

第2次西条市食育推進計画(案)

からだにいいもの
おいしく食べて

「食」で

西条

元気

UP!

平成27年3月

はじめに

私たちが暮らしている西条市は、豊かな自然と水に恵まれ、全国一の生産量を誇る裸麦やあたご柿、春の七草など、県内有数の農業生産を誇る食料生産地で、一年を通じて多くの食材を味わうことができます。また、瀬戸内の豊かな海が育んだ海苔や魚介類など、水産業も盛んです。



これまで西条市では、平成 22 年 3 月に策定した「西条市食育推進計画」の下、『「食」から西条元気UP!』のスローガンを掲げ、西条市の豊かな自然の恵みを活かし、日々の食生活を通して、自然や命への感謝の心を忘れず、心身ともに健やかに過ごしていけるよう、食育を推進してまいりました。

しかし、食を取り巻く環境は、生活様式の多様化に伴い目まぐるしく変化しており、様々な問題が生じております。西条市においても、食育への関心度、朝食の摂取率、地産地消及び郷土料理への関心度など、課題も残されています。

このたび、国及び愛媛県で第 2 次食育推進計画が策定されたことや、現行の西条市食育推進計画の推進期間が終了することを受けて、これまでの取り組みや成果を評価し、現状と課題を踏まえた「第 2 次西条市食育推進計画」を策定いたしました。

本計画では、「豊かな心を育む」「生涯にわたって健康な身体を保つ」「西条市の豊かな恵みを生かす」を基本目標に、食育の推進に努めてまいります。

西条市では、この計画に基づき、市民、関係団体及び生産者の皆様と一層の連携を図りながら、それぞれの役割と特性を生かし、市民運動として食育を推進してまいります。今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力いただきました関係者、並びにご協力いただきました市民の皆様に対し心よりお礼申し上げます。

平成 27 年 3 月



西条市長 青野 勝

目 次

I	計画策定の基本的な考え方.....	1
1.	計画策定の趣旨	1
2.	計画の位置づけ	1
3.	計画の期間	2
4.	計画の推進	2
II	食育をとりまく現状と課題	3
1.	西条市食育推進計画（第1次）の目標と達成状況	3
2.	西条市食育推進に関連する事業評価	4
3.	食育をめぐる本市の現状	5
4.	食をめぐる主な課題	20
III	食育の推進目標	22
1.	基本理念	22
2.	基本方針	22
3.	基本目標	23
IV	食育推進の評価指標	25
V	ライフステージに応じた食育の取り組み	29
VI	食育の具体的な方策	31
～資料編～		35
1.	平成26年度西条市食育に関するアンケート調査結果（成人）	35
2.	平成26年度西条市食育に関するアンケート調査結果（幼児）	43
3.	食材の宝庫「西条市」	45
4.	高校生による開発商品一覧	46
5.	西条市の農園・体験・直売所 MAP	47
6.	西条市の郷土料理	48
7.	用語解説	49

I 計画策定の基本的考え方

1. 計画策定の趣旨

「食」は命の源であり、生涯にわたって健康を維持し、生活の基本となるものです。

しかし、近年では、ライフスタイルの変化や価値観が多様化することで、栄養の偏りや食生活の乱れによる心身への影響、伝統的食文化に対する関心の低下、欠食や孤食の増加、食の安全など、様々な問題が生じています。

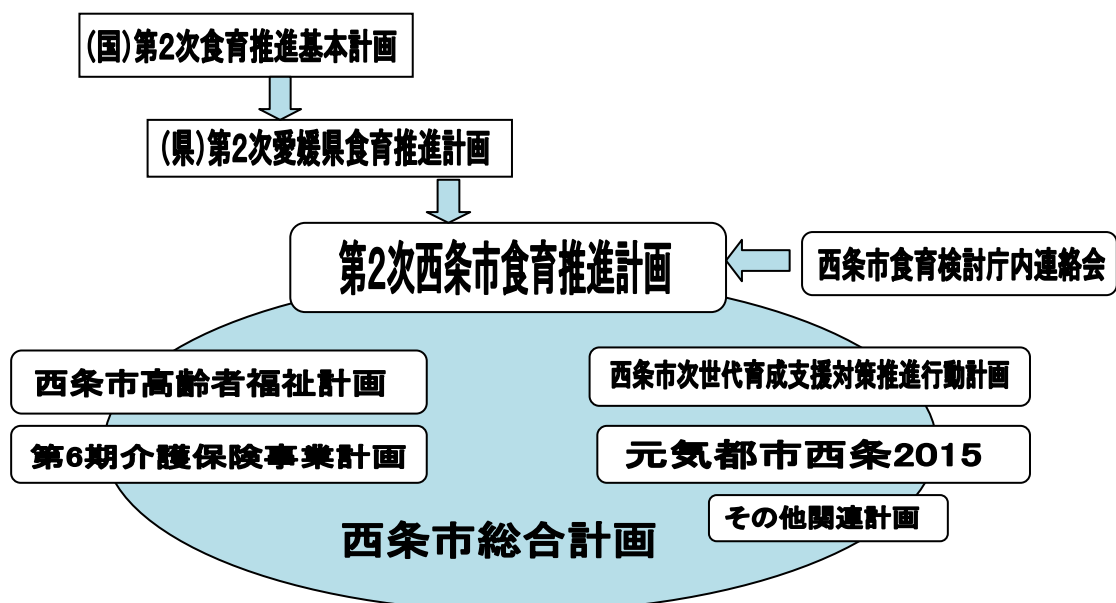
このような状況を受けて、国においては、「食育」を国民運動として推進していくため、平成17年7月、「食育基本法」が施行され、平成18年3月、「食育推進基本計画」を策定しました。平成23年度には、「周知」から「実践」へと食育を推進していくために、「第2次食育推進基本計画」が策定され、県においても、第2次計画が策定されました。

西条市においても、市全体で「食育」を推進していく地域づくりをめざし、平成22年度を初年度とした「西条市食育推進計画」（以下「第1次計画」）を策定しました。今回、第1次計画の計画期間が終了することから、これまでの取り組みや新たな課題を踏まえ、「第2次西条市食育推進計画」（以下「第2次計画」）を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の理念をふまえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として策定するものであり、食育に関する基本的な事項について定め、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、行政が役割に応じ、連携をとりながら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づけます。

また、その策定にあたっては、西条市総合計画や健康づくり支援計画「元気都市西条2015（中間評価）」をはじめとする関連計画等と整合性を保つものとします。

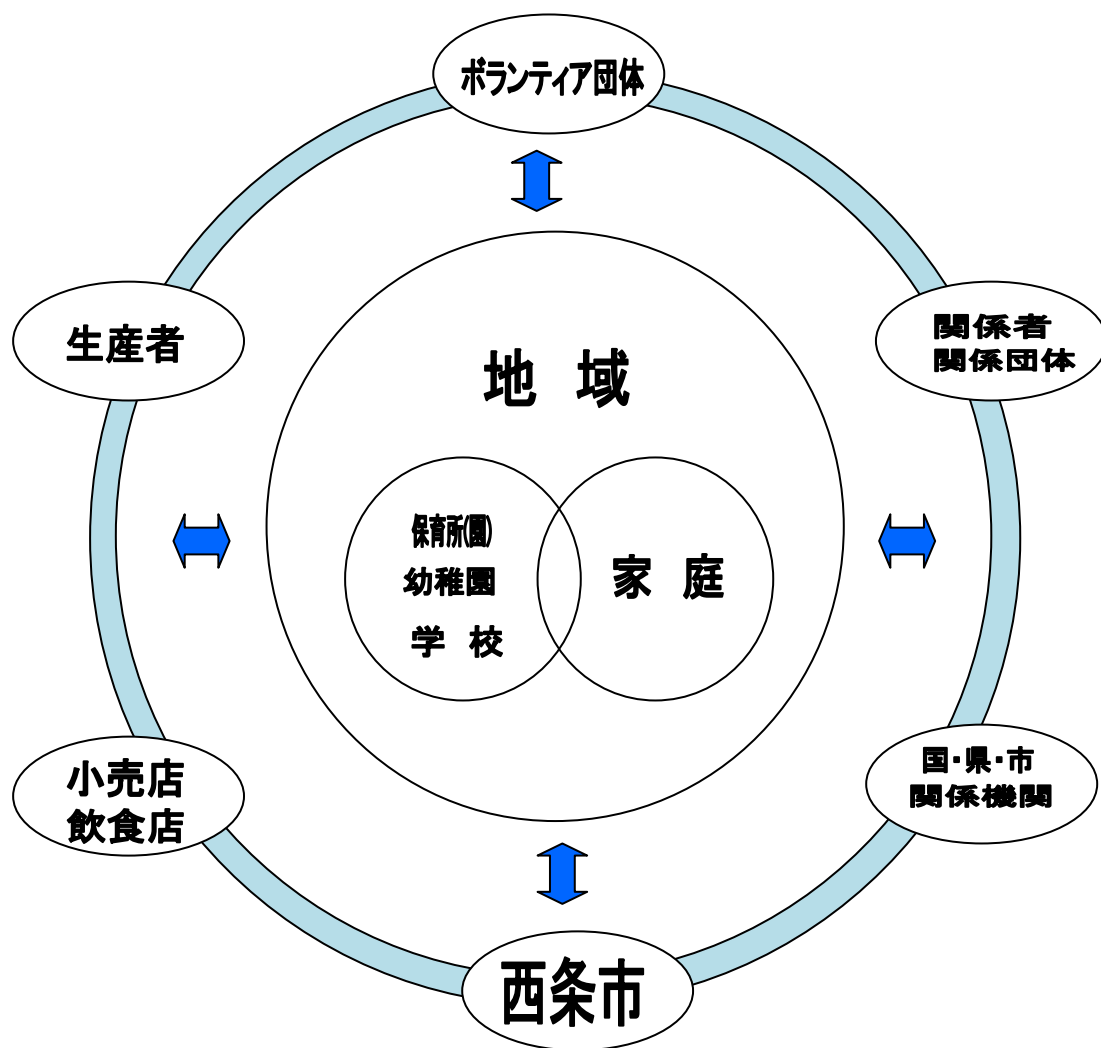


3. 計画の期間

本計画の期間は、平成27年度を初年度として、平成31年度までの5年間とします。
また、計画期間中に状況の変化等により、見直しの必要が生じた場合には、計画の期間内であっても必要に応じて見直しを行います。

4. 計画の推進

食育は幅広い分野に関わることから、行政機関をはじめとして、様々な関係機関・関係団体が連携し一体的に取り組むことが必要となります。そのため地域が中心となりながら、食育に関わる関係機関が担う役割を明確にし、相互の連携を図るとともに、庁内組織に連絡会を設置し、事業実施に関する情報交換や計画立案などを行い、食育を推進します。



Ⅱ食育をとりまく現状と課題

1. 西条市食育推進計画（第1次）の目標と達成状況

西条市では第1次計画を策定し、その中で10の指標目標を設定し、行政・地域・学校・家庭を通して、乳幼児期から高齢期まで、食育の啓発・推進を行ってきました。第1次計画の指標目標について、食育に関するアンケート調査および既存の統計データ等における結果と比較すると達成状況は以下のとおりです。

	目標項目	1次計画基準値 (平成22年度)	1次計画目標値	現在値 (平成26年度)	評価
1	食育に関心を持っている市民の割合	83.6%	90%以上	85.3%	○
2	朝食を毎日食べる人の割合	男性(20～40歳代) 60.1%	男性(20～40歳代) 65%以上	男性(20～40歳代) 65.3%	◎
		女性(20歳代) 63.0%	女性(20歳代) 68%以上	女性(20歳代) 89.0%	◎
		幼児 94.4%	幼児 100%	幼児 92.4%	△
3	バランスガイドを参考に行っている人の割合	13.7%	60%	15.6%	○
4	メタボリックシンドロームを認知している人の割合	49.0%	80%	97.1%	◎
5	買い物や食事に地元産(地産地消)を意識している人の割合	46.0%	80%	45.2%	△
6	食の安全性を考慮して、食品を選択している人の割合	55.0%	60%以上	80.1%	◎
7	都市農山漁村交流施設における利用者数	1,060,825人	5%UP	1,385,353人	◎
8	食事の際のあいさつをしている人の割合	63.7%	増やす	—	—
9	郷土料理や伝統食を知っている人の割合	3種類以上 56.0%	増やす	51.9%	△
10	食生活改善推進員、野菜ソムリエ等食育推進に関わるボランティアの数	627人	20%UP	583人	△

◎目標値を達成できました

○目標値を達成できませんでしたが、1次計画基準値を超えていました

△目標値が達成できませんでした

【出典】 項目1～6、8、9：食育に関するアンケート調査

項目7：都市農山漁村交流を目的とした施設の滞在者数に係る調査及びえひめグリーン・ツーリズム体験メニューに係る体験者数の把握調査

項目10：食育推進ボランティアに関する調査

2. 西条市食育推進に関連する事業評価

第1次計画を策定後から今日まで、行政・学校等との連携を図りながら、さまざまな食育関係の事業を実施し情報共有を行っています。下記の表は、1次計画期間の評価および課題です。

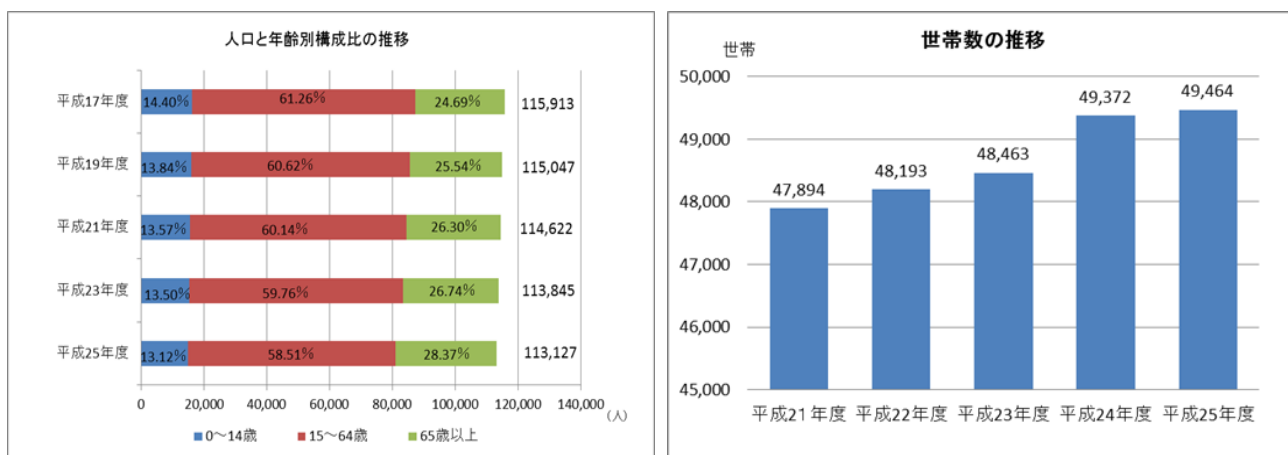
分野名	部署名	1次計画期間の事業概要	1次計画の評価及び課題
健康分野	健康医療推進課	○妊娠期、乳幼児期においては、各種教室や健診、相談等を通して、生活リズムの重要性や食事の大切さについて啓発した。 ○壮・中年期から高齢期にかけては各種教室や、健診、相談会等でバランスガイドの普及啓発や、自己の食生活・生活習慣の見直し・改善への意識啓発を図った。 ○食生活改善推進員や健康づくり推進員等地域で「食」を通じた健康づくりを推進していく人材や団体の育成、支援内容の充実を図った。	○教室の参加者が固定化している傾向があるため、幅広い年齢層に周知・PRしていく必要がある。 ○地区組織をうまく活用し、食文化の継承や正しい食生活の普及等、地域で食育を積極的に勧めていく必要がある。 ○他部署の食育に関する事業やイベント等を把握し、連携を密にした取り組みをしていく必要がある。
教育分野	学校教育課	○各小中学校において食に関する指導の全体計画を作成し、食に関する教職員研修・PTAへの講演会・給食試食会・食育参観日を実施した。 ○各種「たより」や学校ホームページによる食育啓発を行った。 ○地域の人材と連携した学習活動を実施した。	○学校単位の食育推進に留まっており、西条市全体としての取り組みが必要である。 ○食育推進に係る関係部署との情報共有や幼小中の連携、家庭への啓発にも力を入れる必要がある。
	教育総務課	○学校給食の食材は地産地消を推進するため、安心で安全な地場産物の活用に努めた。(学校給食で使用している米は全て西条産である)	○地場産物を年間を通して計画的に学校給食に取り入れるためには、食材の数量や品目数、同等品の確保、価格や配送方法などの課題がある。 ○地場産物の活用が給食費の増額につながらないようにする必要がある。従来から食材を仕入れている地元商店の理解と協力を得る必要がある。
	社会教育課	○各公民館で食育講座や、料理教室などを開催し、食に関する知識や調理技術を得得する機会を提供してきた。 ○「通学合宿事業」や「放課後子ども教室」における食の体験学習により、子どもたちに食の大切さや楽しさを感じられる機会を提供してきた。 ○子育てに関する講座の中で、基本的な生活習慣「早寝早起き朝ごはん」の重要性、給食試食など保護者の食への意識を高める取り組みを行った。	○参加者が固定化してきているとともに、調理施設の老朽化も進んでおり、施設改修の必要がある。また公民館の事業が多様化し、食育に関する講座が減少傾向にある。 ○「通学合宿事業」や「放課後子ども教室」の参加者数や実施主体が減少している。 ○男性保護者の参加が少なく、食育を広く普及、啓発していく必要がある。
産業分野	農業水産課	○地産地消を普及させるために、米まつり・魚まつり、産業祭等の各種イベントを通じて、地元食材のPRを積極的に行った。 ○農業や食への理解を深めるために、西条市独自の地域資源を活用したグリーンツーリズム(農業体験・観光農園収穫体験等)を推進した。 ○魚食普及推進のため、漁業関係者を中心に構成された活動組織による魚料理講習会や試食会、魚を使った高校生料理コンテストなどの活動支援を行った。	○都市農山漁村交流施設は、目標値を超える多くの利用者があり、都市と農村の交流はある程度図られている。 ○子どもたちの食や農漁業への関心が低下しており、農漁業の生産現場に触れたことがない子どもが増加していることが懸念される。 ○市内の農漁業の担い手が減少していることは、生産力の低下をもたらし、地産地消の取り組みが後退する恐れがある。また、地域の伝統産品の生産も衰退し、郷土料理や伝統食の継承、農漁業体験などにも支障をきたす懸念がある。
	産業政策課	○市民を対象としたふるさと産品通信(広報)、野菜ソムリエによる産地訪問、地元野菜を美味しく食べる出前講座、各種料理教室(食の創造館)などを積極的に開催し、伝統食、郷土料理の啓発、地域色の強い食文化の継承などを行った。	○本市には豊かな食材や伝統食、郷土料理が多数存在しているが、その認知度は年々低減している。 ○核家族化による外食の増加や食の簡便化によって栄養の偏りや孤食といった食生活の乱れが生じやすくなった。 ○世代間の交流が減ることによって、地域の関わりが希薄化し、伝統的な行事食や郷土料理等の地域色の強い食文化の継承が困難となってきている。
福祉分野	高齢介護課	○高齢化とともに独居高齢者世帯が増加傾向にあり、調理をする機会が減ってきている。そのため、栄養を取り入れた介護予防教室を公民館で実施し、同時に運動や口腔機能向上、認知症予防の教室を在宅介護支援センターで実施した。 ○独居等で低栄養や見守りが必要な人への配食サービスや、買物支援としていきいきバスを実施した。	○今後も増え続ける高齢者世帯に対して、行政サービス以外にも地域力を生かした取り組みが課題となっている。 ○保健、医療、福祉および地域との連携を今後も積極的に図っていく必要がある。
	女性児童福祉課	○年間食育計画の作成を行い、毎月1回食育だよりの発行、園児の五感を育て、命の尊さや食材の大切さを学ぶための野菜栽培やクッキングの実施、保護者対象の試食会・講話会の実施、毎月の献立に行事食、旬の食材を取り入れた。 ○全保護者対象の食育アンケートを実施、早寝早起き朝ごはんの推奨、栄養士による出前講座などを実施した。	○地産地消の素晴らしさ、大切さを子ども達に十分伝えていくために、農家の方と子どもとの交流活動を多くとることが必要である。 ○食育の取り組み(食事のマナー・偏食等)において、保育所と家庭の連携を図り、保護者に対して規則正しい生活の大切さを啓発していく必要がある。

3. 食育をめぐる本市の現状

1) 西条市の特徴

① 人口動向

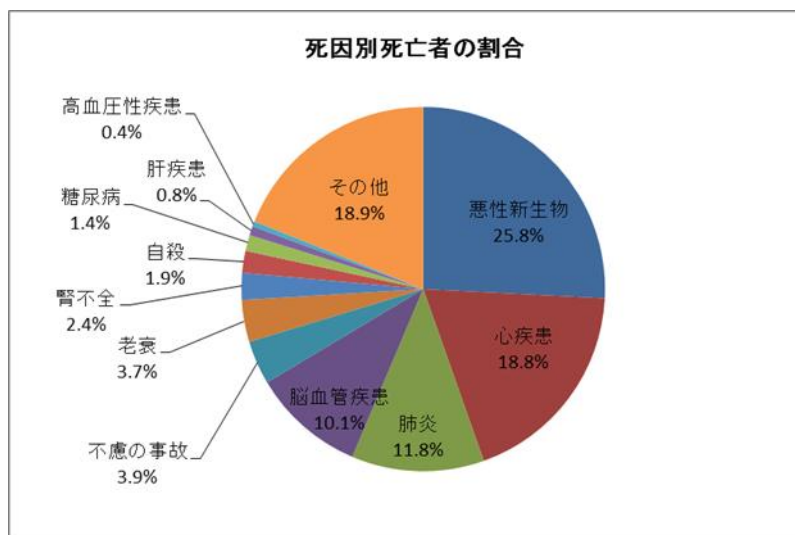
人口は毎年減少しています。人口の年齢別構成比では、0～14歳の年少人口者および15～64歳の生産年齢者が減少し、65歳以上の高齢者が増加傾向となっています。



