# はじめに



愛南町は、自然豊かで農林水産物に恵まれ、豊かな食環境が身近にあります。心身ともに生き生きと地域で暮らしていくためには、「食」は大切なものです。

本町では、平成 22 年に愛南町の特徴を生かした愛南町食育推進計画「愛なん食育プラン」を策定し、５年を目途に改定しながら、関係機関と地域が連携して積極的に食育を推進してきました。

しかし、高齢者を始めとする単身世帯やひとり親世帯等、様々な家庭の状況や食についての価値観の多様化が進み、欠食・偏食といった食生活の乱れや、食に起因する生活習慣病の増加、食文化に関する意識の希薄化、食べ残し等による食品の廃棄など、数多くの問題が残されています。

今回、これまでの活動の成果を評価し、第３次計画の見直しや新たな課題などの整理を行い「愛南町らしさ」を生かした第４次愛南町食育推進計画「愛なん食育プランⅣ」を策定しました。

本計画では、「みんなで取り組む愛南の食育！～健やかな心とからだと地域力で豊かな人間形成を目指す～」を基本理念とし、「食は元気の源　正しく選んで食べる力を身に付けよう！」「食で育む子どもの未来　主体的に食や健康を意識しよう！」「海と山と里の恵み　愛南の食文化を守り広げよう！」の三つの重点目標を掲げています。「食」を通して人や地域がつながり、地域の良さをみつけることで、自ら進んで食育に取り組めるよう、食育に関係する機関が連携し、町民、地域が一体となって食育推進に取り組んでまいりたいと考えております。

皆様には、本計画の実現に向け、より一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定に当たり、「愛南町民の食生活に関するアンケート調査」に御協力いただきました町民の方々を始め、関係者の皆様に対しまして、心からお礼申し上げます。

令和７年３月

愛南町長　中村　維伯

# 目　　次


**第１章　計画策定の基本的事項 1**

１　計画策定の趣旨 1

２　計画の位置づけ 2

３　計画の期間 2

**第２章　第３次計画の評価 3**

１　第３次計画の指標に対する評価 3

２　愛なん食育活動の取組状況 5

（１）「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！ 5

（２）「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！ 6

（３）「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食育力を！ 7

（４）「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！ 8

（５）「つながる食育」で、深めよう地域の絆を！ 9

（６）「ひろがる食育」で、愛南の食と人との交流を！ 10

**第３章　食をめぐる現状と課題 11**

１　食生活の変化や栄養バランスの乱れ 11

２　健康への影響 14

３　食をとりまく環境や意識の変化 16

**第４章　食育推進の目指す方向性 19**

１　基本理念 19

２　重点目標 20

（１）からだづくり 20

（２）ひとづくり 20

（３）まちづくり 20

３　基本方針と取組目標 21

（１）「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！ 21

（２）「よくかむ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！ 21

（３）「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食べる力を！ 21

（４）「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！ 21

（５）「みつける食育」で、深めよう地域の絆を！ 22

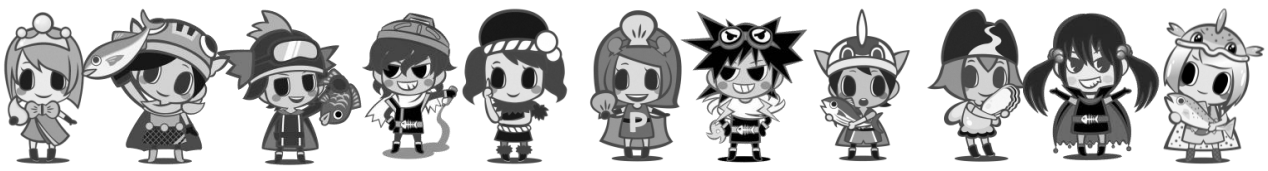
（６）「ひろめる食育」で、愛南の食と人との交流を！ 22

**第５章　食育推進の評価指標** ..... **23**
１　評価指標の考え方 ..... 23
２　第４次計画の評価指標 ..... 23
３　指標の概要 ..... 25
（１）「食育」に関心がある人の割合 ..... 25
（２）食事を誰かと食べる人の割合（朝食・夕食） ..... 25
（３）地域等で共食したいと思う人が共食する割合 ..... 26
（４）毎日、朝食を食べている人の割合 ..... 26
（５）学校給食で町内産農水産物、国産食材を使用する割合 ..... 27
（６）バランスの良い食事をとっている人の割合 ..... 27
（７）食生活に気を付けている（薄味）人の割合 ..... 27
（８）食生活に気を付けている（野菜の量を増やす）人の割合 ..... 28
（９）メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人の割合 ..... 29
（10）よくかんで食事をしている人の割合 ..... 29
（11）愛南町産を意識して購入している人の割合 ..... 29
（12）食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合 ..... 30
（13）「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合 ..... 30
（14）適正体重を知っている人の割合 ..... 31
（15）食事の時に、あいさつを必ずする人の割合 ..... 31
（16）食べ残した時、もったいないと思う人の割合 ..... 32
（17）魚を好む人の割合 ..... 32
（18）ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合 ..... 32

**第６章　食育推進の施策展開** ..... **33**
１　それぞれの役割に応じた取組 ..... 33
（１）「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！ ..... 33
（２）「よくかむ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！ ..... 35
（３）「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食べる力を！ ..... 37
（４）「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！ ..... 39
（５）「みつける食育」で、深めよう地域の絆を！ ..... 41
（６）「ひろめる食育」で、愛南の食と人との交流を！ ..... 42

**第７章　食育の推進に向けて** ..... **43**
１　食育の推進体制 ..... 43

**参考資料** ..... **45**



# 第１章　計画策定の基本的事項

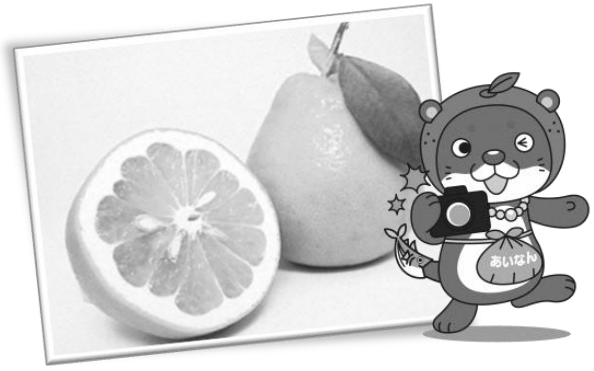
## 1 計画策定の趣旨

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ための食育を推進することを目的として、平成 17 年に「食育基本法」が施行されました。国は同法に基づき、「食育推進基本計画」（平成 18 年３月）を策定、その後も「第２次食育推進基本計画」（平成 23 年３月）、「第３次食育推進基本計画」（平成 28 年３月）、「第４次食育推進基本計画」（令和３年３月）が策定されました。

愛南町では、国や県の計画を踏まえて平成 22 年３月に愛南町食育推進計画「愛なん食育プラン」（以下「第１次計画」という。）を策定し、５年毎に見直しを行ってきました。令和２年３月に第３次愛南町食育推進計画「愛なん食育プランⅢ」（以下「第３次計画」という。）を策定し、「みんなで取り組む愛南の食育！～健やかな心とからだと地域力～」を基本理念に掲げ、個人、地域、行政が一体となって食育推進に取り組んでいるところです。

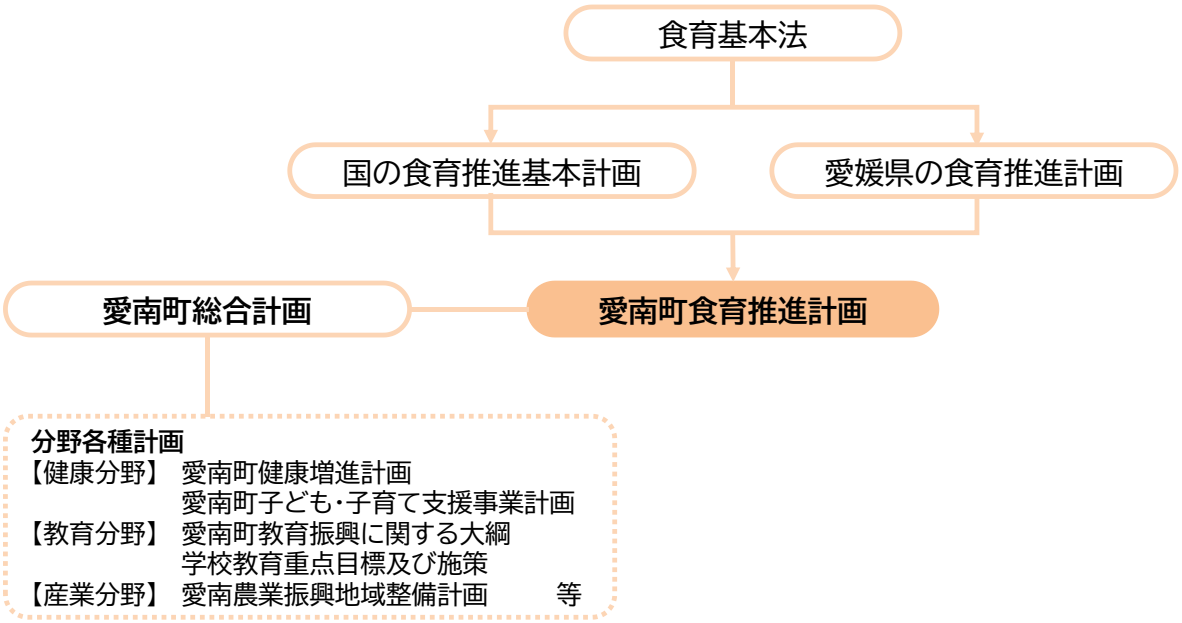
今回、第３次計画が計画期間を終えることから、令和５年度に愛南町民の食生活に関するアンケート調査を実施し、令和６年度に第３次計画の評価と課題の把握を行い、第４次愛南町食育推進計画「愛なん食育プランⅣ」（以下「第４次計画」という。）を策定することとしました。

第４次計画においては、人づくりを重視しながら「すべての町民が食を通して、心身ともにいきいきと地域で暮らしていく」ために、様々な関係者が特性を生かしながら、多様に連携、協働することにより、目標達成に向けた施策を総合的かつ計画的に推進することとします。



## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条第１項に規定された「市町村食育推進計画」として、「愛南町総合計画」をはじめ、本町の健康・教育・産業分野に関連する各種計画と連動しており、整合性を図っています。




## 3 計画の期間

本計画の期間は、令和７年度から令和 11 年度の５年間とします。

なお、計画期間中であっても、社会情勢の変化や取組状況などを踏まえて、計画の変更が必要になった場合には、必要に応じて見直しを行う場合があります。



# 第２章　第３次計画の評価

## 1 第3次計画の指標に対する評価

第３次愛南町食育推進計画では、３つの重点目標（基本方針６、評価指標 16）を定め、その達成を目指して関係機関と連携、協力して食育の推進に取り組んできました。

評価指標の目標値達成状況は「目標達成」が２指標、「改善」が２指標、「現状維持」が８指標、「悪化」が１指標、「評価困難」が３指標でした。今後は目標値の達成を目指し、計画の見直し等が必要です。

＜評価方法＞

各評価指標について、計画策定時の値と現状値を増減率により比較し、下記、評価基準の５段階で評価を行いました。また、複数項目の評価については、各項目をＡ～Ｅで５段階評価し、Ａ：５点、Ｂ：４点、Ｃ：３点、Ｄ：２点と換算して平均し、全体として５段階で評価を行いました。

※増減率（％）＝（現状値-計画策定時の値）/計画策定時の値＊100

＜評価基準＞

Ａ：目標達成　　Ｂ：改善（+５％以上）　Ｃ：現状維持（±５％未満）
Ｄ：悪化（-５％以上）　　Ｅ：評価困難

●表 １　第３次愛南町食育推進計画の評価指標

| 指　標 | | | 計画策定時（H30 年度） | 現状値（R５年度） | 目標値（R6 年度） | 評価 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| （1） | 「食育」に関心がある人の割合 | 中学生 | 77.8 ％ | 82.8 ％ | 80 ％以上 | A | A |
| | | 高校生 | 67.4 ％ | 72.1 ％ | 70 ％以上 | A | |
| （2） | 朝食を誰かと食べる人の割合 | 幼保・小学校低学年 | 94.1 ％ | 90.7 ％ | 100 ％ | C | C |
| | | 小学校高学年 | 86.9 ％ | 79.1 ％ | 95 ％以上 | D | |
| | | 中学生 | 57.2 ％ | 59.1 ％ | 80 ％以上 | C | |
| | | 高校生 | 47.4 ％ | 49.5 ％ | 80 ％以上 | C | |
| （3） | 毎日、朝食を食べている人の割合 | 幼保・小学校低学年 | 95.5 ％ | 95.2 ％ | 100 ％ | C | C |
| | | 小学校高学年 | 90.7 ％ | 89.5 ％ | 100 ％ | C | |
| | | 中学生 | 81.5 ％ | 76.8 ％ | 100 ％ | D | |
| | | 高校生 | 75.8 ％ | 76.6 ％ | 100 ％ | C | |
| | | 保護者 | 79.4 ％ | 77.4 ％ | 100 ％ | C | |

| 指　　標 | | | 計画策定時（H30 年度） | 現状値（R５年度） | 目標値（R6 年度） | 評価 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (4) | バランスの良い食事をとっている人の割合 | 全体　※1 | 55.3 ％ | 54.4 ％ | 60 ％以上 | C | C |
| | | 朝食 | 26.8 ％ | 25.8 ％ | 30 ％以上 | C | |
| | | 夕食 | 83.7 ％ | 82.9 ％ | 90 ％以上 | C | |
| (5) | 食生活で気を付けている(野菜の量を増やす)人の割合 | | 61.3 ％ | 55.0 ％ | 70 ％以上 | D | |
| (6) | メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人の割合 | | 56.4 ％ | 57.4 ％ | 70 ％以上 | C | |
| (7) | 適正体重を知っている人の割合 | 高校生 | 42.9 ％ | 64.9 ％ | 60 ％以上 | A | A |
| | | 保護者 | 76.1 ％ | 83.4 ％ | 80 ％以上 | A | |
| (8) | よくかんで食事をしている人の割合 | | 62.2 ％ | 63.1 ％ | 70 ％以上 | C | |
| (9) | 食事の時に、あいさつを必ずする人の割合 | 小学校高学年 | 72.8 ％ | 76.5 ％ | 100 ％ | B | B |
| | | 中学生 | 70.4 ％ | 81.8 ％ | 100 ％ | B | |
| | | 高校生 | 50.0 ％ | 68.0 ％ | 75 ％以上 | B | |
| (10) | 食べ残した時、とてももったいないと思う人の割合 | | 56.7 ％ | 59.0 ％ | 80 ％以上 | C | |
| (11) | 食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合　※２ | | 今後調査 | 96.0 ％ | 増加 | E | |
| (12) | 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合 | | 76.4 ％ | 79.1 ％ | 80 ％以上 | C | |
| (13) | 学校給食で地場産物を使用する割合 | 町内産の使用割合 | 10.5 ％ | 14.8 ％ | 10 ％以上 | A | B |
| | | 県内産の使用割合 | 33.2 ％ | 31.0 ％ | 33 ％以上 | D | |
| (14) | 愛南町産を意識して購入している人の割合 | | 今後調査 | 75.8 ％ | 増加 | E | |
| (15) | 魚を好む人の割合　※３ | | 76.7 ％ | 73.5 ％ | 80 ％以上 | C | |
| (16) | ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合 | | 今後調査 | 59.8 ％ | 増加 | E | |

※１　あなたは、ふだん、どのような組み合わせ（主食+主菜+副菜）で食事（朝食、夕食）をしているかの平均

※２　「食品ロスを軽減するために実践していることはありますか」の質問に対して、「取り組んでいることはない」以外の回答をした人

※３　「肉と魚どちらが好きですか」の質問に対して、両方好きと魚の方が好きと答えた人の合計

＜出典一覧＞　（１）～（12)、（14）～（16）：愛南町民の食生活に関するアンケート調査
（13）：愛南町学校給食センター実績

## 2 愛なん食育活動の取組状況

本町では、地域や関係機関等と連携を図りながら、様々な食育関係の事業を実施してきました。第３次計画の主な取組は、次の通りです。

### （１）「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！

**取組目標：①健全な食生活を実践する**

| 取組状況 |
| --- |
| ・園児、児童、生徒の各年代にあった食育指導。<br>・食生活改善推進員等が健全な食生活についての普及・啓発。<br>　子どもの食育教室、ケーブルテレビの活用、レシピ集の作成、野菜 350g チラシ<br>・保健だより等を活用し、子どもと保護者に食育の普及・啓発。<br>・生活習慣病予防（メタボ予防等）に向けた食生活の普及・啓発。<br>　適切な間食（おやつ）のとり方、飲み物に含まれる砂糖の量、適正飲酒量<br>・高齢者サロン等で、低栄養予防やフレイル予防についての情報提供。 |

