

第 2 次

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29年12月

四国中央市



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に関する情報の多様化など、食を取り巻く環境が大きく変化するなかで、食の大切さを忘れがちになってきております。そこで、生きる上での基本である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「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24年3月に「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に「第2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、厚くお礼申し上げます。



平成29年12月

四国中央市長 篠原 実

— 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 第1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	24
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	25
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. 施策の体系	
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	44

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。

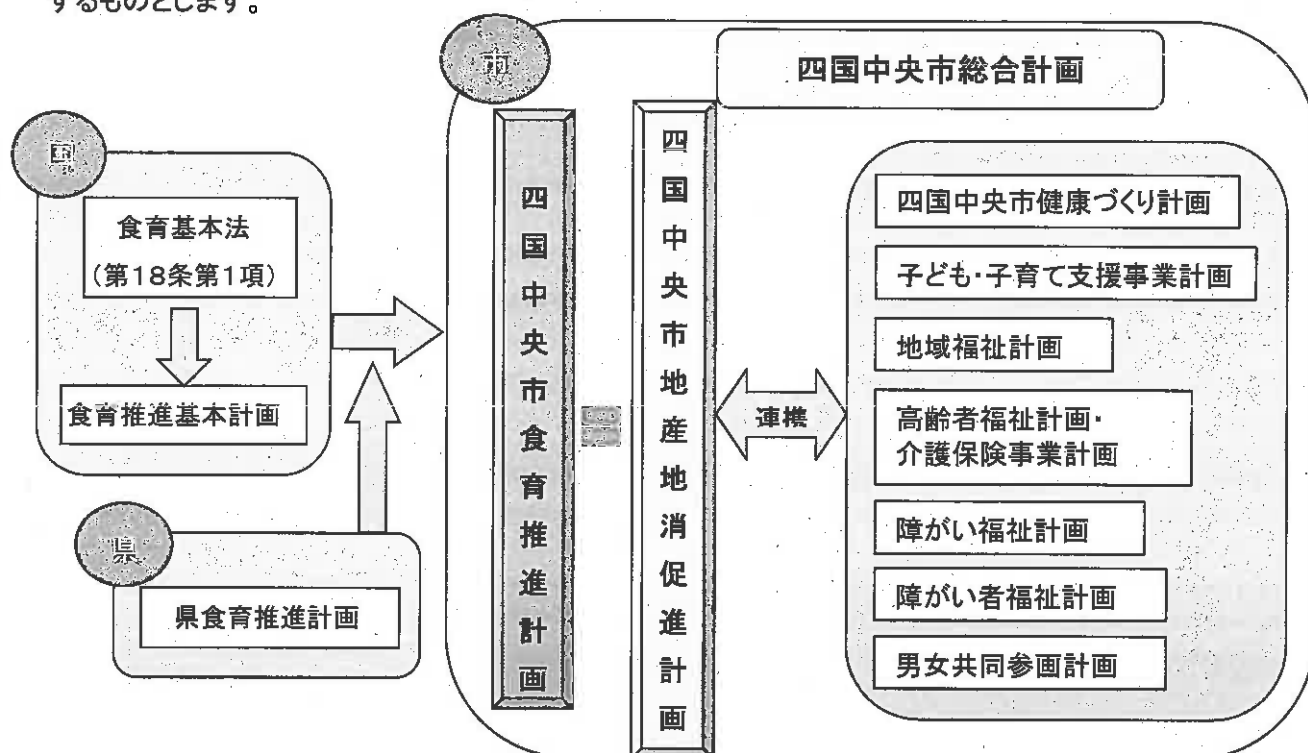
このような状況の中、平成17年6月、食育を国民運動として取り組む食育基本法が施行され、平成28年3月には第3次食育推進基本計画が策定し、県においても、平成29年3月に第3次計画が策定されました。

本市においても、これらの動向を踏まえ、平成24年3月に四国中央市食育推進計画(以下第1次計画)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。

今回、第1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2次四国中央市食育推進計画(以下第2次計画)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。



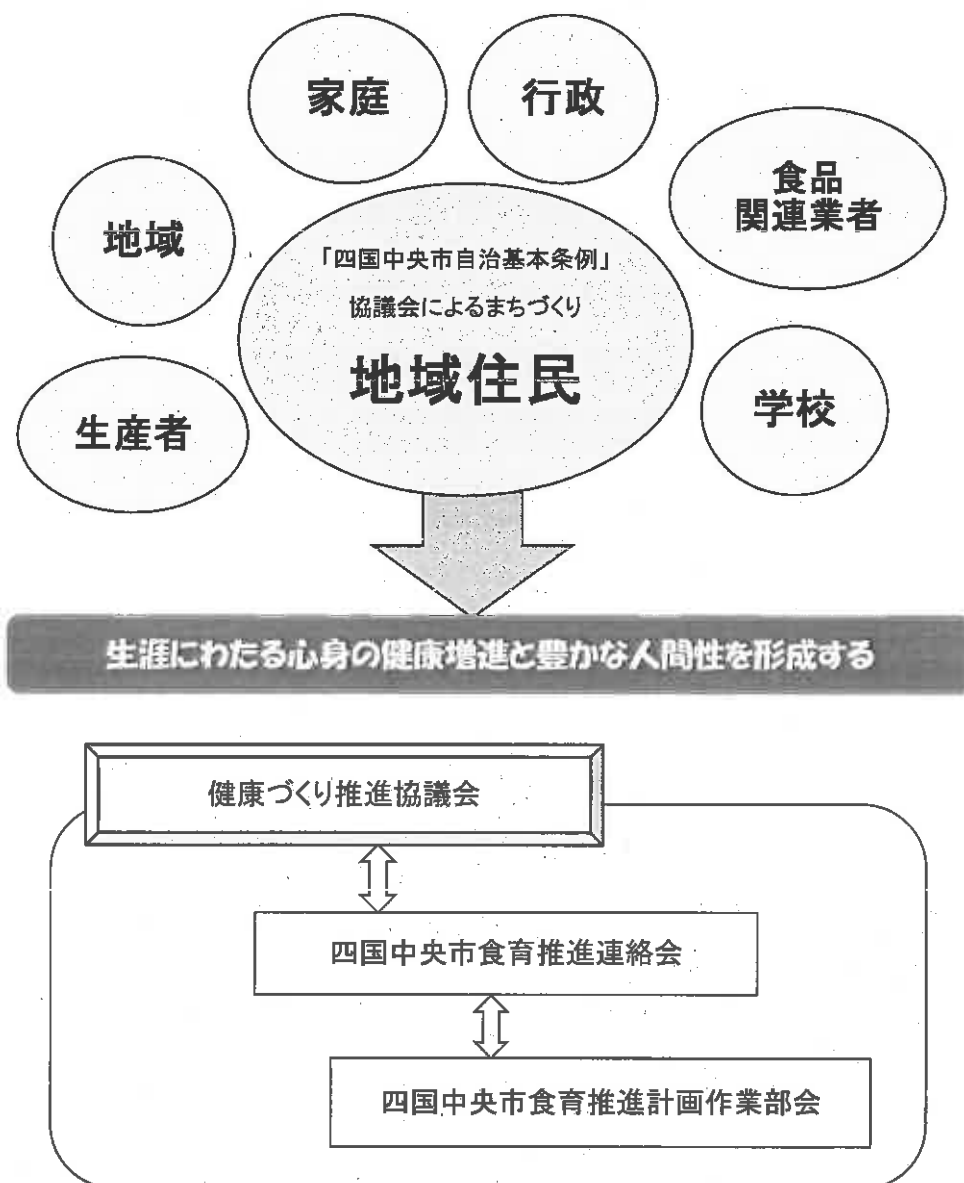
3. 計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度から平成 33 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、保育園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 第1次計画の指標の評価

第1次計画においては、11目標(12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。

これら进行评估したところ、目標を達成した指標は「就寝前に毎日歯を磨く幼児の割合」、「就寝時間が10時以降の割合」、「伝統料理や郷土料理について知っている人の割合」等の3指標、計画策定時より「目標に達していないが改善方向にある」、「現状維持」は4指標、「悪化」は4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。

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

		食育推進に当たっての目標	対象	策定時	現状値	目標値	評価
食のバランスと健康	1	肥満者の割合	一般成人	男性 25.6%	男性 29.6%	25%以下	→ 悪化
				女性 10.6%	女性 18.5%	10%以下	→ 悪化
	2	就寝前に毎日歯を磨く 幼児の割合	3歳児	75.4%	84.4%	80%以上	◎ 目標達成
	3	就寝時間が10時以降の割合	保育園	47.0%	8.0%	20%以下	◎ 目標達成
	4	朝食を毎日食べる人の割合 (ほとんど食べる)	小学生 中学生	86.7%	88.0% 87.0%	100%	→ 現状維持
5	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%	83.5%	100%	→ 現状維持	
豊かな心を育む	6	家族と一緒に食べる人の割合	小学生	80.2%	93.0%	100%	評価困難
			中学生		—		
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	小学生	84.8%	88.0%	100%	→ 現状維持	
		中学生		88.0%			
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	30.0%	24.6%	35%以上	→ 悪化
	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%	72.8%	70%以上	◎ 目標達成
	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%	79.4%	90%以上	→ 現状維持
	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%	14.7%	50%以上	→ 悪化

第3章 食を取りまく現状と課題

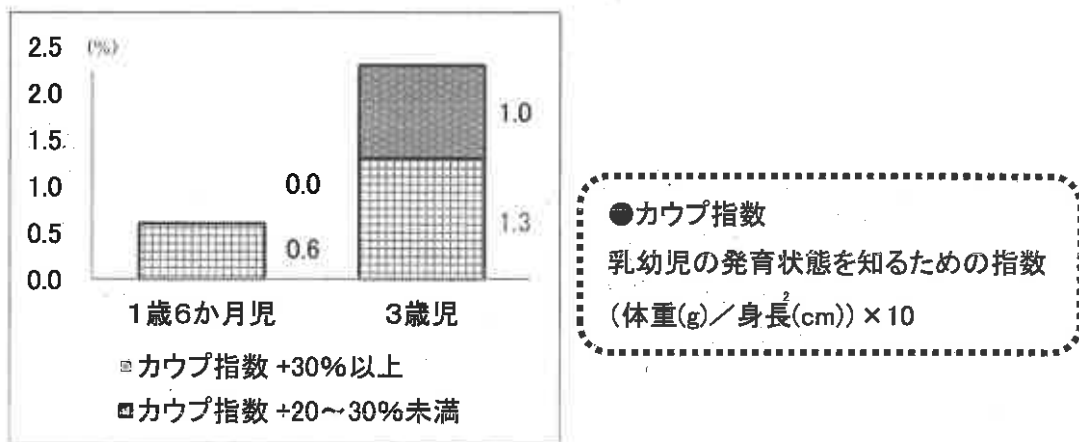
1. 食のバランスと健康

(1)健康の状況

乳幼児・小学生の肥満は策定時より改善されていますが、中学生は「かなり肥満」「肥満」「やせすぎ」が増加していることから、少年期からは生活スタイルが変わり、食生活の乱れややせ願望がみられていると思われます。

