

八幡浜市食育推進計画



はじめに

「食」は私たちが生きていく上で欠かすことのできないものであり、私たち一人一人のいのちの源です。

しかし、近年、急激な社会環境の変化に伴い、ライフスタイルや価値観が多様化する中で、栄養の偏りや食習慣などに起因する肥満や生活習慣病の増加、子どもの朝食欠食、食に対する感謝の気持ちの希薄化や家族で食卓を囲んで食事を共にする共食の機会の減少など、様々な問題が生じています。



平成17年7月に「食育基本法」が制定され、「食」についての意識を高め、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の念や理解を深めつつ、信頼できる情報に基づく適切な判断ができる能力を身につけることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することを目的に、様々な分野で食育の推進に取り組むことが求められています。

八幡浜市では、このような「食」の現状を解決し、市民一人一人が生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした豊かな生活を送ることができるように、食育推進の方向性を示す「八幡浜市食育推進計画」を策定しました。

この計画は、八幡浜市健康づくり計画と連携して、健康づくり計画と同様のスローガン「そうてや！元気が一番！安心のまち 八幡浜」を合言葉に、5つの重点目標を掲げ、市民の皆さんと食育関係者が協力して「八幡浜市」をより一層元気になることを目指していこうとするものです。市民の皆様にご理解いただくとともに、積極的な食育推進を実践していただき、皆様の健康増進につながることを願っております。

最後に、本計画策定にあたり、多大なご尽力をいただきました、八幡浜市食育推進計画策定委員の皆様をはじめ、貴重なご意見・ご提言をいただきました多くの市民の皆様方に心からお礼申し上げます。

平成26年3月

八幡浜市長 大城 一郎

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。

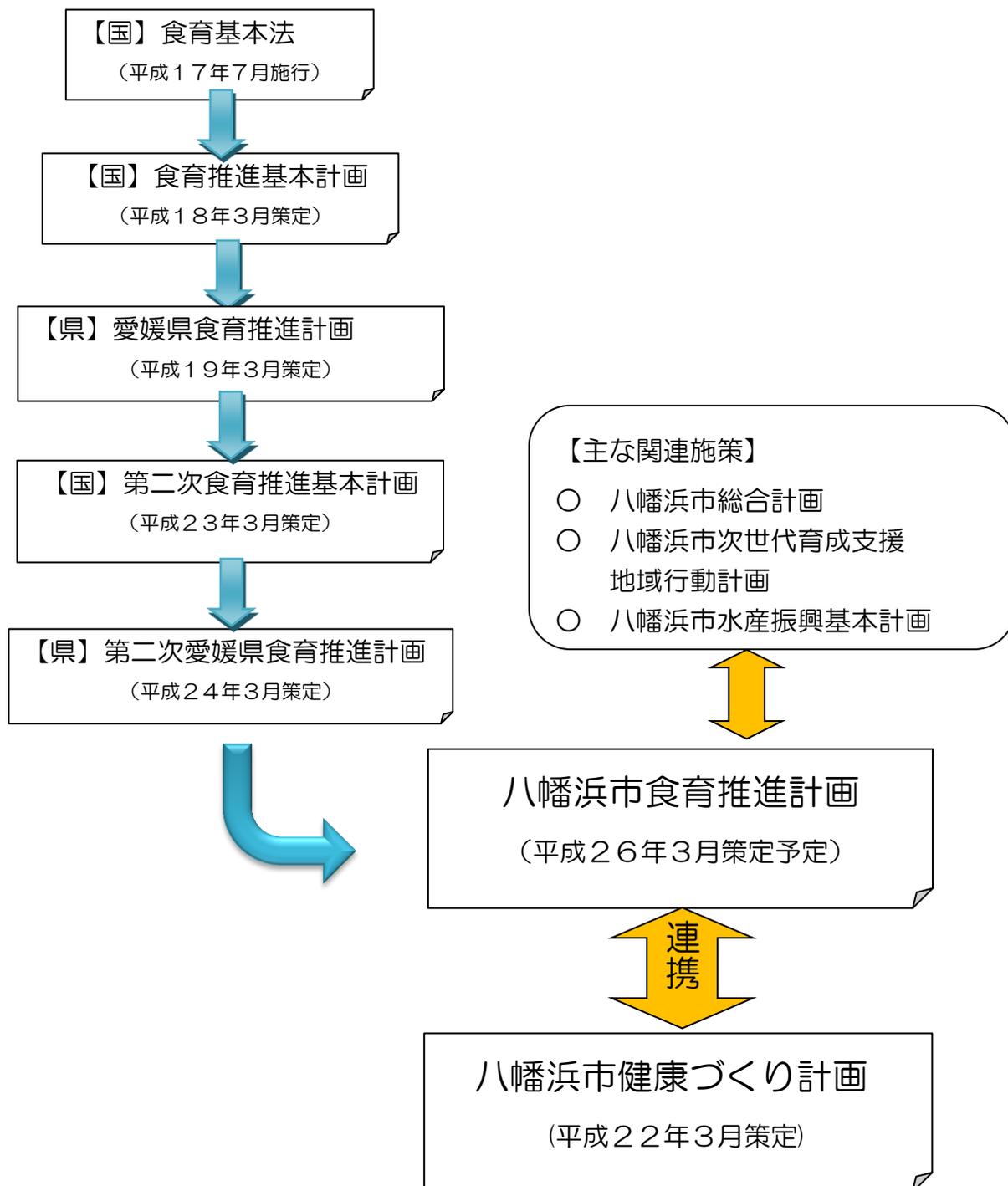
ところが、近年の急激な社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、健康情報の氾濫、生活リズムや食生活の乱れによる生活習慣病の増加、食の安全性に対する不安、食を大切にする心や伝統的な食文化が失われつつあるなど、食をめぐる様々な問題が生じています。

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、“国民運動”として推進していくことになりました。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

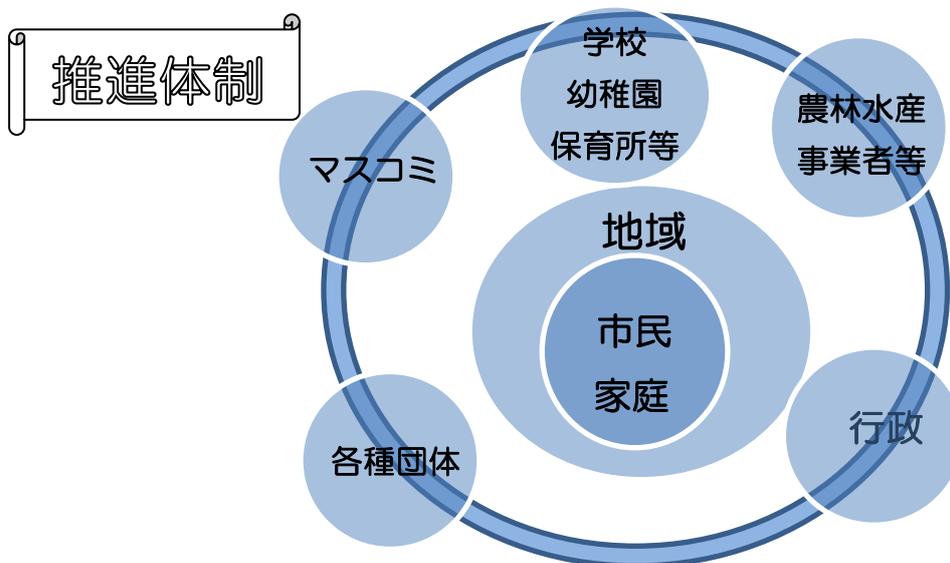
八幡浜市食育推進計画は、食育基本法第18条の規定に基づく、市町村食育推進計画と位置づけ、食育の基本的な考え方を示すとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。



