

参 考 資 料

1 宇和島市の概況

①社会環境の変化

- 人口と世帯数の年次推移（図 28）
- 年齢階級別人口構成比の年次推移（図 29）
- 産業別就業者の年次推移（図 30）

②健康について

- 小児の状況（図 31、図 32）
- 成人の状況（図 33、図 34、図 35）
- 医療費の状況（図 36）
- 歯の状況（図 37、図 38）

③食生活について

- 幼児の状況（図 39、図 40、図 41、表 1）
- 小学生・中学生の状況（図 42、図 43、図 44、図 45）

④地産地消について（図 46）

⑤郷土料理について（図 47）

⑥産業の状況

- 農業 柑橘の旬カレンダー（表 2）
- 水産業 お魚の旬カレンダー（表 3）
養殖魚生産量ランキング（表 4）
- 商業 宇和島の郷土料理

2 参考資料一覧

3 2次計画評価用アンケート調査結果

4 用語解説

1 宇和島市の概況

①社会環境の変化

図28) 人口と世帯数の年次推移

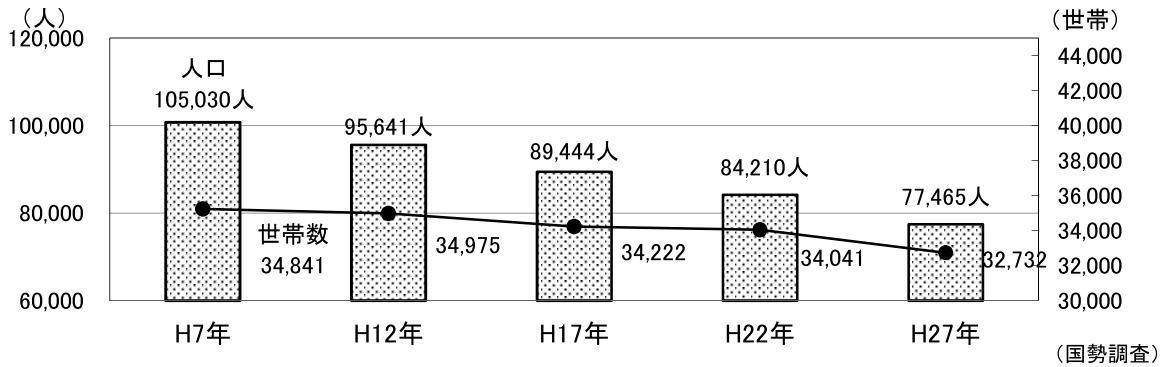
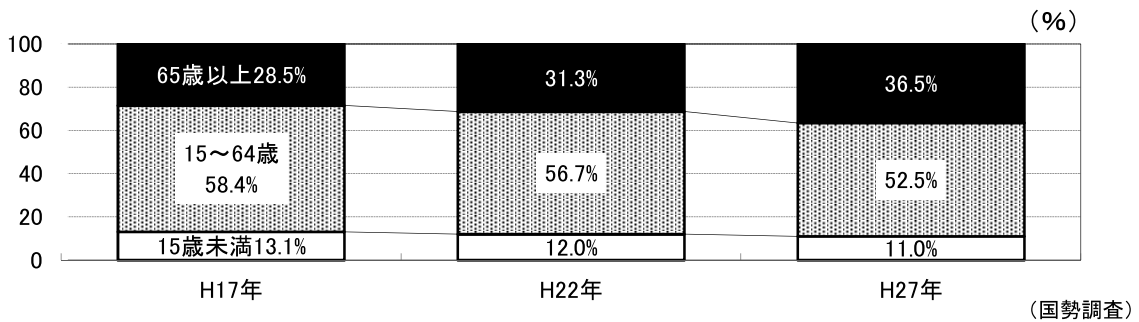
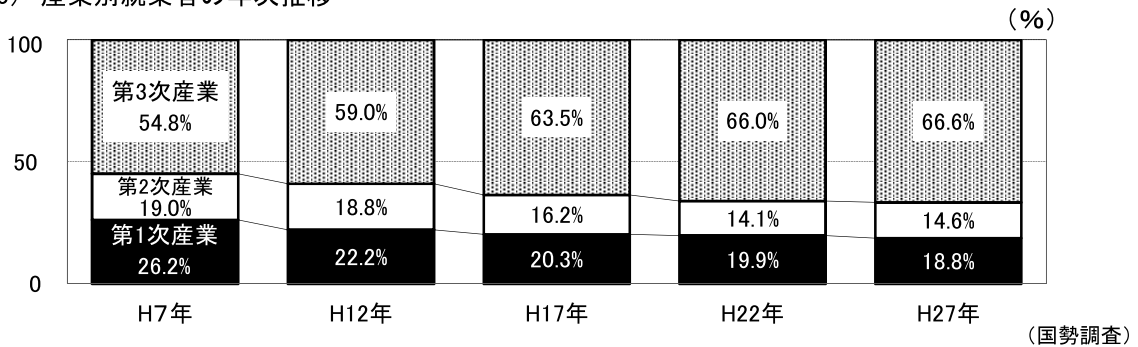


図29) 年齢階級別人口構成比の年次推移



人口、世帯数ともに年々減少しています。また、65歳以上の割合が増加し、少子高齢化もますます進行しています。

図30) 産業別就業者の年次推移



平成7年からの推移では、第1次産業(農業、林業、水産業等)、第2次産業(工業、建設業、製造業等)就業者が減少しています。

②健康について

＜小児の状況＞

図31) 小児生活習慣病予防健診結果の推移(小学4年生)