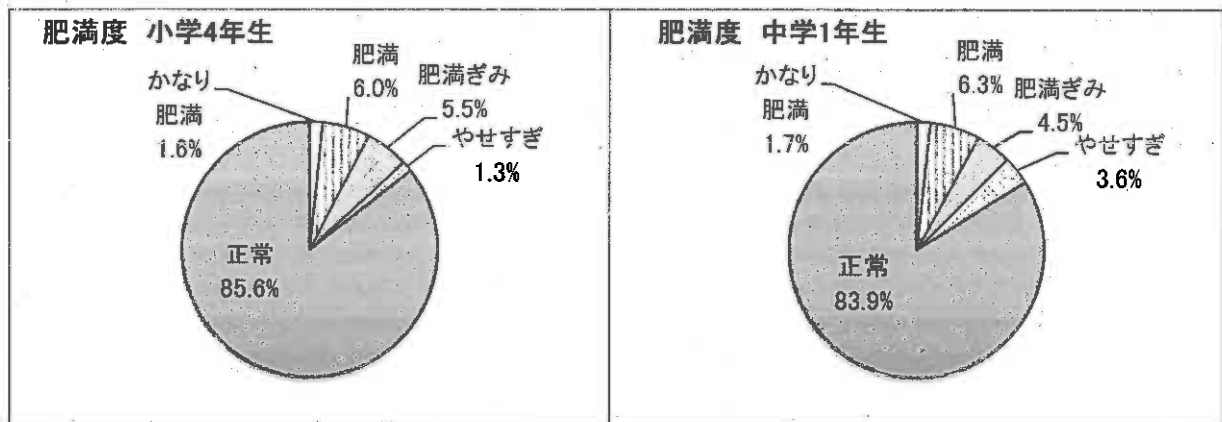
成人の肥満者の割合は男女共に策定時より増加しており、食事バランスについても、課題であった若い世代は改善されつつありますが、働き世代は悪化傾向がみられています。また、後期高年期以降になると低栄養のリスクが高くなっていることから、全ライフステージにおいて、生活習慣を見直し、適度な運動、健康的な食生活を身に付けることが重要となってきます。

①乳幼児



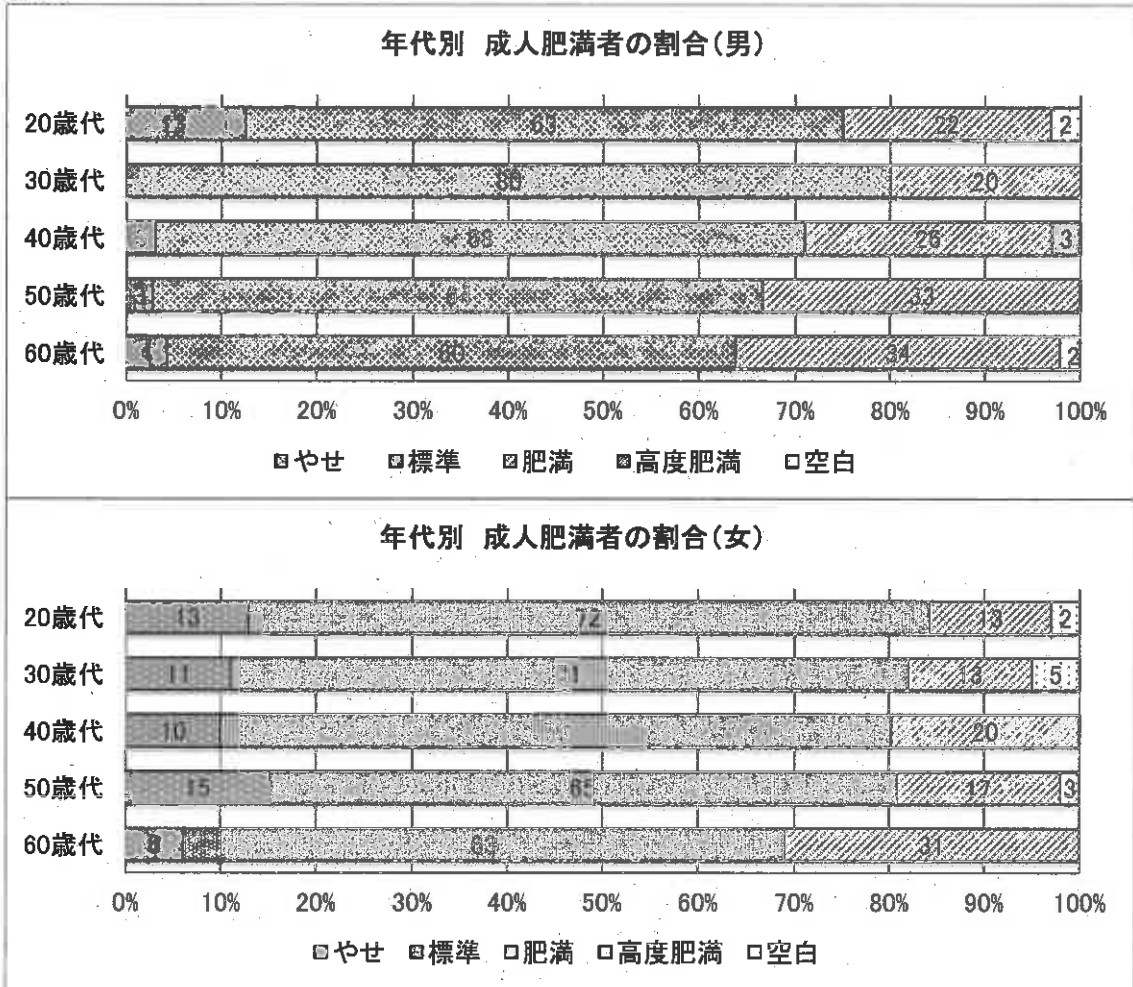
(資料:H27 年度 3 歳児健診)

②小中学生

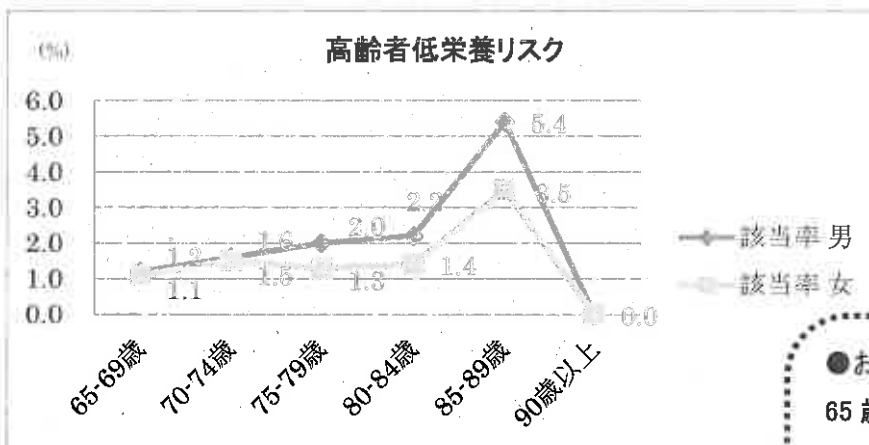


(資料:H27 年度小児生活習慣病予防健診)

③成人



④高齢者



(資料 H27年度お元気度チェック低栄養判定者)

以下の2項目に該当する場合低栄養状態と判定

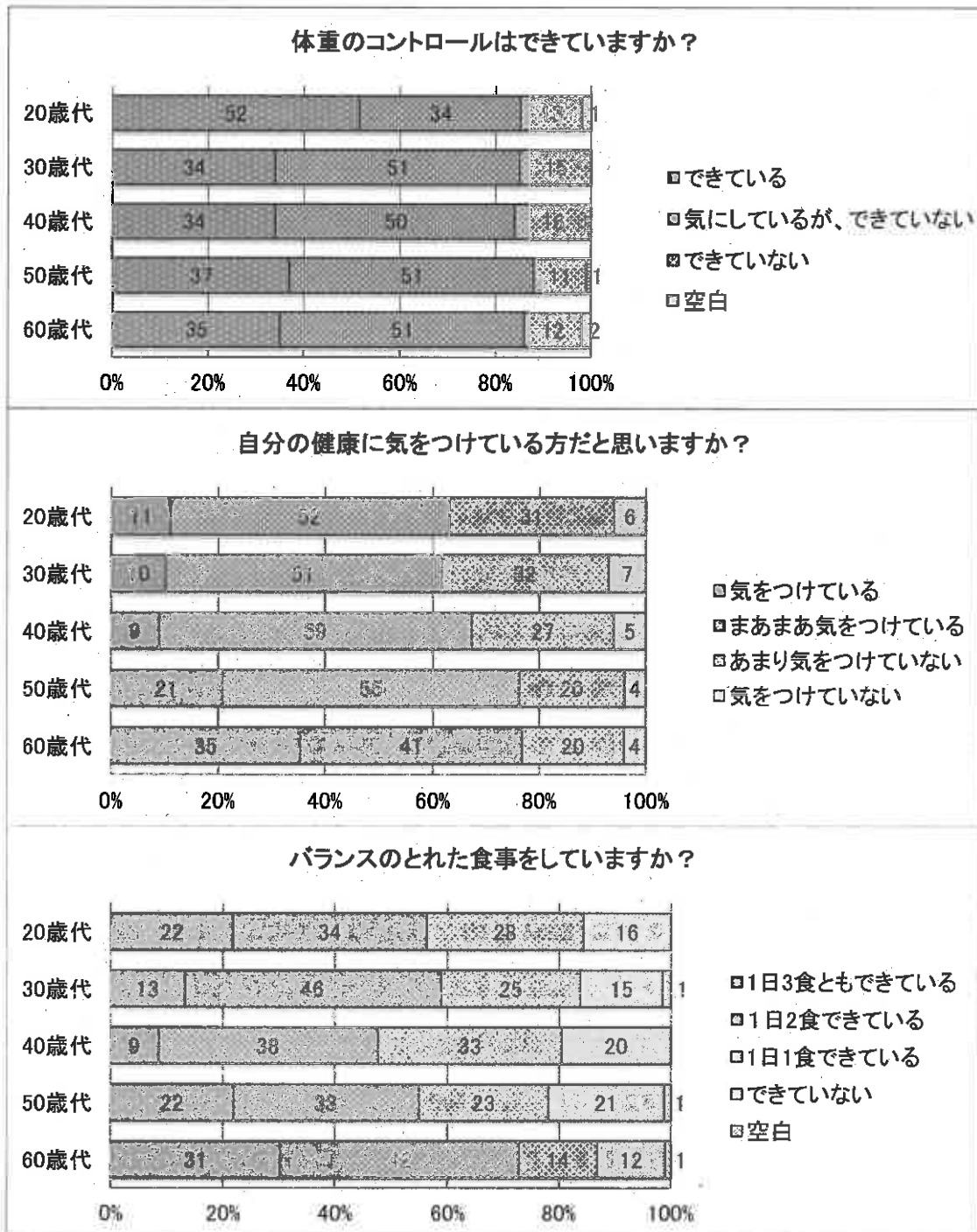
- ① 6か月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか
- ② BMI18.5未満の場合

