康教室 ●

（3） 生活リズムを整える

健康な心と体をつくるには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上を図ります。

【目標を達成するための具体的な取り組み】

①「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する

②規則正しく、3 度の食事をとる

③からだをしっかり動かす

四国中央市
健康づくり計画キャラクター
“アレーくん”

	内　　容
住民一人ひとりの取り組み	・早寝早起きをし、しっかり睡眠をとる ・日頃から適度に運動をし、こまめに体を動かす ・規則正しく排便する習慣を身につける ・朝ごはんの大切さを知り、毎日食べる ・夜食を控え、間食のとり方や量に気をつける ・地区の公民館等で実施している貯筋体操に参加し、筋力維持・向上に努める
地域での関係機関・団体等による取り組み	・運動教室を開催し、体を動かす機会を提供する ・睡眠、朝ごはんの大切さについて啓発する ・料理教室を通して、簡単にできる朝食メニュー等を紹介する ・身体活動量（生活活動と運動）を増やす大切さを伝える

●早寝早起き朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切で、 学力・体力・気力に大きな影響を与えています。

大人が変われば、子どもも変わります。

2 豊かな心を育む

（1）食事を楽しむ

食卓を囲んでの家族団らんや、仲間と食事をすることは、人と人の結びつきを深める大切なコミュニケーションの場でもあります。食事を通して、食への関心、相手への思いやりや安心感等、精神的な豊かさを得ることができます。また、食事のマナーを身につけることは、日常生活のマナーを学ぶ基本にもなります。食事を楽しく美味しく食べることができるような取り組みを地域で推進します。

【目標を達成するための具体的な取り組み】

①家族や仲間と共に食事を楽しむ（共食）

②食事づくりに積極的に参加する

③食事のマナーを身につける

	内　　容
住民一人ひとりの取り組み	・幼児期から食事づくりにかかわり、楽しんで手伝いをすることで食への関心を深める ・家族や仲間と共に食卓を囲み、コミュニケーションを図ることで食の楽しさを実感させる ・食事のあいさつ、正しい箸の使い方等の食事の基本マナーを身につける ・おやつの量と時間について、自分でコントロールする
地域での関係機関・団体等による取り組み	・乳幼児健診・食育相談・食育教室等の場を利用し、乳幼児期から「楽しくおいしく食べる」ことの大切さを啓発する ・食習慣やマナーに関する知識を普及する ・給食を通して、食べることの楽しさ、食事のマナーを身につける ・食を通じた地域交流、世代交流ができるイベント・料理教室の機会を設ける ・子ども食堂を通して、子どもたちや地域住民の共食の場を作る ・サロン等において、コミュニケーションの場を提供する

● 夏野菜カレー作り ●

● シニアカフェ ●

（2）食に関する感謝の気持ちを養う

私たちにとって、毎日口にしていて欠かすことのできない「食」は、空腹を満たしてくれるものであり、また心を満足させてくれるものでもあり、さらに自分のいのちを支える栄養素となるものです。しかし、現代は飽食の時代であり、おいしいものがいくらでも食べられるということが当たり前のこととなっています。人が生きるために他の多くのいのちによって支えられていることを知り、感謝の気持ちを育みます。また、農作物の栽培・収穫の体験を通して、人の口に入るまでにどんな過程を経ているのか、どれだけ多くの人がかかわっているのかなどを伝える取り組みを推進します。

食事のマナーを身につけることは、日常生活のマナーを学ぶ基本となります。今一度、家庭と各関係機関が連携し推進します。

【目標を達成するための具体的な取り組み】

①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

②「食」の大切さを知る

③栽培や収穫を体験する

	内　　容
住民一人ひとりの取り組み	・感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをする ・食べ物の「いのち」をいただいていることに感謝し、残さず食べるように努める ・子どもの頃から、家庭菜園などを通して食べ物や土に触れる機会をつくり、感謝する心を育てる ・食事の準備や片付けを手伝う
地域での関係機関・団体等による取り組み	・給食等を通して、感謝の気持ちを育む ・飼育、野菜作りの菜園活動、栽培や収穫などの食農林漁業体験を推進し、育てることの大変さや喜びを知り、いのちの尊さを伝える ・親子料理教室等を開催し、食の大切さを知る場を提供する

