

第2次八幡浜市食育推進計画(案)



～食べて、おいしい、うれしい、たのしい機会をふやそう～

平成31年3月

(表紙の裏)

はじめに

目次

第1章 計画策定の基本的事項	1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画の策定と推進	
4 計画の期間	
第2章 第1次計画の指標の評価	3
1 第1次計画の指標の評価	
2 これまでの食育の取り組み状況	
第3章 食をめぐる現状と課題	13
1 生活習慣の乱れ	
2 地域の食文化や郷土料理の継承ができにくくなっている	
3 食べることを大切に思う気持ちの薄れ	
4 健康の状態	
第4章 目指す食育推進の方向	21
1 基本理念	
2 基本方針	
第5章 食育推進の施策展開	22
1 それぞれの役割に応じた食育の推進	
2 重点目標	
(1) バランスのよい食生活を身につけよう (健康増進)	
(2) 食べることを大切にしよう (人間形成)	
(3) 地域の食文化を伝えよう (地産地消)	
3 食育の推進体制	
4 ライフステージに応じた食育の取り組み	
ライフステージごとの食育の取組目標	
5 食育推進の評価指標	

参考資料

1	八幡浜市の概況	35
	（1）社会環境の変化	
	（2）身体 of 状況	
	（3）食生活 of 状況	
	（4）食環境 of 状況	
	①郷土料理・郷土食	
	②特産品	
	③食に関するイベント	
2	参考資料一覧	46
3	1次計画評価用アンケート調査結果	47
4	用語解説	51

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

近年、目まぐるしく変化している社会環境の中で、食に関する様々な問題が生じています。これらに対応し、市民一人ひとり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出来るように、八幡浜市では平成26年3月に「八幡浜市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

今回、第1次食育推進計画の期間が満了することから、各種の関係調査結果等をもとに、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる課題を分析、整理し、第2次八幡浜市食育推進計画を策定することとしました。

第2次計画においては、市民自らが食育推進のための活動の実践に取り組むとともに、食に関する関係機関、団体、関係者がお互いに連携し特性を活かしながら目標達成のために施策を総合的かつ計画的に推進していきます。

2 計画の位置付け

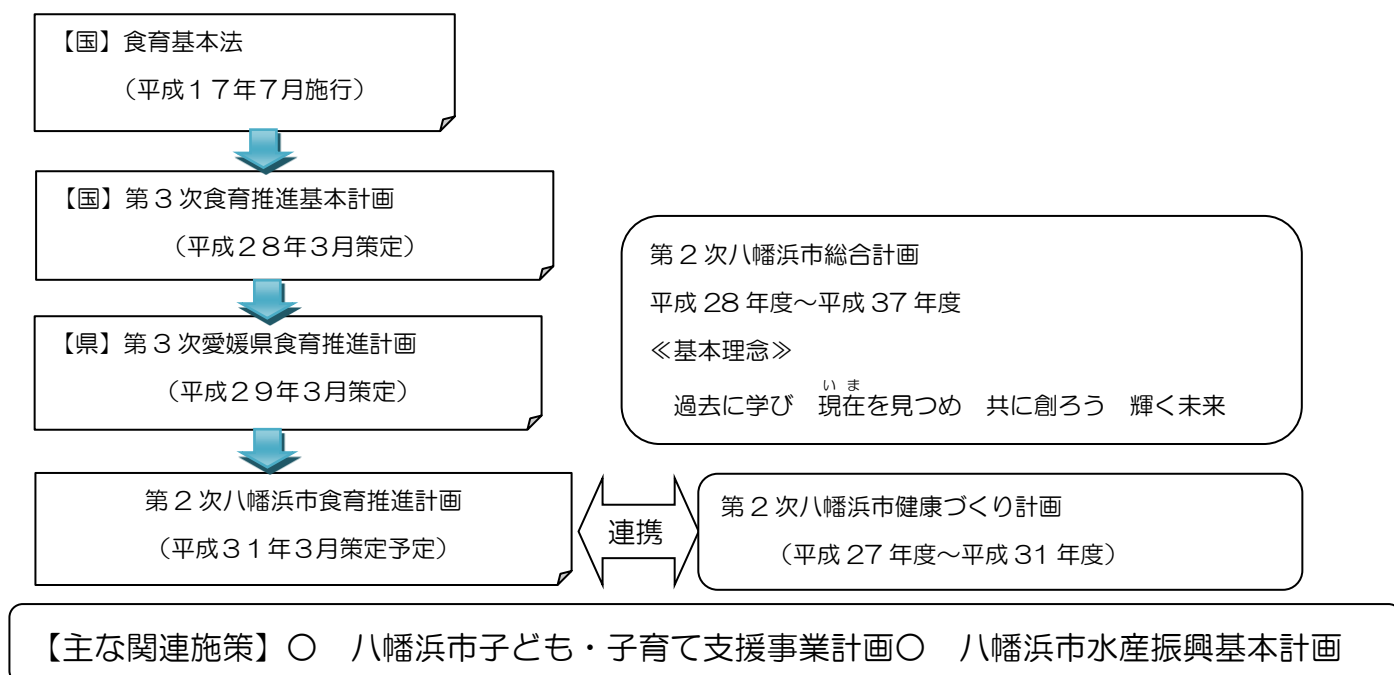
○八幡浜市食育推進計画は、食育基本法第18条の規定に基づく、市町村食育推進計画と位置づけ、食育の基本的な考え方を示すとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。

○第2次計画は、これまでの食育推進の成果と課題をふまえ、今後の食育推進の方向性と2023年度における達成目標を定め、関係施策を総合的、計画的に推進するための基本指針とします。

○市民、教育関係者、農林漁業者及び農林漁業に関する団体、地域、行政が、それぞれの役割に応じて、協働して食育に取り組むための基本指針とします。

○八幡浜市総合計画をはじめ、八幡浜市健康づくり計画、八幡浜市子ども・子育て支援事業計画、八幡浜市水産振興基本計画等との整合性を図りながら推進するものとします。

■計画の位置づけ



3 計画の策定と推進

第2次計画の策定にあたっては、第2次八幡浜市健康づくり計画～そうてや！元気が一番！～を策定推進していくために設置されている八幡浜市健康づくり推進協議会の専門部会である「八幡浜市の食育をすすめる会」において、内容を審議しました。

「八幡浜市の食育をすすめる会」では、八幡浜市の地域特性を活かした食育を具体的に推進し、市民の食をめぐる様々な問題を解決するために、市民をはじめ、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や行政などがつながりあいながら活動していくために設置されており、計画に基づいた食育推進ができるように随時達成状況を把握しています。

4 計画の期間

計画の対象期間は、2019年度から2023年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化などによって、計画の期間内であっても必要に応じて見直す場合があります。



第2章 第1次計画の指標の評価

1 第1次計画の指標の評価

第1次計画で設定した評価指標について評価したところ、以下のような結果でした。それぞれの分野からの取り組みで改善した項目もありましたが「朝食の欠食者の増加」や「野菜不足傾向」など今後も継続して取り組まなければいけない項目もありました。

*現状値の横の番号は出典元（調査アンケート）です。

出典、評価区分については別表のとおりです。

食育推進の評価指標

重点目標	指標	計画策定時 (H26)	現状値	目標値 (H30)	評価	
1 バランスのよい食生活を身につけよう	朝食を欠食する人の割合	子ども	7.4%①	2%		
	*朝食を毎日食べない人の割合	内訳：幼児	8.3%	10%①		C
		幼児の保護者		22%①		※1
		内訳：小学生	6.2%	4.0%②		C
		内訳：中学生	7.8%	13.9%②		D
		高校生		20.4%		※1
		成人		21.6%		※1
		20~30歳代男性		33.3%	30%	※1
	毎日食べる野菜量 (野菜量の計測は困難のため、下記としました)	小学生		41.6%	児童生徒 250g	※1
		中学生		61.0%		※1
		高校生		3.4%		※1
	*小学生、中学生 ：野菜を毎食食べる人の割合	成人		2.8%	200g	※1
	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 *気を付けている、時々気を付けている人の割合	成人	—	83.6%	50%	※1
	〔参考〕朝食で主食・主菜・副菜が揃っている人の割合 *小中学生は主食とおかずと汁物をとる人の割合	幼児		38%①		
		幼児の保護者		30%①		
		小学生		9.8%②		
中学生			18.9%②			
高校生			23.7%			
成人			31.3%			
内臓脂肪症候群(メタ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	成人		72.7%	40%	※1	

※1 計画策定時の値がないため、評価困難としました。※2 把握項目が異なるため、評価困難としました。

重点目標	指標		計画策定時 (H26)	現状値	目標値 (H30)	評価
2 地域の食文化を伝えよう(地産地消)	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	38.5%③	35%	A
	市民一人当たりのかんきつ等の果物の摂取量(摂取量の計測は困難のため、下記としました) *1日1~2個以上食べる人の割合	幼 児		58.0%①	100g	※1
		小学生		61.7%		
		中学生		61.1%		
		高校生		64.7%		
		成 人		68.8%		
	魚介類を食べる人の割合(週2~3回以上食べる人) *週3~4回以上食べる人の割合	小学生	21.0%④	22.7%	40.0%	C
		中学生		27.3%		※1
		高校生		24.3%		
		成 人	50~70歳代 83.0%③	33.5%	90%	※2
食育の推進に関わるボランティアの数 (延べ人員から実人員に変更しました)		1,417人⑤	553人④	1,600人	※2	
3 子どもからお年寄りまで「食」を学びたい	農林漁業体験を経験した人の割合	小学生		83.1%	増やす	※1
		中学生		75.7%		※1
	食育事業の実施回数		526回⑤	—	650回	※2
		食育に関心をもっている人の割合	高校生		54.5%	90%
	成 人		64.2%			
	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	高校生		51.4%	増やす	※1
		成 人		59.1%		
栄養成分表示店の数(八幡浜市内)		5店⑥	5店⑤	8店		
4 楽しく料理を作り、楽しく食べよう	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数 *家族そろってや、大人の誰かがいる割合	幼児朝食		71%①	30%	※1
		幼児夕食		74%①		
		小学生朝食	25.9%⑦	68.8%②		A
		小学生夕食		91.1%②		※1
		中学生朝食		58.5%②		
		中学生夕食		89.1%②		
	食事のあいさつをする人の割合	幼 児		74.0%①	100%	※1
		小学生		84.2%②		
		中学生		84.9%②		
		高校生		56.4%		
		成 人		55.7%		
	食育の日(19日)を知っている人の割合	幼児の保護者		17.0%①	75%	※1
		小学生		42.4%		
		中学生		27.3%		
		高校生		13.7%		
成 人			9.7%			

重点目標	指標		計画策定時 (H26)	現状値	目標値 (H30)	評価
歯 5 い つ ま で も 自 分 の 食 べ 方 を 改 善 す べ し い	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%①	46.0%❶	70%	C
		小学生		77.3%❷		※1
		中学生		81.5%❷		※1
		高校生		58.1%		※1
		成人		46.3%		※1
		高齢者	65.0%⑧	63.8%❸		C

評価区分（策定時の値と直近値を比較）
A 目標に達した
B 目標に達していないが、改善傾向にある
C 変わらない（変化が5%以内）
D 悪化している

出典

- ①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
 - ⑤平成25年度八幡浜市食育推進計画策定委員会調査
 - ⑥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
 - ⑦平成24年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）
 - ⑧平成24年度健康づくりアンケート（保健センター）
 - ❶平成29年度食事アンケート（子育て支援課）
 - ❷平成30年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）
 - ❸平成29年度地場産物活用状況調査（愛媛県教育委員会）
 - ❹平成29年度食育推進計画等に関する調査 食育の推進に関わるボランティア数（農林水産省）
 - ❺栄養成分表示店認定制度 認定施設一覧（地域別）（平成30年3月末現在）
 - ❻平成26年度健康づくりアンケート
- 番号表記のないものについては、平成30年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

2 これまでの食育の取り組み状況 取り組みの一部を紹介します。

重点目標1 バランスのよい食生活を身につけよう

～望ましい食事や生活習慣の指導～



食育 TT 授業

健全な心と体をつくるため、こどもの頃から食の大切さを学び、食事の自己管理能力や好ましい食習慣を身につけることを目的として、小中学校で各学年ごとに食育授業を行っています。〈学校・給食センター、協力：保健センター〉



食べ物教室

はしや、食具の持ち方教室をしています。本物の食べ物を使って、皆真剣！〈子育て支援センター、子育て支援課〉



朝食摂取向上講座

市内高校の保健委員を対象に、朝食を食べることの大切さの講話の後、自分一人で、望ましい朝食を作りました。〈市内高校、保健センター〉



朝食・野菜レシピの開発

県（保健所）では、「3食きちんと、野菜も食べる！愛媛の未来は食事で変わるけん！」と、朝食・野菜レシピの開発しています。〈愛媛県内保健所〉

重点目標2 地域の食文化を伝えよう（地産地消）

～郷土料理・郷土食の取り組み～

＜給食の取り組み＞



Facebook 八ちゃんねる【八幡浜市役所】での保育所給食の紹介

市内保育所で提供している給食と食に関する情報を facebook 八ちゃんねるや子育て支援課ホームページ「はまっこ」に掲載し、情報提供しています。

写真は、郷土料理のさつま汁。「毎月19日は食育の日」をPRするために、19日の給食は郷土食や地元産物を使用したものになっています。＜子育て支援課、各保育所＞

＜郷土料理や郷土食を体験する機会＞



えひめ食農教育普及講座

小学校児童等を対象に、農作業体験や郷土料理づくりの講座を実施しています。＜八幡浜支局地域農業育成室、農林課＞



地域の偉人「二宮忠八翁」の功績を称えた『空飛べ! 忠八からあげ』の開発

生誕150周年を迎えた二宮忠八翁の功績を称え、忠八翁の考案したカラス型飛行機と玉虫型飛行器をモチーフとした「空飛べ! 忠八からあげ」の作成・販売を行い、新しい食文化を発信しています。地元産の浜千鶏を使い、カラスをモチーフにした「ブラック（イカスミ使用）」、たまむしをモチーフにしたレインボー（五色あられ、塩みかん使用）の2種類です。＜八幡浜商工会議所青年部＞



八幡浜魚食文化継承事業 魚食教育講座

市内の小学生を対象に、八幡浜の水産業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実施しています。＜八幡浜シーフードマイスター連絡協議会、お魚ママさん、各小学校、水産港湾課＞



みかん収穫体験

実際にみかん収穫を体験できる体験学習の機会を設けています。＜西宇和農業協同組合、各小学校、保育所幼稚園等＞

重点目標3 子どもからお年寄りまで楽しく「食」を学ぼう

～食育の機会～



シーフードクッキング

一般市民を対象に、年4回程度魚食普及講座としてシーフードクッキングを実施しています。魚のさばき方、調理方法をプロの目線で伝授することにより魚食に対する関心を高め、魚食普及を推進しています。
 <道後温泉ふなや料理長、八幡浜シーフードマイスター>



栽培をとおしての体験

幼稚園・保育所では旬の野菜や果物を栽培しています。日々、見たり触れたりしながら生長や変化を、また収穫を喜び、味わう事で様々な体験と味を知る機会になっています。
 <幼稚園・保育所等>



おたっしや男性料理教室

健康づくり計画策定のためのワーキング部会で「高齢男性が歩いて行ける場所で調理をする機会がほしい」という声から始まった事業です。調理の腕を磨くのはもちろんのこと、近所の皆で食卓を囲む楽しい機会となっています。
 <各地区公民館・食生活改善推進協議会・保健センター>

～食品表示～

食品表示をみるといろいろな情報がわかります

食生活改善推進協議会会長の藤瀬です。昨年食改では、「減塩のポイントを知ろう！」のテーマで学習し、食品の表示を見ると、食塩相当量が計算できることを学びました。計算の仕方は下記のとおりです。

会では、身近ですぐに役立つ知識や献立を学んでいます。私達と一緒に活動しませんか？



食生活改善推進協議会会長 藤瀬さん

ナトリウム＝塩分??

