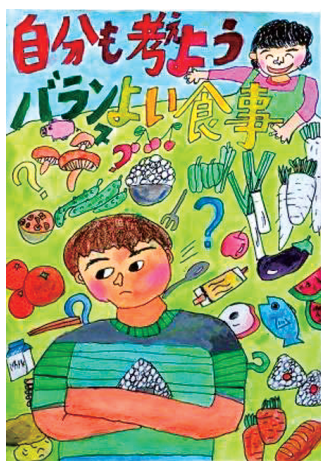


# 第3次八幡浜市食育推進計画



～食べて、おいしい、うれしい、たのしい機会をふやそう～

令和6年3月

## はじめに

食は命の源であり、生きるために食は欠かせません。

また、心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

八幡浜市では、平成31年3月に第2次食育推進計画を策定し、市民の健康づくりや食育をすすめてきました。



第2次計画の期間の終了を迎えるにあたり、昨年食育に関するアンケート調査を実施した結果、改善した項目もありましたが、依然として朝食の欠食や野菜不足など継続して取り組まなければいけない項目もありました。そこで、これまでの取組の成果と課題を整理し、また国や県が策定した計画を参考とし、この度、第3次八幡浜市食育推進計画を策定しました。

本計画では、「すべての八幡浜市民が、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていくこと」を基本理念に、第2次計画を継承し重点目標を「バランスのよい食生活を身につけよう（健康増進）」「食べることを大切にしよう（人間形成）」「地域の食文化を伝えよう（地産地消）」とし、課題を改善していくために、食に関わる各種団体で組織する「八幡浜市の食育をすすめる会」の委員の皆さんと話し合い、自分や家庭でできること、学校・幼稚園・保育所等ができること、関係機関・行政ができることの行動目標をまとめました。

現状の周知、目標達成と食育実践について、関係機関や団体等と連携・協力しながら、食育の推進を目指して参りますので、皆様のご支援とご協力をお願いします。

結びに、本計画の策定にご尽力いただいた全ての皆様に心より感謝し、お礼申し上げます。

令和6年3月

八幡浜市長 大城 一郎

## 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 計画の策定と推進  |    |
| 4 計画の期間   |    |
| 第 2 章 第 2 次計画の指標の評価   | 3  |
| 1 第 2 次計画の指標の評価   |    |
| 2 これまでの食育の取組状況  |    |
| 第 3 章 食をめぐる八幡浜市の現状と課題   | 10 |
| 1 朝食内容の不足や野菜摂取量の不足など、望ましい食習慣が定着していない  |    |
| 2 食育への興味や関心が低い  |    |
| 3 地産地消や地域の食文化継承を意識したり、気にかける人が少ない  |    |
| 4 健康の状態   |    |
| 第 4 章 目指す食育推進の方向  | 22 |
| 1 基本理念  |    |
| 2 基本方針  |    |
| 第 5 章 食育推進の施策展開   | 23 |
| 1 それぞれの役割に応じた食育の推進  |    |
| 2 ライフステージに応じた食育の取組<br>ライフステージごとの食育の取組目標と取組  |    |
| 3 重点目標への具体的な取組<br>(1) バランスのよい食生活を身につけよう (健康増進)<br>(2) 食べることを大切にしよう (人間形成)<br>(3) 地域の食文化を伝えよう (地産地消) |    |
| 4 食育の推進体制   |    |
| 5 食育推進の評価指標   |    |

|             |    |
|-------------|----|
| 参考資料        | 37 |
| 1 八幡浜市の概況   | 38 |
| (1) 社会環境の変化 |    |
| (2) 健康指標の状況 |    |
| (3) 食生活の状況  |    |
| (4) 食環境の状況  |    |
| ①郷土料理・郷土食   |    |
| ②特産品        |    |
| 2 参考資料一覧    | 46 |
| 3 用語解説      | 47 |

# 第1章 計画策定の基本的事項

## 1 計画策定の趣旨

近年、目まぐるしく変化している社会環境の中で、食に関する様々な問題が生じています。これらに対応し、市民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした豊かな生活を送ることができるように、八幡浜市では平成26年3月に「八幡浜市食育推進計画」、平成31年3月に「第2次八幡浜市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

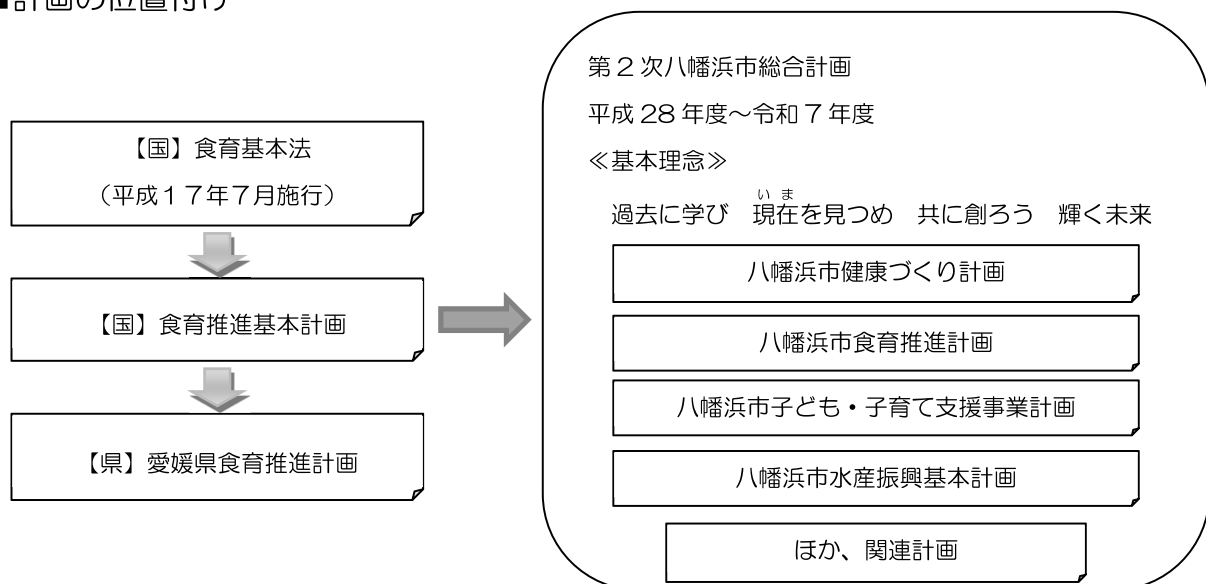
今回、第2次八幡浜市食育推進計画の期間が満了することから、各種の関係調査結果等をもとに、これまでの食育推進の成果と食をめぐる課題を整理し、「第3次八幡浜市食育推進計画」を策定しました。

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

## 2 計画の位置付け

- 八幡浜市食育推進計画は、食育基本法第18条の規定に基づく、市町村食育推進計画と位置付け、食育の基本的な考え方を示すとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置付けます。
- 第3次計画は、これまでの食育推進の成果と課題をふまえ、今後の食育推進の方向性と令和15年度における達成目標を定め、関係施策を総合的、計画的に推進するための基本指針とします。
- 市民、教育関係者、農林漁業者及び農林漁業に関する団体、地域、行政等が、それぞれの役割に応じて、協働して食育に取り組むための基本指針とします。
- 八幡浜市総合計画をはじめ、八幡浜市健康づくり計画、八幡浜市子ども・子育て支援事業計画、八幡浜市水産振興基本計画等と調和を図りながら推進するものとします。

### ■計画の位置付け



### 3 計画の策定と推進

第3次計画の内容について八幡浜市健康づくり推進協議会の専門部会である食育専門部会「八幡浜市の食育をすすめる会」で話し合い、八幡浜市健康づくり計画を推進していくために設置されている八幡浜市健康づくり推進協議会で審議しました。八幡浜市の地域特性を活かし、市民をはじめ関係者がつながりあいながら活動していくために、随時達成状況を把握しながら計画に基づいた食育を推進します。

### 4 計画の期間

計画の対象期間は、令和6年度から令和15年度までの10年間とします。また、令和11年度に中間評価を行い、その結果を食育に関連する施策・事業に反映します。なお、社会情勢の変化などによって、計画の期間内であっても必要に応じて見直す場合があります。

|      | 令和<br>3年           | 令和<br>4年 | 令和<br>5年 | 令和<br>6年           | 令和<br>7年 | 令和<br>8年 | 令和<br>9年 | 令和<br>10年 | 令和<br>11年 | 令和<br>12年 | 令和<br>13年 | 令和<br>14年 | 令和<br>15年 |
|------|--------------------|----------|----------|--------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 八幡浜市 |                    |          |          | 第3次八幡浜市食育推進計画      |          |          |          |           |           | 中間<br>評価  |           |           |           |
|      | 第3次八幡浜市健康づくり計画     |          |          |                    |          |          |          |           |           |           |           |           |           |
|      | 八幡浜市総合計画           |          |          |                    |          |          |          |           |           |           |           |           |           |
| 国    | 第5次食育推進基本計画        |          |          |                    |          |          |          |           |           |           |           |           |           |
| 愛媛県  | 愛媛県食育推進計画<br>(第3次) |          |          | 愛媛県食育推進計画<br>(第4次) |          |          |          |           |           |           |           |           |           |

## 第2章 第2次計画の指標の評価

### 1 第2次計画の指標の評価

第2次計画で設定した指標について評価したところ、さまざまな取組で改善した項目もありましたが、世代によっては「朝食の欠食者の増加」や、全世代では「野菜不足傾向」など今後も継続して取り組まなければいけない項目もありました。

\*現状値の横の番号は出典元（調査アンケート）です。出典元、評価区分については別表のとおりです。

#### 食育推進の評価指標

| 重点目標  | 指標  |           | 計画策定時<br>(H30) | 現状値<br>(R5) | 目標値<br>(R5) | 評価 |
|---|---|-----------|----------------|-------------|-------------|----|
| 1<br>バランスのよい食生活を身につけよう(健康増進)                          | 朝食を欠食する人の割合<br>*朝食を毎日食べない人の割合   | 幼 児       | 10%①           | 10.2%①      | 0%          | C  |
|   |   | 幼児の保護者    | 22%①           | 27.5%①      |             | D  |
|   |   | 小学生       | 4.0%②          | 7.3%②       |             | C  |
|   |   | 中学生       | 13.9%②         | 22.8%②      |             | D  |
|   |   | 高校生       | 20.4%          | 21.5%       |             | C  |
|   |   | 成 人       | 21.6%          | 12.4%       |             | ※2 |
|   |   | 20~30歳代男女 | 17.0%          | 8.8%        |             | ※2 |
|   | 毎日食べる野菜量<br>*小中学生：野菜を毎食食べる人の割合<br>*高校生・成人：野菜を1日5皿<br>(1皿70g)350g以上食べる人の割合                 | 小学生       | 41.6%②         | 41.5%②      | 70%         | C  |
|   |   | 中学生       | 61.0%②         | 62.3%②      |             | C  |
|   |   | 高校生       | 3.4%           | 2.4%        | 10%         | C  |
|   |   | 成 人       | 2.8%           | 2.5%        |             | C  |
|   | 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合<br>*気を付けている、時々気を付けている人の割合                                       | 成 人       | 83.6%          | 89.7%       | 90%         | B  |
|   | 朝食で主食・主菜・副菜がそろっている人の割合<br>*H30：小中学生は主食とおかずと汁物をとる人の割合<br>*R5：主食、主菜、副菜を摂る人の割合<br>(選択肢の変更あり) | 幼 児       | 38%①           | 27.9%①      | 50%         | D  |
|   |   | 幼児の保護者    | 30%①           | 23.7%①      |             | D  |
|   |   | 小学生       | 9.8%②          | 35.3%②      |             | ※2 |
|   |   | 中学生       | 18.9%②         | 33.8%②      |             | ※2 |
| 高校生   |   | 23.7%     | 27.0%          | C           |             |    |
| 成 人   |   | 31.3%     | 28.9%          | C           |             |    |
| 内臓脂肪症候群(メタリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動を継続的に実践している人の割合 | 成 人   | 72.7%     | 79.9%          | 80%         | B           |    |
| 食育教室・授業の実施回数  |   | -         | 39回            | 80回         | ※1          |    |

| 重点目標   | 指標   |                 | 計画策定時<br>(H30) | 現状値<br>(R5) | 目標値<br>(R5) | 評価  |    |
|--|--|-----------------|----------------|-------------|-------------|-----|----|
| 1<br>バランスのよい食生活を<br>身につけよう(健康増進)   | 食品の安全性に関する基礎的な知識を<br>持っている人の割合                     | 高校生             | 51.4%          | 52.9%       | 60%         | C   |    |
|  |  | 成人              | 59.1%          | 45.9%       |             | D   |    |
|  | (八幡浜市内)<br>栄養成分表示店の数<br>令和3年度からは愛顔の健康づくり<br>応援店の取組 |                 | 5店舗③           | 16店舗④       | 7店舗         | ※2  |    |
|  | よくかんで味わって食べる人の割合                                   | 幼児              | 46.0%①         | 53.0%①      | 80%         | B   |    |
|  |  | 小学生             | 77.3%②         | 96.1%②      |             | A   |    |
|  |  | 中学生             | 81.5%②         | 84.9%②      |             | A   |    |
|  |  | 高校生             | 58.1%          | 68.6%       |             | B   |    |
|  |  | 成人              | 46.3%          | 49.0%       |             | C   |    |
|  | 2<br>食べることを大切にしよう(人間形成)                            | 食育に関心を持っている人の割合 | 高校生            | 54.5%       | 60.4%       | 70% | B  |
|  |  |                 | 成人             | 64.2%       | 62.8%       |     | C  |
| 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる<br>「共食」の割合<br>*家族そろってや、大人の誰かがいる<br>割合<br>*令和5年度の小中学生は、「誰かと<br>食べる」「ひとりで食べる」の選択肢<br>で、「誰かと・・・」を選んだ割合 |  | 朝食              | 幼児             | 71%①        | 84.5%①      | 70% | A  |
|  |  |                 | 小学生            | 68.8%②      | 78.0%②      |     | ※2 |
|  |  |                 | 中学生            | 58.5%②      | 65.3%②      |     | ※2 |
|  |  |                 | 高校生            | 54.2%       | 51.8%       |     | C  |
|  |  |                 | 成人             | 56.3%       | 50.0%       |     | D  |
| 夕食   |  | 幼児              | 74%①           | 91.7%①      | 90%         | A   |    |
|  |  | 小学生             | 91.1%②         | 97.6%②      |             | ※2  |    |
|  |  | 中学生             | 89.1%②         | 91.3%②      |             | ※2  |    |
|  |  | 高校生             | 85.2%          | 85.0%       |             | C   |    |
|  |  | 成人              | 78.4%          | 75.3%       |             | C   |    |
| 食事のあいさつをする人の割合   |  | 幼児              | 74.0%①         | 75.5%①      | 100%        | C   |    |
|  |  | 小学生             | 84.2%②         | 88.7%       |             | C   |    |
|  |  | 中学生             | 84.9%②         | 89.3%       |             | C   |    |
|  | 高校生  | 56.4%           | 67.9%          | B           |             |     |    |
|  | 成人   | 55.7%           | 53.6%          | C           |             |     |    |
| 食育の日(19日)を知っている人<br>の割合  | 幼児の保護者   | 17.0%①          | 43.8%①         | 75%         | B           |     |    |
|  | 小学生  | 42.4%           | 32.1%          |             | D           |     |    |
|  | 中学生  | 27.3%           | 43.2%          |             | B           |     |    |
|  | 高校生  | 13.7%           | 33.4%          |             | B           |     |    |
|  | 成人   | 10.2%           | 15.5%          |             | B           |     |    |



| 重点目標                   | 指標   |       | 計画策定時<br>(H30) | 現状値<br>(R5) | 目標値<br>(R5) | 評価 |
|------------------------|--|-------|----------------|-------------|-------------|----|
| 3<br>地域の食文化を伝えよう(地産地消) | 学校給食における地場産物を使用する割合(愛媛県産)(食材数ベース)  | -     | 38.5%④         | 54.8%④      | 40%         | A  |
|                        | 市民一人当たりのかんきつ等の果物の摂取量(摂取量の計測は困難のため、現状値は、下記としました)<br>*1日1~2個以上食べる人の割合<br>*参考:みかん中程度の大きさで100gです | 幼 児   | 58%①           | 49.7%①      | 80%         | D  |
|                        |  | 小学生   | 61.7%          | 61.6%       |             | C  |
|                        |  | 中学生   | 61.1%          | 46.9%       |             | D  |
|                        |  | 高校生   | 61.7%          | 56.0%       |             | D  |
|                        |  | 成 人   | 68.8%          | 58.8%       |             | D  |
|                        | 魚介類を食べる人の割合<br>*週3~4回以上食べる人の割合   | 幼 児   | -              | 29.7%①      | 50%         | ※1 |
|                        |  | 小学生   | 22.7%          | 32.1%       |             | B  |
|                        |  | 中学生   | 27.3%          | 23.1%       |             | C  |
|                        |  | 高校生   | 24.3%          | 25.9%       |             | C  |
|                        |  | 成 人   | 33.5%          | 25.2%       |             | D  |
|                        | 食育の推進に関わるボランティアの数  | -     | 553人⑤          | 430人⑤       | 600人        | D  |
|                        | 農林漁業体験を経験した人の割合  | 小学生   | 83.1%          | 79.8%       | 増やす         | C  |
| 中学生                    |  | 75.7% | 67.3%          | D           |             |    |

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

※1 計画策定時の値がないため、評価困難としました。

※2 把握項目が異なるため、評価困難としました。

### 出典

- ①平成29年度食事アンケート(子育て支援課)
  - ②平成30年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)
  - ③栄養成分表示店認定制度 認定施設一覧(地域別)(平成30年3月末現在)
  - ④平成29年度地場産物活用状況調査(愛媛県教育委員会)
  - ⑤平成29年度食育推進計画等に関する調査 食育の推進に関わるボランティア数(農林水産省)
- 計画策定時の番号表記のないものについては、平成30年度食育に関するアンケート調査(保健センター)
- ①令和5年度食事アンケート(子育て支援課)
  - ②令和5年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)
  - ③愛顔の健康づくり応援店 登録店舗一覧
  - ④令和4年度地場産物活用状況調査【食材数ベース】(愛媛県教育委員会)
  - ⑤令和4年度食育推進計画等に関する調査 食育の推進に関わるボランティア数(農林水産省)
- 現状値の番号表記のないものについては、令和5年度食育に関するアンケート調査(保健センター)

