

八幡浜市食育推進計画（案）



目 次

第1章 八幡浜市食育推進計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画の推進体制と進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 4 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第2章 食をめぐる八幡浜市の現状と課題

- 1 八幡浜市の特徴
 - (1) 人口動向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
 - (2) 就労状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 2 農・水産物の生産状況
 - (1) 農業人口と耕地面積・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
 - (2) 農作物の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
 - (3) 漁業人口と漁獲量・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 3 八幡浜市の食生活・健康状況
 - (1) 市民の健康状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
 - (2) 食に関する現状と目標
(八幡浜市健康づくり計画より)・・・・・・・・・・ 16

第3章 八幡浜市のめざす食育

- 1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 2 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

第4章 食育推進のための取り組みと施策の展開

- 1 重点目標
 - (1) バランスのよい食生活を身につけよう・・・・・・・・ 19
 - (2) 地域の食文化を伝えよう（地産地消）・・・・・・・・ 22
 - (3) 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう・・ 24
 - (4) 楽しく料理を作り、楽しく食べよう・・・・・・・・ 27
 - (5) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう・・ 29

2	ライフステージに応じた取り組み	31
3	食育推進の評価指標	35

<参考資料>

1	八幡浜市のライフステージ別の食教育状況	
	母子	
	(1) 乳幼児期 (0～6歳)	37
	(2) 学童期 (小学生)	47
	(3) 思春期 (中学・高校生～19歳)	55
	成人	
	(1) 成年期 (20～39歳)	56
	(2) 壮年期 (40～64歳)	56
	おたっしや	
	(1) 高齢期 (65歳～)	62
2	八幡浜市の食環境の状況	
	(1) 郷土料理・郷土食	65
	(2) 特産品	66
	(3) 食に関するイベント	69
3	用語解説	73
4	食事バランスガイド (八幡浜市版)	78
5	八幡浜市食育推進計画策定の経過	79
6	八幡浜市食育推進計画策定委員名簿	80

第1章 八幡浜市食育推進計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は、私達が生きていくために欠かせないものであり、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための基礎となるものです。

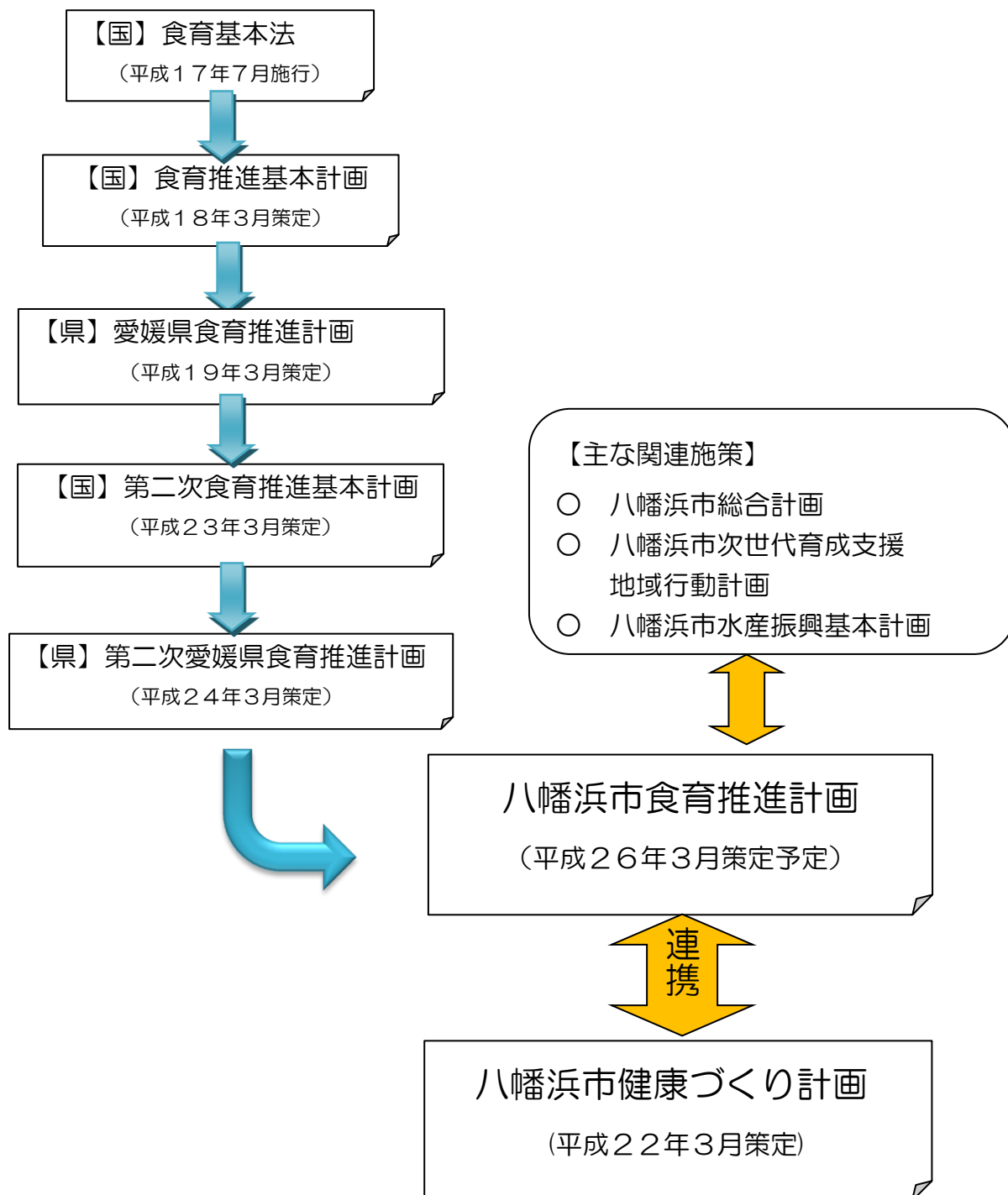
ところが、近年の急激な社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、健康情報の氾濫、生活リズムや食生活の乱れによる生活習慣病の増加、食の安全性に対する不安、食を大切に作る心や伝統的な食文化が失われつつあるなど、食をめぐる様々な問題が生じています。

このような中、国において食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけ、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育めるよう、食育を“国民運動”として推進していくため、平成17年7月「食育基本法」が施行され、平成18年3月「食育推進基本計画」平成23年3月「第二次食育推進基本計画」が策定されました。愛媛県においても、平成19年3月「愛媛県食育推進計画」平成24年3月「第2次愛媛県食育推進計画」が策定されました。

豊かな自然と新鮮な食材に恵まれた八幡浜市においても、全国的に問題視されている「食」をめぐる問題傾向が現れています。市民の健康と豊かな資源や食文化を守り、生涯を通していきいきと暮らすためには、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に進めることが重要であることから、市民自らの取り組みを支援するため、八幡浜市の特徴を活かした「八幡浜市食育推進計画」を策定します。

2 計画の位置づけ

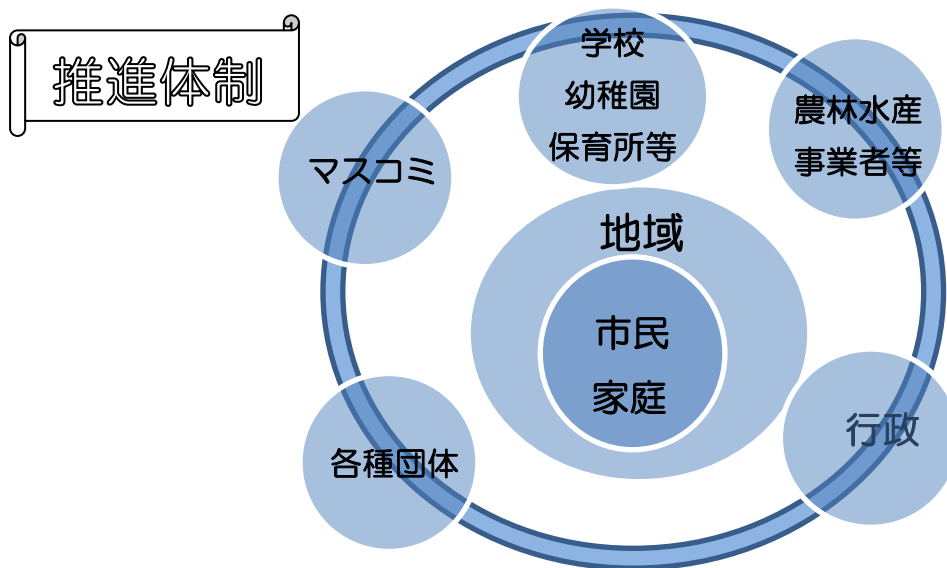
八幡浜市食育推進計画は、食育基本法第18条の規定に基づく、市町村食育推進計画と位置づけ、食育の基本的な考え方を示すとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。



3 計画の推進体制と進行管理

八幡浜市の地域特性を活かした食育を具体的に推進するために、市民を始めとし、家庭や地域、保育所、幼稚園、学校、生産者など、食に関わる各種団体、行政などが協力し、つながりあいながら推進していきます。

また、「八幡浜市の食育をすすめる会（仮）」を立ち上げ、計画に基づいた食育推進ができるように活動し、随時達成状況を把握していきます。



4 計画の期間

計画の期間は、平成26年4月から平成31年3月までの5年間とします。なお、社会情勢の変化などによって見直しが必要になった場合は、計画期間内であっても必要な見直しを行います。

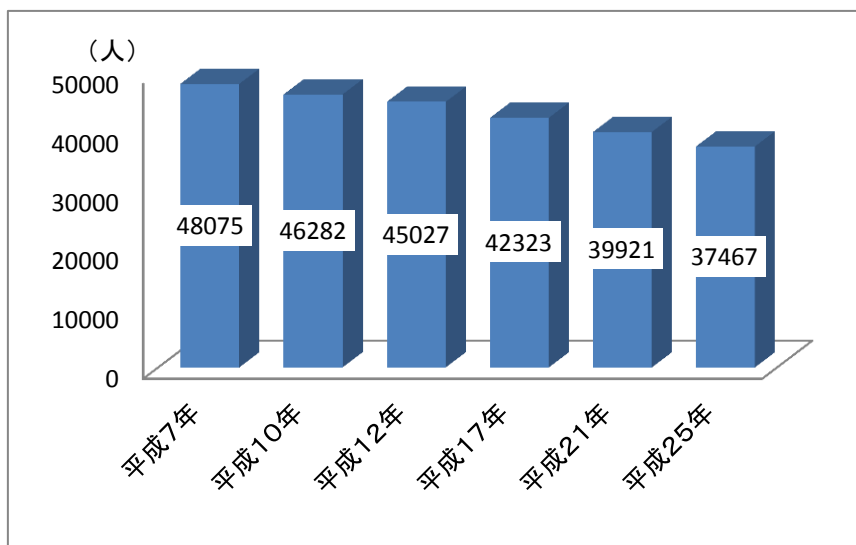
平成26 (2014)年度	平成27 (2015)年度	平成28 (2016)年度	平成29 (2017)年度	平成30 (2018)年度
八幡浜市食育推進計画 推進				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> ← 中間評価 随時評価・見直し → </div>				

第2章 食をめぐる八幡浜市の現状と課題

1 八幡浜市の特徴

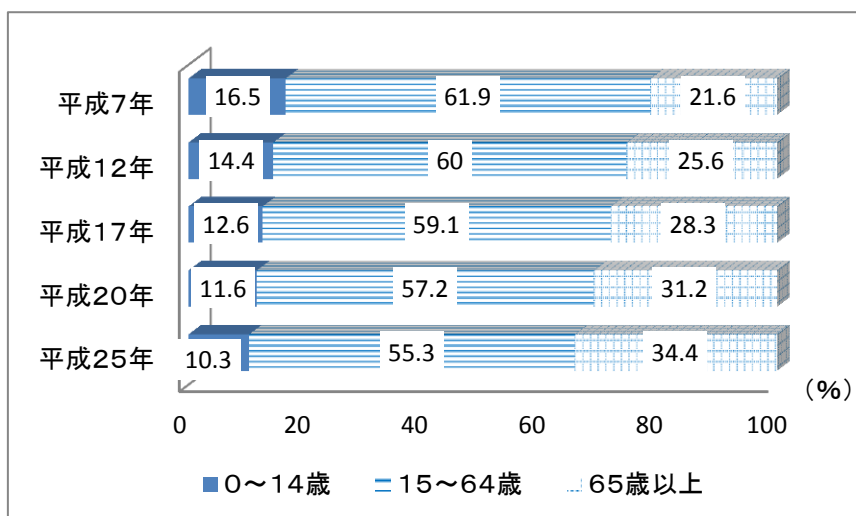
(1) 人口動向

●人口の推移・・・人口は毎年減少しています。



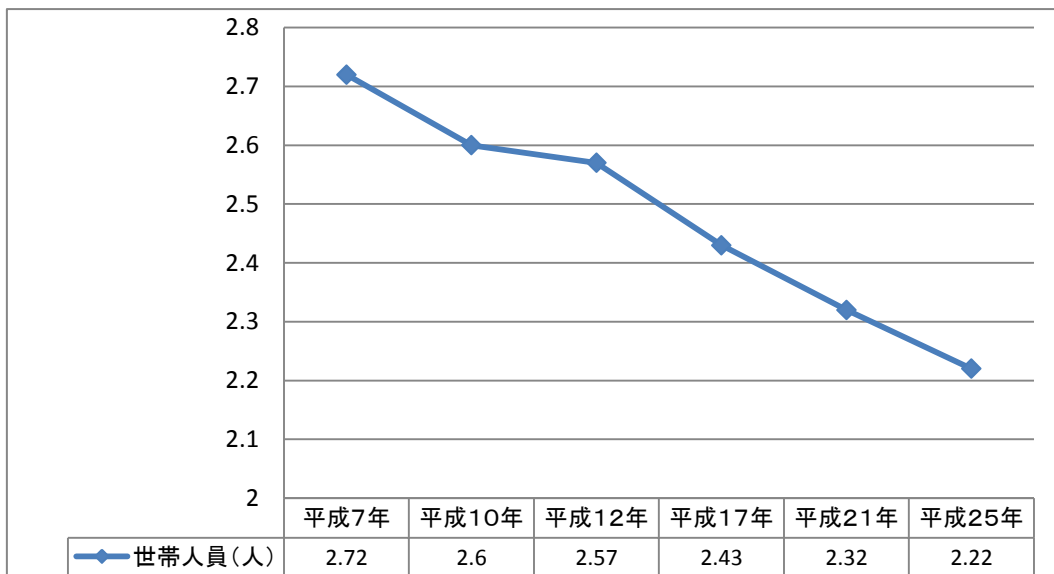
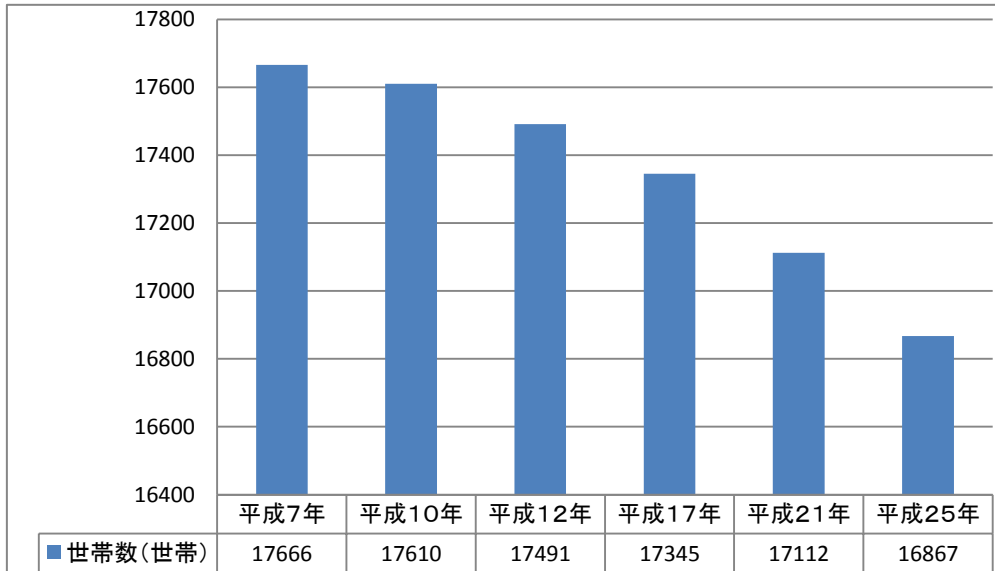
(資料：住民基本台帳 平成25年9月末現在)

●人口の年齢別構成比の推移・・・人口の年齢構成比の推移は0～14歳人口、15～64歳人口は減少し、65歳以上の人口は増加しています。



(資料：住民基本台帳 平成25年9月末現在)

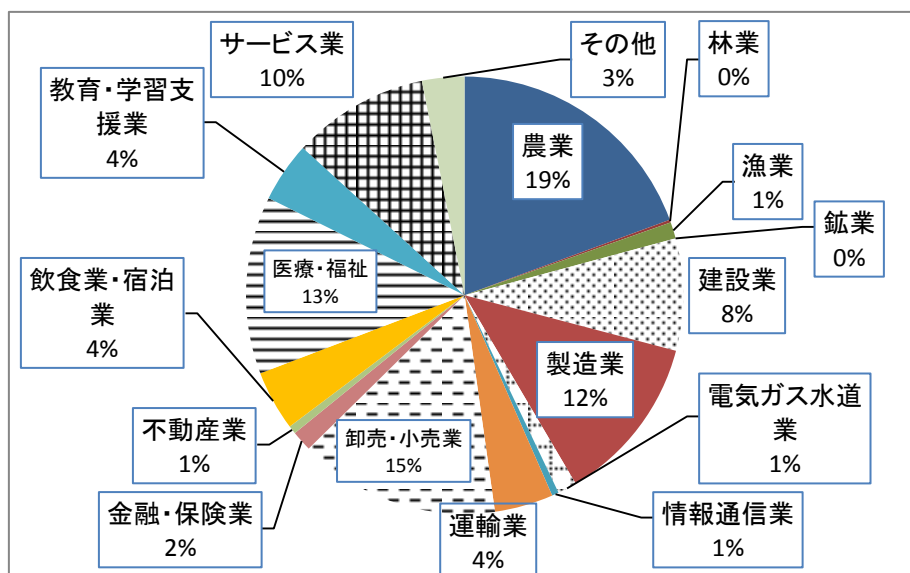
● 1世帯当たりの人員の推移・・・1世帯当たりの人員は、人口、世帯数とともに減少しています。これは核家族化が進行していることも表しています。



