

伊予市食育^{いち よん}1・4推進計画

い〜よ！いよしの食育物語

伊予市

はじめに



「食」は、私たちが未来に向かって健康で生き生きと暮らすための基本であると同時に、次代を担う子どもたちが、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために、欠かすことのできないものであります。

しかし、近年の急激な社会情勢の変化に伴い、ライフスタイルや価値観が多様化する中で、「食」に対する感謝の気持ちの希薄化や食生活の乱れなど、さまざまな問題が生じています。

伊予市ではこのような食の現状を解決するため、国が制定した食育基本法及び愛媛県食育推進計画に基づき、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるように食育推進の方向性を示す『伊予市食育1・4推進計画“い～よ！いよしの食育物語”』を策定しました。

本計画は総合的かつ計画的に食育の推進を図るため、1つの基本理念と「栄養」「健康」「食生活と食文化」「地産地消と食の交流」の4つの基本目標、さらには具体的施策として14のテーマ（14の約束）を設定しております。

本市は、豊かな自然の恵みによって生まれた海や山の幸、豊富な食の宝（産物）が数多くあることから、伊豫國「あじの郷」づくり構想において、地場産品や地域の特性を生かした地域活性化に取り組んでおります。本計画が効果的かつ効率的に達成できるよう、家庭、地域、各関係団体との連携を図り、『食育』を市民運動の一環として推進し、「栄養」「健康」「教育」「産業」「観光」等のさまざまな分野から、伊予市らしさの見える「食のまちづくり」を発信して参りたいと考えております。市民の皆様方のより一層の御支援と御協力をお願い申し上げます。

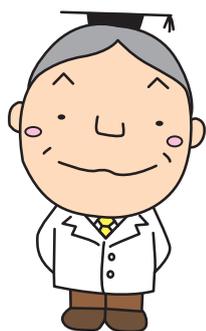
終わりにになりましたが、この計画の策定に当たりまして、御尽力賜りました伊予市食育推進計画策定委員の皆様をはじめ、貴重な御意見や御提言をいただきました多くの市民の皆様に心から御礼申し上げます。

平成23年3月

伊予市長 中村 佑

目次

I 計画策定の趣旨	2
1 基本理念	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間	
4 計画の推進体制イメージ	
II 目指す食育推進の方向	4
1 伊予市の食の現状と課題が見えてくるまで	
2 食育推進の4つの基本目標と14の推進テーマ	
3 食育推進の評価指標	
III 食育推進の4つの基本目標と施策展開	7
1 栄養	
2 健康	
3 食生活と食文化	
4 地産地消と食の交流	
5 伊予市の食育推進の年次計画	
IV ライフステージに応じた食育の推進	16
参考資料	18
1 食生活をめぐる現状	
2 伊予市産の果物・野菜・魚介類の旬	
3 伊予市自慢の特産物	
4 伊予市の郷土料理	
5 食の体験活動	
6 栄養学の創始者 佐伯 矩博士	
伊予の食育、14の約束	39



さいき ただす
佐伯 矩 博士

こんにちは。私の名前は、食育いよです。
さいき ただす
佐伯 矩 博士を紹介します。博士は、「栄養学」の
創始者で世界的学者として有名です。

世界初の栄養研究所や栄養学校の設立など、国民の食
生活の改善を説き、健康増進に多大な功績を残しました。

実は、3歳から大学進学まで伊予市で育った縁の深
い人なのです。(p.34・35 参照)



食育いよちゃん

I 計画策定の趣旨

近年、女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行などの社会情勢の変化により、従来家庭内で行われていた調理や食事を外食や中食^{*}に頼るなど、食の多様化が進んでいます。また、日々忙しい生活を送る中、食に対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。こうした食をめぐる環境の変化の中、食に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められています。そこで、本市では伊予市の歴史や食文化の特徴を踏まえ、食育を推進するための『1つの基本理念』と『4つの基本目標』を掲げた「伊予市食育^{いちよん}1・4推進計画 “い～よ！いよしの食育物語”」を策定し、市民との協働により食育を推進します。

1 基本理念

『食^{はぐく}で育み、愛^{あい}を奏^{かなで}でる、ふるさと伊予市』

伊予市には、美しい海、緑豊かな山々、歴史ある町並みと多くの自然や文化に恵まれた心豊かな人情と豊富な地場産品があります。この魅力ある地において、伊予市民が生涯にわたり健全な心身を培いながら、健やかな食生活を実践する力を身につけることを基本理念とします。

2 計画の位置づけ

伊予市食育推進計画は、食育基本法に基づいて策定された食育推進基本計画及び愛媛県食育推進計画を基本とし、市民との協働により計画的に食育を推進するための指針を定めたものです。

また、伊予市総合計画や伊予市健康づくり計画、伊予市特定健康診査等実施計画、伊予市まちづくり計画などの他の関係計画を踏まえた計画とします。

3 計画の期間

計画の期間は、平成23年度から平成27年度までの5年間とします。また、社会情勢などの変化により、期間内であっても必要に応じて見直します。

平成23年4月



平成28年3月

※中食

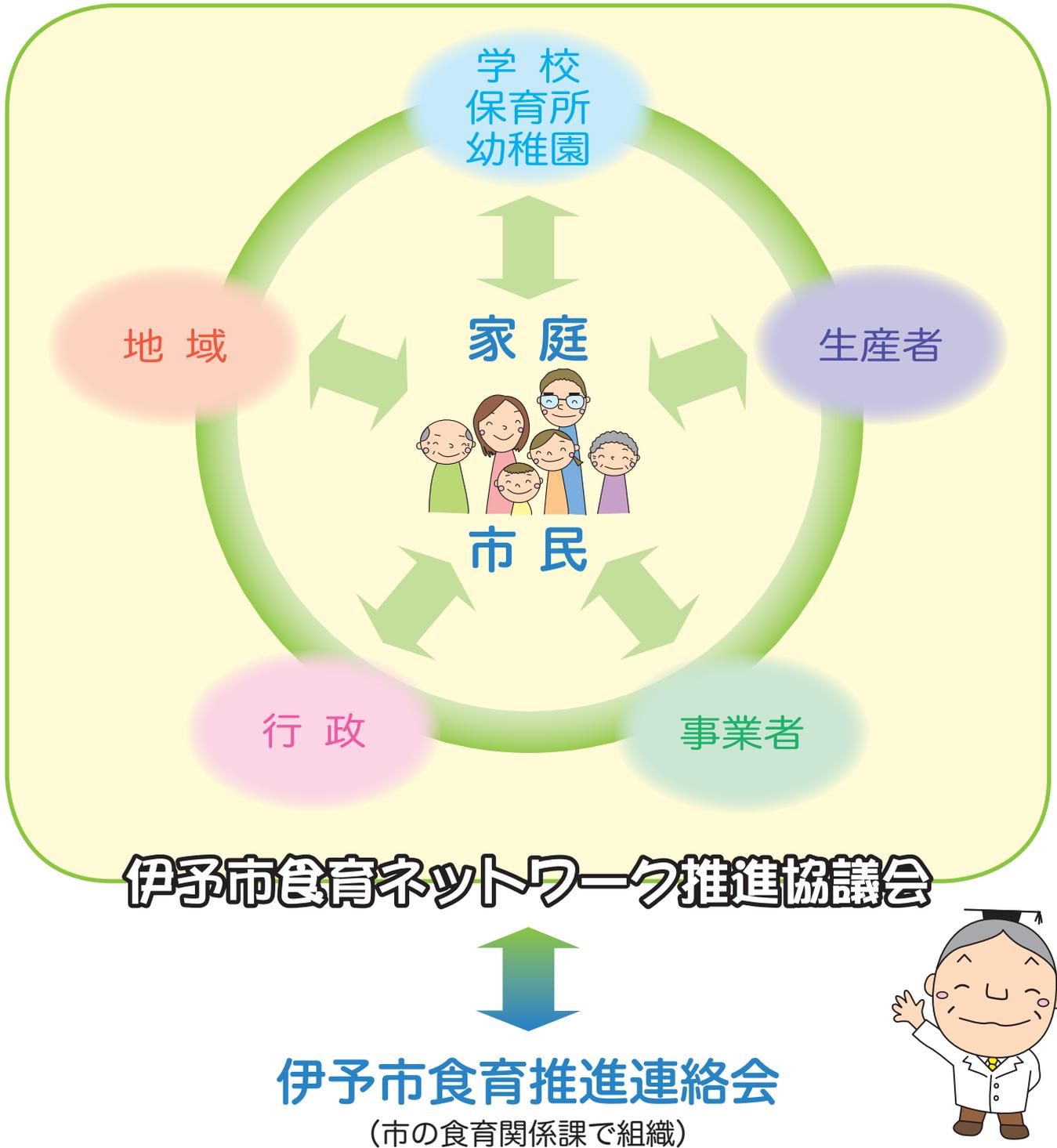
弁当や惣菜を購入や調理済み食品を用いて、家庭内で食事を行うこと。



4 計画の推進体制イメージ

食育を推進していくためには、家庭、学校、保育所、幼稚園、生産者、事業者、行政、地域などのさまざまな食育の関係機関・団体が連携していく必要があります。

このため、本計画の実施に当たっては、「伊予市食育ネットワーク推進協議会」を設置し、市全体の食育推進状況の把握や方向性の確認を行い、市の食育関係課で「伊予市食育推進連絡会」を開催して、計画に基づいた食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。



Ⅱ 目指す食育推進の方向

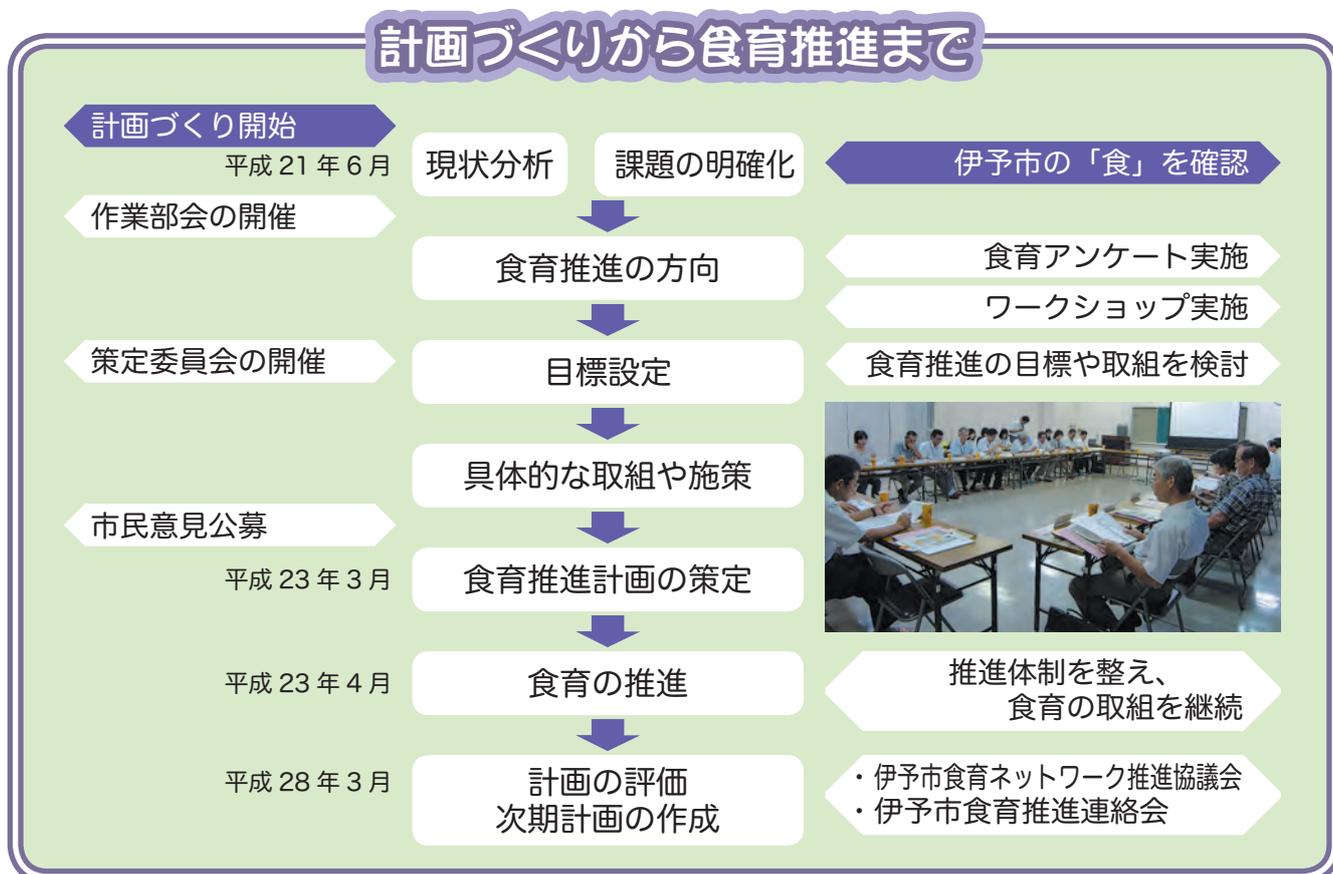
① 伊予市の食の現状と課題が見えてくるまで

伊予市食育推進計画の策定に当たり、本市では平成21年6月に食育に関する団体や機関の代表者で計画策定連絡会議を開催して、計画の目的と必要性について確認し、平成22年度末の策定に向けてスタートしました。