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。

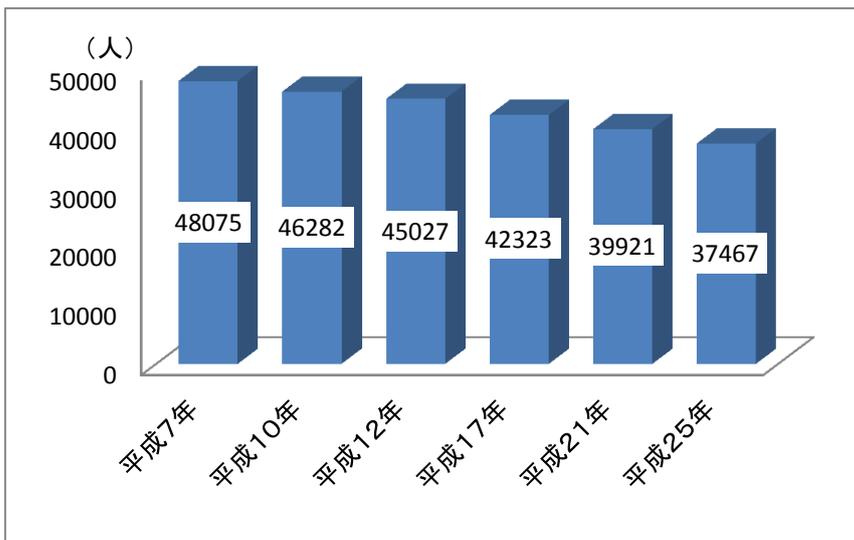
平成26 (2014)年度	平成27 (2015)年度	平成28 (2016)年度	平成29 (2017)年度	平成30 (2018)年度
八幡浜市食育推進計画 推進				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> ← 中間評価 随時評価・見直し → </div>				

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

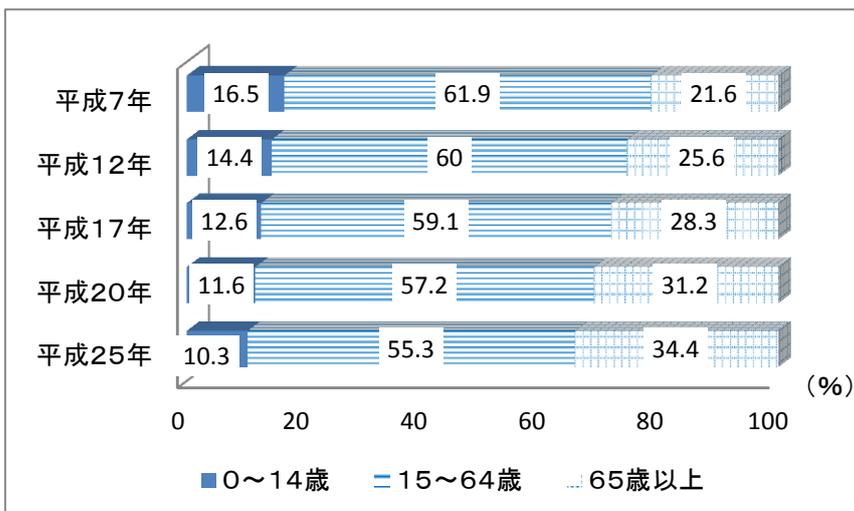
(1) 人口動向

●人口の推移・・・人口は毎年減少しています。



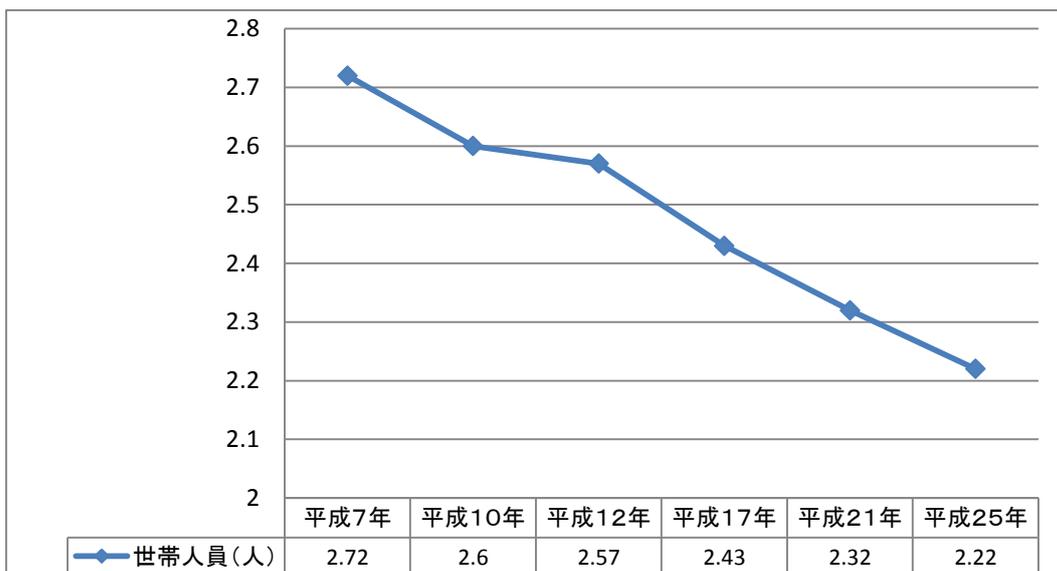
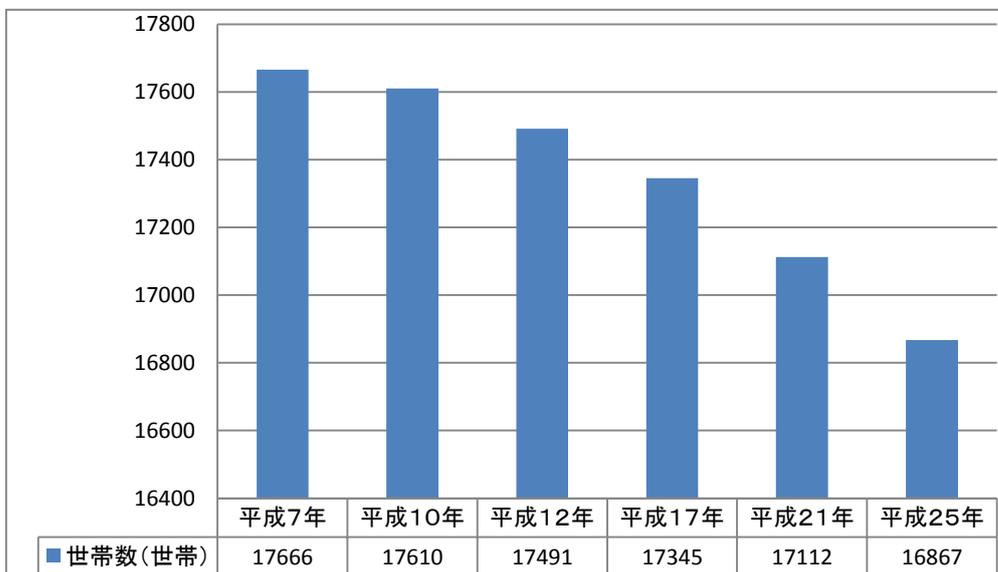
(資料：住民基本台帳 平成25年9月末現在)