(資料：住民基本台帳 平成25年9月末現在)

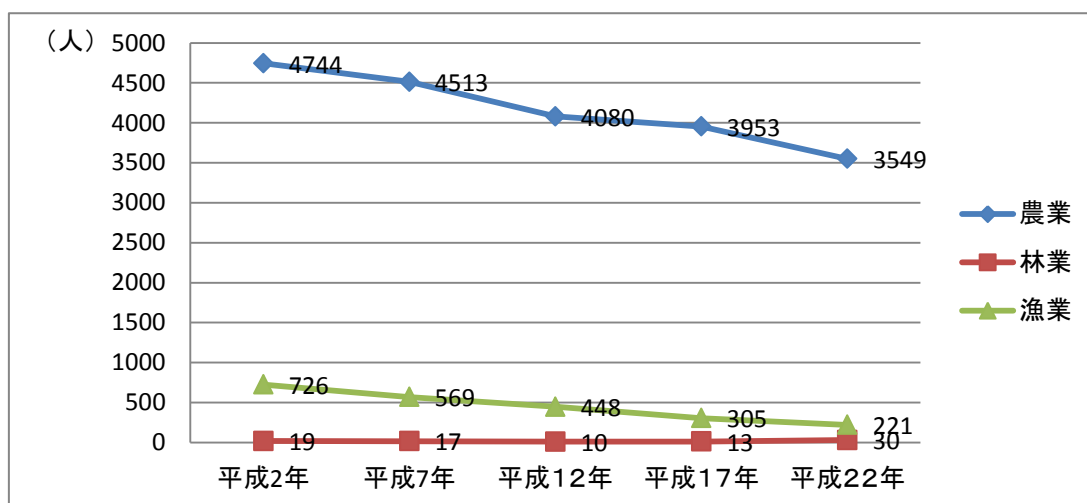
(2) 就労状況

- 産業別就業者の割合・・・産業（大分類）別就業者数をみると、第1次産業は20.6%、第2次産業は20.0%、第3次産業は59.4%となっています。



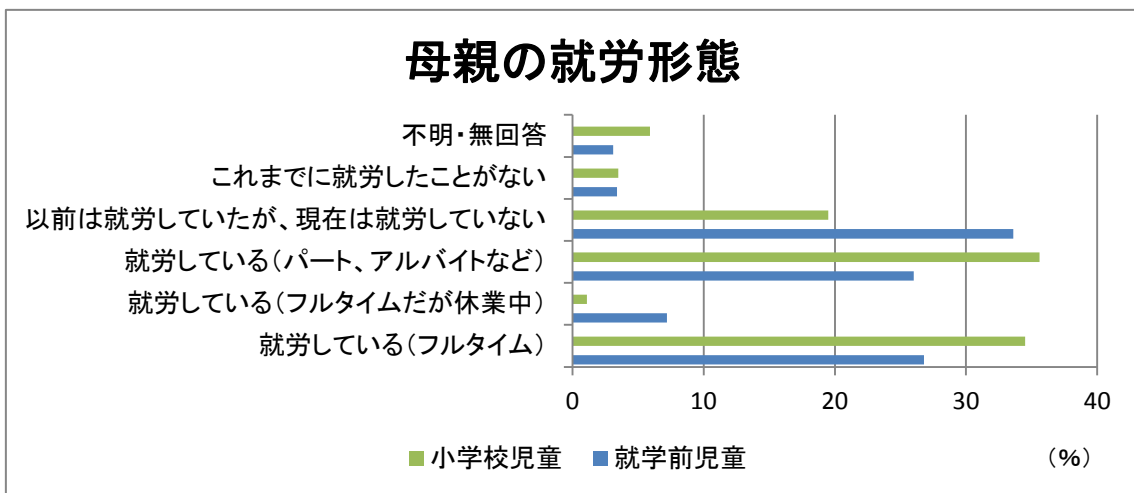
(資料：平成22年 国勢調査)

- 第1次産業就業者数の推移・・・第1次産業（農業、林業、漁業）就業者数をみると、年々減少傾向にあり、特に農業は平成2年からの20年間で、1195人減少しています。



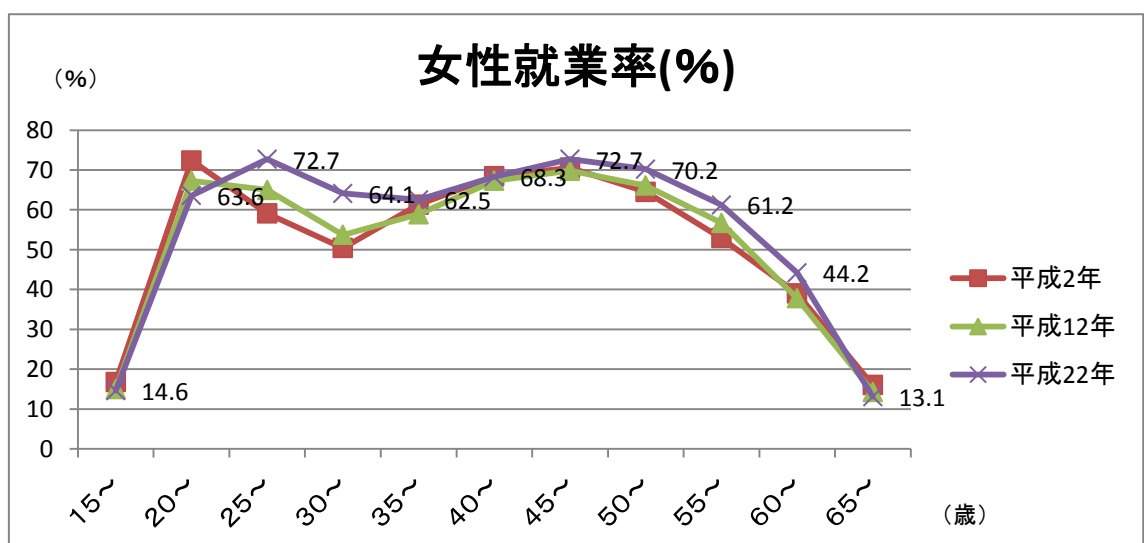
(資料：平成22年 国勢調査)

- 就学前、小学校児童を育てている父親、母親の就労形態・・・父親は、ほとんどがフルタイム就労ですが、母親はパートタイム就労と、フルタイム就労とに二分されています。就学前児童の場合は「以前は就労していたが、現在は就労していない」が最も多くなっています。



(資料：平成 22 年度八幡浜市次世代育成支援行動計画のためのアンケート調査)

- 女性の年齢別就業率・・・平成 12 年に比べて平成 22 年では、「M字曲線」のくぼみが浅くなっており、結婚・出産後も継続して働き続ける女性が増えているものと思われます。

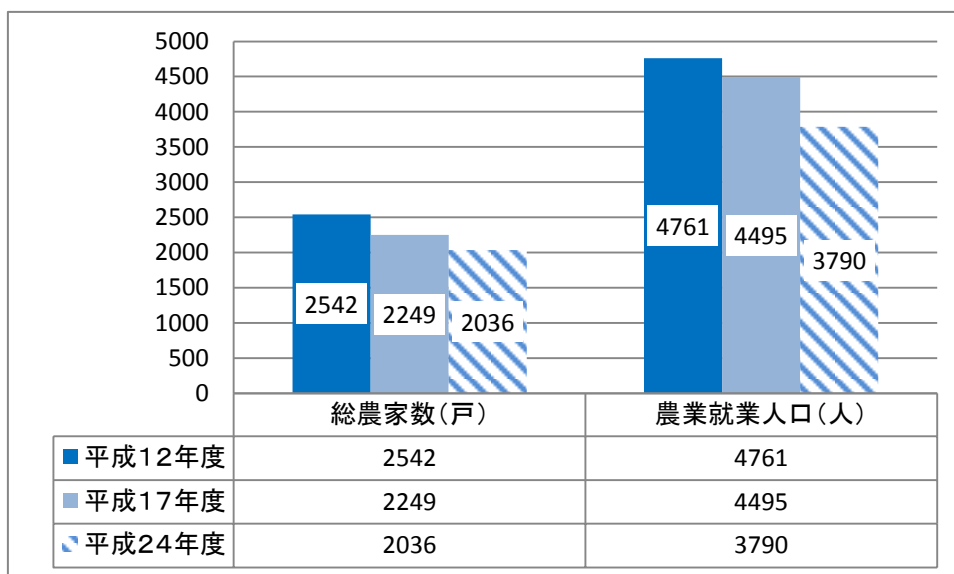


(資料：総務省統計局「労働力調査」)

2 農・水産物の生産状況

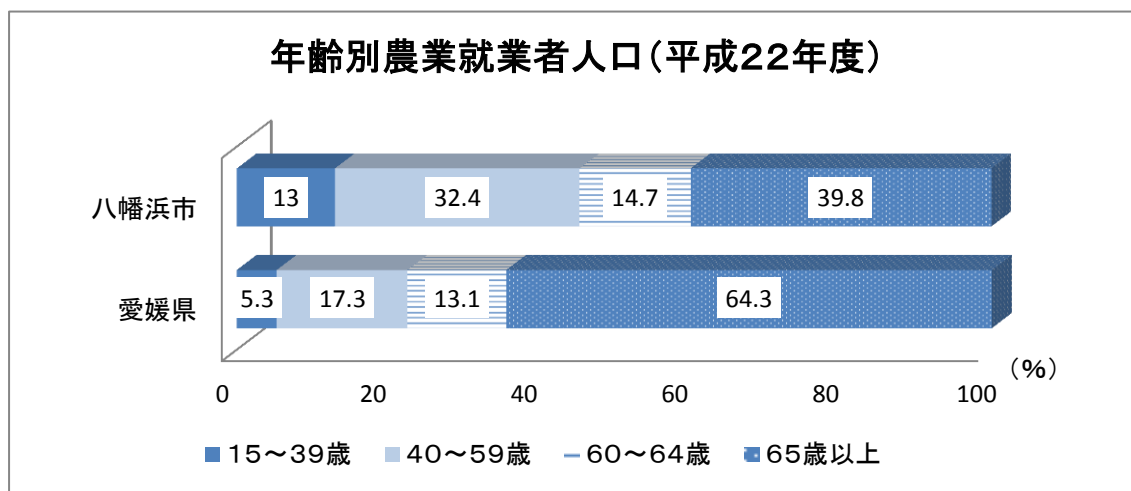
(1) 農業人口と耕地面積

●総農家数、農業就業人口の推移・・・平成17年度から24年度の7年間で、総農家数は9.5%、農業就業人口は15.7%減少しています。



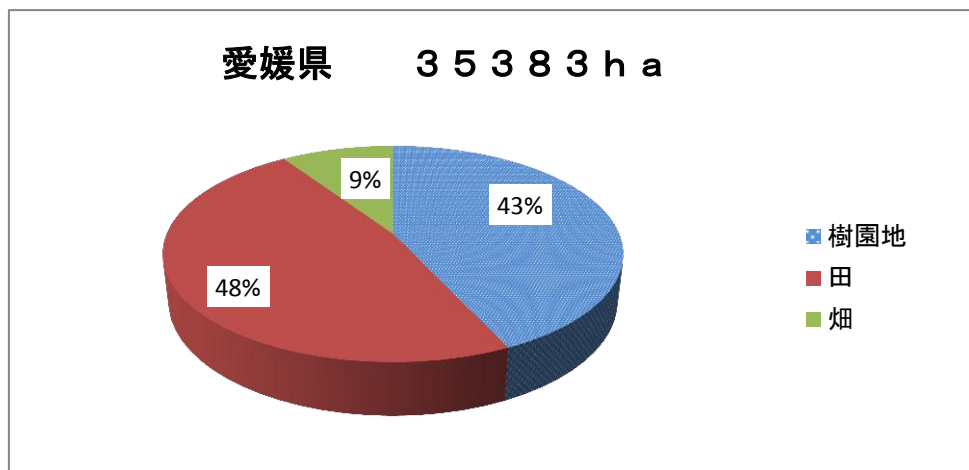
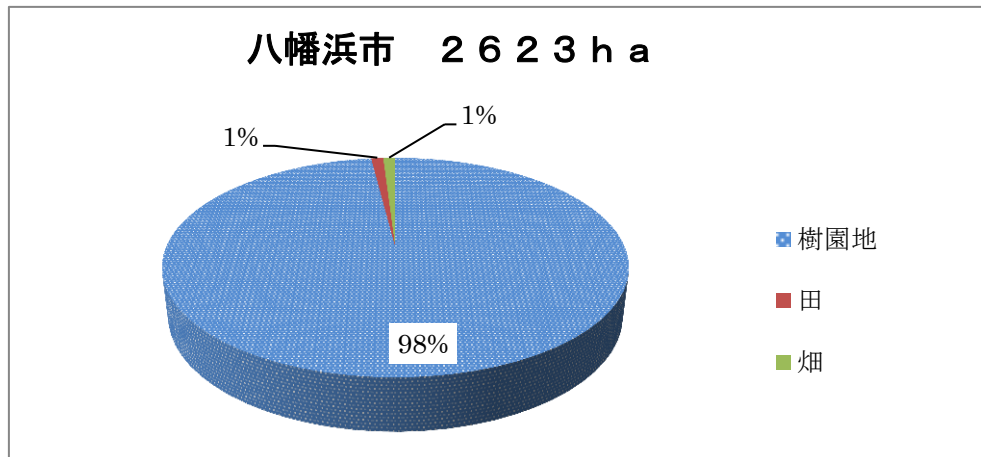
(資料：2010年世界農林業センサス)

また、八幡浜市では柑橘生産農家の後継者が30～50歳代に多いため、農業従事者の高齢化率は、愛媛県全体に比べて低くなっています。八幡浜市では、60歳以上の農業就業者の割合は54.5%です。



(資料：平成22年度 農林業センサス)

●経営耕地面積について・・・八幡浜市は、経営耕地面積が、2623haで、県全体の7.4%を占めています。その他の構成は、98.2%が樹園地、1%が田、0.8%が畑となっており、樹園地のほとんどは柑橘類を生産しています。



(資料：平成22年度 農林業センサス)

(資料：農林水産省作況調査 市町村別データ)

(資料：農林水産省作況調査 確報18年データ)

(2) 農作物の特徴

●果物の生産量

農作物名	H18年度 八幡浜市 収穫量	平成18年度 八幡浜市 愛媛県順位	(参考) 平成24年度 愛媛県 全国順位
みかん	39900 t	1位	2位
かき	1320 t	3位	6位
キウイ	472 t	6位	1位
びわ	31 t	4位	3位

(資料：平成18年度 農林水産統計作況調査)

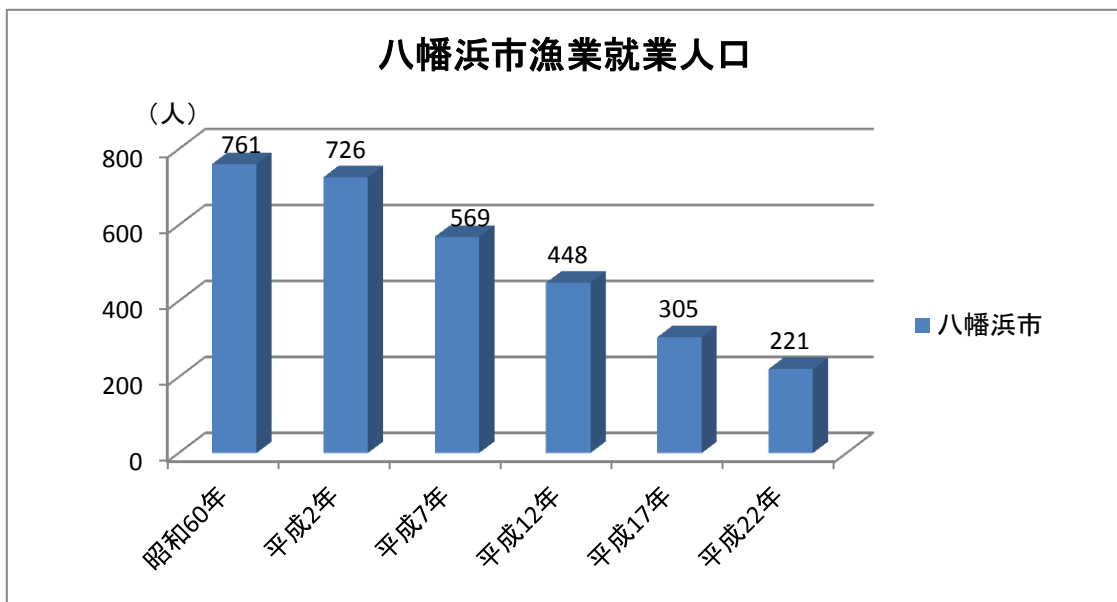
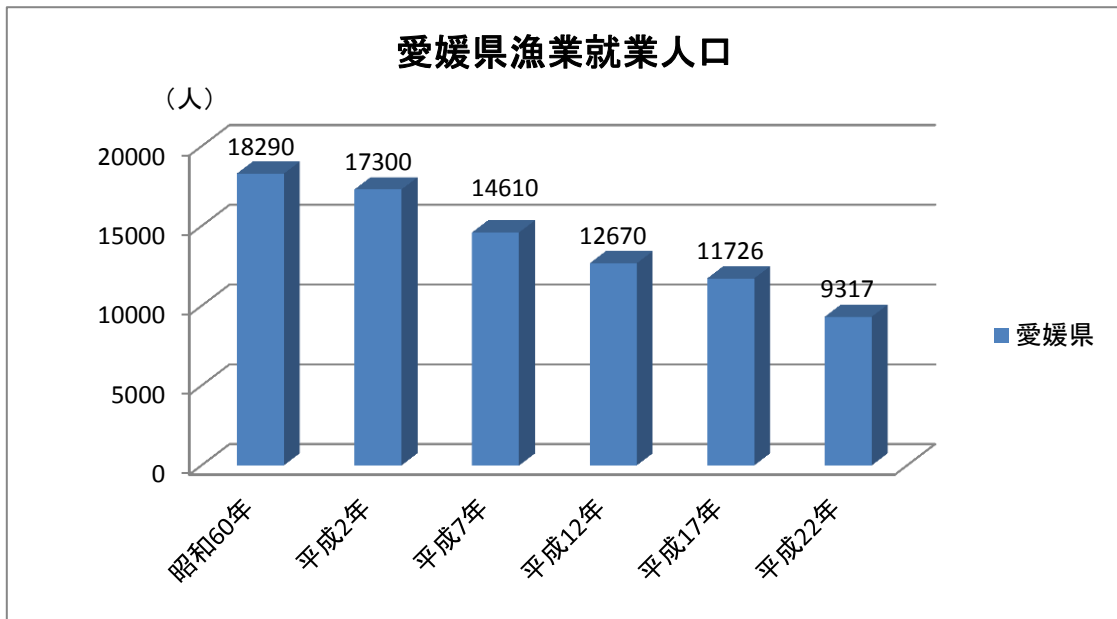
(資料：平成24年度 農林水産統計作況調査)

