

伊方町食育推進計画

～ 食で はぐくむ 元気な いかた ～

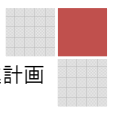


平成25年3月
伊 方 町

◇目次

第1章 計画の趣旨・位置づけ	1
1 計画策定の趣旨	2
2 食育の目指すもの	3
3 計画の位置づけ	5
4 愛媛県、国の計画	5
5 計画の期間	7
6 計画策定の体制、策定経過	8
第2章 食育に関する町の現状	9
1 年齢構成と食育の関係	10
2 世帯構成と食育の関係	11
3 町民の健康状態	12
4 食育に関連する活動の現状	14
5 食育にかかる本町の課題	23
第3章 食育推進の方針	25
1 食育推進の基本理念	26
2 食育推進の目標・重点事業	27
3 施策体系	28
4 食育推進のそれぞれの役割	30
5 計画の進行管理	31
第4章 食育推進の施策展開	33
施策1 家庭の食育～子どものいる家庭への食育の普及	34
1-1 望ましい食習慣と生活リズムの普及	34
1-2 郷土の食を知る機会の拡充	37
施策2 子どもの食育～子どもの成長に適した食育の実践	38
2-1 親子で食への関心を高めるための保育所での食育活動	38
2-2 正しい食習慣と生活リズムを児童生徒自ら実践するための食育活動	40
施策3 おとなの食育～肥満予防に役立つ食育の普及	42
3-1 正しい食生活を実践するための支援	42
3-2 食育、口腔ケアに関する意識啓発	42
3-3 生活習慣病改善と事故防止のための食育の指導	43

施策4 産業で食育～食を核とした産業の活性化.....	44
4-1 食や食文化を核とした産業振興.....	45
4-2 地産地消の推進.....	46
4-3 事業者・家庭における環境への配慮.....	47
施策5 みんなで食育～全町的な食育推進体制の強化.....	48
5-1 食への関心と信頼を高める食育の推進.....	48
5-2 食育推進の連携・協力体制の確立.....	49
第5章 参考資料.....	50
1 伊方町食育推進計画策定検討委員会設置要綱.....	51
2 伊方町食育推進計画策定検討委員会委員名簿.....	52
3 伊方町健康増進計画策定のためのアンケート結果（抜粋）.....	53



第 1 章 計画の趣旨・位置づけ

1 計画策定の趣旨

- 近年、就労の多様化、食品加工技術や流通網の発達、食に対する意識の変化などを背景に食事形態の多様化が全国的に進んでいます。

（現代の食事形態）

- 家庭で料理して食事をとる「内食」(うちしょく、ないしょく)
- 飲食店で食事する「外食」(がいしょく)
- 弁当・惣菜・パンを買ってきて家庭で食べる「中食」(なかしょく)
- 様々な「こ食」(こしょく)
 - ・ 孤食(家族とのコミュニケーションなしにひとりで食事をとる)
 - ・ 個食(家庭で家族一緒に食事する時、一人ひとりが別々の料理を食べる)
 - ・ 固食(同じものを食べ続ける)
 - ・ 小(少)食(食事の量が極端に少ない) など

- 食事形態の多様化が進む中で、長年の食習慣に伴う栄養の偏りや不規則な食事による肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向による実質的な栄養失調など、食生活に伴う様々な課題が表出しています。
- 主要先進国の中で最低水準にある食料自給率の伸び悩み（平成 22 年度時点 39%）、後を絶たない食品表示の偽装問題、放射能による「食」の安全・安心に対する懸念といった問題なども社会全体で解決していかなければなりません。
- 「食」をめぐるこうした動向を踏まえて国は平成 17 年 7 月に「食育基本法」を施行、平成 18 年度から「食育推進基本計画」に基づき国民運動として「食育」に取り組み始めました。平成 23 年度からは「周知から実践へ」をコンセプト（方針）とする「第 2 次食育推進基本計画」（平成 23～27 年度）を新たにスタートさせています。
- こうした社会の動きを受けて「食」に深く関わる農業と水産業を基幹産業とする伊方町（以下、「本町」という。）では、「食」の大切さをどこよりも強く認識し、「食育」を通して町民（家庭）、地域、生産者・事業者、関係機関、行政が一体となって町民の健康増進、地域産業の活性化、地域文化の継承を図り、まちの将来像である『よろこびの風薫るまち 伊方～協働・共生・個性を大切に、一人ひとりがキラリと光るまちづくり～』を実現するために、ここに食育推進の方針と具体的な方策を示す「伊方町食育推進計画」（以下、「本計画」という。）を策定します。

※本計画では、食を本町の資源・財産と捉え、「食財」という表記を使用しています。（固有の名称、参考資料の記述を除く。）

2 食育の目指すもの

(1)「食育」を必要とする社会的背景

- 食べることは人間の身体を作る大切な行為であり、健康の保持増進のために欠かすことができないという認識はすべての国民が持っているものです。
- しかし、近年における国民の食生活をめぐる環境には以下のような変化が見られます。

(食育基本法制定の背景)

- 「食」を大切にする心の欠如
 - 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
 - 肥満や生活習慣病(糖尿病など)の増加
 - 過度の痩身志向
 - 「食」の安全上の問題の発生
 - 「食」の海外への依存(食料自給率の長期的な低迷)
 - 伝統ある食文化の喪失
- 食を取り巻くこうした状況を考えると、「食育」が子どもや学校だけの取り組みではなく、むしろ、自分で食事を選択できる年齢、親として家庭生活を営む年齢、食に関わる産業を担う年齢においてより重要であり、国を挙げて取り組まなければならないテーマと捉えることができます。

(2)「食育」の目指すもの

- 国が食育基本法を制定した背景を考えると、「食育」は食を通して一人ひとりの身体を健康にし、心を豊かにする取り組みであり、また、食を通して地域の活性化を図る取り組みといえます。

(食育の目指すもの)

- 食を通して、一人ひとりが心身の健康の増進と豊かな人間形成を図る
- 自然の恩恵への感謝、食に携わる人々への感謝の念と理解を深める
- 家庭での食育を通して子どもの健康とコミュニケーションする力を育てる
- 郷土文化への関心と、食料の生産者と消費者との交流を深める

(参考)食育の目指すもの(食育基本法から抜粋)

(目的)

第1条 国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむこと。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第2条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第3条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第5条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第6条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第7条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

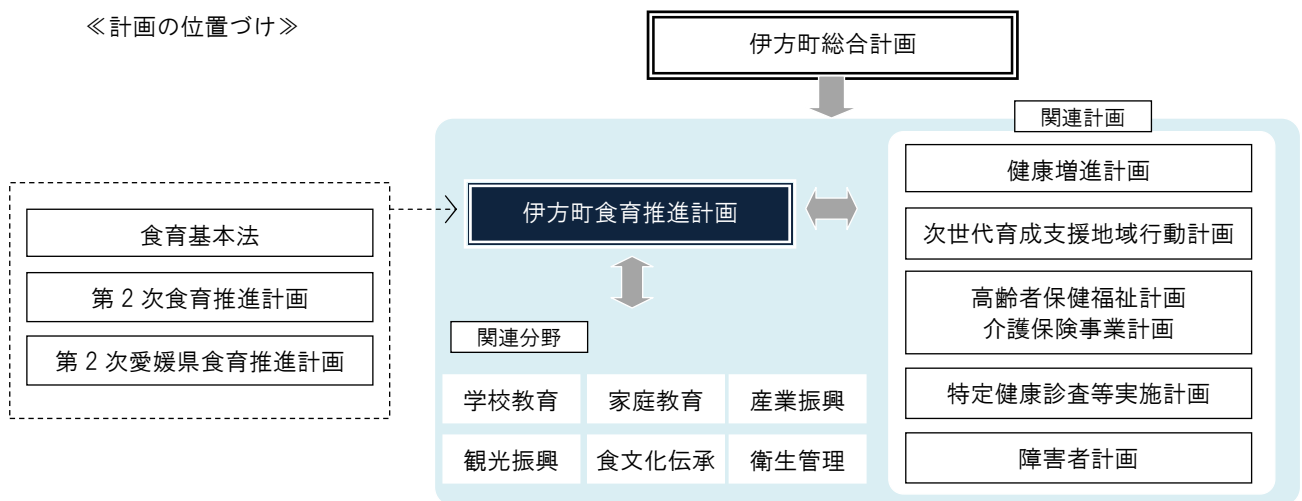
(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第8条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

3 計画の位置づけ

- 本計画は、「食育基本法」第 18 条に規定されている「市町村食育推進計画」に位置づけられています。
- 本計画は「伊方町総合計画」における保健・福祉分野の個別計画であり、「健康増進計画」など関連する計画、学校教育や産業振興など関連する分野との整合性を保ちながら、国の「第 2 次食育推進基本計画」及び県の「第 2 次食育推進計画」と一緒に推進する計画です。

《計画の位置づけ》



4 愛媛県、国の計画

(1) 第 2 次愛媛県食育推進計画

- 愛媛県では食育基本法施行を受けて平成 19 年 3 月に「食育推進計画」(平成 19～23 年度)を策定し、市町、関係機関及び団体などと連携して様々な取り組みを展開してきました。
- 「第 2 次食育推進計画」(平成 24～28 年度)では、国の“「周知」から「実践」へ”という国のコンセプトを踏襲し、生涯食育社会を目指して県民との協働による課題解決や目標達成のための施策を総合的かつ計画的に推進することを定めています。

【計画の基本理念】 元気な人づくりのために、
 全ての県民が、生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らしていくこと。
 ～みんなで！楽しく！バランスよく！愛ある食卓 元気なえひめ～

【3つの重点目標】

- 食を大切に作る心の育成(人間形成)
- 心身の健康のための食生活の確立と実践(健康増進)
- 県民運動による食育の推進(地域活性化)

(2)国の第2次食育推進基本計画

- 国全体で「食育推進基本計画」(平成 18～22 年度)を推進した結果、食育に関わるボランティアの増加、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知度の向上、家庭、学校、保育所における食育の実践など、食育の活動は着実に広がりました。
- その一方、生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食や「孤食」の実態、高齢者の低栄養などが見られ、食をめぐる諸課題への対応の必要性は増している状況にあります。
- 国全体で食をめぐる諸課題の解決と生涯にわたって間断なく食育を推進する「生涯食育社会」の構築のため、国は「第2次食育推進基本計画」(平成 23～27 年度)を策定しました。この計画は「周知」から「実践」へ」というコンセプトの下、3つの重点課題を設定し、7つの方針と11項目の数値目標を提示しています。

【コンセプト】 「周知」から「実践」へ

【3つの重点課題】

- ①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

【7つの基本的な取り組み方針】

- (1)国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- (2)食に関する感謝の念と理解
- (3)食育推進運動の展開
- (4)子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- (5)食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- (6)我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- (7)食品の安全性の確保等における食育の役割

【数値目標】

評価項目	現状値	目標値(h27)
1 食育に関心を持っている国民の割合の増加	70.5%	90%以上
2 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加(週平均)	9回	10回以上
3 朝食を欠食する国民の割合の減少 (子ども)	1.6%	0%
同 (20～30歳代男性)	28.7%	15%以下
4 学校給食における地場産物を使用する割合の増加	26.1%	30%以上
5 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加	50.2%	60%以上
6 内臓脂肪症候群の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施している国民の割合の増加	41.5%	50%以上
7 よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加	70.2%	80%以上
8 食育の推進に関わるボランティア数の増加	34.5万人	37万人以上
9 農林漁業体験を経験した国民の割合の増加	27%	30%以上
10 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加	37.4%	90%以上
11 推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加	40%	100%

5 計画の期間

- 本計画の期間は、平成 25 年度を初年度に平成 29 年度までの 5 年間とします。
- 今後の社会情勢などの変化によっては必要に応じて見直しを行うものとします。

計画名	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
伊方町食育推進計画	平成 25～29 年度				

《関連計画》

総合計画	後期基本計画(23～27 年度)		第 2 次総合計画(28～37 年度)		
健康増進計画	第 1 次計画 (21～25 年度)	第 2 次計画(26～30 年度)			
次世代育成支援地域行動計画	後期計画(22～26 年度)		※国の法改正に準じる		
高齢者保健福祉計画 介護保険事業計画	第 5 期計画(24～26 年度)		第 6 期計画(27～29 年度)		
特定健康診査等実施計画	第 2 期計画 (23～25 年度)	第 3 期計画(26～28 年度)		第 4 期計画 (29～31 年度)	
障害者計画	計画(24～29 年度)				

6 計画策定の体制、策定経過

(1) 計画の策定体制

① 庁内関連部門の連携

- 本計画の内容は保健、福祉、産業、教育など多岐にわたる分野に関連することから、これら行政の関連する部門と連携、多角的な視点から検討と調整を行いながら計画策定のための協議を行いました。

② 多様な主体が参加する計画策定委員会の設置

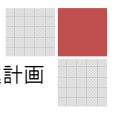
- 本計画の策定を通して全町を挙げた食育の推進を目指すため、学識経験者、教育・保育・農林水産・商工関係者、食育の活動推進団体、行政関係者などで構成する「伊方町食育推進計画策定検討委員会」を設置、多様な主体が参加した計画策定を行いました。

③ 幅広い関係者の意見を反映する団体等意向調査の実施

- 本計画の策定を通して全町を挙げた食育の推進を目指すため、計画策定への参考意見として、町内で食育に関連する活動団体や企業を対象に意向調査を行いました。(以下、「団体等意向調査」という。)

(2) 計画策定の経過

日程	会議等	概要
平成24年7月4日	庁内関連各課と協議	計画策定方針の検討
平成24年8月	団体等意向調査の実施	調査票を配布、記入後に提出していただいた
同	庁内関連事業調査の実施	事業調査票を関係部署に配布、記入後に回収
平成24年11月27日	第1回 伊方町食育推進計画策定検討委員会	委員委嘱 計画（骨子案）の協議
平成24年12月～ 平成25年1月	計画（案）の策定協議	
平成25年2月28日	第2回 伊方町食育推進計画策定検討委員会	計画（最終案）の協議
平成25年3月	計画決定	