● 小学生による田植え体験会 ●

● お魚つかみ取り体験 ●

3 食の文化と地産地消

（1） 地産地消を推進する

本市は平成 17 年に「『食育』に根ざした『地産地消』を推進する都市宣言」を行いました。市民の健康は食生活によってこそ守られることを認識し、豊かな自然環境の保全と第一次産業の振興を図るとともに地域の食糧自給率の向上に寄与するため、食育に根ざした地産地消の推進に取り組みます。市民の食材に対する安全性や食への関心が高まってきていることから、地元産食材に触れる機会を設け、安全な食材を選択する力を養うとともに、市民や消費者団体への情報提供や啓発活動を推進します。

【目標を達成するための具体的な取り組み】

①四国中央市の産物（品）への関心を高め、活用する

②食の安全・安心に関する知識を習得する

	内　容
住民一人ひとりの取り組み	・産直市（農産物直売所）などを利用し、市の特産物を味わう ・旬で新鮮な食材を購入し、調理等についての知識を身につける ・食品添加物等の正しい知識を身につけ、食の安全性に対する意識を高める
地域での関係機関・団体等による取り組み	・食農林漁業体験活動を通して、関心や理解を深め、未来を担う子どもたちに「食」の大切さを伝えていく ・学校給食へ新鮮で安全・安心な地元産食材の供給量増加を図る ・学校給食交流会等により、生産者や納入業者と子ども達が顔の見える関係づくりを推進する ・可能な限り、減農薬・減化学肥料での農作物栽培を推進する ・献立表や食育だよりで旬の食材を使ったレシピや情報を掲載する ・「全国学校給食週間（1/24～30）」を学校給食週間と定め、郷土料理や地場産物の食材の紹介をするほか、特色ある給食を行う ・学校や市などが開催する食農林漁業体験活動に積極的に協力する ・郷土料理・地産料理の教室や食の安全に関する講習会などへ積極的に参加する ・地元産物の利用を促進する ・農林漁業者等が、安全・安心な農林水産物を提供できるよう推進する

（2） 環境に配慮した食生活をする

動物や植物の「いのち」を含めた自然の恩恵に感謝し、食べ物の大切さを知り、「もったいない」の気持ちを育てていきます。また、食べ過ぎや食べ残し、食品の廃棄を少なくし、環境に配慮する食品ロスへの取り組みを推進していきます。

【目標を達成するための具体的な取り組み】
①買いすぎに注意し、作りすぎないようにする
②残菜やごみを減らす工夫をする

	内　容
住民一人ひとりの取り組み	・買い過ぎないように買い物前に必要なものをチェックしたり、必要以上に作り過ぎないようにし、残菜やごみを減らす工夫をする ・乾物を上手く取り入れたり、食品を冷凍して保存したり、漬物や佃煮など日持ちするレシピを活用する ・自分や家族の食事の適正量について理解する
地域での関係機関・団体等による取り組み	・食べ残し、食品の廃棄減量の啓発をする ・フードマイレージ（食糧の輸送距離、このときに出る二酸化炭素）の低減に努める ・食事の適正量についての普及を図る ・給食残菜の減量に努め、残菜を利用し肥料にリサイクルする ・食事ができるまでに携わる人への感謝の気持ち、食べ残しは「もったいない」という気持ちを養う ・学校給食交流会等を行い生産者と顔の見える関係づくりを勧める ・地元産物の活用を推進する ・食品ロス削減にかかわる様々な関係者が連携する