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$



問い 粉チーズ 栄養成分
 1食5gあたりナトリウム45mg。
 塩分相当量は何gでしょう。

答え ナトリウム45mg × 2.54 ÷ 1000 = 0.1
 1食5gあたり食塩相当量は、0.1gです。

市広報で食品表示の話題提供

食生活改善推進協議会のリーダー研修・伝達講習で食品表示の見方について学びました。その内容を、市広報でも掲載し周知しました。<食生活改善推進協議会・保健センター>

重点目標4 楽しく料理を作り、楽しく食べよう

～料理を作り、共食する機会～



八幡浜魚食文化継承事業 お魚ママさん
派遣事業

魚の普及による消費拡大を通じて漁業の振興を図るために、魚食普及の推進員「お魚ママさん」を認定しています。魚のさばき方や魚を使った料理のレシピを紹介しています。
＜水産業関係者、小学校、水産港湾課＞



クッキング体験

保育の中でクッキングをとり入れています。クッキングを通して材料や調理器具、調理方法への関心も膨らんでいます。
＜保育所幼稚園等＞

～食育の日のPR～



6月は食育月間・毎月19日は食育の日PR

市内のスーパーで、食育コンクール応募作品の野菜の料理を配布し野菜摂取を呼びかけました。
＜食生活改善推進協議会、市内スーパー、保健センター＞

6月は食育月間です

八幡浜市保健センター健康栄養係 TEL 0894-24-6626



八幡浜市では

- 「毎日朝食を摂る市民」が、減少しています
～ 朝食を欠食することがある人の割合 ～
小学生 6.2% → 7.3%
中学生 7.8% → 12.7%
小中学生保護者 22.2%
(平成26年 → 平成28年)
- 野菜を毎食食べる人
小中学生 57.9%
小中学生保護者 60.2%

朝からしっかり食べて動ける、学べる準備をしよう

かんたんレシピをどうぞ(食育コンクール応募作品より)

① お好み焼き風玉子焼き

(レシピは全部で8個あります。①～③は、食材を扱う他のスーパー、店舗等でGet!)

第4回食育コンクールの入賞作品
朝食に野菜がないと超ショック
川之石高校 藤原唯杜さん

6月は食育月間・毎月19日は食育の日PR

食育コンクールの簡単朝ごはんレシピ部門の応募作品レシピをつくり、市内6か所のスーパー等でポスターの掲示・配布を行いました。
＜食改、市内スーパー、保健センター＞

重点目標5 いつまでも自分の歯でおいしく食べよう
～歯に関する事業の実施～



健幸フェスタでの歯科ブース
噛むカチェックのブースを出展
しました。<歯科医師会>

広報折り込み食育だより

年2回発行の浜っ子食育だよりで、市内全世帯に食に関する情報発信をしています。食育推進計画で歯がテーマの時、しっかり噛んで食べることのよさを発信しました。<保健センター>

～各種機関で連携した食育の取組～

八幡浜市の食育をすすめる会

市民の食をめぐる様々な問題を解決し、八幡浜市食育推進計画を推進するため、平成26年度から設置されています。農業水産関係、公民館、学校、行政等の委員で組織し、年に2回会合をもち、それぞれの機関団体で実施している食育について、情報交換しています。





食育コンクール授賞式



レシピ部門審査の様子

～各種機関で連携した食育の取組～

食育コンクール

市民の皆さんが食育や地産地消について考えたり、身近に感じる機会をつくり、食育を推進するために食育コンクールを実施しています。絵画、ポスター、絵手紙、スローガン（俳句や川柳の年もあり）、レシピ（隔年）部門で26年度705点、27年度907点、28年度641点、29年度777点、30年度610点の応募がありました。審査にはそれぞれの分野の専門家をはじめ、食育をすすめる会の委員にも加わっていただきます。授賞式では、市内企業からご提供いただいた地域の名産品を副賞として贈呈し、地元名産品の味を知る機会にもなっています。

授賞作品は市内各所を巡回展示し、幅広い年代の方へ向けて、食育の意識啓発に役立っています。



かんたん朝ごはんレシピの部入賞作品
～かまちりパン～



食育コンクール巡回展

～各種機関で連携した食育の取組～

食育に関するイベント



朝食バイキング

食育コンクール応募作品や地域の食材を活用したメニューを食生活改善推進協議会、魚食普及推進協議会の皆さんに調理していただき、バランスよく食事が摂取できる専用プレートで朝食バイキングを行いました。

地産地消や朝食の摂取、食に関する意識啓発のためのイベントを行っています。

郷土料理を認知し、作れる人が増えていくようにレシピを添付して試食配布をしました。

また、毎日は朝食をとらないという人の増加や、不十分な内容の食事を改善するためバランスのよい食事のとり方や、作り方等の講座を開きました。



講演会&電子レンジクッキング

料理研究家を招き、電子レンジを使った朝ごはんにも使える簡単おいしいメニューの紹介、試食がありました。



郷土料理の試食

さつま汁やみかん寿司など郷土料理の試食を行いました。



朝食摂取率向上講座

料理研究家を招き、朝食にも使える野菜を使った常備食を小中学生の保護者の方で作りました。

第3章 食をめぐる現状と課題

評価指標での評価で、次のような課題が挙げられました

1 生活習慣の乱れ

小中学生では、塾通いや情報機器の使用時間の超過等により就寝時間が遅くなる傾向があり、生活スタイルが夜型になり、生活リズムが乱れる傾向があります。朝食の欠食や内容の不足があり、身体に十分な栄養の補給が出来ていない傾向にあります。

●就寝時間が遅くなっている

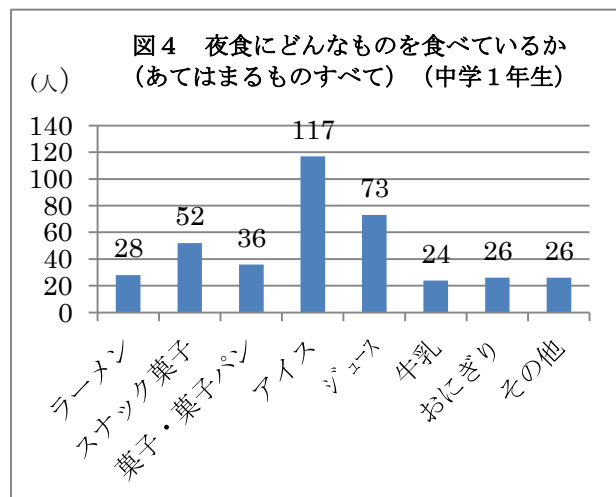
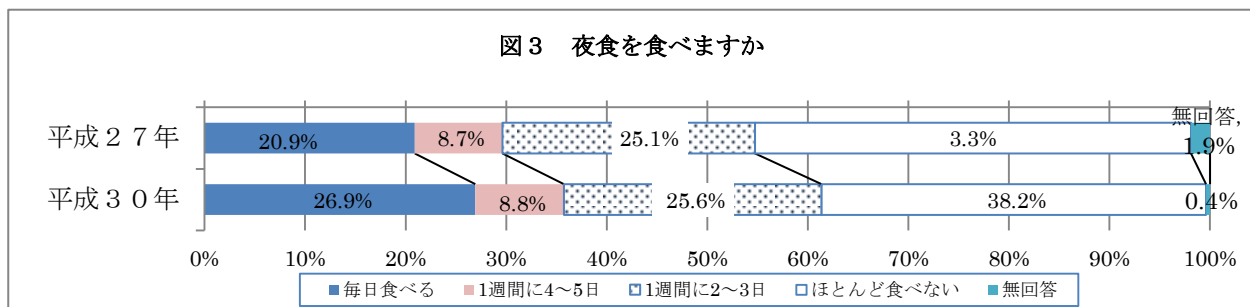
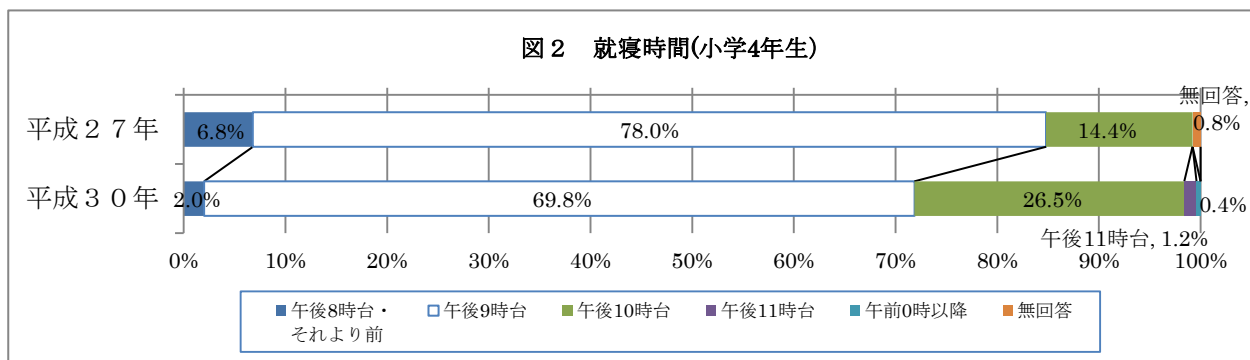
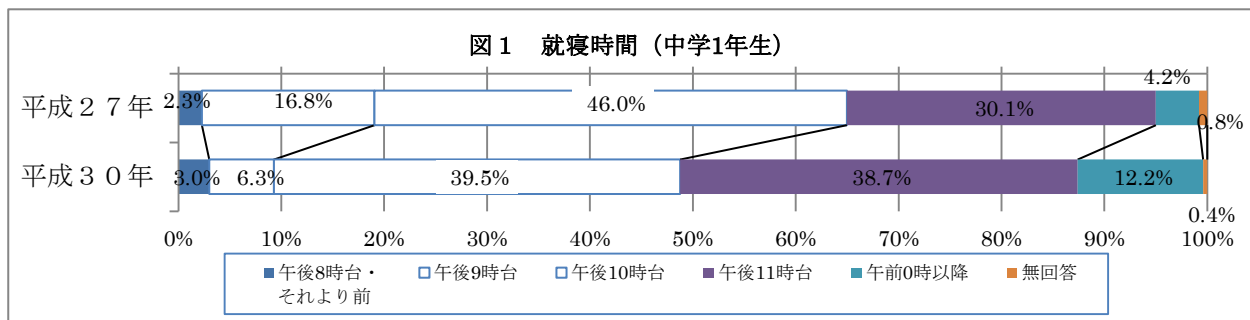
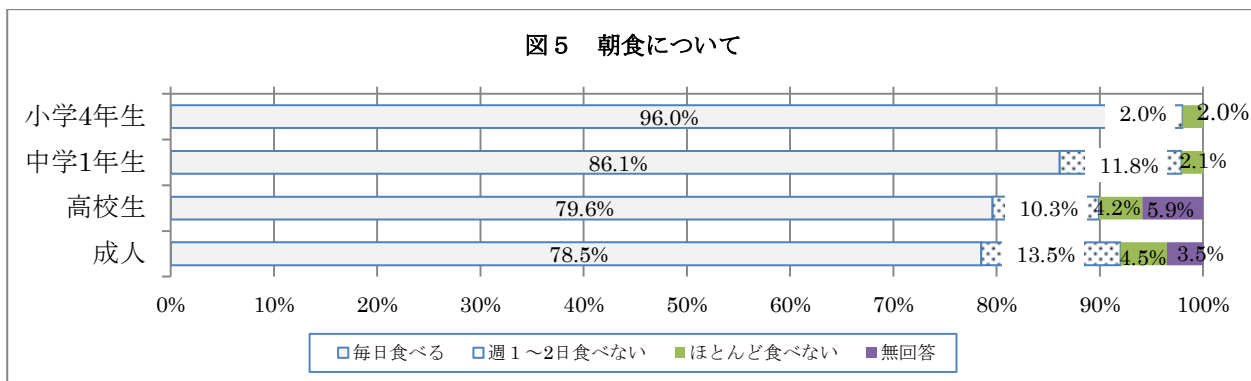


図1~4 平成30年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)