西条市統計

② 死因別死亡者の割合

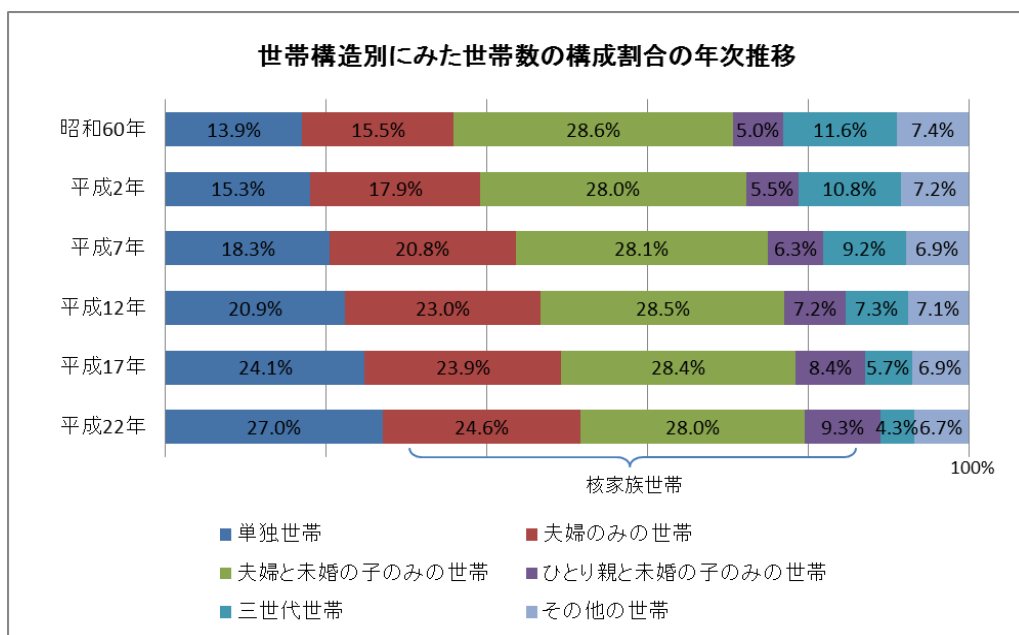
死因で最も多いのは、悪性新生物で25.8%、次いで心疾患18.8%、肺炎11.8%、脳血管疾患10.1%の順となっています。悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、腎不全、糖尿病、高血圧など生活習慣に關係する疾患は、全体の約6割を占めています。



保健統計年報（平成24年度）

③ 世帯状況

世帯状況をみると、単独世帯と核家族世帯が増加傾向にあります。

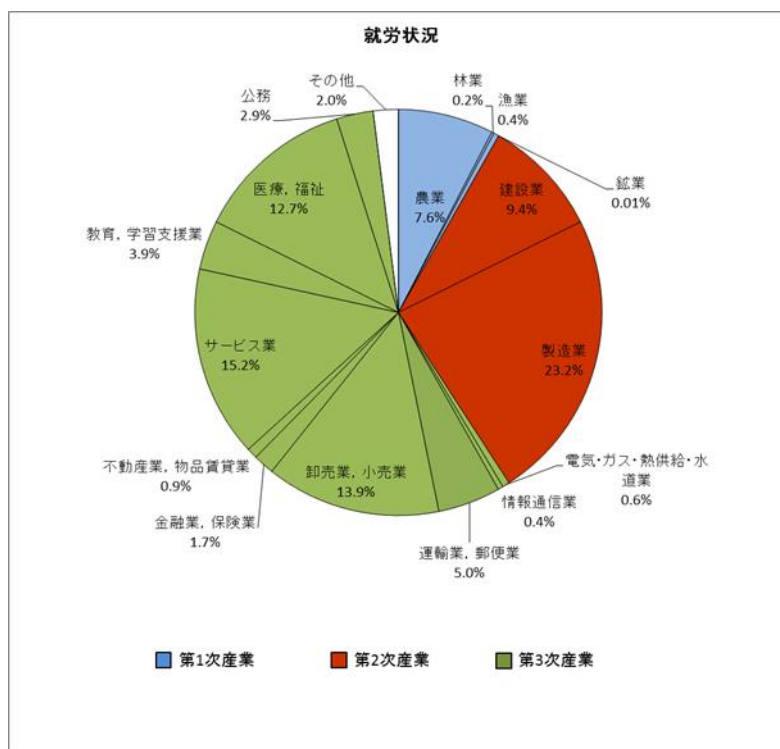


国勢調査



④ 就労状況 （平成 22 年国勢調査）

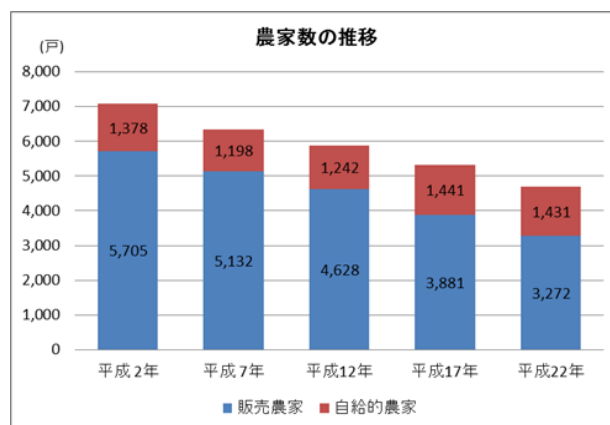
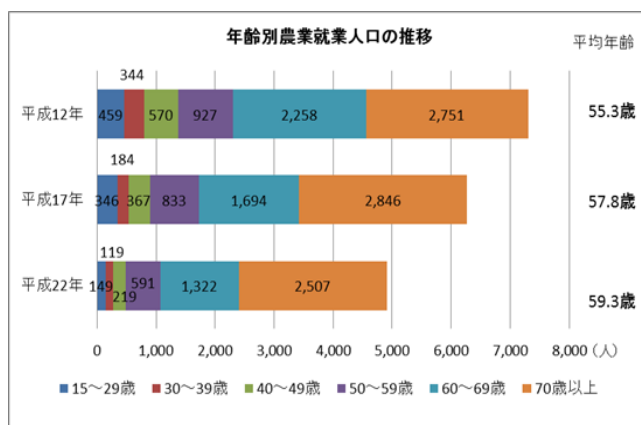
産業（大分類）別就労状況をみると、第 1 次産業は、8.4%、第 2 次産業は 33.3%、第 3 次産業は 58.3%で、農業、林業、漁業、鉱業などの生産業の割合が少ない現状です。



国勢調査（平成 22 年）

⑤ 農業人口と農家数の状況

農業人口は、年々減少しています。平成 22 年度は、4,907 名であり、平成 12 年度と比較すると 32%減少している状況です。また、70 歳以上の農業従事者が全体の 51%を占めており、高齢化が進んでいます。農家数の推移として、販売農家数は減少傾向であり、逆に自給的農家数はゆるやかな増加傾向です。



農林業センサス

2) 健康分野

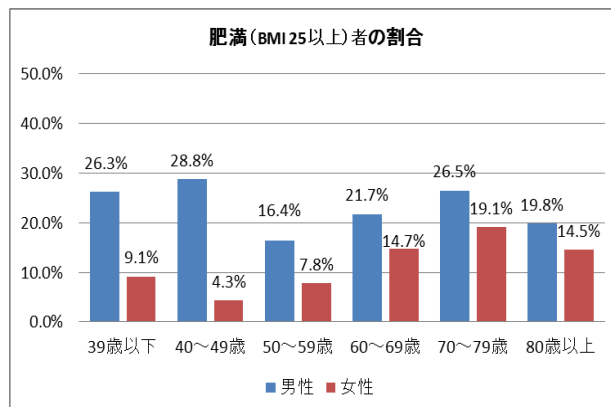
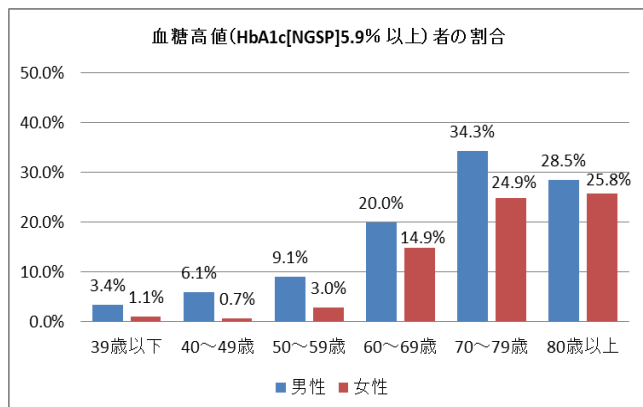
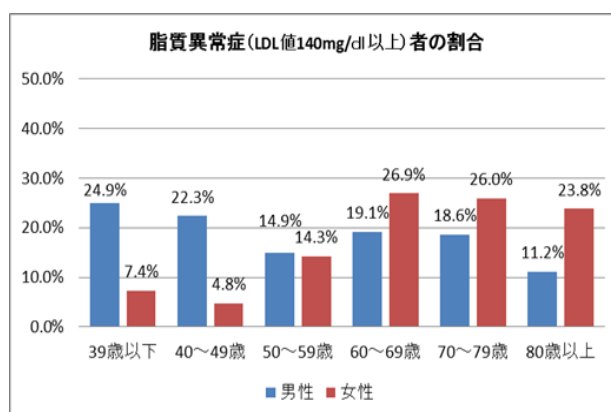
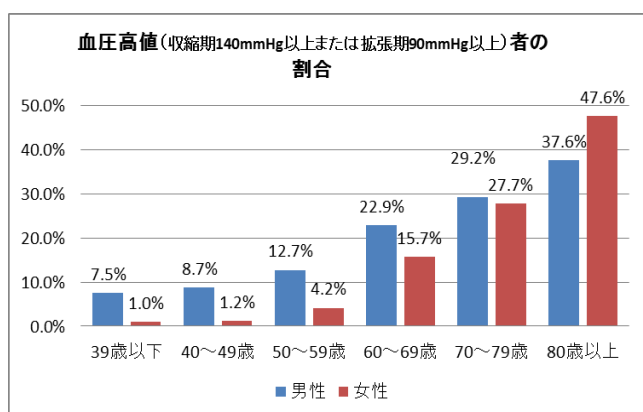
① 健康診査結果

血圧高値（収縮期 140mmHg 以上または拡張期 90mmHg 以上）者の割合は、年齢とともに増加しています。80 歳以上では半数近くの者が、血圧高値の状態です。

脂質異常症（LDL 値 140mg/dl 以上）者の割合は、男性では 39 歳以下および 40 歳代が多く、女性では 60 歳代以降で増加しています。

血糖高値（HbA1c [NGSP] 5.9% 以上）者の割合は、男女とも年齢が高くなるにつれ増加しており、70 歳代では、3.5 人に 1 人が高血糖の状態です。

肥満（BMI 25 以上）者の割合は、どの年代も男性の方が高い状態であり、年代別では、男性の 40 歳代が高い結果となっています。



健康診査結果（平成 25 年度）

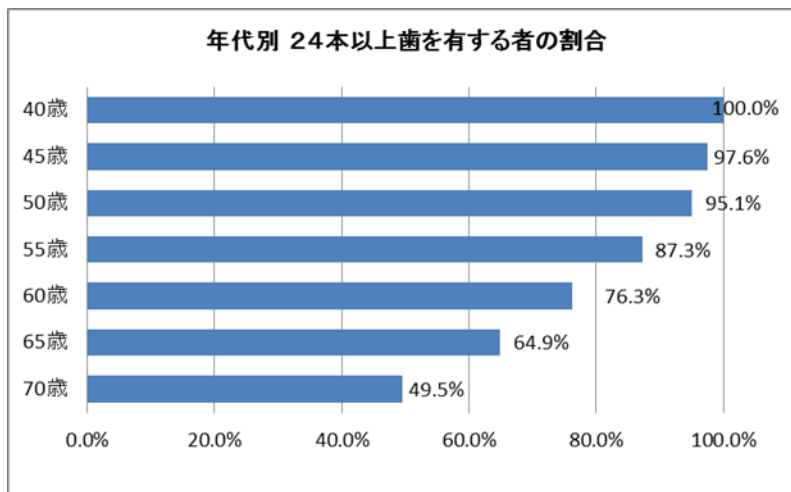


総合健診

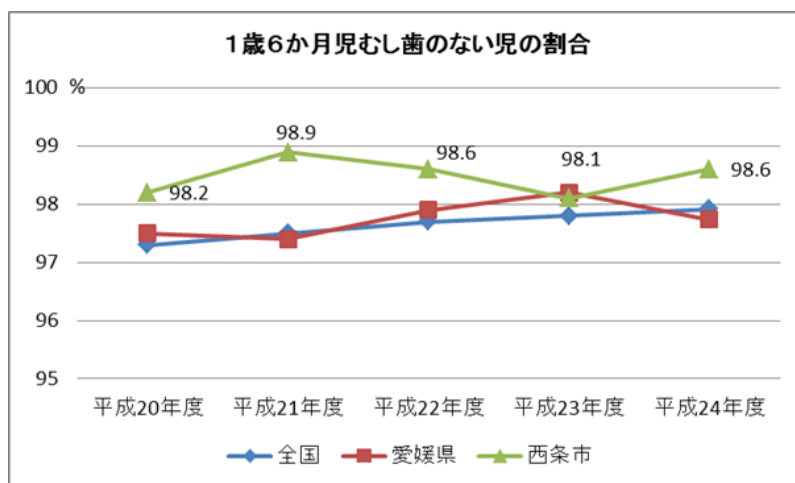
② 歯科健診結果

成人歯科健診結果について、歯の本数は年齢とともに減っており、70歳で24本以上歯を有する者は49.5%です。

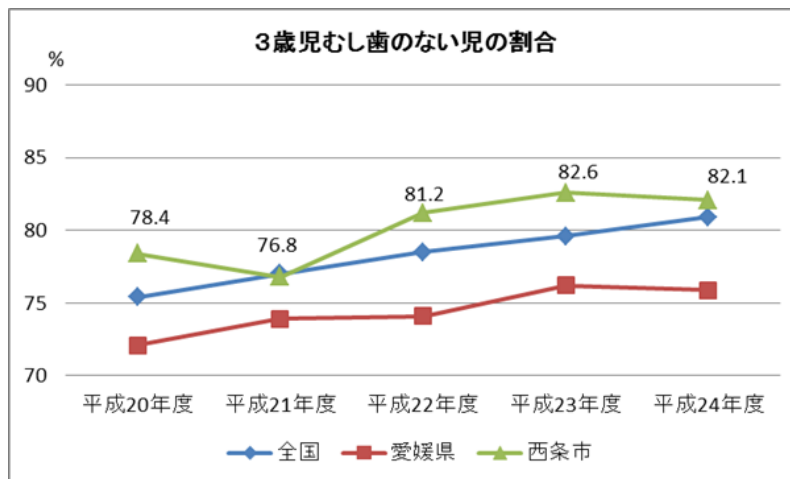
幼児歯科健診結果について、平成24年度のむし歯のない児の割合は、1歳6か月健診で98.6%、3歳児健診で82.1%であり、全国、県平均と比較すると、その割合は高くなっています。



成人歯科健診結果（平成25年度）



1歳6か月児健診



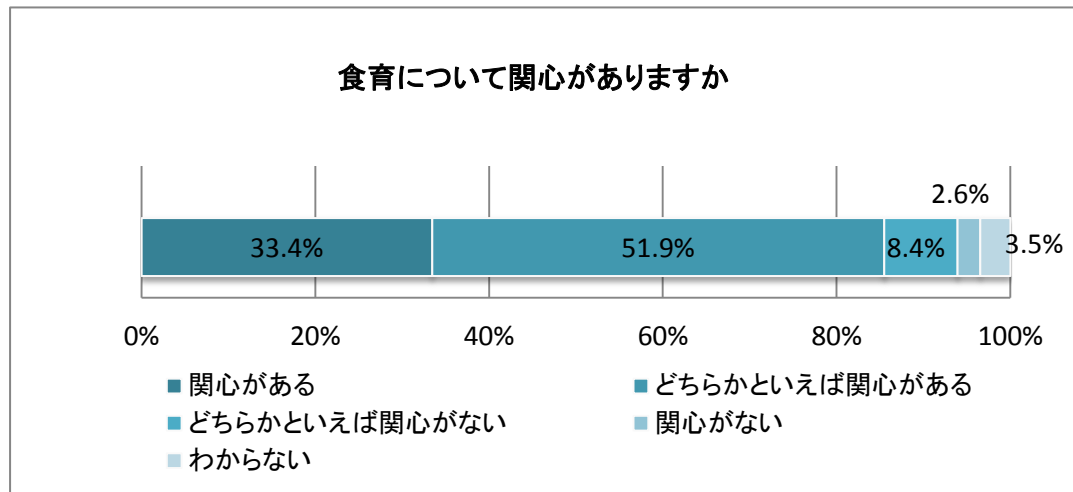
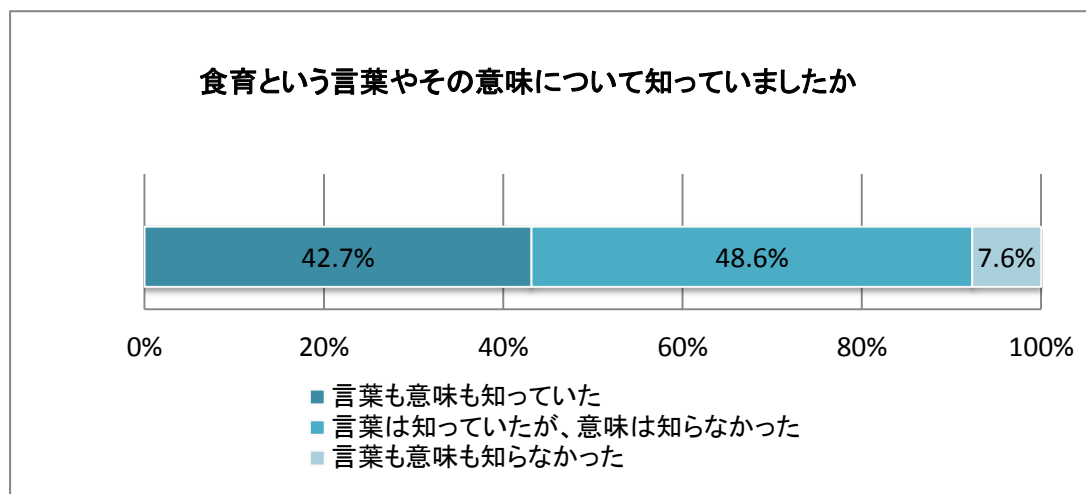
母子保健統計

3) 食育に関するアンケートの結果（市民）

平成 26 年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）によると、本市の食育をめぐる現状は次のとおりです。

① 食育への関心

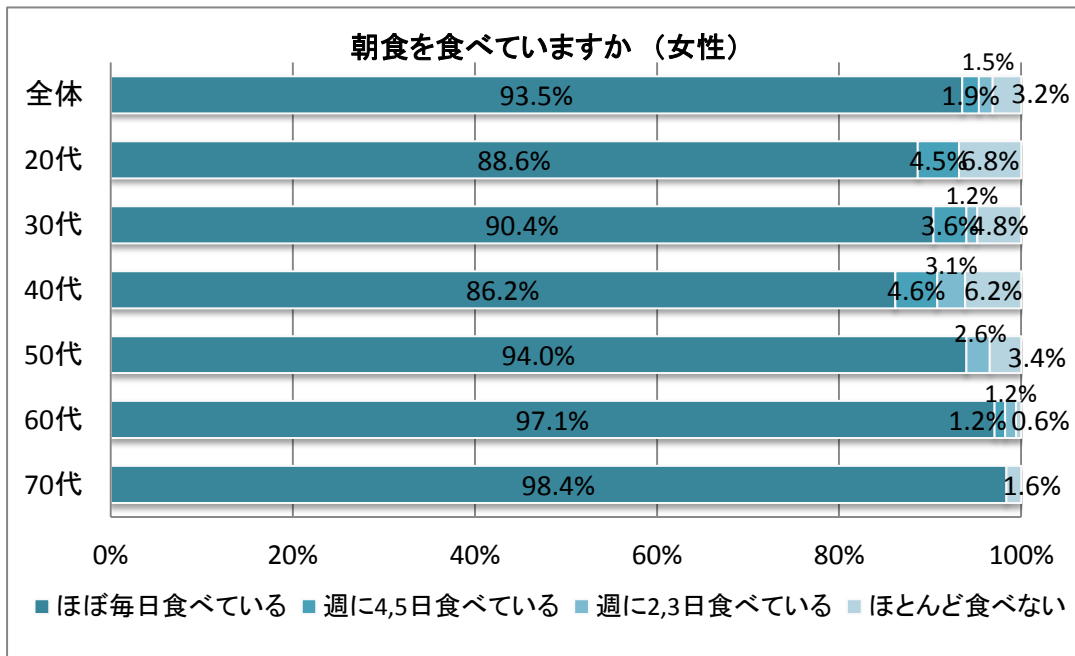
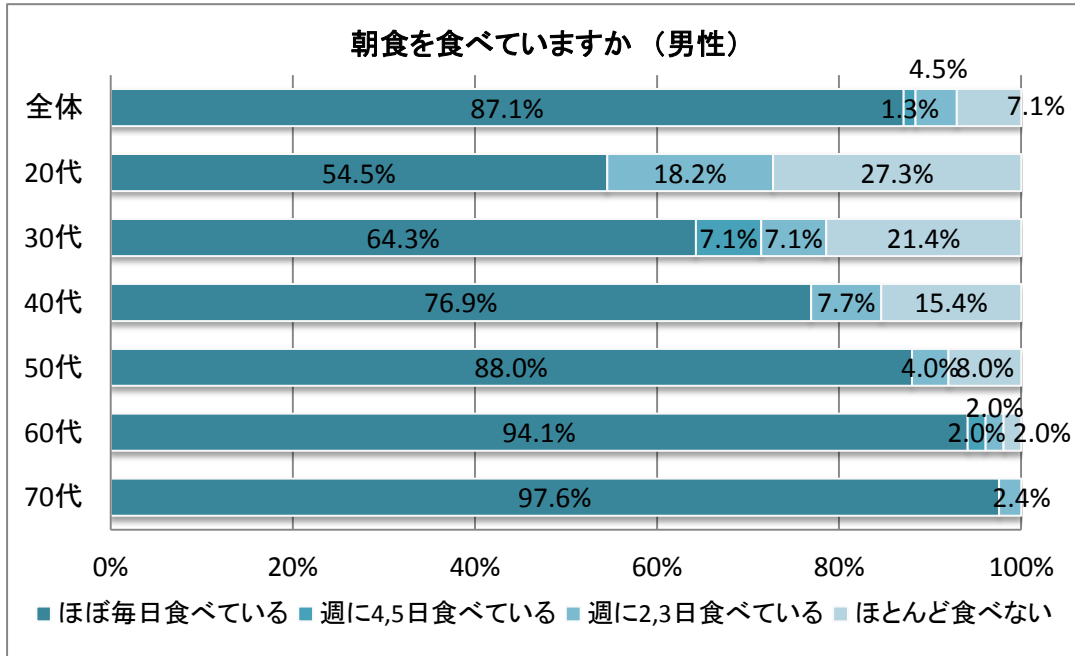
食育の言葉を知っている者の割合は 91.3%ですが、その内の半数以上は「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」となっています。また、食育の関心については、「関心がある」は 33.4%ですが、「どちらかといえば関心がある」を含めると 85.3%になります。