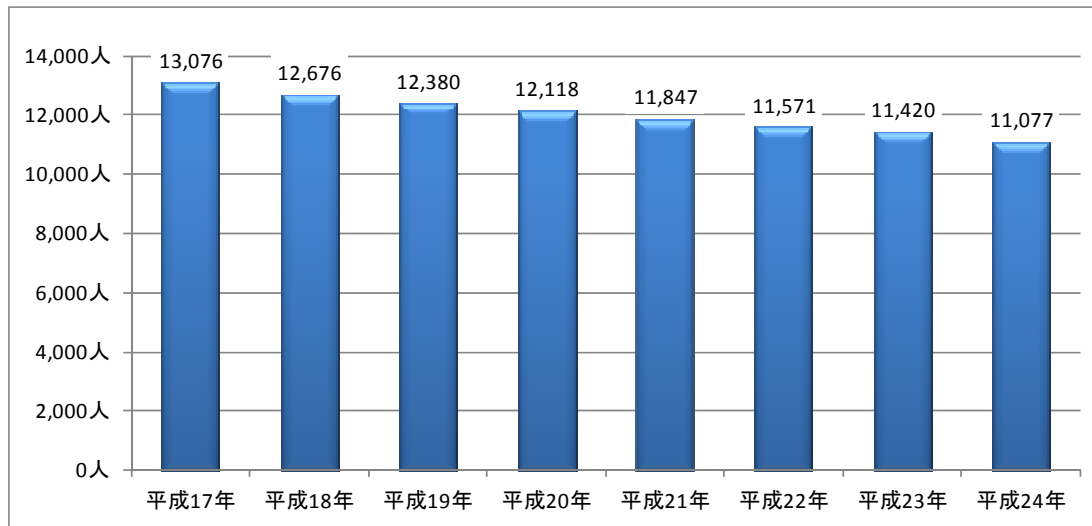


第 2 章 食育に関する町の現状

1 年齢構成と食育の関係

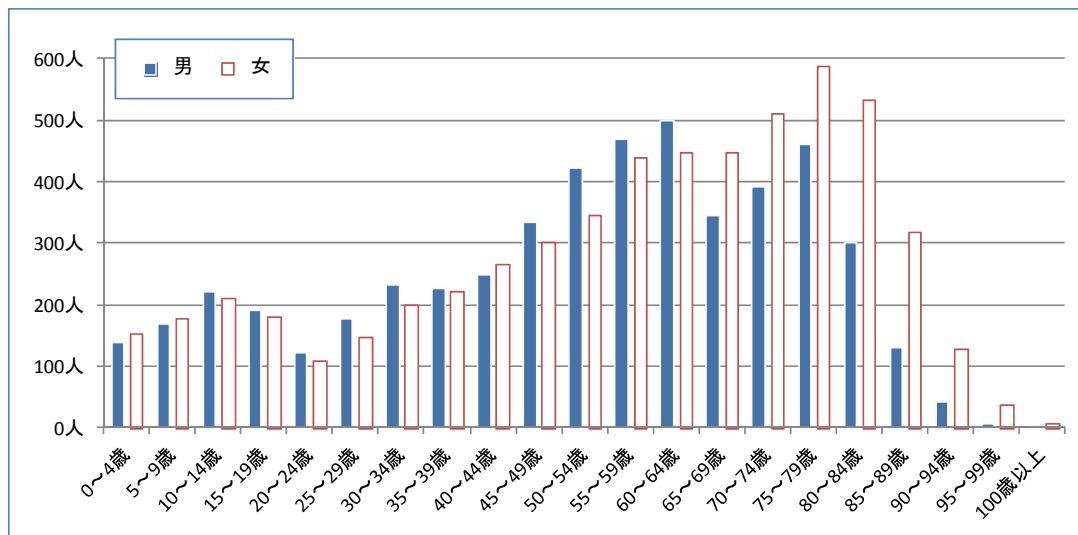
- 本町の総人口はゆるやかに減少しており、平成24年4月現在で11,077人となっています。その年齢構成をみると男性は50歳～60歳前半が多く、女性は70歳～80歳前半が多くなっており、今後ますます高齢化することが予想されます。
- 食を通して心身の健康増進を図り、郷土との絆を深める食育は子どもからお年寄りまで生涯にわたって深く関わるものです。
- とりわけ、壮年期（おおむね40～64歳）から高年期（おおむね65歳以上）の人口が多く、高血圧や糖尿病といった生活習慣病が健康上の課題となっている本町においては、高齢になっても健康を維持できるよう栄養バランスのとれた食生活を実践する力を一人ひとり身につけることが肝要です。

図表-1. 人口の推移



(住民基本台帳 各年4月1日)

図表-2. 年齢構成

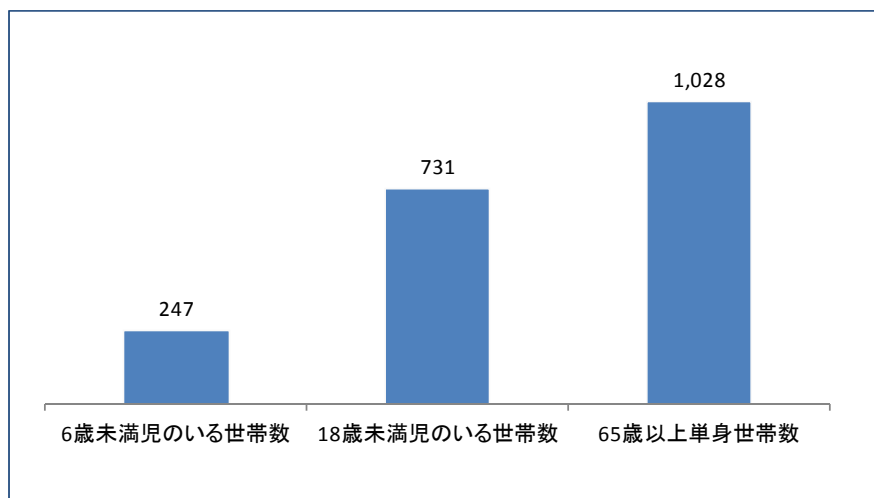


(平成22年国勢調査)

2 世帯構成と食育の関係

- 平成 22 年国勢調査の本町の一般世帯数は 4,866 世帯（平成 17 年国勢調査 5,183 世帯から 317 世帯減少）です。
- 食育を展開する上では、乳幼児（おおむね 0 歳～5 歳）から学齢期・思春期（おおむね 6 歳～17 歳）の子どもがいる家庭では正しい食習慣や生活リズムを小さい頃から定着させること、一般世帯の 2 割を占める 65 歳以上単身世帯では栄養のあるバランスのとれた食生活や口腔ケアを実践することが肝要です。また、そのための環境づくりが必要です。

図表-3. 子ども、高齢者等のいる世帯数



（平成 22 年国勢調査）

3 町民の健康状態

- 伊方町国民健康保険が加入者に実施している特定健康診査(40～74歳)の結果をみると、食生活が大きく影響する「肥満(BMI25以上)」の該当者が受診者の3割を占めており、男女とも県平均を上回っています。

図表-4. 肥満(BMI25以上)の状況

	伊方町(H23)		愛媛県(H23)	
	男性	女性	男性	女性
40～49歳	31.1%	18.4%	38.1%	18.4%
50～59歳	33.7%	21.7%	32.6%	19.7%
60～69歳	31.4%	27.2%	30.4%	20.1%
70～74歳	33.9%	28.9%	27.6%	21.6%
再)65～74歳	33.7%	29%	27.4%	21.1%

(伊方町中央保健センター・伊方町国民健康保険)

- 本町の小中学生の肥満の状況は、年齢によって異なるものの、県平均と比べて、男子・女子ともに肥満傾向がみられます。また、この年代はやせ過ぎにも注視が必要です。

図表-5. 小中学生の肥満の状況(平成23年度)

	伊方町(H23)		愛媛県(H23)	
	男子	女子	男子	女子
7歳	4.3%	14.3%	3.8%	3.5%
8歳	3.0%	7.9%	5.4%	4.2%
9歳	15.8%	11.4%	6.0%	4.3%
10歳	17.2%	10.3%	9.1%	6.9%
11歳	16%	8.7%	11.6%	7.3%
12歳	5.4%	10.3%	8.5%	8.9%
13歳	15.4%	12.5%	12%	10.2%
14歳	8.2%	13.5%	10.4%	8%
15歳	3.8%	13.3%	9.2%	6.7%

(23年度学校保健調査)

図表-6. 小中学生のやせの状況(平成23年度)

	伊方町(H23)	
	男子	女子
7歳	4.3%	25%
8歳	9.1%	7.9%
9歳	7.9%	25.7%
10歳	10.3%	20.5%
11歳	30%	28.3%
12歳	32.4%	12.9%
13歳	25.6%	20%
14歳	26.5%	10.8%
15歳	13.5%	11.1%

(23年度学校保健調査)

- 小・中学生の朝食の摂取状況をみると、小学生の毎日食べる割合が 90.5%となっており、1割近くが時々食べないことがわかります。また、ほとんど食べない小・中学生もみられます。
- 中学生の朝ごはんの内容をみると、「主食とおかずと汁物」を食べる割合は3割弱にとどまります。「主食のみ」や「菓子類のみ（菓子パンを含む）」といった栄養バランスをあまり気にしない食生活をしている家庭は3割強となっています。
- 朝食を家族全員で食卓を囲む「共食」の割合は小・中学生ともに2割半ばにとどまります。夕食の「共食」の割合は小学生 44.6%、中学生 65.2%となっています。

Q1 朝ごはんを食べますか

	毎日必ず食べる	週に2~3日食べないことがある	週に4~5日食べないことがある	ほとんど食べない
小学4年生	90.5%	5.4%	1.4%	2.7%
中学1年生	93.9%	4.5%	0.0%	1.5%

Q2 朝ごはんの内容（中学1年生）

主食のみ	24.2%
主食とみそ汁、またはスープのみ	7.6%
主食とおかずのみ	21.2%
主食とおかずと汁物	28.8%
菓子類のみ(菓子パンを含む)	7.6%
みそ汁、またはスープのみ	1.5%
おかずのみ	0.0%
果物のみ	0.0%
牛乳・乳製品のみ	0.0%
飲み物のみ	0.0%
無回答	9.1%

Q3 朝ごはんを食べない理由（「毎日食べる」以外の人の回答）

	小学4年生	中学1年生
食欲がない	1人	3人
太りたくない	0人	0人
食べる時間がない	4人	0人
いつも食べない	1人	1人
朝食が用意されてない	0人	0人

Q4 誰と一緒に食べることが多いですか

	小学4年生		中学1年生	
	朝食	夕食	朝食	夕食
家族そろって食べる	24.3%	44.6%	22.7%	65.2%
おとなの誰かと食べる	28.4%	29.7%	13.6%	13.6%
きょうだいと食べる	20.3%	9.5%	33.3%	6.1%
ひとりで食べる	8.1%	1.4%	16.7%	6.1%
その他	2.7%	0.0%	3.0%	0.0%
食べないことが多い	1.4%	0.0%	1.5%	0.0%
無回答	14.9%	14.9%	9.1%	9.1%

食生活調査 町内小学4年生 74名 ・ 町内中学1年生 66名 （平成24年度学校保健調査）

4 食育に関連する活動の現状

(1) 地域保健活動

- 地域保健活動を支える地域保健福祉拠点として、3つの生活圏域ごとに保健センターと地域包括支援センターを設置しています。
- 中核的役割を担う中央保健センターには保健師、栄養士、准看護師などの専門職を配置しています。

図表-7. 保健・福祉施設の現状(平成24年4月現在)

種別	伊方地域	瀬戸地域	三崎地域	合計
保健センター	1か所	1か所	1か所	3か所
地域包括支援センター	1か所	1か所*	1か所*	3か所

*瀬戸地域と三崎地域の地域包括支援センターはサブセンター（伊方町中央保健センター、保健介護課）

- 町民の健康増進を支援する中核組織として「健康づくり推進協議会」を設置し、食育を含めた関係機関との連携協力体制の強化に努めています。
- 保健推進員（町から各地域に委嘱）、食生活改善推進協議会（食生活改善推進員で構成される健康づくりボランティア組織）、民生委員・児童委員（厚生労働大臣が委嘱）と協力し、町民の健康づくり全般を一緒に支援しています。ただし、食生活改善推進協議会の未設置地域があり、また、推進員自身の高齢化も進んでいます。

図表-8. 地域保健・福祉活動組織・団体の現状(平成24年4月現在)

組織・団体	人数	活動目的	所管課
食生活改善推進協議会	159人	健康づくりボランティア活動を通して地域に健康づくりの輪を広げる。	中央保健センター
保健推進員	116人	保健事業の協力者として保健推進員を設置し、健康づくり活動の推進を図る。	中央保健センター
民生委員・児童委員	65人	町民の生活状態の適切な把握、要援助者に対する相談・援助・社会福祉事業者などとの連携・支援で、社会奉仕の精神に基づく活動を行う。	福祉課

（伊方町中央保健センター、福祉課）

- 本町の保健事業のうち食育に関する取り組みは、町民のライフステージごと（人生の各段階（年代））の傾向をふまえた栄養・食生活の指導、歯の健康管理を行っています。
- 町民の食育への関心を高めるため、地産地消の推進や食育リーフレットの配布をはじめ、食生活改善推進協議会、保健推進員、民生委員・児童委員と一緒に取り組んでいます。

図表-9. 食育に関連する保健事業(平成24年度予定)

健康事業領域 ライフステージ	栄養・食生活	歯の健康
妊娠期(胎児期)／乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個別栄養相談、栄養指導 ・ マタニティ講座 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的な歯科健康診査・歯科保健指導の実施
学齢期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小児生活習慣病予防事業(親子クッキング教室・集団栄養指導) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所や小・中学校での集団歯科保健指導 ・ フッ素洗口
成年期／壮年期／高年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個別栄養相談、栄養指導(病態・健康診査事後) ・ ヘルスアップ教室(メタボ予防) ・ スタイルアップ教室 ・ 食生活講座 ・ 栄養学級 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教室 ・ 高齢者健康教室 ・ 成人歯科検診・歯科相談
全町民対象 (年齢区分なし)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進協議会活動を活用した食育の推進 ・ 保健推進員制度を活用した健康づくりの推進 ・ 健康まつり ・ 医療機関と連携した指導の実践 ・ 食生活に関する普及団体活動の支援 ・ 地産地消の推進 ・ 食育リーフレットの配布 ・ 食生活改善推進員等の養成 	

