

はじめに



「食」は今も昔も命や心を育み、地域特有の文化を守り次の世代につなげる大切なものです。

しかし、近年、ライフスタイルや価値観が多様化する中、「食」を取り巻く環境の変化が進み、生活習慣病の増加や若い女性の過度なダイエット志向、食を大切にする意識の希薄化、伝統ある食文化の衰退など数多くの問題が生じています。

本町では、平成 22 年に愛南町の特徴を活かした愛南町食育推進計画「愛なん食育プラン」を、また、平成 27 年には第 2 次食育推進計画「愛なん食育プランⅡ」を策定し、関係機関と地域とが連携した食育を推進してきました。

今回、これまでの活動の成果を評価し、第 2 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」を活かした第 3 次愛南町食育推進計画「愛なん食育プランⅢ」を策定しました。

本計画では、愛南町の食育の基本理念である「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～」を掲げ、「食」をとおして人や地域をつなげ、さらに絆を深め、食育に関係する分野が連携し、町民、地域が一体となって食育推進に取り組んで参りたいと考えております。

どうか皆様には、本計画の実現に向け、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、「愛南町民の食生活に関するアンケート調査」にご協力いただきました町民の方々をはじめ、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 2 年 3 月

愛南町長 清水 雅文

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2次計画の評価 | 3 |
| 1 第2次計画の指標の評価..... | 3 |
| 2 愛なん食育活動の取組状況..... | 4 |
| (1) 健康分野..... | 4 |
| (2) 教育分野..... | 5 |
| (3) 産業分野..... | 6 |
| 3 連携した食育の取組..... | 7 |
| 第3章 食をめぐる現状と課題 | 8 |
| 1 朝食の欠食や食生活の乱れ..... | 8 |
| 2 生活習慣病の予防 | 9 |
| 3 歯の健康について | 9 |
| 4 食を大切にしている意識の希薄化..... | 10 |
| 5 食文化の伝承..... | 10 |
| 第4章 食育推進の目指す方向性 | 12 |
| 1 基本理念..... | 12 |
| 2 重点目標..... | 12 |
| (1) からだづくり | 12 |
| (2) ひとづくり | 12 |
| (3) まちづくり | 12 |
| 3 基本方針..... | 13 |
| 第5章 食育推進の施策展開 | 14 |
| 1 それぞれの役割に応じた取組..... | 14 |
| (1) 「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！ | 14 |
| (2) 「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！ | 16 |
| (3) 「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食育力を！ | 18 |
| (4) 「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！ | 20 |
| (5) 「つながる食育」で、深めよう地域の絆を！ | 22 |
| (6) 「ひろがる食育」で、愛南の食と人との交流を！ | 24 |

| | |
|--|----|
| 第6章 食育推進の評価指標..... | 26 |
| 1 評価指標の考え方..... | 26 |
| 2 第3次計画の評価指標..... | 26 |
| 3 各指標の概要..... | 28 |
| (1) 「食育」に関心がある人の割合..... | 28 |
| (2) 朝食を誰かと食べる人の割合..... | 28 |
| (3) 毎日、朝食を食べている人の割合..... | 29 |
| (4) バランスのよい食事を摂っている人の割合..... | 29 |
| (5) 食生活で気をつけている(野菜の量を増やす)人の割合..... | 30 |
| (6) 内臓脂肪症候群(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..... | 31 |
| (7) 適正体重を知っている人の割合..... | 31 |
| (8) よくかんで食事をしている人の割合..... | 31 |
| (9) 食事の時に、あいさつを必ずする人の割合..... | 32 |
| (10) 食べ残した時、とてももったいないと思う人の割合..... | 32 |
| (11) 食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合..... | 33 |
| (12) 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合..... | 33 |
| (13) 学校給食で地場産物を使用する割合..... | 34 |
| (14) 愛南町産を意識して購入している人の割合..... | 34 |
| (15) 魚を好む人の割合..... | 34 |
| (16) ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合..... | 35 |
| 第7章 食育の推進に向けて..... | 36 |
| 1 食育の推進体制..... | 36 |
| 参考資料..... | 38 |



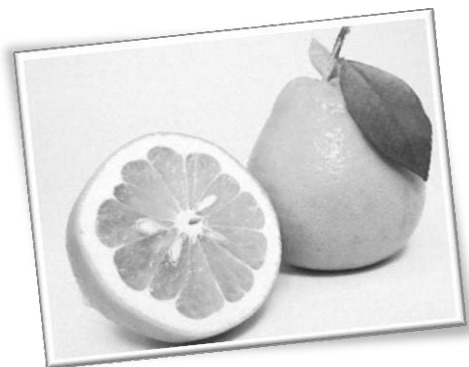
第1章 計画策定の基本的事項

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」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）が策定され、食育を国民運動として推進することを目指しています。

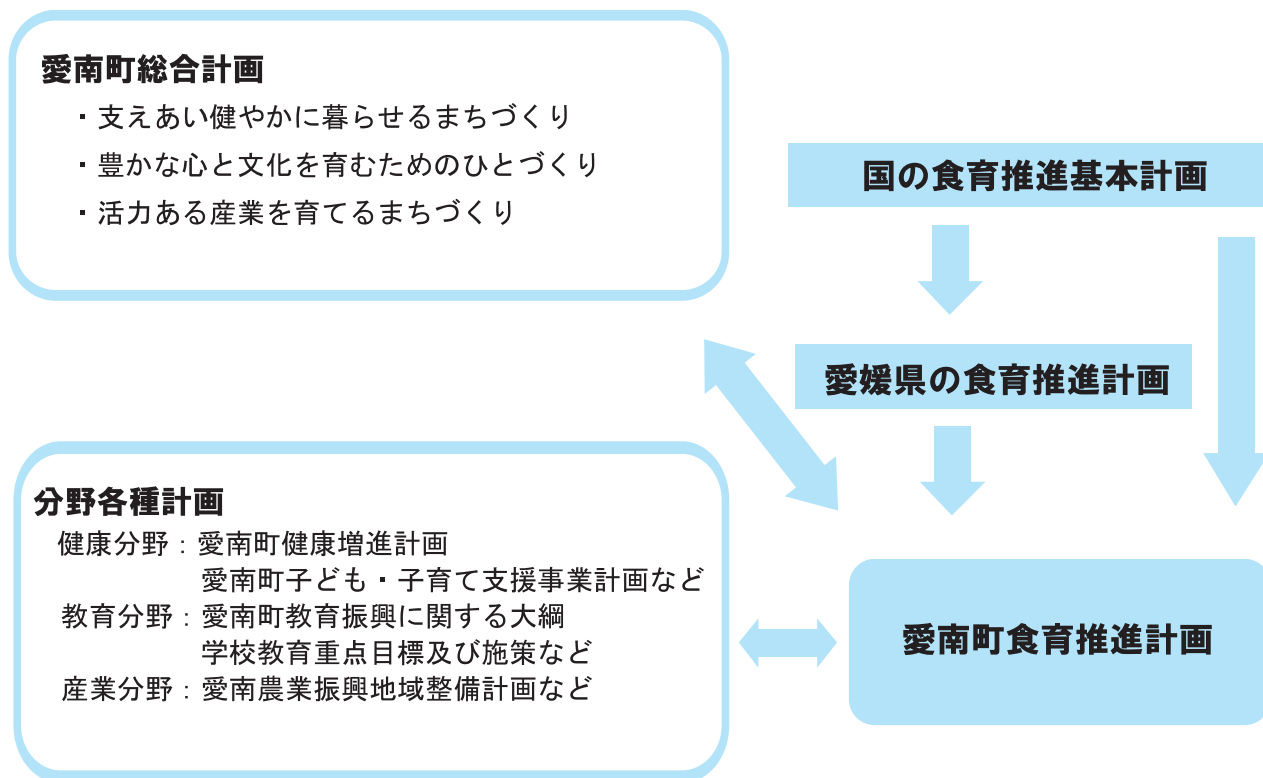
愛南町では、平成22年3月に愛南町食育推進計画「愛なん食育プラン」（以下「第1次計画」という。）、平成27年3月には第2次愛南町食育推進計画「愛なん食育プランⅡ」（以下「第2次計画」という。）を策定しており、「みんなで取り組む愛南の食育！～健やかな心とからだと地域力～」を基本理念に掲げ、個人、地域、行政が一体となって食育推進に取り組んでいるところです。

今回、第2次計画が計画期間を終えることから、平成30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、令和元年度に第2次計画の評価と課題の把握を行い、国や県の計画を踏まえて第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。）を策定することとしました。



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」や本町の健康・教育・産業分野の各種計画と関連しており、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2（2020）年度から令和6（2024）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2次計画の評価



1 第2次計画の指標の評価

第2次計画では、基本目標を3つ（実践目標6、評価指標6）定め、その達成に向けて関係機関が連携、協力しながら食育の推進に取り組んできました。

これら进行评估したところ、目標値には届きませんでした。が、「改善」された項目は2指標、「現状維持」ができた項目が4指標あり、事業成果があらわれています。

●表 1 第2次計画の評価指標

| 項目 | 計画策定時 (平成26年) | 現状時 (平成30年) | 目標値 | 評価 |
|--------------------------|------------------|----------------|-------|---|
| 1 「食育」の言葉や意味を知っている人の割合 | 44.0% | 52.1% | 70%以上 |  |
| 2 バランスの良い食事を摂っている人の割合※1 | 54.6% | 55.3% | 70%以上 |  |
| 3 毎日、朝食を食べている人の割合 | 88.5% | 87.2% | 95%以上 |  |
| 4 よく噛んで食事をしている人の割合 | 58.9% | 62.2% | 70%以上 |  |
| 5 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合 | 70.7% | 76.4% | 80%以上 |  |
| 6 魚を好む人の割合※2 | 75.1% | 76.7% | 80%以上 |  |

評価基準 +5%以上：改善  -5%以上：悪化  ±5%未満：現状維持 

※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 肉と魚の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割合の合計

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2次計画の主な取組は、次の通りです。

(1) 健康分野

| アクションプラン | 取組状況 |
|----------------------------|--|
| 「あいなん食の学び舎」の充実 | 各年代にあった食の大切さが学習できる教室等を開催し、幅広い年齢層の人に講話や料理教室をとおして食への関心を高めました。 |
| 「野菜1日350g」の推進 「食育の日」のPR | 食生活改善推進員が産直市やスーパーでチラシやレシピの配布、野菜料理の試食を提供し、PR活動を行いました。 地域の人にPRすることで食育の言葉や意味を知っている人の割合が増加しました。 |
| 高齢者サロンへの協力 | 高齢者を対象に地域で実施している「ふれあいサロン」や「よりあい喫茶」などで献立や調理の協力を行いました。 献立の提供や調理実習等を行うことで、食への興味や関心につながりました。 |
| 「あいなん歯つらつ(口腔)体操」の普及 | 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普及啓発に取り組みました。 「愛南はつらつ口腔体操」の啓発用DVDとパンフレットを作成し、食生活改善推進協議会事業、サロン、介護予防事業等で活用することで、多くの人に広めました。CATVで放送し家庭でも実践してもらう機会を増やしました。 |

「あいなん食の学び舎」の充実
(高校生のひとり立ちサポート教室)



「野菜1日350g」の推進



高齢者サロンへの協力



(2) 教育分野

| アクションプラン | 取組状況 |
|-----------------------------|--|
| 給食キーワードデーによる啓発 | 特色ある給食を提供するとともに、給食だよりや給食時の放送を活用して、給食キーワードデーによる啓発を行いました。5年間継続的に実施することで、子どもたちや保護者に給食キーワードデーが浸透しました。 |
| 伝統的な食文化の伝承 | 伝統的な食文化を次世代へ伝承するため、郷土料理や行事食を取り入れた給食を実施しました。また、食生活改善推進員と協力して「子どもの食育教室」等を開催し、子どもたちに料理を紹介しました。郷土料理や行事食にふれることで子どもと保護者の食に関する会話が増えました。 |
| 町教育委員会指定「学校を中心とした食育推進事業」の推進 | 家申小・僧都小・長月小学校が食育推進指定校として、学校、家庭及び地域が連携した食育の研究に取り組みました。その成果を食育推進大会で報告しました。 |
| 「食べること」と「つくること」の検討 | 学校では食に関心をもたせるため、「お弁当の日」を実施しました。子どもたちは何度も経験することにより、発達段階に応じた調理方法を工夫することができるようになりました。保育所では野菜を栽培し、採れた野菜を使って料理をすることで、食べ物に興味をもつことができました。 |

伝統的な食文化の伝承



「食べること」と「つくること」の検討



町教育委員会指定
「学校を中心とした食育推進事業」
の推進



(3) 産業分野

| アクションプラン | 取組状況 |
|--------------------------------|--|
| 「ぎょしょく教育」を核とした水産版の総合的食育システムの推進 | 各関係機関と連携を行い幼児期の子どもから大人までの幅広い「ぎょしょく教育」を展開し知識や技能、地産地消へと意識づけることができました。また、町外への普及活動も実施し、高評価を得ました。 |
| 幼稚園・保育所、小中学校などでの農業体験の提供支援 | 野菜苗の提供、栽培支援・指導、田植え体験のほか柑橘学習会を開催して、子どもたちが野菜の栽培や柑橘に触れることで、農業への興味や関心を高めることができました。 |
| 「食と体験ツアー」・「イベント活動」の実施 | 愛南町の特産品を PR することを目的としたイベントの実施や特産品の産直販売を各所で行うことにより消費拡大を図りました。 また、愛南町ご当地キャラクターなーしくんを活用することで愛南町の魅力を町内外問わず多くの方に知ってもらいました。 |
| グリーン・ツーリズム活動による食文化のPRと継承 | 町内外の方に対し、農林漁家民宿などで愛南町産の農水産物の収穫・郷土料理づくり等をとおして、愛南町の伝統的な食文化のPRを行いました。 |



