



宇和島市食育プラン

〔第4次〕

キャッチフレーズ

いただきます！
みんな笑顔 宇和島ごはん。
～家族でまた大勢で、楽しい食卓を！～

令和7年3月
愛媛県宇和島市



はじめに

「食」は命の源であり、人間が生きるために欠かせないものです。美味しく楽しく食べることは、健康で心豊かな生活の実現に大きく寄与するものです。

宇和島市では食育基本法に基づき、平成 21 年に宇和島市食育プランを策定し、適宜見直しを行いながら、関係機関等と連携し、食育を推進してきました。年代によっては食習慣の改善がみられ、学校給食における地場産物の活用は増加しましたが、一方で、依然として、幼児期からの朝食欠食や、学童期の健康問題、成人における生活習慣病の重症化等、食生活に関する多くの課題があることも事実です。また、食育や食の安全・安心への関心の薄れ、核家族化やライフスタイルの変化により共食は減少傾向にあります。さらに、本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ものの、実際には魚食など米飯中心の日本型食生活離れが進行している状況です。

このたび、第 3 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た上で計画の見直しを行い、新たに宇和島市食育プラン[第 4 次]を策定しました。

この第 4 次計画では、引き続き「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」を基本理念として、新たな課題に市民一人一人が主体的に取り組めるよう、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない食育を目指していきます。そして、地域の特性を活かしながら、生産者、事業者、自治組織、ボランティア組織及び行政等が連携を図り、食育の実践の環を広げながら推進してまいります。

結びに、本計画策定にあたり尽力いただきました食育推進会議をはじめ、多くの関係者の皆様に深く感謝を申し上げ、策定にあたってのご挨拶とさせていただきます。

令和 7 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
1	計画策定の趣旨	
2	計画の位置付け	
3	計画の策定と期間	
第 2 章	3 次計画の指標の評価	2
1	3 次計画の指標の達成状況	
2	連携した食育の取組	
第 3 章	食をめぐる現状と問題	6
1	家庭環境の変化	
2	食生活の乱れ	
3	食に関連する健康問題	
4	食を大切にする意識の希薄化	
5	食文化の継承	
第 4 章	目指す食育推進の方向	13
1	基本理念	
2	重点目標	
3	推進体制	

第 5 章	食育推進の施策展開	15
1	それぞれの役割に応じた食育の推進	15
	重点目標1 健康を意識した食生活を送る(健康増進)	
	重点目標2 生きる力となる食を大切にする心を持つ(人間形成)	
	重点目標3 食文化を大切に継承する(地域活性化)	
2	ライフステージに応じた食育	21
	① 市民一人ひとりの取組	
	② ライフステージに応じた分野別事業の取組	
3	4 次計画からの取組の強化について	23
第 6 章	4 次計画の評価指標の設定	24
1	4 次計画の評価指標	
第 7 章	計画の推進に向けて	26
参考資料		
1	宇和島市の概況	27
	① 社会環境の変化	
	② 健康について	
	③ 食生活について	
	④ 産業の状況	
2	参考資料一覧	33
3	3 次計画評価用アンケート調査結果	34
4	用語解説	37

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

社会情勢の変化や食をめぐる様々な問題が生じる中、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。

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30年3月に宇和島市食育プラン[第3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3次計画の期間が満了することから、国や県の第4次食育推進計画を参考とし、宇和島市食育プラン[第3次]の成果と食をめぐる新たな課題を分析整理し、第4次計画を策定し推進することとします。

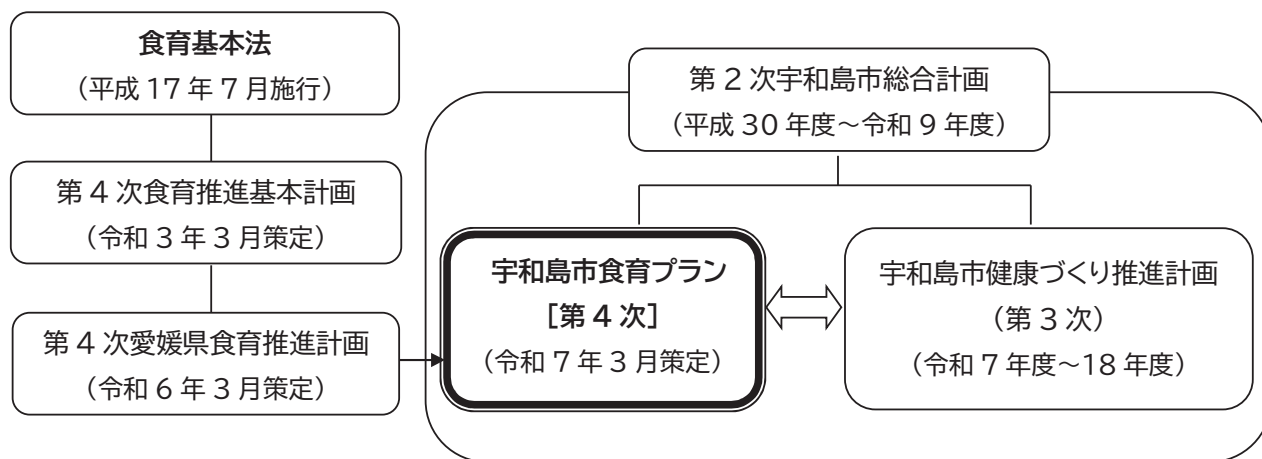
2 計画の位置付け

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

○第4次計画は、第3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令和12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等関連計画と、整合性を図りながら推進するものとします。



3 計画の策定と期間

この計画は令和7年度を初年度とし、他の計画との整合性を図りながら、令和12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。

第4次計画の策定にあたっては、「宇和島市食育推進会議」において、内容を審議しました。



第2章 3次計画の指標の評価

1 3次計画の指標の達成状況

3次計画において、20の評価指標を定め、指標によっては年代毎に評価をしました。朝食の欠食は全年齢にみられますが、改善した年代もみられます。食育の関心や共食、米食を中心とする日本型食生活、野菜摂取については悪化しており、さらなる充実した取組が必要です。

3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 (平成29年度)	現状値 (令和6年度)	目標値	評価
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%	6.1%	減少	●
	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	20.0%	26.9%		●
	小学生	15.3%	11.5%		○
	中学生	20.4%	24.2%		●
	高校生	24.2%	22.7%		○
	成人	17.6%	22.6%		●
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	69.0%	73.8%	増加	○
	中学生	46.4%	47.1%		○
	高校生	39.0%	43.3%		○
	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	1.7%	0.7%		●
	成人	3.8%	2.4%		●
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%	46.2%	増加	○
	中学生	24.4%	34.4%		○
	高校生	21.0%	24.0%		○
	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	13.5%	16.8%		○
	成人	29.1%	22.2%		●
4.夕食後に間食をとっている人の割合	1歳6か月児健診	40.9%	29.0%	減少	○
	3歳児健診	50.2%	53.0%		●
	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	31.5% (H30)	—		—
	成人	10.7% (H28)	—		—
5.よくかんで食べている人の割合	幼児	84.3%	70.1%	増加	●
	小学生	76.2%	85.6%		○
	中学生	78.8%	84.4%		○
	成人	54.4%	62.1%		○
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	—

評価指標		基準値 (平成29年度)	現状値 (令和6年度)	目標値	評価
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歳代)	71.9%	43.2%	増加	●
	成人	63.7%	44.3%		●
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%	71.6%	増加	●
	成人	75.8%	65.4%		●
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% (H26)	84.3% (R5)	増加	●
	1歳6か月児健診	86.9% (H28)	81.0% (R5)		●
	3歳児健診	87.9% (H28)	87.3% (R5)		●
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%	65.7%	増加	●
	小学生	72.5%	55.0%		●
	中学生	59.4%	38.5%		●
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)	—	96.3%	増加	—
	成人	63.2%	92.6%		○
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)	35.1% (H30)	—	増加	—
	成人	57.1% (R3)	—		—
13.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	86.5%	73.8%	増加	●
	中学生	91.2%	87.7%		●
	高校生	89.3%	86.2%		●
	成人	80.8%	65.1%		●
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%	57.7%	増加	●
	中学生	38.5%	57.3%		○
	高校生	30.0%	44.4%		○
	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%	62.4%	減少	●
	高校生	65.7%	63.9%		○
	幼児を持つ保護者 (20～40歳代)	70.9%	77.8%		●
16.給食(学校)における地場産物活用	小・中学校	39.0% (H28)	51.8% (R5)	増加	○
17.郷土料理の認知度	小学生	—	67.6%	増加	—
	中学生	—	91.6%		—
	高校生	—	87.1%		—
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%	39.5%	増加	○
	成人	—	49.1%		—
19.食育の集団指導回数	保育所・認定こども園	274回	148回	増加	●
	幼稚園	55回	—		—
	小・中学校	—	608回		—
20.食育ボランティアの人数	食生活改善推進員	245人 (H28)	150人	増加	●
	元気うわじま サポートバンク会員	個人 15人 団体 18団体	個人 18人 団体 14団体		●

第2章 3次計画の指標の評価

2 連携した食育の取組

3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	こども家庭課	保育所 認定こども園 幼稚園	学校	生涯学習課	保険健康課
(関係団体) 農林課	●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	●地場産物を利用した食育(みかんジュース作り等)						
(関係団体) こども家庭課	●魚市場見学 ●養殖場見学会 ●さかな屋大将のお魚さばき方&刺身盛り合わせ教室 ●宇和島市小学校出前授業						
(関係団体) 生涯学習課	●地場産物食育推進事業(みかん・お米・鯛等の出前講座) ●食育かるた配布 ●食の循環や環境を意識した食育活動						
(関係団体) 生活環境課	●家庭教育支援事業 ●公民館学級・各種講座						
(関係団体) 保険健康課 (食生活改善推進協議会)	●ダンボールコンポスト出前講座						
(関係団体) 食育連絡会	●小児生活習慣病予防事業 ●18才.心とカラダのサポート講座 ●健康づくり出前講座 ●郷土料理講習会						
(関係団体) 食育連絡会	●栄養バランスのよい朝食の啓発 ●野菜摂取啓発・野菜カレンダー・野菜レシピ普及、野菜たっぷり弁当の取組 ●食品ロス削減について検討 ●郷土料理の継承普及 ●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 ●食育連絡会定例会議						

★3次計画の連携した取組★

●栄養バランスのよい朝食の啓発

- ・ケーブルテレビを利用した放送
市政広報番組で、「栄養満点!3分朝ごはん」を放送
- ・簡単朝食メニューの紹介
伊達なうわじま安心ナビ子育てモードに「簡単朝食メニュー」を掲載し、啓発
- ・広報の特集ページで朝食摂取を啓発



●地産地消、健康づくりの取組

- ・減塩鯛レシピを募集し、市政広報番組を活用して普及啓発
- ・宇和島の旬の野菜カレンダー・ポスターの作成
道の駅に掲示、また、教育や幼児健診等で配付
ポスターを作成し、パネル展等において啓発
- ・野菜たっぷり弁当の取組(取扱店 5店舗)
野菜、海藻、芋類を120g以上含む弁当を依頼
- ・広報で野菜摂取について啓発



●食品ロス削減

- ・担当課において「食品ロス削減推進計画」策定
- ・ポリ袋クッキングのDVDを作成し、市内小・中・高校へ配付
- ・広報に「食品ロス削減」の記事を掲載

●郷土料理の継承普及

- ・郷土料理のDVDを作成して、市内中学校、高校へ配付し、U-CATで放送
- ・郷土料理講習会の開催

●食育の周知活動

- ・市役所、支所の他、商業施設、銀行等でパネル展を開催
- ・広報の折り込みにて、食育プラン[第3次]の周知
- ・市ホームページの食育のページを充実

●元気うわじまサポートバンクの運用促進

- ・市政広報番組、広報において周知
- ・登録者の発掘及び運用
登録者数 個人 18人
団体 15団体
- ・サポーター同士がつながれるような体制づくり

●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、連絡会の開催

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。

家庭の世帯構成においては、三世帯世帯数が減少し、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29年よりも令和4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29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。

図1) 世帯構成の状況

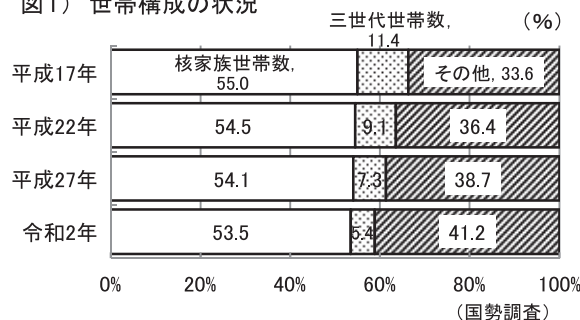
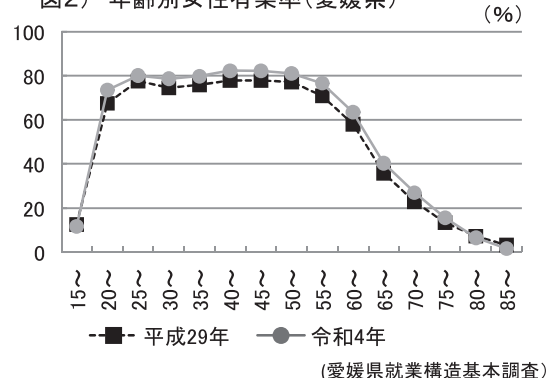


図2) 年齢別女性有業率(愛媛県)