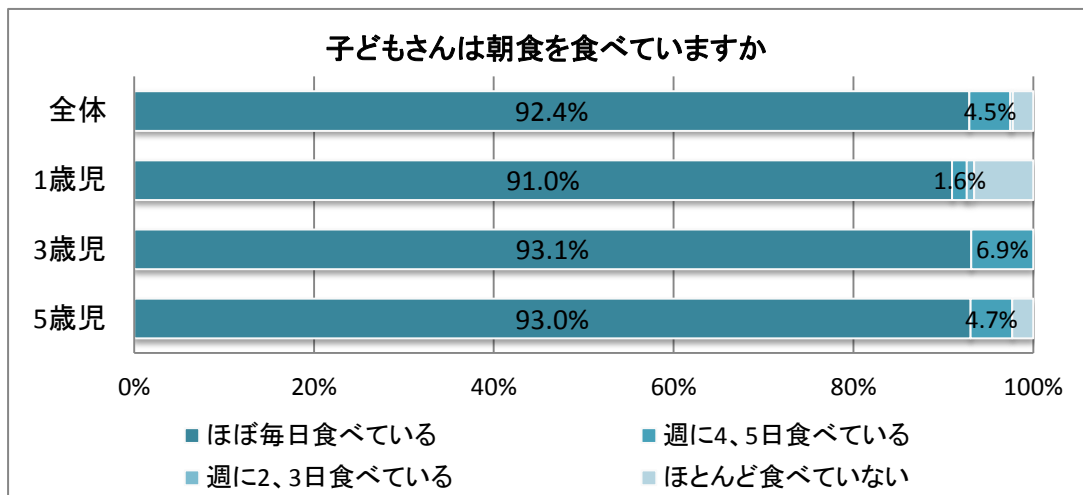


② 朝食の摂取状況

朝食を毎日食べている者の割合を、成人の男女・年代別で見ると、特に 20～30 歳代の男性の朝食摂取率が低くなっています。

朝食を毎日食べている幼児の割合を全体でみると 92.4%となっています。1 歳児に比べると、3 歳児、5 歳児では毎日朝食を食べている割合が増えています。





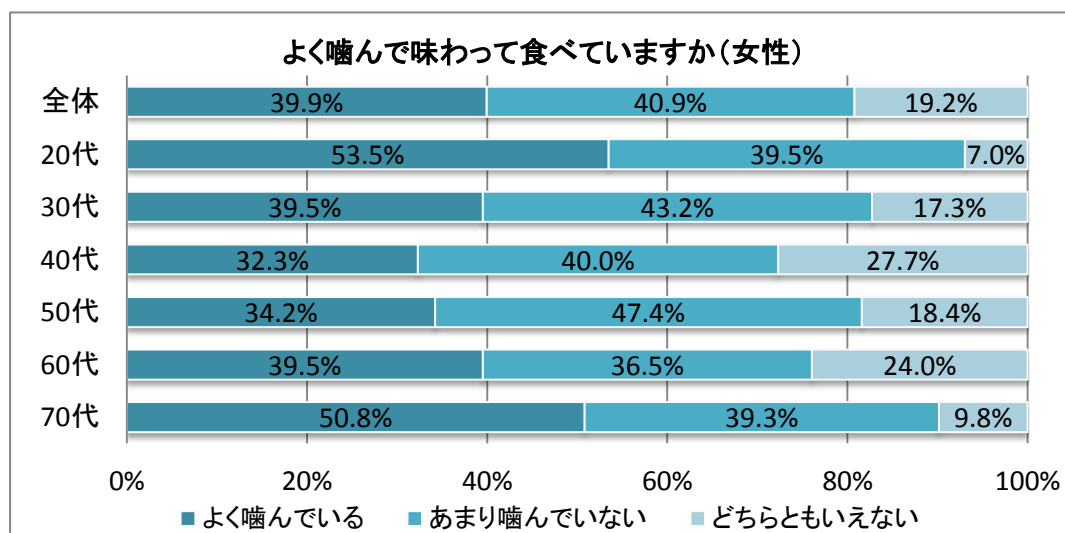
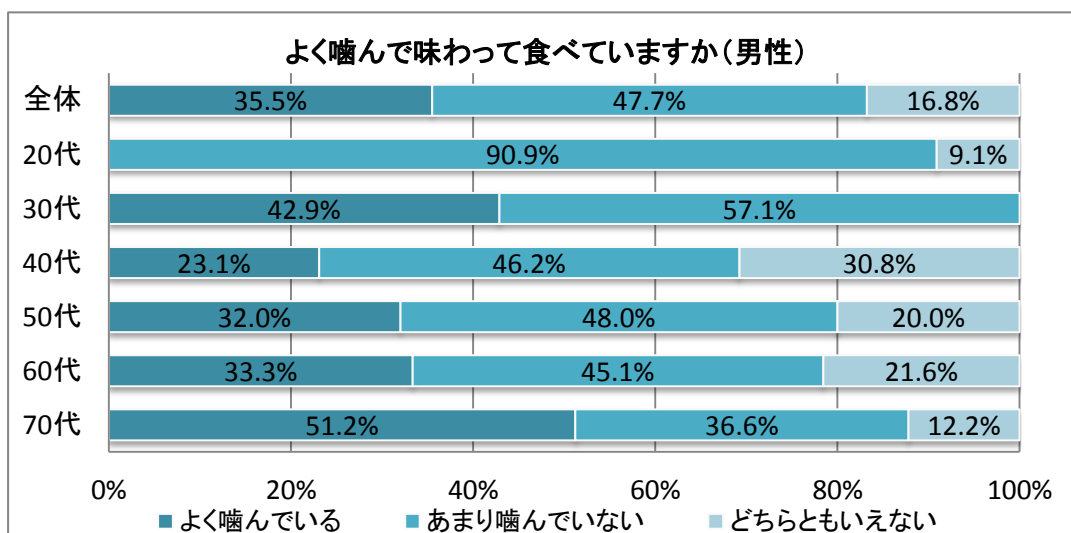
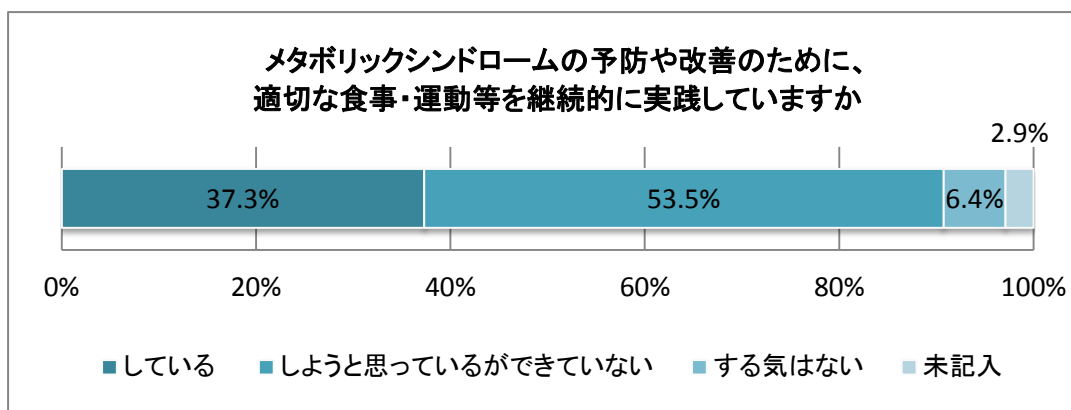
1歳6か月児健診



③ 生活習慣病予防のための実践状況

メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事・運動等を継続的に実践している者の割合は 37.3%となっています。半数以上の者は「実践しようと思っているができていない」という結果となっています。

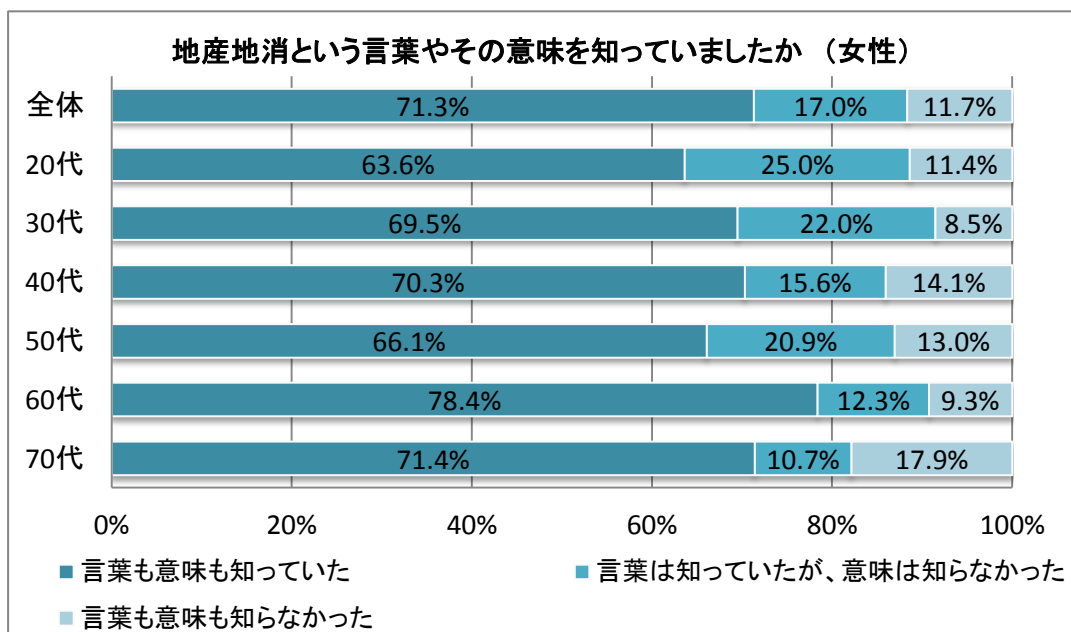
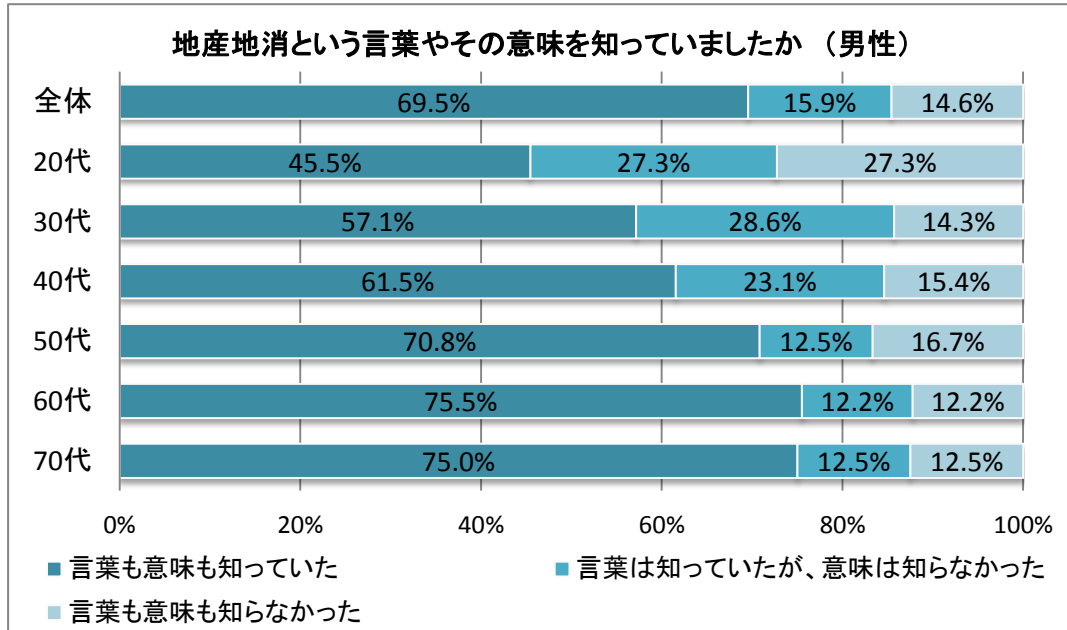
また、よく噛んで味わって食べている者の割合は、男女とも半数近くが「あまり噛んでいない」という結果となっています。特に 20 歳代男性は「あまり噛んでいない」が 9 割を占めています。

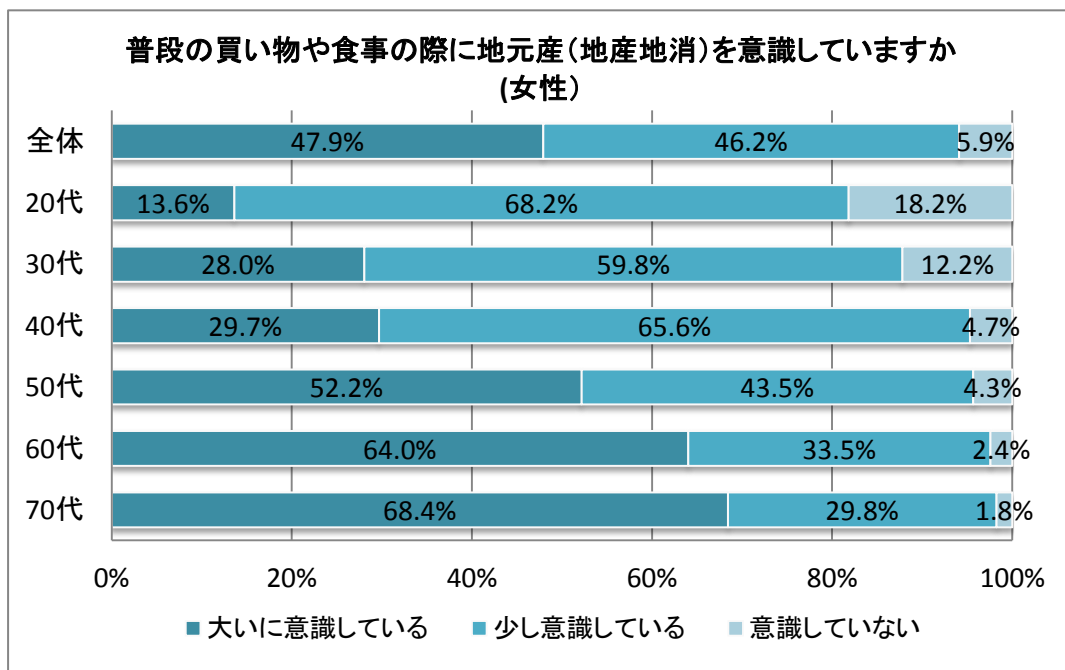
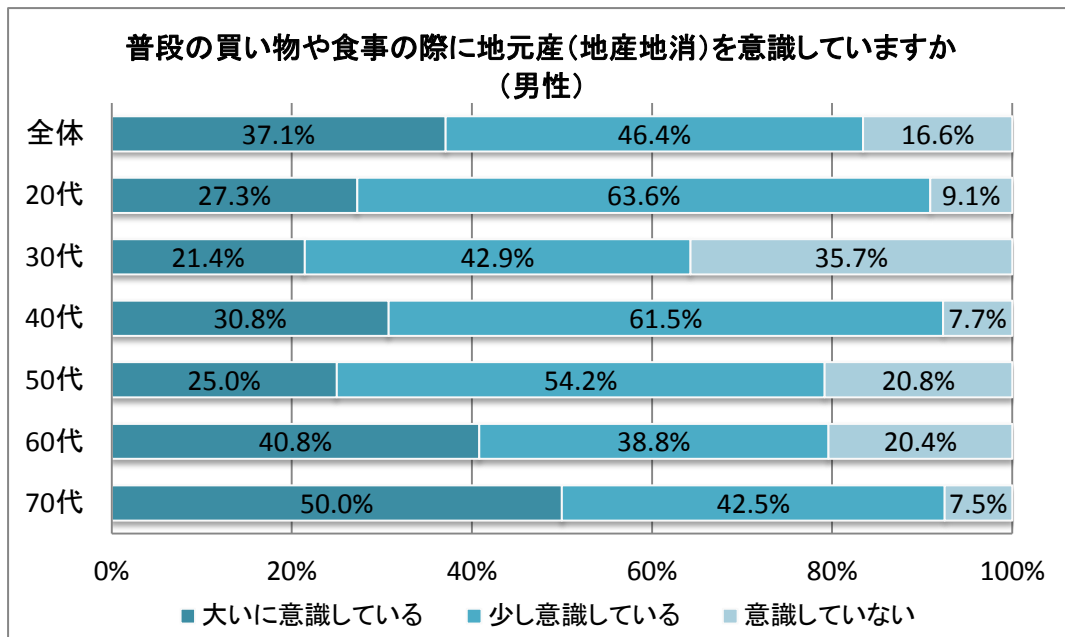


④ 地産地消の認知状況

地産地消について、男女とも約 7 割の者が「言葉も意味も知っていた」という結果となっており、男性では年齢が高くなるほどその割合は高くなっています。20 歳代男性では、約 3 割の者が「言葉も意味も知らなかった」という結果となっています。

普段の買い物や食事の際に地産地消を意識しているかについては、男女とも年齢が高くなるほど、「大いに意識している」者の割合が高くなっています。



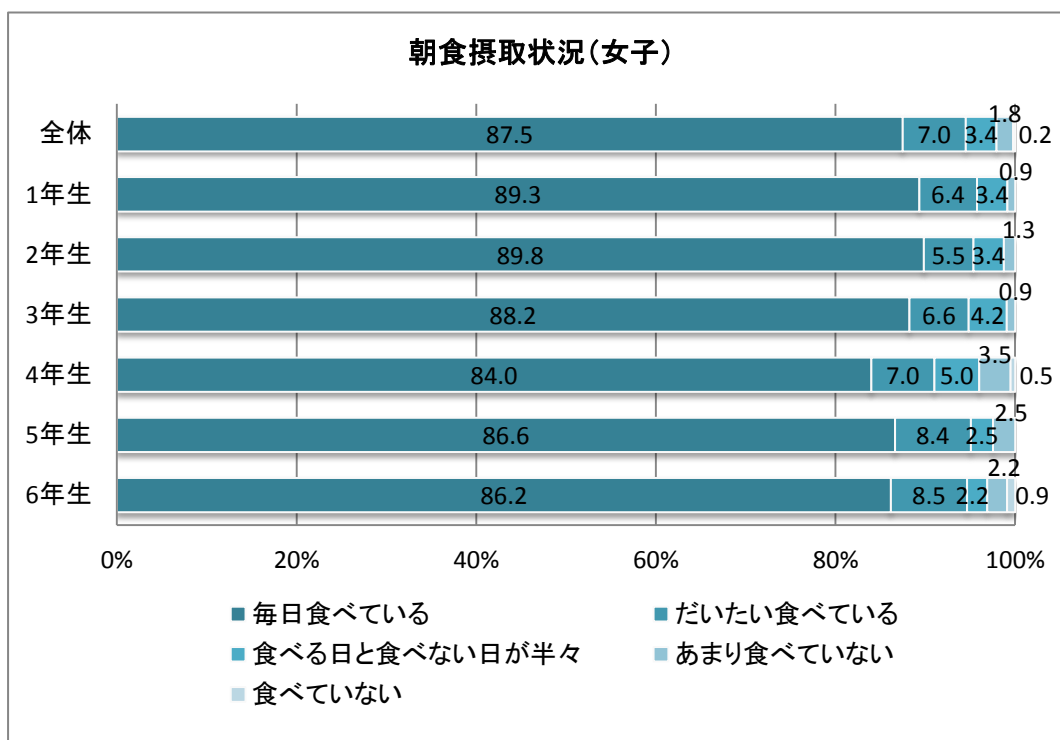
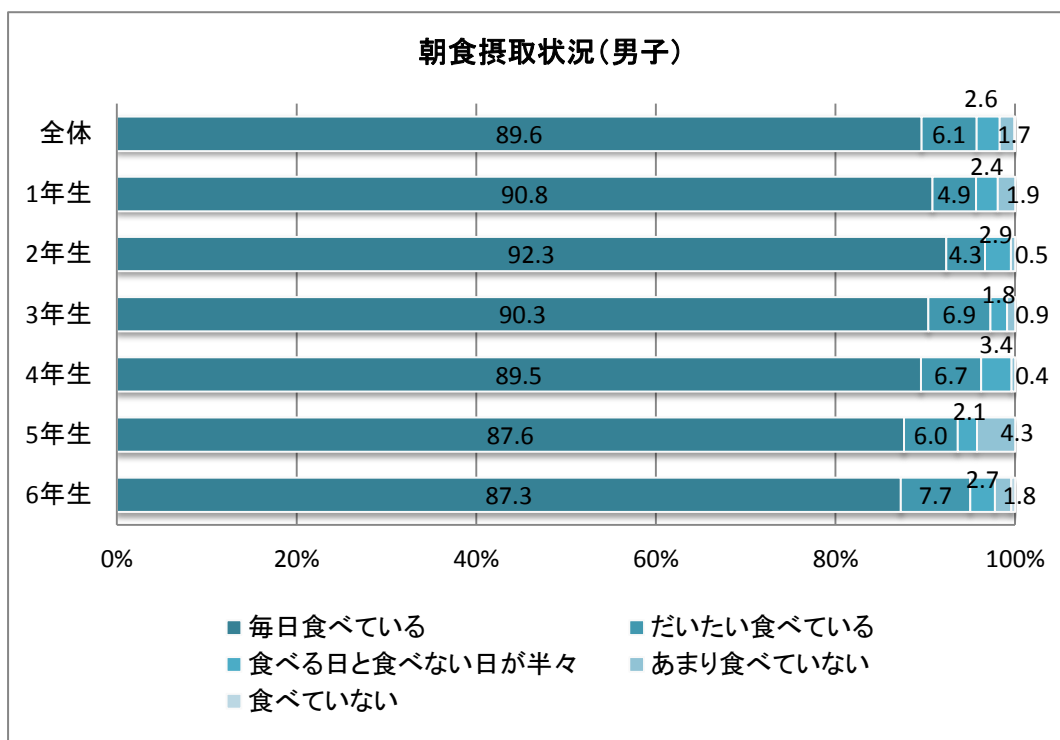