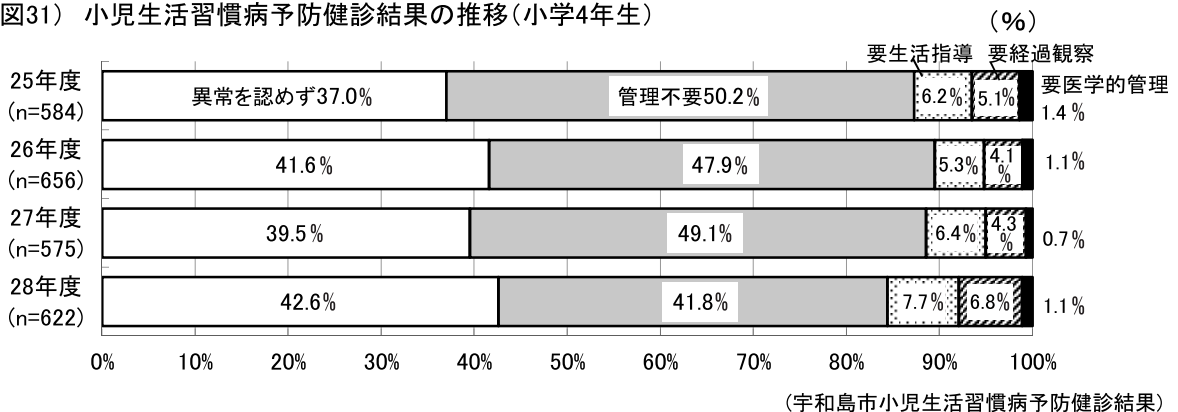
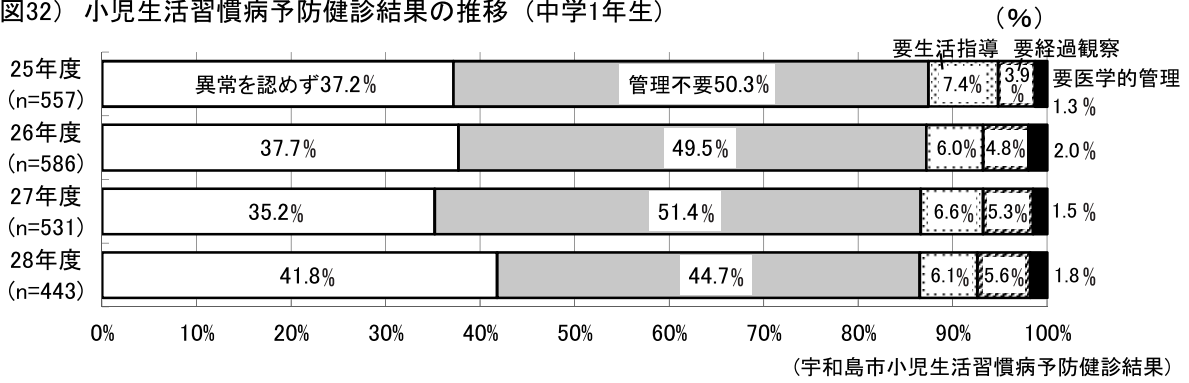


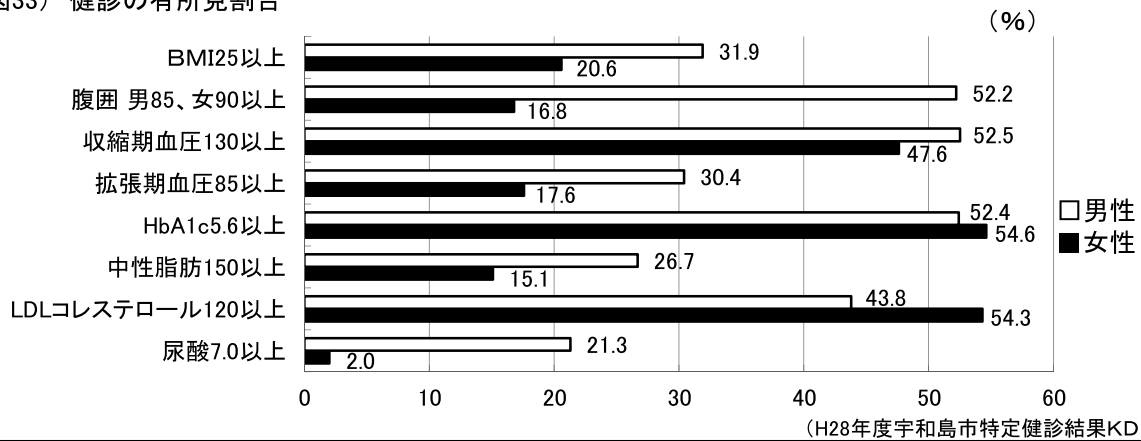
図32) 小児生活習慣病予防健診結果の推移 (中学1年生)



市内小学生、中学生の健診結果では、毎年1割強に有所見がみられます。

《成人の状況》

図33) 健診の有所見割合



健診有所見者は、男性は血圧(収縮期)、HbA1c、腹囲の割合が高く、女性はHbA1c、LDLコレステロール、血圧(収縮期)の割合が高くなっています。

図34) BMI25以上の年次推移

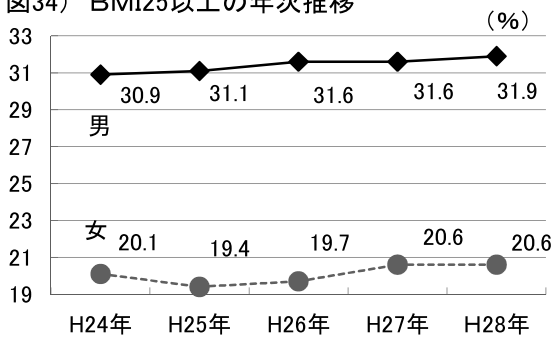
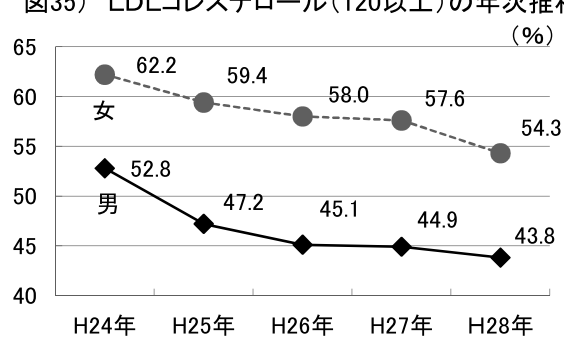