同年7月には市の食育関係課の担当で作業部会を組織し、計画内容の検討を重ね、11月には食の現状を把握するため、約2,000人の市民及び小・中・高校生を対象に食育に関するアンケート調査（p.18以降に一部抜粋／参照）を実施しました。

また、平成22年4月から7月にかけて、さまざまな専門分野の食育関係者と計8回のワークショップを開催し、多くの意見や課題について協議しました。この中から、見えてきた朝食の欠食や野菜料理の不足などのさまざまな課題に対して、『栄養』『健康』『食生活と食文化』及び『地産地消と食の交流』の4つの基本目標を定めました。それぞれの基本目標ごとに目指すべき推進テーマを設け、食育推進の方向性を決定しました。

また、目標に向かって食育を推進するために、市民一人ひとりや各団体や機関が取組や施策を明確にし、その後、作業部会や策定委員会（p.38参照）で、計画内容の検討や修正を行い、市民意見公募を実施した上で、平成23年3月に計画が完成しました。



2 食育推進の4つの基本目標と14の推進テーマ

『栄養』『健康』『食生活と食文化』『地産地消と食の交流』を食育の基本目標とし、それぞれの基本目標ごとに、市民一人ひとり、家庭で、また学校や地域などで目指すべき推進テーマを設定しました。

1 栄養

栄養学の父 佐伯 矩博士に
学ぼう 栄養エトセトラ

推進
テーマ

- 1 佐伯 矩博士に学び、食の知識を身につけよう。
- 2 バランスよく1日3回食事をとろう。
- 3 料理が作れる人になろう。

2 健康

生活習慣の見直しと
健康づくりの推進

推進
テーマ

- 4 毎日の生活習慣を見直そう。
- 5 年に1度は健診を受けよう。
- 6 よく噛んで食べよう。

3 食生活と食文化

「食に学び、文化に学ぶ」
安全・安心な食の普及

推進
テーマ

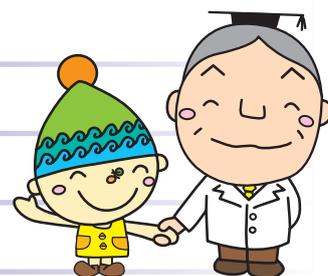
- 7 食への感謝の心を育もう。
- 8 食のマナーを身につけよう。
- 9 安全・安心な食について考えよう。
- 10 郷土料理や行事食を楽しもう。

4 地産地消と食の交流

「ふるさとの味、再発見！」
食の交流と情報のまちづくりの推進

推進
テーマ

- 11 伊予市産の四季折々の果物を食べよう。
- 12 地元でとれる旬の野菜や魚を食べよう。
- 13 体験活動を通して、食について学ぼう。
- 14 食の交流と情報発信をしよう。



3 食育推進の評価指標

4つの基本目標の実現に向けて、さまざまな施策を実施していくなかで、その成果や達成度の確認のため、目安となる指標と数値目標を設定します。

評価指標は、本市で平成21年度に実施した「食育に関するアンケート調査」より、朝食を毎日食べる人の割合や主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2食以上とっている人の割合をはじめ、愛媛県食育推進計画の目標となっている学校給食での地場産品の利用についての指標を加えるなど、全9項目を伊予市における食育推進の数値目標と設定します。

指 標		現 状 値		目 標 値
1	朝食を毎日食べる人の割合	小学5年	91.3%	100%
		中学2年	88.4%	100%
		20歳～29歳	57.1%	80%以上
2	主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2食以上とっている人の割合	30歳～39歳	50.0%	80%以上
3	朝食に野菜料理を1皿以上食べる人の割合	22.6%		50%以上
4	1日に3回以上歯磨きをしている人の割合	25.9%		50%以上
5	食事の挨拶をする人の割合	44.4%		100%
6	食事作りに参加する人の割合	20歳以上男子	48.5%	60%以上
7	農業・漁業・林業等の体験をしたことがある人の割合	小学5年生	82.4%	100%
		中学2年生	81.5%	100%
8	学校給食における伊予市産の地場産品を使用する割合	13.4%		30%以上
9	特定健康診査 [*] 受診率	22.1%		65%以上

【資料】

指標1～7は、「伊予市食育に関するアンケート調査（平成21年11月実施）」

指標8は、「学校給食抽出調理場産品の使用割合調べ（平成22年6月の5日間）」

指標9は、「平成21年度特定健診結果等分析事業報告書」

※特定健康診査

特定健康診査は、メタボリックシンドロームの要因となっている生活習慣を改善させ、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの有病者・予備群を減少させることを目的とした健診です。



Ⅲ 食育推進の4つの基本目標と施策展開

1 栄養

栄養学の父 佐伯 矩博士に
学ぼう 栄養エトセトラ

推進
テーマ

- 1 佐伯 矩博士に学び、食の知識を身につけよう。
- 2 バランスよく1日3回食事をとろう。
- 3 料理が作れる人になろう。

(1) 一人ひとりの取組

- ア 自分の食べるものを自分の力で正しく選択し、さまざまな機会を利用して食に関する知識と理解を深めていきましょう。
- イ 男女を問わず市民一人ひとりが、買い物、調理、配膳、後片づけ、ゴミ出しなど、どんなことでも食事づくりに参加して、食に関心を持ちましょう。
- ウ バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。(図1)
- エ 食事バランスガイドなどを参考にして自分に必要な食事の量を把握し、適した食事を取りましょう。(図2)

(図1) 主食・主菜・副菜のそろった食事

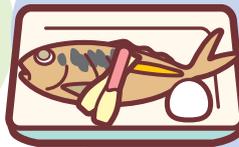
副菜

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。



主菜

主に魚、肉、卵、乳製品、豆類などのおかず。たんぱく質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪は控えめに。



主食

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。



汁物

野菜や海藻をたくさん使って第2の副菜的役割に。



1日3回の食事に主食・主菜・副菜をそろえるとバランスが良くなるよ。



(図2)

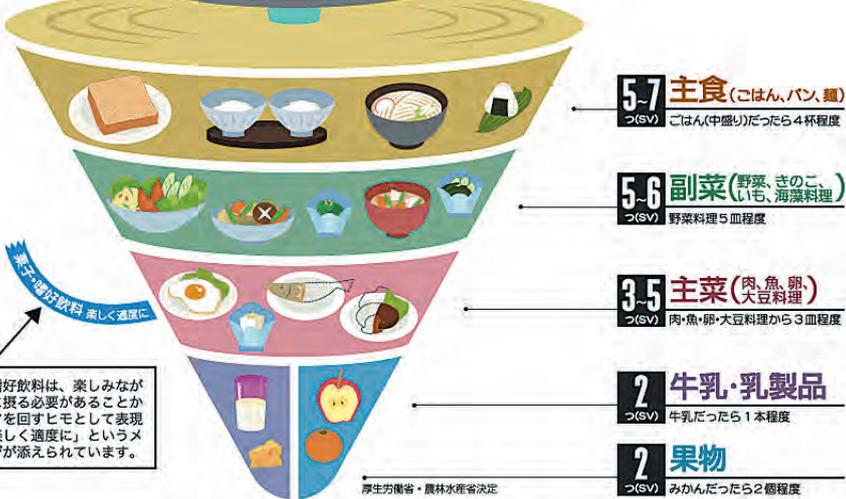
食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

イラストは、コマをイメージして描かれており、食事のバランスが悪くなると、倒れてしまうことと、規則正しく回転するコマの連想から、継続的に運動することの重要性も表現しています。

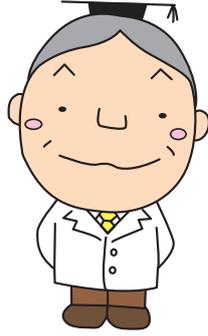


水・お茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。



菓子・嗜好飲料は、楽しみながら適度に摂る必要があることから、コマを回すヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージが添えられています。

食事バランスガイドで1日に何をどれだけ食べたらいいのか目安を知りましょう。



1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの新の物、真たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 卵炒め、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

上記のコマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの1日分はおおよそ2,200kcal)。

食事バランスガイドを活用して、毎日の食生活を改善しましょう。

(2) 学校・保育所・幼稚園における取組

- ア 保護者を対象に食育参観日、講演会、給食試食会などを開催し、栄養バランスのとれた食事や家族みんなで食事をとることの重要性の理解を深められるよう啓発します。
- イ 食育月間や食の知識の普及啓発をするため、給食だより等で各家庭に対して効果的に働きかけます。
- ウ 職員に対して食の勉強会などを開催し、食に関する知識の普及や資質の向上を図ります。
- エ クッキング保育やバイキング給食などを実施し、食を楽しむ機会をつくり、自分の食べるものや食べられる量を考える力を養います。
- オ クッキング保育や学校の家庭科の中で、調理の技術を習得させます。
- カ 伊予市で育った栄養学者である佐伯 矩博士^{さいき ただす}について、学校で子どもに紹介する機会を持ちます。

(3) 地域・生産者・事業所等における取組

- ア 職場において食育の普及啓発や講習会を行います。
- イ 地域で栄養や料理に関する講習会を開催します。
- ウ 食生活改善推進員がバランスのよい献立の研究や指導にあたります。
- エ 旬の食材の周知と地場製品のPR活動を行い、食材についての知識を普及します。
- オ 魚のおろし方や調理方法についての料理講習会を開催し、調理技術を普及します。
- カ 地元産品やそれらを使った加工品の表示に佐伯 矩博士^{さいき ただす}等の推進キャラクターを使用して、伊予市のブランドや同博士のPRをします。

(4) 行政における取組

- ア パンフレットやイベントなどで佐伯 矩博士^{さいき ただす}や食事バランスガイドについて普及啓発を行います。
- イ 健康維持のため、自分が栄養のバランスを考え、脂肪や塩分のとり過ぎに気をつけられるよう簡単に作れる成人対象の料理講習会を開催します。
- ウ 食や料理など食全般の知識を身につけさせるため、子どもや男性のための料理教室を開催します。
- エ 保健センターの栄養健康教室でバランスのよい食事や栄養についての知識を普及します。
- オ 栄養についての知識を普及し、佐伯 矩博士^{さいき ただす}の知名度を向上させるため、同博士をモチーフとしたイラストや食育推進キャラクターの食育いよちゃんのイラストを広報やパンフレットなどに使い、博士の紹介や栄養に関する情報を提供します。

2 健康

生活習慣の見直しと 健康づくりの推進

推進
テーマ

- ④ 毎日の生活習慣を見直そう。
- ⑤ 年に1度は健診を受けよう。
- ⑥ よく噛んで食べよう。

(1) 一人ひとりの取組

- ア 食に対する関心と理解を深め、心身ともに元気になれるような食習慣を身につけましょう。
- イ 毎日の朝食や早寝早起きの実践で、家族みんなで規則正しい生活リズムをつけましょう。
- ウ 年に1度、健診や歯科検診を受診して、食事・運動・休養などの生活習慣を見直して生活習慣病^{*}を予防しましょう。
- エ 噛みごたえのあるものを食事に取り入れ、よく噛む習慣をつけましょう。

※生活習慣病

生活習慣病は、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する症候群で、日本人の約3分の2が、生活習慣病が原因で亡くなっています。



(2) 学校・保育所・幼稚園における取組

- ア 食事の後、歯磨きをするように指導します。
- イ 健診や歯科健診を実施し、結果に応じて生活習慣の指導を行います。
- ウ 永久歯をむし歯から守るため、フッ素洗口や歯に関する教室を実施します。
- エ 子どもや保護者へさまざまな機会を利用して「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを指導します。
- オ 噛みごたえのある食材を給食の献立に取り入れます。



(3) 地域、生産者、事業所等における取組

- ア 医療機関などが地域で歯の健康についての講演会を開催し、口腔ケアの重要性について学ぶ機会をつくります。
- イ 食生活改善推進員が生活習慣病予防や健康的な献立の料理講習会などを実施し、地域に密着した健康づくり活動を行います。