●お元気度チェック

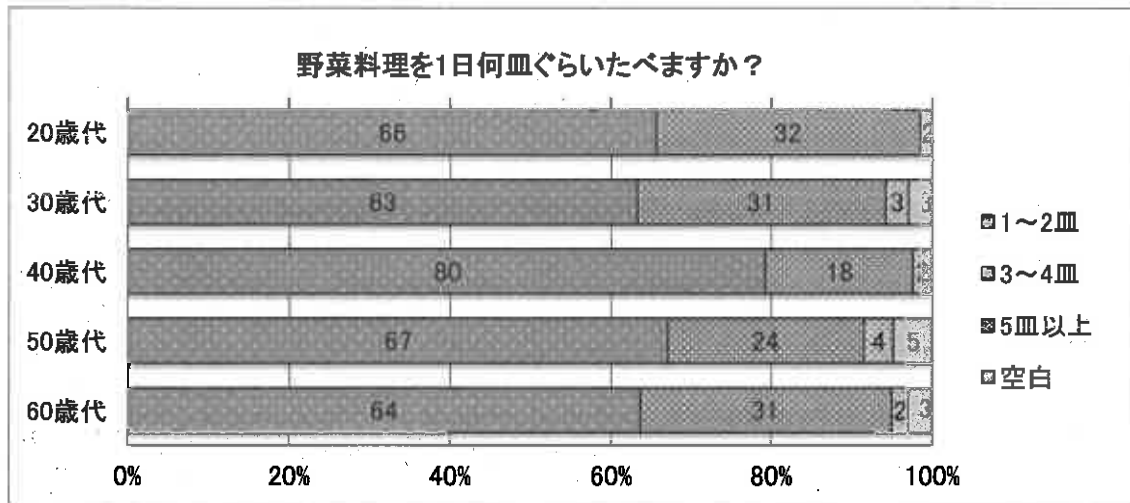
65歳以上の要支援・要介護認定者を除いた方対象で、運動機能や生活力などの心身機能の低下の有無を判断することを目的とした調査票。

(2)健康維持増進のための意識調査状況

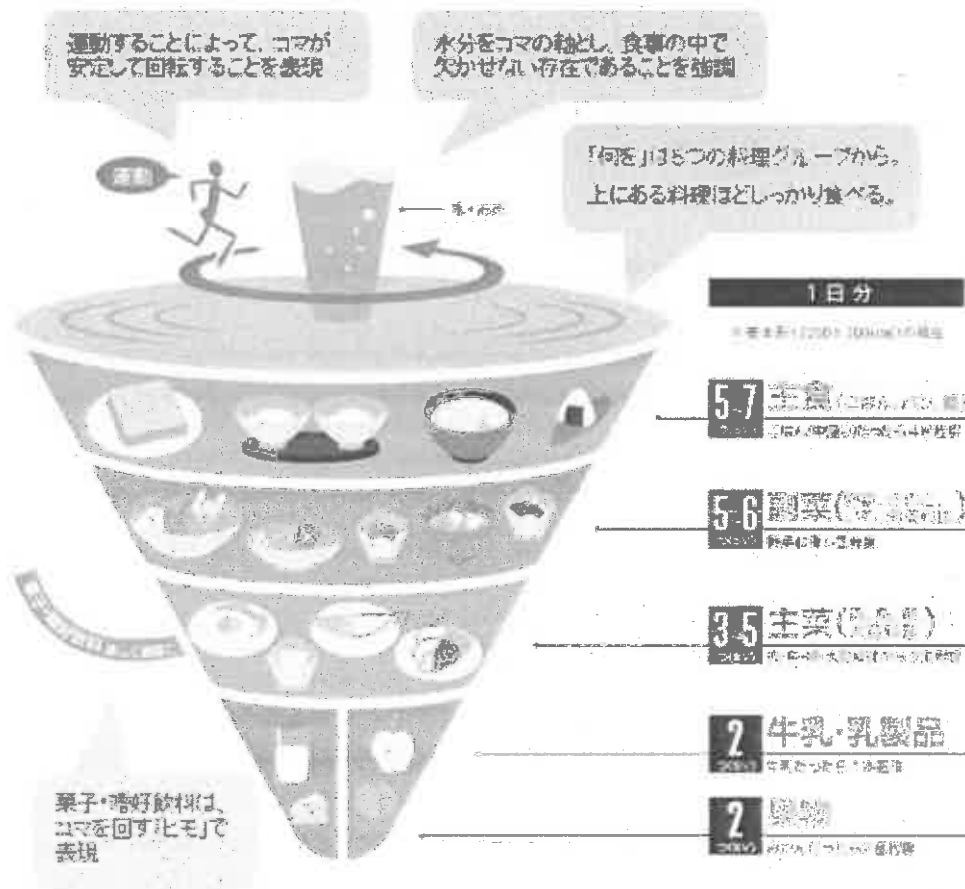
40歳代は他の年代より健康に関する意識は高いのですが、実際はバランスの摂れた食事や野菜摂取ができていない状況にあり、このことから働き世代は、仕事や家庭が優先されるため健康的な生活習慣を身につけることは難しい傾向にあると推察されます。生活習慣病のリスクも高くなっていく年代でもあるため、意識だけではなく、食事バランスを見直して、主食・主菜・副菜のそろった「日本型食生活」を実践できるように啓発する必要があります。



(資料:H27年度健康づくりアンケート)



(資料:H27 年度健康づくり計画アンケート)



●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ると、
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。

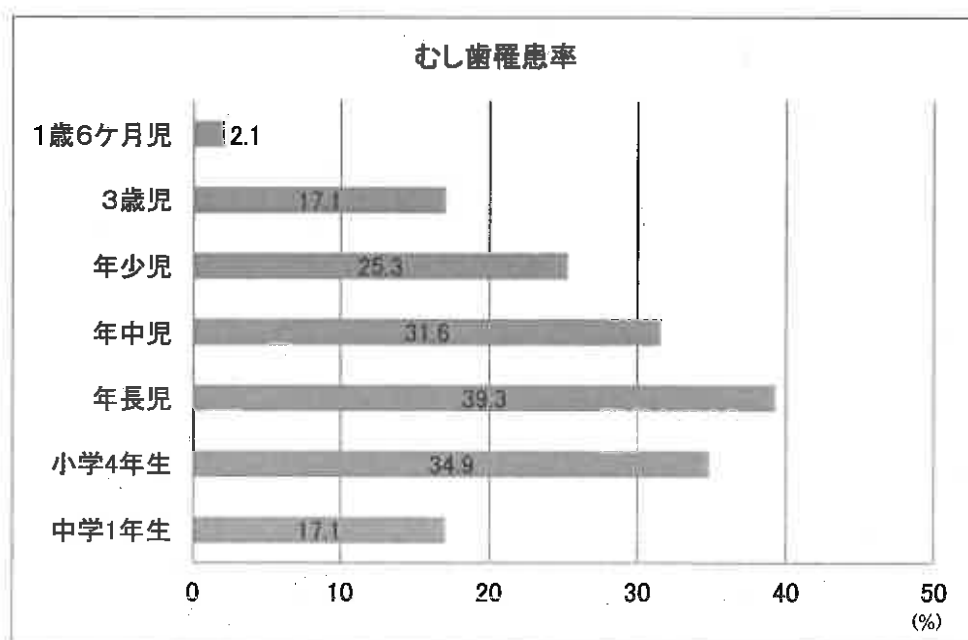
(3) 歯科健診の状況

策定時と比較して、幼少年期はむし歯罹患率が全年代において低下していますが、幼児期は依然罹患率が高い傾向にあるため、おやつのとりの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。

成人での歯科健診を受けている人の割合は 20%前後で、歯に対する意識の低さがうかがえます。そして、年齢が高くなるにつれ口腔機能の低下がみられ、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い傾向にあります。

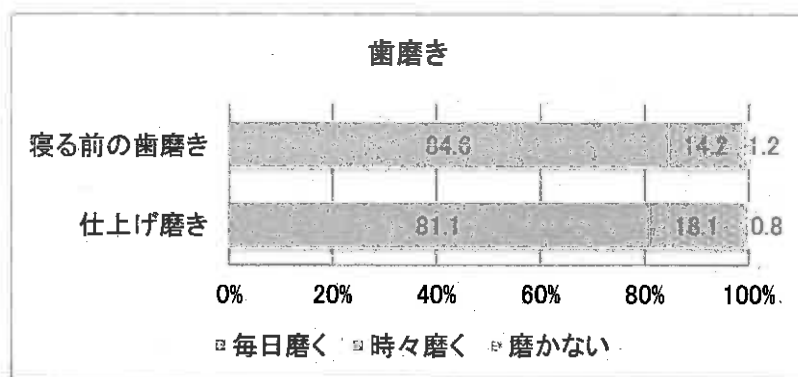
歯周疾患が生活習慣病にも関係し、歯の健康が身体の健康にもつながるため、知識を普及する必要性があります。

