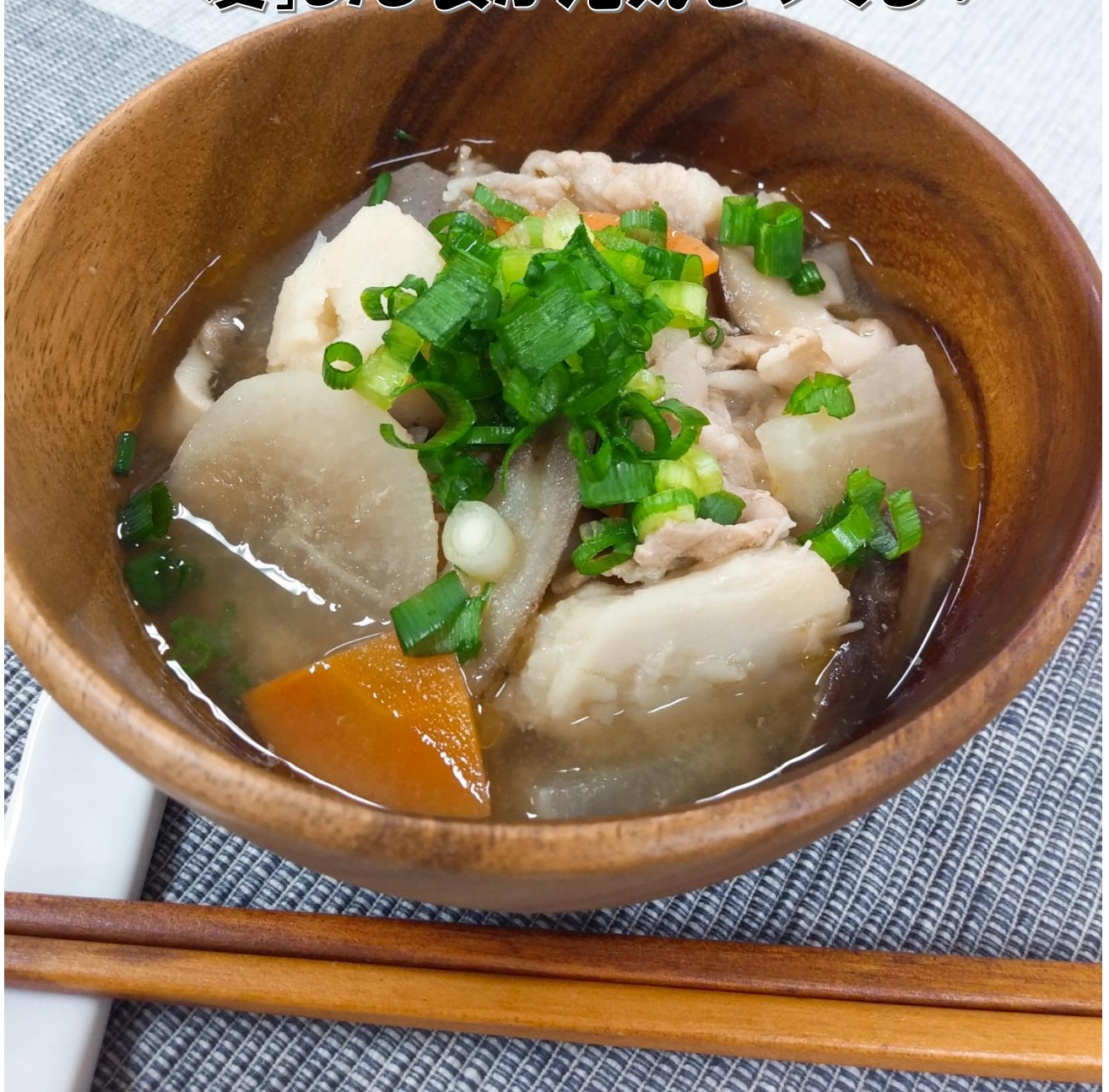


第3次西条市食育推進計画

「愛」ある食が元気をつくる！



令和2年3月
西条市

表紙のレシピは最終ページ

はじめに

食は、命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせません。

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、正しい食習慣を身につけて実践していくことが大切です。

平成 17 年 7 月に「食育基本法」が施行され、国および県において食育推進計画が策定されました。西条市においても、平成 23 年度を初年度とした「西条市食育推進計画」を策定し、平成 26 年度には「第 2 次西条市食育推進計画」を策定して、食育の推進に努めてまいりました。

このたび、第 2 次計画の期間が終了することを受けて、これまでの取り組みや事業を評価し、新たに「第 3 次西条市食育推進計画」を策定いたしました。

本計画では、『「愛」ある食が元気をつくる！』をスローガンに、「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 つを重点目標と定め、食育の推進に努めてまいります。

今後、この計画に基づき、市民、関係機関や団体などと連携して食育を進めてまいりますので、皆様の一層の御支援と御理解をお願いいたします。

終わりに、本計画の策定に当たり御尽力いただきました関係者、並びに多くの貴重な御意見をいただいた方々に、心からお礼を申し上げます。



令和 2 年 3 月

西条市長 玉井 敏久

目 次

I	計画策定の基本的な考え方.....	1
	1. 計画策定の趣旨	
	2. 計画の位置づけ	
	3. 計画の期間	
	4. 計画の推進	
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2次）の目標と達成状況	
	2. 西条市食育推進計画に関する事業評価	
	3. 食育をめぐる本市の現状	
	4. 食育をめぐる本市の課題	
III	食育の推進目標	22
	1. 基本理念	
	2. 基本方針	
	3. 基本目標	
IV	食育推進の評価指標	25
	1. 評価指標の考え方	
	2. 指標目標	
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.....	32
	～資料編～	36
	1. 食育に関するアンケート調査概要	
	2. 平成30年度 食生活調査	
	3. 西条市の郷土料理マップ	
	4. 西条市の農園・体験・直売所MAP	

I 計画策定の基本的考え方

1. 計画策定の趣旨

近年、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。

これらに対応するため、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月に「食育基本法」を制定し、その後、「食育推進基本計画」及び「第2次食育推進基本計画」、「第3次食育推進基本計画」が策定されました。愛媛県においても、「愛媛県食育推進計画」及び「第2次愛媛県食育推進計画」、「第3次愛媛県食育推進計画」が策定されました。

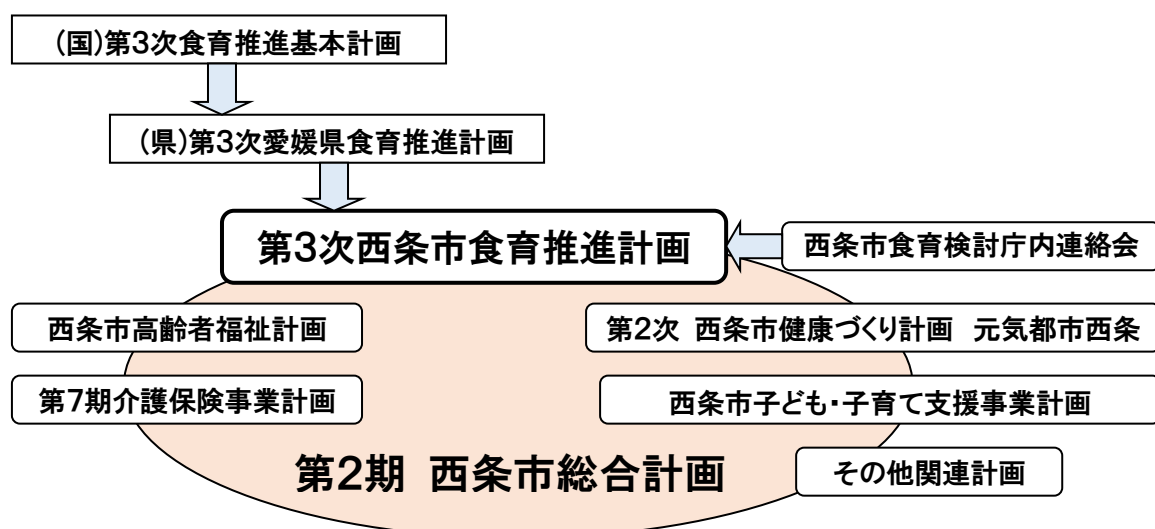
西条市においては、市全体で「食育」を推進していく地域づくりをめざし、平成23年度を初年度とした「西条市食育推進計画」を策定し、さらに、「周知」から「実践」へと、継続的に食育を推進していくために、平成26年度に「第2次西条市食育推進計画」（以下「第2次計画」）を策定しました。

このたび、第2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、実践の環を広げていくために「第3次西条市食育推進計画」（以下「第3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)、認定こども園、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、第2期西条市総合計画や健康づくり支援計画「第2次西条市健康づくり計画 元気都市西条」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。

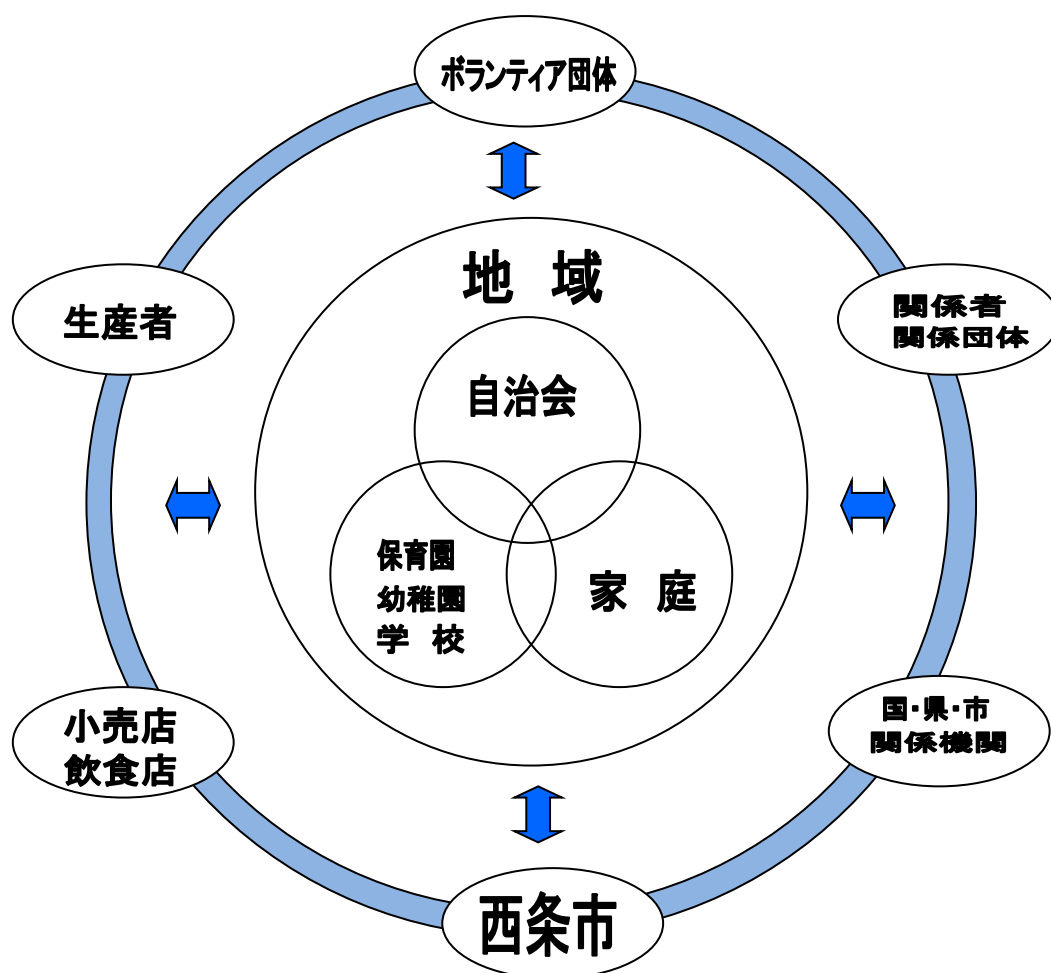


3. 計画の期間

本計画の期間は、令和2年度を初年度として、令和6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。そのため地域を中心として、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 食育を取り巻く現状と課題

1. 西条市食育推進計画（第2次）の目標と達成状況

第2次計画では、更なる実践に向けた施策を展開するために、11の指標目標を設定し、行政、地域、学校、家庭等を通して、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2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	2次計画未定時の値 (平成27年度)	2次計画目標値	現状値 (令和元年度)	評価
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	74.9%	△
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の数	583人	700人以上	465人	△
3	食事の際のあいさつをしている人の割合の増加	—	100%	幼児 84.7% 成人 55.5%	△ △
4	朝食を毎日食べる人の割合の増加	幼児 92.4%	100%	96.9%	○
		小学生 88.5%	100%	89.0%	○
		中学生 79.5%	100%	86.7%	○
		男性(20～30歳代) 60.0%	85%以上	73.5%	○
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	73.5%	△
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	33.7%	△
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	39.8%	○
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	43.9%	◎
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	38.4%	△
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	74.4%	△
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	※週に5.5回	△

◎目標値を達成している

○目標値を達成していないが、2次の基準を超えている

△目標値を達成していない

※共食の回数は、国の第3次食育推進基本計画と同様に、
「ほぼ毎日一緒に食べている」を週7回、「週に4、5日食べている」を4.5回、「週に2、3日食べている」を2.5回として、当該人数を掛け合計したものを全体数で割り、週当たりの回数を算出

【出典】項目1、3～7、9～11：食育に関するアンケート調査
項目2：平成30年度食育の推進に関わるボランティア数調査
項目8：平成30年度地場産物活用状況調査

2. 西条市食育推進計画に関する事業評価

第2次計画から各関係部署において、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、2次計画期間の事業概要や評価及び課題です。

分野名	部署名	事業概要	評価及び課題
健康分野	健康医療推進課	○妊娠期や乳幼児においては、健診や健康教育、相談等を通じて、食事のマナーやバランスのとれた食事について啓発した。 ○壮中年期から高齢期においては、健康教育や健康相談を実施し、生活習慣病の予防や健康増進等、健康に関する正しい知識の普及を図った。 ○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。 ○特産品を使用した郷土料理マップや減塩レシピを作成・配布した。ホームページやフェイスブック等で、栄養に関する情報を発信した。	○生涯にわたって心も体も健康な生活を送るために、引き続き、健康教育、相談等を通じて正しい食生活を実践していけるよう支援していく必要がある。 ○教室の参加者が固定化している傾向があるため、健康無関心層対策を検討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進めていく必要がある。 ○他部署の食育に関する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。
福祉分野	保育・幼稚園課	○給食の献立に、季節の食材や料理、行事食、地元の特産物などの食品を積極的に取り入れ、調理方法や食材に偏りがないように作成した。 ○自分たちで野菜を育て、収穫し、簡単な料理やおやつを調理したり、給食のお手伝いや当番活動に取り組むことで、友達や先生と食べることを楽しみ、子どもへ食に関する指導を実施するとともに、保護者向けの講話も実施した。	○行事食等、普段と違う給食は人手が多く必要で実施が難しいこともあるが、できる方法を考え、子どもたちに食の大切さを伝えていく必要がある。 ○保育所等で実施している取組を保護者の方にも理解してもらい、家庭でも実践できるよう、家庭と連携していく必要がある。 ○食に関する指導内容を定着させるためにも、保育士等も協力して指導していく必要がある。

分野名	部署名	事業概要	評価及び課題
福祉分野	包括支援課	○介護予防教室等において、高齢者の食事や口腔ケアの正しい知識や技術について、普及啓発を行った。 ○栄養バランスに配慮した弁当を定期的に配達する「配食サービス」を実施し、食の自立支援を行った。	○高齢期は、加齢に伴う小食や食事の偏りから「低栄養」になりがちであるため、今後も教室等において、高齢者の正しい食生活についての知識や口腔の健康を保ち栄養を十分摂取できるよう普及啓発していく必要がある。 ○高齢世帯や単身世帯が増加する中、共食の機会が減少しているため、社会とのつながりを維持し、共食の機会を増やすことにより、食べることの楽しさを失わないことが大切である。
教育分野	学校教育課	○農家や野菜ソムリエ、企業活動等、関係機関・団体と連携を図り、地元の方が講師として児童が米や野菜を育てる勤労生産体験学習を通して、地元産業の理解と農産物への感謝の気持ちを育んだ。 ○給食学習で、栄養バランスが取れた食事の大切さを理解する学習を行い、食に関する指導の充実を図った。 ○社会科や産業の授業において、生産の苦労や加工・販売の学習を通じ、恵まれた地域資源の恩恵を受け、食文化が守られていることを理解し、食に対して感謝の醸成を図った。 ○栄養教諭による出前講座で、食の指導を実施した。	○今後も、地域の人材・機関と連携した学習活動や生活習慣病予防、改善につながる取組を推進する必要がある。

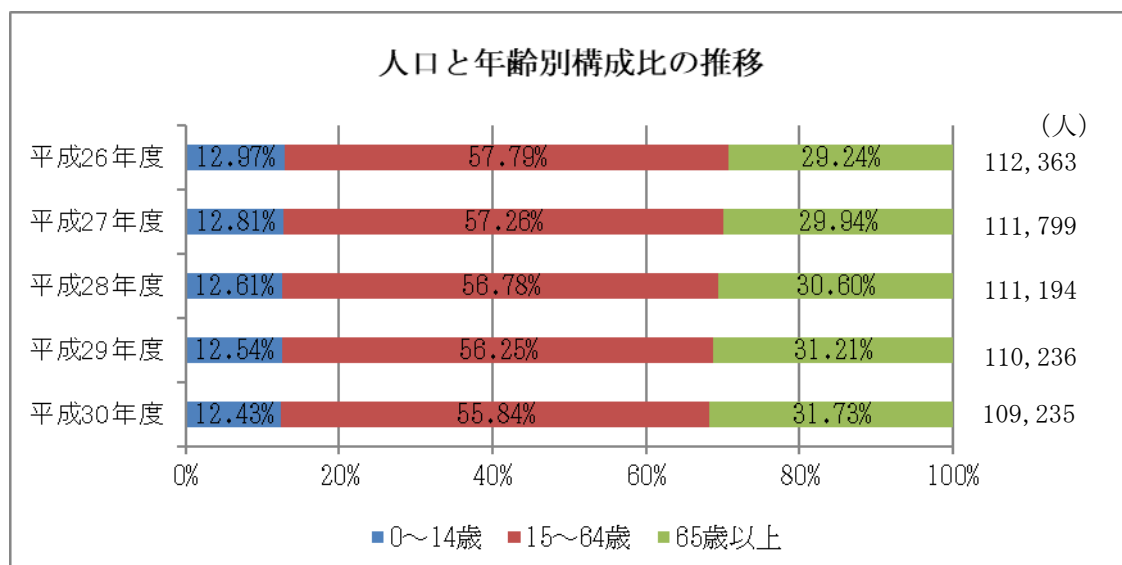
分野名	部署名	事業概要	評価及び課題
教育分野	教育総務課	○給食の献立に郷土料理、行事食等を取り入れ、地域の食文化の継承や、米は全て地元産を使用する等、給食を通じた地産地消の推進を図った。 ○地場産物を活用した事業（小中学生レシピコンクール）や「給食だより」配布による地場産物の活用を啓発した。	○年間通して地場産物を計画的に学校給食に取り入れるためには、食材の量・質の確保、価格の保持、配送方法、発注業者選定に課題がある。 ○文部科学省が示す栄養摂取基準を満たす学校給食を提供しているが、パン給食を継続するために、塩分の摂取基準を守ることが困難である。
	社会教育課	○公民館での食育講座や料理教室を開催したり、通学合宿事業や放課後子ども教室における料理作りを通して、食事指導や調理技術を習得する機会を提供した。 ○小中学校の参観日等で子育て講座を行い、早寝早起き朝ごはんの大切さ等食育についての学習を実施した。また、市特産野菜を使った調理実習で食育講座を行ったり、婦人会主催の子ども食堂では、地産地消に努めた。	○参加者が固定化し、教室運営協力者の確保が難しくなっている。 ○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	農水振興課	○水産資源や伝統的食文化への理解向上を図るため、魚を使った高校生料理コンテストの活動支援を行った。また、幼児期から魚に触れ合う機会づくりのため、保育園等で魚のさばき方実演等の教室を行った。 ○地球温暖化防止や生物多様性保全に効果の高い営農活動に取り組む団体を支援し、環境保全型農業を推進した。 ○産業祭への出展や米加工料理講習会の実施により、米消費拡大活動の推進を行った。 ○農業経営を安定化するための支援、都市と農村の交流活動の支援を実施した。	○米の消費量は、食の多様化やライフスタイルの変化に伴い、減少傾向にある。 ○農業者の高齢化や担い手の減少が課題となっている。
	産品販路開拓課	○食の創造館で地元産品を使った各種料理教室を開催したり、情報誌「SAKU: Re」を作成し、食材の魅力や料理のレシピを発信することで地元産品のPRを行った。 ○都市部での地元産品をPRするために、プロモーションやマッチング、加工食品の新規開発の実施を支援した。	○料理教室や情報誌の発刊により、地元産品の認知度は高くなった。 ○各事業により、地元産品の域外販路開拓、産品PRができています。

