

四 国 中 央 市

食 育 推 進 計 画



食でつながる！笑顔と元気

～四国中央～

平成24年3月

四国中央市

はじめに



近年、私たちの食生活は豊かになるとともに、少子高齢化や核家族化などに伴うライフスタイルの多様化によって大きく変化してまいりました。

平成 17 年に「食育基本法」が施行され、地域でとれた生産物を地域で消費する「地産地消」の重要性が見直されるなど、「食育」に対する取組みが国全体で展開されてきております。

「食」は生きる基本であり、健康的な生活に欠かすことのできないものであります。私たちが健康な毎日を送るためには、健全な食生活が大切であり、未来を担う子どもたちが健康で豊かな人間性を育むためには、健全な食生活を実践することが重要であります。そして、子どもたちを通じて大人自身も食生活を見直す必要があります。

本市では、平成 17 年より愛媛県特別栽培農作物の認証を受けた市内産学校給食米を市内全小中学校の米飯給食に完全供給するとともに、農業者と子どもたち及び学校給食センター職員とがお互い顔の見える関係づくりを進めております。さらに、同年 12 月には、我が地域、ひいてはわが国の食料自給率の向上に寄与するため、「食育」に根ざした「地産地消」を推進する都市宣言を行っております。

こうした状況を踏まえ、市民一人ひとりが食の大切さを見直し、健全な食生活を実践することにより、豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、ここに「四国中央市食育推進計画」を策定いたしました。

今後は、この計画に基づき、各家庭や関係団体の皆様と一層の連携を図りながら、市全体で食育を推進してまいりたいと考えておりますので、なお一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力いただきました関係各位の皆様に心から厚くお礼を申し上げます。



平成24年3月
四国中央市長 井原 巧

— 目次 —

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 めざす食育推進の方向	3
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	
4. 食育推進の評価指標	
第3章 四国中央市の概況	5
1. 沿革	
2. 人口動態	
3. 就労状況	
第4章 食を取りまく現状と課題	7
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5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. 施策の体系	
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実施状況	



第1章 食育推進計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

近年、食をめぐる社会環境は、核家族化や少子高齢化により、ライフスタイルや価値観、ニーズが大きく変化しており、食に対する意識が薄れるとともに、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など心身への影響が懸念され社会的な問題になっています。

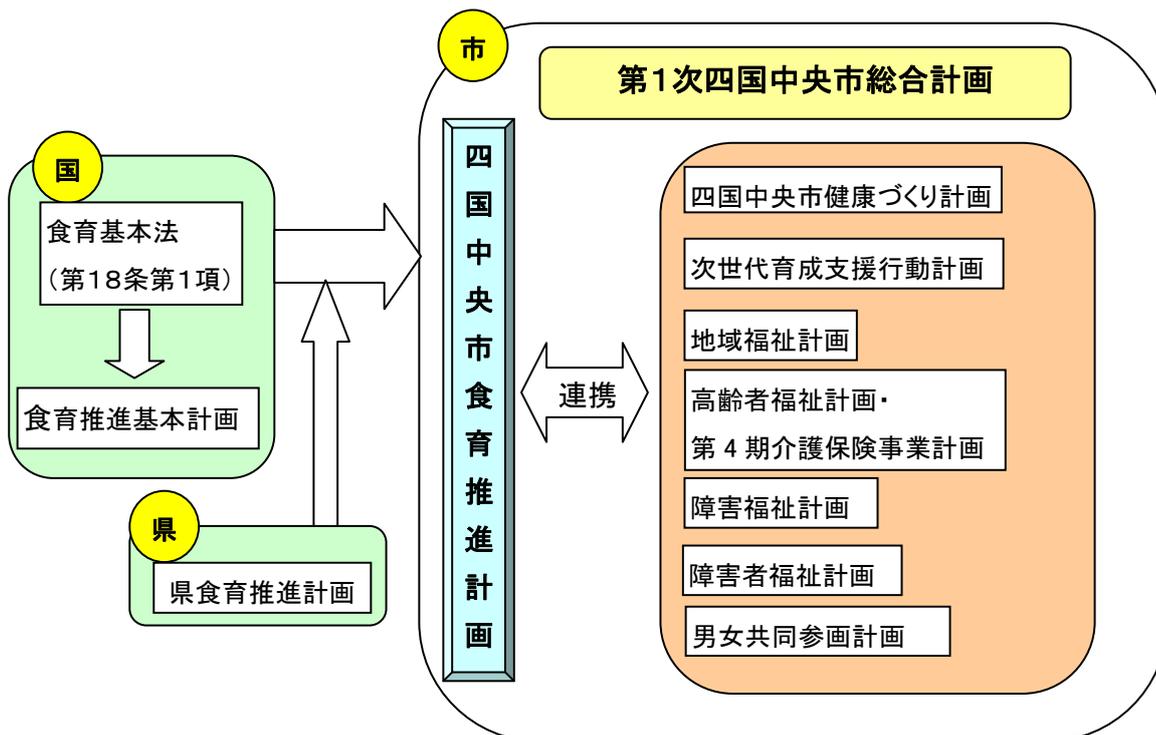
また、食料自給率の低下や食の安全性に対する不安の高まり、伝統的食文化の喪失、食に関する情報の氾濫など様々な問題が生じています。

このような状況の中、国は平成17年に『食育基本法』を策定しました。その前文では、「食育」は生きる上での基本であり、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食育を推進することが求められているとあります。

これを実現するため、本市では食に関する正しい知識や選択できる力の習得を目指し、子どもたちをはじめ、すべての市民が生涯に渡って健康で心豊かに暮らせるよう、食育に関する施策を総合的に推進することをめざし本計画を策定します。

2. 計画の位置づけ

この計画は、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。



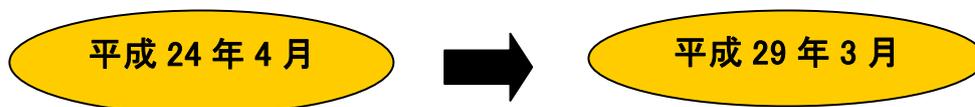
食育基本法

(市町村食育推進計画) 第十八条

市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

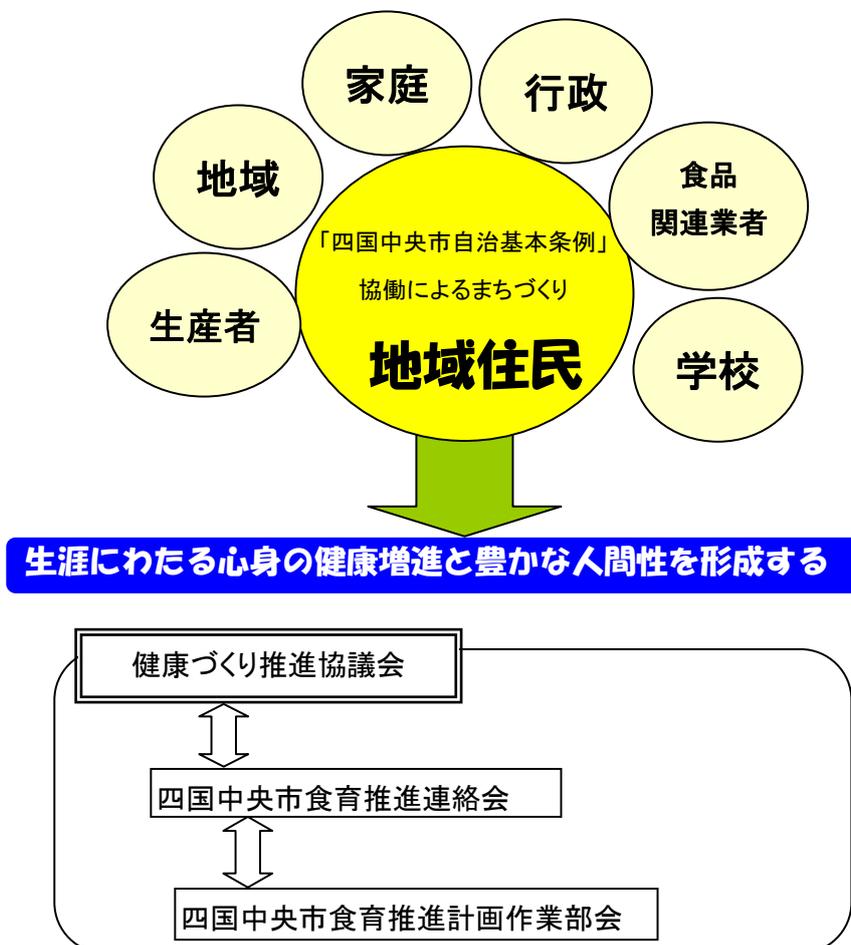
3. 計画の期間

本計画の期間は、平成24年度から平成28年度までの5年間とし、計画期間中に状況等の変化等が生じた場合には必要な見直し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、家庭、地域、生産者・事業者、行政、食品関連業者学校・保育所・幼稚園等が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。