●野菜類は、ほとんど産出していません。



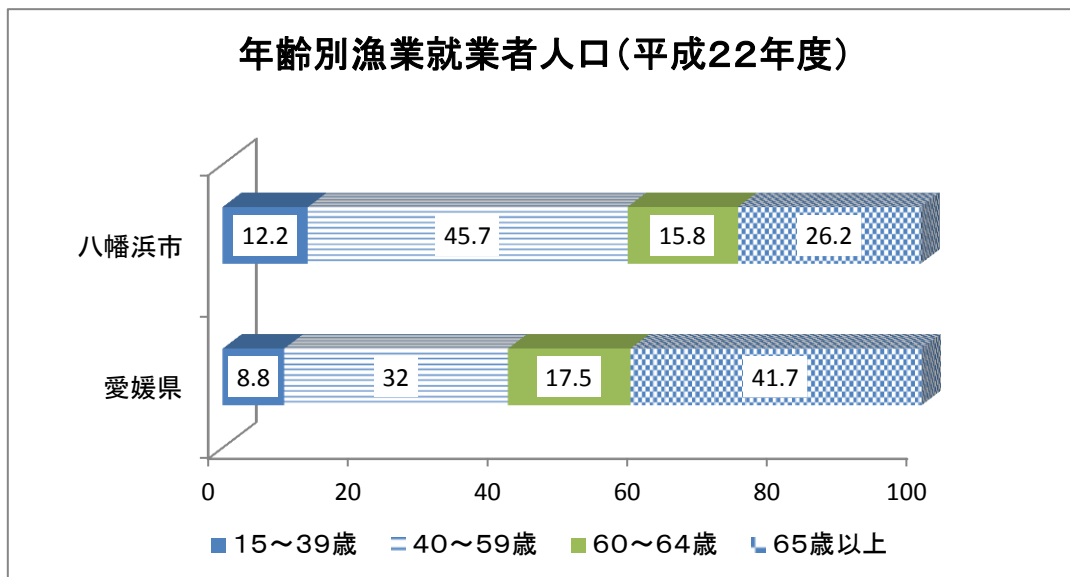
(3) 漁業人口と漁獲量

- 愛媛県と八幡浜市の漁業就業人口の推移・・・昭和60年からの25年で、漁業就業人口は愛媛県で49.1%、八幡浜市で71.0%減少しています。



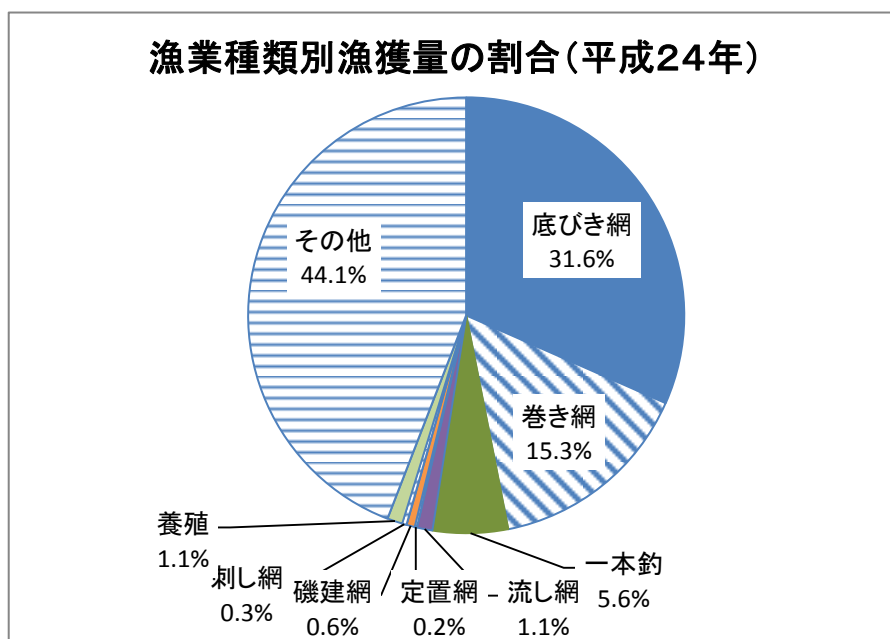
(資料：愛媛県農林水産統計、国勢調査)

また、八幡浜市では30～50歳代の就業者が多いため、漁業従事者の高齢化率は、愛媛県全体に比べて低くなっています。

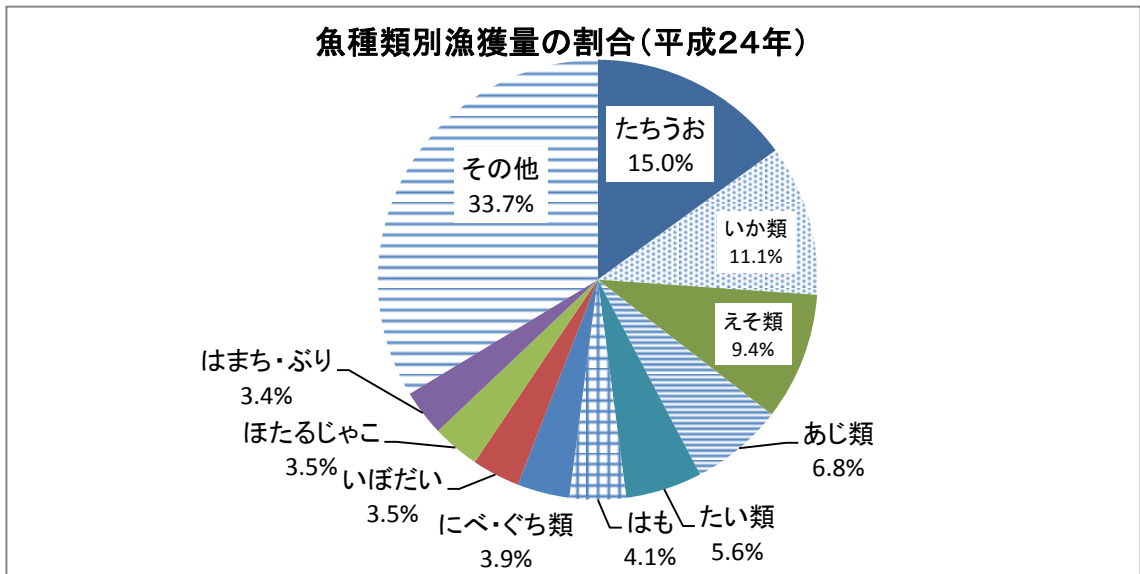


(資料：平成22年度 愛媛県農林水産統計、国勢調査)

- 八幡浜市の漁獲量について・・・八幡浜市の漁獲量は、平成24年度で約8649tです。漁獲種類別漁獲量の割合をみると、底びき網が31.6%と多く、巻き網15.3%、一本釣5.6%と続いています。



また、魚種類別漁獲量の割合は、たちうおが15.0%と一番多く、続いていか類11.1%、えそ類9.4%となっています。えそ類が多いのは、「練り製品」の材料であるからだと考えられます。その他には、貝類、カレイ、エビ類、ふぐ類、うに類などがあります。



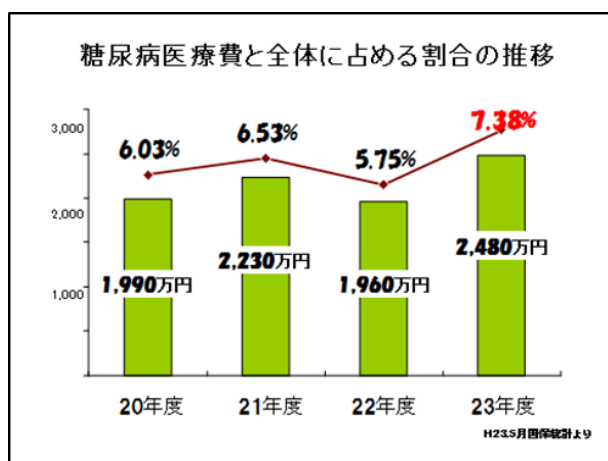
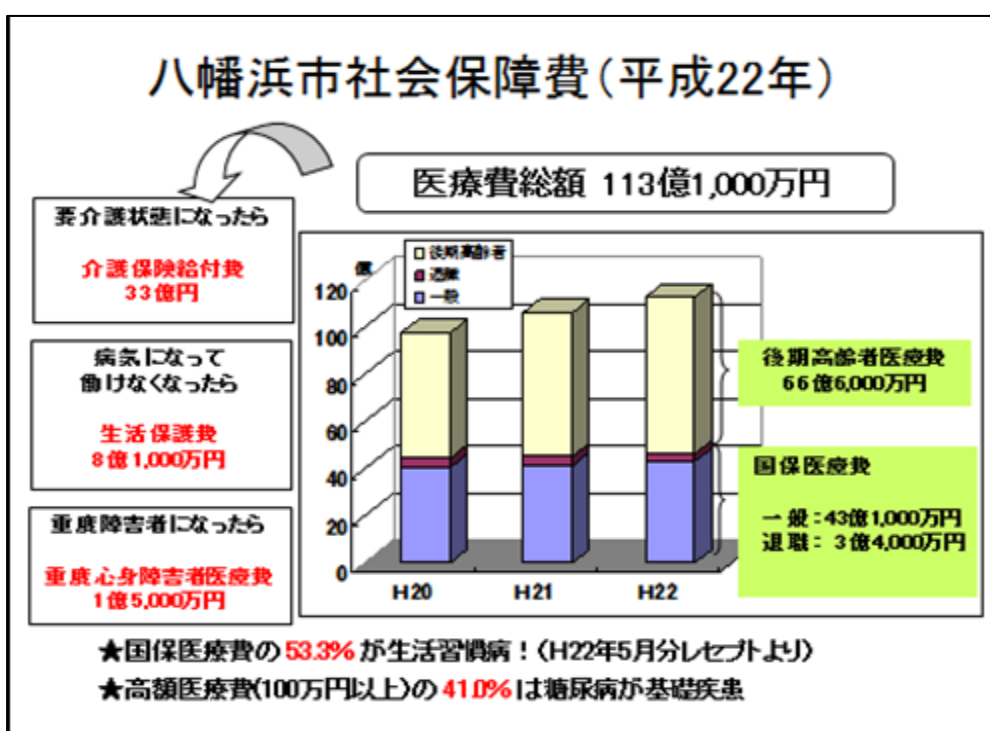
(平成24年度 八幡浜市水産物地方卸売市場取扱状況報告書)



3 八幡浜市の食生活・健康状況

(1) 市民の健康状況

八幡浜市の医療費は平成22年で113億1,000万円です。平成22年の八幡浜市の当初予算額が約348億円でしたので、その3分の1に相当する額が医療費に使われています。医療費は年々増加しており、国民健康保険 国保医療費の53.3%が高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病によるものでした。

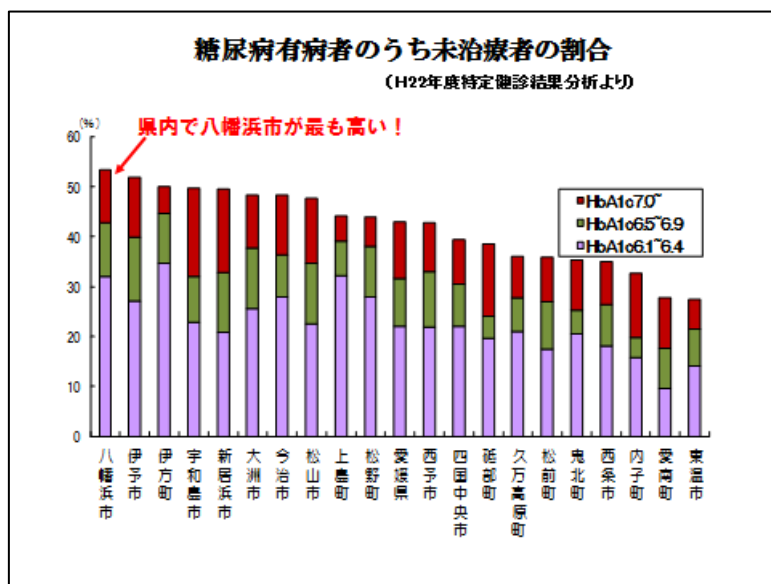


特に、糖尿病医療費は増加傾向にあり、23年度では2480万円と全体の7.38%が糖尿病の医療費となっています。

糖尿病は放っておくと様々な合併症を引き起こし、医療費も高額になります。



より多くの市民の方に、健診を受けていただき、ご自分の健康チェックをし、病気を早期発見・早期治療していただくために、八幡浜市では特定健診を実施しています。平成23年度の健診受診率は24.3%と目標受診率の65%には程遠い状況です。



健診結果をみてみると、ヘモグロビンA1c 6.1%以上で糖尿病で病院受診が必要な人のうち、病院にかかっていない人の割合が県内で最も高い結果となりました。糖尿病の初期は自覚症状がないため、「このくらいなら・・・」とつい放置してしまう人が多い状態です。

血糖が高いままの状態を放っておくと、糖尿病が進行し合併症を引き起こす可能性が高くなりますので、高めと分かったら早めの対応が必要です。

これら糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防や治療には、食生活が大変重要となり、子どもの頃からの正しい食習慣を身につける必要があります。

(2) 食に関する現状と目標（八幡浜市健康づくり計画より）

●「おいしく食べたい」部門より・・・

	指 標	平成21年現状(%)	平成26年 目 標
乳 幼 児 ・ 学 童 ・ 思 春 期	朝食を毎日食べる(幼児)	95.0	98.0
	朝食を毎日食べる(小学生)	90.1	98.0
	朝食を毎日食べる(中学生)	90.2	98.0
	むし歯がある人の割合(3歳)	35.9	25.0
	むし歯がある人の割合(中学生)-未処置歯のある者-	46.5	35.0
	毎日歯をみがく(夕食後)	74.0	80.0
青 年 ・ 壮 年 期	朝食を毎日食べる人	94.1	98.0
	毎食野菜をとる人	男性 51.0 女性 64.6	男性 55.0 女性 70.0
	腹八分目を心がけている人	53.3	60.0
	間食のとり方に気をつけている人	41.2	50.0
	年に1回歯科検診を受ける人	29.7	35.0
	定期的(年1～2回)に歯石除去・歯面清掃を受ける人	男性 9.7 女性 19.3	男性 15.0 女性 25.0
高 齢 期	3食食べている人	94.0	98.0
	歯の健康維持に心がけている人	88.0	90.0
	しっかり噛めている人	66.0	70.0

●「いきいきと過ごしたい」部門より・・・

	指 標	平成21年現状(%)	平成26年 目 標
乳 幼 児 ・ 思 春 期 学 童	毎日外遊びが出来る(幼児)	71.9	80.0
	7時台までに起きる(幼児)	95.2	98.0
	9時台までに寝る(幼児)	79.3	85.0
	3歳児健康診査受診率	90.2	92.0
青 年 ・ 壮 年 期	運動不足を感じている人	62.1	60.0
	1日30分程度の運動をしている人	34.3	40.0
	肥満の人の割合	男性 31.0 女性 19.8	男性 20.0 女性 15.0
	特定健康診査受診率	27.1	65.0
高 齢 期	散歩などの運動を毎日している人	45.0	55.0
	ここ1か月の健康状態のよい人	22.0	30.0
	1年以内に健康診断を受けた人	68.0	75.0

ワーキング部会でこんなことを 話し合いました

八幡浜市健康づくり計画の中間評価から、「八幡浜市の食に関する問題点」が見えてきました。

そこで、八幡浜市食育推進計画策定ワーキング部会を立ち上げ、どうしたらその問題が解決するか話し合いをしました。

朝食摂取率が、幼児
91.7%、成人 89%と低
いんだ。

また、食べていても朝
食の内容がパンだけ食べ
ているなど栄養バラン
スが悪いんだ。

地元の旬の食材や郷土料
理を知らない子どもや親が
増えているんだ。

1人暮らしや昼間1人の
高齢者は、食欲がわか
ず、簡単にすませたり、
欠食しがちになるんだ。



「八幡浜ちゃんぼん」

PRキャラクター はまぼん

八幡浜市の食に関する問題点

どうすれば、朝食の摂取率が上
がって、内容がよくなるかな？

どんな風に地域の食文化
を伝えていけばいい？

おいしく食事をたべるため
には、どうしたらいいと思う？



県民健康づくり計画

イメージキャラクター「ヘルシーくん」

第3章 八幡浜市のめざす食育



1 基本理念

すべての八幡浜市民が、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念とします。

スローガン

そうてや！元気が一番！安心のまち 八幡浜

2 基本方針

八幡浜市では、食育推進にあたって、5つの重点目標を設定します。

1. バランスのよい食生活を身につけよう
2. 地域の食文化を伝えよう（地産地消）
3. 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう
4. 楽しく料理を作り、楽しく食べよう
5. いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