2 これまでの食育の取組状況 取組の一部を紹介します。

重点目標1 バランスのよい食生活を身につけよう

～望ましい食事や生活習慣の定着に向けて～



食育 TT 授業

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



朝食摂取向上講座

市内高校の保健委員を対象に、朝食を食べることの大切さの講話や簡単朝食調理を行い、各校の保健委員活動に役立ててもらっています。〈市内高校、保健センター〉



食生活改善推進協議会の活動

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を推進しているボランティア団体です。各公民館単位で伝達講習を行っています。〈食生活改善推進協議会、各地区公民館、保健センター〉

【材料】(2人分)  
 ・キャベツ100g  
 ・きゅうり1本  
 ・ささいか15g  
 ・調味料  
     ごま油 小さじ1/2  
     ポン酢 小さじ2  
     砂糖 小さじ1  
     すりごま(白) 小さじ2

youtube版はこちら↓  
<https://youtu.be/TRgHX4vyFG4>

SNS を用いた食に関する情報発信

八幡浜市公式 You tube や LINE へ食について考える機会となるよう情報発信しています。〈保健センター〉



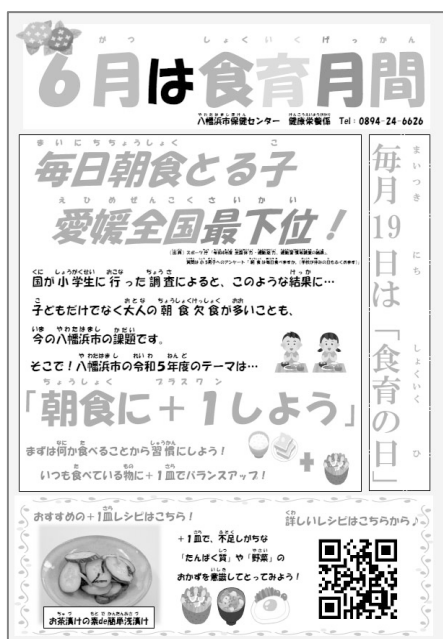
愛顔の健康づくり応援店制度

県(保健所)では、愛媛県の食生活における課題「朝食欠食」や「野菜摂取不足」改善のため登録店制度を設け、県民の食を通じた健康づくりを推進しています。〈愛媛県〉



重点目標2 食べることを大切にしよう（人間形成）

～食育月間・食育の日PR～



～食育の機会～



栽培をとおしての体験

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

食育月間や食育の日の周知

市内小中学校や高校、スーパー等（全69か所）にミニポスターを掲示し、食育月間や食育の日、八幡浜市の食の課題について周知しました。  
 <保健センター>



生活習慣病予防講座

働き世代を対象に、生活習慣病予防を目的とした試食つき講座を開催しました。  
 <食生活改善推進協議会、保健センター>



おたっしゃ出前講座

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

～食品ロスについて～

食品ロス削減の取組

株式会社あわしま堂と食品ロス削減にかかる連携協定を締結し、消費可能であるが製造や販売管理の都合上廃棄物として処分される可能性のある菓子を、市内の保育所等施設へ無償で提供を受けています。企業側は破棄コストの削減と社員の仕事に対する励みに、子どもたちは地元企業を知り地場産品に触れる機会となっています。 <株式会社あわしま堂、子育て支援課>



重点目標3 地域の食文化を伝えよう

～地産地消や郷土料理・郷土食を体験する取組～



小学校

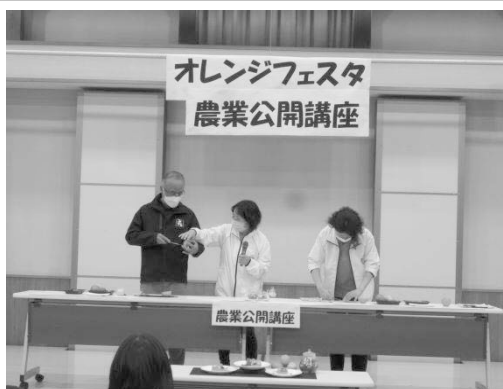


幼稚園・保育所等



みかん収穫体験

みかんの収穫時期には様々な団体が、実際にみかん収穫を体験できる体験学習の機会を設けています。〈西宇和農業協同組合、青壮年同志会、農林課、小中学校、幼稚園・保育所等〉



オレンジフェスタの開催

かんきつをはじめとした特産品の紹介や PR、加工技術の伝承を行いました。〈八西生活研究協議会、地域農業育成室〉

八幡浜魚食文化継承事業 魚食教育講座

市内の子ども達を対象に、八幡浜の水産業や魚食文化について学び、魚に触れ、調理することで魚食に親しむ講座を実施しています。〈八幡浜シーフードマイスター連絡協議会、八幡浜漁協、各小学校、幼稚園・保育所等、水産港湾課〉



- ・鯛飯 ・牛乳
- ・日土産豚肉の生姜焼き
- ・削り蒲鉾和え
- ・かきたま汁

地場産物の学校給食等への活用

小中学校や保育所等の給食で八幡浜市産の食材や愛媛県の特産品を使用し、子どもたちの地域への愛着を育むとともに、生産者の工夫や努力について考え、地域の産業等の理解を深める機会としています。

〈学校給食センター、子育て支援課〉



マーマレードマフィンの配布

地元で採れた甘夏を使ったマーマレードマフィン幼稚園・保育所等・小中学校に配布し、地元特産品を身近に感じる機会を提供しました。〈世界マーマレード大会推進室、NPO 法人みかんの花工房、幼稚園・保育所等、小中学校〉

～各種機関で連携した食育の取組～

# 八幡浜市の 食育をすすめる会

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



## 食育コンクール

(授賞式は八幡浜みなと みなと交流館主催「元気フェスタ」にて開催)

市民の皆さんが食育や地産地消について考えたり、身近に感じる機会をつくり、食育を推進するために食育コンクールを実施しています。絵画、ポスター、絵手紙、スローガン部門で、あわせて約1,000点の応募がありました(R5年度)。審査はそれぞれの分野の専門家をはじめ、食育をすすめる会の委員にも加わっていただきます。賞状授与を兼ねた受賞作品展示では、野菜クイズコーナー等の食に関するブースを設け、家族ぐるみで食育にふれる機会となっています。副賞には市内の特産品を贈呈し、地域発の商品や、特産品の味を知る機会にもなっています。

受賞作品は市内各所に巡回展示され、食育の意識啓発に役立てています。



協力：愛媛県栄養士会、稲見米店

### 第3章 食をめぐる八幡浜市の現状と課題

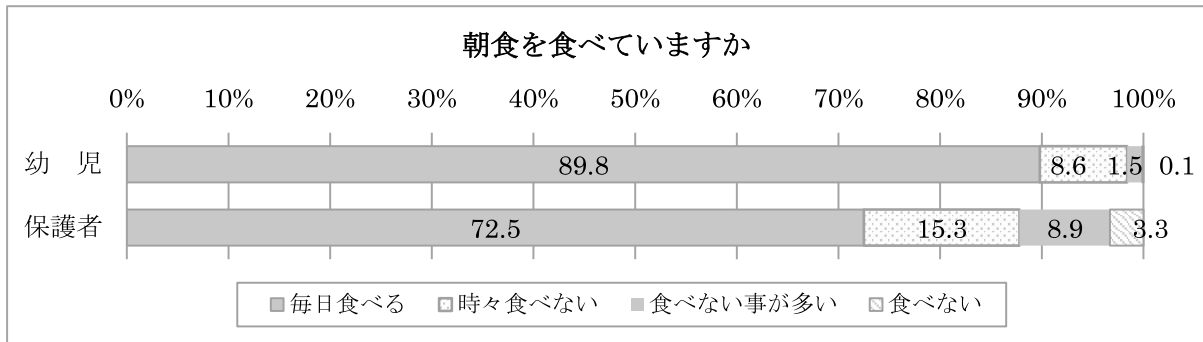
社会の仕組みやライフスタイル、生活の便利さ、食の嗜好、個人の価値観等をもとに、食生活も多様化しています。評価指標での評価で、次のような傾向が課題として挙げられます。※グラフは端数処理の関係上、計が合わない事があります。R5の中学生は中2対象

#### 1 朝食内容の不足や野菜摂取量の不足など、望ましい食習慣が定着していない

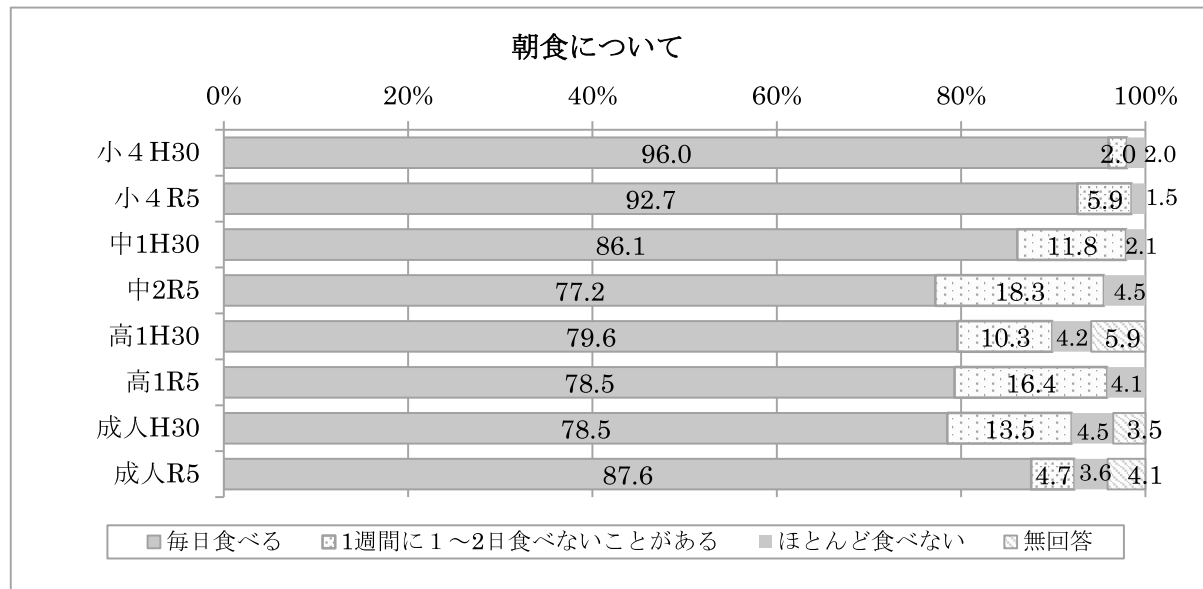
小中学生で、1週間に1～2日食べない事があるという人がいます（前回調査は、「学校のある日」という条件あり）。ほとんど食べないと回答した人の割合は、中学生以降で約5%となっています。朝食の欠食や内容の不足で、身体への十分な栄養補給ができていない傾向にあります。

##### ●朝食摂取について（欠食率や、その理由）

- ・朝食を毎日とはとらない人がいます。特に小中学生では、「毎日食べる」と回答した人の割合が減少しています。



資料：令和5年度食事アンケート（子育て支援課）



資料 小4、中1：令和5年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）、高1、成人：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

\*H30の小学生、中学生は「学校のある日は朝食を食べますか」との問いでの回答。

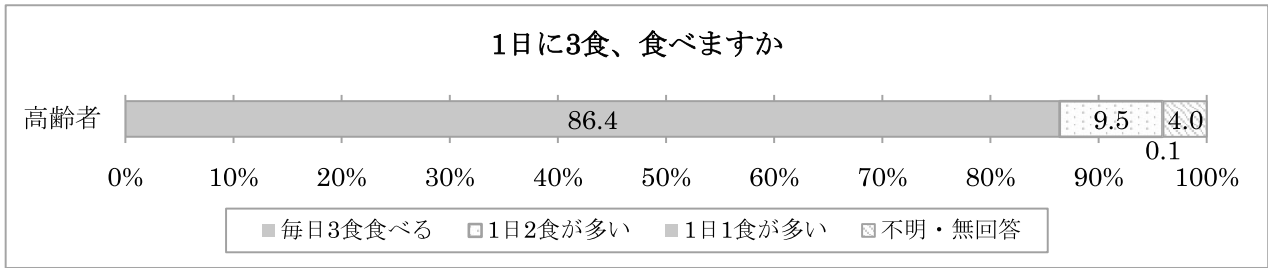
愛媛県全体では、小学4年生「毎日食べる90%、週1～2日食べない7%、ほとんど食べない3%」

中学1年生「毎日食べる86%、週1～2日食べない10%、ほとんど食べない4%」

\*R5の小学生、中学生は「朝食を食べていますか（学校のある日、ない日の区分なし）」との問いでの回答。

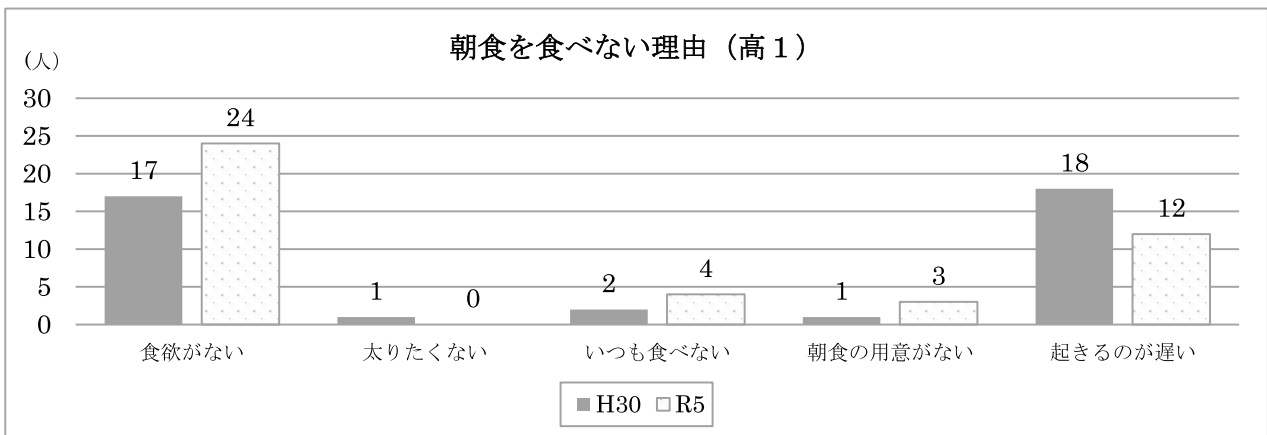
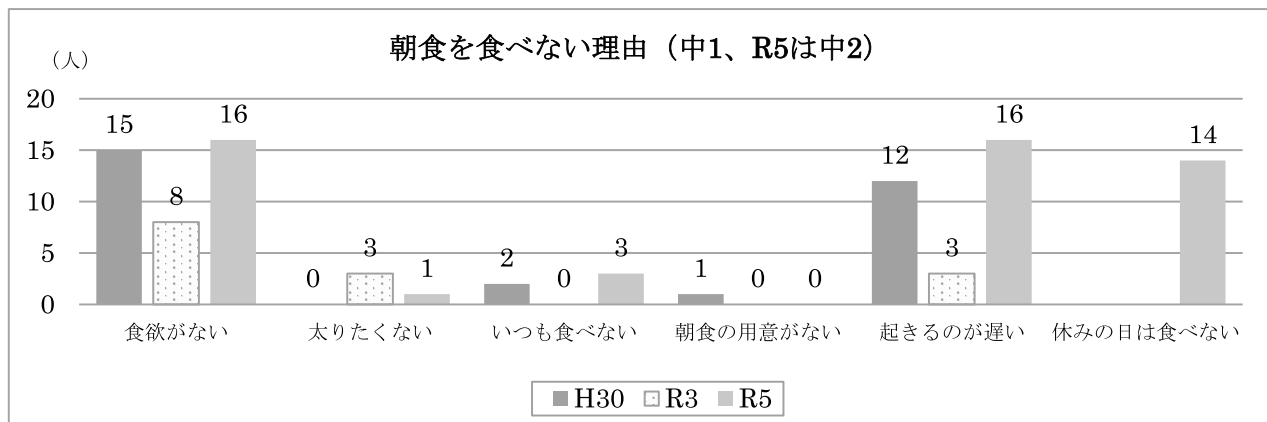
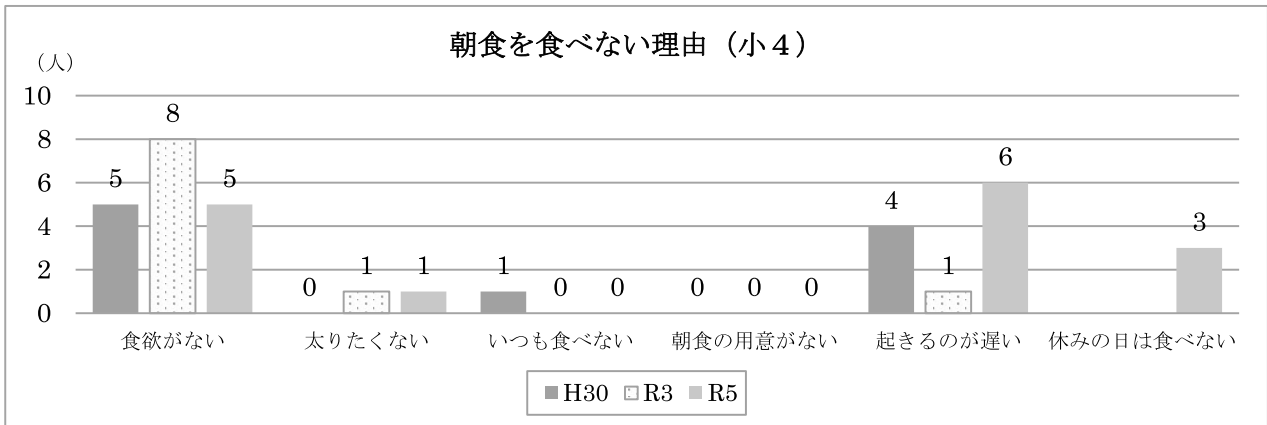
愛媛県全体では、小学4年生「毎日食べる87.3%、1週間に1～2日食べないことがある9.3%、ほとんど食べない3.4%」