●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)

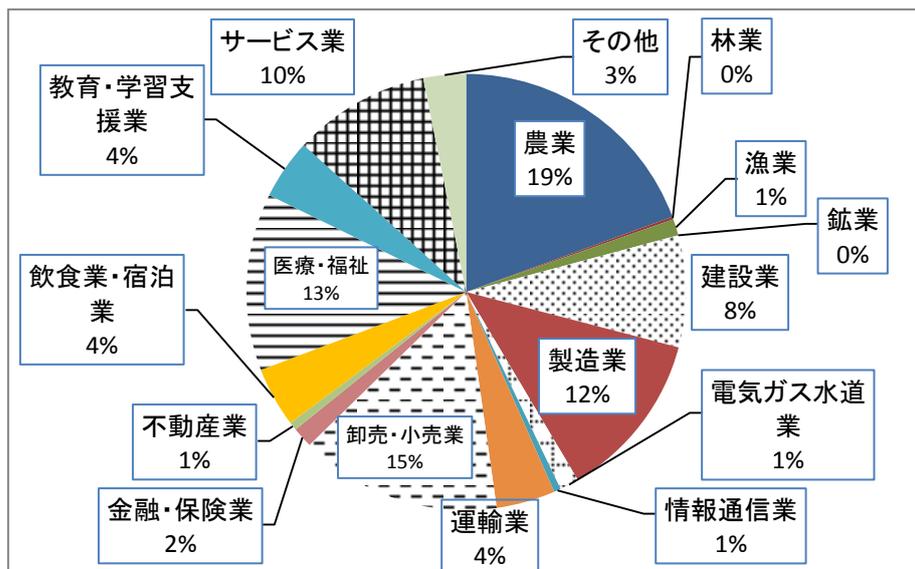
●1世帯当たりの人員の推移・・・1世帯当たりの人員は、人口、世帯数とともに減少しています。これは核家族化が進行していることも表しています。



(資料：住民基本台帳 平成25年9月末現在)

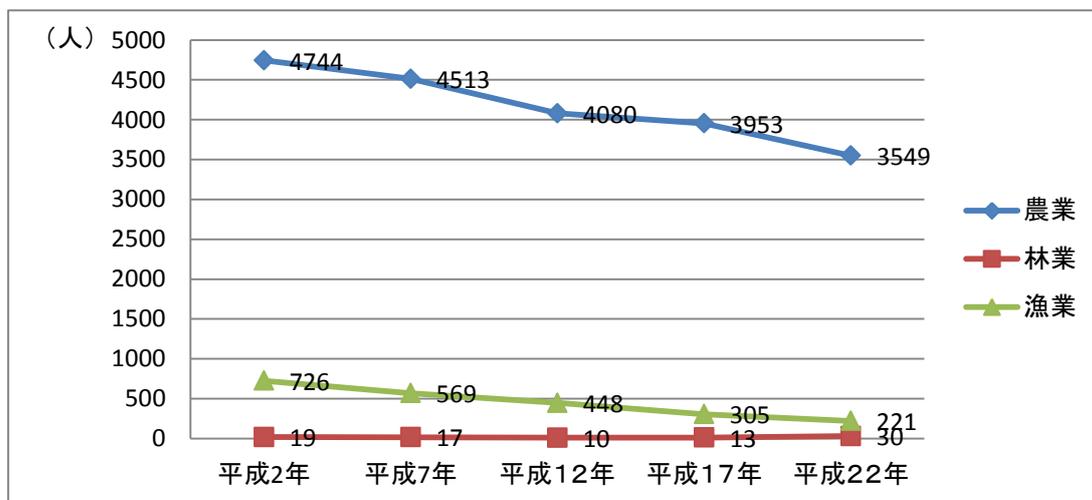
(2) 就労状況

- 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。



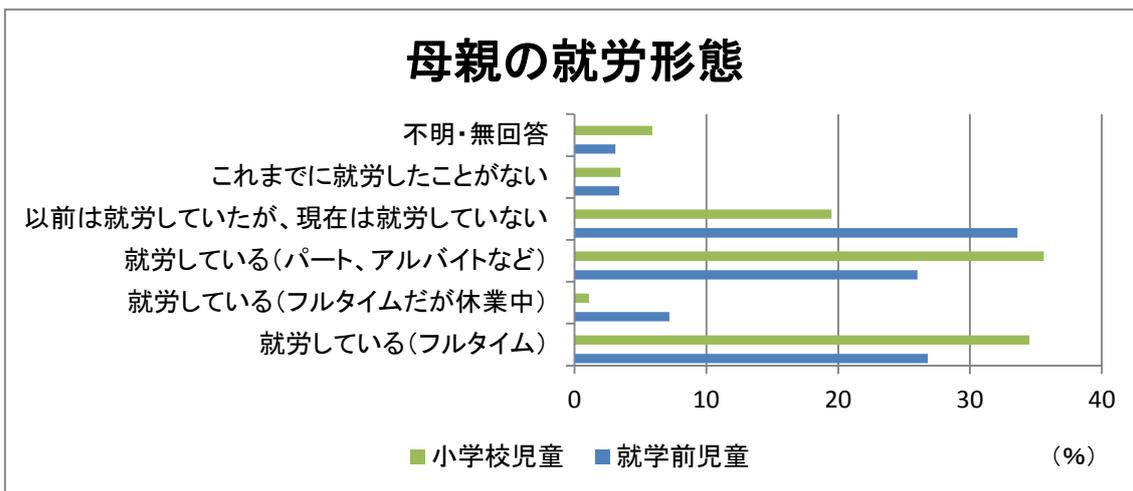
(資料：平成22年 国勢調査)