**取組目標：②規則正しい生活リズムを身に付ける**

| 取組状況 |
| --- |
| ・「早寝・早起き・朝ごはん」のもたらす効果についての普及・啓発。<br>　子どもの食育教室、育児相談、食生活改善推進員活動、保育所食育講座、<br>　学校保健委員会、保健だより、広報「あいなん」<br>・保育所と小学校の健康観察時に生活リズム、朝食の摂取のチェック。<br>・中学校では、一人一台端末を活用して自分の生活リズムと健康状態（起床時刻、睡眠、朝食の摂取、心の健康状況）のチェック。<br>・学校保健委員会で、子どもの健康や食の課題等についての協議。<br>・コミュニティ・スクールで、食育活動を実施。<br>　朝ごはんコンテスト、減塩献立、魚を活用したレシピ |





## （２）「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！

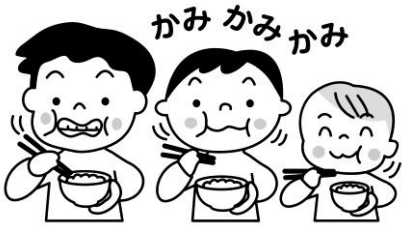
### 取組目標：①健康な歯を保つ

| 取組状況 |
| --- |
| ・正しい歯みがきの仕方やかむことの効果についての普及・啓発。<br>歯科教室、乳幼児健診時の歯科指導、保健だより、広報「あいなん」、ケーブルテレビ、防災無線、SNS<br>・保育所、小学校でフッ素洗口を実施。<br>・全国小学生歯みがき大会への参加。<br>・毎月 30 日の「カミカミの日」に、かみごたえのある食材を使用した給食の提供。<br>・妊婦歯科健診の受診勧奨。<br>・定期的な歯科受診やかかりつけ歯科医を持つことの大切さについて周知。<br>・「愛南はつらつ口腔体操」の普及・啓発。<br>・県立南宇和病院の「えんげ相談窓口」の周知や摂食嚥下に関わる専門職が「口から食べること」の重要性や機能低下の予防についての普及・啓発。<br>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業、健康相談、高齢者サロン、公民館事業 |









## （３）「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食育力を！

### 取組目標：①食に関する正しい知識を身に付け、実践する

| 取組状況 |
| --- |
| • 子どもの食育教室や育児相談等で、子どもと保護者等に各年代にあった食に関する正しい知識の啓発。<br>• 各年齢、成長段階に合わせた食事マナーの指導。<br>• 幼稚園、保育所や学校において、栄養士による食育講座の実施。<br>• 季節にあった食材を使用した献立、イベント、行事食、給食キーワードデー（食の記念日）に合わせた特色のある給食の提供。<br>鯛めし、鰹のたたき、あいなん〇〇カレー、オリンピック献立、秋祭り献立（赤飯）、お正月献立（紅白なます）等<br>• えひめ南農業協同組合が学校給食センターに旬の食材リストの提供。<br>• 給食だより等で、家庭に食に関する情報の提供。<br>• 家庭で取り組む「お弁当の日（おにぎり弁当の日）」の実施。<br>• 広報「あいなん」で、食に関する情報を発信。<br>• 町教育委員会指定「学校を中心とした食育推進事業」で食育に関する研究や取組の実施。<br>柏小学校　（R2、３年度）「感謝の気持ちを持ち、生き生きと表現する児童の育成」<br>平城小学校　（R4、５年度）「自ら考え、よりよい食生活を目指そうとする児童の育成」<br>一本松小学校（R6、７年度）「自ら考え、「食べる力」を身に付けようとする児童の育成～つながる・つなげる食育を目指して～」<br>• 県や町内で栽培している柑橘学習会や野菜苗配布事業で体験型学習の実施。 |






## （４）「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！

### 取組目標：①食への関心を高める

| 取組状況 |
| --- |
| ・保育所、幼稚園、学校、公民館、各種団体でぎょしょく教育の実施。<br>・保育所、小・中学校で野菜苗配布事業等、体験型学習の実施。<br>栽培から収穫、調理して食べる体験<br>・旬の食材や地域の食材について、校内放送やクイズ等で情報提供。<br>・サッカーのワールドカップに合わせて、開催国や対戦国の料理を給食で提供。<br>・ＩＴを活用し、ぎょしょく教育を広く PR。<br>クックパッド、YouTube による料理レシピの紹介、ぎょしょく対戦ゲーム、かるた等 |

### 取組目標：②食への感謝の気持ちを養う

| 取組状況 |
| --- |
| ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ指導。<br>・水産課等と連携したぎょしょく教育、農林課、えひめ南農業協同組合と連携した野菜苗配布事業や柑橘等の学習会の実施。<br>鯛カツバーガー作り、ミニトマト・なす・きゅうり・ピーマン等の栽培、アプリの活用<br>・食品ロスの削減についての普及・啓発。<br>ヘルスメイト学習会、栄養学級、高校生のひとり立ちサポート教室<br>残り物・野菜の捨てる部位等を使った料理のチラシ作成 |

### 取組目標：③楽しく、おいしく食べる

| 取組状況 |
| --- |
| ・給食だよりや学校栄養士だよりで、特色ある献立や好評だった給食レシピ、食材の紹介。<br>・給食の時間に、愛南町食育ソング「いただきます。」の周知。<br>・家庭分野の授業で、クイズ形式を取り入れた給食の献立や食材についての学習。<br>・グリーン・ツーリズムによる体験型教室の実施。<br>漬物作り、愛南町の特産品や郷土料理の料理体験等 |



## （５）「つながる食育」で、深めよう地域の絆を！

### 取組目標：①地場産物を積極的に利用する

| 取組状況 |
| --- |
| • 広報「あいなん」で幼稚園、保育所や学校の食育活動の周知。<br>• 町内の小学校でインターネットを活用した柑橘の遠隔学習会の実施。<br>• 保育所や学校で、地産地消を取り入れた給食の提供。<br>• 学校給食で郷土料理の提供。<br>　けんちん汁、ジビエ、田舎うどん等<br>• 愛南町の産業や特産物等についての学習の実施。<br>　柑橘教室、産業や特産物の見学と学習<br>• 愛南町産の食材を使用した料理教室や、町の特産物を使ったレシピの配布。<br>　高校生のひとり立ちサポート教室、食生活改善推進員活動、公民館事業<br>•「愛なん食育レシピ集～郷土料理～」の作成。<br>•「愛南町いやしの郷トライアスロン大会」、「愛南マラニック」で、愛南町の特産物を使った料理の提供。<br>•地域おこし協力隊と地域の方の協力を得て、町内の特産物を使ったレシピや郷土料理の作り方を伝える動画の作成。 |









## （６）「ひろがる食育」で、愛南の食と人との交流を！

### 取組目標：①食を通して愛南町に人を呼ぶ

| 取組状況 |
| --- |
| ・ぎょしょく普及推進事業やぎょしょく教育で、「ぎょレンジャー」を活用した水産物特産品の PR とグッズを活用した食育の普及・啓発。<br>・地域おこし協力隊と協力した愛南町産の特産品の PR。<br>・ご当地キャラクター「なーしくん」を活用し、各地のイベントで愛南町の特産品の PR。<br>・ふるさと納税の返礼品により愛南町の PR。<br>柑橘や加工品など約 170 種のふるさと納税返礼品の開発<br>・姉妹都市の丹波篠山市との交流。<br>お互いの特産物を給食で提供、各校のホームページやケーブルテレビ等で活動の発信<br>・町外イベント等でお互いの市町の特産品等の PR。<br>丹波篠山市、久万高原町の道の駅、㈱ベネフィット・ワン（松山市） |