第2章 めざす食育推進の方向

1. 基本理念

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

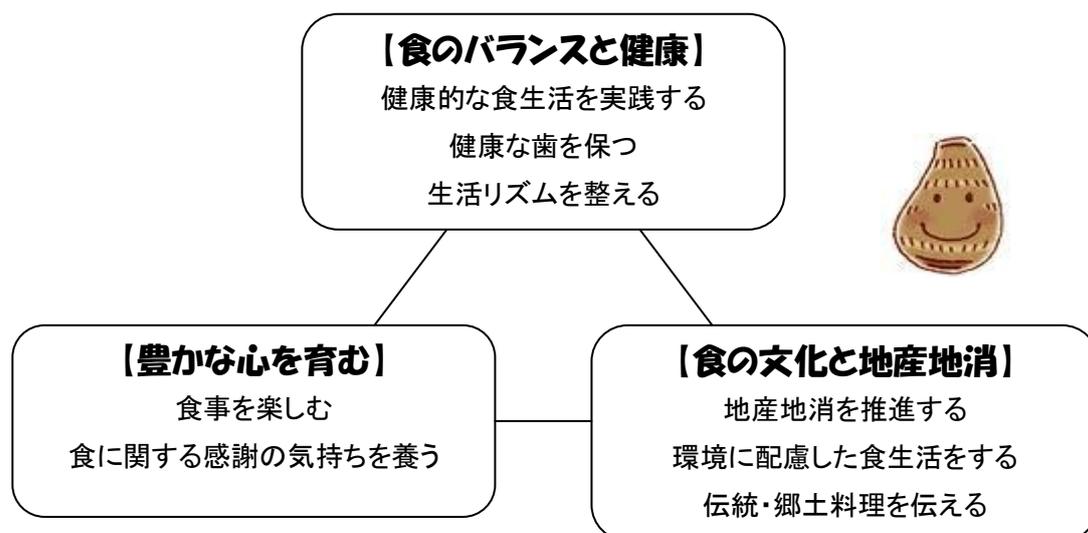
2. 基本方針

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
- ◆地域の関係機構・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。



4. 食育推進の評価指標



四国中央市が目指す食育推進の参考となる指標・目標値等

		指標	対象	現状値 (H22年度)	目標値 (H28年度)	備考	参考 ページ
食のバランスと健康	1	肥満者の割合	一般成人	男性25.6%	25以下	健康づくり計画 アンケート	11
				女性10.6%	10%以下		
	2	就寝前に毎日歯を磨く 幼児の割合	3歳児	75.4%	80%以上	3歳児健診 アンケート	12
	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	一般成人	84.4%	100%	健康づくり計画 アンケート	15
	4	就寝時間が10時以降の割合	保育所	47.0%	20%以下	食生活調査 アンケート	13
5	朝食を毎日食べる人の割合	小中学生	86.7%	100%	H21年度学校 栄養士協議会 食生活調査	14	
豊かな心を育む	6	家族と一緒に食べる人の割合	小中学生	80.2%	100%	H21年度学校 栄養士協議会 食生活調査	18
	7	「いただきます」「ごちそうさま」 のあいさつをしている人の 割合		84.8%	100%		
食の文化と地産地消	8	学校給食で使用する 地場産物の割合	小中学生	32.0%	35%以上	H21年度供給率 (野菜・果実の 重量ベース)	23
	9	伝統料理や郷土料理について 知っている人の割合	20~30代女性	65.0%	70%以上	食生活状況 アンケート	24
	10	四国中央市の産直市を 利用したことがある人の割合	20~30代女性	76.3%	90%以上	食生活状況 アンケート	24
	11	四国中央市が『食育』に根ざし た『地産地消』を推進する都市 宣言を知っている人の割合	20~30代女性	16.3%	50%以上	食生活状況 アンケート	24

第3章 四国中央市の概況

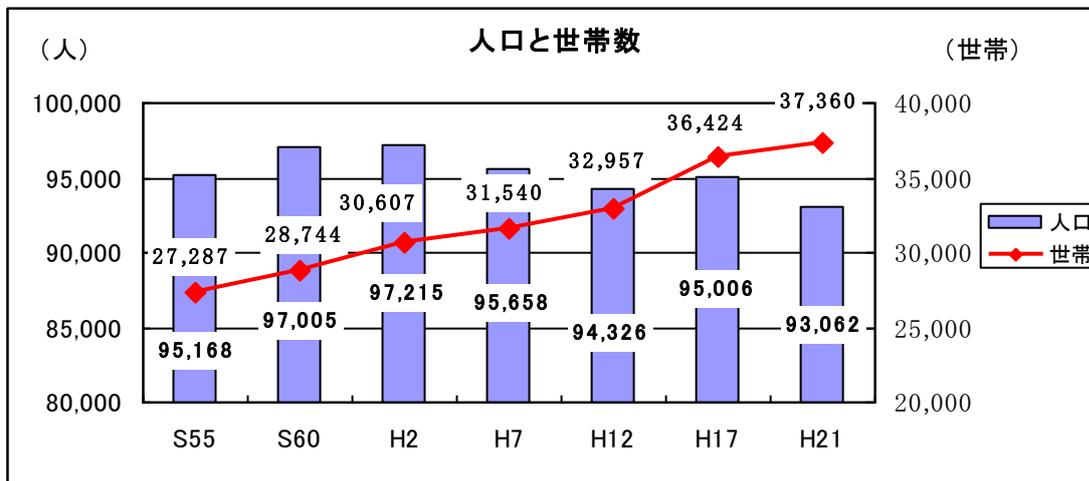
1. 沿革

四国中央市は、平成16年4月1日に川之江市、伊予三島市、土居町、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る。市の面積は420.09平方キロメートルであり、3つのインターチェンジとジャンクションを持つ高速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

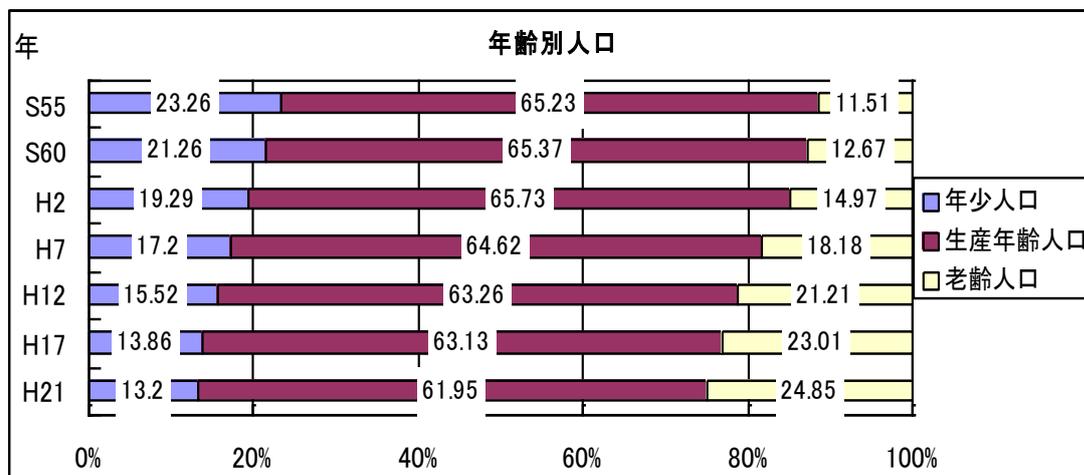
(1) 人口と世帯

- ・人口は毎年減少しています。
- ・世帯数は毎年増加しています。



(資料: 国勢調査 H21年は住民基本台帳年報)

(2) 年齢別人口

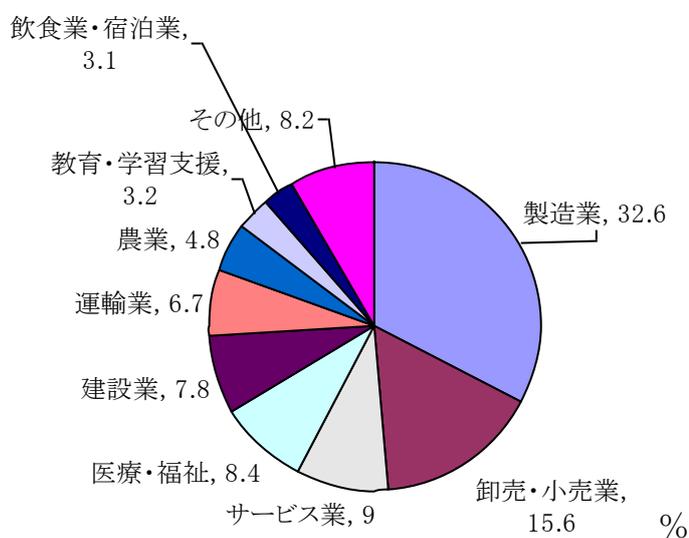


(資料: 国勢調査 H21年は住民基本台帳年報)

* 年少人口: 0~14歳 生産年齢人口: 15歳~64歳 高齢人口: 65歳以上

3. 就労状況

就労状況 H17年度 国勢調査(%)	
製造業	32.6
卸売・小売業	15.6
サービス業	9.0
医療・福祉	8.4
建設業	7.8
運輸業	6.7
農業	4.8
教育・学習支援	3.2
飲食業・宿泊業	3.1
その他	8.2



(資料: H17年度国勢調査)

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。

	H7	H12	H17	H22
農業就業人口	5,524人	3,698人	2,989人	2,466人
経営耕地面積	2,095ha	1,671ha	1,375ha	1,233ha
耕作放棄地面積	219ha	232ha	270ha	558ha

(資料: 農林業センサス)

10年間で農業就業人口は、2,535人(45.9%)、経営耕地面積は、728ha(34.9%)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1,375haで、地目構成は田が1,022ha(74.3%)、樹園地が264ha(19.2%)、畑が89ha(6.5%)となっている。田の1,022haのうち、41.6ha(4.1%)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、H17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。

第4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

- ・若年層から、肥満傾向が見られる
- ・年齢が高くなるにつれ糖尿病予備軍の割合が高くなっている

小中学校では、将来、生活習慣病につながる恐れのある血清脂質の異常や血圧が高めの児童・生徒が見受けられました。毎年、同じような健診結果が出ていることから、幼少期から食習慣を見直す必要があります。

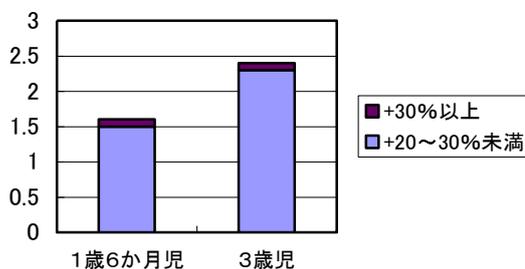
特定健診の結果では、「異常なし」は若い年代に多く、年齢が高くなるにつれ要医療の方が多くなっています。男性の若い年代に中性脂肪の有所見者の割合が高く、女性に比べて男性にメタボリックシンドローム該当者、予備軍該当の割合が高くなっています。糖尿病の検査項目であるHbA1cは、男女とも年齢が高くなるにつれ有所見率も高くなっています。要指導や要経過観察の人が要医療に移行しないよう、日頃の生活習慣を見直し、適度な運動を心がけ、健康的な食生活を身につけることが大切です。