3. 食育をめぐる本市の現状

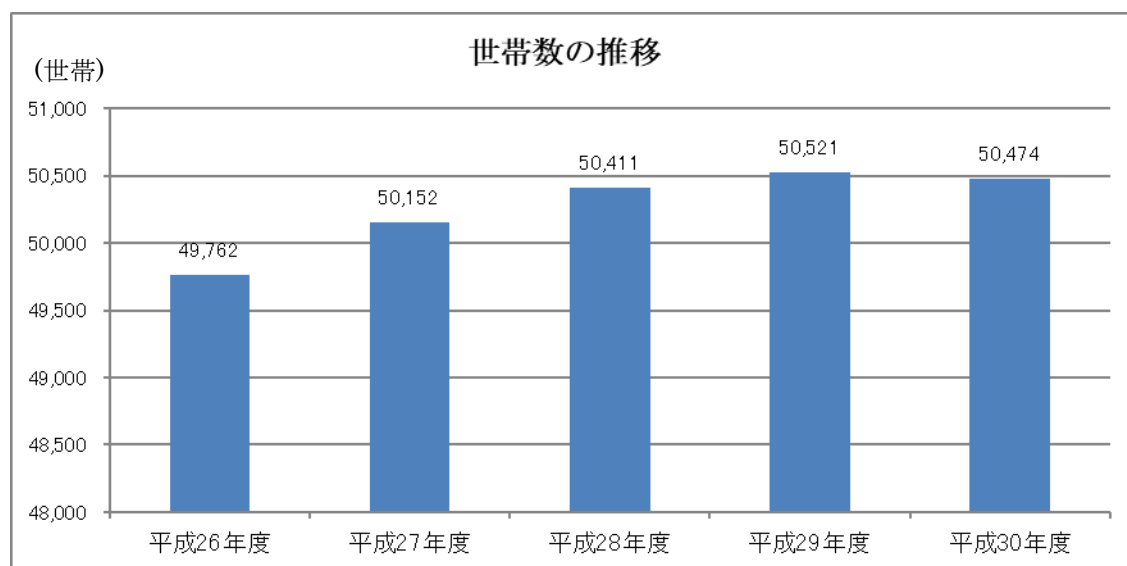
(1) 西条市の特徴

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歳の年少人口および15～64歳の生産年齢人口が減少し、65歳以上の高齢人口が増加傾向となっています。



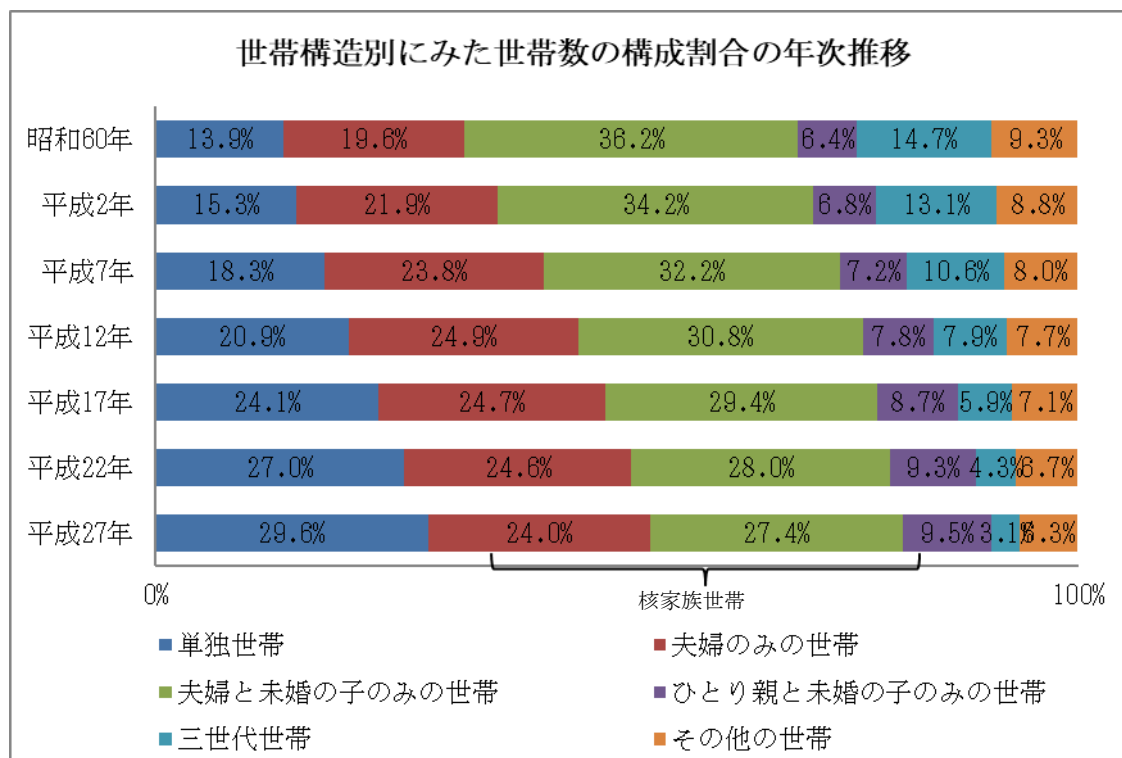
出典：西条市統計



出典：西条市統計

② 世帯状況

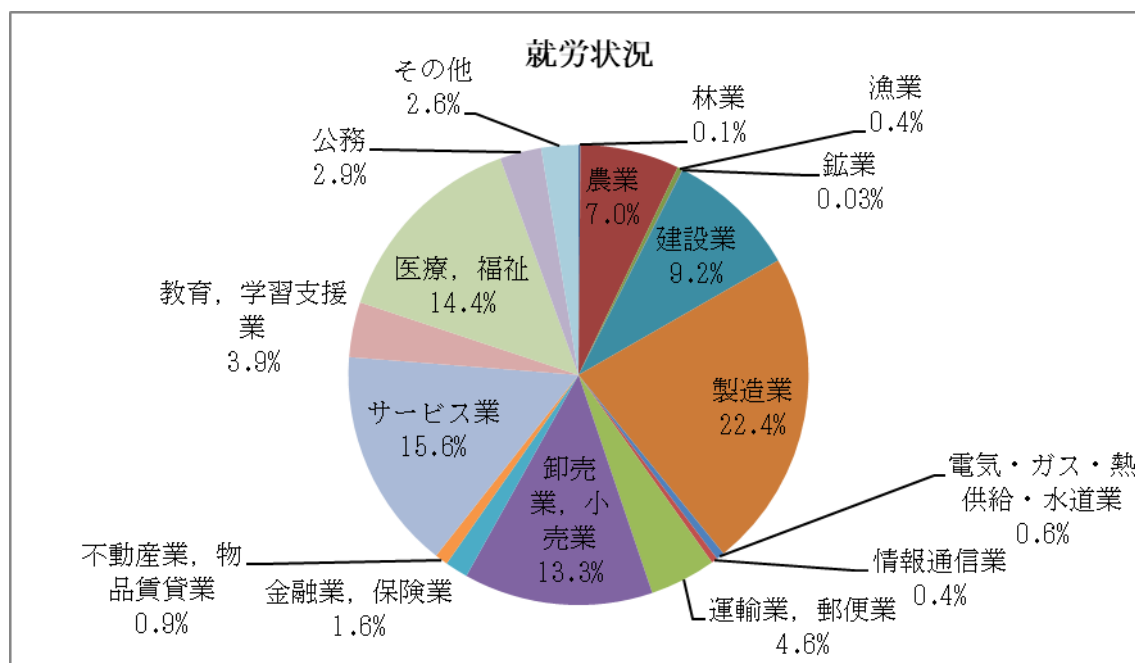
世帯状況をみると、単独世帯と核家族世帯が増加傾向にあります。



出典：国勢調査（平成 27 年）

③ 就労状況

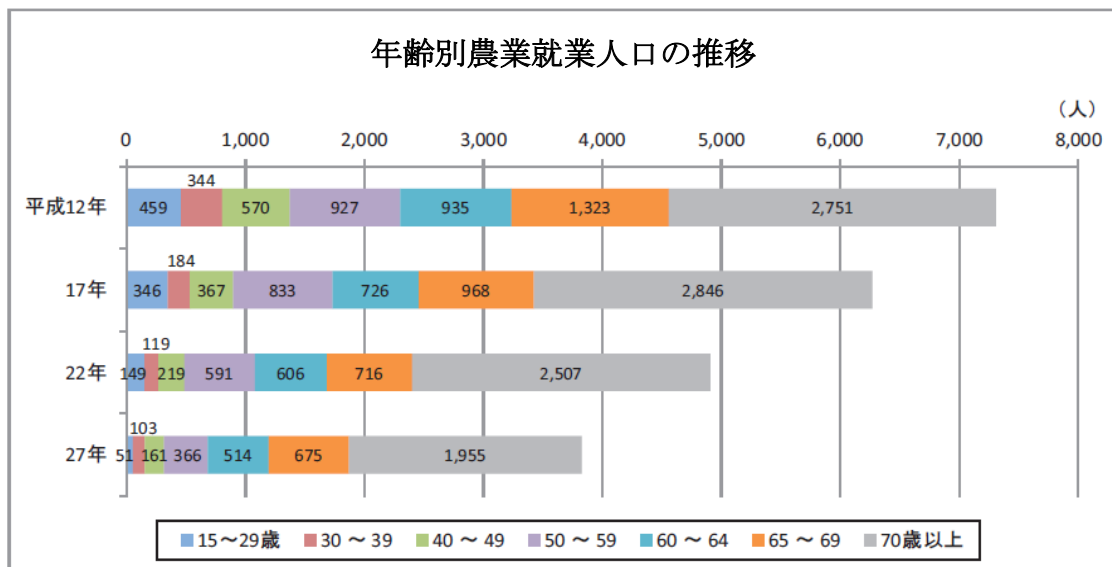
産業（大分類）別就労状況をみると、第1次産業は 8.4%、第2次産業は 33.3%、第3次産業は 58.3%で、農業、林業、漁業、鉱業などの生産業の割合が少ない現状です。



出典：国勢調査（平成 27 年）

④ 農業人口

農業人口は、年々減少しています。平成 27 年は、3,825 名であり、平成 22 年と比較すると、22%減少している状況です。また、65 歳以上の農業従事者は平成 22 年と比較すると 3.3%増加しており、農業就業人口においても高齢化が進んでいます。



出典：農林業センサス



地元で採れた野菜

(2) 健康分野

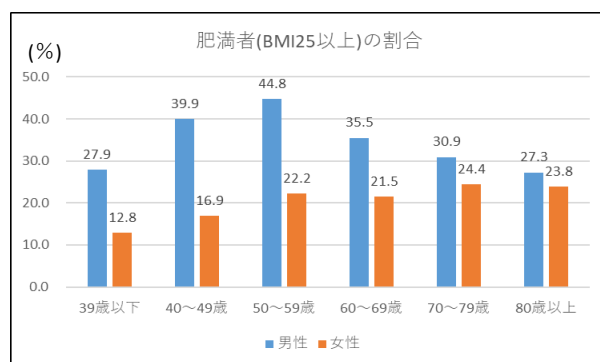
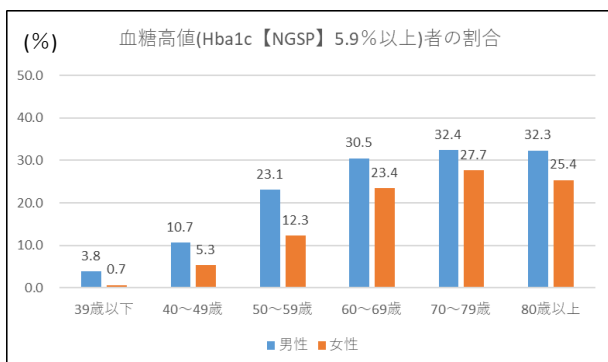
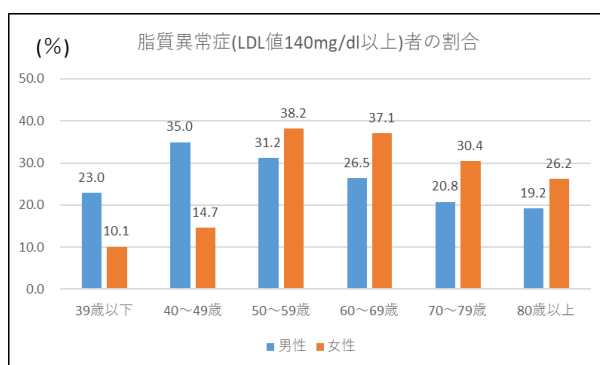
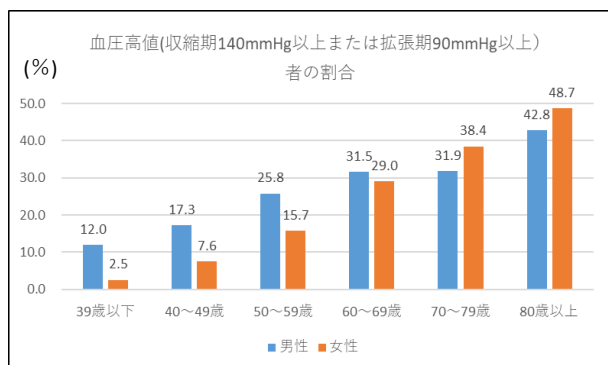
① 健康診査結果

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。

脂質異常症（LDL 値 140mg/dl 以上）者の割合は、男性では 40 歳代及び 50 歳代、女性では 50 歳代及び 60 歳代が多くなっています。

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 歳代が最も多くなっています。

肥満（BMI25 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 50 歳代が高い結果となっています。



出典：健康診査結果（平成 30 年度）



総合健診

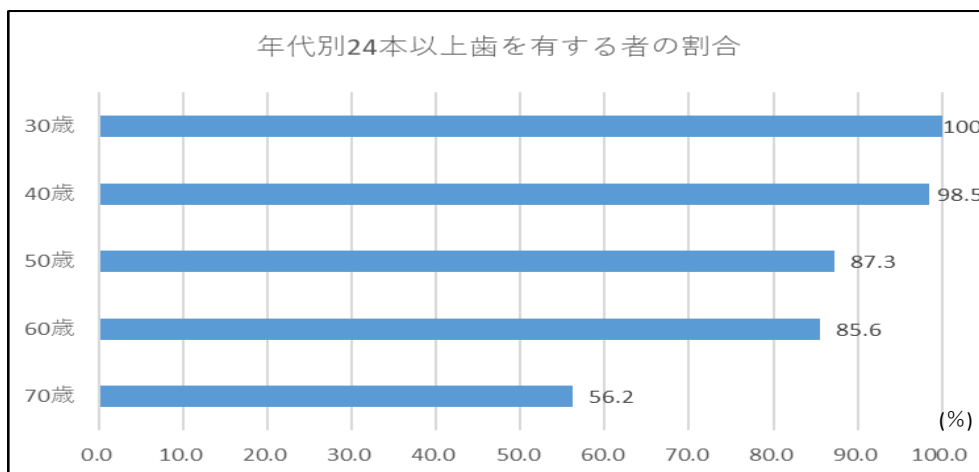


栄養講座

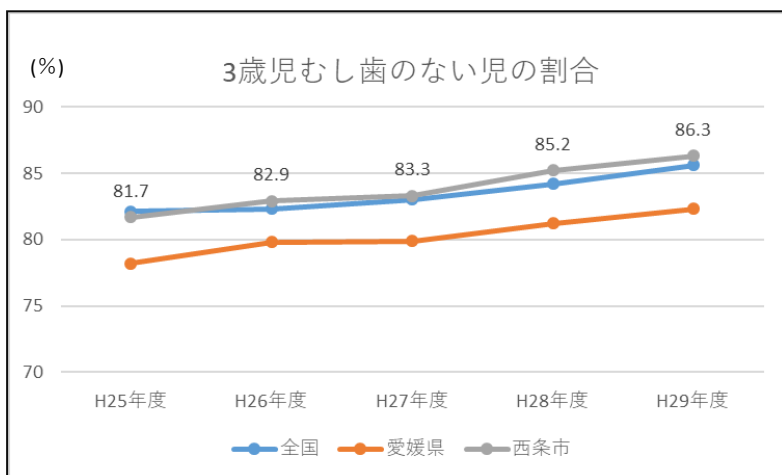
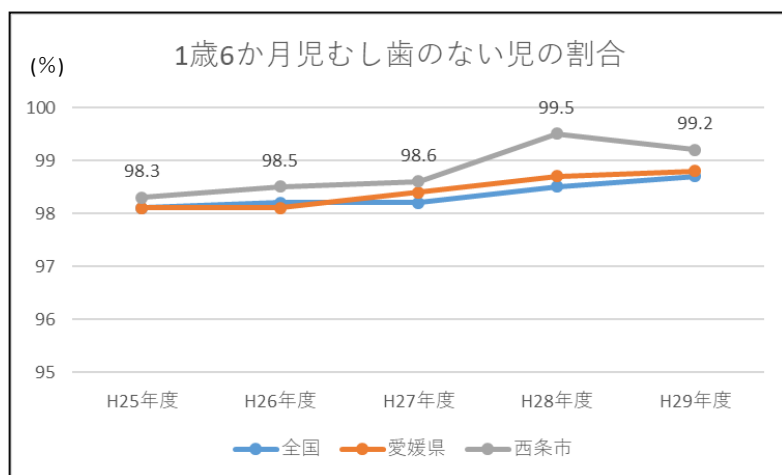
② 歯科健診結果

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56.2%です。

幼児歯科健診結果について、平成29年度のむし歯のない児の割合は、1歳6か月児健診で99.2%、3歳児健診で86.3%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。



出典：成人歯科健診結果（平成30年度）



出典：母子保健統計

3歳児健診



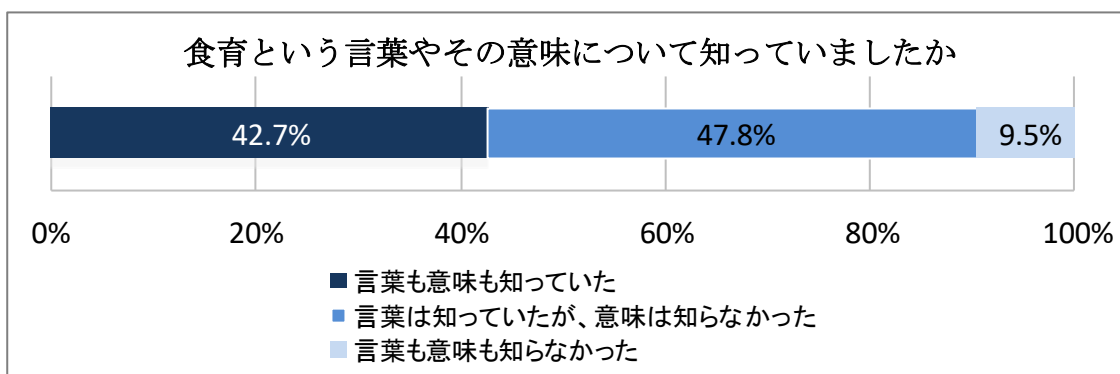
(3) 食育に関するアンケートの結果（市民）

平成 31 年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）及び平成 30 年度西条市食生活調査によると、本市の食育をめぐる現状は次のとおりです。

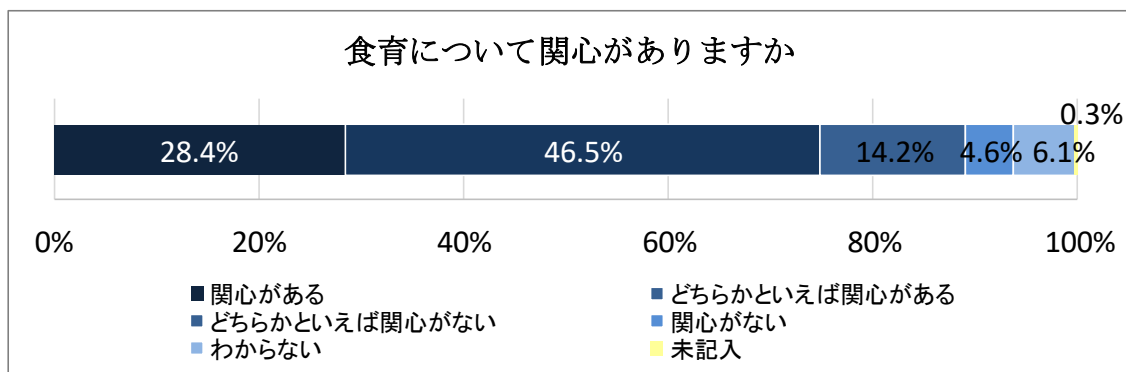
① 食育への関心

食育の言葉を知っている者の割合は 90.5%ですが、その中の半数以上は「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。