ぎょしょく
普及推進事業



食のイベントの実施
(ぎゅぎゅっと愛南!夏の陣
～海と山を喰らう～)



保育所での
柑橘学習会



グリーン・ツーリズム活動
(もちつき体験)

3 連携した食育の取組

本町では下表のとおり、健康部会、教育部会、産業部会の各分野が連携して食育に取り組んできました。また、他にも町民の食育への関心・意欲を高めるために「食育推進大会」を毎年開催しました。愛南町（健康・教育・産業分野）と町内の食育推進指定校が隔年で実施し、それぞれの分野や地域の特色を生かした内容となっています。

| | 健康分野 | 教育分野 | 産業分野 |
|------|--|---|--|
| 健康分野 | ○「あいなん食の学び舎」の充実 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○「食育の日」のPR ○「あいなん歯つらつ(口腔)体操」の普及 | <ul style="list-style-type: none"> ○「カミング30運動」の推進 ○歯の健康づくりの充実 | |
| 教育分野 | <ul style="list-style-type: none"> ○訪問介護員等に対する食育講座の開催 ○「食改おすすめレシピ集」の作成と普及 ○「野菜1日350g」の推進 ○高齢者サロンへの協力 ○「カミカミクッキング教室」の実施 ○口腔ケアに対する意識の向上 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○給食キーワードデーによる啓発 ○伝統的な食文化の伝承 ○町教育委員会指定「学校を中心とした食育推進事業」の推進 ○教職員(町職員)を対象とした食育講座の実施 ○保育所から高校までの食育指導の充実 ○保育所から高校までの発達段階に応じた継続的な食育の展開 | | |
| | ○「愛南食育ソング」の作成と活用 | <ul style="list-style-type: none"> ○給食センターをもとにしたネットワーク化 ○新給食センターの積極的な活用 | <ul style="list-style-type: none"> ○栄養管理研修の活性化 ○食から生活リズムを見つめる指導の推進 ○「食べること」と「つくること」の検討 |
| 産業分野 | ○農水産物を活用した調理講座の開催 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ○「ぎょしょく教育」を核とした水産版の総合的食育システムの推進 ○幼稚園・保育所、小中学校などでの農業体験の提供支援 ○幼稚園・保育所、小中学校などでの「お魚統一メニュー」の展開 ○南宇和高校生のインターンシップ支援 | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ○ご当地キャラクター「なーしくん」を活用したPR活動の実施 ○「食と体験ツアー」・「イベント活動」の実施 ○グリーン・ツーリズム活動による食文化のPRと継承 |

第3章

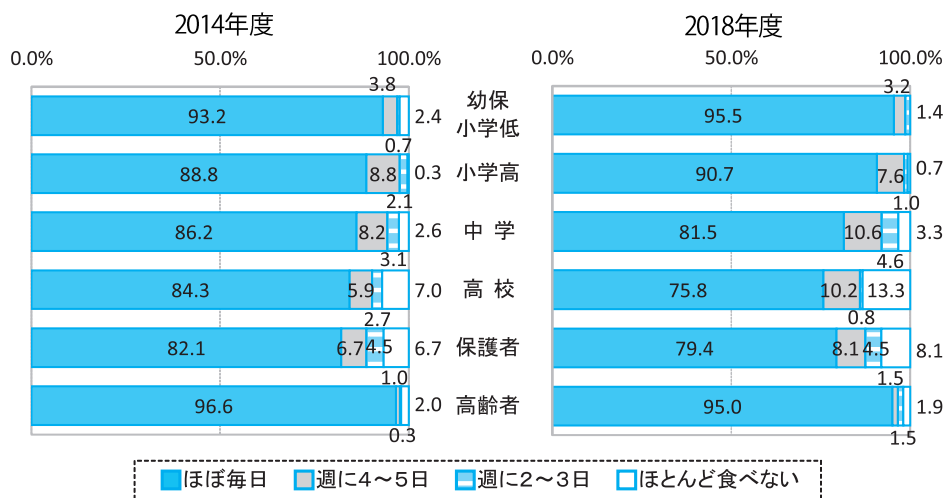
食をめぐる現状と課題

1 朝食の欠食や食生活の乱れ

朝食の欠食は中学生・高校生・保護者で増えており、特に高校生では朝食をほとんど食べない割合が増えています。

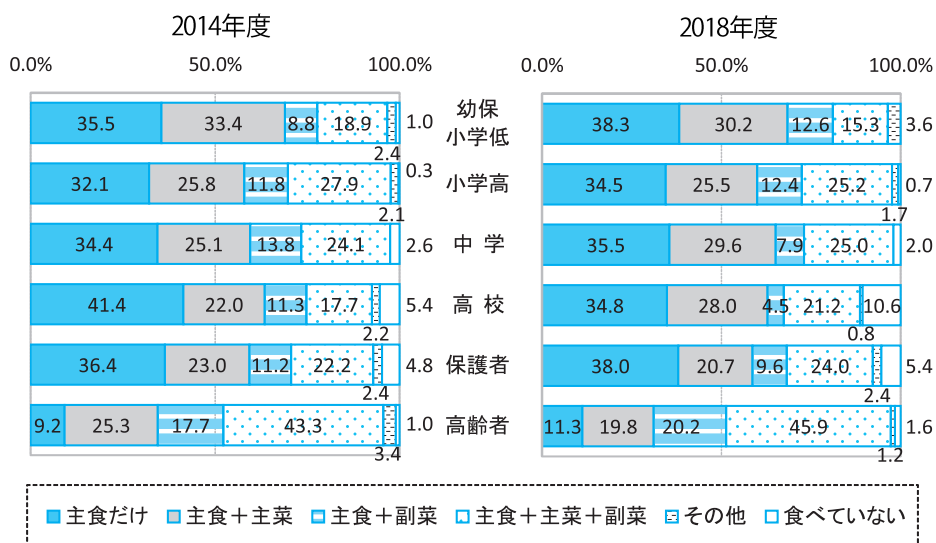
朝食の内容をみても主食だけ食べる人が多く、バランスよく食べている人は少ない状況です。

● 図 1 朝食を食べる人の割合



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

● 図 2 朝食の組み合わせ



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

2 生活習慣病の予防

メタボリックシンドローム該当者の割合は県下でも高い状況ですが、その予防や改善に取り組んでいる人は半数程度です。また、高校生で自分の適正体重を知っている人は少なく、若いうちからの健康への意識の低さは、将来的に生活習慣病の発症など健康問題への影響が懸念されます。

●表 2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者の割合

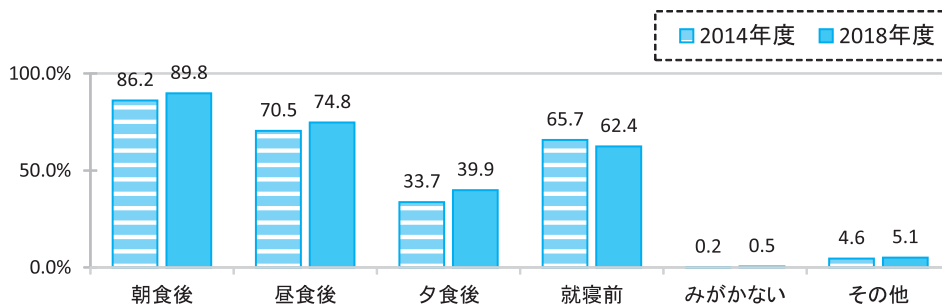
| | 平成 25 年 | 平成 26 年 | 平成 27 年 | 平成 28 年 | 県内順位 (平成 28 年) |
|----|---------|---------|---------|---------|-------------------|
| 男性 | 27.9% | 30.1% | 29.1% | 31.1% | 1 位 |
| 女性 | 11.5% | 10.5% | 13.7% | 11.4% | 5 位 |

(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」)

3 歯の健康について

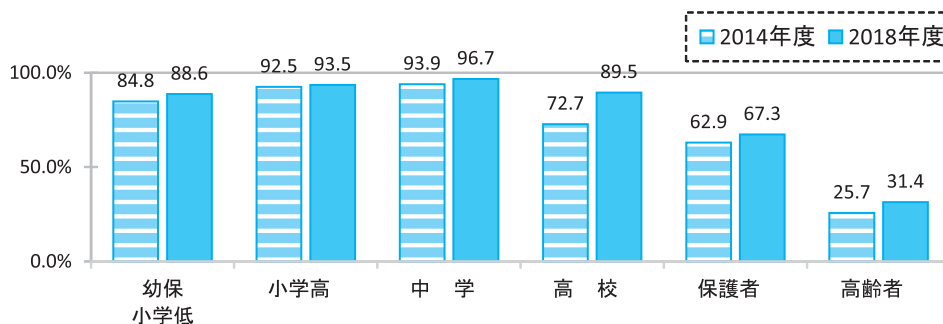
毎食後歯みがきをしていない人がおり、特に高齢者では昼食後に歯みがきをしている人が少ない状況です。また、よくかんで食べている人の割合は年代が上がるにつれて低くなり、高齢者では歯が悪くてかめない人が増加しています。

●図 3 いつ歯みがきをおこないますか



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

●図 4 昼食後の歯みがき状況



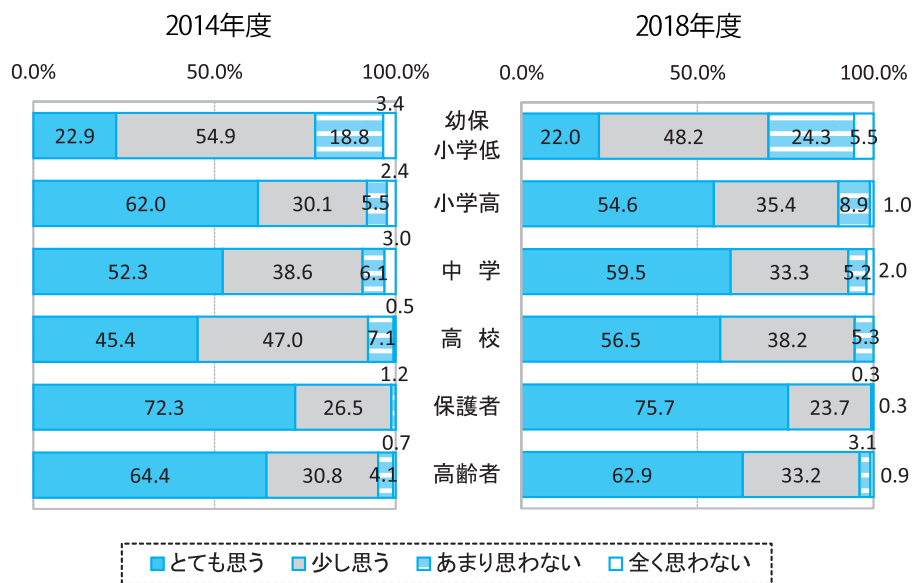
(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

4 食を大切にする意識の希薄化

食べ物を残してももったいないと思わない子ども、食事のあいさつをしない子どもが増えています。今は食べ物がすぐに手に入ることが当たり前になっており、自分の命は動植物の命をいただいているという感謝の気持ちが薄れ、食に関わる人々の苦労や努力を知る機会も減ってきています。

また、近年、食品ロスが問題視されています。大切な食べ物を無駄なく食べきり、環境面や家計面にも優しい食品ロス削減への取組が求められています。

●図 5 食べ残した時、「もったいない」と思いますか

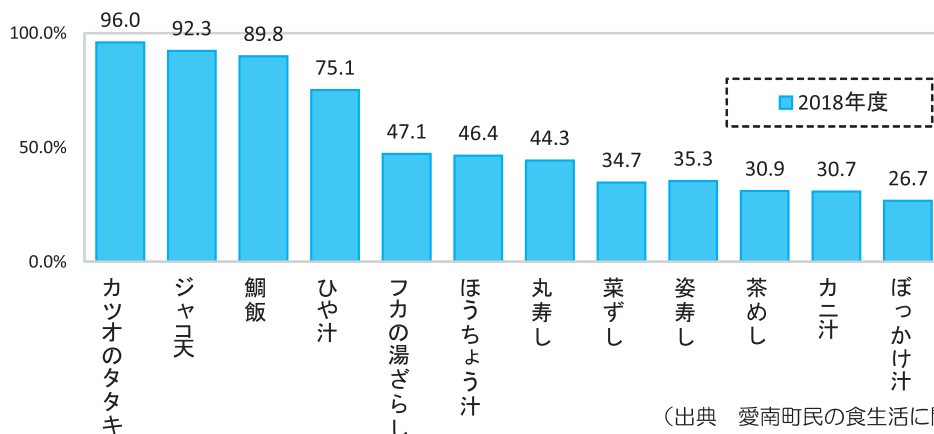


(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

5 食文化の伝承

愛南町の産物を上手に活用して、風土にあった料理として作り、食べられ、受け継がれた郷土料理ですが、ライフスタイルの多様化などにより地域の食文化への関心が薄れ、郷土料理の認知度が低くなっています。

●図 6 あなたが知っている愛南町の郷土料理は何ですか



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

☆まとめ ～問題と課題～

問題

- 子どもで朝食を毎日食べていない子がいる！
- 高校生の朝食の欠食が多い！
- バランスのよい朝食を食べている人が少ない！
- メタボリックシンドローム予防や改善に取り組んでいる人が少ない！
- 血圧や血糖値が高い人が多い！
- 高校生で自分の適正体重を知っている生徒が少ない！
- 歯みがきを全くしない人がいる！
- 昼食後に歯みがきをしている高齢者が少ない！
- 食べ物を残しても、もったいないと思わない人がいる！
- 食事のあいさつをしない人がいる！
- 郷土料理の認知度が低くなっている！