- 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。



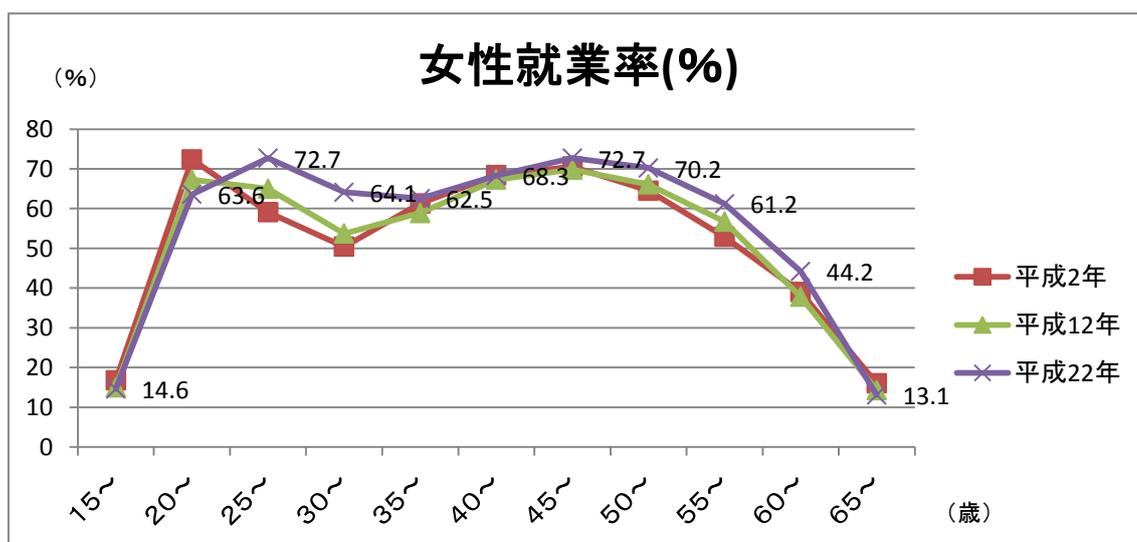
(資料：平成22年 国勢調査)

- 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。

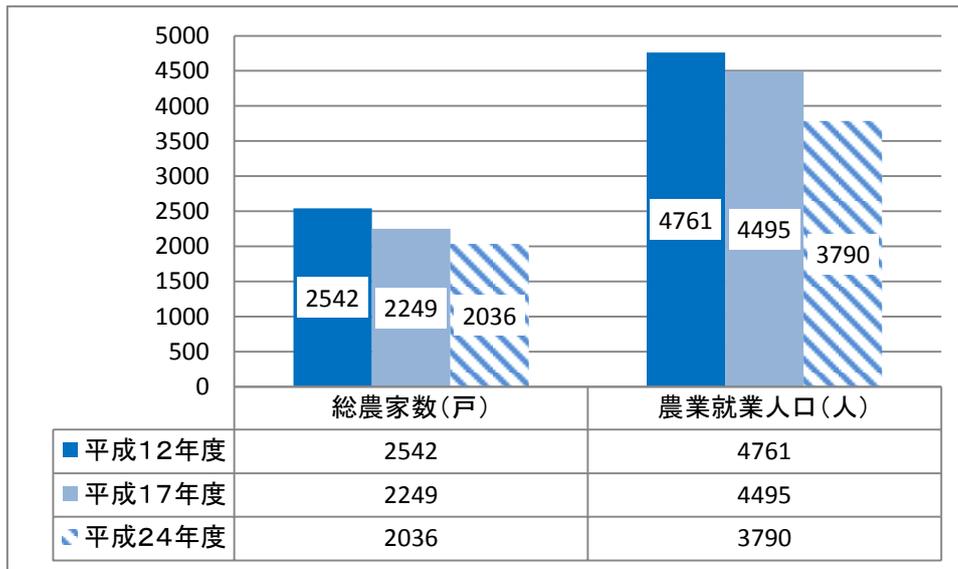


(資料：総務省統計局「労働力調査」)