①乳幼児

●四国中央市の肥満を示す乳幼児の割合(%)

	カウプ指数	
	+20~30%未満	+30%以上
1歳6か月児	1.5	0.1
3歳児	2.3	0.1

*カウプ指数=乳幼児の発育状態を知るための指数
(体重(g)/身長(cm)²)×10



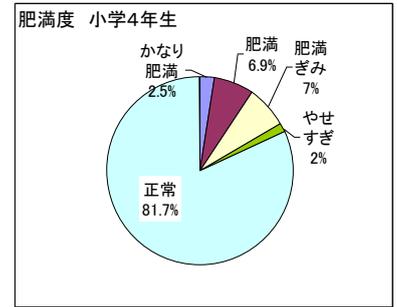
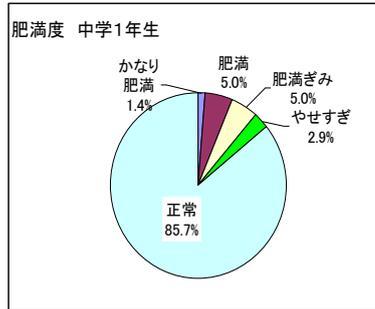
(資料:H21年度乳幼児健診)

②小児生活習慣病予防健診の結果

所見別集計

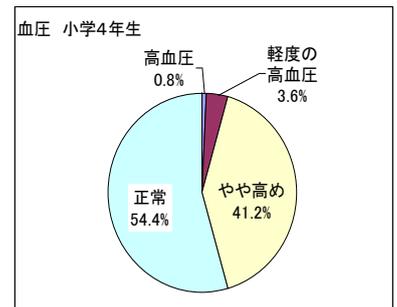
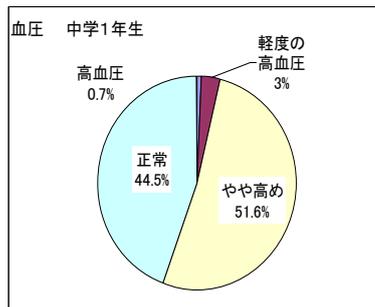
肥満度平均(%)

	中学生	小学生
かなり肥満	1.4	2.5
肥満	5	6.9
肥満ぎみ	5	7.2
やせすぎ	2.9	1.7
正常	85.7	81.7



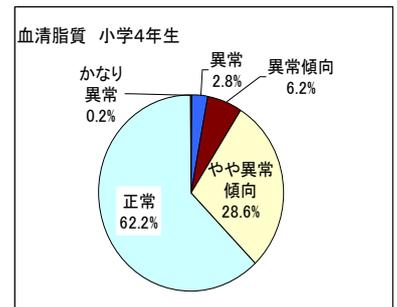
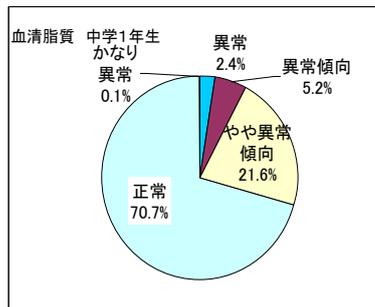
血圧平均(%)

	中学生	小学生
高血圧	0.7	0.8
軽度の高血圧	3.2	3.6
やや高め	51.6	41.2
正常	44.5	54.4



血清脂質平均(%)

	中学生	小学生
かなり異常	0.1	0.2
異常	2.4	2.8
異常傾向	5.2	6.2
やや異常傾向	21.6	28.6
正常	70.7	62.2



実施人数:小学4年生 867 人

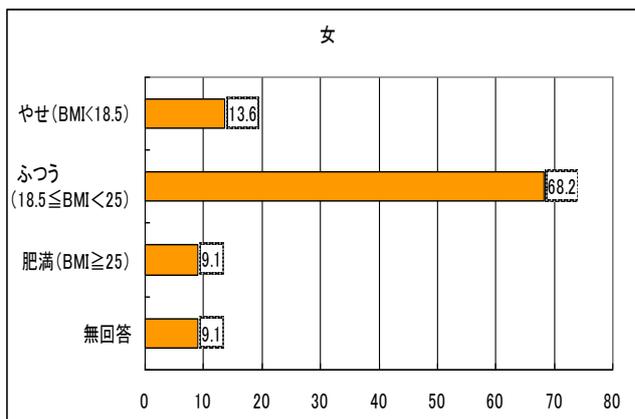
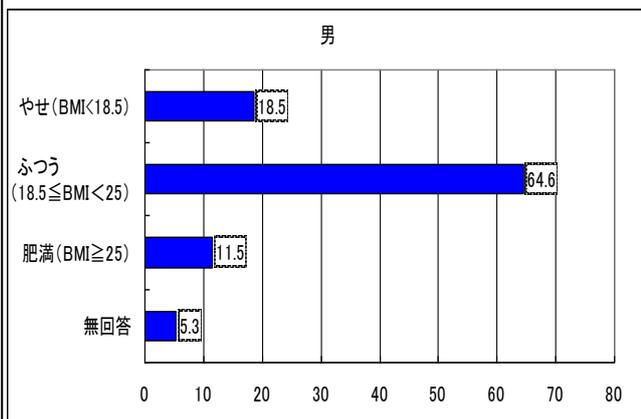
中学1年生 841 人

(資料:H21年度生活習慣病予防健診結果)

③高校生

●BMIによる肥満判定(%)

	やせ (BMI<18.5)	ふつう (18.5≤BMI<25)	肥満 (BMI≥25)	無回答
男	18.5	64.6	11.5	5.3
女	13.6	68.2	9.1	9.1



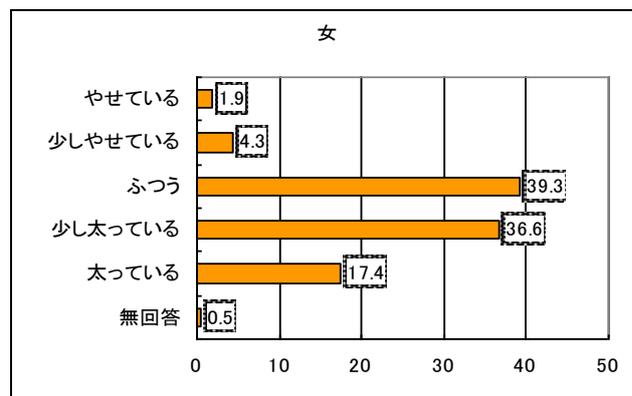
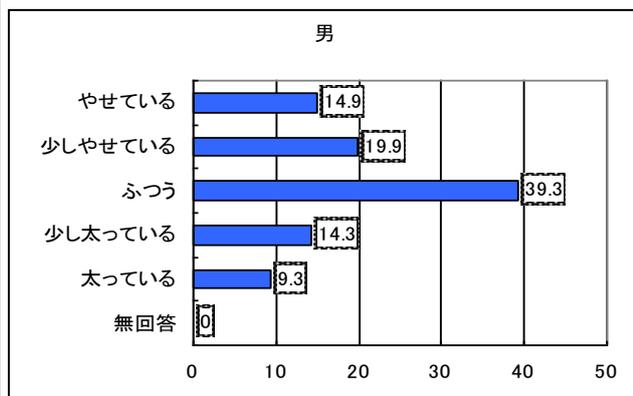
(%)

(%)

(資料: H21年度生活習慣病予防健診結果)

●自分の体格をどう思いますか? (%)

	やせてい る	少しやせ ている	ふつう	少し太っ ている	太ってい る	無回答
男	14.9	19.9	41.6	14.3	9.3	0
女	1.9	4.3	39.3	36.6	17.4	0.5



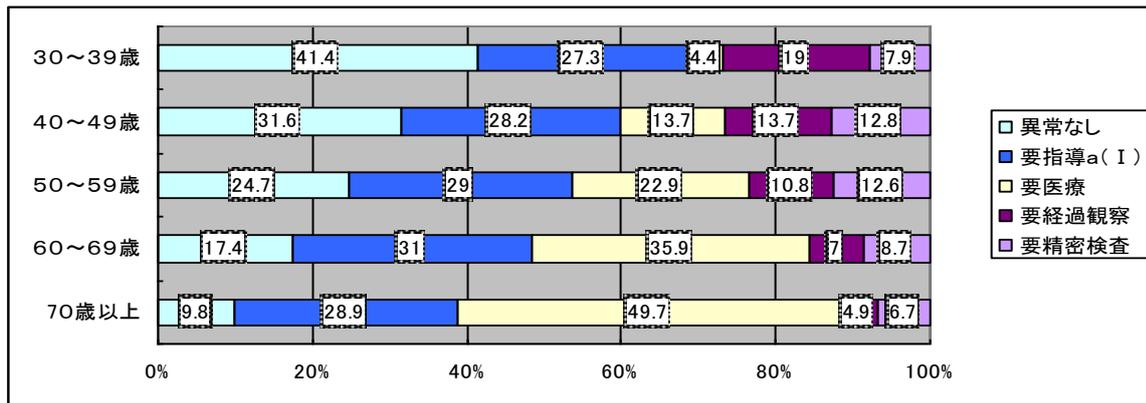
(%)

(%)