● 生産者との給食交流会 ●

（3） 伝統・郷土料理を伝える

本市には、いもたき、里芋ごはん、蒸し上げ雑炊、いりこごはん、じゃこみそなど昔から伝えられてきた郷土料理が数多くあります。しかし、核家族や食を取り巻く環境の変化に伴い、地元の食材を活かした郷土食や伝統行事等に触れる機会が減りつつあります。そのため、四国中央市の伝統を大切にし、郷土料理や家庭の味を若い世代に継承していけるよう取り組みます。

【目標を達成するための具体的な取り組み】

①郷土料理を知り、継承する

②家庭の味を伝える

	内　容
住民一人ひとりの取り組み	・郷土料理を次世代に継承すると共に家庭の味を伝える ・伝統行事に参加し、次世代に継承する
地域での関係機関・団体等による取り組み	・市内産物品への関心の向上を図る ・産直市との連携を図り、地域の消費者ニーズに対応した農産物の生産体制づくりを推進する ・市内産学校給食米の一般への消費拡大を推進する ・学校給食への市内産物品の利用を促進する ・行事食を含む日本の伝統的な食文化である「和食」や、郷土料理・伝統料理・おふくろの味を給食献立に積極的に取り入れる ・子どもたちをはじめ、市民に食農林漁業体験をする場を設ける ・料理教室や伝統行事を通して郷土料理などの食文化を伝承し活用する ・市広報やホームページ、ケーブルテレビ等、また掲示ポスターや給食時の放送などにより、旬の食材について情報発信する

● 里芋掘り体験学習 ●

● CATV での郷土料理の紹介 ●

2. 計画の体系

【 食育の３本柱 】	【 実践目標 】	【 目標を達成するための具体的な取り組み 】
1. 食のバランスと健康	(1)健康的な食生活を実践する	①自分の健康状態を知る ②主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をする ③生活習慣病予防のための食生活をする ④薄味を心がけ、味覚を育てる ⑤支援が必要な状況にある子どもの援助を行う
	(2)健康な歯を保つ	①よく噛んで味わって食べる ②食後や就寝前に毎日歯を磨く ③定期的に歯科検診を受ける
	(3)生活リズムを整える	①「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する ②規則正しく、3度の食事をとる ③からだをしっかり動かす
2. 豊かな心を育む	(1)食事を楽しむ	①家族や仲間と共に食事を楽しむ(共食) ②食事づくりに積極的に参加する ③食事のマナーを身につける
	(2)食に関する感謝の気持ちを養う	①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ②「食」の大切さを知る ③栽培や収穫を体験する
3. 食の文化と地産地	(1)地産地消を推進する	①四国中央市の産物(品)への関心を高め、活用する ②食の安全・安心に関する知識を習得する
	(2)環境に配慮した食生活をする	①買いすぎに注意し、作りすぎないようにする ②残菜やごみを減らす工夫をする
	(3)伝統・郷土料理を伝える	①郷土料理を知り、継承する ②家庭の味を伝える

3. ライフステージに応じた食育推進

生涯を通じて、ライフステージに応じた取り組みを進めることが重要であることから、四国中央市では『幼年期』から『後期高年期』までの6つのライフステージに区分し、それぞれの特徴・課題に応じた具体的取り組みを推進します。