4) 食育に関するアンケートの結果（小学校）

平成 26 年度 西条市内の小学生を対象とした生徒の生活調査結果による現状は次のとおりです。

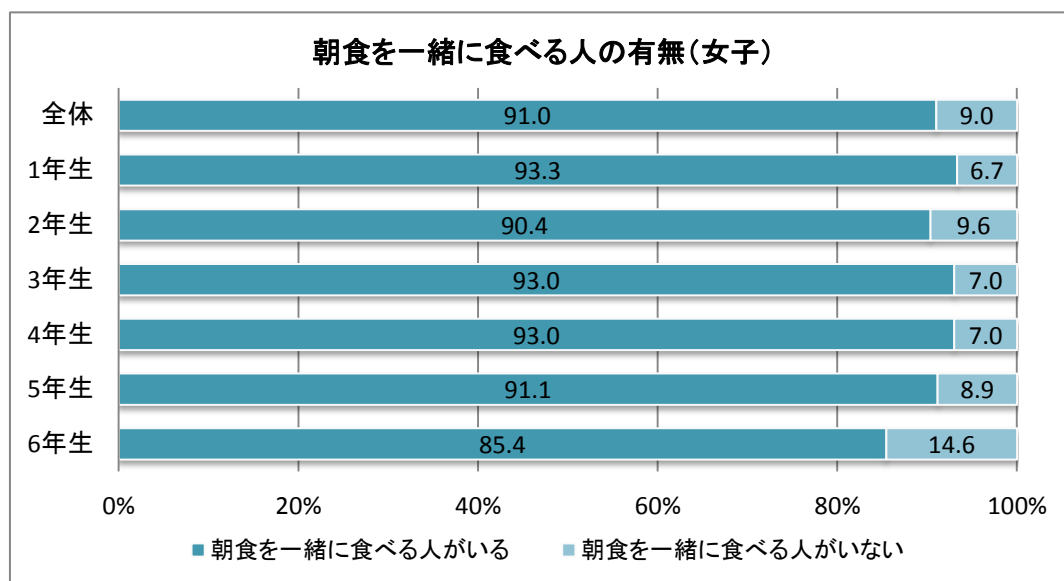
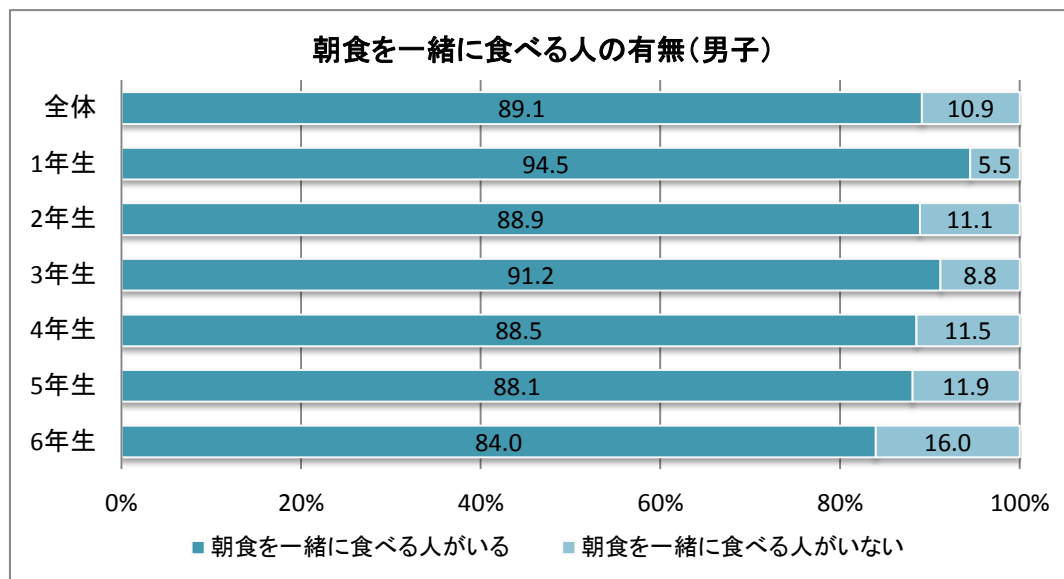
① 朝食の摂取状況

朝食を毎日食べている者の割合は、男女とも学年が上がるにつれ、徐々に低くなっています。



② 朝食を一緒に食べる人の有無

朝食を一緒に食べる人がいる割合は、男女とも学年が上がるにつれ、徐々に低くなっています。

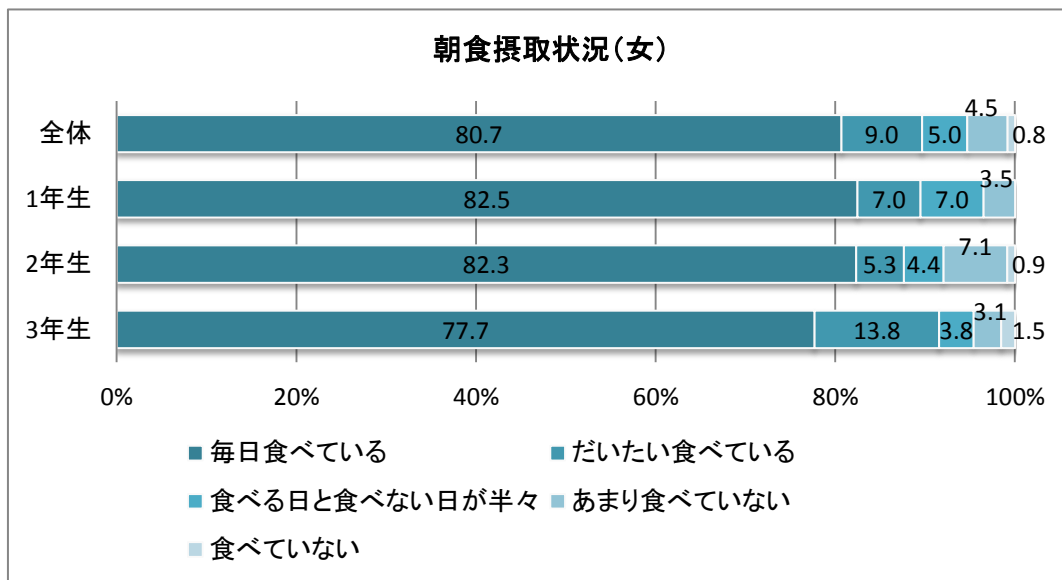
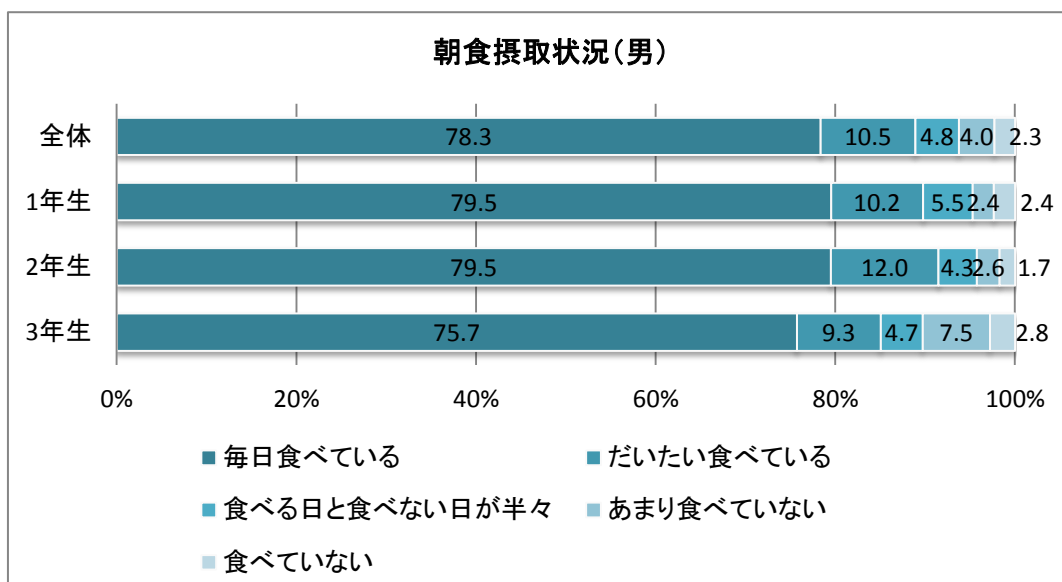


5) 食育に関するアンケートの結果（中学校）

平成 26 年度 西条市内の中学生を対象とした生徒の生活調査結果による現状は次のとおりです。

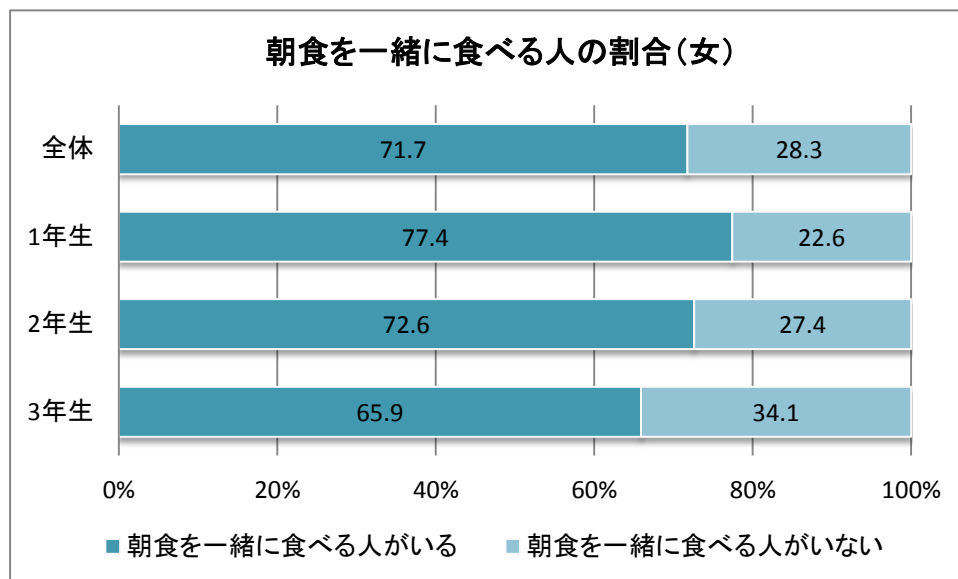
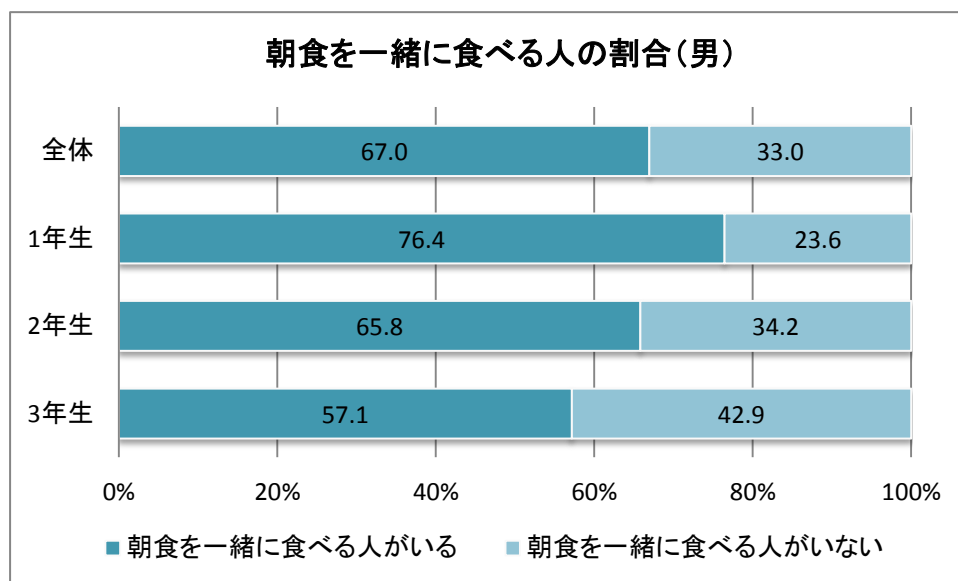
① 朝食の摂取状況

朝食を毎日食べている者の割合は、男女とも学年が上がるにつれ、徐々に低くなっています。



② 朝食を一緒に食べる人の有無

朝食を一緒に食べる人がいる割合は、男女とも学年が上がるにつれ、徐々に低くなっています。



4. 食育をめぐる本市の現状

第1次計画の達成状況、関連事業の実施状況、西条市の特徴、健康分野、食に関するアンケートの調査結果を踏まえると、西条市の食をめぐる主な課題は以下のようにまとめられます。

① 食育への関心

食育に関するアンケート調査によると、「食育という言葉を知っている」者は91.3%、「食育について関心がある」者は85.3%という結果になりました。食育という言葉が市民に浸透してきたのは、食育に関する情報を発信し、普及啓発してきた成果だと考えられます。しかし、「食育の意味を知らなかった」者の割合が半数以上という現状でした。

現在、市の食育推進が事業単位での取り組みに留まっているため、西条市として総合的に進めていく必要があります。食育推進に係る関係機関との情報共有および連携を行い、ライフステージごとに幅広く、食育の普及啓発を継続して行い、認知度を上げていくとともに、実践につなげる必要があります。

② 朝食の摂取

食育に関するアンケート調査によると、成人は男女とも年齢が低くなるほど、毎日朝食を摂取する割合は減っています。特に20～30歳代の男性の朝食欠食率が高くなっています。また幼児に関しては、離乳食から幼児食への移行期でもある1歳児では、3回食が定着していないことがうかがえます。その後3歳児や5歳児になるにつれ、1日3食という規則正しい食生活のリズムがついている傾向がみられるようになりますが、依然として約7%の者は、毎日朝食を食べていないという現状です。

小・中学校の生徒の生活調査によると、小学生では約9割、中学生では約8割の者が毎日朝食を摂取していますが、学年が上がるにつれ摂取率が下がっている傾向にあります。

食育の取り組みの中で、1日3食規則正しく食事をする大切さや、朝食の効果について啓発を行ってきましたが、今後も若年層を中心に朝食の大切さや規則正しい食生活の実践を促進していく必要があります。また、幼児期の生活が成人になってからも影響を及ぼすため、幼児期からの生活リズムが大切であることを周知していく必要があります。

③ 生活習慣病予防のための適切な食事と歯の健康

死因別死亡者の割合をみると、生活習慣に起因する疾患は全体の約6割を占めています。健康診査結果の状況では、血圧・血糖高値者については年齢とともに増加し、脂質異常者については男性では30～40歳代が高く、女性では60歳代以降で増加傾向にあります。肥満者についてはどの年齢も男性が高くなっており、メタボリックシンドローム予備軍を増加させない生活習慣の改善が必要となっています。

しかし、食育に関するアンケート調査によると、メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に実践している者の割合について、半数の者は「実践しようと思っているができていない」という結果となっています。また、よく噛んで味わって食べているかについては、約4割の者が「あまり噛んでいない」という結果となっています。生活

習慣病を予防するためには、若い時からバランスのよい食事を、よく噛んでゆっくり摂取することや、運動を継続することが重要になります。そのため、健診や健康教育などあらゆる場で、より一層の啓発を行い実践につなげていく必要があります。

歯の健康状態については、70歳で24本以上歯を有する者が49.5%となっています。歯の健康を維持することは、食生活を豊かにし、健康の維持増進につながるため、若年層からの虫歯、歯周病予防が必要となります。

④ 地産地消の意識

近年、農業人口及び農家数は減少しています。食育に関するアンケート調査によると、約3割の者が「地産地消という言葉は知っていたが意味までは知らない」という結果となっています。また、普段の買い物や食事の際に地産地消を意識しているかについて、「大いに意識している」者は半数以下に留まっています。昨今、産地の偽装や賞味期限表示の改ざんなど、食についての安全性も問われていることから、地産地消を取り入れることが重要です。

今後も食に関する幅広い情報を市民に提供することで、地産地消の素晴らしさや大切さを幼少の頃から積極的に伝えていく必要があります。また、地域の農家との交流活動を増やしたり、季節の地場産物を食生活に取り入れたりするなど、自らの食を正しく選択していける力を身につける必要があります。

⑤ 共食

小中学校の生徒の生活調査結果によると、朝食を一緒に食べる人がいる割合は、小学生では約9割であるが、中学生では7割となり、いずれも年齢とともに減少傾向にあります。また、市の人口動態では、人口は徐々に減少傾向にある反面、世帯数は年々増加し単独世帯や核家族世帯が増加傾向にあります。

孤食は栄養の偏りが生じやすく、心身の健康問題を引き起こす恐れがあり、食文化の継承も難しくなってしまいます。家族や仲間と楽しく料理し、食事することは、栄養面だけでなくコミュニケーションを図り、こころの健康や食文化の継承にもつながります。家族形態や生活様式が変化する中、積極的に共食の大切さを伝え、推進していく必要があります。



旬菜めぐり

Ⅲ 食育の推進目標

1. 基本理念

食育を推進することにより、市民一人ひとりが「主体的に食をとおした健康づくりや地域の活性化」に取り組みます。

そのために、西条市の食をとりまく現状と課題を踏まえ、第1次計画における基本理念を継承し、更なる実践に向けて本計画の基本理念を次のように設定します。

西条市の豊かな恵みに感謝し、食に関する適切な判断力・健全な食生活を身につけて、みんなで楽しく食べることで、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育む

2. 基本方針

前述の基本理念のもと、本市の特徴である豊かな自然を活かしながら健全な食生活を実践することにより、生涯にわたって健康な心身を育むことができるよう、ライフステージ（乳幼児期から高齢期の5つに区分）の特徴と課題に応じた目標を掲げ、食育の推進を図ります。

一人ひとりが食について考え、選択する力を身につけることで、個人の健康とともに食への感謝の心を育て、西条市全体の食を取り巻く環境がより良くなるようにと願いを込めて、『からだにいいもの おいしく食べて「食」で西条元気UP!』をスローガンに掲げます。

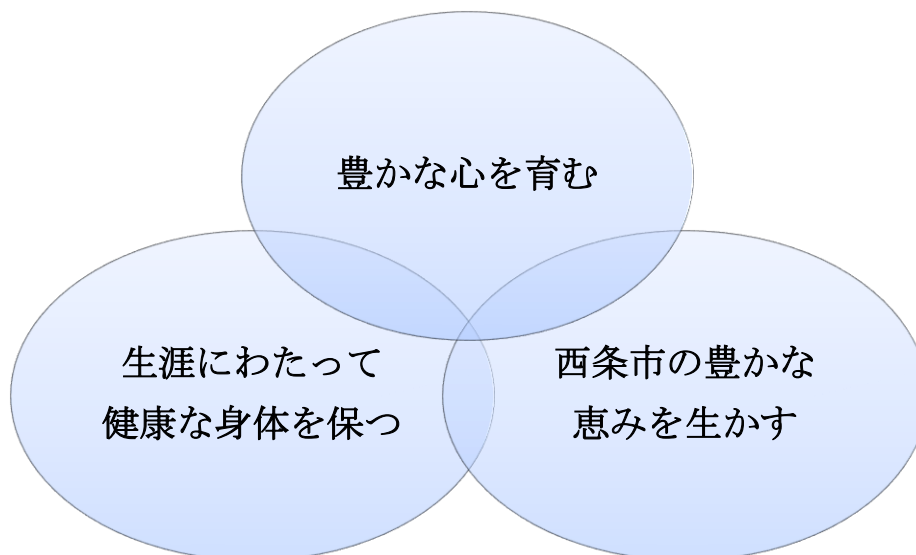
スローガン

からだにいいもの おいしく食べて

「食」で西条元気UP!