2 農・水産物の生産状況

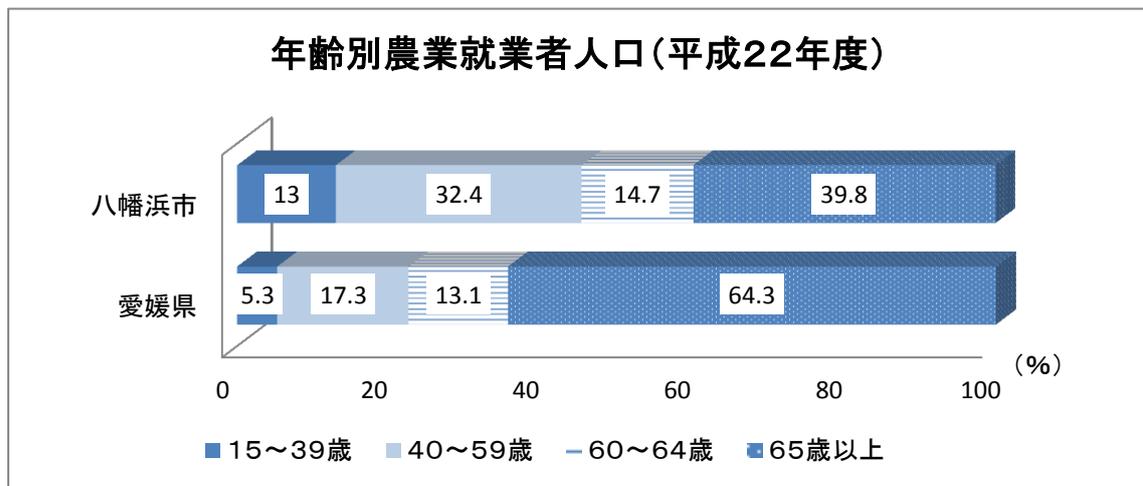
(1) 農業人口と耕地面積

●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。



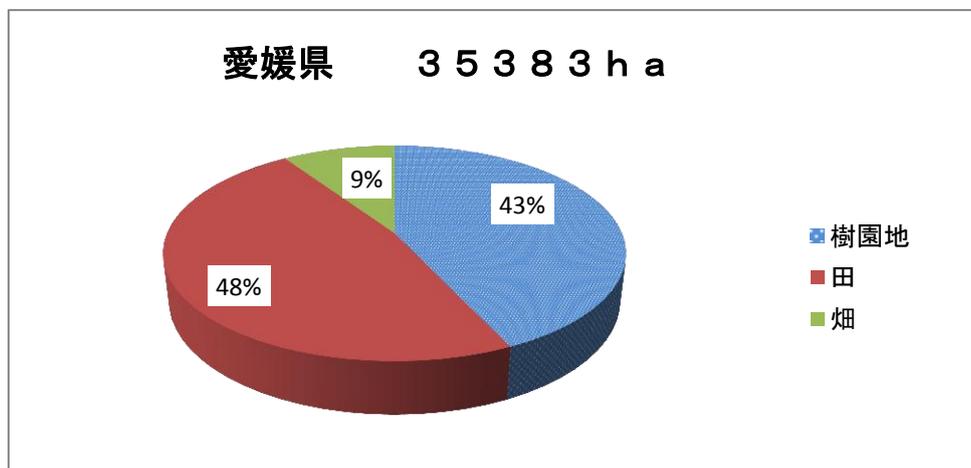
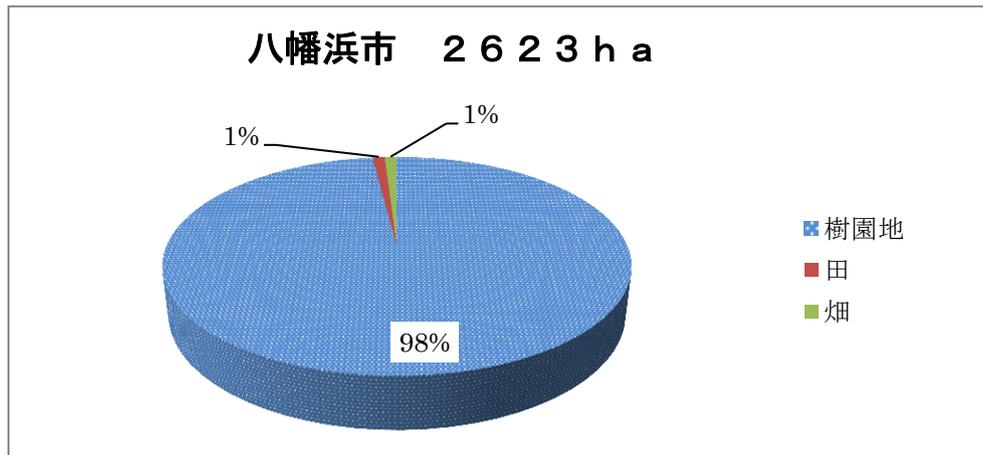
(資料：2010年世界農林業センサス)

また、八幡浜市では柑橘生産農家の就業者が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)

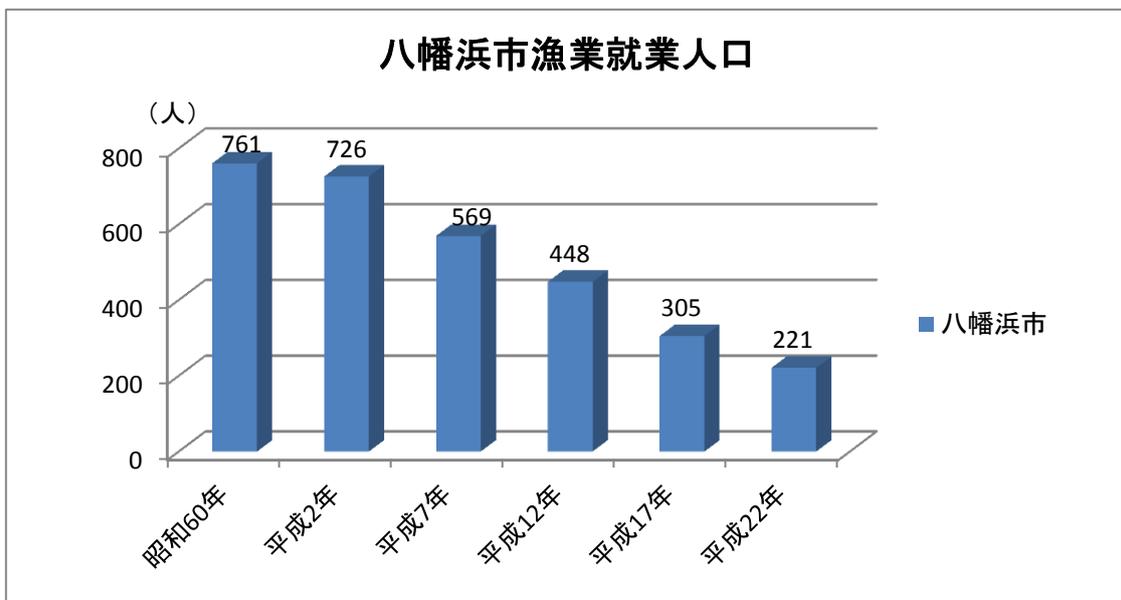
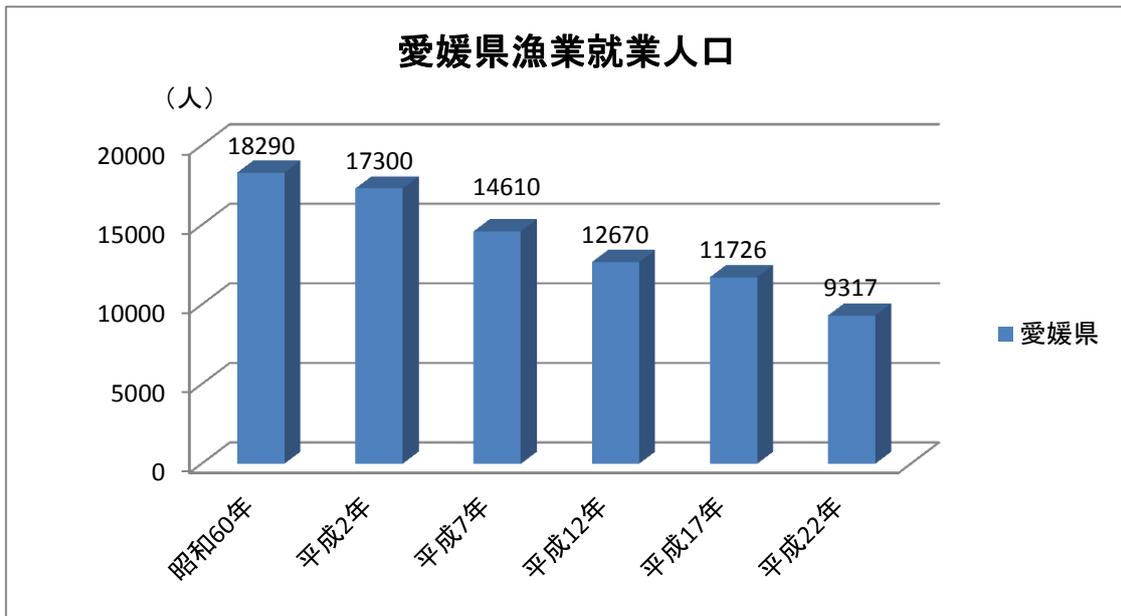
(資料：平成24年度 農林水産統計作況調査)