ウ 健康づくりの会や食生活改善推進協議会などのボランティア団体が市民に対して、健診を受けるように呼びかけます。

(4) 行政における取組

ア 生活習慣病を予防し、生涯において健康を維持するために、特定健康診査や各種健康診査を実施します。

イ 特定保健指導では、メタボリックシンドローム^{*}の該当者や予備軍の方に対して、生活習慣改善のためにアドバイスなどの支援を行います。

ウ 健診結果説明会では、心身の健康に関して個別に健康相談を行い、健診結果の説明や生活改善の方法について共に考えます。

エ 個別栄養相談において、病態に応じた栄養指導や生活指導を行い、健康増進を図ります。

オ 生活習慣病の予防や健康意識を高めるために生活習慣病予防教室や健康づくり教室などを開催します。

カ マザー教室、離乳食講座や育児講座を開催し、妊娠、出産期の食事や幼児食、離乳食について講話を実施し、家庭で健やかな食生活が実践できるように支援します。

キ 乳幼児健診、育児相談では個別に乳幼児の保護者と栄養相談や食事についての相談を行い、子どもの健やかな成長と食生活の改善を目指します。

ク 80歳になっても自分の歯を20本以上残す「はちまるにいます8020運動」を推進するため、成人歯科健診を行います。

ケ 健康教室及び介護予防教室で食事の指導を行い、生活習慣の改善や寝たきり予防につなげます。

コ 生活習慣病を予防するため、イベントやパンフレットなどの配布により食生活の改善に必要な情報の発信を行います。

サ 健康な歯で食べられるように、乳幼児健診などで歯科検診と歯磨きの方法を指導します。

※メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の見直しによって、予防や改善ができます。



運動習慣とバランスの良い食事が予防のポイントです。



- ⑦ 食への感謝の心を育もう。
- ⑧ 食のマナーを身につけよう。
- ⑨ 安全・安心な食について考えよう。
- ⑩ 郷土料理や行事食を楽しもう。

(1) 一人ひとりの取組

- ア 食べ残しや食品の廃棄をできるだけ抑え、食べ物を大切にしましょう。
- イ 食品の安全性について考え、買い物のときに食品の品質を判断するため食品表示を確認しましょう。
- ウ 季節の行事食や地場産品を使った郷土料理を楽しみながら豊かな味覚を育み、次の世代に日本の食文化の継承を図りましょう。
- エ 食事の挨拶をするなど、家庭の食卓を通して、子どものうちから食事のマナーやルールを身につけましょう。

(2) 学校・保育所・幼稚園における取組

- ア 季節ごとに餅つきなどの行事を行い、子どもが昔からの伝統的な行事食を楽しむ機会を作ります。
- イ 栽培、収穫、料理などの体験活動を通して、それらの生産に携わる方への思いやりや食への感謝の心を育みます。
- ウ 仲間と一緒に食事を通じて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶などの食事のマナーや食事を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを持たせます。
- エ 栽培、収穫、料理などの体験活動、給食を通して、食の安全・安心の知識を教えます。
- オ 給食やクッキング保育に行事食や郷土料理を取り入れます。



(3) 地域・生産者・事業所等における取組

- ア 事業所で季節ごとに行事食を取り入れたイベントを開催し、伝統的な食文化や行事食を楽しみます。
- イ 食生活改善推進員が行う料理教室や体験活動において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れて、食文化の普及と継承を図ります。
- ウ 農林漁業や食品製造加工業などの体験学習を通じて、食べ物を作る大変さや大切さを学び、食べることは「命をいただく」という感謝の気持ちを育みます。



(4) 行政における取組

- ア 地場産品を使った伝統的な料理や郷土料理の紹介や講習会を開催します。
- イ 食の安全性に関するさまざまな情報を市民が入手できるよう、講習会やパンフレット、ホームページを通じて、市民にわかりやすい形で情報を提供します。
- ウ 料理教室や学習会等において、正しい食事のマナーを身につけて、食事のあいさつを実践して、食への感謝をおこなう。



- 11 伊予市産の四季折々の果物を食べよう。
- 12 地元でとれる旬の野菜や魚を食べよう。
- 13 体験活動を通して、食について学ぼう。
- 14 食の交流と情報発信をしよう。

(1) 一人ひとりの取組

- ア グリーン・ツーリズムや農林漁業体験等に参加して、食料の生産・流通・消費に対する関心と理解を深め、生産者と消費者の交流を進めましょう。
- イ 野菜、魚などの地元産品を積極的に食べましょう。
- ウ 四季折々の伊予市産の果物を毎日食べましょう。
- エ 家族や友人などと楽しく食卓を囲む機会をできるだけ持ちましょう。



(2) 学校・保育所・幼稚園における取組

- ア 栽培、収穫、料理などの一連の食に関する体験を通して、自然の恩恵や食に関わる人々の活動への理解を深めます。
- イ 保護者や子どもを対象に農業などの体験活動を行い、食べ物がどうやって作られるかについての理解を深めます。
- ウ 生産者団体と連携し、給食での地場産品の活用を推進するとともに、望ましい食生活や食料の生産などに対する子どもの関心と理解を深めるように努めます。

(3) 地域・生産者・事業所等における取組

- ア 旬の食材や地場産品を市民に広くアピールするとともに、普及啓発活動を行います。
- イ 自然とのふれあいと食についてのさまざまな体験ができる農林漁業体験活動やグリーン・ツーリズムの場を提供します。
- ウ 食に関するボランティア団体や自主活動組織の輪を広げ、消費者ニーズや地域性にあった活動を展開します。
- エ 地場産品を使った特産品の開発を行い、地場産品の普及拡大と地域の活性化を図ります。
- オ イベントなどで生産者と消費者が交流し、地場産品の普及と情報発信を行います。
- カ 給食の地場産品の使用に協力します。

(4) 行政における取組

- ア 毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」に加え、毎月14日は伊予市独自の「いよし食育デー」と定めます。
- イ 毎月14日と19日は家族そろって楽しく食卓を囲むよう呼びかけるとともに、『伊予の食育、14の約束』(p.39参照)の普及啓発活動を行います。
- ウ 地場産品を使った料理のレシピ・コンテストを開催し、地場産品への興味や関心を深め、地域で生産された農林水産物をその地域で消費する地産地消を推進します。
- エ 市や関係機関・団体などが協働して食育を推進するため伊予市食育ネットワーク推進協議会を設置し、市全体の食育推進状況の把握や方向性の確認を行います。市の関係課においては、伊予市食育推進連絡会を設置し、計画に基づいた施策の推進を図ります。
- オ 伊豫國「あじの郷」づくり実行委員会を進める食育事業との連携を図ります。
- カ 旬の食材や地場産品に関するパンフレットやそれらを使った献立を作成し、市民に普及啓発活動を行います。



5 伊予市の食育推進の年次計画

年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
計画期間	計画の実施				計画の評価 次期計画の作成
伊予市食育ネットワーク推進協議会	食育活動を行っている団体や市民、行政のネットワークづくりと食育の推進				
伊予市食育推進連絡会	市の関係課で組織し、計画に基づき食育関係施策を推進				
食育コンテスト	地場産品を使った料理のレシピ・コンテスト				
キッズ・キッチン	「食」の大切さ、楽しさを学ぶ幼児対象の料理教室				
食育フェスタ	地場産品の普及と地産地消の推進のためのフェスタ開催				
食育情報の提供	広報いよしや市のホームページ等で食に関する情報を提供				
食育推進の人材育成	郷土料理や生活習慣病予防の料理等の指導者の育成				



IV ライフステージに応じた食育の推進

ライフステージ		おおむねの年齢	
		幼年期 0～4歳	少年期 5～14歳
ライフステージの特徴		<ul style="list-style-type: none"> ●心身ともにもっとも成長が著しく、生理的機能が自立する。 ●健康観の形成においては、妊娠中も含め両親からの影響を強く受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ●精神神経機能の発達が著しい。 ●生活習慣が固定化してくる。 ●家庭や学校の影響を強く受ける。 ●永久歯に生え変わる。
推進テーマ			
栄養	佐伯 矩 博士 <small>さいき ただす</small> に学び、食の知識を身につけよう。		
	バランスよく1日3回食事をとろう。	おなかがすくりズムを持ち、正しい食習慣を身につける。	
	料理が作れる人になろう。	食事づくりや準備に関わり、手伝いをすることを楽しむ。	
健康	毎日の生活習慣を見直そう。	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する。	
	年に一度は健診を受けよう。		
	よく噛んで食べよう。	噛みごたえのある食事に慣れる。	食後の正しい歯磨き習慣を身につけ実践する。
食生活と食文化	食への感謝の心を育もう。		
	食のマナーを身につけよう。	はしの使い方の練習・食のマナーを身につける。	
	安全・安心な食について考えよう。	いろいろな食品があることを知る。	
	郷土料理や行事食を楽しもう。	郷土料理・季節の行事食などに親しむ。	
地産地消と食の交流	伊予市産の四季折々の果物を食べよう。	伊予市産の四季折々の果物を知り、味わう。	
	地元でとれる旬の野菜や魚を食べよう。	伊予市産の旬の野菜や魚を知り、味わう。	
	体験活動を通して、食について学ぼう。	五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を使って、自然や食べ物、生き物に触れる。	
	食の交流と情報発信をしよう。		

食育の推進に当たっては、市民のライフステージに応じた生涯を通じての取組が重要です。このため、幼年期から高年期までの6つのライフステージに区分し、4つの基本目標に沿って、各年代の特徴・課題に応じた食育の推進を目指します。

青年期 15～24歳	壮年期 25～44歳	中年期 45～64歳	高年期 65歳～
<ul style="list-style-type: none"> ●精神的に不安定な状態であり、学校や職場の仲間や多方面からの情報に強い影響を受けながら大人への準備を整え、社会に参加していく。 ●单身生活などで生活習慣が乱れやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ●社会の第一線で働き、家庭を持ち、育児など多忙な時期となる。 ●子どもの健康を通して自分の健康を考えるとともに、生活面では職場の影響を強く受け、家庭では子どもに大きな影響を与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●最もストレスがたまりやすい時期で、身体機能の低下や生活習慣病が顕在化する。 ●これからの幸せな生活設計を考えるとともに、生活の質の向上を図ることが大切となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●加齢により心身ともに老化が進行し、多様な機能障害が出現するが、個人差は大きい。 ●生活の質を確保し、社会とのつながりや家庭の中で自分のあり方が重要となる。

食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する。

- ・バランス（主食・主菜・副菜）のとれた食事をする。
- ・「1日3食規則正しく食べる」などの健やかな食生活を実践する。

基本的な調理技術を身につけ、食事づくりを楽しむ。

食事づくりを実践して、次世代に伝承する。

自分の健康状態を知り、生活習慣病予防のための自己管理を行う。

定期的に健診や歯科健診を受け、自分の健康状態を把握する。

歯ごたえのあるものを食べ、よく噛む習慣をつける。（1口30回を目安）

ゆっくり噛んで食べ、誤嚥ごえんに注意する。

食後の正しい歯磨きを実践し、「はちまるにいまる8020」を目指す。

※8020とは、80歳で20本以上の自分の歯を保つこと。

- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。
- ・自然の恩恵や「食」に関わる人々への感謝の気持ちを持つ。