食育の関心については「関心がある」は 28.4%ですが、「どちらかといえば関心がある」を含めると 74.9%になります。



出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）

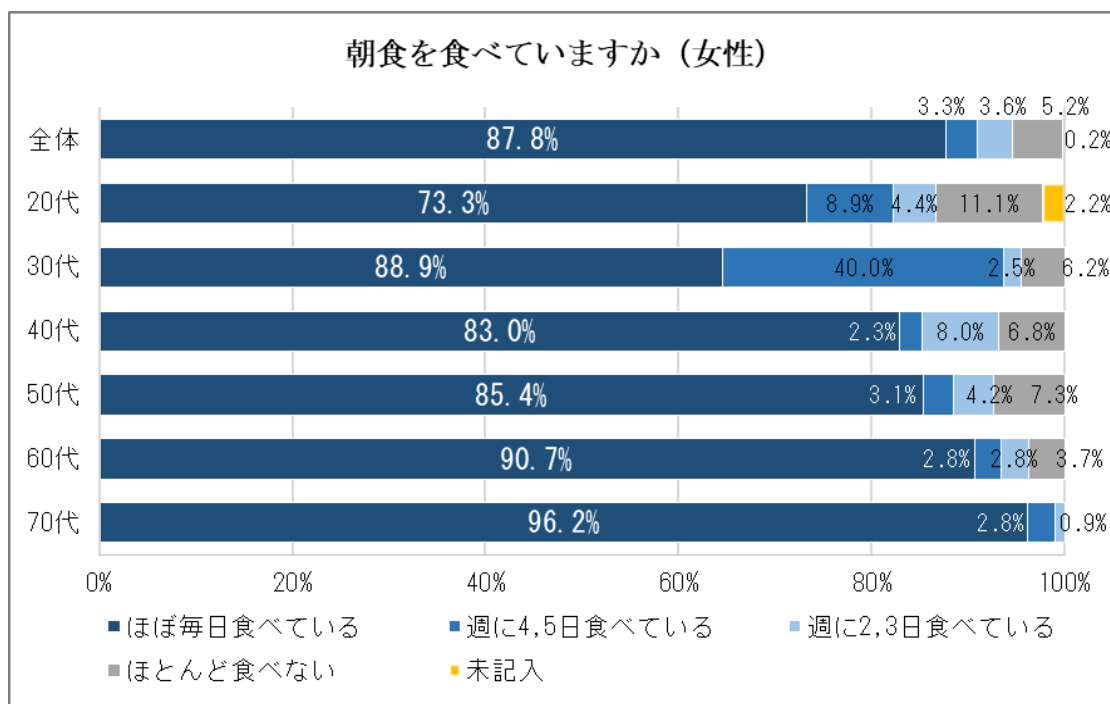
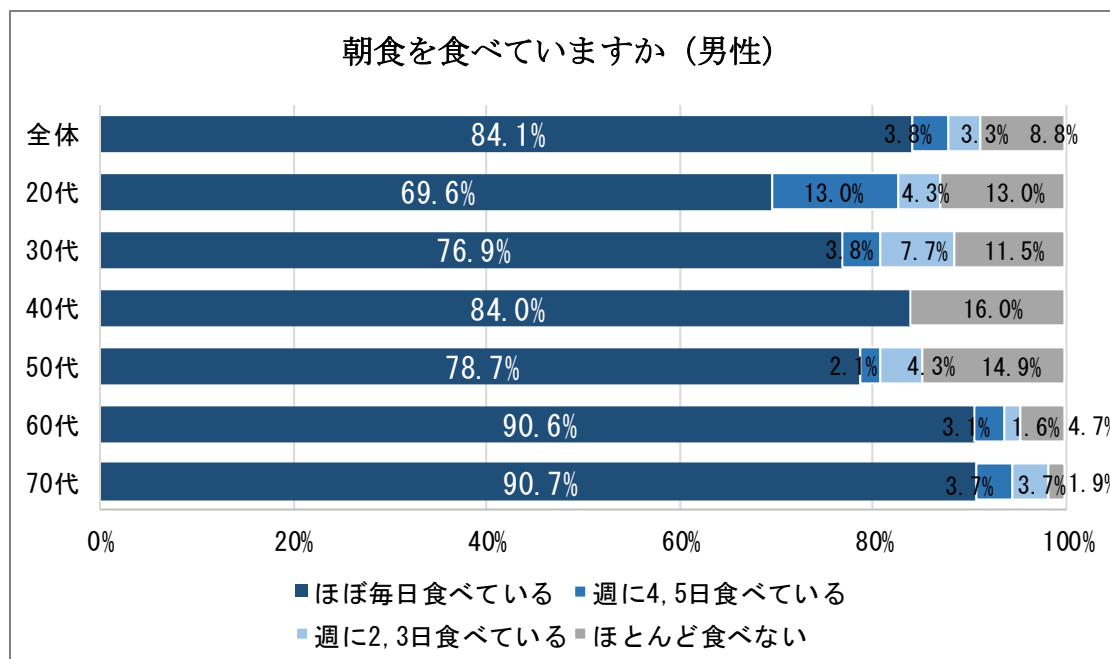


出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）

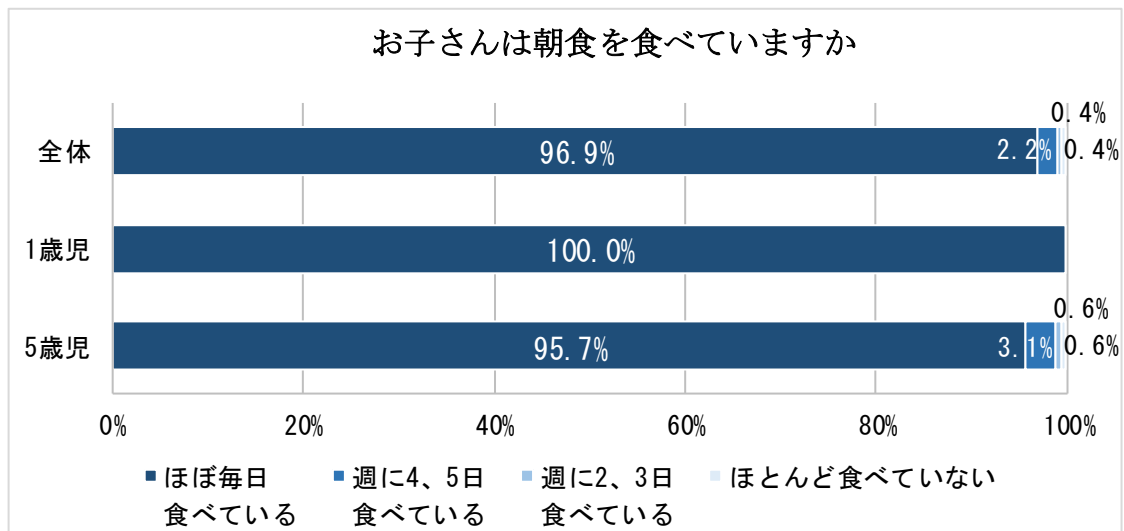
② 朝食の摂取状況

朝食をほぼ毎日食べている者の割合は、60～70 歳代は9割を超えていますが、20 歳代から50 歳代では、朝食の欠食率が高くなっています。

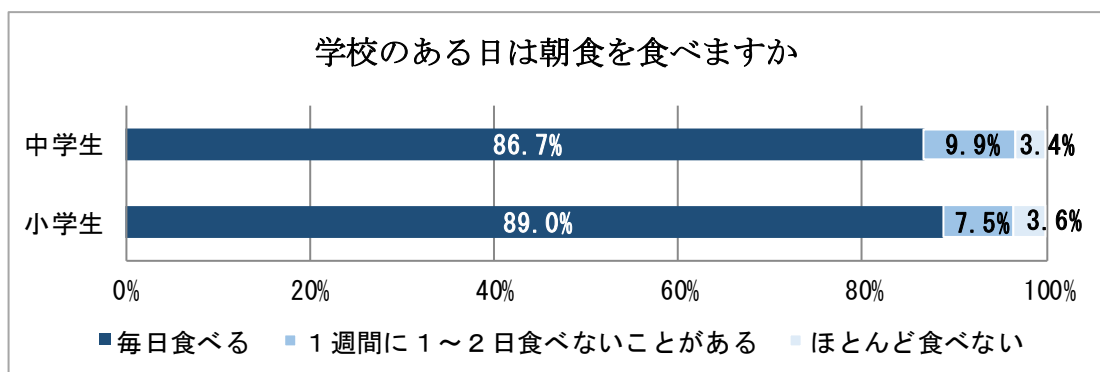
朝食をほぼ毎日食べている割合は、1 歳児では100.0%、5 歳児では95.7%、小学生では89.0%、中学生では86.7%と年齢とともに減少傾向にあります。



出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）



出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）

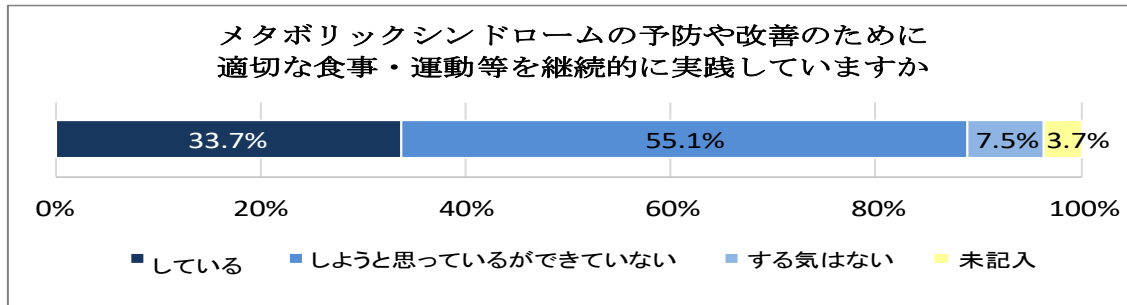


出典：平成30年度西条市食生活調査

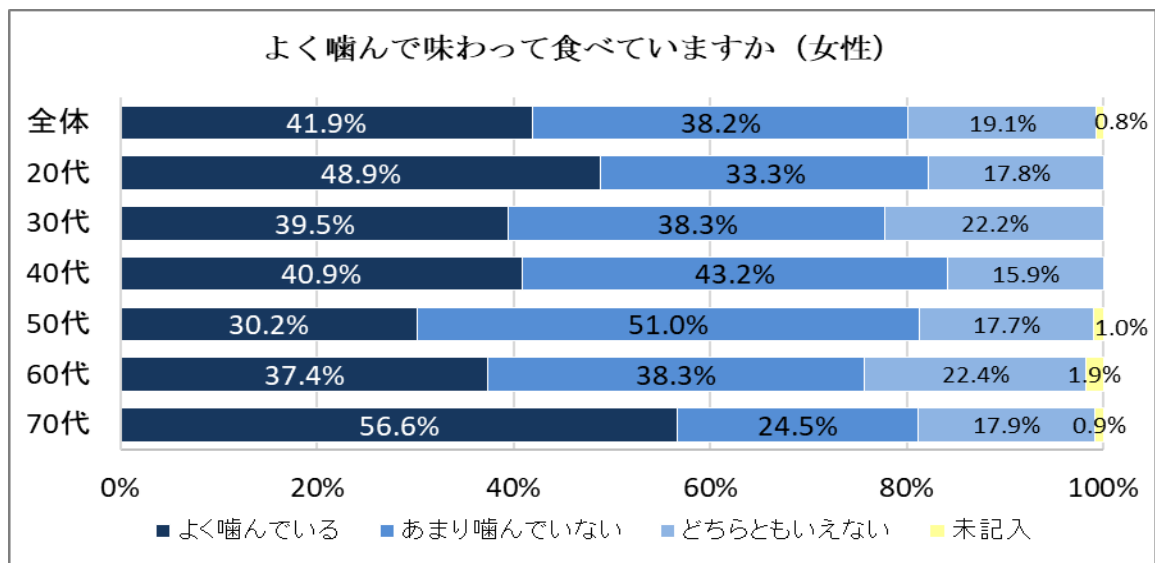
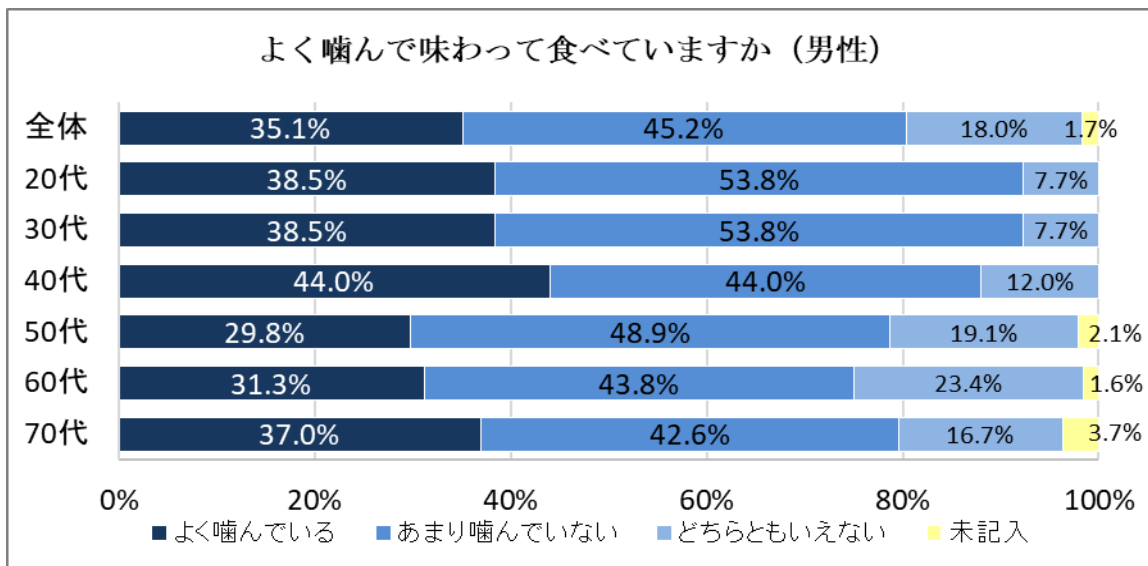


③ 生活習慣病予防のための実践状況

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・運動を継続的に実践している者の割合は、33.7%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」という結果になっています。また、よく噛んで味わって食べている者の割合は、男女とも約4割の者が「あまり噛んでいない」という結果になっています。



出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）

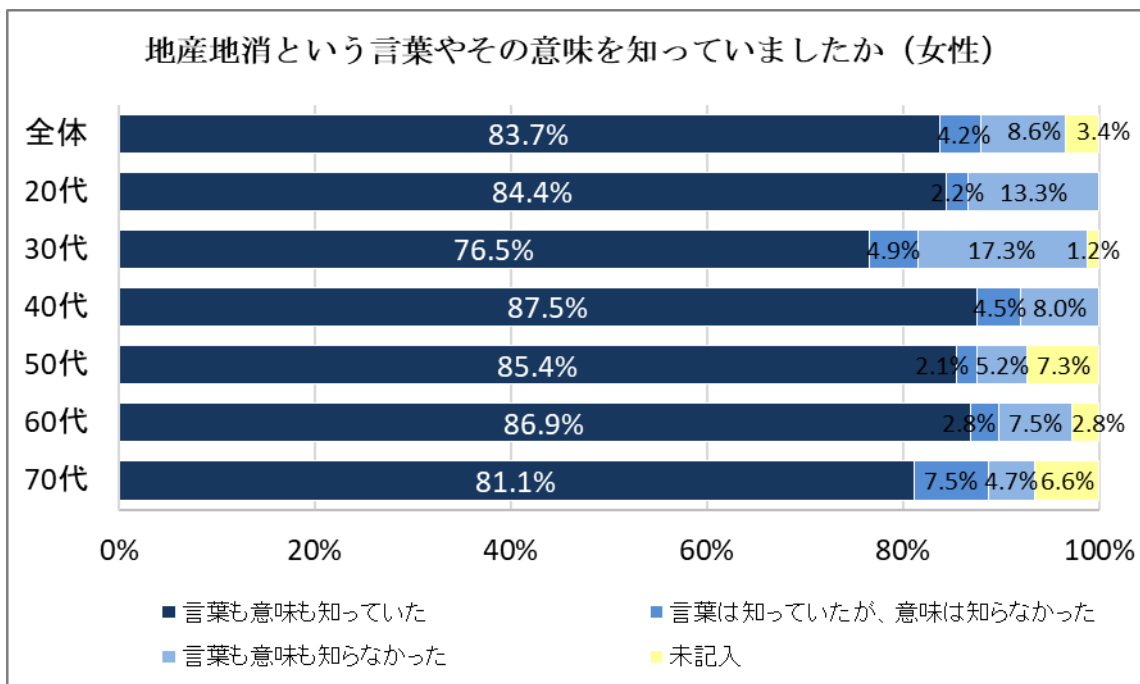
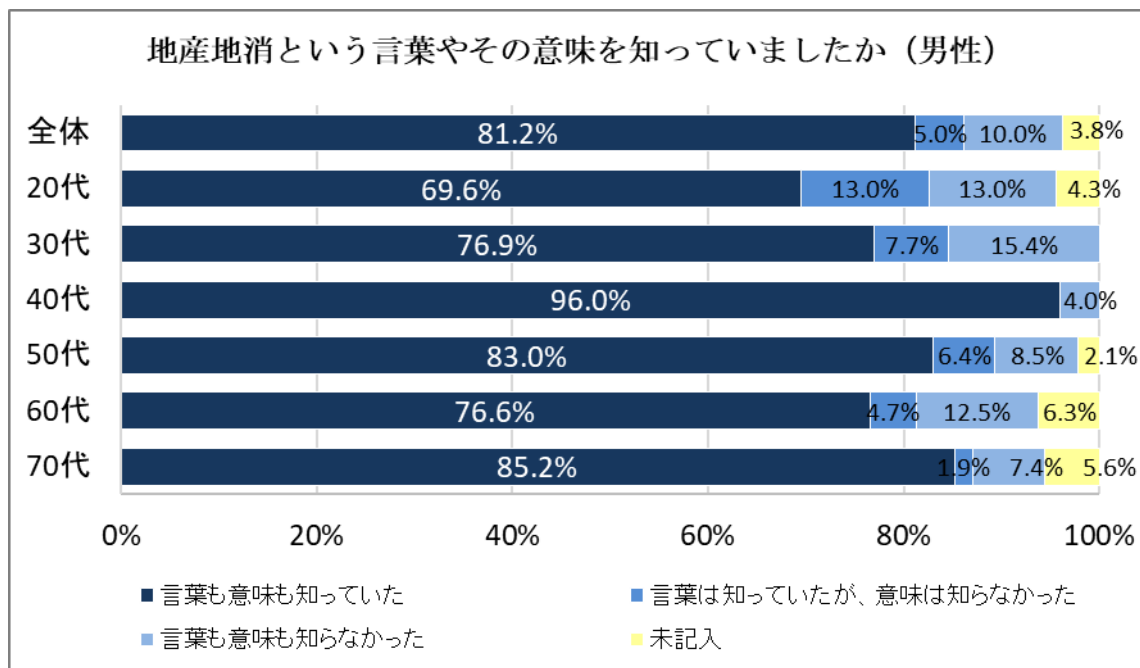