① 幼児～中学生



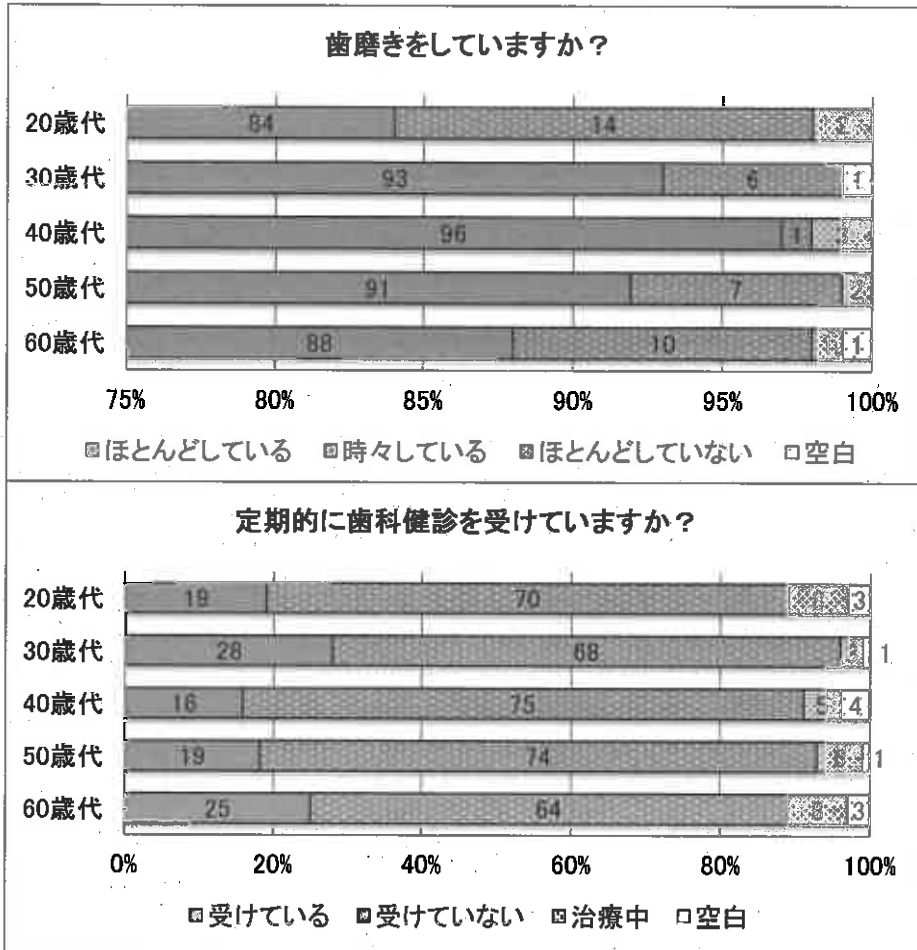
(資料:H27 年度 5 月 保育園 歯科健診)

(資料:H27 年度 小中学生 健康診断)



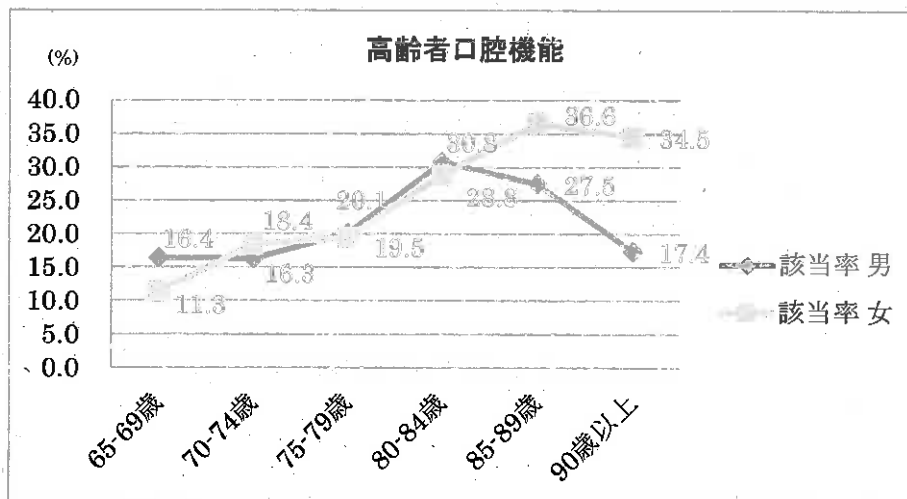
(資料:H27 年度 3 歳児 健診アンケート)

②成人



(資料:H27 年度健康づくり計画アンケート)

③高齢者



(資料 H27 年度お元気度チェック口腔機能低下判定者)

以下の3項目のうち2項目に該当する場合口腔機能低下ありと判定

- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ②お茶や汁物でむせることがありますか
- ③お口の渇きが気になりますか

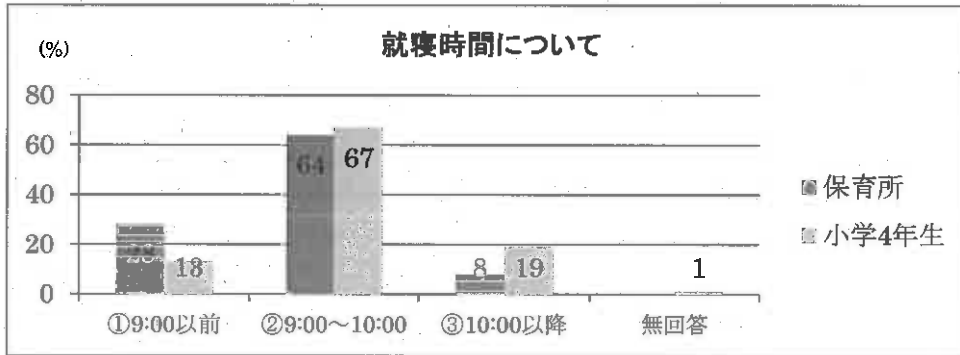
(4)生活リズムの状況

不規則な生活、朝食を欠食する子どもも多く存在し、成人でも学生や子育て世代・働き世代である20～40歳代の朝食摂取率が低い傾向にあります。特に40歳代女性が策定時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女性の社会進出にも関与しているのではないかと考えられます。

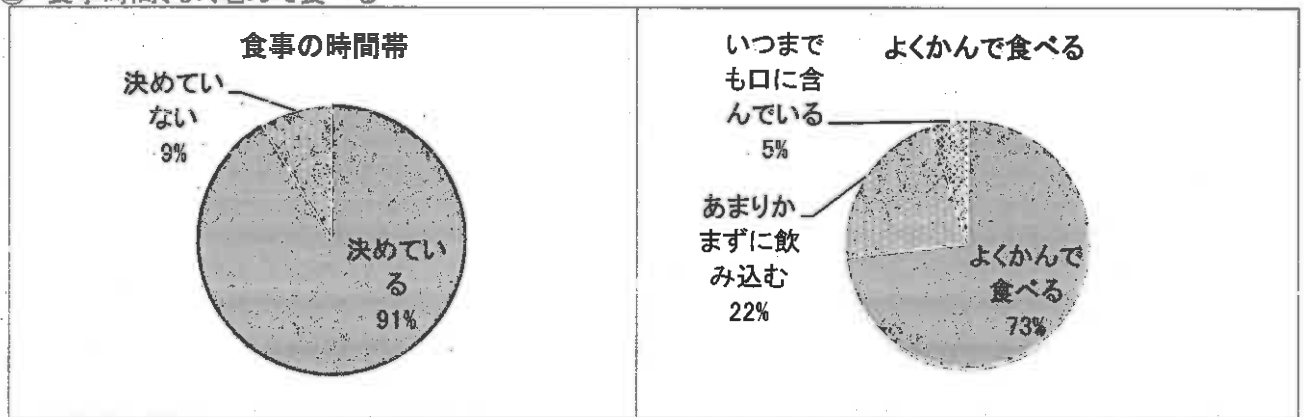
幼児期から朝食を欠食すると、小・中学生になっても朝食抜きが習慣になり、基礎代謝が低下することで体脂肪が蓄積されやすく、肥満や糖尿病につながりやすくなります。また、高血圧や心臓病などの生活習慣病へも関係することから、早い時期から生活リズムを整え、よく噛んで食べるなど、正しい食習慣を心がけることが大切です。

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 就寝時間

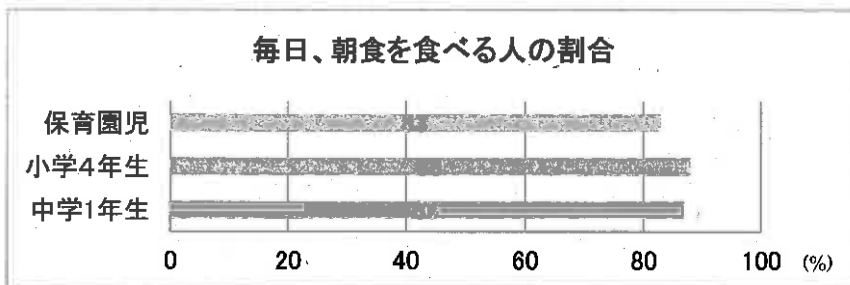


② 食事時間、よく噛んで食べる



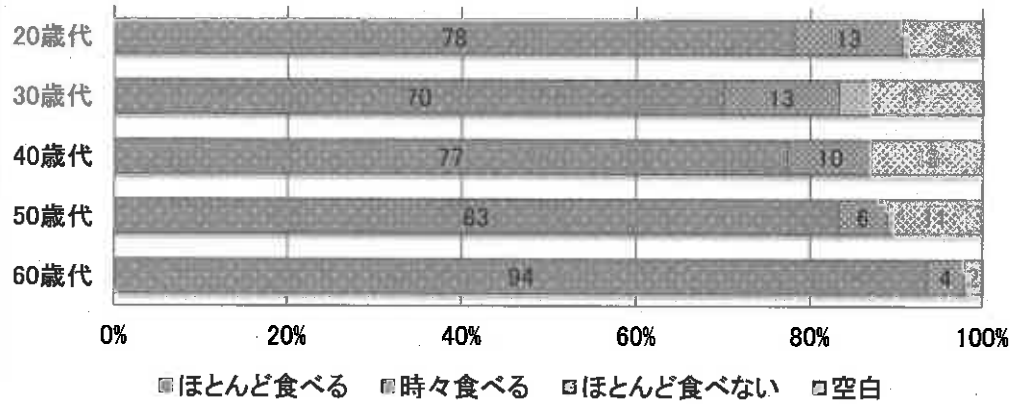
(資料: H28年4～9月対象3歳児幼児健診)

③朝食摂取の状況

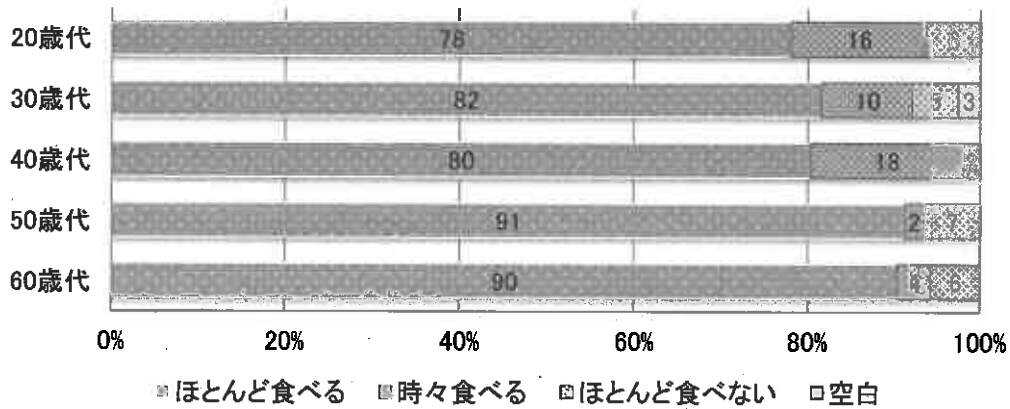


(資料: H27年度保育園・H27年度小中学生健康診断)

