

宇和島市食育プラン



[第3次]



平成30年3月
愛媛県宇和島市



はじめに

「食」は命の源であり、おいしく楽しく食べることは、心豊かな生活の実現に大きく寄与するものです。

宇和島市では宇和島市食育プラン〔第2次〕のもと、関係機関等と連携しながら食育を推進してきました。しかしながら、依然、朝食欠食や野菜摂取不足等の食習慣の乱れがみられ、学童期から健康問題が生じ、成人においては、生活習慣病の重症化等により医療費も増大しています。また、市には豊富な地場産物や、郷土に結びついた古くからの食文化があるのにもかかわらず、世代によって価値観が変化してきています。新たに、食べ残し等による食品の廃棄、食の安全・安心への不安も課題となってきました。これらを改善していくためには、ライフステージに応じたあらゆる世代への取組が必要になってきます。

第2次計画の期間が満了することから、国や県が策定した食育計画を参考とし、関係機関の協力を得て、評価指標の達成状況や各事業の実施状況を評価して計画の見直しを行い、宇和島市食育プラン〔第3次〕を策定しました。

第3次計画では、第2次計画の理念を継承し、新たな課題に市民一人一人が主体的に取り組めるよう支援します。また、地域の特性を活かしながら、行政や生産者、事業者、自治組織及びボランティア組織等が連携を図り、食育の実践の輪が広がるよう推進してまいります。

終わりに、計画策定にあたり御協議いただきました関係機関の皆様方をはじめ、食育の推進に御支援いただいた方々に厚くお礼申し上げます。

平成30年3月

宇和島市長 岡原文彰

目 次

第 1 章	計画策定の基本的事項	
	1 計画策定の趣旨	1
	2 計画の位置付け	1
	3 計画の基本方針	2
	4 計画の期間	2
第 2 章	2次計画の指標の評価	
	1 連携した食育の取組	3
	2 2次計画評価指標の達成状況	5
第 3 章	食をめぐる現状と問題	
	1 家庭環境の変化	7
	2 食生活の乱れ	7
	3 食に関連する健康問題	10
	4 食を大切にす意識の希薄化	11
	5 食文化の継承	12
第 4 章	3次計画の体制	
	1 食育の推進体制	15
	2 施策体系	16

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

目的1 健康を意識した食生活を送る(健康増進)・・・18

目的2 生きる力となる食を大切にする心を持つ(人間形成)・・・20

目的3 食文化を大切に継承する(地域活性化)・・・22

2 ライフステージに応じた食育

① 市民一人ひとりの取組・・・24

② ライフステージに応じた分野別事業の取組・・・25

3 3次計画からの取組の強化について・・・26

第6章 3次計画の評価指標の設定

1 3次計画の評価指標・・・27

参考資料

1 宇和島市の概況

① 社会環境の変化・・・29

② 健康について・・・29

③ 食生活について・・・31

④ 地産地消について・・・32

⑤ 郷土料理について・・・33

⑥ 産業の状況・・・33

2 参考資料一覧・・・35

3 2次計画評価用アンケート調査結果・・・36

4 用語解説・・・38

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

平成 17 年6月に食育を国民運動として取り組む食育基本法が制定され、同年 7 月に施行されました。

現在、食を取り巻く社会環境が大きく変化しており、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。そのような中で、「食」に対する感謝の気持ちや「食」を通じた人と人とのつながりも希薄になり、健全な食生活が失われることによる健康問題も挙がっています。

宇和島市においても、平成 21 年 3 月に「宇和島市食育プラン」、平成 25 年 3 月に宇和島市食育プラン〔第 2 次〕を策定し、市民に周知するとともに、関係機関や団体等と行政が相互に連携しながら様々な取組を通じて食育を推進してきました。

今回、第 2 次計画の期間が満了することから、国や県の第 3 次食育推進計画を参考とし、宇和島市食育プラン〔第 2 次〕の成果と食をめぐる新たな課題を分析整理し、生涯を通じた食育活動を総合的かつ計画的に推進することとします。

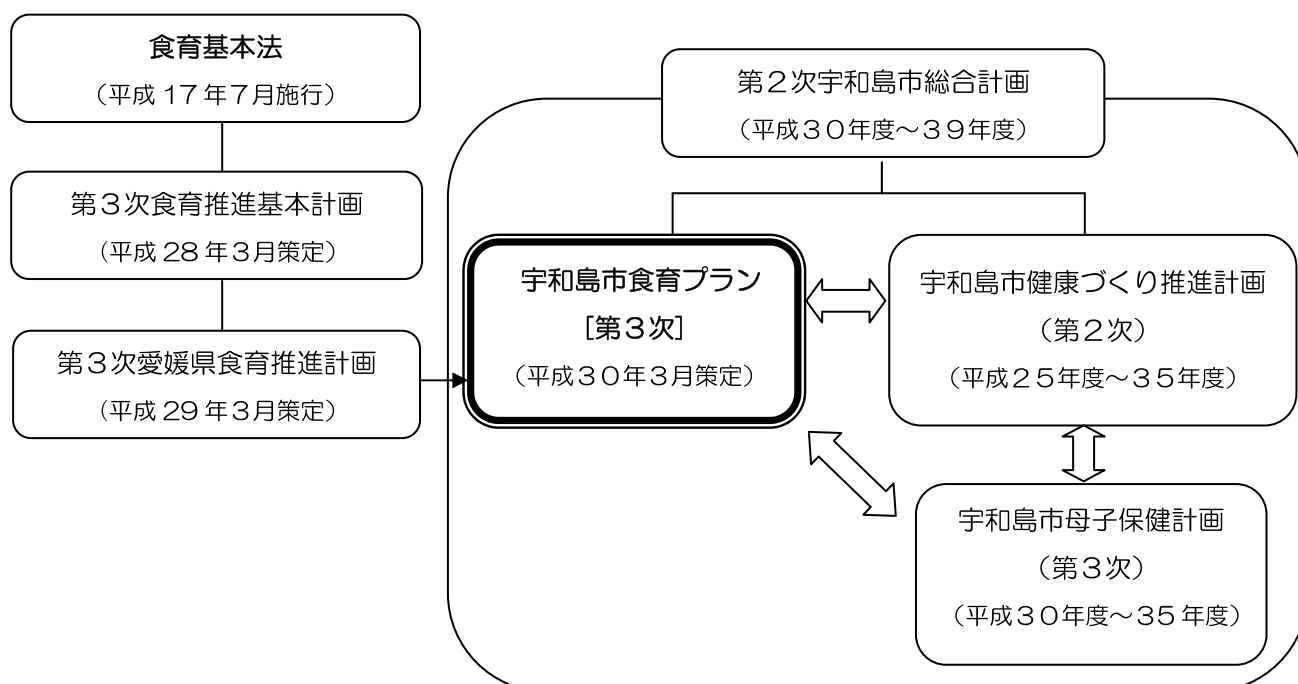
2 計画の位置付け

○この計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定に基づき、本市食育推進計画として作成しました。

○第 3 次計画は、第 2 次計画推進の成果と課題を踏まえ、今後の食育推進の方向性と平成 35 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。

○家庭、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、地域、行政が連携し、協働のもとに食育に取り組んでいくための行動計画とします。

○宇和島市総合計画をはじめ、宇和島市健康づくり推進計画、宇和島市母子保健計画等、関連計画との整合性を図りながら推進するものとします。



3 計画の基本方針

私たちが生涯を通して心身ともに健康であるためには、子どもの頃から健全な食生活を営むことが基本であり、継続的な『食育』が必要と考えます。そのため、本プランの基本理念を次の通り定めます。

【基本理念】

食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む

上記の理念を実現するために、3つの目的を掲げます。

① 健康を意識した食生活を送る（健康増進）

望ましい食事のとり方や食品の選び方を学び実践し、規則正しい生活リズムを身に付け、健康な心身を培う力を育てます。

② 生きる力となる食を大切にする心を持つ（人間形成）

家族で楽しく食卓を囲むことや、調理をする等の体験により、食への関心を持ち、食べ物を無駄にせず、食への感謝の心を育てます。

③ 食文化を大切に継承する（地域活性化）

宇和島の豊かな農水産物の利用促進を図り、活用することにより、行事食や郷土の料理を伝承し、身に付けることができるようにします。

『宇和島市食育プラン〔第3次〕』は、2次計画と同様に家庭、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、地域、行政等が連携して推進します。

4 計画の期間

この計画は平成30年度を初年度とし、他の計画との整合性を図りながら、平成35年度を目標年度とする6年間の計画です。各年度毎に取組状況などを評価し、事業の見直しを行いながら、計画を推進していきます。

平成30年度



平成35年度

第2章 2次計画の指標の評価

1 連携した食育の取組

2次計画では、食育推進のため、それぞれの役割に応じた推進体制のもと、効率的に食育が推進されるよう相互に連携しながら取組を行いました。

	農林課	水産課	商工観光課	福祉課	保育所 認定こども園	幼稚園	保険健康課	学校	生涯学習課
(関係団体) 農林課	<ul style="list-style-type: none"> ●えひめ食農教育推進事業 ●食文化普及推進事業 ●援農体験事業 ●園芸産地再編推進事業（ブラッドオレンジフェア） 								
(関係団体) 水産課	<ul style="list-style-type: none"> ●地元食材のPR <ul style="list-style-type: none"> ●さかな屋大将のお魚さばき方教室 ●活き生きおさかな料理教室 ●おさかなまるごと教室 ●宇和島旬のさかな冊子作成 								
観光課 商工	<ul style="list-style-type: none"> ●地場産物を利用した食育（みかんジュース作り等） ●おさかなぴっちぴちパーティ ●宇和島市学校給食地産地消推進事業 								
福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ●地場産物食育推進事業（みかん・お米・タイ等の出前講座） ●食育かるた配布 ●食の循環や環境を意識した食育活動 								
(生涯学習課) 公民館	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭教育支援事業 ●公民館学級・各種講座 ●男性料理教室 								
保険健康課 (食生活改善推進協議会)	<ul style="list-style-type: none"> ●うわじま歩ポ&食育フェア <ul style="list-style-type: none"> ●小児生活習慣病予防事業 ●ひとり暮らしサポート講座 ●健康づくり出前講座 ●親子料理教室 ●郷土料理講習会 ●ヘルシーメニューコンテストの開催 								
食育連絡会	<ul style="list-style-type: none"> ●「朝食メニュー」の開発と普及 ●元気うわじまサポートバンクの運用促進 ●栄養成分表示店の開拓 ●ヘルシーメニューコンテストの共催 ●食育の周知活動・パネル展、イベント、広報、ホームページ等 ●食育連絡会定例会議 								

★2次計画の連携した取組★

●「朝食メニュー」の開発と普及

「みんなで楽しく食べよう！朝ごはんアンケート」の実施
・保育所、幼稚園年長児の保護者、小学4年生・中学1年生及びその保護者を対象にアンケートを実施しました。

パネル展の開催

・市役所・支所の他、イベント、商業施設等でパネル展を開催し、簡単朝食レシピを配布しました。

ケーブルテレビを利用した放送

・朝食の摂取啓発及び、「簡単レシピ～みそ玉～」の紹介を行いました。



●元気うわじまサポートバンクの運用促進

登録者の発掘及び運用

登録者数 個人 15人
 団体 18団体
 (H29年度)

●食育の周知活動

食育の周知のため、市役所・支所の他、イベント、商業施設、銀行等でパネル展を開催しました。



●栄養成分表示店の開拓

保健所との協力体制のもと、栄養成分表示店の登録状況の確認及び勸奨や、広報への掲載を行いました。

《登録店舗数》 5店舗 (H29年度)

●食育連絡会の開催

関係機関が連携して食育を推進するための、連絡会を開催しました。

●ヘルシーメニューコンテストの開催

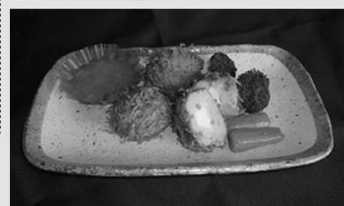
ヘルシーメニューコンテストの開催

H26 「うわじまん野菜料理コンテスト」

H28 「うまいけん！らくちんお魚料理コンテスト」

レシピの周知及び啓発

- ・入賞・入選作品のレシピをホームページに掲載しました。
- ・ふるさとの味研究会（宇和島市食生活改善推進協議会主催）において、試食会及び表彰式を開催しました。



2 2次計画評価指標の達成状況

2次計画を評価したところ、以下のように2次計画で設定した評価指標について、それぞれの分野からの啓発で良好な傾向に進んだ項目もありましたが、「朝食の欠食増加」や「地場産物の利用の減少」など今後も継続して取り組まなければならない項目もありました。

2次計画評価指標基準値との比較（改善傾向 ⇨ 悪化傾向 ⇨）

評価指標		基準値	目標値 29年度	直近値 29年度	達成状況
1.朝食を欠食する人の割合 ※朝食を毎日食べる人以外の割合	幼児	10.8%	減少	5.0%	幼児は改善したが、その他の年代については悪化
	幼児を持つ保護者 (20~40歳)	16.2%		20.0%	
	小学生	11.7%		15.3%	
	中学生	19.2%		20.4%	
	高校生	15.9%		24.2%	
	成人	13.6%		17.6%	
2.野菜の1日摂取量 ※小学生：野菜をたくさん食べる人の割合 中学生・高校生：毎食食べる人の割合 成人：1日5皿以上食べる人の割合 〔※350g以上摂取を5皿以上で評価〕	小学生	67.8%	増加	69.0%	各年代全て改善 しかし、「1日5皿以上食べる」成人の割合は1割にも満たない状況
	中学生	24.3%		46.4%	
	高校生	25.2%		39.0%	
	成人	2.1%		3.8%	
3.バランスのとれた朝食をとっている人の割合（主食＋主菜＋副菜） ※毎日バランスのとれた朝食をとっている人の割合	中学生	21.0%	増加	24.4%	中高生は改善、成人は悪化 しかし、各年代全て3割に満たない状況
	高校生	17.4%	増加	21.0%	
	幼児を持つ保護者 (20~40歳)	33.1%	増加	13.5%	
	成人	42.0%	増加	29.1%	
4.おやつ時間を決めて与えている人の割合	1歳6か月児健診	54.4%	増加	67.7%	改善
	3歳児健診	49.7%	増加	72.5%	
5.よくかんで食べている人の割合	幼児	82.4%	増加	84.3%	小学生は悪化したが、幼児・中学生は改善
	小学生	79.8%		76.2%	
	中学生	78.7%		78.8%	
	成人	—		54.4%	
6.健康増進のための取組（運動や食生活の改善など）をしている人の割合	成人	67.7%	増加	54.9%	悪化
7.食品を購入する時に食品表示（栄養成分表・アレルギー表示）を見る人の割合 ※見る、時々見る人の割合	幼児を持つ保護者 (20~40歳)	79.9%	増加	71.9%	成人は大きく改善したが、幼児を持つ保護者は悪化
	成人	38.5%		63.7%	