●野菜類は、ほとんど産出していません。



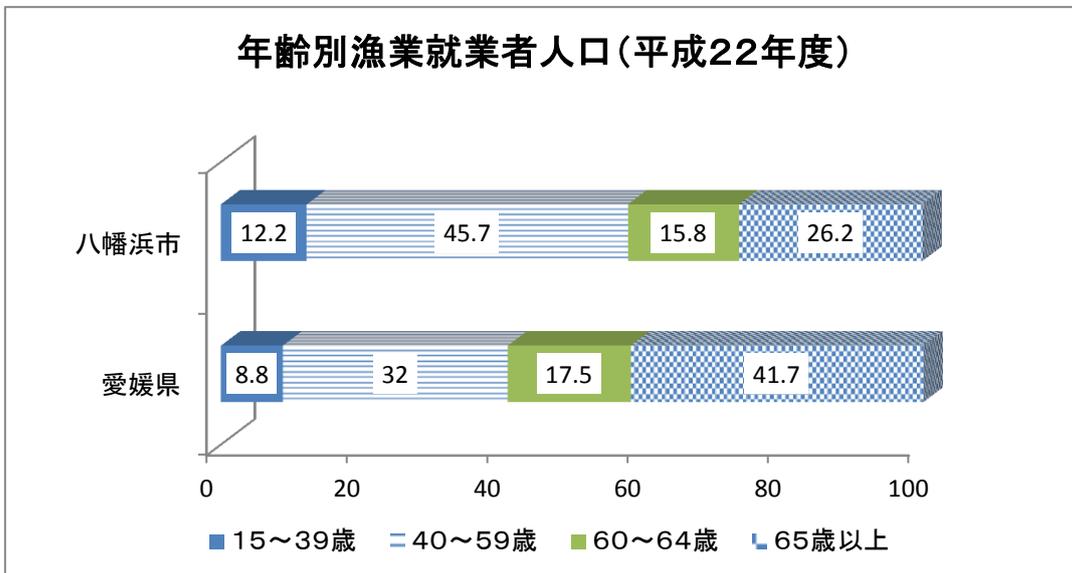
(3) 漁業人口と漁獲量

- 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。



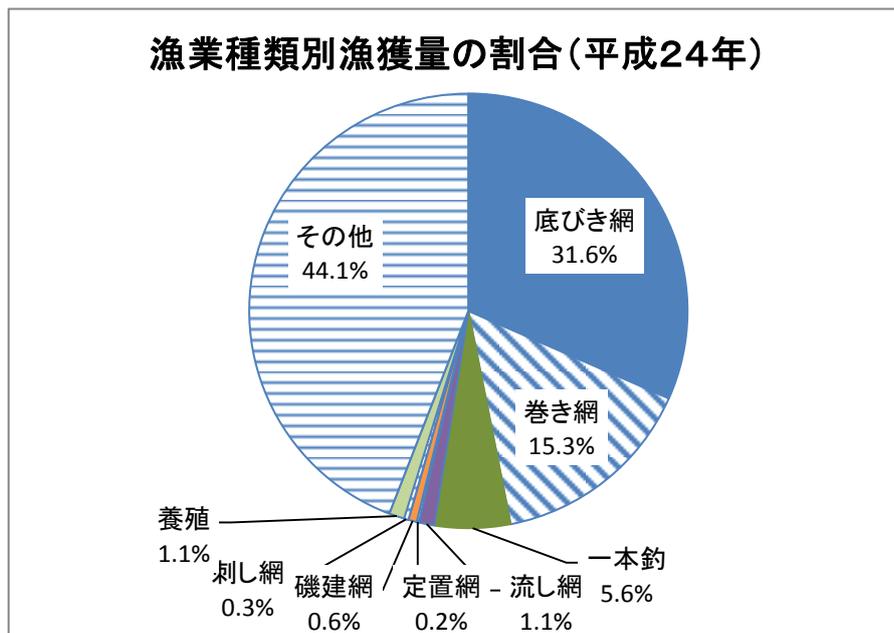
(資料：愛媛県農林水産統計、国勢調査)

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。

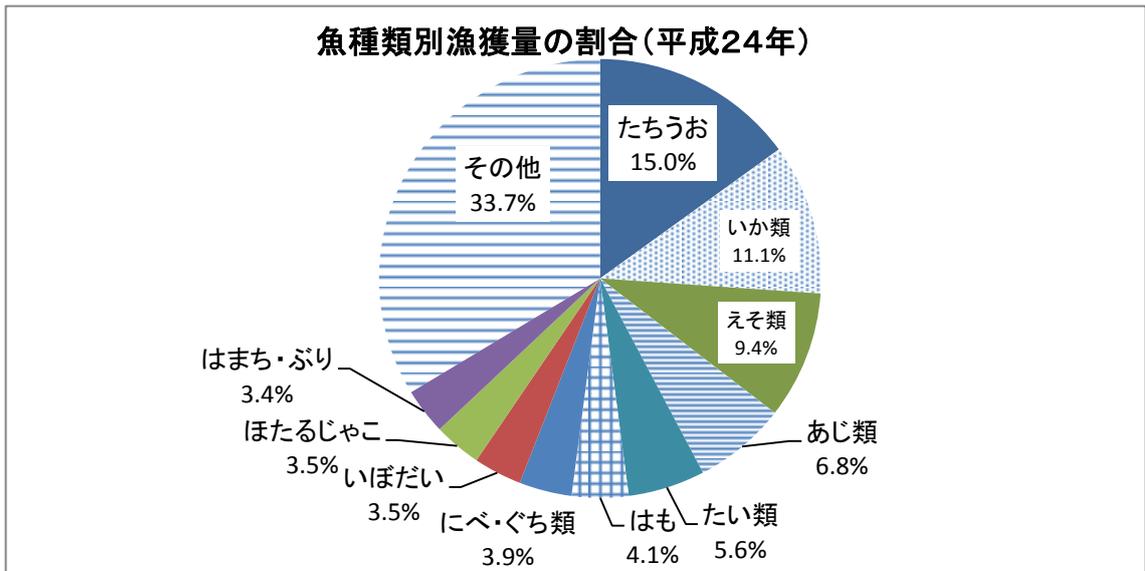


(資料：平成22年度 愛媛県農林水産統計、国勢調査)