課題

- 子どもの頃から朝食の習慣をつけるために保護者に対しても朝食の必要性、バランスよく食べる大切さや工夫を伝えていく取組が必要
- メタボリックシンドローム予防、生活習慣病予防、重症化予防など、正しい知識を伝えていく取組が必要
- 歯みがきやかむことの大切さを伝え、高齢になっても自分の歯で食べる必要性を伝えていく取組が必要
- 食に関わる人々の苦勞、自分の命は動植物の命をいただいでできていることや感謝の気持ちを考える取組を行い、食品ロスの削減が必要
- 地域の食や産業に深い関心や誇りを持ち、それらを守り传承し育てていくために、さらに地域が一体となった取組が必要

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～

すべての町民が食をとおして、心身ともにいきいきと暮らしていくことを目指し、第1次計画からの基本理念を継承します。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。

2 重点目標

(1) からだづくり

食は元気の源 食べる力を身につけよう！

朝食の欠食やバランスよく食べている人の少なさが問題になっています。食生活を見直す事は生活習慣病の発症予防だけでなく、重症化の予防や改善にとっても重要です。また、よくかむことはむし歯、肥満、介護予防につながります。そこで、町民一人ひとりが食に関する知識や選び方などを習得し実践していくことで、生涯を健康で楽しく過ごせることを目標とします。

(2) ひとつづくり

食で育む子どもの未来 楽しく食べて豊かな心を育てよう！

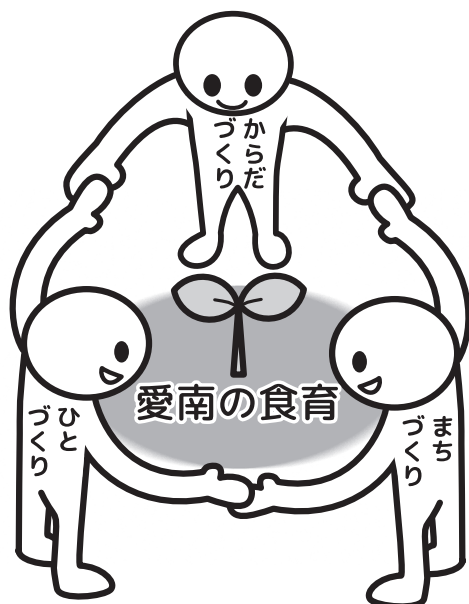
近年、食を大切にする意識の希薄化や孤食などが問題になっています。そこで、子どもから高齢者が世代間の交流を図りながら食に関する正しい知識を身につけること、また、農林水産業体験から食への関心、感謝の気持ち、もったいないと思う心を育てることを目標とします。

(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！

町内で生産された地場産物を地域で消費することは、地域の食や産業に対する関心と理解を促すだけでなく、食品の安全性の確保、愛南町の食文化を守ることなどの多くの利点があります。しかし、少子高齢化の加速、ライフスタイルの多様化などにより地域の食文化への関心が薄れてきています。そこで、地産地消を推進するだけでなく、愛南の食文化を掘り起し伝承すること、また、町外へ食から愛南の魅力を発信することを目標とします。

☆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。

3 基本方針

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が、特に生涯にわたる食育がはじまる「少年期」、自分や家族の健康管理に努め、食習慣や生活習慣を見直す「壮年期」、ライフスタイルの変化や加齢により、食生活や生活リズムが乱れやすい「前期高年期」を重点的に取り組んでいきます。

- (1) 「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！
赤ちゃんからお年寄りまでの切れ目なくつづける食育。
- (2) 「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！
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カミカミ食育。
- (3) 「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食育力を！
親から子へ、子から孫へと世代を超えて伝え、はぐくむ食育。
- (4) 「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！
作り手と食べ物に対する感謝の気持ちを込めて、いただきます食育。
- (5) 「つながる食育」で、深めよう地域の絆を！
町内の人と人、人と産業、産業と産業がつながる食育。
- (6) 「ひろがる食育」で、愛南の食と人との交流を！
町内から町外へと、地域の食をとおして愛南ファンを増やしひろがる食育。

第5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や低栄養を予防するための高齢者に対する食育、また、災害時にもつながる食育を推進します。

| 取組目標 | 取組 | |
|------------|--|---|
| | 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つける |
| 家庭 | <ul style="list-style-type: none"> ・ うす味を心がけましょう。 ・ 間食(おやつ)や夜食の食べ方に気をつけましょう。 ・ 野菜を1日 350g摂ることを目指して食べましょう。 ・ 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事を心がけましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。 ・ 規則正しい生活リズムを心がけましょう。 |
| 保育所・学校・幼稚園 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 各年代にあった食育指導を行います。 ・ 保健だより等を活用し、子どもと保護者に食育の普及・啓発を行います。 ・ 適切な間食(おやつ)の摂り方について啓発を行います。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」のもたらす効果について啓発を行います。 ・ 健康観察時に生活のリズム、朝食のチェックを行います。 ・ コミュニティ・スクールの取組において、食育や生活習慣づくりを行います。 |
| 地域 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 高齢者のサロン等において、料理教室をとおして食に関する情報の普及・啓発、低栄養の予防や改善を行います。 ・ 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の普及・啓発を行います。 ・ 災害時に備えてバランスのよい食事の摂り方等について普及・啓発を行います。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進員等の活動から「早寝・早起き・朝ごはん」の普及・啓発を行います。 |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 世代別や体験型学習の教室を実施します。 ・ 生活習慣病予防(メタボ予防等)に向けた食生活の普及・啓発を行います。 ★ 災害時に備えてバランスのよい食事の摂り方などについて講習会等を実施します。 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 広報あいなの食育アカデミーを活用し、子どもたちに生活のリズムの周知を行います。 |

★ 印の具体的な取組は右ページを見てね！

1 高齢者のサロン等において、料理教室をとおして食に関する情報の普及・啓発、低栄養の予防や改善を行います。

愛南ふれあい・いきいきサロンでは、各地域の集会所等でボランティアの方が世話人となり、高齢者同士のふれあいや交流をとおして、生きがいや仲間づくりを行っています。そこで、食生活改善推進員等が調理実習や食に関する講話などに協力し、高齢者の食への関心を高めます。

＜愛南ふれあい・いきいきサロンの場所（令和元年9月現在）＞
内海地域：2か所、御荘地域：4か所、城辺地域：13か所、一本松地域：8か所、
西海地域：5か所
詳しい場所や開催日時につきましては、愛南町社会福祉協議会（電話73-7776）
へご連絡ください。

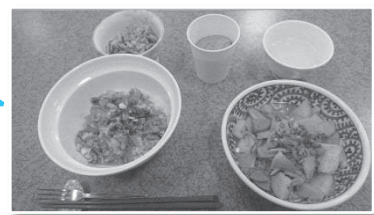
高齢者料理教室



2 災害時に備えてバランスのよい食事の摂り方などについて講習会等を実施します。

災害時において、避難所生活が長期化すると、栄養不足やバランスが偏ったり、普段食べ慣れていない食事などでストレスを感じたりと、健康面での問題が生じてきます。そこで、日頃からバランスよく食べる方法や備蓄食料からアレンジして調理する方法等を身につけておくことが大切です。

- ・ 焼鳥の缶詰を使用した親子丼
- ・ スキムミルクを入れたすいとん
- ・ 切り干し大根の煮物（ポリ袋調理）
- ・ 野菜ジュース入り蒸しパン



3 広報あいなんの食育アカデミーを活用し、子どもたちに生活のリズムの周知を行います。

広報あいなんに食育アカデミーという食育協働部会の健康・教育・産業分野と事務局がその分野に関連した食育についての記事を毎月掲載しています。この食育アカデミーを活用し、子どもや保護者に生活リズムの周知を行います。



←このマークが目印♪



(2) 「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！

「カミカミ食育」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のことです。歯科口腔保健における食育を推進します。



| 取組目標 | 取組 |
|------------|---|
| | ①健康な歯を保つ |
| 家庭 | <ul style="list-style-type: none"> ・ かみごたえのある食事を食卓に出しましょう。 ・ よくかんで食べましょう。 ・ かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ・ 年に1度は、歯科医院で健診を受けましょう。 ・ 子どもの仕上げ磨きをしましょう。 ・ 定期的に歯ブラシの交換をしましょう。 |
| 保育所・幼稚園・学校 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ★ むし歯予防のためにフッ素洗口を行います。 ・ 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。 ・ 歯科教室等の歯の健康づくりに向けた取組を行います。 ・ 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。 |
| 地域 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 「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。 ・ 食生活改善推進員等の活動をとおして「愛南はつらつ口腔体操」の普及・啓発を行います。 ・ 正しい歯みがきの仕方について普及・啓発を行います。 ・ 口腔ケア研究会を開催します。 ・ 摂食嚥下に関わる専門職(例: 歯科衛生士、摂食・嚥下障害看護認定看護師)が「口から食べること」について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。 ・ よくかんで食べる加工品(水産加工品等)の提案を行います。 |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 「愛南はつらつ口腔体操」の普及・啓発を行います。 ・ 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普及・啓発を行います。 ・ 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をします。 ★ 妊婦の歯科健診の受診勧奨を強化します。 ・ 高齢者のサロン等で嚥下外来(県立南宇和病院)の周知を行います。 ・ かんで食べる効果について情報を提供し、治療等が必要な方は関係機関等につなげていきます。 ・ 広報あいなん等を活用し、歯の健康について普及・啓発を行います。 |

★ 印の具体的な取組は右ページを見てね！

1 むし歯予防のためにフッ素洗口を行います。

子どものむし歯を予防することを目的に保育所と幼稚園の年中・年長の希望者に対して、週に2回給食後実施しています。また、一部の中学校でも実施しています。



上手にできたよ♪

2 「愛南はつらつ口腔体操」の普及・啓発を行います。

今後も第2次計画中に作成したDVDの貸し出し、パンフレットの配布やCATVを活用し普及・啓発を行います。※愛南はつらつ口腔体操はご自由にお使いください。

早口言葉～愛南バージョン～

あ 愛ある 愛南 あいうえお
か ^{かつお}鰹 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 ^{やまいだし}山出の湯よ やいゆえよ
ら ^{ランラン}RunRun 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 妊婦の歯科受診勧奨を強化します。

妊娠時期からのむし歯予防や歯周病予防のために、南宇和郡歯科医師会に委託し妊婦歯科健康診査を実施しています。妊娠期の歯周病が早産や低出生体重児のリスクを高めることと、保護者から赤ちゃんにむし歯菌がうつる割合が6割と言われていることより、妊婦に対して歯科健診の大切さを伝え、受診勧奨を強化していきます。

(3) 「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食育力を！



「はぐくむ食育」とは、子どもへ世代を超えて食に関する正しい知識を伝え、実践する力を身につける食育のことです。

はしの使い方や食事のマナー等、食に関する指導や学校給食を活用した食育を推進します。

| 取組目標 | 取組 |
|------------|--|
| | ①食に関する正しい知識を身につけ、実践する |
| 家庭 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食を食べる習慣をつけましょう。 ・ 正しいはしの使い方を身につけましょう。 ・ 食事のマナーに気をつけましょう。 ・ 料理教室等に参加し、学んだ料理を家庭でも作ってみましょう。 |
| 保育所・幼稚園・学校 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 季節や時節、行事に合わせた給食の提供を行います。 ・ 給食だより等を活用し、食育について家庭に情報を発信します。 ・ 保育所の栄養士や学校栄養教諭による食育講座を行います。 ・ 給食を通した食事マナーの指導を行います。 ・ 給食キーワードデー(食の記念日)には特色ある給食を提供、校内放送を活用し食材等について周知を行います。 ・ 家族で食について考え、取り組む「お弁当の日」を設定します。 ・ 各年代にあった食育指導を行い、食に関する正しい知識を啓発します。 |
| 地域 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 旬の食材を使用した料理教室を行います。 ・ 学校給食へ旬の地元食材の提案を行います。 ★ 学校等で行われる食育に関する取組に協力します。 |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 旬の食材を使用した料理を紹介します。 ・ 各年代にあった教室を行い、子どもと保護者等に食に関する正しい知識を啓発します。 ★ 高校生を対象に「新生活応援 BOOK」を活用した「高校生のひとり立ちサポート教室」を開催し、思春期の食生活や健康づくりの大切さを啓発します。 ・ 広報あいなん等を活用し、食に関する情報を発信します。 |

★ 印の具体的な取組は右ページを見てね！

1 季節や時節、行事に合わせた給食の提供を行います。

学校給食では、季節に合わせたものや、その時代にちなんだもの、また思い出に残る献立を考えて提供しています。このような行事食をとおして、季節等の移り変わりを感じ、文化や時代の流れにも興味をもってもらえるような取組を行います。 (2019年度実施献立)

<平成ありがとう献立> ~メニュー紹介~



- ・平成天皇が好きだった「カレーライス」
- ・平成に流行したナタデココ入り「フルーツポンチ」

カレーライスには愛南町産の
タマネギが使用されています！



<お月見献立>

~メニュー紹介~

- ・月でお餅をつくウサギをイメージした「ハンバーグ」
- ・人参をウサギの形をくり抜いた「団子汁」



子ども達はケチャップで
ウサギの顔を描くなどし、
楽しい給食の時間になりました！

<ラグビーW杯 日本応援献立>



ロシアに
ちなんだ給食



アイルランドに
ちなんだ給食

~メニュー紹介~

ロシアにちなんだ給食

- ・モスクワのレストランのシェフが考案したロシア風のポテトサラダの「オリビエサラダ」

アイルランドにちなんだ給食

- ・アイルランドなどでよく食べられている「フィッシュアンドチップス」

学校給食をとおして各国への興味・関心を
高めることを目的としています。

2 学校等で行われる食育に関する取組に協力します。

食生活改善推進協議会

「子どもの食育教室」や「おやこの食育教室」などを開催し、調理実習や食育に関する講話を行います。

愛南町連合婦人会

郷土料理教室の開催や夏休みは児童クラブの子ども達にカレーを提供し交流しています。

漁協女性婦人部

小学校などでぎょしょく教育を行い、愛南町産の水産物を使用した料理を普及します。

3 高校生を対象に「新生活応援 BOOK」を活用した「高校生のひとり立ちサポート教室」を開催し、思春期の食生活や健康づくりの大切さを啓発します。

南宇和高校において「思春期の心と体の健康に関する学習会」や「高校生のひとり立ちサポート教室」を実施し、思春期の食生活や健康づくりの大切さの啓発をしていきます。

(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、交流を図りながら楽しく食べることで豊かな心を育てる食育のことです。