肥満判定では「ふつう」でも、「少し太っている」と感じている人がいる

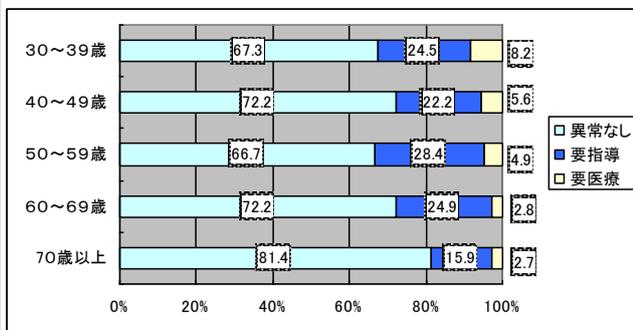
(資料: H20年保健所管内高校1年生対象アンケート結果)

●年代別総合判定結果

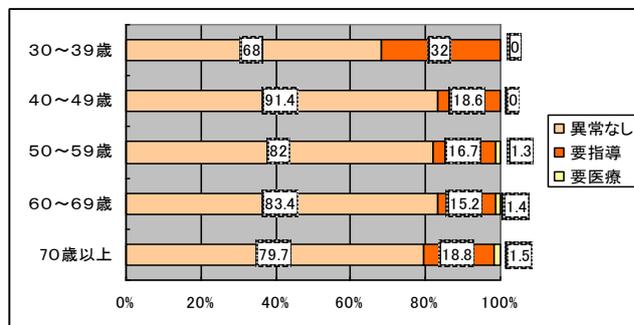


・「異常なし」は若い年代に多く、年齢が高くなるにつれ要医療の方が多い。

●中性脂肪有所見率



男



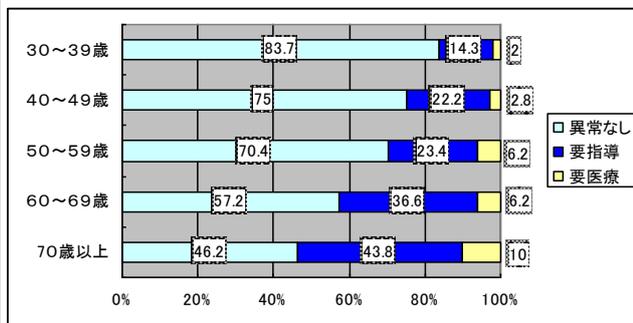
女

※異常なし: 149mg/dl 以下、要指導: 150～299mg/dl、要医療: 300mg/dl 以上

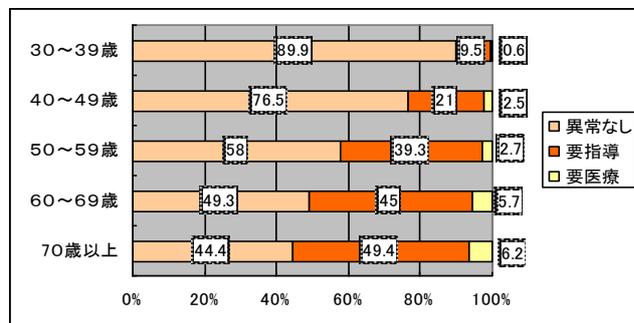
- ・男性では若い年代に有所見者の割合が高い。
- ・女性では年齢が高くなるにつれて、有所見者の割合が高い。

●HbA1c有所見率

* HbA1c=過去 1～2 ヶ月間の平均血糖値を反映し、糖尿病の診断に用いられる



男



女

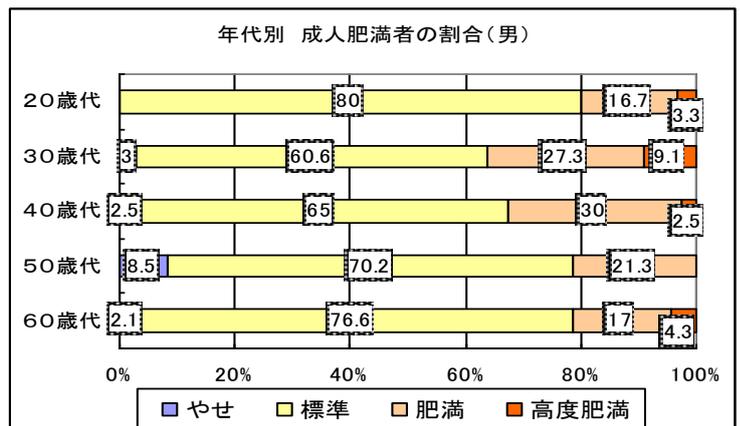
※異常なし: 5.1%以下、要指導: 5.2～6.0%、要医療: 6.1%以上

- ・男女とも年齢が高くなるにつれて、有所見率が高くなっている。

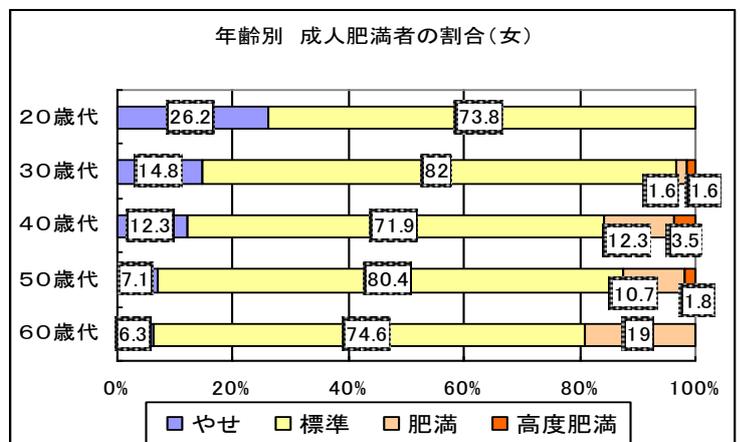
(資料: H21年度四国中央市特定健診結果)

●肥満者の割合

	やせ	標準	肥満	高度肥満
20歳代	0	24	5	1
30歳代	1	20	9	3
40歳代	1	26	12	1
50歳代	4	33	10	0
60歳代	1	36	8	2
無回答	2(1%)			
合計	非肥満 146人(73.4%)		肥満 51人(25.6%)	



	やせ	標準	肥満	高度肥満
20歳代	11	31	0	0
30歳代	9	50	1	1
40歳代	7	41	7	2
50歳代	4	45	6	1
60歳代	4	47	12	0
無回答	8(2.8%)			
合計	非肥満 249人(86.7%)		肥満 30人(10.5%)	



(資料:H21年度「健康でいこや! 四国中央」中間評価アンケート)



★ 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。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。

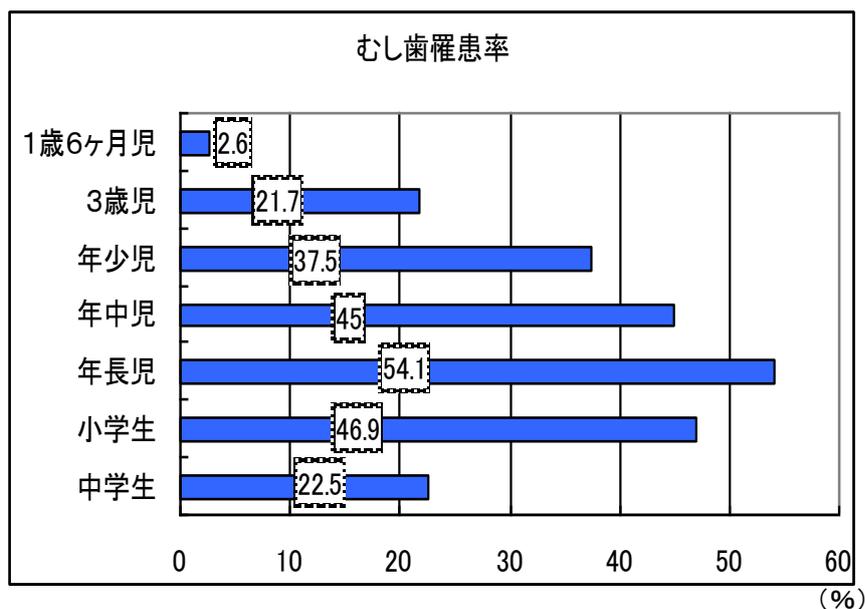
(2) 歯科健診の状況

・3歳児健診では、約25%の幼児が就寝前の歯磨き習慣がついていない

H20年度の健診結果では、歯磨き習慣のある幼児の割合は74.5%で県平均77.5%よりも低くなっています。歯科検診を受けている人の割合は、20～30代では減少気味で、40歳代以上では、増加傾向であるが、全体でも20.2%と低く、歯に対する意識の低さがうかがえます。

幼児期は虫歯罹患率が高い傾向にあり、乳歯が生えそろう時期からおやつの摂り方に気をつけたり、歯磨きの習慣を身につけさせたりするなどの対策が必要です。

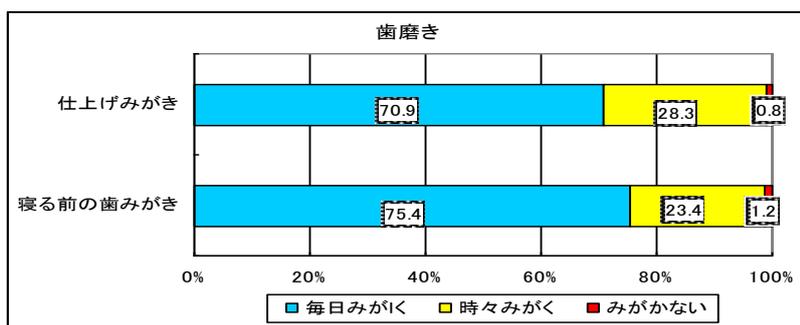
四国中央市の 歯科健診の状況(%)	
	むし歯罹患率
中学生	22.5
小学生	46.9
年長児	54.1
年中児	45
年少児	37.5
3歳児	21.7
1歳6ヶ月児	2.6



(資料: H22年度5月保育所歯科健診結果)

(資料: H21年度小中学生健康診断結果)

● 歯磨きの状況について



(資料: H20年度3歳児健診アンケート)