●食生活の乱れ（朝食の欠食、野菜の摂取不足）

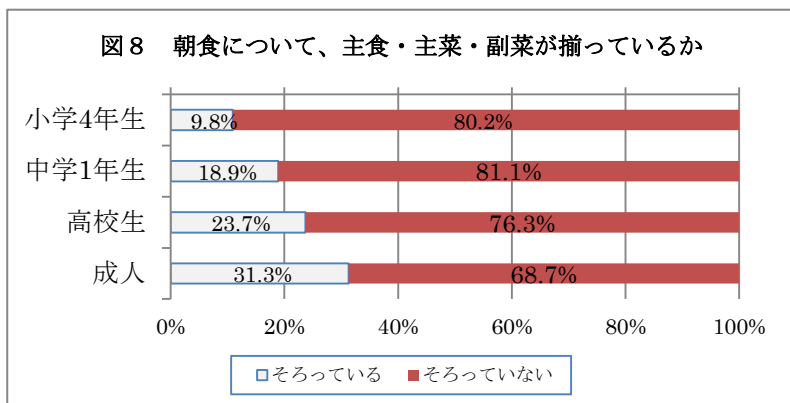
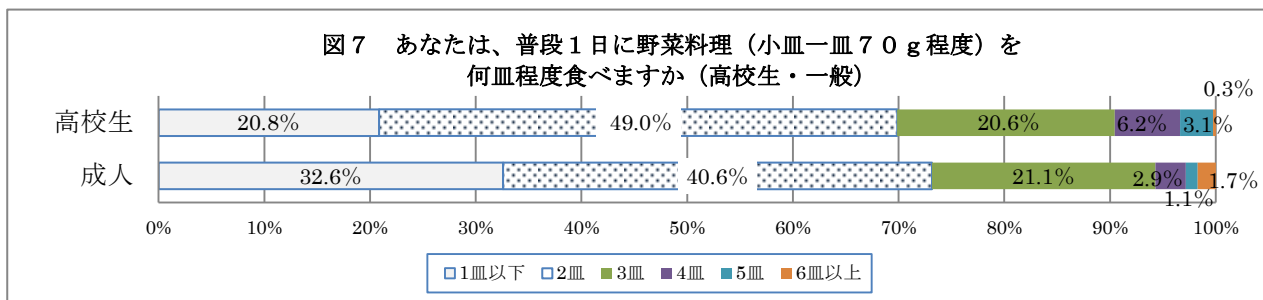
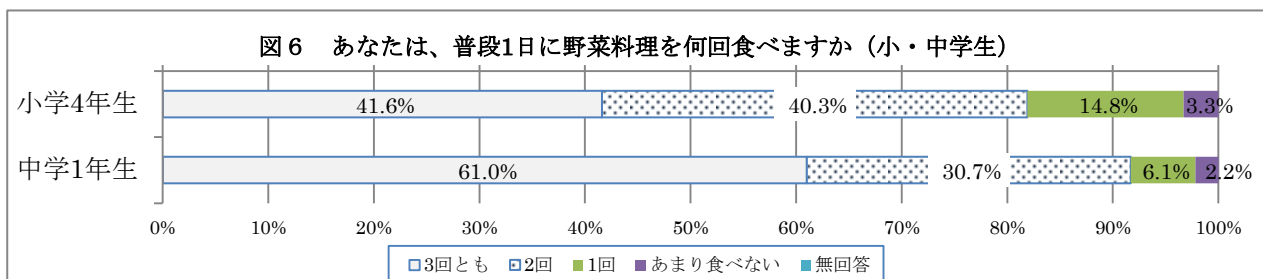
・朝食について 朝食を毎日摂っていない人がいます。



*小学生、中学生は、「学校のある日は朝食を食べますか」との問いでの回答。愛媛県全体では小学4年生「毎日食べる90%、週1~2日食べない7%、ほとんど食べない3%」中学1年生「毎日食べる86%、週1~2日食べない10%、ほとんど食べない4%」

・野菜の摂取について

毎食野菜を食べていない小学生は6割、中学生は4割います。身体の新陳代謝に必要な350g（1皿70g×5皿）以上とれている人は、高校生4%、一般が3%弱と、わずかです。全年齢において、野菜の摂取不足の状況です。



主食・主菜・副菜が揃うとバランスがととのいますが、朝食について、どの年代もそろっていないの方が多い状況です。

図5,8 小中学生：平成30年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）
図6 小中学生，図5~8 高校生，成人：食育に関するアンケート調査（保健センター）

2 地域の食文化や郷土料理の継承ができにくくなっている

郷土料理や食文化は地域の伝統行事や風習により継承されてきましたが、三世帯世帯数は半減し、郷土料理を体験する機会が減り、若い世代に引き継がれにくくなっています。

●地産地消について

地域でとれたものを地域で消費する地産・地消について、意識していない高校生が8割強、成人で7割です。

魚料理について、あまり食べない人が中学生で2割弱、小学生で2割強います。

柑橘類についても、毎日食べる人は、どの年代も約半数です。

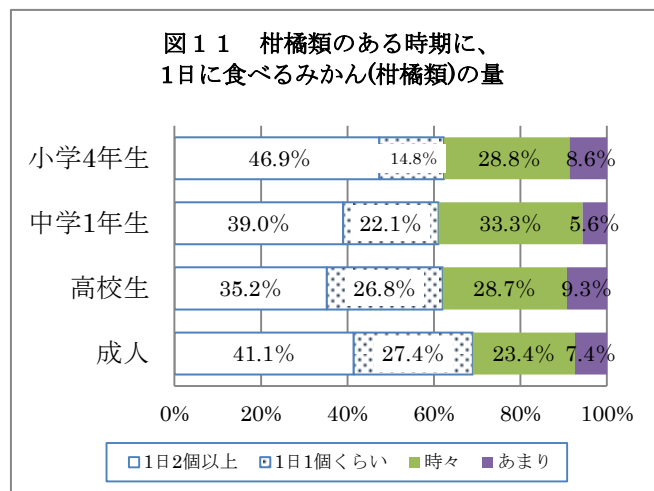
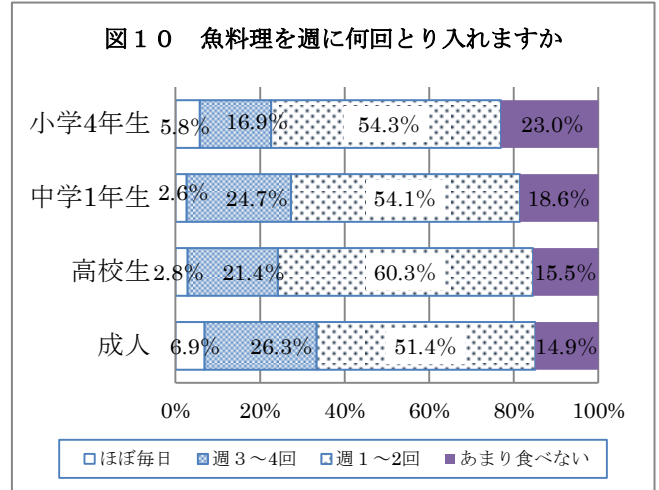
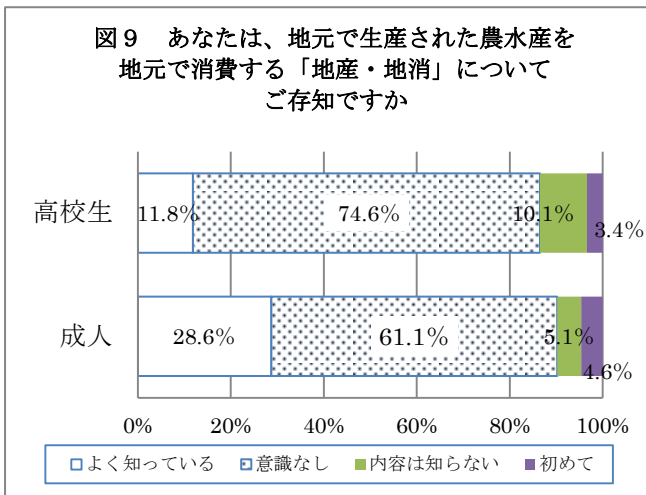
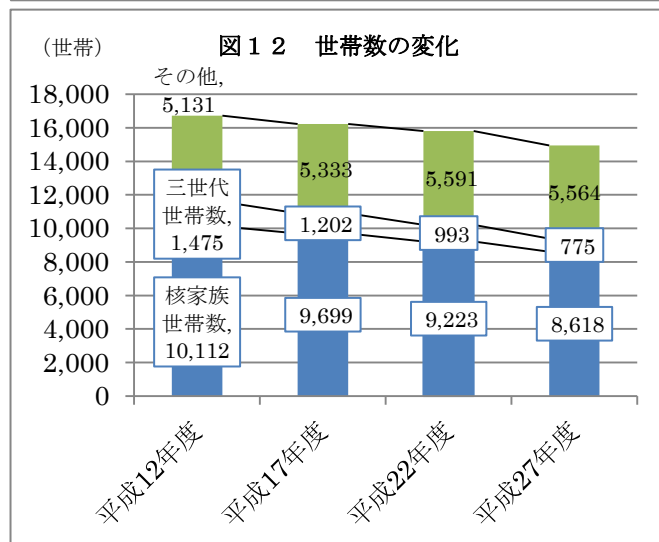


図9~11 平成30年度食育に関するアンケート調査 (保健センター)



●郷土料理について

三世帯世帯数が大幅に減少し、世帯構成が変化してきています。郷土料理は年長者がつくる事が予想されるため、郷土料理を作る所を見たり食べたりする、体験の機会が減っていることが考えられます。

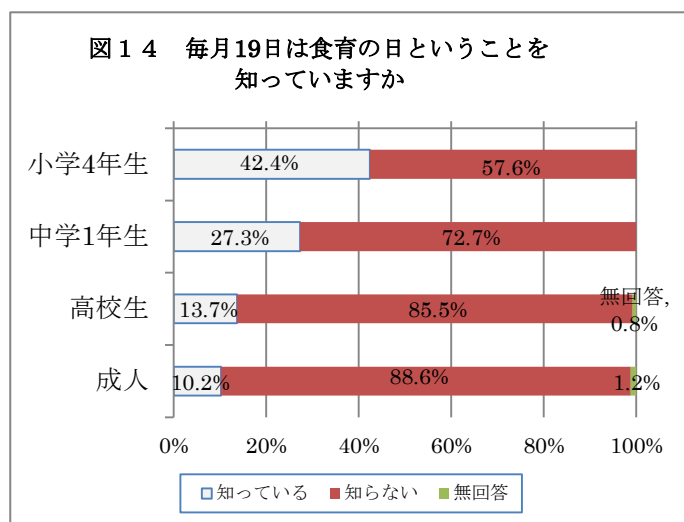
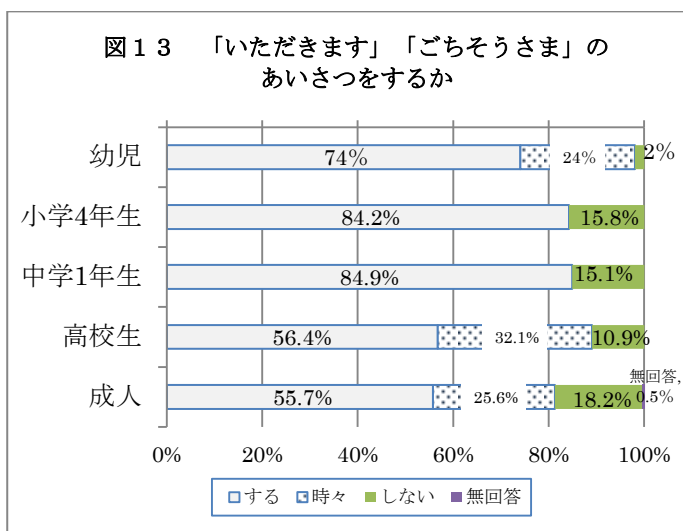
国勢調査 (総務省統計局)

3 食べることを大切に思う気持ちの薄れ

食べることについて、食べたい時に食べたいものを食べられる環境にあるため、食への感謝や関心が低下する傾向にあります。また、家族それぞれの予定が多くなり、家族や親類など大勢で食卓を囲むことが少なくなり、食を通したコミュニケーションの機会も減少しています。孤食が多くなると、年少者では共食することで得られるマナーの習得も難しくなります。

●食への関心

食に関して感謝の言葉の「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることについて、保育所・幼稚園児から中学生で2割前後が毎回はできていません。毎月19日は食育の日という事も認知率は低い状況です。



*小中学生は時々を選択肢なし
 幼児：食事アンケート（子育て支援課）
 小中学生：平成30年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）
 高校生・成人：平成30年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

平成30年度食育に関するアンケート調査(保健センター)