# 第３章　食をめぐる現状と課題

## 1 食生活の変化や栄養バランスの乱れ

朝食の欠食は、中学生、高校生、保護者で多くなっています。また、小学生以下で誰かと朝食を食べている子どもが減っています。

夕食をバランス良く食べている人は多いが、朝食では、少ない状況です。特に小学生高学年では、朝食、夕食とも、バランス良く食べている人が減っています。

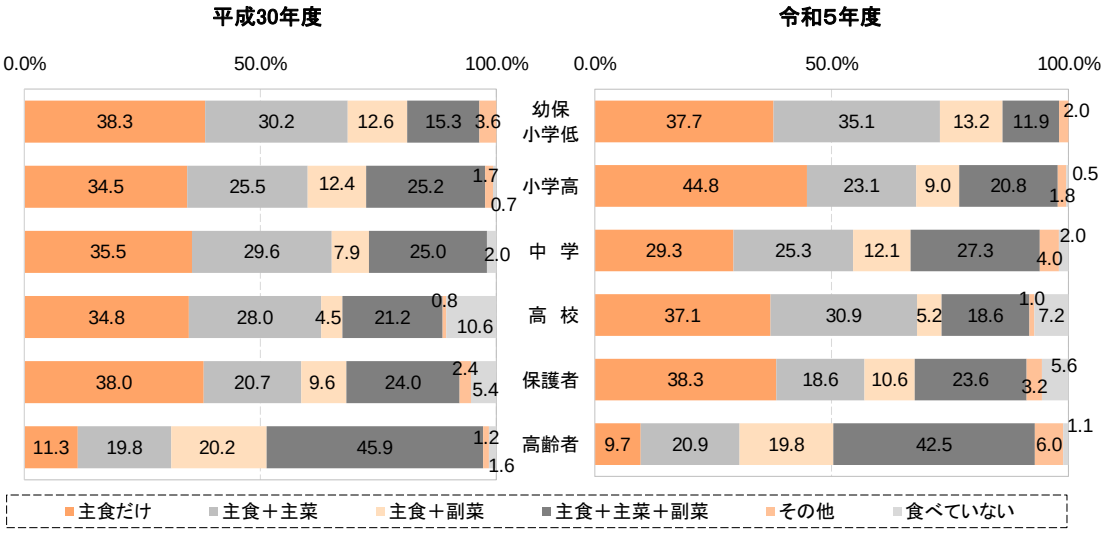
朝食を誰かと一緒に食べている人の方が、バランスの良い食事をとっています。

家庭の味付けは、高齢者で薄い傾向にあります。

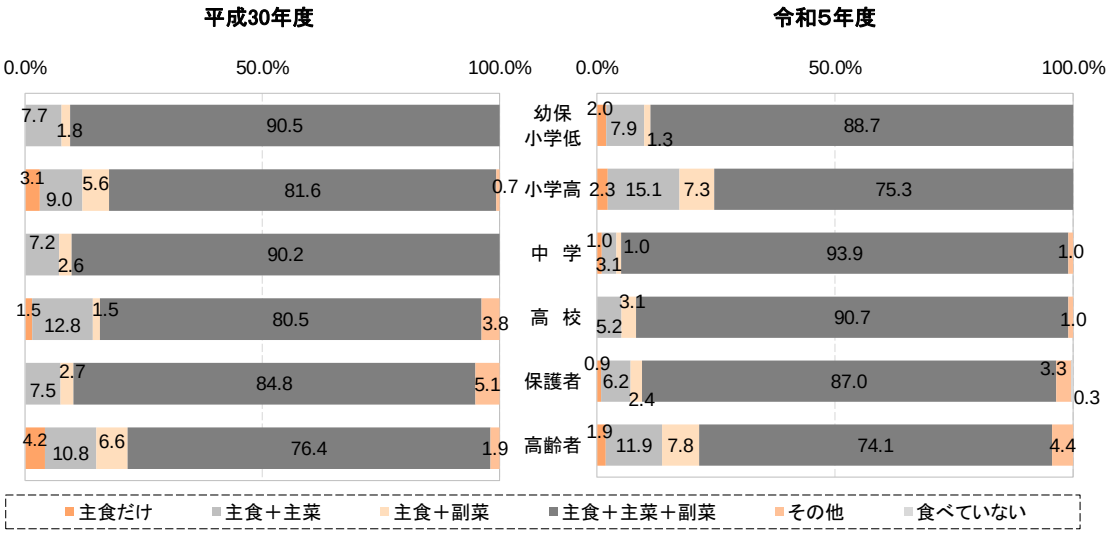
食生活で食事のバランス、野菜の量、薄味に気を付けている人は減っています。

### ●図 1　バランスの良い食事をとっている人の割合

**【朝食】**

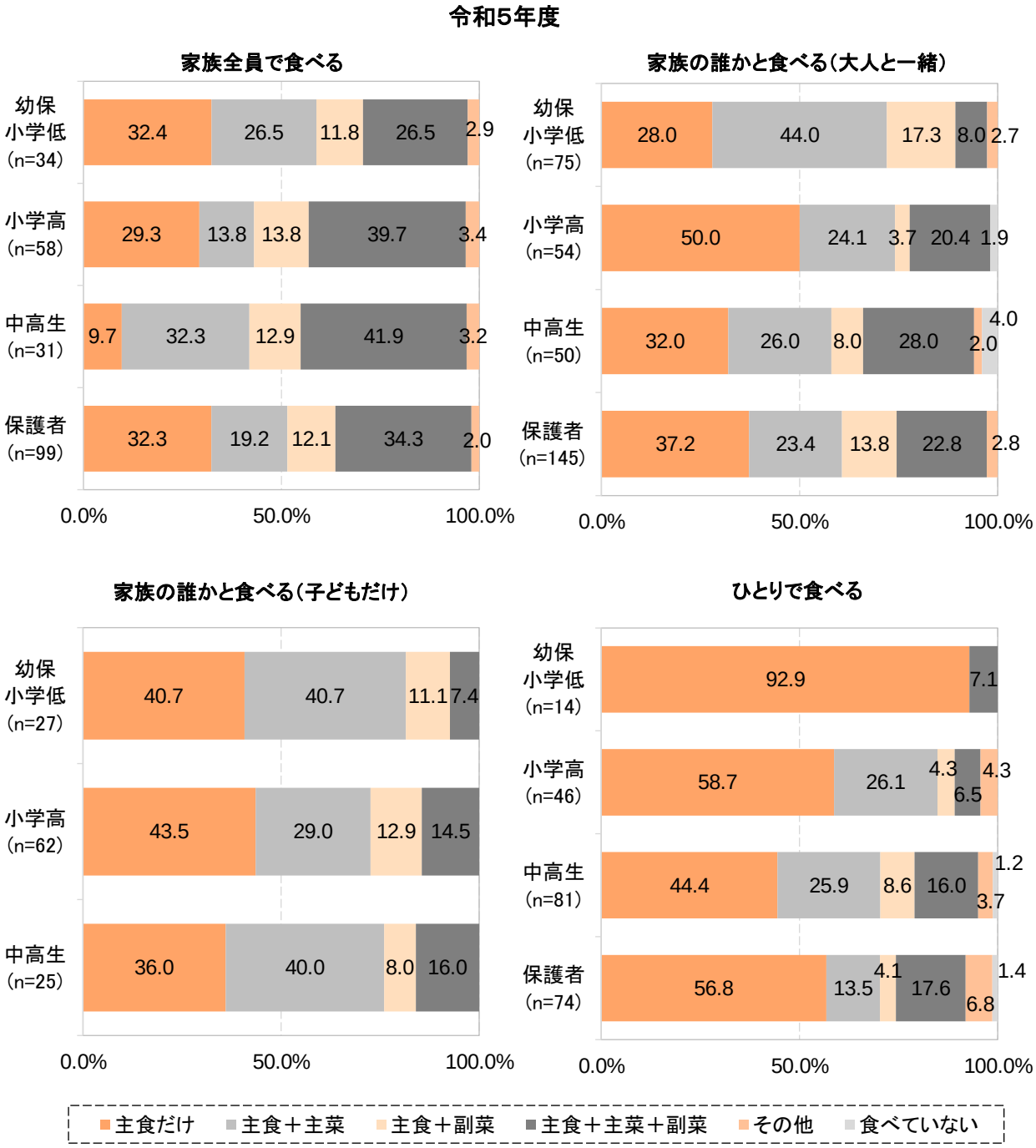



**【夕食】**

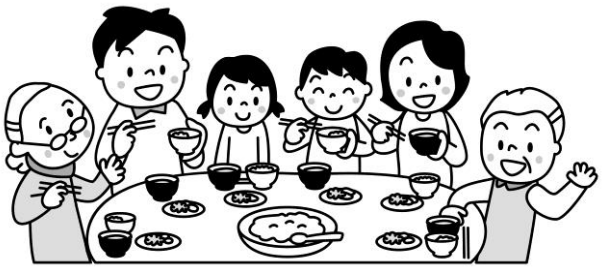



（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

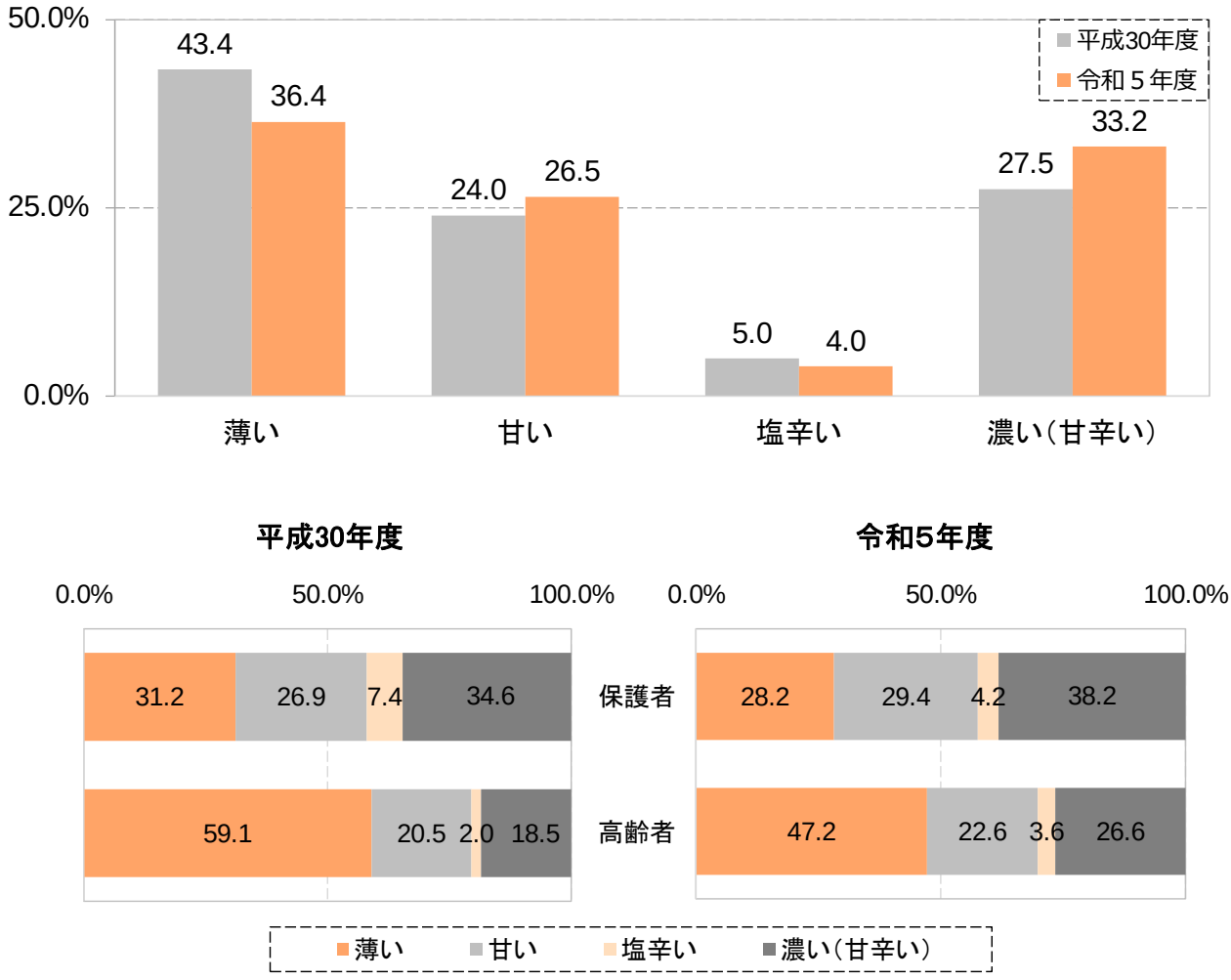
## ●図 2　朝食の組み合わせと誰と食べているかの関連性




（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

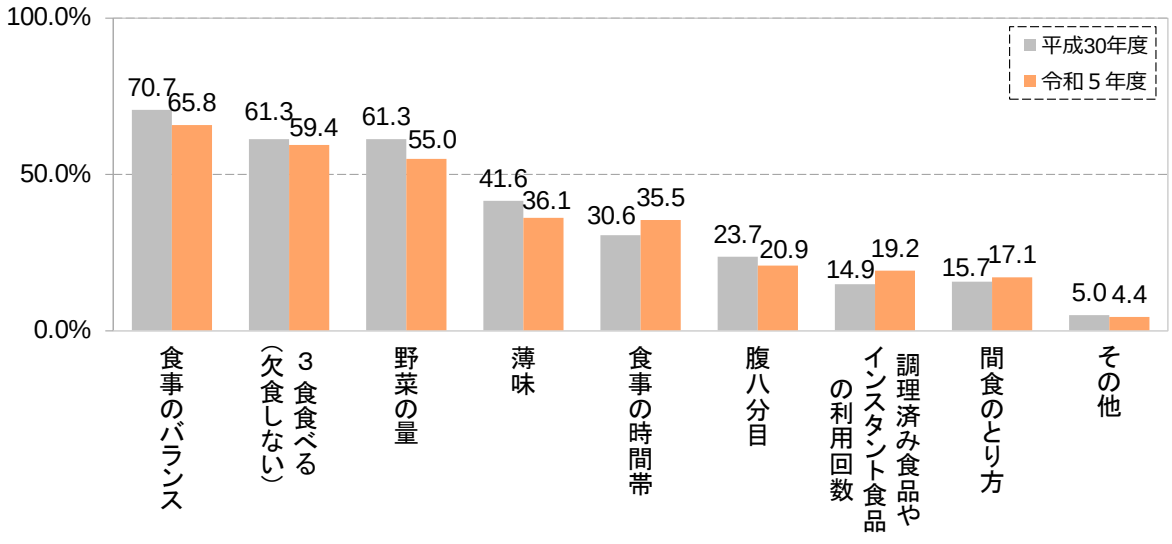


●図 3　家庭での味付け




（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

●図 4　食生活で気を付けていること




（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## 2 健康への影響

適正体重を知っている若い世代の人が増えていますが、メタボリックシンドローム該当者は、県下でも多い状況です。メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人は、半数を超えているものの、１日 30 分以上の運動習慣のある働き世代の人は少ない状況です。

よくかんで食べている人は増えています。年齢があがるにつれて、よくかむ人が少なくなっています。また、口腔機能維持に役立つ「はつらつ体操」を実践している高齢者は少ない状況です。

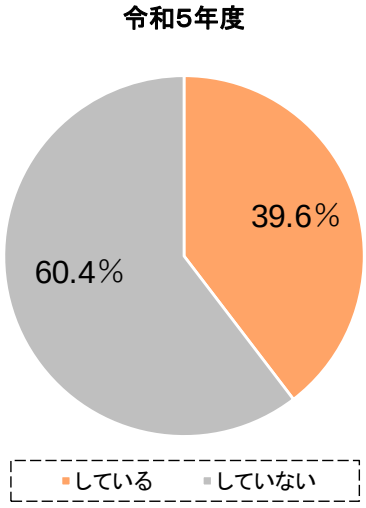
### ●表 2　メタボリックシンドローム該当者の割合

単位：％

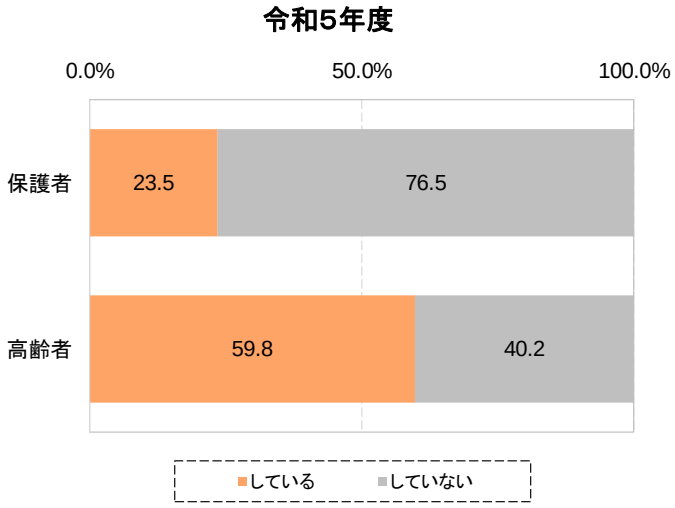
| | H29 | H30 | H31 | R2 | R3 | 県順位（R3） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 男性 | 32.2 | 33.5 | 31.5 | 35.3 | 33.5 | 2 |
| 女性 | 11.8 | 12.5 | 12.1 | 11.6 | 11.7 | 7 |

（出典　愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」）

### ●図 5　１日 30 分以上の軽い汗をかく運動を継続している人の割合




全体




世代別

（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## ●表 3　高血圧有所見者の割合（収縮期血圧 130mmHg 以上）

単位：%

| | H29 | H30 | H31 | R2 | R3 | 県順位（R3） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 総計 | 51.7 | 51.7 | 50.6 | 54.5 | 53.4 | 9 |

（出典　愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」）

## ●表 4　脂質異常症有所見者の割合（中性脂肪 150 mg/dl 以上）

単位：%

| | H29 | H30 | H31 | R2 | R3 | 県順位（R3） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 総計 | 27.2 | 26.3 | 25.3 | 24.9 | 24.1 | 1 |

（出典　愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」）

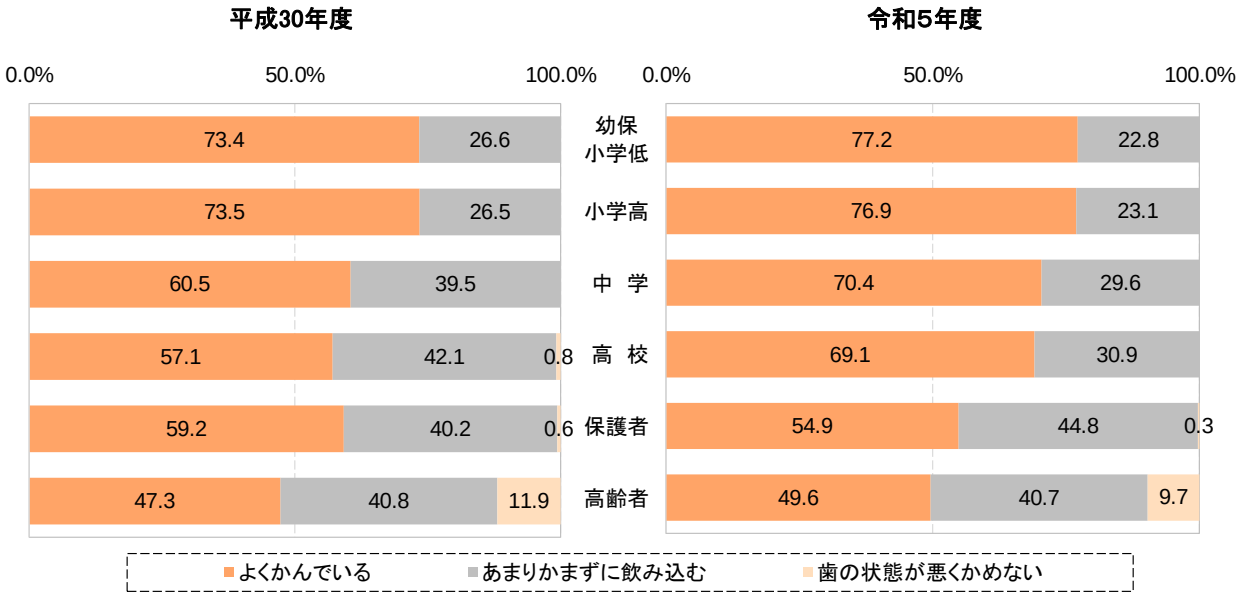
## ●表 5　糖尿病有所見者の割合（糖尿病治療中又は HbA1c 5.6%以上）

単位：%

| | H29 | H30 | H31 | R2 | R3 | 県順位（R3） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 総計 | 58.7 | 53.8 | 65.4 | 61.0 | 60.4 | 15 |

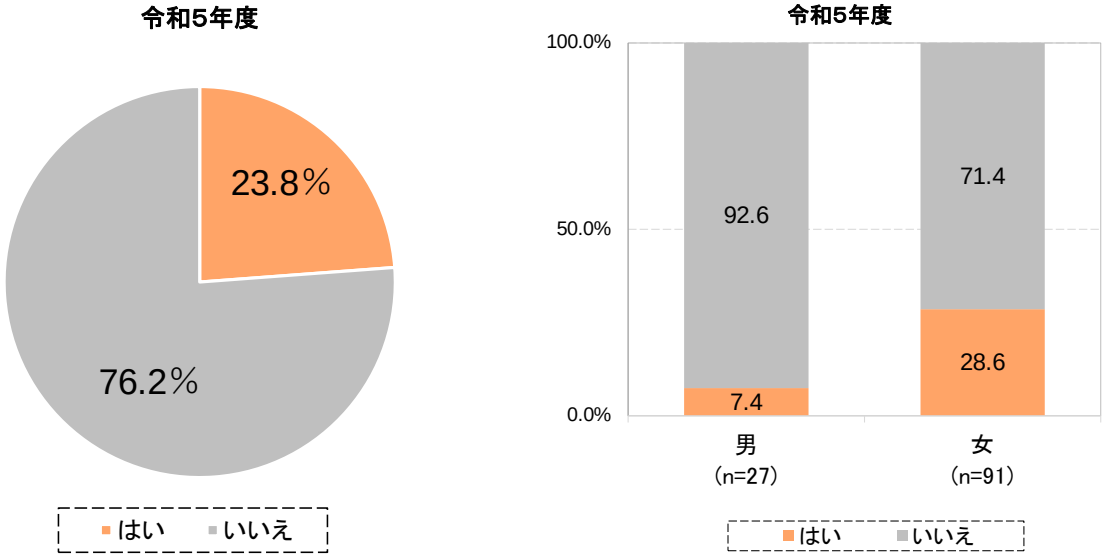
（出典　愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」）

## ●図 6　よくかんで食べている人の割合




（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

●図 7　はつらつ体操（口腔体操）を実践している人の割合




（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

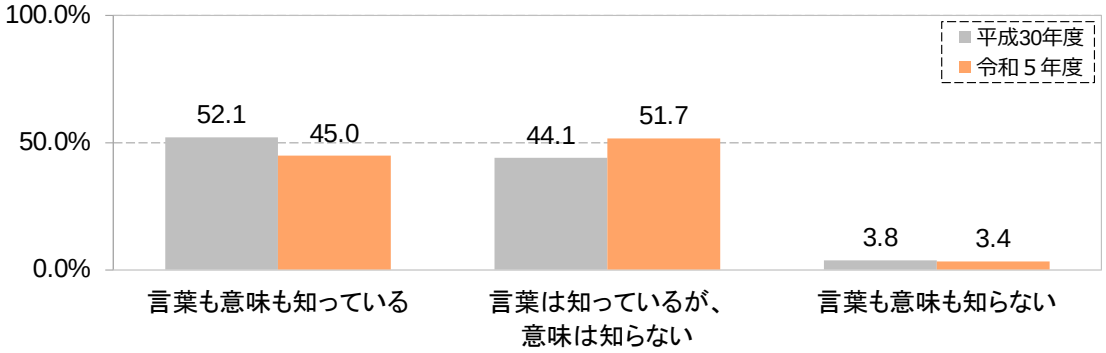
## 3 食をとりまく環境や意識の変化

食育に関心がある中学生、高校生が増えています。また、食事の時にあいさつをする子どもが増えています。

ライフステージに応じた食育の取り組みを行っていますが、食育の意味を知らない人や愛南食育ソング「いただきます。」を知らない人が増えています。

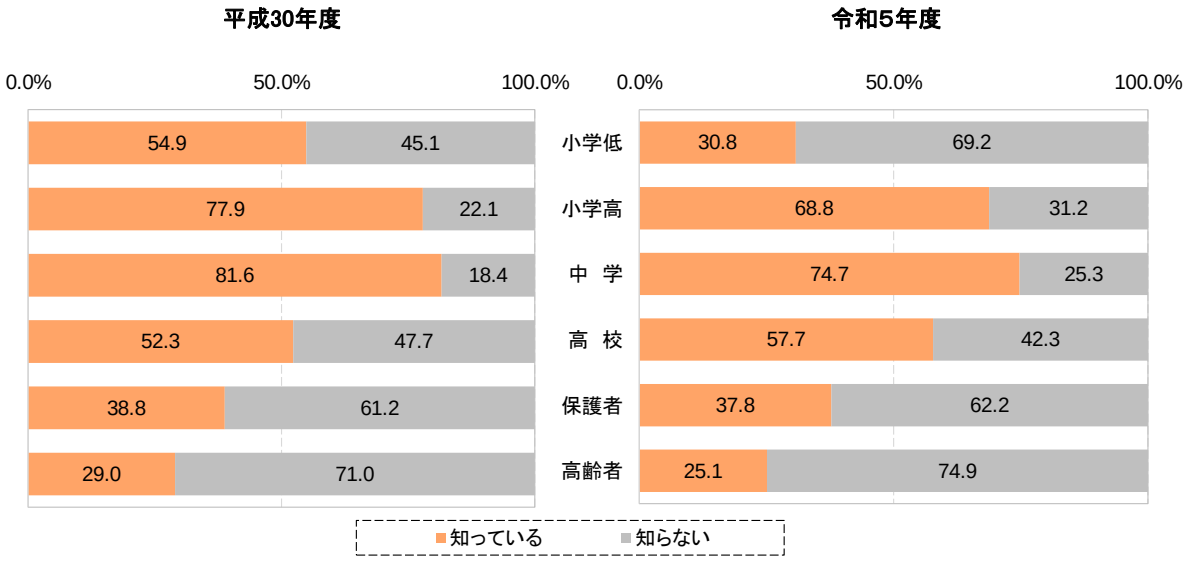
愛南町産を意識して購入している人は多いが、愛南町産かどうか分からないため購入できてない人がいます。