「もったいない」の気持ちを持ち、食べ残しや食品の廃棄をなくすよう努める。

正しい食のマナーを実践する。

食のマナーや日本の食文化を次世代に伝承する。

食品の産地、栄養成分、添加物などの表示を知る。

食の安全に関する知識を持ち、食生活に生かす。

郷土料理・季節の行事食などを食生活に取り入れ楽しむとともに、家庭や子どもに伝える。

伊予市産の四季折々の果物を知り、適量を味わう。

家庭料理に伊予市産の旬の野菜や魚などの食材を利用して、地産地消を推進する。

- ・食べ物の生産・流過程を知り、リサイクルなどについて考え、地球に優しい食生活を実践する。
- ・農業、漁業、林業体験活動を通して食べ物の大切さを知る。

食事の時間を大切に、家族や仲間とともに食事を楽しむ。

「異世代」「生産者と消費者」「伊予市内外」など、食を通じての交流を図る。

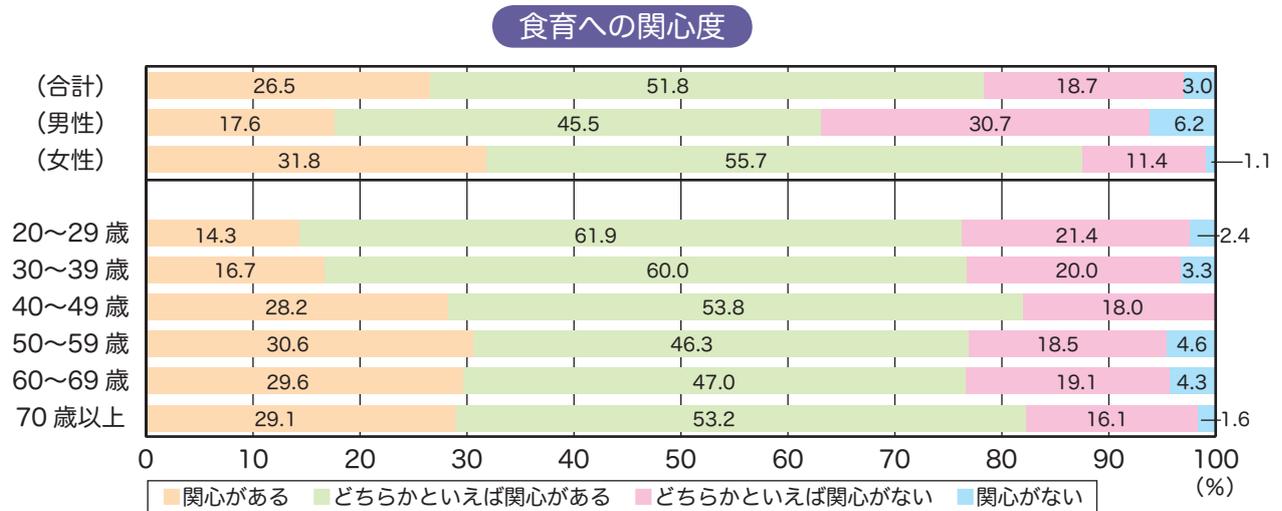
1 食生活をめぐる現状

(1) 食育への関心度は？

全体では、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」という人が78.3%です。

男女別にみると、女性のほうが食育に関心があるという人が多くなっています。

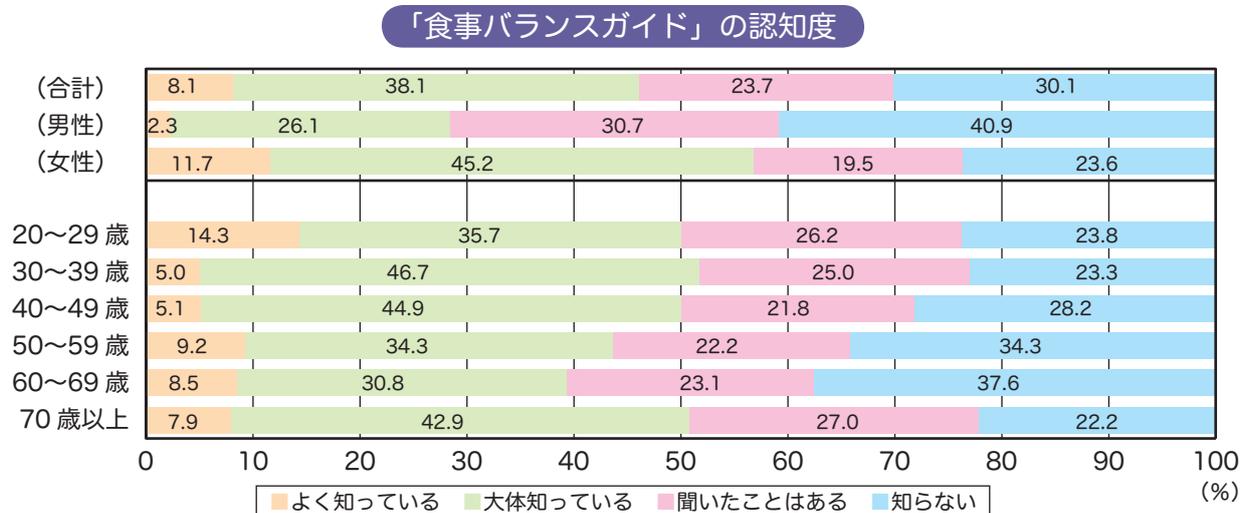
年代別にみると、食育に「関心がある」という人が20代と30代は15%程度で、40代以上の年代では30%程度となっており、年齢が高くなるに従って関心のある人が多くなっています。



(2) 食事バランスガイドの認知度は？

全体では、「よく知っている」と回答した人が8.1%、「大体知っている」と回答した人が38.1%、「聞いたことはある」と回答した人が23.7%、「知らない」と回答した人が30.1%です。

男女別でみると女性の方が認知度は高いようです。

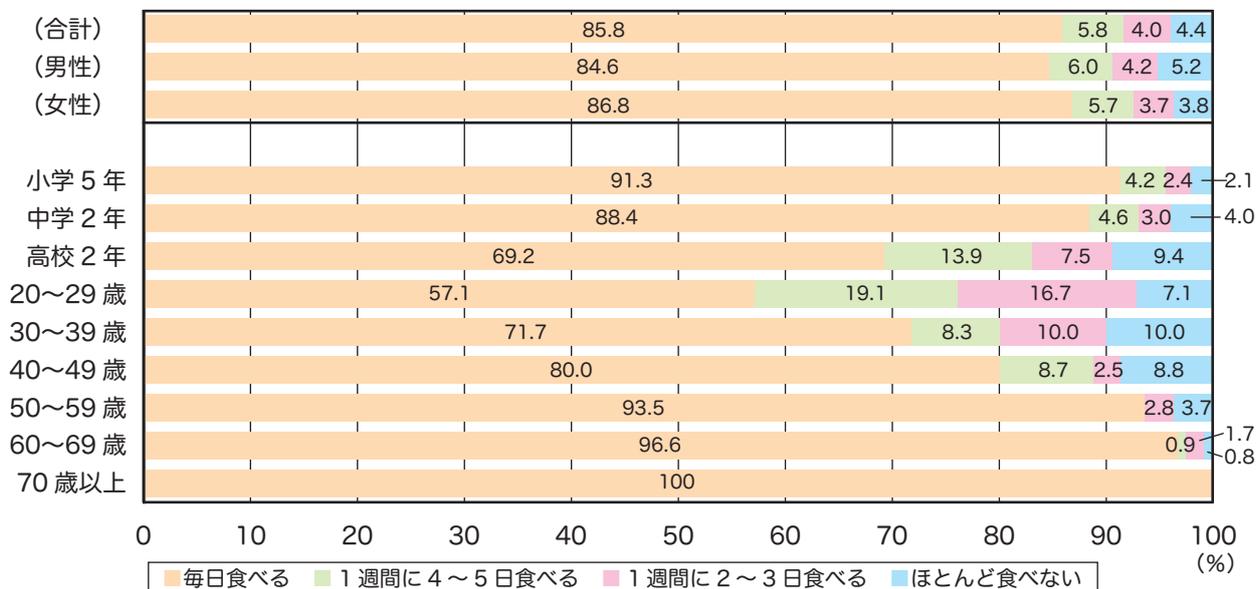


(3) 朝食を食べているかどうか？

全体的に「毎日食べる」という人が85.8%と多いですが、欠食する人が14.2%います。

年代別にみると、20代での欠食が一番高く42.9%で、次いで高校生が30.8%、30代は28.3%と、欠食が多い状況です。年齢が高くなるに従って朝食の欠食は少なく、70歳以上においては100%の人が「毎日食べる」という結果です。

朝食を食べているかどうか



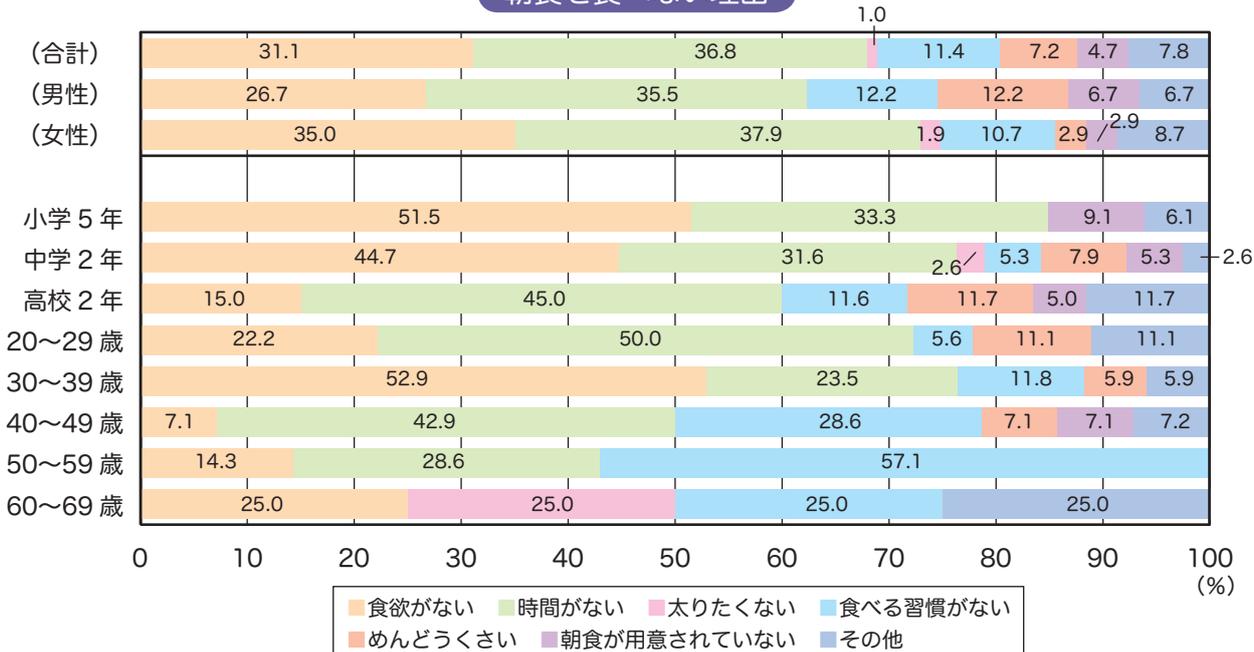
(4) 朝食を食べない理由は？

全体的に「時間がない」という人が多い状況です。

男女別にみると女性のみ「太りたくない」という理由の人がいます。

年代別にみると小学生・中学生・30代では、「食欲がない」という理由が多く、高校生・20代・40代では、「時間がない」という理由が多い状況です。

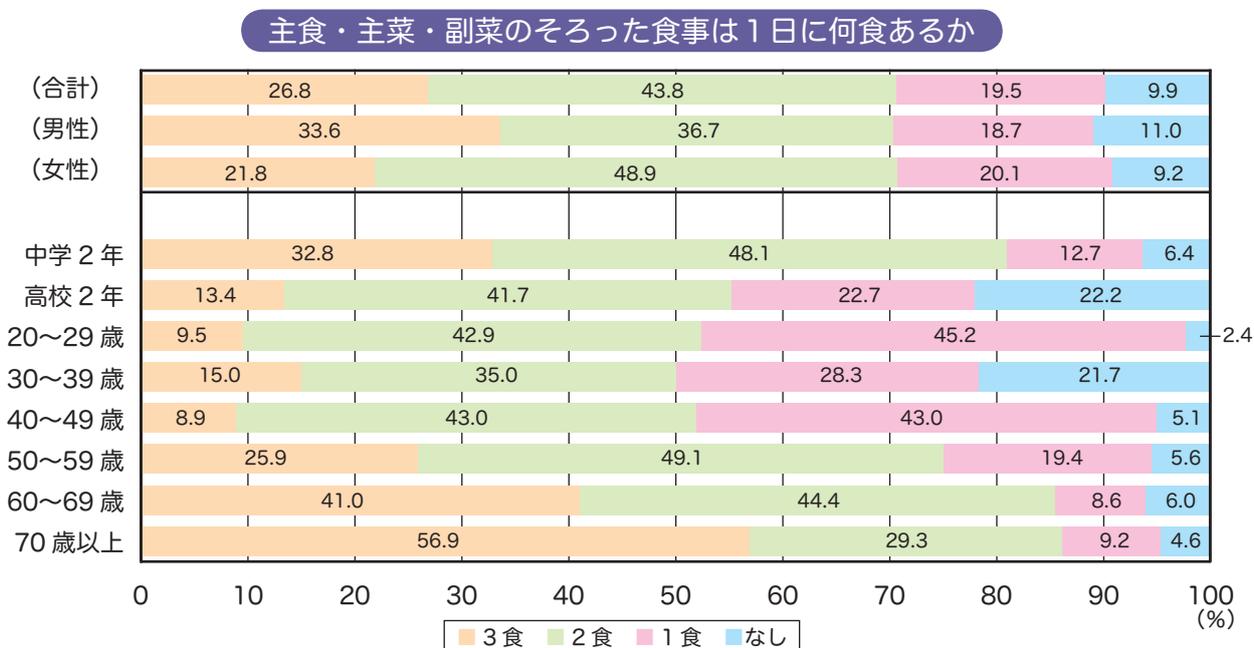
朝食を食べない理由



(5) 主食・主菜・副菜のそろった食事は1日に何食あるか？

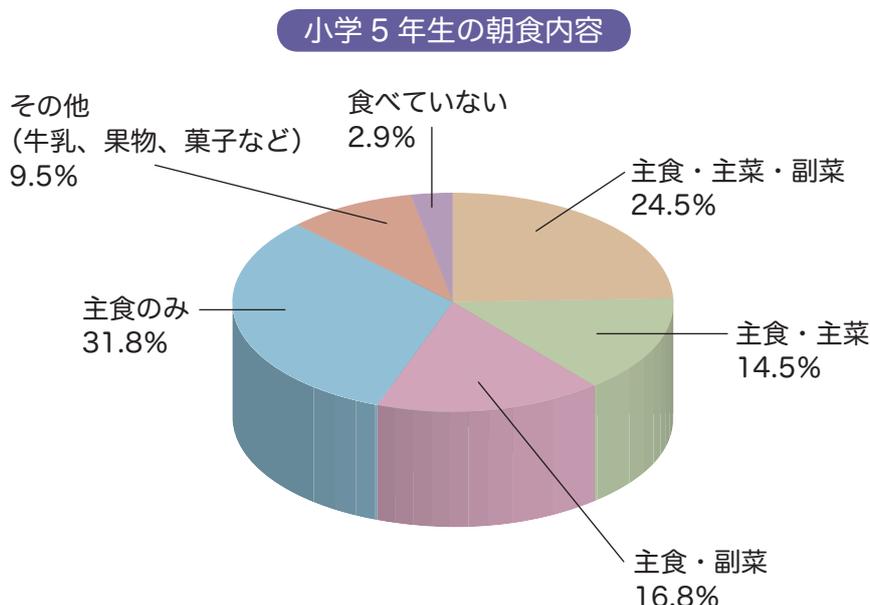
「3食ともそろえている」と回答した人は26.8%、「2食はそろえている」と回答した人は43.8%、「1食はそろえている」と回答した人は19.5%、「そろえてない」と回答した人は9.9%でした。