図35) LDLコレステロール(120以上)の年次推移

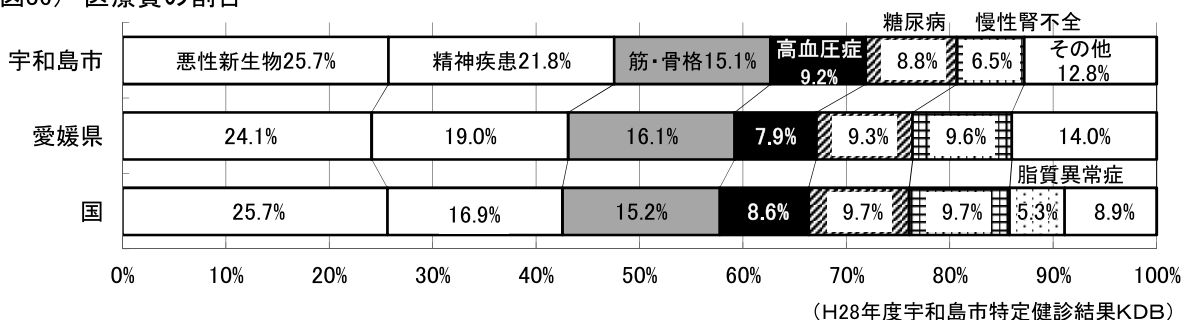


BMI 25以上の割合は年々微増しています。男性は、女性よりも有所見割合が高いです。

LDLコレステロールの有所見は、減少傾向です。しかし、女性の該当者は5割を超えています。

《医療費の状況》

図36) 医療費の割合



宇和島市は、国や県と比較して高血圧症の割合が高くなっています。

《歯の状況》

図37) う歯のある割合(3歳児)

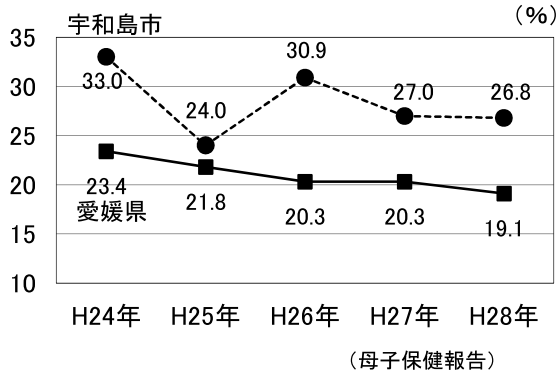
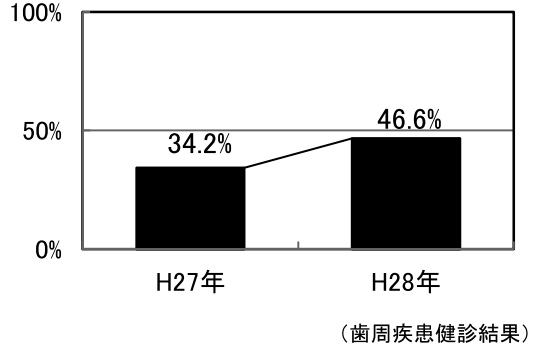


図38) 歯周疾患要精検率(40、50、60、70歳)

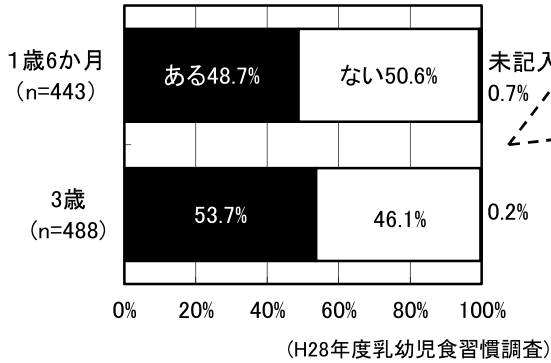


3歳児のう歯保有率は、毎年愛媛県よりも高くなっています。平成28年度は3割弱で、県内で5番目に高い状況でした。成人では、5割弱に歯周疾患がみられます。

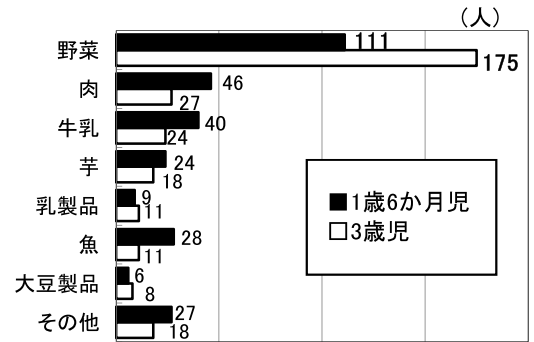
③食生活について

《幼児の状況》

図39) 好き嫌いはあるか



★「ある」の内訳



幼児期に、5割程度好き嫌いがみられます。嫌いな食品は、野菜の人数が一番多いです。

図40) 間食の時間は決まっているか

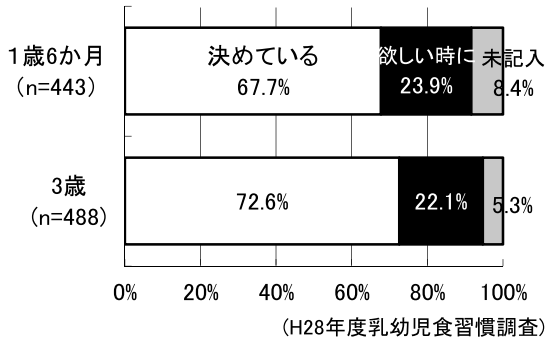


図41) 間食の量は決まっているか

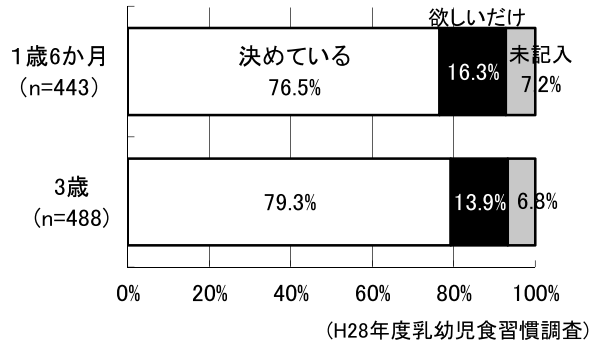


表1) よく与えるおやつ(ベスト7)

	1歳6か月(n=443)		3歳児(n=488)	
	食品名	人数(%)	食品名	人数(%)
1位	果物	267(60.3)	スナック菓子	285(58.4)
2位	スナック菓子	266(60.0)	果物	242(49.6)
3位	パン	227(51.2)	ジュース	215(44.1)
4位	ジュース	174(39.3)	チョコレート	193(39.5)
5位	ゼリー	146(33.0)	アイスクリーム	184(37.7)
6位	乳製品	141(31.8)	ゼリー	181(37.1)
7位	牛乳	110(24.8)	牛乳	143(29.3)