評価指標		基準値	目標値 29年度	直近値 29年度		達成状況
8.食育に関心を持つ人の割合 ※関心がある、どちらかといえば関心がある人の割合	幼児を持つ保護者 (20~40歳)	91.2%	増加	92.1%	↗	成人は悪化
	成人	86.7%		75.8%	↘	
9.食事づくりに興味がある人の割合 ※十分ある、少しある人の割合	8か月児健康相談	93.1%	増加	94.2%	↗	3歳児保護者のみ悪化
	1歳6か月児健診	86.0%	増加	86.9%	↗	
	3歳児健診	89.8%	増加	87.9%	↘	
10.家族と一緒に食べる「共食」の割合 ※大人の誰かと一緒に食事をする人の割合	幼児	朝食 63.6%	増加	69.6%	↗	各年代全て改善
	幼児	夕食 —		92.2%	—	
	小学生	朝食 46.8%		72.5%	↗	
	小学生	夕食 83.1%		92.6%	↗	
	中学生	朝食 40.2%		59.4%	↗	
	中学生	夕食 78.2%		86.7%	↗	
11.主食に米飯を食べる割合 ※1日2~3回米飯を食べる人の割合	小学生	—	増加	86.5%	—	高校生・成人は悪化
	中学生	88.4%		91.2%	↗	
	高校生	93.9%		89.3%	↘	
	成人	81.6%		80.8%	↘	
12.柑橘類等の果物の摂取量 ※1日に1~2個食べる人の割合	小学生	68.8%	増加	64.2%	↘	各年代全て悪化 特に幼児を持つ保護者は大きく悪化
	中学生	60.6%		38.5%	↘	
	高校生	55.1%		30.0%	↘	
	幼児を持つ保護者 (20~40歳)	40.9%		11.0%	↘	
13.魚を夕食に利用する頻度 ※1週間に3回以上魚料理を取り入れる割合	中学生	39.9%	増加	43.4%	↗	中学生は改善 高校生、幼児を持つ保護者は悪化
	高校生	38.1%		34.0%	↘	
	幼児を持つ保護者 (20~40歳)	38.8%		28.0%	↘	
14.給食における地場産物活用	小・中学校	36.2%	増加	39.0% (H28年度)	↗	増加
15.郷土料理を家庭に取り入れる人の割合 ※成人については郷土料理の認知度	幼児を持つ保護者 (20~40歳)	21.4%	増加	15.8%	↘	悪化 幼児を持つ保護者においては2割以下
	成人	88.2%		87.9%	↘	
16.幼児期・学童期の食育指導回数	保育所	今後調査	増加	—	—	※食育指導の基準を今後検討
	幼稚園	今後調査		—	—	
	小・中学校	28回		—	—	
17.食育ボランティアの人数	食生活改善推進員	304人	増加	245人 (H28年度)	↘	減少
	元気うわじま サポートバンク会員	個人 15人 団体 14団体		個人 15人 団体 18団体	↗	増加

※直近値の把握方法については、P35参考資料一覧参照

第3章 食をめぐる現状と問題

1 家庭環境の変化

核家族化の進行や女性の社会進出による共働きなど、ライフスタイルが多様化しています。

図1) 世帯構成の状況

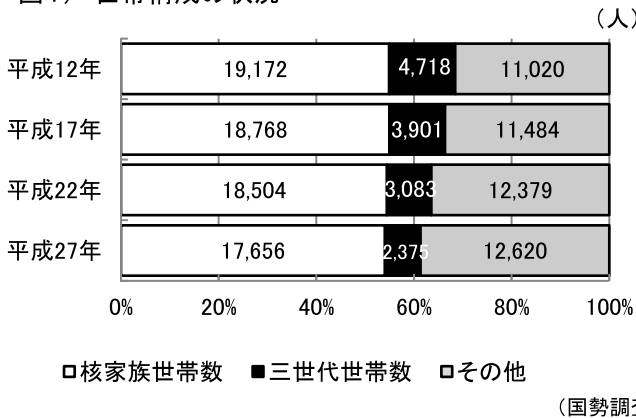
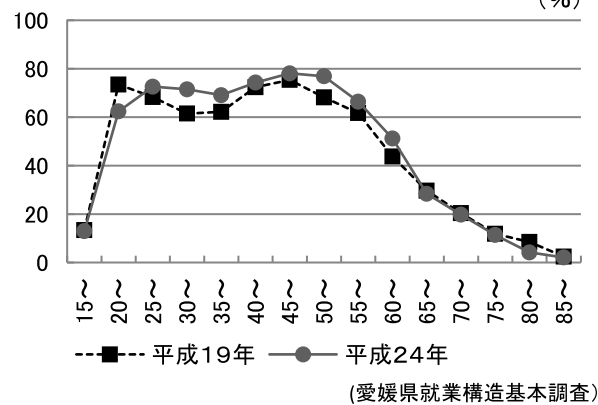


図2) 年齢別女性有業率(愛媛県)



家庭の世帯構成においては、三世帯世帯数の減少がみられます。また、ひとり暮らしなどが含まれる「その他」の割合は増加しています。

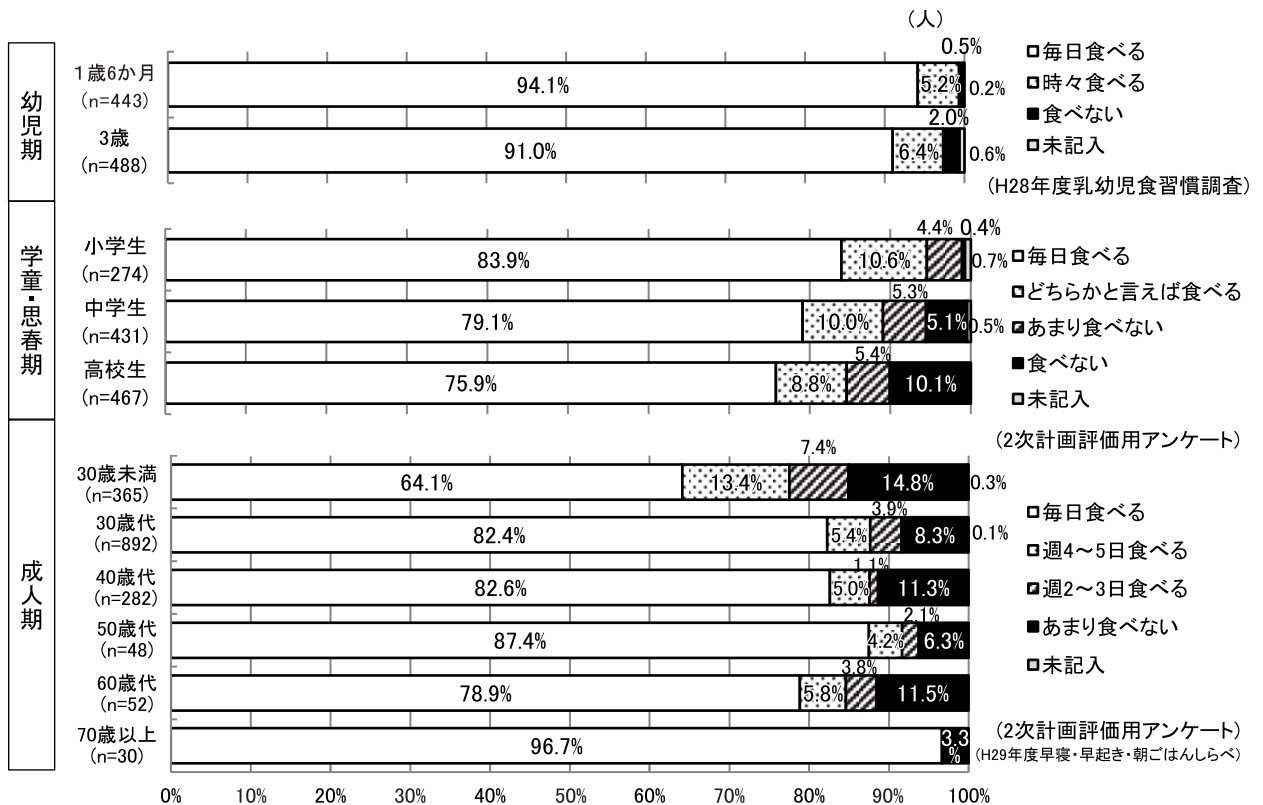
愛媛県では、女性の就業率が平成19年よりも24年の方が高くなっています。20～30歳代頃に結婚、出産、子育てのために就業率が低下する「M字曲線」のくぼみも平成19年より浅くなっていることから、就労を継続する女性も増えたことが推察できます。

2 食生活の乱れ

食生活は豊かになりましたが、「朝食欠食」「栄養バランスの偏り」「野菜不足傾向」など健康問題につながる食べ方が増加しています。

●朝食摂取について

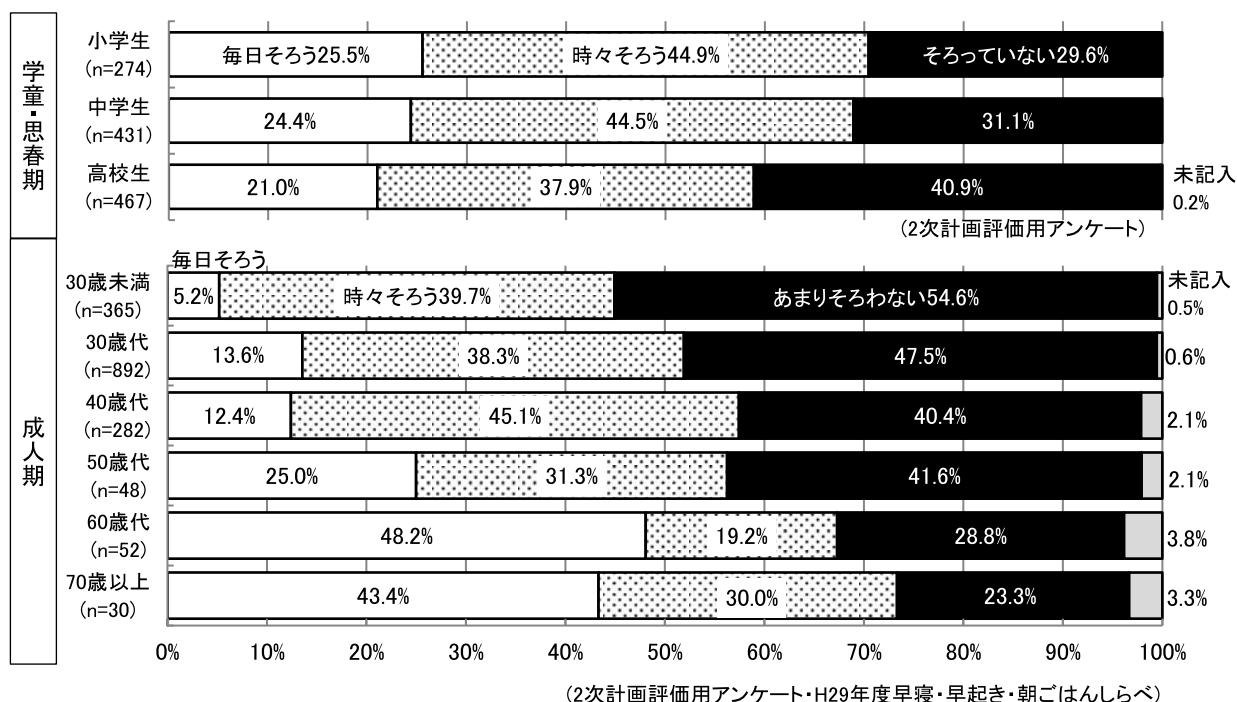
図3) 朝食摂取について



朝食欠食は幼児をはじめとした全ての年代にみられます。思春期から成人の若い世代(20～30歳代)にかけて、欠食割合が増加しています。

●栄養バランスについて

図4) 朝食は、主食、主菜、副菜がそろっているか

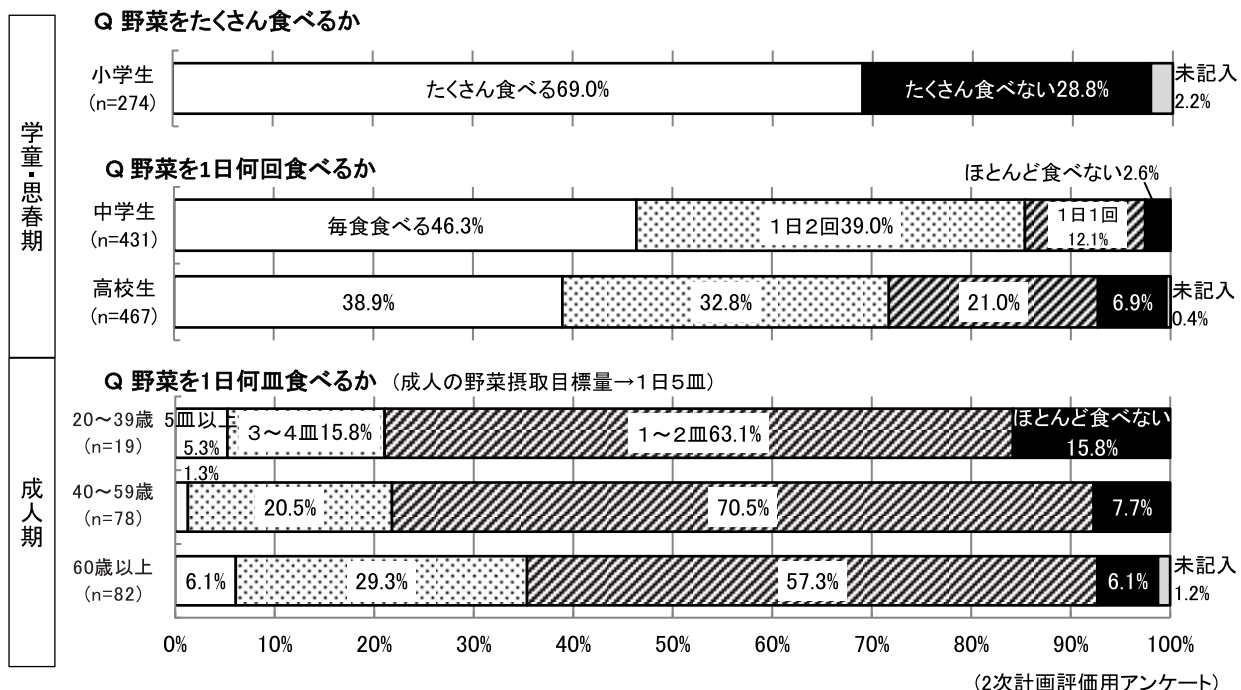


朝食を毎日栄養バランスよく食べているのは、全年齢5割以下でした。

高校生や成人の若い世代(20~30歳代)に、バランスがとれていない割合が高いです。

●野菜摂取について

図5) 野菜摂取について

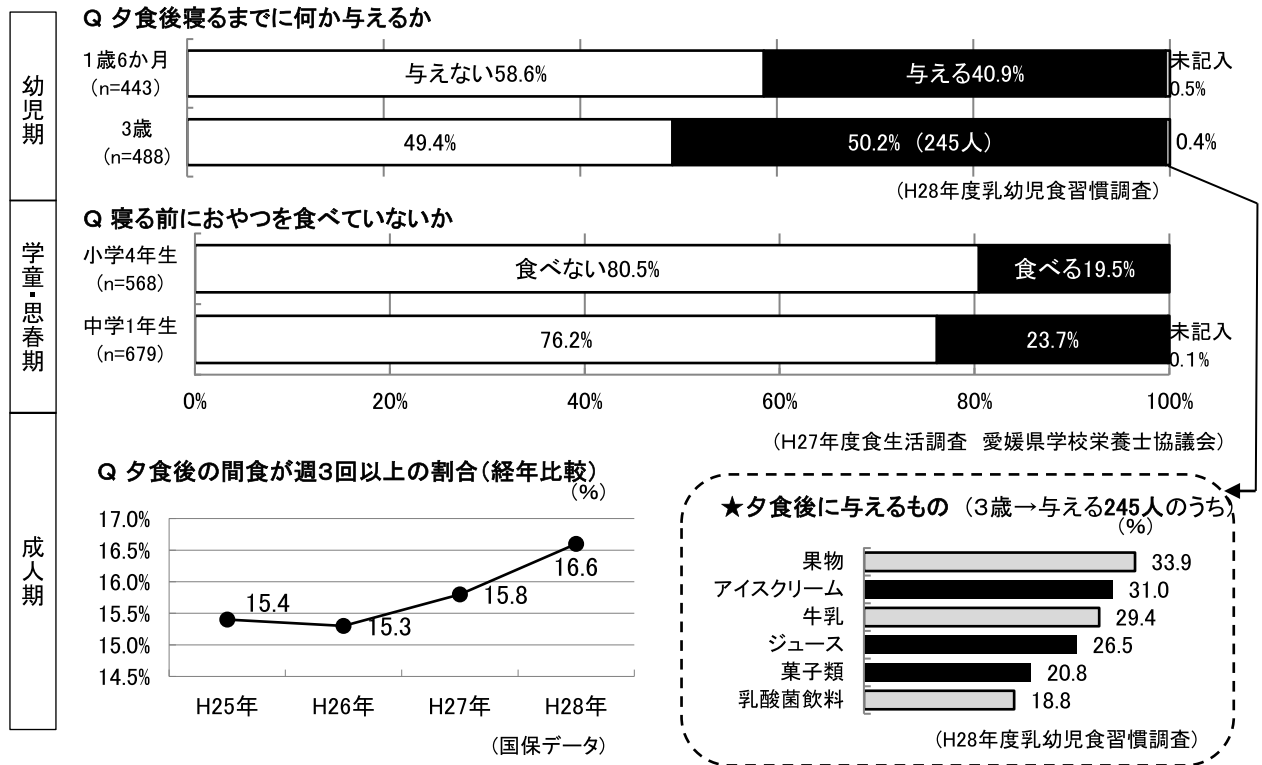


野菜をたくさん食べない小学生が3割弱います。また、中学生よりも高校生の方が、野菜摂取が少ない割合が高くなっていました。

成人では、1日の摂取目標量である5皿を満たしているのは、1割以下でした。若い世代(20~30歳代)には、野菜をほとんど食べない人も1割強みられます。

●間食のとり方について

図6) 間食について(寝る前の飲食)