- 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。



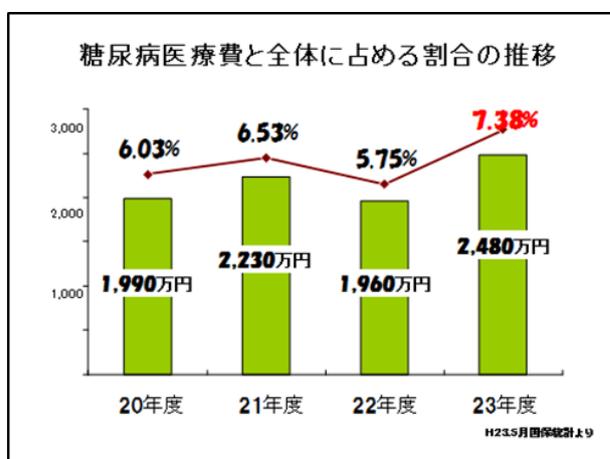
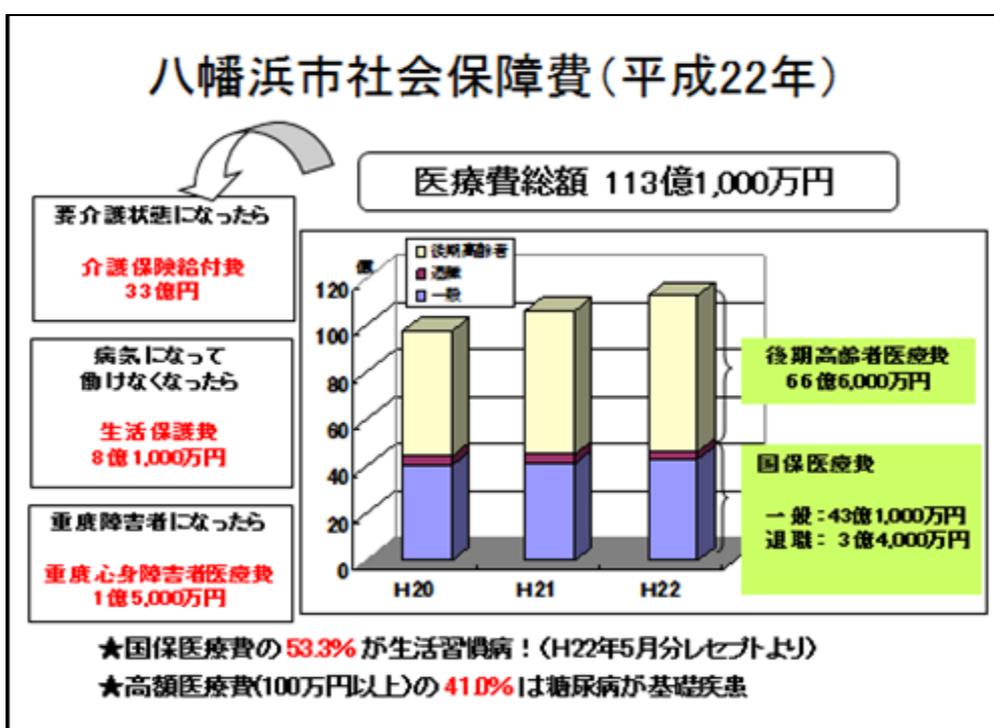
(平成24年度 八幡浜市水産物地方卸売市場取扱状況報告書)



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。

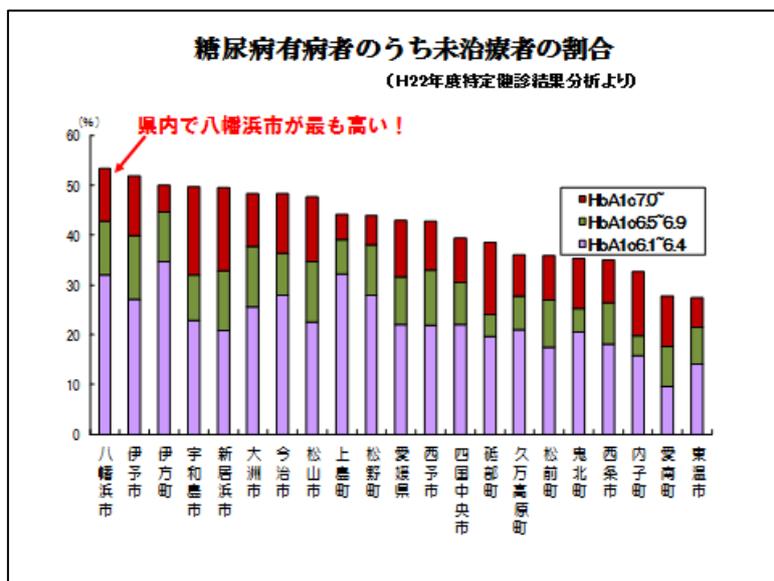


特に、糖尿病医療費は増加傾向にあり、23年度では2480万円と全体の7.38%が糖尿病の医療費となっています。

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	毎日外遊びが出来ている(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？

おいしく食事を食べるため
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

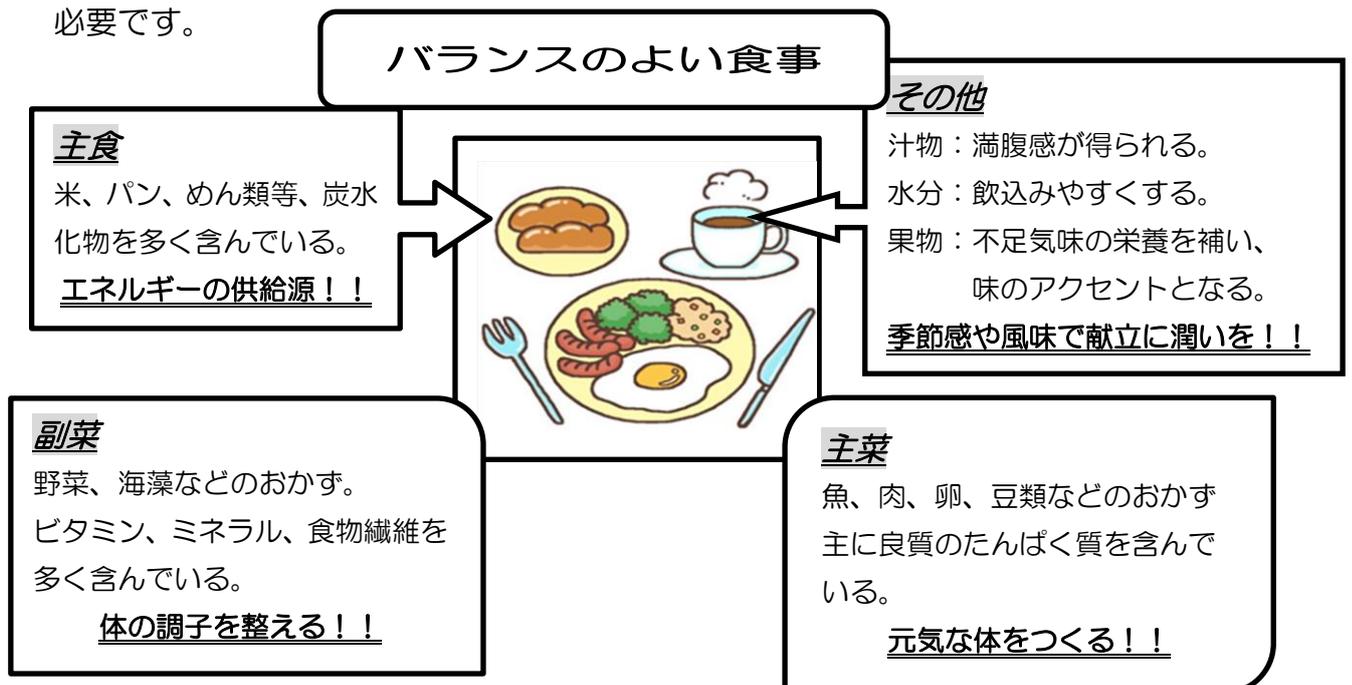
1 重点目標

(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
- ・給食日より発行（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