重点目標

「食育」とは・・・

- ・ 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの。
- ・ 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

徳育

体育

食育

第4章 食育推進のための取り組みと施策の展開

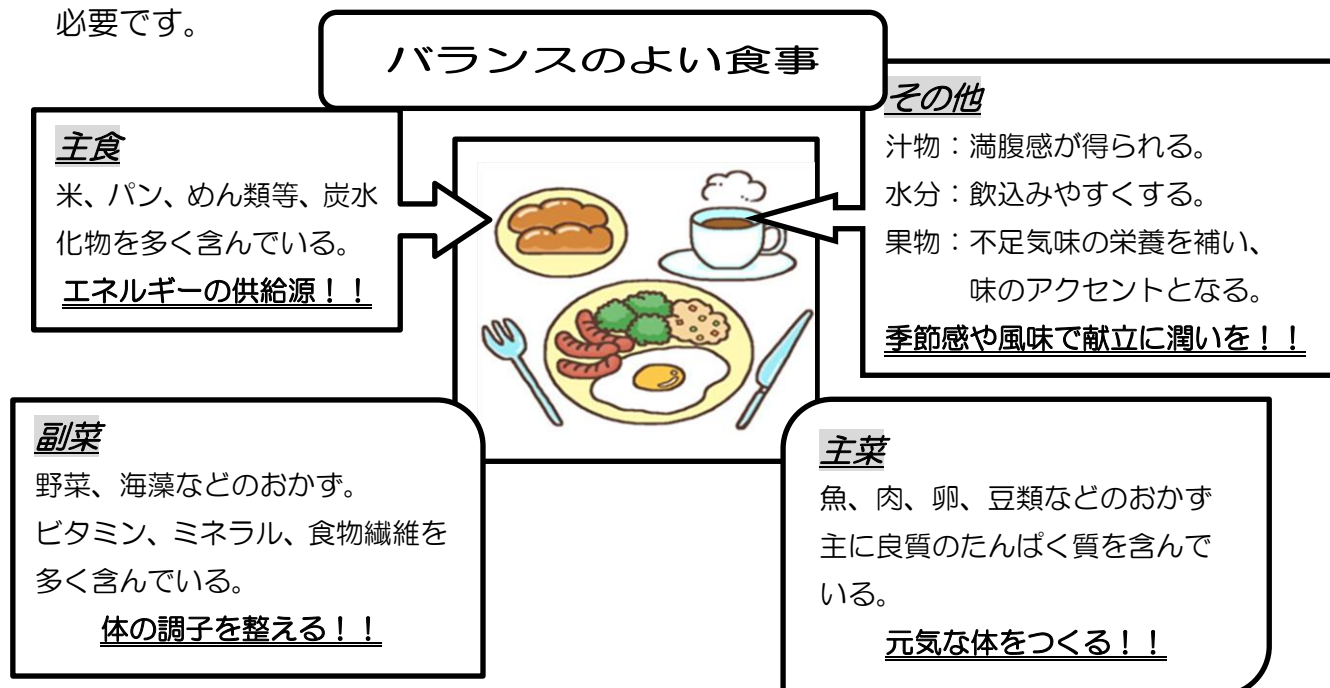
1 重点目標

(1) バランスのよい食生活を身につけよう

バランスのよい食生活とは「1日3回」「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を食べることをいいます。1つの食べ物で全ての栄養素を含み、全ての働きをする食品はありません。1日3回の食事において、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが大切なのです。また、1日3食を中心に「生活リズム」ができ、元気に過ごせます。

特に、「朝食」は1日のエネルギー源として重要ですが、大人が朝食を食べない家庭では、子どもも同じように朝食を食べない傾向にあります。家族揃って「朝食」を食べることで、朝食欠食がなくなり、健康的な食習慣が身につきます。

また、おやつを食べ過ぎたり、食事前に食べてしまうことで、食事が食べられなくなるとは、体に必要な栄養が十分にとれず、栄養バランスが偏ってしまいます。一度にたくさんの量を食べられない子どもにとってのおやつは、必要な栄養をとるために大切な食事の一部ですが、大人はおやつのとり方によって、エネルギーのとりすぎになり、生活習慣病発症の引き金となりますので注意が必要です。



重点目標 1

バランスのよい食生活を身につけよう

行動目標



- 毎日3食、朝・昼・夕ごはんを食べる



朝ごはんを気持ちよく食べるために、早寝早起きをする

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる



おやつを食べる「量」と「時間」を考える

●家庭ができること



- ・朝食を家族で一緒に食べましょう
- ・早寝早起きを心がけましょう
- ・おやつは量や質を考えて食べましょう

●学校・保育所・幼稚園等ができること



- ・小中学校等で「生活リズム点検」の定期的な実施をします
- ・給食だより発行（メニュー紹介）をします
- ・子ども達と菜園作りをし、野菜に興味を持てる環境作りをします

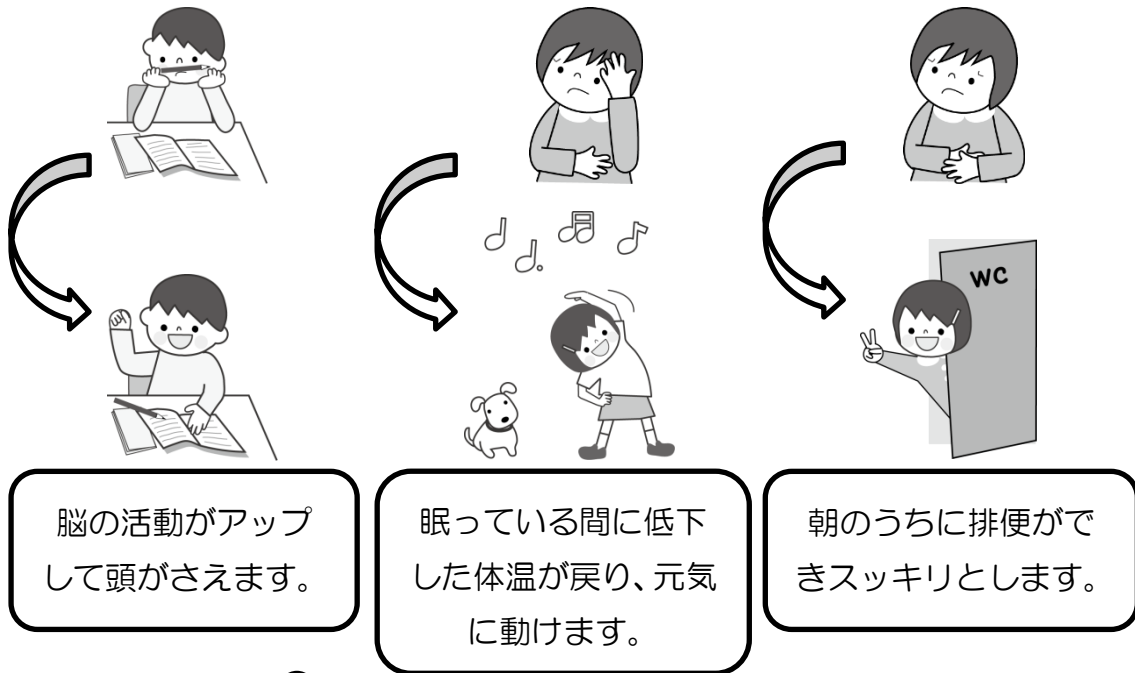
●関係機関・行政ができること



- ・情報を発信します（広報、ホームページやフェイスブック、イベント等）
- ・健康料理講習会を開催し、具たくさんみそ汁やスープをすすめます
- ・朝フル（朝食でフルーツを食べよう）推進運動を広めます
- ・「早寝早起き朝ごはん」をすすめます
- ・保健センターや学校での栄養相談等を実施します
- ・保育園、小中高校生の子子ども達を対象に、食育教室・食育授業を実施します

朝食はとっても大切！！

朝食をしっかり食べると・・・



一口メモ

朝食を抜いたほうが1日2食となってやせる・・・？

間違いです！！

朝食を抜くと空腹時間が長く食事の回数が減ってしまいます。すると、人間の体は飢えから身を守るために1度の食事から最大限のエネルギーを吸収し、余ったエネルギーを皮下脂肪として蓄えようとするのです。それにより、太りやすい体質となり肥満に繋がってしまうのです。



一般に炭酸飲料には、砂糖が約10%程度含まれています。500ml ペットボトルなら約50gの砂糖が含まれています。甘くないと思って、ついつい飲み過ぎていませんか？炭酸飲料から果汁100%ジュースやお茶、牛乳に変えると、それだけで砂糖を控えることができますよ。

甘い炭酸飲料やジュースに気をつけて！！

(2) 地域の食文化を伝えよう（地産地消）

全国で「**地産地消**」運動が活発に進められています。これは、地元の生産者と消費者の間で、食や農業、環境の在り方を考え、「地元でとれるよい農産物を地元で消費しよう」という運動です。

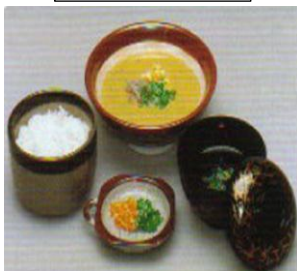
八幡浜市では、やわたはま八日市をはじめとする特産市も開催され、地元の八幡浜港で水揚げされた新鮮な旬の魚介類や、地元で栽培されたみかんを始めとする果物や野菜類も数多く販売されています。地元の食材を見て、手に触れ、旬の食材を美味しくいただくことが「**地産地消**」の推進となり、地域活性化やCO2削減など環境問題の解決にも繋がっています。

また、外食や食の簡便化が進み、食を大切にしている意識の低下だけではなく、伝統的な地域の食文化の衰退にも繋がっています。以前は三世同居の食生活や地域行事ごとの料理など、昔から引き継がれてきた「**郷土料理**」を食す機会が多くありました。しかし、現在は、核家族化や地域との関わりが希薄になり、「**郷土料理**」が身近な料理でなくなり、地元の「**郷土料理**」を知らない、若い世代のお母さんや子ども達も増えています。八幡浜市の「**郷土料理**」は、地元で水揚げされた新鮮な魚を使ったものが多いため、「**郷土料理**」を知り、食べる機会が増えることは地元で獲れた魚の美味しさを知る機会にもなり、魚の消費拡大にも繋がります。また近年、「**郷土食**」として、「八幡浜ちゃんぽん」「じゃこカツ」なども登場し、「**郷土料理**」と共に食していただくことで、異世代の交流が増え、心温まる食卓にも繋がっていきます。

古くから伝わる「ふるさとの味」を次の世代に残していくため、食生活改善推進員（ヘルスマイト）が伝承活動を行っています。

八幡浜市の郷土料理

さつま汁



ふかの湯ざらし



鯛そうめん



重点目標2

地域の食文化を伝えよう（地産地消）

行動目標


- 特産市や魚市場に出向いてみよう



 地元の旬の食材を食べる

- 給食で地元の食材を利用する



 郷土料理・郷土食を学んだり食べる機会を作る

●家庭ができること



- ・家族で特産市や魚市場に出向いてみましょう
- ・各家庭の自慢料理を作り、伝えましょう

●学校・保育所・幼稚園等ができること



- ・給食にちゃんぽんやミカン果汁、地元食材を取り入れます
- ・行事食や各団体から教えていただいた「ふるさとメニュー」を再現します
- ・給食便りで郷土料理・郷土食を紹介します
- ・学校で「総合的な学習の時間」や「家庭科」の授業を使って郷土料理学習をします（調べる→学ぶ→作る→食べる）

●関係機関・行政ができること



- ・毎月広報で郷土料理や給食センターメニューを紹介します
- ・定期的な各種料理教室を開催します
（小学生対象の魚食普及教室、お魚さばき方講座、三世代料理教室、えひめ郷土料理講習会等）
- ・八幡浜市の「郷土料理の達人」を紹介します
- ・毎月19日の「食育の日」に、郷土料理のPRや試食を行います
- ・水産加工業者が魚を食べやすく加工し、給食等に普及します
- ・市内飲食店とコラボして郷土料理や地産地消をPRします
- ・みかんマイスターと共に、みかん収穫体験を推進します

(3) 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう

「食」は、私たちが生きていくために欠かせないものであり、生涯に渡って健康な心身を培い、豊かな人間性を育むための基礎となる大切なものです。

しかし、近年の急激な社会環境の変化や、ライフスタイルの多様化により、健康情報の氾濫、生活リズムや食生活の乱れによる生活習慣病の増加、また食の安全に対する不安、食を大切にする心や伝統的な食文化が失われつつある等、食をめぐる様々な問題が生じています。

このような食環境の変化の中でも、生涯に渡って心身共に健康な生活を送るため、食に関する正しい知識や食を選択する力を身につける「食育」の推進が重要となってきています。

「参考資料 1 八幡浜市のライフステージ別の食教育状況」の中で食教育の現状を示したように、様々な立場から、様々な年代（ライフステージ）の方々に対して「食育」を実施しています。また、各家庭での「家族そろって食事をする」ことや、「食事マナー」、「買い物に行ったり、野菜を洗ったり切ったり等のお手伝い」、「後片付け」や「行事食をいただく」など、日常生活の中からの「食育」も大切です。

また、自分で安全な食品を選ぶために、食品自体の状態や産地、期限表示（消費期限や賞味期限）や栄養成分表示など、日頃から自分が食べる食品に関心を持つことは大変重要なことです。



重点目標3

子どもからお年寄りまで楽しく
「食」を学ぼう

行動目標

- 食について学ぶ場に参加する



自分で出来る「食育」をしよう

- 安全な食品を選ぼう

(産地、期限表示、栄養成分表示を見よう)



● 家庭ができること



- ・ 家族と一緒に野菜など作り、収穫、料理してみましよう
- ・ 家族や仲間と食について話す機会を作りましよう
- ・ 産地、期限表示、栄養成分表示等を見て、食品を購入しましよう

● 学校・保育所・幼稚園等ができること



- ・ 保育所、幼稚園、小学校などでの菜園クッキングを行います
- ・ 食育参観日を開催し、保護者等へ食育推進します
- ・ 給食の時間を有効に使い、食材や生産者の紹介、行事食等の話をします

● 関係機関・行政ができること



- ・ 保育所、幼稚園、小中高校での食育教室・食育授業を開催します
- ・ 収穫体験など食農教育を推進します
- ・ 水産物地方卸売市場の見学会を開きます
- ・ 栄養成分表示の見方や正しい食品成分表示方法の講習会を開きます
- ・ 健康づくり応援施設(栄養成分表示店)を増やします

色々な食品マーク

特定保健用食品



生活習慣病の罹患を回避できるように工夫した食品で、厚生労働省が「保健の用途・効果」を表示することを許可したマーク。

保健機能食品

栄養機能食品

マークはなく、「栄養機能食品」と表示している

厚生労働省の審査を受けたものではないが、規格基準を満たせば「養機能食品」として表示・広告・宣伝できる。

JAS マーク



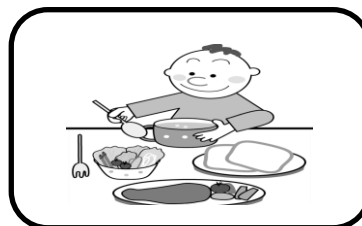
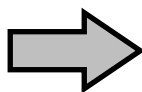
有機 JAS マーク



農林畜産水産品の企画化及び品質表示の適合化に関する JAS 法に基づき、検査に合格した食品につけられている。

外食の際のポイント

主食・主菜・副菜がそろった定食やセットを選びましょう！！
 単品メニューは野菜も少なくバランスが良くないので、具の多いものを選ぶか、卵やおひたしなど、**おかずをプラス**しましょう。



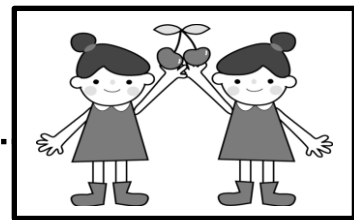
(4) 楽しく料理を作り、楽しく食べよう

楽しく、おいしい食事は「体」だけでなく、「心」を育てる栄養になります。ライフスタイルの多様化などにより、家族揃って食事をするのが減ってきていますが、一人で食べる「孤食」や、各々が好きなものを食べる「個食」では、おいしく味わって食べることや食事の大切さは感じにくいものです。

できるだけ家族揃って、会話をしながら、ゆっくり食べることを心がけたいものです。しかし、親は仕事、子どもは部活や勉強などそれぞれが忙しい毎日、一家団らんの時間が持ちにくくなっています。そんな中でも、家族が食卓を囲みながら食事することはとても大切な時間なので、家族の絆のふれあいを深める機会になるよう、毎月19日の「食育の日」を「八幡浜市 家族団らん食育の日」とし、まずは揃って楽しく食事をしてみましょう。食育の主役は家族です。おいしい食事と楽しい会話で家族の絆を深め、忙しい毎日でおざなりになりがちな食生活を見直してみましょう。そして、いつも食事を作ってくれる家族に「ありがとう」と伝えたり、いつもより早く帰宅して料理の配膳を手伝ったり、一人で食事をする人が多い方は仲間と会食する時間を作ったりして、いつもより少し「食」を大切に思ってみてください。

また、家庭の手作りの味から、温かい気持ち、子どもをはじめ家族や仲間にも伝わっています。料理に関わることは、食への関心を高めることはもちろん、楽しい時間が過ごせます。買い物に行ったり、料理を作ったり、後片付けをしたりすることにより、食事に対する興味もわいてきます。どんどん料理作りに参加しましょう！！

一口×モ



様々な「こしょく」

「孤食」：一人で食べること

「個食」：自分（個人）の好きなものを各々が食べること

「小食」：しょうしょく。食べる量が少ないこと。

「粉食」：スパゲッティーやパンなど粉を使った主食を好んで食べる現象

「固食」：固定したもの、自分の好きな決まったものしか食べないこと

出典「知っていますか 子どもたちの食卓」足立己幸 NHK 出版

重点目標4

楽しく料理を作り、楽しく食べよう

行動目標

- 毎月19日（食育の日）は家族や仲間と
会食する



家族や仲間と食について話そう

- 料理や食事のお手伝いをしよう



感謝の気持ちをもって、食事をいただく



●家庭ができること



- ・買い物や料理、食事のお手伝いをしましょう（子供に限らず、ご主人も）
- ・家族や友人などとゆっくり時間をかけて食事をいただく日を作りましょう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを進んでしましょう