3. 基本目標

すべての人が食に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践できることをめざして、「豊かな心を育む」「生涯にわたって健康な身体を保つ」「西条市の豊かな恵みを生かす」の3つの基本目標を定めました。



(1) 豊かな心を育む

生活水準が向上し、飽食の時代を迎えましたが、中食や外食産業が盛んになり、時間のかかる料理が敬遠されることが多くなりました。そのため、家庭で料理する頻度は低下傾向にあり、地元でとれた食材を使って風土に合った料理法で作る伝統料理や、行事食・郷土料理が継承されにくくなり、次第に失われつつあります。世代間交流を通じて、西条市の食文化を継承することが重要となります。

また、食べることは命をいただくことです。食の恵みを提供してくれる自然に感謝し、食べ物が食卓に並ぶまでの生産・流通・消費の過程で関わっている多くの人への感謝の気持ちを持つことも重要です。

さらに、家族や仲間と楽しく食事することや、一緒に料理を作ることである共食を通して、子どもの頃から食を楽しむ心を育み、料理する力や食事のマナーを身に付けられるよう、家庭と各関係機関が連携することが重要です。

(2) 生涯にわたって健康な身体を保つ

社会経済情勢の変化による生活スタイルの多様化や、食生活の乱れ、食を大切にする心の希薄化等により、食を中心とした生活習慣に起因する心身の健康が損なわれる傾向がみられます。また、幼少期からの望ましい食習慣・生活習慣の確立が、将来にわたる健康づくりの基盤とな

りますが、朝食に欠食がみられることや、食事のバランスが整っていない等の問題が生じています。

規則正しい食事のリズムを身につけ、栄養バランスを考えて食べることは、健康な心身を保つための基本です。そのためには、食品の特徴やバランスのよい組み合わせ、減塩等の正しい知識を身につけ、自分で食を選択できる力を養うことが必要です。また、よく噛んで味わって食べることの重要性を知るとともに、むし歯や歯周病の予防に取り組むことにより、おいしく食べる食習慣の定着を図ります。

市民一人ひとりが地場産物である米・野菜・果物・魚介類を中心にバランスよく食べ、望ましい食習慣・生活習慣の確立により、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防し、一生涯にわたって健康保持増進に努めることが重要です。

(3) 西条市の豊かな恵みを生かす

現代は季節に関わらず欲しい食材が手に入り、旬を感じるものが少なくなってきました。本市は住宅地の近くにも田畑があり、日常生活の中で季節を感じられる環境にあります。農業・漁業が盛んで特産物も多く、旬の新鮮な食材が手に入りやすいものの、若い世代での本市の特産物の認知度は低く、積極的な啓発が必要となります。

食に関わるさまざまな体験学習(料理教室・農漁業体験学習等)を通じて、本市の地場産物や旬の食べ物を知り、味わうことで、食に関心をもち地産地消を推進していけるよう、各関係機関が連携して取り組む必要があります。

また、食べ残しなどによる食品の廃棄の増大により、食を大切にする意識の希薄化が見られます。常にもったいないという気持ちを持ち、資源の無駄遣いをなくすことが必要です。

食を通じて環境にやさしい暮らしを築くために、消費と生産の両面から環境に配慮した食生活の推進をめざします。西条市の豊かな恵みを生かしつつ食文化を継承し、地場産物を利用した日本型食生活の普及啓発に努めることが重要です。

IV. 食育推進の評価指標

1. 評価指標の考え方

食育推進の評価指標の設定にあたっては、食育に関する市民アンケート調査及び国の食育推進基本計画に掲げる目標値を基に目標を設定しました。第2次計画では、更なる実践に向けた施策を展開していくために、食に関わるさまざまな関係者が、共通の目標を掲げ、その目標の達成をめざして連携協力しながら、市民運動として取り組めるよう、その成果や達成度を客観的な指標により把握できるようにします。

ただし、食育は食育基本法の目的や市の基本理念を踏まえ、目標値の達成のみを追い求めることのないよう留意します。

2. 指標目標

	目標項目	現状値	目標値 (平成31年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合の増加	85.3%	90%以上
2	食生活改善推進員、野菜ソムリエ等食育推進に関わるボランティア数の増加	583人	700人以上
3	食事の際のあいさつをしている人の割合の増加	—	100%
4	朝食を毎日食べる人の割合の増加	幼児 92.4% 小学生 88.5% 中学生 79.5% 男性(20～30歳代) 60.0%	100% 100% 100% 85%以上
※5	栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜のそろった食事)をしている人の割合の増加	—	80%以上
※6	生活習慣病の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の割合の増加	37.3%	50%以上
※7	よく噛んで味わって食べている人の割合の増加	38.5%	50%以上
※8	学校給食における地場産物を使用する割合の増加	31.1%	35%以上
9	買い物や食事に地元産(地産地消)を意識している人の割合の増加	45.2%	80%以上
10	食の安全性を考慮し、食品を選択している人の割合の増加	80.1%	90%以上
※11	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	—	週に10回以上

※：2次計画で新たに追加された項目

(1) 食育に関心を持っている市民の割合の増加

現状値

85.3%

 ⇒ 目標値

90%以上

(出典)平成 26 年度食育に関する市民アンケート調査

市民一人ひとりが自ら食育の取組みを実践していくためには、食育という言葉が周知され、関心を持ってもらうことが大切であるため、食育に関心を持っている市民の割合の増加をめざします。第 1 次計画では目標値を 90%以上としていましたが、達成できていないため引き続き同様の目標値をめざします。

(2) 食生活改善推進員、野菜ソムリエ等食育推進に関わるボランティア数の増加

現状値

583 人

 ⇒ 目標値

700 人以上

(出典)食育の推進に関わるボランティア数調査平成 26 年 3 月末現在

食育の推進のためには、地域での推進役として食生活の改善活動に携わるボランティアが重要な役割を果たします。このため、第 2 次計画以降は健康づくり推進員とも協力し、食育の推進に関わるボランティア団体等で活動している人の増加をめざします。

(3) 食事の際のあいさつをしている人の割合の増加

現状値

—

 ⇒ 目標値

100%

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつは、自然の恵みや食材の生産者、調理した人への感謝の気持ちを表す言葉であり、心の育成にもつながることから 100%をめざします。

(4) 朝食を毎日食べる人の割合の増加

・ 幼児 現状値 ⇒ 目標値

92.4%

100%

・ 小学生 現状値 ⇒ 目標値

88.5%

100%

・ 中学生 現状値 ⇒ 目標値

79.5%

100%

・ 20～30 歳代男性
現状値 ⇒ 目標値

60.0%

85%以上

(出典) 幼児・20～30 歳代男性：平成 26 年度食育に関する市民アンケート調査

小学生・中学生：平成 26 年度生徒の生活調査

朝食を食べることは、健康的な生活習慣を確立するために大切です。そのため、幼児では第1次計画に引き続き100%をめざします。小・中学生については、生徒の生活調査をしたところ年齢が上がるにつれて朝食の欠食率が高くなっていることから、幼児と同様に100%をめざします。また、特に20～30歳代男性については依然として朝食の欠食率が高いため、85%以上をめざします。

(5) 栄養バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜のそろった食事）をしている人の割合の増加

現状値

—

 ⇒ 目標値

80%以上

健全な食生活を実践するためには、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスに配慮した食事が欠かせません。平成22年度に実施された県民健康調査のうち、西条・新居浜地域においては男女共に75.7%の人がバランスのとれた食事をしているという結果が出ているため、西条市では80%以上をめざします。

(6) 生活習慣病の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の割合の増加

現状値

37.3%

 ⇒ 目標値

50%以上

(出典)食育に関する市民アンケート調査

生活習慣病の予防や改善のためには、適切な食事、運動等を継続的に実践することが必要です。第1次計画の目標であった、メタボリックシンドロームを認知している人の割合は97.1%と目標値を超えていたため、第2次計画では、適切な食事・運動等を継続的に実践する人の増加をめざします。

(7) よく噛んで味わって食べている人の割合の増加

現状値

38.5%

 ⇒ 目標値

50%以上

(出典)食育に関する市民アンケート調査

よく噛んで味わって食べることは、口腔機能の発達や維持に必要であり、身体の健康のみならず、食事を楽しむことにもつながります。このため、「噛ミング30」を実践し、よく噛んで味わって食べる人の割合の増加をめざします。

(8) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加

現状値

31.1%

 ⇒ 目標値

35%以上

(出典)平成25年度地場産物活用状況調査

地元でとれた食材を活かした料理を積極的に学校給食の献立に取り入れることにより、地域の食文化や産業に関する理解を深め、自然の恵みに感謝する心を育み、食への関心を高めるなど、学校給食を「生きた教材」としてより効果的に活用し、地産地消の推進をめざします。

(9) 買い物や食事に地元産（地産地消）を意識している人の割合の増加

現状値

45.2%

 ⇒ 目標値

80%以上

(出典) 食育に関する市民アンケート調査

近年、地産地消への意識が高まり、消費者にとって生産者の顔が見え、新鮮で安全・安心な農水産物を選ぶ人が増えてきました。地域で生産された農水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結び付け、関連産業の活性化を図ることが大切です。第1次計画では目標値を80%としていましたが、達成できていないため引き続き同様の目標値をめざします。

(10) 食の安全性を考慮し、食品を選択している人の割合の増加

現状値

80.1%

 ⇒ 目標値

90%以上

(出典) 食育に関する市民アンケート調査

健全な食生活の実践のためには、食品の安全性に関する知識をもち、適正に食品を選択できる力を身に付けることが求められます。第1次計画での目標値60%以上を達成できたため、90%以上をめざします。

(11) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加

現状値

—

 ⇒ 目標値

週に10回以上

ライフスタイルの多様化などにより孤食が問題視される中、家族や友人など、だれかと一緒に食べる「共食」は望ましい食習慣の実践や、食を楽しむことにより心の育成にもつながります。内閣府作成による第2次食育推進基本計画では、共食の回数が週に平均9回という現状であり、目標値を週に10回以上と定めていることから本市でも同じ数値をめざします。

V ライフステージに応じた食育の取り組み

人が生涯にわたって心も体も健康で、生き生きとした生活を送るためには、正しい食習慣を実践していくことが大切です。西条市では乳幼児期から高齢期までの 5 つのライフステージに区分し、それぞれの特徴を踏まえたうえで、基本目標をもとに、各段階の目標を掲げ、食育を推進していきます。

ライフステージ	ライフステージの特徴
【乳幼児期】 (0～未就学児) 	心身の発達・成長が著しく、食習慣をはじめとした基本的な生活習慣の基礎をつくり、咀嚼や味覚の形成期としても大切な時期です。食の体験を通じて、食への興味や関心を高め、食べる意欲を育てます。乳幼児期から正しい生活リズムを身につけ、発育に応じた食品の選択や調理方法を考慮して与えることが重要です。
【学童・思春期】 (就学～19 歳) 	心身ともに成長し、生活習慣が固定化してくる時期です。 元気な心と身体を育むためにも、早寝・早起き・朝ごはんをはじめとする規則正しい生活リズムが大切です。家庭や学校、地域において食の体験を深め、自分自身の体と、食習慣の関係について正しい知識を持ち、自ら健康管理できる力を身につけることが重要です。
【青・壮年期】 (20～44 歳) 	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。環境が大きく変わることによってストレスを受けやすく、生活リズムも不規則になりがちです。そのため栄養の偏りや食事の乱れによって、肥満や生活習慣病につながりやすくなります。自分や家族の健康を意識し、健全な食習慣の維持・改善に努めることが重要です。
【中年期】 (45～64 歳) 	加齢に伴い、身体機能が徐々に低下し、健康が気になる時期です。社会においても家庭においても、過労やストレスがたまりやすくなり、生活習慣病を引き起こしやすくなる時期でもあります。次のライフステージである高齢期を快適に過ごすためにも、自分自身の食生活を見直し、生活状況に合わせた食事摂取と運動を心がけることが重要です。
【高齢期】 (65 歳～) 	自分自身の健康維持とともに、豊かな知識と人生経験を生かし、家族や地域の人々に対して、健全な食習慣や食文化を継承していく時期です。また、身体にもさまざまな変化が生じることで、栄養状態においても個人差が大きくなります。適切な口腔ケアと自分の健康管理に努め、食を楽しみながら、心身ともに豊かな生活を送ることが重要です。

ライフステージに応じた食育の取り組み

基本目標	ライフステージ (概ねの年齢)	乳幼児期	学童・思春期	青・壮年期	中年期	高齢期
	実践目標	(0歳～未就学児)	(就学～19歳)	(20～44歳)	(45～64歳)	(65歳～)
豊かな心を育む	食事を楽しむ	食事の時間を大切にし、家族や仲間と食事を楽しむ				
	食に関する感謝の気持ちを養う	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食べ物や、料理をしてくれた人への感謝の気持ちをもつ				
	食事のマナーを身につける	正しい箸の持ち方、食事のマナーを身につける		正しい食事のマナーを実践する	食事のマナーを次世代に伝える	
	食文化を継承する	行事食・郷土料理を味わう	行事食・郷土料理を親しんで味わう	行事食・郷土料理を食卓に取り入れる		郷土料理など日本の食文化を次世代に継承する
生涯にわたって健康な身体を保つ	健やかな食生活のリズムを身に付ける	規則正しい食事のリズムをつくる	1日3食規則正しく食べる			
	朝食を毎日食べる	早寝・早起きをし、朝食を食べる習慣をつける	朝食の大切さを知り、朝食を毎日食べる	朝食を毎日食べる		
	栄養バランスを考える	いろいろな食べ物を通して味覚を育て、好き嫌いをなく食べる	自分の食生活を見つめ、栄養バランスの大切さを知る	栄養バランスや適量を考えて、主食・主菜・副菜をそろえる		
	食に関する適切な判断力を養う	安全な食べ物を味わう	食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける	食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる		
	よく噛んで味わって食べる	噛みごたえのある食事に慣れる	歯ごたえのあるものを食べ、よく噛む習慣をつけ、味わって食べる 噛ミング30を実践する			ゆっくり噛んで食べ、誤えんに注意する
	むし歯・歯周病を予防する	歯磨きの習慣を身につける	食後の正しい歯磨きを理解して実践する	8020運動を知り、歯に関心をもち、定期的に歯科健診を受ける		むし歯・歯周病の治療、義歯の調整を行う
西条市の豊かな恵みを生かす	地場産物を知り、地産地消を推進する	地場産物や旬の食べ物を味わう	地場産物や旬の食べ物を知り、味わう	地場産物や旬の食べ物を知って活用する		地場産物や旬の食べ物を次世代に伝える
	農業・漁業等の体験の機会を増やす	農業・漁業体験を通して食べ物の大切さを知り、食べ残しや食品の廃棄を少なくする				

VI. 食育推進の具体的な方策

食育の推進は、家庭・保育所(園)・幼稚園・学校・地域・行政等の幅広い分野で、それぞれの役割に応じ、連携を図りながら市民運動として取り組んでいきます。

豊かな心を育む

家庭における 取り組み	○家族と一緒に食事をし、コミュニケーションや団らんの機会をもちます。 ○できるだけ手作りの食事を食卓にならべ、家庭の味を楽しみます。 ○子どもや家族と料理する機会を増やし、家庭の味や行事食、郷土料理を味わい、それを伝えます。 ○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食べ物や料理をしてくれた人への感謝の気持ちをもちます。
地域・生産者・ 事業者における 取り組み	○地域の中で、郷土料理にふれる機会を作ります。 ○高齢者から次の世代へ、郷土料理や伝統料理を教え、伝えていきます。 ○さまざまな世代の住民同士で、食文化の継承が図られるよう、世代間交流の場を作ります。 ○食生活改善推進員・野菜ソムリエ等により地域で料理教室を開催し、食を通して豊かな心を育みます。 ○「通学合宿事業」や「放課後子ども教室」を積極的に実施し、食を通して子どもたちの豊かな心を育てていきます。
保育所(園)・幼稚園 ・学校における 取り組み	○各行事を通して、食べたいものや好きなものが増えていくようにし、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わってもらい、楽しく食べる子どもを育てます。 ○各種便りを発行し、食育に関する情報を積極的に発信します。 ○給食調理員や地域の生産者と交流を図りながら、食への関心を深め、食事マナーも伝えていきます。 ○郷土料理や行事食を献立に取り入れ、子どもたちの食の学びを高めるとともに、地域の食文化の継承を図ります。 ○野菜ソムリエや食生活改善推進員、生活研究協議会員等、地域の人材や機関と連携し、食の学習活動を実施します。 ○保護者に向けて、給食参観、試食会、料理教室を開催します。 ○保育所(園)・幼稚園・学校で子どもが学んだことを家庭で実践できるよう、指導します。

行政における 取り組み	○ボランティア活動が活発化し、食育の推進が向上するよう、環境の整備を図ります。 ○地域の食育に関するネットワークの構築を図り、食文化の継承に努めます。 ○各教室において郷土料理を取り入れ、普及啓発に努めます。 ○乳幼児健診や健康教育等を利用して、食事のマナーや食に対する感謝の気持ちを伝えていきます。 ○食生活改善推進員・健康づくり推進員・野菜ソムリエ等、食育を推進していく人材や団体を支援します。 ○広報やホームページを通じ、食に関する正しい情報の提供に努めます。
------------------------	--



西条市小中学生料理コンクール



男の料理教室



新米パパママ学級



スマート美ライン教室

生涯にわたって健康な身体を保つ

家庭における 取り組み	○1日3食規則正しく食べ、健やかな食生活のリズムを身につけます。 ○生活習慣病予防のため、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事をします。 ○1日350gの野菜の摂取を目標とし、薄味を心がけた食事をします。 ○食の安全に関する知識をもち、選択・判断する力を身につけます。 ○よく噛んで味わって食べるために、歯の健康を保ち、「8020」をめざします。
地域・生産者・ 事業者における 取り組み	○食育ボランティアによる食育講座や公民館事業等を活用して、健康的な食習慣や食生活に関する教室を開催します。 ○安心・安全な生産及び出荷体制を確保していきます。 ○化学肥料、農薬に過度に依存しない、環境と調和した農業を実践します。 ○安心して食材選びができるよう、生産者の顔が見える農作物づくりに努めます。
保育所(園)・幼稚園 ・学校における 取り組み	○家庭との連携を図り、子どもの生活リズムを整えていきます。 ○各種便りを通して、生活習慣・食習慣についての情報を積極的に発信していきます。 ○基本的な生活習慣を定着させるため「早寝・早起き・朝ごはん」運動を継続的に実施します。 ○生活習慣病予防、改善につながる取り組み「食べて動いてよく寝よう」を推進していきます。 ○栄養教諭等の未配置校における「食育応援隊」出前授業を実施し、指導の充実を図ります。
行政における 取り組み	○妊産婦や乳幼児に対する健診・食事指導・栄養相談を充実させます。 ○生活習慣病予防に向けて、健診や教室、保健指導を充実させます。 ○食事バランスガイドの普及啓発を継続的に行い、望ましい食習慣の定着に努めます。 ○歯周疾患を予防するために、成人歯科健診や妊婦歯科健診を積極的に啓発していきます。 ○食生活改善推進員・健康づくり推進員等、食育と健康づくりを推進していく人材や団体を支援します。 ○介護予防教室において、口腔ケア、低栄養の予防、高齢期の正しい食生活を啓発していきます。 ○愛媛県エコファーマー認定制度の活用等により、環境保全型農業の推進を図ります。

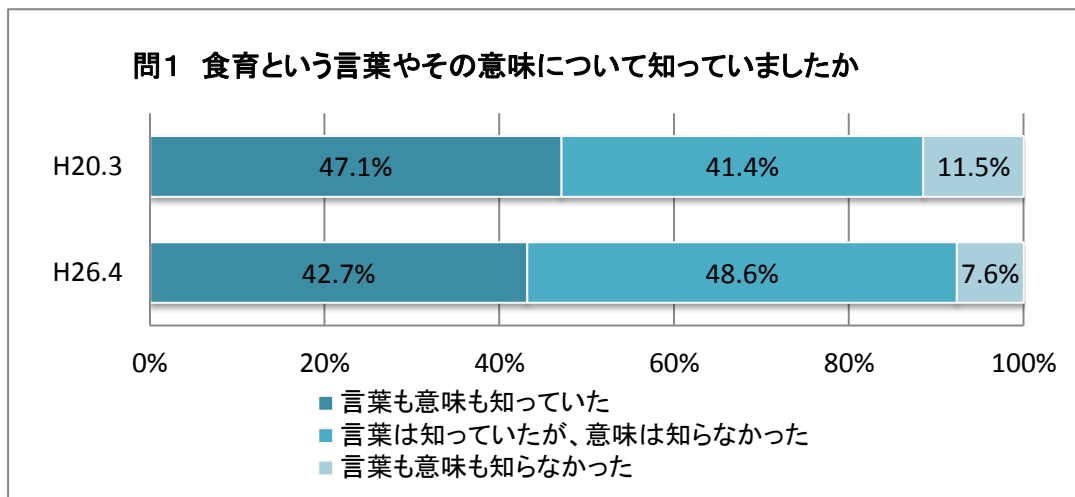
西条市の豊かな恵みを生かす

家庭における 取り組み	○地場産物・旬の食べ物の大切さについて伝えます。 ○できるだけ地元産の食材を使った料理を食卓に並べます。 ○四季折々の旬の食材を知り、季節を感じる料理に活かします。 ○生産者への感謝の気持ちをもちます。 ○家庭菜園等において、自分たちで野菜を育てます。 ○食べ物を大切にする気持ちをもち、食べ残しや食品の廃棄を少なくします。
地域・生産者・ 事業者における 取り組み	○農漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供します。 ○安心安全で新鮮な農水産物の生産により、消費者へ地場産物を供給します。 ○地場産物の食材を使った調理方法や、生産者のこだわり等を市内外に向けて紹介し、啓発します。 ○市内飲食店や学生、野菜ソムリエ等が協力し、地場産物を使用したメニューを開発します。 ○公民館において、料理教室や食育講座を開催し、地場産物を使用した料理や郷土料理の普及を図ります。 ○食生活改善推進員・野菜ソムリエ等により、地産地消を地域に広めていきます。
保育所(園)・幼稚園 ・学校における 取り組み	○地場産物・旬の食べ物の大切さについて伝えます。 ○給食で地元食材の活用を推進します。 ○「給食だより」で、地場産物の活用を啓発していきます。 ○命の尊さや食べ物の大切さを知ることができるよう、農作物の栽培や収穫などの体験学習を充実させます。 ○食べ物の大切さを伝え、食べ残しや食品の廃棄を少なくします。 ○地場産物を活用した事業(旬菜めぐり、小中学生料理コンクール)を実施します。
行政における 取り組み	○広報やホームページを通じて、地元食材の紹介を行います。 ○各種イベント等で地元食材の啓発を積極的に行い、生産者と消費者の交流を図ります。 ○農漁業体験の取り組みを推進し、食の大切さや農漁業の役割を伝えていきます。 ○地域の多種多様な農水産物の生産を維持・継続できるよう、生産や販売への支援を行います。 ○学校給食で地元食材が安定して供給できるよう、体制を構築します。