野菜の栽培や市場見学など様々な体験をとおして食への関心を高めます。また、他にも食品ロスの問題について取り組み、感謝の気持ち、もったいないと思う心を育てます。



| 取組目標 | 取組 | | |
|------------|---|--|--|
| | ①食への関心を高める | ②食への感謝の気持ちを養う | ③楽しく、おいしく食べる |
| 家庭 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 食の安全性に関心をもちましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 賞味期限や消費期限を正しく理解しましょう。 食事の作り過ぎに注意しましょう。 「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> みんなと一緒に食事を作ったり、食べたりする機会（共食）を増やし、交流しましょう。 |
| 保育所・幼稚園・学校 | <ul style="list-style-type: none"> 保育所では、子どもたちが植え付け、栽培した野菜を収穫し、給食に利用します。 校内放送を活用して給食の食材について情報の提供を行います。 食への関心が高まるように、新しい給食メニューを工夫します。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 「いただきます」や「ごちそうさま」の大切さについて指導を行います。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 |
| 地域 | <ul style="list-style-type: none"> 関係機関と連携し、ぎょしょく教育を行います。 ★ 保育所・幼稚園・学校等での農林業体験の支援を行います。 農林水産業体験をとおして広く食への理解を促します。 | <ul style="list-style-type: none"> 市場や漁場見学の支援を行います。 食品ロスの削減について啓発を行います。 | <ul style="list-style-type: none"> グリーン・ツーリズムによる体験型教室を実施します。 給食センターと食材について情報交換を行います。 |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ★ ぎょしょく教育を広くアピールします。 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 食品ロスの削減について、普及・啓発を行います。 | <ul style="list-style-type: none"> 各世代に対応した料理教室を開催します。 ★ 高齢者などが交流できるカフェ等の情報を提供します。 |

★ 印の具体的な取組は右ページを見てね！

1 保育所・幼稚園・学校等での農林業体験の支援を行います。

町内の幼稚園・保育所、小中学校等での農産物の栽培支援・栽培指導を行うほか、町内で生産されている柑橘について関心を高めることを目的に柑橘学習会を行います。また、保育所では採れた野菜を利用した料理を行います。



野菜の栽培指導



野菜の収穫



採れた野菜でカレー作り

2 ぎょしょく教育を広くアピールします。

水産業へ関心をもってもらい水産物の消費へとつなげるため、「ぎょしょく普及推進事業」を行います。また、その取組を多くの人に知ってもらうため、広報あいなん等を活用しアピールします。

- 町内 保育所・幼稚園～高校・公民館事業など年間約 70 回実施
- 町外 小学生を対象にした出前講座を実施

魚に触る「魚触」を体験中！



3 高齢者などが交流できるカフェ等の情報を提供します。

地域の誰もが気軽に立ち寄る場所、地域の中で支え合える関係づくりや食をとおした交流の場所として開設しています。（令和元年9月現在）

| | | | |
|-------|-----------|------------|-----------|
| 御荘地域 | ・おいでな～し菊川 | ・桜山(さくらさん) | ・ご縁茶屋 |
| 一本松地域 | ・ふれあい茶屋 | きなはらんか | ・やまびこキッチン |

詳しい場所や開催日時につきましては、愛南町社会福祉協議会（電話 73-7776）へご連絡ください。



夏休みなどには南宇和高校生がボランティアで参加しています！

(5) 「つながる食育」で、深めよう地域の絆を！



「つながる食育」とは、町内の人と人、人と産業、産業と産業がつながり、地域力を高める食育のことです。

地域で食育に取り組む中で、町内での地産地消の推進や郷土料理の伝承を行います。

| 取組目標 | 取組 |
|------------|--|
| | ①地場産物を積極的に利用する |
| 家庭 | <ul style="list-style-type: none"> 愛南町産の食材を積極的に取り入れましょう。 ★ 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。 郷土料理を食べてみましょう。 |
| 保育所・幼稚園・学校 | <ul style="list-style-type: none"> 愛南町産の季節の食材を使用した給食を提供します。 郷土料理を給食に取り入れます。 愛南町の産業や特産物等について学ぶ機会を作ります。 広報あいなんに学校等の食育の取組を掲載し周知を行います。 |
| 地域 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 農林水産業で働いている人との交流や食の体験をとおして、地域の絆を深めます。 手軽に作れる愛南町産の食材を使用したメニューや郷土料理を考えます。 イベント等で愛南町産の食材を使った郷土料理のPRを行います。 イベント等で愛南町の特産品をPRします。 農林業、水産、商工、観光の横の連携を強化し食育に取り組んでいきます。 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促します。 |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> 愛南町産の食材を使った献立や郷土料理の教室を実施します。 愛南町産の食材を使用した料理教室を学校や高齢者のサロン等で行い、レシピを配布します。 ★ 愛南町の郷土料理を掘り起こし、関係機関と連携して取りまとめを行います。 イベント等で地域ブランドのPRを行い、町民に地場産物への関心を促します。 <p>イベント</p> <p>ぎゅぎゅつと愛南！夏の陣～海と山を喰らう～、愛南まるごち秋の味覚祭、ぎゅぎゅつと愛南！冬の陣～海と山を喰らう～</p> <ul style="list-style-type: none"> 広報あいなん等で、町外で活動している食育の内容について町民へ紹介します。 |

★ 印の具体的な取組は右ページを見てね！

1 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。

産直市では、愛南産の水産物や農作物、加工食品などを知ることができます。また、それらを利用することで、地産地消を推進します。

産直市

- ・道の駅みしょう MIC
- ・緑新鮮市
- ・フレッシュ本松

2 農林水産業で働いている人との交流や食の体験をとおして、地域の絆を深めます。

農林業関係

柑橘農業に対する興味と親しみをもってもらうため、町内や松山市の小学校と生産者をネット通信で結ぶ柑橘の遠隔授業を実施します。

水産業関係

南宇和高校生のインターシップの機会を利用して、愛南町の生産現場での体験、販売を経験させ、地元水産業への理解推進を図るとともに今後の担い手づくりにつなげます。

愛南町の水産業への関心が高まるよう市場や漁場見学を行い、地域の産業にふれる機会をもうけます。

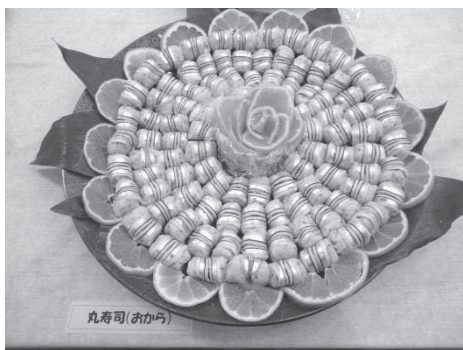


小学生の養殖場見学

3 愛南町の郷土料理を掘り起こし、関係機関と連携して取りまとめを行います。

愛南町は平成 16 年に旧 5 町村が合併を行い誕生しました。そのため、一部の地域では知っているが、他の地域ではあまり知られていない郷土料理があることが愛南町民の食生活に関するアンケート結果からわかりました。そこで、町民から聞き取りなどを実施し、大切に残したい愛南町の郷土料理を掘り起こします。

大切に残したい郷土料理については、関係機関と連携し料理にまつわる歴史や文化、レシピをまとめます。また、愛南生活研究協議会、食生活改善推進協議会、愛南町連合婦人会、漁協女性婦人部、グリーン・ツーリズムの活動をとおして町民へ普及を行います。



きびなごの丸寿司




冷や汁

(6) 「ひろがる食育」で、愛南の食と人との交流を！



「ひろがる食育」とは、町内から町外へと、地域の食をとおして愛南ファンを増やし交流を広げる食育のことです。

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んでいきます。また、地域おこし協力隊と協力して愛南町の魅力を町外へ発信していきます。

| 取組目標 | 取組 |
|------------|---|
| | ①食をとおして愛南町に人を呼ぶ |
| 家庭 | <ul style="list-style-type: none"> 町外の親戚、知り合いに愛南町の特産品をPRしましょう。 <p>特産品 カツオ、タイ、ブリ、ハマチ、カキ、ヒオウギ、真珠・アコヤ貝 愛南ゴールド(河内晩柑)、甘夏、その他みかん、ブロッコリー、ハートオニオン、媛っこ地鶏 麦味噌、醤油</p> |
| 保育所・幼稚園・学校 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 姉妹都市の丹波篠山市と給食交流等を行います。  <p>＜献立名＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・丹波篠山産黒枝豆 ・丹波篠山産山の芋のかき揚げ ・愛南の鯛を使用したうしお汁 ・牛乳 |
| 地域 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 地域おこし協力隊と協力して愛南町の特産品のPRを行います。 ・ 町外のイベント等で愛南町の特産品のPRを行います。 ・ 愛南学習帳やぎょレンジャー缶バッチを利用した食育の普及・啓発を行います。 ・ なーしくんを活用した愛南町のPRを行います。 <p>なーしくんが行く主なイベント</p> <p>町内：各地で行われる夏まつりや行事、式典、交通安全教室等 町外：みきゃんお誕生日会、ゆるキャラ(ご当地キャラ)まつり、砥部焼まつり等</p> |
| 行政 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域おこし協力隊と連携し愛南町の魅力を伝えます。 ★ 町外のイベントなどで愛南町の特産品の販売やPRを行います。 ★ ふるさと納税の返礼品により愛南町をPRします。 ・ 姉妹都市の丹波篠山市と交流を行います。 |

★ 印の具体的な取組は右ページを見てね！

1 姉妹都市の丹波篠山市と給食交流等を行います。

姉妹都市提携を記念して、丹波篠山市の特産物を使用した献立を実施しています。天候の影響などがあり、献立は毎年変更になります。平成30年度は、丹波篠山産の山の芋や黒枝豆を使用した献立を取り入れました。

2 地域おこし協力隊と協力して愛南町の特産品のPRを行います。

農業支援センター

- ・県内外の飲食店や卸業者を訪問して愛南ゴールドのPRを行い、販路の拡大につなげます。
- ・愛南ゴールドを利用した加工品の開発を行い、6次産業化を推進します。

商工観光課

- ・SNS等を活用しPR活動に、より一層注力していきます。
- ・地域おこし協力隊員としての新たな目線から、隠れた観光資源、特産品の発掘や活用に取り組んでいきます。

水産課

- ・水産物を使った商品の開発を行い、町内外での各種イベント（大学の学園祭や他の市町のイベント）に参加し、愛南町の水産物のPRを行います。

3 町外のイベントなどで愛南町の特産品の販売やPRを行います。

県内

- ・ショッピングセンターや他市町で開催されるイベントに出店し特産品のPRを行います。
- ・愛南ゴールドを飲食店に販売し、愛南ゴールドを使用した料理などの提供を行うことで、認知度を高めます。

県外

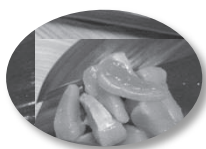
- ・愛媛県のアンテナショップや関係イベントに出店し特産品のPRを行い、販路の拡大につなげます。（愛媛・愛南物産フェア（大阪府）、愛媛まるごとあいなんフェア（東京都）、丹波篠山味まつり（兵庫県）等）
- ・愛南ゴールドを首都圏のホテルや飲食店に販売し、愛南ゴールドを使用した料理などの提供を行うことで、認知度を高めます。
- ・小学生を対象とした出前授業を実施し、学校給食での愛南町の水産物の利用促進を行います。

国外

- ・台湾の高級スーパーで愛南ゴールド（加工品）の販売プロモーションを行います。（裕毛屋「愛媛フェア」（台湾））

4 ふるさと納税の返礼品により愛南町をPRします。

海と山と里の恵みがいっぱいの特産品が100種類以上あります。特産品をとおして愛南町ファンが増えており、リピーターもみられます。今後も、ふるさと納税をとおして愛南町の魅力をPRしていきます。



第6章 食育推進の評価指標

1 評価指標の考え方

第3次計画では、第2次計画の評価指標を見直すとともに、新たに国や県の第3次計画に追加された指標及び変更部分を参考にしつつ、一部対象を変更したり、新たに指標を追加しました。

ただし、食育基本法の目的や町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ことなく、あくまでも指標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実質的な向上を目指します。

2 第3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

| 項目 | | 現状 | 目標 | |
|------|---------------------|----------|-------|-------|
| ★(1) | 「食育」に関心がある人の割合 | 中学生 | 77.8% | 80%以上 |
| | | 高校生 | 67.4% | 70%以上 |
| ★(2) | 朝食を誰かと食べる人の割合 | 幼保・小学低学年 | 94.1% | 100% |
| | | 小学高学年 | 86.9% | 95%以上 |
| | | 中学生 | 57.2% | 80%以上 |
| | | 高校生 | 47.4% | 80%以上 |
| ☆(3) | 毎日、朝食を食べている人の割合 | 幼保・小学低学年 | 95.5% | 100% |
| | | 小学高学年 | 90.7% | |
| | | 中学生 | 81.5% | |
| | | 高校生 | 75.8% | |
| | | 保護者 | 79.4% | |
| ☆(4) | バランスのよい食事を摂っている人の割合 | 全体 | 55.3% | 60%以上 |
| | | 朝食 | 26.8% | 30%以上 |
| | | 夕食 | 83.7% | 90%以上 |

| 項目 | | 現状 | 目標 | |
|-------|---|----------|-------|-------|
| ★(5) | 食生活で気をつけている(野菜の量を増やす)人の割合 | 61.3% | 70%以上 | |
| ★(6) | 内臓脂肪症候群(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% | 70%以上 | |
| ★(7) | 適正体重を知っている人の割合 | 高校生 | 42.9% | 60%以上 |
| | | 保護者 | 76.1% | 80%以上 |
| (8) | よくかんで食事をしている人の割合 | 62.2% | 70%以上 | |
| ★(9) | 食事の時に、あいさつを必ずする人の割合 | 小学高学年 | 72.8% | 100% |
| | | 中学生 | 70.4% | 100% |
| | | 高校生 | 50.0% | 75%以上 |
| ★(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% | 80%以上 | |
| ★(11) | 食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合 | 今後調査 | 増加 | |
| (12) | 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合 | 76.4% | 80%以上 | |
| ★(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% | 10%以上 |
| | | 県内産の使用割合 | 33.2% | 33%以上 |
| ★(14) | 愛南町産を意識して購入している人の割合 | 今後調査 | 増加 | |
| (15) | 魚を好む人の割合 | 76.7% | 80%以上 | |
| ★(16) | ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合 | 今後調査 | 増加 | |

