

令和6年度～令和10年度

スローガン



愛媛県  
こみきちゃん

みんなで!楽しく!バランスよく!

## 愛ある食卓元気なえひめ



愛媛県イメージアップキャラクター  
みきちゃん

全ての県民が、生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念とし、食育を推進します。

重点目標

食を大切にする心の育成  
(人間形成)

食べ物や生産者をはじめとする多くの関係者に感謝し、生きる力となる食を大切にする心を育成します。

心身の健康のための  
食生活の確立と実践  
(健康増進)

健全な食生活の実践及び自然に健康になれる食環境づくりを推進し、生涯にわたる健康を維持・増進します。

持続可能な県民運動  
による食育の推進  
(地域活性化)

SDGs (持続可能な開発目標) を意識し、互いに支え合う食育活動を通じて、地域活性化に貢献します。

基本方針

次の3つの基本方針により、食育を推進します。

1

家庭・学校・地域等、それぞれの  
役割に応じた食育の推進

- ✓ 子どもの食育の原点である**家庭**とともに、**保育所・幼稚園、学校**における食育や、**地域**における食育を推進します。
- ✓ 子どもから成人、高齢者に至るまで、**ライフステージ**に応じた切れ目のない食育を推進します。

2

環境と調和のとれた農林水産業と  
食文化に根ざした食育の推進

- ✓ 伝統ある食文化や地域の特性を生かした**食生活の継承・発展**、**環境と調和のとれた食料の生産及び消費**等が図られるように配慮した食生活の推進に取り組みます。
- ✓ **SDGsの達成に向けた食育**を推進します。

3

県民運動としての新たな食育の推進

- ✓ 毎月6月の「**食育月間**」や毎月19日の「**食育の日**」を中心に、「新しい生活様式」により定着した食生活や、デジタル化に対応した取組を取り入れた「**新たな**」食育を推進します。

具体的な取組は  
裏面をチェック!

・・・食育の推進に向けて一人一人ができることから始めましょう!・・・

- みんな** (家族や友人等) と一緒に食事を楽しむ。
- 1日3食** (朝食・昼食・夕食)、**栄養バランス**を考えて食事をとる。
- うす味を心がけ、**減塩**を実践する。
- 野菜**をしっかり、**かんきつ類**等の果物を毎日食べる。
- よく噛んで味わって食べる。
- 地域の産物**や旬の食べ物を選ぶ。(地産地消)
- みかんの収穫**や田植え等の**農林漁業体験**を行う。
- 食に関する「感謝」の気持ちを持ち、**食べ残し**をなくす等、**食品ロス削減**に取り組む。
- 月1回以上、**郷土料理**や**伝統料理**を食べる。
- 食品表示**を参考にして、食品を選ぶ。



愛媛県  
ダークみきちゃん



# 第4次愛媛県食育推進計画の基本方針

## 1 家庭・学校・地域等、それぞれの役割に応じた食育の推進

### 《主な取組》

#### I 家庭における食育の推進

- ・ 望ましい食習慣や生活リズムの向上
- ・ 保護者に対する食育の推進

#### II 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

- ・ 食に関する指導の充実
- ・ 学校給食の充実

#### III 地域における食育の推進

- ・ 食生活改善活動  
(愛顔のE-YOプロジェクトの推進等)
- ・ 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進  
(減塩や栄養バランスのよい食生活の推進、  
外食や中食でも健康な食事が選択しやすい食環境づくり等)
- ・ 災害時に備えた食育の推進 *new!*

#### IV ライフステージに応じた食育の推進

### 朝食を食べて元気な1日をスタート!

バランスのとれた朝食は、脳を活性化し、集中力がアップします。「時間がない」、「食欲がない」という人も、まずは1品から、毎日食べる習慣を心がけましょう。



### 身近にできる「減塩」で高血圧予防

愛媛県民は、全国的にも血圧が高め。高血圧予防のためにも、「麺類の汁は残す」「減塩調味料を使用する」など、減塩を心がけましょう。昆布・かつお・しいたけ等のだしやかんきつといった愛媛の食材を上手に活用することも、減塩につながります。



愛媛県では、「えひめ“ご塩慮”活動」をはじめとした減塩の推進に取り組んでいます。

### 災害時の“食”の備えを充実させよう!



家庭や職場での非常食の備えは十分ですか?

災害時は、ライフラインが途絶え、食料が手に入りにくくなります。家庭では、非常時持出用の水・食料3日分※を目安に、準備しましょう。

※家庭備蓄は7日分

## 2 環境と調和のとれた農林水産業と食文化に根ざした食育の推進

### 《主な取組》

- ・ 地産地消の推進  
(地産地消・愛あるサポーター制度、「愛」あるブランド認定制度、「愛育フィッシュ」の利用促進等)
- ・ 農林漁業者等や食品関連事業者等における環境への配慮  
(エコえひめ農作物認証制度等による環境にやさしい農業の推進、外食産業における食品ロス削減等)
- ・ 学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

### 食育とSDGs

SDGsの目標には、食育と関係が深いものも多くあります。事業者等の取組のほか、消費者が環境に配慮した食品の購入や食品ロスを減らす等の食育の取組を実践することが、SDGsの目標達成への貢献にもつながります。

### 愛媛の美味しいものを食べよう!



愛媛県には、かんきつ、まだい・ぶり等の水産品、はだか麦など、全国トップクラスの生産量を誇る農林水産物が多くあります。ふだんの食事の中で、地場産物や郷土料理を積極的に取り入れましょう。



## 3 県民運動としての新たな食育の推進

### 《主な取組》

- ・ デジタル化に対応した食育の推進 *new!*
- ・ 食育月間及び食育の日の普及

### 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食について振り返り、誰かと一緒に食事をとったり、旬の食材を食事に取り入れる等、身近で実践しやすいことから取り組みましょう。

オンラインで参加できるイベントや、入手できる情報も活用しましょう!



もっと知りたい人はこちら!

第4次愛媛県食育推進計画に関する情報は、下記URLからご確認いただけます。

URL : <https://www.pref.ehime.jp/page/63849.html>



お問合せ

愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課  
〒790-8570 松山市一番町四丁目4番地2 TEL:089-912-2400