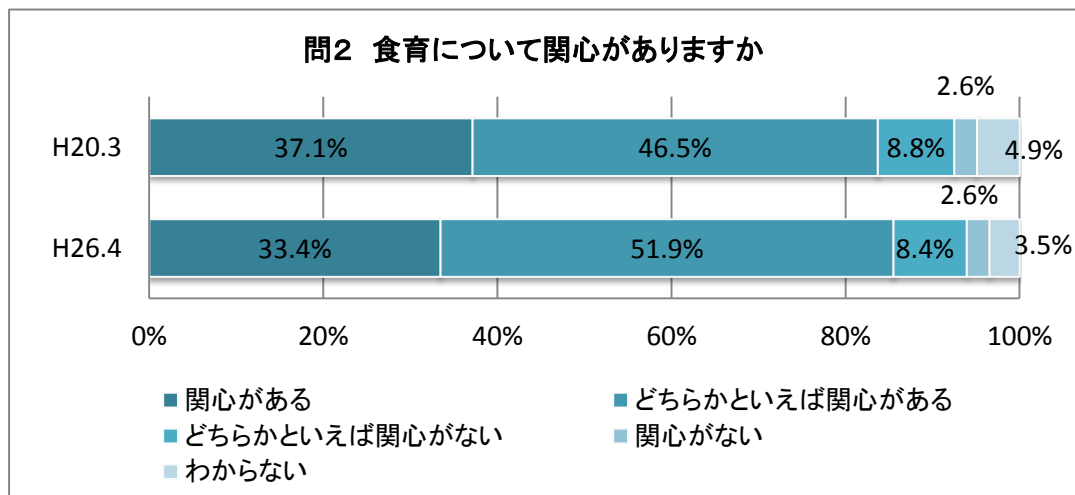
～資料編～

1. 平成 26 年度 西条市食育に関するアンケート調査（成人）

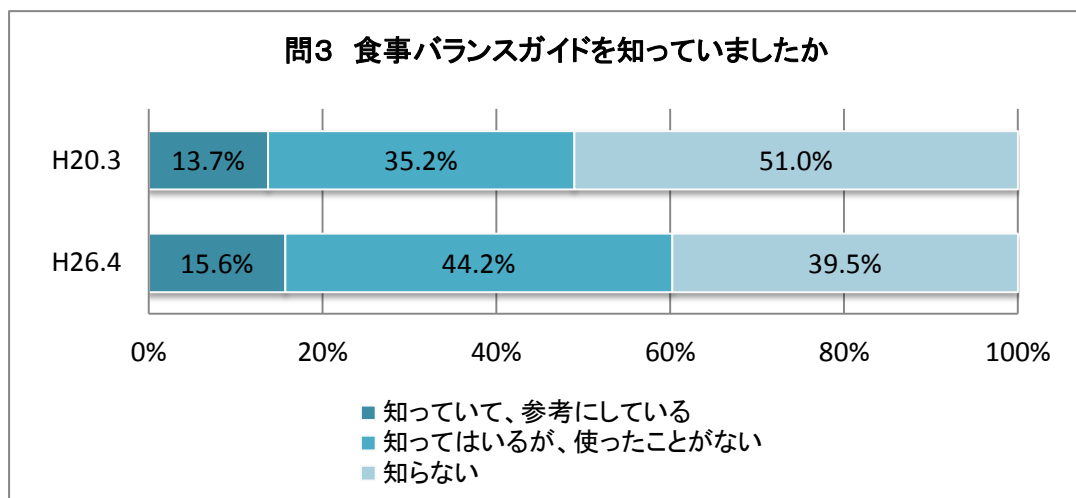
問 1 食育の言葉を知っている者の割合は 91.3%（「言葉も意味を知っていた」42.7%＋「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」48.6%）であった。前回調査と比較すると、2.8 ポイント高くなっていた。



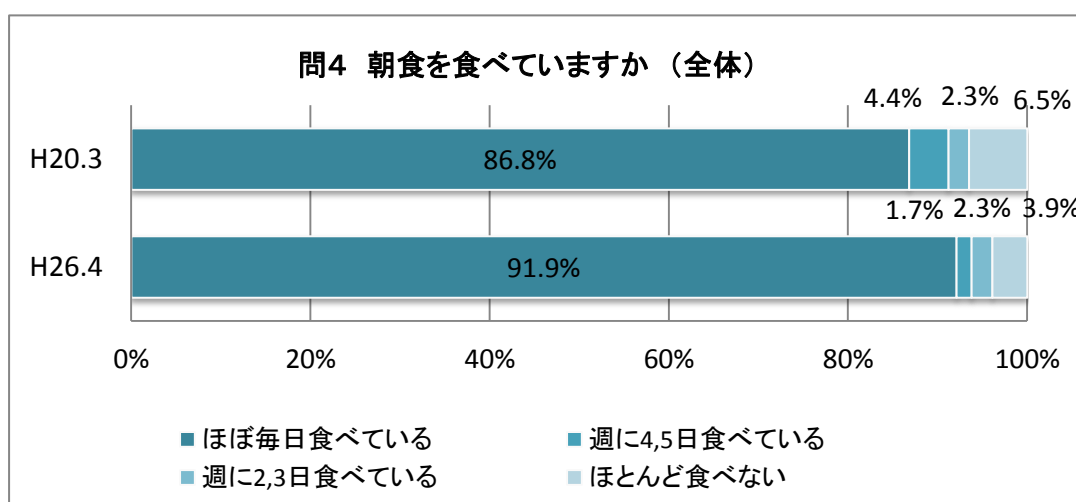
問 2 食育に関心のある者の割合は 85.3%（「関心がある」33.4%＋「どちらかといえば関心がある」51.9%）であった。前回調査と比較すると、1.7 ポイント高くなっていた。



問3 食事バランスガイドを知っている者の割合は 59.8%（「知っていて参考になっている」15.6%＋「知っているが使ったことがない」44.2%）であった。前回調査と比較すると、10.9ポイント高くなっていた。



問4 朝食をほぼ毎日食べている者の割合は 91.9%であった。前回調査と比べると 5.1ポイント高くなっていた。



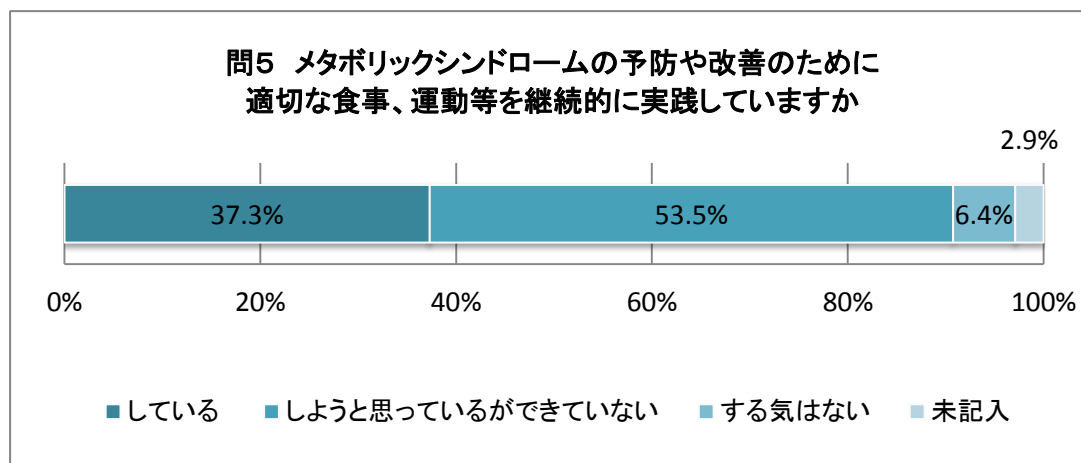
食事バランスガイド



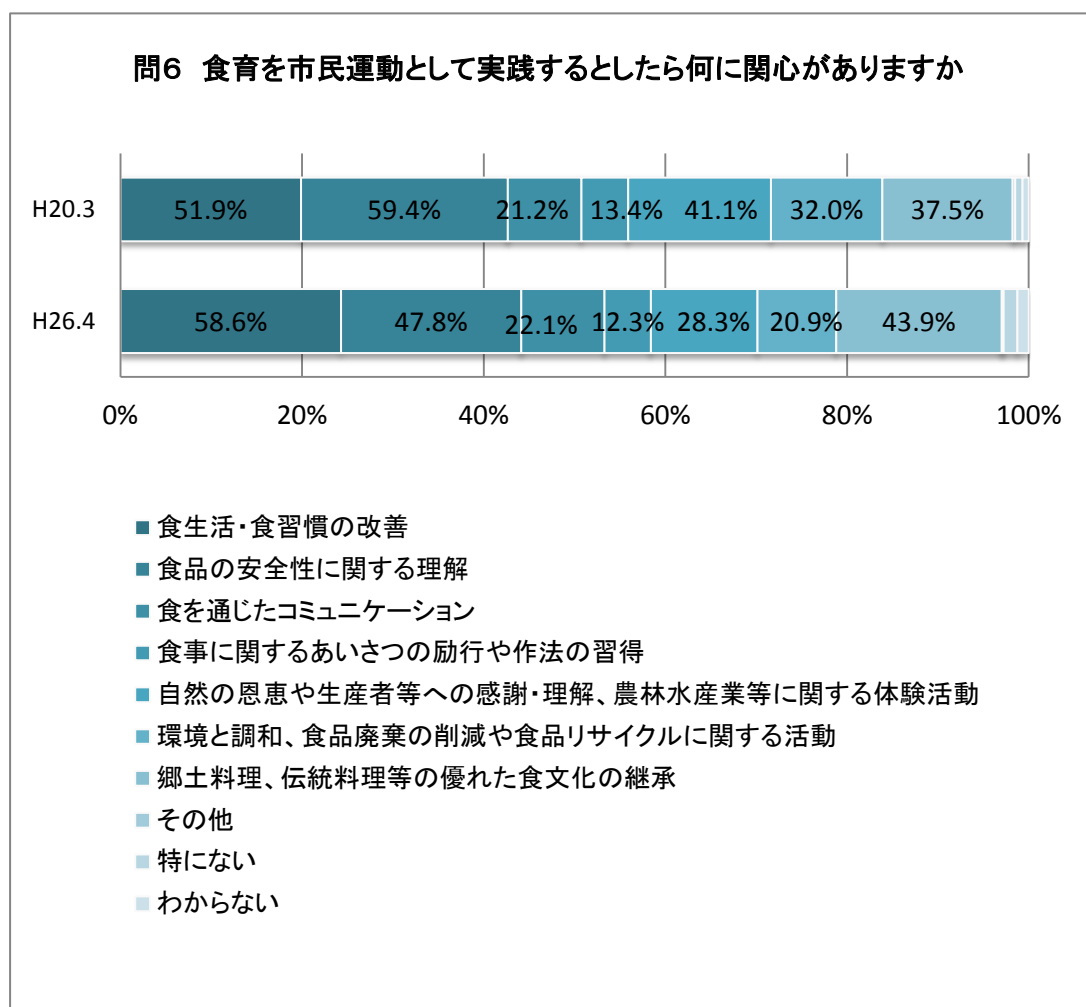
石鎚成就社(ピクニック園地)でウォーキング・ラジオ体操



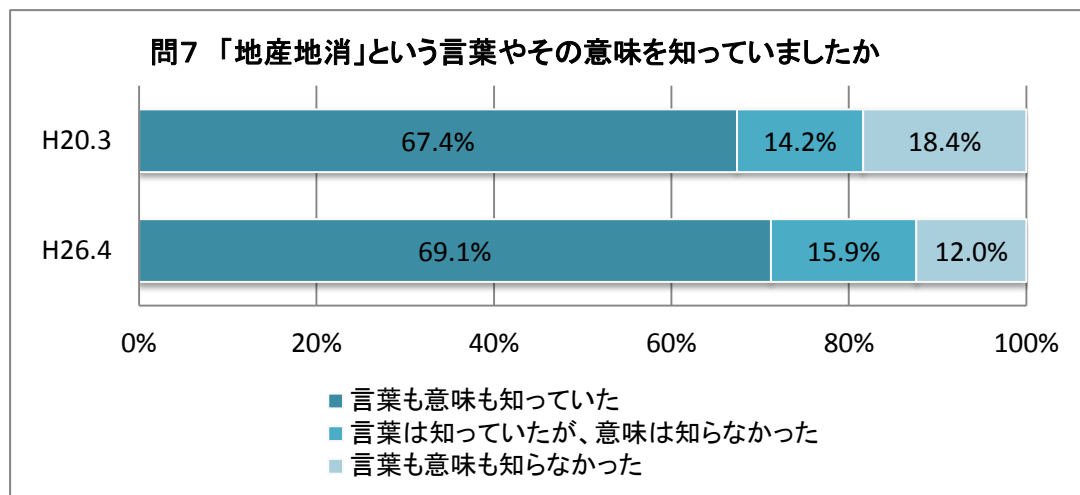
問5 メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に実践している者の割合は37.3%であった。53.5%は、しようと思っているができていないという結果であった。



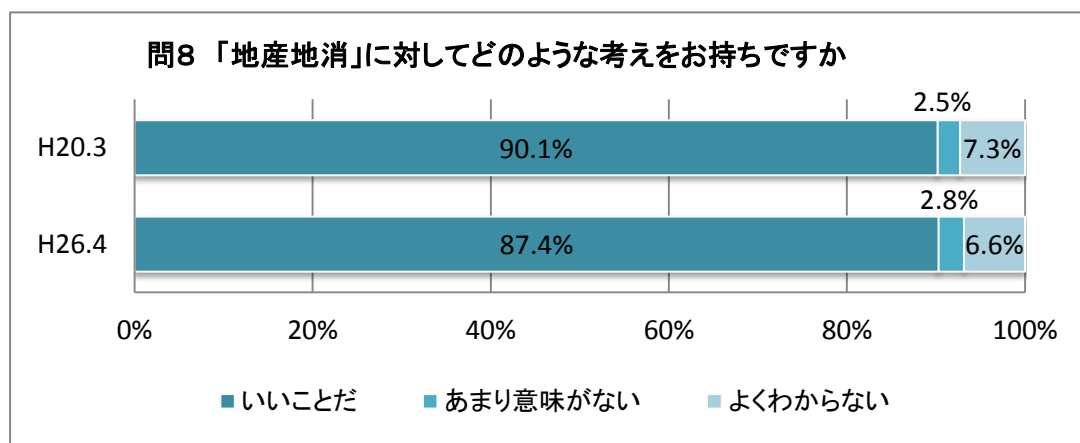
問6 食育を市民運動として実践するとした場合の関心のある項目について、最も多かったものは、「食生活・食習慣の改善」であり、続いて「食品の安全性に関する理解」、「郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承」であった。



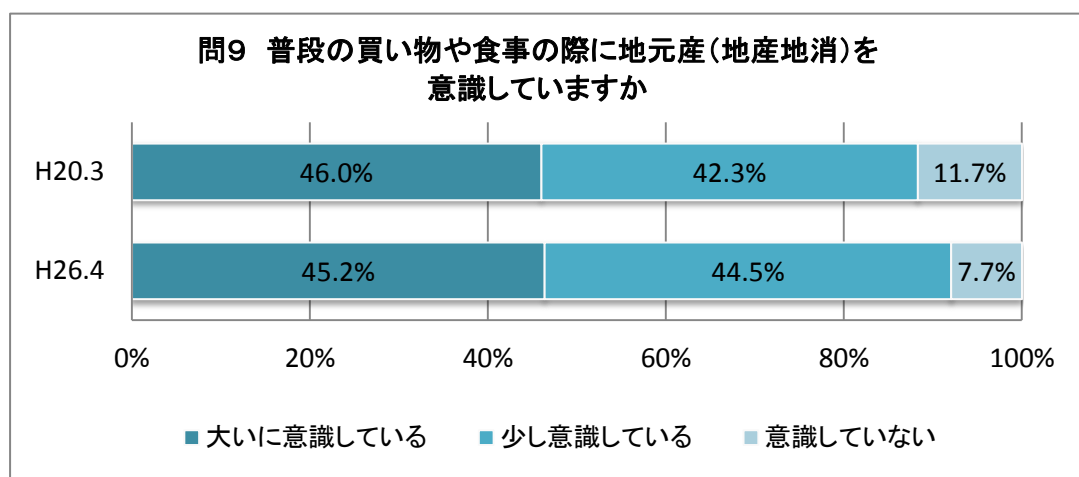
問7 「地産地消」という言葉を知っている者の割合は 85.0%（「言葉も意味も知っていた」69.1%＋「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」15.9%）であった。前回調査と比較すると、3.4 ポイント高くなっていた。



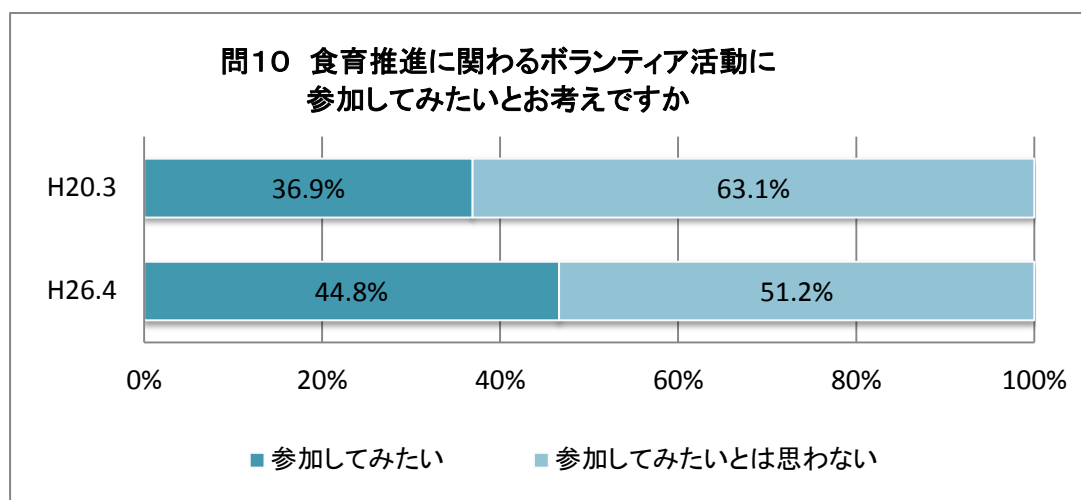
問8 「地産地消」に対して、「いいことだ」と考えている者の割合は 87.4%であった。前回調査と比較すると、2.7 ポイント低くなっていた。



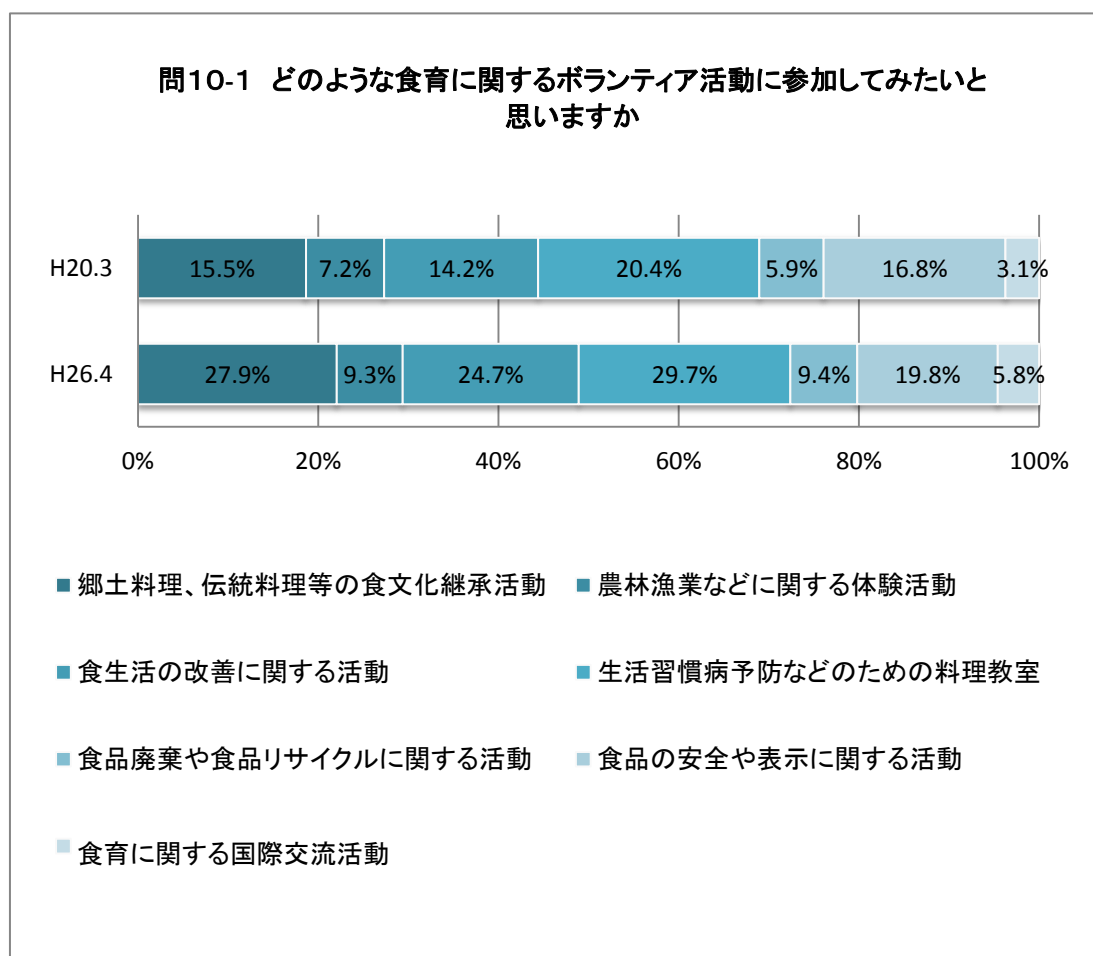
問9 普段の買い物や食事の際に地産地消を意識している者の割合は 89.7%（「大いに意識している」45.2%＋「少し意識している」44.5%）であった。前回調査と比較すると、1.4 ポイント高くなっていた。