	ライフステージ	幼年期	少年期	青年期	壮・中年期	前期高年期	後期高年期
ライフステージ	概ねの年齢	0～5歳	6～18歳	19～29歳	30～64歳	65歳～	75歳～
	ライフステージの特徴	●心身ともにもっとも成長が著しく、生理的機能が自立する時期 ●健康観の形成においては、妊娠中も含め両親からの影響を強く受ける	●心身の発達の時期 ●生活習慣が固定化してくる時期 ●家庭や学校の影響を強く受ける	●精神的に不安定な状態であり、学校や職場の仲間や多方面からの情報に強い影響を受けながら、大人への準備を整え社会に参加していく時期 ●単身生活等で生活習慣が崩れやすい	【壮年期】 ●社会の第一線で働き、家庭を持ち、子どもを育てる等多忙な時期 ●子どもの健康を通して自分の健康を考えるとともに、生活面では職場の影響を強く受け、家庭では子どもに大きな影響を与える 【中年期】 ●もっともストレスがたまりやすい時期で、身体機能の低下や生活習慣病が現れはじめる ●これからの幸せな生活設計を考えるとともに、生活の質の向上を図ることが大切	●加齢により心身ともに老化が進行し、多様な機能障害が出てくるが、個人差は大きい ●生活の質を確保し、社会や家族とのつながりが重要	●様々な機能に変化が生じ、低栄養などが現れはじめる。 ●社会参加、生活機能の向上、食欲の回復や規則的な便通など身体リズムの保持から健康寿命を延ばすことが重要
食育の3本柱	実践目標	具体的取り組み					
食のバランスと健康	健康的な食生活を実践する	体重測定をする		自分の適正体重を知り、コントロールする	適正体重を維持し、生活習慣病を予防する		適正体重を維持する
		薄味の食生活により味覚を育てる	いろいろな食体験を通して味覚を育てる	薄味の食生活をする			
		野菜が摂取できるよう、調理方法、形態を工夫する		日本型食生活で野菜摂取を心がける			
		いろいろな食体験をする	食品の種類や働き、栄養バランスのよい食事の摂り方、食生活の大切さを理解する	料理についての知識を深め、バランスのよい食生活を実践する	生活習慣病予防のためバランスのよい食生活を実践する	低栄養に気をつけた食生活をする	
	健康な歯を保つ	上手に噛み、飲み込むことができるようにする	噛む効用について知り、よく噛んで食べる習慣をつける	味わいながら、ゆっくりよく噛んで食べる			
		歯磨き習慣を身につけ、仕上げ磨きをする	食後の正しい歯磨き習慣を身につけ、実践する		デンタルブラシ、歯間ブラシを使って、歯と歯茎の手入れをする		
		定期的に歯科検診を受ける			定期的に歯科検診や歯石除去を受ける		
	生活のリズムを整える	朝ごはんを食べる習慣をつける	朝ごはんの大切さを知り、毎日朝ごはんを食べる	バランスのよい朝ごはんを毎日食べる			
		早寝・早起きをし、しっかり睡眠をとる				快適な睡眠を確保する	
		よく遊ぶ	積極的に生活の中に運動を取り入れる			適度な身体活動量を維持する	
豊かな心を育む	食事を楽しむ	食事の時間を大切にし、家族、仲間と共に食事を楽しむ					
		食事のあいさつ、正しい箸の使い方を身につける	食事のマナー、正しい箸の使い方を身につける		食事のマナーや伝統的食文化を次世代へ継承する		
		買い物に行き、食への関心を深める		食材選びや基本的な調理技術を身につける	食事作りを楽しむ		
	食に関する感謝の気持ちを養う	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを感謝の気持ちを込めてする					
		食農体験を通して食べ物の大切さを知る					
食の文化と地産地消	地産地消を推進する	四国中央市産物（品）を知り、食卓や給食で味わう		四国中央市産物（品）への関心を高め、新鮮で安全・安心な地元産食材を使用し地域の食糧自給率の向上に努める			
		生産者と触れ合い地元産食材の安全性などの知識を身につける			第一次産業（農業・漁業）の尊さと、食の大切さを未来を担う子どもたちに伝えていく		
	環境に配慮した食生活をする	好き嫌いを無くし食べ残しをしない　ゴミを減らす工夫をする		買いすぎに注意して作りすぎないようにし、残菜やゴミを減らす工夫をする			
				地元産物を使用しフードマイレージ(食糧の輸送距離、このときに出る二酸化炭素）低減に努める			
	伝統・郷土料理を伝える	伝統・郷土料理に触れ親しむ			伝統・郷土料理を次世代に継承する		