年代別にみると、年齢が高くなるほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人が多いようです。中学生においては、給食の影響もあり、2食以上そろえて食べている人が80.9%と多くなっています。



(6) 朝食に主食・主菜・副菜をそろえて食べているか？（小学5年生）

朝食に「主食・主菜・副菜」をそろえて栄養のバランス良く食べている人は24.5%います。「主食のみ食べる」という人の割合がいちばん多く31.8%となっています。「その他」は9.5%で、牛乳や果物だけや、菓子などを食事としています。

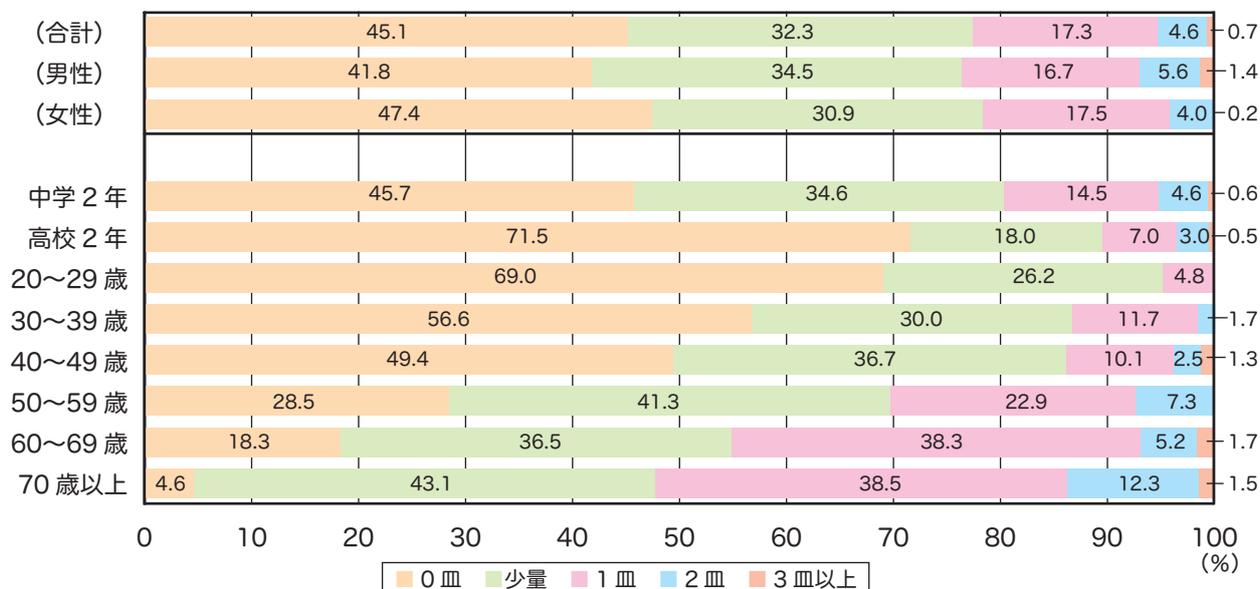


(7) 朝食に食べる野菜料理の皿数は？

朝食においては、「全体で野菜をとっていない」又は「少量しかとらない」と回答した人が77.4%です。

年代別にみても若い世代の野菜摂取が少なく、野菜をとっていない人が半数以上います。年齢が高くなるにつれて野菜の摂取が増えています。朝食においてはどの年代層でも1皿未満の人が多い傾向が見られます。

朝食に食べる野菜料理の皿数



(8) 1日の歯磨きの回数は？

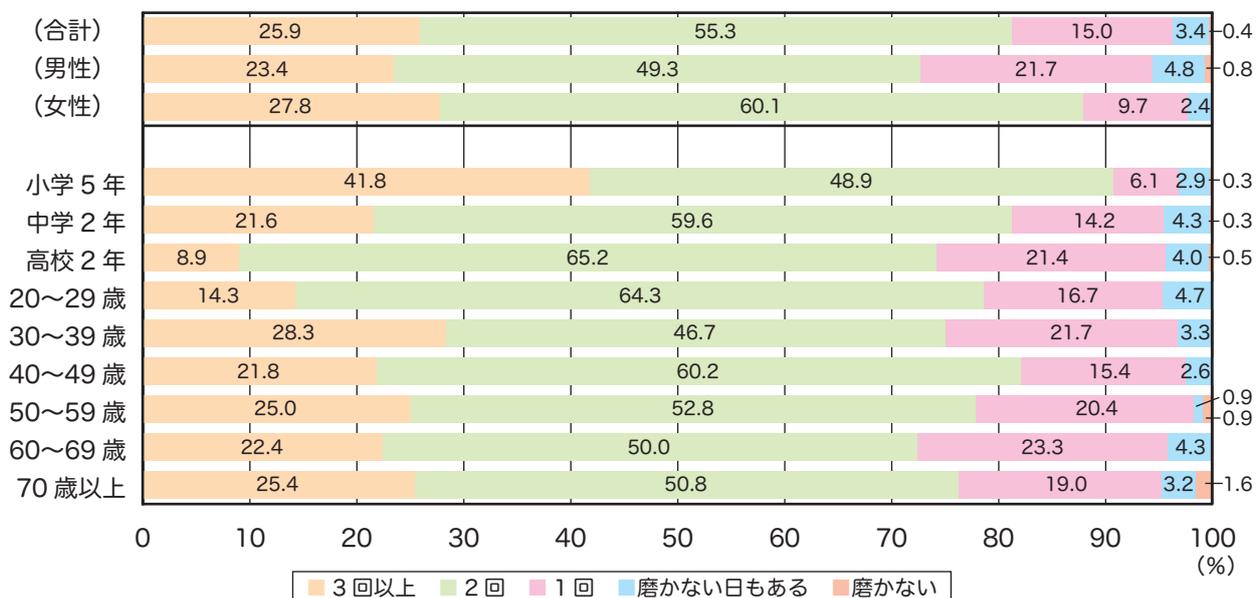
全体では、1日に「3回以上」と回答した人が25.9%、「2回」と回答した人が55.3%、「1回」と回答した人が15.0%です。

男女別でみると男性よりも女性のほうが2回以上歯磨きする人が多いです。

年代別でみると小学生は「3回以上」と回答した人が41.8%と他の年代に比べて高くなっています。



1日の歯磨き回数



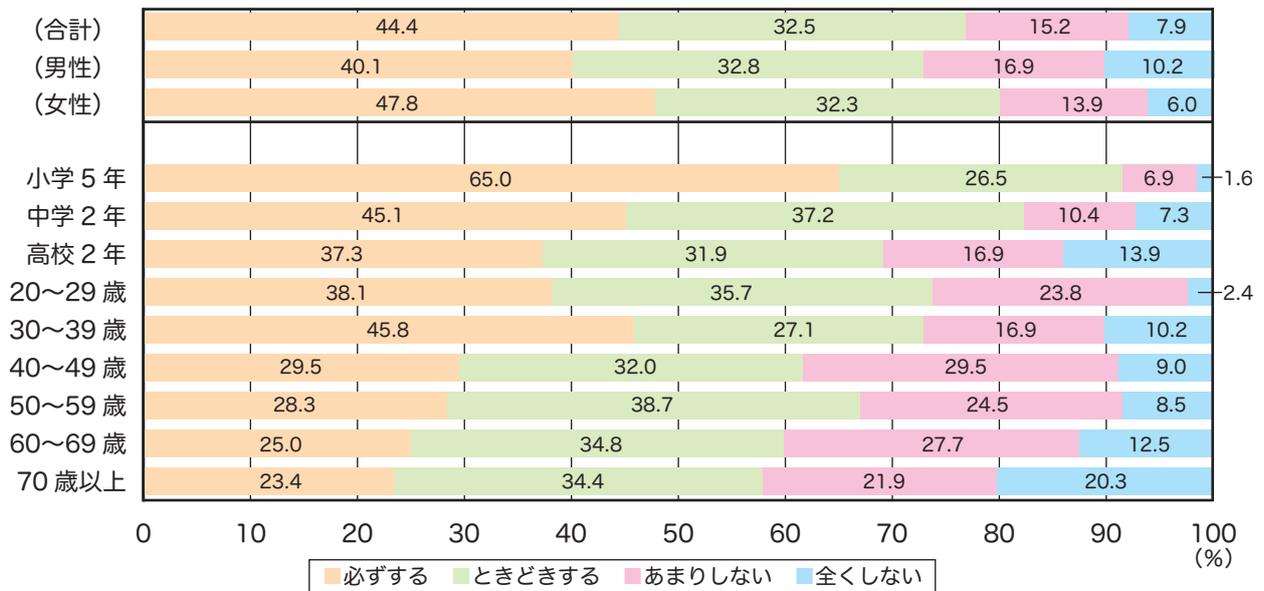
(9) 食事の際の挨拶「いただきます」「ごちそうさま」の有無は？

全体では、「必ずする」と回答した人が44.4%、「ときどきする」と回答した人が32.5%、「あまりしない」と回答した人が15.2%、「全くしない」と回答した人が7.9%でした。