(伊方町中央保健センター、保健介護課)

(参考)本計画で用いる年齢区分(ライフステージ)

本文中で用いる年齢区分(ライフステージ)は以下のとおりです。

「伊方町健康増進計画(健康合力(こうりく)プラン いかた)」において一般的な5つのライフステージに「妊娠期(胎児期)」を加えた6つのライフステージを設定しています。

ライフステージとは「人生の各段階(年代)」を指し、ライフステージごとに健康上の特徴があることから、それぞれのライフステージにあわせた保健事業を展開しています。

【本町のライフステージ区分】 (年齢は目安)

妊娠期(胎児期)	おおむね20歳～40歳	成年期	おおむね18歳～39歳
乳幼児期	おおむね0歳～5歳	壮年期	おおむね40歳～64歳
学齢期・思春期	おおむね6歳～17歳	高年期	おおむね65歳以上

(2) 保育所における食育活動

- 各保育所では幼児たちが自ら野菜を育て、おやつや給食で食べることを通して食べ物への興味や食べることの楽しさを味わってもらうよう取り組んでいます。
- 親子試食会などを開催し、親子で食育の大切さを学ぶ機会を開催しています。

図表-10. 保育所の食育活動(平成 23 年度)

保育所	主な活動
伊方保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子で食育(親子保育参観試食会、毎月年長児中心にクッキング作り)
九町・加周保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を町広報に毎回掲載、健康まつりでチラシ配布 ・ 給食献立表の配布、嗜好調査アンケート実施
大浜保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子で食育(親子保育参観、親子給食試食会) ・ 畑で季節の野菜作り、その野菜を使ったクッキングの実施 ・ 行事にまつわるクッキング、誕生日会でのバイキング料理
三机保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 季節の野菜の苗を植えて育て、収穫を喜びみんなでおいしく食べる ・ おやつ作り、季節の行事食を楽しむ
川之浜・大久保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな野菜づくりをし、収穫の喜びを味わう。 ・ 収穫した野菜等を使って、おやつ作りを楽しむ。
三崎保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を植え収穫して、旬のものを食べるおいしさ、楽しさを味わう ・ 畑の野菜をおやつ作りや給食に使い、食への親しみを持つ

(福祉課)

(参考)「保育所における食育の推進について」の厚生労働省通知(中核市以上が対象)

(1) 保育所における食育推進

- ① 乳幼児の発育及び発達の過程に応じて、食を通じて、健康な心と体を育て、人と関わる力を養い、伝承されてきた文化の理解や郷土料理への関心、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちをはぐくめるような取り組み
- ② 保育所において、所長、保育士、栄養士、調理員等の協力の下、各地域や施設の特성에応じた食育の計画の評価・見直しや策定の推進
- ③ 保育所の人的・物的資源を活かし、在宅の子育て家庭の乳幼児からの食に関する相談への対応や情報提供、地域との連携などに取り組む。

(2) 「第2次食育推進基本計画」で定められた毎年6月の「食育月間」の普及・啓発。

また、毎月19日の「食育の日」の普及・啓発。

(3)学校における食育活動

- 小学校では、健康教育の中で児童と保護者への食育に対する意識づけ、家庭での規則正しい生活習慣の定着を中心に指導しています。
- 中学校では、生徒の食に関する基礎知識の定着、生活習慣病の予防などに力を入れて取り組んでいます。

図表-11. 小学校の食育活動(平成 23 年度)

学校	事業名等	実施内容
活動目的	生活リズムの向上	
九町小学校	基本的な生活習慣の定着のための生活リズムチェック	5月から毎月1回、1週間チェック表を実施、自己評価する。保護者からもコメントをもらった
水ヶ浦小学校	「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう	健康委員会による全校児童を対象にした生活アンケート実施。その結果を保健だよりに掲載、各家庭へ規則正しい生活が送れるよう呼びかけた
大久小学校	家庭生活をふりかえろう	毎月実施。帰宅後の生活リズムを自己評価し、家庭と連携しながら生活改善に努めている。
二名津小学校	生活リズムチェック	毎月1回、1週間「生活リズムチェック表」で実施
三崎小学校	生活しらべ	年2回実施
佐田岬小学校	いきいき生活チェック	毎月実施。自己評価を行うとともに、家庭へも協力を呼びかけ個々の生活改善に努めている。
活動目的	家庭における正しい生活習慣の定着	
伊方小学校	個別指導	健康診断の結果から、生活習慣病予備群の児童生徒へ個別指導を行った
	すこやか貯金の実施	月に1回、1週間分の生活のアンケートを行った
	歯みがき指導	低学年には味覚について、高学年には噛むことの大切さの授業を行った
九町小学校	食農教育	学級園で各種の野菜を育て、観察や収穫を行った。学校園で育てたさつまいもを調理し、保育所との交流会での会食、地域の施設へ届けた
二見小学校	食習慣をはじめとした基本的な生活習慣	生活リズムチェックの実施 ほけんだよりでの啓発
三机小学校	健康教育参観日	歯みがき指導、食に関する指導
二名津小学校	歯みがきチェック	毎月1回、歯みがきチェック及び指導の実施
	健康教育参観日	健康教育に関する内容の授業及び講演会の実施
活動目的	望ましい食生活と自己管理能力の定着	
伊方小学校	親子クッキング教室の開催	小学5年生とその保護者へ朝食についての講話と調理実習を行った
	給食試食会(1年)	新入生の保護者を招いて、児童と一緒に給食の試食と、学校給食の役割などの説明を行った
水ヶ浦小学校	クッキング教室及び食に関する指導 給食指導	小学5年生とその保護者へ朝食についての講話と調理実習
九町小学校	クッキング教室及び食に関する指導 給食指導	5年生とその保護者に親子クッキング教室の開催学級活動及び給食指導、特別活動、教科において、各学年の発達段階に応じて行った

学校	事業名等	実施内容
二見小学校	クッキング教室及び食に関する指導 給食指導	小学5年生とその保護者へ朝食についての講話と調理実習
三机小学校	クッキング教室及び食に関する指導 給食指導	5年生及び保護者対象に「朝食メニュー」を実施 「朝食の大切さ」をテーマに授業を実施。 給食時に毎回指導
大久小学校	クッキング教室及び食に関する指導 給食指導	5年生及対象に「朝食メニュー」の調理実習と授業
二名津小学校	クッキング教室及び食に関する指導	6年生とその保護者を対象に親子クッキング教室(朝食メニュー)を実施 6年生に「朝ごはんの大切さ」についての授業を実施
	給食指導	毎日、給食時の指導を実施
三崎小学校	クッキング教室及び食に関する指導 給食指導	5年生及対象に「朝食メニュー」を実施 随時、給食時に給食指導を実施
佐田岬小学校	クッキング教室及び食に関する指導 給食指導	朝食をテーマにした授業と調理実習 全校給食時に実施
活動目的	生活習慣病の予防	
伊方小学校	小児生活習慣病予防対策事業	個別指導の実施
水ヶ浦小学校	小児生活習慣病予防対策事業	個別指導の実施
九町小学校	小児生活習慣病予防対策事業	①5・6年生に小児生活習慣病予防検査(血液検査) ②小児生活習慣病予防のための個別栄養相談 ③保護者を対象とした食育講演会の開催
二見小学校	小児生活習慣病予防対策事業	個別指導の実施
三机小学校	小児生活習慣病予防対策事業	個別指導の実施
大久小学校	小児生活習慣病予防対策事業	①5・6年生に小児生活習慣病予防検査(血液検査) ②保健師・栄養士による個別指導
二名津小学校	小児生活習慣病予防対策事業	個別指導(児童・保護者対象)の実施
三崎小学校	小児生活習慣病予防対策事業	栄養士・栄養教諭による個別指導
佐田岬小学校	小児生活習慣病予防対策事業	小児生活習慣病予防検査(5・6年生) 保健師・栄養士による個別指導 健康教育に関する講演会

(伊方町教育委員会)

(参考)学校での食育

(1)改正学校給食法が平成21年4月1日に施行

改正では、学校給食の目標に「学校における食育の推進」が新たに追加され、学校給食は、単なる栄養補給のための食事という意味にとどまらず、学校教育の一環であることが明確化された。

また、栄養教諭を中心とした学校給食を活用した食に関する指導を推進するため、第10条に栄養教諭が「学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うものとする」ことが明確に規定、栄養教諭が指導を行うに当たり、地域の産物を学校給食に活用するなどの創意工夫を行うことなどが規定された。

(2)学習指導要領における食育の位置付け

小学校、中学校の学習指導要領(平成20年3月告示)の総則に「学校における食育の推進」が位置付けられた。また、関連する各教科においても、学校における食育の推進に関する内容が記述されるなど、教育活動全体を通じて組織的・継続的な食育の推進を図っていくこととされた。

図表-12. 中学校の食育活動(平成 23 年度)

学校	事業名等	実施内容
活動目的	生活リズムの向上	
伊方中学校	「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実施	保健だよりの作成、配布 生徒保健集会での発表、展示物づくり 生活リズムチェック
瀬戸中学校	食生活アンケート	健康生活アンケートとあわせて実施 毎日の朝食チェック
三崎中学校	生活リズムのチェック	委員会活動で生活リズム(就寝、起床時間や朝食を食べたか)などをチェックして個々の改善に努めている
活動目的	栄養に関する基礎知識の定着	
伊方中学校	食に関する指導全体計画・指導年間計画	教育課程に位置づけ、学級活動等の時間に実施
	栄養士による調理実習	食財の選び方、弁当の作り方の実習(クッキング教室)
瀬戸中学校	食に関する指導全体計画・指導年間計画	教育課程に位置づけ、学級活動等の時間に実施
	栄養士による調理実習	食財の選び方、弁当の作り方の実習(クッキング教室)
三崎中学校	食に関する指導全体計画・指導年間計画	食に関する指導の全体計画、各学年の年間計画を作成して指導に当たっている
	専門家による調理実習	食材について、郷土料理の実習
活動目的	望ましい食生活と自己管理能力の定着	
伊方中学校	給食週間	実施
瀬戸中学校	学校給食時の指導	全体指導で実施
三崎中学校	学活、給食時の指導	各学級の実態に合わせて実施
活動目的	生活習慣病の予防	
伊方中学校	小児生活習慣病予防対策事業	個別指導の実施
瀬戸中学校	小児生活習慣病予防対策事業	全校生徒検診の実施。異常有りの生徒及び保護者に個別事後指導の実施
三崎中学校	小児生活習慣病予防対策事業	個別指導(保護者・生徒対象)を実施している
活動目的	地産地消の推進	
伊方中学校	学校給食に採用	学校給食の献立に採用
瀬戸中学校	学校給食に採用	学校給食の献立に採用
三崎中学校	学校給食での郷土料理等の導入	学校給食の献立に採用 給食センターから届く給食メニューについての一言メモを放送で紹介している
活動目的	歯科保健活動における食育	
瀬戸中学校	歯科検診 歯科保健指導	歯科検診 歯磨き教室実施
活動目的	人材の活用	
三崎中学校	調理実習ボランティアの協力	郷土料理を調理実習で作る際に、地域のボランティアの方に来ていただいて指導してもらった

(伊方町教育委員会)

(4)町の食育関連事業

- 産業振興課では、地元産品のPRを兼ねながら、食育事業と都市住民との交流促進を実施しています。
- 4つの公民館（中央、町見、瀬戸、三崎）では、生活習慣病予防を学級・講座に取り入れています。
- 伊方町地域振興センターでは、地域農産品（規格外品）を使った商品開発と食品表示の適正化に取り組んでいます。

図表-13. 町の食育関連事業

部署	活動目的	平成 23 年度活動
産業振興課	地域産品のPRを兼ねた食育事業	シラス漁体験、加工場見学(通年実施) みかん出前事業(東京、松山等(12小学校))
	地域産品のPRを兼ねた都市住民との交流促進	きはなはいや伊方まつり、瀬戸の花嫁まつり、 風車まつり、きららまつり、海のつどい、 もお〜モオ〜フェスティバル、メロディ市 小トロなべ体験(通年実施) 農産物収穫体験(みかん、金太郎芋)
中央公民館	生活習慣病の予防	紅梅学級(婦人学級)
町見公民館	生活習慣病の予防	ミセススクール、男の料理教室、老人大学
瀬戸公民館	健康で楽しい食生活の実践	簡単クッキング教室(年8回)
三崎公民館	健康で楽しい食生活の実践	男の腕まくり教室、ママさん学級、女性講座
伊方町地域振興センター	農業・漁業の活性化 食品リサイクル	地域農産品(規格外品)の高付加価値化の研究開発 (通年)
	食品表示の適正化	食品表示に関する講習会(年1回)

(各部署)