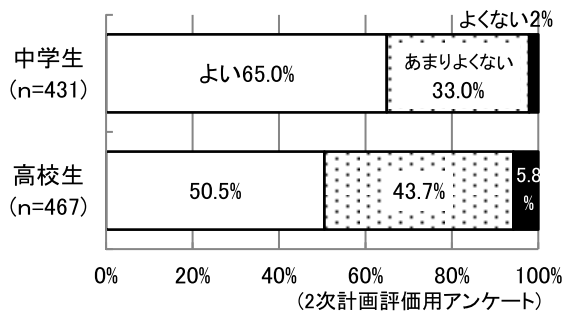


幼児期から、夕食後に菓子を食べたりジュースを飲んだりする状況がみられます。また、小学生、中学生では、2割程度が寝る前におやつを食べています。

成人においても、夕食後に間食をとる割合が年々増加しています。

●「健康的な食生活」への意識

図7) 自分の食生活をどう思うか



「自分の食生活をどう思うか」の質問に対し、中学生の3割強は「よくない」と答えています。高校生はさらに増加し、自覚しながらも気を付けにくい様子がうかがえます。

成人の飲酒について、毎日飲むのは2割強です。飲酒する者のうち、3割強が適正飲酒量(1合)を超えて飲んでいきます。

図8) 飲酒について(成人)

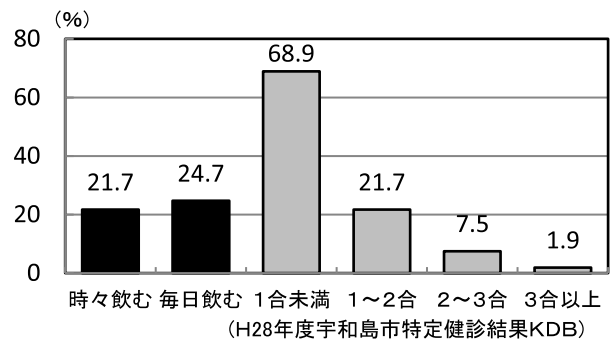
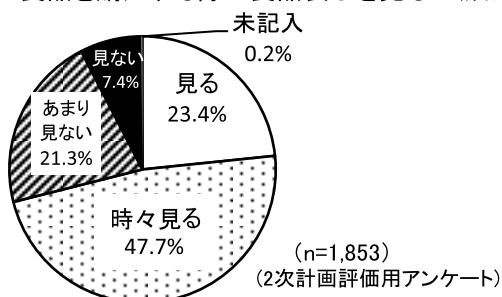


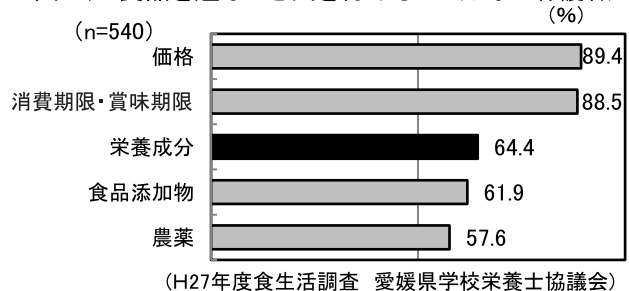
図9) 食品を購入する際に食品表示を見るか(成人)



食品表示を食生活に活かしているのは7割強です。

小学生保護者が、食品を選ぶ際に一番気を付けるのは価格です。栄養成分は3番目で、6割強でした。

図10) 食品を選ぶとき気を付けること(小学生保護者)

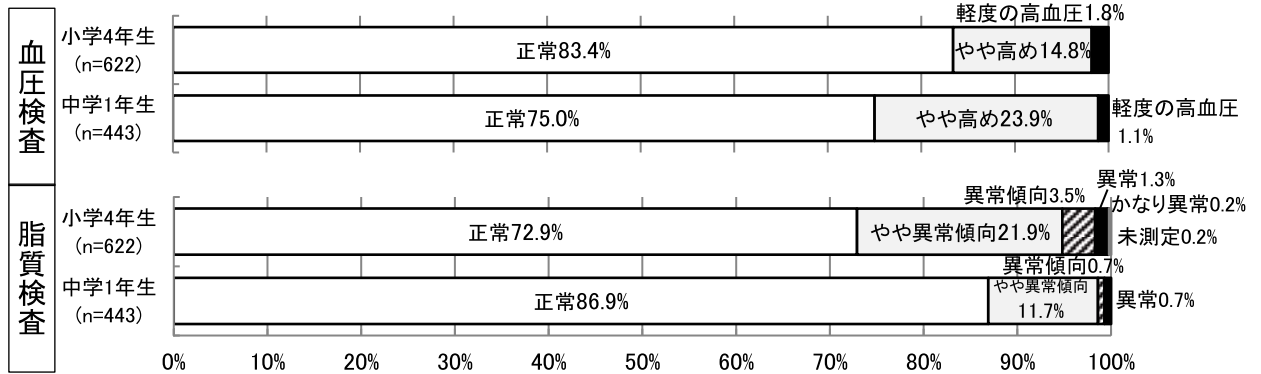


3 食に関連する健康問題

健康で長生きするためには、生活習慣病の予防及び改善が重要な課題となっています。

●小児の状況

図11) 小児生活習慣病予防健診(血圧検査・脂質検査)



(H28年度宇和島市小児生活習慣病予防健診結果)

平成28年度健診結果では、血圧検査は小学生16.6%、中学生25.1%に有所見がみられ、脂質検査は小学生26.9%、中学生13.1%に有所見がみられました。(※有所見・・・正常以外)

●成人の状況

図12) メタボの該当者

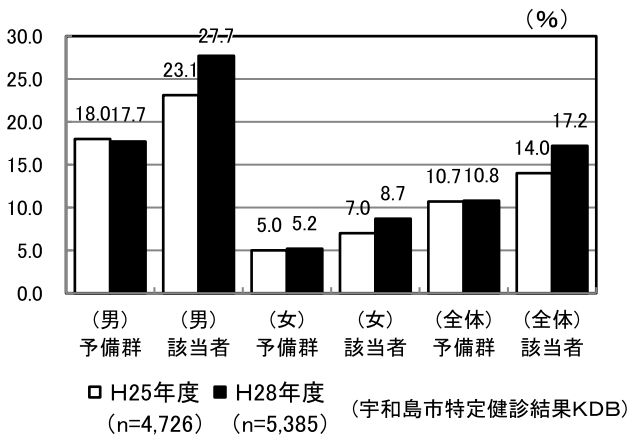


図13) 収縮期血圧(130以上)の年次推移

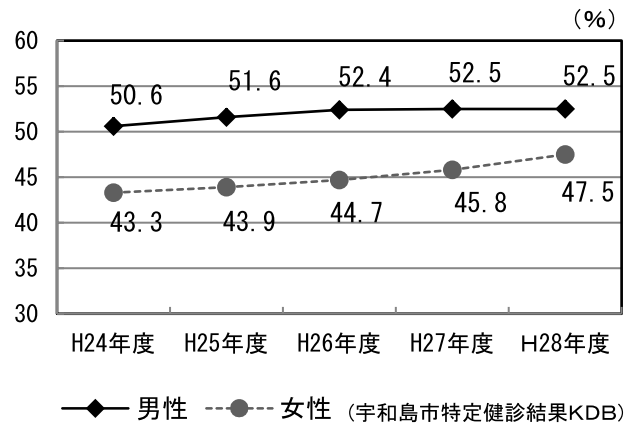


図14) HbA1c(5.6以上)の年次推移

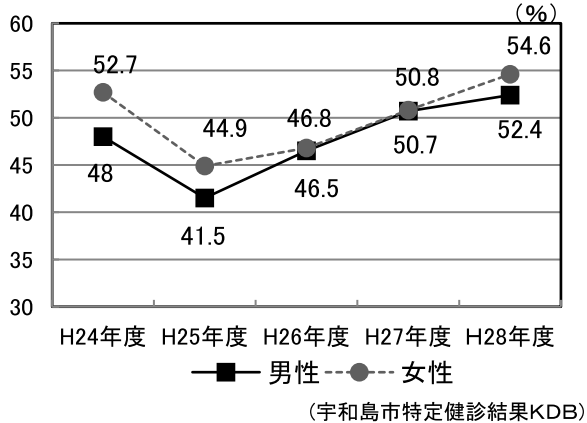
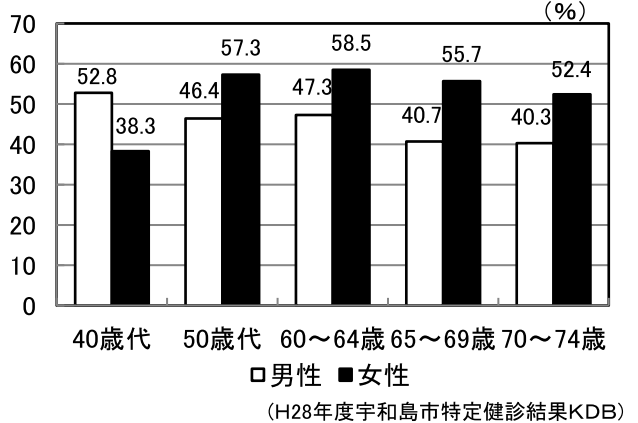
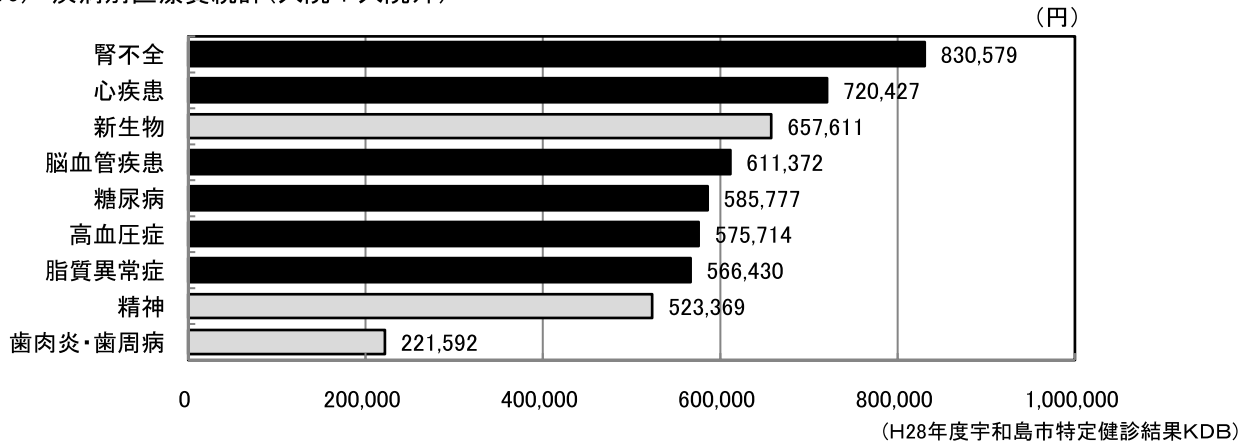


図15) LDLコレステロール(120以上)の割合



メタボリックシンドローム該当者の割合は、平成25年度よりも増加しています。また、高血圧該当者(収縮期130以上)や糖尿病予備群該当者(HbA1c5.6以上)の割合も、年々増加傾向です。脂質異常症につながるLDLコレステロール(120以上)は、40歳代男性は5割以上みられます。

図16) 疾病別医療費統計(入院+入院外)



医療費は、生活習慣や食習慣等で予防することができる疾患が高額になっています。
 (主に、腎不全、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、脂質異常症)

4 食を大切にしている意識の希薄化

食生活においては、食に関わる多くの人々の苦労や努力を感じる機会が少なくなっています。動植物の命をいただくことへの感謝も薄れ、食べ物に対して「ありがたい」「もったいない」という気持ちも希薄になってきています。食べ物を大切に、環境に配慮して買い物をしたり調理をしたりするなど「食品ロス」削減の意識を持つことも、今後必要です。

また、ライフスタイルの多様化などにより、家族と一緒に食卓を囲む機会も減少してきました。

●食育への関心

図17) 食育に関心がありますか

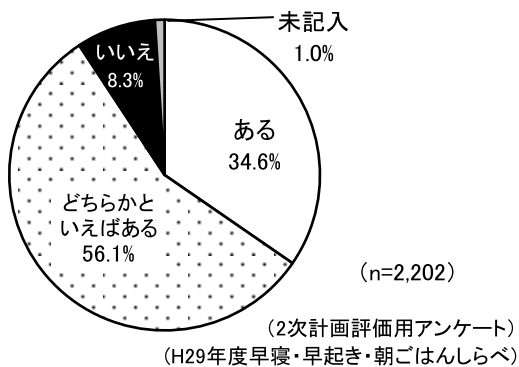
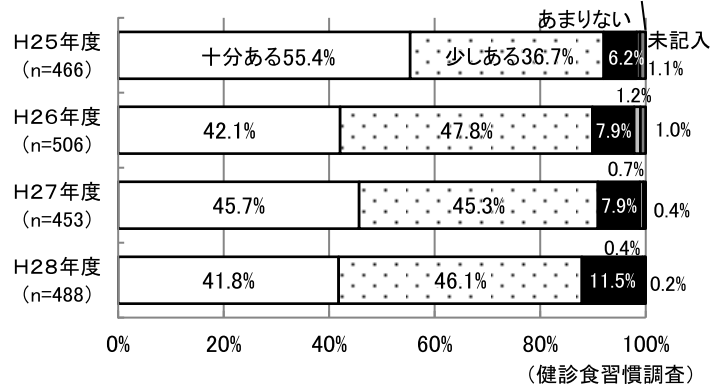


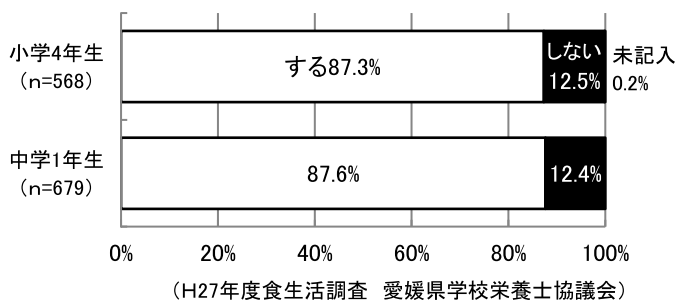
図18) 食事づくりに興味がありますか(3歳児保護者)全くない0.6%



成人の約9割が食育に関心を持っています。幼児を持つ保護者においても同様に、高い関心を示しています。
 (「ある、どちらかといえばある」→92.1% ※P6参照)
 しかし、食事づくりに興味がある人は年々減少傾向です。

●食への感謝について

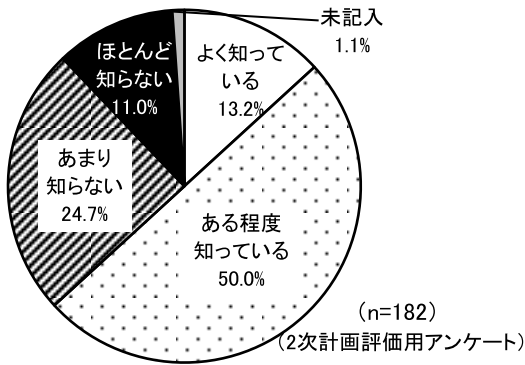
図19) 食事のあいさつをしますか



食への感謝をあらわすあいさつについては、小学生、中学生の1割強ができていない状況でした。

●食品ロスについて

図20) 食品ロスという問題を知っていますか



宇和島市の生ごみ事情(H25年度)

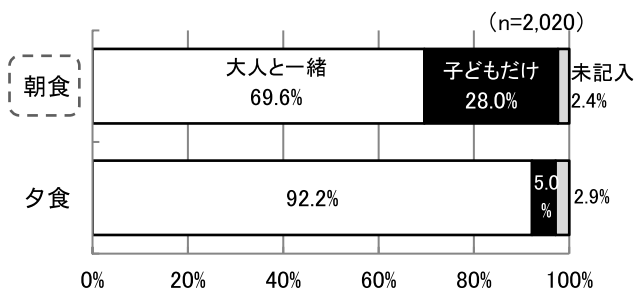
- ◆宇和島市の生ごみ処理量は？
18,961t × 31% ÷ 5,880t
 - ◆家庭から出る生ごみの量は？
5,880t ÷ 36,890世帯 ÷ 160kg(1ヶ月で13kg)
- **ごみ出し1回につき、1.5~2kg!
(大きいペットボトル1本分)**
- ◆宇和島市の年間生ごみ処理費用は・・・?
年間およそ2億6,000万円!