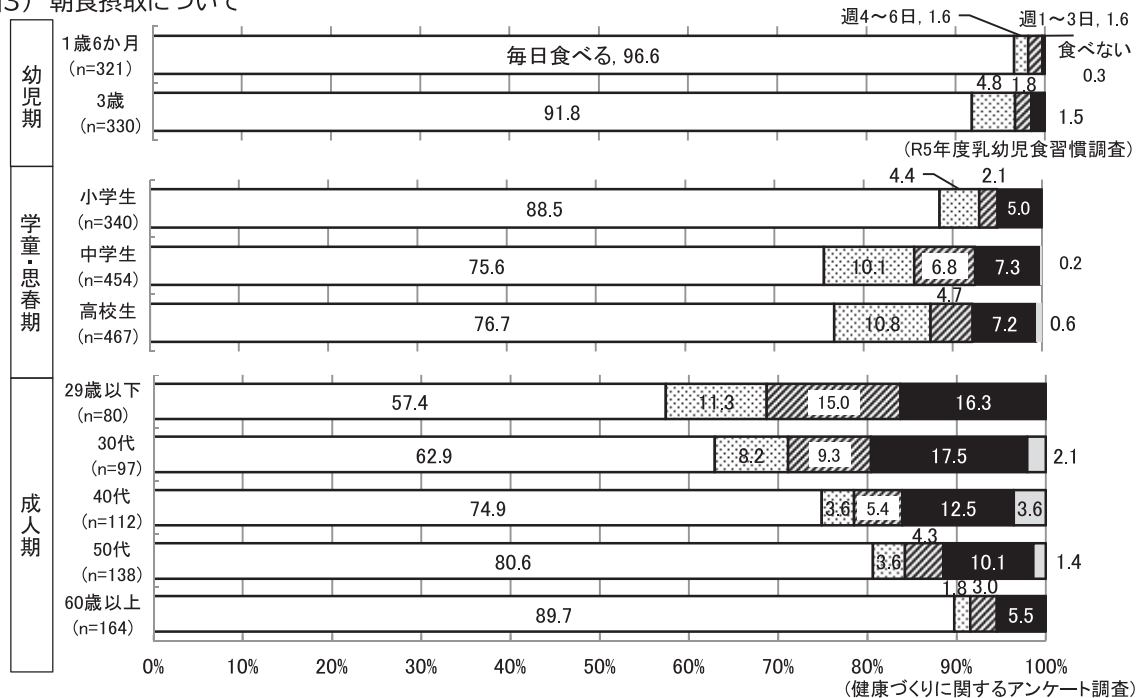


2 食生活の乱れ

●朝食摂取について

・「朝食欠食」や「野菜の摂取不足」など、幼児期から食習慣の問題がみられます。特に成人の若い世代に朝食欠食の割合が多くみられます。

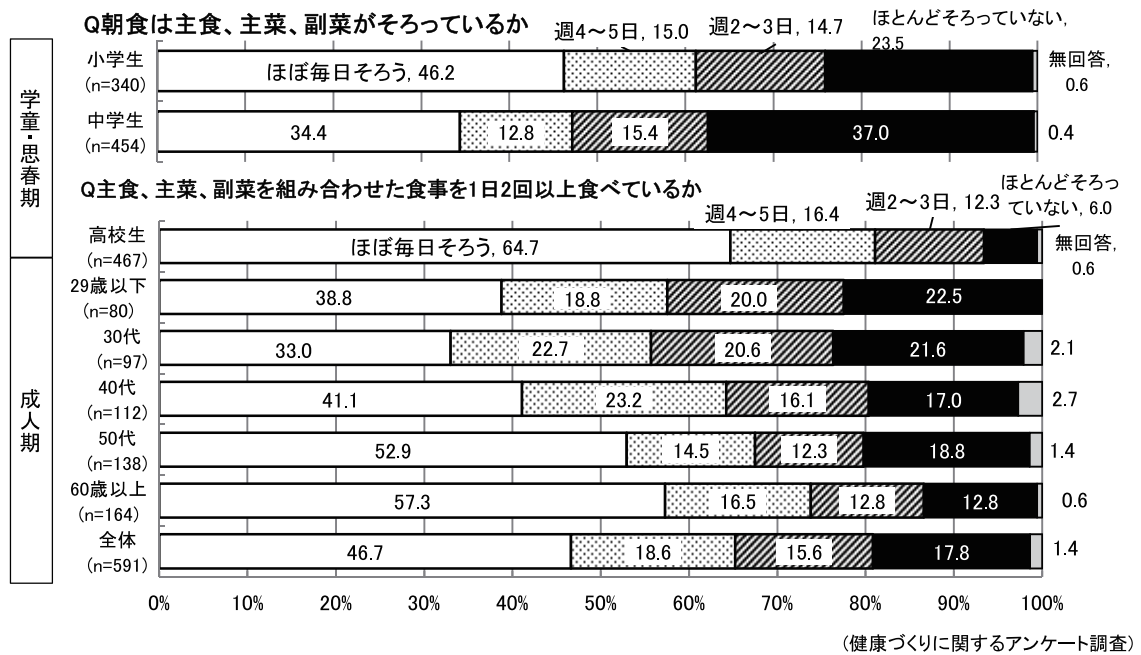
図3) 朝食摂取について



●栄養バランスについて

・20～40歳代に、バランスがとれていない割合が高くなっています。

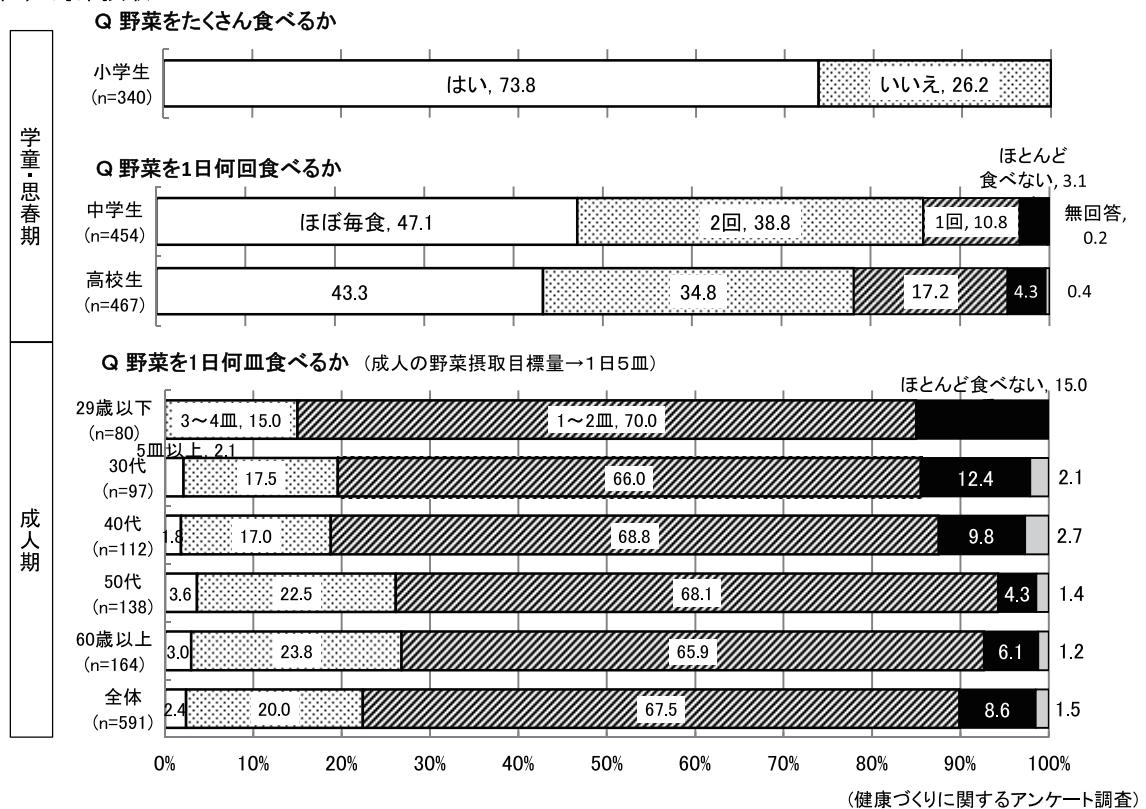
図4) 食事のバランス



●野菜摂取について

・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、全体で2.4%と1割以下でした。小学生以外にほとんど食べない人がみられます。

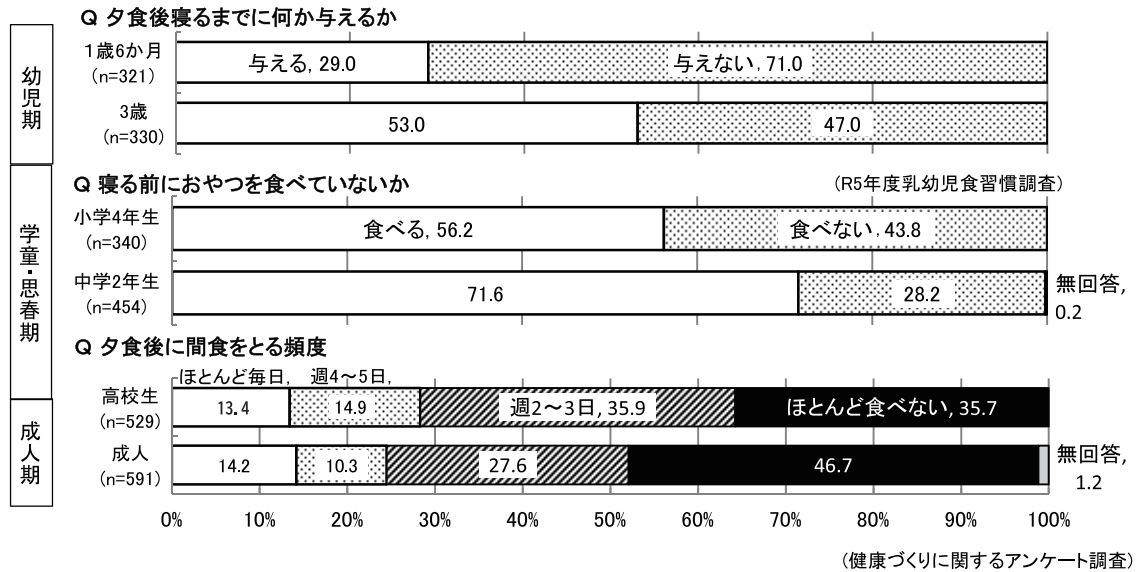
図5) 野菜摂取について



●間食のとり方について

- ・3歳になると半数以上が夕食後に何か食べたり飲んだりする割合が高くなっています。成人も夕食後に間食をとっている割合は5割強となっています。

図6) 間食について



●「健康的な食生活」への意識

- ・成人の飲酒について、毎日飲むのは1割程度です。
- ・栄養成分表示を見ない人は5割強います。

図7) 飲酒について(成人)

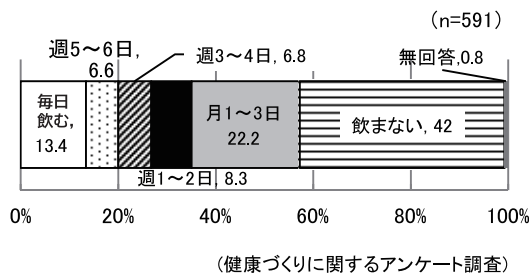
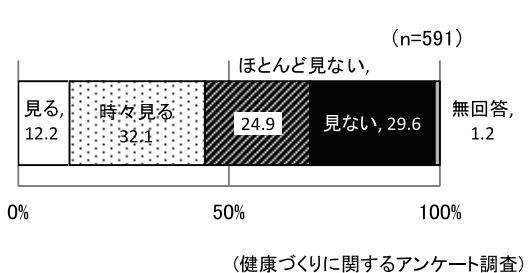


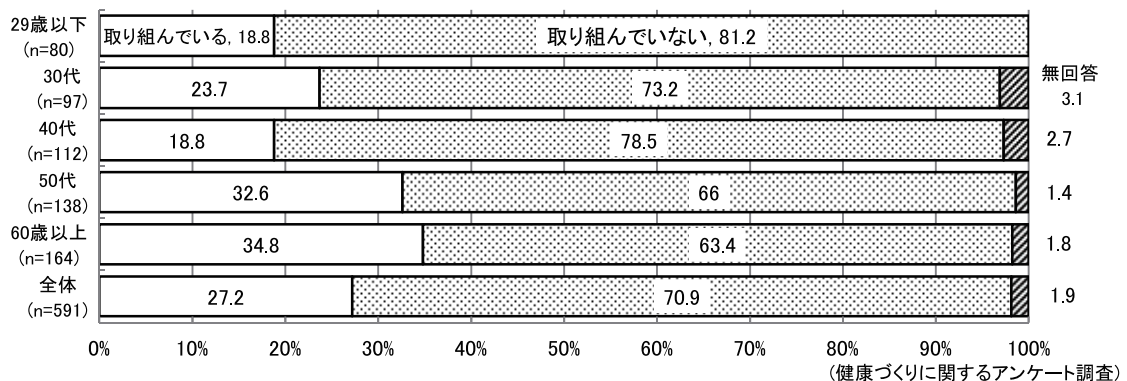
図8) 栄養成分表示を見る割合(成人)