中学2年生「毎日食べる77.2%、1週間に1～2日食べない事がある16.6%、ほとんど食べない6.3%」



資料：高齢者の日常生活に関するアンケート調査(保健センター)

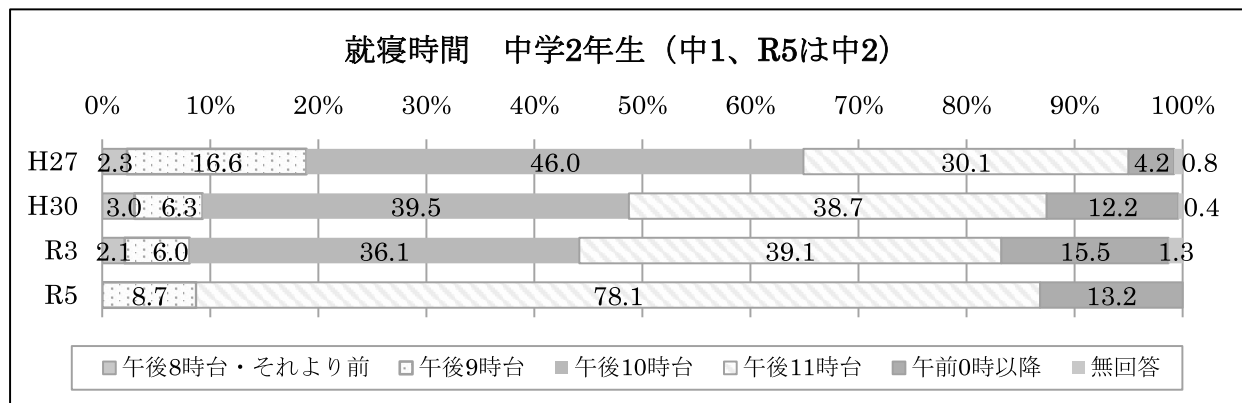
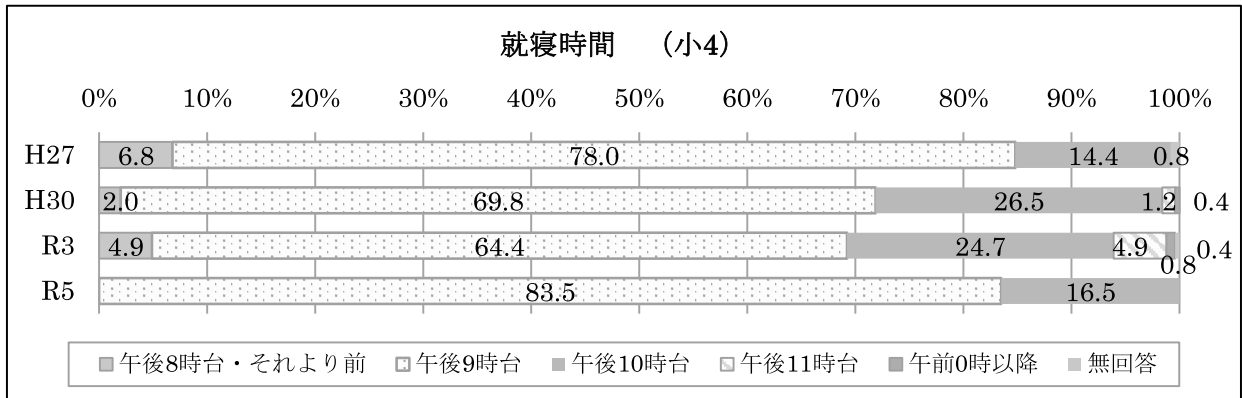
- ・小中学生、高校生が朝食を食べない主な理由は、「食欲がない」、「起きるのが遅い」等が挙げられました。(小中学生のR5は、「休みの日は食べない」の選択肢が追加)



資料 小4、中1：令和5年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)

高1：令和5年度食育に関するアンケート調査(保健センター)

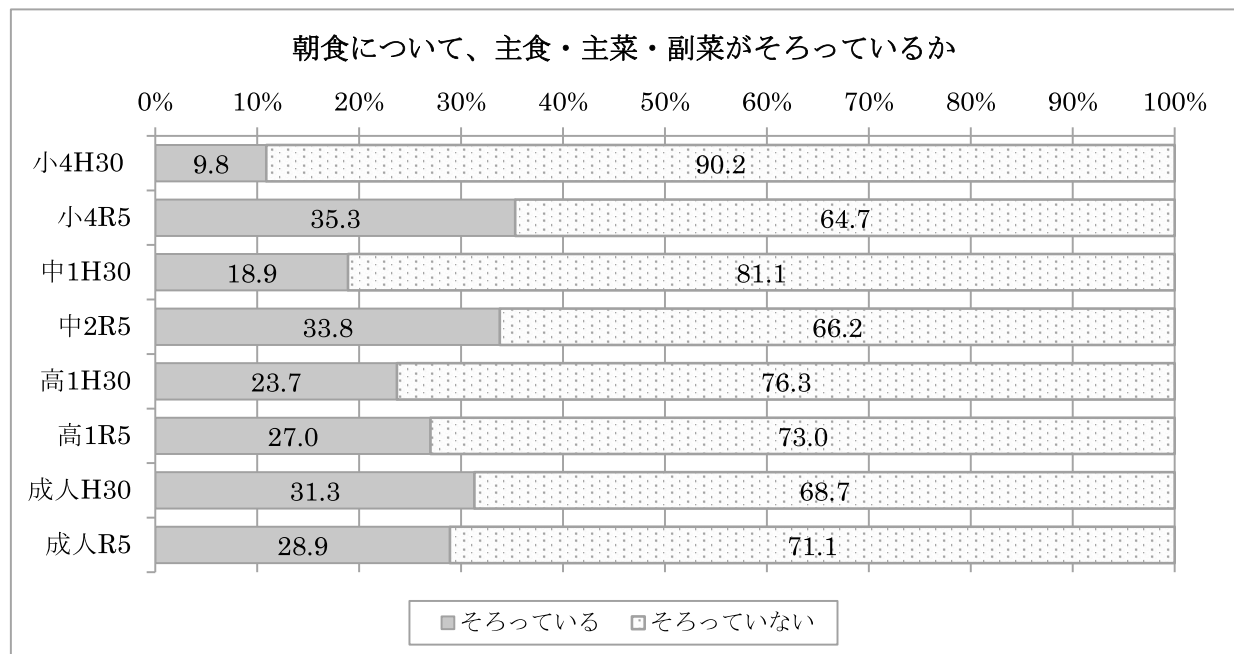
- ・就寝時間について、小学生で午後10時以降、中学生で午前0時以降に就寝する人が増加傾向でしたが、R5調査では減少しています（R5は「午後10時より前」、「午後10～午前0時の間」、「午前0時より後」の三択）。



●朝食内容の不足

資料：令和5年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

- ・主食・主菜・副菜がそろってバランスが整いますが、朝食について、どの年代もそろっていない人が多い状況です。小・中・高校生は、改善傾向がみられます。

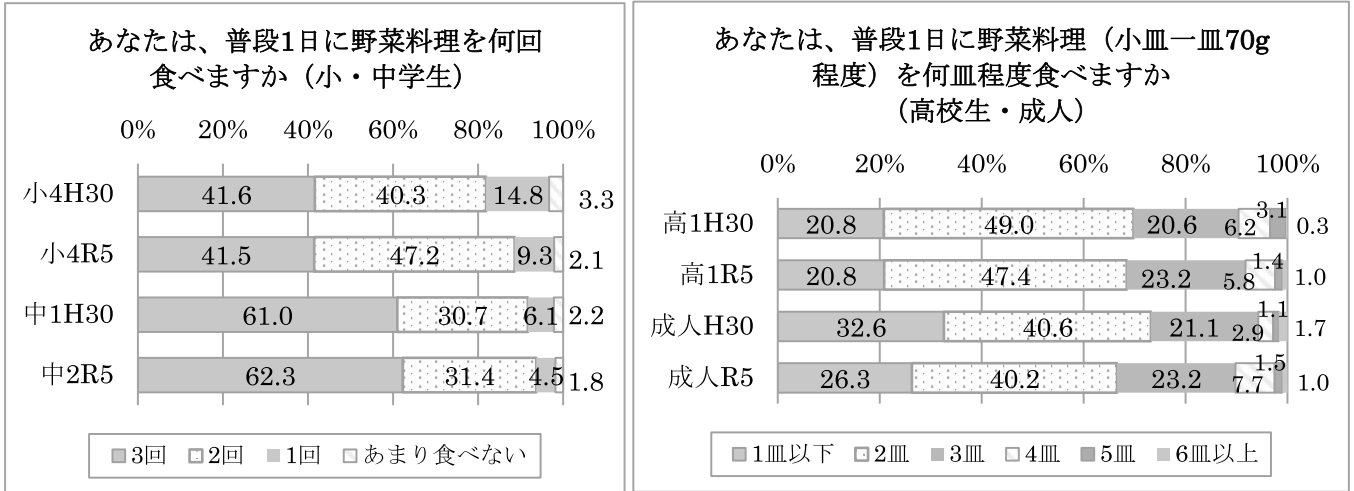


資料 小4、中1：令和5年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）、高1、成人：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）



●野菜の摂取について

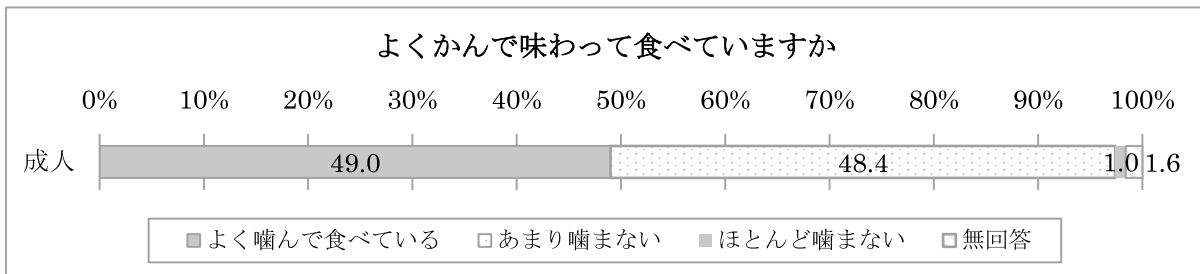
・「毎食野菜を食べる」という小学生は41.5%、中学生は62.3%です。「1日1回しか野菜を食べない」という人が減少しています。高校生と成人では、身体の新陳代謝に必要な350g（1皿70g×5皿）以上とれている人の割合は、どちらもわずかです。全年齢において、野菜の摂取量は不足しています。



資料：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

●食べ方について

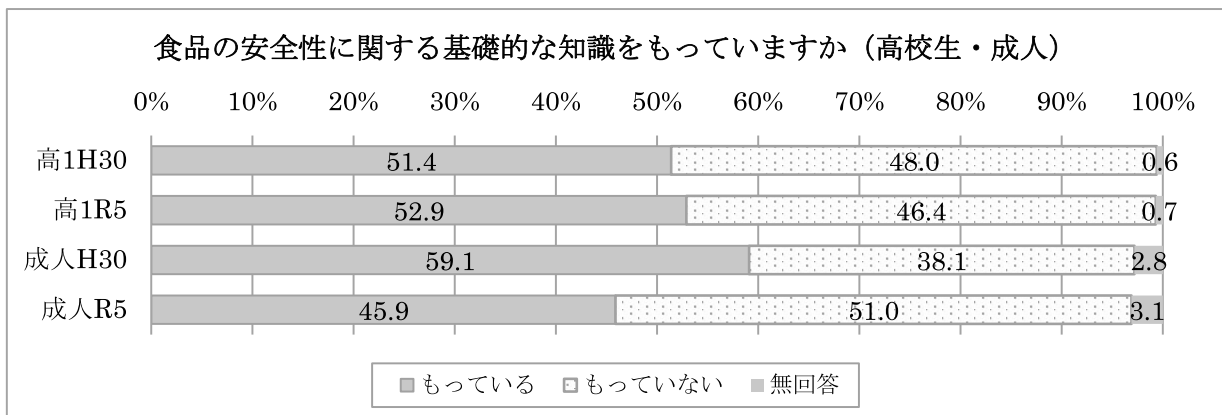
・「よくかんで味わって食べていますか」の問いに「あまりかんでない」、「ほとんどかまない」と回答した成人の割合は49.4%と、咀嚼について意識できていない状態です。



資料：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

●食品の基礎的な知識について

・「食品の安全性に関する知識をもっていますか」の問いに「もっている」と回答した成人の割合は45.9%と減少しています。



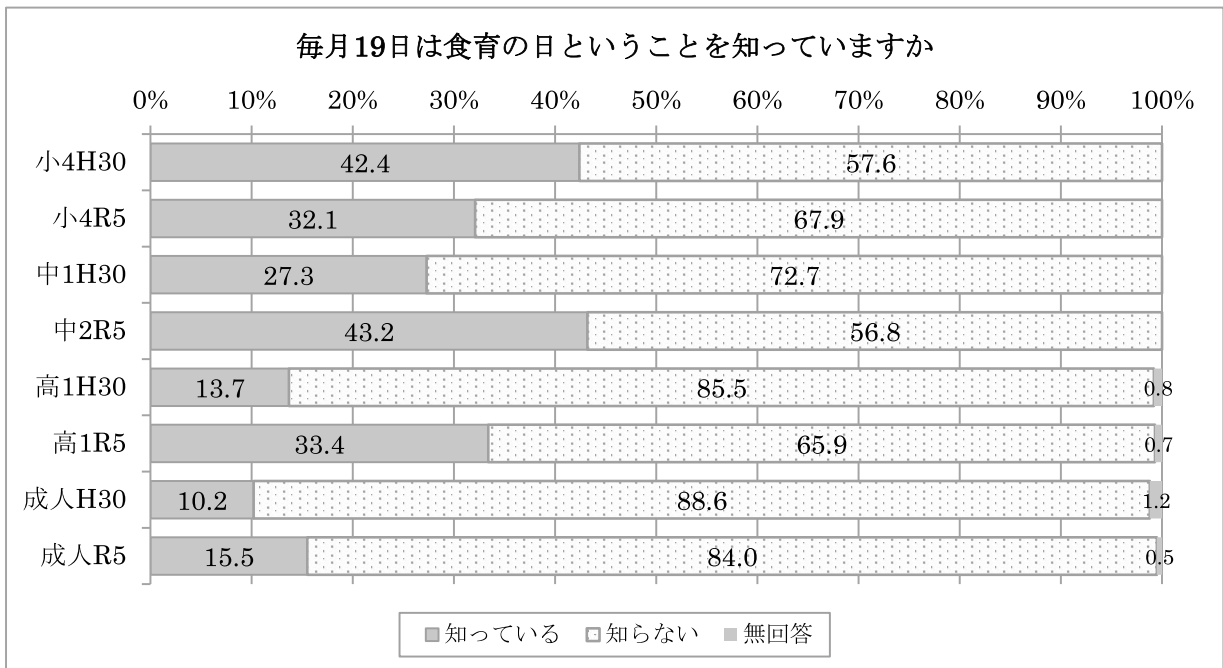
資料：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

## 2 食育への興味や関心が低い

食育を推進していくためには、一人ひとりが自ら実践を心がけ、自分ごととして関心を持つことが重要です。食育の日を知っている人は、小学生以外で前回調査より増加していますが、目標値 75%に達していません。また、食事に関する手伝いなどをする人が少ない状態です。高齢者では、孤食になることが多くなっています。

### ●食育の日の認知度

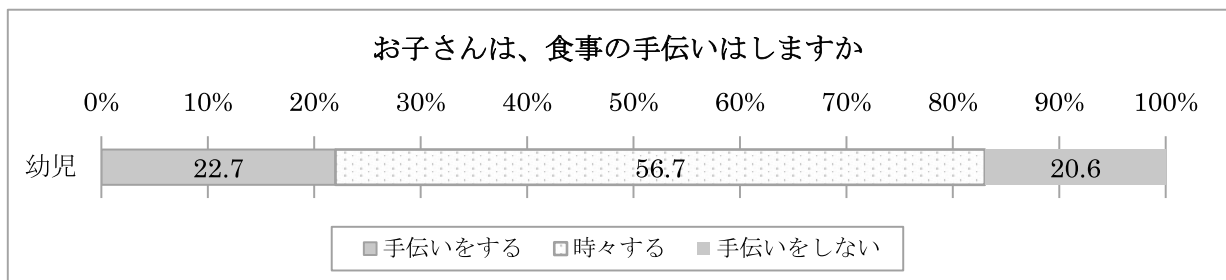
- 食育の日を知っている人は中学生 43.2%、高校生 33.4%、成人 15.5%と、前回調査と比較して増加しています。小学生は 32.1%と、減少しています。



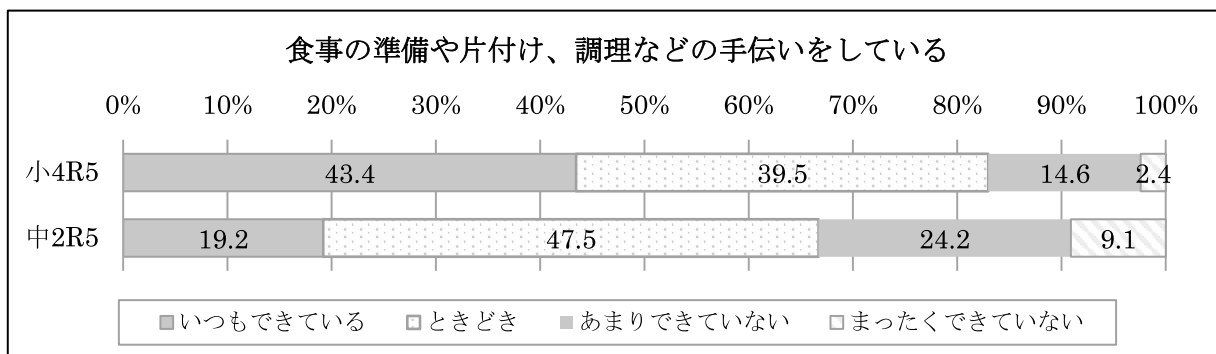
資料：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