●図 8　「食育」という言葉や意味を知っている人の割合



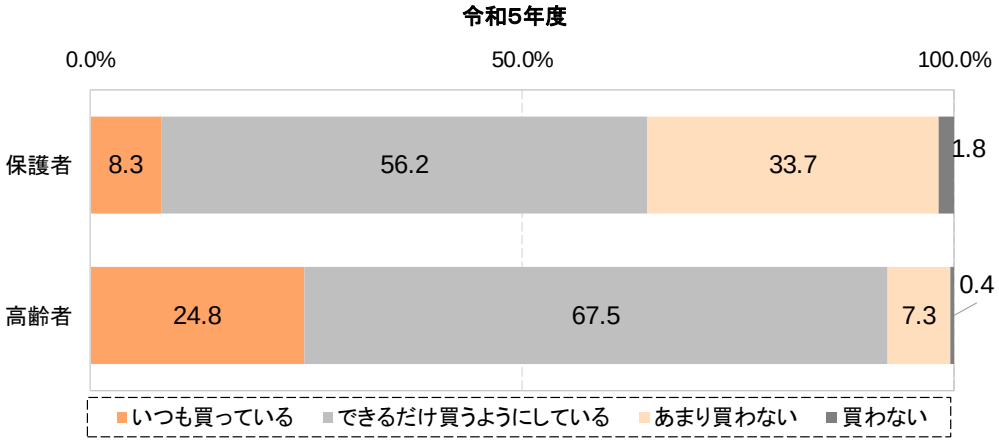

（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## ●図 9　愛南食育ソング「いただきます。」を知っている人の割合



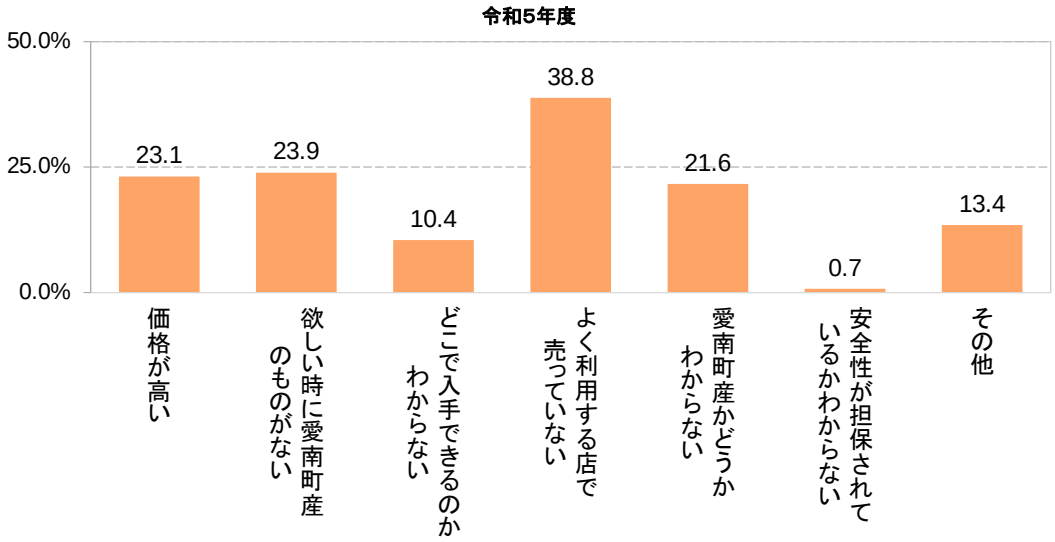

（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## ●図 10　愛南町産のものを買うようにしている人の割合




（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## ●図 11　愛南町産を買わない理由（複数回答）




（出典　愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

# ☆まとめ ～現状に対する必要な取組～

## 現状

- バランスの良い朝食を食べている人が少ない。
- 家族全員で朝食を食べている人の方が、バランスの良い朝食をとっている。
- 定期的な運動習慣のある若い人が少ない。
- 生活習慣病の原因となる血圧や中性脂肪、血糖値が高い人が多い。
- メタボリックシンドロームと判定される男性の割合が多い。
- 「はつらつ口腔体操」を実践している高齢者が少ない。
- 愛南町産を購入することを意識している人が多い反面、買い方が分からない人もいる。
- 食品ロスの削減に取り組んでいる人が多い。
- 朝食の欠食は中学生、高校生、保護者世代に多い。
- 食育に関心がある中高生が増えているが、保護者や高齢者は少ない。



## 必要な取組

- 食生活で食事のバランスや野菜の必要量、薄味に気を付けている人が減っている。外食や中食（惣菜等）を利用する人の増加も関係していると考えられる。食事のバランスや１日に必要な野菜の量、薄味に関する啓発が求められる。
- 若い世代から、継続した運動習慣が必要である。継続的な運動習慣の理解や実践を深めるための啓発が不可欠である。
- 共食をしている人の方が、バランスの良い食事をとっている。誰かと一緒に食事を楽しむことの啓発や実践への取組が重要である。
- 愛南町における食文化の向上を図る。産地の表示や周知方法の工夫が必要である。
- 子どもたちの年齢があがるにつれて、農業や水産業の仕事をしてみたいと思う人が少なくなっている。仕事への理解を深められる体験型の学習が求められる。
- メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人、適正体重を知っている人は増えている。継続して生活習慣病の予防や改善につながる知識の普及が必須である。

# 第４章　食育推進の目指す方向性

食をめぐる現状と課題を踏まえ、食育を推進するために基本理念を掲げるとともに、３つの重点目標を定めます。この重点目標の達成に向け、６つの基本方針を設定し施策の展開を図っていきます。

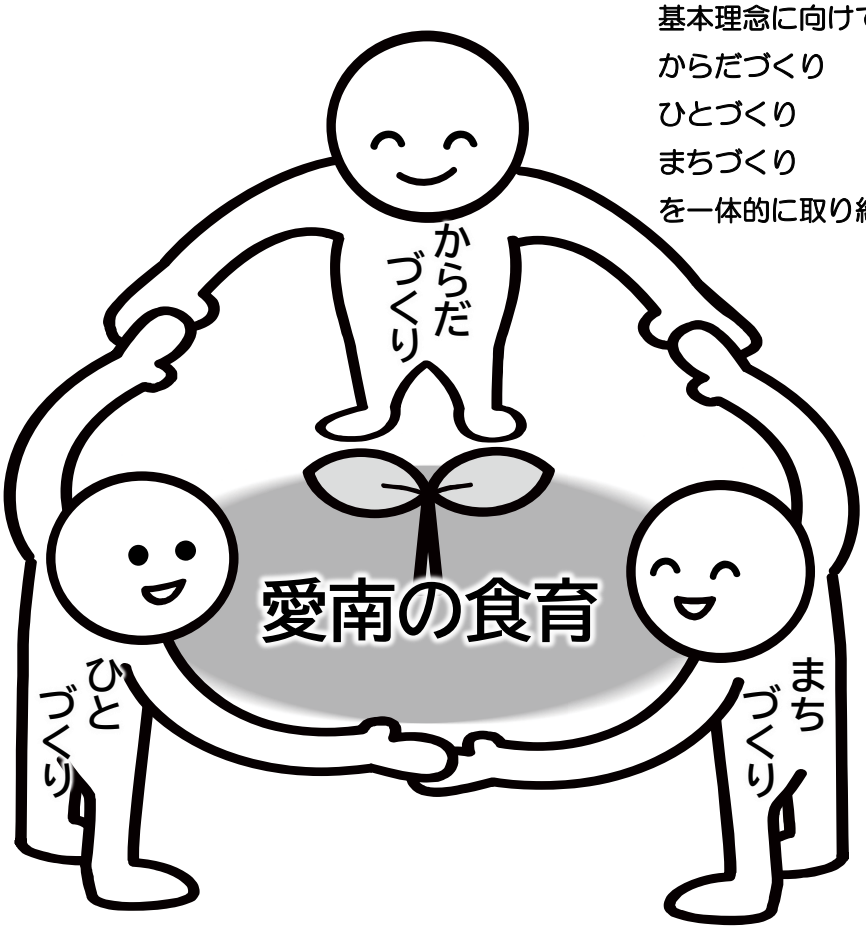
## 1 基本理念

**みんなで取り組む愛南の食育　！**
**～健やかな心とからだと地域力で豊かな人間形成を目指す～**

第１次計画から継続した基本理念である「すべての町民が食を通して、心身ともにいきいきと地域で暮らしていくこと」に、人づくりを重視することを加えました。そして、健康・教育・産業の３つの分野など食に関わる様々な人たちと地域が連携し、食育の推進を図ることとします。

**☆重点目標のイメージ**

基本理念に向けて、
からだづくり
ひとづくり
まちづくり
を一体的に取り組みます。



# 2 重点目標

## （１）からだづくり

**食は元気の源　正しく選んで食べる力を身に付けよう！**

社会環境やライフスタイルの変化により食に関する価値観が多様化し、外食や中食（惣菜等）の利用が増加するなど、自分で食を選択する機会が増えたことで、食習慣の乱れに起因する生活習慣病の増加等の問題が生じています。このような食環境の変化に伴い、正しい知識・情報に基づき、食を選択する力を習得し、実践することがとても重要になってきました。そこで、健全な食生活で心身を培い、平常時・非常時問わず、食に対する意識を向上させることを目標とします。

## （２）ひとづくり

**食で育む子どもの未来　主体的に食や健康を意識しよう！**

近年、子どもの食をめぐっては、発育・発達の重要な時期にありながら、問題が多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。そこで、食を通じて親子や家族、仲間、地域との関わりを深め、子どもの健やかな心とからだの発育・発達を促すために、教育機関をはじめ、世代間の交流や関係機関との連携を通して、食に関する正しい知識やマナー、食への関心、食の選択、感謝の気持ちを養うなど、自分事として「食のスキル」を身に付け、心とからだも健康で、いきいきとした生活を送ることを目標とします。

## （３）まちづくり

**海と山と里の恵み　愛南の食文化を守り広げよう！**

近年、ライフスタイルや価値観、ニーズが多様化することにより食の多様化が進むことで、家庭や地域で伝承されてきた独自の食文化が失われつつあります。そこで、愛南町産の食材や郷土料理に関心を持ってもらうために、農林漁業体験や給食等により愛南町の食文化を伝承すること、また、町外に対しても愛南の食の魅力を発信することを目標とします。

## 3 基本方針と取組目標

６つの基本方針に沿って施策を展開する中で、それぞれのライフステージに合わせた取組を推進します。食育がはじまる「少年期」から「壮年期」、「高年期」まで、生涯にわたって継続した取組を行います。第４次計画では、自ら選んでみつけながら、積極的な取組を目指します。また、全ての取組に SDGs を意識して取り入れるとともに、SNS 等 ICT の活用を進めます。

### （１）「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！

「つづける食育」とは、赤ちゃんからお年寄りまでの切れ目なくつづける食育です。

**■取組目標**

①健全な食生活を実践する　　②規則正しい生活リズムを身に付ける
③非常時への食に関する力を付ける

### （２）「よくかむ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！

「よくかむ食育」とは、かむことを大切にして、その年齢に応じた歯と口の健康づくりを進める食育です。

**■取組目標**

①健康な歯を保つ　　②よくかんで食べる

### （３）「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食べる力を！

「はぐくむ食育」とは、食に関する正しい知識を身に付けて、元気なからだと笑顔の輪をつくる食育です。

**■取組目標**

①食に関する正しい知識や食品を選ぶ力を身に付ける
②誰かと食事を楽しむ（共食）

### （４）「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！

「いただきます食育」とは、食への感謝の気持ちを育て、食材を無駄にしない意識を高める食育です。

**■取組目標**

①食への関心を高める　　②食への感謝の気持ちを養う
③残さずに食べる（食品ロスを減らす）

## （５）「みつける食育」で、深めよう地域の絆を！

「みつける食育」とは、多様な視点から地域の食を学び、識(し)る食育です。

**■取組目標**

①身近な地場産物に対する関心を深め、積極的に利用する

②愛南町の“食”を次世代に伝える

## （６）「ひろめる食育」で、愛南の食と人との交流を！

「ひろめる食育」とは、愛南町の食の豊かさを町外にアピールする食育です。

**■取組目標**

①愛南町の食の魅力を発信する　　②食を通して愛南町に人を呼び込む

## ■■食育とＳＤＧｓの関係性■■

「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」は、17 の目標と 169 のターゲットから成る「ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指していきます。

ＳＤＧｓの目標には、食育と関係が深い目標があります。これらを踏まえ、持続可能な食育を推進します。



# 第５章　食育推進の評価指標

## 1 評価指標の考え方

第４次計画では、第３次計画の評価指標の見直しを行うとともに、新たに国や県の第４次計画に追加された指標及び変更部分を参考にしつつ、一部変更したり、新たな指標を追加して設定しました。

ただし、食育基本法の目的や本計画の基本理念を踏まえ、単に目標値の達成のみを追い求めるだけでなく、あくまでも評価の一つとして位置づけ、地域ぐるみの取組を推進することでより実質的な向上を目指します。

## 2 第4次計画の評価指標

★：新たに追加した指標　☆：一部変更した指標

| 指　標 | | | | 現状値（R５年度） | 目標値 |
|---|---|---|---|---|---|
| （1） | 「食育」に関心がある人の割合 | | 中学生 | 82.8 % | 85 %以上 |
| | | | 高校生 | 72.1 % | 75 %以上 |
| （2） | 食事を誰かと食べる人の割合 | 朝食 | 幼保・小学校低学年 | 90.7 % | 95 %以上 |
| | | | 小学校高学年 | 79.1 % | 90 %以上 |
| | | | 中学生 | 59.1 % | 65 %以上 |
| | | | 高校生 | 49.5 % | 60 %以上 |
| | | | ★保護者 | 72.0 % | 75 %以上 |
| | | ★夕食 | 幼保・小学校低学年 | 99.3 % | 100 % |
| | | | 小学校高学年 | 96.7 % | 100 % |
| | | | 中学生 | 93.9 % | 95 %以上 |
| | | | 高校生 | 89.7 % | 95 %以上 |
| | | | 保護者 | 95.0 % | 100 % |
| ★（3） | 地域等で共食したいと思う人が共食する割合 | | | 45.4 % | 50 %以上 |
| （4） | 毎日、朝食を食べている人の割合 | | 幼保・小学校低学年 | 95.2 % | 100 % |
| | | | 小学校高学年 | 89.5 % | 100 % |
| | | | 中学生 | 76.8 % | 85 %以上 |
| | | | 高校生 | 76.6 % | 85 %以上 |
| | | | 保護者 | 77.4 % | 85 %以上 |

★：新たに追加した指標　☆：一部変更した指標

| 指　標 | | | 現状値（R５年度） | 目標値 |
|---|---|---|---|---|
| ☆(5) | 学校給食で町内産農水産物を使用する割合（金額ベース） | | 47.0 % | 50 %以上 |
| | 学校給食における国産食材を使用する割合の維持（金額ベース）※年３回調査平均 | | 97.9 % | 90 %以上の維持 |
| (6) | バランスの良い食事をとっている人の割合 | 全体 | 54.4 % | 60 %以上 |
| | | 朝食 | 25.8 % | 30 %以上 |
| | | 夕食 | 82.9 % | 90 %以上 |
| ★(7) | 食生活に気を付けている（薄味）人の割合 | | 36.1 % | 50 %以上 |
| (8) | 食生活に気を付けている(野菜の量を増やす)人の割合 | | 55.0 % | 70 %以上 |
| (9) | メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人の割合 | | 57.4 % | 70 %以上 |
| (10) | よくかんで食事をしている人の割合 | | 63.1 % | 70 %以上 |
| (11) | 愛南町産を意識して購入している人の割合 | | 75.8 % | 80 %以上 |
| (12) | 「食品ロス」の削減に取り組んでいる人の割合 | | 96.0 % | 98 %以上 |
| (13) | 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合 | | 79.1 % | 80 %以上 |
| (14) | 適正体重を知っている人の割合 | 高校生 | 64.9 % | 70 %以上 |
| | | 保護者 | 83.4 % | 85 %以上 |
| (15) | 食事の時に、あいさつを必ずする人の割合 | 小学校高学年 | 76.5 % | 100 % |
| | | 中学生 | 81.8 % | 100 % |
| | | 高校生 | 68.0 % | 100 % |
| ☆(16) | 食べ残した時、もったいないと思う人の割合 | | 今後調査 | 80 %以上 |
| (17) | 魚を好む人の割合 | | 73.5 % | 75 %以上 |
| (18) | ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合 | | 59.8 % | 80 %以上 |