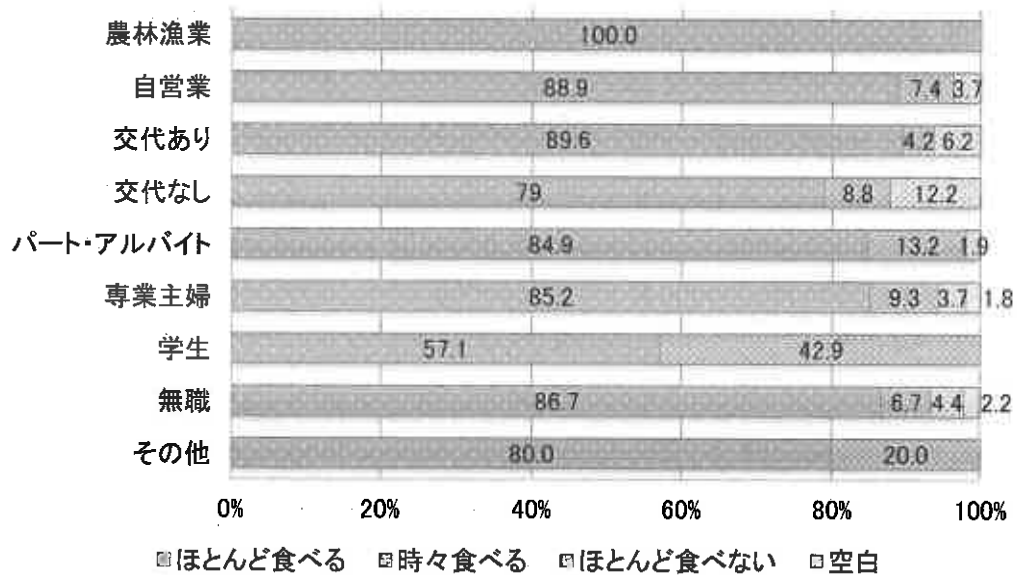
年代別朝食摂取の割合(男)



年代別朝食摂取の割合(女)



職業別 朝食摂取の割合



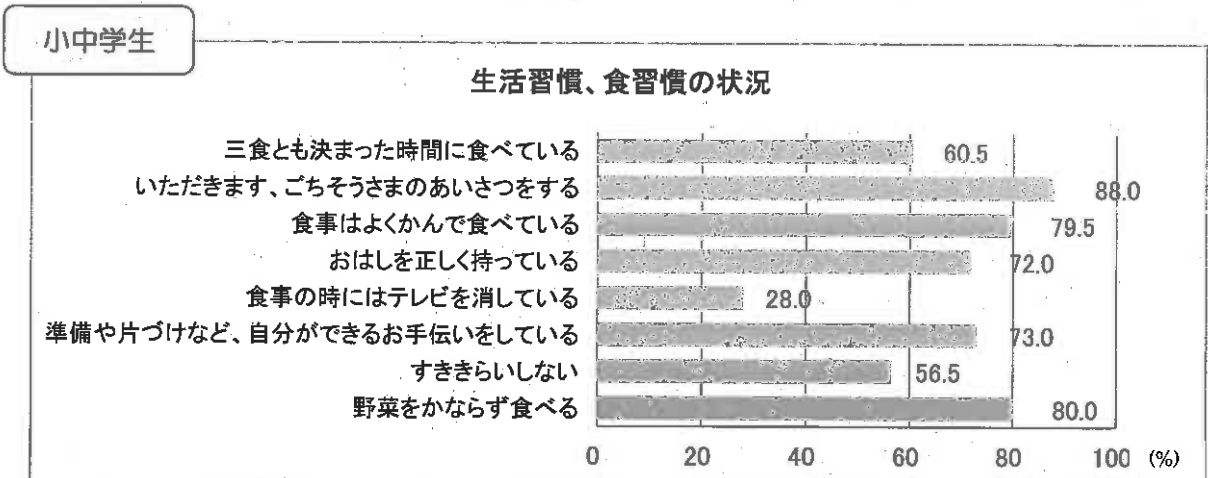
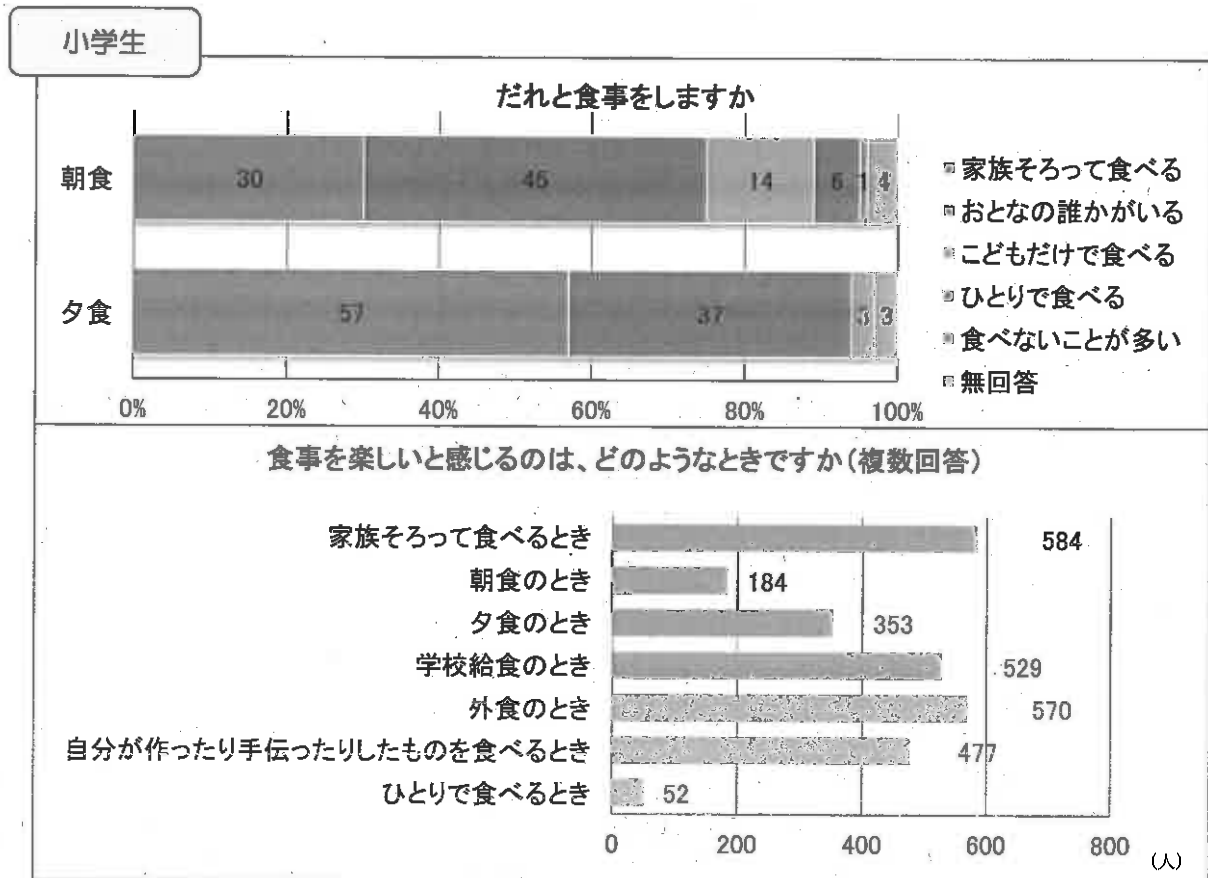
(資料:H27 年度健康づくり計画アンケート)

2. 豊かな心の育成

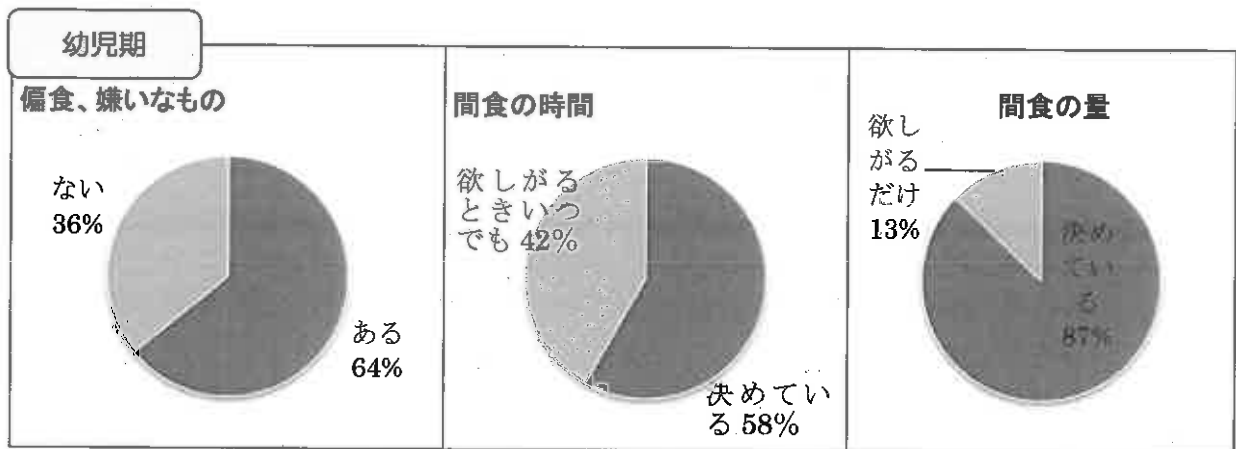
(1) 食環境の状況

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、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。



(資料: H27 年度学校栄養士協議会食生活調査)



(資料:H28年4~9月対象3歳児幼児健診)

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、食事の時間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。

食生活の状況を見ると、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、おやつと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・栄養士による食育授業
- ・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
- ・給食だよ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
- ・児童、生産者、納入業者との給食交流会