(3)生活リズムの状況

・体調不良を訴える児童・生徒が多い

幼児でも、睡眠時間が遅い傾向にあり、午後10時台が38%、11時台が8%、午前0時以降は1%いました。

年齢が上がるにつれて、就寝時間が遅くなっており、高校生では、午前2時以降が5.9%いました。高校生では、約50%の生徒が夕食後に間食を摂っているという結果が出ています。

20～40代の男性、特に学生や交代勤務の方で不規則な生活をしている方や、20～30代の女性・子どもがいる世帯では朝食摂取率が低くなっています。幼児期から朝食を欠食すると、小・中学生になっても朝食抜きが習慣になり、基礎代謝が低下するので、体脂肪が蓄積されやすく肥満や糖尿病が発生しやすくなります。また、動脈硬化がすすみ、高血圧や心臓病などの生活習慣病の原因にもつながることから、子どもの成長に大きく影響してしまう早い時期から規則正しい食習慣を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。食事抜きは、親の事情が影響していることから、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生活リズム

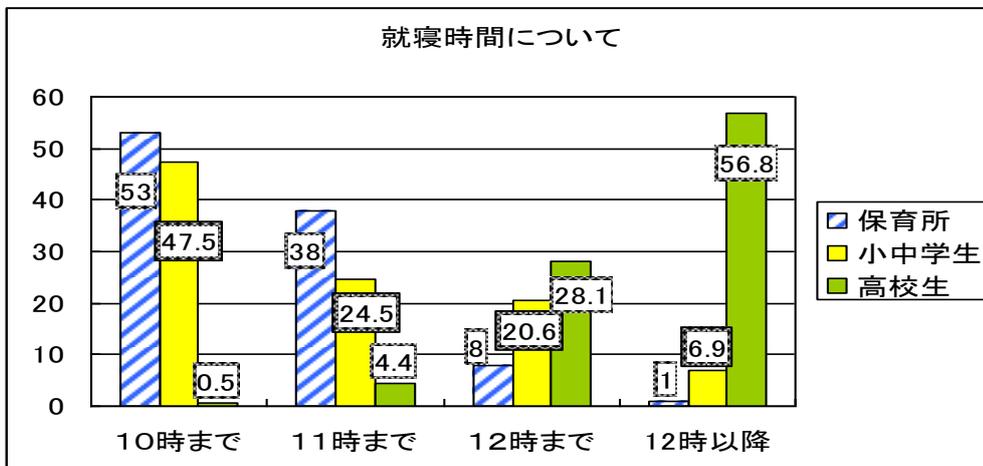
●就寝時間について

	10時まで	11時まで	12時まで	12時以降
保育所	53	38	8	1
小中学生	47.5	24.5	20.6	6.9
高校生	0.5	4.4	28.1	56.8

(%)



(%)



(資料:H21年度川之江保育所・H21年度学校栄養士協議会食生活調査)

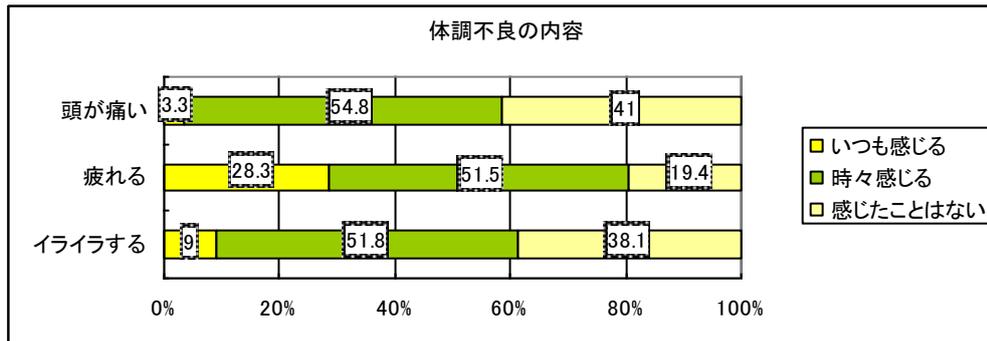
(資料:H20年保健所管内高校1年生対象アンケート結果)

● 体調不良の内容

・小中学生

	いつも感じる	時々感じる	感じたことはない	無回答
頭が痛い	3.3	54.8	41.0	0.9
疲れる	28.3	51.5	19.4	0.7
イライラする	9.0	51.8	38.1	1.1

(%)



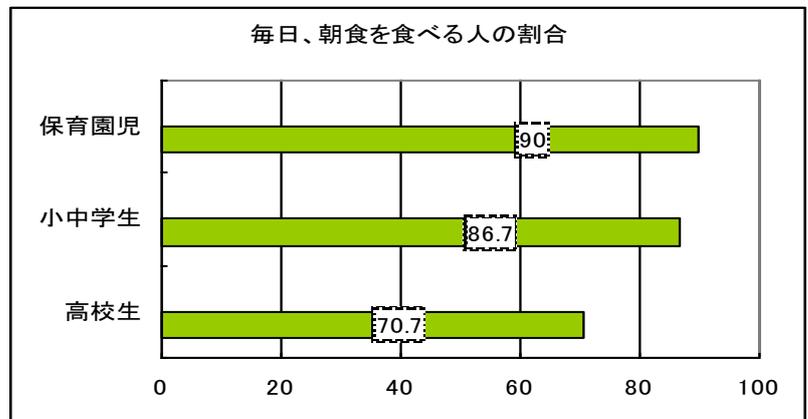
(資料:H21年度学校栄養士協議会食生活調査)

②朝食摂取の状況

● 朝ごはんを食べる人の割合

	毎日、食べる
保育園児	90
小中学生	86.7
高校生	70.7

(%)



(資料:H21年食生活習慣等に関するアンケート結果)

(資料:H21年度学校栄養士協議会食生活調査)

(資料:H20年保健所管内高校1年生対象アンケート結果)

『早寝早起き朝ごはん』とは

生活習慣は、子どもの学力・体力・気力に大きな影響を与えています。

「早寝早起き朝ごはん」は、生活習慣の中でも最も基本的なものです。

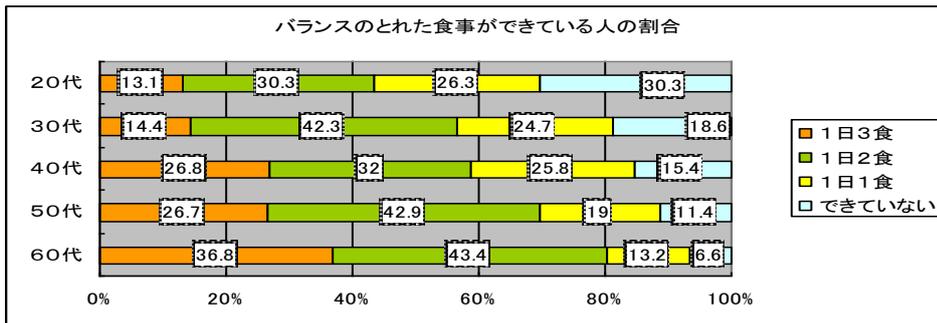
朝早く起きて、しっかりとご飯を食べ、元気に1日を過ごして、夜は早く寝る。

子どものときに身につけた生活習慣は、一生続きます。



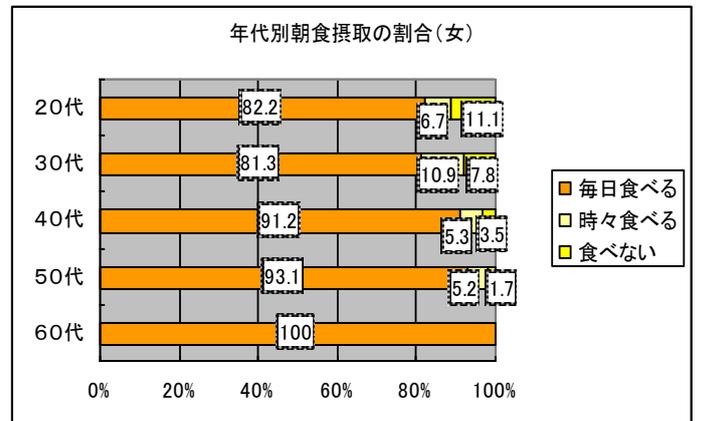
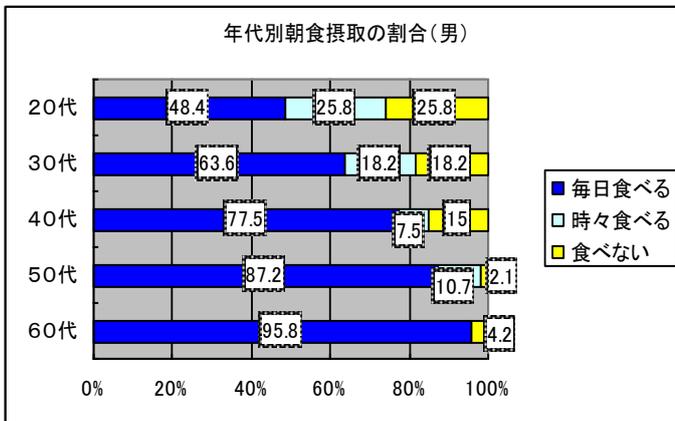
●1日1食以上バランスのよい食事ができている人の割合

	1日3食	1日2食	1日1食	できていない
20代	10(13.1)	23(30.3)	20(26.3)	23(30.3)
30代	14(14.4)	41(42.3)	24(24.7)	18(18.6)
40代	26(26.8)	31(32)	25(25.8)	15(15.4)
50代	28(26.7)	45(42.9)	20(19)	12(11.4)
60代	39(36.8)	46(43.4)	14(13.2)	7(6.6)
合計	406人(84.4%)			75人(15.6%)