年代別にみると、小学生は65.0%の人が「必ずする」と回答しており、年齢が高くなるに従って挨拶を「あまりしない」人が増えています。



食事の際の挨拶の有無

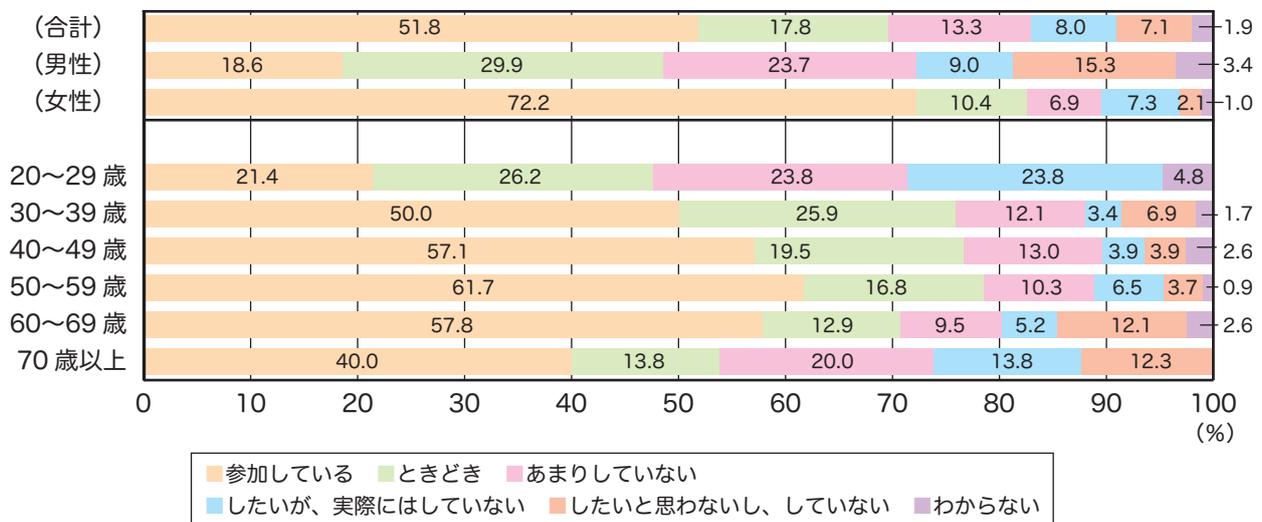


(10) 食事作りに参加しているか？

全体では、「食事作りに参加している」が51.8%で、男女別では、男性18.6%、女性72.2%と回答しています。

年代別では、参加しているが最も多いのは50歳代で61.7%、最も少ないのは20歳代で21.4%でした。

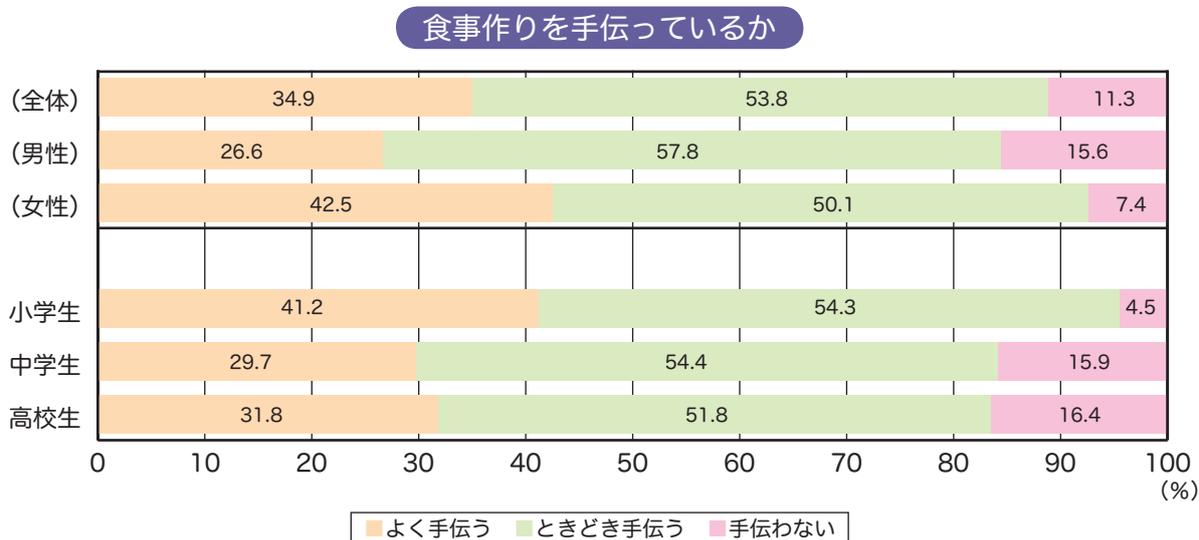
食事作りに参加しているか



(11) 食事作りを手伝っているか？

小学生、中学生、高校生ともに、「ときどき手伝う」がそれぞれ54.3%、54.4%、51.8%と多く、次いで「よく手伝う」が41.2%、29.7%、31.8%となっています。

年代別では、小学生の「よく手伝う」がもっとも多く、男女別では女子の「よく手伝う」が42.5%と多くなっています。また、手伝いをする子どもは全体で88.7%います。

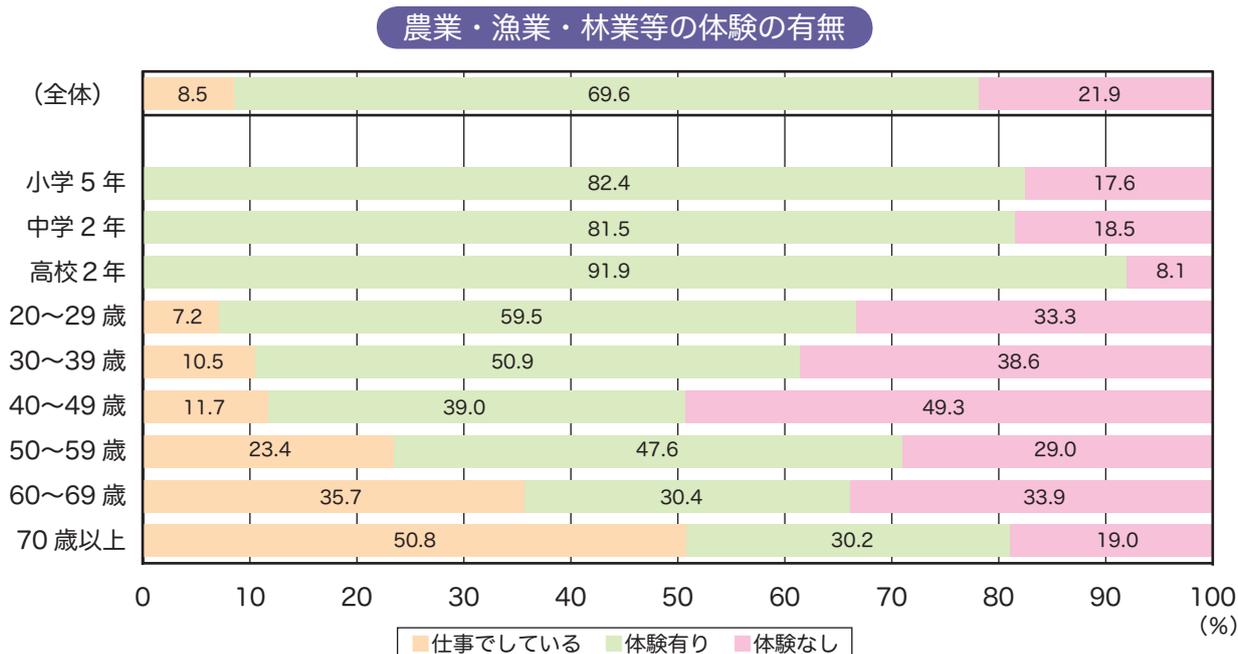


(12) 農業・漁業・林業等の体験の有無は？

農林漁業等の「体験あり」と回答した人の割合は、「仕事でしている人」も含めて全体の78.1%でした。

年代別にみると、「体験あり」の人が多いのは高校生で91.9%、次いで小学生の82.4%、中学生は81.5%となっています。

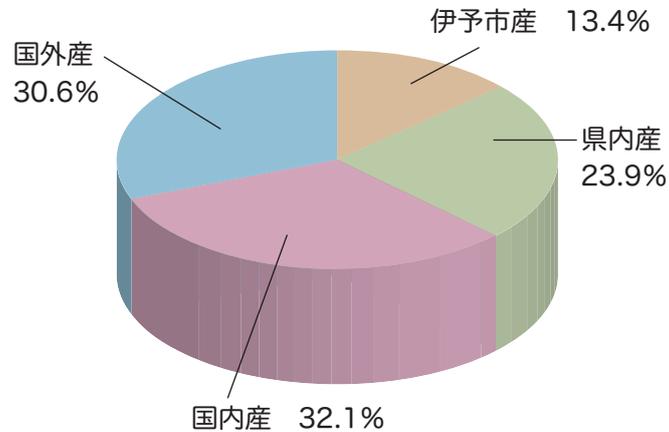
一方、農林漁業等の「体験なし」と答えた人が一番多かったのは40歳代で、49.3%と約半数を占めています。



(13) 学校給食の食材の産地は？

学校給食で地場産品を使っている割合は「伊予市産」が13.4%、「伊予市産」と「県内産」を合わせると37.3%でした。なお、国内産を含めると69.4%となっています。

学校給食の食材の産地



(14) 伊予市特定健康診査受診率は？（平成20年度データ）

40歳から74歳までの伊予市国民健康保険加入者のうち、平成20年度中に特定健康診査を受診した人の割合をあらわしたものです。（p.6参照）

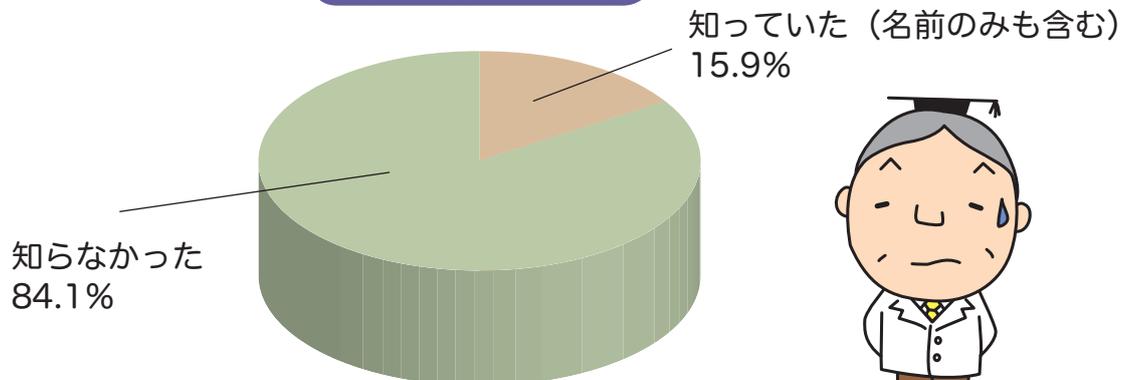
対象者数	受診者数	受診率
7,687人	1,696人	22.1%

資料：平成21年度特定健診結果等分析事業報告書

(15) 佐伯 矩博士の知名度は？

全体では、「知っていた」と回答した人が15.9%、「知らなかった」と回答した人が84.1%です。（p.34、35参照）

佐伯 矩博士の知名度



※資料：伊予市食育に関するアンケート調査（平成21年11月実施）
 (13)のみ、学校給食抽出調理場産品の使用割合調べ（平成22年6月の5日間）

② 伊予市産の果物・野菜・魚介類の旬



(1) 伊予市で採れる果物

果物の適量…1日に150～200g（可食部）を目安に食べましょう。

果物の旬 in いよし	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
いちご	●	●	●	●	●				●	●	●	●
キウイフルーツ	●	●									●	●
びわ			●	●	●							
ブルーベリー					●	●	●					
スイカ					●	●	●					
なし梨					●	●	●	●				
梅					●	●						
スモモ					●	●						
桃					●	●	●					
ブドウ						●	●	●				
イチジク						●	●	●				
栗							●	●	●			
柿								●	●	●		
温州みかん								●	●	●	●	●
温室みかん					●	●	●	●				
冬のハウスミカン										●	●	●
しらぬい 不知火 (デコポン)	●	●	●								●	●
あまなつ 甘夏		●	●	●								
カラマンダリン (南津海)		●	●	●								
レモン							●	●	●	●	●	●
ユズ									●	●	●	●
えひめかしだい 愛媛果試第28号 (紅まどonna)										●	●	●
はれひめ										●	●	●
ポンカン										●	●	●
宮内伊予柑	●	●									●	●
まりひめ											●	●
ネーブル											●	●
はっさく	●	●									●	●
はるみ	●	●										●
はるか	●	●										●
せとか	●	●										●
きよみ	●	●										●
かんべい 甘平												●

〈資料作成協力：JA えひめ中央 伊予営農支援センター〉

(2) 伊予市で採れる野菜



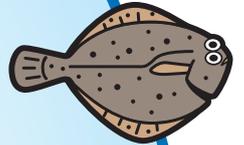
野菜の適量…1日に350gを目安に食べましょう。

野菜の旬 in いよし	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
タケノコ	●	●	●									
ヤマブキ		●	●	●								
ワラビ		●	●	●								
レタス	●	●	●	●					●	●	●	●
キャベツ	●	●	●							●	●	●
ほうれん草	●	●							●	●	●	●
タマネギ	●	●	●	●								
ソラマメ		●	●	●								
ミニトマト	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
キヌサヤ		●	●	●	●	●						
生シイタケ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
キュウリ		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
伊予ナス			●	●	●	●	●	●	●			
松山長ナス					●	●	●	●	●			
トマト			●	●	●	●	●	●	●	●		
ピーマン				●	●	●	●	●	●	●		
インゲン				●	●	●	●	●	●			
エダマメ				●	●	●	●	●	●			
ミョウガ				●	●	●	●	●	●			
オクラ					●	●	●	●	●			
スイートコーン				●	●	●	●	●	●			
かぼちゃ				●	●	●	●	●	●			
ネギ	●	●				●	●	●	●	●	●	●
小松菜				●	●	●	●	●	●	●	●	●
ジャガイモ				●	●	●	●	●	●	●	●	●
にんじん				●	●	●	●	●	●	●	●	●
ブロッコリー						●	●	●	●	●	●	●
里芋						●	●	●	●	●	●	●
レンコン								●	●	●	●	●
さつまいも								●	●	●	●	●
大根								●	●	●	●	●
白菜									●	●	●	●
こぼろ								●	●	●	●	●