### ●食事に関する手伝いについて

- 食事に関する手伝いがいつもできているのは幼児 22.7%、小学生 43.4%、中学生は 19.2%です。



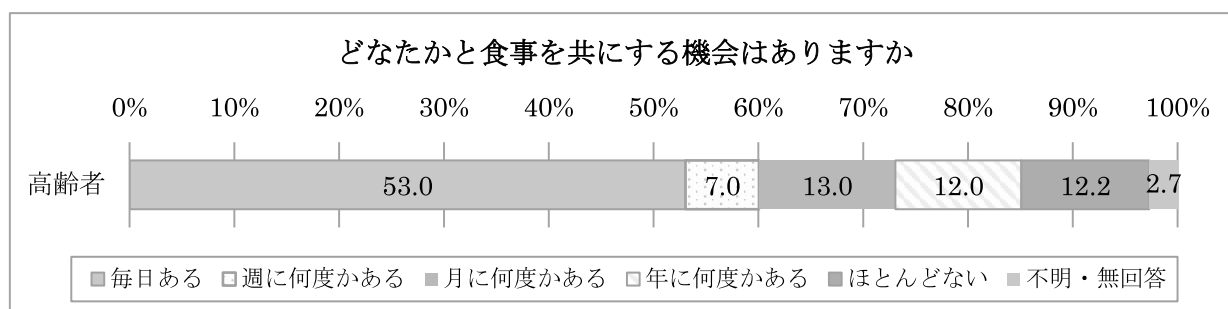
資料：令和5年度食事アンケート（子育て支援課）



資料：令和5年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

●共食について

- ・高齢者で、毎日共食している人は53.0%で、孤食の方の割合が多くなっています。



資料：高齢者の日常生活に関するアンケート調査(保健センター)

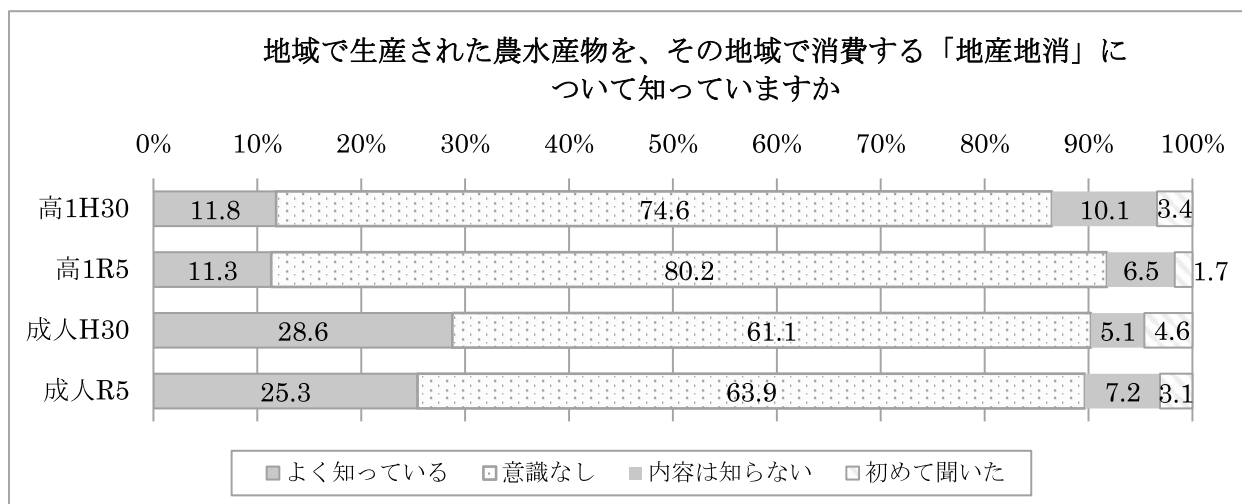
**3 地産地消や地域の食文化継承を意識したり、気にかける人が少ない**

地域の農林水産業の役割を理解し、それぞれの立場から支え合うために地産地消の意識は重要です。地産地消を意識することは、物の移動を減らし、環境への配慮にもつながります。また、四季や地域の特産品を活かした郷土料理は、その土地ならではの食文化です。しかし、地産地消や地域の特産品について意識したり、気にかける人が減少しています。

農林水産省の第4次食育推進基本計画では、「食料の生産から消費等に至る食の循環において、温室効果ガスの排出、化学農薬・化学肥料の過剰投入、食品廃棄物等、地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じ得る。食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを認識し、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、環境への負荷を減らし、持続可能な食料システムの構築につながる」とあり、地産地消を意識することは温室効果ガスの排出低下につながると考えられます。

●地産地消の意識について

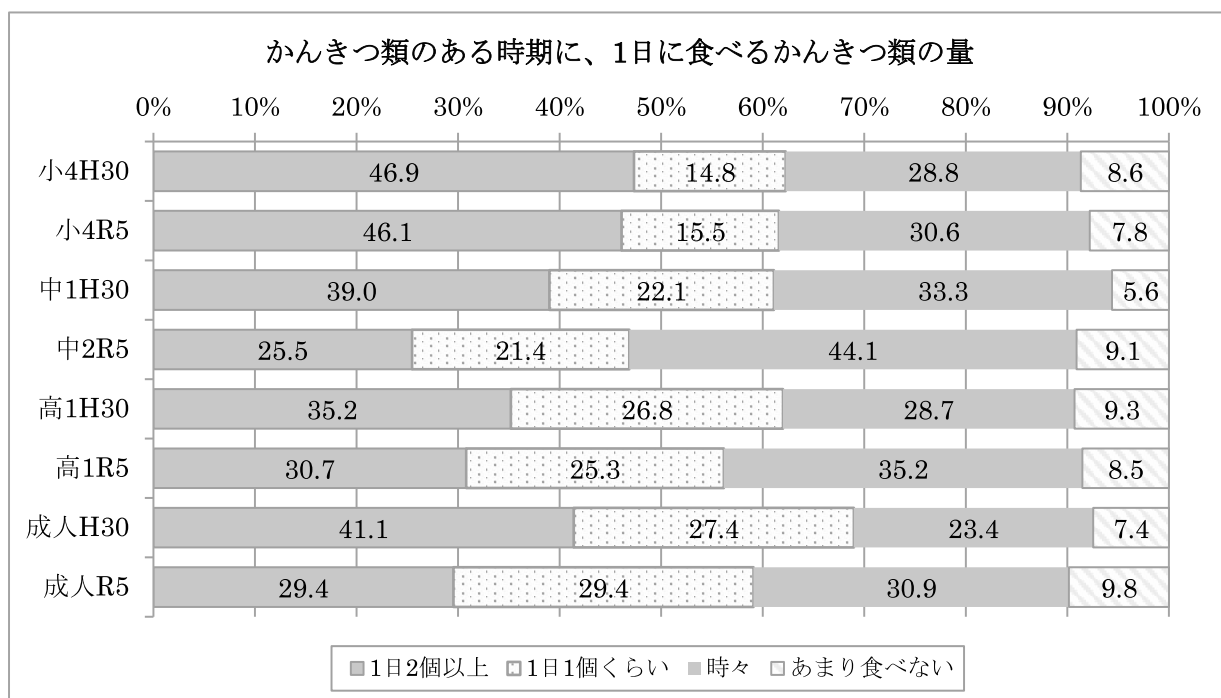
- ・地域でとれたものを、その地域で消費する地産地消について、意識していない高校生は80.2%、成人は63.9%と、前回調査と比較して増加しています。



資料: 令和5年度食育に関するアンケート調査(保健センター)

●かんきつ類の摂取について

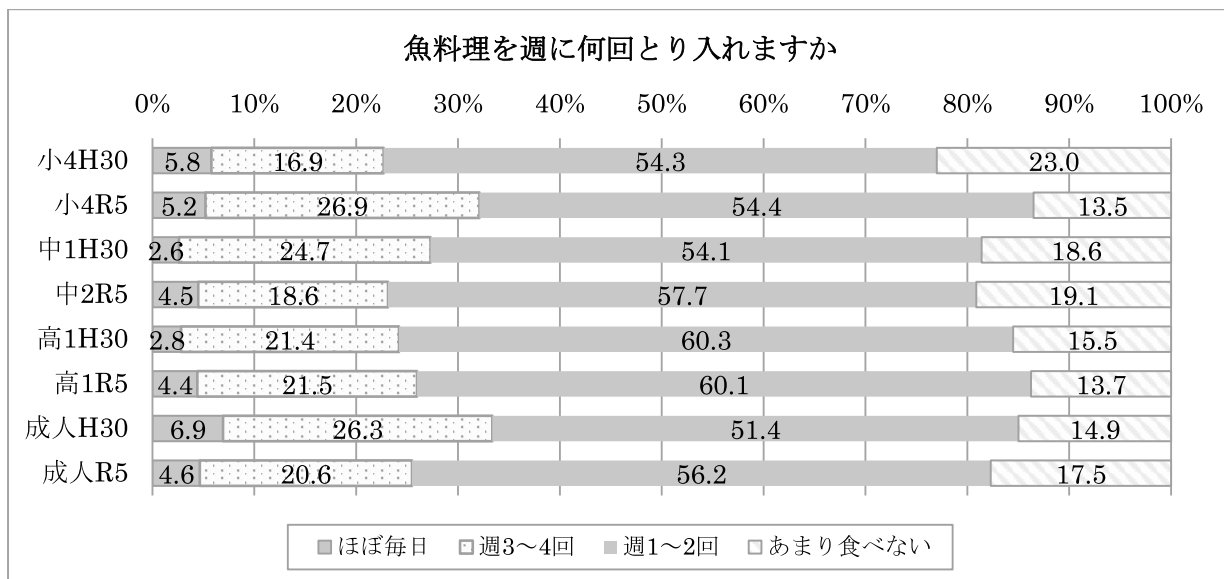
- ・かんきつ類の摂取について、前回調査と比較して「1日2個以上」とる人が減少しています。特に中学生は、毎日とる人が半数以下の状況です。



資料: 令和5年度食育に関するアンケート調査(保健センター)

●魚料理の摂取について

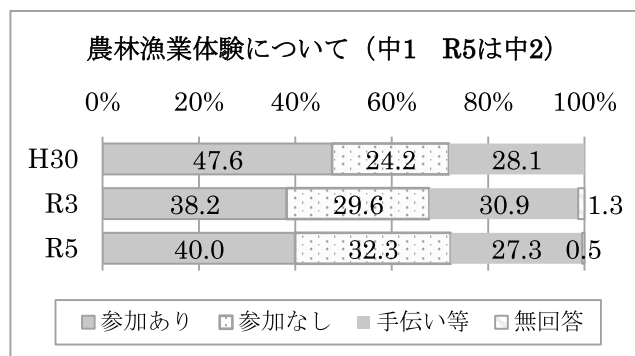
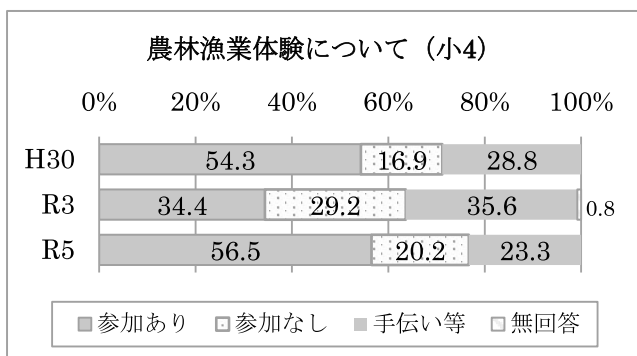
- 魚料理の摂取について、前回調査と比較して小学生では週3～4回という人が増えています。中学生、成人は減少傾向、高校生はあまり変化がない状況です。



資料：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

●農林漁業体験について

- 食に関する関心や理解を深めるためには、体験活動の機会が重要です。R3は感染症対策により、体験イベント等が開催できないことも多く、参加者は大きく減少しましたが、R5にはH30並に戻りつつあります。



資料：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

## ●伝えていきたい食べ物や料理について

- かんきつについては高校生、成人とも約半数の人が伝えたいと回答しており、最も多くなっています。一方、郷土料理を記入した人は少なく、高校生など若い世代には浸透していないようです。郷土料理を作るところを見たり食べたりする、体験の機会が減っていることが考えられます。

|     | 順位 | H30   | 伝えたいと回答した人の割合 | R3       | 伝えたいと回答した人の割合 | R5    | 伝えたいと回答した人の割合 |
|-----|----|-------|---------------|----------|---------------|-------|---------------|
| 高校生 | 1位 | ちゃんぽん | 58.1%         | かんきつ     | 45.0%         | かんきつ  | 48.3%         |
|     | 2位 | かんきつ  | 53.4%         | ちゃんぽん    | 41.9%         | ちゃんぽん | 44.5%         |
|     | 3位 | じゃこてん | 26.3%         | 魚        | 18.9%         | 魚     | 18.3%         |
|     | 4位 | 魚     | 21.8%         | じゃこてん    | 11.8%         | じゃこてん | 14.1%         |
|     | 5位 | かまぼこ  | 7.8%          | かまぼこ・鯛めし | 5.9%          | 鯛めし   | 9.3%          |
| 成人  | 1位 | かんきつ  | 44.9%         | かんきつ     | 46.6%         | かんきつ  | 55.2%         |
|     | 2位 | ちゃんぽん | 42.0%         | ちゃんぽん    | 40.7%         | ちゃんぽん | 45.4%         |
|     | 3位 | 魚     | 27.3%         | じゃこてん    | 25.3%         | 魚     | 28.9%         |
|     | 4位 | じゃこてん | 26.1%         | 鯛めし      | 9.0%          | じゃこてん | 27.8%         |
|     | 5位 | さつま   | 19.9%         | さつま      | 7.7%          | さつま   | 12.4%         |

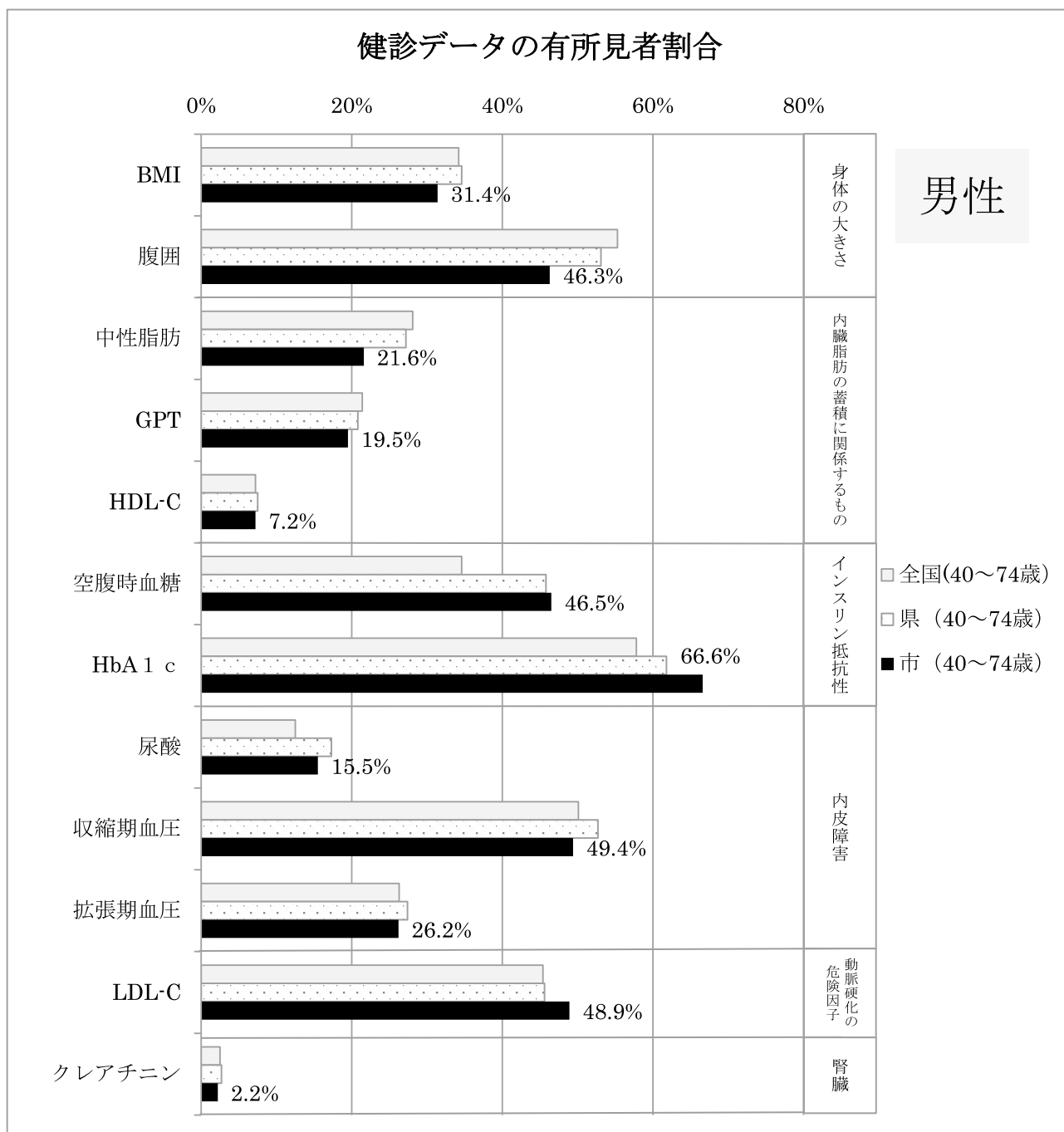
資料：令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）