きちんと座って食べている？
 こんなことしていない？



- ・途中で席をたつ
- ・ひじをつく
- ・ながら食べ（テレビ、本、ゲームなど）
- ・音をたてる
- ・口に食べものをいれたまましゃべる
- ・ちらかす

レッツゴー！ヘルシーくん～えひめ食育ガイド～

●家族と一緒に食事をする共食について

夕食を子どもだけ、一人で食べる小学生がいます、子どもだけや一人で食べる中学生は1割、一人で食べる高校生・成人は1割です。

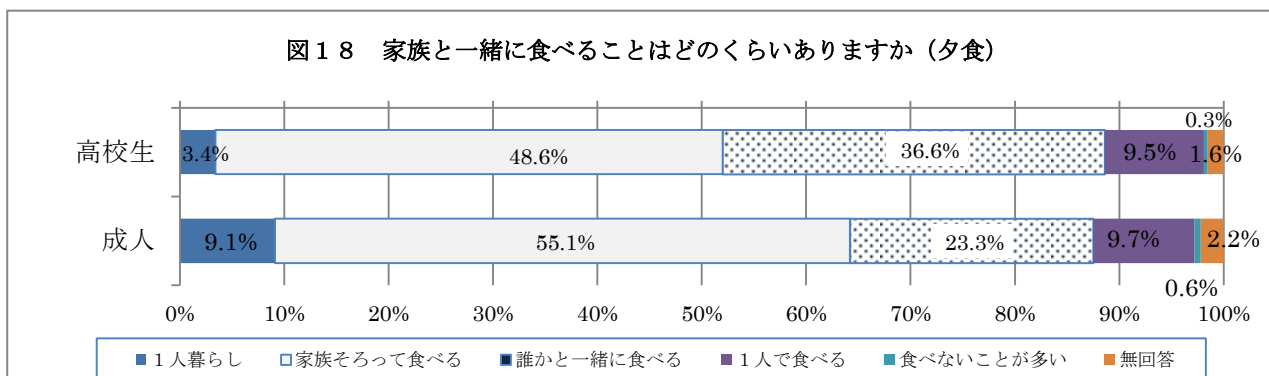
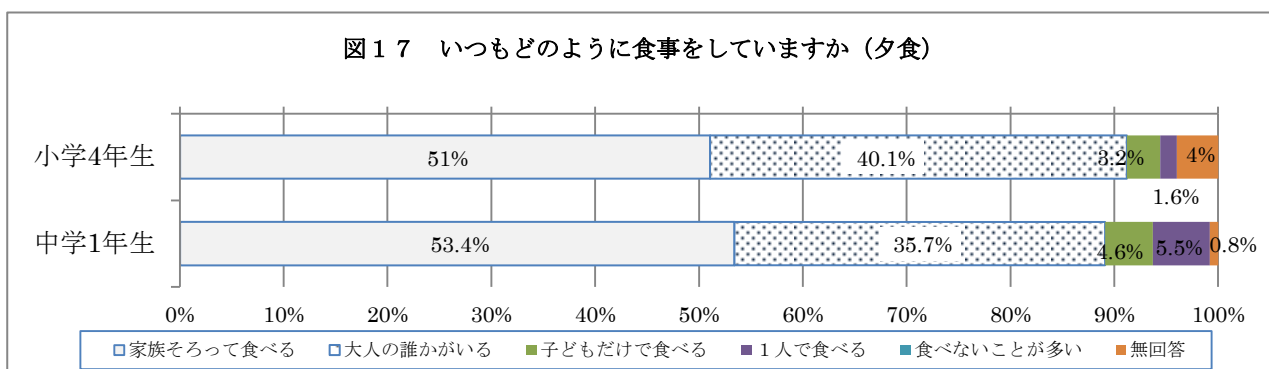
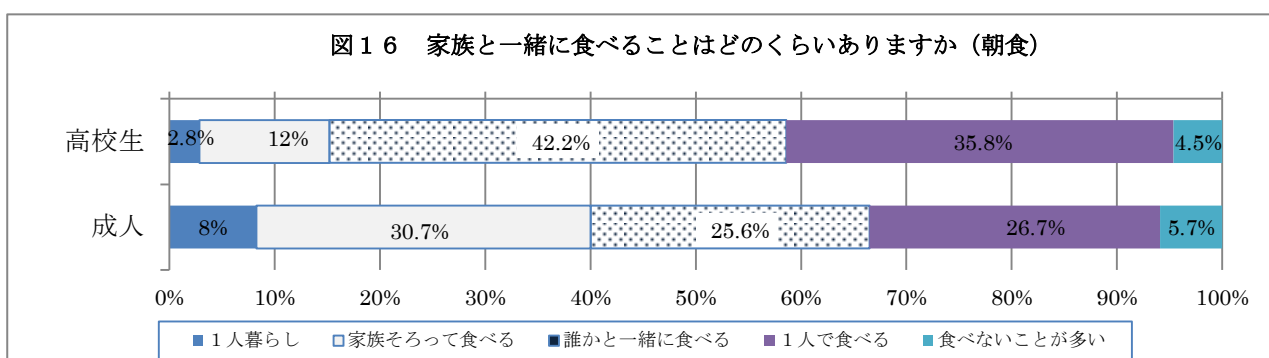
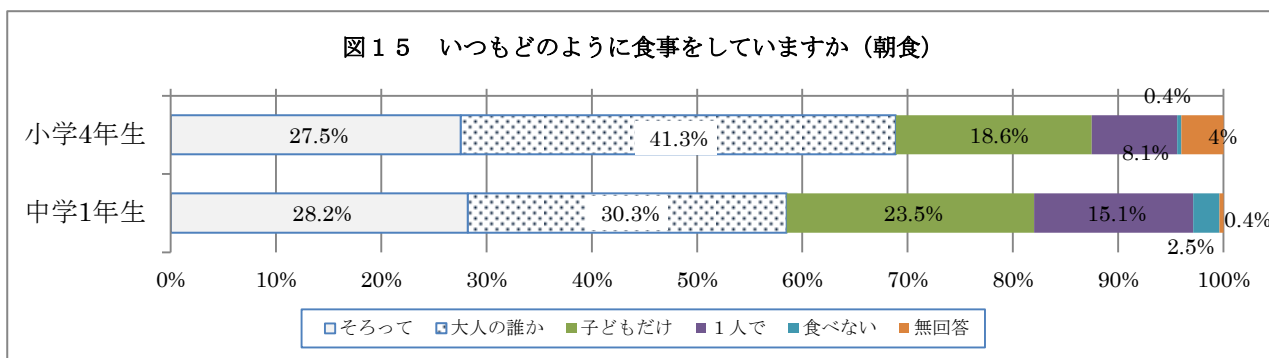


図15～18 小中学生：平成30年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）
高校生・成人：平成30年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

4 健康の状態

市国民健康保険特定健康診査の結果からは、市民が抱えている生活習慣病の傾向がわかります。図 19、20 の中性脂肪から下の項目は、血管への影響（動脈硬化の危険因子）がある項目です

男性、女性とも収縮期血圧、拡張期血圧が全国や県の平均よりも高い状態です。高血圧の状態は、血管をいためるだけでなく、いろいろな臓器に影響があります、食事の味付けや、野菜の摂取等食事内容も大きく影響のある疾患です。生活習慣に気を付ける必要があります。

・健診データの有所見者の割合（平成 28 年度 国保特定健診）

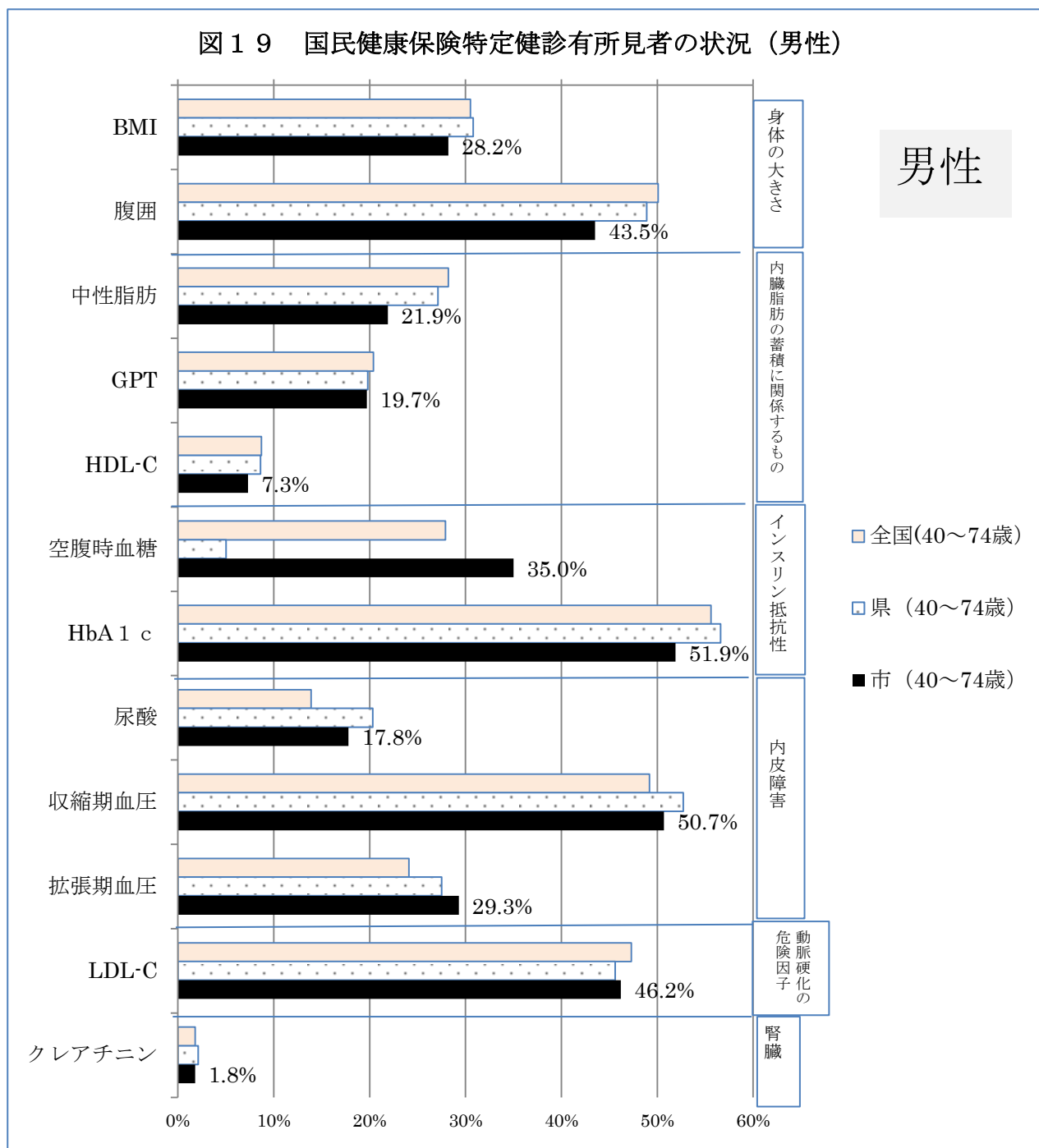
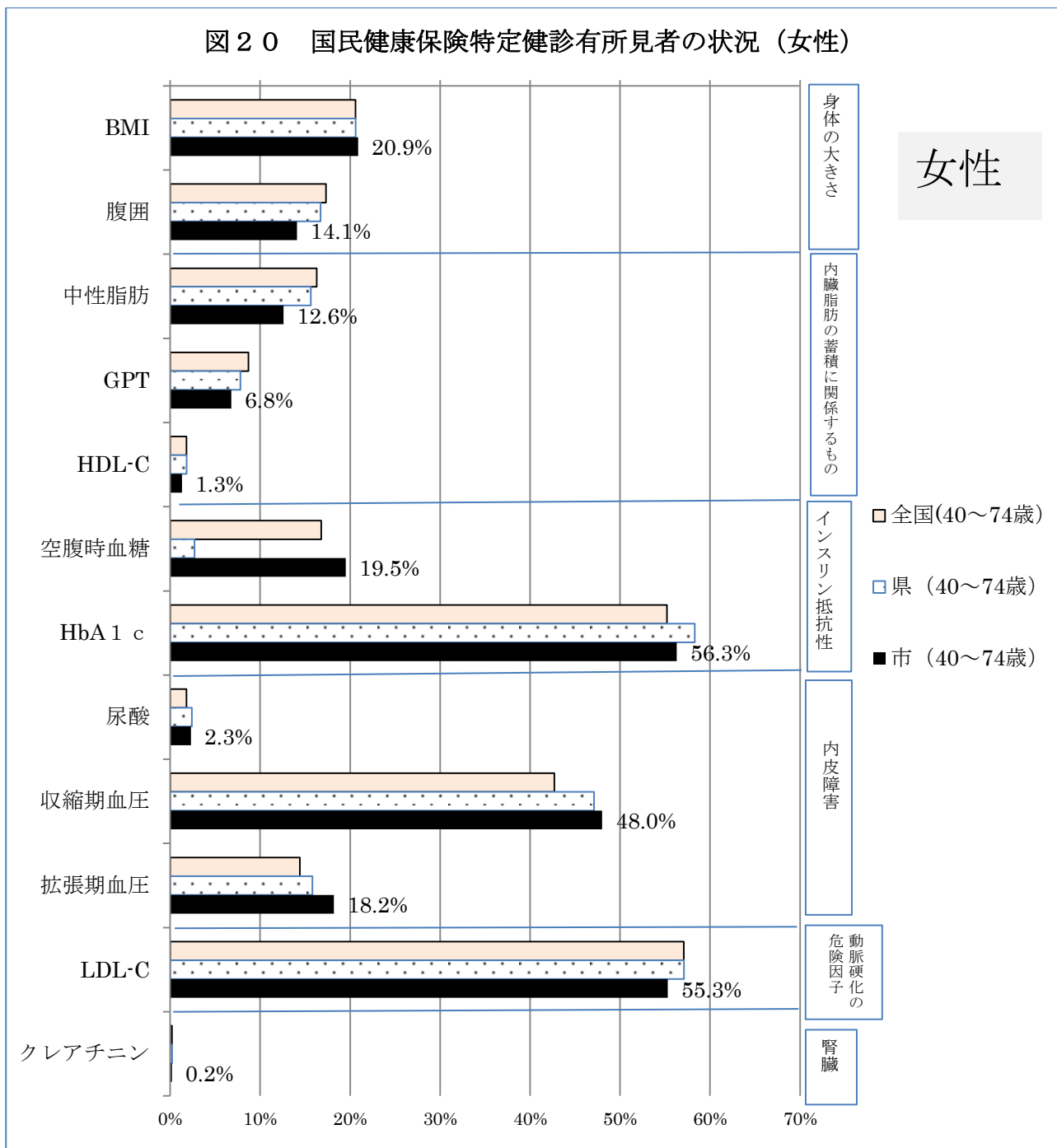


図20 国民健康保険特定健診有所見者の状況（女性）



(平成28年度国民健康保険特定健診)