＜出典一覧＞　（１）～（４）、（６）～（18）：愛南町民の食生活に関するアンケート調査

（５）：愛南町学校給食センター実績

# 3 指標の概要

## （１）「食育」に関心がある人の割合

食育に関心のある中学生、高校生は増えていますが、保護者や高齢者では減っています。食育の実践へとつなげるためには、子どもの頃から食育への関心を高めることが重要です。更に関心を高めるために保育所・幼稚園から継続して食育活動に取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 中学生 | 82.8 % | ➡ | **85 %以上** |
| 高校生 | 72.1 % | ➡ | **75 %以上** |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （２）食事を誰かと食べる人の割合（朝食・夕食）

家族が食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食事の大切さや楽しさを実感するだけでなく、食に関する知識やマナー、食文化を学ぶ重要な機会です。そのため、１日のうちに１回は家族の誰かと一緒に食事ができるよう夕食での共食を評価指標に追加し、共食の普及・啓発に取り組んでいきます。

【朝食】

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 幼保・小学低学年 | 90.7 % | ➡ | **95 %以上** |
| 小学高学年 | 79.1 % | ➡ | **90 %以上** |
| 中学生 | 59.1 % | ➡ | **65 %以上** |
| 高校生 | 49.5 % | ➡ | **60 %以上** |
| 保護者 | 72.0 % | ➡ | **75 %以上** |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

【夕食】

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 幼保・小学低学年 | 99.3 % | ➡ | 100 % |
| 小学高学年 | 96.7 % | ➡ | 100 % |
| 中学生 | 93.9 % | ➡ | 95 %以上 |
| 高校生 | 89.7 % | ➡ | 95 %以上 |
| 保護者 | 95.0 % | ➡ | 100 % |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （３）地域等で共食したいと思う人が共食する割合

近年、高齢者をはじめとする単身世帯やひとり親世帯等、様々な家庭の状況や生活の多様化により、家族との共食が難しい人も増えています。共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人が、地域や所属するコミュニティを通じて、様々な人と共食する機会をもつことは重要です。そのため、地域等で共食の場が増えるよう評価指標を追加し取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 45.4 % | ➡ | 50 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （４）毎日、朝食を食べている人の割合

１日の活力のもとになる朝食を食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付けるために重要です。各世代の状況に合わせて目標値を設定し、欠食率の高くなる中学生、高校生、保護者での増加を目指して取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 幼保・小学低学年 | 95.2 % | ➡ | 100 % |
| 小学高学年 | 89.5 % | ➡ | 100 % |
| 中学生 | 76.8 % | ➡ | 85 %以上 |
| 高校生 | 76.6 % | ➡ | 85 %以上 |
| 保護者 | 77.4 % | ➡ | 85 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （５）学校給食で町内産農水産物、国産食材を使用する割合

食に関する指導の生きた教材である地場産物を学校給食に使用することは、子どもの頃から地域の食材や食文化に親しみ、産業への関心を深めるとともに、食に関する感謝の気持ちを育むうえで重要です。また、環境や地域の活性化にとって、地産地消の有効な手段となり、持続可能な食の実現にもつながります。地域への貢献等の観点から評価指標を金額ベースとして、町内産農水産物は 50%以上、国産食材は 90%以上の維持を目指し取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 町内産（金額ベース） | 47.0 % | ➡ | 50 %以上 |
| 国内産（金額ベース） | 97.9 % | | 90 %以上の維持 |

（評価方法：愛南町学校給食センター実績）

## （６）バランスの良い食事をとっている人の割合

心身の健康を維持するためには、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとることが重要です。生活習慣病予防の観点からも野菜の量の増加や減塩の取組と合わせて、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が習慣となる人が増えるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 54.4 % | ➡ | 60 %以上 |
| 朝食 | 25.8 % | ➡ | 30 %以上 |
| 夕食 | 82.9 % | ➡ | 90 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （７）食生活に気を付けている（薄味）人の割合

食生活で薄味に気を付けている人は、３人に１人と少ない状況です。高血圧の予防には、１日あたり６ｇ未満の食塩摂取量が望ましいと言われています。愛南町の健康課題である高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防のためにも、薄味に気を付ける人が増えるよう評価指標に追加し取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 36.1 % | ➡ | 50 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

「だし」はユネスコ無形文化遺産に登録された和食の基本であり、学校給食でも重要な役割を果たしています。だしの旨味成分は、塩分を減らしても満足感のある味を提供するため、減塩効果が期待できます。昆布やかつお節から抽出されるだしは、健康的で美味しい食事を提供し、子どもたちに日本の伝統的な食文化を伝える手助けをしています。



## （８）食生活に気を付けている（野菜の量を増やす）人の割合

食生活で野菜の量に気を付ける人は半数を上回っていますが、前回調査より減っています。バランスの良い食事をとるためには、毎食、野菜料理を食べることが重要です。野菜の必要量（１日 350ｇ以上）の摂取を目指して、野菜の量に気を付ける人が増えるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 55.0 % | ➡ | 70 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

●なぜ野菜摂取目標量は 350g 以上なの？

野菜に含まれる、食物繊維、カリウム、抗酸化ビタミン【ビタミンＡ（β-カロテン）、ビタミンＣ・Ｅ】は、循環器疾患やがんの予防等に効果的に働くと考えられています。また、ビタミンやミネラル（無機質）は「からだの調子を整える」働きをもちます。

これらの栄養素をとるために、日々の食事から１日 350ｇ以上の野菜を食べることが推奨されています。

参考：厚生労働省「健康日本 21」

●野菜に含まれる栄養素とはたらき

**食物繊維**
- ◆コレステロール値を下げる
- ◆血糖値上昇の抑制
- ◆便秘予防・解消

**ビタミンＣ・Ａ（β-カロテン）**
- ◆免疫機能の強化



**カリウム**
- ◆高血圧予防

**鉄**
- ◆貧血の予防・解消

**カルシウム**
- ◆骨の強化

## （9）メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人の割合

メタボリックシンドロームの予防や改善のためには、日頃から望ましい食習慣に気を付け、実践することが重要です。生活習慣病の予防や改善のために、自分にあった食事や減塩に気を付けた食生活、運動に取り組むことができる人が増えるよう継続して取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 57.4 % | ➡ | 70 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （10）よくかんで食事をしている人の割合

むし歯予防、肥満予防、介護予防のためには、よくかむことで口腔機能を維持することが重要です。かむことの大切さや毎月３０日のカミカミの日の普及・啓発をすることで、よくかんで食べる人が増えるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 63.1 % | ➡ | 70 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （11）愛南町産を意識して購入している人の割合

地元の食材を購入することは、地域の農水産業を守り、郷土の文化を伝承することにつながります。関係機関と協力して産地表示を分かりやすくすることで、愛南町産を意識し、選んで購入する人が増えるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 75.8 % | ➡ | 80 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）





## （12）食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合

食品ロスが全国や県内においても課題となっています。食品ロスという問題を知っている人や食品ロスを削減するために実践している人は多い状況です。てまえどりや買いすぎ防止等、具体的な取組の普及・啓発に取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 96.0 % | ➡ | 98 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

「食品ロスの削減の推進に関する法律」（略称 食品ロス削減推進法）が、令和元年 10 月 1 日から施行されました。10 月は「食品ロス削減月間」、10 月 30 日は「食品ロス削減の日」です。

家庭による食品ロスは、主に「食べきれず廃棄」「賞味期限切れによる廃棄」「皮を厚く剥ぎすぎることによる、可食部分の廃棄」です。

心当たりありませんか？できることから始めましょう！



## （13）「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合

地場産業の活性化には、地産地消への関心を高めることが重要です。地元の食材を地域で消費することは、地域の活性化や持続可能な食の実現にもつながります。地産地消への関心を高めるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 79.1 % | ➡ | 80 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）





## （14）適正体重を知っている人の割合

疾病の予防には、適正体重を維持することが重要です。若い女性の痩せ傾向や生活習慣病、フレイルを予防するため、自分の適正体重を維持することができる人が増えるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 高校生 | 64.9 % | ➡ | 70 %以上 |
| 保護者 | 83.4 % | ➡ | 85 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （15）食事の時に、あいさつを必ずする人の割合

食べ物への感謝の気持ちを育むためには、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知り、あいさつを実践することが重要です。体験型食育を通じて食への関心を高め、感謝の気持ちを込めてあいさつができる子どもが増えるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 小学高学年 | 76.5 % | ➡ | 100 % |
| 中学生 | 81.8 % | ➡ | 100 % |
| 高校生 | 68.0 % | ➡ | 100 % |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）






## （16）食べ残した時、もったいないと思う人の割合

食品ロスへの意識が高く、多くの人が食品ロスを減らす取組を行っています。食材について学ぶことで、食べ残した時にもったいないと強く感じるなど、食への感謝の気持ちをもてる人が増えるよう取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 今後調査 | ➡ | 80 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （17）魚を好む人の割合

愛南町は農業や水産業などの第１次産業が盛んな町です。カツオの水揚げやマダイ養殖といった水産業は全国的にも有名で、魚は身近な食材となっています。また、ぎょしょく教育等を通じて、子どもの頃から魚料理に慣れ親しんでいます。体験型食育をはじめとする各世代に応じた食育活動に継続して取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 73.5 % | ➡ | 75 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

## （18）ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合

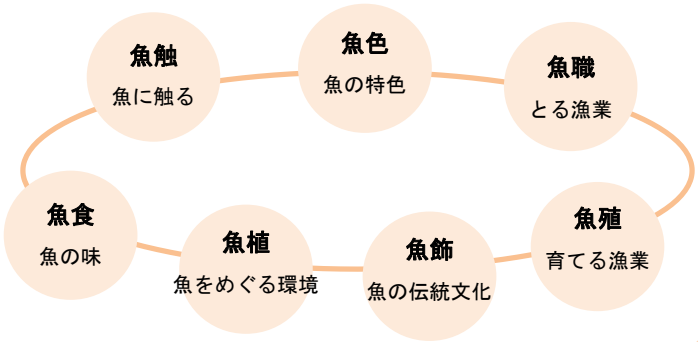
ぎょしょく教育は、愛南町発祥の食育システムで、保育所、幼稚園から各世代において学ぶ機会があります。魚の生産から消費、魚の特性、伝統文化等、各世代に応じたぎょしょく教育に継続して取り組んでいきます。

| | 現状値（令和５年度） | | 目標値（令和 11 年度） |
|---|---|---|---|
| 全体 | 59.8 % | ➡ | 80 %以上 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

### ７つの「ぎょしょく」

愛媛大学が提唱し、愛南町が積極的に実践する「ぎょしょく」は、単に魚食（ぎょしょく）を推進するだけでなく、魚の生産から消費、さらに生活文化までを含む幅広い内容が含まれているのが特徴です。



# 第６章　食育推進の施策展開

## 1 それぞれの役割に応じた取組

食育を推進するうえで、家庭での取組はとても重要です。家庭での取組をサポートするために保育所・幼稚園・学校、地域（漁協、農協、医師会、歯科医師会、食生活改善推進員等）及び行政がそれぞれの基本方針に取組目標を設定し事業を展開していきます。

### （１）「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！

「つづける食育」とは、赤ちゃんからお年寄りまでの生涯にわたる、切れ目のない継続した健康づくりを行う食育のことです。望ましい食習慣や生活リズムの向上、生活習慣病の予防や改善に向けた食育、フレイルを進行させる要因である低栄養を予防する食育を推進します。

また、近年、豪雨や地震等による大規模災害が発生しており、非常時の食の備えの重要性が増していることを踏まえ、非常時に備えた食育を推進します。

**取組目標：①健全な食生活を実践する**

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・薄味の料理や調理方法を知りましょう。<br>・望ましい間食・補食（果物込）のとり方を知り、実践しましょう。<br>・惣菜、冷凍食品、レトルト食品等をうまく活用して、野菜を１日 350g 以上とることを目指しましょう。<br>・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。<br>・中食や外食等でバランスの良い食事を選べるようにしましょう。<br>・栄養成分表示を見て適切に選ぶようにしましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・効果的なアプローチ方法で、各年代に応じた食育（教室・指導）を行います。<br>・保健だより等を活用し、子どもと保護者に食育を普及・啓発します。<br>・適切な間食・補食のとり方について啓発します。<br>・保育所の食育の取り組みを、SNS を活用して家庭に発信します。 |
| 地域 | ・高齢者のサロンなどにおける料理教室を通して、食に関する情報の普及・啓発、低栄養の予防や改善を図ります。<br>・食生活改善推進員等の活動から、地域に向けて健康づくりを普及・啓発します。<br>・だしのうま味を活用して、減塩に取り組みましょう。 |
| 行政 | ・効果的なアプローチ方法で、ライフステージに応じた食育（教室・指導）を行います。<br>・生活習慣病予防（メタボ予防・高血圧予防等）に向けた食生活を普及・啓発します。<br>・広報活動を通して、実際に栄養成分表示を確認して食品選択をする習慣を身に付けるよう啓発します。<br>・外食・中食時、バランスの良い食事を正しく選択できるよう、知識を普及・啓発します。<br>・食事内容を「見える化」して課題をみつけることで、多様な食品摂取につなげます。<br>・ウェブサイトや SNS などを活用した取組の充実を図り、若い世代に食に関する情報を提供します。<br>・減塩アイテムを活用した塩分コントロール方法を提案します。<br>・野菜を食べることの大切さについて啓発します。 |

### 取組目標：②規則正しい生活リズムを身に付ける

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。<br>・規則正しい生活リズムを心がけましょう。<br>・規則正しい時間に食事をしましょう。<br>・家庭全体で生活リズムを整え、朝食をしっかり食べて、健康的な心とからだづくりに取り組みましょう。<br>・体重を定期的に測りましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性やもたらす効果について啓発します。<br>・健康観察時に生活のリズム、朝食のチェックを実施します。<br>・朝食の重要性を啓発します。 |
| 地域 | ・食生活改善推進員等の活動で、「早寝・早起き・朝ごはん」を普及・啓発します。 |
| 行政 | ・広報「あいなん」の食育アカデミーを活用し、子どもたちに生活リズムの大切さを周知します。<br>・朝食の重要性を啓発します。<br>・バランスの良い朝食を簡単に選択できる方法を啓発します。<br>・乳幼児健診等で、子どもの頃から規則正しい食生活を送る大切さについて啓発します。<br>・子どもの食育教室等で、自分のからだや健康について考える力を育みます。 |

### 取組目標：③非常時への食に関する力を付ける

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・非常食の知識を深め、日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。<br>・家庭で必要な備蓄について学びましょう。<br>・買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながらサイクル保存をしましょう。（ローリングストック）<br>・非常時でも健全な食生活の実践をしましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・家庭で必要な備蓄について啓発します。<br>・給食で非常食を提供して、防災についての理解を深めます。 |
| 地域 | ・非常時に備えて、バランスの良い食事のとり方について啓発します。<br>・公民館等各地域から、非常時の食生活について情報を発信します。<br>・非常時に役立つ調理スキルを身に付けましょう。<br>・炊き出し体験活動など、非常時の食事について考えましょう。 |
| 行政 | ・非常時に備えて、バランスの良い食事のとり方などについて講習会等を実施します。<br>・要配慮者への非常時の食事の対応を検討します。<br>・非常食の知識について普及・啓発します。<br>・非常時でもバランスの良い食事をするための方法を検討します。<br>・食料品の備蓄について啓発します。<br>広報「あいなん」、各種の関連教室等 |

## （２）「よくかむ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！

「よくかむ食育」とは、かむことを大切にしてその年代に応じた口腔機能の維持・向上を目指す食育のことです。かむことは、肥満予防、味覚の発達、発音、脳の活性化、むし歯予防、がん予防、消化を助けるなど、全身の健康に関わる重要な役割を持つため、食事を通してよくかむ力を鍛える食育を推進します。また、むし歯や歯周病、オーラルフレイルを予防するため、歯科検診、フッ素洗口等の適切な口腔ケアを普及啓発しながら、健康な歯を保つための食育を推進します。

**取組目標：①健康な歯を保つ**

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・かかりつけ歯科医を持って、定期的に受診をしましょう。<br>・子どもの仕上げみがきをしましょう。<br>・定期的に歯ブラシの交換をしましょう。また、歯間ブラシなどを使用しましょう。<br>・フッ化物を効果的に使用しましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・むし歯予防のためにフッ素洗口を行います。<br>・保護者に向けて子どもの頃からかかりつけ歯科医を持つことや、定期的な歯科健診の必要性について周知します。<br>・歯科教室等、歯の健康づくりに向けて取り組みます。<br>・保健だよりを活用し、家庭に食後の歯みがきの大切さについて情報を発信します。<br>・歯科検診後の治療率を高めるため、早期治療の必要性について家庭に周知します。<br>・タブレットや SNS 等を活用して、保護者に口腔機能について情報を発信します。 |
| 地域 | ・「愛南はつらつ口腔体操」を高齢者のサロン等で実施します。<br>・食生活改善推進員等の活動を通して「愛南はつらつ口腔体操」を普及・啓発します。<br>・正しい歯みがきの仕方について啓発します。<br>・摂食嚥下に関わる専門職が、「口から食べること」の重要性や機能低下の予防について、啓発活動を行います。 |
| 行政 | ・「愛南はつらつ口腔体操」を普及・啓発します。<br>・関係機関と連携し、幼児期からの歯の健康づくりについて啓発します。<br>・かかりつけ歯科医を持つことや、定期的な歯科健診を受診することの大切さについて周知します。<br>・歯周疾患検診の受診勧奨を強化します。<br>・妊婦歯科健診の受診勧奨を強化します。<br>・高齢者のサロン等で県立南宇和病院の「えんげ相談窓口」について周知します。<br>・口腔の治療等が必要な方は、関係機関等につなげます。<br>・広報「あいなん」等を活用し、歯の健康について啓発します。 |