## 4 健康の状態

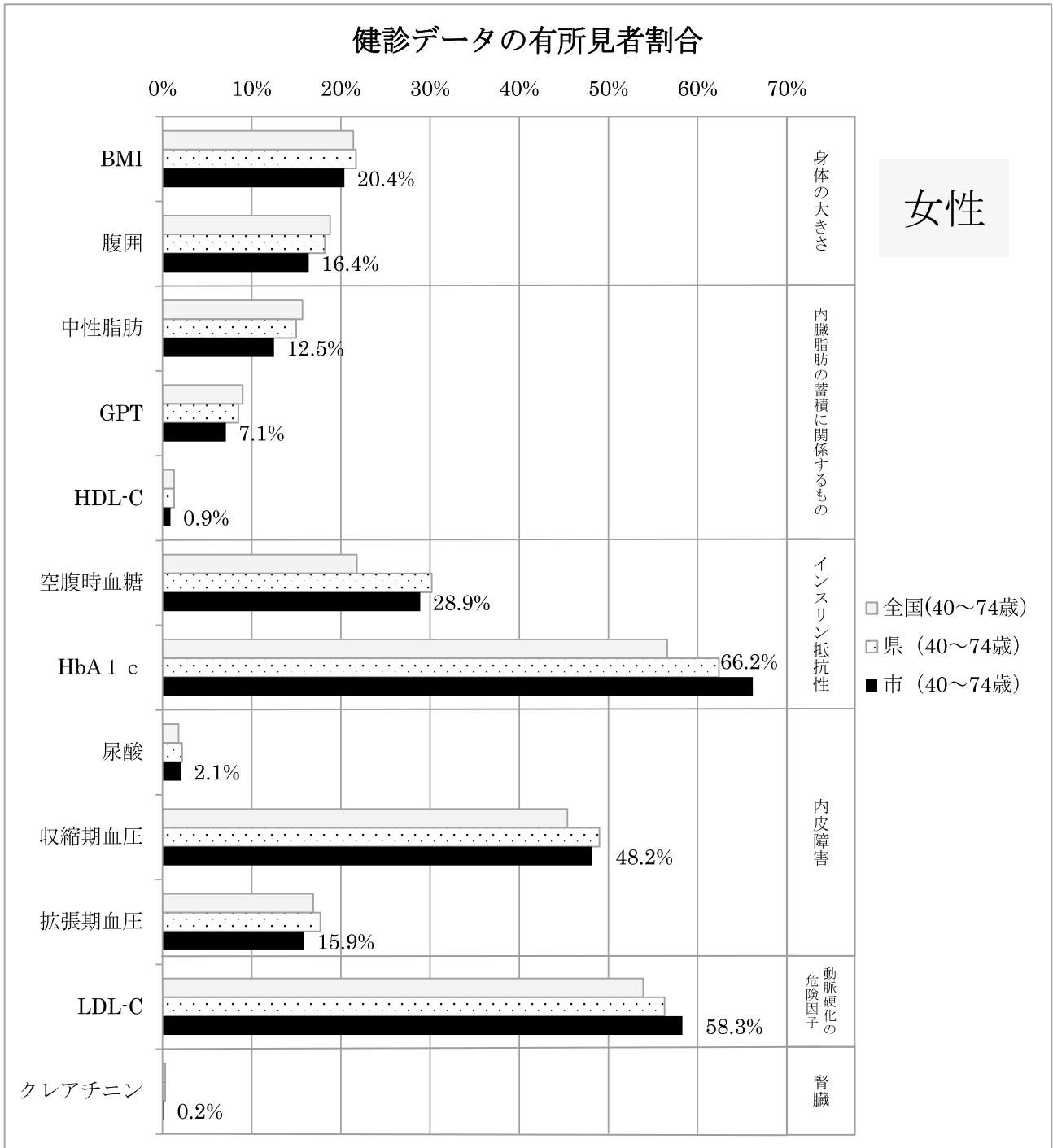
国民健康保険特定健康診査の結果からは、市民が抱えている生活習慣病の傾向がわかります。中性脂肪から下の項目は、血管への影響（動脈硬化の危険因子）がある項目です。

男性、女性とも空腹時血糖やHbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）、LDL-C（エルディーエルコレステロール）の有所見者も男女ともに多く、食品の内容や量、摂取する時間等生活習慣に気を付ける必要があります。また、収縮期血圧も有所見者割合が高い状態です。高血圧の状態は血管を傷めるだけでなく、いろいろな臓器に影響があります。食事の味付けや、野菜の摂取等食事内容が大きく影響する疾患です。

### ・健診データの有所見者の割合



資料：KDB 八幡浜市国民健康保険特定健康診査（令和4年度）



資料：KDB 八幡浜市国民健康保険特定健康診査（令和4年度）

BMI：体格指数（P51用語解説参照）

GPT：細胞中に多く含まれ、細胞が障害されると上昇します

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

HbA1c：過去1～2か月の血糖コントロールを判定します

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

クレアチニン：体の老廃物で、腎機能が低下すると、血液中に増えてきます



## 第2次計画における食をめぐる現状と課題のまとめ

| 重点<br>目標                         | 目標  | 課題   |
|----------------------------------|---|--|
| 1<br>（健康増進）<br>バランスのよい食生活を身につけよう | ① 毎日3食、朝・昼・夕ごはんを食べよう<br>② 早寝早起きをしよう<br>③ おやつ「食べる量」と「時間」を考えよう<br>④ 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう<br>⑤ 食について学び、安全な食品を選ぼう<br>⑥ しっかりかんで味わって食べよう | ○ 朝食について、とらなくてはという気持ちはあるが、休日は朝昼が一緒になる等、朝食欠食者が増えている<br>○ 朝食をとっていても、内容が不足（主食・主菜・副菜がそろっていない）<br>○ 夕食が不規則になりがち<br>○ 野菜の摂取量が少ない<br>○ 食品の安全性等について判断基準がわからない人がいる<br>○ 時間がないと、つい早食いになる<br>○ 働き世代への食に関する情報の発信が不十分<br>○ 高血圧、糖尿病等の主に生活習慣が原因となる疾患の発症・重症化予防<br>○ しっかりかんで味わって食べることに関心のある成人が少ない |
| 2<br>（人間形成）<br>食べることを大切にしよう      | ① 食育の日（毎月19日）は家族や仲間と会食しよう<br>② 感謝の気持ちをもって、食事をいただこう<br>③ 家族や仲間と食について話そう<br>④ 料理や食事のお手伝いをしよう<br>⑤ 自分でできる「食育」をしよう                  | ○ 食育に関心をもったり、実践する人が少ない（食育の日が知られていない）<br>○ 食事の準備に関わる人が偏っている<br>○ 孤食の人がいる<br>○ 働き世代への食育情報の発信不足   |
| 3<br>（地産地消）<br>地域の食文化を伝えよう       | ① 地元の旬の食材を食べよう<br>② 郷土料理・郷土食を学んだり、食べる機会をつくろう<br>③ 給食で地元の食材を利用しよう<br>*第3次計画では、「給食で」を削除<br>④ 特産市や魚市場に出向いてみよう                      | ○ 地元の旬の食材（かんきつ類）を食べている人が少ない<br>○ 地産地消を意識する人が減少傾向<br>○ 郷土料理にふれる機会や体験が少なく、食文化継承の機会が減っている   |

## 第4章 目指す食育推進の方向

食育は、食を通じた心身の健康づくりを実践できる人を育てるものです。第3次計画では、食育の現状と課題について知らせるとともに市民の目指す姿を掲げ、課題の共有と食育推進への積極的な参加を呼びかけます。重点目標の達成に向け、10年の計画期間の中で、3つの目標について順に2年ずつ重点的に取り組み、中間評価後、改善が必要な事項や、より深く取り組む内容に、残りの期間取り組むこととします。

### 1 基本理念

すべての八幡浜市民が、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念とします。

### 2 基本方針

八幡浜市では、食育推進にあたって3つの重点目標を設定し、食育に取り組みます。

スローガン  
そうてや!

元気が一番!

安心のまち

八幡浜

#### バランスのよい食生活を身につけよう（健康増進）

市民一人ひとりが毎日をすこやかに元気に暮らしていくためには、1日3回の食事を基本に、規則正しい生活リズムを身につけ、バランスよく食べる、望ましい食習慣を定着させることが重要です。バランスのよい食生活を啓発します。

行動目標

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

#### 食べることを大切にしよう（人間形成）

毎日を楽しく、充実したものにするために、人とのかわり合いは不可欠です。食事の挨拶や調理への関心は大切な食への感謝につながります。食べることを大切に、自分を大切にするためにも共食を推進します。

行動目標

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

#### 地域の食文化を伝えよう（地産地消）

八幡浜の美味しいものを知り、良さを伝えられるには、食文化を学び、地元の特産品を食べたり作ったり、体験してみることが大事です。地産地消を意識することは、自然環境への配慮にもつながります。地産地消や、地域の食文化の伝承に取り組めます。

行動目標

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

## 第5章 食育推進の施策展開

### 1 それぞれの役割に応じた食育の推進

#### 家庭での食育推進

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

望ましい食習慣の定着と健康づくりのための食育をすすめます。

#### 学校・幼稚園・保育所等での食育推進

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

#### 地域での食育推進

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

#### 関係機関・行政の食育推進

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

## 2 ライフステージに応じた食育の取組

食育の推進にあたって、妊娠（胎児）期から高齢期まで 7 つのライフステージに区分し、各年代の特徴や課題に応じた食育の取組を推進していきます。

### テーマ 十分な栄養

#### 妊娠（胎児）期

お母さんの体は出産に向けて徐々に変化を始める時期です。お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。妊娠（胎児）期に摂る栄養は、胎児を大きくするためだけでなく、胎児が外の世界を知る手掛かりになるものです。1日3食とること、いろいろな栄養素を過不足なくとることを心がけましょう。



### テーマ 親子で食育

#### 乳幼児期（0～6歳）

乳幼児期は、食事の基礎をつくる大切な時期です。嗜好のベースとなる「味覚」もこの時期に形成されます。うす味を基本とし、1日3食の基本的な生活リズムをつけ、正しい食習慣・生活習慣の基礎を身につけましょう。

また、家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事をしましょう。



### テーマ 早寝早起き朝ごはん

#### 学童期（小学生）

学童期は、心身の成長が著しい時期です。成長に必要な栄養バランスのとれた食事に心がけ、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、規則正しい食や生活のリズムを習慣化させましょう。学校給食や食育授業等を通して、食に関する感謝の気持ちやマナー、自分の成長段階に合った食事を学習しましょう。



### テーマ 選食力

#### 思春期（中学生～19歳）

思春期は、心身のバランスが崩れやすく、外見へのこだわりなど過度のやせ願望や過食、偏食による肥満傾向、生活リズムの乱れから朝食の欠食など、食のバランスが崩れやすい時期です。食に関する知識や経験を深めると共に「安全で健康的な食べ物を選ぶ力～選食力～」を養うことが大切です。受験や部活動などに忙しい時期なので、栄養管理や体調管理を心がけ、規則正しい食事や生活リズムを崩さないようにしましょう。



テーマ  
自己管理

成年期（20～39歳）

成年期は、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。大学生や社会人となり一人暮らしも増える中で、生活リズムが不規則になり、朝食の欠食率が上がるなど、基本的な食生活が乱れやすくなります。生活習慣病を予防するためにも、自らの食生活をふりかえり、自己管理できるよう心掛けることが大切です。

また、子育て中は、子どもに正しい生活リズムや食習慣、マナーを教える大切な役割もあります。



テーマ  
生活習慣病予防

壮年期（40～64歳）

壮年期は、家庭や職場、地域において中核としての役割が求められ、多忙な時期です。さらに、基礎代謝量が低下し、生活習慣病を発症する危険性が高まる時期です。生活習慣病は、自覚症状がないまま症状が悪化するので、定期的に健康診断を受け、自らの健康管理に努めることが大切です。

家庭や地域において、郷土料理や行事食を次世代へ伝承する担い手としての役割があります。



テーマ  
楽しく食べよう

高齢期（65歳以上）

高齢期は、加齢に伴い、体力や口腔機能などいろいろな働きが低下したり、これまでの生活習慣から生活習慣病の発症が多くなり、健康に対する不安を抱える時期です。

また、一人暮らしや家族との生活リズムの違いにより、欠食しやすく、孤食にもなりやすくなります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、自分の健康状態や活動に合わせた食生活を実践することが大切です。

家族や友人と一緒に食事を楽しみ、人との交流を通じていきいきとした毎日をご過ごせることが望めます。食に関わる豊富な知識と経験をもとに、家族や地域に郷土料理や行事食などの食文化を伝承することを期待されています。



●ライフステージごとの食育の取組目標と取組

| ライフ<br>ステージ                          |                                  | 妊娠<br>(胎児)期   | 乳幼児期<br>(0～6歳)                          | 学童期<br>(小学生)             | 思春期<br>(中学生～19歳) | 成年期<br>(20～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳)                  | 高齢期<br>(65歳以上)               |
|--------------------------------------|----------------------------------|---|---|--------------------------|------------------|-----------------|----------------------------------|------------------------------|
| 重点<br>目標                             | 行動目標                             | 十分な<br>栄養   | 親子で<br>食育                               | 早寝早起き<br>朝ごはん            | 選食力              | 自己管理            | 生活習慣病<br>予防                      | 楽しく<br>食べよう                  |
| 1<br>バランスのよい食生活を身につけよう<br><br>(健康増進) | 毎日3食、<br>朝昼夕ごはん<br>を食べよう         | 1日3食<br>規則正しく<br>食べよう   | お腹を<br>空かせて<br>食事を<br>しよう               | 早寝早起き朝ごはんを心がけよう          |                  |                 | 1日3食<br>規則正しく<br>食べよう            | (少食でも)<br>1日3食<br>食べよう       |
|                                      | 早寝早起き<br>をしよう                    |   |   |                          |                  |                 |                                  |                              |
|                                      | おやつ<br>の「食べる量」<br>と「時間」<br>を考えよう |   |   |                          |                  |                 |                                  |                              |
|                                      | 主食・主菜<br>・副菜を<br>そろえて<br>食べよう    | いつ、何を、<br>どれだけ<br>食べるかを<br>意識しよう  | いろいろな<br>食材を見て、<br>さわって、<br>味わって<br>みよう | 毎食、主食・主菜・副菜を<br>そろえて食べよう |                  |                 | いつ、何を、<br>どれだけ<br>食べるかを<br>意識しよう | 食欲が<br>ない時は<br>おかずを<br>優先しよう |
|                                      | 食について<br>学び、安全<br>な食品を<br>選ぼう    |   |   |                          |                  |                 |                                  |                              |
| しっかり<br>かんで<br>味わって<br>食べよう          |                                  |   |   |                          |                  |                 |                                  |                              |
|                                      |                                  | <p>八幡浜市・関係団体の取組</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                 パパママ<br/>教室             </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                 乳幼児<br/>健診             </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                 おたっしや<br/>出前講座             </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     食育教室                 </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     歯みがき教室                 </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; width: 80%;">                     健康教育・相談・啓発等の情報発信                 </div> </div> |   |                          |                  |                 |                                  |                              |

| ライフ<br>ステージ                     |  | 妊娠<br>(胎児)期   | 乳幼児期<br>(0～6歳)     | 学童期<br>(小学生)    | 思春期<br>(中学生～19歳) | 成年期<br>(20～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|---------------------------------|--|---|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 重点<br>目標                        | 行動目標   | 十分な<br>栄養   | 親子で<br>食育          | 早寝早起き<br>朝ごはん   | 選食力              | 自己管理            | 生活習慣病<br>予防     | 楽しく<br>食べよう    |
| 2<br>食べることを大切にしよう<br><br>(人間形成) | 食育の日<br>(毎月19日)<br>は家族や<br>仲間と会食<br>しよう  | 毎月19日はできるだけ多くの人と食事をする、旬の食材を使う、<br>しっかりよくかんで味わって食べるなど「食べる」ことを意識しよう |                    |                 |                  |                 |                 |                |
|                                 | 感謝の気持ち<br>をもって、<br>食事を<br>いただく   | 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを声にだして、<br>食材や作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えよう            |                    |                 |                  |                 |                 |                |
|                                 | 家族や仲間<br>と食につい<br>て話そう   | 毎日1回食事に関する<br>お手伝いをしよう  | 食事作り<br>に参加<br>しよう | 食事のマナーや食文化を伝えよう |                  |                 |                 |                |
|                                 | 料理や食事<br>のお手伝い<br>をしよう   |   |                    |                 |                  |                 |                 |                |
|                                 | 自分ででき<br>る「食育」<br>をしよう   |   |                    |                 |                  |                 |                 |                |
|                                 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">八幡浜市・関係団体の取組</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">食育月間・食育の日の周知</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">食品ロス削減</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">共食の機会（地域サロン等）</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">旬の野菜や果物栽培</div> |   |                    |                 |                  |                 |                 |                |

| ライフ<br>ステージ            |  | 妊娠<br>(胎児)期  | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童期<br>(小学生)               | 思春期<br>(中学生～19歳) | 成年期<br>(20～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳)                       | 高齢期<br>(65歳以上) |
|------------------------|--|--|----------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------------------------|----------------|
| 重点<br>目標               | 行動目標                                     | 十分な<br>栄養  | 親子で<br>食育      | 早寝早起き<br>朝ごはん              | 選食力              | 自己管理            | 生活習慣病<br>予防                           | 楽しく<br>食べよう    |
| 3<br>地域の食文化を伝えよう(地産地消) | 地元の旬の<br>食材を食べ<br>よう                     | 旬の食材や<br>郷土料理、郷土食を<br>食べてみよう   |                | 旬の食材や、郷土料理、郷土食を<br>知って味わおう |                  |                 | 旬の食材を使った料理<br>や郷土料理、郷土食を<br>家族と一緒に作ろう |                |
|                        | 郷土料理・<br>郷土食を<br>学んだり、<br>食べる機会<br>をつくろう |  |                |                            |                  |                 |                                       |                |
|                        | 地元の<br>食材を<br>利用しよう                      |  |                |                            |                  |                 |                                       |                |
|                        | 特産市や<br>魚市場に<br>出向いて<br>みよう              |  |                |                            |                  |                 |                                       |                |
|                        |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">八幡浜市・関係団体の取組</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">地場産物の給食への活用</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">地域の特産品の収穫体験やイベント</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">八幡浜魚食文化継承事業</div> |                |                            |                  |                 |                                       |                |



### 3 重点目標への具体的な取組

#### 重点目標 1 バランスのよい食生活を身につけよう(健康増進)

##### 行動目標

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

##### 第2次計画からの課題

- ・小中学生では休日の朝食欠食者が増えている。
- ・野菜の摂取量が少ない  
(主食・主菜・副菜がそろっていない)
- ・しっかりかんで味わって食べることに  
関心のある成人が少ない

##### 自分・家庭ができること

- ・早寝早起きを心がけ、時間に余裕をもとう
- ・朝食欠食にならないよう、簡単に食べられるものを準備しておこう
- ・夕食を減らして朝空腹になるようにしよう
- ・毎食野菜をとれるよう、お皿の数を意識しよう(いつもの食事に+1皿)
- ・できるだけ多くの人と食卓を囲み、「おいしいね」と会話しながら食べよう
- ・大人は、子どもが幼少期から朝食を摂る習慣が身に付くよう意識を持とう
- ・前日の残りや中食、外食をうまく利用し、バランスを考えながら食べよう
- ・家族と一緒に野菜等を栽培したり、地域の旬の食材を使って調理しよう
- ・産地、期限表示、栄養成分表示等を理解し、確認して食品を購入しよう
- ・毎食、ゆっくりかんで食べることを意識しよう