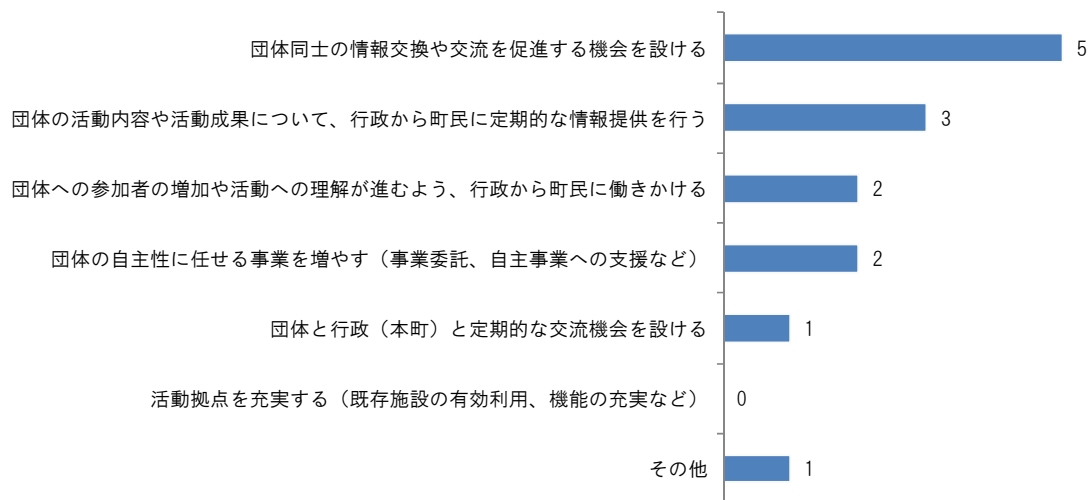
(5)団体、企業の食育活動

- 町内で食育活動に取り組んでいる団体や企業では農業・漁業の体験活動と食文化の継承などに取り組んでいます。
- 活発な食育活動（事業）への方策については交流機会の増加や活動に関する情報の共有化を重視しています。
- 本町で食育を進める上で必要なことについては、町内で食育活動を一層進めるために廃校の活用、農業・漁業体験の機会拡充、幼児期に食育の大切さを身につける取り組み、地元産品のPRの必要性などを挙げています。

図表-14. 団体、企業の食育活動

活動目的	平成 23 年度活動	今後の活動予定(検討)
農業・漁業の体験活動	いも掘り体験、収穫したいもの試食会 苗の植え付け指導、みかん採り 親子食育ツアー、しらすまつり 水産加工場の見学会 など	みかんの収穫体験、磯を利用した食育 (子ども対象)
食文化の継承	ちりめん丼の提供 さつま汁などの紹介 ちりめん丼作り体験 地元産品を使った食農教育 など	地元の素材を利用した食品の提供
学校、保育所での食育活動		団体が学校や保育所に出向いての食育活動 (団体等意向調査、県ホームページより)

図表-15. 食育活動(事業)をさらに活発にするための方策として重要なこと(件数。複数回答)



(本町で食育を進める上で必要なこと)

- 廃校になった校舎を体験や食育で利用できるようにする。
- 農業体験・漁業体験ができる機会があるといい。
- 幼児期の食育の大切さが体得できる事業の実施。
- 生きる上で自分の問題として食への意識を持てるような事業の実施。
- 地元産品のアピール、地元食財を使った食育指導の実施。
- 町は、異なる分野間での情報交換や協力体制をリードすること。
- 団体内での世代交代、団体同士のつながり(協力・連携の強化)が必要である。

(団体等意向調査、計画策定委員会)

(6)食や農・漁業に関する祭礼行事、郷土料理

(祭礼行事)

- 実盛様(虫おくり) ○ 亥の子
- 愛宕様 ○ 恵比寿祭り ○ 権現祭り
- 秋まつり ○ がぜ祭り ○ みんな
- 盆飯 ○ 高神様 ○ 松尾神社(杜氏)



(郷土料理)

- **じゃこ天**：南予地方沿岸地域に伝わる伝統的な食財。椀クリエイト伊方では「じゃこカツ」も製造・販売している。
- **さつま汁**：忙しい仕事の合間にすぐ食べることができ、また、喉越しがよく食べやすいことから食欲がない夏場によく食べられている。何人もの人が一同に食事をするので、来客時にも重宝な料理である。
- **丸寿し**：冠婚葬祭などあらゆる行事の時に作る料理。親から受け継ぎ、各家庭の味がある。アマギ（イボダイ）の他、当地域に水揚げされるサヨリ、カマス、タチウオなどを酢で味付けし、おからを詰める。
- **あずま**：南予地方の宴会料理では豆腐が多用されており、その豆腐作りからできるおからの処分法として、また、米の不足分を補うためなどの目的で作られ始めたといわれている。
- **フカの湯ざらし**：当地でフカと呼ばれるサメは、体長1 m程度の小型のもので、漁師にすれば売り物にならないものだった。そのフカを切り身にして、その名のおりゆでてざらし、これを自家製の辛子味噌「みがらし」をつけて食べるようになったのがはじまりである。
- **鯛めし**：伊方近郊の海では古くから鯛の水揚げがあり、鯛の身を入れた炊き込みご飯がつけられていた。鯛の身や骨でだしをとり、ほぐした身を加えて醤油味で炊き込んだもので、ごぼうや人参等を加えてもよい。
- **かんころ**：当地では、古くは麦とさつま芋が主食で、特にさつま芋は主要な農産物として栽培され、麦とともに食生活を支えていた。
さつま芋は切り干しにして貯蔵されており、この切り干しを仕込んで炊きあげたものが「かんころ」。
- **いももち**：さつま芋の切り干しを粉末にしたものを「いもの粉」といい、この「いもの粉」を水で練り、生芋で作ったあんこや黒砂糖を入れて蒸し上げたもの。
- **漁師汁**：漁師たちが朝の漁を終え潮待ちのときや、岩陰や港で船を寄せ合い集まる時などに各人が掛け目にあわない(商品価値のない)魚介類を持ちより、四季折々の野菜とで作った汁を「漁師汁」と言う。メバルやホゴ、カメノテなどを使い、潮の香りがまるごと入った豪快な味噌仕立ての汁。



5 食育にかかる本町の課題

(1)家庭を中心とした食育活動の普及

- 本町の小・中学生は全体的にやや肥満の傾向にあります。特に中学生になると、栄養バランスをあまり気にしない食生活も多くなっています。また、家族全員で食卓を囲む「共食」の割合は、朝食はもとより、夕食でも小学生 4 割半ば、中学生 6 割半ばにとどまっていることから、子どもに対してだけでなく、保護者の意識向上が不可欠といえます。
- 本町では、妊娠期から乳幼児期、学齢期・思春期にかけて、母子保健事業と保育所、学校を中心に食育に取り組んでいます。ただし、保育所や学校でできることは限られていることから、やはり、正しい食習慣と生活リズムを実践する家庭を増やすことが最も重要になります。
- また、町内で食育活動に取り組む団体・企業は「幼児期の食育の大切さが体得できる事業の実施」「小さい時から農業や漁業を体験する機会の増加」を提案しています。この提案のとおり、団体や企業の協力を得て、親子で郷土の食（食財、産業）を知る体験活動などを増やすことも、家庭で食育を普及することにつながると考えられます。

(2)高年期の高血圧と糖尿病を防ぐ、現役世代の肥満予防

- 町民の主な死因はがん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患であり、全死因の 6 割を占めています。中でも要介護状態になった主要因として脳血管疾患が多くみられることから、高血圧と糖尿病の予防が本町の健康施策の重要課題となっています。
- 高血圧と糖尿病は生活習慣病であり、その共通要因は肥満です。伊方町国民健康保険の基本健康診査（40 歳以上）の結果からも「肥満（BMI 25 以上）」の該当者は男女とも県平均を上回り、中でも 45～60 歳のまさに“壮年期”に多くみられます。
- 平成 20 年度実施の健康アンケート結果（以下、「健康アンケート」という。※参照）をみても、対象者（20～64 歳）の 3 割近くは肥満につながる「間食（就寝前の飲食、夕食後の間食）」が習慣化しています。
- その一方で、同じ健康アンケートで「今の食生活は問題」は 7 割、「食生活を改善したい」は 5 割近く、「食育に関心がある」は 6 割半ばとなるなど、町民の食生活に対する意識が高いこともわかります。
- 本町では、成年期から壮年期（おおむね 18～64 歳）にかけて、個別栄養相談と個別栄養指導による個別対応を中心に保健事業を実施しています。今後はこの事業とともに、特に現役世代（成人期～壮年期）に対して肥満防止のための食生活を啓発し、「意識」から「実践」に変えていくことが重要です。
- 町民が主体的に正しい食生活を実践できる環境づくりに向けて、農協、漁協、商工会、食育関係者・団体、学校、保育所、PTA などの相互のつながり（協力・連携）を強めていく取り組みが必要です。

※健康アンケート

平成 20 年 10 月～11 月に実施した「伊方町健康増進計画策定のためのアンケート」のこと。
アンケート結果の抜粋を「第 5 章 参考資料」に掲載。

(3) 口腔機能の衰えを防ぐ取り組み

- 健康アンケートでは、対象者（20～64 歳）の 6 割近くに歯周病の疑いがあり、また、7 割が定期的な歯科検診を受けていないと回答しています。
- 町内では、食べ物をのどに詰まらせる高齢者の窒息事故も発生しています。また、昔に比べて軟らかい食べ物が多くなり、高齢者も子ども達も噛む力が弱くなっています。
- 一般的な食育活動は「食べ方」や「食べ物」が中心になりますが、本町では基本的な「食べること」に注目し、子どもの頃から食べものを良く噛む習慣をつけることや、生活習慣病とも関連の深いことがわかっている口腔ケアを、食育の一環として取り組んでいくことも必要になっています。

(4) 食育を地域活性化に結びつける、独自の取り組み

- 国全体の食料自給率の低迷や伝統的な食文化の喪失に対する危機感を背景に、食料生産を担う地方・地域では食を核とした産業再生やまち起こしに取り組んでいます。
- 町内で食育活動に取り組む団体・企業は、「町内で食育活動を一層進めるための廃校の活用」「子どもに農業や漁業を体験させる機会の増加」「地元製品のPR」「地元食財を使った食育指導の実施」などを提案しています。
- 本町の基幹産業である農業と水産業を取り巻く環境も他の地方と同様に厳しい状況ですが、こうした閉塞した状況から産業活性化の突破口を見出すためにも、食を通して第一次産業復活への足がかりにする取り組みが必要です。また、少子高齢化が進む中で失われつつある本町の食文化を継承する活動も必要です。
- 食育を地域産業や地域活性化に結びつけるこうした活動を効果的に継続的に推進・展開していくために、活動の中核となる団体・企業・関係者・町のつながり（協力・連携）を強めていくことが必要です。
- 本町では年間約 500 トンが台所ごみ（食べ残し、調理くずなど）として家庭から廃棄されています。本町の目指している資源循環型社会の実現のためにも、食育の一環として台所ごみをできる限り減らす取り組みが必要です。
- また、1つの商品の企画開発から製造・廃棄・リサイクルに至るまでのライフサイクル全体を通じて環境に与える負荷の低減に一層の取り組みが求められます。

図表-16. 家庭ごみの状況

区分	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
台所ごみ(食べ残し、調理くず、手つかず食品など)	約 529トン	約 539トン	約 564トン
焼却施設搬入量	2,116.5トン	2,159.6トン	2,256.8トン

*台所ごみは焼却施設搬入量の 25%として計算

(町民課)

第 3 章 食育推進の方針

1 食育推進の基本理念

- 食育基本法の趣旨と本町の風土、産業、取り組みの現状をふまえ、本町の食育推進の基本的な考え方（理念）を以下のように定めます。

1. 食を通して、心と身体を健康にする

1. 食を通して、郷土を好きになる

1. 食を通して、地域を活性化する

- 「**食を通して、心と身体を健康にする**」 食は人が健康に生きるために最も大切な基盤であり、他者と良好な関係を築く力（社会性、コミュニケーション力）を育てます。本町では子どもの頃から身近な家庭で食を通してこの基盤を身につけること、保育所、学校、社会生活を通して正しく食を選択する力を高めることにより、生涯にわたって健全な食生活を実践する人を育てることを目指します。

- 「**食を通して、郷土を好きになる**」 人は食を通してその背景にある風土を想い、^{いにしえ}古の智慧に感銘を受け、脈々と受け継がれている人の営みに気づくことができます。本町では家庭、保育所、学校、地域、職場での地産地消を通して食を支える佐田岬半島の自然と伝統を敬愛し、人とのつながりと絆を感じる、郷土を愛する心を育むことを目指します。

- 「**食を通して、地域を活性化する**」 食は時代、地域、世代を超えて人を喜ばす大きな力を持っています。本町では食の持つこの無限の力を活かし、農業、水産業、観光、ツーリズム、商工業が食を核に一層連携することにより地域産業の活性化に結びつけ、さらに地域全体の活性化につなげることを目指します。



【本町の食育推進の基本理念を、町全体に浸透させるためのキャッチフレーズ】

食ではぐくむ 元気な いかた

2 食育推進の重点施策

理念	食を通して、心と身体を健康にする
重点施策	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 正しい食習慣と生活リズムを実践する家庭を増やすこと ◇ 「噛ミング30（カミングサンマル）」を定着させること ◇ 保育所、小・中学校の「食育計画」の策定（毎年度）
指標	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 【児童生徒】 バランスのとれた朝食を食べる小・中学生の割合の増加（学校食生活調査） ◇ 【成人】 栄養バランス等に配慮した食生活を実践する割合の増加（※数値は第2次伊方町健康増進計画で設定） ◇ 保育所の「食育計画」、小・中学校の「食に関する指導の全体計画」の毎年度実績

理念	食を通して、郷土を好きになる
重点施策	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 地産地消活動を推進すること ◇ 郷土食を伝承すること
指標	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 生産者、消費者、関係団体の情報共有と地産地消活動の中核組織となる「(仮称)伊方の食を楽しむ隊」の設立 ◇ 各地区の行事で、本町の郷土料理が提供されるようになる

理念	食を通して、地域を活性化する
重点施策	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 多様な関係者が連携・協力するネットワークを構築すること ◇ 農漁業体験の充実を進めること ◇ 町内にある廃校や使用頻度の低い公共施設を、新たな食育活動の拠点として整備検討
指標	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 本町の食育活動を推進する核となる「(仮称)伊方の食で人と地域を元気にする会議（食育対策専門部会）」の設置 ◇ 町内で実施された農漁業体験イベントの年間実施回数 ◇ 新たな食育活動拠点の整備検討の実行

3 施策体系

施策 1 家庭の食育～子どものいる家庭への食育の普及

(妊娠期から乳幼児、小学生の子どもがいる家庭を対象)

- 1-1 望ましい食習慣と生活リズムの普及
- 1-2 郷土の食を知る機会の拡充

施策 2 子どもの食育～子どもの成長に適した食育の実践

(保育所児童、小学生、中学生、高校生を対象)