生産者との給食交流会



おやこ料理教室



保育園・学校給食のごはん料理

保育園 誕生会

カレーピラフ ハンバーグ 塩きゅうり 卵スープ ぶどう



保育園 誕生会&七夕まつり

サラダ寿司 豚肉のからあげ ポイルキャベツ セタそうめん汁



学校給食の米は、
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」
を使っています

学校 わかぼランチ

たけのご飯 魚の変わり揚げ おひたし 豚汁 牛乳



学校 かむかむランチ

かむかむご飯 えびじゃことじゃが芋の揚げ煮 おひたし 牛乳



学校 お月見ランチ

わかめご飯 鶏肉のレモン煮 キャベツの即席漬け
だんご汁 お月見ゼリー 牛乳



学校 もみじランチ

吹き寄せおこわ もみじ揚げ 白菜の即席漬け
すまし汁 牛乳



(3)各地域の公民館等で実施されている食育状況

市内の各地域では各種団体が中心となって、健康づくりを目的とした料理教室や郷土料理・伝統文化の継承、三世代交流など幅広い年齢を対象に、多種多様な事業が展開されています。

健康

男性料理教室	パン教室	調理実習
栄養学級	親子料理教室	

環境

IH 料理教室

食文化・郷土

もちつき	そうめん流し	夏祭り・文化祭のバザー
茶道教室	うどん教室	おはぎ作り
こんにゃく作り	里芋料理教室	



男性料理教室



IH料理教室



もちつき



夏祭りのバザー

3. 食の文化と地産地消

(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り組みにより、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

市全体の取り組みとして、「学校給食米田植え体験会」「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、地産地消推進員会においても地元小学校・生産者等と連携し、それぞれの取り組みが行われています。「さつま芋・サトイモ等の作付けや学校給食米の田植え・収穫体験」などに取り組んでいます。



(3) 学校給食野菜

H27 年度は、供給率(野菜・果実の重量ベース)が市全体 24%



(4) 魚食普及推進事業

水産物消費拡大を図るため、平成 26 年より市内の幼稚園・小学校にて、親子揃って地魚の調理方法を学び、魚食のすばらしさを理解していただくことで、家庭で魚を食べる機会、魚に対する親しみを増やし、魚嫌いを減らすことができるよう料理教室を開催しています。



～幼稚園におけるおさかなさんまいランチ～



～地魚のさばき方や調理方法を学ぶ～

(5) 地産地消の推進状況

郷土料理を知っている人、産直市を利用したことのある人の割合は策定時より増加しています。若い世代も地元食材を意識して使っているなど、地産地消や伝統料理、食の安心・安全などにも関心を持ち始めていると思われます。

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。

● 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	72.8%
40～69 歳代	81.5%
高齢者	82.7%

● 芋炊きの認知度

20～30 歳代女性	66.9%
40～69 歳代	68.5%
高齢者	63.2%



● 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	40～60 歳代	高齢者
はい	79.4%	95.9%	96.2%
いいえ	20.6%	3.4%	3.8%

● 地元食材を意識して使っていますか？

	20～30 歳代女性	40～60 歳代	高齢者
よく使う	26.5%	50.7%	66.2%
時々使う	48.5%	43.2%	30.1%
使わない	24.3%	6.2%	2.3%



資料：H27 年度 食育アンケート

霧の森交湯館～料理教室



四国中央農山漁村ふるさとづくり大会及び地産地消・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



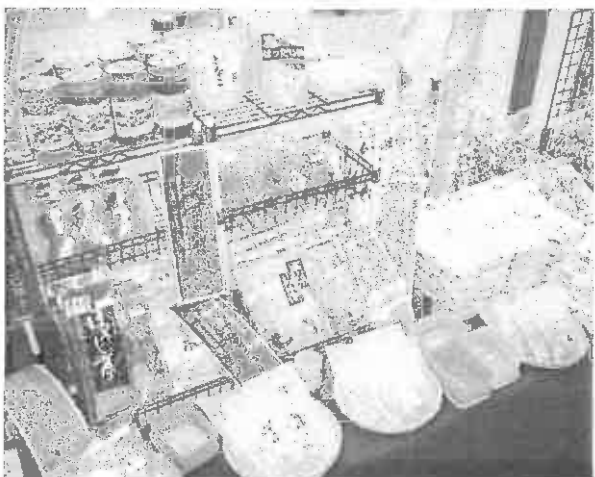
お茶まつり



観光アンテナショップ「ええもん屋」



産業祭



「せとうち旬彩館」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今、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		いりこ	
生産農家数	1,039 戸	栽培農家数	400 戸	生産量	2,765.50 kg
耕作面積	191ha	茶園面積	49ha		
生産量	4,356 t	荒茶生産数量	28.3t		

(資料：平成 27 年度果樹、花木、特用農作物の生産及び販売等状況調査)

(資料：平成 27 年度茶の流通状況等に関する調査)

(資料：平成 28 年 愛媛県漁業協同組合連合会東予支部 組合別品種別実績表)



お茶



里芋



いりこ



つくね芋

(7) 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。

現在JAうまでは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西側に完成し、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販売しています。

製麺室、惣菜加工室、アイス製造室があり、JA組合員(新規准組合員も可)で2名以上のグループが利用できます。随時、会員募集をしておりますので、関心のある方はJAうま生活燃料課へお声掛け下さい。
【伊予美人うどん・お茶うどん・伊予美人コロッケ・ジェラートなどが商品化されています】

特産品を使った料理レシピ

里芋

里芋グラタン(4人分)

【材料】

・里芋(大)4個・ベーコン3枚・玉ねぎ(小)1個・とろけるチーズ適宜・塩コショウ適宜・牛乳300cc・味噌大さじ2・砂糖小さじ2・みりん小さじ2・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)。



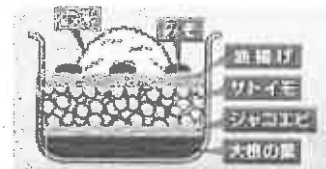
蒸し上げ雑炊(4人分)

【材料】

米300g(2合)・油揚げ1枚・大根葉400g・粒味噌(田舎味噌)150g・皮付き里芋400g・えびじゃこ300g・だし汁(えびじゃこの殻やいりこのだし汁)6カップ強

【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、軸のほうを5mm、葉を1cmくらいに切る。
2. 里芋は皮をこすって取り、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、小さい物は形がなくなり溶けて、それが蒸し上げ雑炊の特徴である粘りとなる)
3. えびじゃこは洗って殻をむく。(殻はだし用に使う)
※えびじゃこの殻は2カップほどの水に入れて中火にかけて、沸騰してきたら1分ぐらいして火を止めザルで漉し、漉したものに水を足して6カップ強の量にする。
4. 油揚げは細長く切る。
5. 厚手の鍋に油を入れ、大根葉を炒め、その上にえびじゃこ、里芋、油揚げ、味噌、(3ヶ所くらいに分けておく)の順に積み重ね、一番上に米を盛り、だし汁を油揚げの高さまで、材料がかぶるくらいに入れる。
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、炊けたら全体をかき回し、10~15分くらいよく蒸らす。



里芋

山の芋のきなこ団子

【材料】(15~20個分)

・山の芋 300g・砂糖 200g・きな粉 250g・はちみつ大さじ5・酢少々

【作り方】

1. 砂糖、きな粉はふるいにかける。
2. 山の芋は皮を取り、酢水に放し、布巾できれいに水気を拭き取る。
3. ①に山の芋をすりおろす。
4. ③にはちみつを入れよくこねる。まな板にきな粉を振り、生地を伸ばし一口大に切る。



つくね

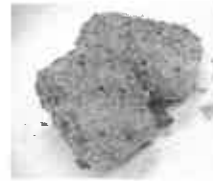
手作りふりかけ

【材料】

・かえりいりこ・白ごま・さきいか・あおのり粉・昆布茶

【作り方】

1. かえり、白ごまはから煎りする。
2. かえり、白ごま、さきいかはフードカッターで細かくきざみ、青のり粉と昆布茶を加える。



いりこ

煮干しの南蛮漬け

【材料】

・煮干し(中羽~大羽)20尾・片栗粉大さじ3・揚げ油適量・ピーマン1個・赤パプリカ1/2個
・玉ねぎ1/2個
・A(砂糖大さじ2・酢大さじ2・薄口しょうゆ大さじ1・赤ワイン大さじ1・一味とうがらし)

【作り方】

1. 煮干しを水に漬けておき、少し柔らかくなったらペーパーで軽く水気を拭く。片栗粉をつけて、170℃の油で揚げる。
2. 野菜はスライスしておく。
3. 鍋にAを沸かして(一味とうがらしはお好みで)、②を入れ、野菜がしんなりしてきたら火を止める。
4. ①の煮干しの上から③の甘酢をかけてできあがり。

いりこ

じゃがいものいりこ味噌あえ

【材料】

じゃがいも2個・A(低塩いりこ味噌60g・マヨネーズ大さじ2・湯冷まし大さじ1・みょうが少々)

【作り方】

1. じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、茹でる。
2. ボウルにAを混ぜ、①を加え、潰れないようにそっと振り混ぜる。



いりこ

抹茶入りシフォンケーキ

【材料】— シフォン型 20cm —

ホットケーキミックス粉 100g

抹茶大さじ 2

卵黄 2 個分

砂糖 30g

サラダ油 40cc

牛乳 50cc

メレンゲ

〔 卵白 4 個分

砂糖 50g



【作り方】

1. オーブンを 170℃ に予熱する。
2. ホットケーキミックス粉に抹茶を混ぜ、ふるいにかけておく。
3. 卵黄と砂糖をボウルに入れ、白っぽくなるまで泡立てる。
サラダ油・牛乳を少しずつ加えながら、さらに白っぽくなるまで混ぜ、②を加えなめらかなになるまで混ぜる。
4. 卵白を 8 分ほど泡立て、少しずつ砂糖を加え角が立つまでさらに泡立てる。
5. ③と④を少しずつサックリと混ぜ合わせ、均一にする。
6. ⑤を型に流し入れ、よくなじませて表面を平らにし、型を持って 2~3 回軽く落とし中の気泡を抜き、オーブンで約 40 分焼く。
7. 焼き上がったなら型を逆さまにしてよく冷まし、竹串などで型からはずす。お好みで生クリーム、果物などでデコレーションする。