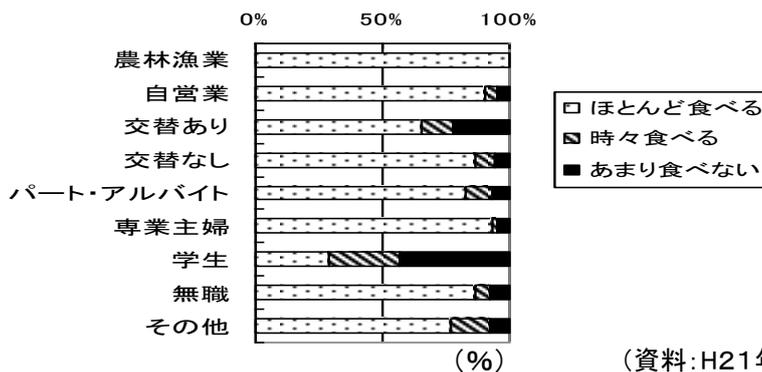
(資料:H21年度「健康でいこや!四国中央」中間評価アンケート)

●年代別朝食摂取の割合



(資料:H21年度「健康でいこや!四国中央」中間評価アンケート)

●職業別における朝食摂取の割合



(資料:H21年度「健康でいこや!四国中央」中間評価アンケート)

2. 豊かな心の育成



(1) 食環境の状況

- ・乳幼児期の食事について、悩んでいる母親が多い
- ・3才児に与えるおやつで一番多いのは、スナック菓子である
- ・小中学生の保護者は、しつけやマナーが気になる

子どもの食事の参考について、親・友人よりも雑誌やインターネットからの情報を頼りにしている人は半数近くいることがわかりました。小食や偏食に悩んでいる母親は多いのですが、食事は手軽にできる安価なものを選び、食事の内容よりも、子どもの好みのもので与えているような傾向があります。間食も量は決めていても、時間を決めていた割合が54.5%とやや少なく、食事に影響しているのではないかと思います。

高校生になると、習い事などで親も忙しい生活をしており、しつけをする時間もなくなってしまいます。

小さい頃はテレビも消して食事できたが、大きくなるにつれてテレビを消しての食事が難しくなってきます。

幼児期から、何でも食べられるような工夫や、手作りおやつを心がけ、一家そろって食事をする中で、食事の楽しさや食事に関心が持てるような食環境を作ることが望まれます。

乳幼児期

● 子供の食事で気をつけていること

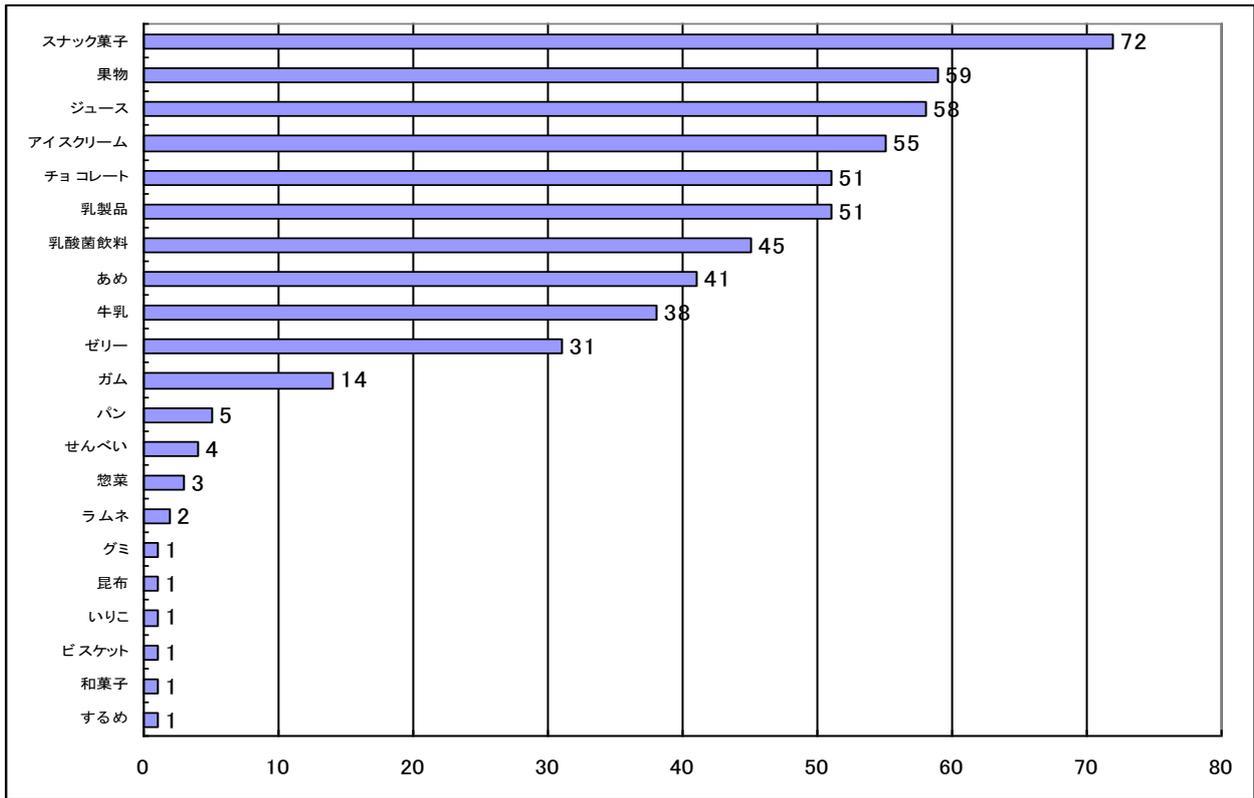
1. 栄養バランスよく食べる 32.5%
2. 野菜も毎食食べさせる 28.8%
3. 多種類のものを食べさせる 16.3%
4. 塩分をとり過ぎない 10.0%
5. 食べやすいように調理する 7.5%

(資料: 育児サークルを利用している母親80人のアンケート)

● 健診・保育園での相談内容

- ・食べる姿勢、マナーが気になる
- ・咀嚼力が弱い子が多い
- ・1回に口に入れる量が少ない
- ・野菜嫌い、果物の食べ方を知らない、今まで食べたことがなく食べられない子が多い
- ・朝食は菓子パンだけの子もいる
- ・市販のおやつを好み、家庭でも外食・加工品が多い
- ・白ごはんを食べてくれない

●おやつの種類について (対象:134人)



(資料:H22年4~9月実施 3歳児健診アンケート) (%)

●偏食や間食について

偏食のある子の割合 59.0%

間食の時間を決めている子の割合 54.5%

間食の量を決めている子の割合 85.8%



(資料:H22年4~9月実施 3歳児健診アンケート)

●食事の姿勢について (資料:H22年10月実施 食に関するアンケート)

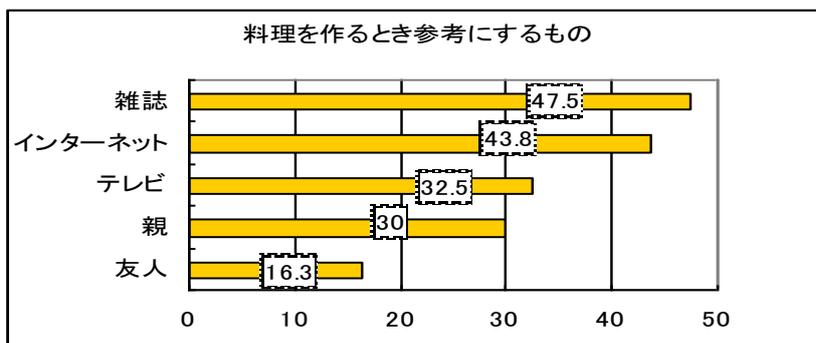
家族そろって食事のあいさつをする割合 85.5%

食事中テレビを消す割合 36.4%

食事が終わるまで、座って食べている子の割合 41.4%

(対象55名 乳児保育所こども村子育て支援センター)

●献立を考えるときの参考資料について



(%)

(資料:育児サークルに参加した母親80名)

小・中学生

●食生活の状況

- 3食とも決まった時間に食べるようにしている 48.6%
- 家族と一緒に食べる人の割合 80.2%
- 食事中にテレビを消している 27.1%
- いただきます・ごちそうさまのあいさつをしている 84.8%
- 好き嫌いしないようにしている 62.4%



(資料: H21年度学校栄養士協議会食生活調査)

●保護者が子どもに注意すること・食生活で気をつけていること

- ・食べる姿勢
- ・食器を持って食べる
- ・おやつの食べ過ぎ
- ・食べることに集中する
- ・野菜をたくさん食べる
- ・食べ物を口に入れたまましゃべらない
- ・はしの持ち方
- ・よくかんで食べる
- ・好き嫌いしないで食べる
- ・塩分の摂り過ぎ
- ・和食中心にしている

(資料: 試食会アンケート)

高校生

- ・食べ物を残したとき、もったいないと思う 80.7%
- ・お箸を正しく持つ人の割合 73.3%
- ・食事には十分な時間をとっている人の割合 76.4%
- ・よくかんで食べている人の割合 3.6%
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく食べている人の割合 63.0%
- ・毎食、野菜をたっぷり食べている人の割合 44.0%
- ・「食事バランスガイド」を見たことがある人の割合 55.1%



(資料: H20年保健所管内高校1年生対象アンケート結果)

(2)健康維持増進のための意識調査状況

- ・20～30代では、野菜の摂取量が少なく、バランスのよい食事ができていない。
- ・20～30代男性で栄養成分表示を知らない人の割合が高い

高齢者では、日頃から減塩、栄養バランスに気をつけている方が6割、地元の食材を使い手作り健康料理をする方が5割ほどおり、健康に気を使っていることがうかがえます。20～30才代では、朝食を欠食する割合が他の年代よりも多いのですが、改善する意識はなく、食の安全よりも価格の安さを優先させる傾向にあります。高校生に聞いた自分の健康維持増進のために知りたいことでは、食事のバランスの整え方という答えが多く、次いで基本的な調理技術、自分の適量となっています。高校を卒業すると一人で料理を作る機会もあり、その前の時期に情報提供等をして学べる機会を作ることが望めます。

●自分の健康維持増進のために知りたいこと(複数回答)