3 各指標の概要

(1) 「食育」に関心がある人の割合

アンケートの結果より、「食育」という言葉を知っている人は96%を超えており、言葉自体は浸透しています。次のステップとして、食育を実践に移すためにはより多くの人が食育に対する関心をもつことが重要です。特に、中学生と高校生の「食育」への関心が8割未満となっているため、評価指標に設定し取り組んでいきます。

| | 現状値 (平成30年度) | ⇒ | 目標値 (令和6年度) |
|-----|--------------|---|-------------|
| 中学生 | 77.8% | ⇒ | 80%以上 |
| 高校生 | 67.4% | ⇒ | 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)

(2) 朝食を誰かと食べる人の割合

ライフスタイルが多様化しており、家族がそろっての共食が難しくなっています。しかし、誰かと食卓を囲みコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感でき、また食に関する知識やマナー、食文化を学ぶ機会として非常に大切であり、時代に合った共食の実現が求められています。

1日のうちでも朝食は、家族の誰かと一緒に食事のしやすいものと考え、新たに評価指標として設定し、共食の推進に向けて取り組んでいきます。

| | 現状値 (平成30年度) | ⇒ | 目標値 (令和6年度) |
|----------|--------------|---|-------------|
| 幼保・小学低学年 | 94.1% | ⇒ | 100% |
| 小学高学年 | 86.9% | ⇒ | 95%以上 |
| 中学生 | 57.2% | ⇒ | 80%以上 |
| 高校生 | 47.4% | ⇒ | 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)



(3) 毎日、朝食を食べている人の割合

朝食は1日の活力のもとであり、生活リズムや生活習慣を健全にする観点からも重要な食事ですが、アンケートの結果、昼食や夕食に比べて朝食の欠食が多い傾向が明らかとなりました。世代によっても状況が様々ではありますが、世代別に目標値を設定し、各世代目標値 100%を目指します。

| | 現状値（平成30年度） | | 目標値（令和6年度） |
|----------|-------------|---|-------------|
| 幼保・小学低学年 | 95.5% | ➡ | 100% |
| 小学高学年 | 90.7% | ➡ | |
| 中学生 | 81.5% | ➡ | |
| 高校生 | 75.8% | ➡ | |
| 保護者 | 79.4% | ➡ | |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）

(4) バランスのよい食事を摂っている人の割合

健康のためには、主食・主菜・副菜のバランスが整った食事を摂ることが重要です。夕食に着目すると、バランスのよい食事を摂っている割合は8割を超えていますが、朝食は主食のみや主食と主菜のみが多い傾向があります。より具体的な目標を明確にするため、新たに朝食と夕食それぞれの目標値を設定しました。

| | 現状値（平成30年度） | | 目標値（令和6年度） |
|----|-------------|---|--------------|
| 全体 | 55.3% | ➡ | 60%以上 |
| 朝食 | 26.8% | ➡ | 30%以上 |
| 夕食 | 83.7% | ➡ | 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）

※全体は、朝食と夕食の平均



(5) 食生活で気をつけている（野菜の量を増やす）人の割合

野菜などの副菜を増やすことで、おのずとバランスのよい食事の実践につながります。評価指標（4）と深く関わる項目として新たに指標として設定し、普段から野菜の量を意識して食べる人の割合の増加に取り組みます。

| | 現状値（平成30年度） | 目標値（令和6年度） |
|----|-------------|------------|
| 全体 | 61.3% | 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）

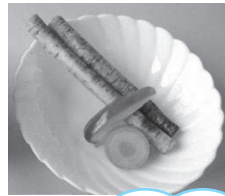
<野菜1日（350g）の目安>



1皿70gの野菜料理を
1日5皿以上食べると、
1日の目標摂取量350g
の野菜が摂れます。



かぼちゃのごまあえ



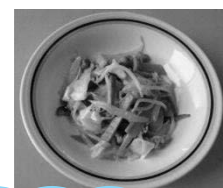
きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし



具たくさん味噌汁



野菜炒め

(6) 内臓脂肪症候群（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

高血圧や糖尿病などの割合が高い傾向があります。これらの生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積によって急速に悪化し、脳卒中や心臓病などの重大な病気の引き金となります。普段から健康に気を使い、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善に向けて実践している人を増やすために、新たに評価指標として設定し、取り組みます。

| | 現状値（平成30年度） | 目標値（令和6年度） |
|----|-------------|------------|
| 全体 | 56.4% | 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）

(7) 適正体重を知っている人の割合

近年、やせ志向が色濃くなっており、特に若い女性ではやせすぎによる健康問題も課題となっているため、新たに評価指標を設定します。

適正体重（BMI：18.5～24.9）を知り、太りすぎ、やせすぎを予防することで、健康問題のリスクの軽減にもつながります。

| | 現状値（平成30年度） | 目標値（令和6年度） |
|-----|-------------|------------|
| 高校生 | 42.9% | 60%以上 |
| 保護者 | 76.1% | 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）

(8) よくかんで食事をしている人の割合

口腔機能を健康に保つことは、体全体の健康の維持や疾病予防などに深く関係しており、生涯にわたって大切なことです。よくかむことは、口腔機能の維持につながるため、よくかんで食べる人の増加を引き続き目指します。

| | 現状値（平成30年度） | 目標値（令和6年度） |
|----|-------------|------------|
| 全体 | 62.2% | 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）

(9) 食事の時に、あいさつを必ずする人の割合

食事のあいさつをしない子どもが増えているという現状を受け、新たに評価指標として設定します。しつけの観点だけでなく、わたしたちは動植物の「命」をいただいてできていることを自覚し、感謝を込めてあいさつをする子どもを増やします。

| | 現状値（平成30年度） | | 目標値（令和6年度） |
|-------|-------------|---|------------|
| 小学高学年 | 72.8% | ➡ | 100% |
| 中学生 | 70.4% | ➡ | 100% |
| 高校生 | 50.0% | ➡ | 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）



(10) 食べ残した時、とてももったいないと思う人の割合

なにげなく食べている食事が、食卓に並ぶまでに多くの人の努力や思いが関わっていることなどを知り、感謝する心を育てることで、もったいない精神を育みます。もったいない気持ちから、食品ロス削減の一步にもつながることから、新たに評価指標を設定します。

| | 現状値（平成30年度） | | 目標値（令和6年度） |
|----|-------------|---|------------|
| 全体 | 56.7% | ➡ | 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）

(11) 食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合

食品ロスは全国的・世界的にも問題となっており、まずは食品ロスの現状について周知を行い、家庭でもできる削減への取組を情報提供し、実践している人を増やします。

| | 現状値 (平成 30 年度) | 目標値 (令和 6 年度) |
|----|----------------|---------------|
| 全体 | 今後調査 | 増加 |

(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！

(12) 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合

地元の食材を地域で消費する地産地消は、地域の食材や食文化に対する関心を高め、理解を深めることにつながります。また、地域の活性化はもちろんのこと、食材に対する安全・安心の気運を高めることも期待できることから、第 2 次計画から引き続き、「地産地消」の言葉や意味を知っている人の増加につなげていきます。

| | 現状値 (平成 30 年度) | 目標値 (令和 6 年度) |
|----|----------------|---------------|
| 全体 | 76.4% | 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)



(13) 学校給食で地場産物を使用する割合

生きた教材である学校給食に地場産物を積極的に使用することで、子どもの頃から地域の食材や食文化に親しみ、食に関する産業への関心を深めるよう取り組みます。

少年期への食育を推進する観点から、新しく評価指標として設定します。使用している食材数により算出を行うこととし、食材への天候影響などを勘案して、目標値は現状維持を設定します。

| | 現状値（平成30年度） | ➡ | 目標値（令和6年度） |
|------------|-------------|---|------------|
| 町内産（食材ベース） | 10.5% | ➡ | 10%以上 |
| 県内産（食材ベース） | 33.2% | ➡ | 33%以上 |

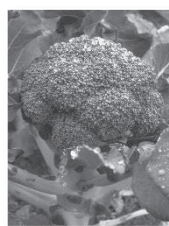
（評価方法：給食センター調べ）

(14) 愛南町産を意識して購入している人の割合

地域の食や産業を守り継承し育てていくためには、地域が一体となった取組が必要です。まずは地元産を意識して購入する人を増やすことを目指し、新しく評価指標として設定します。

| | 現状値（平成30年度） | ➡ | 目標値（令和6年度） |
|----|-------------|---|------------|
| 全体 | 今後調査 | ➡ | 増加 |

（評価方法：愛南町民の食生活に関するアンケート調査）



(15) 魚を好む人の割合

愛南町は、海や山など豊かな自然に囲まれており、農業や水産業などの1次産業が盛んな町です。その中でも、マダイなどの養殖業や漁業は全国的にも有名で、魚は身近な食材です。第2次計画に引き続き魚好きの人の増加を目指します。

| | 現状値（平成30年度） | ➡ | 目標値（令和6年度） |
|----|-------------|---|------------|
| 全体 | 76.7% | ➡ | 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）

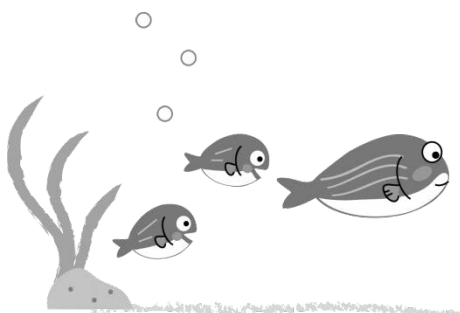
※肉と魚のどちらが好きですかの質問に対して両方好きと魚の方が好きと答えた人の割合の合計

(16) ぎょしょく教育の事業に参加した人の割合

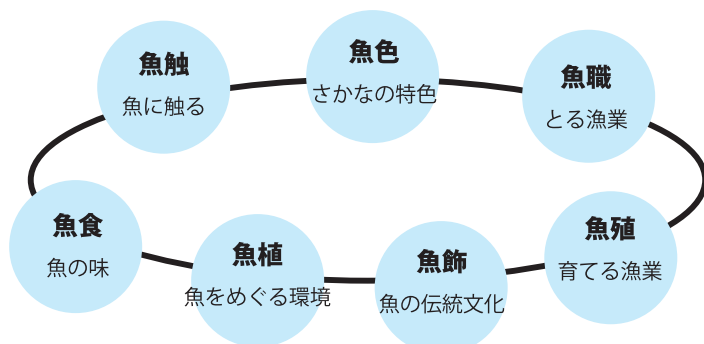
ぎょしょく教育は愛南町発祥の愛南町が誇る食育システムです。ぎょしょく教育をと
おして地域学習にも積極的に取り組んでおり、愛南町らしい目標として新たに評価指標
として設定しました。

| 現状値（平成 30 年度） | | 目標値（令和 6 年度） |
|---------------|------|--------------|
| 全体 | 今後調査 | 増加 |

（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」



愛南町の提唱する「ぎょしょく」
は、単に魚食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

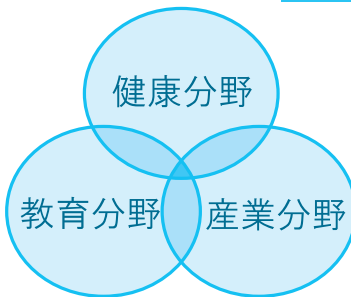
1 食育の推進体制

産・官・学・民など関係機関が連携を図るため、愛南町の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**」を設置しました。
- 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**」を設置しました。

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)