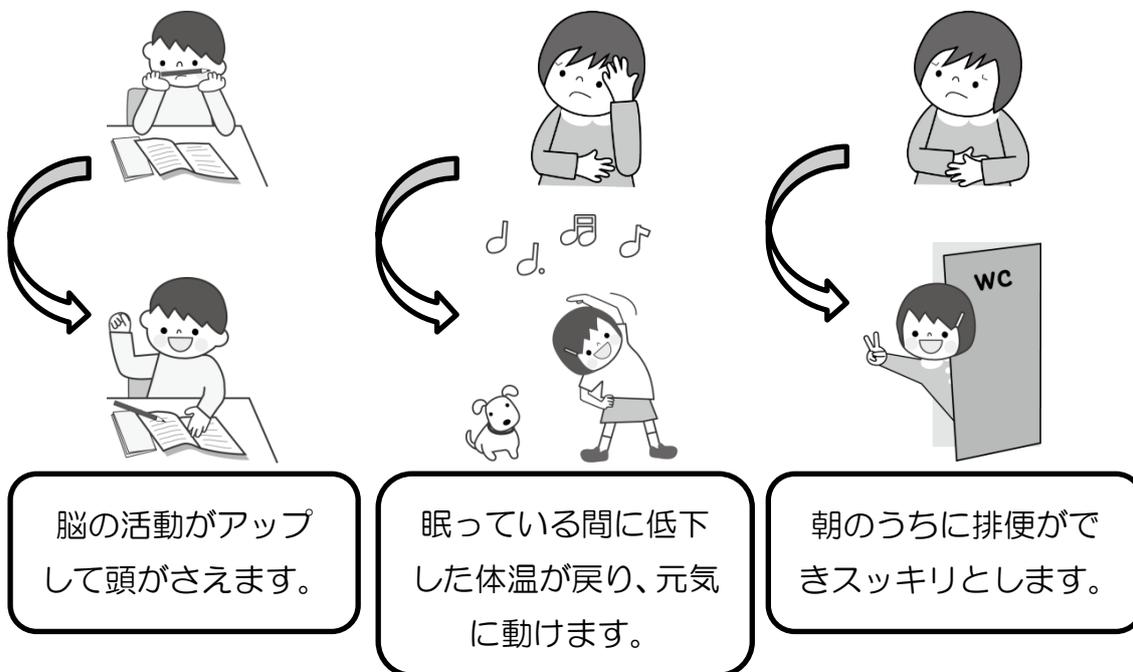
●関係機関・行政ができること



- ・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
- ・保育所、小中高校生の子ども達を対象に、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。

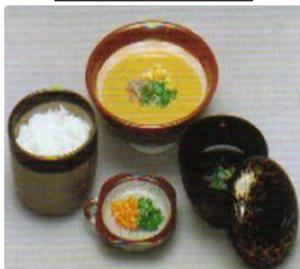
八幡浜市では、やわたはま八日市をはじめとする特産市も開催され、地元の八幡浜港で水揚げされた新鮮な旬の魚介類や、地元で栽培されたみかんを始めとする果物や野菜類も数多く販売されています。地元の食材を見て、手に触れ、旬の食材を美味しくいただくことが「**地産地消**」の推進となり、地域活性化やCO₂削減など環境問題の解決にも繋がっています。

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、栄養成分表示を理解しよう



●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、栄養成分表示等を理解し確認し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



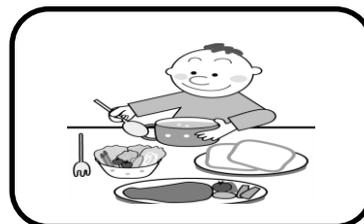
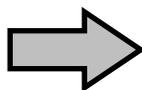
有機 JAS マーク



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。



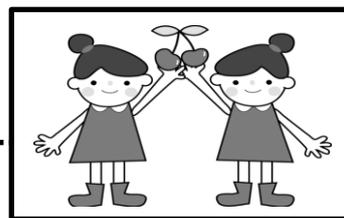
(4) 楽しく料理を作り、楽しく食べよう

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

- 食育の日（毎月19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



- ・食育の日（毎月19日）や食育月間（毎年6月）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！



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。



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。



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。



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。



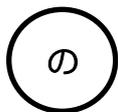
言葉もハッキリ

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。



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。



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。



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

- 毎食歯みがきをしよう



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



- ・保健便り等で健康な歯に関する情報提供をします
- ・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、健康な歯に関する情報提供をします

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 に ス つ の け よ い う 食 生 活	1日3食食べる	家族と一緒に朝ごはんを食べる						
	早寝早起きをする	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		低栄養を予防する	
		朝食の欠食をなくす・夕ご飯を遅い時間に食べない						
	主食・主菜・副菜を そろえて食べる	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						
	おやつ「量」と「時間」を考える	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				
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						
	地元の旬の食材を食べる	魚や特産品を使った料理教室に参加する						
	給食で地元の食材を利用する	給食に魚やみかん果汁、ちゃんぽん等、地元食材を使用			給食試食会等に参加する			
	郷土料理・郷土食を学んだり食べる機会を作る	ふるさとメニューの再現						
		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 「食」を楽しく学ぶ	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					
自分でできる「食育」をしよう		家族で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・栄養成分表示等を理解し確認して、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 食理を よ作り	食育の日（毎月19日）	食育の日（毎月19日）や食育月間（毎年6月）を意識し食について考える					
	は家族や仲間と 会食する	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			食事作りに積極的に参加しよう		
		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、食事をいただこう	「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 おいしい分 のま く歯で 食でも 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			
		はみがき教室に参加する					
	毎食、最初の一口は 30回噛もう	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		
		フッ化物を利用する					
	糖分を控え、規則	間食を上手にとる			間食・夜食は時間や量を考えて食べる		
	正しい食生活で 虫歯を予防しよう	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（メトロリックドローム）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 く	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