●減塩に対する取組状況

- ・成人の約3割は、減塩に対して何らかの取組をしています。

図9) 塩分を控えるために何か取り組んでいる割合



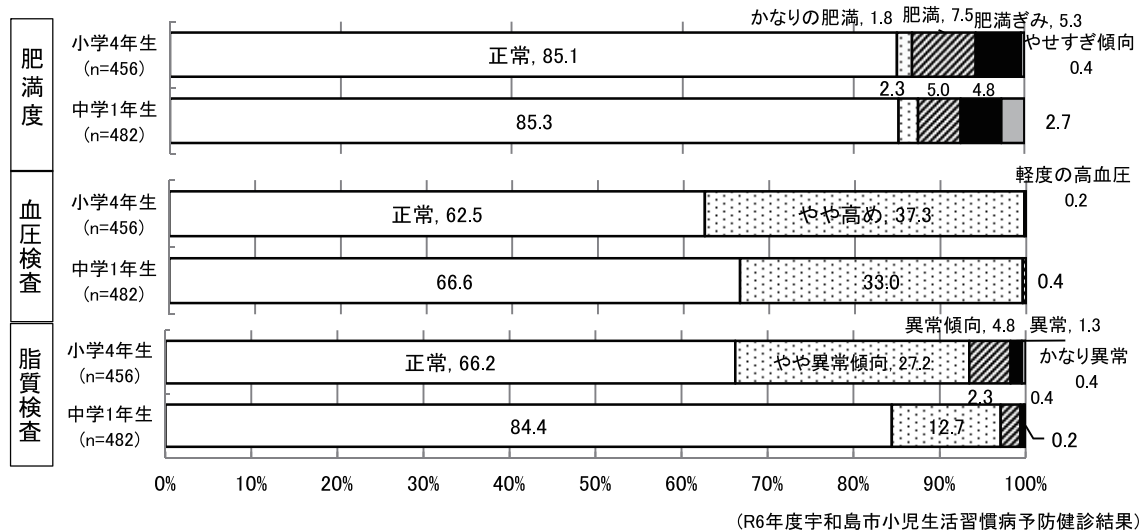
3 食に関連する健康問題

健康で長生きするためには、小児期からの生活習慣病の予防及び改善が重要です。

●小児の状況

- ・令和6年度の健診結果では、小・中学生の1割強に肥満がみられます。
- ・血圧検査は小学生37.5%、中学生33.4%に有所見があり、脂質検査は小学生33.8%、中学生13.1%に有所見がみられました。(※有所見・・・正常以外)

図10) 小児生活習慣病予防健診(肥満度・血圧検査・脂質検査)



●成人の状況

- ・高血圧該当者(収縮期130以上)、糖尿病予備軍該当者(HbA1c5.6以上)は5割程度にみられます。
- また、脂質異常症につながるLDLコレステロール(120以上)は、男性にも50歳～60歳代の5割以上にみられます。

図11) メタボ該当者の年次推移

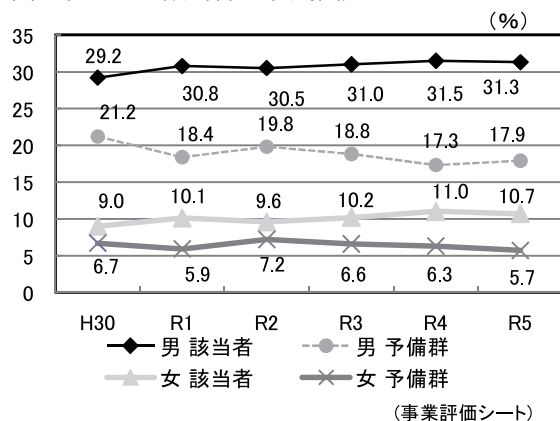


図12) 収縮期血圧(130以上)の年次推移

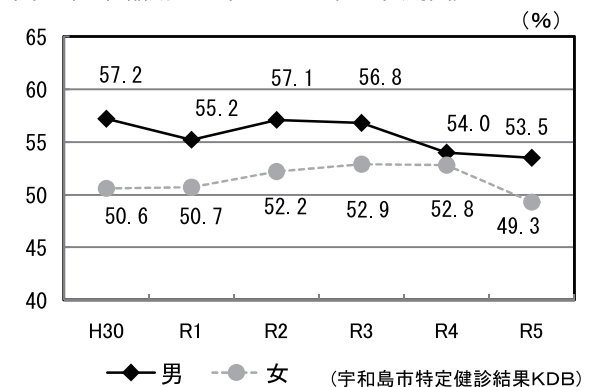


図13) HbA1c(5.6以上)の年次推移

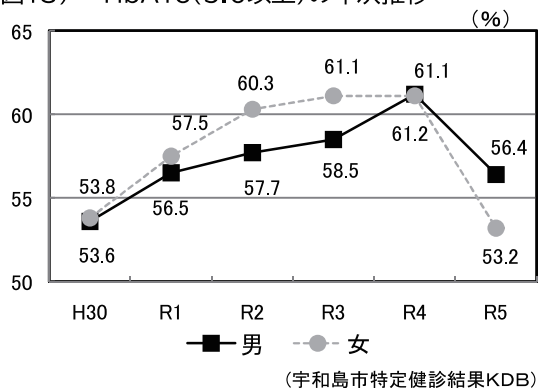
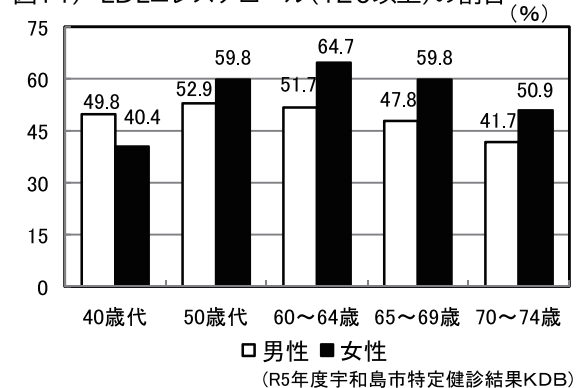


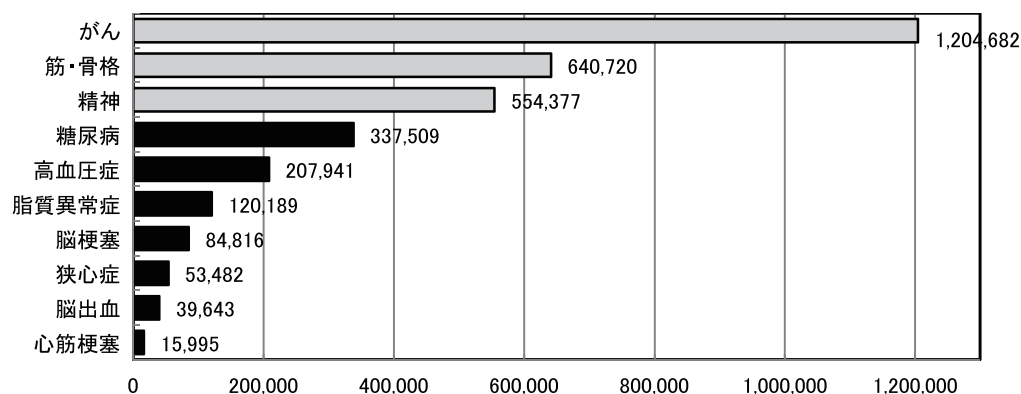
図14) LDLコレステロール(120以上)の割合



・「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」「脳血管疾患」「心疾患」など、生活習慣や食習慣等で予防することができ疾患にも高額な医療費がかかっています。

図15)疾病別医療費統計(入院+入院外)

(千円)



(R5年度KDB)

4 食を大切にする意識の希薄化

食育への関心や、食を大切にする意識の希薄化がみられます。幼児期から「もったいない」という気持ちで食べ物を大切に、生産者等関係者に感謝して、食を大切にする心を育てることが必要です。

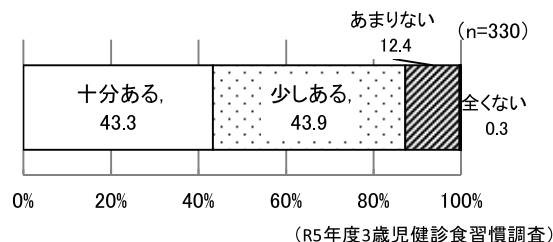
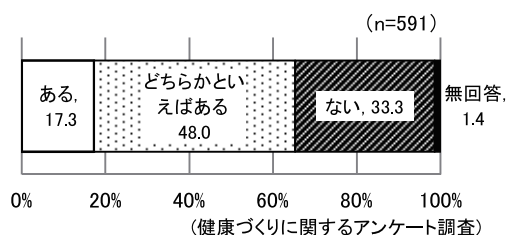
また、ライフスタイルの多様化などにより、家族が一緒に食卓を囲む機会も減少しています。

●食育への関心

- ・食育に関心のある成人の割合は約65%です。
- ・幼児を持つ保護者において、食事づくりにあまり興味がない保護者が1割強みられます。

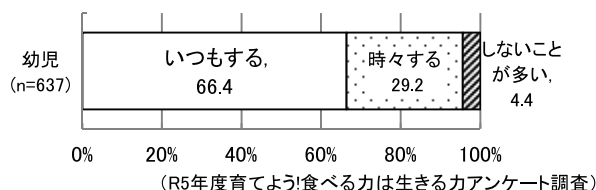
図16) 食育の関心(成人)

図17) 食事づくりへの興味(3歳児保護者)



●食への感謝について

図18) 食事のあいさつ

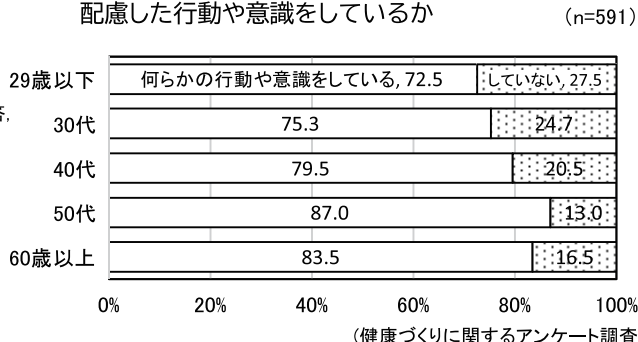
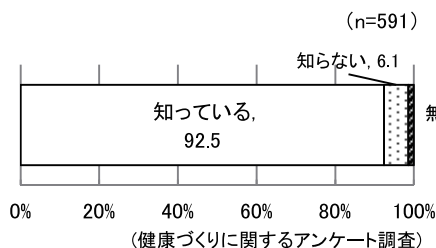


●食品ロスについて

- ・7割以上が、「食品ロス」削減や環境、社会に配慮した行動を意識しています。

図19) 食品ロス削減という問題を知っているか(成人)

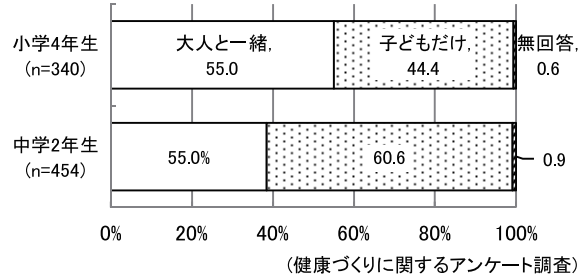
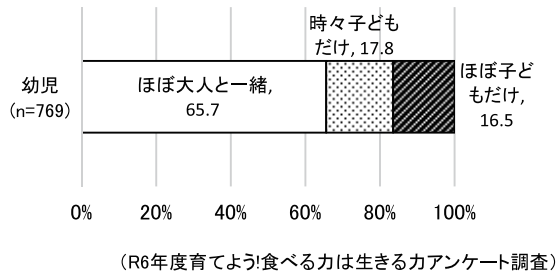
図20)食品や製品を選ぶ際、環境や社会に配慮した行動や意識をしているか



●家族と一緒に食事をする「共食」について

・幼児期から共食ができにくい状況があります。

図21) 朝食を家族そろって食べるか



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。学生の認知度は高くなっていますが、家庭で作られなくなり、作れる人やその作り方を教える人も少なくなっています。

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、郷土の産物に誇りを持ち、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

・食材を選ぶ際、5割弱は宇和島産にこだわっていない状況です。

図22) 地産地消の言葉や意味を知っているか

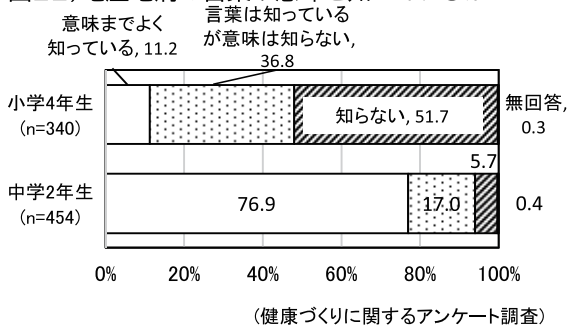
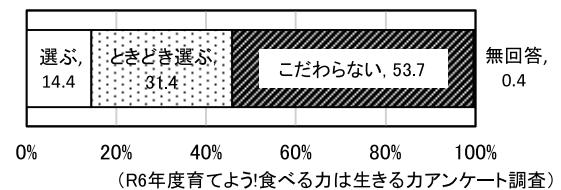


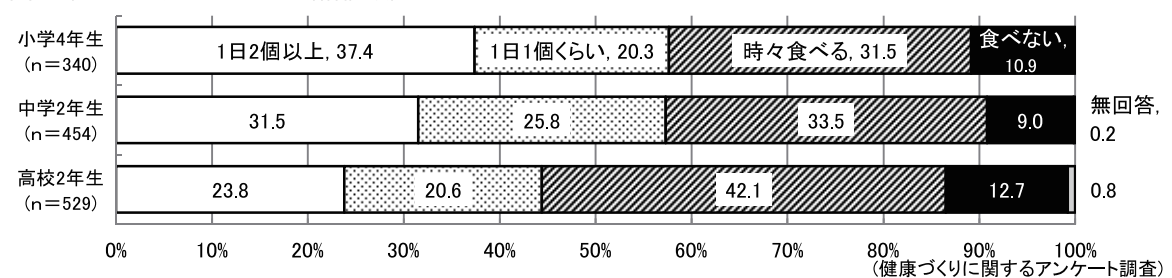
図23) 食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいるか



《宇和島市を代表する地場産物の摂取状況》

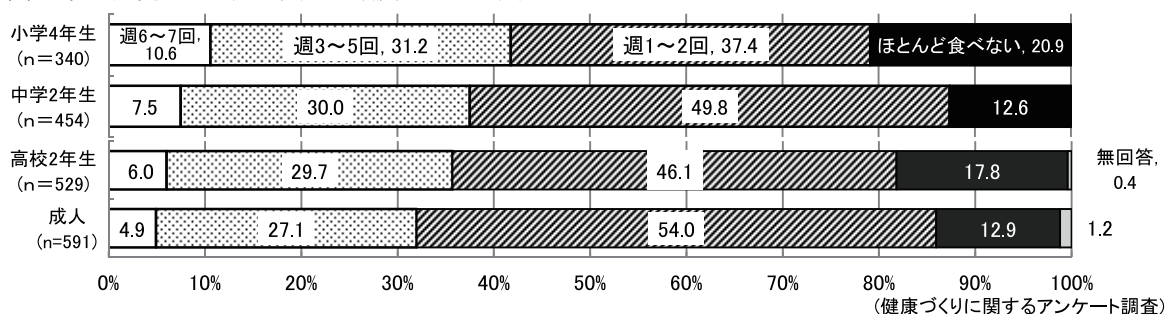
・1割前後にみかんを食べない状況があります。

図24) 1日に食べるみかん(柑橘類)の量 ※11月～1月の状況



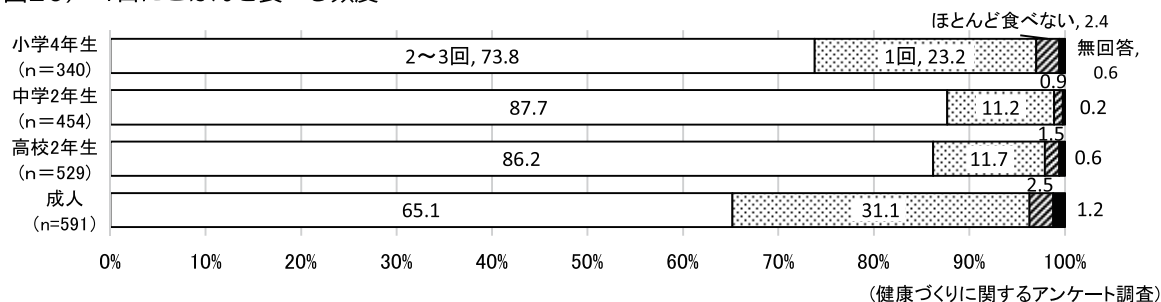
・成人において、週1～2回、ほとんど食べない割合を合わせると7割近くになります。

図25) 1週間のうち魚を食べる頻度 ※小、中学生は夕食に魚を食べる頻度



・給食はありますが、小学生では1日2回以上ごはんを食べる割合は7割強です。

図26) 1日にごはんを食べる頻度



●郷土料理について

・中学生の約9割は郷土料理を知っています。成人において家庭で郷土料理を作る割合は約5割です。

図27) 郷土料理を知っているか

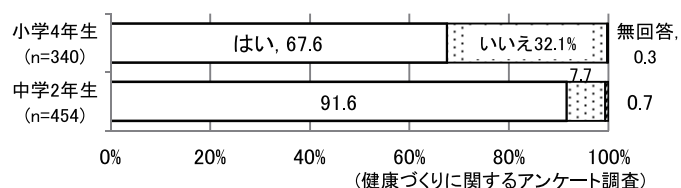
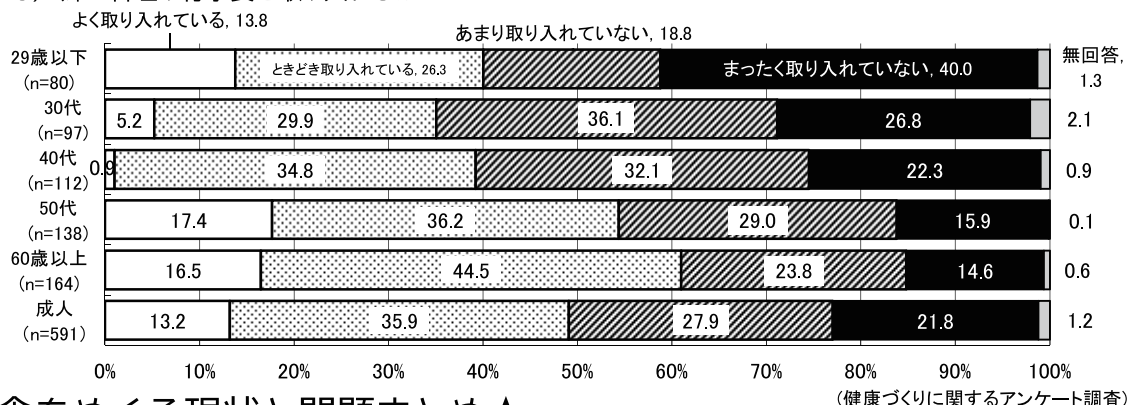


図28) 郷土料理や行事食を取り入れるか



★食をめぐる現状と問題まとめ★

目的：健康を意識した食生活を送る

目 標	3次計画の問題
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	○健康のための生活リズムが意識できていない ・朝食欠食が幼児期からみられ、成人の若い世代に欠食の割合が高い ・幼児期から、夕食後に間食をとっている ○栄養バランスのよい食事が実践できていない ・特に成人において食事のバランスが悪い ・野菜の摂取不足 ○小児期から食に関連する健康問題が増加している (血圧や総コレステロールの異常傾向等) ○食品を購入する際、食品表示を見ていない

目的：生きる力となる食を大切にする心を持つ

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	○食育の関心、食事づくりに興味のある人が減少している ○幼児期から共食ができていない状況がある
--	--

目的：食文化を大切に継承する

①地産地消(地元食材の利用)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	○魚食、米食の割合が低い ○成人の特に若い世代において、郷土料理が家庭では作られていない
---	---

第4章 目指す食育推進の方向

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、ライフステージに応じた継続的な『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、施策の展開を図ります。

基本理念

食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む

キャッチフレーズ ～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〕

重点目標

1 健康を意識した食生活を送る（健康増進）

規則正しい生活リズムを身に付け、望ましい食事のとり方や食品の選び方を学び、健全な食生活を生涯にわたって実践できるよう、健康の維持増進に取り組みます。

- 行動目標 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食に関する知識や食の判断力を身に付ける

2 生きる力となる食を大切にする心を持つ（人間形成）

共食や調理体験等により、食への関心と感謝の心を育てます。「もったいない」という精神で食品ロス削減等に取り組み、つくる責任つかう責任をふまえた食の取組を行います。

- 行動目標 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 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。

- 行動目標 ①地産地消(地元食材の利用促進)を進める
②郷土の味を伝承する

基本方針(推進体制)

3 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。

【家庭における食育の推進】

家庭は、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す。また、共食は家族とのコミュニケーションを図る機会となり、食育の原点です。

食を大切に作る心の育成や健全な食習慣の確立を図ることができるよう、食育をすすめます。

【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ます。

【地域における食育の推進】

市民一人ひとりがコミュニティ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、それぞれの特性を生かした取組が実践できるよう食育をすすめていきます。

また、平常時から三色食品群を活用した栄養バランスの知識の普及啓発や、ローリングストック法等無駄のない備蓄方法等、食の備えについて推進します。

【行政における食育の推進】

地域の特性を生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。

「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」と定められています。

「食育ピクトグラム」

農林水産省は、令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰でもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字のピクトグラムを作成し、「食育ピクトグラム」を公表しています。



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

重点目標1 健康を意識した食生活を送る(健康増進)

【4 次計画の課題】 ・朝食の欠食が幼児期からみられ、成人の若い世代においては欠食の割合が高くなっています。また、幼児期から夕食後に間食をとっています。栄養のバランスのとれた食事をとっている割合も低く、野菜の摂取不足もあります。小児期から食に関する健康問題もみられており、健康のための生活リズム、食習慣を実践することが必要です。

・栄養成分表示を見る人の割合は 4 割程度でした。食品に対する正しい知識を身に付け、食事がバランスよくなるよう、選んで食べる必要があります。

- 【行動目標】
- 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 食に関する知識や食の判断力を身に付ける

【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、今より一皿プラスして食べましょう。※成人の場合
- 生活習慣病予防のため、自分の体重に関心を持ち、適正体重を維持しましょう。
- 夕食後に間食をとらないよう気を付けましょう。
- 間食(おやつ)の量や食べる時間・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。
- 定期的な歯科健診を受診しましょう。
- 天然のだしを利用して、うす味を心掛けましょう。
- 食品を購入する際、栄養成分表示を見る習慣を付けましょう。
- 食品表示を見る習慣を付け、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・幼稚園の取組】

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて、アプリ等を活用し、園と保護者が共有します。
- 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」の配信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(保育園・こども園)》

- 「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を持てるよう指導します。



《弁当(幼稚園)》

- 「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。

【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》

- ライフステージに沿った、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。
- 健診結果等より、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の充実を図ります。
- 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。
- 妊産婦に対し望ましい食生活についての普及・啓発を図り、必要に応じた支援をします。
- 食育に関する出前講座等により、食に関して学ぶべき機会を提供します。
- プレコンセプションケアについて普及・啓発をします。



【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。
- 地域の健康づくりや食に関する情報発信を行います。

重点目標2 生きる力となる食を大切にすることを持つ(人間形成)

- 【4 次計画の課題】
- ・食育に関心のある成人の割合は約 65%で、幼児を持つ保護者においても食事作りに興味がない割合は 1 割強みられます。
 - ・家庭、保育所等において、幼児期から動植物の命をいただいていること、生産者等関係者に感謝する気持ちを育む取組が必要です。
 - ・食品ロスの認知度は高くなっていますが、食品ロス削減に向け、市民一人ひとりがより積極的に取組むことが大切です。

- 【行動目標】
- 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

【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。
- 食事中はスマートフォンやテレビを消し、食事や会話を楽しみましょう。
- 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、食品ロス削減に努めましょう。
- 食材は買い過ぎず、計画的に購入しましょう。
- 「てまえどり」を実践し、食品ロス削減に努めましょう。

【保育所・認定こども園・幼稚園の取組】

- 様々な教材を活用し、保育の中で食の関心を高めます。
- 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。(幼稚園)
- 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て食への関心を高め、感謝の気持ちを育むと共に、人と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、命をいただくことへの感謝の気持ちを育てます。
- 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。
- 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。(保育園・こども園)
- 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。

【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、命を大切にす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、残食を減らすことに努めます。



【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。(SNS・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、調理実習等を行います。
- 幼児期から「共食」の大切さについて、普及・啓発します。
- 食品ロス削減に関する取組について周知・啓発します。(広報・HP など)
- 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取り組みます。
- 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。
- 飲食店等において、食べ残しを減らす取組を行います。
- 公民館や関係機関との連携により、「共食」の機会を設け、食の楽しさを伝えます。



重点目標 3 食文化を大切に継承する(地域活性化)

【4 次計画の課題】

- ・家庭での魚の使用頻度が低く、小学生の約 2 割は夕食に魚をほとんど食べていません。
- ・魚、柑橘、米、野菜など、地元の季節の香りにあふれた豊かな自然の恵みを味わうことや、郷土料理を継承していくことは、心豊かな食生活や地域の活性化のために大切です。学校や地域一体となった取組が必要です。

【行動目標】

- ① 地産地消(地元食材の利用促進)を進める
- ② 郷土の味を伝承する

【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・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。
- 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。
- 「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。



【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】

- 料理講習会等で、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、郷土料理に関する知識の普及と情報提供を行います。
- 宇和島の食の恵みや郷土の料理や和食の良さを、市の広報・ホームページ等で紹介します。
- ハレの日のメニュー等、SNS 等を活用し紹介します。
- 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。
- 地域特産品のPRを行います。
- 魚食普及推進協議会と協働し、魚食普及に努めます。
- 県外対象に「うわじま応援隊」事業を推進します。
- 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、それを広めていきます。

【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。
- 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。