間食を、時間を決めて与えているのは7割程度、量を決めて与えているのは8割程度です。3歳児に与える間食では、スナック菓子の人数が一番多くなっています。

《小学生・中学生の状況》

図42) ジュースを飲み過ぎないようにしているか

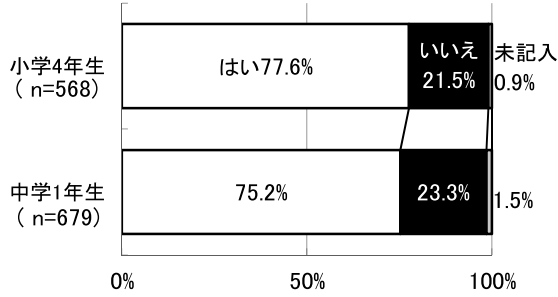
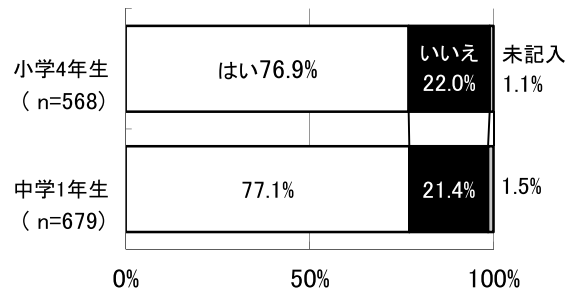


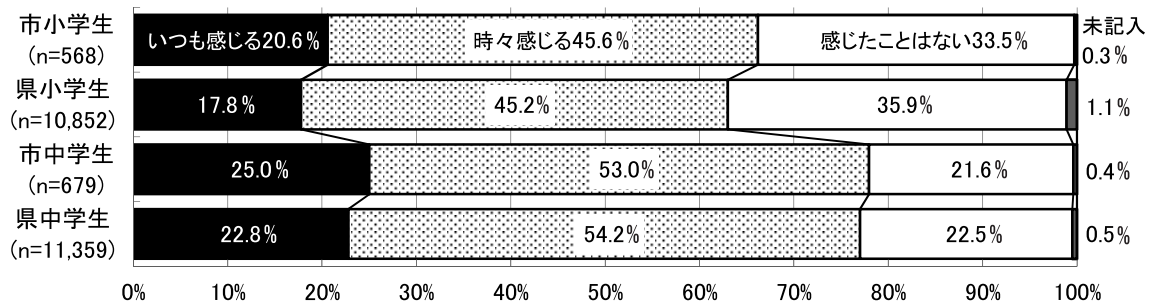
図43) 菓子やスナック菓子を食べ過ぎないようにしているか



(H27年度食生活調査 愛媛県学校栄養士協議会)

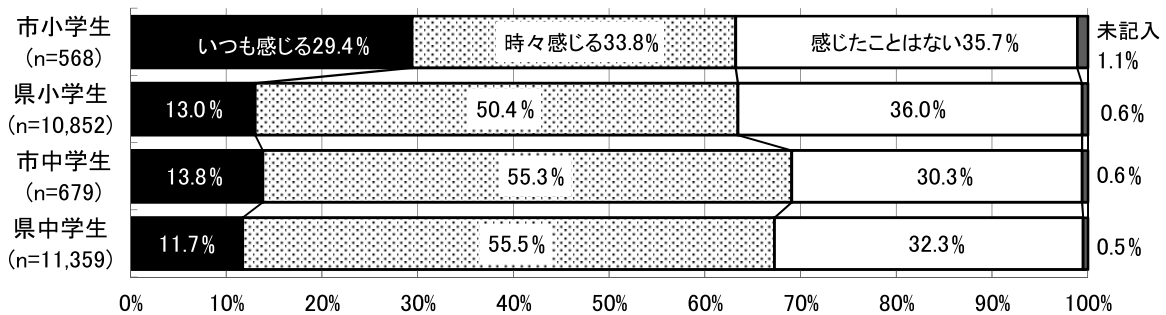
ジュースや菓子(スナック菓子)の飲み過ぎ、食べ過ぎに気を付けない子どもが、2割強います。

図44) からだがだるく疲れやすいか



(H27年度食生活調査 愛媛県学校栄養士協議会)

図45) イライラするか

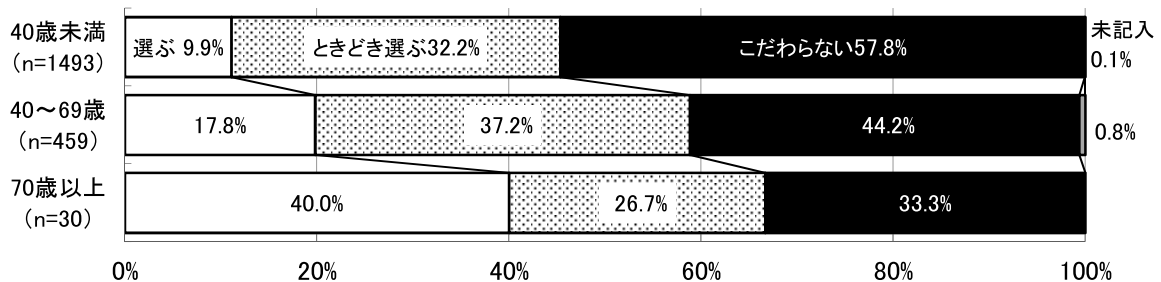


(H27年度食生活調査 愛媛県学校栄養士協議会)

「からだがだるく疲れやすい」「イライラする」と感じる子どもが、6割以上います。愛媛県と比較して、割合が高いです。

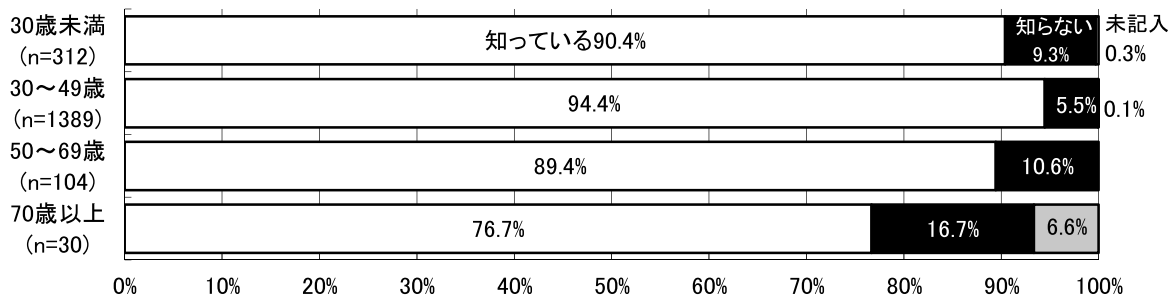
④地産地消について

図46) 食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいますか



成人の若い世代が、宇和島産を積極的に選ぶ割合が低くなっています。

⑤郷土料理について
図47) 郷土料理の認知度



成人の若い世代は、認知度は高いですが作る人の割合は低くなっています。(P13図27参照)