- 2-1 親子で食への関心を高めるための保育所での食育活動
- 2-2 正しい食習慣と生活リズムを児童生徒自ら実践するための食育活動

施策 3 おとなの食育～肥満予防に役立つ食育の普及

(成年期、壮年期、高年期を対象)

- 3-1 正しい食生活を実践するための支援
- 3-2 食育、口腔ケアに関する意識啓発
- 3-3 生活習慣病改善と事故防止のための食育の指導

施策 4 産業で食育～食を核とした地域産業の活性化

- 4-1 食や食文化を核とした産業振興
- 4-2 地産地消の推進
- 4-3 事業者・家庭における環境への配慮

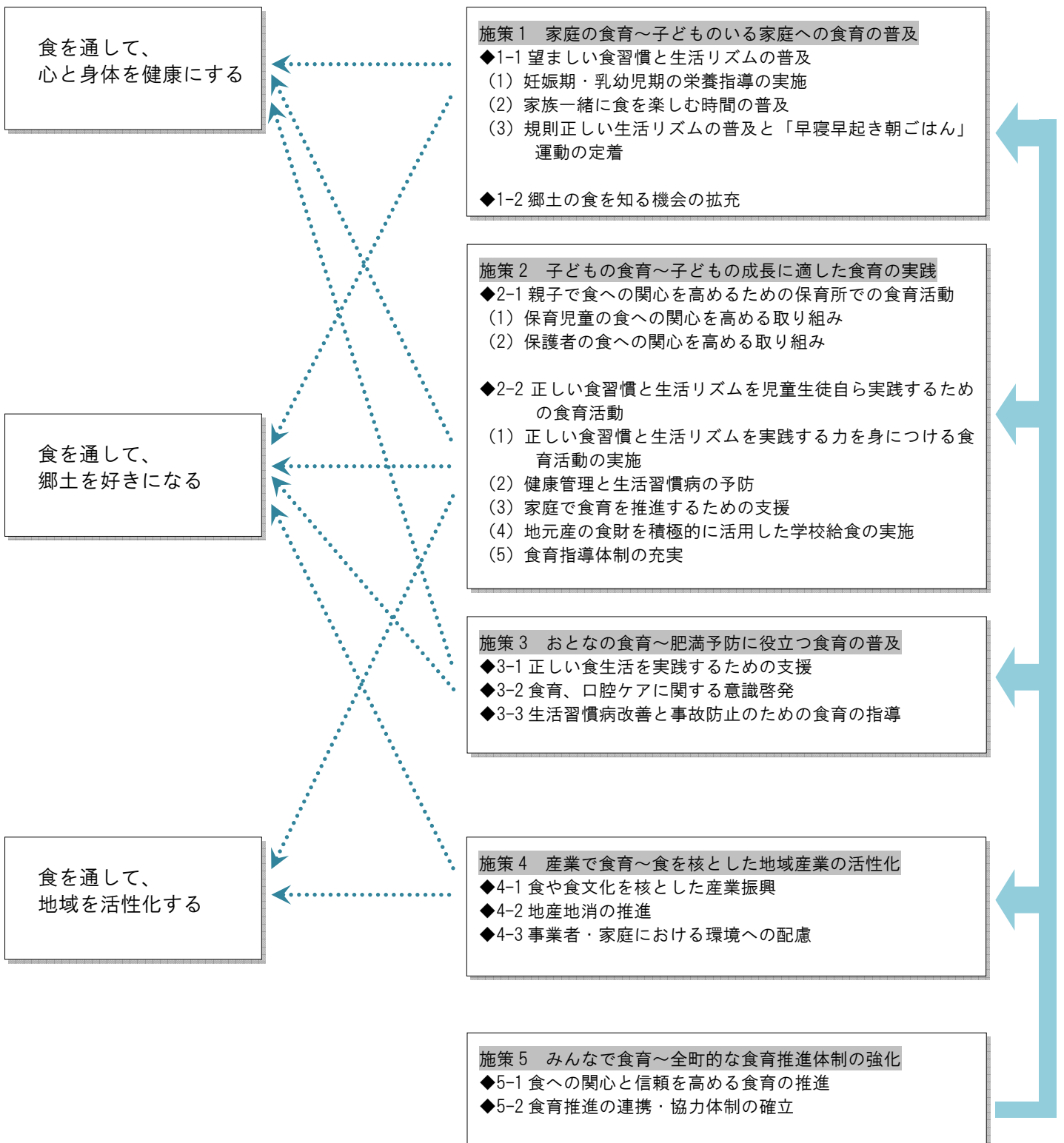
施策 5 みんなで食育～全町的な食育推進体制の強化

- 5-1 食への関心と信頼を高める食育の推進
- 5-2 食育推進の連携・協力体制の確立

【基本理念と施策との関連】

【基本理念】(目的)

【施策】(手段)



4 食育推進のそれぞれの役割

- 町民、地域、企業、関係機関それぞれが食育の意義を正しく理解し、主体的に積極的に取り組んでいくことが食育の推進には欠かせません。そのため、それぞれに以下の役割を期待します。

【個人・家庭の役割】

- 家族そろって食事することを通して子どもたちがコミュニケーション力、規則正しい生活リズム、朝食を摂る習慣、食に感謝する心を身につけることを期待します。
- 親子で一緒にする買い物や料理を通して栄養バランスの大切さを知り、家庭の味を通して地産地消や郷土料理を伝承していくことを期待します。
- 成人の方には、栄養バランスの良い食事を摂ること、歯の健康を保つことを期待します。

【食育関係者・地域団体の役割】

- 食生活改善推進協議会、保健推進員、食育グループには、町や県、関係機関と連携しながら、より一層、活発に活動することを期待します。
- 子ども会、老人クラブ、婦人会、PTA、保護者会など地域活動には、それぞれの活動の中に食育を取り入れることを期待します。

【保健・医療・福祉関係者の役割】

- 医療機関、薬局、保健・福祉関係者には、その専門的かつ幅広い知見を活かし、町民に接する機会を通して、食、栄養、健康に関する情報提供や相談などの積極的な支援を期待します。

【生産者・事業者の役割】

- 生産者及び食関連の事業者には、安全な水産物・農産物の提供、食品の栄養成分表示や安全管理の徹底、食に関する情報提供、健康食品の研究開発などの企業活動を通して、また、体験や交流の活動などの社会貢献活動を通して、食育を推進する原動力となることを期待します。
- 事業主（企業）として、就業者の健康管理の一環に食育を取り入れることを期待します。

【保育所・学校の役割】

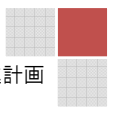
- 保育所には、保育活動を通して子どもたちに食べることの大切さを教え、望ましい食習慣や郷土の食文化をしっかりと伝えることを期待します。また、家庭に対し、食育への正しい理解と家庭での実践を支援することを期待します。
- 小・中学校、高校には、教育活動を通して児童生徒に食育の大切さを教え、生産者や自然の恵みに感謝する心、望ましい食習慣や郷土の食文化を伝えることを期待します。また、学校給食に地産地消の一層取り入れることを期待します。

【町行政の役割】

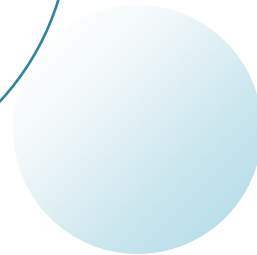
- 庁内関係部署、保育所、学校、生産者、事業者、関係団体などそれぞれの取り組みを支援し、かつ、相互に連携させて食育を全町的な運動に広げていくよう、リーダーシップを発揮します。
- 健康増進施策と食育に関する施策を一体的に推進します。

5 計画の進行管理

- 中央保健センターにおいて毎年度、本計画の施策・事業の進捗状況を調査、課題や改善点を検討のうえ、次年度の施策・事業の見直しを行います。
- 施策・事業の見直しの際は、「伊方町健康づくり推進協議会」及び「同食育対策専門部会（(仮称)伊方の食で人と地域を元気にする会議）」において進捗状況の評価及び改善策を検討します。
- 食育に関する主な施策・事業の進捗状況は、町ホームページや広報等を活用し、本計画が円滑に推進されるよう、広く普及を図ります。
- 国の法改正や社会情勢の変化から新たな取り組みが必要になった場合は、関係する機関と連携して、適宜、実施します。



第 4 章 食育推進の施策展開



施策 1 家庭の食育～子どものいる家庭への食育の普及

(妊娠期から乳幼児、小学生の子どもがいる家庭を対象)

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点です。それぞれの家庭で取り組む食育の時間を大切にします。

1-1 望ましい食習慣と生活リズムの普及

＜主な担当部署：保健センター、保育所＞

(1) 妊娠期・乳幼児期の栄養指導の実施

- ① 低出生体重児割合の増加、若い女性の低体重（やせ）志向、妊娠期の正しい栄養の摂り方の認識不足の女性が増えているなどの時流を踏まえ、母子健康手帳交付時などにおいて、国の「妊産婦のための食生活指針（下図参照）」を活用しながら、妊婦と生まれてくる子どものための正しい栄養摂取（食生活）の知識と実践を指導する妊婦相談（マタニティ講座）の充実を図ります。
- ② 乳幼児期は心身機能や食行動の発達が著しい時期であることから、子どもの健全な発育と正しい食習慣形成のため、乳幼児健康診査や乳児相談などの機会を捉え、日々の食生活チェックとともに、国の「授乳・離乳の支援ガイド」などを活用した離乳食講習を開催し、乳幼児の発達段階に応じた個別栄養指導の充実を図ります。

(参考)厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

妊産婦のための食事バランスガイド
～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなに？
「食事バランスガイド」とは、「日に何を」「どれだけ」食べてほしいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5カテゴリーの割合や分量を組み合わせられるよう、コマにたとえてそれぞれの分量をイラストでわかりやすく示しています。

妊娠前から、健康なからだづくりを
妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目標しましょう。

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
妊婦期・授乳期は、食事の「バランス」や活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化を確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
緑黄色野菜を積極的に食べて野菜などを摂取しましょう。特に妊婦を計画的に摂取し、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
肉、魚、大豆料理をバランスよくとりましょう。食塩の量や飽和などを上手に取り入れて、食塩を控えましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気を付けて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
妊婦期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、様々な食品の摂取を確立しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
母乳育児は母さんにも赤ちゃんにも健康の方法です。「バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。」

たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
妊婦・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力をお願いします。

1日分の目安

食品群	5-7歳	8-11歳	12-17歳	18歳以上
主食	5	6	7	8
副菜	5	6	7	8
主菜	3	4	5	6
牛乳・乳製品	2	2	2	2
果物	2	2	2	2

※このイラストは、妊婦期・授乳期に合わせた目安を示しています。妊婦期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、様々な食品の摂取を確立しましょう。

厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」(2006年2月)に、食事バランスガイドの導入が示されています。

※このイラストは、妊婦期・授乳期に合わせた目安を示しています。妊婦期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、様々な食品の摂取を確立しましょう。

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」(2007年3月)に、食事バランスガイドの導入が示されています。

(参考)厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>

(2) 家族一緒に食を楽しむ時間の普及

- ① 「食育月間（毎年 6 月）」「食育の日（毎月 19 日）」を活用して、食育に対する理解を深め、家族が食卓を囲む「共食」や、旬の食財を知ること、食事のマナーや挨拶習慣などの食や生活の基礎習慣を身につけることなど、身近で実践しやすい取り組みを推進します。
- ② 本町の豊富な食財や伝統的な食文化（食べ方、風習、歴史など）を広く普及し、次代に継承します。この活動を通じて、食の大切さや家族一緒に食を楽しむ時間の大切さの再認識や、町民・保育所・学校・地域・団体・産業界の連携を深めること、そして伊方の魅力再発見などにつなげます。
- ③ 現代は家事、育児、仕事などで生活時間に余裕がなく、「共食」に取り組みにくい環境です。そのため、伊方町男女共同参画基本計画（平成 22～31 年度）に基づき、産業界とも協力しながら、町全体でワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和。注）を推進します。

注)ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは、個人が仕事上の責任を果たしつつ、結婚や育児をはじめとする家族形成のほか、介護やキャリア形成、地域活動への参加等、個人や多様なライフスタイルの家族がライフステージに応じた希望を実現できるようにすること。(出典:平成 19 年 6 月「子供と家族を応援する日本」重点戦略検討会議)

伊方町男女共同参画基本計画では基本目標 3「男女が共に仕事と生活の調和を実現できるようにしましょう」に「女性が「仕事か家庭か」という二者択一ではなく、また、男性の仕事優先の考え方ではなく、男女が共に仕事と家庭・地域生活など、自らが望むバランスで選択・実現できる仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)への転換をめざす」を掲げ、具体的な施策として、ワーク・ライフ・バランスの啓発、労働時間短縮に向けた啓発、育児休業制度等の周知や利用促進、保育サービス等の充実、子育て支援の環境整備、介護保険サービス等の利用促進、ひとり親家庭への支援の充実、男性の家庭生活参画促進のための教室開催を挙げている。



おさかなママさんによる
魚のさばき方講座



(3)規則正しい生活リズムの普及と「早寝早起き朝ごはん」運動の定着

- ① 規則正しい生活リズムの確立と基本的な生活習慣づくりに向けて、国の「子どもの生活リズム向上ハンドブック」などを参考にしながら、生活リズムと食の重要性について保育所、学校、職場を通じて啓発を行い、家庭での実践を促します。
- ② 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会などが紹介する取り組み事例（下図参照）を参考にしながら、保育所や学校だけでなく、地域、団体、産業界も一緒になって「早寝早起き朝ごはん」運動を実践するよう、町が関係機関に働きかけていきます。

(参考)文部科学省「子どもの生活リズム向上ハンドブック」

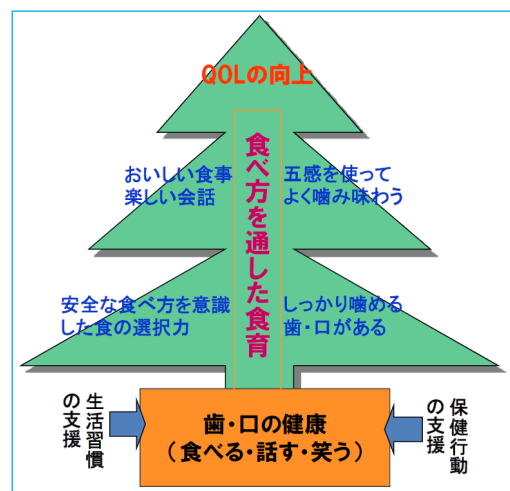
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902.htm