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

重点目標	ライフステージ		妊娠(胎児)期	乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
	《年齢》		《6週～40週》	《おおむね0～5歳》	《おおむね6～18歳》	《おおむね19～39歳》	《おおむね40～64歳》	《おおむね65～74歳》	《おおむね75歳以上》
	目標	実践目標 特徴	●妊娠中の母体の健康や胎児の発育のため、適切な栄養量を理解し実践する時期 ●体調の変化に合わせ、食事をするのが大切	●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必要がある	●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	●健全な食生活について定着させる時期 ●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	●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
健康を意識した食生活を送る（健康増進）	・・・ 規望食に正しい栄養知識や食の判断を身に付け実践できる	・健やかな食生活のリズムを身に付ける	1日3食を規則正しく食べ、健やかな食生活を実践する	早寝・早起き・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）		適正な睡眠時間（6時間以上）を確保し、1日3食を規則正しく食べ、健やかな食生活を実践する			
		・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	妊娠期に必要な食事量を理解し実践する	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	自分に合った食事量を取り、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	野菜のよさを知り、今より一皿プラスして食べる（350g/5皿）	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 野菜のよさを知り、今より一皿プラスして食べる（350g/5皿）			
		・うす味を心がける	減塩の必要性を知り「うす味」を実践する	食材そのものの味を活かした料理を味わい味覚を育てる	色々な体験を通し健康的な味覚を確立させる	素材の持ち味を生かし、うす味を実践する			
		・間食のとり方に気を付ける	1日の適量を知り、間食（補食）を上手にとる	保護者が時間と量を決めて与える	1日の適量や適切な間食時間を知り実践する		1日の適量や適切な間食時間を知り継続する	1日の適量を知り、間食（補食）を上手にとる	
		・適正体重を維持する	望ましい増加量を理解し、体重を管理する	保護者が子どもの正しい成長を把握する	肥満・やせに関する正しい知識を学び実践する	生活習慣病の予防や改善を意識し、適正体重を維持する		適正体重の維持によりフレイルを予防する	
		・よくかんで味わって食べる	よくかむ習慣を付け味わって食べる	かむ力を育てる	噛み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	妊娠期の歯科健診を利用する	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	適度な身体活動量を維持する	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	食品表示（産地・栄養成分・添加物など）を参考にして選ぶ	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	・・・ 食に関心をもち、食への感謝の気持ちをもち、食の大切さを伝える	・食育に関心を持つ	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	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				
		・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	食への感謝の心を次世代に継承する	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	食事づくりを実践して、次世代に継承する	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	「もったいない」の気持ちを持ち、リサイクルなどについて考え、地球に優しい食生活を実践する	食べ物を残さず「もったいない」の心を育む	「もったいない」の気持ちを持ち、リサイクルなどについて考え、地球に優しい食生活を実践する				
食文化を大切に継承する	・・・ 地産地消（地元食材の活用）を進める	・地場産物に関心を持つ	地元の食材を知り、地産地消を推進する	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	地元でとれた新鮮な食材を意識して選んで食べる（米・魚・野菜・みかんなど）						
		・郷土料理や昔ながらの料理に関心を持つ	郷土料理や行事食に関する意識を高め実践する	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	日本型食生活のよさを知り、米中心の食事をする	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	食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する	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

分野	ライフ ステージ	妊娠 (胎児)期 (6～40 週)	乳幼児期 (0～5歳)			学童・思春期 (6～18歳)	学校	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					
保育所・認定こども園・幼稚園・学校・こども家庭課・学校教育課				幼稚園教諭の 健康教育	栄養士・保育 士・調理員の 健康教育		食に関する指導			
農水産課										
環境課										
生涯学習課 公民館										
保険健康課										
生産者・ボランティア等										

3 4次計画からの取組の強化について

3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
農林課 (関係団体)	●健康教育での連携・協力 ●「みかんdeチャージ」プロジェクトへの参加	●他課との連携事業 (みかんジュース搾り体験等)	●産業まつりのイベント充実 ●地場産物のPR(SNS等で発信)
水産課 (関係団体)	●健康教育での連携・協力		●「魚食」の普及啓発 ●地域水産品のPR ●魚食普及推進協議会との連携事業の充実
環境生活課		●食品ロス削減に関する取組の周知・啓発 ●飲食店等において、食べ残しを減らす取組を実施	
こども家庭課	●「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	●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	●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 幼稚園 保育所	●「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	●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	●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
	●「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	●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	●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
学校教育課 学校	●「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	●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)	●地場産物(野菜・魚・柑橘)を活用した学校給食の充実
生涯学習課 (公民館)	●「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	●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	●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)	●望ましい生活リズムの普及啓発 ●栄養バランスのよい食事について普及啓発 ●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	●「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	●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)
●食育講座、イベントの開催			
食育連絡会	●栄養バランスのよい朝食の啓発 ●野菜摂取啓発	●食品ロス削減の取組	●郷土料理の継承普及 ●地場産物の利用促進
	●元気うわじまサポートバンクの運用促進・サポーターの勧誘		
	●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 4次計画の評価指標の設定

1 4次計画の評価指標

第4次計画では、国や県の指標を参考にしつつ対象や評価指標を見直し、市の健康課題に繋がる評価指標等も追加して評価指標を設定しました。ただし、食育基本法の目的や本計画の基本理念を踏まえ、目標値の達成のめを追い求めることのないよう留意します。

重点 目標	評価指標			基準値	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	6.1%	0%	健診食習慣調査	
				小学生	11.5%	0%	評価用アンケート	
				中学生	24.2%	0%		
				高校生	22.7%	15%		
				若い世代(20～30歳代)	38.4%	15%		
				成人	22.6%	15%		
	2	野菜の1日摂取量 ※小学生: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		小学生	73.8%	80%	評価用アンケート	
				中学生	47.1%	55%		
				高校生	43.3%	50%		
				若い世代(20～30歳代)	1.1%	5%		
				成人	2.4%	5%		
	3	バランスのとれた食事をとっている人の割合 (主食・主菜・副菜) ※小、中学生:朝食に主食・主菜・副菜がそろうことがほぼ 毎日の人の割合 高校生、成人:主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、 1日2回以上ほぼ毎日とする人の割合		小学生	46.2%	50%	評価用アンケート	
				中学生	34.4%	40%		
				高校生	64.7%	70%		
				若い世代(20～30歳代)	35.6%	60%		
				成人	46.7%	55%		
	4	夕食後に間食をとっている人の割合 ※幼児、小、中学生:何か食べる割合 ※高校生、成人:ほとんど食べない人の割合		幼児	1歳6か月児健診	29.0%	20%	健診食習慣調査
					3歳児健診	53.0%	45%	
				小学生	56.2%	50%	評価用アンケート	
				中学生	71.6%	65%		
				高校生	35.7%	40%		
				若い世代(20～30歳代)	40.7%	45%		
	5	牛乳・乳製品をとる人の割合 ※ほとんど毎日とる人の割合		成人	46.7%	50%		
				幼児(3歳児健診)	38.2%	40%	健診食習慣調査	
				小学生	57.1%	65%	評価用アンケート	
				中学生	57.5%	65%		
高校生				34.6%	40%			
若い世代(20～30歳代)				33.9%	40%			
成人	46.2%	50%						
6	塩分を控えるために何か取り組んでいる割合		成人	27.2%	35%	評価用アンケート		
7	よくかんで食べている人の割合		幼児(3歳児健診)	79.4%	85%	健診食習慣調査		
			小学生	85.6%	90%	評価用アンケート		
			中学生	84.4%	90%			
			成人	62.1%	70%			

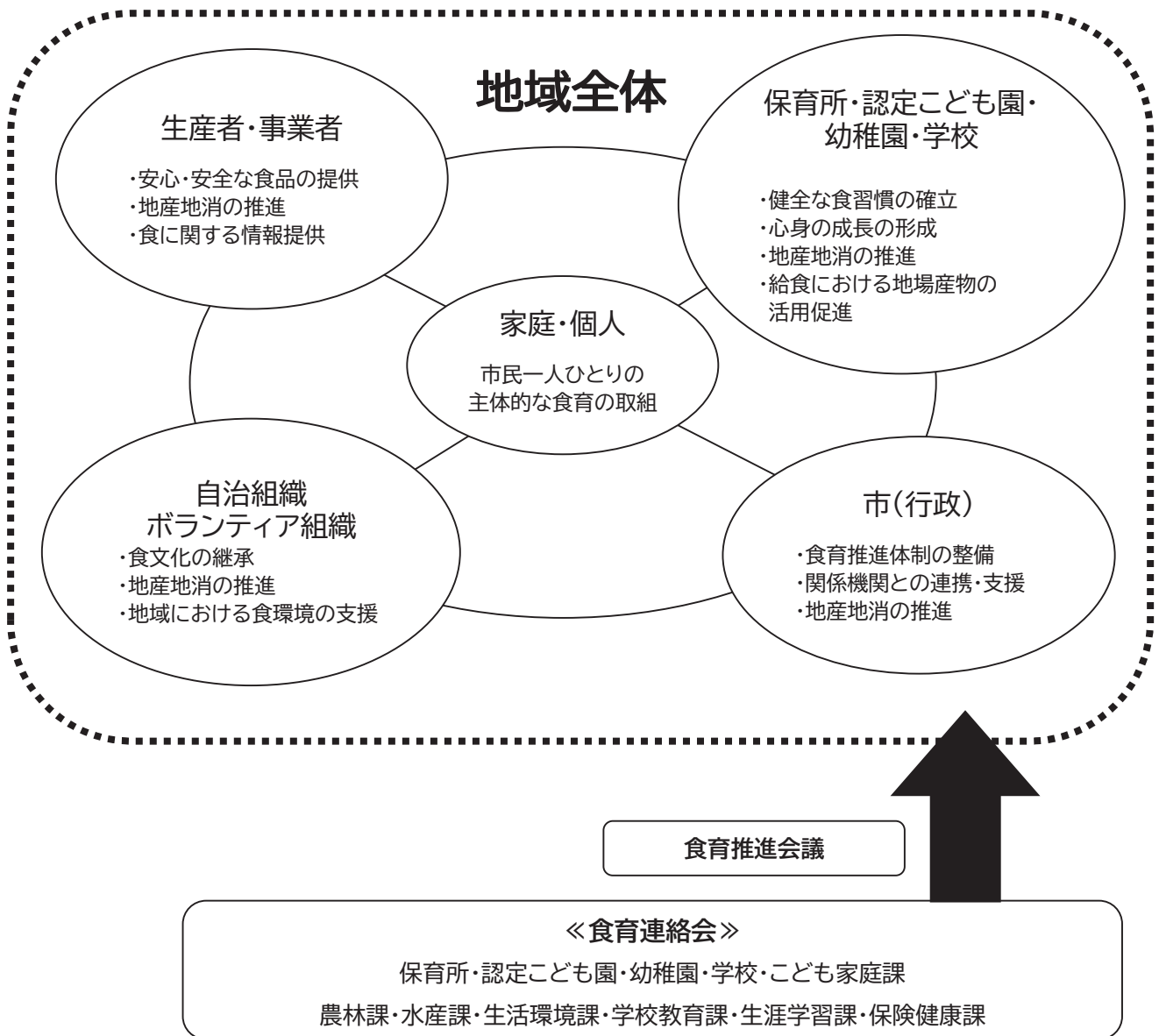
重点 目標	評価指標		基準値	目標値	把握方法		
	8	運動習慣がある人の割合	成人	31.6%	40%	評価用アンケート	
	9	食品を購入する時に栄養成分表示を見る人の割合	若い世代(20～30歳代)	44.1%	50%	評価用アンケート	
			成人	44.3%	50%		
生きる力となる食を大切に する心を持つ	10	食育に関心を持つ人の割合 ※関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合	若い世代(20～30歳代)	58.2%	80%	評価用アンケート	
			成人	65.4%	90%		
	11	食事づくりに興味がある人の割合 ※十分ある・少しある人の割合	8か月児健康相談	84.3%	90%	健診食習慣調査	
			1歳6か月児健診	81.0%	90%		
			3歳児健診	87.3%	90%		
	12	朝食を家族と一緒に食べる「共食」の割合 ※大人と一緒にの人の割合	幼児	65.7%	70%	育てよう!食べる力は生きる力 アンケート調査	
			小学生	55.0%	60%		評価用アンケート
			中学生	38.5%	45%		
	13	食品ロスを軽減するために取り組んでいる人の割合 ※特にない人の割合	若い世代(20～30歳代)	26.0%	20%	評価用アンケート	
			成人	19.3%	15%		
食文化を大切に継承する	14	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	73.8%	90%	評価用アンケート	
			中学生	87.7%	90%		
			高校生	86.2%	90%		
			若い世代(20～30歳代)	66.1%	70%		
			成人	65.1%	70%		
	15	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	57.7%	65%	評価用アンケート	
			中学生	57.3%	60%		
			高校生	44.4%	50%		
	16	魚を利用する頻度 ※小・中学生:夕食に魚料理をほとんど食べない人の割合 ※高校生・成人:魚料理を週に2日以下の人の割合	小学生	37.4%	30%	評価用アンケート	
			中学生	49.8%	45%		
			高校生	63.9%	55%		
			若い世代(20～30歳代)	77.8%	70%		
			成人	63.9%	55%		
	17	給食(学校)における地場産物活用	小・中学校	51.8%	75%	地場産物活用状況調査	
	18	郷土料理の認知度	小学生	67.6%	75%	評価用アンケート	
			中学生	91.6%	95%		
			高校生	87.1%	95%		
19	郷土料理を家庭に取り入れる人の割合 ※よく取り入れる、ときどき取り入れる人の割合	若い世代(20～30歳代)	37.3%	45%	評価用アンケート		
		成人	49.1%	55%			
20	食育の集団指導回数	保育所・認定こども園 幼稚園	148回	増加	実績		
		小・中学校	608回	増加			
環境整備	21	食育ボランティアの人数	食生活改善推進員	150人	増加	実績	
			元気うわじま サポートバンク会員	個人 18人 団体 14団体	増加		
			子ども食堂 ボランティア人数	170人	増加		
	22	健康づくりに取り組んでいる弁当等販売店数		5店舗	増加	実績	

第7章 計画の推進に向けて

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

本プランでは目標を達成するために、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、関係機関から成る「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「宇和島市食育推進会議」が本プラン全体の進行管理を行います。