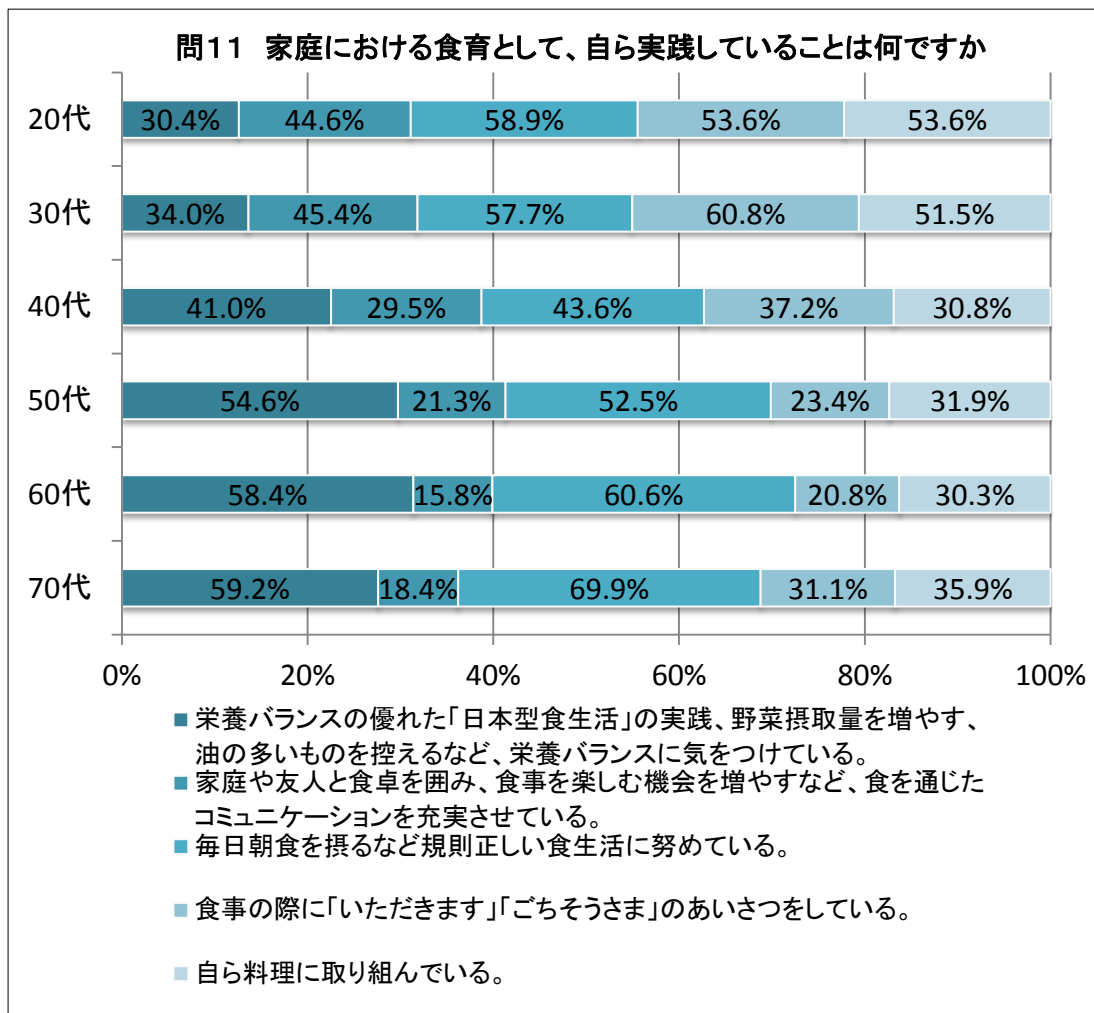
問10 食育推進に関わるボランティア活動に参加してみたい者の割合は44.8%であった。前回調査と比較すると、7.9ポイント高くなっていた。



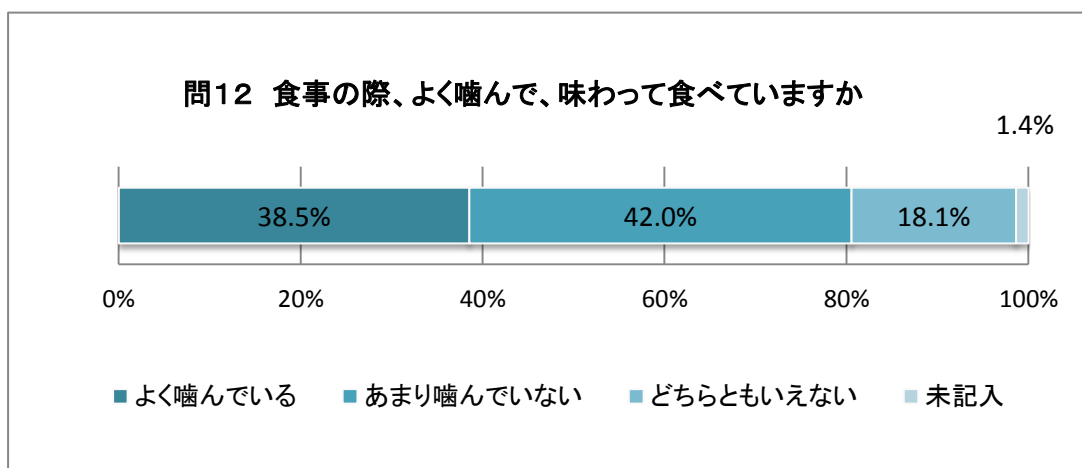
問10-1 参加してみたい食育に関するボランティア活動について最も多かった項目は、「生活習慣病予防などのための料理教室」であり、続いて「郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動」、「食生活の改善に関する活動」であった。



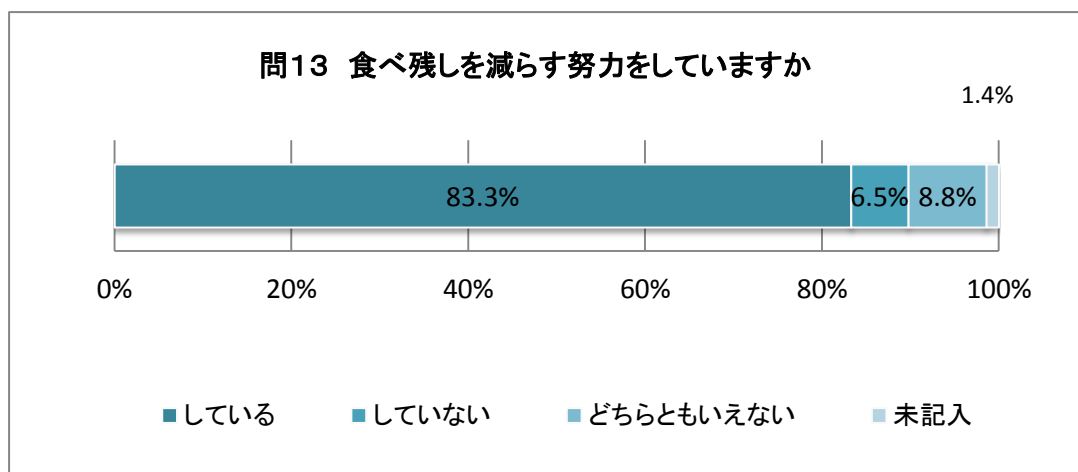
問 1 1 家庭における食育として、自ら実践していることで最も多かった項目は、「毎日朝食を摂るなど規則正しい食生活に努めている」であり、続いて「栄養バランスの優れた『日本型食生活』の実践、野菜摂取量を増やす、油の多いものを控えるなど、栄養バランスに気をつけている」、「自ら料理に取り組んでいる」であった。



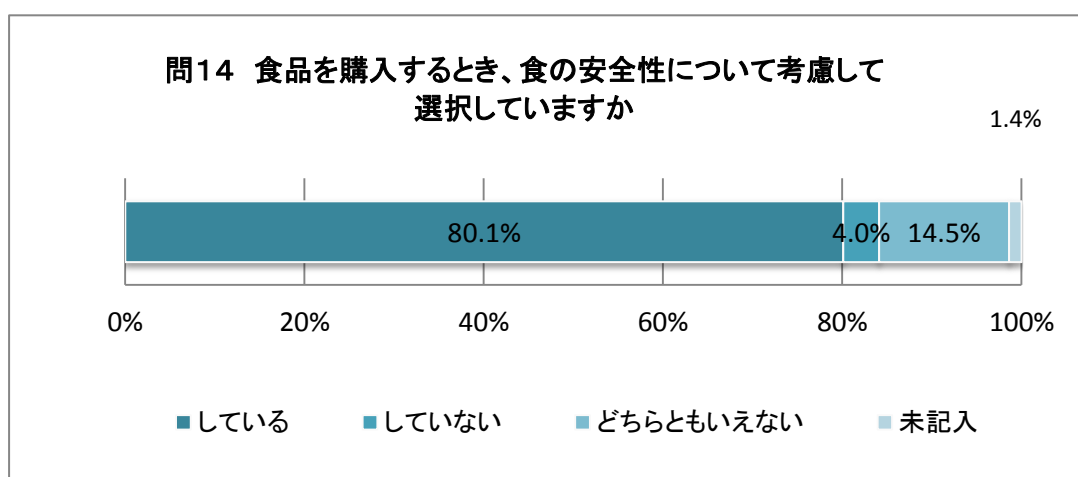
問 1 2 よく噛んで味わって食べている者の割合は 38.5%であり、あまり噛んでいない者の割合を下回った。



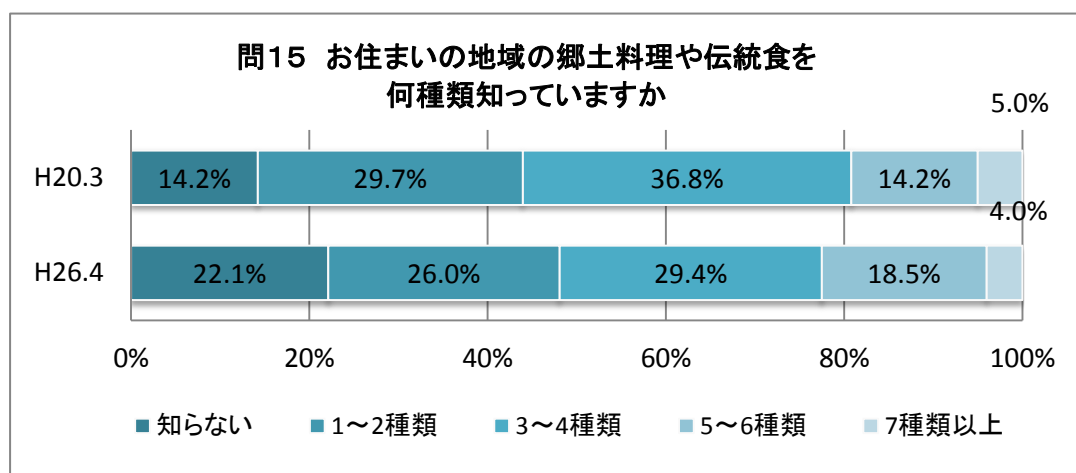
問 1 3 食べ残しを減らす努力をしている者の割合は 83.3%であった。



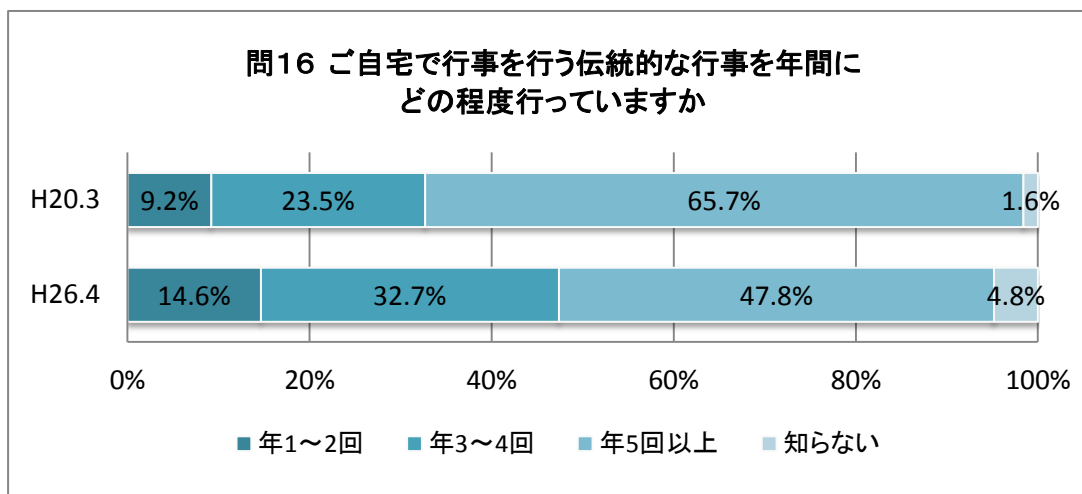
問 1 4 食品を購入するときに安全性について考慮している者の割合は 80.1%であった。



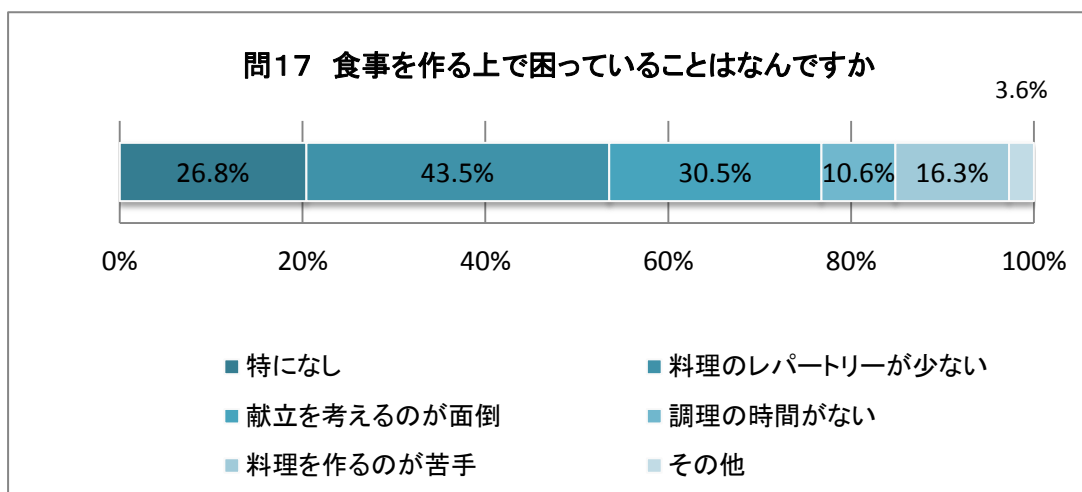
問 1 5 郷土料理・伝統食を 3 種類以上知っている者の割合は 77.5%であった。前回の調査と比較すると、21.5 ポイント高くなっていた。



問16 伝統的な行事を3回以上行っている者の割合は47.3%であった。前回の調査と比較すると、14.6ポイント高くなっていた。

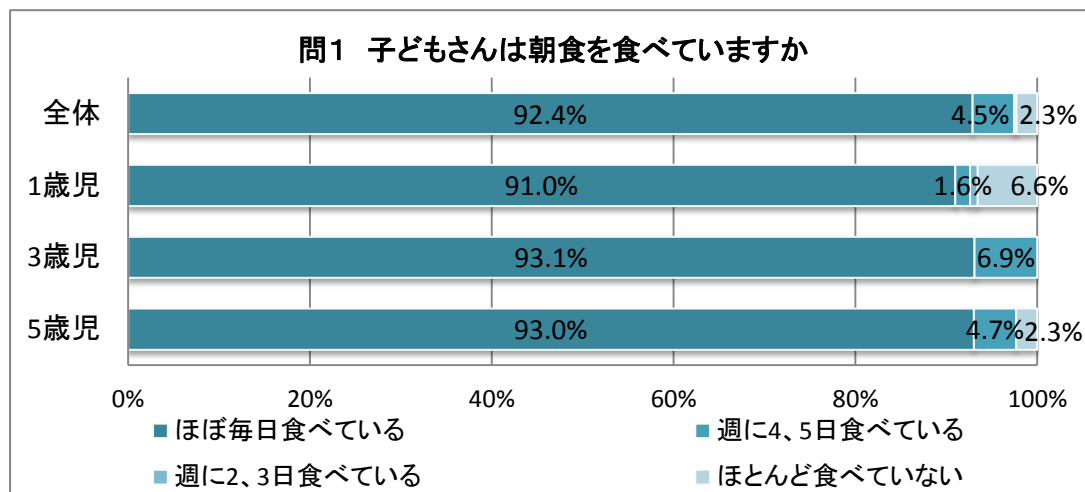


問17 食事を作る上で困っていることについて、最も多かった項目は、「料理のレパートリーが少ない」であり、続いて「献立を考えるのが面倒」「料理を作るのが苦手」であった。

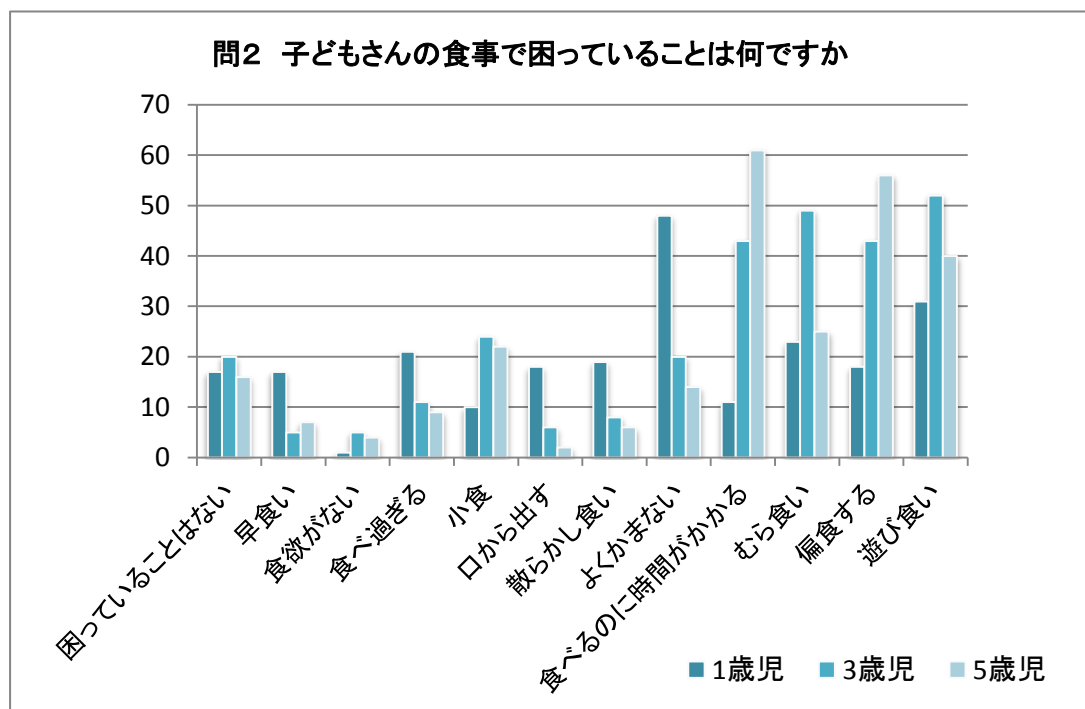


2. 平成 26 年度 西条市食育に関するアンケート調査（幼児）

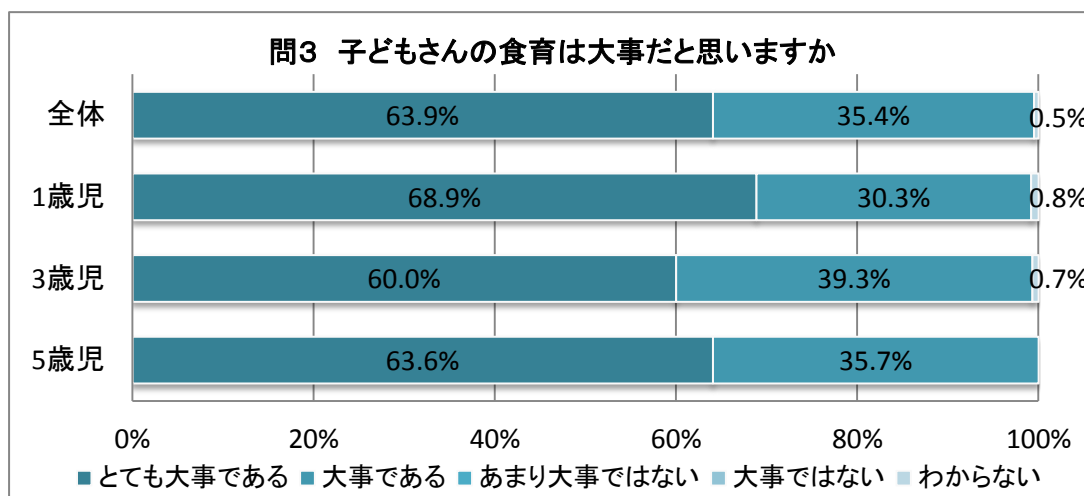
問1 朝食を毎日食べている者の割合は、全体でみると 92.4%であった。1 歳児では 91%、3 歳児では 93.1%、5 歳児では 93%であった。3 歳児ではほとんど食べていない者の割合が 0%で、5 歳児では 2.3%であった。