〈資料作成協力：JA えひめ中央 伊予営農支援センター〉

(3) 伊予市で獲れる魚介類

魚介類の旬 in いよし



マダイ
サヨリ
メバル
シャコ

アオリイカ (もいか)

カタクチイワシ

サワラ (さごし)

カナガシラ

アイナメ (あぶらめ)

カサゴ (ほご)

マナガツオ

イサキ

サザエ

ワカメ

イサキ
イシダイ
アカエイ
マコガレイ
キジハタ (あこう)

マダコ

スズキ

マアジ (ひらあじ)

マゴチ

ハモ

アカシタビラメ (うしのした)

キュウセン (ぎざみ、ぎぞ、べら)

マアナゴ

シロギス (ぎす)

クロダイ (ちぬ)

テンジクダイ (いしもち、めふと)

サルエビ (しろえび、こえび)

イボダイ (あまぎ)

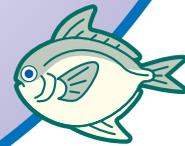
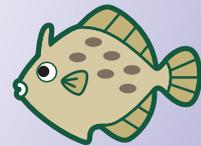
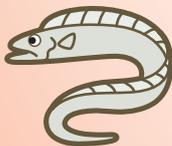
アワビ ウニ テングサ

春

夏

秋

冬



シログチ (ぐち)

マサバ

サワラ (さごし)

イボダイ (あまぎ)

マアジ (ひらあじ)

イイダコ

クルマエビ

アカカマス (かます)

マダイ

タチウオ

クラカケトラギス (とらはぜ)

ガザミ (わたりがに)

トラフグ

マダコ

ガンギエイ (ひえ)

カワハギ

ヒラメ

オニオコゼ (おこぜ)

サワラ

タマガンゾウビラメ (でびら)

エソ

ウマツラハギ (うまづら)

マルアジ

ブリ (はまち、やず)

クロダイ (ちぬ)

マナガツオ

マナマコ (なまこ)

ヒジキ

※魚の名前は、和名 (通称名) となっています。

〈資料作成協力：上灘漁協、愛媛県栽培資源研究所〉

③ 伊予市自慢の特産物

削り節

削り節業が盛んな伊予市であるが、削り節の全国生産量のうち愛媛県は21.9%。そのうちかつおだけに限定すると、その割合は37.3%である。

日本一

約22%



びわ

伊予市の出荷量…255トン
(愛媛県の出荷量…517トン)

現在、「唐川びわ」というブランド名で全国的にも有名になっている。また、びわ葉茶は「愛」あるブランド産品に認定された。

愛媛一

約49%



くり

伊予市のお荷量…325トン
(愛媛県のお荷量…1,270トン)

中山栗は日本三大栗の1つで、非常に品質が良い。「愛」あるブランド産品の1つ。

愛媛一

約26%



キウイフルーツ

伊予市のお荷量…1,590トン
(愛媛県のお荷量…7,730トン)

キウイフルーツは、温州ミカンの過剰対策として、昭和50年(1975)に南山崎地区で栽培されたのが始まり。歴史は浅く、短期間で全国有数の産地となった。

愛媛一

約21%



ナス

伊予市のお荷量…743トン
(愛媛県のお荷量…4,360トン)

伊予市では、施設ナスと松山長ナスの有効なリレー販売をするため、施設長ナスの振興が図られている。

愛媛一

約17%



レタス

伊予市のお荷量…1,290トン
(愛媛県のお荷量…3,360トン)

最近では、一般家庭向け消費の拡大や、栽培が容易で土壌を選ばないなどの理由のため、リーフ型レタスの生産が伸びている。

愛媛一

約38%



マナガツオ

伊予市のお荷量…49トン
(愛媛県のお荷量…69トン)

カツオと同じ時期に瀬戸内海に入ってくることから名付けられたといわれるマナガツオは、西京漬けとして京料理を代表する高級魚として知られ、京阪神方面向けに多く出荷されている。

愛媛一

約71%



ハモ

伊予市のお荷量…152トン
(愛媛県のお荷量…412トン)

関西では、夏の味覚を代表する魚。小骨は多いが、生命力の強い特性を活かし、京都の祇園祭には欠かせない高級料理の1つとなっている。

愛媛一

約37%



しらす

伊予市のお荷量…1,731トン
(愛媛県のお荷量…6,532トン)

しらすは、イワシ類の稚魚の総称。しらすの旬は秋で、身が締まっていて、みずみずしく美味しい。

愛媛一

約27%



エイ類

伊予市のお荷量…124トン
(愛媛県のお荷量…287トン)

エイの中でもアカエイは、美味であり、夏から秋が旬となっている。大きなものは、全長2mにも及ぶ。

愛媛一

約43%



出典：い〜よぐるっと88より

4 伊予市の郷土料理

いもたき

(材料) [4人分]

さといも	800g
白玉粉	60g
厚揚げ	1枚
にんじん	1本
ごぼう	1/2本
干しいたけ	5枚
板こんにゃく	1枚
鶏肉 (骨付きでもよい)	200g
酒 (酒炒り用)	大さじ2
だし (いりこだし等)	6カップ

(調味料)

砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

- ① さといもは皮を取り、塩でもみ、熱湯に入れてゆでる。
- ② 白玉粉は水で耳たぶくらいの硬さにこねて、団子を作りゆでる。
- ③ 厚揚げは熱湯をかけ油ぬきをして三角に切る。にんじんとごぼうは乱切りにする。
- ④ 干しいたけは水にもどして大きめのぶつ切りにする。
- ⑤ 板こんにゃくは湯通しし、一口大にちぎる。鶏肉は一口大のぶつ切りにする。

- ⑥ 火をつけて、鶏肉と酒を鍋に入れて酒炒りし、更になんじん、ごぼう、干しいたけ、板こんにゃくを加えて炒る。だしと残りの材料と調味料を加えて煮込む。具が柔らかくなったら汁と一緒に椀に盛る。



たいめし

(材料) [4人分]

米	2カップ
たい (200~300gのもの)	1尾
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
しめじ	1/3株
にんじん	4cm
昆布	5cm角
酒	大さじ1
A 薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

- ① 米は洗ってざるに上げ水気を切っておく。
 - ② たいは、うろこ・えら・内臓・血合いを取り除く。酒と薄口しょうゆ各大さじ1をふりかけておく。
 - ③ しめじはほぐす。にんじんはせん切りにする。
 - ④ 炊飯器に水切りした米と少なめの水を入れる。Aを入れ、定量の目盛まで水を足す。③と昆布、昆布の上にたいをのせて炊く。
 - ⑤ 炊き終わったら、たいと昆布を取り出す。たいの頭・ひれ・骨を取り除く。
 - ⑥ たいの身をご飯に戻して混ぜ、茶碗に盛る。
 - ⑦ 刻んだ三つ葉や刻みのりを飾ってもよい。
- ★ ④でたいの5枚下ろし (骨の無い皮付きのたいのさく) を使うと炊き上がったときに骨を取る必要がなく、そのまま混ぜるだけでよいので簡単である。



たいめしは素朴な料理なのでたいの鮮度が肝心です。

たこめし



(材料) [4人分]

米	2カップ
たこ	150g
油揚げ	1/3枚
にんじん	30g
ごぼう	30g

(調味料)

薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2/3
酒	大さじ1
みりん (砂糖でもよい)	小さじ1/2
だし昆布	5cm
ゆずの皮	少々
刻みのり	少々

- ① 米は炊く30分前に洗って、ざるに上げておく。
- ② たこの胴を裏返し、墨袋を破らないように、はらわたを除く (はらわたと肉の結節点切る)。粗塩か塩でたこをしごき、水洗いする。
- ③ 足の先端を落とした分量のたこを小口切りにする。
- ④ 油揚げは短冊切りにする。
にんじんは千切り、ごぼうは皮を除いてささがきにする。
- ⑤ 炊飯器に米と少なめの水を入れる。調味料を入れ、定量の目盛りまで水を足す。たこ、だし昆布、野菜、油揚げを入れて普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、好みでゆずの皮のせん切り、刻みのりをのせる。



いずみや

(材料) [8個分]

あまぎ (さより、いわしでもよい)	4匹
塩	大さじ1
酢 (酢洗い用)	1カップ
〈甘酢〉	
砂糖	大さじ1~2
酢	1カップ
おのみ (白ごまでもよい)	大さじ1
おから	200g
卵黄	1個分
(調味料等)	
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1と1/2
酢	50ml
ねぎのみじん切り	1本
しょうがのみじん切り	大さじ2
(飾り)	
紅しょうが	少々

- ① あまぎはうろこを取って頭を除き、三枚におろした後、塩をして30分おく。小さなものは観音開きにするとよい。その後、たっぷりの酢で洗い、魚が十分浸かるくらいの甘酢に約3時間漬けておく。
- ② おのみはフライパンで炒る。
- ③ おからはフライパンでパラパラになるまで炒る。次に卵黄を加えてさらに炒める。ボウルに入れ、ねぎ以外の調味料等を加えてしっかり混ぜ合わせる。最後にねぎをさっと混ぜ合わせる。
- ④ ③を俵型にまるめ、水気を除いた①のあまぎで包む。上に紅しょうがを飾る。

★ おのみ…麻の種子。たんぱく質・脂肪・食物繊維などが含まれる。薬味や料理に使われる。

さつま

(材料) [4人分]

米	2と1/2カップ
麦	1/2カップ
白身魚 (このしろ、たちうお、 かます等)	300～400g
板こんにゃく	1/2枚
麦みそ	120～150g
だし	3カップ
ねぎ	3～4本
ゆずの皮	1個分

- ① 米、麦を洗い、30分以上水に浸して炊く。
- ② 魚は下処理して焦がさないように焼く。熱いうちに身を取り、すり鉢でよくすりつぶす。
- ③ 焼いた魚の骨や頭などで、だしをとり、冷ましておく。

- ④ 板こんにゃくはゆでて薄くそぎ、細切りにして2分ほどゆでる。
- ⑤ ②にみそを加えて、すり混ぜる。(魚みそ：魚の身とみそをすり混ぜたもの)
- ⑥ すり鉢の内側に魚みそをぬり、逆さにして火であぶる。きつね色になったらよく混ぜ、すり鉢の内側に薄く壁のように延ばしてはり付け、再び火を通す。これを2～3回繰り返す。
- ⑦ ⑥に③のだしを少しずつ注ぎ、味を整える。④のこんにゃくを入れて混ぜる。
- ⑧ ねぎは小口切りにし、ゆずの皮はせん切りにする。
- ⑨ 麦ご飯を器に盛り、さつまをかけて、ねぎ、ゆずの皮をおく。

★ ②のすりつぶしにフードプロセッサーを利用、⑤の魚みそをアルミホイルにぬり、オーブントースターで焼くと簡単にできる。



レタスとたこの辛子酢みそ和え

(材料) [4人分]

茹でたこ	足2本
レタス	150g
油	数滴
〈辛子酢みそ〉	
白みそ	60g
練りがらし	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ2

- ① 茹でたこは薄く輪切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、数滴の油を鍋に落とす。その中にレ

タスを入れて、すぐボウルに入れた水の中に引き上げる。2cm幅のざく切りにして絞る。

- ③ 辛子酢みその分量を合わせる。
- ④ ①と②を辛子酢みそで和える。



レタスは外側の青い部分を使用すると色よくできる。

くりずし



(材料) [1 升分]

米	1 升 (1.8ℓ)
だし昆布	2 枚
酒	1/4 カップ
〈すし具〉	
ごぼう、にんじん、れんこん	各 200 g
干しいたけ	30 g
油揚げ	2 枚
かまぼこ、ちくわ	各 1 本
〈すし具煮込み調味料〉	
だし	1 と 1/2 カップ
砂糖	80 g
塩	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 2
炊いたくり	300 ~ 400 g
((むきぐりの炊き方) 参照)	
ぶんどうまめ	150 g
卵	6 個
〈合わせ酢〉	
砂糖	200 g
塩	大さじ 2
酢	1 カップ

- ① 米は炊く 20 分前に洗っておく。
- ② ①に水、だし昆布、酒を入れて炊く。
- ③ すし具は切りそろえて、調味料を入れて炊き、水気を切る。
- ④ 別にくりを炊く。飾り用と混ぜ合わせ分とに分ける。([むきぐりの炊き方] 参照)
- ⑤ ぶんどうまめは別に塩ゆでる。卵は薄焼きにして、細く切る。
- ⑥ 米が炊けたら合わせ酢を混ぜた後、③と④を混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に盛り、飾り用のくりと⑤を全体にかけて飾る。

[むきぐりの炊き方]

むきぐりは塩少々を入れてゆでこぼした後、くり 500g に対して水 500cc、クチナシ 1 つ、みりん 50cc、砂糖 50g、塩、しょうゆ各少々で 8 ~ 9 分炊く。