参 考 資 料

1 宇和島市の概況	27
①社会環境の変化	27
●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(図30)	
●産業別就業者の年次推移(図31)	
②健康について	27
●小児の状況(図32、図33)	
●成人の状況(図34、図35、図36、図37)	
●医療の状況(図38)	
●歯の状況(図39、図40、図41)	
③食生活について	29
●幼児の状況(図42、図43、図44、表1)	
●小学生・中学生の状況(図45、図46、図47)	
●妊婦の状況(図48)	
●乳幼児を持つ保護者の状況(図49)	
●成人の状況(図50)	
④産業の状況	31
●農業 柑橘の旬カレンダー(表2)	
旬の野菜カレンダー(表3)	
●水産業 養殖魚生産量(表4)	
●商業 宇和島の郷土料理	
2 参考資料一覧	33
3 3次計画評価用アンケート調査結果	34
4 用語解説	37

1 宇和島市の概況

①社会環境の変化

- ・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、令和2年では、約4割を占めており、少子高齢化もますます進行しています。

図29) 人口と世帯数の年次推移

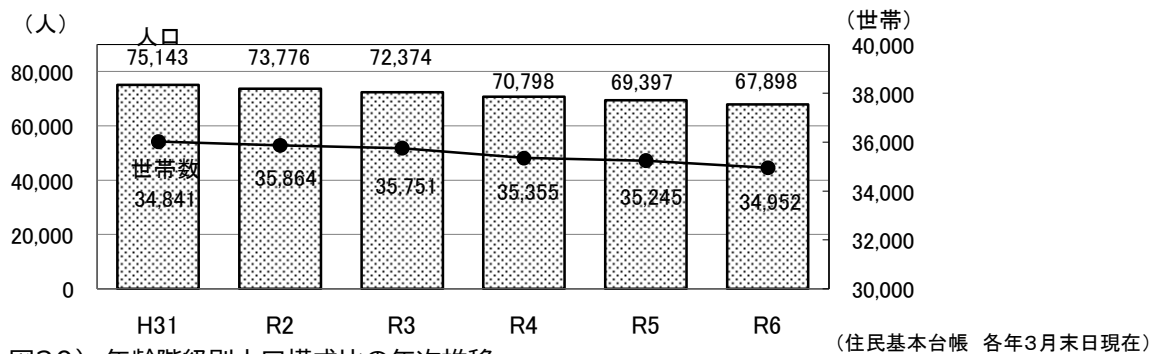


図30) 年齢階級別人口構成比の年次推移

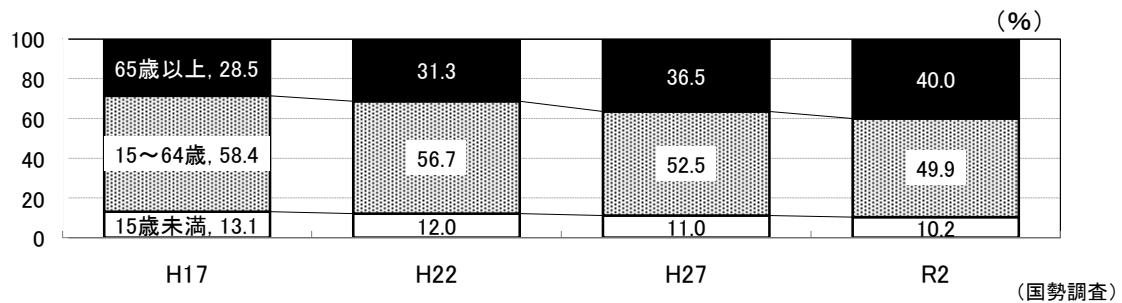
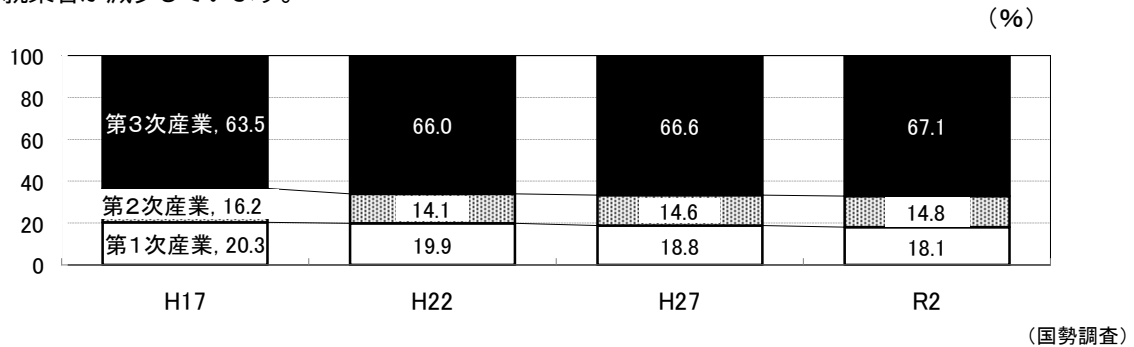


図31) 産業別就業者の年次推移

- ・平成17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》

- ・市内小学生、中学生の健診結果では、毎年1～2割に有所見がみられます。

図32) 小児生活習慣病予防健診結果の推移(小学4年生)

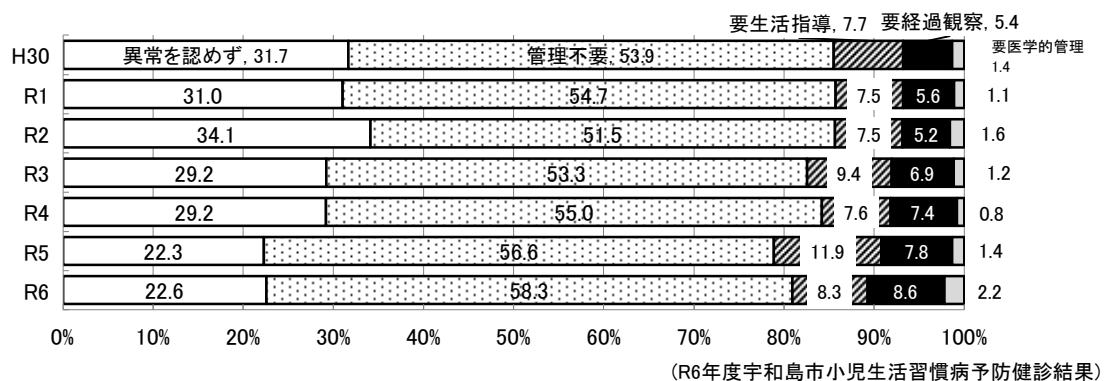
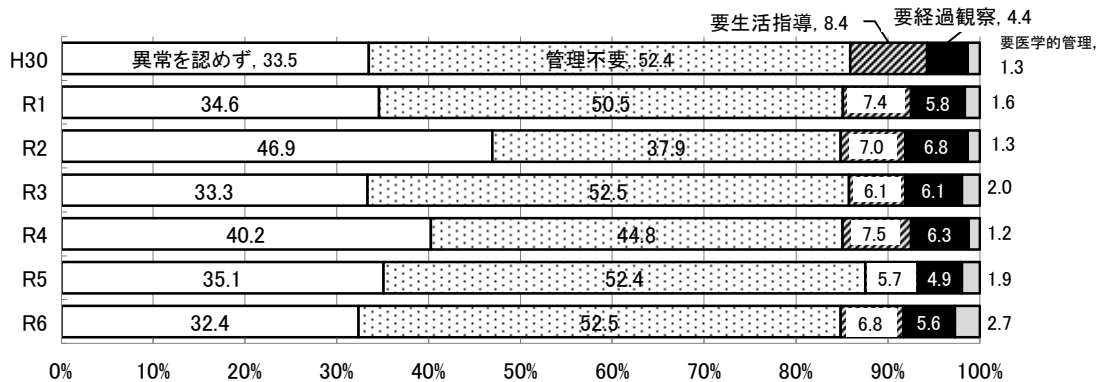


図33) 小児生活習慣病予防健診結果の推移 (中学1年生)

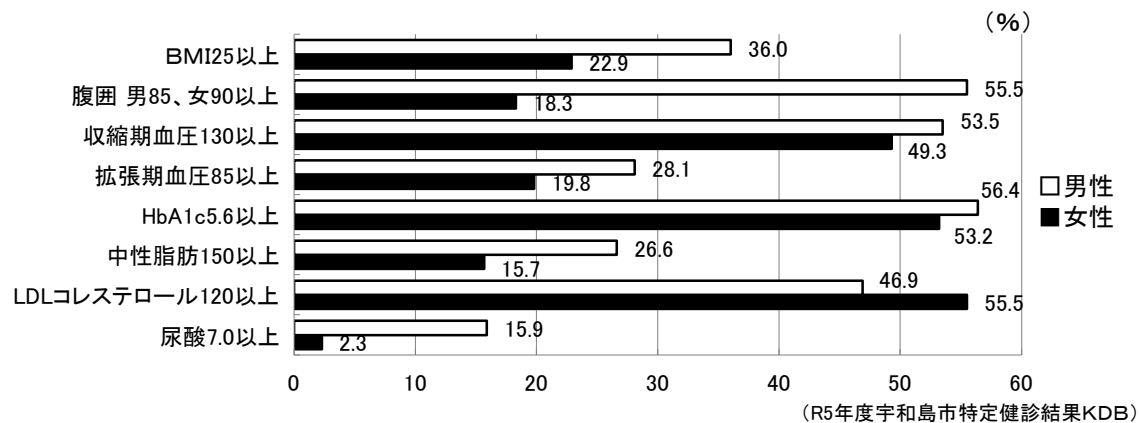


＜成人の状況＞

(R6年度宇和島市小児生活習慣病予防健診結果)

図34) 健診の有所見割合

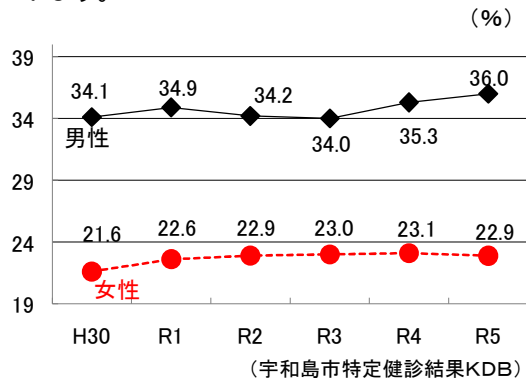
・健診有所見者は、男性はHbA1c、腹囲、血圧(収縮期)の割合が高く、女性はLDLコレステロール、HbA1c、血圧(収縮期)の割合が高くなっています。



(R5年度宇和島市特定健診結果KDB)

図35) BMI25以上の年次推移

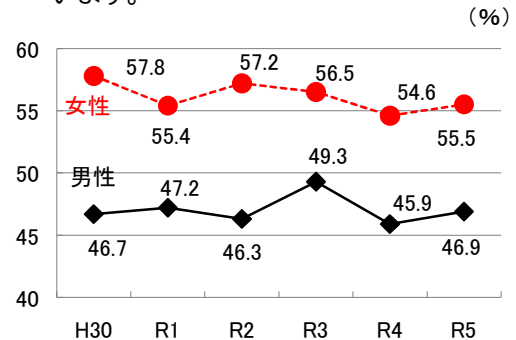
・BMI25以上の割合は年々微増しています。男性は、女性よりも有所見割合が高くなっています。



(宇和島市特定健診結果KDB)

図36) LDLコレステロール(120以上)の年次推移

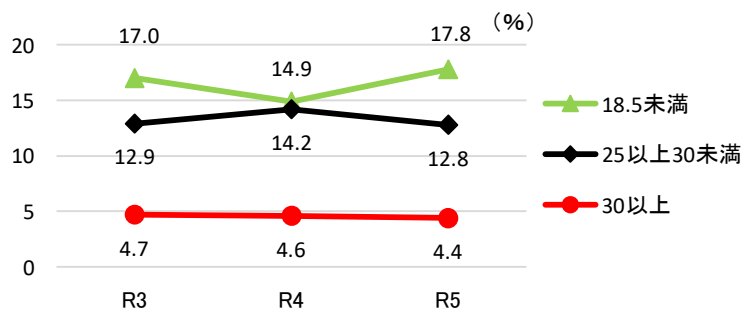
・LDLコレステロールの有所見は、減少傾向です。しかし、女性の該当者は5割を超えています。



(宇和島市特定健診結果KDB)

図37) 妊娠前のBMIの推移

・妊婦の妊娠前のBMIでは、やせの割合が約2割あります。

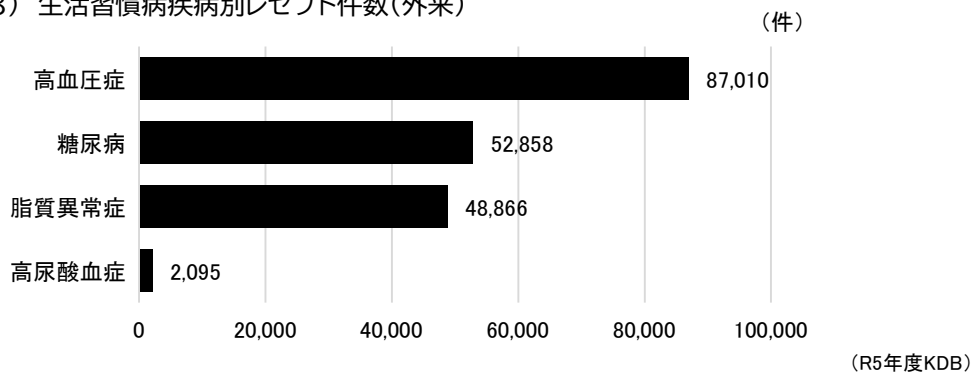


(妊婦アンケート)

<<医療の状況>>

・令和5年度では、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などが多くなっています。

図38) 生活習慣病疾病別レセプト件数(外来)