取組目標：②よくかんで食べる

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・１口 30 回かむことを意識して、よくかんで食べましょう。<br>・よくかむ方法を学びましょう。<br>・かみごたえのある食事を食卓に出しましょう。<br>・スマホ等を見ながら食事をするのはやめましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・給食やおやつ（よくかむメニュー等）を利用した食育を実施します。<br>・よくかんで食べることは、脳の活性化につながることを啓発します。<br>・保護者に向けて、かむことの効果（脳の活性化につながる、血糖値の急上昇を防ぐ等）を啓発します。 |
| 地域 | ・歯科医療機関が、かむことの効果について啓発します。<br>・漁協が、給食で使用できる「よくかんで食べる加工品（水産加工品等）」を提案します。 |
| 行政 | ・毎月 30 日の「カミカミの日」に合わせて、かむことの効果について、防災無線や SNS を活用し、周知・啓発します。<br>・かむことの効果について啓発します。<br>・よくかむための具体的な方法について啓発します。<br>・よくかんで食べる海産物や農産物を紹介します。 |

## 愛南はつらつ口腔体操

高齢者の口腔機能の維持・向上を目的に、南宇和郡歯科医師会の協力のもと、制作しました。

**早口言葉～愛南バージョン～**

**あ**　愛ある　愛南　あいうえお
**か**　鰹(かつお)　寒ブリ　かきくけこ
**さ**　寒いよ　篠山　さしすせそ
**た**　たまげた！　段々　たちつてと
**な**　なーし　なーしで　なにぬねの
**は**　パールで　華やか　はひふへほ
**ま**　真鯛と　マガキで　まみむめも
**や**　山出(やまいだし)の湯よ　やいゆえよ
**ら**　RunRun(ランラン)　みんなで　らりるれろ
**わ**　わっしょい　祭りだ　わいうえを




愛南はつらつ口腔
体操はこちら

## （３）「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食べる力を！

「はぐくむ食育」とは、食べ方や食事づくりの技術だけではなく、食情報への対処のしかた、自分にあった適切な食べ物の選択、一緒に食べる人への気遣いなど、食事の知識を身に付けることができる食育のことです。学校給食はもとより、関係機関と連携した食に関する指導を通して、自分にふさわしいものを自分で選んで生活していける力を育てていきます。また、家族や地域の人と交流を図りながら、食事を楽しむことを推進します。

**取組目標：①食に関する正しい知識や食品を選ぶ力を身に付ける**

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・朝食を食べる習慣を付けましょう。<br>・食事のマナーを身に付けましょう。<br>・主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。<br>・家庭科や料理教室で学んだ料理を家庭でも作ってみましょう。<br>・食べ物を自分で選択し、食事作りができるようにしましょう。<br>・適正体重を知り、バランスや量を考えた食事をしましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・給食だよりや献立表を活用し、食育について家庭に情報を発信します。<br>・給食を通して、食事のマナーを指導します。<br>・保育所栄養士や学校栄養教諭が、各年代にあった食事指導を実施します。<br>・「給食キーワードデー（食の記念日）」には、特色のある給食を提供します。 |
| 地域 | ・幼稚園、保育所や学校の給食へ、旬の地元食材を提案します。<br>・学校等で行われる食育に関する取組に協力します。<br>・地域食堂を効果的に活用します。 |
| 行政 | ・旬の食材を使用した料理を紹介します。<br>・各年代にあった子どもの食育教室で、食生活や健康づくりの大切さを啓発します。<br>・広報「あいなん」等を活用し、食に関する情報を発信します。<br>・食に関する知識と食を正しく選択する知識の強化のため、食に関する様々な情報を提供します。 |

**取組目標：②誰かと食事を楽しむ（共食）**

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・１日の中で、いずれかのタイミングで共食をしましょう。<br>・家族と一緒に食事をしましょう。<br>・会話を楽しみながら食事をしましょう。<br>・家族で協力して、食事の準備や片付けをしましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・社会性をはぐくむために、共食を重視した給食を実施します。<br>・保健だよりや食育だよりを通じて、家庭での共食頻度と子どもの心の発達の関係性について情報を提供します。<br>・共食が楽しく心の安定にもつながるという体験の機会を設けます。<br>家族や地域の人たちとの試食会等<br>・食育指導等で、子どもたちに共食の大切さを伝えます。<br>・共食を楽しむ上でのマナーについて指導します。 |

| | 主な取組 |
|---|---|
| 地域 | ・公民館活動の一環として、旬の食材を使用した料理教室や郷土料理教室を実施します。<br>・グリーンツーリズムによる体験型教室を実施します。<br>・誰かと一緒に食事を作ったり、食べたりする機会を設けます。<br>サロン、寄り合い喫茶、地域食堂、婦人会活動、食生活改善推進員活動等 |
| 行政 | ・年齢に応じた共食のメリットについて啓発します。<br>・各世代に対応した料理教室を開催します。<br>・高齢者などが交流できるカフェ等の情報を提供します。<br>・子どもの食育教室等で、共食の大切さについて啓発します。 |

## 食の記念日

愛なん食育プランで「食の記念日」を定めています。
食育について考え、積極的に食育活動に取り組みましょう！

- ととの日　… 毎月 10 日
- 愛南〇〇カレーの日　… 毎月 19 日（食育の日）
- カミカミの日　… 毎月 30 日
- 地産地消の日　… 毎月第４の金・土・日曜日



ととの日
●愛南産スマの愛南ゴールド風味



愛南〇〇カレーの日
●愛南夏野菜カレー
●愛南ゴールドジュースを使ったフルーツポンチ



カミカミの日
●愛南ひじきとじゃこのふりかけ
●カミカミサラダ



地産地消の日
●鯛めし

## （４）「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！

「いただきます食育」とは、作り手や食べ物に対する感謝の気持ちを養い、食への関心を高め、おいしく食べることで豊かな心を育てる食育のことです。食物の栽培や市場見学、農林水産業や料理体験を通して、食への関心や感謝の心を高めます。また、食品ロスが及ぼす環境問題について考え、もったいないと思う心と、できることから取り組む実践力を育てていきます。

### 取組目標：①食への関心を高める

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・家庭菜園等で収穫の喜びを知り、食への関心を高めましょう。<br>・食の安全（賞味期限や消費期限、産地）に関心を持ちましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・幼稚園、保育所や学校では、子どもたちが野菜の植え付けや収穫を体験し、給食で利用します。<br>・給食での新メニューの提供やだし教育、ぎょしょく教育、農林業体験型学習を通して、食への関心を高めます。<br>・「給食センターだより」等を発行し、献立や食材についての話題を提供します。<br>・愛南町食育ソング「いただきます。」を給食の配膳中に流します。<br>・健康な生活を送るために、年齢や性別などを考えた自分にとっての理想的な食事量を指導します。（「食事バランスガイドの活用」や「食事の適正量の学習」） |
| 地域 | ・関係機関と連携して、幼稚園、保育所や学校等でぎょしょく教育や農林業体験を支援します。<br>・給食センターと食材について情報を交換します。 |
| 行政 | ・関係機関と連携し、地元の食材を広く宣伝します。<br>・各世代で料理教室を開催し、食への関心を高めます。<br>・広報「あいなん」等を活用し、食に関する情報（食品表示等）を発信します。<br>・愛南町食育ソング「いただきます。」を、料理教室や食の関連行事の際に流します。 |

### 取組目標：②食への感謝の気持ちを養う

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・感謝の気持ちを持って食事をしましょう。<br>・家族みんな（全員）で「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・ぎょしょく教育や農林業体験等の体験型学習を行い、食への感謝の気持ちを高めます。<br>・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつの大切さについて指導します。<br>・食べ物の生産過程の学習を通して、感謝の気持ちを育みます。<br>・給食の時間に食材や料理の由来について説明したり、調理実習等で食材の効果的な使い方を指導したりすることで、食の大切さを実感させ、食品を無駄にしない意識を高めます。 |
| 地域 | ・漁協が、市場や漁場見学を支援します。<br>・職場体験（農林水産業体験等）を通して、食への感謝の気持ちを育てます。 |
| 行政 | ・子どもの食育教室等で、食事のマナーについて啓発します。 |

取組目標：③残さずに食べる（食品ロスを減らす）

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・「もったいない」気持ちを忘れないようにしましょう。<br>・栄養のバランスを考え、食事の作りすぎに注意しましょう。<br>「家庭に合った食事の量を知りましょう。」「廃棄がでない量の食事を作りましょう。」<br>・家庭でも外出先でも、自分の食べられる量を見極め、必要以上にとらないようにしましょう。<br>・食品ロスの削減について、家庭でできることから取り組みましょう。<br>買い物時には必要な分だけ購入、すぐに食べるものは「てまえどり」等 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・食品ロスの具体的な取組について普及・啓発を図ります。<br>・幼児・学童期から「食の大切さ（食品ロス）」について啓発します。<br>・栄養豊富な野菜をおいしく食べる工夫や、野菜の種類や調理法を多様化することで、子どもたちの食事習慣の改善や食品ロスの削減に努めます。<br>・食品ロスが及ぼす地球環境への影響を学ぶことで、子どもたちに未来に向けた責任感を養います。 |
| 地域 | ・食品ロスの削減に向けた地域づくりをしましょう。 |
| 行政 | ・食品ロスの具体的な取組について普及・啓発します。<br>・広報「あいなん」等を活用し、子どもの苦手な食材に関する調理法の工夫や、食品ロス削減レシピなどの情報を提供します。<br>・買いすぎ、作りすぎ、頼みすぎ等をなくすように啓発します。 |

## 愛南食育ソング「いただきます。」

平成 28 年度に家庭での食育力アップを図ることを目的に制作しました。

**愛南食育ソング　いただきます。**

作詞：家串ヒオウギ隊
作曲：山本典政と僧都小の子どもたち
歌：岩切　愛子

1 おひさま　にこにこ　朝ですよ
家族そろって　いただきます
今日も元気に　過ごせるように
もりもり食べよう　よくかんで
愛情たっぷり　赤黄緑
バランスのよい　朝ごはん
家族そろって　ごちそうさま

2 お腹　ペコペコ　お昼です
好き嫌いなく　いただきます
笑顔いっぱい　過ごせるように
楽しく食べよう　残さずに
心も体も　丈夫です
バランスのよい　昼ごはん
好き嫌いなく　ごちそうさま

3 ただいま　おかえり　いいにおい
あったかごはん　いただきます
明日もいい日に　なるように
みんなで食べよう　感謝して
海の恵みと　畑の恵み
バランスのよい　晩ごはん
おいしい食事　ごちそうさま

**愛南食育ソング「いただきます。」はこちら**



## （５）「みつける食育」で、深めよう地域の絆を！

「みつける食育」とは、食を通じて新たな“地域性”を発見し、様々な場面で生かすことのできる食育のことです。地域で食育に取り組むなかで、町内での地産地消の推進や郷土料理の伝承を行います。また、食に関連する町の産業についても関心を持つことで食を通じた地域内のつながりを深めます。

**取組目標：①身近な地場産物に対する関心を深め、積極的に利用する**

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・郷土料理を食べましょう。<br>・食材の生産地に関心を持ちましょう。<br>・愛南町産の食材を積極的に取り入れましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・愛南町の農水産業や地場産物について、効果的に学ぶ機会を設けます。<br>柑橘教室、水産業の体験学習<br>・保育所給食と学校給食で、地産地消を取り入れた献立を実施します。<br>・食育教室等で愛南町産の食材を使用し、地場産業への関心を高めます。 |
| 地域 | ・農林水産業で働いている人との交流や食の体験を通して、地域の絆を深めます。<br>・愛南町産の食材を使用したメニューや郷土料理の普及に努めます。<br>婦人会、ぎょしょく普及推進協議会、グリーンツーリズム、食生活改善推進員等<br>・料理教室等で愛南町産の食材を使用し、地場産物への関心を高めます。 |
| 行政 | ・町内の小学校等でインターネットを活用した柑橘の遠隔学習会を開催し、生産者と直接コミュニケーションを図るなど、現場についての学習を提供します。<br>・料理教室等で愛南町産の食材を積極的に使用することで、地場産物への関心を高めます。<br>子どもの食育教室、食生活改善推進員の活動等<br>・給食で愛南町の食材を利用するため、農協や漁協などの町内の生産者団体と連携して取り組みます。<br>・食品表示の見方について啓発します。<br>・愛南町の産品に対し、愛南町ロゴマークを活用します。 |

**取組目標：②愛南町の“食”を次世代に伝える**

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・郷土料理を作りましょう。<br>・子どもと一緒に産直市を利用し、愛南町産の食材について学びましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・幼稚園、保育所や学校で、季節や時節、行事に合わせた給食を提供します。<br>・郷土料理を給食に取り入れます。<br>・広報「あいなん」に各校、園の食育の取組を積極的に発信し、家庭や地域へ周知します。<br>・地域（公民館、婦人会）と連携して、郷土料理教室を実施します。 |
| 地域 | ・食生活改善推進活動で実施する学生向けの料理教室等で、地場産物を利用します。<br>・農協や漁協が、給食で使用可能な旬の地元食材を提案します。<br>・イベント等で愛南町の特産品及び郷土料理を PR します。 |
| 行政 | ・アプリや動画を積極的に活用し、地場産物や郷土料理等を次世代に伝えます。<br>・学校等で行われる食育に関する取組に協力します。 |

## （６）「ひろめる食育」で、愛南の食と人との交流を！

「ひろめる食育」とは、町内から町外へと、地域の食を通じて愛南ファンを増やし交流を広げる食育のことです。「ぎょしょく教育」の各種コンテンツやカツオ、愛南ゴールド等の食材を愛南町の PR 要素として捉え、町外へ向けて農林漁業者や食品関連事業者と連携した食育、姉妹都市との食育交流に取り組みます。

### 取組目標：①愛南町の食の魅力を発信する

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・愛南町の特産物に関心を持ちましょう。<br>・愛南町の特産物や郷土料理を SNS で発信しましょう。 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・姉妹都市の丹波篠山市の特産物を給食の献立に取り入れて、食の幅を広げます。また、各校のホームページやケーブルテレビ等で発信します。<br>・地元の食材を使ったレシピを考案し、各種コンクール等に応募することで、全国に愛南町の食の魅力を発信します。<br>・広報「あいなん」を活用して、給食の特別献立を紹介します。<br>・各地で行われるイベントに出店し、マーマレードやジュースなどの販売を通して、愛南町をＰＲします。 |
| 地域 | ・地域おこし協力隊から見た愛南町の魅力や食を、SNS 等を活用して発信します。<br>・漁協と行政が連携し、町外の小学校等を対象に、ぎょしょく出前授業を実施します。<br>・関係機関が連携して、愛南町産の食材を海外へ輸出します。<br>・「なーしくん」を活用して、愛南町を PR します。 |
| 行政 | ・「愛南町いやしの郷トライアスロン大会」や「愛南マラニック」の際に、町の特産品を使ったレシピを配布します。<br>・ぎょしょく普及推進事業やぎょしょく教育において、「ぎょレンジャー」を活用した水産物特産品の PR やグッズの活用による食育の普及・啓発に取り組みます。<br>・ふるさと納税の返礼品により、愛南町を PR します。<br>・ご当地キャラクター「なーしくん」を活用して、各地のイベントで愛南町の特産物や特産品を PR します。 |

### 取組目標：②食を通して愛南町に人を呼び込む

| | 主な取組 |
|---|---|
| 家庭 | ・町外の親戚、知り合いに愛南町産の食材を使用した料理を振る舞いましょう。<br>・愛南町の特産物や特産品を町外の家族、親戚、知り合いに PR しましょう。<br>　ふるさと小包、新米、真鯛、愛南ゴールド等 |
| 保育所<br>幼稚園<br>学校 | ・姉妹都市の丹波篠山市の小学生を愛南町に招き、愛南町の食について PR します。<br>・ジュースを絞ったあとの果皮を使ったマーマレードや菓子を考案し、SDGs への関心を高めます。 |
| 地域 | ・地域おこし協力隊と協力して、愛南町の特産品を PR します。<br>・体験型教育旅行の受入により、町外の消費者との交流を図ります。<br>・関係機関が、町外のイベント等で愛南町の特産物や特産品を PR します。<br>　愛南ゴールド、真鯛、かつお、愛南ゴールドジュース、じゃこ天等 |
| 行政 | ・地域おこし協力隊と連携し愛南町の魅力を伝えます。<br>・「愛南町いやしの郷トライアスロン大会」や「愛南マラニック」で愛南町の特産物を使った料理を提供し、町の特産品を PR します。<br>・町外イベント等でお互いの市町の特産物や特産品等を PR します。<br>・姉妹都市の丹波篠山市とイベントや給食への特産物メニューの提供等で交流を図ります。 |