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <http://www.hayanehayaoki.com>

『早寝早起き朝ごはんガイド』



- ③ 「噛ミング30（カミングサンマル）（一口目を30回以上噛むこと）」を合言葉に、食べ物を良く噛んで食べる習慣の定着に努めます。
- ④ 歯科健診、歯科保健指導を継続し、口腔ケアの大切さの普及を図ります。



出典：厚生労働省「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書(平成21年7月13日)」

1-2 郷土の食を知る機会の拡充

＜主な担当部署：保健センター、産業振興課＞

- ① 町内で食育活動に取り組む団体・企業から「幼児期の食育の大切さが体得できる事業の実施」「小さい時から農業や漁業を体験する機会の増加」という提案を受けて、地域、団体、町がそれぞれの分野や団体の垣根を越えた協力体制を整え、地域イベント等を活用し、本町伝統の食文化を普及する活動を展開するよう取り組みます。
- ② 各地区の行事や冠婚葬祭など日常生活の中で生まれた郷土料理を中心とした伝統的な食文化を再確認（再発見）するとともに、関係団体との連携を図りながら新旧の郷土料理を提供することや、ハマチ、太刀魚、柑橘など手に入れやすい食財を活かす新たな食文化の創造など、食文化の継承と創造を行います。



冠婚葬祭などあらゆる行事の時に作る郷土料理の「丸寿し」

きなはいや伊方まつり 食の祭典
郷土料理の配布、試食

- ③ 地域、団体、生産者団体、食品関連企業などに呼びかけながら、地元産の食財を使った簡単レシピの情報提供、「(仮称)伊方の三里四方の食財を食べよう(注)」キャンペーンの展開など、家庭での郷土料理や本町伝統の食文化の普及に取り組みます。

注)「三里四方の食財を食べよう」とは、食べ物をめぐる諺の「三里四方の野菜を食べる」にヒントを得ている。この諺は、三里四方、(今でいう12km四方程度)の近い地域で採(捕)れる食べ物は鮮度も高く、栄養・滋養に富んでいるため、そういうものを日頃から食べていれば健康で長生きができる、という意味である。地産地消にも通じるものである。



施策 2 子どもの食育～子どもの成長に適した食育の実践

(保育所児童、小学生、中学生、高校生を対象)

乳幼児期からの食育の重要性がますます増していることに鑑み、保育所及び小・中学校及び高校において、保育・教育の一環として組織的・継続的に食育を推進します。

2-1 親子で食への関心を高めるための保育所での食育活動

＜主な担当部署：保健センター、保育所＞

(1) 保育児童の食への関心を高める取り組み

- ① 健康な生活の基本として保育児童自身の「食を営む力」の育成に向けて、各保育所で「食育計画」を毎年度策定し、目標と計画性を持って食育を推進します。
- ② 保育児童が生活と遊びの中で食に関わる体験を重ねることを通して、食べることの楽しみ、育て収穫することの喜びを感じる子どもに成長していくため、児童の祖父母などの協力を得ながら、児童自ら野菜を育て、料理をしたり、給食やおやつで食べたりする体験活動を継続します。
- ③ 給食やおやつの献立には、できる限り、地元産の食財を活用するよう努めます。また、行事食や「毎月 19 日の食育の日」には郷土料理を提供するなど、本町伝統の食文化の継承にも取り組みます。食べる際には、自然の恵み、食財や調理する人への感謝、食の働きなどに関心が持てるよう指導します。
- ④ 「嚙ミング 30 (カミングサンマル) (一口目を 30 回以上嚙むこと)」を合言葉に、食べ物を良く嚙んで食べる習慣の定着に努めます。また、歯科保健指導を継続します。

(2) 保護者の食への関心を高める取り組み

- ① 各保育所で、保護者懇談会や親子試食会、保育所での親子クッキングの開催、毎日の給食展示を通じて、食生活の大切さを話し合ったり、栄養・調理の知識を学ぶ機会を提供することにより、子どもの食生活への関心を高めることはもとより、家庭における食育を支援するよう取り組みます。
- ② 各保育所から、給食献立表、給食だより、食育だより、「食事バランスガイド」や「早寝・早起き・朝ごはん」運動のチラシなどを定期的に保護者家庭に配付し、食育に関する情報提供などを通じて、家庭における食育の支援と望ましい生活リズムの普及を図ります。

- ③ 児童及び家庭の嗜好調査を毎年実施し、その結果分析から家庭での食生活へのアドバイスなどに活用します。また、家庭での食生活の実態や変化を経年的に把握することにより、町の食育推進に反映・活用します。
- ④ 各保育所が地域の食育推進拠点となり、児童の保護者はもとより、在宅乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供に積極的に取り組みます。
- ⑤ 「嚙ミング 30 (カミングサンマル) (一口目を 30 回以上嚙むこと)」の家庭への普及を図り、家族全員に対し、食べ物をよく嚙んで食べる習慣の定着に努めます。



親子で食育
「手づくりおやつづくり」



歯科衛生士による指導
「よく嚙んで食べましょう」

2-2 正しい食習慣と生活リズムを児童生徒自ら実践するための食育活動

〈主な担当部署:教育委員会〉

(1)正しい食習慣と生活リズムを実践する力を身につける食育活動の実施

- ① 小・中学校は、栄養教諭を中心に「食に関する指導の全体計画」を毎年度作成します。この計画に基づき、給食時間や体育、保健体育、家庭科をはじめとする関連教科等の時間など、教育活動全体を通じて、食育の推進や指導を計画的・組織的に実施します。
- ② 児童生徒の生活リズムチェックの継続、生活アンケートの定期的な実施とともに、朝食と生活リズムの大切さを訴求する「早寝・早起き・朝ごはん」運動の普及・啓発、保健だよりの配付などを通して、家庭での規則正しい生活習慣の定着を指導します。
- ③ 学級園での野菜の栽培、観察、収穫、調理などの食農教育、地域の生産者団体等と連携した農林漁業体験、クッキング教室（調理実習）などを通して、食の大切さと食への感謝の心を持つ大人に成長していくための体験活動を一層推進します。
- ④ 「嚙ミング 30（カミングサンマル）（一口目を 30 回以上嚙むこと）」を合言葉に、食べ物を良く嚙んで食べる習慣づけに努めます。また、歯科保健指導を継続します。
- ⑤ バランスの良い食事を自ら選択する力を身につけるよう、八幡浜保健所との連携による「高校生のための食育講座」を継続します。

(2)健康管理と生活習慣病の予防

- ① 児童生徒に対し、栄養教諭、学級担任、養護教諭、学校医等が連携し、過度の痩身や肥満が心身の健康に及ぼす影響、正しい歯みがきの指導、健康状態の改善に必要な情報提供などを行い、保護者の理解と協力の下に、食生活や健康的な生活に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ② 定期健康診断による児童生徒の健康状態の確認を行いながら、健康課題のある児童生徒を対象に、生活習慣病予備群に対する保健師・栄養士による個別指導、小児生活習慣病予防教室を実施します。
- ③ 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）のある児童生徒及び保護者に対して、保健・医療関係機関等と連携し、個別の相談指導を実施します。

(3)家庭で食育を推進するための支援

- ① 5年生及び保護者を対象にした栄養指導と調理実習の継続、保護者を対象とした食育講演会、親子クッキング教室、健康教育参観日、各種たよりの配付などを通して、家庭での正しい食習慣と生活リズムの定着を支援します。



親子クッキング教室

- ② 児童生徒を取り巻く様々な健康課題の解決と家庭での食習慣の改善を図るため、校医、栄養士、生産者、保護者などを交えた、定期的な情報交換会の開催に努めます。また、出席できない方のために「会議だより」を配付します。
- ③ 「嚙ミング 30 (カミングサンマル) (一口目を 30 回以上嚙むこと)」の家庭への普及を図り、家族全員に対し、食べ物を良く嚙んで食べる習慣の定着に努めます。

(4) 地元産の食財を積極的に活用した学校給食の実施

- ① 学校給食が「生きた教材」として食育に役立つよう、地元産の食財を積極的に活用します。そのため、学校給食における地場産物の活用状況を毎年把握し、全国平均（注）を超える地元産の食財の活用を図ります。



郷土料理を取入れた給食「鯛めし」

注)平成 23 年度に文部科学省が実施した「学校給食における地場産物の活用状況調査」によると、完全給食を実施する公立小・中学校等の調査期間(5 日間×2 回)の学校給食の献立に使用した食品のうち、当該都道府県で生産・収穫・水揚げされた食材の使用率は全国平均で 25.7%、愛媛県平均は 33.9%。

- ② 学校行事の際や「毎月 19 日の食育の日」における郷土料理の実施、全国学校給食甲子園への再出場（注）など、学校給食を通して本町伝統の食文化の継承に取り組みます。
- ③ 食事を正しく楽しむために、「嚙ミング 30 (カミングサンマル) (一口目を 30 回以上嚙むこと)」を行う十分な給食時間の確保とマナー指導を行います。

注)全国学校給食甲子園は、全国の学校給食で提供されている郷土を代表する料理を競う大会を通じ、食育を啓発することと地産地消の奨励を目的とする、NPO21 世紀構想研究会主催の大会。平成 18 年から毎年開催されており、第 1 回大会に瀬戸学校給食センターが出場した。

(5) 食育指導体制の充実

- ① 各学校で作成している「食に関する指導の全体計画」に基づき、各学年の年間指導計画や支援を必要とする児童生徒及び家庭に対する個別指導計画の策定に向けて取り組みます。
- ② 学校教育活動全体で食育を推進するために、栄養教諭や学校栄養職員の専門性を活用した食育指導の充実、学校長や他の教職員への研修の充実、食育の目標や具体的な取り組みについての共通理解など、全教職員が連携・協力した食育指導体制の充実を図ります。
- ③ 児童生徒及び家庭での効果的な食育の推進に向けて、学校、PTA、地域、団体、ボランティア、生産者団体などとの連携の強化を図ります。

施策 3 おとなの食育～肥満予防に役立つ食育の普及

(成年期、壮年期、高年期を対象)

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を防ぎ、健康寿命を延伸するために、適正な食生活に向けた行動意欲を高めます。

3-1 正しい食生活を実践するための支援

＜主な担当部署：保健センター＞

- ① 伊方町国民健康保険が被保険者（40～74歳）対象に実施する特定健康診査において、受診率目標の早期達成に努め、受診者一人ひとりの健康状態に沿った食生活に関するアドバイスや改善ポイントなどの情報を提供します。
- ② 医療機関などを通じて町民に対する特定健康診査制度の認知度を高め、各医療保険者における特定健康診査受診率目標の早期達成を支援します。
- ③ 成年期（20～39歳）・壮年期（40～64歳）は、外食の利用率も高くなる時期です。この世代を中心として、食生活講座、栄養学級、健康教室などへの参加者の増加を図り、適正な食生活と生活習慣を実践するよう支援します。

3-2 食育、口腔ケアに関する意識啓発

＜主な担当部署：保健センター、医療機関＞

- ① 「食育月間（毎年6月）」「食育の日（毎月19日）」におけるイベント等を活用して、食育の周知と町民への定着を図ります。また、各団体の協力を得ながら、生涯を通じて正しい食生活を実践する食育の意義を町民に普及・啓発します。
- ② 肥満や生活習慣病を予防するためにも「嚙ミング30（カミングサンマル）（一口目を30回以上嚙むこと）」の大切さを啓発し、大人だからこそ、よく嚙み、よく味わって食べる習慣の定着を図ります。
- ② 保健センターや医療機関が中心となって食生活を支える歯や口の健康の重要性を啓発し、むし歯や歯周病の予防を推進します。また、歯科保健指導を継続し、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進します。

- ④ 米、魚介類、野菜、果実、牛乳・乳製品に関する情報提供などを通じ、家庭において、日本の気候風土に適した米を中心に農産物、畜産物、水産物など多様な副食から構成されている栄養バランスの優れた「日本型食生活」が実践されるよう、国、県とも連携して取り組みます。
- ⑤ 関係機関や関係団体はもとより、家庭や学校、小売や外食、職場などを通じて、「食事バランスガイド」が活用されるよう、情報提供に努めます。

3-3 生活習慣病改善と事故防止のための食育の指導

＜主な担当部署：保健センター＞

- ① 伊方町国民健康保険は、特定保健指導が必要な対象者に対する個別の栄養相談・栄養指導（保健指導）の実施及び事後評価を実施します。
- ② 特に食生活の指導を必要とする人、ひとり暮らし高齢者などに対し、保健センターの保健師が家庭訪問し、低栄養を予防する食生活や口腔機能の保持増進についての指導を実施します。
- ③ 近年、増加している高齢者の窒息を予防する「食べ方」や「嚙ミング30（カミングサンマル）（一口目を30回以上嚙むこと）」の普及・啓発、高齢者施設における口腔機能向上（体操、マッサージ）の啓発により、窒息事故の防止とバランスのとれた栄養状態を保ち、安全で活力を維持する高齢期の食育を推進します。
- ③ 愛媛県の『『介護予防に関する指針』～地域で生き生きと生活するために～（改訂版）』（平成24年3月策定）で示された運動・口腔・栄養など複数の内容を組み合わせた複合プログラムを参考に、高齢者対象の食育を推進します。



歯科健康教室
歯科医師による講話
「食べる楽しみいつまでも」



ヘルスアップ教室
バランスのよい食事について
考えよう！

（参考）二次予防複合プログラム（概要）

○事業の趣旨

運動・栄養・口腔のプログラムを一体的に行うことにより、より高い効果が期待できる。

○プログラムの実施期間・回数

プログラム 実施回数 及び期間	・ 毎週 1～2 回、3 ヶ月程度を目安とする。 ・ 1 回あたり約 2～3 時間のプログラムとする。実施回数によっては、時間を短縮したり、栄養と口腔を 1 週毎に交互に実施するなど工夫する。
プログラム 参加者数	・ 1 教室 10～30 人程度を目安とする。調理実習などでは、各自の役割ができるように 3～5 人程度のグループが望ましい。