4. 各機関における食育の推進

『妊娠期』を加えた7つのライフステージにあわせて、それぞれの目標を達成するため、具体的にどのように取り組んでいくかを検討しました。食育に関わる各関係機関が連携し、地域における健康づくりにつながる食育に取り組みます。

実施主体	ライフステージ	妊娠期 —	幼年期 0～5歳	少年期 6～18歳	青年期 19～29歳	壮・中年期 30～64歳	前期高年期 65～74歳	後期高年期 75歳～
保育園等（こども課） 幼稚園（こども課）		・給食を通しての食育推進 ・食育だよりの発行・給食展示 ・給食参観日・給食試食会の実施 ・給食に地場産物、郷土食、行事食の取り入れ ・食育講話・野菜づくりなどの菜園活動 ・クッキング活動・地域とのふれあい						
小・中学校 （教育総務課）				・給食時間、教科等における「食」に関する指導 ・野菜づくりなどの菜園活動 ・小児生活習慣病予防個別栄養指導 ・給食だよりにおける「食」に関する啓発 ・行事や地域とのふれあい ・食育講話や試食会 ・給食に地場産物、郷土食、行事食の取り入れ ・食事指導及び調理実習、親子料理教室の開催			
保健センター （保健推進課）		・ママパパ学級 ・離乳食セミナー ・乳幼児栄養相談 （乳幼児健診、育児相談など）				・食生活改善推進員リーダー研修会 ・食生活改善推進員養成講座 ・健康教育・健康相談 ・各種栄養教室 ・病態別栄養指導 ・食生活改善推進協議会事業 ・出前いきいき料理教室 ・食の健康づくり講座		
（農業振興課）				・学校給食米の田植え体験会・収穫祭 ・学校給食米のかかし作り体験 ・地域農業体験学習（米・さつまいも・里芋等）		・地産地消・食育推進フォーラム （講演・地産料理試食）（地産地消推進委員会） ・産業祭		
（高齢介護課）							・予防教室（栄養・口腔機能教室等） ・配食サービス	
（農林水産課）					・水産まつり			
（その他の機関）					・文化祭に食をテーマにした展示物		・郷土料理教室 ・パン教室	