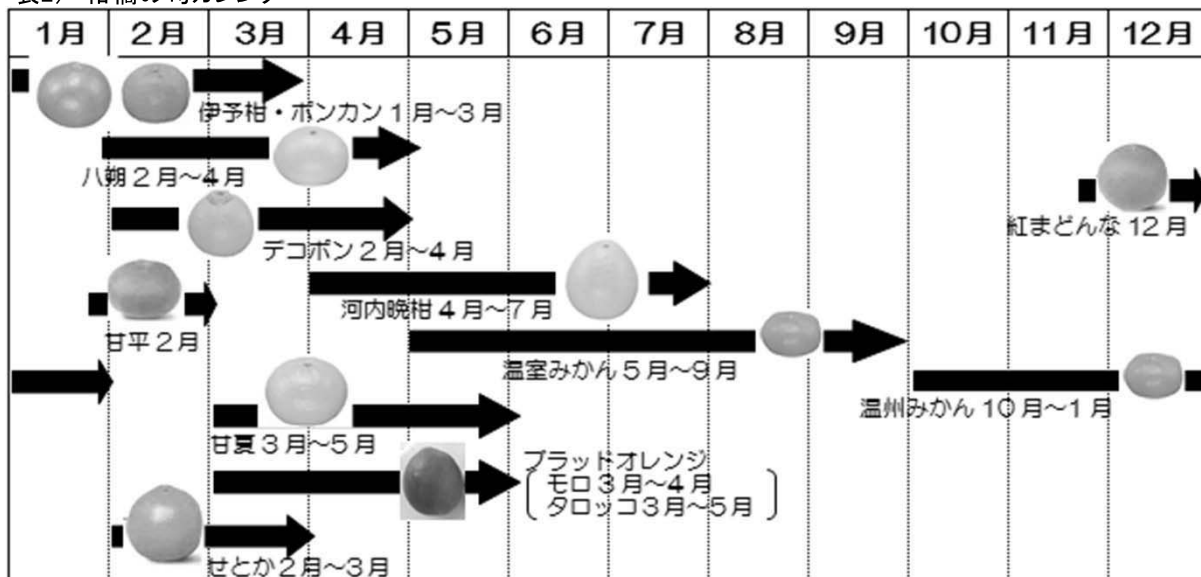
⑥産業の状況

《農業》

全国有数の生産量を誇るみかんをはじめとする果樹栽培と、米の生産を中心に野菜などの新鮮な農産物が豊富に生産されています。

また、重要文化的景観にも指定されている段畑では、ばれいしょが栽培されています。

表2) 柑橘の旬カレンダー



《水産業》

古くから、漁船漁業のほか、マダイ、ハマチ、真珠の養殖が盛んで、全国有数の生産地となっています。また、四季折々に以下の魚類が水揚げされています。

表3) お魚の旬カレンダー

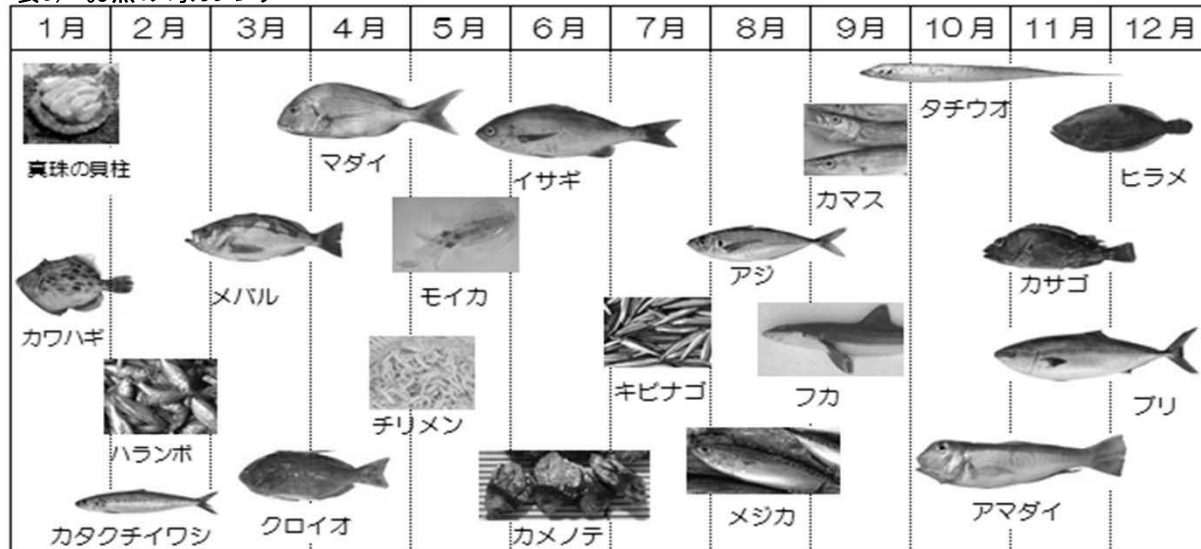


表4) 宇和島市養殖魚生産量ランキング

	魚種	生産量(トン)	
1	マダイ	18,418	全国1位
2	ブリ類	14,362	全国2位
3	シマアジ	1,120	
4	クロマグロ	637	
5	フグ類	208	全国6位
6	ヒラメ	177	全国2位

<真珠養殖生産量> 6,548kg 全国1位
 (H27農林水産省水産統計、H27宇和島市水産統計)



宇和島市の養殖生産量は、マダイと真珠が全国1位、ブリ類とヒラメが全国2位となっており、近年はクロマグロの生産量も増えています。

《商業》

豊富な農水産物を利用した、宇和島市の特産品の開発をおこない、各イベントやインターネットにより全国的普及啓発に取り組んでいます。また、宇和島市の優れた商品を推奨する「宇和島市推奨品制度」により、官民一体の事業を展開しています。