<<歯の状況>>

図39) う歯のある割合(3歳児)

・3歳児のう歯保有率は、減少傾向にありますが、毎年愛媛県よりも高くなっています。

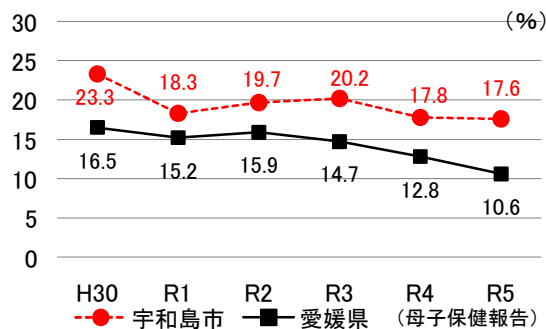


図40) 歯周疾患要精検率(40、50、60、70歳)

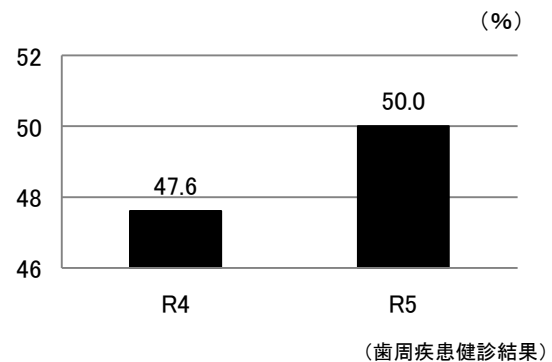
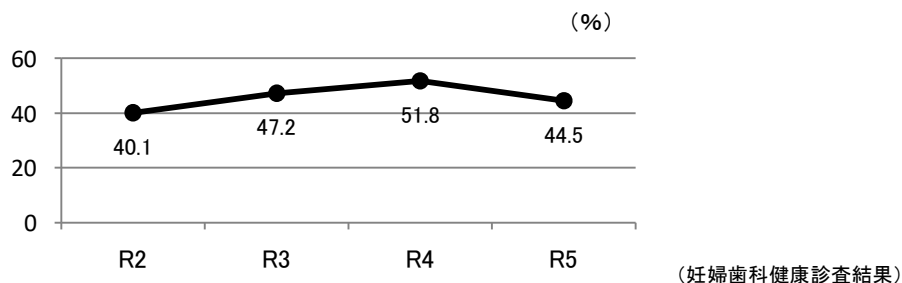


図41) 妊婦歯科健康診査受診率

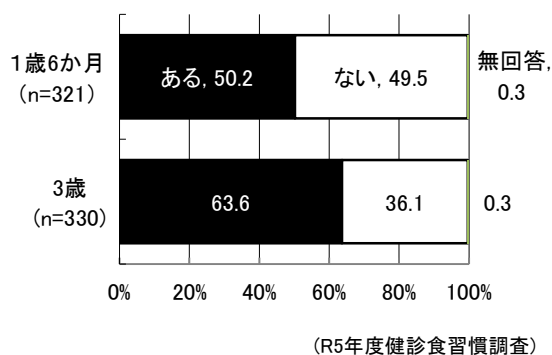


③食生活について

<<幼児の状況>>

図42) 好き嫌いはあるか

・年齢が上がるにつれ、好き嫌いが多くなっています。嫌いな食品は、「野菜」の人数が一番多くなっています。



★「ある」の内訳

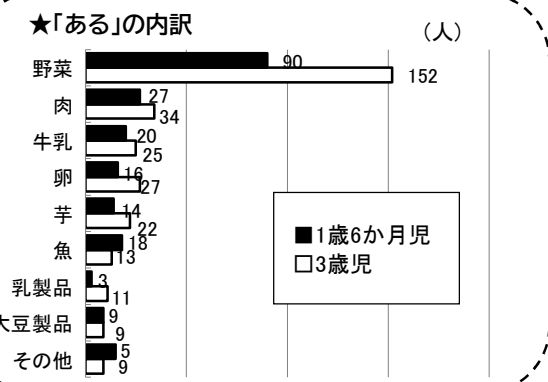


図43) 間食の時間は決まっているか

・間食を、時間や量を決めて与えているのは6割弱です。

1歳6か月からスナック菓子やジュースなどを与えている状況があります。

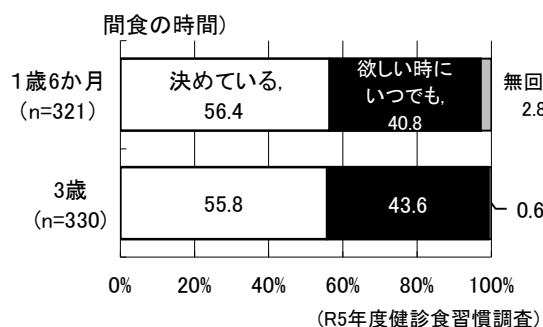


図44) 間食の量は決まっているか

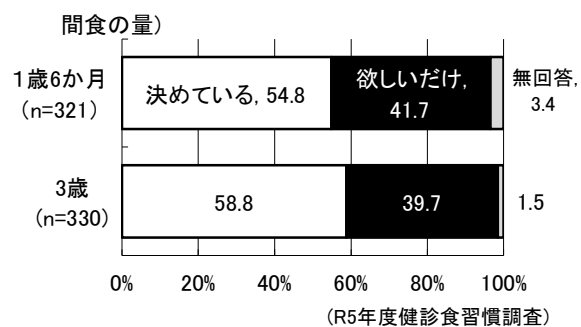


表1) よく与えるおやつ(ベスト7)

	1歳6か月(n=321)		3歳児(n=330)	
	食品名	人数(%)	食品名	人数(%)
1位	スナック菓子	241(75.1)	スナック菓子	246(74.5)
2位	果物	202(62.9)	果物	158(47.9)
3位	ジュース	131(40.8)	アイスクリーム	157(47.6)
4位	パン	113(35.2)	チョコレート	152(46.1)
5位	ゼリー	105(32.7)	グミ	145(43.9)
6位	乳製品	76(23.7)	ゼリー	137(41.5)
7位	牛乳	66(20.6)	ジュース	133(40.3)

《小学生・中学生の状況》

図45) よくかんで食べるか

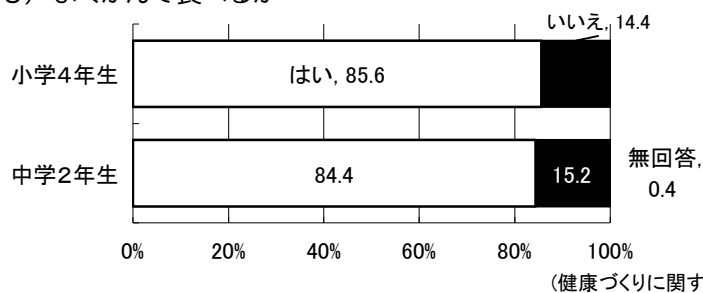


図46) 朝食を食べない理由

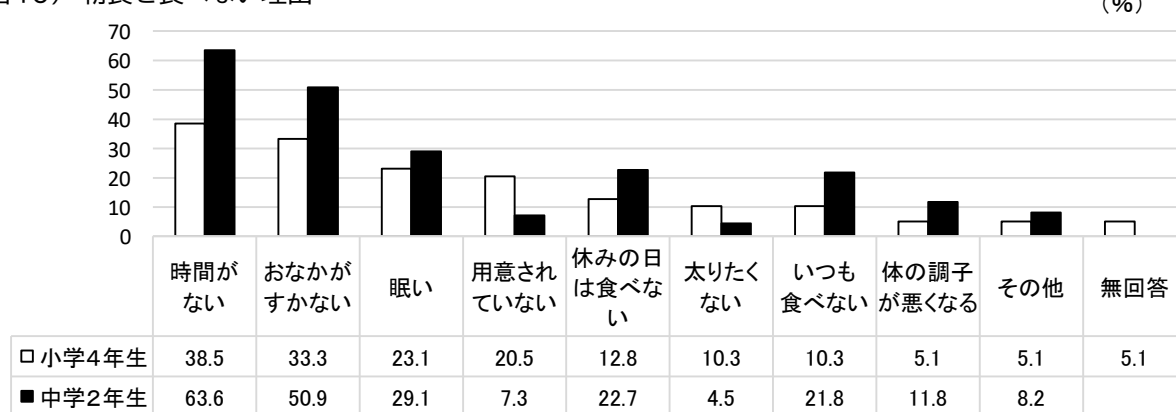
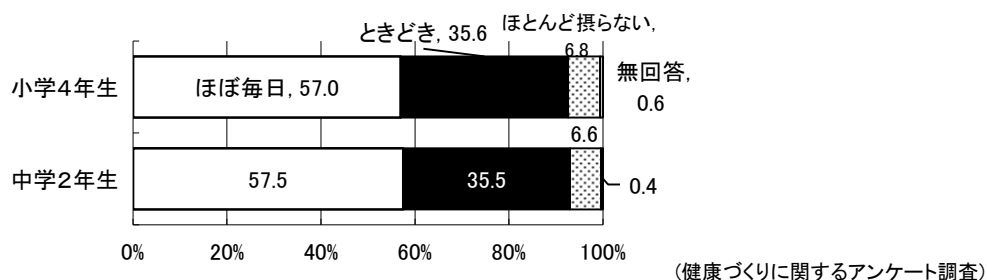


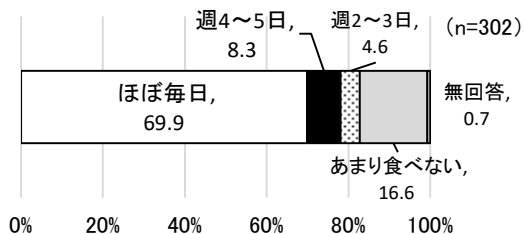
図47) 乳製品を摂る頻度



《妊婦の状況》

図48) 朝食の摂取状況

・妊娠期にも朝食の欠食がみられます。

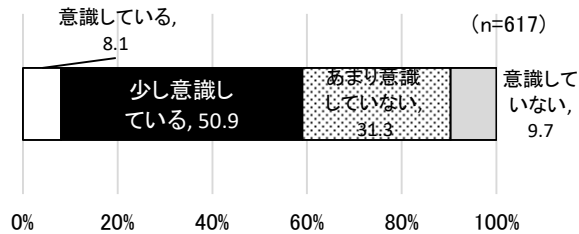


(R5妊婦さんの食生活アンケート)

《乳幼児を持つ保護者の状況》

図49) 減塩について意識しているか

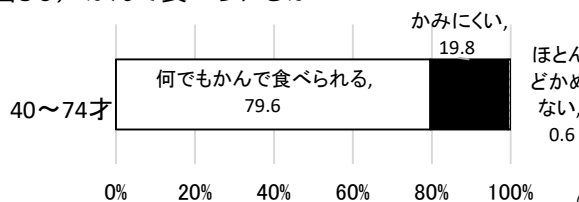
・約4割は、減塩について意識していません。



(R5乳幼児を持つ保護者に対する高血圧意識調査)

《成人の状況》

図50) かんて食べられるか



(R5年度特定健診)

・後期高齢者健診において、R5年度受診者1,701人中70人(4.1%)が低栄養に該当

※低栄養 (BMI20.0以下かつ6ヶ月で2~3kgの体重減少)

④産業の状況

《農業》

柑橘は全国有数の生産量を誇り、温州みかんやポンカン、ブラッドオレンジなど多様な柑橘が栽培されています。また、米や様々な野菜が生産され、それらは高品質な農作物として市場に出荷されています。

表2) 柑橘の旬カレンダー

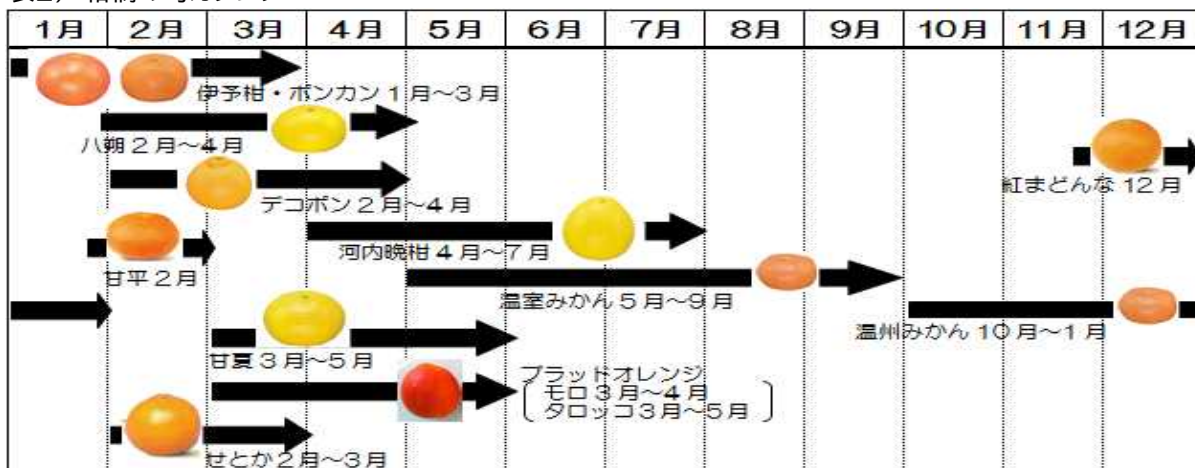


表3) 旬の野菜カレンダー



<<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。

表4) 宇和島市養殖魚生産量

	魚種	生産量(トン)
1	マダイ	20,130
2	ブリ類	13,040
3	クロマグロ	1,715
4	シマアジ	1,609
5	真珠母貝	163
6	ヒラメ	133