参考資料　四国中央市の概況

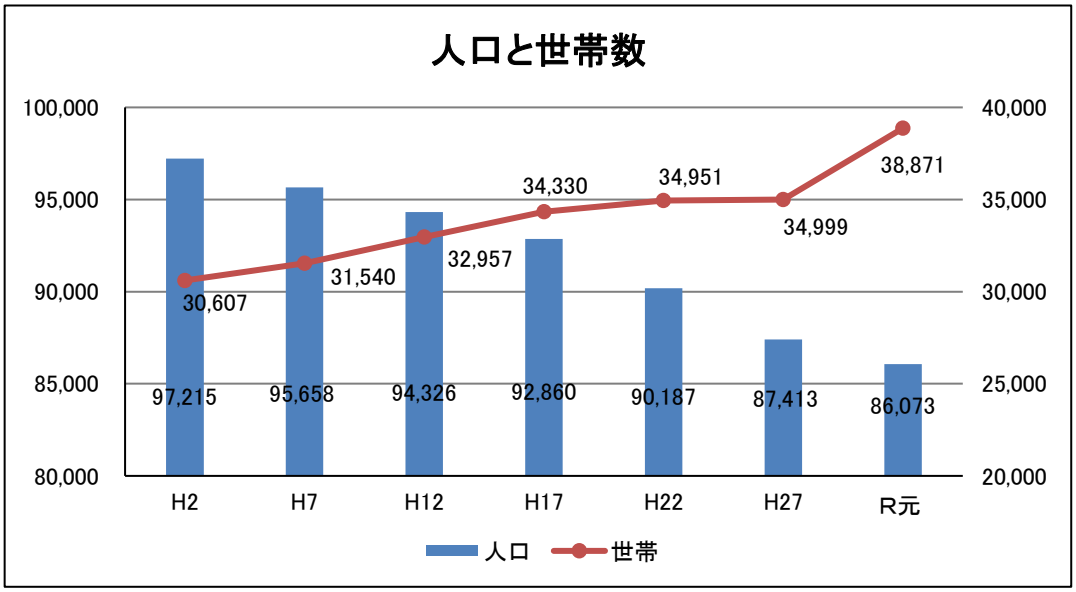
1. 沿革

四国中央市は、平成 16 年 4 月 1 日に旧川之江市、旧伊予三島市、旧土居町、旧新宮村の 2 市 1 町 1 村の合併により発足しました。瀬戸内海に面した愛媛県東端に位置し、東は香川県、南は徳島県、高知県に接し、四国のほぼ中央に位置しています。市の面積は 421.24 平方キロメートルであり、3 つの高速道インターチェンジとジャンクションを持つ交通の接点となっています。産業は製紙業を基幹とし、全国的にも有数の生産高を誇る紙のまちとして発展を遂げており、二次産業に特化した構造となっています。