○プログラム作成上の留意点

運動器の機能向上

- ・ 各施設で従来実施してきたプログラムがあれば、継続可能。
- ・ プログラム実施前の留意点などは、「運動器の機能向上マニュアル」などに従う。
- ・ 概ね 1 ヶ月間のコンディショニング期間を設けるとともに、引き続き、筋力向上期間、機能的運動期間の合計 3 ヶ月間を 1 周期とした進め方が適当と考えられる。
- ・ 楽しみながら下肢の筋力を鍛える運動を行えるような、ゲーム、ハイキング、農作業、立位を保持した調理などを積極的に取り入れること。

栄養改善

- ・ 食生活の自己チェック、計画、自己評価・改善による自己マネジメントの取り組みを重視する
- ・ グループワークや実習をとり入れた参加型のプログラムを工夫する。
- ・ 献立・調理は簡単に自宅で実践できる工夫をする
- ・ 運動等の領域に該当する者については、適正体重の維持や生活習慣病の予防にも配慮する。

口腔機能向上

- ・ 口腔機能（口唇、頬、舌、軟口蓋等の機能）（唾液の分泌状態）（咀嚼と嚥下の機能）（表情の表出具合）について、自己チェックを促し、専門職によるアセスメントを実施する。
- ・ 生涯通じておいしく、楽しく、安全な食生活を営み、健康長寿を支援することを目的に、日常実施可能なセルフケア、参加型のグループワーク等のプログラムを作成する。
- ・ 義歯の不具合や、歯周病（歯が動揺しているなど）、むし歯といった明らかな歯科疾患のある場合には、歯科医師と連携し、歯科治療も並行して行う。

施策 4 産業で食育～食を核とした地域産業の活性化

事業者、家庭、地域との一層の連携を基盤として、食の生産・流通・消費サイクルを通して環境への配慮を行いながら、食や食文化を核とした産業振興を目指します。

4-1 食や食文化を核とした産業振興

＜主な担当部署：産業振興課、教育委員会＞

- ① 物産イベントや産直市の充実に向けて、生産者、関係団体、消費者、町と一緒にその方策を検討します。
- ② 町内の生産者、関係団体、企業が実施する食にかかる様々なイベントや活動の一層の活性化を期待します。そのため、町は活動主体に県内外の事例を提供するとともに、団体・企業の食育活動の情報を町内外に積極的に発信し、それらの活動を支援します。
- ③ 生産者、関係団体、企業の食にかかる様々な活動を中心に町全体で幅広い食育活動が計画的に実施されるよう、町は各団体同士の交流機会の増加、活動情報の共有化、食育関係団体や他分野の活動との連携強化を図ります。
- ④ 農村体験施設瀬戸アグリトピアや伽藍山体験農園など既存施設の有効利用について、生産者、関係団体、企業などと連携し、食育にかかる情報発信機能や体験活動機能の拡充などを検討します。
- ⑤ 町内にある廃校や使用頻度の低い公共施設を貴重な資源と捉え、食を核とした体験活動の活性化やツーリズムプログラムの開発などを可能にする、新たな食育活動の拠点として整備することを検討します。（例 食の体験広場、滞在施設、情報発信など）
- ⑥ 地元産の食財の普及、特産品（加工品）開発、「ご当地グルメ」の開発、地域製品のPRを兼ねた食育活動（シラス漁体験、加工場見学、みかん出前事業、農産物収穫体験など）など、企業や団体が意欲的に取り組む様々な食育関連活動について、町は食育の観点からできる限りの支援に努めます。

種別	町の農業・水産業の主な特産物
柑橘	温州みかん、清見タンゴール、不知火(デコボン)他
甘藷	金太郎いも
畜産	牛、豚
漁業	アジ、サバ、サザエ、アワビ他
養殖業	タイ、スズキ、アジ、アワビ他
水産流通・加工業	ちりめん、ワカメ、ひじき、じゃこ天、じゃこカツ

（産業振興課）

- ⑦ 埋もれている食財や郷土料理、伊方杜氏の伝統継承など食に関する地域資源を再発見し、各地区の行事や冠婚葬祭などで本町の郷土料理が提供されるように働きかけながら、町の伝統的な食文化の普及に取り組みます。
- ⑧ 商工会などと連携し、飲食店でのメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供など、食を通じた健康づくりを推進します。また、旅館や職場の食堂などにおける健康に配慮したメニューの提供、栄養・食生活に関する情報提供を促進します。



きららまつり



もお〜モオ〜フェスティバル

4-2 地産地消の推進

＜主な担当部署：教育委員会、産業振興課＞

- ① 全国有数の柑橘地帯である特性を活かし、保育所や学校の給食や行事食などへの地元産食財の利用や郷土食の提供を進めます。また、職場や福祉施設などで地産地消が進むよう、周知を図ります。
- ③ 生産者と消費者との交流促進に向けて、食生活改善活動や地域活動などと連携しながら、地産地消フェアや地産地消料理教室の実施、フードマイレージ（※参照）の普及、地産地消・愛あるサポーター認定（注）の推奨を図ります。

※フードマイレージ
食料の輸送距離（重量×距離）を表し、距離が短いほど環境負荷軽減に役立つ。

注）地産地消・愛あるサポーター制度は、地産地消の趣旨に賛同する生産者や消費者、食品流通・加工、外食産業などの食品に携わる関係者の皆さんに、サポーターになっていただき、健全な食生活の推進や県産農林水産物の利用拡大に向けた活動を通じて、地産地消のネットワークを築こうとするものである。応募者には店頭や事業所などに掲示できるサポーター認定シールを交付するほか、地産地消のイベントや県産農林水産物に関する情報を提供する。対象は、個人、団体を問わない。



- ③ 関係者の意見を聞きながら、生産者、消費者、関係団体の情報共有と地産地消活動の中核組織として、「(仮称)伊方の食を楽しむ隊」の設立を検討します。
- ④ 町内の水産物の消費拡大を図るため、県や生産者と連携し、毎月第3水曜日を「水産の日」における魚食普及活動を推進します。
- ⑤ 食料自給率向上の国民運動「フード・アクション・ニッポン」と連動した「地産地消・アクション・いかた」を展開し、地元産の農林水産物の消費拡大に向けて町民への普及・啓発を図ります。



きなはいや伊方まつり
活魚のつかみ取り



海のつどい
海鮮バーベキュー

4-3 事業者・家庭における環境への配慮

<主な担当部署:産業振興課>

- ① 農業者、水産業者における再生可能エネルギーの積極的な活用を図り、生産活動における環境への配慮と資源の循環に向けて、関係団体と連携して推進します。
- ② 商品の開発・製造・流通・販売・リサイクルの過程で生じる廃棄物の抑制や再利用、食品包装や容器の減量化といった、商品のライフサイクル全体を通じて環境に与える負荷の低減に向けて、県や関係団体と連携して推進します。
- ③ エコえひめ農産物認証制度による信頼性のある農産物生産を推奨するとともに、環境にやさしい農業の普及を図ります。
- ④ 家庭から廃棄される年間約 500 トンもの台所ごみ（食べ残し、調理くずなど）をできる限り減らすよう、家庭でのごみの減量化と分別収集を推進します。また、3R（注）を食育の一環として推進します。

注)ごみを減らし、循環型社会を構築していくためのキーワード「3R」とは、Reduce(リデュース:減らす)、Reuse(リユース:再使用)、Recycle(リサイクル:再資源化)の頭文字。

施策5 みんなで食育～全町的な食育推進体制の強化

本町の食育の推進においては、町民の関心を高めるとともに、多様な関係者が互いの活動を理解し、必要に応じて連携・協力するネットワークを構築することを目指します。

5-1 食への関心と信頼を高める食育の推進

＜主な担当部署：保健センター、産業振興課＞

- ① 「食育月間（毎年6月）」、「食育の日（毎月19日）」、「水産の日（毎月第3水曜日）」などに、関係者と緊密に連携・協力しながら、食育推進運動を重点的に実施することにより、食育に対する理解を深め、食育を推進する活動への町民の一層の参加を促し、食育の定着を図ります。
- ② 食に関する体験などを通じて食育への関心を高め、食育に関する一層の普及・啓発を図ります。
- ③ 国で作成する世代区分などに応じた「(仮称)食育ガイド」などを活用し、年齢区分（ライフステージ）に応じた間断ない食育を推進するため、適切な情報を提供します。
- ④ 消費者が食について適切な判断ができるよう、消費者及び事業者への食品衛生に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ⑤ 食の安全性と信頼を高める各種検査の継続について、県、関係機関と一層の連携を図ります。



食生活改善推進協議会による
「食育の日」普及活動

5-2 食育推進の連携・協力体制の確立

＜主な担当部署：保健センター＞

- ① 本町の食育の推進には、多様な関係者が互いの活動を理解し、必要に応じて連携・協力するネットワークを構築する必要があります。そのため、町は各団体同士の交流機会の増加、活動情報の共有化、食育関係団体や他分野の活動との連携強化を図ります。
- ② 本町の食育活動は行政だけでは成立しません。そのため、「伊方町健康づくり推進協議会」の食生活改善対策専門部会を本町の食育活動を推進する核となる食育対策専門部会と位置づけ、「(仮称)伊方の食で人と地域を元気にする会議」として再編します。

この会は、本町の食育活動を支える以下のメンバーで構成し、地域活性化に結びつける食育活動を効果的・継続的に展開するための諸課題を研究、実践する組織であり、また、計画・事業の評価改善を行う役割を担います。

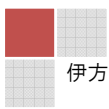
「(仮称)伊方の食で人と地域を元気にする会議(食育対策専門部会)」の主なメンバー

- 食育実践者(食生活改善推進員、ボランティア団体ほか)
- 事業関係者(農協、漁協、商工会、企業、協会ほか)
- 保健・医療・福祉関係者(医師、歯科医師、栄養士、保健師、保育所、福祉施設ほか)
- 教育関係者(学校、栄養教諭、PTA、社会教育団体ほか)
- メディア関係者(CATV、新聞ほか)
- 行政関係者(伊方町保健センター、八幡浜保健所ほか) など

- ③ 食生活改善推進ボランティア組織の未設置地域の解消に向けて、公民館活動などと連動しながら食生活改善推進員の確保・育成を図ります。特に、男性対象の料理教室の卒業生などに参加協力を呼びかけていきます。
- ④ 食育を推進する関係団体に対しては、団体活動が活性化するよう、活動に応じた情報提供のほか、町として積極的に支援します。
- ⑤ 農林水産省が推進する「マジごはん計画」などを参考にしながら、食とはこれまで関連の薄かった異業種との連携(コラボレーション)について研究します。

(参考)「マジごはん計画」 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/majigohan/index.html>

マジごはん計画は、第2次食育推進基本計画に基づき、若者を中心とした消費者に対して、バランスの良い食事を心がけているか、自然の恩恵や生産者の努力を想って食べているか等、食について考える機会を提供し、食生活の改善を促すとともに、農林漁業者、食品関連業界に対して、消費者の食生活改善に資する取組を促す食育プロジェクトであり、国民自らが食を見つめ直すきっかけづくりと、我が国の農林漁業者、食品関連業界の活性化を目的とする。



第 5 章 参 考 資 料

1 伊方町食育推進計画策定検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 伊方町食育推進計画の策定に関し、必要な事項を調査検討するため、伊方町食育推進計画策定検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(任務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について検討し、その結果を町長に報告する。

- (1) 食育推進計画の策定に関すること。
- (2) その他必要な事項。

(組織)

第3条 委員会は、委員15名程度をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 教育・保育・農林水産・商工関係者
- (3) 食育の活動推進団体
- (4) 行政関係者等

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長各1名を置き、委員長は副町長をもって充て、副委員長は委員のうちから選任する。

2 委員長は、委員会を代表し会務を総括する。

3 副委員長は、委員長を補佐し委員長に事故あるとき、又は欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

委員会の会議は委員長が召集し、これを主宰する。

2 委員長は、必要に応じて委員以外の者に委員会の出席を求め、その意見を聞くことができる。

(解散)

委員会は、その任務が達成されたときに解散する。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、中央保健センターにおいて処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成24年11月1日から施行する。

2 伊方町食育推進計画策定検討委員会委員名簿

【委員】

職 名	氏 名	備 考
学識経験者	後 町 洋 一	医師
学識経験者	宇 都 宮 久 記	歯科医師
西宇和農業協同組合伊方支店営農課長	田 口 憲 弘	
八幡浜漁業協同組合伊方支部長	仲 村 進 一	
三崎漁業協同組合総務会計主任	阿 部 孝 志	
伊方町商工会事務局長	岡 田 包	
伊方小学校栄養教諭	山 下 真 姫	
伊方町保育所長会代表	朝 井 登 奈	
伊方町PTA連合会会長	清 家 慎 太 郎	
伊方町食生活改善推進協議会会長	中 田 八 千 代	副委員長
伊方町生活研究協議会会長	濱 本 妙 子	
副町長	森 口 又 兵 衛	委員長
教育委員会事務局長	門 田 光 和	
産業振興課長	近 田 三 郎	
福祉課長	中 里 政 明	

【アドバイザー】

八幡浜保健所	三 好 里 恵	
八幡浜支局地域農業室	西 岡 守 應	

3 伊方町健康増進計画策定のためのアンケート結果（抜粋）

(1) 調査概要

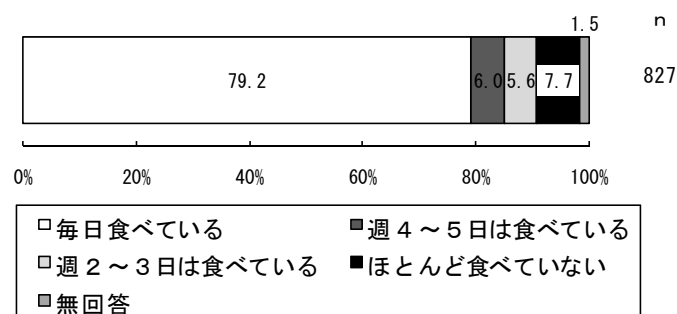
- ① 本調査は、健康増進計画策定のため、町民の健康に関する取組や意識について把握し、策定の基礎資料とすることを目的に実施したものです。
- 調査対象：20～64 歳までの町民から無作為抽出による 2,000 人
 - 調査期間：平成 20 年 10 月～ 11 月
 - 調査方法：郵送配付・回収
 - 回収結果：回収数 827 票（回収率 41.4%）

