



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
- ・ぴよんぴよん教室（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

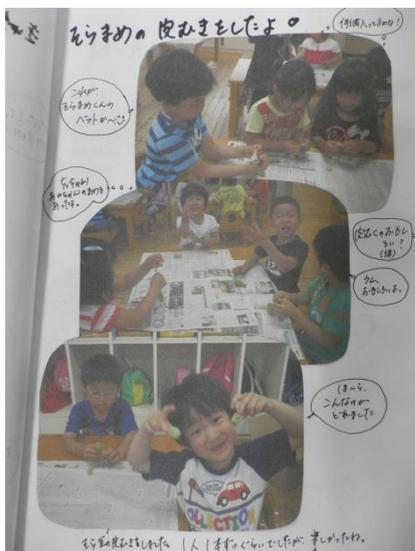
●園庭での野菜の栽培（白浜保育所）

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つ目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」「こんなにさせていただいて、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！」と言いつつも、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替わりに、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



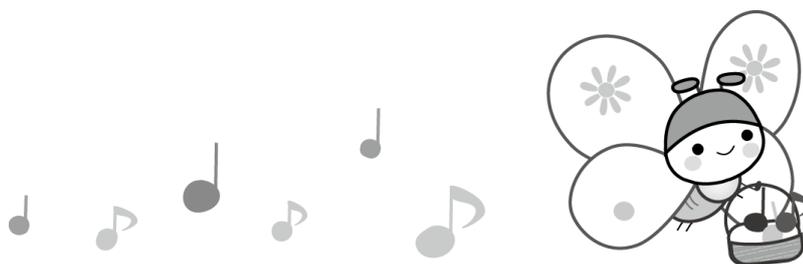
社会福祉協議会

●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 学校：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います。

★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います。

★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います。

★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ます。

★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します。

【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を行っていきます。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きます。

●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きます。
- ・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ります。
- ・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ります。
- ・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ます。
- ・「八幡浜ちゃんぽん」を、全国へ、世界へはばたかせます。



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しています。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しています。

○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

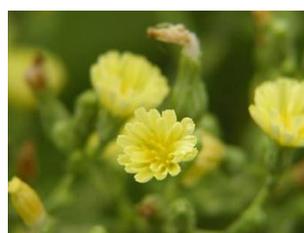


2年生



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おうと、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に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、日本有数のブランドである「西宇和みかん」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かんきつをたくさん生産しています。



温州みかん

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、アルコールを使います。

甘柿と異なるまろやかな甘さと風味が人気です。

果実の大きなもので、一玉1kgと日本一大きく、

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。

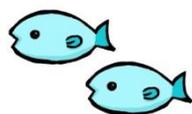
●「愛媛 八幡浜の美味しい魚取扱店」認定制度

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。

ま行

○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

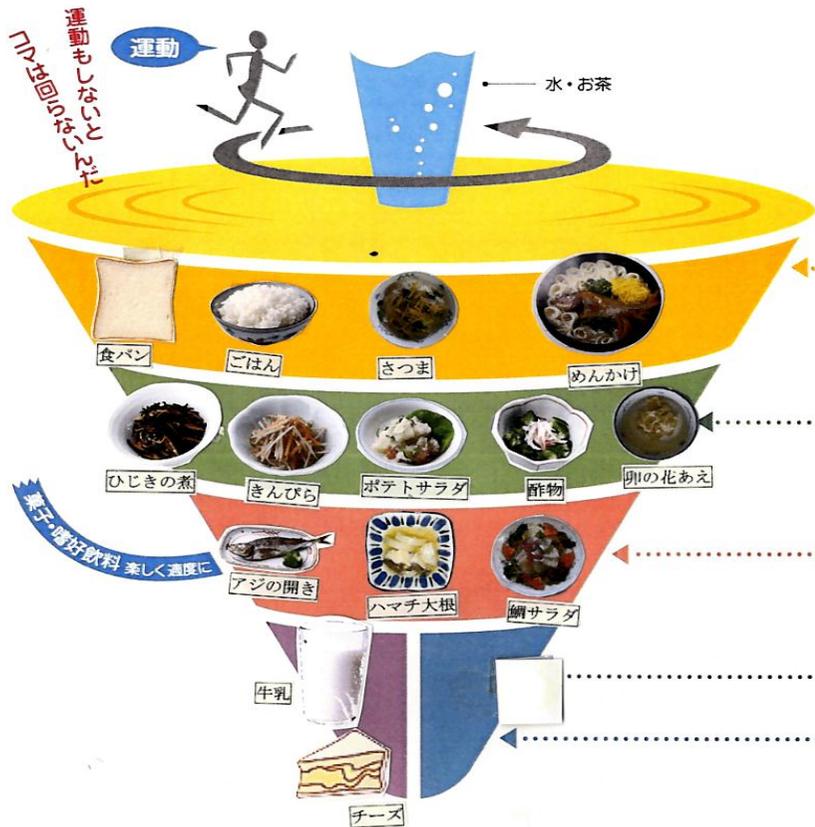
もったいないとは、物体（勿体）のことで、物の本来あるべき姿の意味を表す。もったいないとは、もったいの否定語で、「その物の本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。

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	西本 史和
	5	西宇和農業協同組合 営農指導課	井上 理映子
	6	八幡浜市魚食普及協議会（会長）	福島 大朝
	7	八幡浜みなとと みなと交流館（館長補佐）	市川 和人
地域活動	8	八幡浜市食生活改善推進協議会（会長）	藤淵 定代
	9	八幡浜市公民館連絡協議会主事部会（副会長）	高田 千恵美
	10	八幡浜市老人クラブ連合会（会長）	沖本 敏春
	11	八幡浜商工会議所（事務局長）	都築 修蔵
学校	12	八幡浜市学校給食センター（栄養教諭）	佐藤 有香
保育所	13	八幡浜市保育協議会（会長）	高田 香代子
学校保健	14	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 3 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