出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）

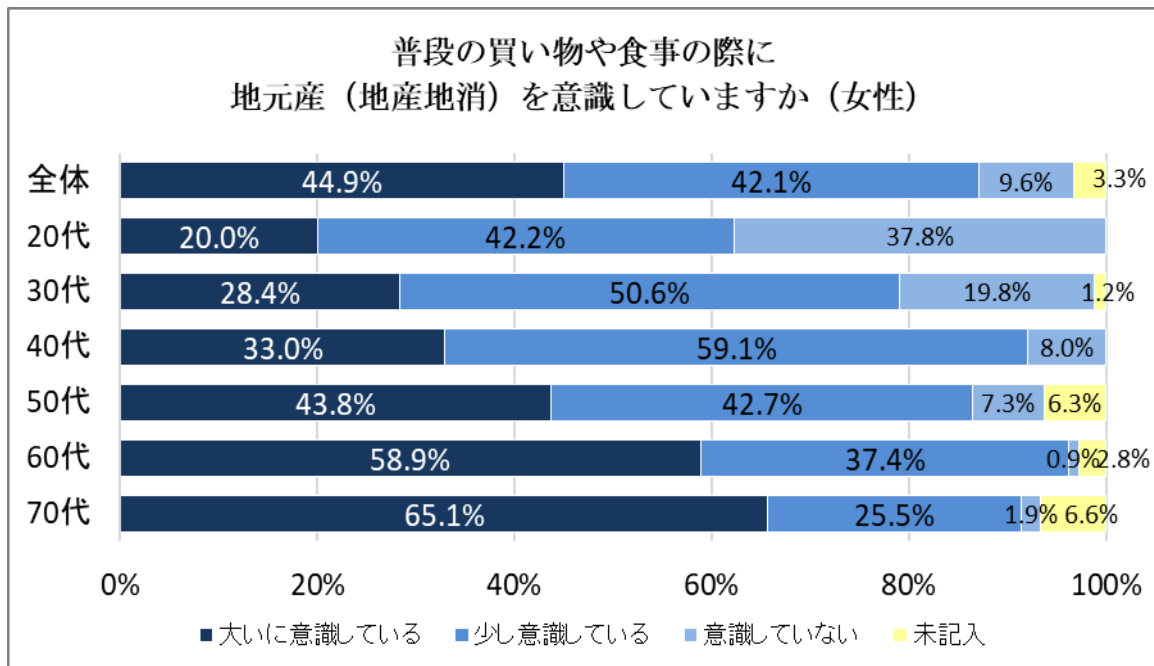
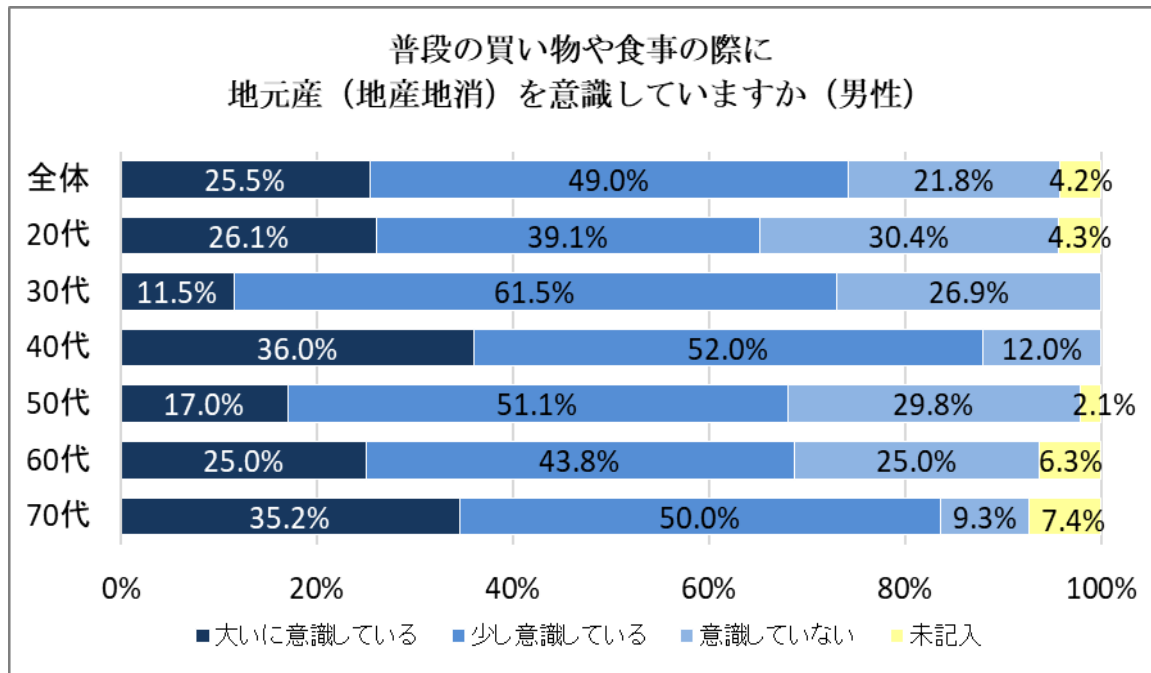
④ 地産地消の認知状況

地産地消について、男女とも約7～8割の者が「言葉も意味も知っていた」という結果となっています。男女ともに40歳代の割合が最も高くなっています。

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、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。一方、意識していない者の割合は、男女とも20歳代が3割を超えています。



出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）

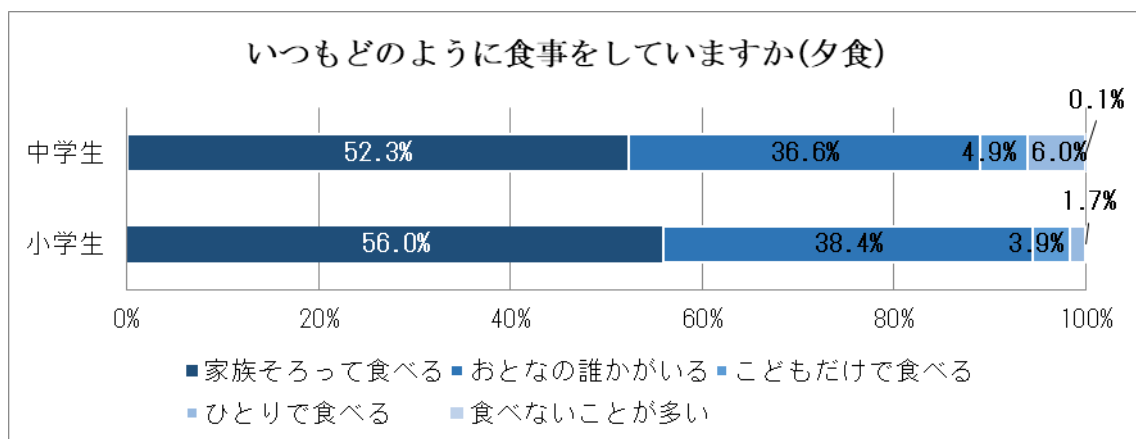
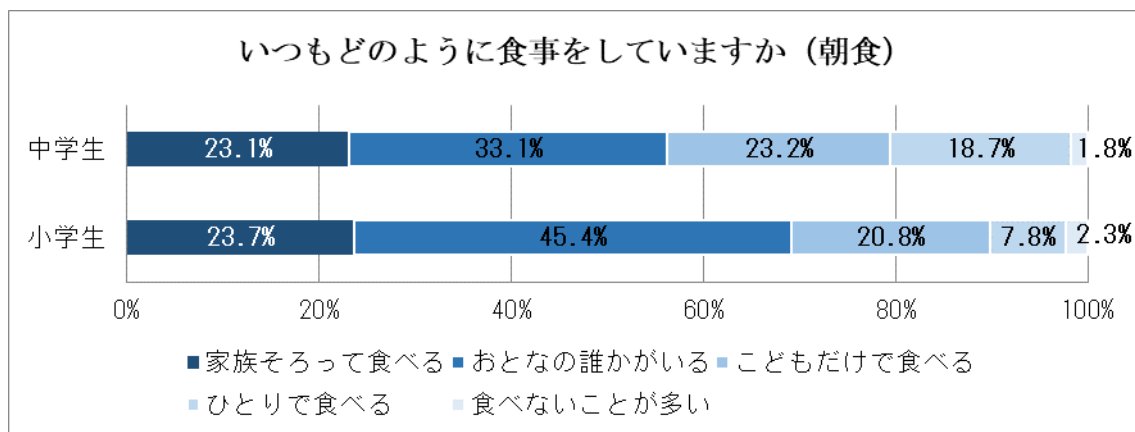


出典：令和元年度西条市食育に関するアンケート調査結果（市民）

⑤ 共食について

朝食を一緒に誰かと食べている者の割合は、小学生では 89.9%、中学生では 79.4%となっており、年齢が上がるとともに減少傾向にあります。

夕食を一緒に誰かと食べている者の割合は、小学生では 98.3%、中学生では 93.8%となっています。朝食時よりは、夕食時の方が家族そろって食べています。



出典：平成 30 年度西条市食生活調査

4. 食育をめぐる本市の課題

第2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、食育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

食育に関する市民アンケート調査によると、食育の関心について「関心がある」「どちらかといえば関心がある」者の割合は、74.9%となっています。また、「食育」の言葉を知っている者の割合は90.5%ですが、その内の半数以上は「言葉を知っていたが、意味は知らなかった」となっており、どちらの割合も平成26年度の調査と比較すると減少しています。

西条市として、より一層、食育推進に係る関係機関との情報共有及び連携を行い、ライフステージごとに幅広く、食育の普及啓発を行い、市民一人ひとりが関心を持って自ら食育に取り組み、実践の輪を広げていくことが必要になります。

(2) 朝食の摂取状況

幼児のほぼ毎日朝食を食べている割合は、1歳児では100.0%であるのに対し、5歳児では95.7%、小学生では89.0%、中学生では86.7%と年齢とともに減少傾向にあります。また、ほぼ毎日朝食を食べている人の割合は、成人では86.4%となっており、平成26年度の調査と比較すると減少しています。特に、20歳代から50歳代の朝食欠食率が高くなっています。

基本的で健やかな食生活のリズムを身につけるために、引き続き、妊娠期から朝食の大切さや規則正しい食生活の重要性について周知し、幼児期から規則正しい生活リズムの実践を促進していく必要があります。

(3) 生活習慣病予防及び歯の健康のための実践状況

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。健康診査の結果では、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40～50歳代が高く、女性では50～60歳代が高くなっています。また、肥満者の割合は、どの年代も男性が高くなっています。

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予防や改善のために、適切な食事・運動を継続的に実施している者の割合は33.7%となっており、「実践しようと思っているができていない」者の割合は55.1%となっています。生活習慣病を予防するには、若い時からバランスの良い食事や運動を継続することが重要になります。

また、よく噛んで味わって食べているかについては、男女とも約4割の者が、食事の際に「あまり噛んでいない」という結果になっています。引き続き乳幼児期から噛み方や食べる速さにも着目した食育を実践し、健診や健康教育の場などのあらゆる場を活用し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本以上歯を有するものが56.2%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

むし歯・歯周病予防の取り組みを促進していく必要があります。

（４）地産地消の認知状況

食育に関する市民アンケート調査によると、「地産地消」について、約８割の者が「言葉も意味も知っていた」という結果になっています。普段の買い物や食事の際に、地元産（地産地消）を意識しているかについては、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が、平成 26 年度の調査と比較すると減少しています。特に、20 歳代では「意識していない」者の割合が３割を超えています。

今後も、妊娠期から食に関する幅広い情報を市民に提供し、体験や講義などの活動を通して、地産地消の素晴らしさや大切さを積極的に伝えていく必要があります。

（５）共食について

小中学校の児童・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、小学校では 89.9%、中学校では 79.4% となっており、年齢とともに減少傾向にあります。また、夕食に比べると朝食の共食率は低くなっています。

市の人口動態では、人口は徐々に減少傾向にありますが、世帯数は横ばいで減少しておらず、単独世帯が増加傾向にあります。

家族や友人等が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点と言えます。家族形態や生活様式は様々に変化していますが、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。

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となって、食を通した健康づくりや地域の活性化に取り組むようにします。

そのためには、本市の特徴である豊かな自然から得られる農水産物を活かしながら、食育を展開していくことが望まれます。

また、食に関わる人々への感謝と思いやりの気持ちを持ち、子どもから成人、高齢者まで世代を超えた食育活動に取り組むために、各関係機関が連携し、あらゆる場において「食」について考える機会を確保し、食育運動に取り組む必要があります。

これらを踏まえ、第2次計画における基本理念を継承し、実践の環を広げるために、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、地元で採れる新鮮で安全・安心な食材を活かして、みんなで楽しく食べることにより、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、豊かな自然を活かした体験活動を実践し、食に携わる人々との交流の機会をもち、家族や地域とのコミュニケーションを深めることが重要となります。

一人ひとりがバランスの良い食生活を送るために、心身の健康を育み、食育力を身につけることで、食への関心や愛情のこもった食事に感謝の心を育て、西条市全体の食を取り巻く環境がより良くなりますように！と願いを込めて、『「愛」ある食が元気をつくる！』をスローガンに掲げます。

計画のスローガン

「愛」ある食が元気をつくる！

3. 基本目標

食を取り巻く現状と課題を踏まえ、元気な人づくりのために、全ての市民が健全な食生活のための実践に取り組むとともに、様々な関係機関が連携し、実践の環を広げることをめざして、第2次計画の基本目標を継承し「豊かな心を育む」「生涯にわたって健全な身体を保つ」「西条市の豊かな恵みを生かす」の3つを基本目標と定めました。

(1) 豊かな心を育む

市民の生活水準が向上し、飽食の時代を迎えたことにより、中食や外食産業が盛んになり、家庭における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、地元の食材を使った行事食等の伝統料理や郷土料理、家庭の味が継承されにくくなっています。世代間交流や家庭において、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、食に関わる人々の様々な活動に支えられていること等に関する理解を深めるとともに、感謝の気持ちを持つことも重要です。日本では推計で年間約642万トンにのぼる食品ロスが発生しており、食を大切にする意識の希薄化が見られるとともに、環境にも大きな負荷をかけています。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し、環境にも配慮した食育を推進することが重要となります。

さらに、家族や仲間と楽しく食事することや、一緒に料理をす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望ましい習慣を早い時期から学ぶことができるよう、家庭と各関係機関が連携することも重要です。

(2) 生涯にわたって健全な身体を保つ

食育を推進する上で、家庭は中心的な役割を担っていますが、少子化や貧困問題、ひとり親家庭の増加等のライフスタイルの多様化や価値観、ニーズの複雑化等により、食に対する意識の希薄化が進み、家庭での食生活に影響が及んでいます。さらに、若い世代においては、朝食の欠食率が高く、栄養バランス等に配慮する人の割合が低い等の課題があります。

規則正しい食事リズムを身につけ、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、栄養バランスのよい組み合わせや食品の特徴等の知識を身につけ、食生活を自己管理できる力を養うことが必要です。また、歯と口の健康は、生活習慣病の予防になるとともに、よく噛んで味わって食べることの重要性を知り、むし歯や歯周病の予防に取り組むことも大切です。

市民一人ひとりが地場産物を中心にバランスよく食べ、望ましい食習慣・生活習慣を送ることにより、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防し、健康保持増進に努め、健康寿命の延伸を図ることが重要です。

(3) 西条市の豊かな恵みを生かす

本市は、日常生活の中で季節や自然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、旬の食材が手に入りやすいものの、現代は季節に関わらず欲しい食材が手に入るため、旬を感じる事が少なくなってきたり、特産物の認知度が低くなっています。若い世代を中心に、食に関わるさまざまな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、本市の特産物の積極的な啓発を行い、地産地消していけるよう、各関係機関が連携して取り組む必要があります。

西条市の豊かな恵みを生かした伝統的な食文化を継承するとともに、ごはんを中心とし、多様な副菜などを組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進します。



IV 食育推進の評価指標

1. 評価指標の考え方

評価指標の設定については、第2次計画の基本的内容及び目標が達成されていない項目に関しては継続するとともに、新たに国・県の第3次食育推進基本計画に追加された指標及び変更された部分を参考にしつつ、策定することとします。第3次計画では、実践の環をより広げるために、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。

2. 指標目標

	目標項目	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合の増加	74.9%	80%以上
2	食事の際のあいさつをしている人の割合の増加	幼児 84.7%	90%以上
		成人 55.5%	80%以上
3	朝食を欠食する人の割合の減少	幼児 3.1%	1%以下
		小学生 11.0%	5%以下
		中学生 13.3%	10%以下
		成人 13.6%	10%以下
4	栄養バランスのとれた食事をしている人の割合の増加	73.5%	80%以上
5	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	33.7%	50%以上
6	よく噛んで味わって食べている人の割合の増加	39.8%	50%以上
7	学校給食における地場産物を使用する割合の増加	43.9%	45%以上
8	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	38.4%	50%以上
※9	食品ロスの削減のために何らかの行動をしている市民の割合の増加	61.5%	80%以上
※10	西条市の食文化を伝承する郷土料理の普及・継承のための体験や講義等の活動実施数の増加	440回	増やす
11	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	74.4%	90%以上
12	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 5.5回	週 10回以上

※3次計画で新たに追加された項目

2. 指標目標

(1)食育に関心を持っている市民の割合の増加

現状値（令和元年度） 74.9 % ⇒ 目標値（令和6年度） 80%以上
（出典：令和元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り組みを実践し、成果を挙げていくためには、食育という言葉がなお一層周知され、関心を持ってもらうことが大切であるため、引き続き、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。

(2)食事の際のあいさつをしている人の割合の増加

現状値（令和元年度） 幼児：84.7 % ⇒ 目標値（令和6年度） 90%以上
成人：55.5 % ⇒ 目標値（令和6年度） 80%以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつは、日々の食生活が自然の恵みや貴重な動植物の命を受け継ぐこと、生産者や調理した人々に支えられていることを実感し、食事ができることに感謝を表す言葉であり、心の育成にもつながることから、80%をめざします。

(3)朝食を欠食する人の割合の減少

現状値（令和元年度） 幼 児： 3.1 % ⇒ 目標値（令和6年度） 1%以下
（令和元年度）小学生： 11.0 % ⇒ 目標値（令和6年度） 5%以下
（令和元年度）中学生： 13.3 % ⇒ 目標値（令和6年度） 10%以下
（令和元年度）成 人： 13.6 % ⇒ 目標値（令和6年度） 10%以下
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査（幼児））
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査（成人））
（出典：平成30年度西条市食生活調査）

朝食を毎日食べることは、健康的な生活習慣を身につける観点から非常に重要です。
そのため、幼児、小学生では朝食の欠食率0%を、めざします。

中学生及び成人については、朝食の欠食率が高いこともあり、中学生、成人は10%以下をめざします。

(4)栄養バランスのとれた食事をしている人の割合の増加

現状値（令和元年度） 73.5 % ⇒ 目標値（令和6年度） 80%以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、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。食育に関する市民アンケートでは、

73.5% の人が1日1回は「主食・主菜・副菜」をそろえ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。

(5) 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（令和元年度） 33.7 % ⇒ 目標値（令和6年度） 50%以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防や改善のためには、日頃から適切な食事や運動を実践することが重要です。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したが、目標を達成できなかったため、引き続き割合の増加をめざします。

(6) よく噛んで味わって食べている人の割合の増加

現状値（令和元年度） 39.8 % ⇒ 目標値（令和6年度） 50%以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持することが重要です。また、身体の健康のみならず、食事を楽しむことにもつながるため、噛み方や食べる速さにも着目し、口腔機能の維持、向上と関連させた食育が重要です。このため、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。

(7) 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（令和元年度） 43.9 % ⇒ 目標値（令和6年度） 45%以上
（出典：平成30年度地場産物活用状況調査）

学校給食に地元でとれた食材を活かした料理を積極的に取り入れ生きた教材として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに生産者の努力や自然の恵みに感謝する心を育み、食への関心を高める上で重要です。

(8) 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（令和元年度） 38.4 % ⇒ 目標値（令和6年度） 50%以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

地域の特産物や旬の食べ物を知り、味わうことで、生産者と消費者を結びつけ、関連産業の活性化を図るとともに、地域の特産物の啓発を積極的に行い、地産地消していけるよう取り組む必要があります。

(9) 食品ロスの削減のために、何らかの行動をしている市民の割合の増加

現状値（令和元年度） 61.5 % ⇒ 目標値（令和6年度） 80%以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、一人あたり「お茶碗1杯分(139g)の食品が毎日捨てられています。その削減を進めるためには、市民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り込むことが重要です。内閣府作成による第3次食育推進基本計画では、食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合を80%目標と定めていることから、本市でも同じ数値をめざします。

(10) 西条市の食文化を伝承する郷土料理の普及・継承のための体験や講義等の活動実施数の増加

現状値（令和元年度） 440 回 ⇒ 目標値（令和6年度） 増やす
参加人数 6173人
（出典：平成30年度学校教育課、社会教育課、包括支援課資料）

本市の豊かで多様な食文化を普及、継承していくことは意義深いことですが、近年核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、その特色が徐々に失われつつあります。このため、地域の素材を活かした郷土料理や伝統料理、家庭や地域に受け継がれてきた料理や味、行事等を受け継ぎ、次世代へ伝えていく必要があります。

その取り組みとして、郷土料理や伝統料理を知っている人、伝統行事を行っている地域の人等食育推進に関わるボランティアが講師となり、各種教室や活動を行い、食文化の伝承を積極的に行います。

(11) 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（令和元年度） 74.4 % ⇒ 目標値（令和6年度） 90%以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

健康と健全な食生活の実現にあたっては、食品の安全性に関する知識を持ち、適正に食品を選択できる力を身につけることが重要です。第2次計画での目標値90%を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。

(12) 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（令和元年度） 週 5.5 回 ⇒ 目標値（令和6年度） 週10回以上
（出典：令和元年度食育に関する市民アンケート調査）

家族や友人等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、食育の原点であり、「共食」は望ましい食習慣の実践や、食の楽しさを実感することになり、心の育成にもつながるため、引き続き回数の増加を目指します。

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。西条市では妊娠期から高齢期までの6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。

妊娠期



【妊娠期】(妊娠中)

妊娠中の食事、栄養状態は、自分の健康増進だけでなく、胎児の良好な発達に影響を与える大切な時期です。また、産後の母乳や離乳食、家族全員の生涯の健康につながる食生活の基礎作りの時期でもあります。この機会に栄養面だけでなく食習慣そのものを見直し、正しい知識をもち、実践することが重要です。

乳幼児期



【乳幼児期】(0歳～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。家族や周りの人と一緒に食事をすることを楽しみ、食事のマナーを身につけます。乳幼児期から正しい生活リズムを作り、発達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



【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。また、マスコミや友人からの影響を受けやすく、見た目の視点から食生活をとらえがちです。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



【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朝食の欠食等食生活の乱れによって、肥満や痩せ、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。また、次世代の育成を担う時期でもあり、子どもに望ましい食生活を伝えていくことも重要です。

中年期



【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。メタボリックシンドロームの予防や改善のため、望ましい食生活の知識を持ち、実践することが大切です。また、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



【高齢期】(65 歳～)

加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。栄養状態においても個人差が大きくなります。単身世帯も多く、孤食や栄養バランスが偏りがちです。低栄養に注意し、適切な口腔ケアをしながら自分に合った食生活をすることで健康を維持することが重要です。また、積極的に社会参加して、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ことも大切です。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