(宇和島市生活環境課)

「食品ロス」については、成人の3割強が知らないと回答しています。
宇和島市では、家庭の食生活から主に発生する生ごみに、多くの処理費用がかかっています。

●家族と一緒に食事をする「共食」について

図21) 家族そろって食べますか(幼児保護者)



(2次計画評価用アンケート・H29年度早寝・早起き・朝ごはんしらべ)

幼児期においても、「共食」ができてにくい状況があり、特に朝食が共食しにくい様子でした。

5 食文化の継承

宇和島市にはたくさんの海の幸、山の幸があり、昔からそれらを生かした郷土料理が数多くあります。おいしい郷土料理ですが、家庭で作られなくなり、その作り方を教える人も少なくなってきました。

季節の香りにあふれた地元の産物を味わうことや郷土料理を継承していくことは、心豊かな食生活を育むことにつながっていきます。

●地産地消について

図22) 食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいますか

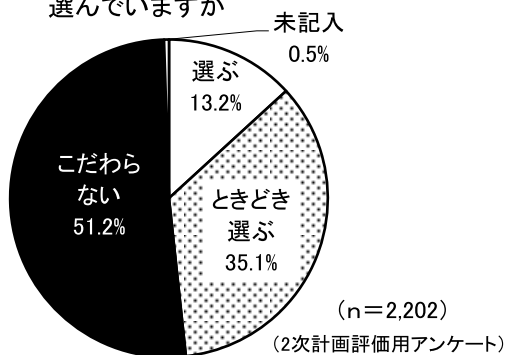
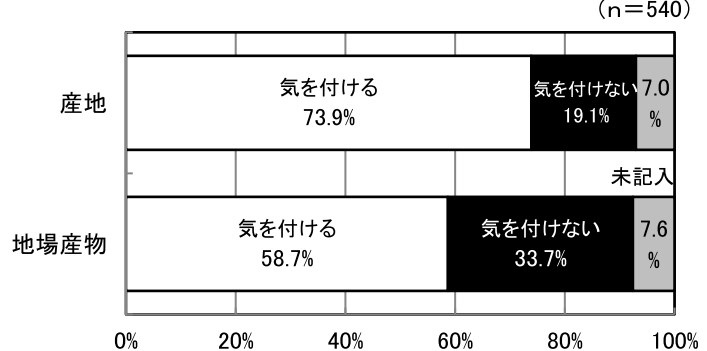


図23) 食品を選ぶ時に気を付けていること(小学生保護者)

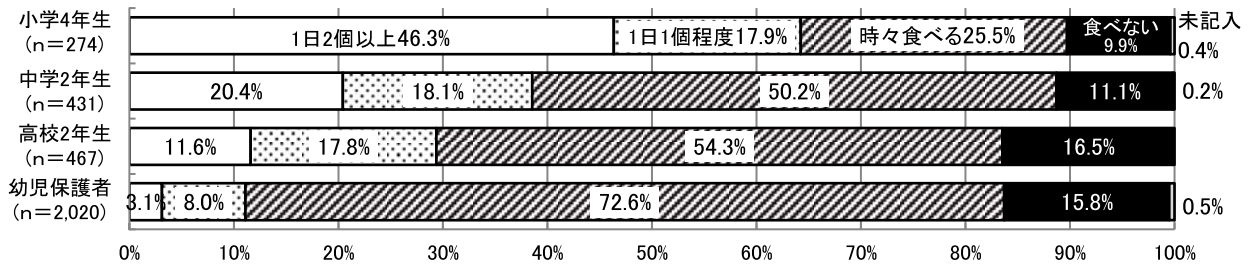


(H27年度食生活調査 愛媛県学校栄養士協議会)

食材を選ぶ際、5割強は宇和島産にこだわっていない状況でした。また、小学生保護者が食品を選ぶ時、「産地」には7割強が気を付けていますが、「地場産物」になると6割以下に減少します。

《宇和島市を代表する地場産物の摂取状況》

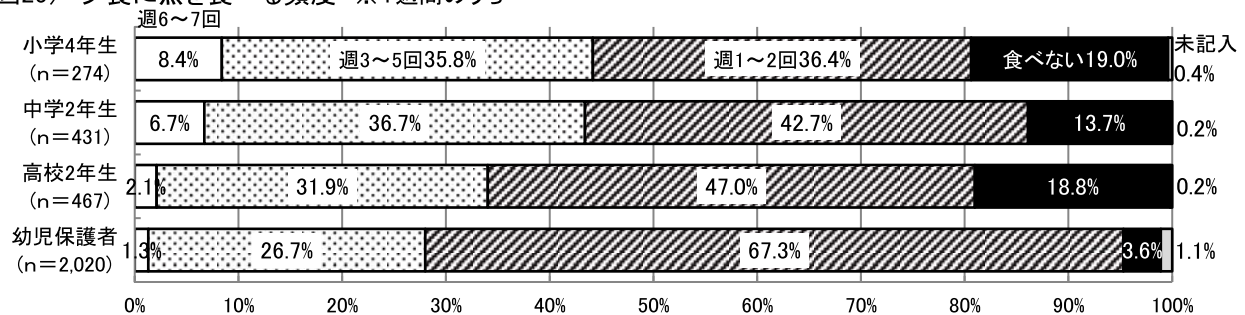
図24) 1日に食べるみかん(柑橘類)の量 ※11月～1月の状況



(2次計画評価用アンケート)

年齢が上がるにつれて「1日1個以上食べる」割合が減少しています。2次計画の評価指標達成状況(P6)をみると、平成24年度と比較して、全ての年代において「1日1個以上食べる」割合が減少していました。特に、幼児を持つ保護者の減少割合が顕著です。(H24年40.9%→H29年11.1%)

図25) 夕食に魚を食べる頻度 ※1週間のうち



(2次計画評価用アンケート)

夕食に魚を食べない小学生、中学生、高校生が、1～2割います。2次計画の評価指標達成状況(P6)をみると、幼児を持つ保護者の「週3回以上食べる」割合が低下していました。(H24年38.8%→H29年28.0%)

●郷土料理について

図26) 郷土料理を知っているか

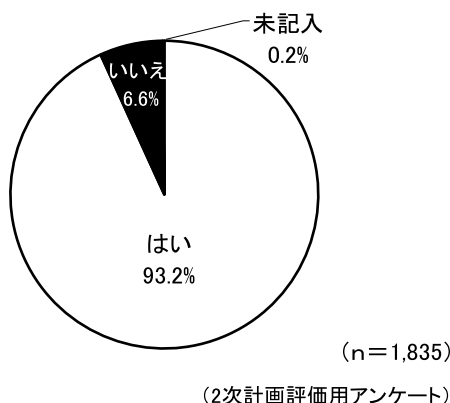
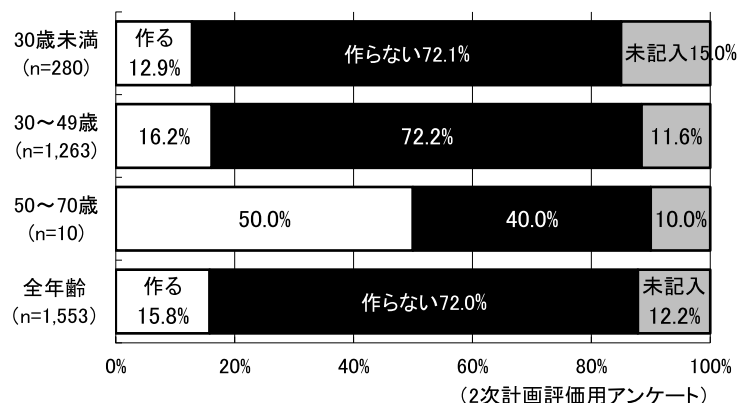


図27) 郷土料理を家庭で作るか(幼児保護者)



成人の9割以上が郷土料理を知っています。しかし、作っている家庭は1割強でした。

★食をめぐる現状と問題まとめ★

目的	目 標	2次計画の問題
健康な食生活を意識した	<ul style="list-style-type: none"> ①望ましい栄養や食事のとり方を理解し実践できる ②食品の品質や、安全性について判断できる 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康のための生活リズムが意識できていない <ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食が乳幼児期からみられ、成人の若い世代に欠食の割合が高い ・不規則に間食をとる傾向がある（夕食後の間食も多い） ○栄養バランスのよい食生活が実践できていない <ul style="list-style-type: none"> ・朝食に主食、主菜、副菜がそろっていない ・野菜摂取不足 ○小児期から食に関連する健康問題が発生している（血圧や総コレステロールの異常傾向等）
食への感謝の気持ちを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ①食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができる ②命（食物）をいただく気持ちを持つことができる ③食に関わる人々への感謝の気持ちを持つことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事づくりに興味のある人が減少している ○幼児期においても共食ができていない状況がある ○もったいないという気持ち、食への感謝の気持ちが薄れている
食文化継承を大切にする	<ul style="list-style-type: none"> ①地産地消（地元食材の利用促進）を進める ②宇和島の食（恵）を知り、郷土の料理を伝承する ③日本型食生活の良さを知り、生活の中に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭で地場産物が積極的に使われていない ○郷土料理の認知度は高いが、特に若い世代の家庭では作られていない



いただきます! みんな笑顔 宇和島ごはん

「宇和島の食の恵みをみんなで楽しく食べる」という意味を含め、1次計画から使用している食育プランキャッチフレーズです。

「食育月間」「食育の日」

食育推進運動を効果的に実施し、食育の国民への定着を図るため、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」と定められました。