BMI：体格指数（参考資料 p 5 2 参照）

GPT：肝細胞中に多く含まれ、細胞が障害されると上昇します

HDL-C：血液中の余分なコレステロールを肝臓に運んで減らすので、善玉とされています

HbA1c：過去1～2か月の血糖コントロールを判定します

LDL-C：余分に蓄積されると動脈硬化などの原因となるので悪玉とされています

クレアチニン：体の老廃物で、腎機能が低下すると、血液中に増えてきます

食をめぐる現状と課題のまとめ

重点 目標	目標	課題
食生活を身につけよう 1 バランスのよい	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎日3食、朝・昼・夕ごはんを食べる ② 朝ごはんを気持ちよく食べるために、早寝早起きをする ③ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ④ おやつを食べる「量」と「時間」を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活リズムが夜型になってきている ○ 野菜の摂取が少ない（主食・主菜・副菜がそろっていない）
よう（地産地消） 2 地域の食文化を伝え	<ul style="list-style-type: none"> ① 特産市や魚市場に出向いてみよう ② 地元の旬の食材を食べる ③ 給食で地元の食材を利用する ④ 郷土料理・郷土食を学んだり食べる機会を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地元の旬の食材（かんきつ類）が食べられていない ○ 魚料理の回数が少なく、年齢が低くなるほど摂取頻度が少なくなる傾向にある ○ 食文化継承の機会が減っていると考えられる
まで楽しく「食」を学ぼう 3 子どもからお年寄り	<ul style="list-style-type: none"> ① 食について学ぶ場に参加する ② 自分でできる食育をしよう ③ 安全な食品を選ぼう ④ 産地、期限表示、栄養成分表示を理解しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食育に関心をもつ人が少ない（食育の日が知られていない）
楽しく食べよう 4 楽しく料理を作り、	<ul style="list-style-type: none"> ① 食育の日（毎月19日）は家族や仲間と会食する ② 家族や仲間と食について話そう ③ 料理や食事のお手伝いをしよう ④ 感謝の気持ちをもって、食事をいただこう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする人が少なく、食事ができることや、作ってくれる人に対して感謝がみえにくい ○ 孤食の人がいる
おいしく食べよう 5 いつまでも自分の歯	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎食歯みがきをしよう ② 毎食、最初の一口は30回噛もう ③ 自分に必要な歯科治療を受けたり、定期診断を受けよう ④ 糖分をできるだけ控え、規則正しい食生活でむし歯を予防しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ しっかり噛んで味わって食べることに関心のある人が少ない

第4章 目指す食育推進の方向

第2次計画では、重点目標を健康増進、人間形成、地産地消の3つとします。具体的な行動目標については、1次計画で挙げていたものを振り分けました。5年の計画期間の中で1年づつ3つの重点目標に取り組み、中間評価後、改善が必要な事項や、より深く取り組む内容に、残りの期間取り組むこととします。

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。

2 基本方針

八幡浜市では、食育推進にあたって3つの重点目標を設定します。

スローガン

そうてや!

元気が一番!

安心のまち

八幡浜

バランスのよい食生活を身につけよう！（健康増進）

行動目標

- ①毎日3食、朝昼夕ごはんを食べよう
- ②早寝早起きをしよう
- ③主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- ④おやつ「食べる量」と「時間」を考えよう
- ⑤食について学び、安全な食品を選ぼう
- ⑥しっかり噛んで味わって食べよう

食べることを大切にしよう！（人間形成）

行動目標

- ①食育の日（毎月19日）は家族や仲間と会食しよう
- ②感謝の気持ちをもって、食事をいただく
- ③料理や食事のお手伝いをしよう
- ④自分でできる「食育」をしよう
- ⑤家族や仲間と食について話そう

地域の食文化を伝えよう！（地産地消）

行動目標

- ①地元の旬の食材を食べよう
- ②郷土料理・郷土食を学んだり、食べる機会をつくろう
- ③給食で地元の食材を利用しよう
- ④特産市や魚市場に出向いてみよう

第5章 食育推進の施策展開

1 それぞれの役割に応じた食育の推進

家庭での食育推進

食育を推進するうえで、家庭は最も中心的な役割を担っています。子どもの規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん等の生活リズムを定着させ、家族が食卓を囲んでコミュニケーションを図る「共食」で家庭団らんの食の楽しさを感じ、食事のマナーや挨拶など食生活に関する基礎を習得する場です。さらに健康寿命の延伸の観点から家庭における食生活の改善は生活習慣病の予防や改善のためにも必要です。望ましい食習慣の定着と健康づくりのための食育をすすめます。

保育所・幼稚園・学校での食育推進

給食を通じた指導や食育の推進は、望ましい食習慣の定着や食を通じた豊かな人間性の育成などを図るうえで重要な役割を担っています。子どもの食についてはその大部分を家庭が担っているという実態を踏まえ、学校での取り組み状況等を情報提供し、保護者や地域との連携・協力体制をつくり食育をすすめます。

地域での食育推進

あらゆる世代の地域住民が元気よくいきいきと暮らすために、食に関する学習や体験活動を通じて食育を推進します。健康寿命の延伸を図ると共に、特に生活習慣病を予防・改善や、糖尿病等の重症化を予防することが大切です。各機関団体が協力しあい、地域における健康づくりにつながる食育に取り組みます。また、地域に根付いている伝統的な食文化を継承します。

関係機関・行政の食育推進

食に関する情報を提供するとともに、食育に関する事業を実施し、体験の機会となる教室等を開催します。自分たちの食生活が、自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に携わる人々の様々な活動に支えられていることについて関心、理解を深める取り組みについて、他の分野と連携しながら施策を展開していきます。

2 重点目標

重点目標1 バランスのよい食生活を身につけよう(健康増進)

行動目標

- ①毎日3食、朝昼夕ごはんを食べよう
- ②早寝早起きをしよう
- ③主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- ④おやつ「食べる量」と「時間」を考えよう
- ⑤食について学び、安全な食品を選ぼう
- ⑥しっかり噛んで味わって食べよう

1 次計画からの課題

- ・生活リズムが夜型になってきている
- ・野菜の摂取量が少ない
(主食・主菜・副菜がそろっていない)
- ・しっかり噛んで味わって食べることに
関心のある人が少ない

自分・家庭ができること

- ・早寝早起きを心がけ、時間に余裕をもとう
- ・朝食欠食にならないよう、簡単に食べられるものを準備しておこう
- ・夕食を減らして朝空腹になるようにしよう
- ・毎食野菜をとろう
- ・できるだけ多くの人で食卓を囲み、「おいしいね」と会話しながら食べよう
- ・大人は、子どもが幼少期から朝食を摂る習慣が身に付くよう意識を持とう
- ・前日の残りや中食、外食をうまく利用し、バランスを考えながら食べよう
- ・家族と一緒に野菜等をつくったり、地域の旬の食材を使って調理しよう
- ・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よう
- ・毎食、ゆっくり噛んで食べることを意識しよう

学校・保育所・幼稚園等ができること

- ・生きた教材の給食をとおしてバランスのよい食べ方や量を伝え、家庭にも発信します
- ・子どもたちがよりわかりやすい方法で食育教室・授業を継続します
- ・幼稚園、保育所、小学校などでの菜園クッキングを行います
- ・小中学校等で「生活リズム点検」の定期的な実施をします
- ・「朝食検定」等、朝食を意識した取り組みをします
(だしをとって味噌汁をつくる、卵焼き or 目玉焼きをつくる、野菜を入れたメニューをつくる等)
- ・食に関する健康課題(小児生活習慣病や食物アレルギー等)のある子どもに対して、各種機関と連携をとり、相談指導を行います

関係機関・行政ができること

- ・よりわかりやすい方法で食事の大切さを伝えます(いつ、何を、どれだけとるか)
- ・時間のかからない朝食(時短やワンプレートなど簡単朝ごはんの紹介、献立を考えなくてもいいよう献立例)やレシピを提案します
- ・SNSや広報等周知方法を工夫して健康増進に関する情報を発信します
- ・朝食のとおり方について、啓発するための施策を実施します
- ・健康な食生活を送るための教室を開催します
- ・生活習慣病や重症化を予防するための栄養相談等を行います

重点目標2 食べることを大切にしよう（人間形成）

行動目標

- ①食育の日（毎月19日）は家族や仲間と会食しよう
- ②感謝の気持ちをもって、食事をいただく
- ③料理や食事のお手伝いをしよう
- ④自分でできる「食育」をしよう
- ⑤家族や仲間と食について話そう

1次計画からの課題

- ・食育に関心を持つ人が少ない（食育の日が知られていない）
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人が少なく、食事ができることや、作ってくれる人に対して感謝がみえにくい
- ・孤食の人がいる

自分・家庭ができること

- ・食育の日（毎月19日）は食について考え、意識しよう
 - ・孤食にならないよう、家族や仲間と食卓を囲むことを心掛けよう
 - ・夕食時はテレビを消そう
 - ・手をあわせ「いただきます」「ごちそうさま」と口に出しているいろんな生命を頂いていることや、作ってくれた人に感謝しよう
 - ・食材をむだにしないようにしよう
 - ・毎日1回食事に関するお手伝いや協力をしよう
 - ・弁当の日は、自分で1品作ってみよう
- （小学校低中学年までの年齢の低い子どもは、自分でつめるなど、できるお手伝いをしよう）

学校・保育所・幼稚園等ができること

- ・給食時に楽しく食べられる雰囲気づくりをします
- ・給食を作ってくれる人に感謝して喫食します
- ・食事のあいさつやマナーを大切にします
- ・保護者試食会を開催し、共食を体験する機会をつくるなど食育を家庭へ発信します
- ・食育の日には郷土料理や地場産物、旬のもの等を使用し、食育をPRします
- ・夏季休業等を利用して、自分が料理をする課題に取り組みさせます

関係機関・行政ができること

- ・食育月間（毎年6月）や食育の日（毎月19日）の普及に努めます
- ・子ども食堂など地域の各世代のみんなで食事をする機会をつくります
- ・各種料理教室（高齢者、魚や地場産物を使った教室）を開催します

重点目標3 地域の食文化を伝えよう（地産地消）

行動目標

- ①地元の旬の食材を食べよう
- ②郷土料理・郷土食を学んだり、食べる機会をつくろう
- ③給食で地元の食材を利用しよう
- ④特産市や魚市場に出向いてみよう

1 次計画からの課題

- ・ 地元の旬の食材（かんきつ類）が食べられていない
- ・ 魚料理の回数が少なく、年齢が低くなるほど摂取頻度が少なくなる傾向にある
- ・ 食文化継承の機会が減っていると考えられる

自分・家庭ができること

- ・ 行事（季節）と食について気にとめ、経験の機会を増やそう（例 十五夜にお月見団子等）
- ・ 郷土料理や郷土食について機会があれば食べて味を知ろう
- ・ 郷土料理や郷土食について関心を持ち、話そう（子どもは学校や給食の話、大人は旬や昔の食生活の話）
- ・ 各家庭に伝わる郷土料理や自慢の料理を家族で一緒に作ろう

学校・保育所・幼稚園等ができること

- ・ 給食で、地元の食材や愛媛県内産を使用し、地産地消をすすめます
- ・ 給食で、行事や旬を意識した食材を使用します
- ・ 旬の食材や地元の食材について、子どもたちが、より分かりやすい方法で周知します（放送、給食だより、食育だより等）
- ・ 生産者の顔が見えるような機会のセッティングをします

関係機関・行政ができること

- ・ 親子参加型の地産地消に関する実習や、体験の機会を提供します
- ・ 時流に合わせた郷土料理のレシピの開発をします
- ・ 郷土料理提供店マップをつくります
- ・ 八幡浜食育ブック等、地域の食育に関する資料をつくります
- ・ 郷土料理や郷土食、地元産の果物を PR するための取組をします

生産者・事業者の取り組み

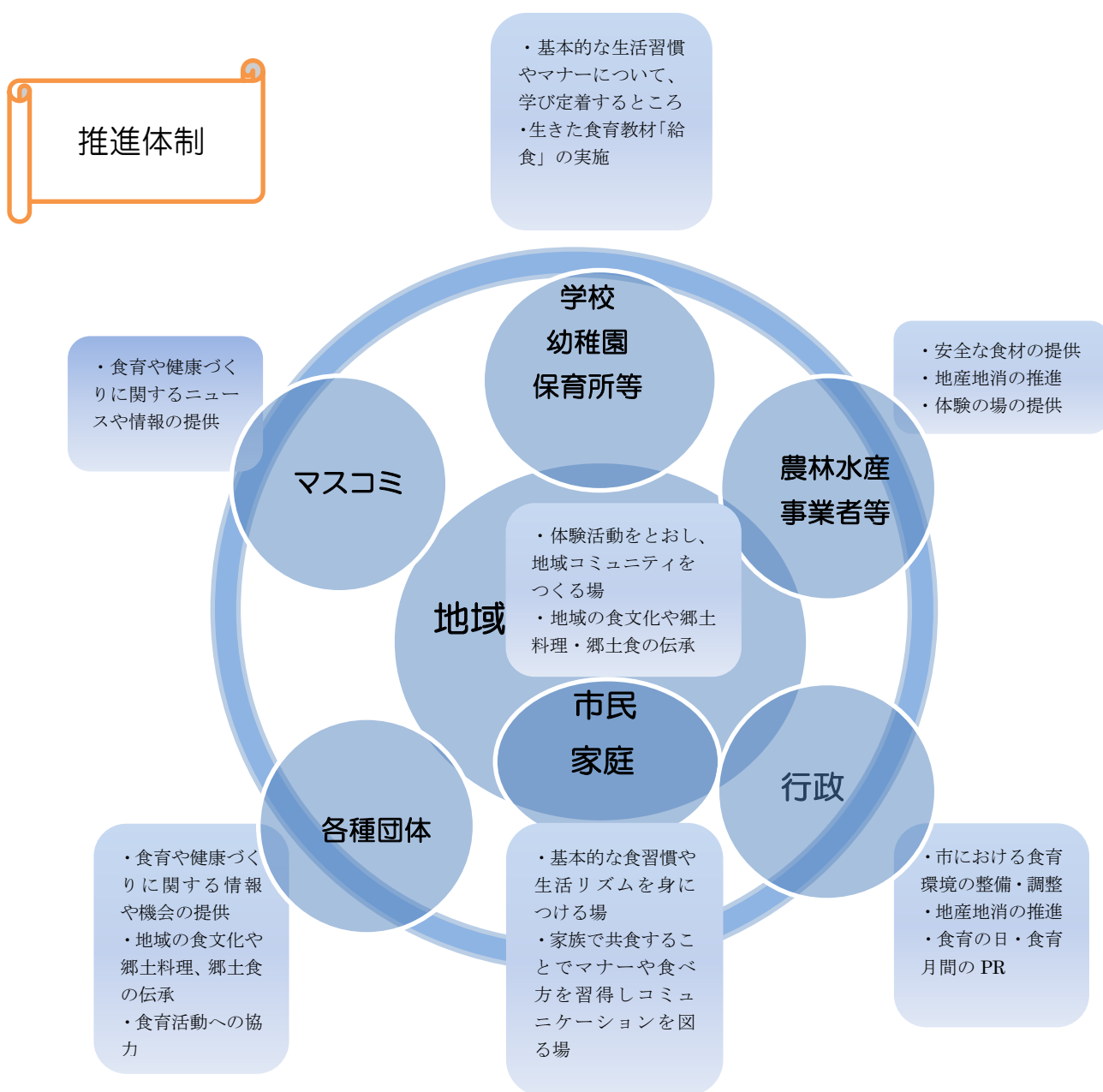
- ・ 職場体験やインターンシップの受け入れをします
- ・ 交流給食を実施します
- ・ 各種教室を開催します
- ・ 水産加工業者が魚を食べやすく加工し、給食等に普及します