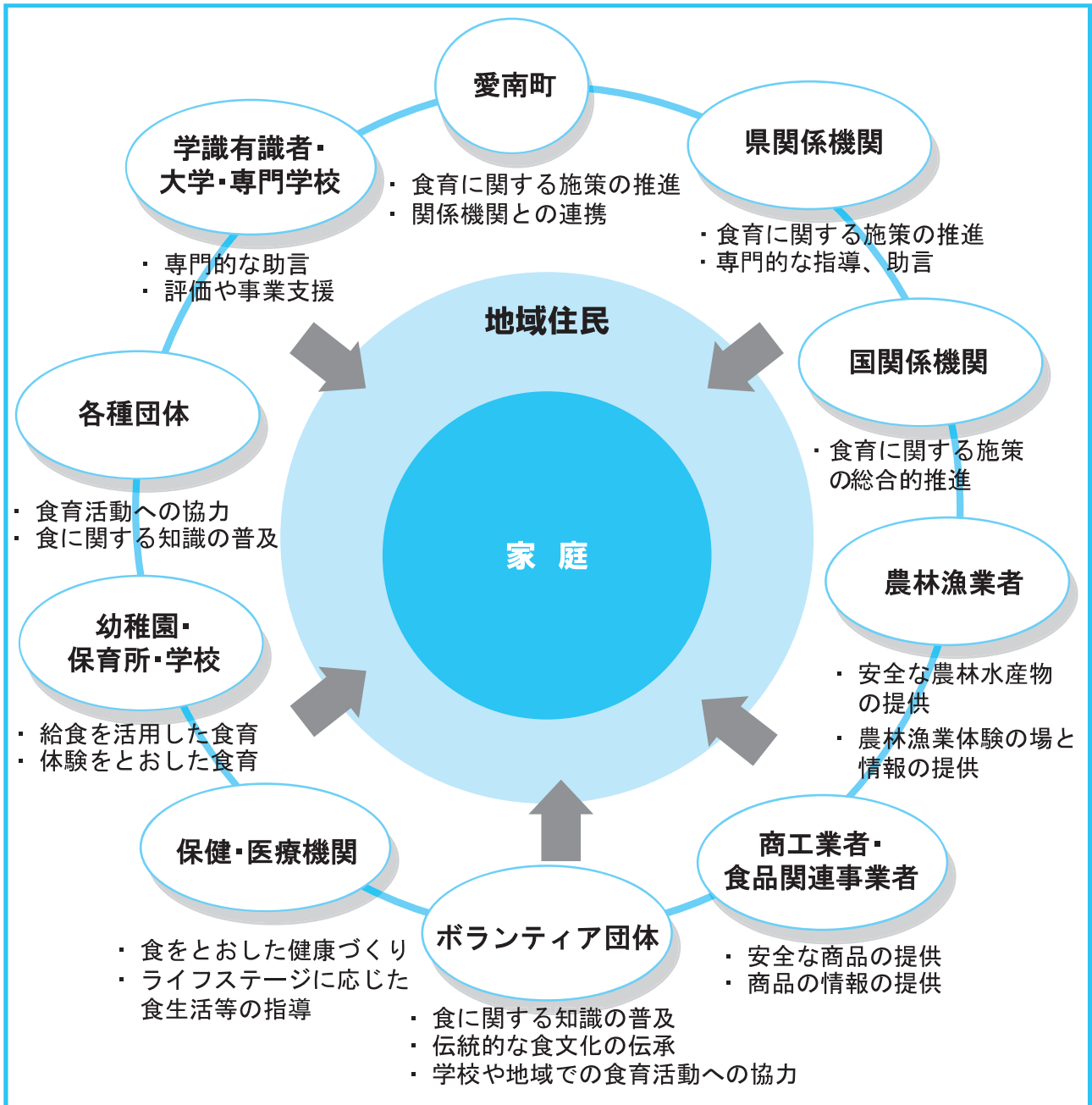


- ・ 食育に関する企画立案
- ・ 事業展開の分析・評価

愛南町の食育推進ネットワーク体制

愛南町食育推進協議会

- ・ 食育に関する町民アンケート **評価** ↑ ↓ **実践**
- ・ 食育評価システム

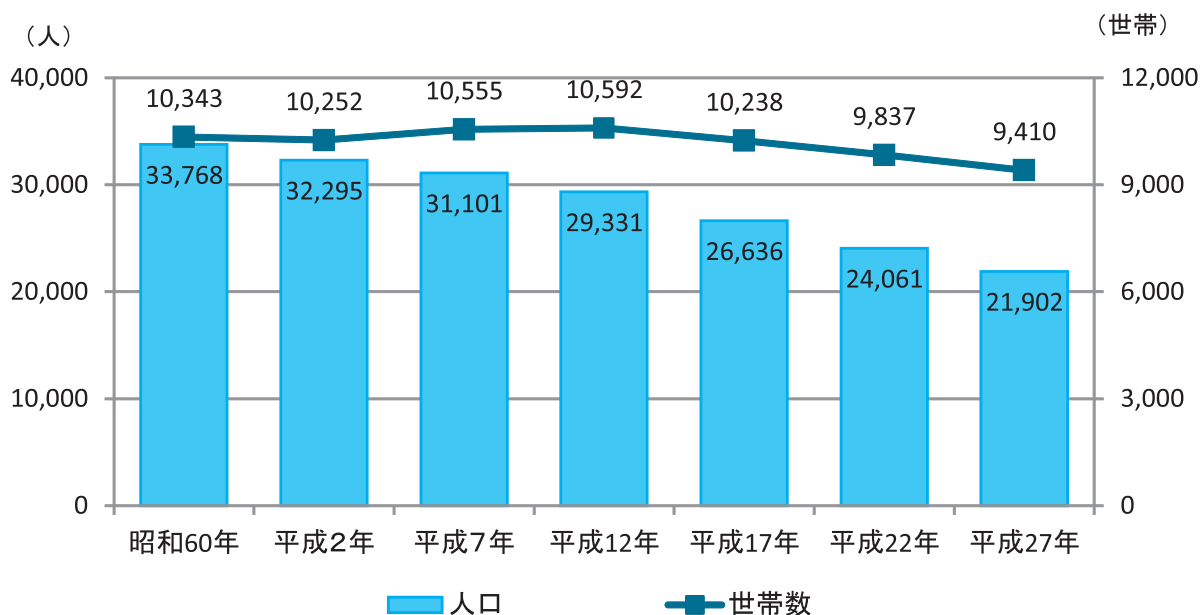


目次

| | | |
|---|---|----|
| 1 | 人口や世帯の状況 | 39 |
| ● | 人口と世帯数 | 39 |
| ● | 年齢（3区分）別人口 | 39 |
| ● | 出生数と死亡数 | 40 |
| 2 | 食生活に関する状況 | 40 |
| ● | 「食育」の言葉や意味を知っている人の割合（世代別） | 40 |
| ● | どのような組み合わせ（主食+主菜+副菜）で食事をしていますか（朝食）（世代別） | 41 |
| ● | どのような組み合わせで食事をしていますか（夕食）（世代別） | 41 |
| ● | あなたは、ふだん、誰と食事（朝食）をしていますか（高齢者以外） | 41 |
| ● | よく噛んで食事をしている人の割合（世代別） | 42 |
| ● | 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合（世代別） | 42 |
| ● | 魚を好む人の割合（世代別） | 42 |
| ● | 大学生の朝食の状況 | 43 |
| ● | 大学生の朝食の組合せ | 43 |
| 3 | 健康に関する状況 | 43 |
| ● | 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（保護者） | 43 |
| ● | 自分の適正体重を知っている人の割合 | 44 |
| ● | 高血圧有所見者の割合（収縮期血圧 130mmHg 以上） | 44 |
| ● | 脂質異常症有所見者の割合（中性脂肪 150 mg/dl 以上） | 44 |
| ● | 糖尿病有所見者の割合（糖尿病治療中又は HbA1c6.5%以上） | 44 |
| ● | 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をしますか（高校生以下） | 45 |
| ● | あなたが知っている愛南町の郷土料理は何ですか | 45 |
| 4 | 愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱 | 46 |
| 5 | 愛南町食育推進協議会名簿 | 49 |
| 6 | 愛南町食育協働部会名簿 | 50 |
| 7 | 愛南町における「食の記念日」と「食育ソング」 | 51 |
| 8 | 用語解説 | 53 |
| 9 | キャラクター紹介 | 56 |

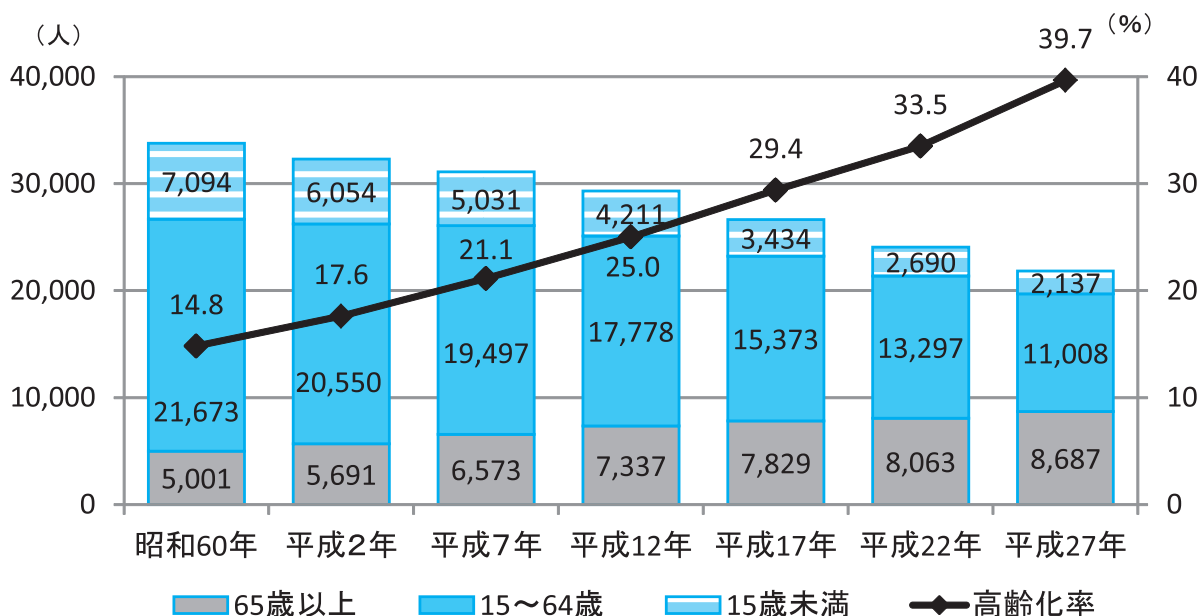
1 人口や世帯の状況

●図 7 人口と世帯数



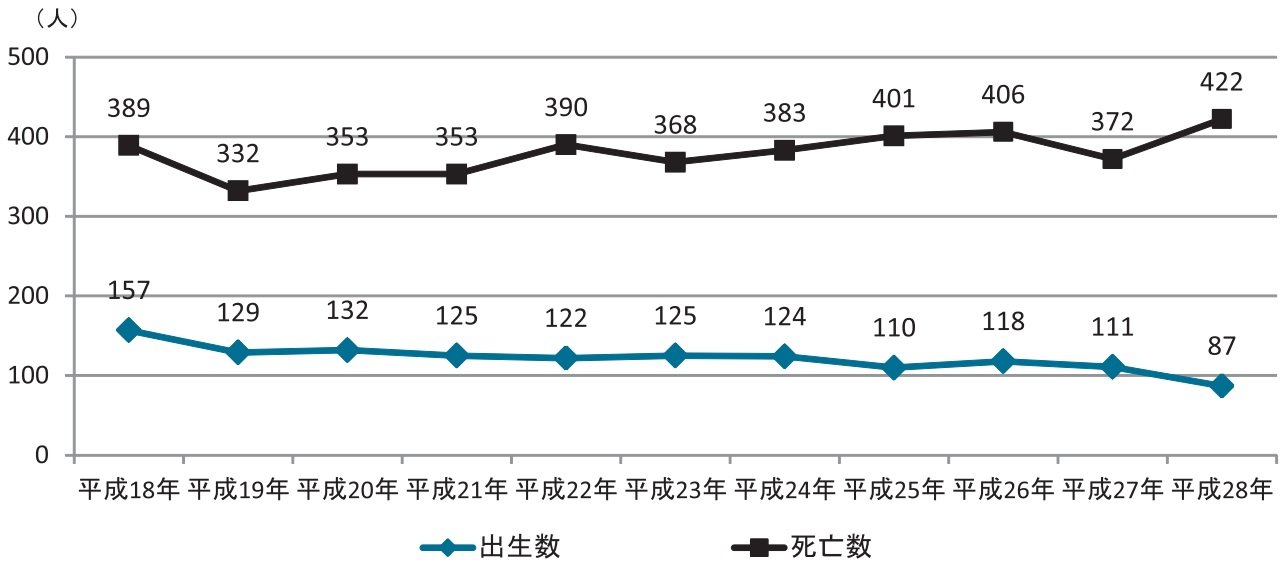
(出典 国勢調査)

●図 8 年齢(3区分)別人口



(出典 国勢調査)

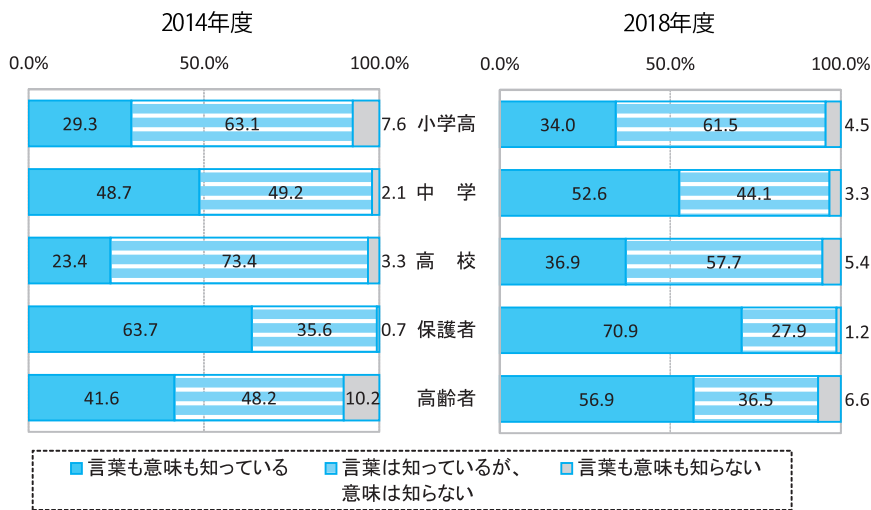
● 図 9 出生数と死亡数



(出典 人口動態調査 宇和島保健所 HP)