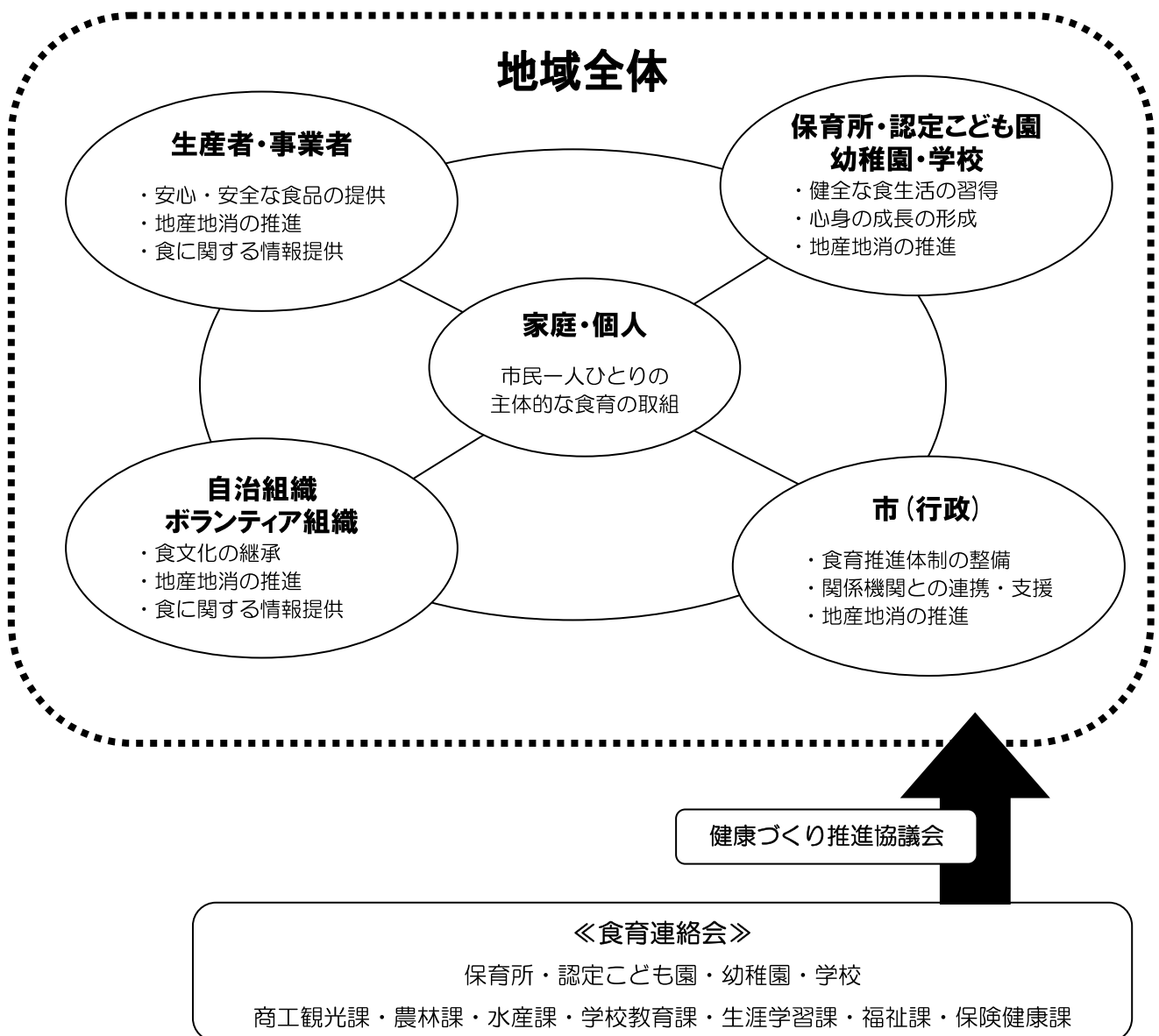
第4章 3次計画の体制

1 食育の推進体制

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の必要性を理解し、実践することが重要です。

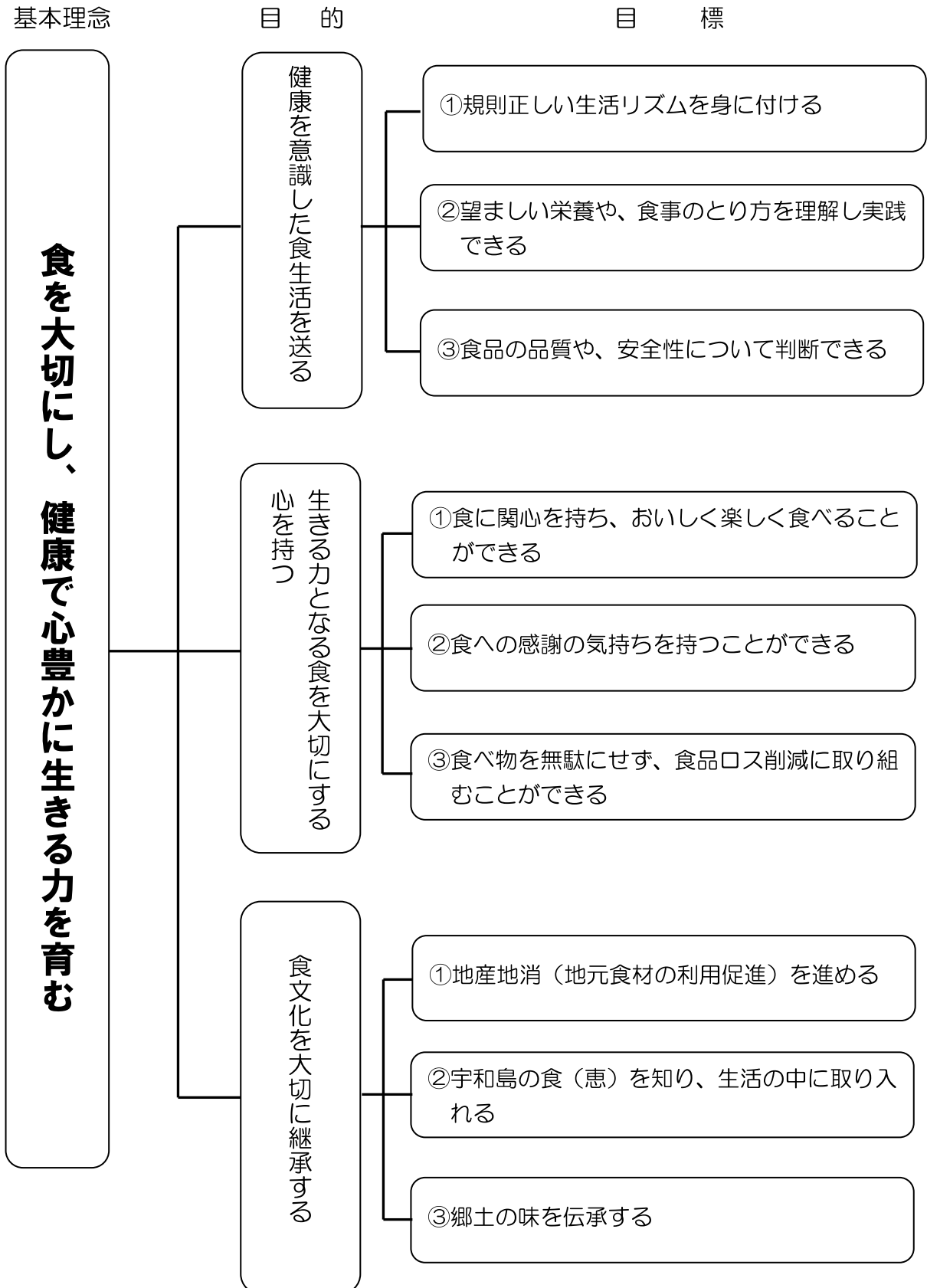
本プランでは目的を達成するために、家庭をはじめとして、関係機関が連携・協力しながら取り組むとともに、生産者・事業者・自治組織・ボランティア組織など様々な団体とも協働しながら地域の特性を活かした食育を推進します。

市では、関連機関から成る「食育連絡会」を構成し、事業実施に関する企画立案等を定期的に検討します。また、広く市民各層からの意見を施策に反映させるため、学識経験者、関係機関、関係団体、市民によって組織される「宇和島市健康づくり推進協議会」が本プラン全体の進行管理を行います。



2 施策体系

●宇和島市食育プラン〔第3次〕体系図



家庭における食育の推進

食への感謝の気持ちやマナーを習得し、食への関心を深めていく大切な場であり食育の原点です。

家族で楽しみながら健全な食習慣を身に付けることができるように、食育をすすめていきます。



保育所・認定こども園・幼稚園・学校における食育の推進

子ども達が食に関心を持ち、発達段階に応じた基本的な食習慣を身に付け、食品を選択する能力を習得する場です。

健全な心身と豊かな人間性を育むために、家庭・地域と連携して食育をすすめていきます。



地域における食育の推進 (自治組織・ボランティア等)

市民一人ひとりがコミュニティーをつくり食文化を伝承する場です。地域の中には、様々な食育の場がありますが、それぞれの特性を活かした取組が実践できるよう食育をすすめていきます。



行政における食育の推進

地域の特性を活かした施策を展開し、食育を支援します。関係機関や団体等と現状や問題を共有し、家庭をはじめ、学校や地域等と協働しながら食育をすすめていきます。



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

目的1 健康を意識した食生活を送る（健康増進）

- 【目標】
- ① 規則正しい生活リズムを身に付ける
 - ② 望ましい栄養や、食事のとり方を理解し実践できる
 - ③ 食品の品質や、安全性について判断できる

【3次計画の課題】

- ・健康のための生活リズムを整える
- ・栄養バランスのよい食生活を実践する

【家庭での取組】

- 早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
- 野菜は、毎日1人350g以上（1日小皿5皿分←1皿70g程度）食べることを目指しましょう。※成人の場合
- 自分の体重に関心を持ち、適正体重を維持しましょう。
- 間食（おやつ）・夜食の食べ方に気を付けましょう。
- よく噛みゆっくり食べましょう。
- 天然のだしを利用して、薄味を心掛けましょう。
- 食品表示（栄養成分表示）を暮らしに役立てましょう。
- 日中に適度な運動を行い、良い睡眠をとりましょう。

【保育所・認定こども園の取組】

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて、健康カードや出前講座等を通し、保護者に啓発し共有します。
- 家庭の生活リズムに影響を与えないよう、園での食事時間・午睡時間に配慮します。
- 「かみっこソング」を保育に活用し、噛むことの大切さを啓発します。
- 関係団体と連携し、保護者に食事メニュー（噛むことを意識したメニュー、簡単メニュー等）の提案を行い、家庭の食生活を支援します。
- 「おたより」の発行やホームページを利用し、家庭に情報発信を行います。
- 三角食べを意識できるよう指導します。
- むし歯予防のため、正しい磨き方や食後の歯磨き習慣を身に付けられるよう指導します。歯科健診の結果を家庭に知らせ、必要があれば治療を勧めます。（治療済みの報告の義務付け等）

《給食》

- 「おたより」で給食献立やその食材を知らせ、保護者に情報を提供します。
- 子どもの食事の適正量を啓発します。
（ワンプレートにならない盛り付け、展示食、手ばかりの周知等）
- 給食試食会を実施します。
- 「3つの食品群」について、給食を教材として子どもが栄養バランスについて関心が持てるよう指導します。



【幼稚園の取組】

- 早寝・早起き・朝ごはん運動を展開していきます。
- 基本的な生活習慣や、歯みがきなども身に付けられるよう指導します。
- 「朝食チェック」により、朝食喫食を啓発します。
- 「お弁当参観」や「親子クッキング」により、子どもと保護者の食に関する意識の向上を促します。
- 保健師・栄養士等の外部講師による講演会の実施によって、「健康づくり」についての保護者の知識を高めます。
- 「園だより」「クラスだより」の発行を通して、保護者に幼児期の食についての情報提供をします。



【学校の取組】

- 早寝・早起き・朝ごはん運動を展開していきます。
- 毎月の献立表及び給食だよりを発行し、保護者への情報発信を行います。
- 児童生徒への食に関する指導を通し、家庭へも啓発します。
- 小児生活習慣病予防健診の事後指導を充実します。
- 学校給食を教材として活用し、食に関する指導を実施します。



【行政の取組】

《保健》

- 望ましい生活習慣と食生活のリズムについて普及・啓発します。
- 朝食摂取の効果を啓発し、栄養バランスのよい朝食について普及・啓発します。
- 野菜の栄養価値や上手に野菜をとる方法等を広め、市民の野菜摂取向上に努めます。
- 塩分過剰摂取からの健康問題を伝え、減塩に向けた取組を推進します。
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の予防や改善に取り組みます。
- 学校と連携して、小児期からの生活習慣病予防に努めます。
- 栄養成分表示店協力店の普及を図ります。
- 食品表示に関する知識を広めます。（食品の産地・栄養成分・添加物等）
- うわじま健康マイレージ（うわじま歩ポ）登録者を増やし、運動を奨励します。



《産業》

- 講習会等を通して、安全・安心な農水産物が生産できるように支援します。

【地域の取組】

- 食生活改善推進協議会は、地域の「健康づくり」を啓発します。
- 公民館の学級・講座において、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さや栄養バランスについて、調理実習も取り入れながら啓発します。
- 地域の食に関する情報提供を行います。

目的2 生きる力となる食を大切に作る心を持つ（人間形成）

- 【目標】
- ① 食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができる
 - ② 食への感謝の気持ちを持つことができる
 - ③ 食べ物を無駄にせず、食品ロス削減に取り組むことができる

【3次計画の課題】

- ・ 食事づくりへの興味関心を高める
- ・ 幼児期からの共食の啓発
- ・ もったいないという気持ち、食への感謝の気持ちを持つ

【家庭での取組】

- 家族と一緒に食事作りや準備に関わり、食を楽しむ機会を持ちましょう。
- 栽培や収穫等の体験を通して、食に興味や関心を持ちましょう。
- 家族と一緒に食べる機会を増やし、食卓でのコミュニケーションを大切にしましょう。
- 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 作りすぎや食べ残しを減らす等、「もったいない」という気持ちを持ちましょう。
- 食べ物を大切にし、食品ロス削減に努めましょう。

【保育所・認定こども園の取組】

- 様々な教材を活用し、保育の中で食の関心を高めます。
- 生き物の飼育、菜園活動を通して、収穫の喜びや恵みに感謝すると共に「命」を感じる心を育てます。
- 地域の生産物を知らせることで、生産者への感謝の気持ちや、生まれ育つ地域への愛着を育てます。
- 地域食材を活用し、地域の人々（生産者など）との連携した活動を通し、食への関心を高め、感謝の気持ちを育むと共に、人との触れ合う楽しさや大勢で食べる楽しさを伝えます。
- 園外保育により、農業、漁業、商業を見学し、食への関心や食に関わる人々への感謝の気持ちを育てます。
- 食事時のあいさつにより、感謝の気持ちを育てます。
- ダンボールコンポスト等「食のリサイクル」活動を体験する中で「もったいない」の気持ちを育てます。
- クッキングや食育集会を通し、おいしく楽しく食べることができるよう取り組みます。



《給食》

- 給食試食会などを通し、保護者へ食に関する様々な情報発信を行うことで食への関心を高めます。
- 配膳などを通し、食に関わる身近な人への感謝の気持ちを育てます。
- 食育だよりを通し「共食」の大切さを啓発します。

【幼稚園の取組】

- 幼児と保護者が一緒に食育活動に参加する中で、食への興味関心を高めます。
- 野菜栽培や農業体験を通して、食に興味や関心を持たせ、命をいただく大切さを知らせます。
- 生産者と関わり、食物に対して感謝の気持ちを持つと共に「もったない」の気持ちを育みます。
- 食事は、みんなで食べるとおいしく、楽しいことに気付かせ、家庭にも共食の大切さを知らせていきます。
- 食事時のあいさつにより、感謝の気持ちを育てます。



【学校の取組】

- 給食試食会を通し、保護者への情報発信を行い、食に関する家庭の関心を高めることに努めます。
- 食物は自然の恩恵に成り立っていることや食事は動植物の命をいただいていることなど、命の大切さを指導します。
- 農業体験など体験学習を通して、命を大切に作る心や食に対する感謝の気持ちを育みます。
- 食事のあいさつに感謝の意を込めることを指導します。
- 食材や給食に関わる方々への感謝の気持ちを育み、残食ゼロに努めます。



【行政の取組】

- 「食育の日」や「食育月間」の普及・啓発に努め、食育を推進し周知します。（広報、パネル展示など）
- 食育に関する様々な出前講座、健康教育等を行います。
- 幼児期から「共食」の大切さについて、普及・啓発します。
- 食品ロス削減について啓発します。
- 元気うわじまサポートバンク（食育の人材バンク）の運用促進を図り、栽培や収穫体験等を推進します。



【地域の取組】

- 関係機関や団体は、食育活動を積極的に広報します。
- 公民館の学級・講座において、「親子の調理実習」や「野菜等の栽培・収穫の体験活動」の機会を提供し、保護者に食の大切さを伝えます。



目的3 食文化を大切に継承する（地域活性化）

- 【目標】
- ① 地産地消（地元食材の利用促進）を進める
 - ② 宇和島の食（恵）を知り、生活の中に取り入れる
 - ③ 郷土の味を伝承する

【3次計画の課題】

- ・ 地場産物の積極的利用の促進
- ・ 郷土料理の普及啓発

【家庭での取組】

- 宇和島産の食材の良さを知り、意識して選び、家庭の食卓にあげるようにしましょう。
- 家庭の味、おふくろの味を大切にしましょう。
- 年中行事を大切にし、旬の食材を使って季節を楽しみましょう。
- 郷土料理に関心を持ち、家庭で作ったり食べたりする機会を持ちましょう。
- 主食が米飯の日本型食生活の良さを理解し、和食を積極的に取り入れましょう。
- 地元の産業に興味を持ちましょう。

【保育所・認定こども園の取組】

- 園外保育や遠足などにより、地域の農産物に触れる機会を作ります。
- 郷土料理や行事食のいわれについて、行事等を通して子どもたちに伝えます。
- 宇和島の特産物（みかん、米、魚等）を、園児や保護者・祖父母に啓発します。
- 姿勢や正しい食具の使い方、食器の並べ方等、基本的なマナーを身に付けるようにします。
- 「食育だより」等を利用して、郷土料理・地場産物・行事食についての情報を保護者に提供します。
- 関係機関との協働により、地場産物のおいしさを伝えます。
- 関係機関との協働による、地場産物食育推進事業を通して、うわじまの食の恵みを伝えます。

〈給食〉

- 食育の日には地元食材や愛媛県産の食材を積極的に使用し、その食材を紹介することで地元産物への関心を高めます。
- 郷土料理や季節の行事食を、給食献立に取り入れます。
- 給食では、天然だしを使用します。
- 米を中心とした給食を実施することで、日本型食生活を推進します。



【幼稚園の取組】

- 園外保育や遠足などにより、地域の農産物に触れる機会を作ります。
- 関係機関と連携し、地場産物のおいしさを伝えます。
- 地元食材を使った料理教室などを行い、地産地消の大切さについて啓発します。
- 「お弁当参観日」などで、米中心の日本型食生活についての意識向上を図ります。
- 基本的なマナーを身に付けるよう指導します。
- 郷土料理や行事食のいわれについて、保育教材を使って子ども達に伝えたり、それらにちなんだ行事を行ったりします。
- 「おたより」等を利用して、郷土料理・地場産物・行事食についての情報を保護者に提供します。



【学校の取組】

○各教科等において、担任と栄養教諭が地域の人材・関係機関と協力して地域の食文化についての学習を進めます。

《給食》

- 郷土料理や季節の行事食を取り入れ、食への関心を持てるようにします。
- 給食に地域の食材や愛媛県産食材を積極的に使用し、和食を取り入れます。
- 楽しい給食を目指し、マナーや発達段階に応じた食べる力を身に付けるように努めます。
- 地元の食材を活用した給食を提供します。



