

い～よ！ いよしの食育物語



伊 予 市

食育とは、生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

食育を推進する取り組みは、幅広い分野にわたるため、市民が一体となって食育を推進するため、伊予市食育推進計画を策定しました。

① 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。

※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。

② 基本理念

『食で育み、愛を奏^{はぐく}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。

③ 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。

④ 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



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。
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。

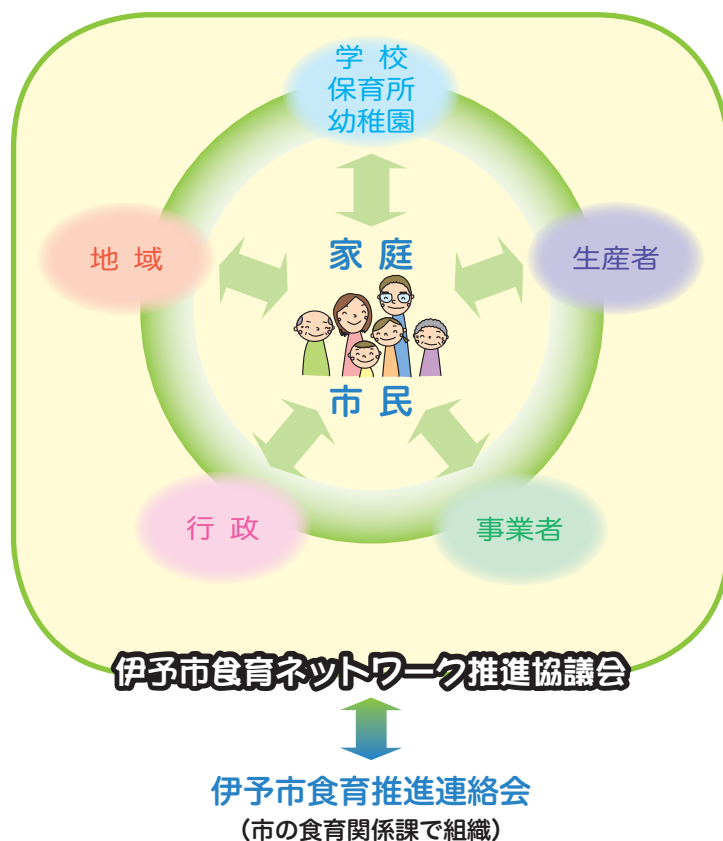


食育いよちゃん

5 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ことが必要です。

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。



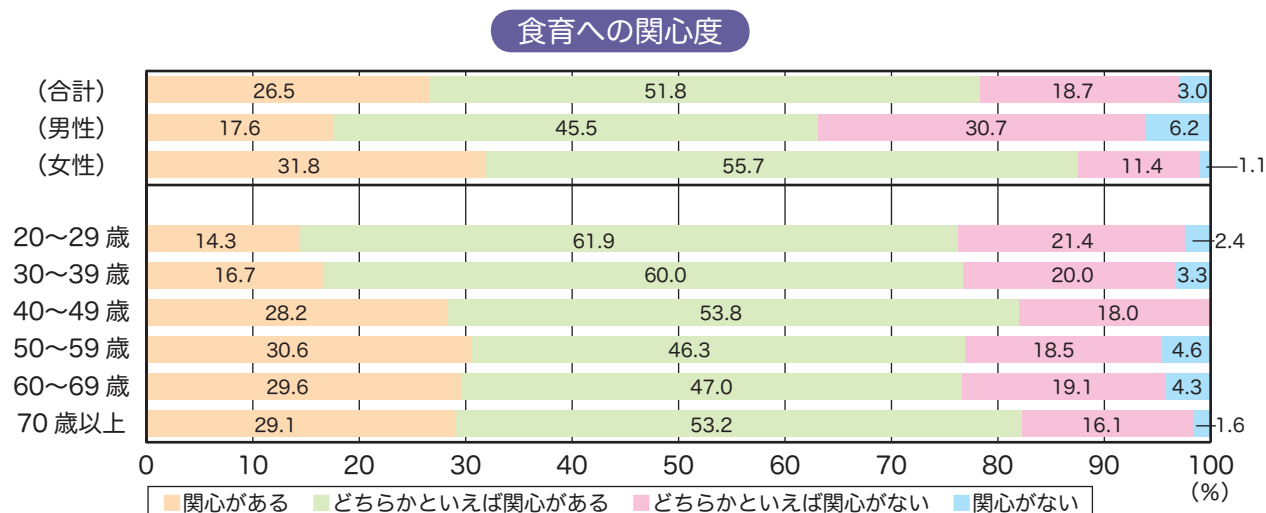
6 伊予市の食生活をめぐる現状

(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。

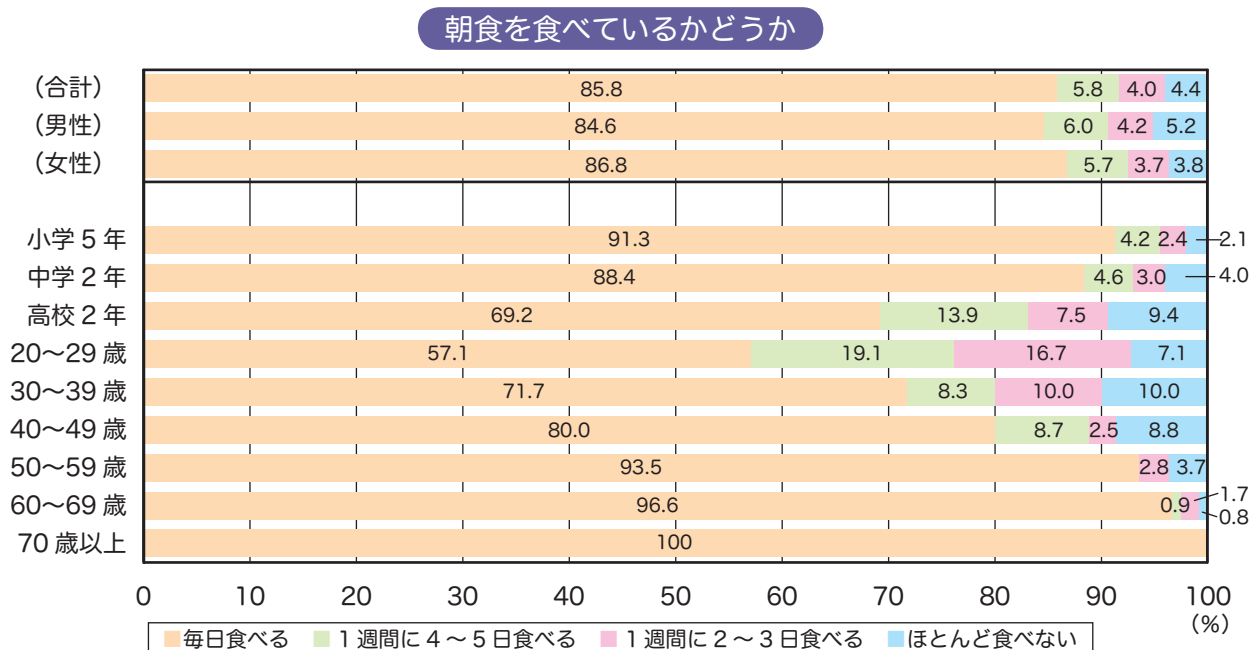
年代別にみると、食育に「関心がある」という人が20代と30代は15%程度で、40代以上の年代では30%程度となっており、年齢が高くなるに従って関心のある人が多くなっています。



(2) 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。

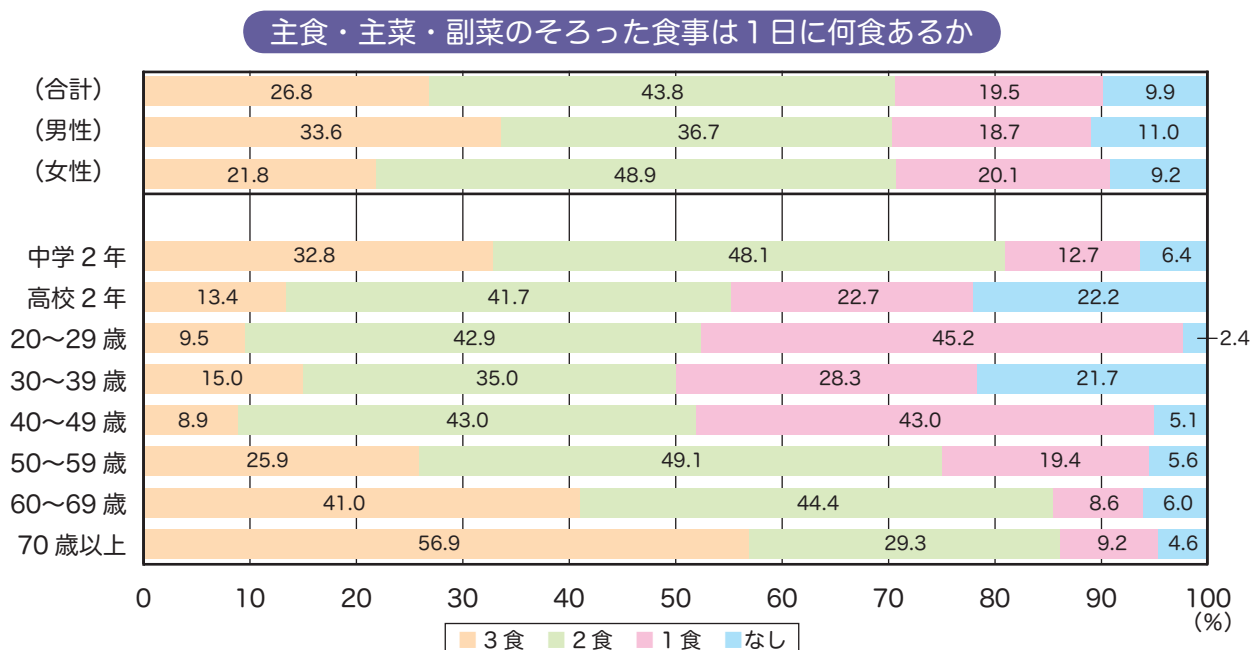
年代別にみると、20代での欠食が一番高く 42.9%で、次いで高校生が 30.8%、30代は 28.3%と、欠食が多い状況です。年齢が高くなるに従って朝食の欠食は少なく、70歳以上においては 100%の人が「毎日食べる」という結果です。



(3) 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。



※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）

7 食育推進の評価指標

4つの基本目標の実現に向けて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。

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。

主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう

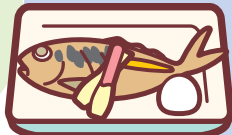
副 菜

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。



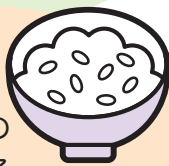
主 菜

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。



8 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。この概要版では、「一人ひとりの取組」についてのみ掲載いたしております。

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 ^{さいき ただす} 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。
- 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。

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。

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。

(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。

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。

(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。



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 ^{さい き ただす}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！
- 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！



伊予市食育^{いち よん}1・4 推進計画 『い～よ！いよしの食育物語』概要版

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 F A X 089-983-5295
E-mail hoken-center@city.iyo.lg.jp