2 食生活に関する状況

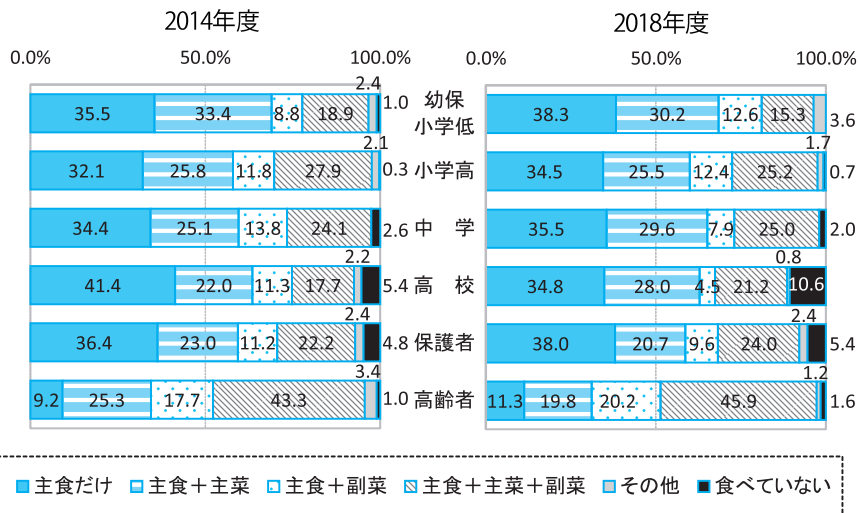
● 図 10 「食育」の言葉や意味を知っている人の割合（世代別）



全ての世代で、言葉も意味も知っている人の割合は前回調査を上回りました。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

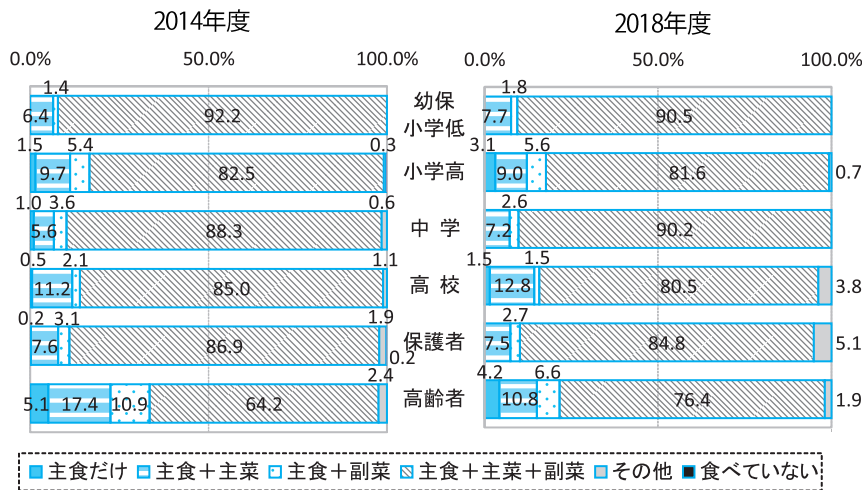
●図 11 どのような組み合わせ（主食+主菜+副菜）で食事をしていますか（朝食）



高齢者を除いて
バランスよく
食べている人の
割合が低いです。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

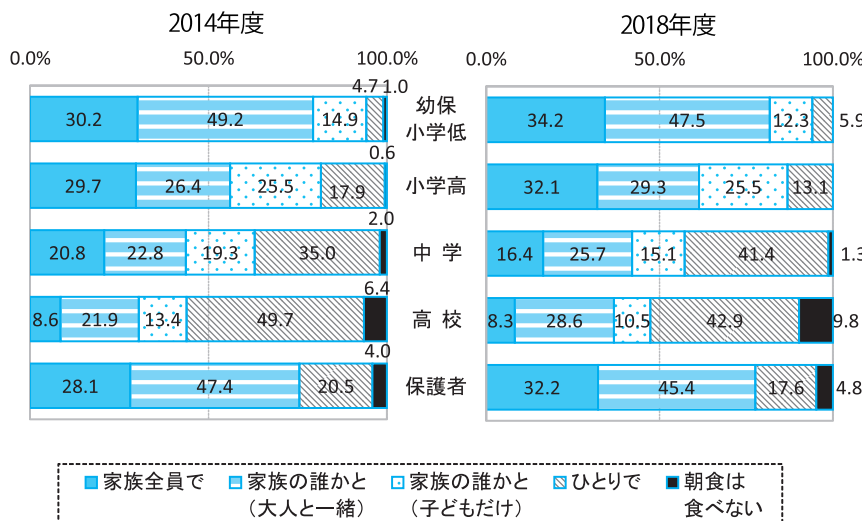
●図 12 どのような組み合わせで食事をしていますか（夕食）



どの世代も目標値を
達成しています。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

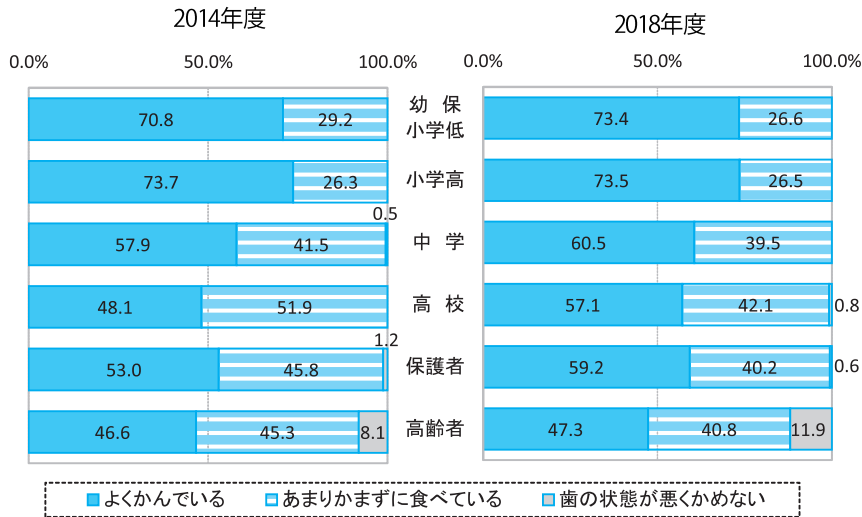
●図 13 あなたは、ふだん、誰と食事（朝食）をしていますか



朝食をひとりで
食べる中学生が
増えました。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

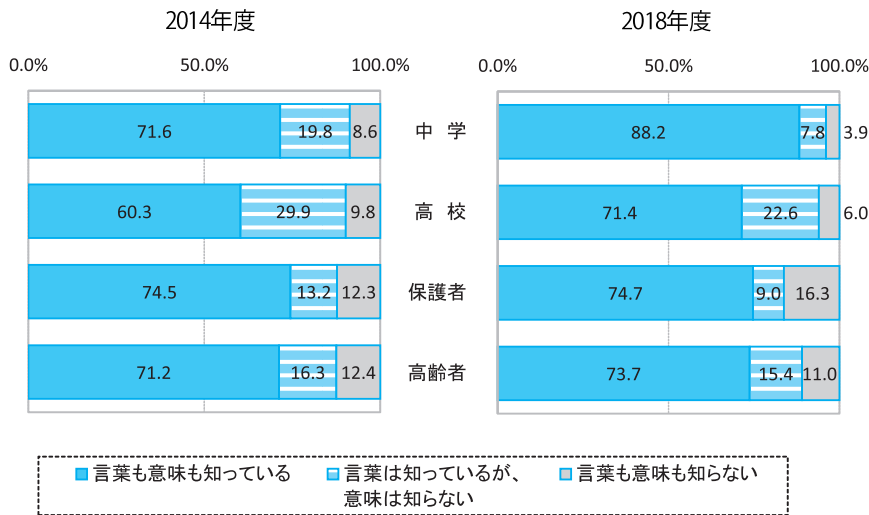
●図 14 よく噛んで食事をしている人の割合



幼稚園、保育所、小学校低学年及び小学校高学年では目標値を達成しました。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

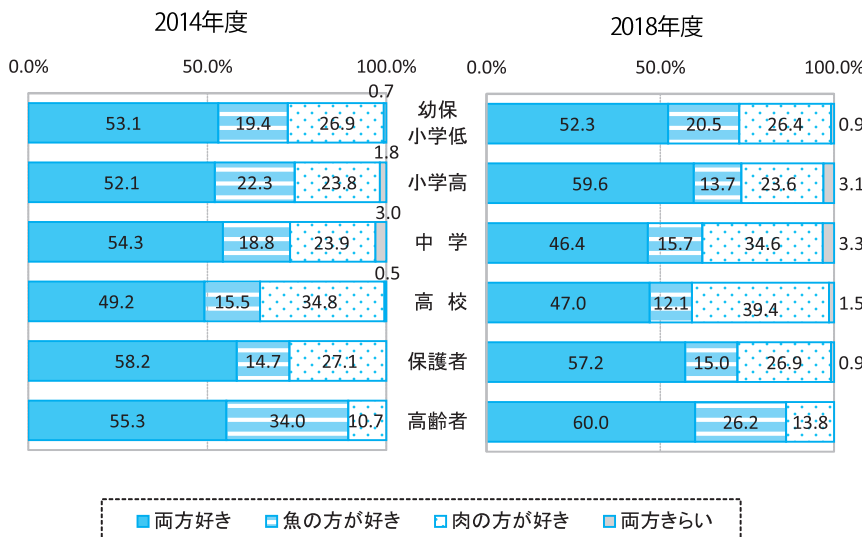
●図 15 「地産地消」の言葉や意味を知っている人の割合



中学生では目標値を達成していますが、保護者や高齢者は、ほとんど変化はありませんでした。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

●図 16 魚を好む人の割合



高齢者では目標値を達成していますが、特に高校生で低い結果でした。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

●表 3 大学生の朝食の状況

| 項目 | 回答率 (%) |
|----------------|---------|
| ほぼ毎日食べている | 29.4 |
| 週に2～4日程度は食べている | 58.8 |
| 休みの日だけ食べている | 0.0 |
| 食べていない | 11.8 |

(出典 愛南町「食育施策評価システム」構築プロジェクト 報告書)

●表 4 大学生の朝食の組合せ

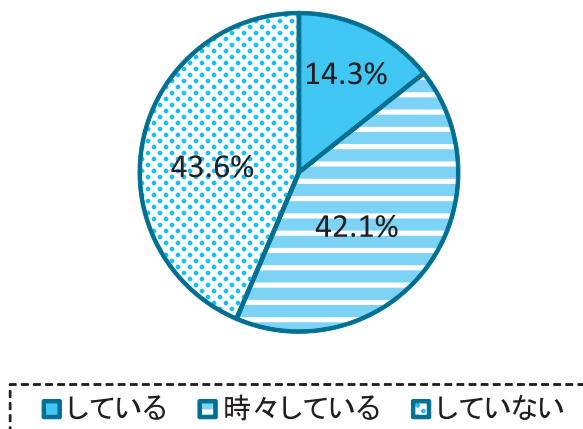
| 項目 | 回答率 (%) |
|-------------------------------------|---------|
| 主食や飲料のみ | 40.0 |
| 主食+主菜 (丼ものやラーメン、具入りうどん、サンドウィッチ等を含む) | 26.7 |
| 主食+副菜 | 0.0 |
| 主食+主菜+副菜 (「野菜たっぷり」系の丼や麺類のメニューを含む) | 13.3 |
| その他 (自由記入内容: パン、フルーツ) | 20.0 |

(出典 愛南町「食育施策評価システム」構築プロジェクト 報告書)

3 健康に関する状況

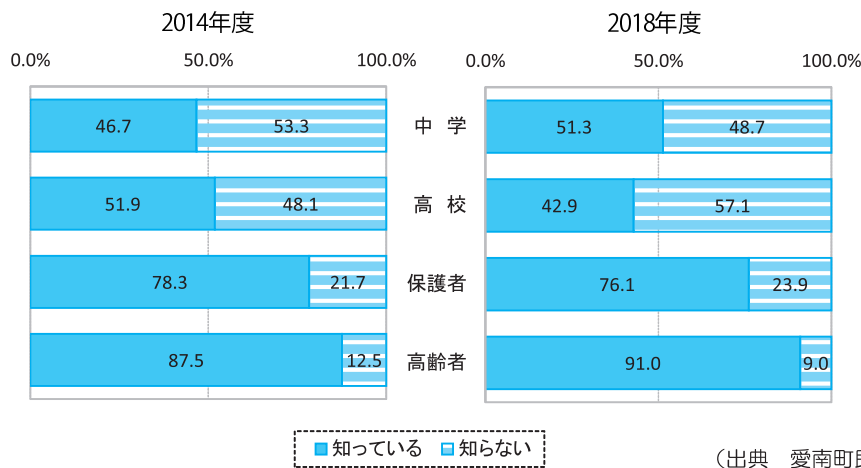
●図 17 メタボリックシンドロームの予防や改善の実践をしている人の割合 (保護者)

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群のこと。



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

●図 18 自分の適正体重を知っている人の割合



高校生のみ半分以上の生徒が知らない状況です。

●表 5 高血圧有所見者の割合（収縮期血圧 130mmHg 以上）

| | 平成 25 年 | 平成 26 年 | 平成 27 年 | 平成 28 年 | 県内順位 (平成 28 年) |
|----|---------|---------|---------|---------|-------------------|
| 総計 | 44.2% | 44.8% | 44.3% | 50.5% | 8 位 |

(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 6 脂質異常症有所見者の割合（中性脂肪 150 mg/dl 以上）

| | 平成 25 年 | 平成 26 年 | 平成 27 年 | 平成 28 年 | 県内順位 (平成 28 年) |
|----|---------|---------|---------|---------|-------------------|
| 総計 | 28.1% | 28.3% | 27.8% | 26.6% | 1 位 |