2. 人口動態

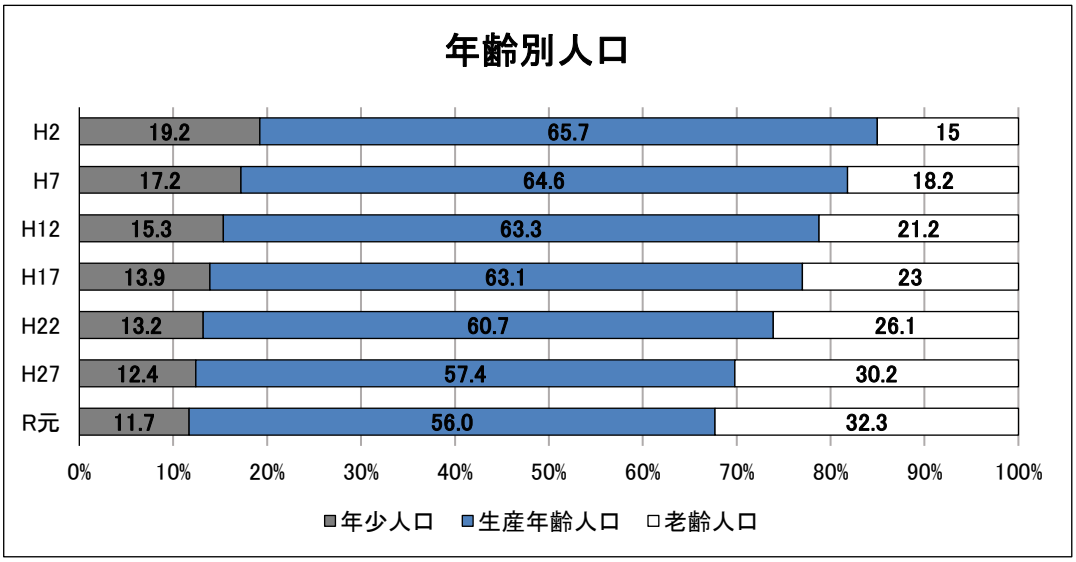
(1)人口と世帯

人口は毎年減少し、世帯数は毎年増加しています。



出典:国勢調査
令和元年のみ住民基本台帳

(2)年齢別人口

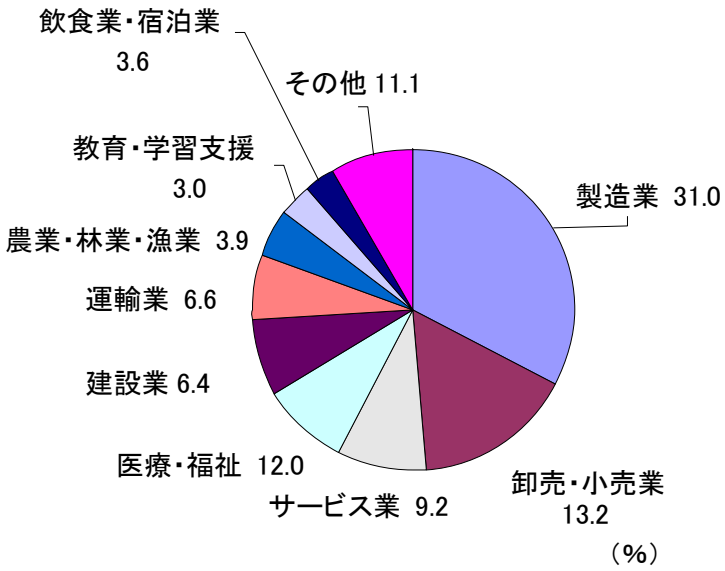


＊年少人口:0～14歳　生産年齢人口:15歳～64歳　老齢人口:65歳以上

出典:国勢調査
令和元年のみ住民基本台帳

3. 就労状況

就労状況 平成 27年度　国勢調査（%）	
製造業	31.0
卸売・小売業	13.2
サービス業	9.2
医療・福祉	12.0
建設業	6.4
運輸業	6.6
農業・林業・漁業	3.9
教育・学習支援	3.0
飲食業・宿泊業	3.6
その他	11.1



勤労者数では、製造業に就労している方の割合が高くなっています。紙産業が盛んである為、製紙工場に勤めている方が多く、三交代制の勤務により、不規則な生活リズムになっていることが考えられます。

	平成 12 年度	平成 17 年度	平成 22 年度	平成 27 年度
農業就業人口	3,698 人	2,942 人	2,466 人	1,824 人
経営耕地面積	1,671 ha	1,367 ha	1,225 ha	1,069 ha
耕作放棄地面積	232 ha	270 ha	301 ha	566 ha

（出典：農林業センサス）

5 年間で農業就業人口は、642 人（26.0%）、経営耕地面積は、156ha(12.7%)と減っていて、農業従事者が高齢になり後継者も減ってきていることがうかがえます。

経営耕地面積は 1,069haで、地目構成は田が 831ha（77.7%）、樹園地が 153ha（14.3%）、畑が 68ha（6.4%）となっています。田の 831haのうち、35.1ha（4.2%）は学校給食米の耕地として使用されています。

注）耕作放棄地面積は、平成 17 年より測定基準の変化により土地持ち非農家の面積が入った総面積になっていることから、比較するため土地持ち非農家の面積を除いた数値になっています。

用語解説

○ **「愛」あるブランド認定制度**

「えひめ愛フード推進機構」が、安全・安心で優れた品質の農林水産物及び加工食品を「愛」あるブランドに認定し、認定産品の PR や販売支援活動を積極的に展開している。

○ **噛ミング 30（かみんぐさんまる）**

厚生労働省が、8020 運動のさらなる推進のために、一口 30 回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ「う蝕」や「歯周病」の改善に加え「食育」や「高齢者への誤えんや窒息防止に、重点を置いた対応」が重要であるという考えに基づいたもの。

○ **共食**

共に生活している人々と食行動を共にすること。家族と食事を共にすることは、食を通じた家族との多様なコミュニケーションを深め、箸の持ち方といった食事のマナー、食べ物を大切にする心など様々なことを学ぶ時間でもある。

○ **誤えん**

食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと。通常は食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがるため食べ物は食道に入るが、加齢等に伴い、この信号や指令がうまく伝わらなくなるために起こる。

○ **孤食**

一人で食事をとること。

○ **個食**

家族一人ひとりがばらばらの時間に食事をとること。

○ **子ども食堂**

地域住民や自治体が主体となり、無料または低価格帯で栄養のある食事や温かな団らんを提供するコミュニティの場のこと。

○ **食育**

生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。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。