3 食育の推進体制

食育推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の必要性を理解し、実践し、継続していくことが重要です。

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、市民や家庭を取り巻く地域、保育所、幼稚園、学校、生産者、食に関わる各種団体や行政などが連携協力し、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」を定期的開催し、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 ライフステージに応じた食育の取り組み

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりそれぞれが、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。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ために、乳幼児期から高齢期まで6つのライフステージに区分し、各年代の特徴や課題に応じた食育の取組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、家族で一緒に食卓を囲み、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、規則正しい食や生活のリズムを習慣化させましょう。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、自らの食生活をふりかえり、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やマナーを教え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、一人暮らしや家族との生活リズムの違いにより、欠食しやすく、孤食にもなりやすくなります。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。



●ライフステージごとの食育の取組目標

ライフステージ		乳幼児 (0～6歳)	学童期 (小学生)	思春期 (中学・高校生～19歳)	青年期 (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 (健康増進)	毎日本3食、朝昼夕ごはんを 食べよう	お腹を空かせて食事をし よう	早寝早起き朝ごはんを 心がけよう	1日3食規則正しく食べよう	(少食でも) 1日3食 食べよう		
	早寝早起きをしよう						
	おやつ「食べる量」と 「時間」を考えよう						
2 (人間形成)	主食・主菜・副菜をそろ えて食べよう	いろいろな 食材を見て、 さわって、 味わってみよう	毎食、主食・主菜・副菜を そろえて食べよう	いつ、なにを、どれだけ 食べるかを意識しよう	食欲がない時 はおかずを 優先しよう		
	食について学び、安全な 食品を選ぼう						
	しっかり噛んで味わっ て食べよう						
2 食育の日(毎月19日)	食育の日(毎月19日) は家族や仲間と会食し よう	毎月19日はできるだけ多くの人と食事する、旬の食材を使う、 しっかりよく噛んで味わって食べるなど「食べる」ことを意識しよう					
	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」のあいさつを口にだして、 食材や、作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えよう					

にしよ(人間形成)	2 食へることを大切	家族や仲間と食について話そう	毎日1回食事に関するお手伝いをしよう	食事作りに参加しよう	食事のマナーや食文化を伝えよう
		料理や食事のお手伝いをしよう			
		自分でできる食育をしよう			
地域の食文化を伝えよう(地産地消)	3	地元の旬の食材を食べる	旬の食材や、郷土料理、郷土食を食べてみよう	旬の食材や、郷土料理、郷土食を知って味わおう	旬の食材を使った料理や郷土料理、郷土食を家族一緒に作ろう
		郷土料理・郷土食を学んだり、食べる機会をつくる			
		特産市や魚市場に出向いてみよう			

5 食育推進の評価指標

食育の取り組みを客観的に評価するために、2次計画の評価指標を設定します。

食育推進の評価指標

重点目標	指標	現状値	目標値	把握方法		
1 バランスのよい食生活を身につけよう（健康増進）	朝食を欠食する人の割合	幼 児	10%	0%	幼稚園・保育所 食事アンケート	
	*朝食を毎日食べない人の割合	幼児の保護者	22%			
		小学生	4.0%			
		中学生	13.9%			
		高校生	20.4%			
		成 人	21.6%			
		20~30 歳代男女	34.6%		20%	
	毎日食べる野菜量	小学生	41.6%	70%	食育に関する アンケート調査	
		*小学生、中学生	中学生			61.0%
		：野菜を毎食食べる人の割合	高校生			3.4%
		*高校生・成人：野菜を1日5皿（1皿70g） 350g以上食べる人の割合	成 人	2.8%		10%
	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	成 人	83.6%	90%	食育に関する アンケート調査	
	*気を付けている、時々気を付けている人の割合	〔評価指標は設定しないが経過をみる事項〕朝食で主食・主菜・副菜が揃っている人の割合	幼 児	38%	幼稚園・保育所 食事アンケート	
			幼児の保護者	30%		
			小学生	9.8%		
中学生			18.9%			
高校生			23.7%			
成 人			31.3%			
内臓脂肪症候群（メタ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	成 人	72.7%	80%	食育に関する アンケート調査		
食育事業の実施回数	カウント方法を検討する					
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	高校生	51.4%	60%	食育に関する アンケート調査		
	成 人	59.1%				
栄養成分表示店の数（八幡浜市内）		5店	7店			

重点目標	指標	現状値	目標値	把握方法	
1 食生活を身につけよう バランスのよい	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	幼 児	46%	80%	食事アンケート (幼稚園・保育所) 食育に関する アンケート調査
		小学生	77.3%		
		中学生	81.5%		
		高校生	58.1%		
		成 人	46.0%		
2 食を食べることを大切にしよう(人間形成)	食育に関心を持っている人の割合	高校生	54.5%	70%	食育に関する アンケート調査
		成 人	64.2%		
	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」 の割合 *家族そろってや、大人の誰かがいる割合	幼児朝食	71%	朝食70% 夕食90%	食事アンケート (幼稚園・保育所) 食育に関する アンケート調査
		幼児夕食	74%		
		小学生朝食	68.8%		
		小学生夕食	91.1%		
		中学生朝食	58.5%		
		中学生夕食	89.1%		
		高校生朝食	54.2%		
		高校生夕食	85.2%		
	食事のあいさつをする人の割合	幼 児	74%	100%	食事アンケート (幼稚園・保育所) 食育に関する アンケート調査
		小学生	84.2%		
		中学生	84.9%		
		高校生	56.4%		
		成 人	55.7%		
食育の日(19日)を知っている人の割合	幼児の保護者	17%	75%	食事アンケート (幼稚園・保育所) 食育に関する アンケート調査	
	小学生	42.4%			
	中学生	27.3%			
	高校生	13.7%			
	成 人	10.2%			
3 伝えよう(地産地消) 地域の食文化を	学校給食における地場産物を使用する割合 (愛媛県産)		38.5%	40%	食育に関する アンケート調査
	市民一人当たりのかんきつ等の果物の摂取 量 *かんきつ類が旬の時期に1日1~2個食 べる人の割合	幼 児	58%	80%	食事アンケート (幼稚園・保育所) 食育に関する アンケート調査
		小学生	61.7%		
		中学生	61.1%		
		高校生	64.7%		
成 人	68.8%				

重点目標	指標		現状値	目標値	把握方法
3 （地産地消） 地域の食文化を伝えよう	魚介類を食べる人の割合 *週3～4回以上食べる人の割合	小学生	22.7%	50%	食育に関する アンケート調査
		中学生	27.3%		
		高校生	24.3%		
		成人	33.5%		
	食育の推進に関わるボランティアの数		553人	600人	食育の推進に関 わるボランティ ア数
	農林漁業体験を経験した人の割合	小学生	83.1%	増やす	食育に関する アンケート調査
中学生		75.7%			

参考資料

1 八幡浜市の概況

(1) 社会環境の変化

図21 人口と世帯数の推移

図22 年少・労働・高齢人口の割合の推移

図23 産業別就業者数

(2) 身体の状態

図24 朝、起きづらいか（小学生）

図25 朝、起きづらいか（中学生）

(3) 食生活の状態

図26 朝食の内容

図27 休みの日に朝食を食べますか（小学生）

図28 休みの日に朝食を食べますか（中学生）

図29 食事が楽しいと感じるのはどのような時か

図30 朝食を食べない事がある人の理由

(4) 食環境の状態

①郷土料理・郷土食

②特産品

③食に関するイベント

2 参考資料一覧

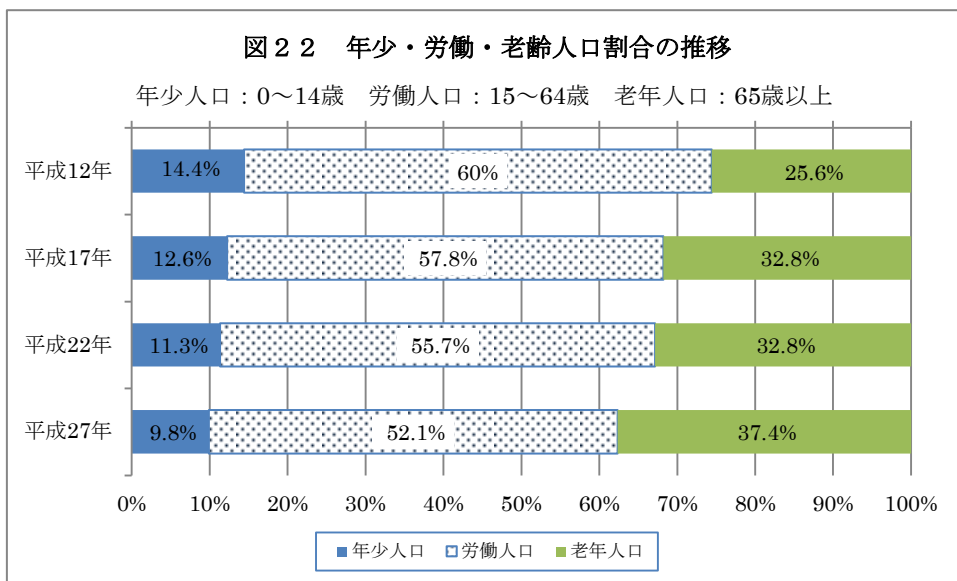
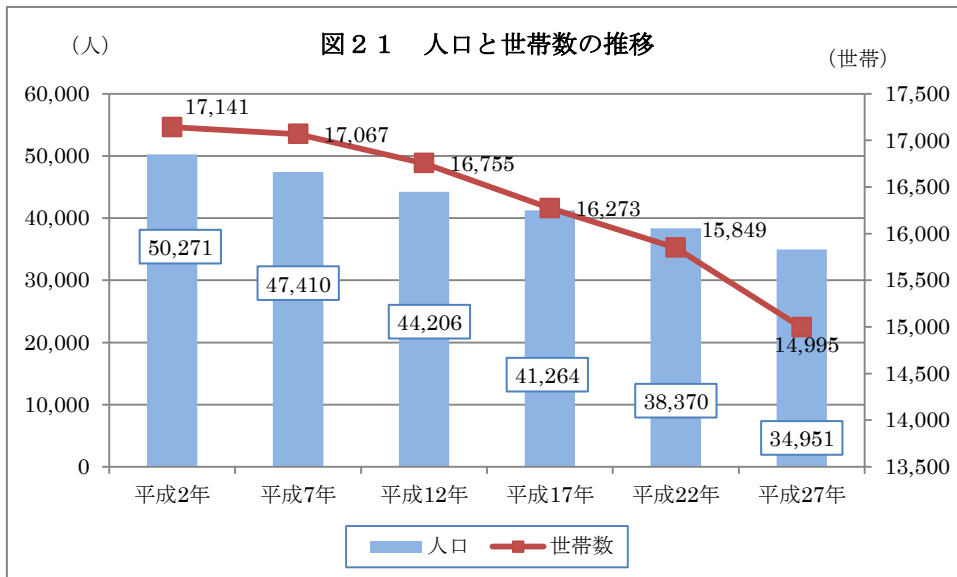
3 1次計画評価用アンケート調査結果