【行政の取組】

《保健》

- 料理の講習会等で、地場産物を活かした内容で地産地消を啓発します。
- 食生活改善推進協議会と連携し、郷土料理を普及します。
- 宇和島の食の恵みや郷土の料理を、市の広報・ホームページ等で紹介します。

《産業》

- 産直施設（きさいや広場等）や産業まつり等イベントにおいて、地産地消を啓発し地場産物販売を促進します。
- 市推奨品制度により、地域特産品のPRを行います。
- おさかな普及協議会と協働し、魚食普及に努めます。
- 農林漁業関係者による体験活動の推進により、市民に「食」への理解を深めます。
- 飲食店に対し、地場産物を活用した特産品ブランドの推進支援を行います。
- 6次産業化をサポートし、地場産物をPRします。

【地域の取組】

- 公民館の学級・講座において、郷土料理・地産地消・日本型食生活を伝えます。
- 食生活改善推進協議会は、地元食材を使った料理講習会等を開催します。
- 食生活改善推進協議会は、郷土料理に関する知識の普及と情報提供を行います。
- 食生活改善推進協議会は、新しい郷土料理の創出に取り組み、その普及を図ります。

【生産者・事業者の取組】

- イベント等で郷土の料理を販売し、伝承に努めます。
- 農林漁業関係者による体験活動の推進により、市民に生産への理解を深めます。
- 各直売所において、生産者による地場産物の販売を促進していきます。
- 産業まつり等イベントや産直施設（きさいや広場等）で、市民に地産地消の啓発を行います。
- 地場産物をPRして、普及します。
- 講座等で地元の魚に対する関心を高め、市民が魚を食べる機会を増やすことに努めます。
- 幼児期からの魚に対する興味を高め、食材としての魚を好きになってもらうことに努めます。



2 ライフステージに応じた食育

生涯にわたって健やかで心豊かな生活を送るためには、それぞれの年代に応じた食生活が大切です。市民一人ひとりの取組を2-①に、分野別事業の取組を2-②に示しました。



①市民一人ひとりの取組

目的	ライフステージ	乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	前期高齢期	後期高齢期
	《年齢》	《おおむね0～5歳》	《おおむね6～18歳》	《おおむね19～64歳》	《おおむね65～74歳》	《おおむね75歳以上》
目標	特徴	●心身の機能や食行動の発達が著しく、生理的機能が自立する時期。 ●食事の楽しさを知ることや、五感を使う経験をすることが必要。	●心身ともに成長し、望ましい生活習慣や生活リズムを身に付け、実践する時期。 ●食習慣の基礎を確立することが重要。	●健全な食生活を送り、体力の維持増進に努める時期。 ●自分自身の生活状況にあわせた食事と運動を心がけることが重要。	●食を通して豊かな生活を実現し、次世代へ伝える時期。 ●望ましい食習慣の維持や生活習慣を守り、健康管理に努めることが大切。	●心身の機能に様々な変化が生じ、低栄養などがおこりやすい時期。 ●栄養状態を保ち、健康寿命を延ばすことが重要。
	実践目標	お腹が空くリズム・正しい食習慣を身に付ける (規則正しい排便リズムも)		1日3食を規則正しく食べ、健やかな食生活を実践する		
健康を意識した食生活を送る	・健全な食生活のリズムを身に付ける	朝食を食べる		朝食を毎日食べる		
	・自分の適量を知り、主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べる	保護者が子どもの適量を知る	自分の食生活を見つめ直し、バランスを考えて食べる	自分に合った食量を取り、生活習慣病を予防する		低栄養に気を付けバランスよく食べる
	・野菜を350g食べる	野菜を好んで食べる	野菜のよさを知り、毎食食べる	野菜のよさを知り、350g(5皿)以上食べる		
	・間食のとり方に気を付ける	保護者が時間と量を決めて与える	適量を知り、間食・夜食のとり過ぎに注意する			適量を知り、間食(捕食)を上手にとる
	・適正体重を維持する	保護者が子どもの正しい成長を把握する	肥満・やせの正しい知識を学びコントロールする	適正体重を維持する		
	・よくかんで味わって食べる	かむ力を育てる	歯ごたえのあるものをよくかむ習慣を付け味わって食べる		よくかんで飲み込む習慣を付ける	よくかんでゆっくり食べ誤嚥に注意する
	・歯の健康を守る	歯ブラシに慣れ、歯みがきの習慣を付ける 仕上げ磨きをする	定期的に歯科健診を受け、食後の歯みがき習慣や正しいブラッシング方法を身に付け実践する			定期的に歯科健診を受ける
	・運動習慣を身に付ける	体を動かし、しっかり遊ぶ	積極的に運動する	積極的に生活に運動を取り入れる	適度な身体活動量を維持する	
	・「食の安全」についての知識を身に付ける	いろいろな食品があることを知る	食品を判断するための表示を知る	食品表示(産地・栄養成分・添加物など)を参考にして選ぶ		
	生きる力となる食を大切にすることを心を持つ	・食育に関心を持つ	食について知らないことを学ぶ	食について知らないことを学ぶ 自分の知っていることを教える		
・味覚を育てる		素材の持ち味を活かした料理を味わい味覚を育てる	いろいろな食体験を通して味覚を育てる	素材の持ち味を活かし、うす味を実践する		
・みんなで食事を楽しむ		食事の時間を大切にし、家族、仲間との「共食」を楽しむ				
・あいさつをする		「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする				
・食への感謝の気持ちを養う		食物に命があることを知る	農林漁業体験を通して食べ物を知り、感謝の心を持つ	食への感謝の心を次世代に継承する		
・食事づくりに興味を持つ		食事づくりや準備に関わり手伝いすることを楽しむ	基本的な調理技術を身に付け食事づくりを楽しむ	食事づくりを実践して、次世代に継承する		
・食品ロス削減に努める		食べ物を残さず「もったいない」の心を持つ				
食文化を大切に継承する	・地場産物に関心を持つ	地場産物や旬の食べ物を知る		地元の食材を知り、地産地消を推進する		
	・地元食材を利用する	地元でとれた食材を意識して選んで食べる(米・魚・みかんなど)				
	・郷土料理や昔ながらの料理に関心を持つ	郷土料理や行事食(おせち料理など)に親しむ		郷土料理や行事食に関する意識を高め実践する	郷土料理や行事食を取り入れ、次世代に伝承する	
	・日本型食生活を実践する	和食に親しむ	日本型食生活のよさを知り、米中心の食事をする			
	・食事のマナーを身に付ける	箸の使い方や食事のマナーを身に付ける	正しい食事のマナーを習得し、実践する	食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する		

②ライフステージに応じた分野別事業の取組

ライフ ステージ 分野	妊産婦期	乳幼児期（0～5歳）			学童・思春期 （6～18歳）	青壮年期 （19～64歳）	前期高齢期 （65～74歳）	後期高齢期 （75歳以上）	
		家庭	幼稚園	保育所 認定こども園	学校				
保育所・認定こども園・幼稚園・学校・福祉課			幼稚園教諭の健康教育 園内活動・各種講座の利用	栄養士・保育士・調理員の健康教育 食のリサイクル活動の実施 園内活動・各種講座の利用	食に関する指導 調理実習 地場産物・郷土料理など				
			地場産物食育推進事業	収獲活動を通じた給食・食育集会					
			職員研修						
				食育計画の作成					
				給食展示による適正量の啓発	給食だより 給食試食会				
				発育段階に合わせた栄養管理					
				給食（弁当）でのマナー指導					
				郷土料理・行事食・和食の実施、推進					
				給食献立に地場産物活用					
				健康カード・子育て講座の開催・「食育だより」・給食試食会「食育の日」に関連する行事等					
			随時個別相談						
農林商工課・観光課 水産課		イベント・パンフレット等で情報を提供							
		地場産物の商品開発・PR活動 講座等の共催・連携							
		各イベントでの食を楽しむ機会の提供							
保険健康課	妊婦訪問（随時相談） 妊婦相談	健康診査時の指導・相談（3か月、1.6か月、2歳、3歳、5歳） 健康相談（8か月）・育児相談			依頼による個別相談	まちの健康相談室 依頼による個別相談			
	パパママスクール	健康づくり出前講座（乳幼児・学童・成人）							
				小児生活習慣病予防事業	思春期出前講座				
		依頼健康教育							
		宇和島保健所と連携し、栄養成分表示協力店の開拓							
		パネル展・広報・講座・講話等での啓発							
								食生活改善推進員養成講座 元気うわじまサポートバンク会員への勧誘	
生産者・ボランティア・自治等の組織	食生活改善推進協議会	市委託事業（生活習慣病予防、子どもの食育推進事業等）等の実施							
		宇和島版食事バランスガイド及び宇和島の味レシピ集を利用した健康づくりと地産地消の推進							
	ふるさとの味研究会・郷土料理講習会								
	ヘルシーメニューコンテスト								
農林漁業関係者		「地場産物食育推進事業」での連携				えひめ食農教育推進事業			
		おさかなびっぴちパーティー				食文化普及事業 さかな屋大将のお魚さばき方教室 私にもできる！お刺身盛り合わせ教室			
公民館		家庭教育支援事業							
		各種講座及び学級							
元気うわじまサポートバンク		様々な食育の取組							

3 3次計画からの取組の強化について

2次計画の取組の効果や課題をふり返りながら、それぞれの役割を考慮し、連携を深めながらさらに充実して推進します。

	健康を意識した食生活を送る	生きる力となる食を大切にすることを	食文化を大切に継承する
(関係団体) 農林課	<ul style="list-style-type: none"> ●各種イベントにおけるパネル展示(例:ブラッドオレンジにおけるアントシアニン効果等) ●健康教育での連携・協力 	<ul style="list-style-type: none"> ●他課との連携事業(みかんジュース搾り体験等)の充実 ●生産者による、他課との連携事業の充実 ●農業体験の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活研究協会による食文化交流活動(例:宇和島・鬼北のふるさとの味めぐり) ●産業まつりのイベント充実
(関係団体) 水産課	<ul style="list-style-type: none"> ●健康教育での連携・協力 		<ul style="list-style-type: none"> ●「魚食」の普及啓発 ●地域水産品のPR ●おさかな普及協議会との連携事業の充実
観光課 商工			<ul style="list-style-type: none"> ●産直施設やイベントで地産地消啓発と地場産物販売促進 ●地域特産品のPR ●6次産業や地場産物を活用した特産品ブランドの推進支援
福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」運動の普及啓発 ●年齢に応じた食事バランスの普及啓発 ●噛ミング30の普及啓発 ●「かみかみメニュー」の給食での実施 ●保護者へのメニューの提案 ●出前講座の充実●個別相談の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ●共食について普及啓発 ●生産者や地域との交流活動の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ●給食での地場産物の利用 ●地場産物食育推進事業の充実
認定こども園 保育所	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」運動を家庭と連携して推進(取り組み方を工夫する) ●歯科健診の結果を知らせ、治療をすすめ、報告を義務づけ 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の人々(生産者等)との連携により、感謝の気持ち、食への関心を啓発 ●「もったいない」という気持ちの育成 	<ul style="list-style-type: none"> ●給食を通してマナーの啓発 ●食育だよりを通して郷土料理や行事食への関心を啓発
幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」運動を家庭と連携して推進 ●「共食」の大切さを啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ●栽培活動等を通して、食への関心を啓発 ●生産者との関わりを通して、感謝の気持ちや命を大切にする気持ちを育む 	<ul style="list-style-type: none"> ●関係機関と連携した地場産物の啓発 ●郷土料理や行事食のレシピ紹介 ●食事マナーの啓発
学校	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進 ●小児生活習慣病予防事業の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ●給食指導の充実(命を大切にする心、感謝の気持ちを育む指導) 	<ul style="list-style-type: none"> ●地場産物(野菜・魚・柑橘)を活用した学校給食の充実
(生涯学習) 公民館	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さや栄養バランスについて、調理実習も取り入れながら啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子の調理実習や、野菜等の栽培収穫などの体験活動の場の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ●郷土料理教室開催 ●地産地消・日本型食生活の推進
(食生活改善推進協議会) 保険健康課	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい生活リズムの普及啓発 ●栄養バランスのよい朝食について普及啓発 ●野菜の栄養価値や上手に野菜をとる方法の普及啓発 ●減塩に向けた取組の推進 ●小児生活習慣病予防事業の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ●「共食」の大切さについて普及啓発 ●食への関心を高める講座の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ●郷土料理や地場産物の普及啓発(食生活改善推進協議会と連携)
食育連絡会	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスのよい朝食の啓発 ●野菜摂取啓発 ●栄養成分表示店の開拓 	<ul style="list-style-type: none"> ●食品ロス削減について検討 	<ul style="list-style-type: none"> ●郷土料理の普及啓発
	●元気うわじまサポートバンクの運用促進		
	●食育の周知活動・・・パネル展、イベント、広報、ホームページ等		
	●会議の開催 連携による継続的な食育の推進体制		

第6章 3次計画の評価指標の設定

1 3次計画の評価指標

具体的取組の効果等を総合的かつ客観的に評価するために、3次計画の評価指標を設定します。第3次計画では、更に実践に結び付く施策を展開するため、その成果及び達成度を把握しやすいものとしています。

ただし、食育基本法の目的や本計画の基本理念を踏まえ、目標値の達成のみを追い求めることのないよう留意します。

目的	評価指標	現状値	目標値	把握方法		
健康を意識した食生活を送る	1 朝食を欠食する人の割合 ※朝食を毎日食べる人以外の割合	幼児	5.0%	減少	早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート	
		幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	20.0%		早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート	
		小学生	15.3%		評価用アンケート	
		中学生	20.4%			
		高校生	24.2%			
		成人	17.6%			
	2 野菜の1日摂取量 ※小学生・中学生・高校生：かならず食べる人の割合 成人：1日5皿以上食べる人の割合	小学生	80.1%	増加	食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)	
		中学生	81.1%		評価用アンケート	
		高校生	39.0%		乳幼児食習慣調査	
		幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	1.7%		評価用アンケート	
		成人	3.8%			
	3 バランスのとれた朝食をとっている人の割合(主食・主菜・副菜) ※毎日バランスのとれた朝食をとっている人の割合	小学生	25.5%	増加	評価用アンケート	
		中学生	24.4%			
		高校生	21.0%		早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート	
		幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	13.5%			
		成人	29.1%			評価用アンケート
	4 夕食後に間食をとっている人の割合 ※成人：週3回以上とっている人の割合	幼児	1.6か月児健診	40.9%	減少	乳幼児食習慣調査
			3歳児健診	50.2%		
		幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	今後調査	10.7% (H28年度)		国保データ
		成人				
	5 よくかんで食べている人の割合	幼児	84.3%	増加	早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート	
小学生		76.2%	食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)			
中学生		78.8%				
成人		54.4%			評価用アンケート	
6 健康増進のための取組(運動や食生活の改善など)をしている人の割合	成人	54.9%	増加	評価用アンケート		
7 食品を購入する時に食品表示(栄養成分表・アレルギー表示)を見る人の割合	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	71.9%	増加	評価用アンケート		
	成人	63.7%				