●学校・保育所・幼稚園等ができること



- ・毎月19日（食育の日）や毎年6月（食育月間）をPRします
- ・小中学生に「お弁当の日」を広めます

●関係機関・行政ができること



- ・高齢者がいきいきサロンや給食サービス、独居老人への宅配弁当サービス等で誰かと会話し食べる機会を作ります
- ・ヘルシー弁当の開発（地元高校生や企業とコラボ）をします
- ・各種料理教室の開催（高齢者男性料理、魚や地場産物を使った教室等）を開催します
- ・魚食推進と楽しい会食できる場として、どーや食堂（海鮮バーベキューコーナー）のPRをします

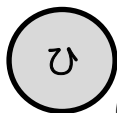
(5) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

しっかり噛んで食べることは、生きていくための基本です。よい噛み合わせを維持することにより、硬く弾力のあるものでも、好きな食べものを美味しく味わうことができます。よく噛んで食べることは食べ物を細かく砕いて消化する以外に、あごや口腔、顔の感覚器を刺激して、その情報を脳へ伝えています。さらに、脳を刺激することにより脳の血液循環をよくし、働きを活発にします。その結果、情緒が安定し、考察力、学習能力を高めることとなります。

また、ゆっくりとよく噛んで食べることは、食事量が少なくても満足感が得られ、生活習慣病の中でも肥満や糖尿病等の予防が可能となります。いつまでも自分の歯で噛んで食べるためにはお口のケアが大切です。自分で毎日歯や口の中を綺麗に清掃すること（セルフケア）と、歯科医師、歯科衛生士から正しい清掃方法について指導を受け、必要な歯科治療を受けることが大切です。

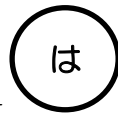


「噛む」とこんなにいいことあるよ！



ひ 肥満予防

ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活発にします。



は 歯の病気予防

よく噛むと唾液が沢山出て、虫歯や歯周病の原因菌を洗い流します。



み 味覚ハッキリ

よく噛むと味わいが深くなります。例えば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。



が ガン予防

唾液中の酵素が食物中の発がん毒性を消します。よく噛むと唾液が沢山出ます。



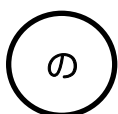
こ 言葉もハッキリ

よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。



い〜 胃腸が快調

よく噛むことにより、食べ物が細かく砕かれると同時に唾液が沢山出るので消化を助けます。



の 脳の発達・老化予防

よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。



ぜ 全力投球を応援

力を出す時などに歯を食いしばることができます。

(8020推進財団HPより)

重点目標5 いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

行動目標

- 毎日歯みがきをしよう



毎食、最初の一口は30回噛もう

- 自分に必要な歯科治療を受けたり、定期診断を受けよう



糖分をできるだけ控え、規則正しい食生活で虫歯を予防しよう



●家庭ができること



- ・食後の歯みがきを習慣づけましょう
- ・毎食、ゆっくり噛んで食べることを意識してみましょう
- ・甘い物を食べ過ぎないようにしましょう

●学校・保育所・幼稚園等ができること



- ・保健便り等で情報提供します
- ・健康な歯に関する保健集会等を開催します

●関係機関・行政ができること



- ・保育所、幼稚園、小学校での歯みがき教室等を行います
- ・歯科を通じた健康づくり支援事業研修会（市町、企業、団体対象）を開催します
- ・保育所、幼稚園、小中学校での食育教室・食育授業を行います
- ・広報、ポスター、チラシなどで情報提供します

2 ライフスタイルに応じた取り組み

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりの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す。そこで、生涯において6つのライフステージに分け、各年代の特徴や課題に応じた食育の取り組みを推進していきます。

乳幼児期（0～6歳）

テーマ
親子で食育

乳幼児期は、食に対する基礎をつくる大切な時期です。食生活の基本となる「味覚」もこの時期に形成されます。うす味を基本とし、1日3食の基本的な生活リズムをつけ、正しい食習慣・生活習慣の基礎を身につけましょう。また、家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事をしましょう。



学童期（小学生）

テーマ
早寝早起き朝ごはん

学童期は、心身の成長が著しい時期です。成長に必要な栄養バランスのとれた食事に心がけ、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、規則正しい食習慣を身につけましょう。学校給食や食育授業等を通して、食に関する感謝の気持ちやマナー、自分の成長段階に合った食事を学習しましょう。



思春期（中学・高校生 ～19歳）

テーマ
選食力

思春期は、心と身体のバランスが崩れやすく、外見へのこだわりなど過度のやせ願望や過食、偏食による肥満傾向、生活リズムの乱れから朝食の欠食など、食のバランスが崩れやすい時期です。食に関する知識や経験を深めると共に「安全で健康的な食べ物を選ぶ力～選食力～」を養うことが大切です。受験期や運動部活動などに忙しい時期なので、栄養管理や体調管理に心がけ、規則正しい食や生活リズムを崩さないようにしましょう。



成年期（20～39歳）

テーマ 自己管理

成年期は、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。大学生や社会人となり一人暮らしも増える中で、生活リズムが不規則になり、朝食の欠食率が上がるなど、基本的な食生活が乱れやすくなります。生活習慣病予防するためにも、自らの食生活を見直し、自己管理できるよう心掛けることが大切です。

また、子育て中の家庭においては、子どもに正しい食習慣をつける大切な役割もあります。



壮年期（40～64歳）

テーマ 生活習慣病予防

壮年期は、家庭や職場、地域において中核としての役割が求められ、多忙な時期です。また、基礎代謝量が低下し、生活習慣病を発症する危険性が高まる時期です。定期的に健康診断を受け、食生活、運動等生活習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが大切です。

また、家庭や地域において、郷土料理や行事食を次世代へ伝承する担い手としての役割があります。



高齢期（65歳以上）

テーマ 楽しく食べよう

高齢期は、体力の低下が進み健康に対する不安を抱える時期です。また、一人暮らしや家族の生活リズムの違いにより、孤食や欠食しやすくなります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、自分の健康状態や活動に合わせた食生活を実践することが大切です。

また、家族や友人と一緒に食事を楽しみ、人との交流を通じていきいきとした毎日を過ごせることが望めます。




食に関わる豊富な知識と経験をもとに、家族や地域に郷土料理や行事食などの食文化を伝承することを期待されています。



ライフステージに合わせた食育の取り組み

ライフステージ		乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (小学生)	思春期 (中学・高校生 ～19歳)	成年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
重点目標	行動目標	親子で食育	早寝早起き朝ごはん	選食力	自己管理	生活習慣病予防	楽しく食べよう	
1 バランスのよい食生活を身に付けよう	1日3食食べる	家族と一緒に朝ごはんを食べる お腹がすくリズムをつけて正しい食習慣を身につける 規則正しい食生活を実践する 朝食の欠食をなくす・夕ご飯を遅い時間に食べない 低栄養を予防する						
	早寝早起きをする	早寝早起きを心がける お泊り会やキャンプ体験をする ラジオ体操の習慣化						
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる	具だくさんのみそ汁やスープのすすめ 朝フル（朝食でフルーツを食べよう）のすすめ バランス食の大切さを知る 自分の食生活をみつめ考えて食べる バランス食を実践する						
	おやつ「量」と「時間」を考える	間食を上手にとる 間食・夜食のとりすぎに注意する						
	2 地域の食文化を伝えよう	特産市や魚市場に出向いてみよう	家族や友人等と特産市や魚市場に出向いてみよう 魚や特産品を使った料理教室に参加する					
		地元の旬の食材を食べる	地元の産物や旬の食べものを知り、食べる みかん収穫体験等を推進する					
給食で地元の食材を利用する		給食に魚やみかん果汁、ちゃんぼん等、地元食材を使用 給食試食会等に参加する ふるさとメニューの再現						
郷土料理・郷土食を学んだり食べる機会を作る		学校や地域で郷土料理学習をする 広報などで郷土料理・郷土食をPRする 家族いっしょに家庭の「自慢料理」を作り、伝えよう						
3 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう		食について学ぶ場に参加する	保育所等で菜園クッキングをする 食農教育のすすめ ・ 魚市場見学会への参加 食育教室・授業に参加する 食育参観日に参加する					
	自分のできる「食育」をしよう	家族と一緒に野菜など作り、収穫し料理をする 魚を見て触って食べる機会を増やそう						
	安全な食品を選ぼう	産地・期限表示・栄養成分表示などを見て食品を購入する 栄養成分表示の見方や正しい食品表示方法の講習会に参加する						
		健康づくり応援施設（栄養成分表示店）を知り、活用する						

ライフステージに合わせた食育の取り組み

ライフステージ		乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (小学生)	思春期 (中学・高校生 ～19歳)	成年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
重点目標	行動目標	親子で食育	早寝早起き朝ごはん	選食力	自己管理	生活習慣病予防	楽しく食べよう	
4 楽しく料理をよ作り	毎月19日（食育の日）は家族や仲間と会食する	毎月19日（食育の日）や毎年6月（食育月間）を意識し食について考える 家族や仲間などと、ゆっくりと時間をかけて食事をいただく日を作ろう 各地区などでサロンや給食サービス等を行い、会話し食べる機会を作る						
	家族や仲間と食について話そう	食事の時間を大切にし、家族、仲間と共に食事を楽しむ						
	料理や食事のお手伝いをしよう	買い物や料理、食事のお手伝いをしよう 小中学生に「お弁当の日」を広める 料理教室に参加する						
	感謝の気持ちをもって、食事をいただく	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする 「もったいない」の気持ちで残食を出さないように、自分の適量を食べる						
	5 お正しい分しく歯で食べよう	毎食歯みがきをしよう	歯みがきの習慣をつける		食後の正しい歯みがきを実践する			
		毎食、最初の一口は30回噛もう	はみがき教室に参加する 歯ごたえのあるものを食べ、よく噛む習慣をつける よく噛んで食べる「野菜」を毎食食べる					
		歯の定期診断を受けよう	歯科健診で見つけたむし歯は早めに治療する		定期的に歯科健診を受ける			
糖분을控え、規則正しい食生活で虫歯を予防しよう		フッ化物を利用する		間食・夜食は時間や量を考えて食べる				
		間食を上手にとる		間食・夜食は時間や量を考えて食べる				
		食育教室・食育授業で正しい食生活を学ぶ		8020運動を知り、歯に関心を持つ 健康な歯に関する保健集会や研修会等に参加する				

3 食育推進の評価指標



	指 標	八幡浜市		愛媛県※1 (H24)		国※2 (H23)	
		現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	
1 よい 食生活の	朝食を欠食する人の割合 (子ども)	7.4%①	2%	12.0%	0%	1.6%	
	(20~30歳代男性)	—	30%	57.3%	15%以下	28.7%	
	毎日食べる野菜量	児童生徒	—	250g	児童生徒245g→300g以上		—
		20歳以上	—	200g	20歳以上281g→350g以上		—
	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合	—	50%	64.6%	80%以上	50.2%	
内臓脂肪症候群 (メボリックシンドローム) の予防や改善のための適切な食事、運動を継続的に実践している人の割合	—	40%	—	50%以上	41.5%		
2 地域の 食文化	学校給食における地場産物を使用する割合 (愛媛県産)	32.7%②	35%	31.8%	35%以上	26.1%	
	市民一人当たりのかんきつ等の果物の摂取量	—	100g	107g	200g	—	
	魚介類を食べる人の割合 (週2~3回以上食べる人)	50~70歳代	83%③	90%	松山市※3	松山市※3	—
		小学生	21%④	40%	79.5%	85.0%	—
食育の推進に関わるボランティアの数	1417人⑤	1600人	9300人	10000人	34.5万人		
3 食を学ぶ	農林漁業体験を経験した人の割合	—	増やす	—	—	27%	
	食育事業の実施回数	526回⑥	650回	—	—	—	
	食育に関心を持っている人の割合	—	90%	—	90%以上	70.5%	
	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合	—	増やす	—	90%以上	37.4%	
	栄養成分表示店の数 (八幡浜市内)	5店⑦	8店	49店	—	—	
4 食を 楽しむ	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	朝食のみ 25.9%⑧	30%	—	週に 10回以上	週平均 9回	
	食事のあいさつをする人の割合	—	100%	松山市※3 76.3%	松山市※3 100.0%	—	
	食育の日 (19日) を知っている人の割合	—	75%	大洲市※4 8.8%	大洲市※4 75%以上	—	
5 歯	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合	年長児47.4%⑨ 高齢者65%⑩	年長児70% 高齢者70%	—	80%以上	70.2%	

※1・・・第2次愛媛県食育推進計画
 ※2・・・第2次食育推進基本計画
 ※3・・・松山市食育推進計画
 ※4・・・大洲市食育推進計画

①⑨・・・平成23年度生活習慣のおたすね (年長児・小学3年生・中学1年生対象)
 ②・・・平成24年度地場産物活用調査 (愛媛県教育委員会)
 ③・・・平成24年度全国健康都市めぐりin八幡浜食育アンケート
 ④・・・平成25年度新ふるさとづくり総合支援事業魚食普及に関するアンケート
 ⑤⑥・・・平成25年度八幡浜市食育推進計画策定委員会調査
 ⑦・・・平成25年度健康づくり応援施設「栄養成分表示店」認定制度施設一覧
 ⑧・・・平成24年度食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)
 ⑩・・・平成24年度健康づくりアンケート



参 考 資 料

- 1 ライフステージ別の食教育状況・・・37
- 2 食環境の状況・・・・・・・・・・65
- 3 用語解説・・・・・・・・・・73
- 4 食育バランスガイド（八幡浜市版）・・78
- 5 八幡浜市食育推進計画策定の経過・・・79
- 6 八幡浜市食育推進計画策定委員名簿・・80



八幡浜ちゃんぽん

1 ライフステージ別の食教育状況

母子（0～19歳）

（1）乳幼児期（0～6歳）

保健センター

●乳幼児相談・乳幼児健診

月齢に応じて、育児相談とともに**栄養相談**や**離乳食教室**、**おやつ教室**を行っています。

- ・すくすく教室（3～5カ月児相談）
- ・のびのび教室（6～8カ月児相談）
- ・よちよち教室（9～11カ月児相談）
- ・1歳6カ月児健診・・・・・・・・・・・・・・・・・栄養相談
- ・ぴょんぴょん教室（2歳児相談）・・・・・・・・おやつ教室、栄養相談
「早寝早起き朝ごはん」のPR
- ・3歳児健診・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・栄養相談



保健センター・社会福祉課

●保育所、幼稚園での食育教室

希望のあった保育園や幼稚園で、様々なテーマに沿って教室を行います。

1. 「食べもの教室」・・・・・・・・・・1回シリーズ。3つのテーマがあります。

（うんち・栄養バランス・早寝早起き）

2. 「ぱくぱく元気っこクラブ」・・・・・・継続して実施するシリーズ。5回にわたり、5つの内容を体験します。

（1回目）旬の食べもの（2回目）おはしの持ち方（3回目）バイキングごっこ①（4回目）バイキングごっこ②（5回目）レストランごっこ

★平成24年度実施数（食べもの教室）8カ所10回実施 幼児302人・保護者120人

（ぱくぱく元気っこクラブ）6カ所 24回実施 幼児524人・保護者46人

（延べ人数）

●保育所、幼稚園での歯みがき教室

希望のあった保育所や幼稚園で、歯科衛生士と保健師が歯みがき指導をします。 ★平成24年度実施数9回 参加人数 乳幼児217人・保護者174人

保育所

●川之石高校生との交流（川之石保育所）

保育所に隣接する県立川之石高校とは、長年にわたって交流があり年間を通して様々な交流があります。夏野菜の苗植え（トマト・ミニトマト・ピーマン・パプリカ・なす・とうもろこし・すいか・メロン）や、里芋・さつまいもの苗植え・米の稲苗植え・みかんの収穫・里芋のおやつ作りなど様々な内容で、日々楽しみながら体験させてもらっています。

交流の中での活動として、高校生のお兄さん、お姉さんに苗床の土の掘り方、苗の持ち方、植え方などを丁寧に教えてもらい、毎日のように午前中の涼しい時間にペットボトルに水を入れて水やりに通い、雑草を引いたりしながら、皆で成長を楽しみにしてきました。

収穫の時期には、大きなボールに新鮮な採りたて野菜が山盛りいっぱいになりました。収穫の手つきも、それぞれの野菜の特徴に合わせて回を重ねるごとに上達しました。

収穫した野菜は、保育所に持ち帰った後、すぐに水洗いをして採りたてを頂き「あま〜い」「おいしいな〜」「もっとたべた〜い！」と、野菜の苦手な子も自分たちが育てた野菜の味は格別のようにでした。また、給食の先生と連携をとり、夏野菜とお肉のバーベキューをしたり、日々の給食献立にも取り入れて頂きました。

昨今、土に触れる機会が少なくなっている子ども達にとっては、畑は格好の遊び場でもあり、たくさんの発見や、不思議を経験できる場でもあります。交流の中で、農作物に触れることにより、食への興味関心が高まり、感謝の気持ちも育まれています。



★平成24年度 実施数9回 参加人数（延べ） 幼児261人・高校生等90人

●園庭での野菜の栽培（白浜保育所）

白浜保育所では、年間を通して園庭のプランターでさまざまな野菜を育てています。春はじゃがいも・たまねぎ・スナックえんどう、夏はピーマン・パプリカ・ミニトマト・ナス・すいか・きゅうり・枝豆・かぼちゃ、秋はさつまいも、冬はイタリアンパセリ・ブロッコリーなど少量ずつですが、子どもたちがいつも目にするところで栽培をされていて、野菜の成長を身近に感じながら生活をしています。

また、子どもたちが自分たちで野菜を栽培することによって、野菜を育てたり、収穫する喜びを味わったり、収穫した野菜を使って料理をしたりすることで、より、食べることへの興味や関心が深まっていくものと思われます。これらの活動を通して、苦手な野菜を食べてみようとする子どもの姿も見られてきました。