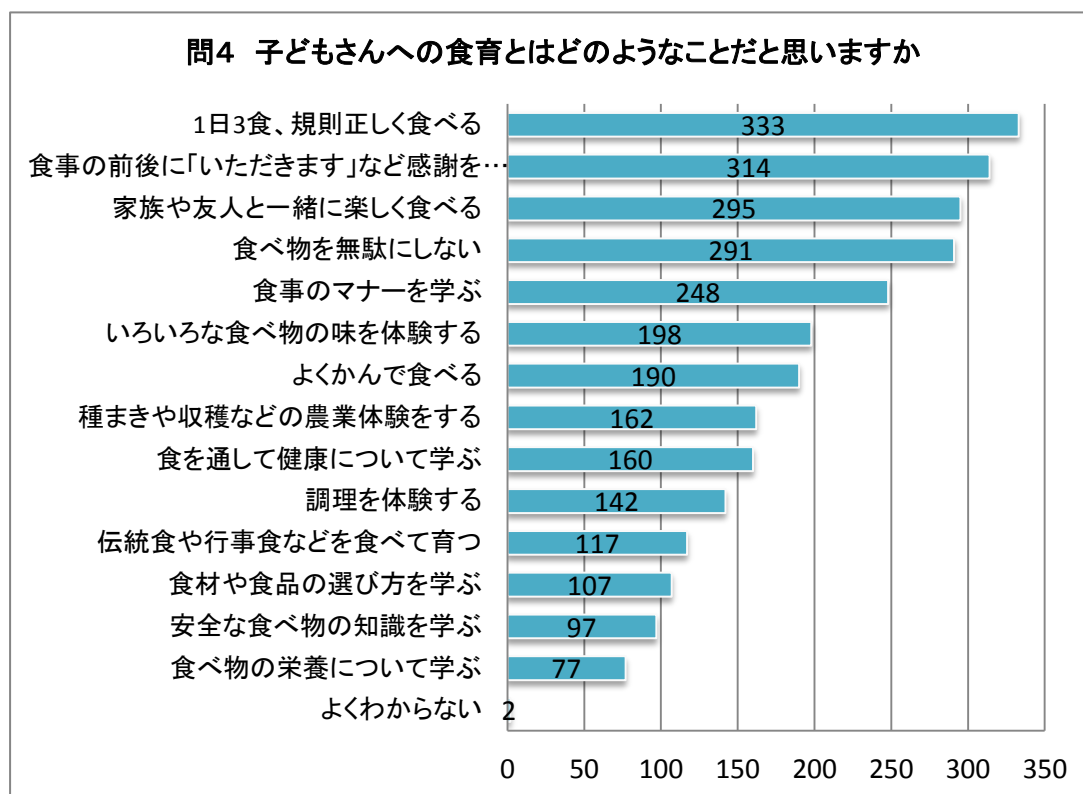
問2 食事で困っていることで多かった項目は、1 歳児保護者では「よく噛まない」「遊び食い」であった。また 3 歳児保護者では「遊び食い」「むら食い」「偏食する」であった。5 歳児保護者では「食べるのに時間がかかる」「偏食する」であった。



問3 子どもの食育は大事だと思うかについて、どの年齢の保護者も「とても大事である」「大事である」と回答しており、全体としては95%以上の者が、子どもの食育は大事だと考えていた。



問4 食育で大事だと思うことは、「1日3食、規則正しく食べる」「食事の前後に『いただきます』など感謝を表す」「家族や友人と一緒に楽しく食べる」「食べ物を無駄にしない」などの意見が多かった。



3. 食材の宝庫「西条市」



■いちご 10月～6月
収穫量県内1位



■アスパラガス 1月～10月
出荷量県内1位「愛」あるブランド産品



■はだか麦 2月～4月
出荷量全国1位



■きゅうり 周年
収穫量県内1位



■アムスメロン 5月～7月
収穫量県内1位



■鯖(さわら)



■たまねぎ 5月～6月



■絹かわなす 5月～10月
「愛」あるブランド産品



■梅 6月～7月
収穫量県内1位



■七草 12月～1月
収穫量全国1位「愛」あるブランド産品



■中晩柑類 12月～3月



■ほうれんそう10月～5月
収穫量県内1位



■ワタリガニ



■里芋 9月～11月



■キウイフルーツ
12月～3月



■あんぽ柿 10月～2月
「愛」あるブランド産品



■のり 12月～3月



■米 8月～10月
収穫量県内1位



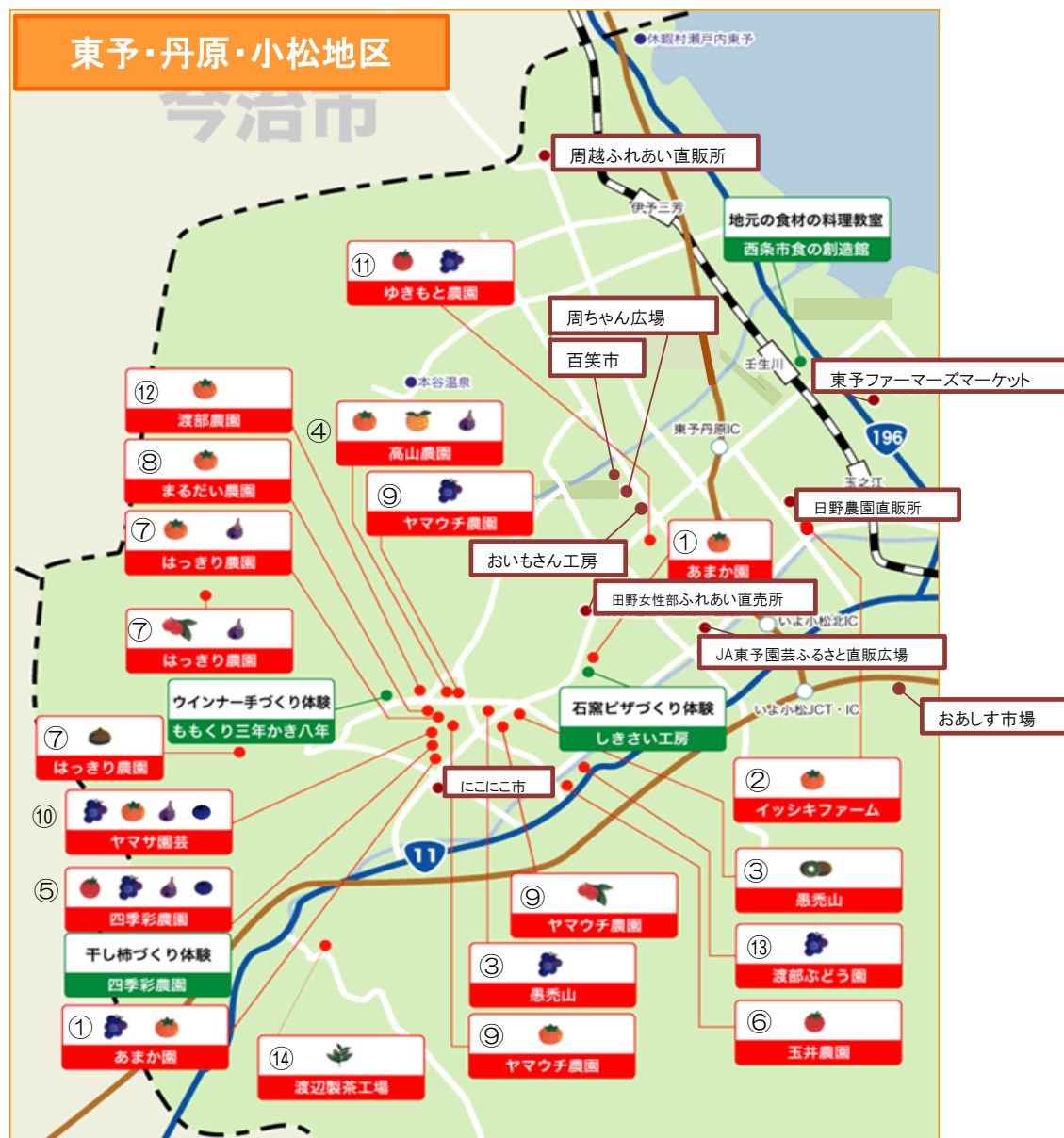
■柿 9月～12月
あたご柿出荷量全国1位



4. 高校生による開発商品一覧

西条農業高等学校 生活科学科 3年生 10名	西条高校商業科 商業科 3年生 20名	小松高等学校 ライフデザイン科3年生 9名
さとどら  使用地元食材 里芋、栗 協力業者 おおさかや蔵はち 販売場所 西条農業高校産業祭 価格 250円	Sancha(さんちやー)  使用地元食材 海苔、きゅうり、トマト 協力業者 ちやーしゅー工房石鎚店 販売場所 ちやーしゅー工房石鎚店 価格 390円	西条の恵みたっぷりん  使用地元食材 アスパラ、ほうれん草 協力業者 ラ・パレット 販売場所 石鎚ハイウェイオアシス 椿交流館 シャラ 価格 200円
彩濃(さいのう)ドルチェ  使用地元食材 いよかん 協力業者 フェアリーテール 販売場所 西条農業高校産業祭 価格 250円	ハッピーもり子  使用地元食材 いちご 協力業者 ちやーしゅー工房石鎚店 販売場所 ちやーしゅー工房石鎚店 価格 500円	
秋の実探(みどり)  使用地元食材 サツマイモ、栗 協力業者 フェアリーテール 販売場所 西条農業高校産業祭 価格 1,200円	ラブリンゴ  使用地元食材 米粉、いちご 協力業者 ラブクレープ 販売場所 ラブクレープ 価格 550円	
秋の茜空  使用地元食材 いよかん 協力業者 フェアリーテール 販売場所 西条農業高校産業祭 価格 1,200円	食べる手紙  使用地元食材 いちご 協力業者 おおさかや蔵はち 販売場所 おおさかや蔵はち 価格 180円	

5. 西条市の観光農園・手作り体験・直売所 MAP



- ⑬切川観光梅園
西条市氷見切川
☎ 090-7572-5647
梅

⑭西条ブルーベリー農園
西条市飯岡
☎ 090-9188-4193
ブルーベリー、
フリーズ・デ・ボア
木苺、ブラックベリー

⑮ひのいち公園
西条市玉津
☎ 090-7627-0667
イチゴ

⑯有機ブルーベリー園「瑤成」(ようなる)
西条市西泉
☎ 0897-57-7955
ブルーベリー

- ①あまか園
西条市丹原町高松甲
☎ 090-9559-7762

②イッシキファーム
西条市吉田
☎ 0898-68-5055

③愚禿山(ぐとくさん)
西条市丹原町長野
☎ 090-7781-4163

④高山農園(こうやまのうえん)
西条市丹原町田滝甲
☎ 090-8696-8059

⑤四季彩農園
西条市丹原町北田野
☎ 0898-68-7936

⑥玉井農園
西条市丹原町志川甲
☎ 090-1003-7120

⑦はつきり農園
西条市丹原町高松甲
☎ 090-1177-1546

⑧まるだい農園
西条市丹原町川根甲
☎ 0898-68-7545

⑨ヤマウチ農園
西条市丹原町高松甲
☎ 090-4335-7523

⑩ヤマサ園芸
西条市丹原町高松
☎ 090-5144-9267

⑪ゆきもと農園
西条市丹原町丹原
☎ 090-9552-9788

- ⑫ **渡部農園**
西条市丹原町田滝
☎ 0898-68-6621
柿

⑬ **渡部ぶどう園**
西条市小松町安井
☎ 0898-72-2144
ブドウ

⑭ **渡辺製茶工場**
西条市丹原町鞍瀬
☎ 0898-73-2125
お茶

手作り体験のできる施設

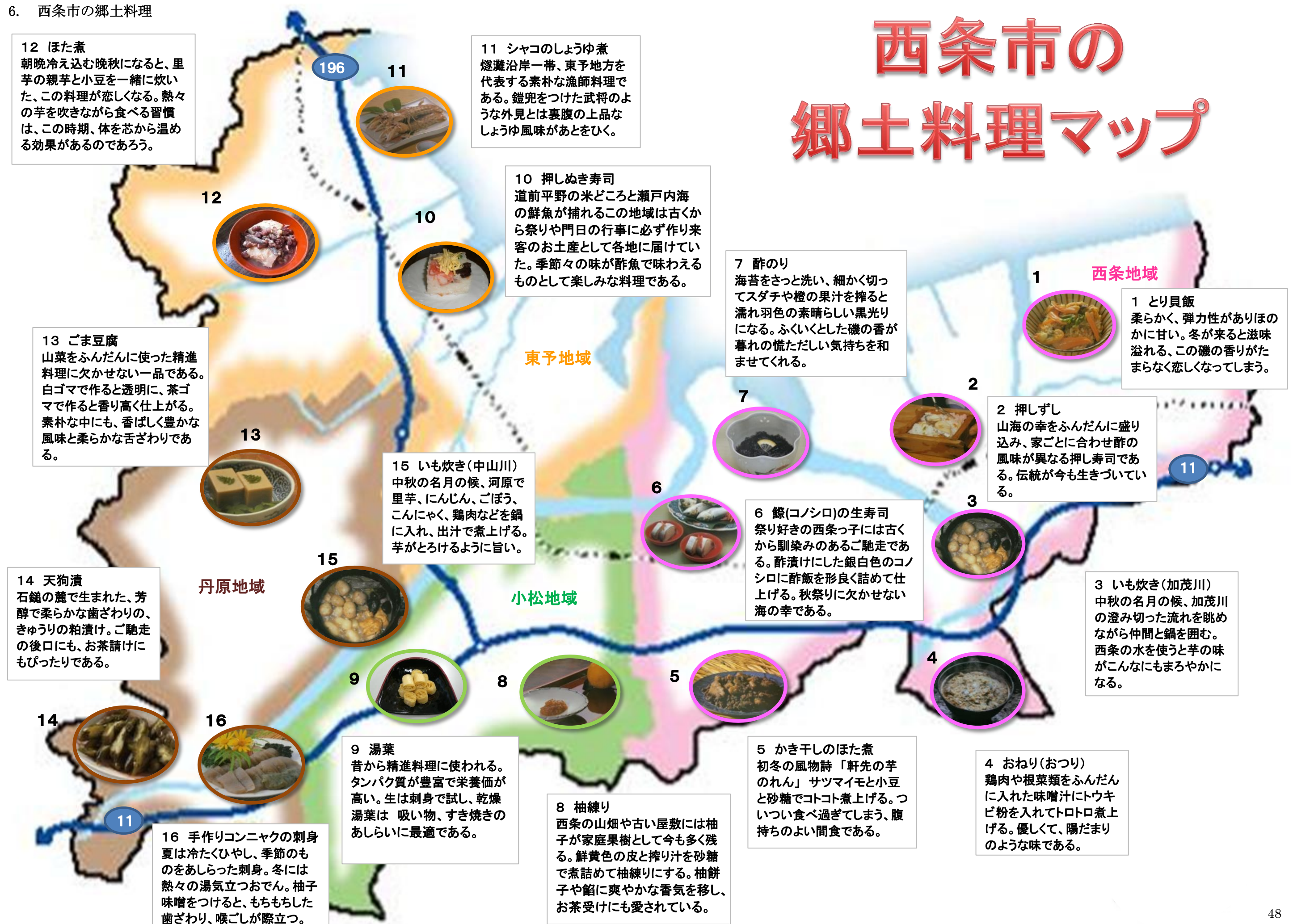
- 手作りウインナーソーセージ教室
バーベキューレストラン ももくり三年かき八年
西条市丹原町大字開屋甲257
☎ 0898-76-6900
- しきさい工房・干し柿づくり体験
石窯ビザづくり体験
(四季彩農園)
西条市丹原町高松
☎ 0898-68-7936
- 地元食材の料理教室
西条市 食の創造館
西条市三津屋南2-54
☎ 0898-65-7150

直売所

- ときめき水都市本店
西条市神拝甲487-4
☎ 0897-53-6771
- 周ちゃん広場
西条市丹原町池田290
☎ 0898-76-2022
- 周越ふれあい直売所
西条市実報寺1062
☎ 0898-66-3791
- JA東予園芸ふるさと直販広場
西条市丹原町田野上方462
☎ 0898-68-3600
- 東予ファーマーズ・マーケット
西条市北条846-1
☎ 090-3181-1346
- 日野農園直販所
西条市吉田53
☎ 0898-68-0739
- にこにこ市
西条市丹原町来見甲1048-1
☎ 0898-73-2170
- 田野女性部 ふれあい直売所
西条市丹原町高松1514-1
☎ 0898-68-4448
- ときめき水都市武丈店
西条市大町98
☎ 0897-53-2400
- みのりちゃん市場
西条市栄町260
☎ 0897-53-7333
- 百笑市
西条市丹原町徳能出作93
☎ 0898-64-0341
- おあしす市場
西条市小松町新屋敷乙22-29
☎ 0898-76-3111
- おいもさん工房
西条市周布1778-3
☎ 0898-68-8280
(雅園) 西条市上市
☎ 090-1575-2256

詳しい内容については西条市グリーン・ツーリズムナビ ホームページを
参考してください。
<http://www.saijo-gt.net/index.html>

西条市の郷土料理マップ



7. 用語解説

(ページ順)

1 ページ

○ 孤食

家族が違う時間に一人ひとり別々に食事をとること。

○ 食育

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

○ 食育基本法

食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、平成 17 年 6 月に制定された。

3 ページ

○ バランスガイド（食事バランスガイド）

健康的な食生活を実現するため、摂取する食品の組み合わせや摂取量の目安をイラストで示した資料である。平成 17 年 6 月、厚生労働省と農林水産省が共同で生活習慣病の予防や食糧自給率の向上を目的に策定した。

○ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧又は脂質異常症のうち 2 つ以上を合併した状態をいう。

○ 都市農山漁村交流施設

都市住民に農山漁村の持つ魅力を伝え、地域資源を活かした地域の創意工夫ある取組を進めていくため、農林水産物加工体験施設、特産物の展示施設や地元の食材を都市住民に提供する交流施設といった、都市住民と農林漁業者の交流を促進する施設。

○ 食生活改善推進員

昭和 30 年代以降「私たちの健康は私たちの手で」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。

西条市：413 名（平成 26 年 3 月現在）

○ 野菜ソムリエ

野菜・果物の栄養や品質、食べ方などについての知識を持つ専門家。

西条市：100 名（平成 26 年 3 月現在）

○ グリーン・ツーリズム

農山漁村地域において、自然・文化・人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動。滞在の期間は、日帰りの場合から、長期的又は定期的・反復的な（宿泊・滞在を伴う）場合までさまざまである。

4 ページ

○ 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。

6 ページ

○ 核家族世帯

①夫婦とその未婚の子供 ②夫婦のみ ③父親または母親とその未婚の子供
の3つの世帯をいう。

21 ページ

○ 共食

食を共にすること、「共食」には「一緒に食べる」ことだけではなく、「何を作ろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれる。

23 ページ

○ 中食

家庭外で調理された食品を購入して持ち帰ったり届けてもらったりなどし、家庭内で食べる食事の形態。例えば、スーパーなどで販売されている惣菜やコンビニの弁当などを家庭で食べた場合である。

24 ページ

○ 減塩

食塩の摂取量を減らすこと。厚生労働省による「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」では、食塩摂取量の目標値を男性8g/日未満、女性7g/日未満と提唱している。

○ 日本型食生活

日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のこと。

25 ページ

○ 主食・主菜・副菜

- ・主食：主に炭水化物、エネルギーの供給源になるもので、米、パン、めん類など。
- ・主菜：主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源になるもので、肉、魚、大豆(大豆製

品)、卵など。

- ・副菜：主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になるもので、野菜、きのこ、いも、海藻料理など。

○ 生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されている。具体的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症など。

30 ページ

○ 誤えん

食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと。

○ 8020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 本以上自分の歯を保とう」という運動。

33 ページ

○ 健康づくり推進員

市民の健康づくりを積極的に推進し、健康で明るく住みよいまちづくりに資することを目的に単位自治会毎に設置された。西条市：406 名（平成 26 年 3 月現在）

○ 愛媛県エコファーマー認定制度

持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律に基づき、土づくり技術、化学肥料使用低減技術、科学合成農薬使用低減技術を一体的に導入する計画を立てた農業者をエコファーマーに知事が認定する制度。西条市認定状況：59 人（平成 25 年 4 月 1 日現在）

○ 環境保全型農業

農薬や化学肥料の使用を抑え、自然生態系本来の力を利用して行う農業。

45 ページ

○ 「愛」あるブランド産品

愛媛の農林水産物統一キャッチフレーズ「愛媛産には、愛がある。」を基本コンセプトとし、安全・安心（人と環境への愛）、品質（産物への愛）、及び産地・特産（ふるさとへの愛）の三つの「愛」を持つ優れた愛媛県産農林水産物及び加工食品を、えひめ愛フード推進機構が「愛」あるブランド産品として認定したもの。

第 2 次西条市食育推進計画

発行日 平成 27 年 3 月

発 行 西条市

窓口課 西条市 保健福祉部 健康医療推進課
(西条市中央保健センター)

〒793-0041 西条市神拝甲 324 番地 2

TEL 0897-52-1215

FAX 0897-52-1293