ライフステージ	ライフステージの特徴	妊娠期 (妊娠中)	乳幼児期 (0 歳～未就学児)	学童・思春期 (就学～19 歳)	青・壮年期 (20～44 歳)	中年期 (45～64 歳)	高齢期 (65 歳～)
3 つの柱(基本目標)	実践目標	妊娠中の栄養状態が、胎児の良好な発育に影響を与える時期	心身の発達・成長が著しく、基本的な生活習慣の基礎を形成する時期	心身ともに成長し、生活習慣が固定化してくる時期	社会的、精神的に大きな変化が生じる時期	徐々に身体機能が低下し、自分の健康が気になる時期	老化や病気に伴い、身体機能が低下する時期
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	正しい食事のマナーを実践する	食事のマナー、正しい箸の持ち方を身につける		正しい食事のマナーを実践する	食事のマナー、日本の食文化を次世代に伝える	
	食文化を継承する	行事食、郷土料理を食卓に取り入れる	行事食、郷土料理を味わう	行事食、郷土料理を理解して味わう	行事食、郷土料理を取り入れ、次世代に継承する		
	様々な経験を通じて食べ物を知り、食べ物の大切さや環境について考え行動する	農業・漁業等の体験をとおして食べ物の大切さを知る ・ 食べ残しや食品の廃棄を少なくする					
生涯にわたって健全な身体を保つ	健やかな食生活のリズムを身につける	1 日 3 食規則正しく食べる	規則正しい食事のリズムをつける	1 日 3 食規則正しく食べる			
	朝食を毎日食べる	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	栄養バランスを見直し、主食・主菜・副菜をそろえる	いろいろな食べ物を通して味覚を育て、好き嫌いなく食べる	自分の食生活を見つめ、栄養バランスの大切さを知る	栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜をそろえる		
	食を大切にする適切な判断力を養う	食の安全に関する知識を持ち、食生活に生かす	食べ物を大切にし、残さず食べる	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持ち、家族や地域の仲間に広げる		
	口腔機能を育て、維持し、よく噛んで味わって食べる	むし歯、歯周病を予防し、歯ごたえのあるものをよく食べ、よく噛む習慣をつけ味わって食べる	子どもの歯を守り、口腔機能を育て、歯ごたえのある食事に慣れる	むし歯を予防し、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	歯周病を予防し、歯ごたえのあるものを食べ、よく噛んで、味わって食べる		歯の喪失を防止して口腔機能を維持し、自分の歯でゆっくり噛んで食べる
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、旬の食べ物を知り、活用する	地場産物、旬の食べ物を味わう	地場産物、旬の食べ物を知り、味わう	地場産物、旬の食べ物を知り、活用する		



VI 食育の具体的な方策

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。

家庭における食育の推進

望ましい食習慣や生活リズムの向上を図るために、家庭は最も中心的な役割を担っています。家庭において食に関する関心と理解を深め、適切な取組を行うことが必要です。

- 安全な妊娠・出産と産後の健康回復のために、妊産婦の時期から栄養面や食習慣を見直し、正しい知識をもち実践します。
- 乳幼児期からバランスのとれた地元産を使った家庭の味を家族と一緒に楽しみ、コミュニケーションや団欒の機会を増やします。
- 「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつをし、食に関わった人への感謝の気持ちや食べ物を大切にする気持ちを持ちます。
- 保育所（園）、幼稚園、学校、地域と連携しながら、参観日等での学習や活動、取組を家庭でも実践します。
- ライフステージに応じた歯の健康や口腔機能を保ちます。

地域における食育の推進

健康な心身を保ち、健康寿命の延伸を図るためには健全な食生活を実践し、継続していくことが必要です。地域、生産者、事業所、各種団体が連携し、地域における健康づくりにつながる食育に取り組みます。

- 公民館での食育講座、料理教室を開催し、さまざまな世代の住民同士で、郷土料理や伝統料理等の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。
- 「通学合宿事業」や「放課後子ども教室」における食事指導や料理作りを積極的に実施し、食事の望ましい習慣を学ぶ機会を作ります。
- 親子ふれあい交流体験事業におけるキャンプや野外活動を利用して、家庭と地域が連携し、食に関する学習や体験活動を通じた食育を行います。
- 共食の機会を増やすため、西条市連合婦人会による子ども食堂の実施を検討します。
- 食生活改善推進員、健康づくり推進員は、生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手として、各地区において食を通じた健康づくりの活動や食文化の継承等積極的に行います。

- 各種団体主催の事業、教室において、家庭と連携をし、幼児期から魚介類に触れ、水産資源や伝統的な食文化への理解を深めます。
- 化学肥料、農薬に過度に依存せず、地球温暖化防止や生物多様性保全に効果の高い農業を実践し、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。
- 地域の多種多様な農産物の生産を維持・継続するため、農業経営が安定するよう努めます。

保育所（園）・幼稚園・学校における食育の推進

保育所（園）、幼稚園、学校で食育を推進することは、家庭にも良い効果をもたらすことが期待できることから、家庭や地域と連携を深めつつ取り組みます。

- 給食献立に積極的に季節の料理や食材、地元の特産物、行事食や伝統食を取入れることで地場産物や食文化の継承を図るとともに、地元食材の活用を推進します。
- 自分たちで野菜を育て収穫、調理をしたり、給食のお手伝いや当番活動に取り組むことで、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。
- 苦手な食べ物を減らしていくために、さまざまな調理方法を取り入れ、味の経験を増やし、苦手な物に挑戦できるような環境づくりをします。
- 園だよりや給食だより等を通じて、生活習慣・食習慣や地場産物活用についての情報を積極的に発信していきます。
- 食生活改善推進員や野菜ソムリエ等、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、料理体験教室を開催したり、保育所（園）、幼稚園、学校で子ども達が学んだことが、家庭でも実践できるよう促していきます。
- 食への感謝の気持ちを醸成するとともに、環境を守っていくことの大切さを理解するために、各教科の学習を行います。
- 子どもの口腔機能を育て、むし歯を予防するための歯みがき指導を実施します。また、歯ごたえのある物をよく噛む習慣を推進します。



農水振興課 食育事業

行政における食育の推進

市民が健全な食生活を継続し、食育の実践の環を広げていくために、食育に関わる行政機関が連携し、地域における健康づくりにつながる食育に取り組みます。

所属	取組
健康医療推進課	○妊産婦や乳幼児に対する健診・健康教育・健康栄養相談の充実を図ります。 ○食事や栄養を通して、生活習慣病の予防や健康増進等、健康に関する正しい普及を図り、「自らの健康は自ら守る」という認識と自覚を高めるため、栄養士・保健師等が、各保健センター・公民館等で健康教育や相談等を実施します。 ○食生活改善推進員、健康づくり推進員等が健康づくりの担い手として地域で活動の輪が広がるよう、継続して支援します。 ○広報やホームページ、栄養士便り等で、食に関する正しい情報の発信に努めます。
保育・幼稚園課	○保育所(園)、幼稚園等で実践している取組を家庭でも実践できるよう、保護者に理解してもらい、連携していきます。 ○子ども達に食の大切さや楽しさを伝えていくため、行事食やお別れ会食等が継続して実施できるよう努めます。 ○子どもや保護者への食育指導を定着させるために、保育士・保護者とも連携・協力し指導を充実します。
包括支援課	○高齢者が社会とのつながりを維持し、共食の機会を増やすことにより、食べることの楽しさを失わないようにするとともに、気軽に集まれる身近な場所に「通いの場」等を拡充します。 ○介護予防教室等において、高齢者の正しい食生活についての知識をより一層普及啓発していきます。 ○飲み込む機能を維持するため、歯と口腔の健康を保ち、栄養を十分摂取できるよう普及啓発します。 ○食の自立支援として、低栄養や見守りが必要な人への「配食サービス」を実施します。
学校教育課	○農業、水産業等地元産業の理解と農水産物への感謝の気持ちを育てるために、地域の人材、関係機関等と連携した学習活動（勤労生産体験学習等）を実施します。 ○生活習慣病予防・改善につながる取組「食べて動いてよく寝ようの推進」や「早寝、早起き、朝ごはん」を継続して実施します。 ○今後も給食指導等、食に関する指導の充実を図ります。

所属	取組
教育総務課	○地場産物を活用した事業（小中学生レシピコンクール）を継続して実施します。 ○郷土料理、行事食等を給食の献立に取り入れ、地域の食文化の継承を図ります。 ○地元産の食材利用にかかる課題を解消する方策を検討します。
社会教育課	○地域や各関係機関と協力・連携して、公民館での講座や教室を実施し食事指導の充実を図ります。 ○小中学校で子育て講座を行い、『早寝、早起き、朝ごはん』の大切さ等、食育についての学習を実施します。
農水振興課	○保育園等で実施している食育授業を、園児だけでなく、保護者を交えて実施します。 ○環境保全型農業の推進を支援します。 ○米の消費拡大を推進します。 ○地域の農産物の生産を維持・継続できるよう農業経営の安定化を支援します。 ○グリーン・ツーリズムや農泊等、都市と農村の交流活動を支援します。
産品販路開拓課	○食の創造館を活用して、更なる食文化の啓発事業を実施します。 ○今後も、地元産品の販路拡大、産品PRが可能となるよう、各種事業を展開していきます。



魚を使った高校生の料理コンテスト

～資料編～

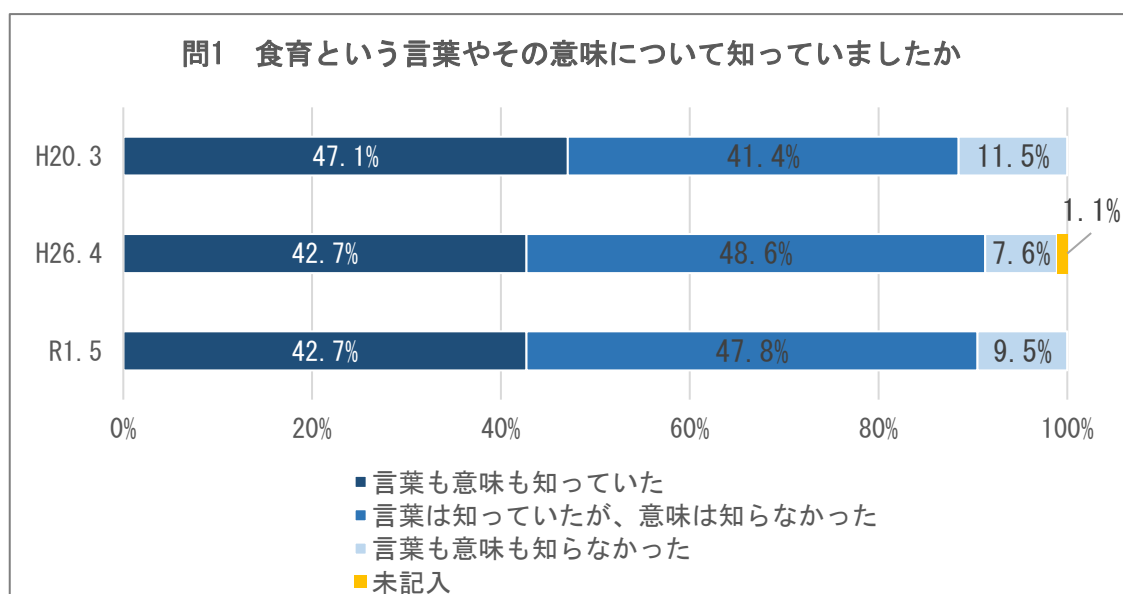
1. 食育に関するアンケート調査概要

西条市食育推進計画の見直しにあたり、「第2次西条市食育推進計画」で設定した目標値の達成度を把握し課題を見直し、令和2年度から始まる「第3次西条市食育推進計画」の基礎資料を目的として実施しました。

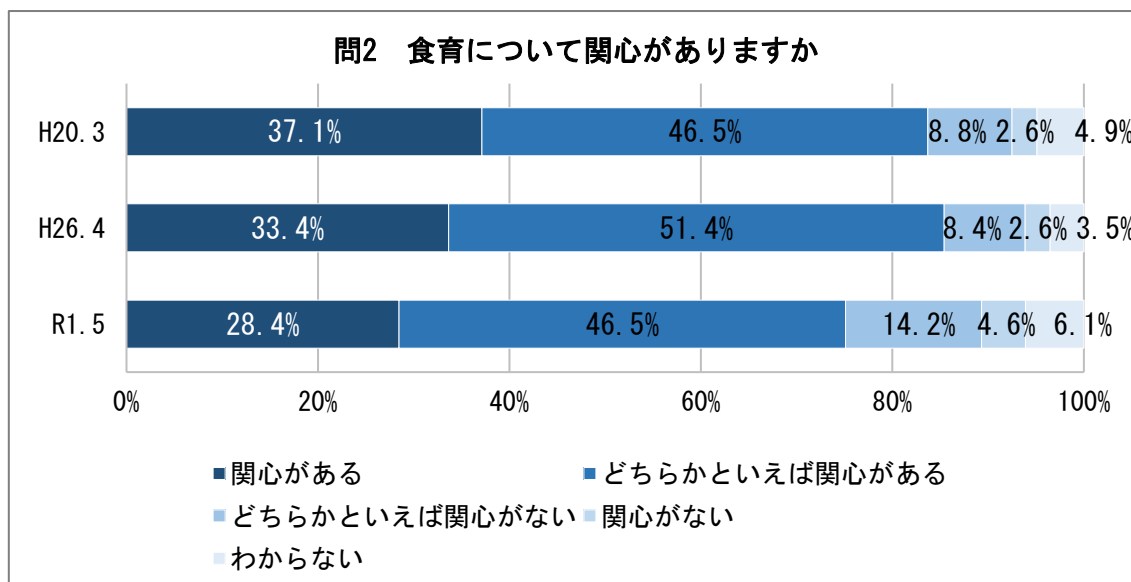
(1) 令和元年度 西条市食育に関するアンケート調査（成人）

- ①主 題 食育に関するアンケート調査
- ②対 象 20歳～79歳の西条市民（無作為抽出）
- ③調査方法 郵送配布、郵送回収
- ④調査期間 平成31年4月～令和元年5月
- ⑤配布数（a） 2,000件
- ⑥有効回収数（b） 789件
- ⑦有効回収率（a/b） 39.5%
- ⑧年度別有効回収数（n） ア. 平成20年度：387件
イ. 平成26年度：724件
ウ. 令和元年度：789件

問1 食育という言葉を知っていた者の割合は、「言葉も意味も知っていた」「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」を合わせて90.5%です。平成26年度の調査と比較すると、0.8%減少となっています。

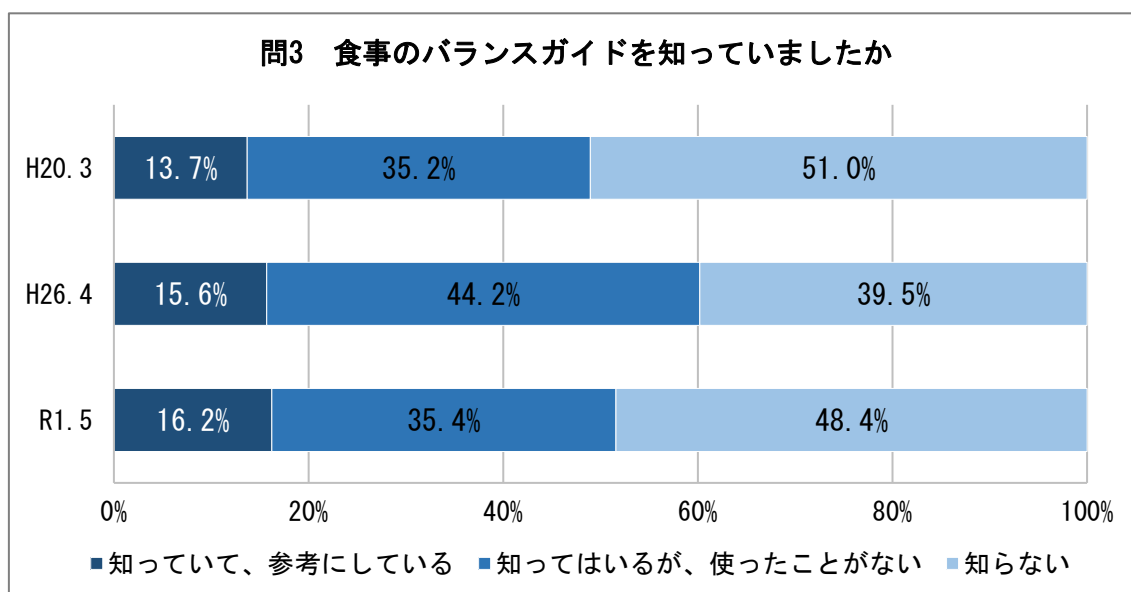


問2 食育について関心がある者の割合は、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせて74.9%です。平成26年度の調査と比較すると、9.9%減少しています。



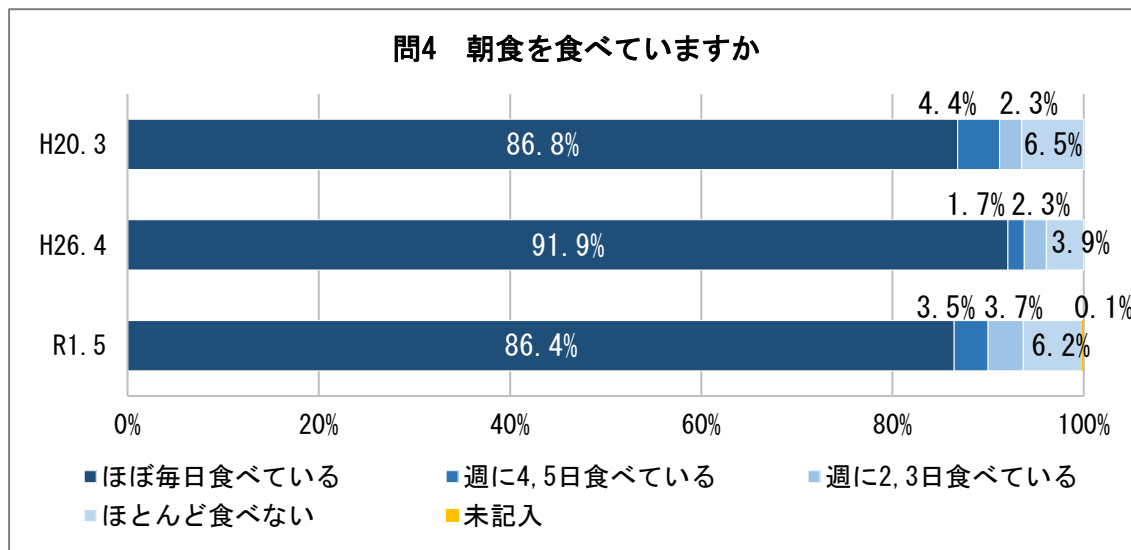
問3 食事のバランスガイドを知っている者の割合は、「知っていて、参考に使っている」「知っているが、使ったことがない」を合わせて51.6%です。平成26年度の調査と比較すると、8.2%減少しています。