※材料名は、五訂食品成分表の表記を基本としました。

〈資料作成協力：伊予市食生活改善推進協議会〉



いただきます♡



5 食の体験活動

(1) グリーン・ツーリズム

グリーン・ツーリズムとは、自然が豊かな農山漁村にゆっくりと滞在し、その地域の生活や文化、人々とのふれあい、農林漁業体験を楽しむゆとりある休暇のことをいいます。

伊予市でできる体験活動

★本庁地区

しいたけ栽培・採取

★中山地区

栗ひろい、いちご狩り、
ぶどう狩り、柿狩り、みかん狩り

★双海地区

いちご狩り、ビワ採り、ブルーベリーもぎと
り、ナスの収穫、観光なし狩り、芋掘り、み
かん狩り

★本庁地区

焼き芋づくり

★中山地区

そば打ち

★双海地区

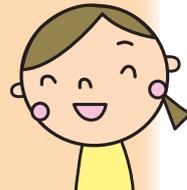
山菜料理づくり、ジャム・マーメイドづくり、夏野菜料理づくり、お魚料理
づくり、釜揚げしらす丼づくり、トコロ天づくり、コンニャクづくり、豆腐づ
くり、餅つき、石釜ピザ焼き、じゃこ天づくり、漁師料理づくり、廃油石けん
づくり、鯛めしづくり、漬物づくり、焼肉のタレづくり、季節のおやつづくり

農業体験



生活体験

いろいろな体験
してみたいね♪



林業体験

★双海地区

タケノコ掘り、炭焼き

★本庁地区

地引網

★双海地区

寒ヒジキ、ワカメ採り

漁業体験



■ 問合せ先

伊予市双海地区グリーン・ツーリズム推進協議会事務局 (双海地域事務所地域支援課内)
TEL : 089-986-1232 FAX : 089-986-1224
伊予市産業建設部産業経済課 TEL : 089-982-1111 FAX : 089-983-3681
中山地域事務所地域支援課 TEL : 089-967-1111 FAX : 089-967-1101

(2) 職場体験・見学

職場や企業等において、市内における特産品について知り、販売・製造などの職場体験や施設の見学などの食の体験を行います。

6 栄養学の創始者 さいき ただす 佐伯 矩 博士

栄養学者 さいき ただす 佐伯 矩 博士

1878 (明治 9) 年～1959 (昭和 34) 年 83 歳没
新居郡氷見村 (現 西条市氷見) 出身

京都大学医学部卒業後、伝染病研究所長北里柴三郎博士の下で、細菌学や酵素について学ぶ。その後、10 年間のアメリカ留学中に、エール大学で生理学・生理化学・毒素学の研究により「栄養学」を学問として体系付け、独立した学問とすることを決意して帰国する。



大正 2 年、東京神田駿河台にある金杉内科療養館長として「栄養療法」を始め、疾病の予防及び治療と栄養との関係について研究する。同 7 年、以前は「營養」の文字が使われていたが、博士が「栄養」のほうが適切であると文部省に進言して、同 9 年に「栄養」の文字が公用語として使用されるようになった。

同 9 年、国立栄養研究所が創設され、初代所長に任命される。同研究所は、栄養の総合的研究という世界に例のない画期的な第一歩を踏み出した。

創設当時の研究所で手をつけた問題は、日本人の栄養必要量、米、ビタミンに関する研究であった。博士の事業は世界的にも高く評価され、昭和元年、国際連盟最初の交換教授として、欧米の学者に対する栄養学の講演が行なわれた。

博士は他国に先駆けて栄養学を確立し、栄養指導者の養成を始め、佐伯栄養学校 (大正 13 年創立) で育った栄養士は 1 万人を数えた。昭和 29 年に保健文化賞、昭和 30 年には藍綬褒章を受けた。

小学校時代からその器量の優れたものがあり、南予鉄道 (現在の伊予鉄道郡中線) が明治 29 年 7 月に着工されたが、それ以前のまだ鉄道のない時代に伊予市本郡から松山中学校までワラジ履きで通学した。父親の卓爾たくじは医者であったが、両親とも子どもには厳格なしつけをしていた。反面、早朝に起きて矩を郡中まで見送るのが父親の日課であり、厳しい冬には母親のシンが湯を沸かしてその帰りを待っていたという。後年、栄養学校を開いて後輩の指導に当たるようになったとき、自分の精神的支柱はこの時代に培われたことを強調していたという。

〈伊予市歴史文化双書「伊予市の学者たち」より〉

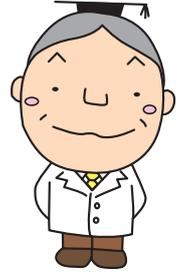
えい よう じ 栄 養 寺

所在地 / 伊予市灘町

「栄養寺」という寺号は他に例がなく、「栄養」という言葉が使われたものとして最古といわれている。栄養学の創始者 佐伯 矩 博士は幼少の頃、当山の近くに住みよく立ち寄ったといわれ、現在も博士の「栄養」の書が残っている。

平成 20 年 11 月、境内に没後 50 周年記念事業として、「佐伯 矩 博士顕彰碑」を建立した。





明治 9年 9月	新居郡氷見村（現西条市氷見）に生れる
明治 12年頃	3歳の頃、伊予郡本郡村（現伊予市本郡）に転居
明治 16年 4月	同北山崎村（現伊予市中村）鹿島小学校（北山崎小学校の前身）入学
明治 20年 3月	桂小学校（北山崎小学校の前身）卒業
明治 22年 3月	郡中高等小学校卒業
明治 27年 4月	愛媛県尋常中学校（後の松山中学校）卒業後、第三高等学校医学部（現岡山大学）入学
明治 31年 4月	第三高等学校卒業後、京都帝国大学（医科）入学
明治 34年 3月	京都帝国大学卒業
明治 35年 4月	伝染病研究所長 北里柴三郎博士のもとで細菌学、毒素化学を学び、酵素の研究に着手
明治 38年	アメリカ、エール大学大学院に留学、生理学・生理化学・毒物学等を研究
明治 40年	エール大学卒業。ニューヨーク州アルバーニペンター研究所技師、アルバーニ医大講師
大正 元年	父卓爾が病のために郷里北山崎村本郡に帰り看病
大正 3年	私立栄養研究所創設（「栄養の総合的研究」という世界に類を見ない第一歩）
大正 6年	栄養学講習会（世界最初）、栄養学の独立（実践による食生活の改善）
大正 7年	「營養」を「栄養」として使用を文部省へ進言し、同9年より公用語となる
大正 9年	国立栄養研究所が開設され、初代所長に就任
大正 13年	栄養指導の専門家を育てる世界初の学校として、「栄養学校」（現在の佐伯栄養専門学校）を設立し、卒業生を「栄養士」と名づける
昭和 2年	ヨーロッパ主要大学（国連招請）、アメリカ（ロックフェラー財団招請）及び南アメリカ諸国にて栄養学の講演
昭和 15年	国立栄養研究所の所長を退官
昭和 29年	保健文化賞を受賞
昭和 30年	藍綬褒章を受章
昭和 34年	急性肺炎で急逝（83歳）
昭和 35年	毎日映画社で「栄養学の父 佐伯 矩と栄養研究」を製作、「佐伯 矩 記念会」設立
昭和 36年	アメリカ、エール大学記念館に 佐伯 矩 博士の栄養資料が保管 国立栄養研究所に初代 佐伯 矩 博士の胸像を建立
昭和 37年	日本栄養・食糧学会に 佐伯賞（昭和48年度より、功労賞に名称変更）を設置
昭和 44年	愛媛県立松山東高等学校（旧松山中学校）90周年を記念して 佐伯 矩 博士の肖像を建立
昭和 51年	佐伯栄養学校創立記念事業として、記録映画「栄養を拓く」を製作
平成 20年 11月	栄養寺（伊予市灘町）境内に、没後50周年記念事業として、「佐伯 矩 博士顕彰碑」を建立
平成 21年 11月	池上本門寺（東京都大田区）境内に、50周忌を記念して顕彰碑を建立、本市からも記念式典に参加
平成 22年 10月	佐伯栄養専門学校「食育祭」に伊豫國「あじの郷」づくり実行委員会、伊予商工会議所、民生文教委員、伊予市職員が参加

※「伊予市の学者たち」及び「佐伯栄養専門学校ホームページ」より抜粋

平成 21 年度 テーマ 『早寝、早起き、朝ごはん！』



特選 伊予小 3年 篠崎 千穂



特選 港南中 2年 中村千佳子



入選 郡中小 5年 二宮 千夏



入選 郡中小 4年 灘岡 茉由



入選 港南中 2年 岡田 理沙



入選 下灘中 3年 後藤 碧天



入選 港南中 2年 平石穂乃香



入選 郡中小 5年 鷹岡 秀明



入選 郡中小 5年 小倉 嬉乃



入選 中山中 2年 大森あゆみ

ポスター優秀作品

平成22年度 テーマ 『食育に関するもの』

早寝、早起き、朝ごはん！
地産地消に関すること
その他（食育全般）・・・



特選 由並小5年 土釜菜々香



特選 伊予中2年 井野元愛子



入選 伊予小5年 渡邊 茂恵



入選 伊予小3年 坪内 萌



入選 港南中1年 坂井 捺実



入選 港南中1年 矢野 智子



入選 中山小3年 白尾 慶介



入選 中山小4年 笹田 拓臣



入選 港南中2年 田中 咲弥



※所属は当該年度のものです。

伊予市食育推進計画策定委員会委員名簿

平成23年2月現在（順不同）

	氏名	所属	備考
1	坂本 勇人	伊予医師会 伊予市支部 代表理事	委員長
2	佐々木典彦	伊予市歯科協議会 代表	
3	山中 千之	えひめ中央農業協同組合 伊予営農支援センター長	
4	吉澤三千久	伊予市ふる里市・ごしきの里 代表	副委員長
5	大西 英子	伊予市食生活改善推進協議会長	
6	小西千鶴子	伊予市生活研究協議会長	
7	松浦 義憲	伊予市認定農業者協議会長	
8	宮内 慎二	伊予市青年農業者協議会長	
9	松本 洋子	上灘漁業協同組合 女性部長	
10	池田 武夫	双海地区グリーン・ツーリズム協議会 副会長	
11	榭田 真興	伊予市PTA 連絡協議会長	
12	秦泉寺正人	伊予商工会議所 事務局長	
13	半澤 一法	伊豫國「あじの郷」づくり実行委員会 委員代表	
14	福岡 孝男	伊予農業高等学校長	
15	大野 静雄	伊予市内校長会長	
16	小笠原ひとみ	伊予地区学校栄養士会 代表	
17	坪内 明美	伊予市内幼稚園長会長	
18	中村 恵子	伊予市保育協議会長	
19	向井 早苗	一般公募	
20	宮本 静江	一般公募	
21	徳田 俊正	一般公募	
22	小林 道明	愛媛農政事務所 消費生活課長	
23	早田 亮	松山保健所 健康増進課長	
24	西村 道子	市民福祉部長	副委員長
25	山下 佳宏	市民福祉部 福祉課長	
26	宮岡 崇	市民福祉部 長寿介護課長	
27	海田 秀司	産業建設部 産業経済課長	
28	井上 伸弥	総務部 まちづくり創造課長	
29	田中 浩	教育委員会 学校教育課長	
30	日山 一正	教育委員会 社会教育課長	

事務局	市民福祉部 健康保険課（伊予市保健センター）
-----	------------------------

伊予の食育、^{いよ}14の約束

我々伊予市民は、「伊予市食育^{いちよん}1・4推進計画」に基づいて、ふるさとを愛する“こころとからだ”を育て、将来に向かって食育のまちづくりを展開する。そのために、『伊予の食育、^{いよ}14の約束』を積極的に推進するものである。

- ① 佐伯^{さいき} 矩^{ただす}博士に学び、食の知識を身につけよう！
- ② バランスよく1日3回食事をとろう！
- ③ 料理が作れる人になろう！
- ④ 毎日の生活習慣を見直そう！
- ⑤ 年に1度は健診を受けよう！
- ⑥ よく^か噛んで食べよう！
- ⑦ 食への感謝の心を育もう！
- ⑧ 食のマナーを身につけよう！
- ⑨ 安全・安心な食について考えよう！
- ⑩ 郷土料理や行事食を楽しもう！
- ⑪ 伊予市産の四季折々の果物を食べよう！
- ⑫ 地元でとれる旬の野菜や魚を食べよう！
- ⑬ 体験活動を通して、食について学ぼう！
- ⑭ 食の交流と情報発信をしよう！





伊予市^{いちよん}食育1・4推進計画

『い〜よ！いよしの食育物語』

発行日 平成23年3月
発行 伊予市
編集 市民福祉部健康保険課



〒799-3113 伊予市米湊768番地2
電話 089-983-4052
FAX 089-983-5295
E-mail hoken-center@city.iyo.lg.jp