目的	評価指標	現状値	目標値	把握方法	
生きる力となる食を大切にすることを心を持つ	8 食育に関心を持つ人の割合 ※関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	91.9%	増加	早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート 評価用アンケート
		成人	75.8%		
	9 食事づくりに興味がある人の割合 ※十分ある・少しある人の割合	8か月児健康相談	94.2%	増加	乳幼児食習慣調査
		1歳6か月児健診	86.9%		
		3歳児健診	87.9%		
	10 朝食を家族と一緒に食べる「共食」の割合 ※大人の誰かと一緒に食事をする人の割合	幼児	69.6%	増加	早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート 食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)
		小学生	72.5%		
		中学生	59.4%		
	11 食品ロスという問題を知っている人の割合 ※よく知っている、ある程度知っている人の割合	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	—	増加	評価用アンケート
		成人	63.2%		
	12 食品ロスを軽減するために取り組んでいる人の割合	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	今後調査	増加	
		成人	今後調査		
食文化を大切に継承する	13 主食に「米飯」を食べる頻度 ※1日2～3回米飯を食べる人の割合	小学生	86.5%	増加	評価用アンケート
		中学生	91.2%		
		高校生	89.3%		
		成人	80.8%		
	14 柑橘類等の果物の摂取量 ※1日に1個以上食べる人の割合	小学生	64.2%	増加	評価用アンケート 早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート
		中学生	38.5%		
		高校生	30.0%		
		幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	11.0%		
	15 魚を夕食に利用する頻度 ※1週間に2回以下の割合	中学生	56.4%	減少	評価用アンケート 早寝・早起き・朝ごはんしらべ 評価用アンケート
		高校生	65.7%		
		幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	70.9%		
	16 給食（学校）における地場産物活用	小・中学校	39.0% (H28年度)	増加	地場産物活用状況調査
	17 郷土料理の認知度	小学生	今後調査	増加	
		中学生	今後調査		
		高校生	今後調査		
	18 郷土料理を家庭に取り入れる人の割合	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	15.8%	増加	評価用アンケート
		成人	今後調査		
	19 食育の集団指導回数	保育所・認定こども園	今後調査	増加	
		幼稚園	今後調査		
小・中学校		今後調査			
環境整備	20 食育ボランティアの人数	食生活改善推進員	245人 (H28年度)	増加	実績
		元気うわじま サポートバンク会員	個人 15人 団体 18団体		実績

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

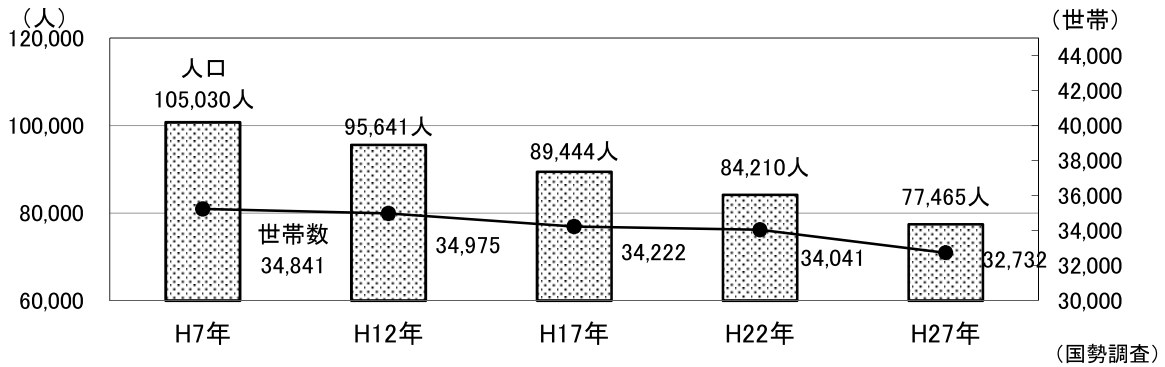
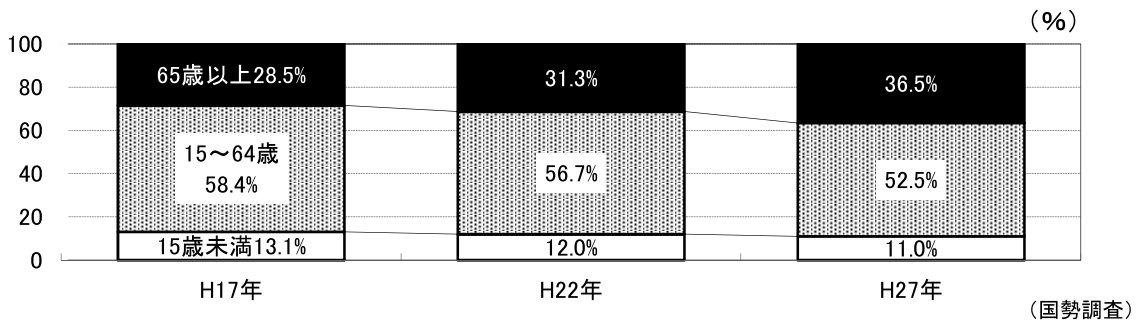
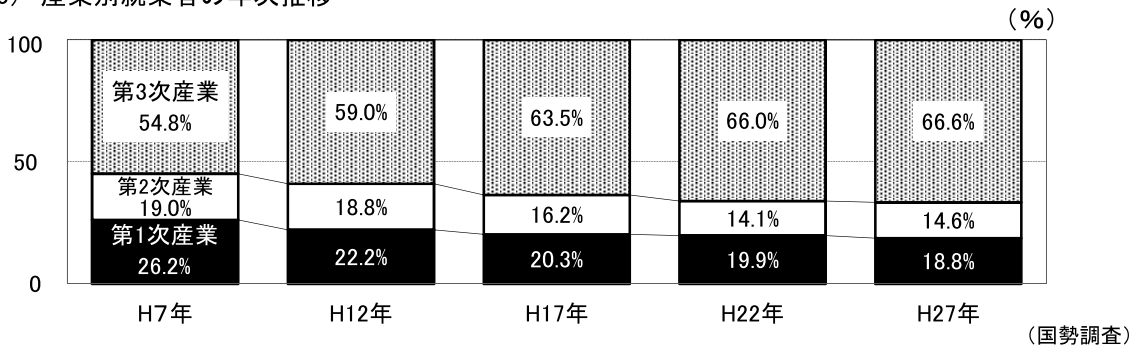


図29) 年齢階級別人口構成比の年次推移



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)

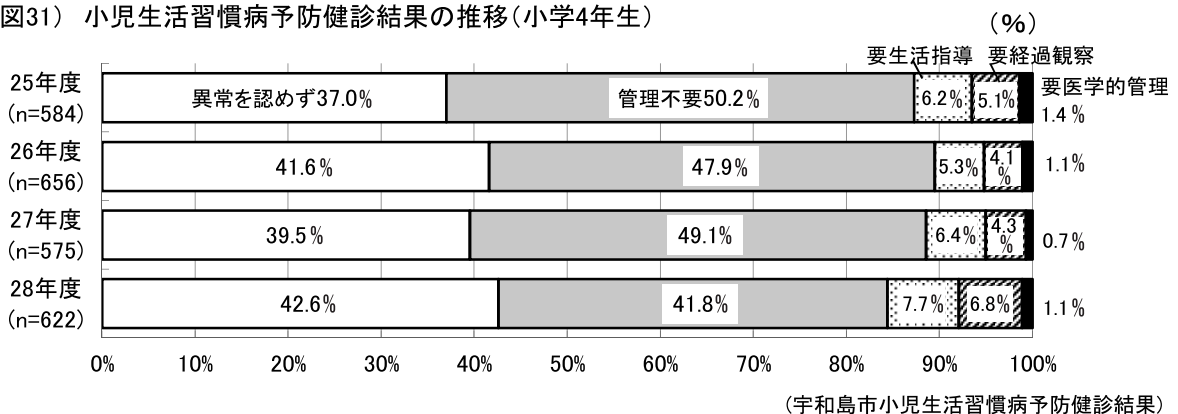
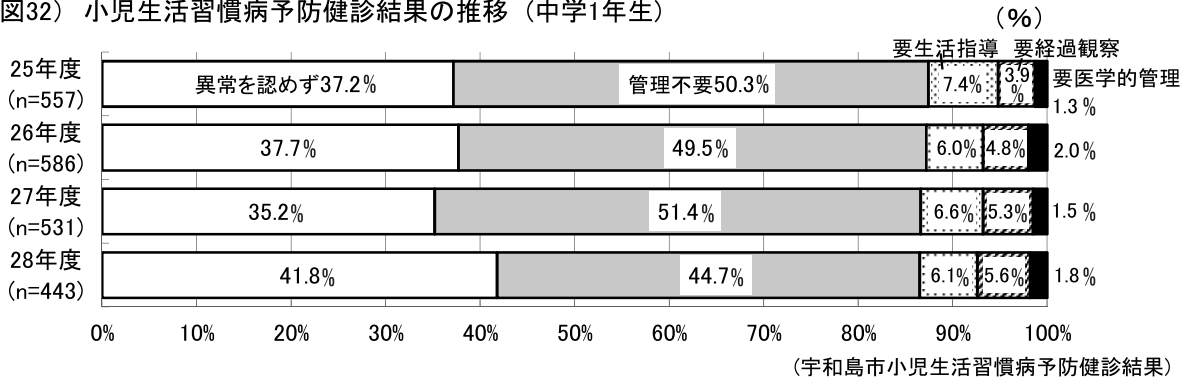


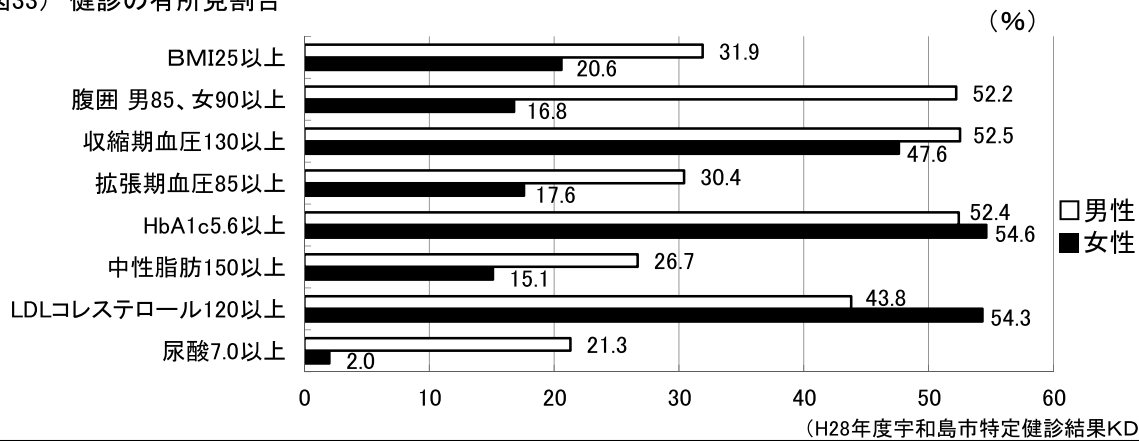
図32) 小児生活習慣病予防健診結果の推移 (中学1年生)



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

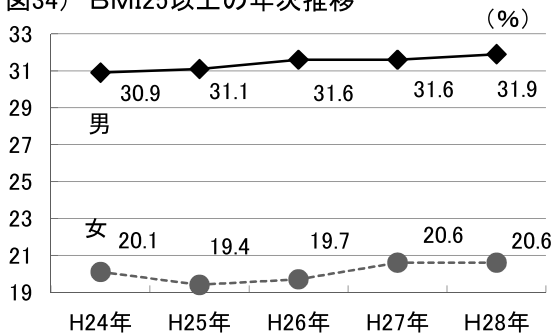
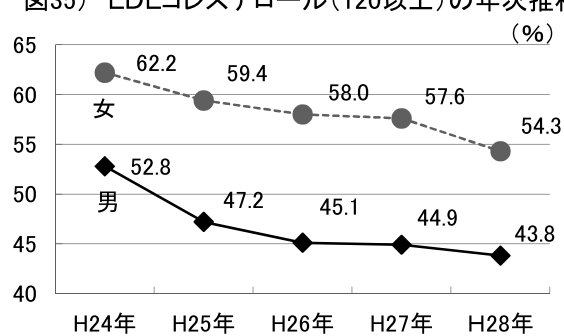


図35) LDLコレステロール(120以上)の年次推移

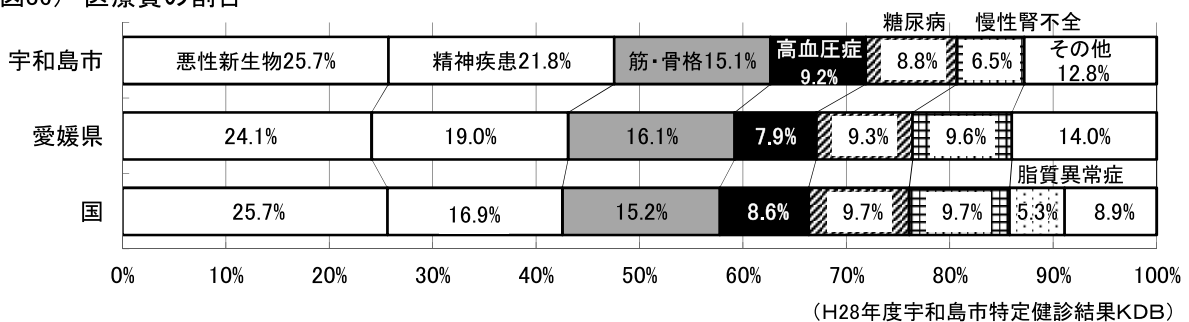


BMI 25以上の割合は年々微増しています。男性は、女性よりも有所見割合が高いです。

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)

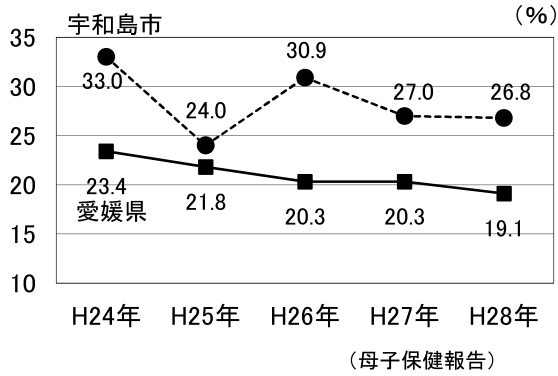
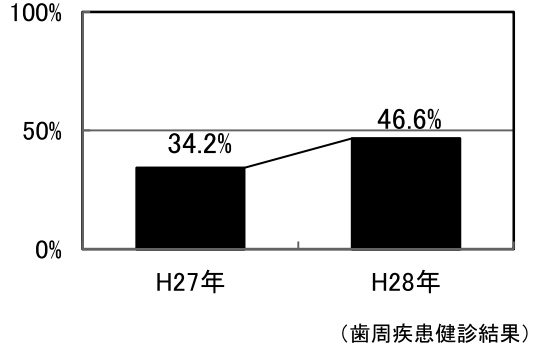


図38) 歯周疾患要精検率(40、50、60、70歳)