【宇和島の郷土料理】

- ・宇和島地方の代表的な郷土料理です。
- ・各種イベント（産業まつり、コスモスまつり、しらうおまつり、南予特産品フェアなど）でもPRしています。

<鯛めし>



一般的な炊き込みご飯の鯛めしとは違い、南予独特の料理です。新鮮な鯛の刺身をごはんにのせ、たれをかけて食べます。

<さつま>



地方によっては「ひや汁」とも呼ばれます。白身魚を焼いて身をほぐし、味噌とあわせて香ばしく焼き、だし汁でのばして、薬味を添えて麦めしにかけて食べます。

<鯛めん>



宇和島のおめでたい席での鉢盛り料理のひとつで、鯛の姿煮をそうめんの上に盛り付け、身をほぐして薬味と共に鯛の煮汁でいただきます。

<ふくめん>



こんにゃくを細かく切ることを「ふくめ」と言う説や、こんにゃくが見えなくなるまでそばで覆面するという説から、『ふくめん』と呼ばれています。

<まるずし>



イワシやアジなど、旬の魚を酢じめにして、すし飯のように味付けしたおからを巻いた料理です。

2 参考資料一覧

○宇和島市食育プラン〔第3次〕を策定するにあたり、以下のような資料を参考にしました。

アンケート・調査名	対象者	人数(人)	
①平成27年度食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)	愛媛県 : 小学校4年生 中学校1年生 小学4年生保護者	10,925 11,359 10,472	
	宇和島市 : 小学校4年生 中学校1年生 小学4年生保護者	568 679 540	
②平成29年度早寝・早起き・朝ごはんしらべ	宇和島市内保育所・認定こども園保護者 ※年齢不明削除数	1,705 1,490	
③平成28年度乳幼児食習慣調査	宇和島市乳幼児健診受診者	8か月児：413 1.6歳児：443 3歳児：488	
2 次 計 画 画 評 価 用 ア ン ケ ー ト	④平成29年生活習慣及び健康に関する意識調査	①国保加入世帯 ※年齢不明削除数	182 179
	⑤平成29年生活習慣及び健康に関する意識調査(性別不明削除数)	②宇和島市内小学4年生 中学2年生 高校2年生	274 431 467
	⑥平成29年生活習慣及び健康に関する意識調査	③宇和島市内保育所・認定こども園保護者 ※年齢不明削除数	1,356 1,343
	⑦平成29年生活習慣及び健康に関する意識調査	③宇和島市内幼稚園保護者 ※年齢不明削除数	315 313
	④+②+⑦アンケート ※質問同項目を再集計	国保加入世帯 宇和島市内保育所・認定こども園保護者 宇和島市内幼稚園保護者	182 1,705 315 計 2,202
	④+②+⑦アンケート ※質問同項目を再集計 (年齢不明削除数)	国保加入世帯 宇和島市内保育所・認定こども園保護者 宇和島市内幼稚園保護者	179 1,490 313 計 1,982
	④+⑥+⑦アンケート ※質問同項目を再集計 (年齢不明削除数)	国保加入世帯 宇和島市内保育所・認定こども園保護者 宇和島市内幼稚園保護者	179 1,343 313 計 1,835

※年齢別に集計している項目については、年齢不明削除数を有効アンケート数としました。
※⑤については、性別不明削除数を有効アンケート数としました。

1 平成29年生活習慣及び健康に関する意識調査

①国保加入者世帯、事業所健診受診者

- ・実施期間 平成29年9月13日～10月31日
- ・アンケート回収状況

	回収数
国保加入世帯	182

②宇和島市内の抽出校 小学4年生(7校)・中学2年生(6校)・高校2年生(4校)

- ・実施期間 平成29年7月5日～7月19日
- ・アンケート回収状況

	配付数	回収数	回収率
小学校4年生	274	274	100.0%
中学校2年生	432	432	100.0%
高校2年生	481	481	100.0%
全体	1,187	1,187	100.0%

③市内保育所・認定こども園・幼稚園保護者

- ・実施期間 平成29年7月10日～7月21日
- ・対象 市内公立保育所(17)・認定こども園(2)、私立保育所(7)
市内公立幼稚園(4)、私立幼稚園(6)
- ・アンケート回収状況

	配付数	回収数	回収率
保育所・認定こども園(公・私)	1,413	1,356	96.0%
幼稚園(公・私)	354	315	89.0%
合計	1,767	1,671	94.6%

3 2次計画評価用アンケート調査結果

●平成29年生活習慣及び健康に対する子どもの意識調査（小学校・中学校・高等学校）

《小学生》

【n=274】

1	朝食を毎日食べていますか	毎日	どちらかといえば食べる	あまり食べない	食べない	未記入
		合計	230	29	12	1
	割合	83.9	10.6	4.4	0.4	0.7
2	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか	毎日そろっている	時々そろっている	そろっていない	未記入	
		合計	70	123	81	0
	割合	25.5	44.9	29.6	0.0	
3	1週間のうち、夕食に魚料理を何回食べますか	週6~7回	週3~5回	週1~2回	あまり食べない	未記入
		合計	23	98	100	52
	割合	8.4	35.8	36.5	19.0	0.4
4	1日何回米飯を食べていますか	2~3回	1回	あまり食べない	未記入	
		合計	237	34	0	3
	割合	86.5	12.4	0.0	1.1	
5	野菜をたくさん食べますか	はい	いいえ	未記入		
		合計	189	79	6	
	割合	69.0	28.8	2.2		
6	みかんを食べますか	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	未記入
		合計	127	49	70	27
	割合	46.4	17.9	25.5	9.9	0.4