今回は、園庭で収穫した夏野菜のピーマンやナスを使った“焼肉パーティ”を紹介します。収穫したピーマンやナスは、包丁を使って自分たちで切ってみました。前回のカレー作りのクッキングで同じように収穫したじゃがいもと人参は切った経験があった子どもたちですが、ピーマンやナスを切るのは初めて！その独特の形から、「どうやって切ったらええ？」と食べるだけでなく、野菜の形や切り方についてもステキな経験をし、いろいろな食材に触れることの大切さを実感しました。



みんなで育てた野菜は、パーティという楽しい雰囲気とおいしいお肉の効果も手伝って、野菜が苦手な子どもも「おいしい・おいしい」とよく食べていました。これからも園庭での野菜の栽培を通して、いろいろな形でいろいろな食材に触れながら、保育所での食育活動につなげていきたいと思っています。

★平成25年度 実施数 4 回 参加人数 27 人

●おせち料理（宮内保育所）

宮内保育所では、15年間続けていることがあります。それは、「おせち料理」です。近頃では「おせち料理」を食べない家庭も多くなりました。

「おせち料理」を給食に取り入れる思いとして、2つありました。

1つ目は、私たち日本人が代々受け継いできたおせち料理の文化と伝統を、子ども達に伝えてあげたい。2つめは皆でおせち料理を囲みながら、園でも家庭と同じ様に温かい雰囲気を感じながら、新年を迎えたいという願いです。

新年を迎え、新しい気持ちで登所してくる子ども達。みんなで新年の集いをし、年取りをします。

「今年の干支は・・・」と家庭で過ごしたお正月の様子を話す中、お料理先生から「おせちを作るんよ」という事を聞き、年長児が中心となり、保育の中でお重に入れる、飾り作りが始まります。おせちが載っている本を見たり、干支を描いたりして、出来上がりをお料理先生が、きれいにラミネートしてくれます。

自分たちが作ったことで「おせち」に対しての思いも膨らみ、当日を楽しみに待ちます。各組ごとに、お重にきれいに並べられたおせち。(アレルギーの子用のおせちも別にあります)お重のふたを開けると、「わあ〜すごい」と歓声が上がります。おせちの品には一つ一つ意味があることをわかりやすく掲示したり、子どもたちに伝えたりしながら、自分でお皿に取り分けていきます。また、降所時には小さなお重におせちを入れ、展示食を通して保護者の方々に見て頂くことで、「おいしそうやねえ」「こんなにしていただいて、お家ではせんよね。ありがとうございます」など感謝の声も聞かれます。保育所給食が家庭とつながり、給食への理解も深まっています。

「おせち料理」を通して、育つ部分を大切に、これからも給食と保育とつながる・家庭とつながる・子ども達一人一人とつながるうれしい体験をこれからも続けていきたいと思えます。



★平成24年度 実施数 1回

参加人数 95人

●地産地消～山下ばあちゃんと一緒に育てた野菜を食べる喜び～

(千丈保育所)

千丈保育所では、給食に近所の農家で育てた野菜を使っています。その農家山下ばあちゃんとの交流を通して、敬遠されがちな野菜を身近に感じ、旬野菜や採りたて野菜の美味しさを味わって欲しいとの思いから、農園見学に行ったり保育所でも野菜と一緒に育てたりする機会を設けて頂いています。



5月のグリーンピースもぎでは、農園に招待して頂き、子どもたちよりはるかに高く伸びた豆棚に実った豆を見つけて大喜びの子どもたち。『みつけた！』『ここにもあるよ！』と、夢中で採り、持ち帰った豆をグリーンピースご飯にして食べました。



また、夏には、かぼちゃ畑でかぼちゃ採り。『これにしようかなあ・・・でも暑いなあ・・・』と、汗をかきながら採っていると、ばあちゃんから『夏の暑い太陽を受けて育ったかぼちゃを食べると夏バテせんからなあ』と言ってもらい、夏の暑い畑で採るという実体験を通して、夏野菜の収穫を実感していた子どもたちでした。

同時に、保育所での畑づくりへと発展していき、ばあちゃんの協力のもとで育てたきゅうりがクラス全員に一本ずつ収穫できた日は、給食にきゅうりの丸かじりとして出てきました。パクリ！と食べると、カリッという音と共に『う～ん！おいしい！』の声。『本当に？』と、きゅうりの苦手な子は言います。『うん、美味しいよ！食べてみて！！』という言葉に口にしてみると・・・『食べれた！』と嬉しそうです。自分たちで育てた野菜の味、採りたての味、楽しい食の雰囲気を通して野菜を身近に感じると共に旬の野菜の美味しさを実体験することができました。地産地消の願いが食の豊かさに繋がっていくようにこれからもばあちゃんとの畑を大切に育てていきたいと思えます。



★平成25年度 実施数 10回 参加人数(延べ) 240人

●じゃがいもを使ってクッキング（喜須来保育所）

去年2月に植えたじゃがいもを収穫しました。
葉っぱを引っ張り、土を掘り、「うわ～！おいもや～！」「ちびいもや～！」と大喜びの子どもたち。

掘りたての小さいおいもを、ちょっぴり、茹でてそのまま頂きました。
何とおいしかったこと！

このじゃがいもで何を作りたい？と話し合い、カレーとフライドポテトを作ることに決定！

カレー作り（5月10日）

じゃがいも、にんじんの皮をピーラーではぎ、包丁で切りました。初めての包丁にハラハラドキドキ！手を切らないように、みんな真剣な表情です。

おいしいカレーが出来上がりました。



フライドポテト作り（6月14日）

ピーラーで皮をはぎ、包丁で拍子木に切りました。すごい集中力です。

目の前で油で揚げてもらい、塩を振って食べました。「あちっ！」と言いながらも、競い合うようにモリモリ食べていた子どもたちです。

「おいし～い！」とみんないい笑顔に。
自分たちで作って食べる喜びを味わうことができました。

★平成25年度 実施数 2回

参加人数（延べ） 59人

●離乳食について（各保育所）

離乳食による栄養の摂取は、生命を維持し、健康を保つためには欠かせないものですが保育所では下記のことにつけながら離乳食をすすめています。

～大切にしていること～

- ・子どもと保育士との心のつながり（信頼関係）を大切にしながら、あたたかい雰囲気の中で楽しく食べられるよう心がける
- ・保育士が目の前で美味しそうに噛んで食べてみせる
- ・子どもと向きあって食べながら子どもが自分で食べようとする意欲を高めていく

離乳食のポイント

1. 無理のない硬さのものを噛んでみようとする。そのくりかえしで噛む動作が発達していく。
 - 子どもをよく観察して反応を確かめながら少しずつ硬いものが食べられるように—
2. 新鮮な材料を使い適切な硬さにして食べさせる。
 - 極力薄味にし、食品の素材そのものが持つ味を大切に —
3. 1回の食事に使う食物の種類を少なくする代わりに、毎回の食事には変化をつける。
 - 種類を少なくするのは食品アレルギーを見つけやすい。離乳食を始めた当初からいろいろな食べ物の味になれ偏食しにくい子どもに —



子育て支援センター

●子育て支援センターでの食育教室

3回シリーズ。0～3歳の子どもと保護者対象。

食に関するエプロンシアター、パネルシアター、絵本の読み聞かせ、手遊びなどを実施。その後、簡単なおやつ作りをします。

★平成24年度 実施数 3回 参加人数 幼児39人・保護者42人



パネルシアター「カレーライス」

ごはんをトントン!!おせんべい作り



読み聞かせ「まるまるころころ」

手あそび「これっくらいのおべんとう」



おとうふ団子作り

おはしの持ち方講座「スポンジつまみゲーム」

「あられつまみゲーム」

子育て支援センター

●子育て支援センターでの離乳食教室

9～11ヵ月ごろの離乳食の調理実習をします。

社会福祉課栄養士・保健センター栄養士が協力します。

★平成24年度 実施数1回 参加人数 乳幼児10人・保護者8人



公民館

●家庭教育学級（子育て中のお母さん対象）

おやつ作り教室や幼児食の調理実習をします。

食事や栄養のお話もあります。

★平成24年度 実施数1回 参加人数 幼児10人・保護者19人



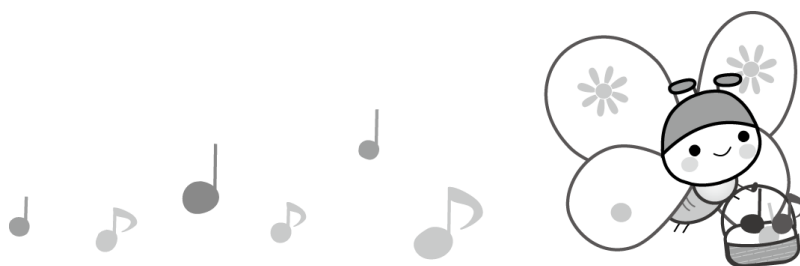
社会福祉協議会

●子育てサロン

「地域の子どもは地域で育てる」をモットーに、各地区公民館で就学前の幼児とそのお母さんを対象に子育てサロンが開催されています。読み聞かせやいろいろな遊びをして、健やかな子どもたちの成長とお母さんの子育ての応援をしています。

一緒におやつや幼児食作りもします。

★平成24年度 実施数 62回 参加登録人数 乳幼児290人・保護者259人



(2) 学童期 (小学生)

保健センター

●食育 TT (チームティーチング) 授業

希望のあった小学校で、学年ごとのテーマにそって授業を行います。

学年	テーマ	内容	スタッフ
1年	すき・きらい をなくそう	<ul style="list-style-type: none"> エプロンシアター「グリーンマントのピーマンマン」 すきなものきらいなもののランキング 食べ物の3つのなかま 	市：管理栄養士 学校：養護教諭 クラス担任
2年	ウンチの大切さ	<ul style="list-style-type: none"> これ何のウンチかな？ エプロンシアター「食べ物の旅」 いいウンチを出すための食生活 	市：管理栄養士 学校：養護教諭 クラス担任
3年	1日の野菜の 食べる量	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のヒミツクイズ グループワーク 「1日に必要な野菜量を考えよう」 野菜の必要量と不足した際の症状 	市：管理栄養士 野菜ソムリエ 校：養護教諭 クラス担任
4年	食べ物と歯の ヒミツ	<ul style="list-style-type: none"> 噛むかむチェックガムを使って咀嚼力チェック 動物の歯の違い (本物の頭骨を使用) 噛むことの効果 	市：管理栄養士 学校：養護教諭 クラス担任
5年	おやつのととり方 (飲み物編)	<ul style="list-style-type: none"> よく飲む飲み物ランキング 砂糖水を飲んでみよう 砂糖の取りすぎによる弊害 	市：管理栄養士 学校：養護教諭 クラス担任
6年	朝食の大切さ	<ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんクイズ グループワーク「いい朝ごはんを考えよう」 朝ごはんを気持ちよく食べるための生活習慣 	市：管理栄養士 学校：養護教諭 クラス担任

★平成24年度 実施数15校 実施数55回 参加人数 小学生1377人・保護者50人

4年生



3年生



2年生



保健センター

●小学校での歯みがき教室

希望のあった小学校で、1年生と3年生を対象に行います。
歯科衛生士と保健師が歯みがき指導をします。

★平成24年度 実施数 15校 参加人数 小学生555人



●小児生活習慣病予防のための健康相談

希望のあった小学校で、栄養士と保健師が栄養相談や生活習慣の相談を行います。4年生で行う「小児生活習慣病予防健診」の結果、「要経過観察」、「要医療」の子どもや、肥満傾向の子どものうち、個別指導を希望する子どもと保護者が対象です。

★平成24年度 実施数 2校 参加人数 小学生10人・保護者14人

食生活改善推進協議会

●おやこの食育教室

食事バランスガイドの考え方をもとに、「食べ物を選ぶ力」を学びます。
親子で調理実習を行い、バイキング形式でバランスプレートに料理を乗せ主食、主菜、副菜、デザートがきちんと揃っているか確認します。



★平成25年度 実施数1回 参加者数37人

八幡浜市学校給食センター

●食に関する指導

給食時間だけでなく、教科等の時間も利用して、食に関する指導の充実を図っています。発達段階に応じた食に関する正しい理解と適切な判断力を養うために、安全でバランスのとれた学校給食を「生きた教材」として活用し、正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。また、職場体験や施設見学も行っています。



●地場産物や郷土食等を活用した献立の工夫

積極的に地場産物や郷土食を学校給食の献立に取り入れることにより、郷土への理解を深め、郷土の良さを知ってもらいます。また、食への感謝の気持ちをはぐくまれます。

★平成 24 年度 地場産物を利用した献立の実施 平均 4～5 回/月



●給食センターの施設見学・試食会や物資選定会

公民館行事や学年 PTA 活動などで、給食センターの施設見学や給食の試食をしていただいています。日頃子どもたちが食べている給食がどのようにつくられているか知ってもらいます。また、年 1 回の物資選定会に PTA もご参加いただき、安心安全な給食の提供にご理解をいただいています。

★平成 24 年度 実施数 23 回 参加人数 553 人



小学校

●給食委員会・保健集会

集会を通して、児童が朝ご飯の大切さについて考え、『早寝・早起き・朝ご飯』の習慣を意識できる機会となり、よりよい生活習慣を身につけようという意欲を持たせることを目的としています。

(内 容)

- ・寸劇または人形劇 『元気のもとほ 朝ごはん』等
- ・朝ごはんクイズ

食育指導（毎月19日は“食育の日”。また、6月は“食育月間”）とも兼ねて、事後指導に生かしています。



★平成25年度 実施数 2校 参加人数 児童 266人・保護者 30人

公民館

●新年料理教室（真穴地区公民館）・七草粥会（千丈地区公民館）

無病息災を願っての新春の伝統行事である七草粥を、子ども達に受け継いでもらいたいと、毎年開催しています。

「春の七草」の薬効やいわれなどのお話しをしたり、「春の七草」の実物を展示し楽しく学んで、おいしくいただきます。

真穴地区公民館では小学生対象に調理実習をします。千丈地区公民館では、保育園児から高齢者までを対象に、七草粥の試食を行っています。

地域の人々の交流の場であると共に、年の初めに健康を意識する場となっています。

★平成24年度 実施数 2か所 参加人数 422人



●親子料理教室（千丈地区公民館）

小学生以上を対象に、料理を通して、食が心身にとって大切であることや、毎日食えることができる喜び、親への感謝する心などを育みます。

親やおばあちゃんたちと一緒に料理を作りながら、それぞれが手順を考え出来ることをする中で、相手のことを思いやる気持ちが自然と湧いてきます。

★平成24年度 実施数 1回 参加人数 30人



西宇和農業協同組合（JA西宇和）



- 収穫作業の喜びを子ども達に伝える運動の実施や次世代及び消費者に対する農業理解の促進を図るとともに子ども達の命と心を育み、さらに農業の基盤とする地域作りに取り組んでいます。
- 食農教育活動を通じて、「消費拡大」や「地産地消」の推進、子ども達に「農業後継者」になるためのきっかけ作りを行っています。
- 対象は、JA西宇和管内の小学生、中学生・保育園・幼稚園

● 体験学習

日頃あまり体験する事のないみかん収穫体験などの体験学習を通じて自分たちの食べ物や健康について考える機会作りを行う。



★平成24年度 実施数 5回 参加人数 170人

● 出前授業

みかんの知識を青壮年同志会会員が学校を訪問し、かんきつ栽培や流通、おいしいみかんの見分け方などをわかりやすく説明し、食の興味を持ってもらう。

★平成24年度 実施数 1回 参加人数 30人

● 柑橘を使った料理教室

「食の安全・安心」を始めとする食への関心を高める。また、地元の食材を使った調理実習を行い、地産地消への取り組みの推進を行う。

★平成24年度 実施数 2回 参加人数 17人



● 食農教育研修会

選果場の見学をすることで、地元特産のみかんの流通を学び食への興味関心を持たせる。

★平成24年度 実施数 2回 参加人数 155人

八幡浜商工会議所

八幡浜商工会議所では、青年部メンバーによる「まちおこし事業」の中で「八幡浜」の名を全国にPRし、もっと元気な町にしていこうと、八幡浜の食文化にもなっている「ちゃんぽん」に目をつけ、平成18年度より、「八幡浜ちゃんぽんプロジェクト」としてPRに取り組んできました。今年度は新たな事業展開として「子どもたちの夢から出来た八幡浜ちゃんぽんレシピ」作成事業を行っておりますので、紹介させていただきます。

●事業内容

市内小学生（4～6年）と中学生約1700名を対象にアンケート調査を実施し、それをもとにレシピ作成協力店に試作品を作ってもらい、試食会や親子でのちゃんぽん教室を開催しながら、誰もが作れるちゃんぽんレシピを作成する。

【アンケート内容】

- ・好きなちゃんぽん店やメニュー
- ・家で食べるちゃんぽんの自慢・特徴
- ・地元の食材を使ったオリジナルちゃんぽんのアイデア 等



●事業目的

八幡浜のソウルフードとして市民や観光客に愛されている「八幡浜ちゃんぽん」のレシピを、子どもたちのアイデアをもとに作成し、それを一般公開することにより市民の皆さんがちゃんぽんを作れるようになり、八幡浜を「誰もがちゃんぽんを作れる町」として、新たなPRを行っていく。更には、全国に巣立つ新卒者が進学先や就職先で「八幡浜ちゃんぽん」を振る舞い、味をPRすることで、本場の八幡浜で食べてみたいと感じていただき、それが足を運んでいただくきっかけとなり、八幡浜への来訪者を増やしていく。

●事業効果の一部

- ・ファーストフードが広まる中、郷土の家庭料理の伝承に繋がっていく。
- ・八幡浜ちゃんぽんを通じて、親と子の絆を深める機会作りになる。
- ・地元の安心安全な食材を選んだり、自分たちで調理することにより、食材に興味を持ち、好き嫌いの克服につながる。
- ・市外や県外に歩を進めた若人が、八幡浜を自慢・PRする為のツールとして活用できる。
- ・「八幡浜ちゃんぽん」を、全国へ、世界へはばたかせる。