性別	食事のバランスの整え方	自分の適量	食事のマナー	食品の表示(産地・栄養成分・添加物など)	郷土料理や行事食
男	54.8	37.1	32.6	16.3	9.0
女	61.0	42.8	28.9	16.0	7.3
計	57.9	40.0	30.7	16.2	8.4

性別	適正体重の維持	正しい歯磨きの方法	基本的な調理技術	食物の生産流通過程	その他
男	30.6	26.7	39.9	3.7	0.3
女	44.9	20.1	44.1	4.0	0.3
計	37.9	23.3	42.1	3.8	0.3

(資料:H20年保健所管内高校1年生対象アンケート結果)

●自分の食生活で気をつけていること

減塩 60.3%

食事バランス 60.3%

料理を手作りする 53.8%

地元食材を使う 47.4%

カロリーをとり過ぎない 47.4%



(資料:食生活状況アンケート 高齢者78人)

(3)四国中央市で実施している学校・保育園の食育状況

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



生産者との給食交流会



おやこ料理教室



学校給食のごはん料理

魚のすり身に豆腐とひじき、野菜を混ぜて揚げた瀬戸揚げは、魚嫌いの人も食べやすい料理です。



高菜ごはん 瀬戸揚げ ポイル野菜
すまし汁 みかん 牛乳

四国中央市特産の里芋をふんだんに入れた里芋ごはんです。里芋の甘みと秋の味覚が楽しめます。



里芋ごはん ふしめん汁
豚肉のかりんとう揚げ ポイル野菜 牛乳

昔から伝わる「おふくろの味」の献立です。
おなかの調子を整える食物繊維がたっぷり！！



麦ごはん 味付けのり 牛乳
筑前煮 ピーナツ和え

子どもに人気のメニューです。高野豆腐と鶏肉のミンチで作っています。



高野豆腐のそぼろごはん 牛乳
竹輪の磯辺揚げ ポイル野菜 フルーツ和え

新緑の季節の「若葉ランチ」の献立です。旬のたけのこを炊き込んだごはんは、春の訪れを感じさせてくれます。



たけのこごはん ぶりの塩焼き ごま和え
かきたま汁 ヨーグルト みかん果汁

米は、四国中央市産の減農薬・減化学肥料で栽培された「うまそだち」を使っています。

(4)各地域の公民館等で実施されている食育状況

地域では、地域内組織が主体となり、子どもから高齢者までを対象とした生活習慣病改善等の健康教育や郷土料理や伝統料理の継承・旬の食材を使った料理教室、三世代交流が実施されています。

健康

ピザづくり教室	健康講座	男性料理教室
手作りパン教室	基礎教室	親子料理教室

環境

環境問題を考える教室	EM ポカシ作り教室
------------	------------

食文化・郷土

茶道教室	春の七草狩り・七草がゆ	恵方巻き
もちつき	流しそうめん	アウトドアでカレー作り
川でバーベキュー	盆踊り・夏まつりのバザー	



郷土料理教室



男性料理教室



手作りパン教室

3. 食の文化と地産地消



・H17年12月22日『食育』に根ざした『地産地消』を推進する都市宣言を行う

(1) 学校給食実施状況

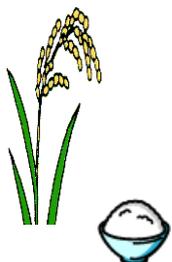
平成15年より旧土居町で、学校米飯給食に地場産エコ認証米の供給が開始され、平成16年から地場野菜等の供給、給食交流会が小中学校において開催されました。4市町村合併後の平成17年9月から愛媛県特別栽培農産物認証を受けた市内産学校給食米を市内全小中学校(一部幼稚園)の米飯給食に100%供給するとともに、地産地消推進員を中心とした取組みにより、生産者・JA等農業関係者と子供たち及び給食センターとのお互いの顔がみえる関係づくりを進めています。毎年開催されている産業祭では、市内農林水産物の展示・販売等生産者と消費者が相互交流する行事を行い一次産業の果たす役割等について周知を図っています。

(2) 市内小学生及び保護者を対象とした食農体験

市全体の取組として、「学校給食米田植え祭り」「かかしの製作・設置」「学校給食米収穫祭」「地産地消・食育推進フォーラム」等を実施するほか、市内3地区の地産地消推進員会においても地元小学校と連携し、それぞれの取組みが行われています。川之江・新宮地区では、「遊休農地を活用したさつま芋等の作付け・収穫体験」に取組み、三島・土居地区では、「学校給食米の田植え・収穫体験」「里芋の収穫体験」などに取組んでいます。

(3) 学校給食米の概要

- ・学校給食米の栽培 (化学合成農薬5割減・化学肥料5割減)
- ・作付け場所と面積 土居地区 36.4㍏ 三島地区 4.9㍏ 川之江地区 0.3㍏
- ・生産者 市内農家52名
- ・品種と面積 コシヒカリ36.5㍏ 愛のゆめ5.1㍏
- ・H22年度使用予定量 約20㍏・約87t(週3回米飯給食)
- ・お米の名前 「うまさだち」(JAうま:商標登録)



(4)学校給食野菜

H21年度は、供給率(野菜・果実の重量ベース)が市全体32%になっている。

【学校給食へ供給する野菜の品種】

ほうれん草・レタス・きゅうり・そら豆・玉ねぎ・高菜・人参・ブロッコリー・じゃが芋
ねぎ・大根・白菜・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・かぶ・小松菜・菜の花・椎茸
ミニトマト・アスパラガス・インゲン・トマト・スナップエンドウ・筍・苺・温州みかん
はるか・せとか・ぽんかん・デコポン・八朔・安政柑・伊予柑 ほか



キャベツ



きくらげ



しいたけ



みかん



里芋



チンゲン菜

(5)地産地消の推進状況

- ・郷土料理を知っている人の割合は約7割で、いもたきと答えた方は4割
- ・山間部に住んでいる高齢者は、産直市を利用する機会が少ない

四国中央市が、「『食育』に根ざした『地産地消』を推進する都市宣言」をしていることを知らない若いお母さんが8割弱いました。産直市を利用したことのある20～30代の女性の割合は76.3%で、乳幼児の食事作りに旬の地元の食材を使用していることがうかがえます。地産地消を推進していくために、地元野菜を取り扱っている店のマップ、朝市や地場産品の紹介等の情報提供をしていく必要があります。

●高校生の地産地消への意識調査

食べ物を残すともったいない」と思う人の割合 35.6%

愛媛の特産物、郷土料理を知っている人の割合 69.3%

(資料:H20年保健所管内高校1年生対象アンケート結果)

●四国中央市の郷土料理を知っている人の割合

20～30歳代女性 65%

高齢者 70.5%

(資料:H22年度食生活状況アンケート)

20～30歳代女性

【特産品】

- 1. 里芋 55.0%
- 2. えびちくわ 2.5%
- 3. つくね芋 1.3%

【郷土料理】

- 1. いもたき 40.0%



いもたき

高齢者

【特産品】

- 1. 里芋 37.2%
- 2. つくね芋・お茶 3.8%
- 3. みかん・しょうが 2.6%

【郷土料理】

- 1. いもたき 37.2%

●四国中央市の産直市を利用したことがありますか？

	20～30歳代女性	高齢者
はい	76.3	59
いいえ	20	39.7

(%)

(資料:H22年度食生活状況アンケート)

●四国中央市が『食育』に根ざした『地産地消』を推進する都市』をしていることを知っていますか？

	20～30歳代女性	高齢者
知っている	16.3	46.7
知らない	81.3	42.3

(%)

(資料:H22年度食生活状況アンケート)



四国中央農山漁村ふるさとづくり及び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】



食の回廊



水産まつり



お茶まつり



観光アンテナショップ「ええもん屋」



産業祭



物産展

(6) 四国中央市の特産物

四国中央市は、製造品の約8割をパルプ・紙・紙加工品製造業が占め、ほとんどの紙製品が揃う全国一の紙産業の町です。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いま、ふるさとの味として年々需要は高まっています。市西部地域で生産される里芋は日本三大局地風「やまじ風」に強く、非常に栽培しやすい作物であり、市の特産物として定着しました。本市の里芋は、粘りが強く肉質が柔らかいのが特徴です。市山間部の新宮町及び嶺南地区は、お茶に適した環境であり、無農薬で育てた豊かな香りと滋味あふれる味わいの新宮茶とそれらの加工された地産品は優れたものが多数あります。

里芋		新宮茶	
精算農家数	1, 348戸	栽培農家数	400戸
耕作面積	198ha	茶園面積	49ha
生産量	5, 346t	荒茶生産数量	32.9t

(資料:平成21年度果樹、野菜、花木、特用農作物の生産及び販売等状況調査)

(資料:平成22年産茶の流通状況等に関する調査)



お茶



里芋



つくね芋



いりこ



「せとうち旬彩館」東京事務所

特産品を使った料理レシピ

里芋

さとみ 里味ちゃん

【材料】

・里芋(小) 400g ・小麦粉20g ・溶き卵20g ・パン粉40g ・揚げ油適量

【A】砂糖30g みりん20cc しょうゆ35g 煮出し汁200cc

【作り方】

1. 里芋は皮を取って2~3分ゆで、ぬめりを取る。
2. 鍋に里芋と煮出し汁を入れて、柔らかくなるまで煮る。
【A】で味付けをして煮含める。
3. ②の煮汁を切って、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
きつね色になるまで油で揚げる。



いりこ いりこかりんとう

【材料】

・いりこ10g ・ごま大さじ1 ・蒸しパンミックス1カップ

・卵小1/2個 ・揚げ油適量

【作り方】

1. いりこをフライパンで炒りし、ミキサーにかけて粉にする。
2. 卵を溶き、1と蒸しパンミックス、ごまを入れてよくこねて、めん棒でのばし適当に切って油で揚げる。