・知育…知識を豊かにし、知的な能力を高める教育

・徳育…人格や道徳心を養い育てる教育

・体育…健全なからだをつくる教育

○ **食育月間・食育の日**

国の食育推進基本計画の中で、毎年 6 月を「食育月間」、毎月 19 日を「食育の日」と決め、国民が年間を通じて健全な食生活を実施するために、国や県、各市町村において食育の推進活動をしている。19 日については、食育の「育(いく)」と言う言葉が「19」という数字を連想させ、また、「食育」の「食」という言葉も、「しょ→初→1、く→9」という考え方からも「19」とし、また、第 1 回食育推進会議が平成 17 年 10 月 19 日に開催されたことを配慮している。

○ **食生活改善推進員**

昭和 30 年頃以降「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して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、全国で約 17 万人が活動している。また、平成 16 年 4 月 21 日に全国食生活改善推進員団体連絡協議会で「食育宣言」を行い、食育アドバイザーとして全国で活動している。

○ **食品ロス**

食べられるのに捨てられてしまう食品。

・食べ残し＝料理の食材として使用又はそのまま食べられるものとして提供された食品のうち、食べ残して廃棄したものをいう。

・直接廃棄＝賞味期限切れ等により料理の食材又はそのまま食べられる食品として使用・提供されずにそのまま廃棄したものをいう。

・過剰除去＝調理時にだいこんの皮の厚むきなど、不可食部分を除去する際に過剰に除去した可食部分をいう。なお、これには、腐敗等により食べられないことから除去した可食部分も含まれている。

○ **地産地消**

地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われる。地域生産地域消費（ちいきせいさん・ちいきしょうひ）の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源（主に農産物や水産物）をその地域で消費すること。

○ **地産地消・愛あるサポーター制度**

地産地消の趣旨に賛同する生産者や消費者、食品流通・加工、外食産業などの食品に携わる関係者がサポーターとなり、健全な食生活の推進や県産農林水産物の利用拡大に向けた活動を通じて地産地消のネットワークを築こうとするもの。

○ **飽食**

飽きるほど腹いっぱい食べること。また、食べたいだけ食べられることができ、食物に不自由しないこと。

○ **もったいない**

もったいとは、物体（勿体）のことで、物の本来あるべき姿の意味を表す。もったいないとは、もったいの否定語で、「その物の本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。

○ **6 次産業化**

農業や水産業などの１次産業が食品加工・流通販売にも業務展開している経営形態を表す。

四国中央市食育推進連絡会

	四国中央市食育関係課
1	高齢介護課
2	こども課
3	観光交通課
4	農業振興課
5	農林水産課
6	教育総務課
7	生涯学習課
8	国保医療課
9	保健推進課（事務局）

【協力機関】

1	四国中央保健所

ー関連資料ー

食育基本法・食育推進基本計画等（農林水産省）
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html
愛媛県食育推進計画（愛媛県）
https://www.pref.ehime.jp/h25500/shokuiku/index.html
国勢調査（総務省）
https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/index.html
食生活指針（文部科学省・厚生労働省・農林水産省）
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html
食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省）
https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進について（文部科学省）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm
農林業センサス（農林水産省）
https://www.maff.go.jp/j/tokei/census/afc/index.html
第 2 次四国中央市健康づくり計画「健康でいこや！四国中央」（平成 27 年 9 月策定）
第 2 次四国中央市健康づくり計画「健康でいこや！四国中央」中間評価
（令和元年 12 月策定）

第３次四国中央市食育推進計画

発行年月：令和４年３月
発　　行：四国中央市
編　　集：四国中央市市民部保健推進課
四国中央市保健センター
〒７９９－０４９７
愛媛県四国中央市三島宮川４丁目６番５５号
電話（０８９６）２８－６０５４