【提供】

生活研究協議会

食生活改善推進協議会

愛媛食育クラブ「ぱくぱく」

教育総務課

こども課

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

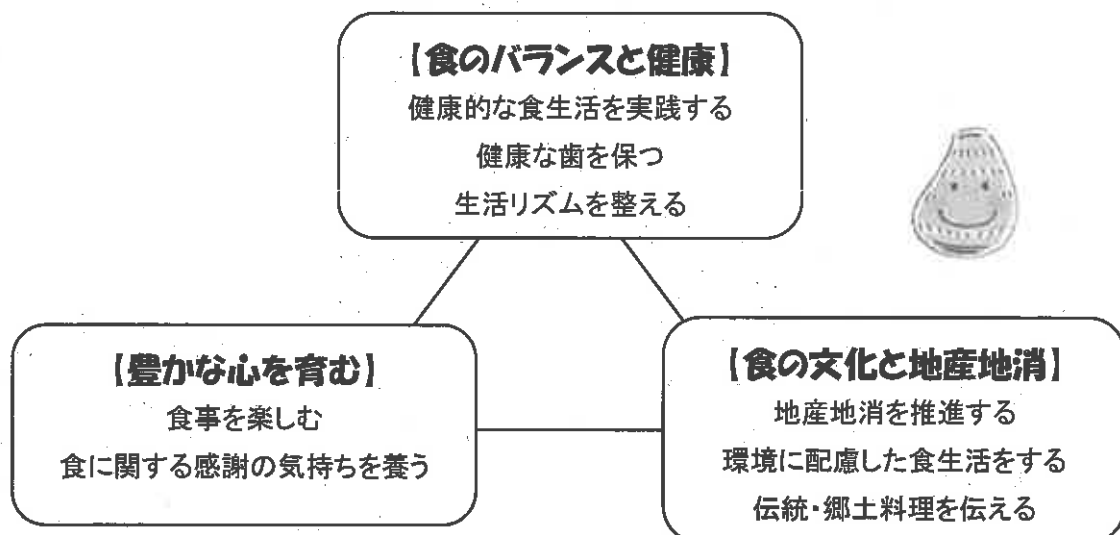
2. 基本方針

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。



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3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2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. 食育の推進にあたっての目標

1. 肥満者の割合の減少

《現状値》 ⇒ 《目標値（平成33年度）》
男性・・・29.6% ⇒ 25%以下
女性・・・18.5% ⇒ 10%以下

（出典：「四国中央市健康づくり計画」）

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。平成28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（平成33年度）》 75%以上

（出典：「四国中央市健康づくり計画」）

NEW

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》 83.5% ⇒ 《目標値（平成33年度）》 90%以上

（出典：「四国中央市健康づくり計画」）

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日に野菜料理を食べる人の割合の増加



《現状値》 3~4皿が27% ⇒ 《目標値（平成33年度）》 40%以上
(出典：「四国中央市健康づくり計画」)

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のが重要です。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（平成33年度）》 80%以上
(出典：「四国中央市健康づくり計画」)

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（平成33年度）》
小学生	88%	⇒ 100%
中学生	87%	⇒ 100%
20~30歳代	77%	⇒ 85%以上

(出典：「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」)

朝食を毎日食べることは、基本的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、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（平成33年度）》 90%以上
(出典：「四国中央市健康づくり計画」)

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。割合の増加を目指します。

8. 家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加



《現状値》 — ⇒ 《目標値（平成33年度）》 週に10回以上

（出典：「四国中央市健康づくり計画」）

家族が食卓を囲んで共に食事を取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。

9. 食事の際のあいさつをする割合の増加

《現状値》 ⇒ 《目標値（平成33年度）》

小学生・・・ 88% ⇒ 100%

中学生・・・ 88% ⇒ 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。

10. 学校給食で使用する地場産物の割合の増加

《現状値》 24.6% ⇒ 《目標値（平成33年度）》 25%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。

11. 食品を選ぶ際に地元産（県内産）を意識する割合



《現状値》 — ⇒ 《目標値（平成33年度）》 60%以上

（出典：「四国中央市健康づくり計画」）

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、意識する割合の増加を目指します。

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

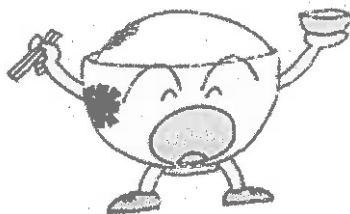
① 健康的な食生活を実践する

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



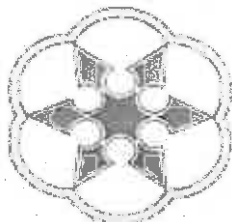
四国中央市健康づくり計画キャラクター “ライスちゃん”

	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 ・学校や保育園などでは、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 ・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での保育料の軽減、小中学校の給食費を援助する ・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

●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。

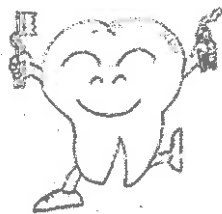
歯の健康が、精神的健康にもつながります。

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食後や就寝前に歯を磨く
 - ③定期的に歯科健診を受ける

	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受ける
地域での関係機関・団体等による取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・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、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、歯科健診をすすめる

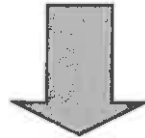


四国中央市健康づくり計画キャラクター
“ハッピーちゃん”

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、間食のと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



四国中央市健康づくり計画
キャラクター
“アレーくん”

◎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。

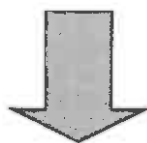
大人が変われば、子どもも変わります。



(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、仲間と食事をする事は、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】

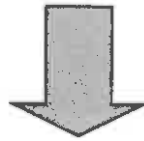
- ① 家族や仲間と共に食事を楽しむ(共食)
- ② 食事づくりに積極的に参加する
- ③ 食事のマナーを身につける

	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none">・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事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	<ul style="list-style-type: none">・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・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・収穫の体験をとおして、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。

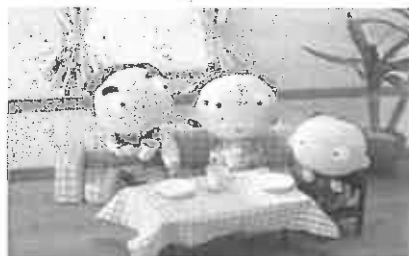
食事のマナーを身につけることは、日常生活のマナーを学ぶ基本となります。今一度、家庭と各関係機関が連携し推進します。



【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

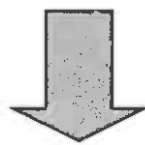
	内 容
住民一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをする ・食べ物のいのちをいただいていることに感謝し、残さず食べるように努める。 ・子どもの頃から、家庭菜園などを通して食べ物や土に触れる機会をつくり、感謝する心を育てる ・食事の準備や片付けを手伝う
地域での関係機関・ 団体等による 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・給食等を通して、感謝の気持ちを育む ・飼育、栽培や収穫などの食農林漁業体験を推進し、育てることの大変さや喜びを知り、いのちの尊さを伝える ・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



(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。



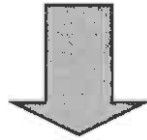
【目標を達成するための具体的な取り組み】

- 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や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

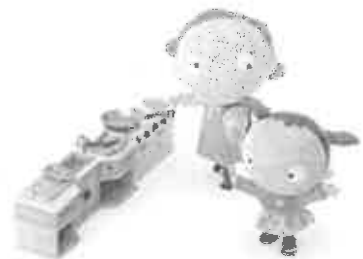
動物や植物のいのちを含めた自然の恩恵に感謝し、食べ物大切さを知り、「もったいない」の気持ちを育てていきます。また、食べ過ぎや食べ残し、食品の廃棄を少なくし、環境に配慮する食品ロスへの取り組みを推進していきます。



【目標を達成するための具体的な取り組み】

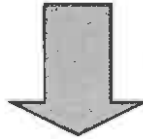
- ① 買いすぎに注意し、作りすぎないようにする
- ② 残菜やごみを減らす工夫をする

	内 容
住民一人ひとりの取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 買いす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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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



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、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

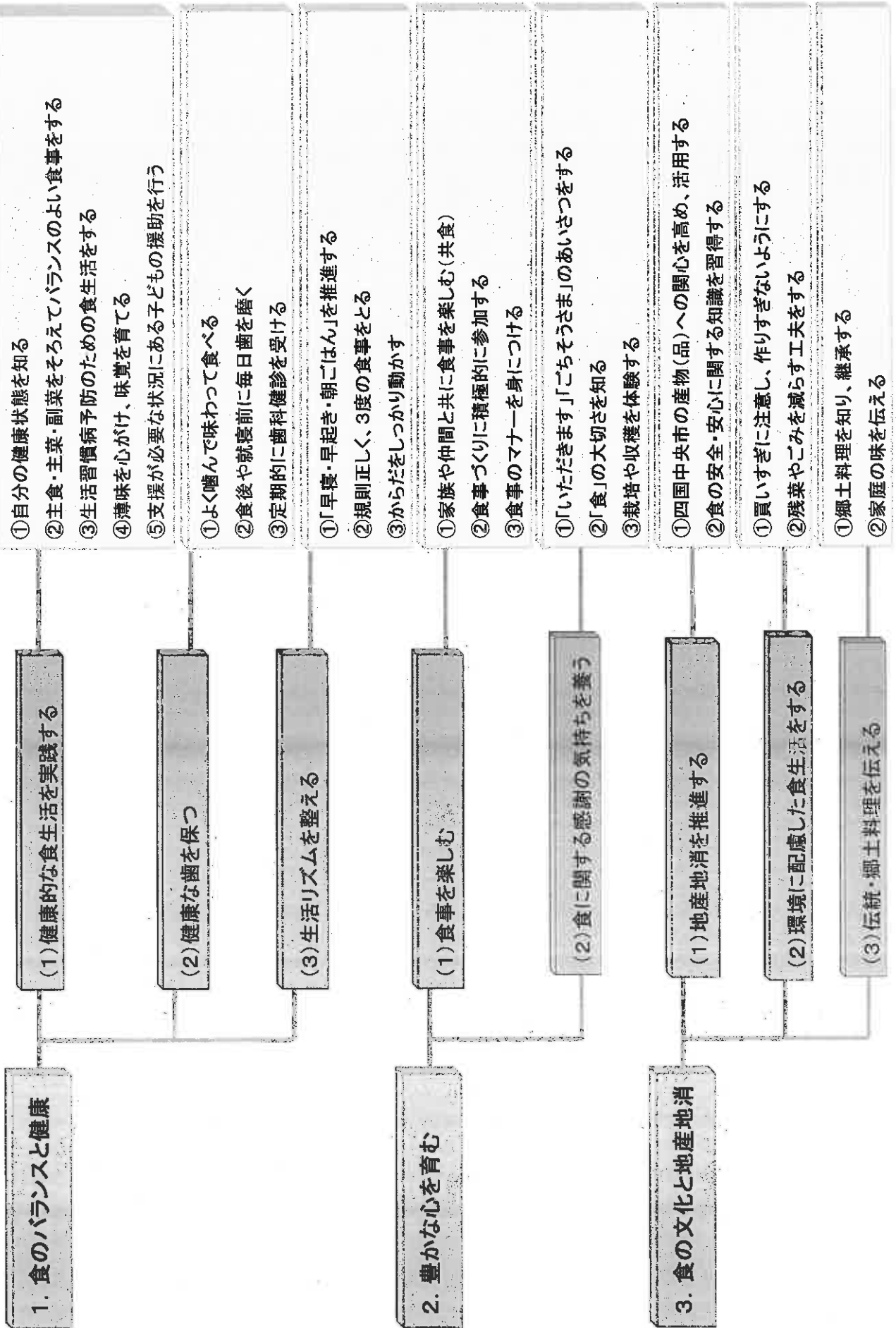
	内 容
住民一人ひとりの取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理を次世代に継承すると共に家庭の味を伝える ・伝統行事に参加し、次世代に継承する
地域での関係機関・団体等による取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・市内産物品への関心の向上を図る ・産直市との連携を図り、地域の消費者ニーズに対応した農産物の生産体制づくりを推進する ・市内産学校給食米の一般への消費拡大を推進する ・学校給食への市内産物品の利用を促進する ・行事食を含む日本の伝統的な食文化である「和食」や、郷土料理・伝統料理・おふくろの味を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 ・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