##### 学校・幼稚園・保育所等ができること

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

##### 関係機関・行政ができること

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

## 重点目標 2 食べることを大切にしよう（人間形成）

### 行動目標

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

|  |
|--|
| <p><b>第2次計画からの課題</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関心を持ち、実践する人が少ない（食育の日が知られていない）</li> <li>・食事の準備に関わる人が偏っている（お手伝いができていない）</li> <li>・孤食の人がいる</li> </ul> |
|--|

|   |
|---|
| <p><b>自分・家庭ができること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育の日（毎月 19 日）は食について考え、意識しよう</li> <li>・孤食にならないよう、家族や仲間と食卓を囲むことを心掛けよう</li> <li>・夕食時はテレビを消して、みんなで会話を楽しもう</li> <li>・日頃から、手をあわせ「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を心がけ、作ってくれた人や様々な生命をいただいていることに感謝しよう</li> <li>・食品ロスを減らそう</li> <li>・災害に備えて、ローリングストックを意識しよう</li> <li>・毎日 1 回食事に関するお手伝いや協力をしよう</li> <li>・弁当の日は、自分で 1 品作ってみよう</li> </ul> <p style="text-align: center;">（年齢の低い子どもは、自分でつめるなど、できるお手伝いをしよう）</p> |
|---|

|   |
|---|
| <p><b>学校・幼稚園・保育所等ができること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食時に楽しく食べられる雰囲気づくりをします</li> <li>・給食を作ってくれる人に感謝して喫食します</li> <li>・食事のあいさつやマナーを大切にします</li> <li>・食を意識する機会をつくるなど食育を家庭へ発信します</li> <li>・食育の日には郷土料理や地場産物、旬のもの等を使用し、食育を PR します</li> <li>・食育の日を献立表や校内放送で知らせ、共食を呼びかけます</li> <li>・夏季休業等を利用して、自分が料理をする課題に取り組みさせます</li> </ul> |
|---|

|  |
|--|
| <p><b>関係機関・行政ができること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育月間（毎年 6 月）や食育の日（毎月 19 日）の普及に努めます</li> <li>・子ども食堂など地域の各世代のみんなで食事をする機会をつくります</li> <li>・各種料理教室（高齢者、魚や地場産物を使った教室）を開催します</li> </ul> |
|--|

### 重点目標 3 地域の食文化を伝えよう（地産地消）

#### 行動目標

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

**第2次計画からの課題**

- ・ 地元の特産品（かんきつ類や魚）を食べている人が減少傾向
- ・ 地産地消への関心が低い
- ・ 郷土料理にふれる機会や体験が少なく、食文化継承の機会が減っている

**自分・家庭ができること**

- ・ 地元の食材を知り、地産地消を心がけよう（例 産直市等で一緒にお買物）
- ・ 行事（季節）と食について気にとめ、体験の機会を増やそう（例 十五夜にお月見団子等）
- ・ 郷土料理や郷土食について体験の機会を増やそう（知る、食べる、作る）  
（地産地消の日を意識しよう）
- ・ 郷土料理や郷土食について関心をもち、話そう（子どもは学校や給食の話、大人は旬や昔の食生活の話）

**学校・幼稚園・保育所等ができること**

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

**関係機関・行政ができること**

- ・ 親子参加型の地産地消に関する実習や、体験の機会を提供します
- ・ ニーズに合わせた郷土料理のアレンジレシピを考案します
- ・ 郷土料理提供店マップをつくります
- ・ 地域の食育に関する資料をつくります
- ・ 郷土料理や郷土食、地元産の果物をPRするための取組をします

**生産者・事業者の取組**

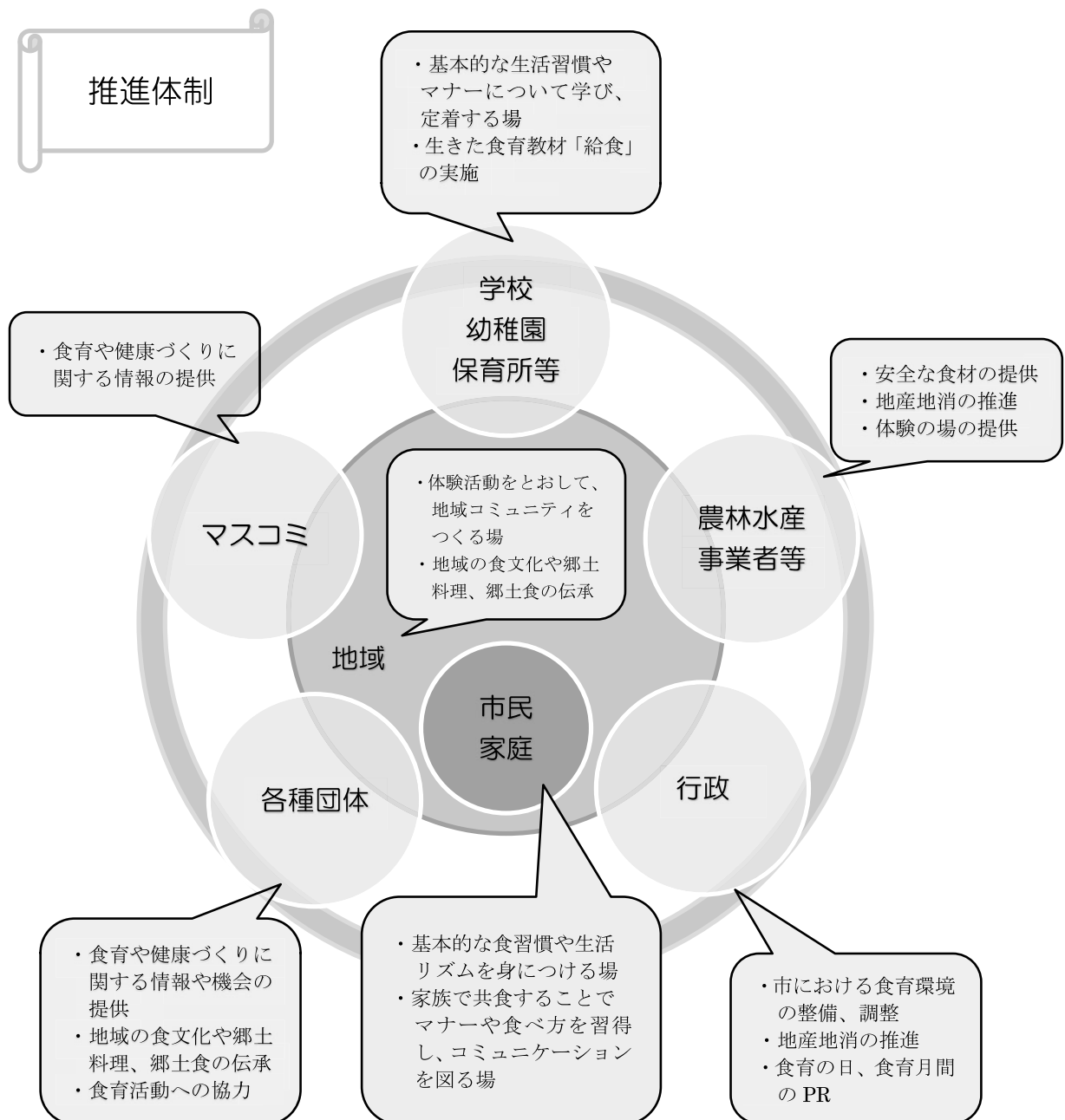
- ・ 職場体験やインターンシップの受け入れをします
- ・ 交流給食を実施します
- ・ 各種教室を開催します
- ・ 水産加工業者が魚を食べやすく加工し、給食等に普及します

## 4 食育の推進体制

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

八幡浜市の地域特性を活かした食育を具体的に推進するために、市民や家庭を取り巻く地域、学校・幼稚園・保育所等、生産者、食に関わる各種団体や行政などが連携協力し、つながりあいながら推進していきます。

また、「八幡浜市の食育をすすめる会」を定期的開催し、計画に基づいた食育推進ができるように活動し、随時達成状況を把握していきます。



## 食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、表現を単純化した絵文字です。農林水産省が、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、多くの人に使用していただくことを目的として作成し、食育の取組についての情報を発信する際に自由に使えるようになっています。



1 みんなで楽しく  
食べよう

### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを  
食べよう

### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく  
食べよう

### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない  
やせすぎない

### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで  
食べよう

### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に  
そなえよう

### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを  
なくそう

### 環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を  
応援しよう

### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の  
体験をしよう

### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を  
伝えよう

### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を  
推進しよう

### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

出典：農林水産省ホームページ

## 5 食育推進の評価指標

食育の取組を客観的に評価するために、第3次計画の評価指標を設定します。

### 食育推進の評価指標

| 重点目標  | 指標  | 現状値        | 目標値        | 把握方法              |                   |
|---|---|------------|------------|-------------------|-------------------|
| 1<br>バランスのよい食生活を身につけよう<br>(健康増進)                      | 朝食を欠食する人の割合<br>*朝食を毎日食べない人の割合   | 幼 児        | 10.2%❶     | 0%                | 食事アンケート           |
|   |   | 幼児の保護者     | 27.5%❶     |                   |                   |
|   |   | 小学生        | 7.3%❷      |                   | 食生活調査             |
|   |   | 中学生        | 22.8%❷     |                   |                   |
|   |   | 高校生        | 21.5%      |                   |                   |
|   |   | 成 人        | 12.4%      |                   |                   |
|   |   | 20~30 歳代男女 | 8.8%       |                   |                   |
|   | 毎日食べる野菜量<br>*小中学生：野菜を毎食食べる人の割合<br>*高校生・成人：野菜を1日5皿(1皿70g)<br>350g以上食べる人の割合 | 小学生        | 41.5%      | 70%               | 食育に関する<br>アンケート調査 |
|   |   | 中学生        | 62.3%      | 10%               |                   |
|   |   | 高校生        | 2.4%       |                   |                   |
|   |   | 成 人        | 2.5%       |                   |                   |
|   | 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合<br>*気を付けている、時々気を付けている人の割合                       | 成 人        | 89.7%      | 90%<br>を継続        | 食育に関する<br>アンケート調査 |
|   | [評価指標は設定しないが経過をみる事項]<br>朝食で主食・主菜・副菜がそろっている人の割合                            | 幼 児        | 27.9%❶     | 50%               | 食事アンケート           |
|   |   | 幼児の保護者     | 23.7%❶     |                   |                   |
| 小学生   |   | 35.3%❷     | 食生活調査      |                   |                   |
| 中学生   |   | 33.8%❷     |            |                   |                   |
| 高校生   |   | 27.0%      |            |                   |                   |
| 成 人   |   | 28.9%      |            |                   |                   |
| 内臓脂肪症候群(メタリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動を継続的に実践している人の割合 | 成 人   | 79.9%      | 80%<br>を継続 | 食育に関する<br>アンケート調査 |                   |
| 食育事業の実施回数   | -   | 39回        | 80回        | 監査資料              |                   |
| 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合                            | 高校生   | 52.9%      | 60%        | 食育に関する<br>アンケート調査 |                   |
|   | 成 人   | 45.9%      |            |                   |                   |
| 愛顔の健康づくり応援店の数(八幡浜市内)                                  | -   | 16店舗       | 増やす        | 愛媛県               |                   |

| 重点目標                                 | 指標   | 現状値    | 目標値      | 把握方法          |               |               |
|--------------------------------------|--|--------|----------|---------------|---------------|---------------|
| 1<br>食生活を身につけよう<br>バランスのよい           | よくかんで味わって食べる人の割合   | 幼 児    | 53.0%❶   | 80%           | 食事アンケート       |               |
|                                      |  | 小学生    | 96.1%❷   |               | 食生活調査         |               |
|                                      |  | 中学生    | 84.9%❷   |               | 食育に関するアンケート調査 |               |
|                                      |  | 高校生    | 68.6%    |               |               |               |
|                                      |  | 成 人    | 49.0%    |               |               |               |
| 2<br>食育を大切にしよう（人間形成）                 | 食育に関心を持っている人の割合  | 高校生    | 60.4%    | 70%           | 食育に関するアンケート調査 |               |
|                                      |  | 成 人    | 62.8%    |               |               |               |
|                                      | 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる<br>「共食」の割合<br>* 幼児は家族そろってや、大人の誰かがいる人の割合<br>* 小学生以上は、孤食でなく誰かと食べる人の割合 | 朝 食    | 幼 児      | 84.5%❶        | 朝食 70%        | 食事アンケート       |
|                                      |  |        | 小学生      | 78.0%❷        |               | 食生活調査         |
|                                      |  |        | 中学生      | 65.3%❷        |               | 食育に関するアンケート調査 |
|                                      |  |        | 高校生      | 51.8%         |               |               |
|                                      |  |        | 成 人      | 50.0%         |               |               |
|                                      | 夕 食  | 幼 児    | 91.7%❶   | 夕食 90%        | 食事アンケート       |               |
|                                      |  | 小学生    | 97.6%❷   |               | 食生活調査         |               |
|                                      |  | 中学生    | 91.3%❷   |               | 食育に関するアンケート調査 |               |
|                                      |  | 高校生    | 85.0%    |               |               |               |
|                                      |  | 成 人    | 75.3%    |               |               |               |
|                                      | 食事のあいさつをする人の割合   | 幼 児    | 75.5%❶   | 100%          | 食事アンケート       |               |
|                                      |  | 小学生    | 88.7%    |               | 食育に関するアンケート調査 |               |
|                                      |  | 中学生    | 89.3%    |               |               |               |
| 高校生                                  |  | 67.9%  |          |               |               |               |
| 成 人                                  |  | 53.6%  |          |               |               |               |
| 食育の日（19日）を知っている人の割合                  | 幼児の保護者   | 43.8%❶ | 75%      | 食事アンケート       |               |               |
|                                      | 小学生  | 32.1%  |          | 食育に関するアンケート調査 |               |               |
|                                      | 中学生  | 43.2%  |          |               |               |               |
|                                      | 高校生  | 33.4%  |          |               |               |               |
|                                      | 成 人  | 15.5%  |          |               |               |               |
| 学校給食における地場産物を使用する割合<br>（愛媛県産）（金額ベース） | 地場産物の使用割合  | 71.9%  | 75%以上    | 地場産物活用状況調査    |               |               |
|                                      | 国産食材の使用割合  | 96.4%  | 95%以上の維持 |               |               |               |

| 重点目標                   | 指標  | 現状値 | 目標値    | 把握方法 |                          |
|------------------------|---|-----|--------|------|--------------------------|
| 3<br>地域の食文化を伝えよう（地産地消） | 市民一人当たりのかんきつ等の果物の摂取量<br>*かんきつ類が旬の時期に1日1～2個<br>食べる人の割合 | 幼 児 | 49.7%❶ | 80%  | 食事アンケート                  |
|                        |   | 小学生 | 61.6%  |      |                          |
|                        |   | 中学生 | 46.9%  |      | 食育に関する<br>アンケート調査        |
|                        |   | 高校生 | 56.0%  |      |                          |
|                        |   | 成 人 | 58.8%  |      |                          |
|                        | 魚介類を食べる人の割合<br>*週3～4回以上食べる人の割合                        | 幼 児 | 29.7%❶ | 50%  | 食事アンケート                  |
|                        |   | 小学生 | 32.1%  |      |                          |
|                        |   | 中学生 | 23.1%  |      | 食育に関する<br>アンケート調査        |
|                        |   | 高校生 | 25.9%  |      |                          |
|                        |   | 成 人 | 23.2%  |      |                          |
|                        | 食育の推進に関わるボランティアの数                                     | -   | 430人   | 600人 | 食育の推進に<br>関わる<br>ボランティア数 |
|                        | 農林漁業体験を経験した人の割合                                       | 小学生 | 79.8%  | 増やす  | 食育に関する<br>アンケート調査        |
|                        |   | 中学生 | 67.3%  |      |                          |

## 出典

- ❶令和5年度食事アンケート（子育て支援課）
  - ❷令和5年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）
  - ❸愛顔の健康づくり応援店 登録店舗一覧
  - ❹令和4年度地場産物活用状況調査【金額ベース】（愛媛県教育委員会）
  - ❺令和4年度食育推進計画等に関する調査 食育の推進に関わるボランティア数（農林水産省）
- 現状値の番号表記のないものについては、令和5年度食育に関するアンケート調査（保健センター）