水産港湾課



●八幡浜魚食文化継承事業 魚食教育講座

小学生を対象に漁船漁業と養殖業、水産加工業の体験を通して八幡浜の水産業の歴史や魚食文化について学び、魚に触れ、調理することで魚食に親しむ講座を開催。5回の講座全てを受講した子供たちをシーフードキッズとして認定。

○第1回目：7月2日（火）

日本の水産業全般及び日本の魚食文化について学習。魚ハンバーグを試作し、魚の美味しさを知り、魚食に親しむ講座を実施。

○第2回目：9月17日（火）

八幡浜で昔から盛んな水産加工業について学習。はらんぼじゃこ天を試作し、製法や技術を体験し、身近な加工品に親しむ講座を実施。

○第3回目：10月15日（火）

八幡浜で伝統的な漁船漁業の現場体験を実施。チリメン漁の水揚げから加工工程、出荷までの一連の作業を見学。身近な食材のチリメンを通して、食卓に届くまでの作業や栄養価について学習。



○第4回目：11月12日（火）

養殖漁業の現場体験を実施。養殖生簀での給餌体験や、養殖の仕組み、作業内容について学習。養殖魚や魚食への理解を深める講座を実施。



○第5回目：12月12日（木）

魚をおいしく食べることの大切さを実際に魚料理をしながら学習。カマスを使ったフィッシュバーガーの調理実習を実施。終了後、シーフードキッズの認定式を実施。



★平成25年度 実施数5回 参加人数180人（延べ）

(3) 思春期 (中学・高校生)

保健センター

●食育 TT (チームティーチング) 授業

希望のあった中学校で、学年ごとのテーマにそって授業を行います。

学年	テーマ	内容	スタッフ
1年	ベジフル サイエンス	<ul style="list-style-type: none"> 野菜のヒミツクイズ 1日に食べる野菜の量 (5 A DAY) 野菜の必要量と不足した際の症状 	市：管理栄養士 野菜ソムリエ 学校：養護教諭 クラス担任
2年	スポーツ栄養	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ栄養クイズ プロスポーツ選手「こだわりの食事」 糖質の役割 	市：管理栄養士 学校：養護教諭 クラス担任
3年	受験食	<ul style="list-style-type: none"> 何を食べると頭がよくなる？ 脳の栄養源「ブドウ糖」 噛む力の効果 	市：管理栄養士 学校：養護教諭 クラス担任

★平成24年度 実施校 5校 実施数5回 参加人数 中学生238人



1年生



2年生



愛媛県イメージキャラクター

みきゃん



(答え レタスの花)

これは
何の野菜の
花でしょう

成人（20～64歳）

- (1) 成年期（20～39歳）
- (2) 壮年期（40～64歳）

保健センター

●健康相談・栄養相談

「にこにこ栄養相談」、「糖尿病健康相談」、「骨粗しょう症栄養相談」等、特定の病気の予防及び悪化防止を支援するため、相談を行います。

食生活改善推進協議会

●食生活改善推進協議会 リーダー研修・伝達講習

食生活改善推進協議会の会員を対象に、疾病予防や食に関する知識の普及を行っています。

まず保健センターの保健師・栄養士が各支部のリーダーに健康教育を行い、学んだことをリーダーが各地区に持ち帰ります。各地区ではリーダーが講師となり、会員全員に普及します。

今年度は「血糖上昇抑制のための食物繊維や野菜摂取の利点を知ろう」「夏の体調管理について」「サバイバル料理を体験しよう」というテーマで実施しました。



★平成 25 年度 実施数 3 回 参加人数 102 人

子育て支援センター

●バルーンコース（妊婦さんのつどい）

妊婦が妊娠時期を健やかに過ごし、わが子の誕生を楽しんで迎えられるように、様々なテーマで、1コース3回シリーズで行われます。その内の1回に「妊婦さんの栄養」をテーマに、簡単な軽食を作りながら、食に関するいろいろな疑問を雑談しながら解決していきます。妊娠を機に自分や家族の食生活を考える機会になっています。

★平成24年度 実施数 3回 参加人数 妊婦さん 37人



八幡浜市魚食普及推進協議会

●おさかなママさん料理教室

魚の普及による消費量の拡大を通じて、愛媛県の重要な産業である漁業の振興を図るため、愛媛県内、約200人を魚食普及の推進委員「おさかなママさん」として認定しています。

八幡浜市在住の「おさかなママさん」を講師に向かえ、毎年魚のさばき方教室や魚を使った料理のレシピを紹介して、魚食普及に努めています。



★平成24年度 実施数1回 参加人数22人

八西生活研究協議会

●えひめ食文化普及講座 ～えひめ食農教育推進事業～

地域の伝統食や行事食など、地域の地域産物を利用した食文化の普及・継承を図り、地域農業と食文化に根ざした食育を推進するため、県から八西生活研究協議会が委託を受けて実施しています。

講座では、地域農業・農産物や食の大切さについて理解を深めてもらうと、消費者（特に小学生）を対象に行っています（八幡浜市で年1回）。平成24年度までは市内小学校で実施していましたが、平成25年度からは一般消費者を対象に、調理実習、試食・意見交換を実施しました。



【参加者の声】

- こんにゃくの加工がとても興味深く、参考になった。さっそくこんにゃく芋を購入して加工してみたい。
- みかん寿司は初めて。色がきれいで美味しいので、家で作ってみようと思う。お祝い事にはエビや魚などを飾り付けて豪華に作ってみたい。
- このような講座を定期的開催して欲しい。

★平成25年度 実施数 1回

参加人数 一般消費者 15人 会員・関係者 7人

公民館

●伝達料理教室（千丈地区公民館 婦人部）

自分の健康、家族の健康、地域の健康を願って、調理実習に取り組んでいます。毎回テーマを設け、生活習慣の見直しやバランスのとれた食事の工夫を学び、会員同士の話し合いの中での新しい発見・知恵を日頃の食生活に活かしています。

★平成24年度 実施数 4回 参加人数 130人（延べ）



●男の料理教室（真穴地区公民館 成人学級）

成人男性対象に料理教室を行っています。自分の食事を自分で作れるように、一人暮らしを余儀なくされたり、単身赴任になったりした時のために楽しみながら活動しています。

★平成24年度 実施数 3回 参加人数 65人（延べ）



八幡浜みなとと みなと交流館

- ところとからだの健康フェスタ in みなと～ココカラフェスタ～
毎年6月と11月に「健康をテーマにしたイベント」開催

第1回は「日本一健康な街を目指して！」をテーマに、市立病院内科医師酒井先生の講演や大塚製薬（株）による「熱中症予防」に関する講演、糖尿病予防を意識した「お魚料理教室」、健康運動指導士による「体操教室」など盛りだくさんの内容で行われました。

第2回は、11月14日の世界糖尿病デーのPRも兼ねて「糖尿病を悪化させないまち八幡浜を目指して」をテーマに、講演「糖尿病のコントロールのコツついに大公開！」（愛媛大学医学部准教授古川先生）「歯ブラシで予防しよう糖尿病」（瀬尾歯科医院瀬尾院長）、愛媛大学医学部学生による「誰でもできるエアロビック指導」、楽しく学ぶクイズ大会や血糖検査や健康相談など、楽しく糖尿病を学べるイベントとなりました。

その中でも、一際注目されたのは「L-1グランプリ（ローカロリーなスイーツNo1グランプリ）」です。カロリーが気になる人でも安心して食べられる「八幡浜産健康スイーツ」No1を目指して8品のスイーツがエントリーされました。使用する砂糖は「ゼロキロカロリー」のものであることや80kcal未満であること、八幡浜産かんきつ類を使用することなど、厳しい条件の中、ヘルシーなのにとってもおいしい健康スイーツが誕生しました。

★平成25年度 実施数 2回 参加人数 375人



八幡浜保健所

●健康づくり応援施設「栄養成分表示店」認定制度

近年、ライフスタイルの変化等により、調理済み食品や外食を利用する機会が増えています。そのため、県民一人ひとりが自らの健康づくりを実践するためには、自分にあった食を選べる環境整備をすすめることが重要になっています。そこで、食事メニューのカロリーやたんぱく質、脂質、食塩などの栄養成分を表示し、健康づくりの情報提供を行っている県内の飲食店等に対してこの認定制度を実施しています。



「栄養成分表示店」とは、
栄養成分表示等の情報提供
をしていただくお店です。

目印はこのステッカーが貼ってある
お店だよ！



☆平成16～24年度認定施設 計16施設

認定年度	施設名	市町
16	ハーブプラザホテル「シーガル」	八幡浜市
17	浜味館 あたご	八幡浜市
	れすとらん 北浜	八幡浜市
18	株式会社大介 八幡浜店	八幡浜市
	株式会社大介 大洲店	大洲市
	株式会社大介 宇和店	西予市
	まり～な亭	伊方町
	御食事処 野福	西予市
20	ちゃんぼん亭 イーグル	八幡浜市
21	レストランほわいとファーム	西予市
23	ノーブル	西予市
	チロル	西予市
24	民宿 故郷	西予市
	食酔坊宝	西予市
	ベーカリー ココ	西予市
	キッチン ペピーノ	西予市

ご協力いただける
お店を募集中で
す！！相談してね。



県民健康づくり計画
イメージキャラクター
「ヘルシーくん」

おたっしや（65歳～）

（1）高齢期（65歳～）

保健センター

●おたっしや男性料理教室

介護予防として、また、老後に自立した食生活を送れるように、仲間と楽しく調理実習をしながらよりよい食生活や料理の基本を学びます。対象者は65歳以上の男性で、地区公民館などに保健センター栄養士が出向いて行います。地区の食生活改善推進協議会会員（ヘルスマイト）さんにお手伝いをお願いしています。

★平成24年度 実施地区 6か所 実施数 16回 参加人数 197人（延べ）



●介護予防運動教室

生活機能の低下が見られる方が、体操や食生活の改善、お口の手入れ方法を学んで「筋力維持向上」に努め、介護保険該当になることを予防する教室です。自分の食生活を見直し、生活改善していけるように、「よい食生活について」の講話や個別に栄養相談を行います。

★平成24年度 実施数 3コース×2回 参加人数 85人（延べ）

食生活改善推進協議会

●高齢者声かけ活動

80歳以上になる地元の高齢者の方へ「お元気ですか？」の声かけをしお寿司やおまんじゅうなどを持ってお宅訪問します。

長寿の秘訣や元気に過ごすためのヒントを高齢者の方から学び健康づくり活かしていくと共に、閉じこもりがちな高齢者の状況を把握します。

★平成24年度 実施数14回 参加人数317人 配布数1393人

●男性支部 料理教室

女性会員に比べて料理をする機会が少ない男性会員に対して、料理を学び、食事を通じた健康づくりの意識を高めるために実施しています。

男性支部を立ち上げてから現在で2年目であり、歴史も浅く、調理に慣れている方は少ないため、現在は調理のレベルアップも目的の1つとしています。



★平成24年度 実施数6回 参加人数64人

社会福祉協議会



●いきいきサロン

社会福祉協議会が中心となって、公民館や集会所等で高齢者が集まり、会食したり、ゲームや体操をしたり、学習の場をもち、引きこもりや介護予防を目的に、楽しく活動しています。

★平成24年度 68サロン 実施地区14地区 参加人数1156人

公民館

●男の料理教室（磯津地区公民館 サークル活動）

地区の男性（定年後単身で帰郷した方、独身者、料理を習いたい方等）で集まって楽しく料理を作り会食しています。

地区在住の管理栄養士さんや松山で料亭をされている料理長さん等を講師に迎え、料理を教えてください。

★平成24年度 実施回数 7回 参加人数 約90人（延べ）

老人クラブ

●いも炊き会（大平長寿会）

毎年9月にいも炊き会を開催し、一緒に調理し会食しています。役員が買い出し、調理を中心となって進めます。楽しい秋の恒例行事になっています。

★平成24年度 実施回数 1回 参加人数 43人

みんなで会食しよう

食欲不振の原因は、実に様々な原因が隠れていることがあります。からだの消化機能の低下、口腔内のトラブルで食事が苦痛になる場合もあります。なかでも、生活リズムが乱れたり、運動不足で消費エネルギー

が少なくなり食欲が出にくくなることもあり、その結果、低栄養状態になることがあります。仲間と一緒に調理し会食することで、楽しく食欲もわいてきますよ。



「男子厨房に入ろう！」

2 食環境の状況

(1) 郷土料理・郷土食

八幡浜市は、愛媛県の南予地方にあたり、新鮮な魚類を使った郷土料理が多く受け継がれています。

●さつま汁

昔から各家庭で作られてきた魚料理。

イトヨリ、タイ、アジなどの魚を焼いて、身をほぐしすり鉢ですり、麦味噌とだし汁で味付ける。

のど越しがよく、食べやすいので夏場に冷やして食べられることも多い。(冷や汁とも言われる)

さつま汁には、麦ごはんがよく合う。

薬味に、ねぎやこんにゃく、柑橘類の皮などをのせていただく。



●鯛そうめん

古くから南予地方一帯で、祭りや祝い事など人がたくさん集まるときに作っていた。

波のように盛り付けたそうめんの上に、

味付けした鯛をのせる。



●フカの湯ざらし

昔はフカ(サメ)がよく捕れていた。

祝い事の膳には欠かせない品であり、結婚式や祭りなどには必ず食していた。

フカの淡白な味に、辛い酢味噌がよく合う。



●丸寿司

冠婚葬祭など、あらゆる行事の時に作られる料理。

昔は親から受け継いだ各家庭の味があった。3枚に

卸した魚(アマギ、サヨリ、カマス、タチウオなど)

を酢でしめたものを、合わせ酢で味付けしたおからを

俵型に握ったものにのせて、再び握る。



(2) 特産品

八幡浜市は果実栽培が盛んで、中でもみかんは「生産量全国第3位」です。また、柿の生産量も「愛媛県第3位」と多く、特に「富士柿」の生産が盛んです。

●かんきつ類

八幡浜市は宇和海に面し、みかん園は、石を積み上げた海に面した段々畑に見られます。

太陽の直射日光、そして海と石積みからの照り返しによる3つの太陽光により、葉の裏側まで光が行き届き、甘さと酸味のバランスのとれたみかんを育てています。

現在では、日本一の品質を誇る「日の丸みかん」を始め「宮内伊予柑」「デコポン」など、数多くの種類のおいしいみかんをたくさん生産しています。



宮内伊予柑



デコポン



●富士柿

八幡浜市国木・牛名地区を中心に栽培されている渋柿です。渋抜きは、35度の焼酎を使い約5日間かけてじっくり行います。甘柿と異なるまろやかな甘さと風味が人気です。形が富士山に似ていることから「富士柿」と命名されています。



●八幡浜ちゃんぽん

八幡浜市には、ちゃんぽんを提供するお店が50店以上もあります。

また、市内のスーパーなどにも、自宅で作れるちゃんぽんセットがたくさん販売されています。そんな「八幡浜のソウルフード」ともいふべき

「八幡浜ちゃんぽん」に商工会議所青年部のみなさんが着目し、八幡浜ちゃんぽんを通して、八幡浜市を元気に盛り上げようと活動しています。

また、八幡浜市役所には商工観光課内に、全国初！

「ちゃんぽん係長」が配属され、ちゃんぽんで八幡浜市をもっと元気にしようと頑張っています。



「八幡浜ちゃんぽん」

PRキャラクター はまぼん

●水産練り製品（かまぼこ、ちくわ、じゃこ天など）



「みかんと魚のまち」八幡浜では、かまぼこに代表される水産練り製品の製造が盛んで、約10店の製造所があります。また愛媛県下でも南予地方だけで製造されている「けずりかまぼこ」があります。おにぎりにまぶすと適度に塩加減がきいて、子ども達にも人気です。

また「製造工場見学」ができたり、じゃこ天やちくわの「製造体験」のできる施設もあり、練り製品の製造過程をよく知ることができます。



●清太郎（清見タンゴール100%果汁ジュース）

八幡浜市でも多く栽培されている「清見タンゴール」を絞った100%果汁ジュースです。

八幡浜高等学校商業研究部（通称 A★KIND）が販売元となり、地元の業者の協力のもと「清太郎」を高校をはじめ、地元の特産市などで、販売PRしています。



「清太郎」は・・・

「愛媛のおいしさ A★KIND から全国へお届けします」をコンセプトに、ラベルに、「A★KIND 発～全国行」と配し、私たちの八幡浜への熱い思いを「郷土愛200%」と表現しました。

なんで「清太郎」なの？

清見はよく「清美」と間違われ、女の子のイメージがあるので、あえて「元気のよい男子」をイメージして命名しました。



平成12年度、年々寂しくなっていく八幡浜市の商店街に「何とか活気を取り戻したい」と、空き店舗を利用した「A★KIND」が始まりました。お客さんを飽きさせることなく、商品を経営するという「飽きんぞ」の意味と、商人の「あきんど」から名付けました。また、単に物を売る行為だけでなく「人に優しい街づくり」が大切だと気がつき「AKIND」の間に★印を入れ、「親切・思いやり」を表す「KIND」も表現しました。また「種類」を表す「KIND」として、品揃え豊富な店を目指すという意味も込められています。さらに★印には、**地域や商店街の「星」になる**という壮大な意味もあります。

(3) 食に関するイベント

八幡浜市では、食に関する様々なイベントが行われています。

●やわたはま八日市

毎月8日に開催される八日市は、大漁旗はためく商店街に地元の商店はもちろん、四国一の水揚げ量を誇る八幡浜港市場の新鮮な魚や、八幡浜特産のみかん、南予地方の野菜・特産品に限らず、最近では東予や中予地方や高知方面からも出店業者が増え、今では140余りのお店が出店しています。

昭和59年に、商店街に来ていただくお客様に喜んでいただけるイベントとして考え出され、今年度で29周年です。



●保内ふれあい市

保内ふれあい市は昭和62年、地域の人々とのふれあいを深め、地域振興を図ることを目指して始めました。毎月1回第1日曜日に保内町宮内にあるJAグリーンセンターで行われています。

朝に収穫した新鮮野菜や海の幸を始め、各種団体の手作り商品が数多く出品されています。また、地元の川之石高等学校からの出品もあり、乳酸飲料の「サワフル」などは人気商品となっています。商工会、JA、生活研究グループ、行政等20団体で運営しており、地元客を中心に定着したイベントとなっています。