4 用語解説

<参考資料>

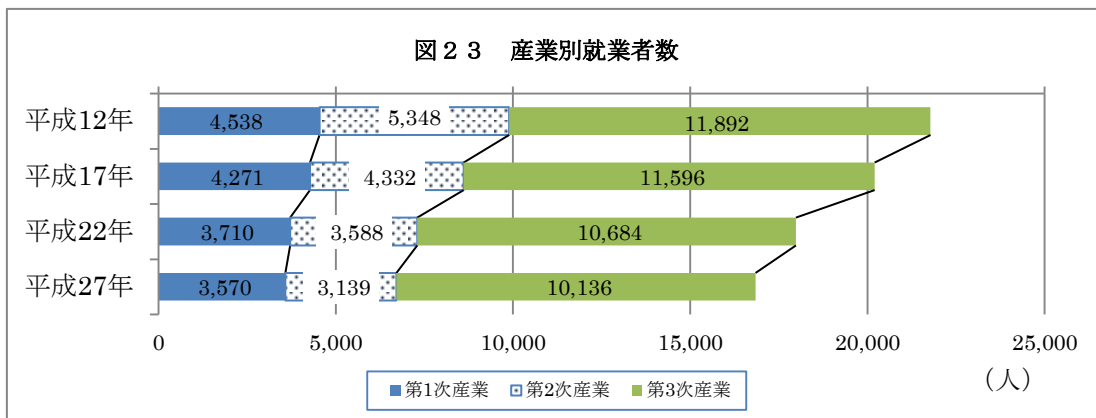
1 八幡浜市の概況

(1) 社会環境の変化



人口、世帯数とも減少し、年齢構成比は 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。

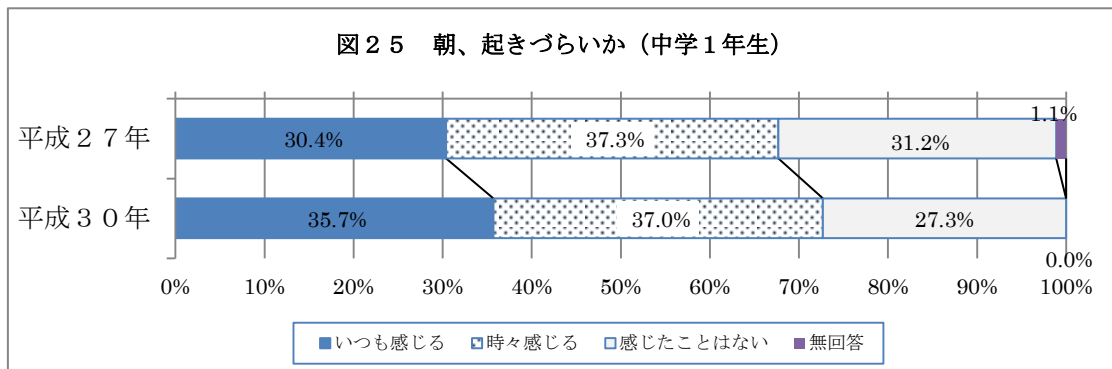
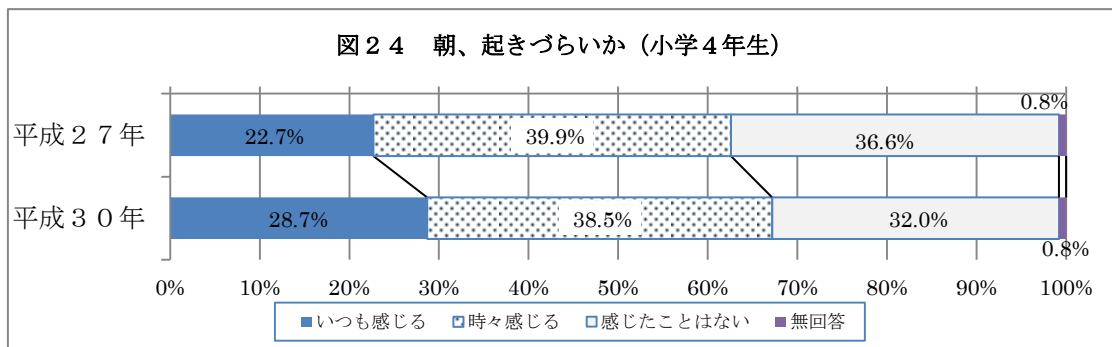
図 21, 22 国勢調査 (総務省統計局)



国勢調査（総務省統計局）

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ます

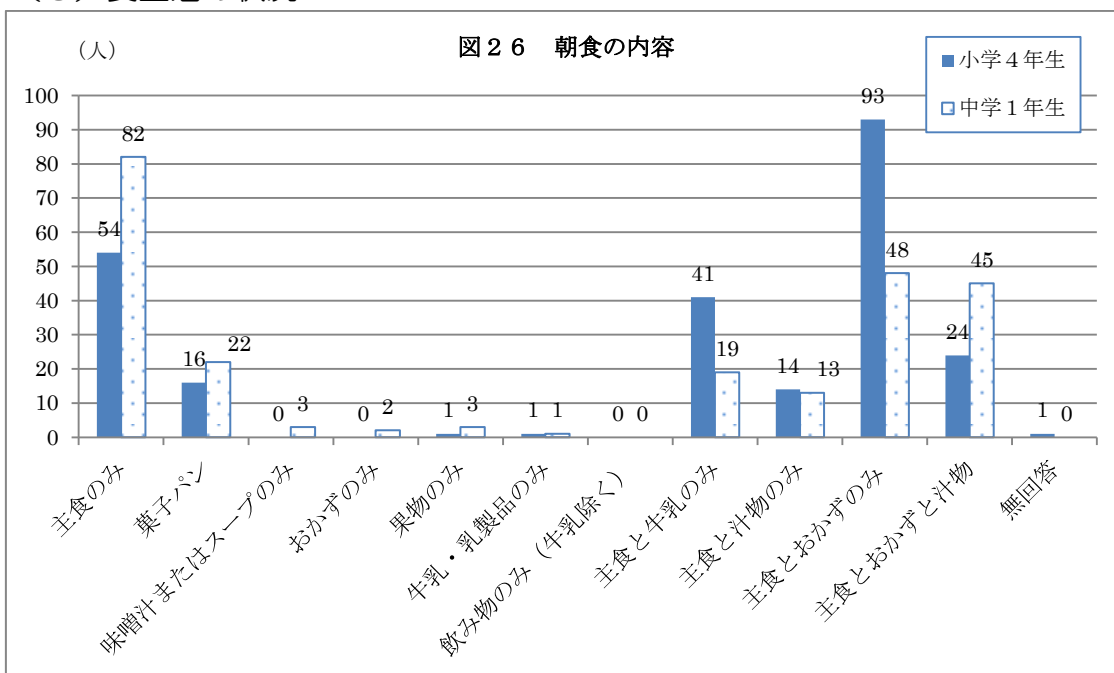
(2) 身体の状況



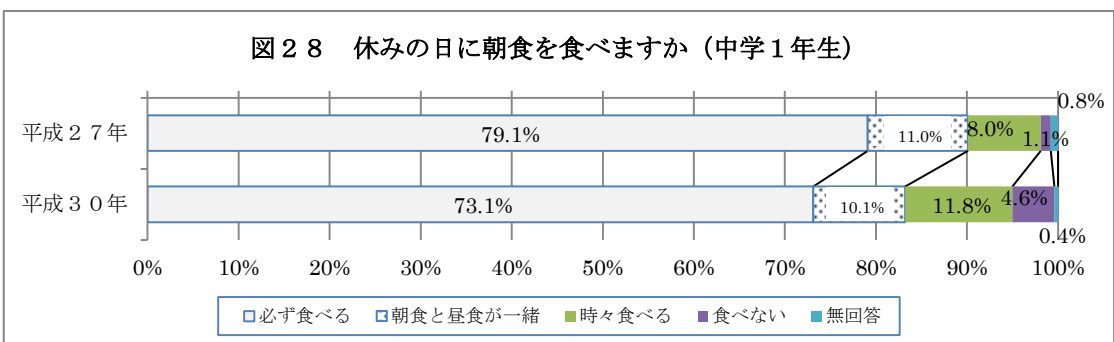
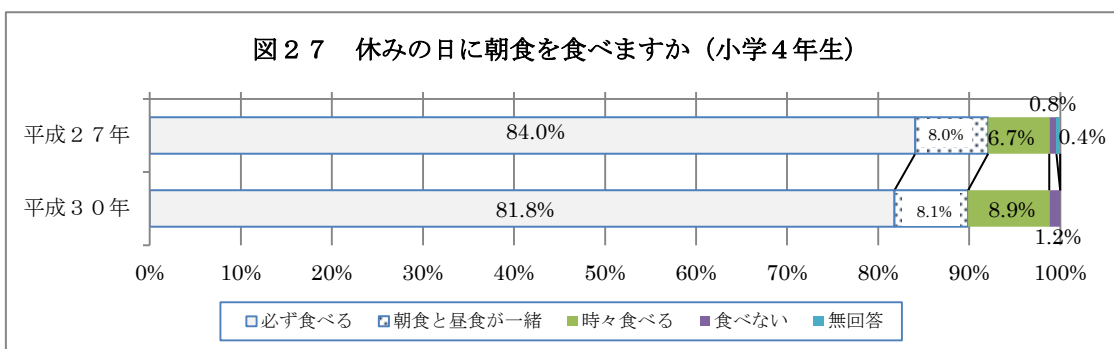
朝、起きづらいといつも感じる小学生、時々感じる小学生があわせて67.2%、中学生は72.7%と、平成27年より増加しています。

図 24, 25 平成30年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

(3) 食生活の状況

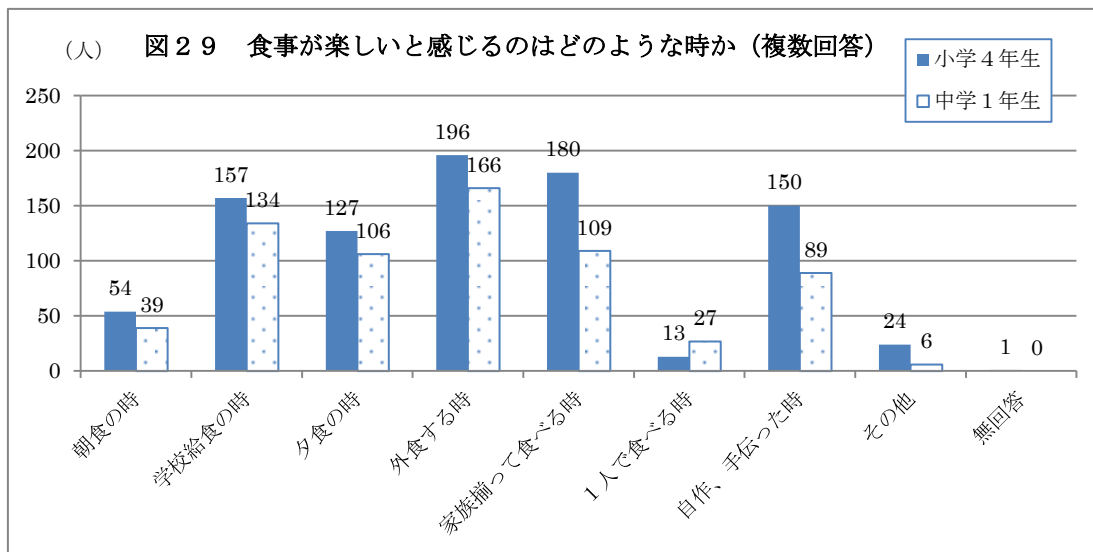


主食のみの小学生は54人（市内小学校全4年生248名中回答のあった243名中）、中学生は82人（市内中学校全1年生239名中回答のあった231名中）です。

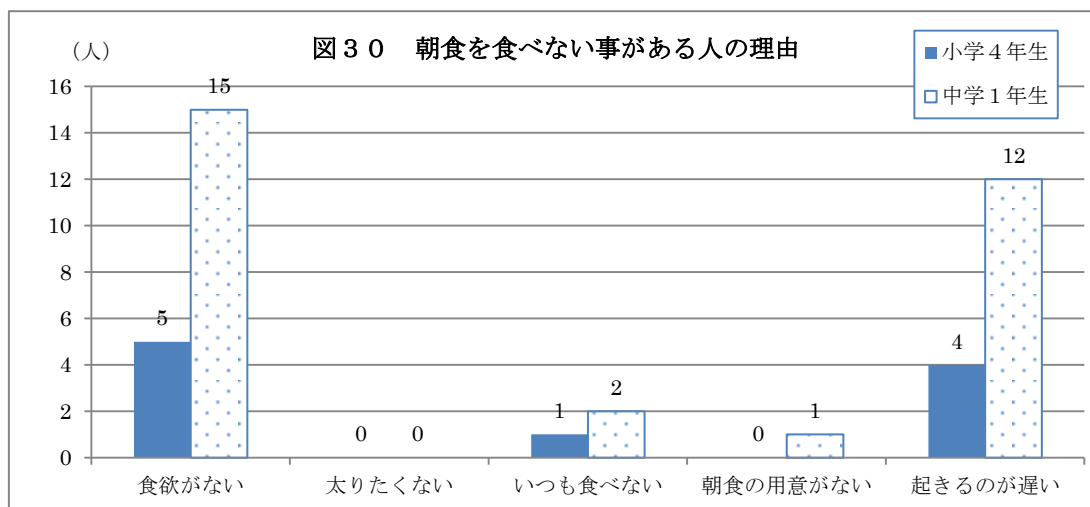


休みの日の朝食について必ず食べる小学生は81.8%、中学生は73.1%です。朝食兼用になったり、欠食になりやすい状況です。

図 26～28 平成30年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）



小学生は外食するときや家族そろって食べる時、中学生は外食するときや学校給食の時に食事を楽しく感じる子が多いです。



朝食の欠食理由について、小学4年生、中学1年生とも食欲がない、起きるのが遅いです。

(図29, 30 平成30年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会))

(4) 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で、カマス、タイ、アジなどの魚を焼いて、身をほぐしすり鉢で麦味噌とすりあわせ、だし汁でのばします。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、麦ごはんがよく合います。



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きます。

魚の手に入りにくい山間部では、いりこを炒って、いりこさつまを作るところもありました。

●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ました。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ます。



●フカの湯ざらし

昔はフカ(サメ)がよく捕れていました。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ました。フカの淡白な味に、辛い酢味噌がよく合います。



●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りました。3枚におろした魚(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のにのせて、再び握って作ります。



②特産品

愛媛県は収穫量、品数ともに日本一の柑橘王国ですが、八幡浜市は特に温州みかんについて収穫量市町別シェア1位で41.9%でした（平成28年度愛媛県農林水産部かんきつ類の統計）また、柿の生産量も多く、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、40種類以上のかんきつを生産しています。

2019年5月には、かんきつの魅力を全国・世界に発信し、八幡浜を元気にしたい！そんな願いを込めて、2006年にイギリスで始まったマーマレードのコンテスト「ダルメイン世界マーマレードアワード&フェスティバル日本大会」が、日本で初めて八幡浜市で開催されます。



ダルメイン
世界マーマレードアワード&フェスティバル
日本大会

●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、一玉約500gと大きく、

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約40店もあります。

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」ともいうべき

「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、平成26年11月11日

「八幡浜ちゃんぽん振興条例」が施行されました。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。



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

商店街にて毎月8日に行われる八幡浜名物の朝市。けずりかまぼこやじゃこ天、みかん、魚介類など八幡浜や周囲の地域の特産品が勢ぞろいしています。また、やわたはま八日市の中心あたりにある新町ドームでは、各種イベントが行われることもあり、賑わいを見せています。

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ようにと考え出され、今では市民の誰もが知っているイベントとなっています。



●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まりました。毎月1回第1日曜日に市役所保内庁舎中庭で行われています。

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。

商工会、JA、生活改善グループ、行政等で運営しており、地元で定着したイベントとなっています。





●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。

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。八幡浜市と商店街の地域活性化を目指し、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。

●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。

特産の、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。

(2017年12月、八幡浜市の情報を一元的に投稿配信するために八ちゃんねる【八幡浜市役所】に統合)



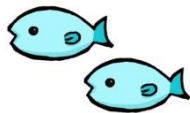


●シーフードクッキング

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。八幡浜市のシーフード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指導します。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。