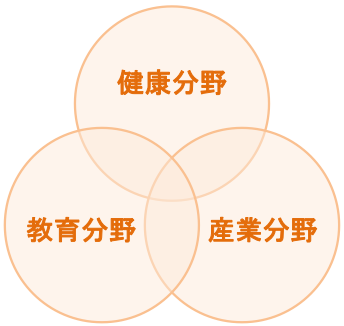
# 第７章　食育の推進に向けて

## 1 食育の推進体制

産・官・学・民など関係機関が連携を図るため、「愛なん食育推進ネットワーク体制」を構築し、食育活動を円滑に、かつ効果的に推進します。

＜会議の設置＞
- 食育活動を様々な分野の人々が関わって町民運動として展開するために**「愛南町食育推進協議会」**を設置しています。
- 健康・教育・産業の３つの分野が相互に連携し、それぞれのライフステージやライフシーンに応じた取組が円滑に実施できるように、愛南町食育推進協議会の専門部会として**「愛南町食育協働部会」**を設置しています。

**愛南町食育推進協議会**
**（食育関係部署・団体の代表者）**





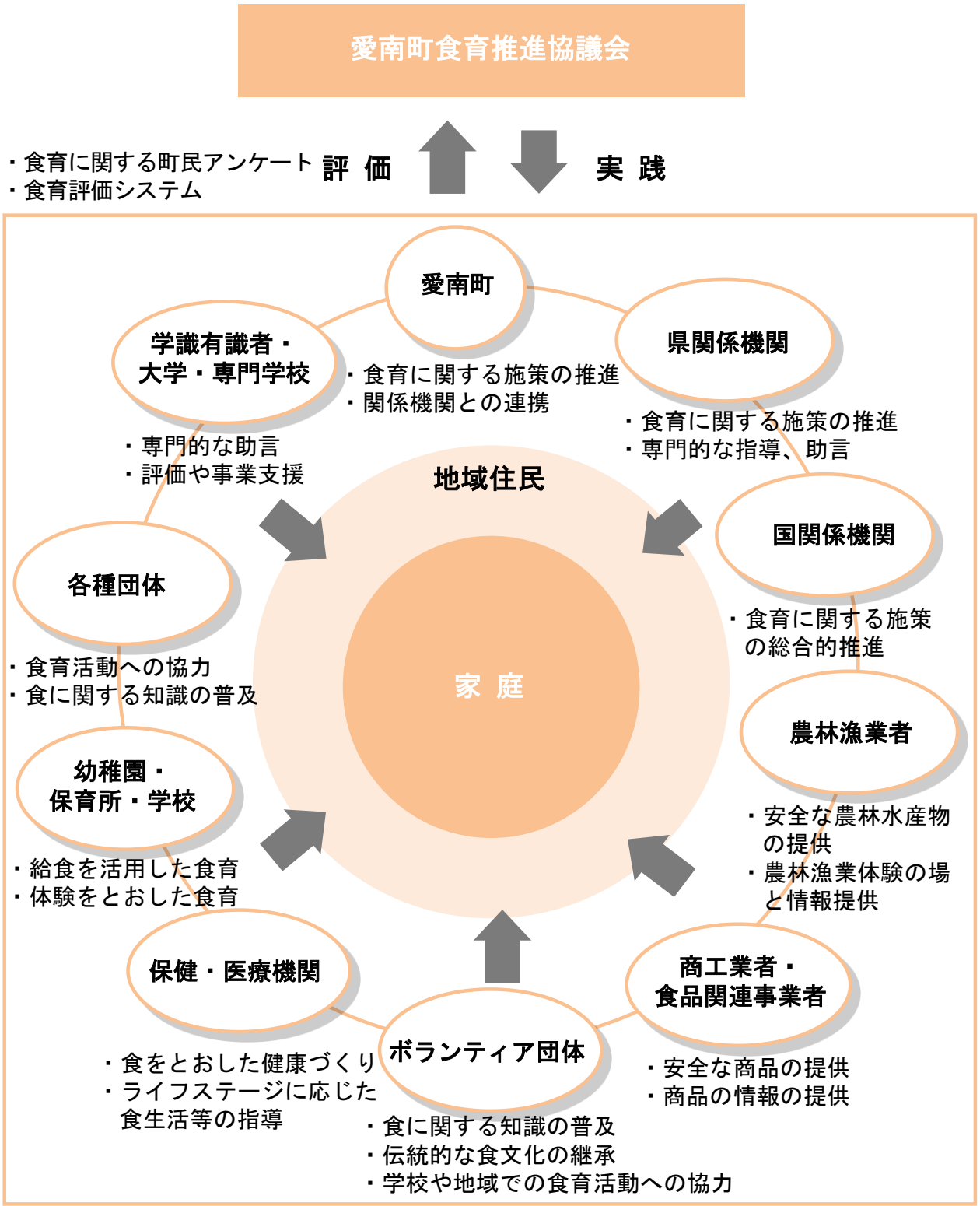

・計画の進行管理
・成果評価
・見直し及び政策の意思決定

**愛南町食育協働部会**
**（産・官・学・民の食育関係者）**



・食育に関する企画立案
・事業展開の分析・評価

## 愛南町の食育推進ネットワーク体制



# 参考資料

# 目　　次


1　人口や世帯の状況 46

- 人口と世帯数 46
- 年齢（３区分）別人口 46
- 出生数と死亡数 46

2　愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱 47

3　愛南町食育推進協議会名簿 51

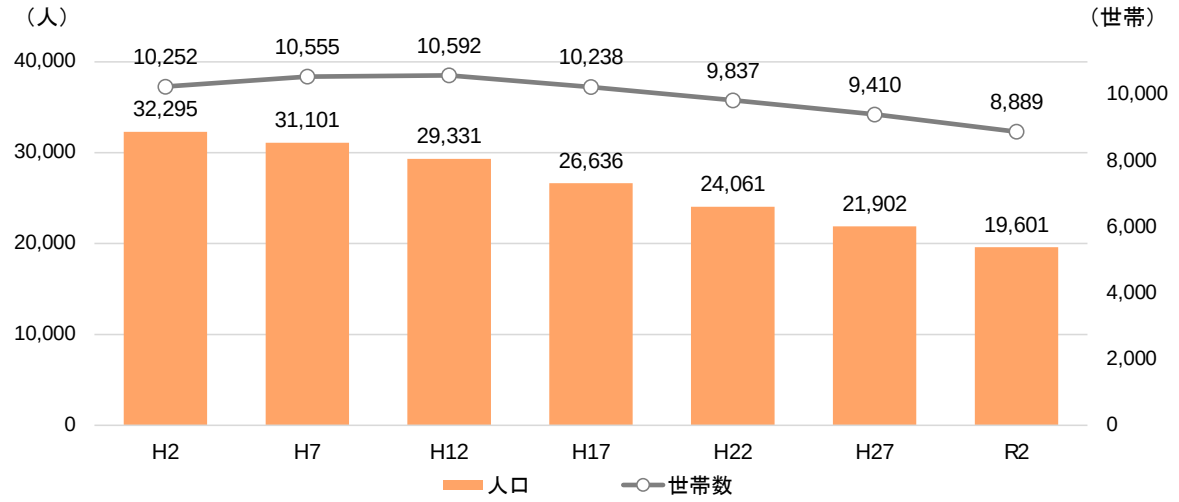
4　愛南町食育協働部会名簿 52

5　用語解説 53

6　キャラクター紹介 57

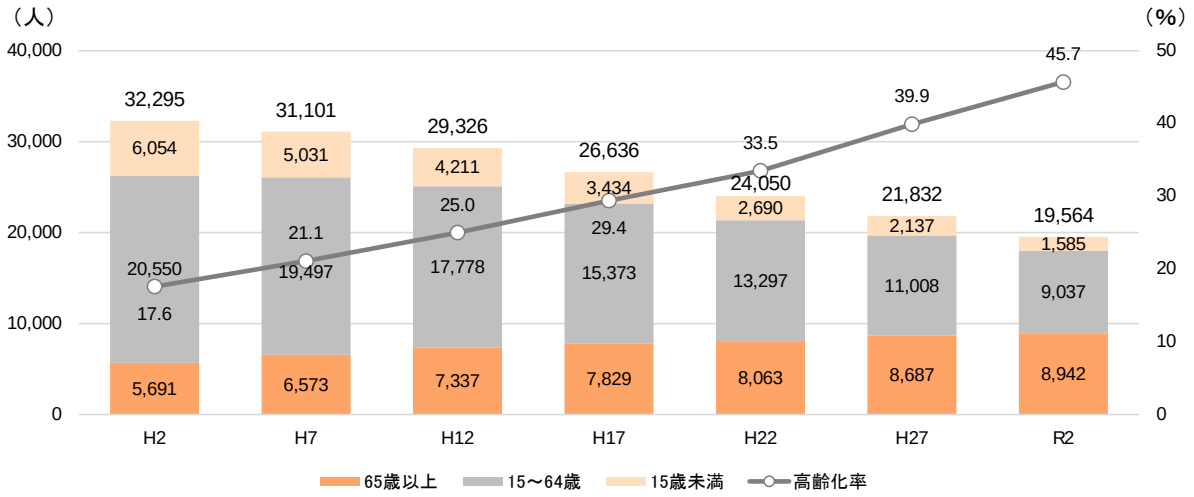
# 1 人口や世帯の状況

## ●人口と世帯数



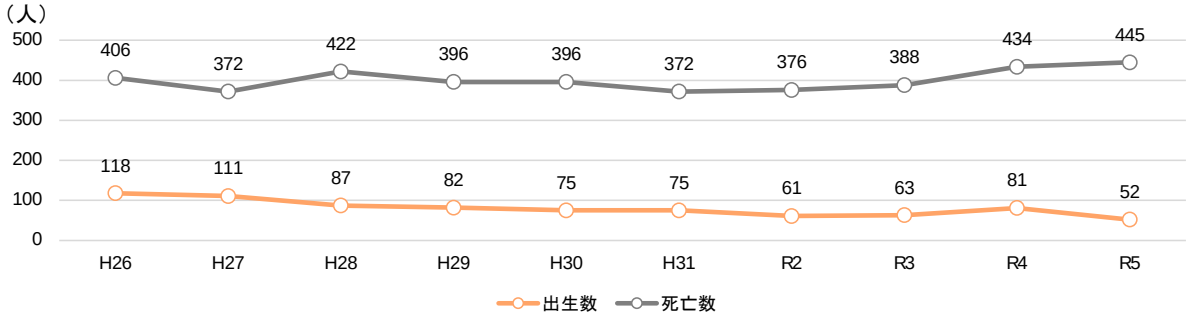

（出典　国勢調査）

## ●年齢（３区分）別人口




（出典　国勢調査）

## ●　出生数と死亡数




（出典　人口動態調査）

## 2 愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱

平成 22 年3月 19 日
告示第 27 号

（設置）

第１条　愛南町住民参画推進条例（平成 21 年愛南町条例第 21 号）第９条第１項の規定に基づき、附属機関に類するものとして懇話会その他の協議のための機関（以下「懇話会等」という。）を置く。

（名称等）

第２条　懇話会等の名称及び協議事項並びにその属する執行機関の区分は、別表のとおりとする。

２　前項の規定にかかわらず、懇話会等の協議事項について、町長（愛南町教育委員会（以下「教育委員会」という。）にあっては、教育委員会。以下同じ。）は、その協議の状況に応じて必要と認める事項を追加することができる。

（構成）

第３条　懇話会等は、別表の委員の定数欄に掲げる数の委員で組織する。

２　委員は、別表の委員の構成欄に掲げる者のほか、委員の公募に応じた住民のうちから、町長が委嘱し、又は任命する。ただし、町長が特に必要と認める者については、この限りでない。

３　前項の委員の委嘱又は任命について、口頭による委嘱又は任命の通知をもって、当該委員を委嘱し、又は任命したものとみなすことができる。

（委員の任期）

第４条　委員の任期は、別表の委員の任期欄に掲げるとおりとする。ただし、当該委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

２　前項の規定にかかわらず、特定の職にあることをもって委嘱し、又は任命された委員の任期は、その職にある期間とする。

（会議の運用）

第５条　懇話会等には、委員長及び会長並びに副委員長及び副会長を置かないものとする。

２　懇話会等の会議は、町長が招集し、担当課長その他の関係職員がその議長となる。ただし、愛南町明るい選挙推進協議会の会議については、選挙管理委員会委員長が招集し、書記長その他の関係職員がその議長となる。

３　第１項及び前項本文の規定にかかわらず、町長が必要と認めるときは、懇話会等の会議の運用について、附属機関の会議の運用の例によることができる。

４　委員は、会議において非公開とした情報を他に漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

（その他）

第６条　この告示の施行に関し必要な事項は、別に定める。

附　則

（施行期日）

１　この告示は、平成 22 年４月１日から施行する。

（経過措置）

２　この告示の施行の際現に次の表の左欄に掲げる附属機関又は懇話会等の委員である者は、同表右欄に掲げる懇話会等の委員として委嘱され、又は任命されたものとみなす。この場合において、第４条第１項の規定にかかわらず、同日における同表の左欄に掲げる附属機関又は懇話会等の委員としての任期の残任期間と同一の期間とする。

| 旧名称 | 新名称 |
|---|---|
| 愛南町食育推進会議 | 愛南町食育推進協議会 |

附　則（平成 23 年３月 14 日告示第 10 号）

この告示は、平成 23 年４月１日から施行する。

附　則（平成 23 年８月 15 日告示第 33 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 23 年 12 月２日告示第 40 号）

この告示は、平成 24 年１月１日から施行する。

附　則（平成 24 年１月 13 日告示第３号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 24 年 10 月３日告示第 54 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 25 年４月 26 日告示第 25 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 26 年３月 14 日告示第９号）

この告示は、平成 26 年４月１日から施行する。

附　則（平成 26 年４月 25 日告示第 27 号）

この告示は、平成 26 年５月１日から施行する。

附　則（平成 27 年３月５日告示第 15 号）

この告示は、平成 27 年４月１日から施行する。

附　則（平成 27 年４月 14 日告示第 39 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 27 年８月３日告示第 68 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 28 年４月 20 日告示第 29 号）

この告示は、公表の日から施行し、改正後の愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱の規定は、平成 28 年４月１日から適用する。

附　則（平成 28 年９月 20 日告示第 52 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 29 年３月８日告示第 15 号）

この告示は、平成 29 年４月１日から施行する。

附　則（平成 29 年４月 14 日告示第 33 号）

この告示は、公表の日から施行し、改正後の愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱の規定は、平成 29 年４月１日から適用する。

附　則（平成 29 年７月 10 日告示第 57 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（平成 30 年２月７日告示第８号）

この告示は、平成 30 年４月１日から施行する。

附　則（平成 31 年２月８日告示第５号）

この告示は、平成 31 年４月１日から施行する。

附　則（平成 31 年４月 19 日告示第 24 号）

この告示は、公表の日から施行し、平成 31 年４月１日から適用する。

附　則（令和元年 10 月 25 日告示第 42 号）

この告示は、公布の日から施行する。

附　則（令和２年３月 26 日告示第 19 号）

この告示は、令和２年４月１日から施行する。

附　則（令和２年５月 19 日告示第 47 号）

この告示は、公表の日から施行し、改正後の愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱の規定は、令和２年４月１日から適用する。

附　則（令和２年７月 27 日告示第 63 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（令和３年２月 18 日告示第 14 号）

この告示は、令和３年４月１日から施行する。

附　則（令和３年５月 26 日告示第 56 号）

この告示は、令和３年６月１日から施行する。

附　則（令和４年３月 31 日告示第 44 号）

この告示は、令和４年４月１日から施行する。

附　則（令和４年６月１日告示第 64 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（令和５年１月 17 日告示第２号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（令和５年５月 15 日告示第 49 号）

この告示は、公表の日から施行し、改正後の愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱の規定は、令和５年４月１日から適用する。

附　則（令和５年６月 28 日告示第 61 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（令和５年 11 月８日告示第 94 号）

この告示は、公表の日から施行する。

附　則（令和６年９月 20 日告示第 80 号）

この告示は、公表の日から施行する。

別表（第２条―第４条関係）

１　町長の事務部局の懇話会等

| 名称 | 協議事項 | 委員の構成 | 委員の定数 | 委員の任期 |
|---|---|---|---|---|
| 愛南町食育推進協議会 | 愛南町食育推進計画の策定及び食育の推進に関すること。 | １　大学等の関係者<br>２　保健福祉関係者<br>３　教育関係者<br>４　産業関係者 | 30 人以内 | ２年 |