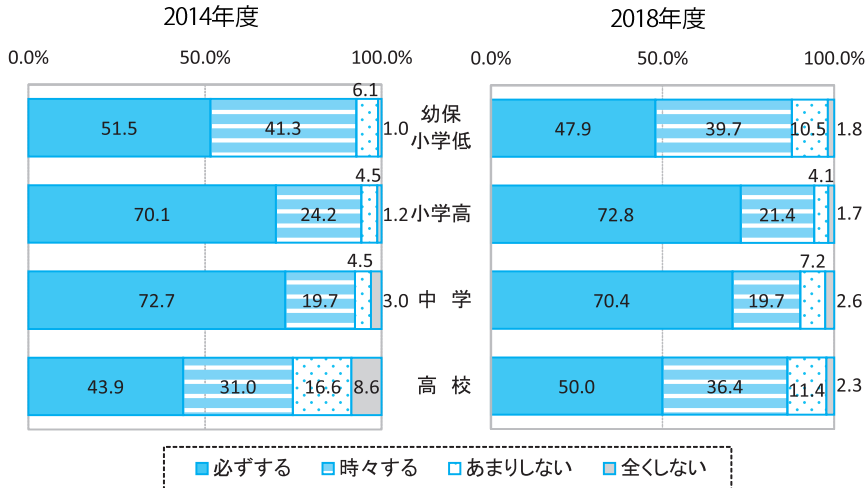
(出典 愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」)

●表 7 糖尿病有所見者の割合（糖尿病治療中又は HbA1c6.5%以上）

| | 平成 25 年 | 平成 26 年 | 平成 27 年 | 平成 28 年 | 県内順位 (平成 28 年) |
|----|---------|---------|---------|---------|-------------------|
| 総計 | 10.2% | 9.9% | 10.4% | 11.0% | 5 位 |

(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」)

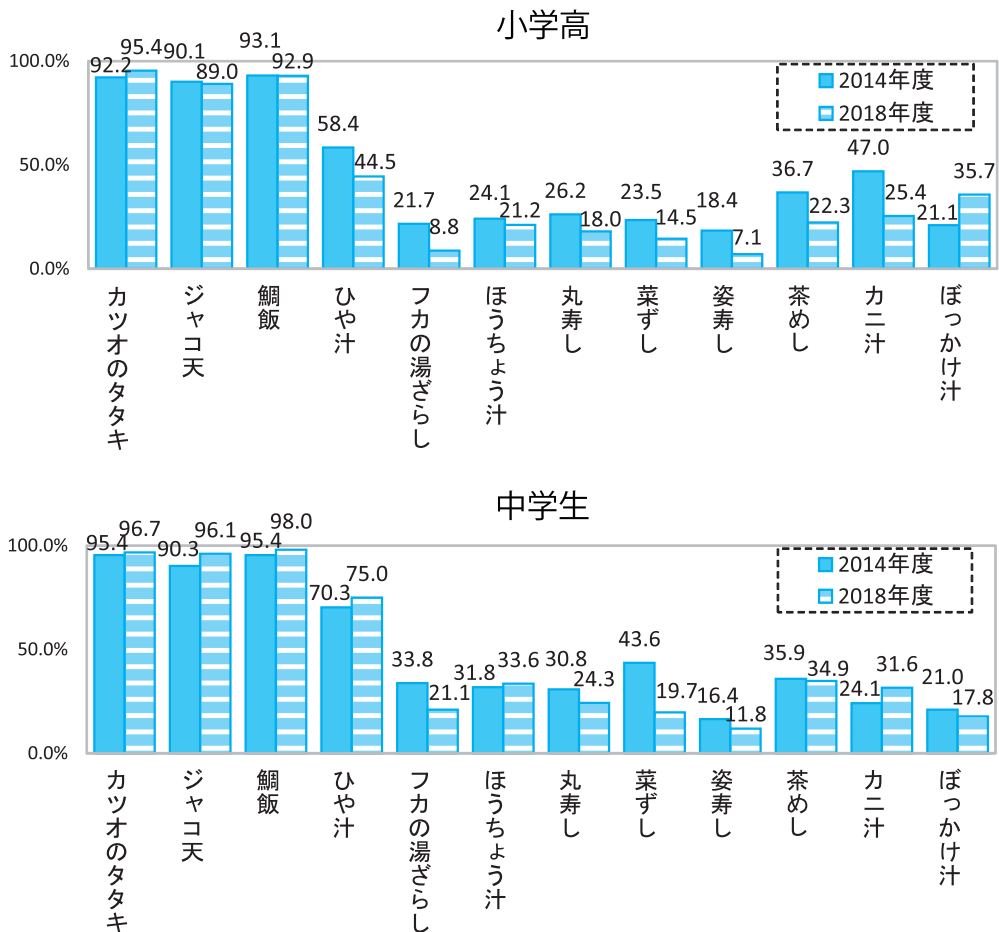
●図 19 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をしますか



高校生で、必ずするや時々するを合わせた人の割合は増加しました。

(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

●図 20 あなたが知っている愛南町の郷土料理は何ですか



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

4 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。

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 識見を有する者 2 保健福祉関係者 3 教育関係者 4 産業関係者 | 30 人以内 | 2 年 |

5 愛南町食育推進協議会名簿

●会 長：浅海裕紀（南宇和郡歯科医師会）

●副会長：岡田敏弘（愛南町副町長）

（令和2年3月現在）

| 種別 | 人数 | 役職名・組織 | 氏名 |
|--------------|----|----------------------|-------|
| 識見を有する者 | 4 | 愛媛大学 副学長 | 若林 良和 |
| | | 松山東雲短期大学 准教授 | 皆川 勝子 |
| | | 愛媛大学農学部 准教授 | 間々田理彦 |
| | | 松山東雲短期大学 講師 | 田中 洋子 |
| 保健福祉関係者 | 7 | 南予地方局健康福祉環境部健康増進課 課長 | 倉田 朋子 |
| | | 南宇和郡医師会 会長 | 伊藤 孝徳 |
| | | 南宇和郡歯科医師会 会長 | 浅海 裕紀 |
| | | 愛南町食生活改善推進協議会 会長 | 本多 恵子 |
| | | 愛南町健康推進員 代表 | 松田 恵 |
| | | 愛南町子育て推進員 代表 | 山本めぐみ |
| | | 愛南町老人クラブ連合会 会長 | 松本 明義 |
| 教育関係者 | 6 | 南宇和郡校長会 会長 | 安岡 宏次 |
| | | 愛媛県立南宇和高等学校 校長 | 島瀬 省吾 |
| | | 愛南町PTA連合会 会長 | 吉田 雄一 |
| | | 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 | 藤田 一郎 |
| | | 愛南町保育所長会 会長 | 木村八代美 |
| 産業関係者 | 5 | えひめ南農業協同組合 南宇和城辺支所長 | 廣田 薫 |
| | | 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 | 高橋 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 | 岡田 敏弘 |
| | | 愛南町教育委員会 教育長 | 中村 維伯 |

6 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 副学長）
- 副会長：好岡美智子（御荘保育所 主任栄養士）

（令和2年3月現在）

| 種別 | 人数 | 役職名・組織 | 氏名 | 備考 |
|-------------------|----|--------------------|--------|---------|
| 識見を有する者 | 4 | 愛媛大学 副学長 | 若林 良和 | (全体)副会長 |
| | | 松山東雲短期大学 准教授 | 皆川 勝子 | (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 講師 | 田中 洋子 | (健康部会) |
| 健康部会 (保健福祉関係者) | 11 | 保健福祉課 課長補佐 | 尾崎 年恵 | |
| | | 保健福祉課 係長 | 湯浅 良彦 | |
| | | 保健福祉課 主任栄養士 | 福島 みき | 健康部会長 |
| | | 保健福祉課 主任保健師 | 西田 昌代 | 健康部会副会長 |
| | | 保健福祉課 保健師 | 森岡芙々紀 | |
| | | 高齢者支援課 課長補佐 | 高木 貴子 | |
| | | 地域包括支援センター 主任保健師 | 池田 奈々 | |
| | | 食生活改善推進協議会 副会長 | 吉田 弥生 | |
| | | 在宅保健師 | 坂尾 良美 | 会長 |
| | | 在宅栄養士 | 草木原登美子 | |
| | | たかはし歯科 院長 | 高橋 啓 | |
| 教育部会 (教育関係者) | 8 | 城辺中学校 栄養教諭 | 吉岡 若菜 | |
| | | 内海中学校 養護教諭 | 大館こずえ | |
| | | 長月小学校 養護教諭 | 芝 佳代 | |
| | | 学校教育課 課長補佐 | 加 洲 景 | 教育部会長 |
| | | 生涯学習課 課長補佐 | 山下 裕凡 | |
| | | 城辺保育所 課長補佐 | 清水 緩美 | 教育部会副会長 |
| | | 御荘保育所 主任栄養士 | 好岡美智子 | 副会長 |
| | | 南宇和高校 養護教諭 | 岡 威作美 | |
| 産業部会 (産業関係者) | 5 | 農業支援センター 課長補佐 | 坂本 一利 | |
| | | 商工観光課 主事 | 本田 美紀 | 産業部会長 |
| | | 水産課 課長補佐 | 高橋 裕司 | 産業部会副会長 |
| | | 愛南漁協 販売促進課長 | 梶田 秀樹 | |
| | | 南宇和営農経済センター 副センター長 | 新井 英男 | |

7 愛南町における「食の記念日」と「食育ソング」

「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



愛南〇〇カレー



地産地消の日



カミカミの日



愛南食育ソング

いただきます。



1 おひさま にこにこ あさです よ
 2 おーなか ペンペン おひるで すい
 3 たいま おかえり おいに おい



かそく そろって いた だ き ま す
 すききら なく
 あったか こはん



きょうもげんきに すごせるように もりもりたべよう よくかん で
 えがおいっばい すごせるように たのしくたべよう のかさすに
 あしたもいひ ひになるように みんなでたべよう かんしゃして



あいじょうたっぶり あか きい みど り
 こころもからだも じょ うぶ で す
 うみのめぐみと はた けのめぐ み



バランス の よい あひは さるん ごは ん



かそく そろって ごち そ う さ ま
 すききら なく
 おいしい しょくじ



さ ま

ぜひ、こちらから聞いてみてください♪



食育ソング「いただきます。」
 はこちら



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

8 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。 |
| 愛南生活研究協議会 | 農山漁村で暮らす女性の自主的なグループが、食文化の伝承などの活動を行っています。 |
| 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。 ※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。 |
| 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」の事です。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 |
|--------------------------|--|
| カミカミクッキング教室 | 未就園児の保護者を対象に食生活改善推進員と協力してかみごたえのあるおやつなどの調理実習やかむことの重要性に関する学習会の事です。 |
| カミング 30 運動 (カミングサンマル) | 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。愛南町では毎月 30 日を「カミカミの日」と設定し、防災無線で「しっかりかんで食べましょう」と呼びかけています。 |
| 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・中学校の給食に特色あるメニューを提供しています。 毎月 10 日・・・「とと（魚魚）の日」 毎月 19 日・・・「食育の日」同時に「愛南〇〇カレーの日」 毎月 30 日・・・「カミカミの日」 |
| 共食 | 家族や友人と食卓を囲んで共に食事を摂りながらコミュニケーションを図る事です。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事です。 |

| か行 | 説明 |
|-------------|--|
| 口腔ケア研究会 | 愛南町における口腔に関する他職種連携の勉強会です。歯科医師会有志により運営され、医師会、医療関係者、愛南町、介護施設、介護事業所などが参加し、2ヶ月に1回の割合で開催しています。 |
| 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。 【愛南町が目指すコミュニティ・スクール】 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 | 生きるうえでの基本であって、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。 知育・・・知識を豊かにし、知的な能力を高める教育 徳育・・・人格や道徳心を養い育てる教育 体育・・・健全なからだをつくる教育 |
| 食育施策評価システム | 食育推進計画に基づいて実施されてきた食育施策の取組に対して、効果測定及び評価を行うものです。(平成30年度に愛媛大学に委託) |
| 食育推進大会 | <p>町民の食育への意識を高めるため、健全な心と体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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> |
| 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「私たち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、食をとおして地域において推進しているボランティア団体です。愛南町では御荘支部、城辺支部、一本松支部、西海支部の4支部があり、125人（令和元年5月1日時点）が食改さんと呼ばれ活動しています。 |
| 食品ロス | まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では年間643万トン（平成28年度）にのぼります。食品ロスを国民一人当たり換算すると“お茶碗約1杯分（約139g）の食べもの”が毎日捨てられていることとなります。（出典：農林水産省食糧産業局「食品ロスの削減に向けて」） |

| | |
|--------------------|--|
| 新生活応援BOOK | 南宇和高校3年生に配布する冊子で、一人暮らしを応援するために健康や栄養についての情報を記載しています。 |
| 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、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。 |
| 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。 |

| は行 | 説明 |
|-----|--|
| BMI | 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。 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。 【年齢ごとの目標とする BMI の範囲】 18～49 歳：18.5～24.9 50～69 歳：20.0～24.9 70 歳以上：21.5～24.9 |

| ま行 | 説明 |
|------------------------|---|
| メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) | 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。 |

| ら行 | 説明 |
|---------|--|
| ライフステージ | 年齢に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。 幼年期：0～4歳、少年期：5～14歳、青年期：15～24歳 壮年期：25～44歳、中年期：45～64歳、前期高年期：65～74歳 後期高年期：75歳～ |

9 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-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あります。

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-し」という方言をとり、「な-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

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、愛南町の小学生が考え、地元南宇和高校美術部の協力を得て作られ、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。

タイレッド



カキアイボリー



ヒオウギパープル



アコヤピンク



カツオブルー



ブリグリーン



ヒジキブラック



サツキマスシルバー

ピアザ愛南ぎょしょく
ホームページはこちら



LINE スタンプはこちら



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「新鮮日帰りカツオ」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、ピンクのカラフルな貝殻が特徴の「ヒオウギガイ」です。リアス式海岸の波おだやかな入り江で、色鮮やかに育つだよ。

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「ヒジキ養殖日本一」を目指します。

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3次 愛南町食育推進計画 「愛なん食育プランⅢ」

令和2年3月策定

令和2年3月発行

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 2487（城辺保健福祉センター）

TEL：0895-73-7400 FAX：0895-72-1215

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。