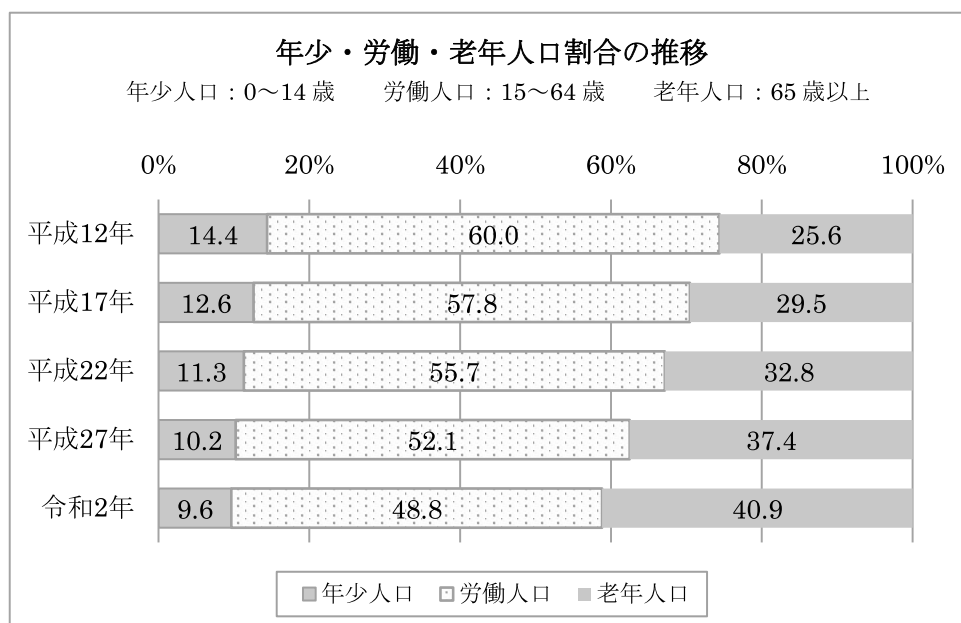
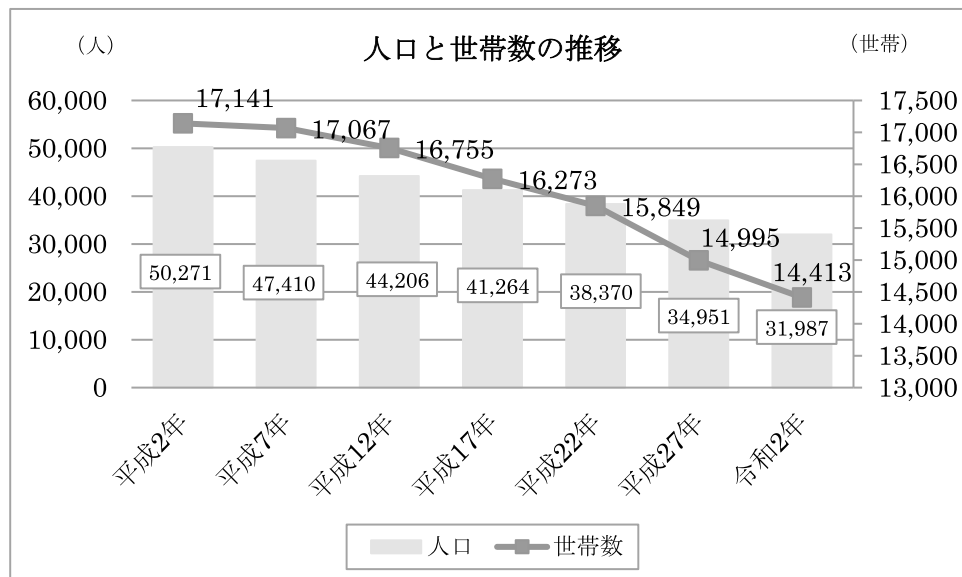
## 参考資料

- 1 八幡浜市の概況
  - (1) 社会環境の変化
  - (2) 健康指標の状況
  - (3) 食生活の状況
  - (4) 食環境の状況
    - ①郷土料理・郷土食
    - ②特産品
- 2 参考資料一覧
- 3 用語解説

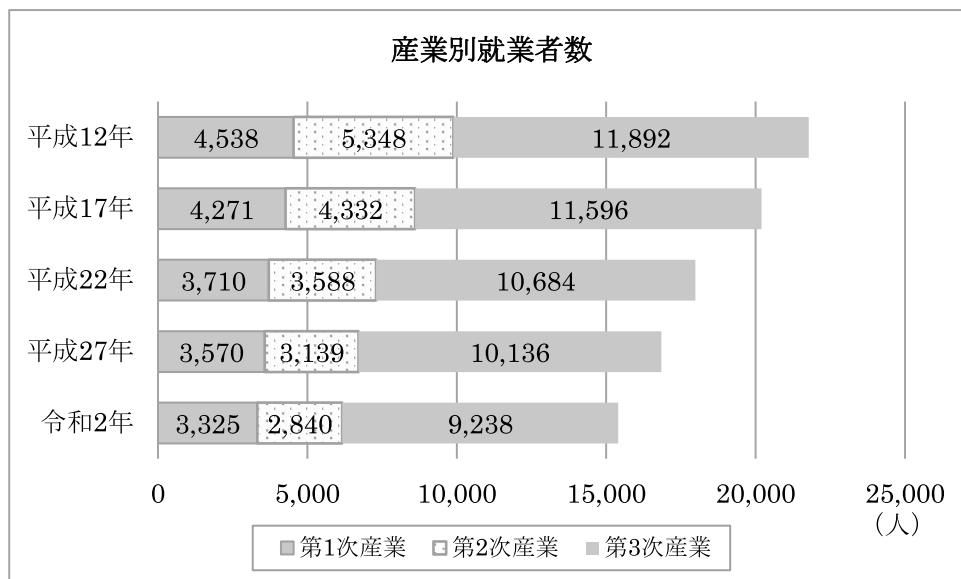
<参考資料>

1 八幡浜市の概況

(1) 社会環境の変化



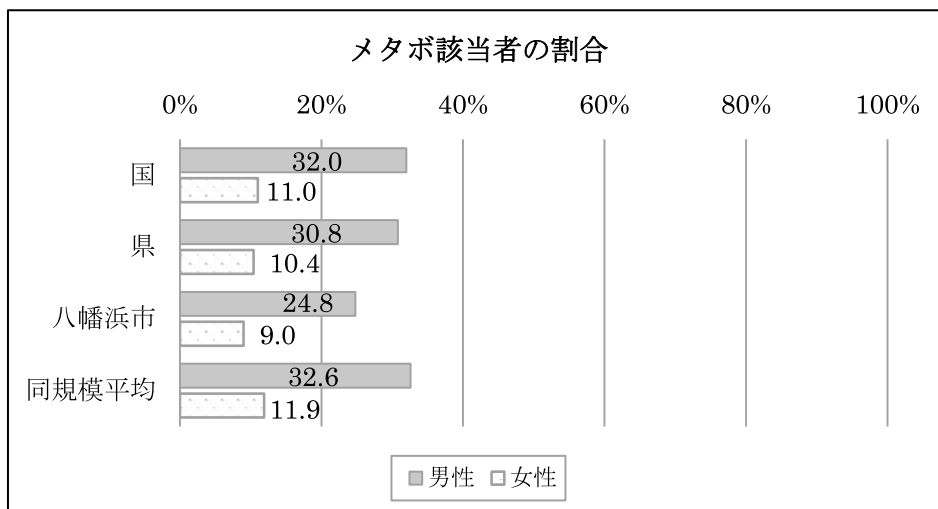
人口、世帯数とも減少し、年齢構成比は0～14歳人口、15～64歳人口は減少し、65歳以上の人口は増加しています。



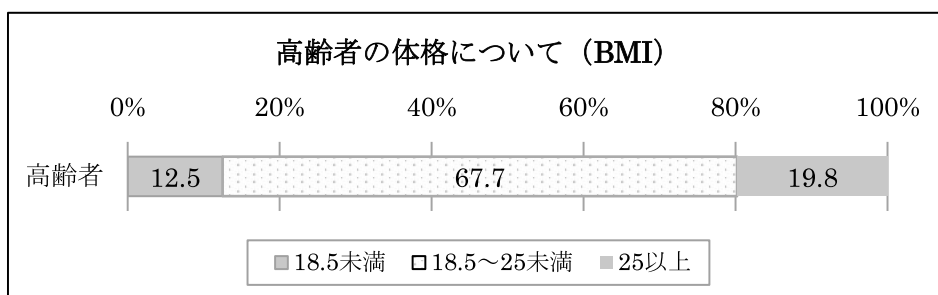
資料：国勢調査（総務省統計局）

第1次産業（農業、林業、漁業）、第2次産業（建設業、製造業）、第3次産業（サービス業）どの就業者数も、年々減少傾向にあります。

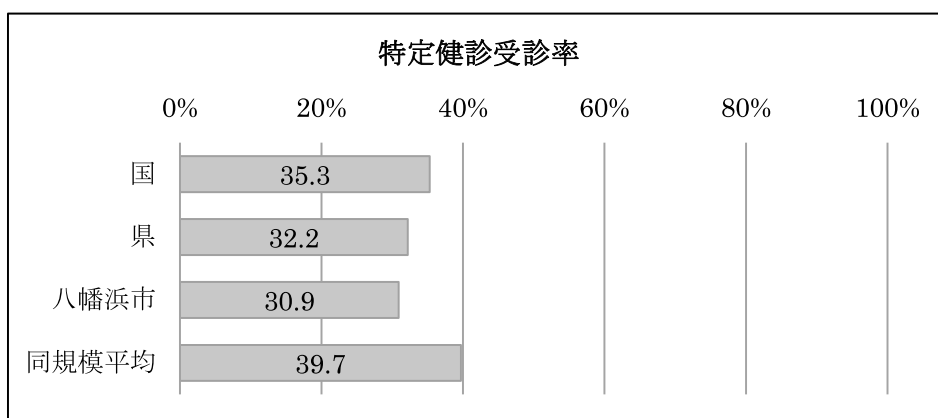
(2) 健康指標の状況



資料：KDB 八幡浜市国民健康保険特定健康診査（令和4年度）



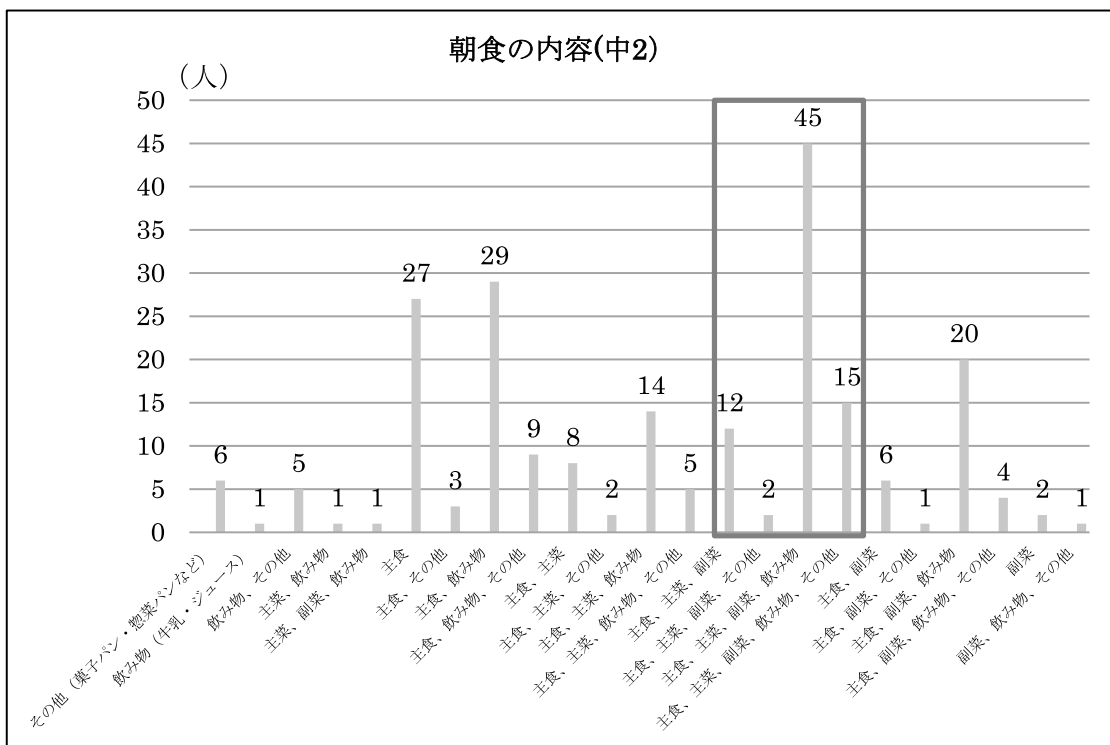
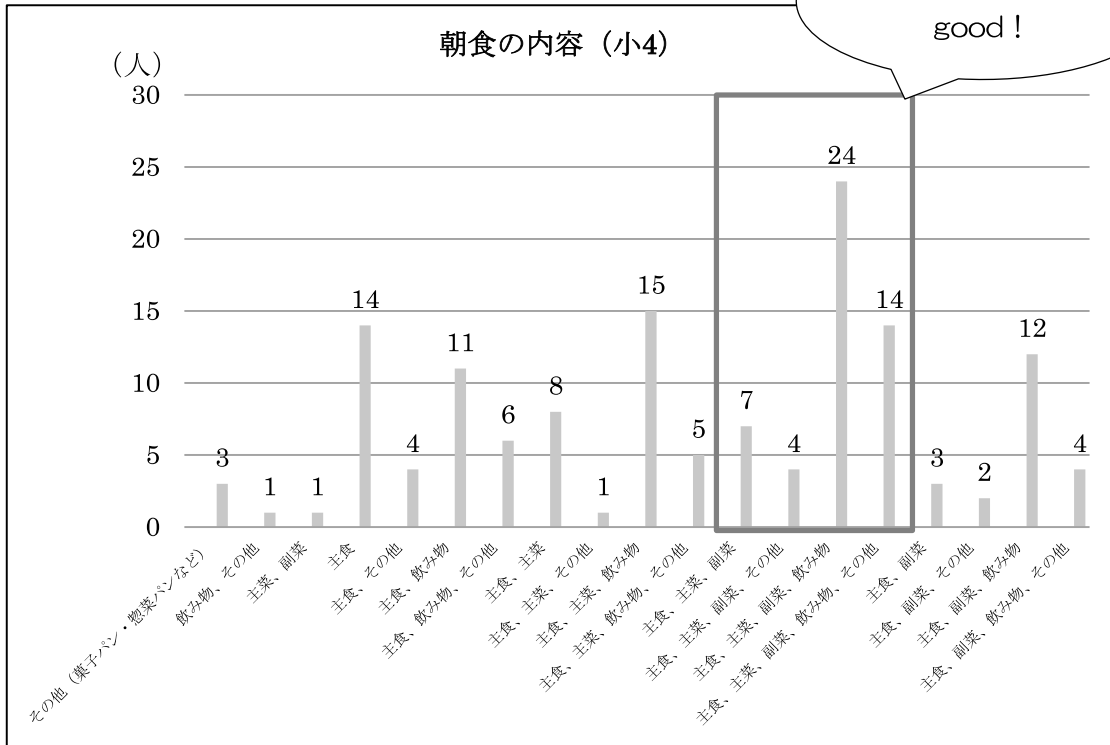
資料：高齢者の日常生活に関するアンケート調査（保健センター）



資料：KDB 八幡浜市国民健康保険特定健康診査（令和4年度）

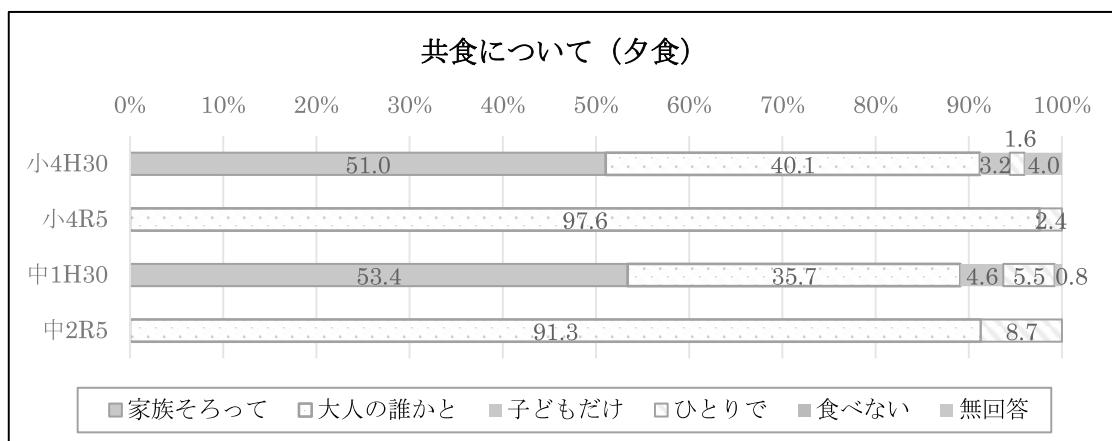
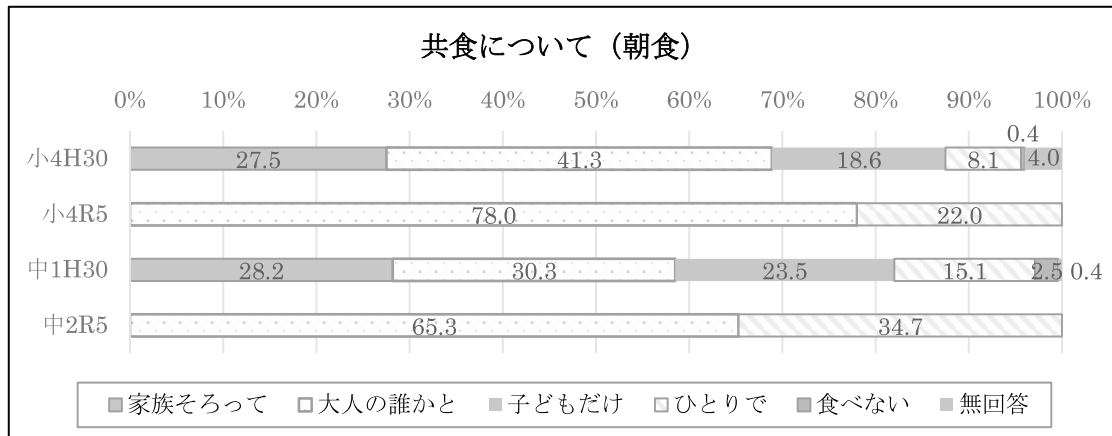
メタボ該当者の割合は、国や県、同規模平均と比較して、低いです。高齢者は19.8%が肥満の判定です。生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための特定健診の受診率が低いです（愛媛県は全国で39位、八幡浜市は県内で18位、同規模市区町村280市町村中、254位）。

(3) 食生活の状況



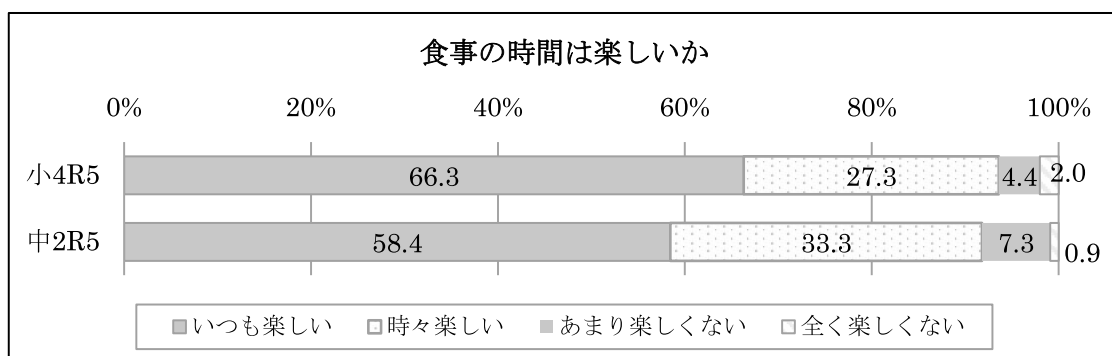
資料：令和5年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