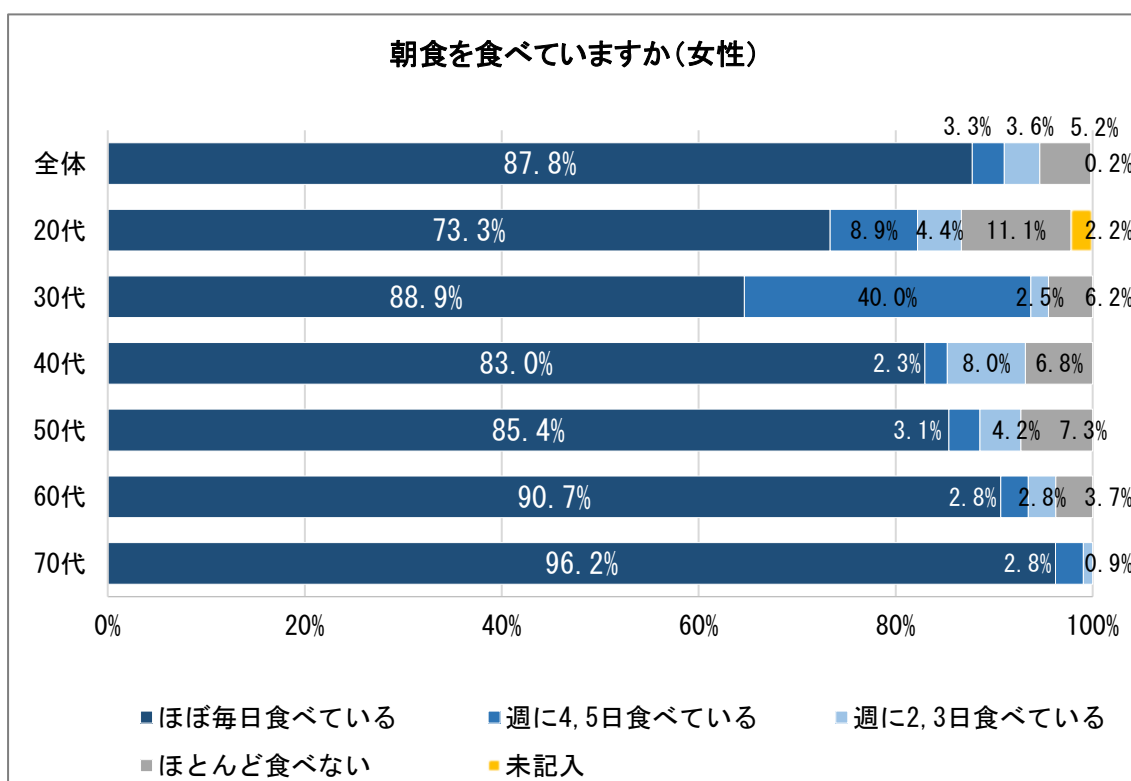
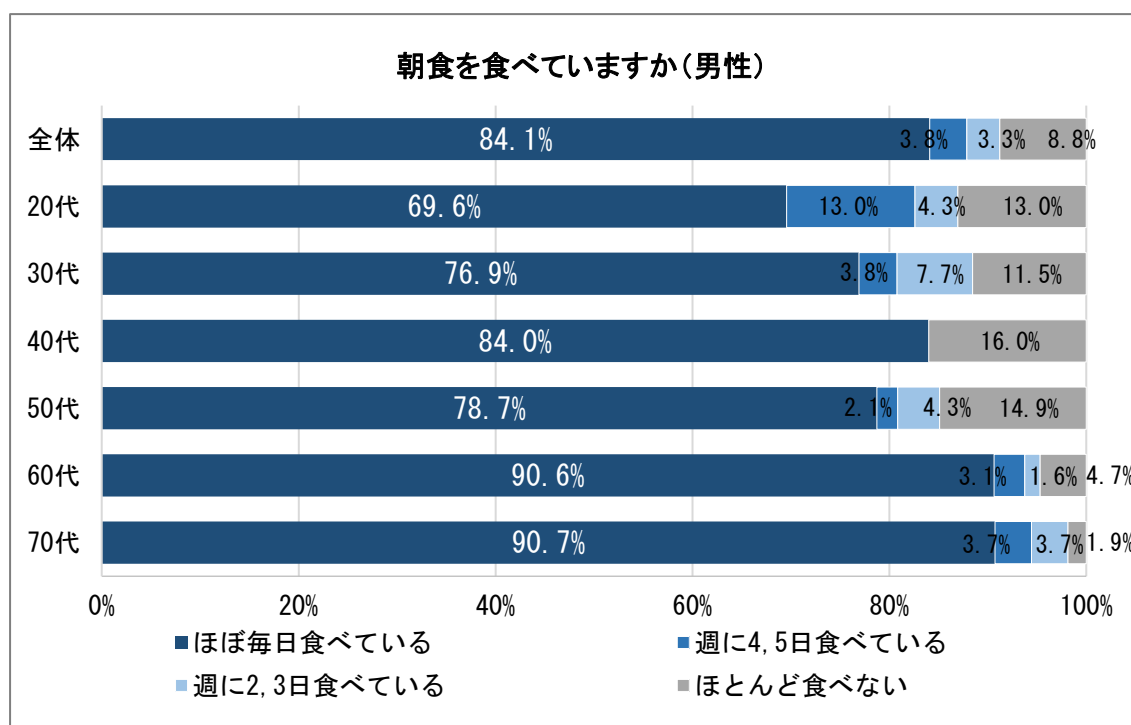
知っていて、参考に使っている者の割合は、平成20年度以降少しずつ増加しています。



問4 朝食をほぼ毎日食べている者の割合は、86.4%です。平成26年度の調査と比較すると、5.5%減少しています。

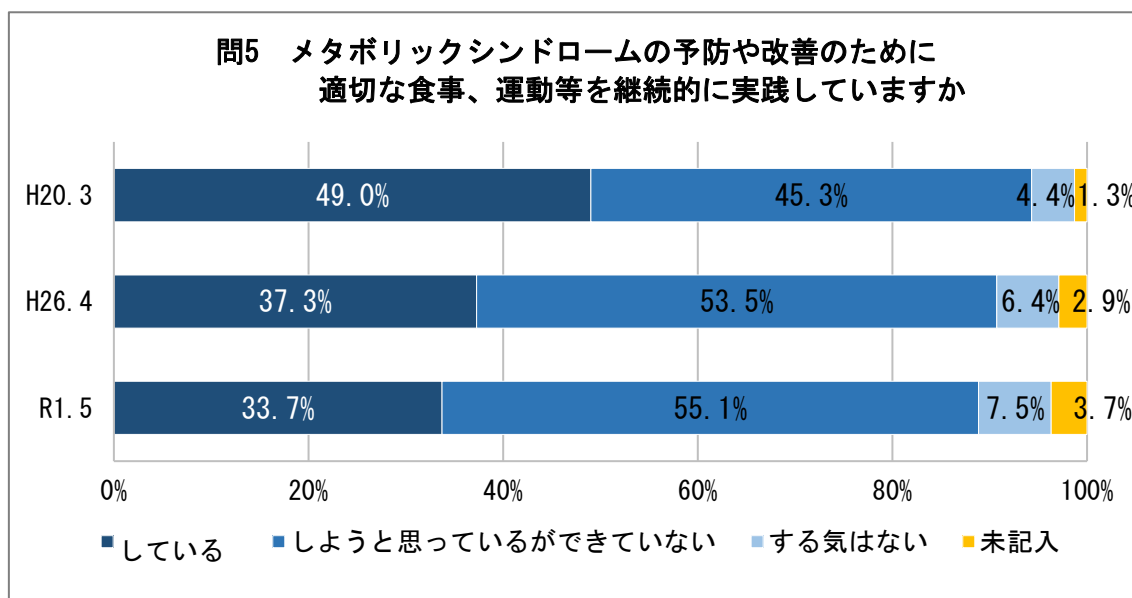
年代別、男女別で比較すると、ほぼ毎日食べている者の割合は、60～70代の男女で9割を超えています。欠食率は、20～50歳の男性と20歳の女性で高くなっています。



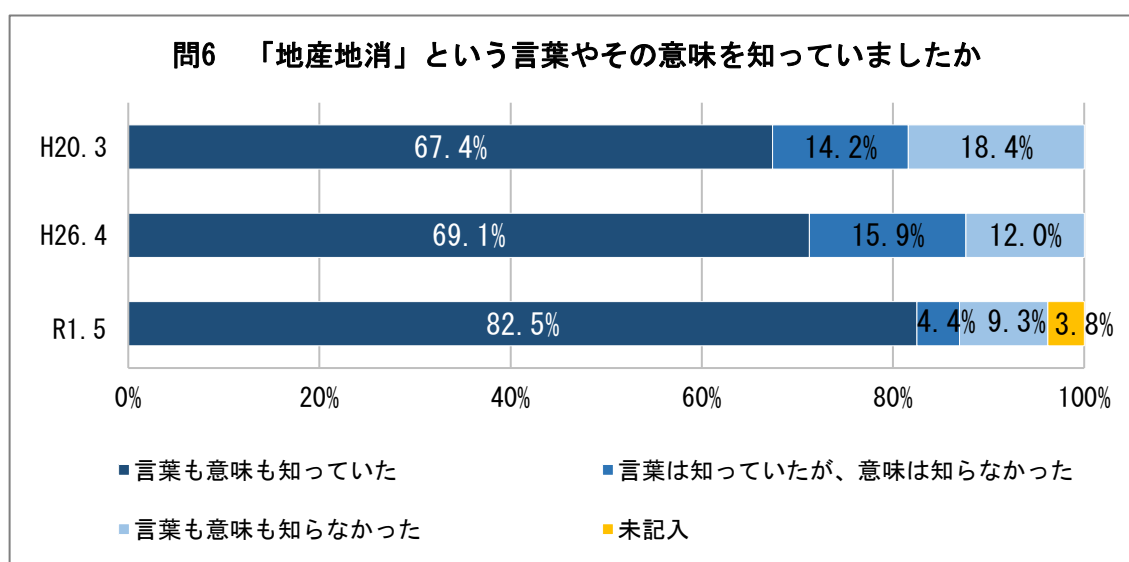


問5 メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に実践している者の割合は、33.7%です。平成26年度の調査と比較すると、3.6%減少しています。

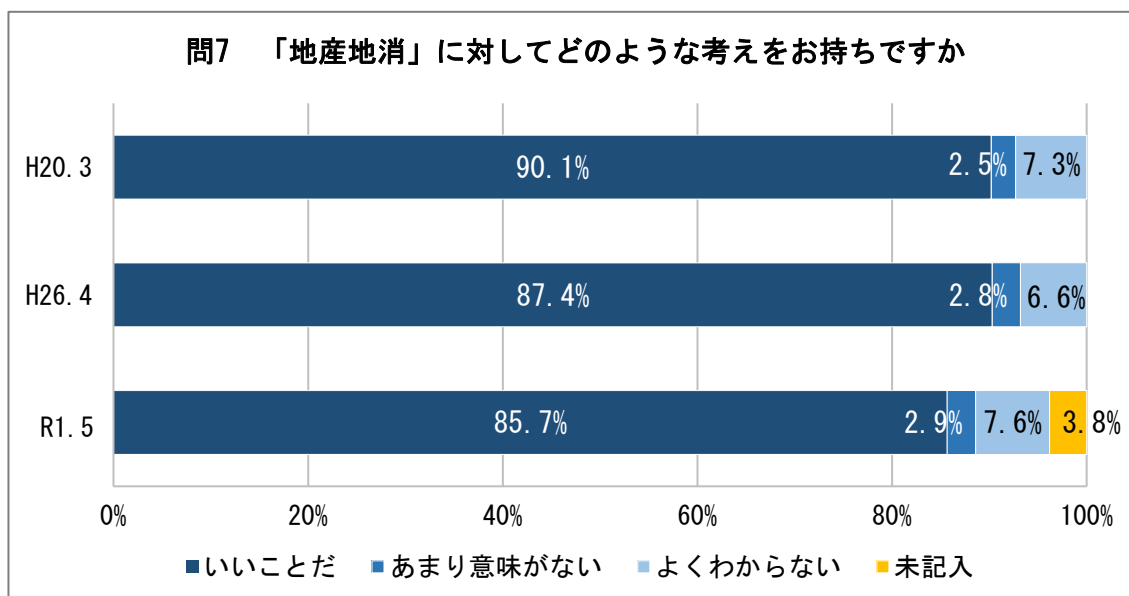
「しようと思っているができていない」「する気はない」者の割合は、少しずつ増加傾向にあります。



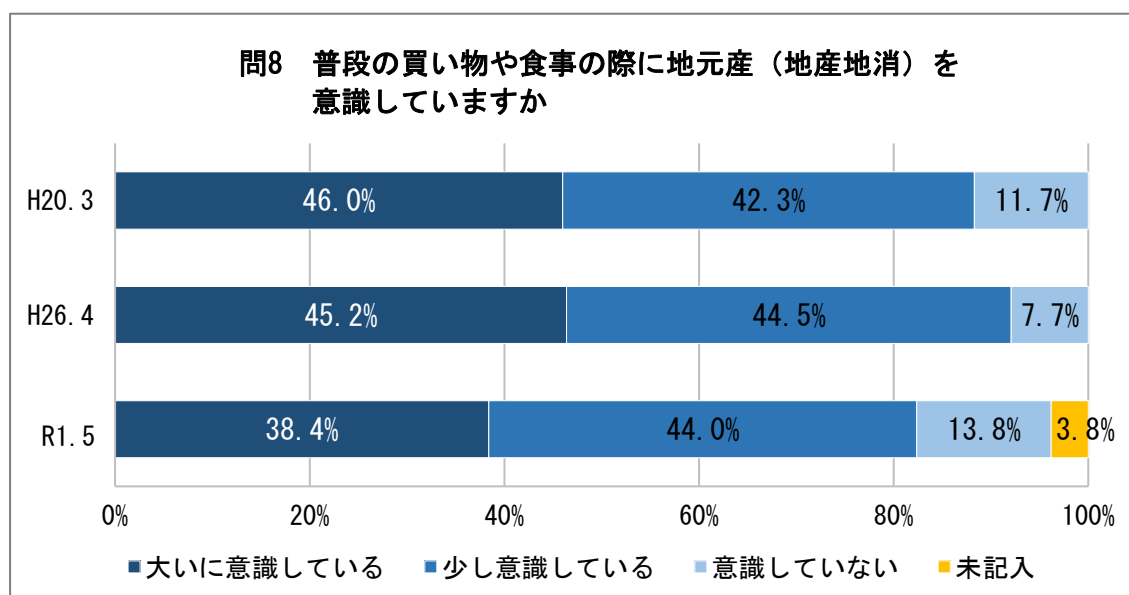
問6 「地産地消」という言葉も意味も知っていた者の割合は、82.5%です。平成26年度の調査と比較すると、13.4%増加しています。



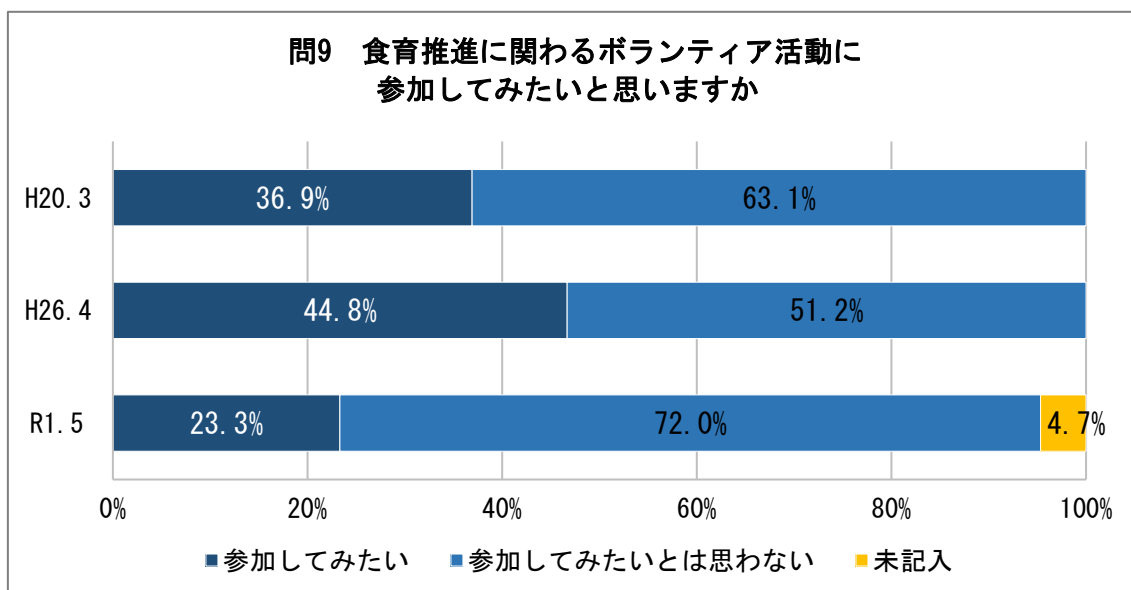
問7 「地産地消」に対して、「いいことだ」と考えている者の割合は、85.7%です。平成26年度の調査と比較すると、1.7%減少しています。



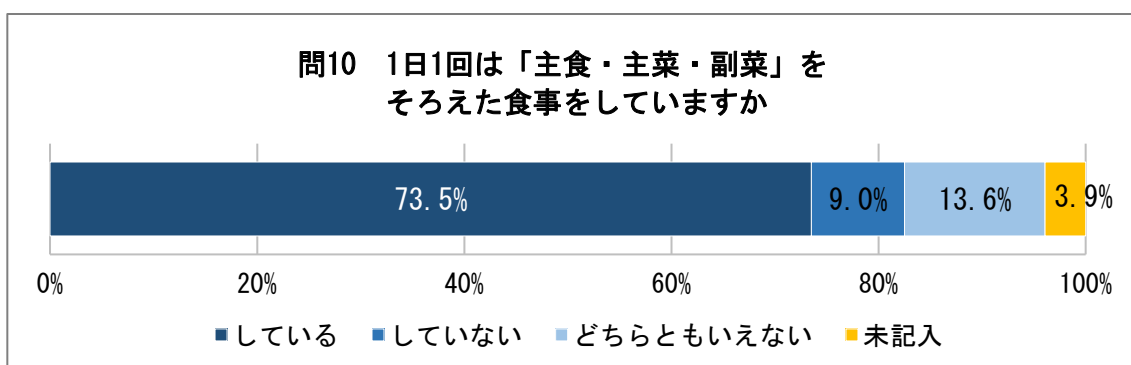
問8 普段の買い物や食事の際に地産地消を意識している者の割合は、「大いに意識している」「少し意識している」を合わせて82.4%です。平成26年度の調査と比較すると、7.3%減少しています。



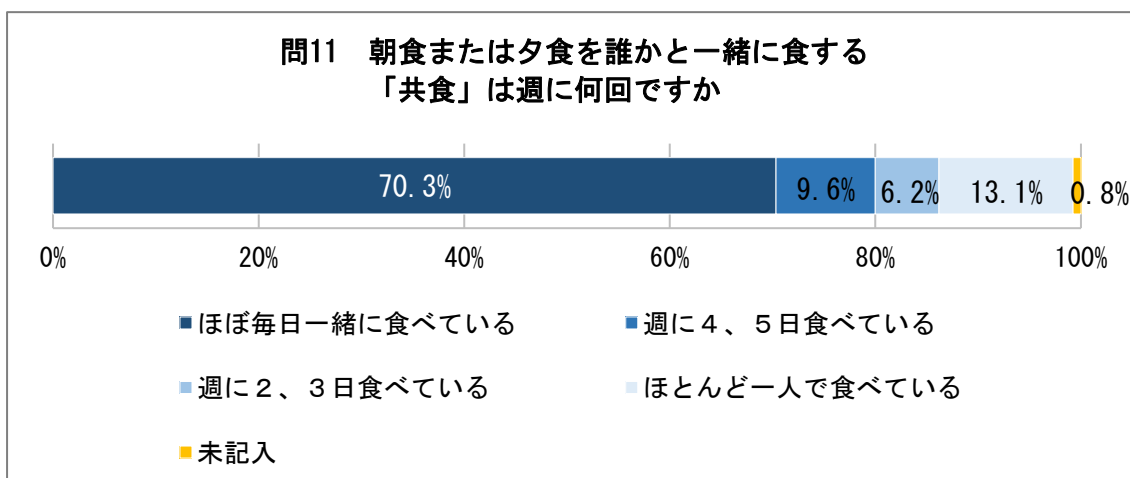
問 9 食育推進に関わるボランティア活動に参加してみたい者の割合は、23.3%です。平成 26 年度の調査と比較すると、21.5%減少しています。



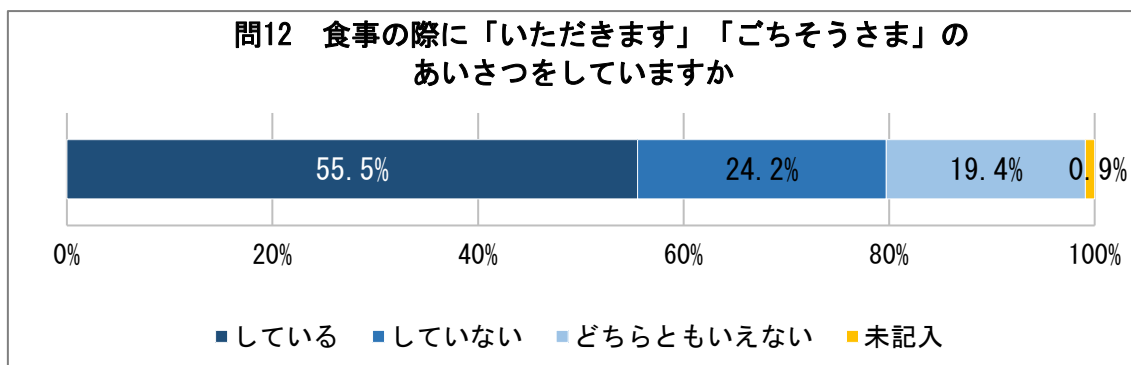
問 1 0 1 日 1 回 は「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしている者の割合は、73.5%です。



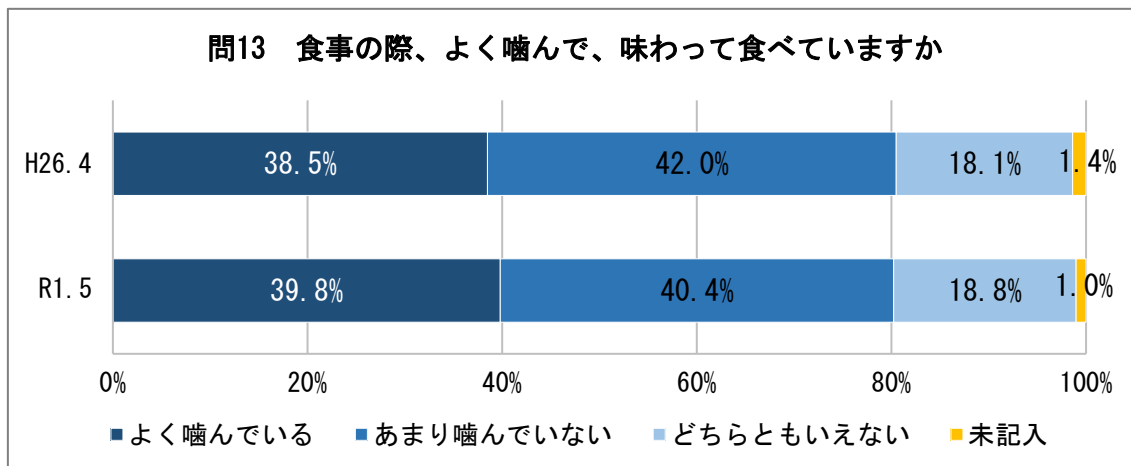
問 1 1 「共食」をほぼ毎日している者の割合は、70.3%です。
ほとんど一人で食べている者の割合は、13.1%です。