(グラフの留意点)

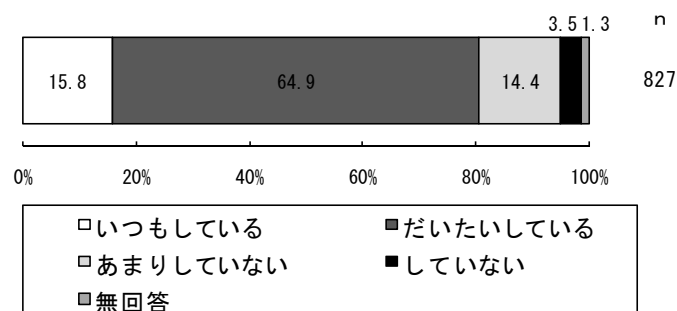
- ② グラフは、回答者の構成比（百分率）を示す。グラフ中の「n」は、「Number of case」の略で回答者数（構成比算出の母数）を示す。
- ③ 百分比による集計は回答者数（該当質問においては該当者数）を 100%として算出（小数点第 2 位以下を四捨五入し、小数第 1 位までを表記）。そのため、すべての比率の合計が 100%にならないこと、複数回答の設問では比率合計が 100%を超えることがある。
- ④ グラフ中の「0.0」は、四捨五入の結果または回答者が皆無であることを示す。

(2) 調査結果／「栄養・食生活」

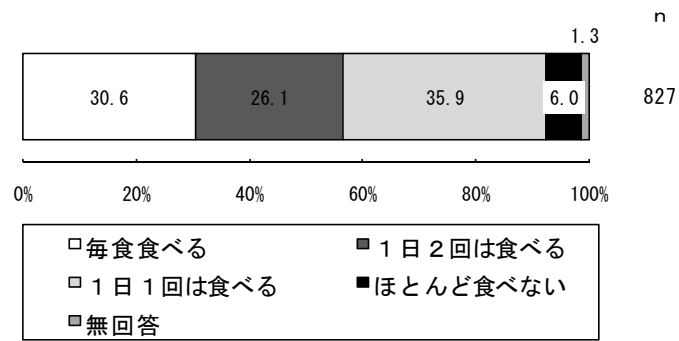
Q あなたは、朝食を食べていますか。（1つに○）



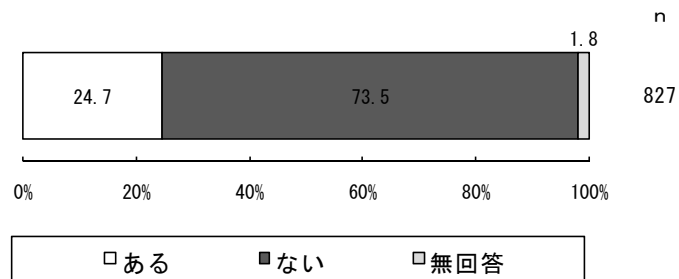
Q あなたは、バランスのとれた食事（主食、主菜、副菜）を揃えていますか。（1つに○）



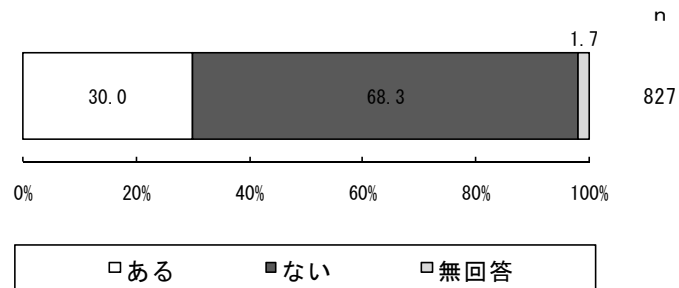
Q あなたは、野菜を食べていますか。(1つに○)



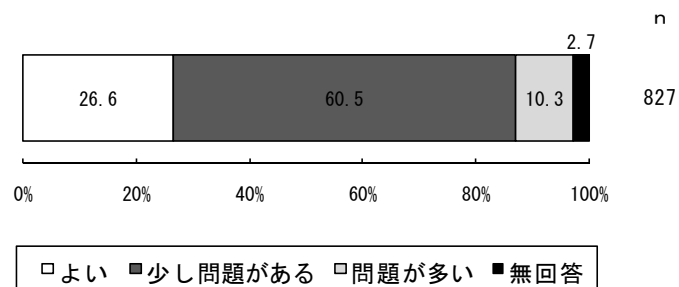
Q あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。(1つに○)



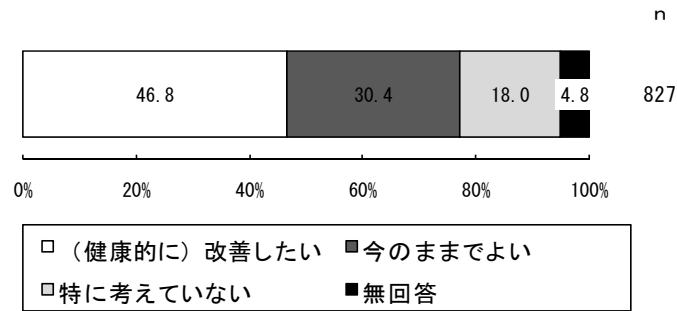
Q あなたは、夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか。(1つに○)



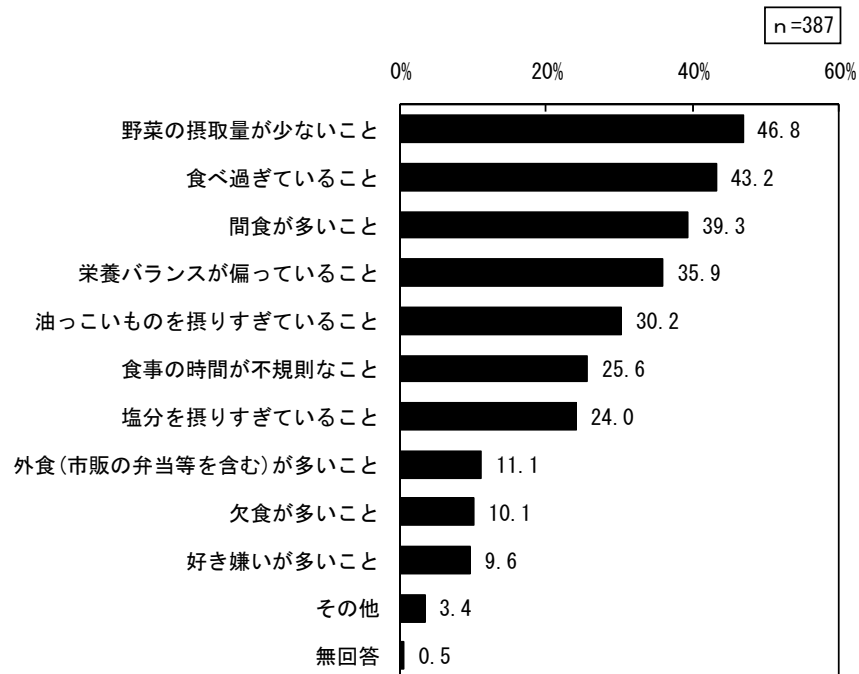
Q あなたは、現在の自分の食生活をどのように感じていますか。(1つに○)



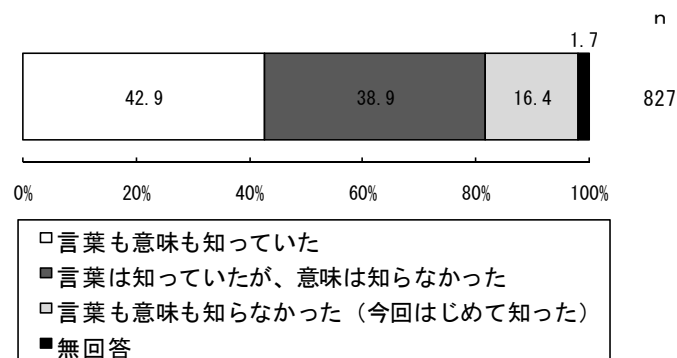
Q 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。(1つに○)



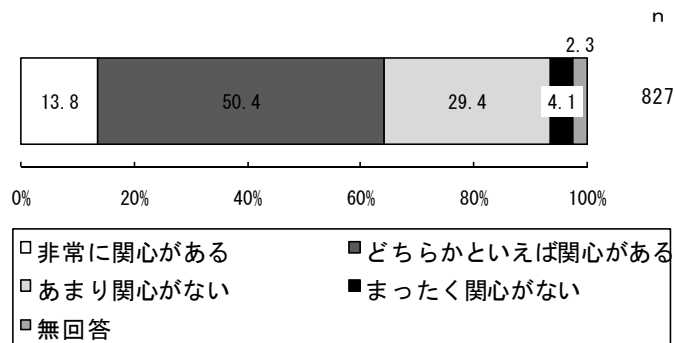
Q 付問 上記で「1. (健康的に) 改善したい」と答えた方にうかがいます。それはどのような点ですか。(あてはまるものすべてに○)



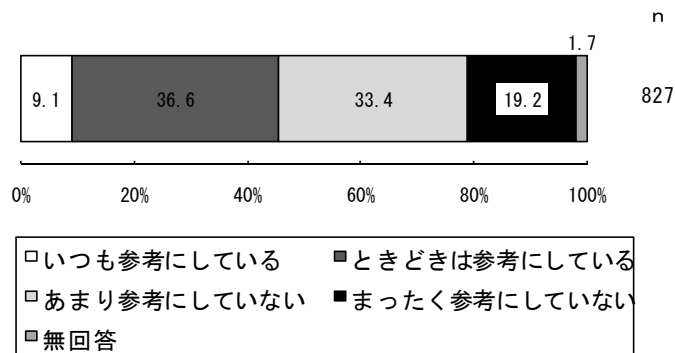
Q あなたは「食育(しょくいく)」という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)



Q あなたは、「食育（しょくいく）」に関心がありますか。（1つに○）

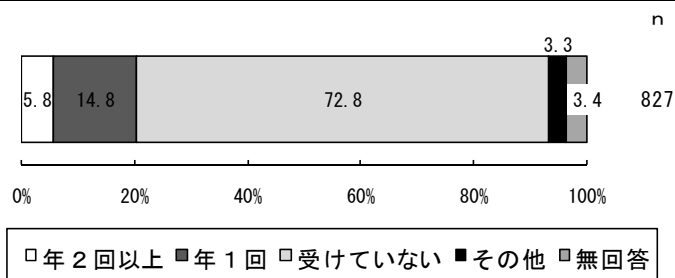


Q あなたは、外食時や食品を購入する際、栄養成分表示（カロリーや塩分等の表示）を参考にしていますか。（1つに○）

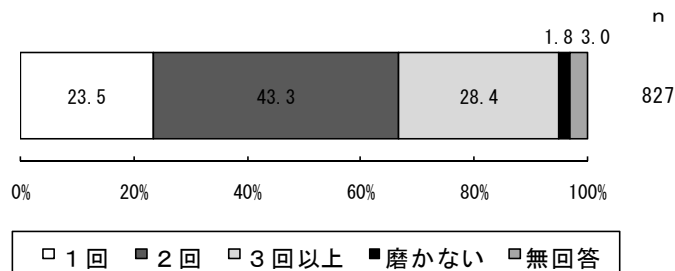


(3) 調査結果／「歯の健康」

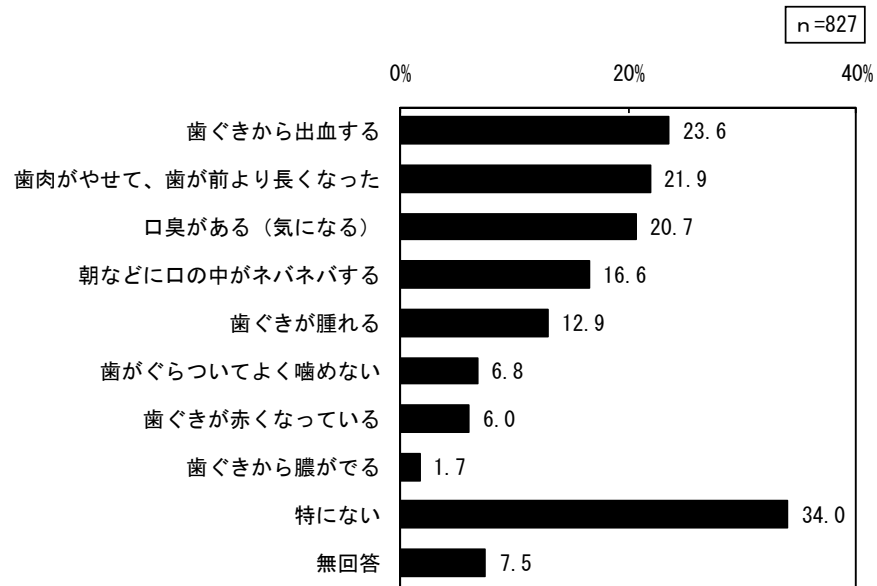
Q あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。（1つに○）



Q あなたの1日の歯磨きの回数をお答えください。（1つに○）



Q あなたは、次にあてはまる症状がありますか。(あてはまるものすべてに○)



伊方町食育推進計画

(平成 25～29 年度)

平成 25 年 3 月発行

発行：伊方町

編集：伊方町中央保健センター（保健介護課）

〒796-0301 愛媛県西宇和郡伊方町湊浦 866 番地

電話番号：894-38-1811(直通) FAX 番号：0894-38-0466

伊方町ホームページ：<http://www.town.ikata.ehime.jp>