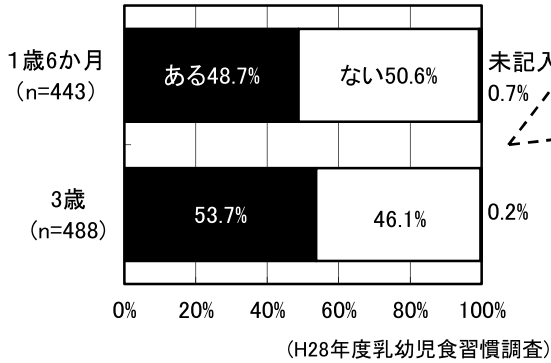


3歳児のう歯保有率は、毎年愛媛県よりも高くなっています。平成28年度は3割弱で、県内で5番目に高い状況でした。成人では、5割弱に歯周疾患がみられます。

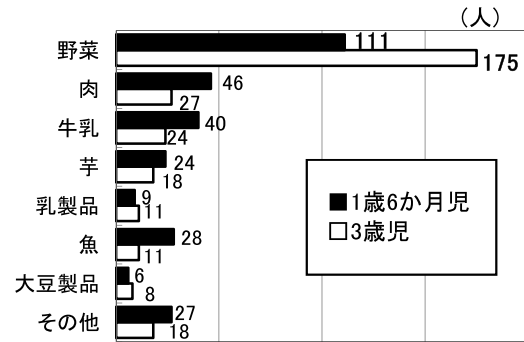
③食生活について

《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

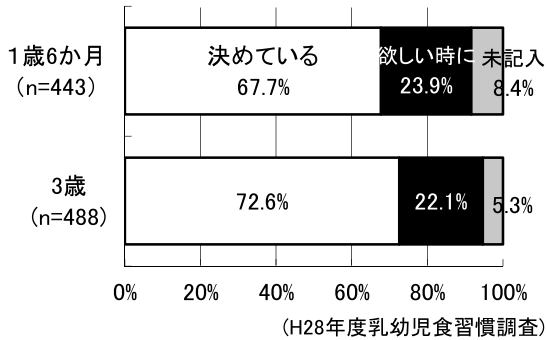


図41) 間食の量は決まっているか

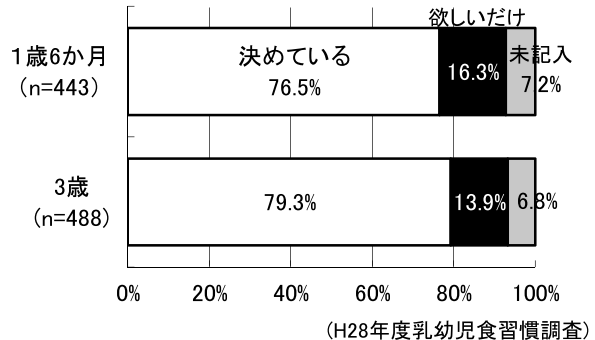


表1) よく与えるおやつ(ベスト7)

	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

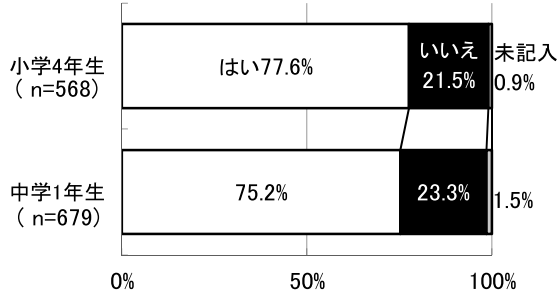
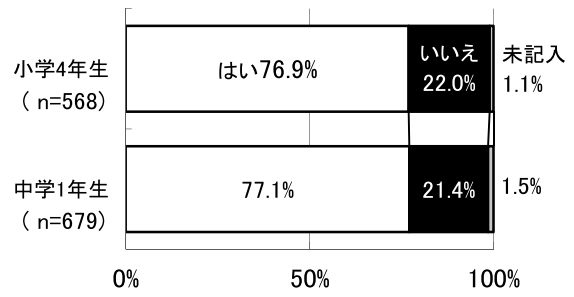


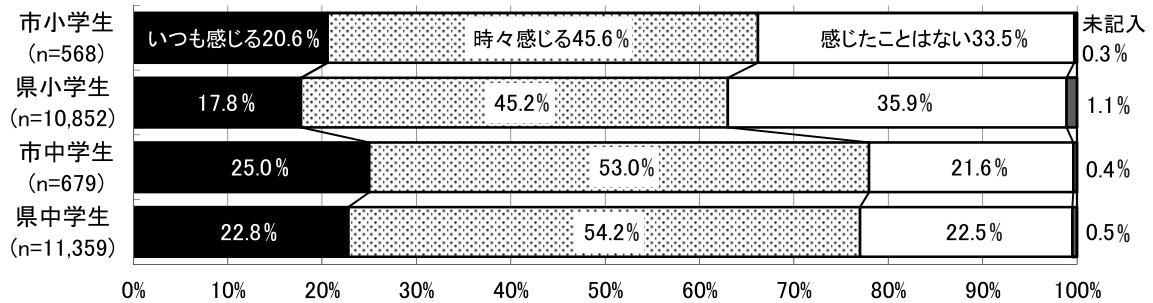
図43) 菓子やスナック菓子を食べ過ぎないようにしているか



(H27年度食生活調査 愛媛県学校栄養士協議会)

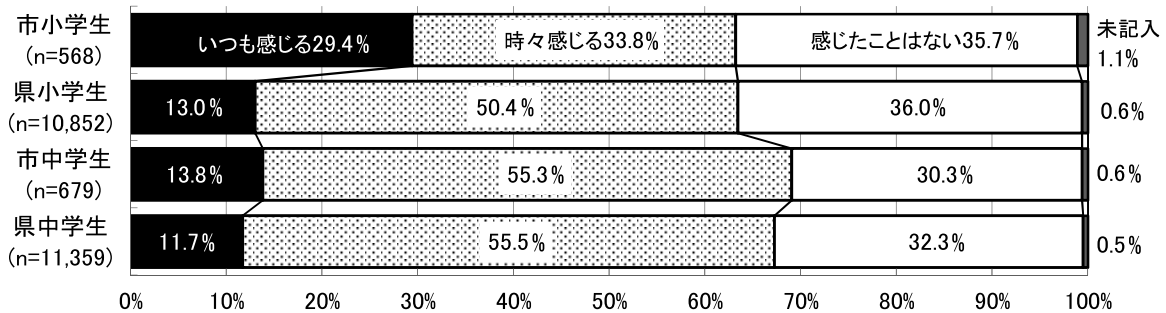
ジュースや菓子(スナック菓子)の飲み過ぎ、食べ過ぎに気を付けない子どもが、2割強います。

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

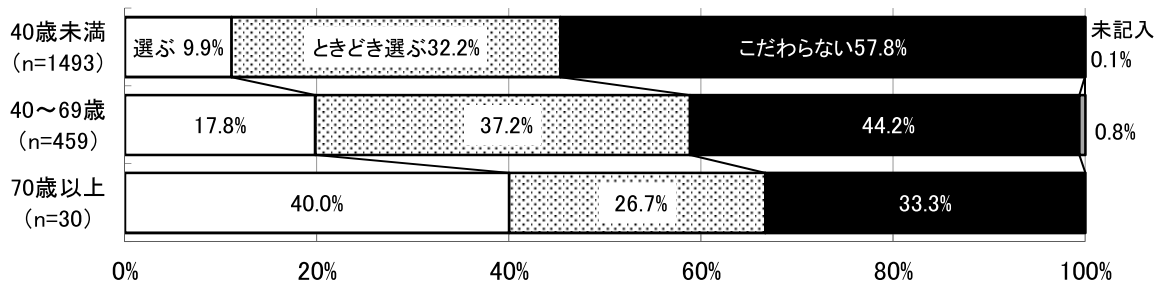


(H27年度食生活調査 愛媛県学校栄養士協議会)

「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。

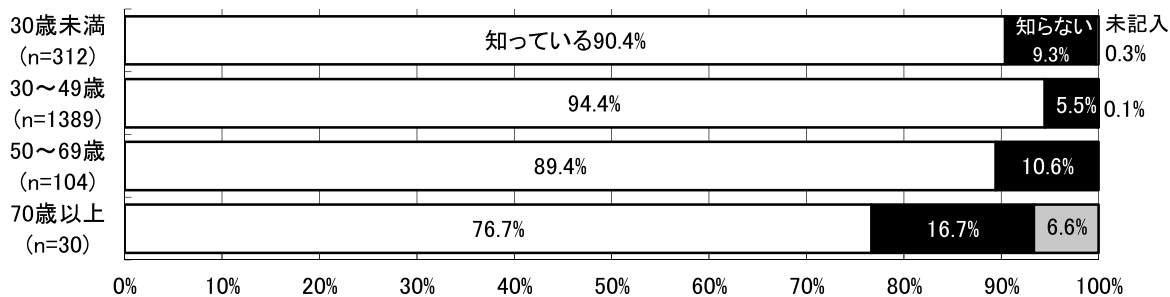
④地産地消について

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)

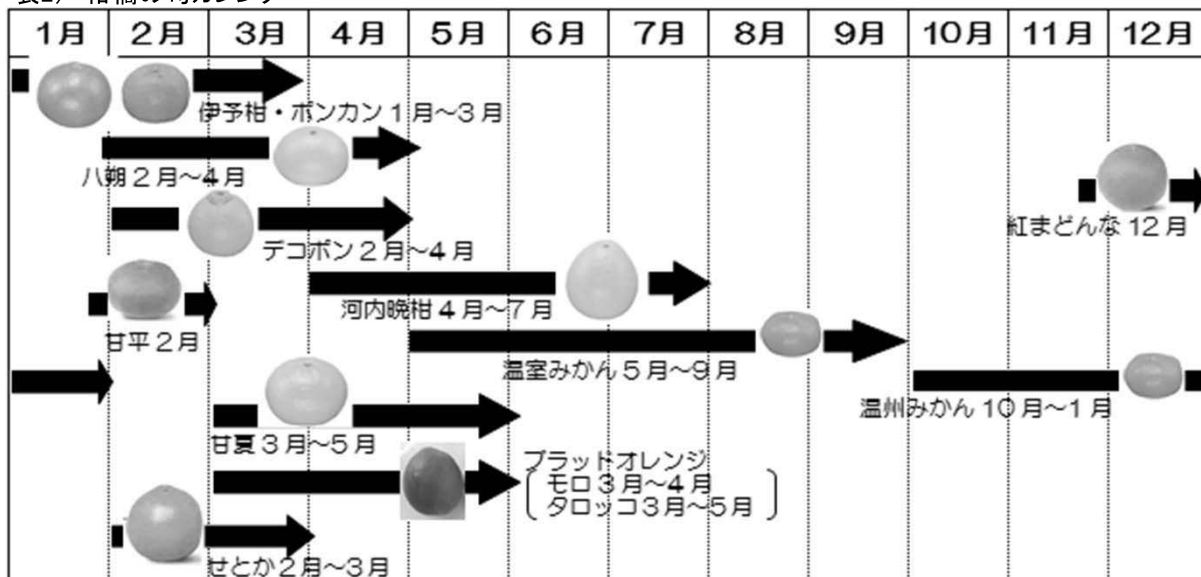
⑥産業の状況

《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

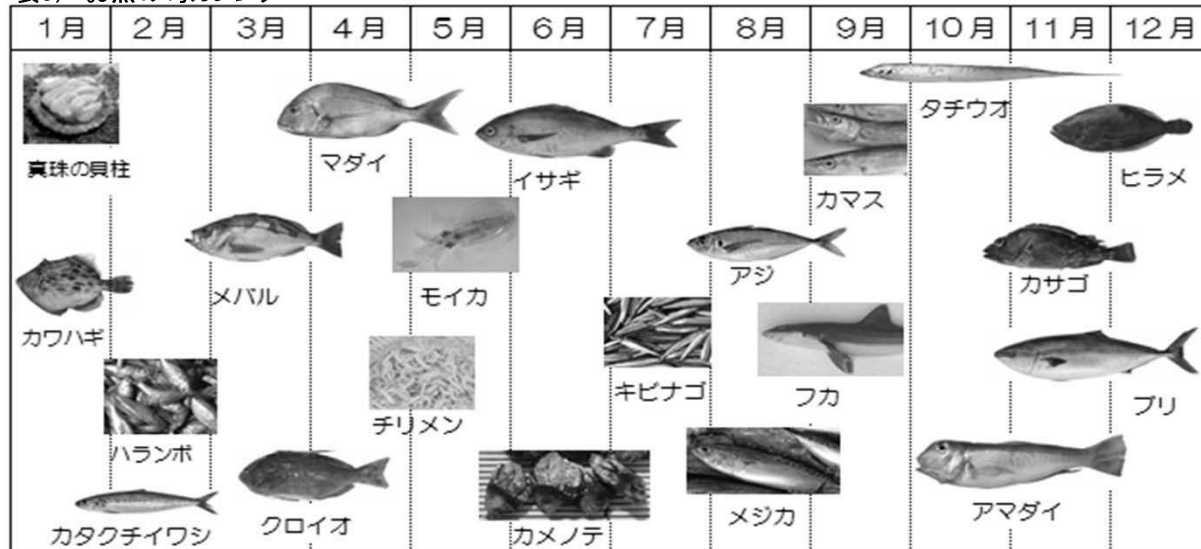


表4) 宇和島市養殖魚生産量ランキング

	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>



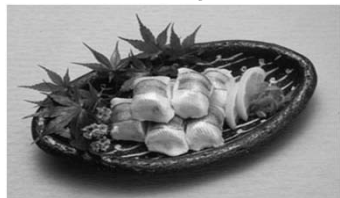
宇和島のおめでたい席での鉢盛り料理のひとつで、鯛の姿煮をそうめんの上に盛り付け、身をほぐして薬味と共に鯛の煮汁でいただきます。

<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、ず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】

No.	質問	回答					
		合計	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
1	朝食を毎日食べていますか	合計	230	29	12	1	2
		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	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	23	98	100	52	1
		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	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	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	127	49	70	27	1
		割合	46.4	17.9	25.5	9.9	0.4

《中学生》

【n=431】

No.	質問	回答					
		合計	ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	あまり食べない	未記入
1	朝食を毎日食べていますか	合計	341	43	23	22	2
		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	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	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	200	168	52	11	0
		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	29	158	184	59	1
		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	88	78	216	48	1
		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	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	280	142	9	0	
		割合	65.0	32.9	2.1	0.0	

《高校生》

【n=467】

No.	質問	回答					
		合計	ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	あまり食べない	未記入
1	朝食を毎日食べていますか	合計	354	41	25	47	0
		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	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	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	182	153	98	32	2
		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	10	149	219	88	1
		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	54	83	253	77	0
		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	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	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】

1	「食育」に関心がありますか		はい	どちらかといえばある	いいえ	未記入	
		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		ほぼ毎日	週4~5日	週2~3日	あまり食べない	未記入
		合計	1,607	139	75	189	10
		割合	79.6%	6.9%	3.7%	9.4%	0.5%
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	
		割合	13.5%	40.1%	45.5%	0.9%	
4	お子さんは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	1895	53	27	22	23
		割合	93.8%	2.6%	1.3%	1.1%	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	25
		割合	16.1%	68.2%	11.8%	2.6%	1.2%
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	1406	48		
		割合	28.0%	69.6%	2.4%		
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		
		割合	5.0%	92.2%	2.9%		
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	
		割合	80.7%	16.4%	2.9%	0.0%	
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	
		割合	12.3%	35.1%	52.1%	0.5%	
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		
		割合	93.8%	6.0%	0.1%		
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	1
		割合	22.7%	49.2%	21.5%	6.6%	0.1%
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	1467	319	11
		割合	3.1%	8.0%	72.6%	15.8%	0.5%
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	22
		割合	1.3%	26.7%	67.3%	3.6%	1.1%
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	
		割合	46.9%	48.1%	3.9%	1.1%	

●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》

1	「食育」に関心がありますか		はい	どちらかといえばある	いいえ	未記入	
		合計	77	61	40	4	
		割合	42.3%	33.5%	22.0%	2.2%	0.0%
2	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	150	10	4	18	0
		割合	82.4%	5.5%	2.2%	9.9%	0.0%
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	
		割合	29.1%	30.2%	37.9%	2.7%	
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	
		割合	80.8%	16.5%	2.2%	0.5%	
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	1
		割合	3.8%	23.6%	64.3%	7.7%	0.5%
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	2
		割合	29.7%	34.1%	19.8%	15.4%	1.1%
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	
		割合	22.5%	35.2%	41.2%	1.1%	
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		
		割合	87.9%	11.0%	1.1%		
9	よく噛んで食べますか		はい	いいえ	未記入		
		合計	99	82	1		
		割合	54.4%	45.1%	0.5%		
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	2
		割合	13.2%	50.0%	24.7%	11.0%	1.1%

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 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (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。

宇和島市食育プラン（第3次）

平成30年3月発行

発行：宇和島市

編集：保健福祉部保険健康課

〒798-8601

愛媛県宇和島市曙町1番地

TEL：0895-24-1111

FAX：0895-24-1124