麦とろ つくね芋

【材料】

・麦ごはん(押し麦1:米4) ・つくね芋200g ・酢少々 ・卵小さじ1

・刻み海苔適宜 ・青ねぎ2本

【A】だし汁 1/2カップ 薄口しょうゆ 小さじ1 みりん小さじ1

【作り方】

1. つくね芋は皮を厚めにむき、酢水につける。
2. 【A】を合わせて1度に立てて冷ます。
3. ①を水できれいに洗ってすり鉢ですり、溶き卵を加える。
②を少しずつ加えて溶きのばす。
4. 麦ご飯に③をたっぷりかけ、海苔とねぎの小口切りをのせる。



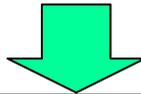
第5章 計画の基本施策

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、健康を保っていると同時に、心に潤いを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、バランスのよい食生活を実践することにより、みんながいいきと健康的な生活を送れるよう、食育の推進に取り組めます。



【 目標を達成するための具体的な取り組み 】

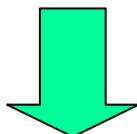
- ①生活習慣病予防のための食生活をする
- ②主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をする
- ③薄味を心がけ、味覚を育てる
- ④自分の健康状態を知る

	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・適正体重を知り、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
地域での関係機関・ 団体等による 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦への各種教室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 ・献立表や給食便りを活用し、食の情報発信を行う ・栄養教諭、学校栄養職員による食育授業を実施し児童生徒に食に関する指導を行う ・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 ・学校や保育園などの給食試食会や生活習慣病予防の指導を通して健康づくりの意識を高める ・生活習慣病予防や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 ・食生活改善推進員の養成し、食育の普及に努める ・1人暮らし高齢者への配食サービスを提供する

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関心を持ち、実践することが重要です。

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」とともに、地域における食育推進し、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就寝前に、毎日歯を磨く
- ③定期的に歯科健診を受診する

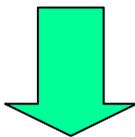
	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・むし歯や歯周病予防のため、食後・就寝前に歯磨きをする習慣を身につける・若い世代から歯に対する正しい知識を持つ・丈夫な歯を作るための食材を選んだり、よく噛んで食べる習慣をつける・歯のイベントに参加し、歯の健康について関心を持つ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診をする
地域での関係機関・ 団体等による 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・各年齢に応じた歯の健康教育、教室を行う・8020運動を推進する・保育園、幼稚園、学校等と連携し、歯の健康に関する知識を広める・歯科医師会と連携をとり、歯科健診をすすめる

★ 『8020運動』とは

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

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、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切です。生涯にわたっていきいきとく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 】

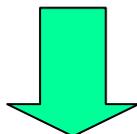
- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する
- ②規則正しく、3度の食事を食べる
- ③からだをしっかりと動かす

	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・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、間食の摂り方や量に気をつける
地域での関係機関・ 団体等による 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・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・市報等による情報提供を行う

(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、親子、兄弟、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、精神的な豊かさをもたらすことができます。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家族や仲間と食事を楽しむ
- 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

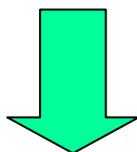
	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・幼児期から一緒に買い物へ行き、食への関心を深める・家族や仲間と食卓を囲み、楽しく食事をする・食事のあいさつ、正しい箸の使い方等の食事の基本マナーを身につける・おやつ<small>の量と時間</small>について、自分でコントロールする
地域での関係機関・ 団体等による 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・乳幼児健診・育児相談・食育教室等の場を利用し、乳幼児期から「楽しくおいしく食べる」ことの大切さを啓発する・広報を通じて、食習慣やマナーに関する知識を普及する・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ができるイベント・料理教室等の機会を設ける・サロン等においてコミュニケーションの場を提供する



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、さらに自分の命を支える栄養素となるものです。しかし、現代では飽食の時代とされ、おいしいものが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。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、ありがたい感謝の気持ちを育みます。また、栽培・収穫の体験をとおして、食べるまでにどんな過程を経てきているのか、どれだけの人が関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 】

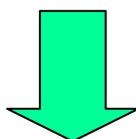
- ①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ②「食」の大切さを知る
- ③栽培や収穫を体験する

	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・給食等を通して、感謝の気持ちを育む・飼育、栽培や収穫などの食農体験を推進し、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

(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。



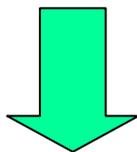
【 目標を達成するための具体的な取り組み 】

- 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	<ul style="list-style-type: none">・産直市などを利用し、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・食品添加物や防腐剤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	<ul style="list-style-type: none">・食農体験(学校給食米田植えまつり・生育観察・かかし作り・収穫祭等)を通して「農」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・学校給食への新鮮で安全・安心な食を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や食材を使ったレシピや情報を掲載する・学校や市などが開催する農業体験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

②環境に配慮した食生活をする

動物や植物の命を含めた自然の恩恵に感謝し、「もったいない」の気持ちを育てていきます。また、食べ残しや食品の廃棄を少なくし、環境に配慮する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 】

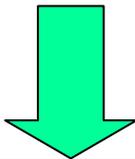
- ① 買いすぎに注意し、作りすぎないようにする
- ② 残菜やごみを減らす工夫をする

	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・ 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、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	<ul style="list-style-type: none">・ 食べ残し、食品の廃棄物減量の啓発をする・ 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たり、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、食べ残しのもったいない気持ちを養う・ 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すすめる・ 地元産物の活用を推進する



③伝統・郷土料理を伝える

本市には、いもたき、里芋ごはん、いりごごはん、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、地元の食材を生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、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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・七草粥、鏡開き、節分、節句などの行事食や郷土食・おふくろの味を給食献立に取り入れる ・子どもたちをはじめ、市民に食農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 ・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

(1)健康的な食生活を実践する

食育の3本柱

施策の体系

実践目標

具体的施策

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薄味を心がけ、味覚を育てる
- ③生活習慣病予防のための食生活をする
- ④主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をする

(2)歯の健康を保つ

- ①よく噛んで味わって食べる
- ②就寝前に毎日歯を磨く
- ③定期的に歯科健診を受診する

(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度の食事を食べる
- ③からだをしっかりと動かす

2. 豊かな心を育む

(1)食を楽しむ

- ①家族や仲間と食事を楽しむ
- 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. 食の文化と地産地消

(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

ライフステージに応じた食育推進

ライフステージ	ライフステージ	幼年期	少年期	青年期	壮・中年期	高齢期	
	概ねの年齢	0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～64歳	65歳～	
ライフステージの特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> 【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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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大切 		
食育の3本柱	実践目標	実践目標を達成するための行動目標					
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		
		薄味の食生活により味覚を育てる	いろいろな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を摂取を心がける			
		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	上手にかみ、飲み込むことができるようにする	かむ効用について知り、よくかんで食べる習慣をつける	味わいながら、ゆっくりよくかんで食べる			
		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	
		定期的に歯科健診を受ける		定期的に歯科健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			
		よく遊ぶ		積極的に生活の中に運動を取り入れる			快適な睡眠を確保する
				早寝・早起きをし、しっかり睡眠をとる			適度な身体活動量を維持する
豊かな心を育む	食を楽しむ	食事の時間を大切にし、家族、仲間と共に食事を楽しむ					
		食事のマナー、正しい箸の使い方を身につける	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料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	すききら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			
	伝統・郷土料理を伝える	伝統・郷土料理に触れ親しむ			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・郷土料理を次世代に継承する					

各機関における食育実施状況

実施主体	ライフステージ	妊娠期 —	幼年期 0～4歳	少年期 5～14歳	青年期 15～24歳	壮・中年期 25～64歳	高齢期 65歳～
保育園 幼稚園 (こども課)			<ul style="list-style-type: none"> 給食における「食」の育成 野菜づくりなどの菜園活動 クッキング活動 行事や地域とのふれあい 食育講話 給食に地場産物、郷土食、行事食の取り入れ 			<ul style="list-style-type: none"> 給食たよりの発行 給食試食会 給食展示 	
小・中学校 (学校教育課)				<ul style="list-style-type: none"> 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 給食たよりに関する「食」に関する啓発 行事や地域とのふれあい 食育講話 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 		<ul style="list-style-type: none"> 給食たよりの発行 給食試食会 給食展示 親子料理教室 	
保健センター (保健推進課)		<ul style="list-style-type: none"> ママパパ学級 離乳食セミナー 乳幼児栄養相談(乳幼児健診など) 				<ul style="list-style-type: none"> 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 各種栄養教室 病態別栄養指導 高齢者食生活改善事業 出前いきいき料理教室 	
(農業振興課)				<ul style="list-style-type: none"> 学校給食米の田植え・収穫体験 学校給食米のかかし作り体験 農業体験学習(田植え・さつまいも・じゃがいも・サトイモ等) 給食交流会(地産地消推進委員会) 		<ul style="list-style-type: none"> 地産地消・食育フォーラム(講演・地産料理試食) (地産地消推進委員会) 	
(高齢介護課)							<ul style="list-style-type: none"> 予防教室(栄養講話) 配食サービス
(農林水産課)			<ul style="list-style-type: none"> おさかなキャラバン隊 			<ul style="list-style-type: none"> 水産まつり 産業祭 魚まつり おさかなヘルシー1日料理教室 	
(その他の機関)					<ul style="list-style-type: none"> 朝食資料作成展示(生徒保健活動) 保健だより発行(高校生保護者) 文化祭に食をテーマにした展示物 	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理教室 パン教室 男の料理教室 	

四国中央市食育推進連絡会

平成 24年 3月末現在

	四国中央市食育関係課
1	市民交流課
2	高齢介護課
3	こども課
4	観光交流課
5	農業振興課
6	農林水産課
7	学校教育課
8	生涯学習課
9	保健センター(事務局)

—参考資料—

四国中央市食育推進計画

発行年月：平成 24年3月

発行：四国中央市

編集：四国中央市保健福祉部保健推進課

四国中央市保健センター

〒799-0404

愛媛県四国中央市三島宮川4丁目6番53号

電話（0896）28-6054