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21名のシーフードマイスターの方が活躍されています。

2 参考資料一覧

八幡浜市食育推進計画（第2次）を策定するにあたり、以下の資料を参考にしました。

アンケート・調査名	対象者	人数（人）
平成29年度食事アンケート （八幡浜市子育て支援課）	八幡浜市内幼稚園・ 保育所保護者	677人
平成30年度食生活調査 （愛媛県学校栄養士協議会）	小学校4年生 中学校1年生 小学4年生保護者	247人 238人 245人
①平成30年度食育に関するアンケート調査 【小・中学生対象】	八幡浜市内小学校4年生 中学校1年生	243人 231人
②平成30年度食育に関するアンケート調査 【高校生対象】	八幡浜市内高校1年生	358人
③平成30年度食育に関するアンケート調査 【一般対象】	無作為抽出 20～29歳 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60～69歳 それぞれの年代男女50名づつに アンケート送付	176人

平成30年度食育に関するアンケート調査

①八幡浜市内の小学校4年生（12校）、中学1年生（5校）

・実施期間 平成30年9月3日～9月12日

・アンケート回収状況 小学校4年生 回収数243/248（回収率98.0%）
中学校1年生 回収数231/239（回収率96.7%）

②八幡浜市内の高等学校1年生（3校）

・実施期間 平成30年9月3日～9月12日

・アンケート回収状況 回収数358/361（回収率99.2%）

③無作為抽出の成人

・実施期間 平成30年8月17日～31日

・アンケート回収状況 回収数 176/500（回収率35.2%）

3 1次計画評価用アンケート調査結果

平成30年度食育に関するアンケート調査（小学校・中学校・高等学校・成人）

小学生 回答者243名

1	野菜は、朝・昼・夕、毎食食べますか（学校が休みの日も含めて、大体で答えてください）		ほぼ3回とも	2回食べる	1回食べる	あまり食べない	無回答
		合計	101	98	36	8	0
		割合	41.6%	40.3%	14.8%	3.3%	
2	毎月19日は食育の日と知っていますか		知っている	知らない	無回答		
		合計	103	140	0		
		割合	42.4%	57.6%			
3	冬場の旬の時期に、みかん等のかんきつ類をどのくらい食べますか		1日2個以上	1日1個くらい	時々食べる	あまり食べない	無回答
		合計	114	36	70	21	2
		割合	46.9%	14.8%	28.8%	8.6%	0.8%
4	魚料理を週に何回くらい食べますか		ほぼ毎日	週3~4回	週1~2回	あまり食べない	無回答
		合計	14	41	132	56	0
		割合	5.8%	16.9%	54.3%	23.0%	
5	みかん摘みや引網体験など農林漁業体験をしたことはありますか		参加あり	参加なし	手伝い等で	無回答	
		合計	132	41	70	0	
		割合	54.3%	16.9%	28.8%		

中学生 回答者231名

1	野菜は、朝・昼・夕、毎食食べますか（学校が休みの日も含めて、大体で答えてください）		ほぼ3回とも	2回食べる	1回食べる	あまり食べない	無回答
		合計	141	71	14	5	0
		割合	61.0%	30.7%	6.1%	2.2%	
2	毎月19日は食育の日と知っていますか		知っている	知らない	無回答		
		合計	63	168	0		
		割合	27.3%	72.7%			
3	冬場の旬の時期に、みかん等のかんきつ類をどのくらい食べますか		1日2個以上	1日1個くらい	時々食べる	あまり食べない	無回答
		合計	90	51	77	13	0
		割合	39.0%	22.1%	33.3%	5.6%	
4	魚料理を週に何回くらい食べますか		ほぼ毎日	週3~4回	週1~2回	あまり食べない	無回答
		合計	6	57	125	43	0
		割合	2.6%	24.7%	54.1%	23.0%	
5	みかん摘みや引網体験など農林漁業体験をしたことはありますか		参加あり	参加なし	手伝い等で	無回答	
		合計	110	56	65	0	
		割合	47.6%	24.2%	28.1%		

高校生 回答者358名

1	今日朝食を食べましたか		食べた	食べていない	無回答			
		合計	334	24	0			
		割合	93.3%	6.7%				
2	朝食に食べたもの(あてはまるものすべてに○)		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物・嗜好品	
		合計	302	125	150	126	124	
		割合						
3	主食・主菜・副菜が揃っている人	合計	85					
		割合	23.7%					
4	普段の朝食の摂取状況		毎日食べる	1週に1~2日は食べない事がある	ほとんど食べない	無回答		
		合計	285	37	15	21		
		割合	79.6%	10.3%	4.2%	5.9%		
5	朝食を摂らない理由(食べないことがある人の理由、複数回答)		食欲がない	太りたくない	いつも食べない	用意されていない	起きるのが遅い	
		合計	17	1	2	1	18	
		割合	4.7%	0.3%	0.6%	0.3%	5.0%	
6	「主食・主菜・副菜をそろえる」、「食べ過ぎない」など栄養バランス等に気を付けて食事をとっているか		気を付けている	時々	気を付けていない	無回答		
		合計	83	153	111	11		
		割合	23.2%	42.7%	31.0%	3.1%		
7	野菜料理を1日に何皿食べますか(1皿:70g)		1皿以下	2皿	3皿	4皿	5皿以上	
		合計	74	176	74	22	12	
		割合	20.7%	49.2%	20.7%	6.1%	3.4%	
8	地産地消について知っているか		よく知っている	意識なし	内容は知らない	初めて聞いた		
		合計	42	268	36	12		
		割合	11.7%	74.9%	10.1%	3.4%		
9	旬の時期にかんきつ類を食べますか		1日2個以上	1日1個くらい	時々食べる	あまり食べない	無回答	
		合計	125	96	104	33	0	
		割合	34.9%	26.8%	29.1%	9.2%		
10	魚料理を週に何回とり入れていますか		ほぼ毎日	週3~4回	週1~2回	あまり食べない	無回答	
		合計	10	77	216	55	0	
		割合	2.8%	21.5%	60.3%	15.4%		
11	農林漁業体験はしたことがありますか(稲刈り、みかん摘み、引網体験、野菜収穫など)		参加したことがある	参加したことはない	家業や手伝いで体験	無回答		
		合計	176	88	93	1		
		割合	49.2%	24.6%	26.0%	0.3%		
12	食育という言葉や、その意味を知っていましたか		言葉も意味も知っている	言葉は知っているが意味は知らない	言葉も意味も知らない	分からない	無回答	
		合計	46	279	19	13	1	
		割合	12.8%	77.9%	5.3%	3.6%	0.3%	
13	食育に関心がありますか		関心あり	どちらかといえばあり	どちらかといえばなし	関心なし	わからない	無回答
		合計	39	156	102	31	29	1
		割合	10.9%	43.6%	28.5%	8.7%	8.1%	0.3%

14	食品の安全性（輸入食品の安全性、食中毒、食品添加物等）に関する基礎的な知識を持っていますか		知識をもっている	知識をもっていない	無回答		
		合計	184	172	2		
		割合	51.4%	48.0%	0.6%		
15	朝食・夕食の時、だれと食べますか		同居なし	家族そろって	家族の誰かと	1人で	食べないことが多い
		合計	10	43	151	128	16
		割合	2.8%	12.0%	42.2%	35.8%	4.5%
16	食事のあいさつをしますか		する	時々する	しない	無回答	
		合計	202	115	39	2	
		割合	56.4%	32.1%	10.9%	0.6%	
17	毎月19日は食育の日と知っていますか		知っている	知らない	無回答		
		合計	49	306	3		
		割合	13.7%	85.5%	0.8%		
18	よく噛んで味わって食べていますか		よく噛んで食べている	あまり噛まない	ほとんど噛まない	無回答	
		合計	208	142	4	4	
		割合	58.1%	39.7%	1.1%	1.1%	
19	これからも伝えていきたい「八幡浜もの食べ物又は料理は何ですか（3つまで回答、自由記載）上位の5つ		ちゃんぽん	みかん	じゃこてん	魚	かまぼこ
		合計	208	191	94	78	28
		割合	58.1%	53.4%	26.3%	21.8%	7.8%

成人：20～60代 無作為抽出の500名中、返信のあった176名

1	今日朝食を食べましたか		食べた	食べていない	無回答		
		合計	168	8	0		
		割合	95.5%	4.5%			
2	朝食に食べたもの（あてはまるものすべてに○、割合は全体の中での摂取者の割合）		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物・嗜好品
		合計	157	70	75	87	96
		割合	89.2%	39.8%	42.6%	49.4%	54.5%
3	主食・主菜・副菜が揃っている人	合計	55				
		割合	31.3%				
4	普段の朝食の摂取状況		毎日食べる	勤務によっては欠食するが、基本食べる	1週に1～2日は食べない事がある。	ほとんど食べない	無回答
		合計	138	16	8	8	6
		割合	78.4%	9.1%	4.5%	4.5%	3.4%
5	野菜料理を1日に何皿食べますか（1皿：70g）		1皿以下	2皿	3皿	4皿	5皿以上
		合計	57	72	37	5	5
		割合	32.4%	40.9%	21.0%	2.8%	2.8%
6	「主食・主菜・副菜をそろえる」、「食べ過ぎない」など栄養バランス等に気を付けて食事をとっているか		気を付けている	時々	気を付けていない	無回答	
		合計	61	86	29	0	
		割合	34.7%	48.9%	16.5%	0%	
7	内臓脂肪症候群（メタリックシンドローム）の予防や改善のために食事や運動に気を付けていますか		食事も運動も気をつけている	食事のみ気をつけている	運動のみ気をつけている	どちらも気をつけていない	無回答
		合計	44	74	10	47	1
		割合	25.0%	42.0%	5.7%	26.7%	0.6%

8	地産地消について知っているか		よく知っている	意識なし	内容は知らない	初めて聞いた	無回答	
		合計	51	107	9	8	1	
		割合	29.0%	60.8%	5.1%	4.5%	0.6%	
9	旬の時期にかんきつ類を食べますか		1日2個以上	1日1個くらい	時々食べる	あまり食べない	無回答	
		合計	73	48	41	13	1	
		割合	41.5%	27.3%	23.3%	7.4%	0.6%	
10	魚料理を週に何回とり入れていますか		ほぼ毎日	週3~4回	週1~2回	あまり食べない	無回答	
		合計	12	47	90	26	1	
		割合	6.8%	26.7%	51.1%	14.8%	0.6%	
11	農林漁業体験はしたことがありますか（稲刈り、みかん摘み、引網体験、野菜収穫など）		参加したことがある	参加したことはない	仕事で従事	手伝い等で体験	無回答	
		合計	44	54	27	50	1	
		割合	25.0%	30.7%	15.3%	28.4%	0.6%	
12	食育という言葉や、その意味を知っていましたか		言葉も意味も知っている	言葉は知っているが意味は知らない	言葉も意味も知らない	分からない	無回答	
		合計	100	64	6	4	2	
		割合	56.8%	36.4%	3.4%	2.3%	1.1%	
13	食育に関心がありますか		関心あり	どちらかといえばあり	どちらかといえばなし	関心なし	わからない	
		合計	37	76	43	12	7	
		割合	21.0%	43.2%	24.4%	6.8%	4.0%	
14	食品の安全性（輸入食品の安全性、食中毒、食品添加物等）に関する基礎的な知識を持っていますか		知識をもっている	知識をもっていない	無回答			
		合計	104	67	5			
		割合	59.1%	38.1%	2.8%			
15	朝食・夕食の時、だれと食べますか（朝食）		同居なし	家族そろって	家族の誰かと	1人で	食べない事が多い	無回答
		合計	14	54	45	47	10	6
		割合	8.0%	30.7%	25.6%	26.7%	5.7%	3.4%
	朝食・夕食の時、だれと食べますか（夕食）		同居なし	家族そろって	家族の誰かと	1人で	食べない事が多い	無回答
		合計	16	97	41	17	1	4
		割合	9.1%	55.1%	23.3%	9.7%	0.6%	2.3%
16	食事のあいさつをしますか		する	時々する	しない	無回答		
		合計	98	45	32	1		
		割合	55.7%	25.6%	18.2%	0.6%		
17	毎月19日は食育の日と知っていますか		知っている	知らない	無回答			
		合計	18	156	2			
		割合	10.2%	88.6%	1.1%			
18	よく噛んで味わって食べていますか		よく噛んで食べている	あまり噛まない	ほとんど噛まない	無回答		
		合計	81	90	3	2		
		割合	46.0%	51.1%	1.7%	1.1%		
19	これからも伝えていきたい「八幡浜もの食べ物又は料理は何ですか（3つまで回答、自由記載）上位の5つ		みかん	ちゃんぽん	魚	じゃこてん	さつま	
		合計	79	74	48	46	35	
		割合	44.9%	42.0%	27.3%	26.1%	19.9%	

4 用語解説



用語解説 (50音順)



あ行

○「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

食品表示法に基づく食品表示基準では、一般用加工食品に栄養成分表示が義務づけられている。

○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 대응するため、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（カミングサンマル）

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」が重要であるという考えに基づいたもの。

○共食

共に生活している人々と食行動を共にすること。家族と食事を共にすることは、食を通じた家族との多様なコミュニケーションを深め、箸の持ち方といった食事のマナー、食べ物を大切にすることなど様々なことを学ぶ時間でもある。

○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。

○孤食

一人で食事をとること。

さ行

○主食・主菜・副菜

- ・主食（ごはん、パン、麺）＝炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。食事の中心で、他の料理をつなぐ役割をする。
- ・主菜（肉、魚、卵、大豆料理）＝たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。主食と並んで、食事の中心的な位置を占める。
- ・副菜（野菜、きのこ、芋、海藻料理）＝各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。食事に色や味の多様性をもたらす。

○「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。

○食事バランスガイド

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食事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、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体であり、全国で約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。

○食品表示法

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合した法律。(平成25年6月28日公布、平成27年4月1日施行)

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。

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。「チャンボン」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

○ヘルシーくん

ヘルシーくんは、県民健康づくり計画イメージキャラクターで、愛媛の健康を増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、みんなの健康実現のお手伝いをする。



○飽食

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

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。