《中学生》

【n=431】

1	朝食を毎日食べていますか	ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	あまり食べない	未記入
		合計	341	43	23	22
	割合	79.1	10.0	5.3	5.1	0.5
2	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか	毎日そろっている	時々そろっている	そろっていない	未記入	
		合計	105	192	134	0
	割合	24.4	44.5	31.1	0.0	
3	1日何回米飯を食べますか	2~3回	1回	あまり食べない	未記入	
		合計	393	34	3	1
	割合	91.2	7.9	0.7	0.2	
4	野菜を1日何回食べますか	ほぼ毎食	2回	1回	あまり食べない	未記入
		合計	200	168	52	11
	割合	46.4	39.0	12.1	2.6	0.0
5	1週間の内、夕食に魚料理を何回食べますか	週6~7回	週3~5回	週1~2回	あまり食べない	未記入
		合計	29	158	184	59
	割合	6.7	36.7	42.7	13.7	0.2
6	みかんなどの柑橘を食べますか	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	未記入
		合計	88	78	216	48
	割合	20.4	18.1	50.1	11.1	0.2
7	夕食はだれと食べますか	家族と食べる	ひとりで食べる	未記入		
		合計	376	55	0	
	割合	87.2	12.8	0.0		
8	自分の食生活をどう思いますか	よい	あまりよくない	よくない	未記入	
		合計	280	142	9	0
	割合	65.0	32.9	2.1	0.0	

《高校生》

【n=467】

1	朝食を毎日食べていますか	ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	あまり食べない	未記入
		合計	354	41	25	47
	割合	75.8	8.8	5.4	10.1	0.0
2	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか	毎日そろっている	時々そろっている	そろっていない	未記入	
		合計	98	177	191	1
	割合	21.0	37.9	40.9	0.2	
3	1日何回米飯を食べますか	2~3回	1回	あまり食べない	未記入	
		合計	417	42	8	0
	割合	89.3	9.0	1.7	0.0	
4	野菜を1日何回食べますか	ほぼ毎食	2回	1回	あまり食べない	未記入
		合計	182	153	98	32
	割合	39.0	32.8	21.0	6.9	0.4
5	1週間の内、夕食に魚料理を何回食べますか	週6~7回	週3~5回	週1~2回	あまり食べない	未記入
		合計	10	149	219	88
	割合	2.1	31.9	46.9	18.8	0.2
6	みかんなどの柑橘を食べますか	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	未記入
		合計	54	83	253	77
	割合	11.4	17.7	53.8	16.2	0.8
7	夕食はだれと食べますか	家族と食べる	ひとりで食べる	未記入		
		合計	382	85	0	
	割合	81.8	18.2	0.0		
8	自分の食生活をどう思いますか	よい	あまりよくない	よくない	未記入	
		合計	236	204	27	0
	割合	50.5	43.7	5.8	0.0	

●平成29年生活習慣及び健康に対する意識調査（保育所・認定こども園・幼稚園保護者）

【n=2,020】

《保育所・認定こども園・幼稚園保護者》

【n=1,671】

No.	質問内容	回答				未記入
		はい	どちらかといえばある	いいえ	未記入	
1	「食育」に関心がありますか	合計	685	1175	142	18
		割合	33.9%	58.2%	7.0%	0.9%
2	朝食を毎日食べていますか	合計	1,607	139	75	189
		割合	79.6%	6.9%	3.7%	9.4%
3	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか	毎日そろっている	時々そろっている	そろっていない	未記入	
		合計	272	810	919	19
4	お子さんは朝食を毎日食べていますか	合計	1,895	53	27	22
		割合	93.8%	2.6%	1.3%	1.1%
5	お子さんはよくかんで食べますか	よくかんでいる	普通	あまりかんでいない	わからない	未記入
		合計	325	1,378	239	53
6	お子さんは朝食を家族そろって食べますか	子どもだけ	大人と一緒に	未記入		
		合計	566	1,406	48	
7	お子さんは夕食を家族そろって食べますか	子どもだけ	大人と一緒に	未記入		
		合計	100	1,862	58	
8	1日何回米飯を食べますか	2~3回	1回	あまり食べない	未記入	
		合計	1,349	274	48	0
9	食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいますか	選ぶ	時々選ぶ	こだわらない	未記入	
		合計	249	709	1,052	10
10	宇和島の郷土料理を知っていますか	はい	いいえ	未記入		
		合計	1,568	101	2	
11	食品を購入する時に食品表示をみますか	みる	時々みる	あまりみない	みない	未記入
		合計	379	822	359	110
12	みかんなどの柑橘を食べますか	1日2個以上	1日1個程度	時々食べる	あまり食べない	未記入
		合計	62	161	1,467	319
13	1週間のうち夕食に魚料理を何回取り入れていますか	週6~7回	週3~5回	週1~2回	使わない	未記入
		合計	26	540	1,359	73
14	自分の食生活をどう思いますか	よい	あまりよくない	よくない	未記入	
		合計	784	804	65	18

●平成29年生活習慣及び健康に関する意識調査（国保加入世帯）

【n=182】

《成人》

No.	質問内容	回答				未記入
		はい	どちらかといえばある	いいえ	未記入	
1	「食育」に関心がありますか	合計	77	61	40	4
		割合	42.3%	33.5%	22.0%	2.2%
2	朝食を毎日食べていますか	合計	150	10	4	18
		割合	82.4%	5.5%	2.2%	9.9%
3	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか	毎日そろっている	時々そろっている	そろっていない	未記入	
		合計	53	55	69	5
4	1日何回米飯を食べますか	2~3回	1回	あまり食べない	未記入	
		合計	147	30	4	1
5	野菜を1日何皿食べますか	5皿以上	3~4皿	1~2皿	ほとんど食べない	未記入
		合計	7	43	117	14
6	食品を購入する時に食品表示をみますか	みる	時々みる	あまりみない	みない	未記入
		合計	54	62	36	28
7	食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいますか	選ぶ	時々選ぶ	こだわらない	未記入	
		合計	41	64	75	2
8	宇和島の郷土料理について知っていますか	はい	いいえ	未記入		
		合計	160	20	2	
9	よく噛んで食べますか	はい	いいえ	未記入		
		合計	99	82	1	
10	「食品ロス」という問題を知っていますか	よく知っている	ある程度知っている	あまり知らない	ほとんど知らない	未記入
		合計	24	91	45	20

4 用語解説

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」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。

○うわじま健康マイレージ（うわじま歩ポ）

市民の健康づくり推進のため、平成29年4月から実施。日々の歩数や特定健診受診に応じ、歩ポイントが付与され、貯めた歩ポイントは宇和島市内の取扱店で利用できるクーポンや達成券と交換することができる。

○宇和島市推奨品制度

平成17年度より市の産業振興を図るために市内で生産または製造もしくは加工された「宇和島市の優れた商品」を認定審査委員会の認定によって推奨する制度。市推奨品シールにより推奨品であることを明示することができる。