2. 施策の体系

食育の3本柱

実践目標

具体的施策



3. ライフステージに応じた食育推進

ライフステージ	実践目標			実践のめざす	
	幼児期 0～5歳	少年期 6～18歳	青年期 19～29歳		
ライフステージの特徴	<p>●心身ともにひとつとも成長が著しく、生理的機能が自立する時期</p> <p>●健康観の形成においては、妊娠中も母の両親からの影響を強く受ける</p>	<p>●心身の発達の時期</p> <p>●生活習慣が固定化してゆく時期</p> <p>●家庭や学校の影響を強く受ける</p>	<p>●精神的に不安定な状態であり、学校や職場の仲間や多々面からの情報に強い影響を受けながら、大人への準備を社会に参加して行く時期</p> <p>●單身生活等で生活習慣が崩れやすい</p>	<p>【壮年期】</p> <p>●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</p> <p>●子どもの健康を通して自分の健康を考え、子どもに、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</p> <p>【中年期】</p> <p>●もともと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</p> <p>●これからの幸せな生活設計を考えるところに、生活の質の向上を図ることが大切</p>	<p>●様々な機能に変化が生じ、健康観などが現れはじめる</p> <p>●社会参加、生活機能の向上、食生活の回復や規則的な食生活から健康寿命を延ばすことが重要</p>
食の文化と地域性	食にまつる肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
食の文化と地域性	食にまつる肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
食の文化と地域性	食にまつる肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
食の文化と地域性	食にまつる肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	
	食に関する肌触りや香りを味わう	食の楽しさ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	食の楽しみ、おいしい味の楽しみ	

4.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	少年期	青年期	壮・中年期	前期高年期	後期高年期
			0～5歳	6～18歳	19～29歳	30～64歳	65～74歳	75歳～
保育園(こども園) 幼稚園(こども園)			<ul style="list-style-type: none"> 給食を通しての食育推進 給食だよりの発行・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 					
			<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 給食だよりに関する啓発 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 給食交流会 					
小・中学校 (教育総務課)								
保健センター (保健推進課)		<ul style="list-style-type: none"> 子育て講座 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) 						
(農業振興課)				<ul style="list-style-type: none"> 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・じゃがいも・里芋等) 		<ul style="list-style-type: none"> 地産地消・食育推進フォーラム(講演・地産料理試食) 産業祭 		
(高齢介護課)							<ul style="list-style-type: none"> 予防教室(栄養・口腔機能教室等) 配食サービス 	
(農林水産課)			<ul style="list-style-type: none"> おさかなさんまいらランチによる魚食普及 		<ul style="list-style-type: none"> 水産まつり 産業祭 			
(その他の機関)				<ul style="list-style-type: none"> 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 女子の料理教室 男子の料理教室 	

参考資料 四国中央市の概況

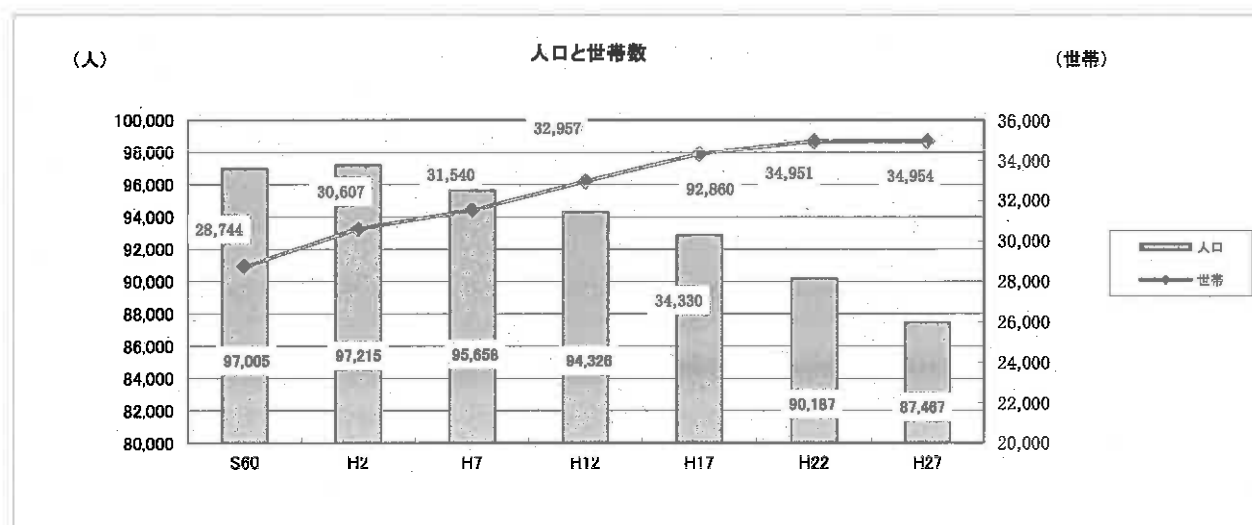
1. 沿革

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

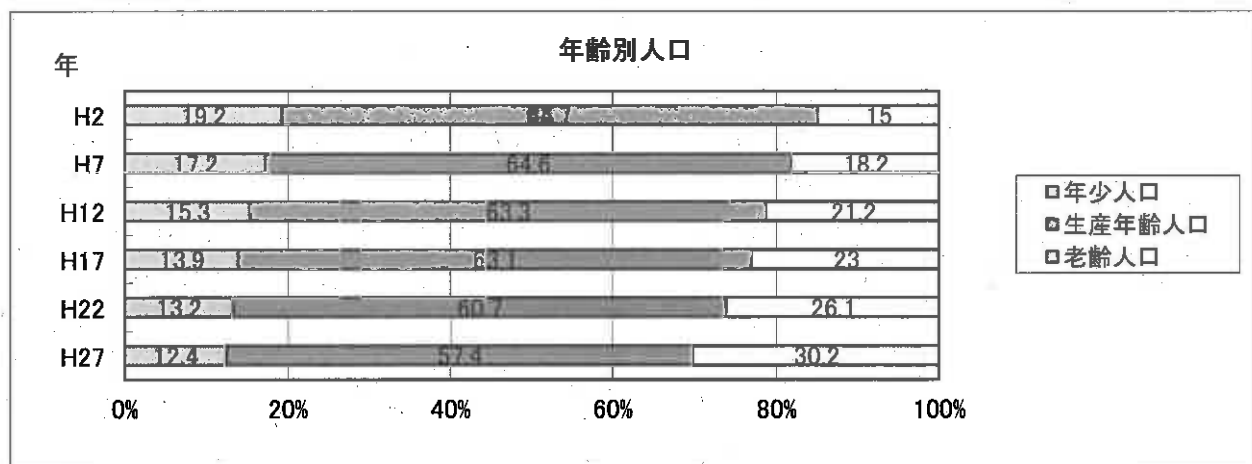
(1)人口と世帯

人口は毎年減少し、世帯数は毎年増加しています。



(資料:国勢調査)

(2)年齢別人口

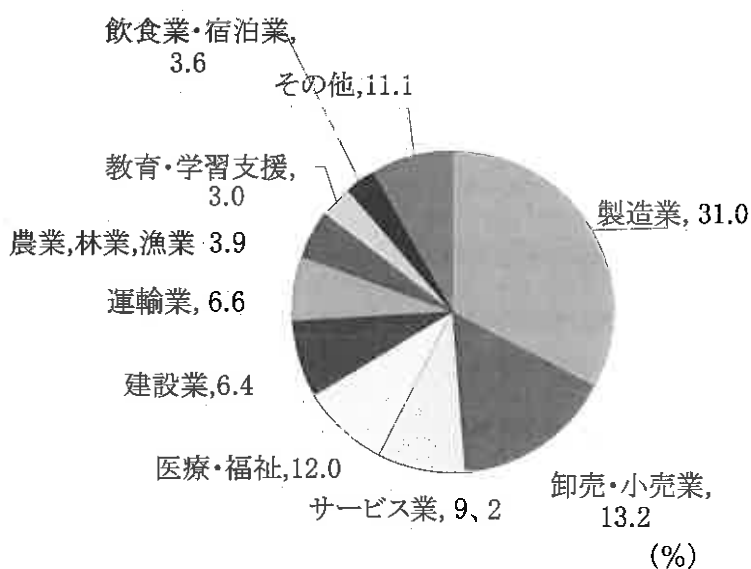


* 年少人口:0~14歳 生産年齢人口:15~64歳 高齢人口:65歳以上

(資料:国勢調査)

3. 就労状況

就労状況 H27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。

	H12	H17	H22	H27
農業就業人口	3,698人	2,942人	2,466人	1,824人
経営耕地面積	1,671ha	1,367ha	1,225ha	1,069ha
耕作放棄地面積	232ha	270ha	301ha	566ha

(資料：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、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。

用語解説

○ 嚙ミング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回以上嚙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こと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り、食べ物や唾液は食道に入るが、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。

○ 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

○ 食生活改善推進員

昭和30年頃以降「私たちの健康は私達の手で」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。

○ 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	保健推進課(事務局)
【協力機関】	
1	四国中央保健所

— 関連資料 —

内閣府

食育基本法

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>

食育推進基本計画

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/suisin/kihonmokuji.html>

愛媛県

愛媛県食育推進計画

http://www.pref.ehime.jp/h25500/1184849_1954.html

総務省

国勢調査

文部科学省・厚生労働省・農林水産省

食生活指針

http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin1.htm

厚生労働省・農林水産省

食事バランスガイド

<http://www.j-balanceguide.com/>

文部科学省

「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進について

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm

農林水産省

農林業センサス

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次四国中央市食育推進計画

発行年月：平成29年12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

〒799-0404

愛媛県四国中央市三島宮川4丁目6番53号

電話（0896）28-6054