<真珠養殖生産量> 3,650kg

(R4農林水産省水産統計、R4宇和島市水産統計)

宇和島市の養殖生産量は、マダイやシマアジ、真珠が全国1位



<<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等により全国的な普及啓発に取り組んでいます。

【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のにせ、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。

<鯛そうめん>



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ろ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4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令和5年度育てよう!食べる力は生きる力アンケート調査	市内保育所、認定こども園	769
②令和6年度育てよう!食べる力は生きる力アンケート調査	幼稚園(公立)保護者	897
③令和5年度乳幼児食習慣調査	乳幼児健診受診者	8か月児 286
		1歳6か月児 321
		2歳児 290
		3歳児 330
④令和5年度妊婦さんの食生活アンケート	妊婦	302
⑤令和5年度乳幼児を持つ保護者に対する高血圧意識調査	乳幼児を持つ保護者	617
⑥健康づくりに関するアンケート調査	18歳以上の市民(成人)	591
	小学4年生	340
	中学2年生	454
	高校2年生	529

1 令和6年健康づくりに関するアンケート調査

①宇和島市民

- ・実施期間 令和6年8～9月
- ・回収方法 郵送、Web
- ・アンケート回収状況

配布数	2000件
回収数	591件(郵送 393、Web 198)
回収率	29.6%

②宇和島市内の学校 小学4年生・中学2年生・高校2年生

- ・実施期間 令和6年7月～9月
- ・回収方法 小・中学校・学校を通じWebで実施 高校・学校を通じ配布、紙回収
- ・アンケート回収状況

	配付数	回収数	回収率
小学校4年生	435	340	78.2%
中学校2年生	474	454	95.8%
高校2年生	541	529	97.8%
全 体	1,450	1,323	91.2%

3 3次計画評価用アンケート調査結果

●令和6年健康づくりに関するアンケート調査(小学校・中学校・高等学校)

《小学生》

【n=340】

1	朝食を毎日食べていますか		毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんど食べない	
		合計	301	15	7	17	
		割合	88.5	4.4	2.1	5.0	
2	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか		ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどそろっていない	無回答
		合計	157	51	50	80	2
		割合	46.2	15.0	14.7	23.5	0.6
3	夕食は主食・主菜・副菜がそろっていますか		ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどそろっていない	
		合計	249	45	28	18	
		割合	73.2	13.2	8.2	5.3	
4	野菜をたくさん食べますか		はい	いいえ			
		合計	251	89			
		割合	73.8	26.2			
5	1週間のうち、夕食に魚料理を何回食べますか		ほぼ毎日	週3～5回	週1～2回	ほとんど食べない	
		合計	36	106	127	71	
		割合	10.6	31.2	37.4	20.9	
6	1日何回米飯を食べていますか		2～3回	1回	ほとんど食べない	無回答	
		合計	251	79	8	2	
		割合	73.8	23.2	2.4	0.6	
7	牛乳や乳製品を飲んだり食べたりしていますか		ほぼ毎日	ときどき	ほとんど飲まない・食べない	無回答	
		合計	194	121	23	2	
		割合	57.1	35.6	6.8	0.6	
8	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	
		合計	127	69	107	37	
		割合	37.4	20.3	31.5	10.9	
9	地産地消という言葉や意味を知っていますか		知っている	意味はよく知らない	知らない	無回答	
		合計	38	125	176	1	
		割合	11.2	36.8	51.8	0.3	
10	伝統料理や郷土料理を知っていますか		はい	いいえ	無回答		
		合計	230	109	1		
		割合	67.6	32.1	0.3		
11	食事作りの手伝い		ほぼ毎日	週2～3回	週1回	月1～3回	ほとんどしない
		合計	87	86	51	60	56
		割合	25.6	25.3	15.0	17.6	16.5
12	夕食後におやつを食べることがありますか		ある	ない			
		合計	191	149			
		割合	56.2	43.8			
13	よくかんで食べますか		はい	いいえ			
		合計	291	49			
		割合	85.6	14.4			
14	朝食は家族そろって食べますか		子どもだけ	大人と一緒に	無回答		
		合計	151	187	2		
		割合	44.4	55.0	0.6		
15	夕食は家族そろって食べますか		子どもだけ	大人と一緒に	無回答		
		合計	21	316	3		
		割合	6.2	92.9	0.9		

《中学生》

【n=454】

1	朝食を毎日食べていますか		毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんど食べない	無回答
		合計	343	46	31	33	1
		割合	75.6	10.1	6.8	7.3	0.2
2	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか		ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどそろっていない	無回答
		合計	156	58	70	168	2
		割合	34.4	12.8	15.4	37.0	0.4
3	夕食は主食・主菜・副菜がそろっていますか		ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどそろっていない	無回答
		合計	368	47	24	14	1
		割合	81.1	10.4	5.3	3.1	0.2
4	野菜1日に何回食べていますか		ほぼ毎食	2回	1回	ほとんど食べない	無回答
		合計	214	176	49	14	1
		割合	47.1	38.8	10.8	3.1	0.2
5	1週間のうち、夕食に魚料理を何回食べますか		ほぼ毎日	週3～5回	週1～2回	ほとんど食べない	無回答
		合計	34	136	226	57	1
		割合	7.5	30.0	49.8	12.6	0.2

6	1日何回米飯を食べていますか		2〜3回	1回	ほとんど食べない	無回答		
		合計	398	51	4	1		
		割合	87.7	11.2	0.9	0.2		
7	牛乳や乳製品を飲んだり食べたりしていますか		ほぼ毎日	ときどき	ほとんど数まない・食べない	無回答		
		合計	261	161	30	2		
		割合	57.5	35.5	6.6	0.4		
8	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	無回答	
		合計	143	117	152	41	1	
		割合	31.5	25.8	33.5	9.0	0.2	
9	地産地消という言葉や意味を知っていますか		知っている	意味はよく知らない	知らない	無回答		
		合計	349	77	26	2		
		割合	76.9	17.0	5.7	0.4		
10	伝統料理や郷土料理を知っていますか		はい	いいえ	無回答			
		合計	416	35	3			
		割合	91.6	7.7	0.7			
11	食事作りの手伝い		ほぼ毎日	週2〜3回	週1回	月1〜3回	ほとんどしない	無回答
		合計	72	117	74	90	100	1
		割合	15.9	25.8	16.3	19.8	22	0.2
12	夕食後におやつを食べることがあります か		ある	ない	無回答			
		合計	325	128	1			
		割合	71.6	28.2	0.2			
13	よくかんで食べますか		はい	いいえ	無回答			
		合計	383	69	2			
		割合	84.4	15.2	0.4			
14	朝食は家族そろって食べますか		子どもだけ	大人と一緒に	無回答			
		合計	275	175	4			
		割合	60.6	38.5	0.9			
15	夕食は家族そろって食べますか		子どもだけ	大人と一緒に	無回答			
		合計	46	406	2			
		割合	10.1	89.4	0.4			

《高校生》

【n=529】

朝食を毎日食べていますか		合計	406	57	25	38	3
		割合	76.7	10.8	4.7	7.2	0.6
朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか		合計	127	58	74	262	8
		割合	24.0	11.0	14.0	49.5	1.5
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか		合計	342	87	65	32	3
		割合	64.7	16.4	12.3	6.0	0.6
野菜1日に何回食べていますか		合計	229	184	91	23	2
		割合	43.3	34.8	17.2	4.3	0.4
1週間のうち、魚料理をどのくらい食べますか		合計	32	157	244	94	2
		割合	6.0	29.7	46.1	17.8	0.4
1日何回米飯を食べていますか		合計	456	62	8	3	
		割合	86.2	11.7	1.5	0.6	
牛乳や乳製品を飲んだり食べたりしていますか		合計	183.0	266.0	76.0	4	
		割合	34.6	50.3	14.4	0.8	
みかんを食べますか		合計	126	109	223	67	4
		割合	23.8	20.6	42.2	12.7	0.8
地産地消という言葉や意味を知っていますか		合計	427	75	27		
		割合	80.7	14.2	5.1		
伝統料理や郷土料理を知っていますか		合計	461	68			
		割合	87.1	12.9			
夕食後に間食をとることがありますか		合計	71	79	190	189	
		割合	13.4	14.9	35.9	35.7	
夕食は家族そろって食べますか		合計	401	128			
		割合	75.8	24.2			

●令和6年健康づくりに関するアンケート調査(成人)

【n=591】

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	無回答
		合計	449	29	38	67	8
		割合	76.0	4.9	6.4	11.3	1.4
2	朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか		ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどそろっていない	無回答
		合計	131	43	91	311	15
		割合	22.2	7.3	15.4	52.6	2.5
3	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか		ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんど組み合わせていない	無回答
		合計	276	110	92	105	8
		割合	46.7	18.6	15.6	17.8	1.4
4	野菜1日に何皿食べていますか		5皿以上	3～4皿	1～2皿	ほとんど食べない	無回答
		合計	14	118	399	51	9
		割合	2.4	20.0	67.5	8.6	1.5
5	夕食後に間食をとることがありますか		ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんど食べない	無回答
		合計	84	61	163	276	7
		割合	14.2	10.3	27.6	46.7	1.2
6	牛乳や乳製品を飲んだり食べたりしていますか		ほぼ毎日	ときどき	ほとんど数まいい食べない	無回答	
		合計	273.0	226.0	85.0	7	
		割合	46.2	38.2	14.4	1.2	
7	食品を購入する時に栄養成分表示をみますか		見る	時々見る	ほとんど見ない	見ない	無回答
		合計	72	190	147	175	7
		割合	12.2	32.1	24.9	29.6	1.2
8	塩分をとり過ぎないように心がけていますか		常に心がけている	ある程度	心がけていない	無回答	
		合計	72	334	178	7	
		割合	12.2	56.5	30.1	1.2	
9	塩分を控えるために何か取り組んでいることがありますか		取り組んでいる	取り組んでいない	無回答		
		合計	161	419	11		
		割合	27.2	70.9	1.9		
10	「食育」に関心がありますか		関心がある	どちらかといえばある	関心がない	無回答	
		合計	102	284	197	8	
		割合	17.3	48.1	33.3	1.4	
11	食育に関する事業への参加		参加したことがある	参加したことがない	無回答		
		合計	67	516	8		
		割合	11.3	87.3	1.4		
12	食育に関する事業への参加意向		参加したい	参加したいとは思わない	無回答		
		合計	165	415	11		
		割合	27.9	70.2	1.9		
13	食品ロスという問題を知っていますか		知っている	知らない	無回答		
		合計	547	36	8		
		割合	92.6	6.1	1.4		
14	1日何回米飯を食べますか		2～3回	1回	あまり食べない	無回答	
		合計	385	184	15	7	
		割合	65.1	31.1	2.5	1.2	
15	1週間のうち、魚料理をどのくらい食べますか		ほぼ毎日	週3～5回	週1～2回	ほとんど食べない	無回答
		合計	29	160	319	76	7
		割合	4.9	27.1	54	12.9	1.2
16	宇和島の郷土料理を知っていますか		はい	いいえ	無回答		
		合計	560	24	7		
		割合	94.8	4.1	1.2		
17	家庭で郷土料理や行事食を取り入れていますか		よく取り入れている	ときどき	あまり	まったく	無回答
		合計	78	212	165	129	7
		割合	13.2	35.9	27.9	21.8	1.2
18	よくかんで食べますか		はい	いいえ	無回答		
		合計	367	220	4		
		割合	62.1	37.2	0.7		
19	運動習慣がありますか		ある	ない	無回答		
		合計	187	395	9		
		割合	31.6	66.8	1.5		

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、「食事を作す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RUCPOINTと交換することができる。

○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

包装された食品の栄養素に関する表示。義務表示事項は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量。

○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。

○減塩の日

平成29年日本高血圧学会によって、世界高血圧デーの5月17日にあわせ、毎月17日を「減塩の日」として制定された。

○子ども食堂

地域住民等による民間初の取組として、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する。家庭における共食が難しい子どもたちに対し、共食の機会を提供する取組が増えている。

○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

○三色食品群

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、赤・黄・緑の3つの色に分類したもの。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になる。

○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

【肥満度】

所見コメント	肥満度(%)
高度肥満	50.0～
中等度肥満	30.0～49.9
軽度肥満	20.0～29.9
異常を認めず	-19.9～19.9
やせすぎ傾向	～-20.0

【血圧検査】(中学生)

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

【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お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。

○低栄養

栄養素の摂取が生体の必要量より少ないときに起こる体の状態。健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態を指す。その中でも特にたんぱく質とエネルギーが十分に摂れていない状態のことを「PEM(たんぱく・エネルギー欠乏)」という。一般に高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなり、このような食生活を長く続けると、たんぱく質やエネルギーが不足し、PEMとなるリスクが高まる。

○てまえどり

購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期限が近づいた商品を積極的に選ぶ行動。食品ロスを削減する効果が期待される。

○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。

○ハレの日

年中行事やお祭り、成人式など日常生活とは違った「特別な日」のこと。

○プレコンセプションケア

女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理を促す取組。

○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 2022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

○「みかんdeチャージ」プロジェクト

全国的にかんきつ消費量が減少している現状を踏まえた愛媛県の取組。「みかんを食べてココロもカラダも元気に働こう！」をスローガンに、県内のオフィスで毎日かんきつを食べることを習慣化し、県産かんきつの消費拡大を図る運動を11月から3月の5月間、『みかんdeチャージ』プロジェクトと称して実施している。

○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しきれておらず、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。

○ローリングストック法

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

○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 4 次]

令和 7 年 3 月策定

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