「主食、主菜、副菜のそろった朝食をとっている」と答えた小学生、中学生が一番多く、2位は小学生で「主食、主菜、飲み物」、中学生で「主食、飲み物」の組み合わせです。



資料: 令和5年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)

小中学生の共食について、朝食、夕食とも「ひとりで食べる」と回答した人の割合が前回調査と比較して増えています(令和5年は、「誰かと食べる」「ひとりで食べる」の選択肢)。



資料: 令和5年度食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)

食事の時間は楽しいと回答した子どもは、小学校4年生は93.6%、中学2年生で91.7%です。

#### (4) 食環境の状況

##### ① 郷土料理・郷土食

八幡浜市は、愛媛県の南予地方にあたり、新鮮な魚類を使った郷土料理が多く受け継がれています。

##### ● さつま汁

昔から各家庭で作られてきた魚料理で、カマス、タイ、アジなどの魚を焼いて、身をほぐしすり鉢で麦味噌とすりあわせ、だし汁でのばします。



さつま汁には、麦ごはんがよく合います。薬味に、ねぎやこんにゃく、かんきつ類の皮などをのせていただきます。魚が手に入りにくい山間部では、いりこを炒って、いりこさつまを作るところもありました。のど越しがよく、食べやすいので夏場に冷やして食べられることも多いです（冷や汁とも言われる）。

##### ● 鯛そうめん

古くから南予地方一帯で、祭りや祝い事など人がたくさん集まるときに作っていました。波のように盛り付けたそうめんの上に、味付けした鯛をのせます。



##### ● フカの湯ざらし

昔はフカ（サメ）がよく捕れていました。祝い事の膳には欠かせない品であり、結婚式や祭りなどには必ず食していました。フカの淡白な味に、辛い酢味噌がよく合います。



##### ● 丸寿司

冠婚葬祭など、あらゆる行事の時に作られる料理です。昔は親から受け継いだ各家庭の味がありました。

3枚におろした魚（アマギ、サヨリ、カマス、タチウオなど）を酢でしめ、合わせ酢で味付けしたおからを俵型に握り、魚で包みます。



## ②特産品

愛媛県は収穫量、品数ともに日本有数のかんきつ王国ですが、八幡浜市は特に温州みかんについて収穫量市町別シェア 1 位で 50.8%でした（R3 年度愛媛県農林水産部「かんきつ類の統計」）また、柿の生産量も多く、特に「富士柿」の生産が盛んです。

### ●かんきつ類

八幡浜市では、果実栽培が盛んで、中でもみかんは明治の中頃から栽培が始まりました。「空からの太陽」「海からの反射」「段々畑の石垣から反射する太陽」の「3つの太陽」を豊富に浴びて育つため、おいしいみかんが育ちます。“じょうのう”と呼ばれる果肉を包んでいる薄皮がうすく、食べた後に口の中に残りにくいのも八幡浜みかんの特徴です。

温州みかんをはじめ伊予柑、不知火（デコポン）、愛媛県オリジナル品種である甘平や紅まどんななど、様々なかんきつが栽培されています。

かんきつの魅力を世界に発信し、八幡浜を元気にしたい！そんな願いを込めて、英国ダルメイン発祥の世界最大級のマーマレードの祭典「World's Original Marmalade Awards」を日本に初めて招致し、2019年5月から「ダルメイン World マーマレードアワード&フェスティバル in Japan」を開催しています。



タルメイン

Worldマーマレードアワード&フェスティバル

in Japan

### ●富士柿

八幡浜市国木・牛名地区を中心に栽培されている渋柿です。渋抜きは、アルコールを使います。甘柿と異なるまろやかな甘さと風味が人気です。果実の大きなもので、一玉約 500g と大きく、形が富士山に似ていることから「富士柿」と命名されています。





●八幡浜ちゃんぽん

八幡浜市には、ちゃんぽんを提供するお店が約 30 店もあります。(令和 5 年 9 月時点)

また、市内のスーパーなどにも、自宅で作れるちゃんぽんセットがたくさん販売されています。そんな「八幡浜のソウルフード」ともいうべき

「八幡浜ちゃんぽん」に商工会議所青年部のみなさんが着目し、八幡浜ちゃんぽんを通して、八幡浜市を元気に盛り上げようと活動し、平成 26 年 11 月 11 日

「八幡浜ちゃんぽん振興条例」が施行されました。

また、八幡浜市役所には商工観光課内に、全国初!

「ちゃんぽん係長」が配属され、ちゃんぽんで八幡浜市をもっと元気にしようと頑張っています。



「八幡浜ちゃんぽん」  
PRキャラクター はまぽん

●水産練り製品 (かまぼこ、ちくわ、じゃこ天など)



「みかんと魚のまち」八幡浜では、かまぼこに代表される水産練り製品の製造が盛んで、約 10 店の製造所があります。また愛媛県下でも南予地方だけで製造されている「けずりかまぼこ」があります。おにぎりにまぶすと適度に塩加減がきいて、子ども達にも人気です。

また「製造工場見学」ができたり、じゃこ天やちくわの「製造体験」のできる施設もあり、練り製品の製造過程をよく知ることができます。



## 2 参考資料一覧

第3次八幡浜市食育推進計画を策定するにあたり、以下の資料を参考にしました。

| アンケート・調査名                        | 対象者   | 人数(人)                |
|----------------------------------|---|----------------------|
| 令和5年度食事アンケート<br>(八幡浜市子育て支援課)     | 八幡浜市内幼稚園・<br>保育所・認定こども園保護者  | 666人                 |
| 令和5年度食生活調査<br>(愛媛県学校栄養士協議会)      | 小学校4年生<br>中学校2年生<br>小学4年生保護者  | 205人<br>219人<br>139人 |
| ①令和5年度食育に関するアンケート調査<br>【小・中学生対象】 | 八幡浜市内小学校4年生<br>中学校2年生   | 193人<br>220人         |
| ②令和5年度食育に関するアンケート調査<br>【高校生対象】   | 八幡浜市内高校1年生  | 293人                 |
| ③令和5年度食育に関するアンケート調査<br>【一般対象】    | 無作為抽出<br>20～29歳<br>30～39歳<br>40～49歳<br>50～59歳<br>60～69歳<br>それぞれの年代男女50名ずつに<br>アンケート送付 | 194人                 |

令和5年度食育に関するアンケート調査

①八幡浜市内の小学校4年生(12校)、中学2年生(4校)

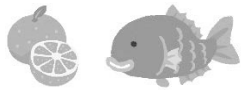
- ・実施期間 令和5年9月
- ・アンケート回収状況 小学校4年生 回収数193/196(回収率98.5%)  
中学校2年生 回収数220/229(回収率96.1%)

②八幡浜市内の高等学校1年生(3校)

- ・実施期間 令和5年9月
- ・アンケート回収状況 回収数293/300(回収率97.7%)

③無作為抽出の成人

- ・実施期間 令和5年9月
- ・アンケート回収状況 回収数194/500(回収率38.8%)



## 用語解説 (50 音順)



### あ行

- 「いただきます」「ごちそうさま」  
「いただく」とは「もらう」の謙譲語で、ほかの命をいただくという意味。  
「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ってくださってありがとうございました」という意味がこめられている。
- 栄養教諭  
平成 17 年度から食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。
- 栄養成分表示  
食品表示法に基づく食品表示基準では、一般用加工食品に栄養成分表示が義務づけられている。
- SDGs (エスディーズ：持続可能な開発目標)  
「誰一人取り残さない」持続可能な開発のための 17 の国際目標。2015 年 9 月の国連サミットにおいて、全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられた。貧困、不平等・格差、気候変動による影響など、世界の様々な問題を根本的に解決し、全ての人たちにとってより良い世界を作るために設定された世界共通の目標。
- 温室効果ガス  
温室効果をもたらす、大気中に拡散された気体。

### か行

- 学校給食法  
学校給食が、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることから、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関して必要な事項を定め、学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とした法律。
- 噛ミング 30 (カミングサンマル)  
厚生労働省が、8020 運動のさらなる推進のために、一口 30 回以上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「高齢者への誤えんや窒息防止に重点を置いた対応」が重要であるという考えに基づいたもの。

- 共食
 

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

市民、事業者、行政が対等の立場で連携し、お互いの信頼関係の元に力を合わせ協力して環境にやさしいまちづくりを行うこと。
- 郷土料理
 

各地域の産物を上手に活用して作られ、食べられている風土に合った食べ物。
- KDB
 

国保データベースシステムは、国保連合会が各種業務を通じて管理する給付情報（健診・医療・介護）等から「統計情報」を作成するとともに、保険者からの委託を受けて「個人の健康に関するデータ」を作成するシステム。
- 誤えん
 

食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと。通常は食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがるため食べ物は食道に入るが、加齢等に伴い、この信号や指令がうまく伝わらなくなるために起こる。
- 孤食
 

一人で食事をとること。
- こども食堂
 

地域住民等による民間発の取組で、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。また、家庭における共食が難しいこどもたちに対し、共食の機会を提供する取組。

## さ行

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

TTは、チームティーチングの略で、複数の教師が協力して行う授業形式の事。

## ○ 「食育」の語源

「食育」という言葉は、わが国では明治時代以降、体育や知育と並ぶものとして用いられてきた。出版物では、1898年には陸軍薬剤監であった石塚左玄が、「通俗食物養生法」の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」と、1903年には報知新聞編集長であった村井弦斎が、連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育が先き。体育、徳育の根源も食育にある。」と「食育」について記述している。

## ○ 食育月間・食育の日

国の食育推進基本計画の中で、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決め、国民が年間を通じて健全な食生活を実践するために、国や県、各市町村において食育の推進活動をしている。19日については、食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させ、また、「食育」の「食」という言葉も、「しょ→初→1、く→9」という考え方からも「19」とし、また、第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことを配慮している。

## ○ 食生活改善推進員

昭和30年頃以降、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体であり、全国で約17万人が活動している。また、平成16年4月21日に全国食生活改善推進員団体連絡協議会で「食育宣言」を行い、食育アドバイザーとして全国で活動している。

## ○ 食品表示法

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

## ○ 食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

|           |
|-----------|
| <b>た行</b> |
|-----------|

## ○ 知育、徳育、体育

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

## ○ 地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われる。地域生産地域消費(ちいきせいさん・ちいきしょうひ)の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源(主に農産物や水産物)をその地域で消費すること。

## ○ 地産地消の日

えひめ愛フード推進機構が、生産者・流通関係者・食品関係者・消費者等、それぞれが愛媛の農林水産物の豊かさや美味しさを再発見し、愛用・消費拡大に繋がるよう働きかける地産地消を県民全体の運動として位置づけ、一体となって盛り上げていくために制定した運動。毎月第4金土日を「地産地消の日」として制定。

## ○ 低体重

BMI（体格指数 P51用語解説参照）が、18.5未満の人。

## ○ 特定健診

2008年4月より始まった40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保健制度。正式には「特定健康診査・特定保健指導」という。一般には「メタボ健診」といわれ、健診の項目は平成19年厚生労働省令第157号第1条に規定されている。

## な行

## ○ 中食（なかしょく）

手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などに持ち帰って利用する食事形態で、内食（家庭で調理したものを家庭で消費）と外食（家庭外で調理されたものを家庭外で消費）の中間に位置する概念。

## は行

## ○ 8020（はちまるにいまる）運動

平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱したのが始まりで、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動。

## ○ はまぼん

八幡浜の「ソウルフード」として市民に愛されている「八幡浜ちゃんぽん」のPRキャラクター。「ちゃんぽん」と「チャンピオン」とをかけ、王様っぽい風貌をしている。マントはちぢれ麺風。



## ○ 早寝早起き朝ごはん運動

文部科学省が平成18年度から「子どもの生活リズムの向上プロジェクト」としてスタートさせた。民間主導の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会も発足し、官民一体となって、望ましい生活習慣育成のために進めている国民運動。

## ○ BMI

ボディ・マス・インデックス (Body Mass Index)。肥満の程度を示す指標で、  
体重 (kg) ÷ (身長 (m))<sup>2</sup> で算出する。

肥満の判定基準 2000年 日本肥満学会

|      |             |
|------|-------------|
| やせ   | BMI 18.5未満  |
| 正常   | 18.5以上～25未満 |
| 肥満1度 | 25以上～30未満   |
| 肥満2度 | 30以上～35未満   |
| 肥満3度 | 35以上～40未満   |
| 肥満4度 | 40以上        |

## ○ 飽食

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

## ま行

## ○ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満の人は、高血糖、高血圧又は脂質異常を重複的に発症させている  
傾向がみられる。内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧又は脂質異常をあわせて有して  
いる状態がメタボリックシンドロームと言われている。食生活の改善や運動習慣の  
徹底などの生活習慣の見直しにより内臓脂肪を減らすことが重要である。

## ○ もったいない

もったいとは、物体（勿体）のことで、物の本来あるべき姿の意味を表す。  
もったいないとは、もったいの否定語で、「その物の本来の価値が生かされておらず、  
無駄になるのが惜しい」という意味。

## ら行

## ○ ローリングストック

普段から少し多目に食材、加工品を買っておき、日常生活で消費しながら備蓄する  
こと。

## 八幡浜市の食育をすすめる会設置要綱

〔平成 26 年 6 月 9 日〕  
制 定

### (設置)

第 1 条 八幡浜市は、市民の食をめぐる様々な問題を解決し、八幡浜市食育推進計画の実施を推進するため、八幡浜市の食育をすすめる会（以下「すすめる会」という。）を設置する。

### (所掌事項)

第 2 条 すすめる会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 八幡浜市食育推進計画の推進に関すること。
- (2) その他食育の推進に関すること。

### (組織)

第 3 条 すすめる会は、委員 25 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育の推進に関係する団体の役員又は職員
- (3) 関係行政機関等の職員
- (4) その他市長が必要と認める者

3 委員の任期は、2 年とし、再任されることができる。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会長及び副会長)

第 4 条 すすめる会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、委員の互選により定める。
- 3 会長は、すすめる会を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、委員のうちから会長が指名する。
- 5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

### (会議)

第 5 条 すすめる会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 議長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴き、又は説明を求めることができる。

### (庶務)



第6条 すすめる会の事務局は、八幡浜市保健センターに置く。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、その他必要な事項は市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成26年6月9日から施行し、平成26年5月13日から適用する。

(第1回会議招集の特例)

2 第5条第1項の規定にかかわらず、八幡浜市の食育をすすめる会第1回の会議の招集は、八幡浜市保健センター所長が行うものとする。

### 第3次八幡浜市食育推進計画策定の経過

#### (1) 八幡浜市健康づくり推進協議会

|     | 実施日             | 議題  |
|-----|-----------------|---|
| 第1回 | 令和5年 8月24日      | <ul style="list-style-type: none"> <li>第2次八幡浜市食育推進計画の課題（評価）について</li> <li>今後のスケジュールについて</li> </ul> |
| 第2回 | 令和6年 2月<br>(書面) | <ul style="list-style-type: none"> <li>ワーキング部会の報告</li> <li>第3次八幡浜市食育推進計画（案）の確認</li> </ul>         |

#### (2) ワーキング部会

|     | 実施日         | 議題   |
|-----|-------------|--|
| 第1回 | 令和5年 9月28日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>第2次八幡浜市食育推進計画について</li> <li>第2次八幡浜市食育推進計画の取組と評価報告</li> <li>第3次八幡浜市食育推進計画策定に向けての今後のスケジュールについて</li> <li>グループワーク（各機関・団体における現状と問題点）</li> </ul> |
| 第2回 | 令和5年 11月16日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>第3次八幡浜市食育推進計画（案）について</li> <li>グループワーク（「重点目標」「行動目標」の検討）</li> </ul>   |

### 第3次八幡浜市食育推進計画策定ワーキング部会名簿

(八幡浜市の食育をすすめる会)

| 分野          |           | 所属機関(役職名) |                        | 氏名    |
|-------------|-----------|-----------|------------------------|-------|
| 保健衛生        | 行政        | 1         | 八幡浜保健所健康増進課            | 垣内 恭子 |
|             | 学識<br>経験者 | 2         | 八幡浜市歯科医師会(副会長)         | 新谷 剛史 |
| 地域<br>農業・漁業 | 行政        | 3         | 八幡浜支局地域農業育成室(係長)       | 紺田みのり |
|             | 推進関係      | 4         | 西宇和農業協同組合営農振興部(係長)     | 安達 一平 |
|             | 推進関係      | 5         | 西宇和青壮年同志会(副会長)         | 二宮 啓輔 |
|             | 推進関係      | 6         | 八幡浜漁業協同組合総務・共済部(総務部課長) | 那須 久則 |
| 地域活動        | 推進関係      | 7         | 八幡浜みなとと みなと交流館         | 鈴木 磨美 |
|             | 推進関係      | 8         | 八幡浜市食生活改善推進協議会(会長)     | 曾我 澄子 |
|             | 推進関係      | 9         | 八幡浜市公民館連絡協議会主事部会(副会長)  | 井上 恵子 |
|             | 推進関係      | 10        | 八幡浜市老人クラブ連合会女性部(会長)    | 鎌田アツ子 |
|             | 推進関係      | 11        | 八幡浜商工会議所青年部(会長)        | 後藤 庸介 |
| 保育所         | 推進機関      | 12        | 八幡浜市保育協議会(副会長)         | 林 和美  |
| 学校給食        | 推進機関      | 13        | 八幡浜市学校給食センター(栄養教諭)     | 永野 雄輝 |
| 学校保健        | 推進関係      | 14        | 八幡浜市養護学校保健部会(代表)       | 松本寿津美 |
|             | 推進関係      | 15        | 愛媛県立川之石高等学校(養護教諭)      | 三浦 慶子 |
| 保護者         | 推進関係      | 16        | 八幡浜市PTA 連合会(理事)        | 中廣 俊太 |
| 庁内担当者       | 行政        | 17        | 水産港湾課                  | 向井 和磨 |
|             | 行政        | 18        | 農林課(課長補佐)              | 崎本ゆかり |



## 第3次八幡浜市食育推進計画

令和6年3月発行

八幡浜市市民福祉部保健センター

〒796-0010

愛媛県八幡浜市松柏乙1101番地

TEL : 0894-24-6626 FAX : 0894-24-6652