今年度5月には300回目を迎えました。





●バーチャル・カンパニー「A★KIND（アキンド）」

八幡浜高等学校商業研究部のことで、平成12年度に、年々寂しくなっていく商店街に何とか活気を取り戻そうと空き店舗を利用した「A★KIND」をスタートさせました。

八幡浜市と商店街の地域活性化に取り組み、みかんをはじめ、様々な新しい特産品を開発、販売しています。

みかんの皮パウダーを使ったエコクッキー「みきこ」



JA 西宇和とのコラボ
「A★KIND みかん BOX」
(晩柑各種詰め合わせ)

商店街 A★KIND



清見タンゴール果汁100%ジュース
「清太郎」



色彩市 A★KIND



●八幡浜みかん検定

八幡浜高校 A★KIND（アキンド）主催で、「八幡浜みかん検定」が開催されています。たくさんの種類がある「八幡浜のみかん」を全国の皆さんに知ってもらう為に始まりました。筆記・実技試験（果汁の飲み比べ）があります。合格者には「認定書」受験者全員に「缶バッジ」が贈呈されます。満点合格者を「八幡浜みかん博士」として認定します。

●フレッシュレンジ

八幡浜市でみかん作りをしている女性生産者のグループです。JA にしうわ女性部に所属し、八幡浜の「みかん」を守り、活気づけるためにみかんPRをしています。言葉よりも歌の方が心に響くのではないかと、オリジナルのみかんソングを作り、みかんの消費拡大や地域活性化のために元気に楽しく活動しています。



みかん課

八幡浜市みかん課

知ってる？

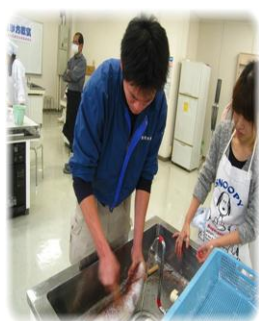


●八幡浜市みかん課

八幡浜市産業建設部農林課が2012年5月より、インターネット交流サイト「フェイスブック」の公式ページとして開設した「みかん」を応援している架空の課です。

特産かんきつについての情報やイベント情報を発信し、みかん消費拡大やみかんどころ八幡浜の活性化につなげていきます。





●海のお魚さばき方講座

八幡浜市魚食普及推進協議会が主催する「お魚さばき方講座」です。八幡浜市の水産会社の鮮魚マイスターが、講師となり新鮮な色々な種類のお魚のさばき方をご指導されています。八幡浜の新鮮な魚を食べたり、さばいたりする機会が増える、とても人気の高い講座です。

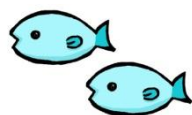
●「愛媛 八幡浜の美味しい魚取扱店」認定制度

八幡浜市の漁港または魚市場で水揚げされた魚介類を使う飲食店、鮮魚販売店および水産加工品販売店を登録し、八幡浜の魚介類をPRし流通促進、消費拡大、認知度UPを目指しています。



●おさかな牧場「シーロード八幡浜」

八幡浜市向灘にある「いけす釣り」ができる施設です。魚釣りを楽しみ、釣りたての魚をおいしく食すことができます。



シーフードマイスターとは

「シーフードの美味しさと価値を高め、その魅力を伝えることのできる人」とされ、(社)日本食育者協会によって、認定された制度です。

具体的には、

- 魚と海産物の美味しさや価値を引き出すことができるシーフードのスペシャリストです
- シーフードの美味しさや価値に感動し、その魅力を発信していくメッセージャーです
- シーフードだけに留まらず、あらゆる食事を楽しむことで、心と健康を高めていく食育者です

八幡浜では23名のシーフードマイスターの方が活躍されています。



用語解説 (50音順)



あ行

○「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、認定製品のPRや販売支援活動を積極的に展開している。○「いただきます」「ごちそうさま」

「いただく」とは「もらう」の謙譲語で、ほかの命をいただくという意味。「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ってくださってありがとうございました」という意味がこめられている。

○栄養教諭

平成17年度から食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。

○栄養成分表示

健康増進法第31条に基づき、販売する食品の日本語による栄養成分又は熱量に関する表示。加工食品の栄養成分等の表示に一定のルール化を図り、消費者へ食品を選択する上での適切な情報を提供する。

○愛媛県県民健康調査

健康に関する県民の多様化・高度化したニーズに的確にこえるため、県民の健康状態及び食生活・運動・休養等の実態を把握し、総合的な健康づくりに必要な基礎資料を得ることを目的として、概ね5年ごとに愛媛県が実施している。

か行

○学校給食法

学校給食が、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることから、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関して必要な事項を定め、学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とした法律。

○噛ミング30（かみんぐサンマル）

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」が重量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。

○協働

市民、事業者、行政が対等の立場で連携し、お互いの信頼関係の元に力を合わせて協力して環境にやさしいまちづくりを行うこと。

○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。

さ行

○「食育」の語源

「食育」という言葉は、わが国では明治時代以降、体育や知育と並ぶものとして用いられてきた。出版物では、1898年には陸軍薬剤監であった石塚左玄が、「通俗食物養生法」の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」と、1903年には報知新聞編集長であった村井弦斎が、連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育が先き。体育、徳育の根源も食育にある。」と「食育」について記述している。

○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践するために、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)」という言葉が「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。

○食育バランスガイド

食生活指針を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されたもので、「食事の基本」を身につけるための望ましい職位のとり方やおよその量をコマのイラストを使ってわかりやすく示したもの。

○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、食を通じ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22万人が活動している。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。

○食生活指針

10項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省が、国民の健康増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため作成したもの。

○食品表示ウォッチャー

買い物等の消費者の日常活動を利用して、不適正な食品表示に関する継続的な情報提供を通じて食品表示の適正化を図るもの。社団法人日本農林規格協会による全国的なものと同様に設置しているものがある。

た行

○知育、徳育、体育

知育とは知識を豊かにし、知的な能力を高める教育。徳育とは人格や道徳心を養い育てる教育。体育とは健全なからだをつくる教育。

○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。

○地産地消の日

えひめ愛フード推進機構が、生産者・流通関係者・食品関係者・消費者等、それぞれが愛媛の農林水産物の豊かさや美味しさを再発見し、愛用・消費拡大に繋がるよう働きかける地産地消を県民全体の運動として位置づけ、一体となって盛り上げていくために制定した運動。毎月第4金土日を「地産地消の日」として制定。

○低体重

BMIが18.5未満の人。

○特定健診

2008年4月より始まった40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保健制度。正式には「特定健康診査・特定保健指導」という。一般には「メタボ健診」といわれ、健診の項目は平成19年厚生労働省令第157号第1条に規定されている。

な行

○中食（なかしょく）

手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などに持ち帰って利用する食事形態で、内食（家庭で調理したものを家庭で消費）と外食（家庭外で調理されたものを家庭外で消費）の中間に位置する概念。

○NPO（Non-Profit Organization）

「民間の非営利団体」のこと。ボランティア団体や市民活動団体のほとんどがNPO

ということになる。「NPO 法人」とは、「国または都道府県により認証を受けた民間の非営利団体」のこと。

○日本型食生活

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活パターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的に豊かな食生活のこと。その内容は、欧米に比べて「熱量水準が体位・体格から見てほぼ満足すべき水準に達しており、たんぱく質、脂質、炭水化物の組み合わせバランスがとれていること、食品の種類が多様性がありたんぱく質の中では植物性たんぱく質が多く、水産物の割合が高い」という特徴がある。

は行

○8020（はちまるにいまる）運動

平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱したのが始まりで、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動。

○はまぼん

八幡浜の「ソウルフード」として市民に愛されている「八幡浜ちゃんぼん」のPRキャラクター。「チャンポン」と「チャンピオン」とをかけ、王様っぽい風貌をしている。マントはちぢれ麺風。



○早寝早起き朝ごはん運動

文部科学省が平成18年度から「子どもの生活リズムの向上プロジェクト」としてスタートさせた。民間主導の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会も発足し、官民一体となって、望ましい生活習慣育成のために進めている国民運動。

○BMI

ボディ・マス・インデックス（Body Mass Index）。肥満の程度を示す指標で、 $\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$ で算出する。

肥満の判定基準 2000年 日本肥満学会

やせ	BMI 18.5未満
正常	18.5以上～25未満
肥満1度	25以上～30未満
肥満2度	30以上～35未満
肥満3度	35以上～40未満
肥満4度	40以上

○フッ化物（フッ素）

フッ素は、自然界に広く分布している元素のひとつで地球上のどこにでもあり、人間の体、特に歯や骨を丈夫にする働きがあることが知られている。また、エナメル質の強化、歯の再石灰化を促進、細菌の活動の抑制などのむし歯予防効果があり、特に歯の生え始めに効果が高い。日本では、フッ化物の歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯磨剤が広く利用されている。

○ヘルシーくん

ヘルシーくんは、愛媛県「健康実現えひめ2010」イメージキャラクターで、愛媛の健康を推進するために遠い宇宙の星からやってきた謎の生命体。愛嬌のある風貌は、いつも周りの人たちを元気にしてくれる。背中のリュックには様々なグッズが（なぜか大量に）納められ、みんなの健康増進のお手伝いをする。



○保育所保育指針

厚生労働省が告知する保育所における保育の内容に関する事項、およびこれに関する運営に関する事項を定めたもの。

○飽食

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

み行

○みきゃん

愛媛県イメージアップキャラクター。みかんと野を駆ける動物に似た愛媛県の形と愛媛の方言「～やけん（犬）」から、犬をモチーフにしたキャラクター。



○メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満の人は、高血糖、高血圧又は脂質異常を重複的に発症させている傾向がみられる。内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧又は脂質異常をあわせて有している状態がメタボリックシンドロームと言われている。食生活の改善や運動習慣の徹底などの生活習慣の見直しにより内臓脂肪を減らすことが重要である。

○もったいない

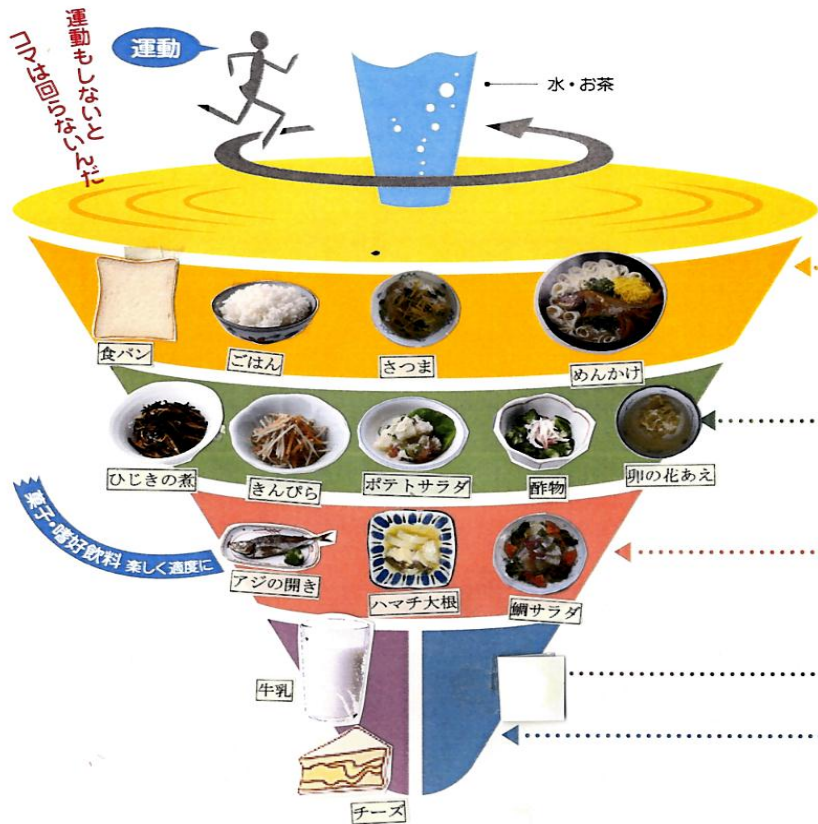
もったいないとは、物体（勿体）のことで、物の本来あるべき姿の意味を表す。もったいないとは、もったいの否定語で、「その物の本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。

あなたのまちの食事バランスガイド！

愛媛 県 八幡浜市・町・村 保内 支部

あなたのまちの郷土料理を使った食事バランスガイドを作ってみましょう！

あなたのまちの特産物
 魚干
 アジ
 みかん



1日分	料理例
主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中量)たった544kcal 5~7つ(SV)	1つ: 食パン, ごはん, さつま 2つ: めんかけ
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 5~6つ(SV)	1つ: ひじきの煮, きんぴら, ポテトサラダ, 酢物, 卵の花あえ 2つ:
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 3~5つ(SV)	1つ: ハマチ大根, 鯛サラダ 2つ: アジの開き
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 2つ(SV)	1つ: 牛乳, チーズ
果物 みかんだったら2個程度 2つ(SV)	2つ: みかん

作成：八幡浜市食生活改善推進協議会

八幡浜市食育推進計画策定の経過

月 日	内 容
平成 25 年 5 月 30 日	【第 1 回八幡浜市食育推進計画策定に向けての庁内担当者会議】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 八幡浜市健康づくり計画、八幡浜市食育推進計画について ・ 食育の定義と担当者会議の必要性について ・ 策定に向けての今後の流れ
6 月 27 日	【第 1 回八幡浜市健康づくり推進協議会】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 八幡浜市食育推進計画について（食育部会としての承認） ・ 策定に向けての今後の流れ
7 月 22 日	【第 1 回八幡浜市食育推進計画策定に向けてのワーキング部会会議】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 八幡浜市食育推進計画について ・ 各団体での食に関する現状と問題点 ・ 策定に向けての今後の流れ
8 月 30 日	【第 2 回八幡浜市食育推進計画策定に向けての庁内担当者会議】 <ul style="list-style-type: none"> ・ ワーキング部会会議の報告 ・ 八幡浜市の食育推進体系について ・ 八幡浜市の食に関する現状と問題点 ・ 行政の立場から「重点目標」「行動目標」についての検討
9 月 30 日	【第 2 回八幡浜市食育推進計画策定に向けてのワーキング部会会議】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食育推進のための「重点目標」「行動目標」「評価指標」についての検討 ・ 各団体が行っている食教育状況の確認
11 月 20 日	【第 3 回八幡浜市食育推進計画策定に向けての庁内担当者会議】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 八幡浜市食育推進計画（案）について ・ 今後の食育推進に向けての展開
12 月 17 日	【第 2 回八幡浜市健康づくり推進協議会】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 八幡浜市食育推進計画（案）について ・ ワーキング部会、庁内担当者会での取り組み ・ パブリックコメントの実施について
平成 26 年 2 月	パブリックコメントの募集
3 月	【第 3 回八幡浜市健康づくり推進協議会】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 八幡浜市食育推進計画（最終案）について ・ パブリックコメント、各委員の意見を踏まえた検討
3 月	八幡浜市食育推進計画の審議・決定

八幡浜市食育推進計画策定委員名簿

平成25年度 八幡浜市健康づくり推進協議会委員名簿

	所属機関（役職名）	氏名
1	八幡浜医師会（会長）	中野 憲行
2	八幡浜歯科医師会（会長）	宮部 英明
3	八幡浜保健所（保健所長）	武方 誠二
4	八幡浜市学校保健部会（顧問）	井原 正晴
5	八幡浜市老人クラブ連合会（会長）	沖本 敏春
6	八幡浜市社会福祉協議会（会長）	菊池 清之
7	八幡浜市女性団体連絡協議会（会長）	白石 喜美子
8	八幡浜市食生活改善推進協議会（会長）	藤渕 定代
9	八幡浜市公民館連絡協議会（副会長）	宇都宮 均
10	八幡浜市体育協会（会長）	記藤 嗣雄
11	八幡浜市保育協議会（会長）	高田 香代子
12	八幡浜市学校教育課（課長）	若宮 高治
13	八幡浜市生涯学習課（課長）	舩田 昭彦

平成25年度 八幡浜市食育推進計画策定ワーキング部会メンバー

分野	所属機関（役職名）		氏名
保健衛生	1	八幡浜保健所健康増進課（係長）	三好 里恵
地域農業	2	八幡浜支局地域農業室専門員	紺田 みのり
保護者	3	八幡浜市PTA連合会（副会長）	木下 智佳
生産者 流通	4	西宇和農業協同組合 営農指導課	井上 理映子
	5	八幡浜市魚食普及協議会（会長）	福島 大朝
	6	八幡浜みなっと みなっと交流館（館長補佐）	市川 和人
地域活動	7	八幡浜市食生活改善推進協議会（会長）	藤渕 定代
	8	八幡浜市公民館連絡協議会主事部会（副会長）	高田 千恵美
	9	八幡浜市老人クラブ連合会（会長）	沖本 敏春
	10	八幡浜商工会議所（事務局長）	都築 修蔵
学校	11	八幡浜市学校給食センター（栄養教諭）	佐藤 有香
保育所	12	八幡浜市保育協議会（会長）	高田 香代子
学校保健	13	八幡浜市養護部会（会長）	井上 勢津子

平成25年度 八幡浜市食育推進計画策定 庁内担当者メンバー

分野	課 名（役職名）		氏名
生産者 流通	1	政策推進課（課長補佐）	垣内 千代紀
	2	水産港湾課（水産第1係長）	松野 好真
	3	農林課農林振興第1係（事務専門員）	矢野 英三
	4	農林課農林振興第1係	山下 雄史
	5	商工観光課（商工観光係長）	宇都宮 繁樹
学校	6	学校教育課（八幡浜市学校給食センター所長）	木下 雅夫
社会体育	7	生涯学習課（社会体育係長）	山中 貞則
保育所	8	社会福祉課（子育て支援第2係長）	萩森 靖代
保健衛生 (事務局)	9	保健センター（母子保健係長）	大空 千津
	10	保健センター成人保健係	瀧野 晴香
	11	保健センター母子保健係	井上 美詠



八幡浜市食育推進計画

発行日 平成 26 年 月

発 行 八幡浜市

編 集 〒796-0021

愛媛県八幡浜市松柏乙1101番地

八幡浜市保健センター