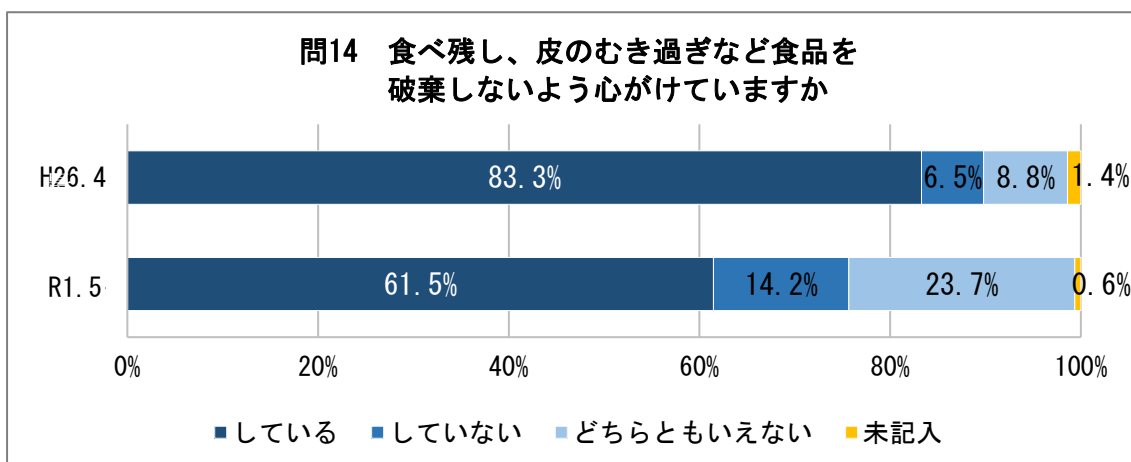
問 1 2 食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている者の割合は、55.5%です。



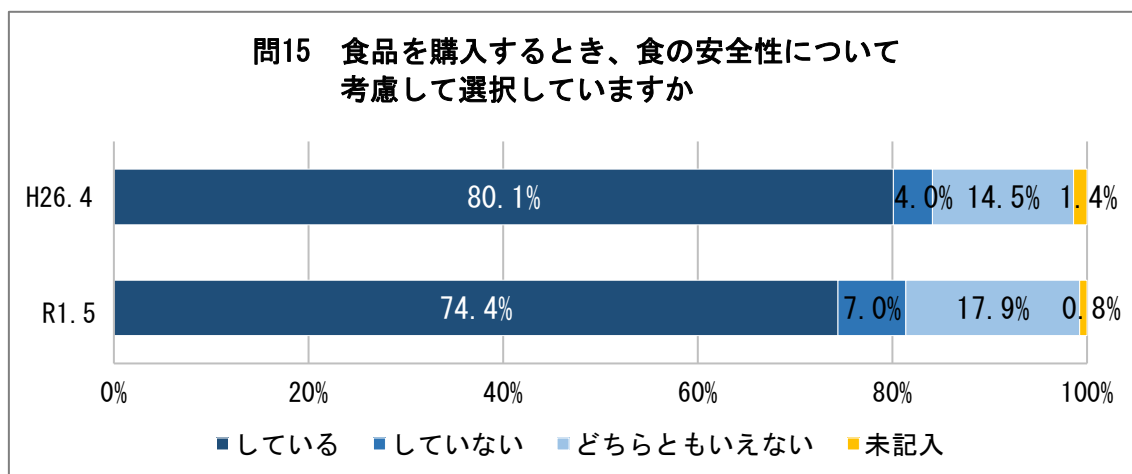
問13 食事の際、よく噛んで、味わって食べている者の割合は、39.8%です。前回の調査と比較すると、1.3%増加しています。全体的な数字はおおむね横ばいとなっています。



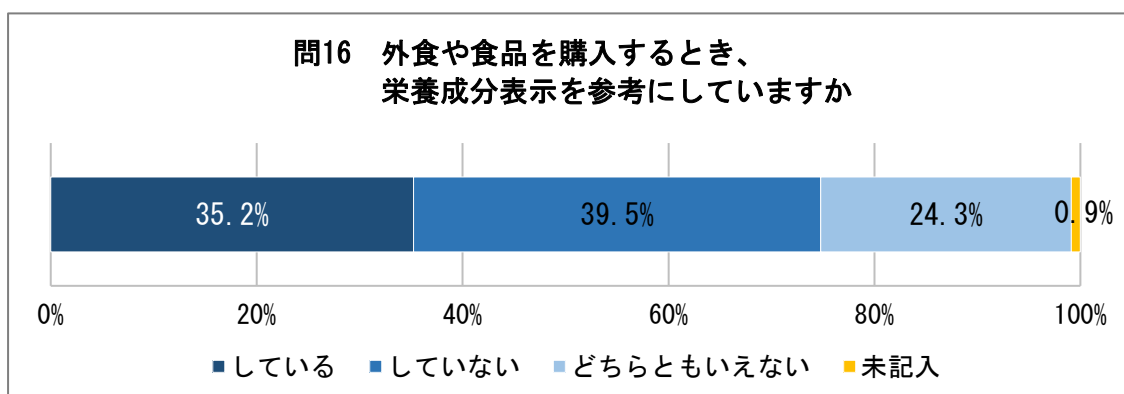
問14 食べ残しを減らす努力をしている者の割合は、61.5%です。前回の調査と比較すると、21.8%減少しています。



問15 食品を購入するとき、食の安全性について考慮している者の割合は、74.4%です。前回の調査と比較すると、5.7%減少しています。

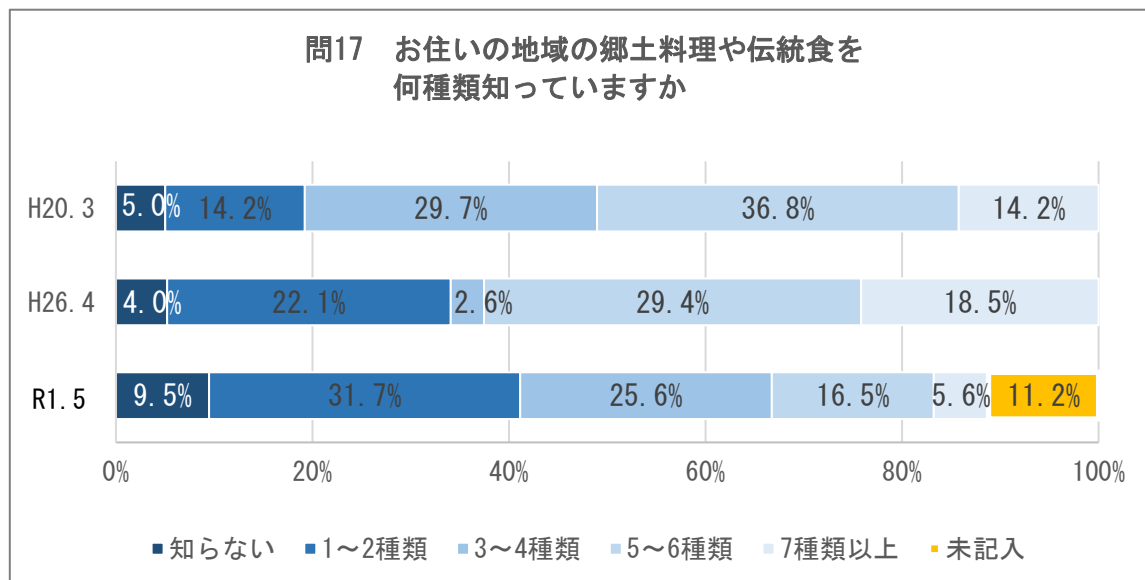


問16 外食や食品を購入するとき、栄養成分表を参考にしている者の割合は、35.2%です。



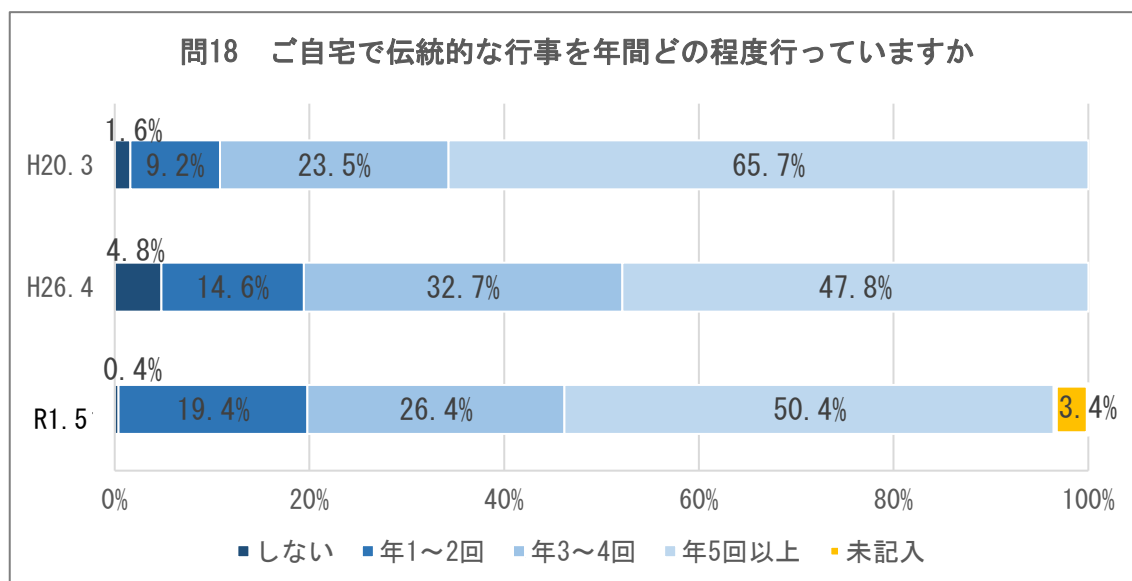
問 1 7 郷土料理・伝統食を1種類以上知っている者の割合は、79.4%です。平成26年度の調査と比較すると、6.8%増加しています。

郷土料理を知らないと答えた者の割合は9.5%で、平成26年度の調査と比較して、5.5%増加しています。



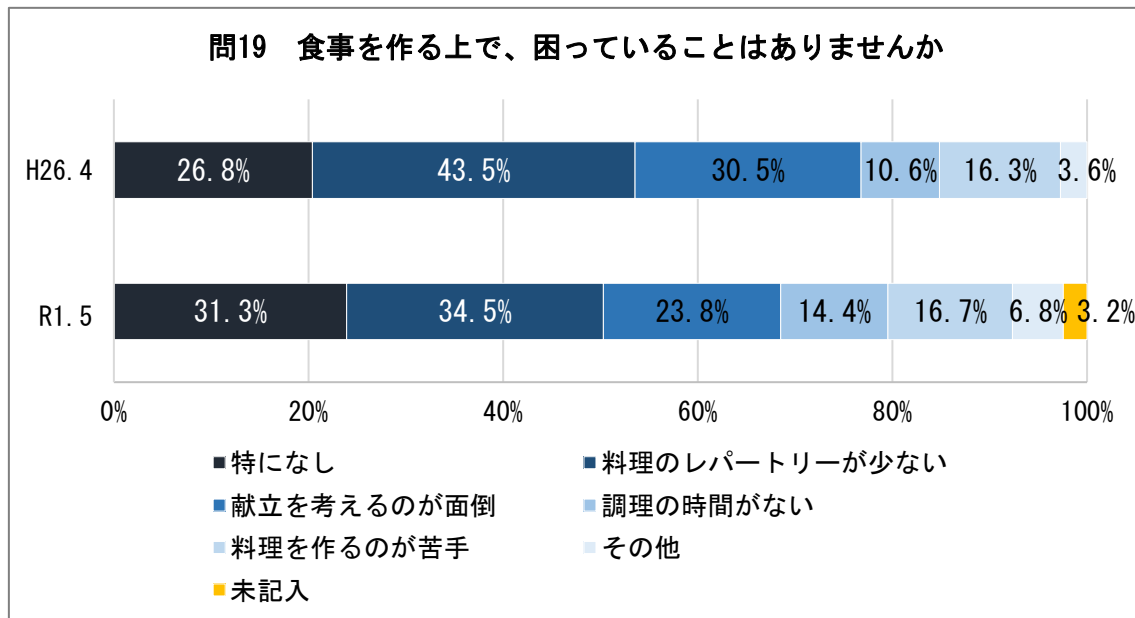
問 1 8 伝統的な行事を1回以上行っている者の割合は、96.2%です。平成26年度の調査と比較すると、1.1%増加しています。

伝統的な行事をしない者の割合は0.4%で、平成26年度の調査と比較すると4.4%減少しています。9割以上の方が自宅で伝統行事を行っていることが分かります。



問19 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、次に「献立を考えるのが面倒」です。

「困っていることは特になし」の者の割合は31.3%で、前回の調査と比較して4.5%増加しています。



(2) 令和元年度 西条市食育に関するアンケート調査（1 歳児）

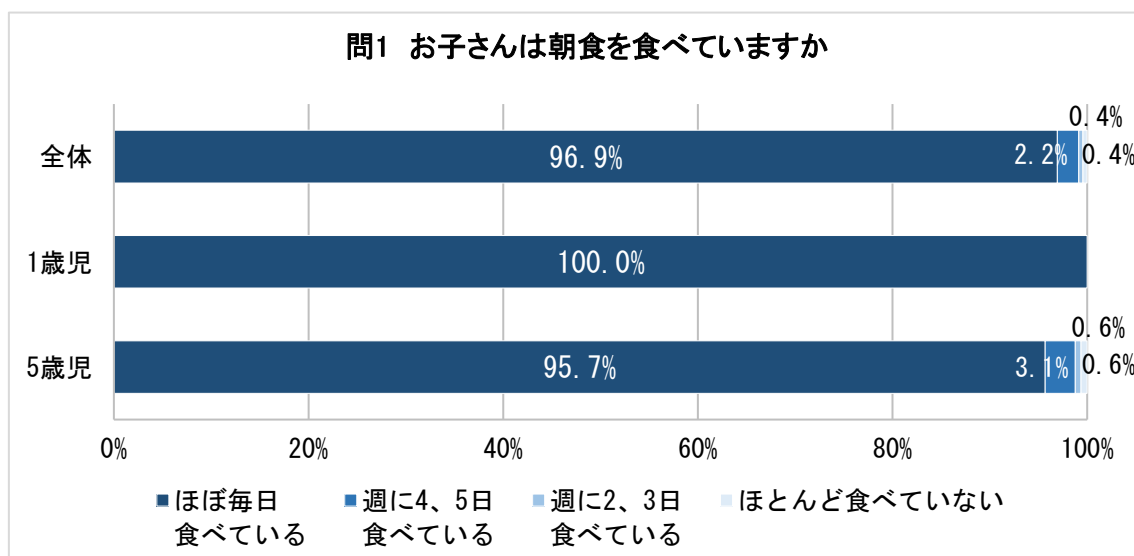
- ①主 題 食育に関するアンケート調査
- ②対 象 1 歳 6 か月児の保護者
- ③調査方法 1 歳 6 か月児健診時に直接配布、直接回収
- ④調査期間 令和元年 5 月
- ⑤配布数（a） 67 件
- ⑥有効回収数（b） 67 件
- ⑦有効回収率（a/ b） 100%

(3) 令和元年度 西条市食育に関するアンケート調査（5 歳児）

- ①主 題 食育に関するアンケート調査
- ②対 象 5 歳児の保護者（無作為抽出）
- ③調査方法 郵送配布、郵送回収
- ④調査期間 令和元年 5 月
- ⑤配布数（a） 300 件
- ⑥有効回収数（b） 162 件
- ⑦有効回収率（a/ b） 54.0%

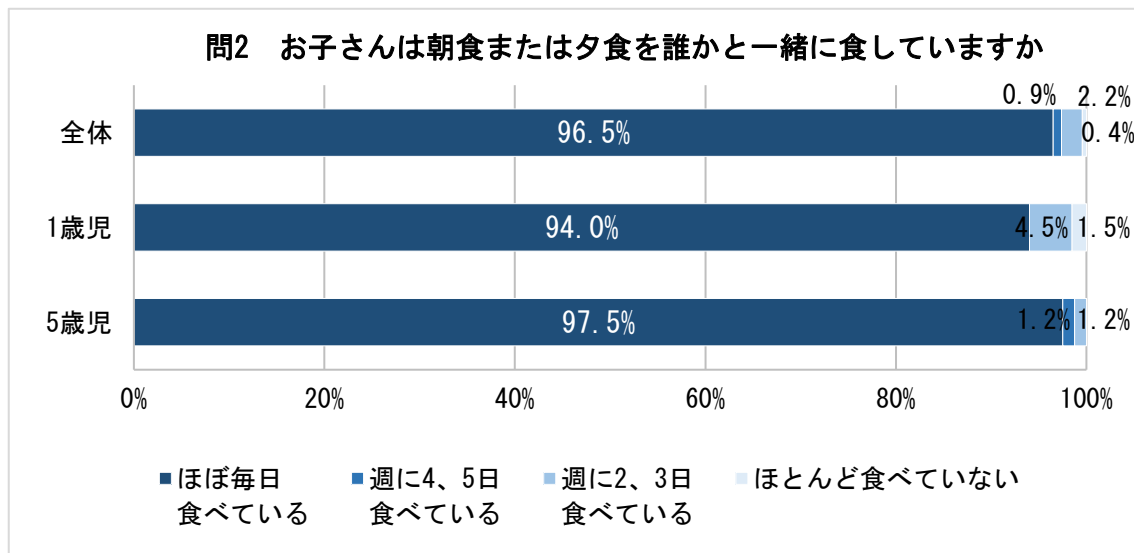
問1 朝食を食べている者の割合は、全体でみると 96.9%です。1 歳児では 100%、5 歳児では 95.7%となっています。

ほとんど食べていない者の割合は、1 歳児では 0%、5 歳児では 0.6%です。



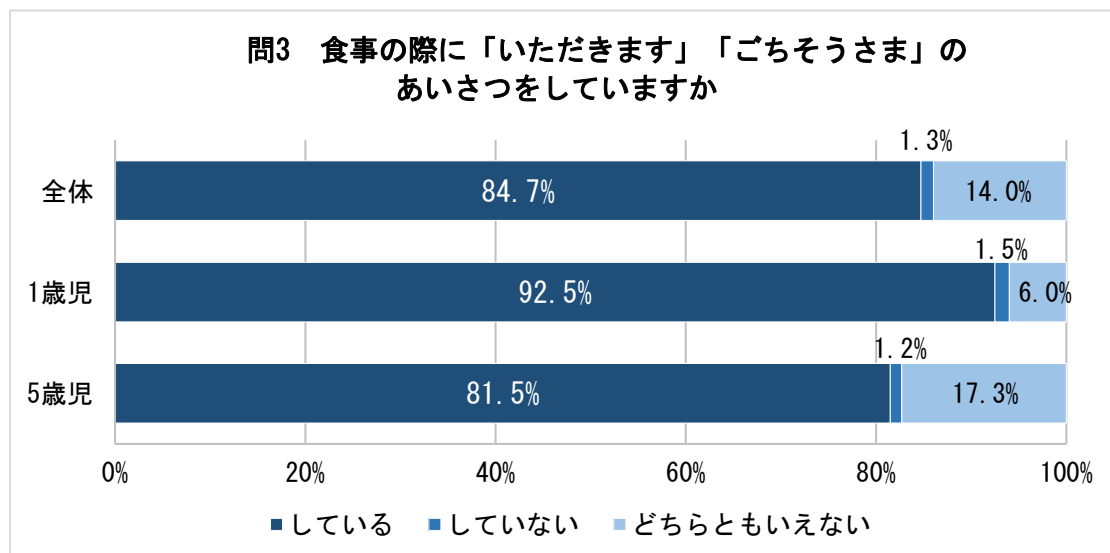
問2 共食している者の割合は、全体でみると96.5%です。1歳児では94.0%、5歳児では97.5%となっています。