## 3 愛南町食育推進協議会名簿

●会　長：片山新也（南宇和郡校長会）

●副会長：木原荘二（愛南町副町長）

（令和７年３月現在）

| 種別 | 人数 | 組織・役職名 | | 氏名 |
|---|---|---|---|---|
| 大学等の関係者 | ４ | 愛媛大学 | 特命教授 | 若林　良和 |
| | | 愛媛大学教育学部 | 教授 | 岡本　威明 |
| | | 愛媛大学農学部 | 准教授 | 間々田理彦 |
| | | 松山東雲短期大学 | 准教授 | 田中　洋子 |
| 保健福祉関係者 | ７ | 宇和島保健所健康増進課 | 課長 | 影山　康彦 |
| | | 南宇和郡医師会 | 会長 | 伊藤　孝徳 |
| | | 南宇和郡歯科医師会 | 代表 | 浅海　裕紀 |
| | | 愛南町食生活改善推進協議会 | 会長 | 蓮本由美子 |
| | | 愛南町健康推進員 | 代表 | 小林　絹代 |
| | | 愛南町子育て推進員 | 代表 | 武久　時子 |
| | | 愛南町老人クラブ連合会 | 会長 | 森岡　知昭 |
| 教育関係者 | ６ | 南宇和郡校長会 | 代表 | 片山　新也 |
| | | 愛媛県立南宇和高等学校 | 校長 | 清水　幸一 |
| | | 愛南町ＰＴＡ連合会 | 会長 | 湯浅　良彦 |
| | | 愛南町連合婦人会 | 会長 | 森岡眞由美 |
| | | 南宇和郡公民館連絡協議会 | 会長 | 田中　俊行 |
| | | 愛南町保育所長会 | 会長 | 谷口さとみ |
| 産業関係者 | ５ | えひめ南農業協同組合 | 南宇和支所長 | 尾﨑千代子 |
| | | 愛南漁業協同組合 | 代表理事組合長 | 立花　弘樹 |
| | | 久良漁業協同組合 | 代表理事組合長 | 竹田　英則 |
| | | 愛南町商工会 | 副会長 | 埜下　浩孝 |
| | | 愛南町観光協会 | 会長 | 髙橋　伸吉 |
| 町長が特に必要と認める者 | ３ | 愛南町食育協働部会 | 会長 | 坂尾　良美 |
| | | 愛南町 | 副町長 | 木原　荘二 |
| | | 愛南町教育委員会 | 教育長 | 中尾　茂樹 |

## 4 愛南町食育協働部会名簿

●会　長：坂尾良美（在宅保健師）

●副会長：若林良和（愛媛大学　特命教授）

（令和７年３月現在）

| 種別 | 人数 | 組織・役職名 | | 氏名 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| 大学等の関係者 | ４ | 愛媛大学 | 特命教授 | 若林　良和 | (全体)副会長 |
| | | 愛媛大学教育学部 | 教授 | 岡本　威明 | (教育部会) |
| | | 愛媛大学農学部 | 准教授 | 間々田理彦 | (産業部会) |
| | | 松山東雲短期大学 | 准教授 | 田中　洋子 | (健康部会) |
| 健康部会<br>(保健福祉関係者) | ７ | 保健福祉課 | 管理栄養士 | 清家　陽奈 | 健康部会長 |
| | | 保健福祉課 | 保健師 | 杉本　萌海 | 健康部会副部会長 |
| | | 地域包括支援センター | 課長補佐 | 石井ゆかり | |
| | | 食生活改善推進協議会 | 副会長 | 山本　映子 | |
| | | 在宅保健師 | | 坂尾　良美 | 会長 |
| | | 在宅栄養士 | | 山本めぐみ | |
| | | 宮田歯科 | | 宮田　幸昇 | |
| 教育部会<br>(教育関係者) | ７ | 城辺中学校 | 栄養教諭 | 原田　光香 | |
| | | 城辺中学校 | 養護教諭 | 小田原悦子 | |
| | | 一本松小学校 | 養護教諭 | 小松　未来 | |
| | | 学校教育課 | 課長補佐 | 山川富美夫 | 教育部会長 |
| | | 生涯学習課 | 主査 | 河野健太朗 | |
| | | 城辺保育所 | 所長補佐 | 清水　緩美 | 教育部会副部会長 |
| | | 南宇和高校 | 教諭 | 勝田早紀子 | |
| 産業部会<br>(産業関係者) | ５ | 農業支援センター | 主査 | 鶴川　知也 | 産業部会長 |
| | | 商工観光課 | 主事 | 福田　新夏 | 産業部会副部会長 |
| | | 水産課 | 主幹 | 清水　貴光 | |
| | | 愛南漁協 | 販売促進部次長 | 梶田　秀樹 | |
| | | 南宇和営農センター | 副センター長 | 玉田　純也 | |

# 5 用語解説

| あ行 | 説明 |
|---|---|
| 愛南食育ソング・食育ダンス | 子どもたちの食育に関する想像力を高めるために作られたオリジナルの歌とダンスです。平成 27 年度家串小学校の児童が作詞、平成 28 年度僧都小学校の児童が作曲、令和元年度長月小学校の児童が振り付けを考えました。 |
| 愛南はつらつ口腔体操 | 愛南町歯科医師会の協力を得て、口の機能やかむ効果、飲み込む機能の低下を予防するために作成した愛南町版の口腔体操です。2016 年に啓発用の DVD とパンフレットを作成しました。<br>※DVD 作成時に名称の変更を行い、「愛南はつらつ口腔体操」としました。 |
| 栄養成分表示 | 食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにしたものです。容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が記載されています。<br>【表示の方法】<br>熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順で表示されています。ただし、ナトリウムについては食塩相当量で表示することとされています。また、表示が推奨されている栄養成分や任意で表示される栄養成分についても表示されています。 |
| オーラルフレイル | 口腔の機能の「健常な状態」と「機能低下」との間にある状態です。口腔に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口腔機能の低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して、警鐘を鳴らした概念です。 |
| お弁当の日 | 親子で食事のメニューを考えたり、子どもが自分で朝食を作って学校に持参したりする取組をとおして「食について考える日」のことです。学校によっては、「朝食の日」や「おにぎりの日」として実施しています。 |

| か行 | 説明 |
|---|---|
| カミカミの日 | 愛南町では毎月 30 日を「カミカミの日」と設定し、防災無線等で「しっかりかんで食べましょう」と呼びかけています。よくかむことで、肥満の防止やむし歯予防などにつながることを周知し、かんで食べる習慣の定着を目指して「カミング 30」を推進します。 |
| 減塩 | 病気治療や健康維持のため、塩分の摂取量を控えめにすることです。 |
| 給食キーワードデー | 第１次計画で定められた「食の記念日」です。食育推進を強調するイベントデーとし、幼稚園（保育園）・小学校・中学校・高等学校の給食に特色あるメニューを提供しています。<br>毎月 10 日・・・「トト（魚魚）の日」<br>毎月 19 日・・・「食育の日」同時に「愛南〇〇カレーの日」<br>毎月 30 日・・・「カミカミの日」 |

| か行 | 説明 |
|---|---|
| 共食 | 家族や友人と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です。共食により食の楽しさを実感し、食事のマナーやあいさつ習慣などを学ぶことができます。 |
| 郷土料理 | 各地域の産物を上手に活用して、風土にあった調理方法で作られ、伝承されてきた地域固有の料理です。 |
| ぎょしょく教育 | 幼児期から魚に触れることにより、水産への興味や関心を高め、発達段階に応じて知識や技能を獲得させ、地産地消へとつなげていく教育です。また、ぎょしょくとは魚+触、色、職、殖、飾、植、食のことで、愛南町（水産課）、漁協、水産業者、大学等が連携して実施しています。 |
| 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のことです。 |
| コミュニティ・スクール | 保護者や地域住民などが協議会を立ち上げ、学校運営や必要な支援について協議を行い教育委員会や学校へ意見を提示するなど、学校と地域住民が力を合わせて学校の運営に取り組む仕組みを取り入れた学校のことです。<br>【愛南町が目指すコミュニティ・スクール】<br>学校・家庭・地域が「めざす子ども像」を共有して、教育の当事者として同じベクトルで子どもを育てる仕組みです。地域で子どもを育てる意識を醸成しながら、学校運営の質の向上を図ることにより、故郷を大切にする気持ちを育てるとともに、地域コミュニティの活性化をめざす学校のことです。 |

| さ行 | 説明 |
|---|---|
| 食育 | 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。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です。<br>知育・・・知識を豊かにし、知的な能力を高める教育<br>徳育・・・人格や道徳心を養い育てる教育<br>体育・・・健全なからだをつくる教育 |
| 食育推進大会 | 町民の食育への意識を高めるためことで、健全な心とからだを育て地域力を高めることを目的に各関係機関が連携して実施しています。また、町（健康分野、教育分野、産業分野）と町の食育推進指定校が隔年で運営しており、その年の運営分野による特色ある大会を開催しています。 |
| 食育の日 | 毎月 19 日を「食育の日」と定め、食について自分や家族で考える日として推進しています。 |
| 食生活改善推進員（食改） | 昭和 30 年頃以降「私達の健康は私達の手で」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団体です。 |
| 食品ロス | 本来食べられるのにもかかわらず捨てられている食品のことです。<br>日本では年間 472 万トン（令和４年度）にのぼります。<br>（出典：農林水産省 HP） |
| 生活習慣病 | 生活習慣の偏り（食生活の乱れ、運動不足、喫煙など）により発症する病気のことで、高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症などの血管病が代表的です。 |

| さ行 | 説明 |
| --- | --- |
| 摂食嚥下 | 食べるときの動作で、食べ物を口に入れ（摂食）、飲み込む（嚥下）までの一連の流れのことです。 |
| 摂食嚥下に関わる専門職 | 摂食・嚥下障害看護認定看護師：(社)日本看護協会が認定している資格で、摂食嚥下障害に関する専門知識と専門技術を習得した看護師のことです。 |

| た行 | 説明 |
| --- | --- |
| 地域おこし協力隊 | 人口減少や高齢化が著しい地域において、地域外からその地域に出向き生活し、地域活動を行う制度です。活動内容は自治体によって様々です。 |
| 適正体重<br>※BMI | 健康を維持するために最も適した体重のことで、<br>適正体重=身長（m）×身長（m）×22で算出します。体格を表す指標であるBMIが22の時が最も病気になりにくいと言われています。<br>※BMI<br>ボディ・マス・インデックス（Body　Mass　Index）は、肥満の程度を示す指標で、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出します。<br>食事摂取基準2015では18歳以上では目標とするBMIの範囲を年齢ごとに定めています。<br>【年齢ごとの目標とするBMIの範囲】<br>18～49歳：18.5～24.9<br>50～69歳：20.0～24.9<br>70歳以上：21.5～24.9 |

| な行 | 説明 |
| --- | --- |
| 中食 | 惣菜店や弁当屋、コンビニエンスストア、スーパーなどで弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。 |

| は行 | 説明 |
| --- | --- |
| フレイル | 健康な状態と要介護状態の中間の段階をさします。<br>フレイルには「可逆性」という特徴もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。 |

| ま行 | 説明 |
| --- | --- |
| メタボリックシンドローム | 内臓脂肪の蓄積に加え、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」が重なり合った状態のことです。メタボリックシンドロームになると、血管が固くもろく、詰まりやすくなるなど動脈硬化が急速に進むため、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気のリスクが高くなります。 |
| 見える化 | 抽象的で理解しにくい情報を視覚的に表現し、理解しやすい形に変換することをさします。 |

| ら行 | 説明 |
| --- | --- |
| ライフステージ | 年齢にともなって変化する生活段階のことです。愛南町食育推進計画では下記のとおりです。<br>幼年期：0～4歳、少年期：5～14 歳、青年期：15～24 歳<br>壮年期：25～44 歳、中年期：45～64 歳、前期高年期：65～74 歳<br>後期高年期：75 歳～ |
| ライフスタイル | 生活の様式・営み方。また、人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方のことです。 |
| ローリングストック | 普段食べている食材を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。 |

# 6 キャラクター紹介

## 愛南町ご当地キャラクター「なーしくん」



なーしくん

LINE スタンプは
こちら

特別天然記念物の「ニホンカワウソ」をモチーフにしたキャラクターです。

特産品の愛南ゴールドの帽子を被り、首には真珠のネックレス、ヒオウギ貝の形をした前掛けをいつもしています。尻尾には餌と間違えて喰いついた相棒のカツオのかっちゃんがいます。

名前の由来は、人間たちにも愛されてほしいという思いから、地域住民が口癖のように言葉の語尾に付けている「なーし」という方言をとり、「なーしくん」と名付けました。

現在は、愛南町役場商工観光課商工観光係特別職員として、日々愛南町の PR 活動をしています。

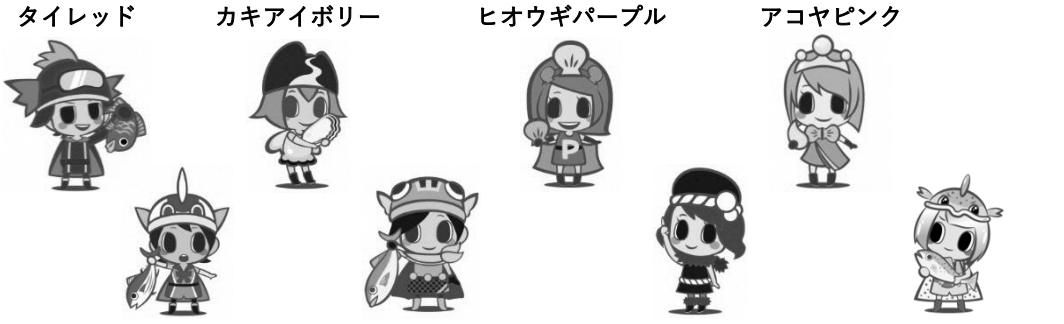
## ぎょしょく普及戦隊「愛南ぎょレンジャー」

LINE スタンプは
こちら

ピアザ愛南
ぎょしょく HP は
こちら

愛南町の特産品をモチーフにした「愛南ぎょレンジャー」は、愛南町の小学生が基本デザインを考え、地元南宇和高校美術部の協力を得てイラストデザインが作られ、水産物の PR のために活躍しています。

「ぎょしょく教育」とは、愛媛大学が提唱する水産版食育プログラムで、魚（ぎょ）触・色・職・殖・飾・植・食と水産業にまつわる生産、加工、流通、環境、文化などをトータルに学習しながら、水産物の消費拡大を目指します。



## カツオブルー



「カツオ」はエサを求めて南の海からやってくる回遊魚だよ。愛南町は四国で一番の水揚げがあり、なかでも「新鮮日戻りカツオ」は、新食感、鮮度抜群だよ。

## ヒオウギパープル



オレンジ、黄色、紫、赤、ピンク等のカラフルな貝殻が特徴の「ヒオウギガイ」です。リアス海岸の波おだやかな入り江で、色鮮やかに育つのよ。

## カキアイボリー



「カキ」は海のミルクと呼ばれるほど栄養がいっぱいよ。帽子は、山の栄養が川から海に流れでる「山と海の共生」を意味しているの。

## タイレッド



“おめでたい”はれの日にかかせないのが魚の王様「タイ」なんだ。タイ養殖の盛んな愛媛県は養殖量日本一で、「タイ」は「愛媛県の魚」にも選ばれているんだよ。

## ブリグリーン



「ブリ」は大きくなるごとに名前が変わる「出世魚」なんだ！僕の腰はブイと網がついていて、安全安心な養殖をあらわしているよ。

## ヒジキブラック



丈夫な骨をつくるカルシウム！体にいい栄養がたっぷりの「ヒジキ」です。「ひじ」を触って、上を示す人差しは「ヒジキ養殖の向上」を表しています。

## アコヤピンク



愛南町は、真円真珠養殖の発祥地よ。私の服の色は、花珠と呼ばれる最高の真珠をイメージしたピンク色なの。大切に持っている貝柱もとってもおいしいのよ。

## サツキマスシルバー



山で育った「アマゴ」が海に出て大きくなったものが「サツキマス」だよ。光かがやく銀色に赤い斑点をあしらった魚体は、愛南町で生まれ育った完全養殖魚なんだ。

## ぎょレンジャーダーク



アカシオン（左）：「赤潮」による漁業被害が増加しているよ。悪さをするプランクトン等の大量発生が原因なの。

ゴミエモン（真ん中）：海岸や漁港に漂流する「ごみ」が多いんだ。流木などに加えて、人が捨てた「ごみ」も漂着しているんだよ。

タイフーン（右）：夏から秋に、日本に上陸や接近して多くの被害をもたらす「台風」。年々、勢力が強くなってるんだ。

**第４次　愛南町食育推進計画　「愛なん食育プランⅣ」**

令和７年３月策定
発行：愛南町
企画・編集：愛南町食育推進協議会事務局
（愛南町役場保健福祉課）
愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲 2420
TEL：0895-72-1212　FAX：0895-70-1777

無断転用厳禁　：本書の内容を使用される場合には、予め承諾が必要です。
上記の事務局までご連絡ください。