○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、学校や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。

○栄養成分表示店

愛媛県が認定する、認定要件（エネルギーや野菜の量、食塩相当量等の栄養成分の表示）や選択メニューによる情報提供を協力してもらう飲食店や公共施設。健康づくりを推進していく上で、外食や調理済み食品を自分で選択して利用するための環境整備の一環。

○お弁当参観

参観日の中で家庭から持参したお弁当を教材に、栄養バランスや適正量、マナー等について保護者対象に実施する食に関する取組。

か行

○拡張期(最低)血圧

心臓が血液を取り入れるために拡張したときの血圧をいう。拡張期血圧の基準値(正常値)は85mmHg未満である。

○かみっこソング

宇和島市が独自に作った、かんで食べることへの関心を高めるための歌。

○噛ミング30（かみんぐさんまる）

厚生労働省が、8020運動のさらなる推進のために、一口30回以上か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「高齢者の誤嚥や窒息防止に、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。

○行事食

ふるさとの味として代々守り継がれ、季節折々の伝統的な行事などに際していただく郷土色豊かな料理。(おせち、お雑煮、七草粥、鏡開き、節分、ひなまつり、端午の節句、土用の丑、年越しそば等)

○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まちづくりを行うこと。

○元気うわじまサポートバンク

地域や保育所・認定こども園・幼稚園・学校などの団体が、「健康づくり」や「食育活動」を実施する際に活動の手伝いをする「宇和島市の食育人材バンクシステム」。さまざまな知識や技術を持った人材が登録されている。（宇和島市ホームページで登録者が確認できる。）

○コミュニティ

居住地域を同じくし、利害をともにする共同社会。町村・都市・地方など、生産・自治・風俗・習慣などで深い結びつきをもつ共同体。地域社会。

さ行

○収縮期(最高)血圧

血圧とは心臓のポンプの作用によって全身に血液が送り出されるときに、血管に与える圧力のこと。心臓が血液を送り出すために収縮したときの血圧を収縮期血圧(最高血圧)という。基準値(正常値)は130mmHg未満である。

○小児生活習慣病予防健診

小児期における生活習慣病の早期発見と予防のため、小・中学校の児童生徒対象に実施する検査。貧血検査、脂質検査、血圧測定、標準体重法より求めた肥満度を判定するもの。

【総合判定】

I 要医学的管理	専門医を受診して下さい
II 要経過観察	医療機関や専門職と相談する機会を持ち、バランスのとれた食生活と適度な運動を心がけて下さい
III 要生活指導	バランスのとれた食生活と適度な運動を心がけてください
IV 管理不要	正しい生活習慣を心がけて下さい
V 異常を認めず	これからも引き続き健康づくりを継続しましょう

【血圧検査】

男子		女子		所見コメント
収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)	
150以上	95以上	145以上	90以上	高血圧
140~149	85~94	135~144	80~89	軽度高血圧
120~139	70~84	120~134	70~79	やや高め(正常範囲)
120未満	70未満	120未満	70未満	正常

【脂質検査】

所見コメント	かなり異常		異常		異常傾向		やや異常傾向		正常
総コレステロール(mg/dl)	280以上	240~279	240~279	220~239	220~239	190~219	190~219	190未満	190未満
HDLコレステロール(mg/dl)		40未満	40以上	40未満	40以上	40未満	40以上	40未満	40以上

○食育の日・食育月間

国の食育推進基本法計画の中で、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」の語源

生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

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

○食事バランスガイド・宇和島版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。宇和島版食事バランスガイドは、宇和島市食生活改善推進協議会が作成した宇和島の郷土料理や特産物等で表したもの。

○食生活改善推進員

昭和30年頃以降「私達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、全国に協議会組織を持っている。また、平成16年4月21日に全国食生活改善推進員団体連絡協議会で「食育宣言」を行い、食育アドバイザーとして全国で活動している。

○食品ロス

食べられるのに捨てられてしまう食品。食品ロスの約半分は一般家庭からのもので、買いすぎや期限切れ、食べ残しや調理時の過剰除去による。

○食品表示

食品に関するさまざまな情報を消費者に知らせるための数字。食品衛生法、JAS及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合した食品表示法に基づく。（平成25年6月28日公布、平成27年4月1日施行）

た行

○ダンボールコンポスト

生ごみを分解する基材をダンボール箱の中に入れ、手やスコップなどで攪拌することで、好気性菌により生ごみを堆肥化するもの。

○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。

○特定健康診査

2008年4月より始まった40～74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。「特定健診・特定保健指導」ともいう。生活習慣病予防のために行う、メタボリックシンドロームに着目した健診。

な行

○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のパターンに、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・体格からみ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、食品の種類に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

○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（Body Mass Index=ボディ・マス・インデックス）

肥満の程度を示す指標で、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出する。

*肥満の判定基準 2000年 日本肥満学会

やせ	18.5未満
正常	18.5以上25未満
肥満度1	25以上30未満
肥満度2	30以上35未満
肥満度3	35以上40未満
肥満度4	40以上

○HbA1C（ヘモグロビンエーワンシー）

赤血球に含まれるHb（ヘモグロビン）とブドウ糖が血管内で結合したもの。HbA1cを調べることによって過去1～2か月間の平均血糖値、血糖コントロール状態が分かることになる。通常時の血糖レベル判定に使われ、HbA1cは血糖と違い、食事の影響を受けないためいつでも検査ができる。

正常域	5.1以下
境界域	5.2～6.0
糖尿病域	6.1以上

ま行

○マッスルみかんちゃん

市内小学校・中学校の児童生徒から募集した、「健康づくり」をイメージした「シンボルマーク」。



○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併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。

(参考)メタボリックシンドロームの診断基準 2005年4月

(日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会) 8学会

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 90 cm (内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上を有する

○中性脂肪	150mg/dl以上	かつ/または
HDLコレステロール	40mg/dl未満	
○収縮期(最高)血圧	130mmHg以上	かつ/または
拡張期(最低)血圧	85mmHg以上	
○空腹時血糖	110mg/dl以上	

○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されておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。

ら行

○ライフスタイル

生活の様式・営み方。また、人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方。

○6次産業

農林水産業の生産(第1次産業)、食品加工(第2次産業)、流通販売、情報サービス(第3次産業)の一体化を推進して、地域に新たな食品ビジネスを創出しようとする取組。