ほとんど食べていない者の割合は、1歳児では1.5%、5歳児では0%です。



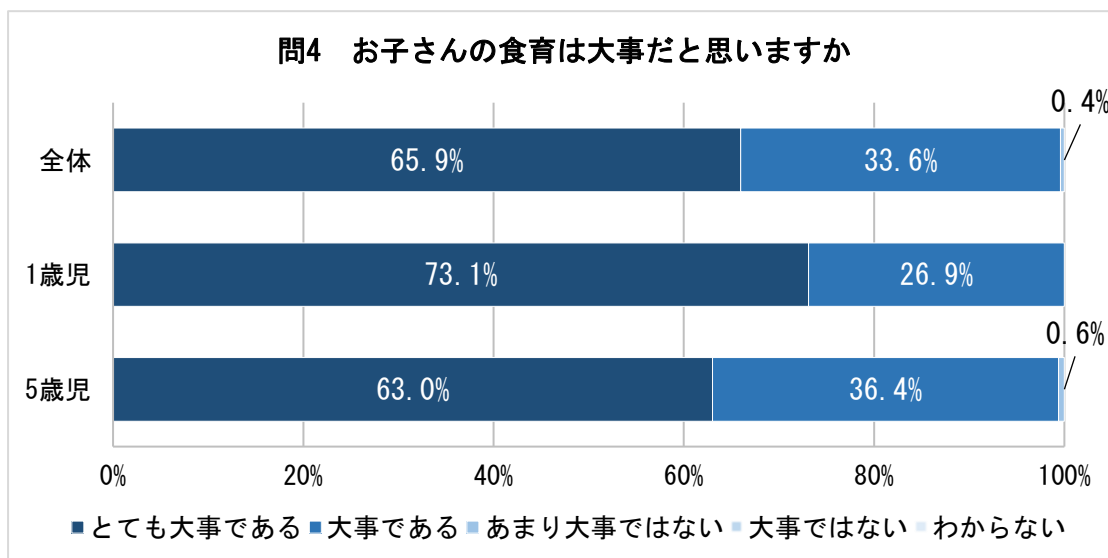
問3 食事の際にあいさつをしている者の割合は、全体で84.7%です。1歳児では92.5%、5歳児では81.5%となっています。

あいさつをしていない者の割合は、1歳児では1.5%、5歳児では1.2%です。

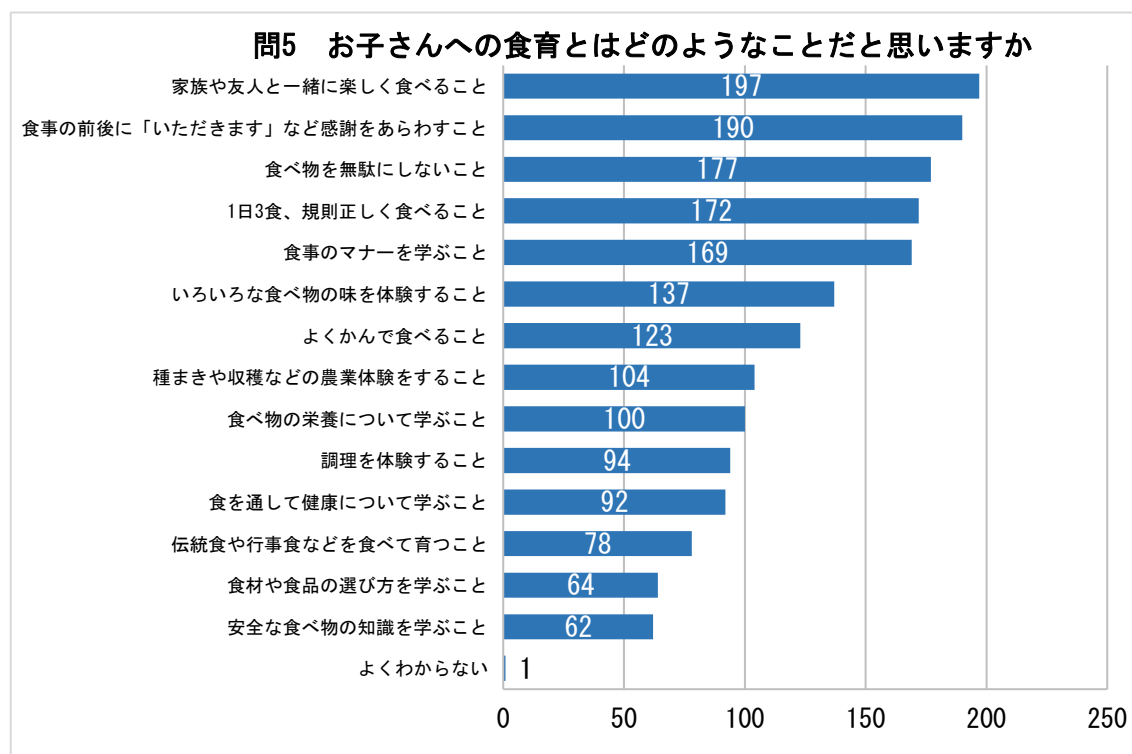


問4 子どもの食育は大事だと思うかについて、ほとんどの保護者が「とても大事である」「大事である」と回答しており、子どもの食育は大事だと考えています。

「あまり大事ではない」と答えた者の割合は、5歳児で0.6%です。「大事ではない」と答えた者はいませんでした。



問5 食育で大事だと思うことは、「家族や友人と一緒に楽しく食べること」「食事の前後に「いただきます」など感謝をあらわすこと」「食べ物を無駄にしないこと」「1日3食、規則正しく食べること」「食事のマナーを学ぶこと」などの意見が多くなっています。

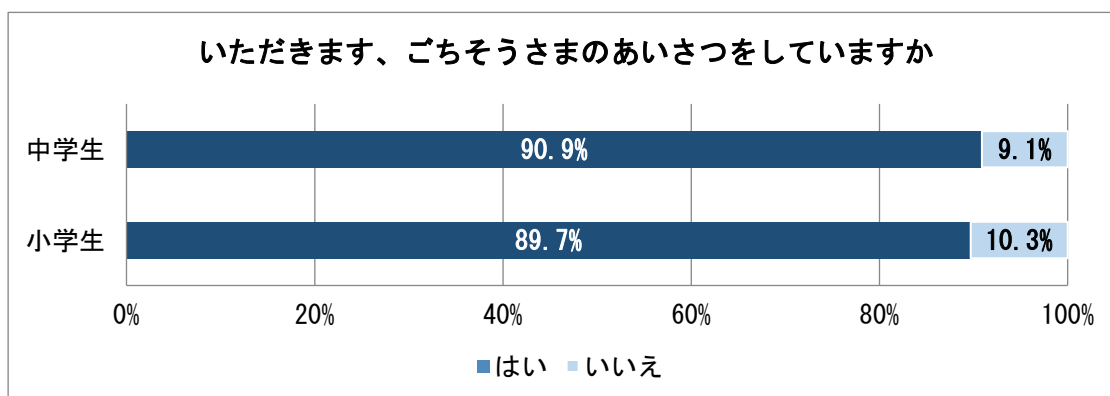


2. 平成 30 年度 食生活調査

西条市内の小学 4 年生 872 名、中学 1 年生 667 名を対象とした児童・生徒の生活調査結果による現状は次のとおりです。

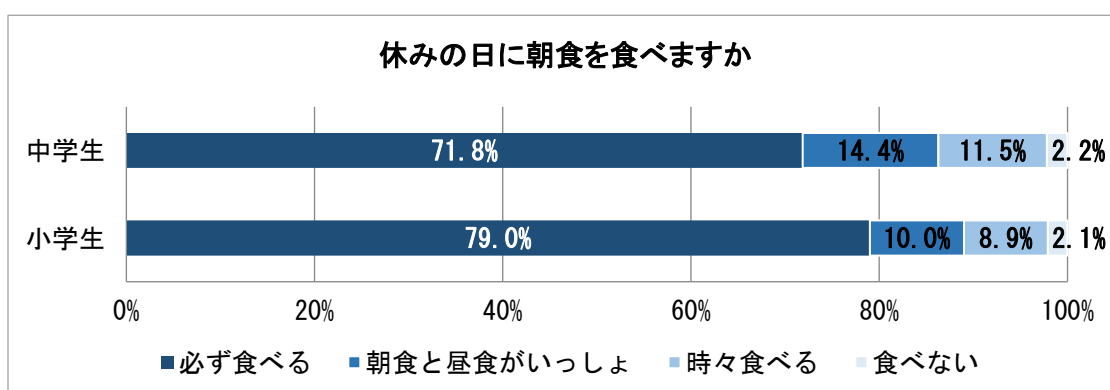
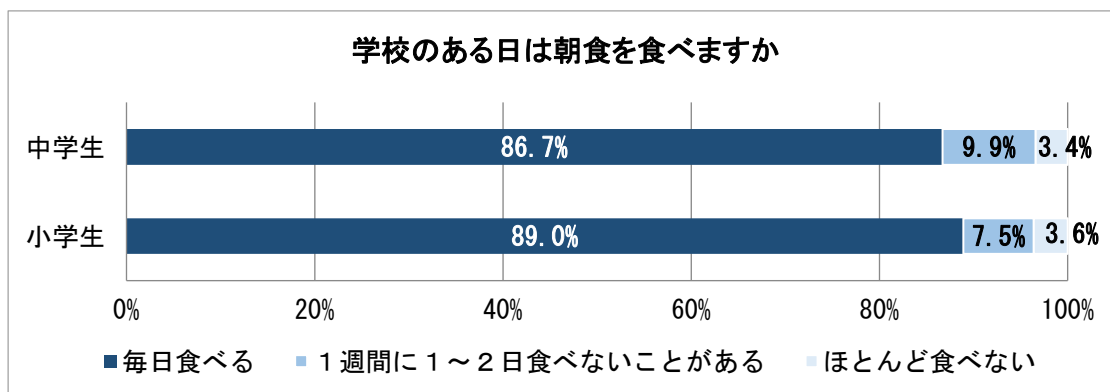
① 食事の際のあいさつの有無

あいさつをしている者の割合は、全体で約 9 割です。していない者の割合は、全体で約 1 割となっています。



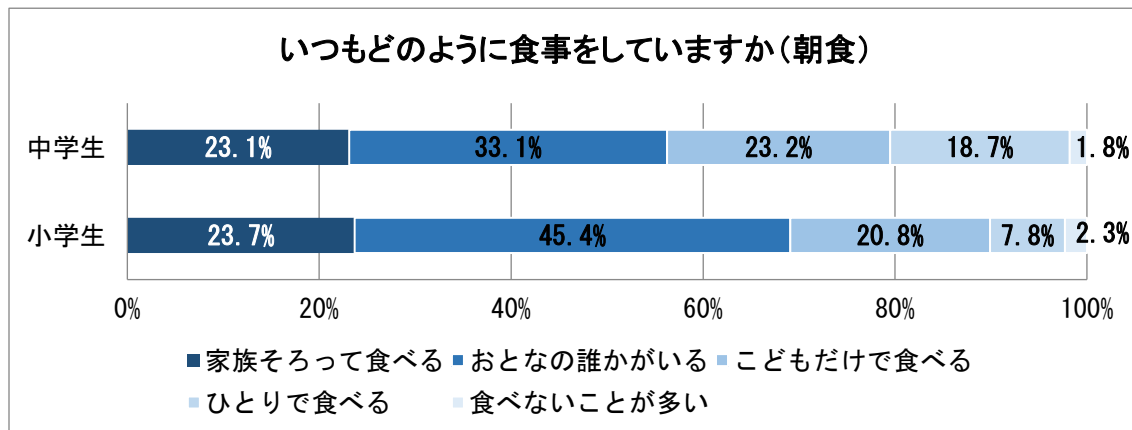
② 朝食の摂取状況

休日の方が朝食を食べていない者の割合が高くなっています。

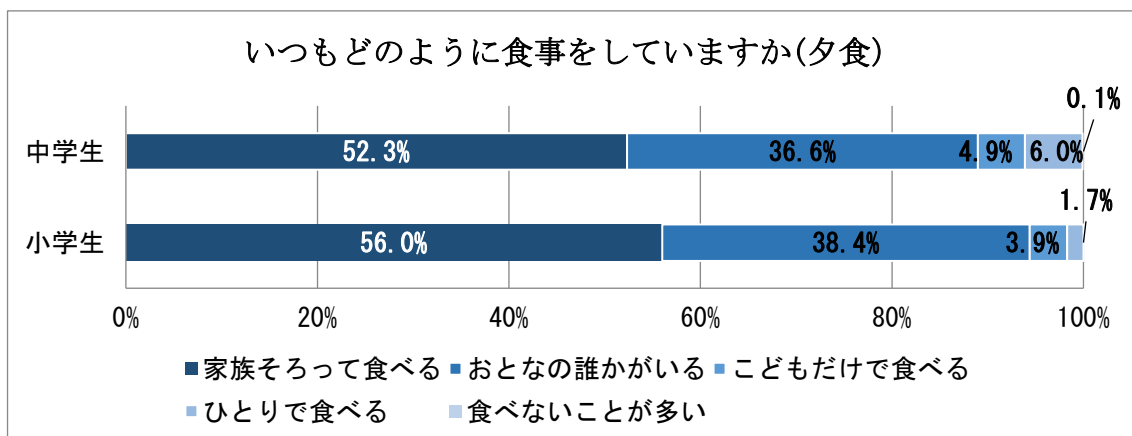


③ 共食状況

朝食を一緒に誰かと食べている者の割合は、小学生では約9割、中学生では約8割となっており、年齢が上がるとともに減少傾向にあります。



夕食を一緒に誰かと食べている者の割合は、小学生では98.3%、中学生では93.8%となっています。朝食時よりは、夕食時の方が家族そろって食べています。



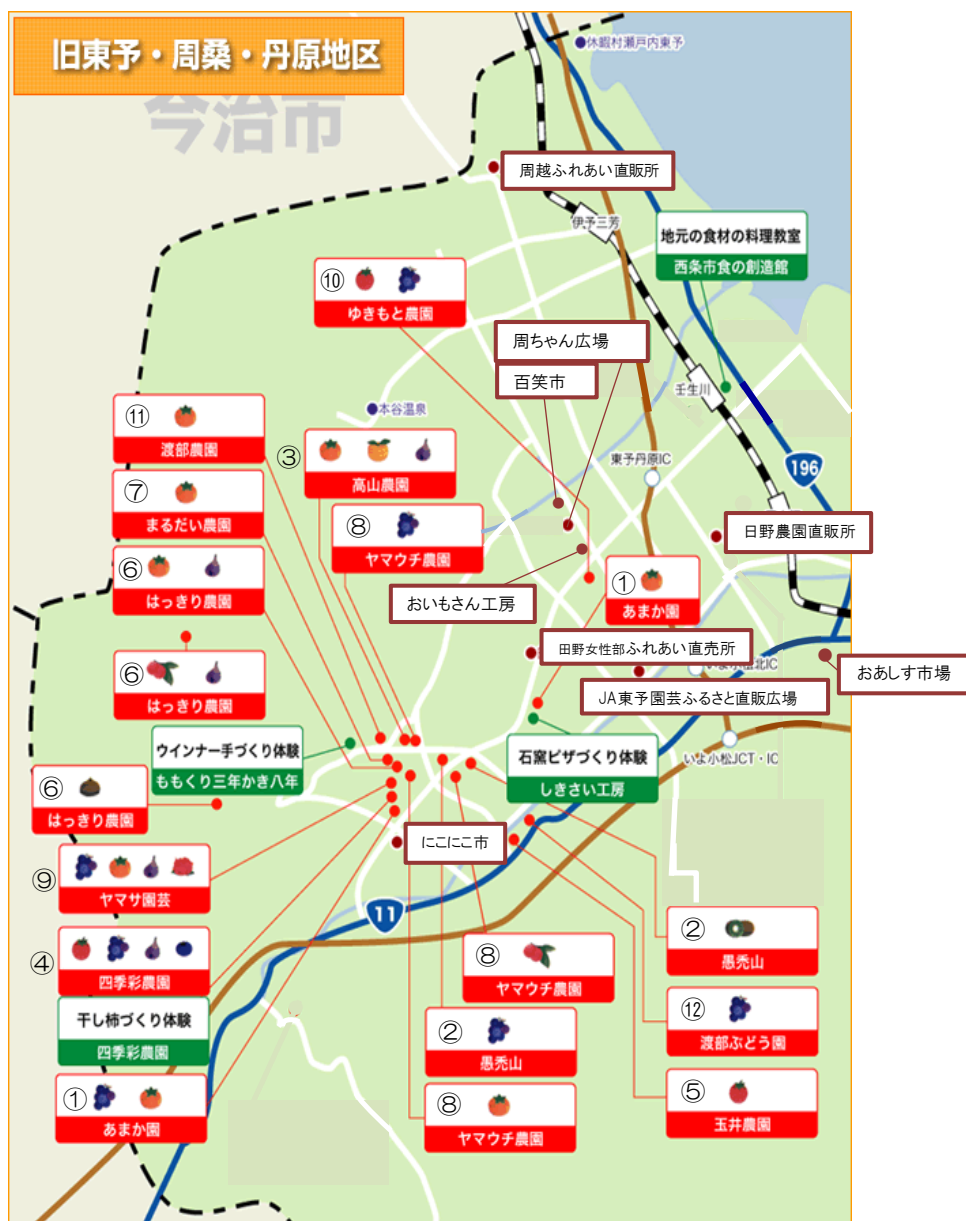
3. 西条市の郷土料理マップ



5. 西条市の農園・体験・直売所 M A P

- ① あまか園
西条市丹原町高松甲
☎ 090-9559-7762
ブドウ・いちじく・柿
- ② 愚禿山(ぐとくさん)
西条市丹原町長野
☎ 090-7781-4163
ブドウ・いちじく・キウイ・ブルーベリー
- ③ 高山農園(こうやまのうえん)
西条市丹原町滝甲
☎ 090-8696-8059
みかん・いちじく・柿
- ④ 四季彩農園
西条市丹原町高松
☎ 0898-68-7936
ブドウ・イチゴ・いちじく・ブルーベリー
[URL:http://www.dokidoki.ne.jp/home2/masaa/](http://www.dokidoki.ne.jp/home2/masaa/)
- ⑤ 玉井農園
西条市丹原町志川甲
☎ 090-1003-7120
イチゴ
- ⑥ はっきり農園
西条市丹原町高松甲
☎ 090-1177-1546
柿・いちじく・すもも・栗
- ⑦ まるだい農園
西条市丹原町川根甲
☎ 0898-68-7545
柿
- ⑧ ヤマウチ農園
西条市丹原町高松甲
☎ 090-4335-7523
ブドウ・柿・いちじく・すもも
- ⑨ ヤマサ園芸
西条市丹原町高松
☎ 090-5144-9267
ブドウ・柿・ブルーベリー
[URL:http://www.yamasa-farm.com/](http://www.yamasa-farm.com/)
- ⑩ ゆきもと農園
西条市丹原町丹原
☎ 090-9552-9788
ブドウ・イチゴ

- ⑪ 渡部農園
西条市丹原町滝
☎ 0898-68-6621
柿
 - ⑫ 渡部ぶどう園
西条市小松町安井
☎ 0898-72-2144
ブドウ
-
- ⑬ 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
木莓、ブラックベリー
[URL:http://saijoblueberry.ina-ka.com/index.html](http://saijoblueberry.ina-ka.com/index.html)
 - ⑭ ひのいちご園
西条市玉津
☎ 090-7627-0667
イチゴ
[URL:http://hinoichigoen557930.web.fc2.com/](http://hinoichigoen557930.web.fc2.com/)
 - ⑮ 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
 - ⑯ ベリーガーデンいしづち
西条市小松町新屋敷
☎ 090-1329-1162
ブルーベリー
[URL:http://www.berrygarden1421.com/](http://www.berrygarden1421.com/)



手作り体験のできる施設

- 手作りウイ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
[URL:http://www.momokuri.co.jp/momo.html](http://www.momokuri.co.jp/momo.html)
- しきさい工房・干し柿づくり体験
石窯ピザづくり体験
(四季彩農園)
西条市丹原町高松
☎ 0898-68-7936
[URL:http://www.dokidoki.ne.jp/home2/masaa/](http://www.dokidoki.ne.jp/home2/masaa/)
- 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
[URL:http://www.shoku-souzou.jp/](http://www.shoku-souzou.jp/)

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
- 日野農園直売所
西条市吉田53
☎ 0898-68-0739
- 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
- にこここ市
西条市丹原町来見甲1048-1
☎ 0898-73-2170
- おいもさん工房
西条市周布1778-3 (雅園) 西条市上市
☎ 0898-68-8280 ☎ 090-1575-2256
- 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

【表紙】

西条産の食材を使った“具たくさん豚汁”

《材料（2人分）》

豚バラ薄切り肉	・・・	100 g
大根	・・・	100 g
こんにゃく	・・・	60 g
里芋	・・・	1 個
人参	・・・	1/4 本
ごぼう	・・・	1/4 本
青ネギ	・・・	1 本
ごま油	・・・	小さじ 1
だし汁	・・・	400ml
味噌	・・・	大さじ 2
七味唐辛子	・・・	少々



《作り方》

1. 豚肉、野菜、こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にごま油を熱し豚肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。青ネギ以外の野菜とこんにゃくを加え、全体がしんなりするまで炒める。
3. 水を加えて強火で煮立て、沸騰したら火を弱め、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
4. 味噌を溶き入れたら、火を止める。
5. 器に盛って、青ネギを添える。お好みで七味唐辛子をかける。

【 レシピで使っている西条産の食材 】

豚肉、大根、里芋、人参、ごぼう、青ネギ

第3次西条市食育推進計画

発行日 令和2年3月
発 行 西条市
窓口課 西条市 こども健康部 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
T E L 0897-52-1215
F A X 0897-52-1293