

第6章 食育推進の施策展開

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

I 家庭における食育の推進

家庭での共食は家族とのコミュニケーションを図る機会となり、食育の原点となっていますが、核家族化やライフスタイルの多様化などにより、特に若い世代における共食の頻度は少ない傾向にあります。

また、食べ残しなどによる食品ロスの発生など、食を大切にする意識の希薄化が見られる中、本県では、家庭から出る食品ロスの割合が食品ロス全体の約6割を占めると推計されており、家庭における食品ロス削減への取組が重要です。

さらに、健康寿命延伸の観点から、家庭における食生活の改善は、生活習慣病の予防や改善のためにも必要ですが、特に、若い世代については、朝食の欠食率が高く、栄養バランス等に配慮する人の割合が低い等の課題が多くなっており、次世代への影響も考えられることから、この世代への食育推進は重要です。

そのため、食を大切にする心の育成や健全な食習慣の確立を図るため、家庭において食に関する関心と理解を深め、関係機関や地域が連携して適切な取組を行うことが必要です。

(1) 望ましい食習慣や生活リズムの向上

- 妊産婦の安全な妊娠・出産と産後の健康の回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康を確保するため、妊産婦に対する栄養指導等の充実を図ります。
- 乳幼児期は、心身の機能や食行動の発達が著しい時期であることから、「授乳・離乳の支援ガイド」等を活用し、乳幼児の発達に応じた離乳食等栄養指導の充実を図ります。
- 子どもの基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上を図るために、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進します。
- 社会全体の意識啓発を図るため、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにした研修会や講座等を開催するとともに、各家庭における基本的な生活習慣の改善に向けた、保護者の主体的な学びを支援します。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して学力が高いことや、学習時間が長いこと、体力測定の結果がよいことが報告されています。

平成31年3月「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～ 農林水産省発行より



- ソーシャルワーカー等とも連携し、貧困家庭やひとり親世帯等に対しても、食に対する支援や働きかけを推進します。
- 子どもにとって、食事の望ましい習慣を早い時期から学んでいくことが大切です。このため、食事作りや準備に関わる手伝いをしたり、自分で料理を作ったりするなど、食を楽しむ機会を提供します。

- 食が乱れがちな高校生や一人暮らしが多い大学生に対し、食生活を自己管理又は改善することによって、心身ともに健全な学生生活を送ることができるように支援します。
- 食べ物の大切さを知り、「もったいない」の気持ちを育てることにより、食品の食べ残し等の食品の廃棄を減らせるように推進します。

「感謝の気持ちを込めて」

食べるということは、野菜や肉や魚等たくさんの生き物の命をいただくということです。
お米や野菜を作ってくれた農家の方や、魚をとってくれた漁師さん、食事を作ってくれたお家の方、調理師さん等の愛情もこもっています。
手を合わせて「いただきます」と感謝の気持ちを込めていただきましょう。

(2) 保護者に対する食育の推進

- 保護者に、食育の重要性や栄養や調理の知識等の学習の機会を提供します。
- 学校保健委員会、食育講演会、食に関する授業参観、給食試食会等を通して、食に関する実態や課題を保護者と共有し、考える機会を提供します。
- 子ども・保護者を対象とした高血圧予防のための体験型プログラム(愛顔のハート、学び体験)を実施し、生活習慣病予防を推進します。
- 仕事と生活の調和(ワークライフバランス)が推進されていることから、家族や友人等と食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」により、食の楽しさや食事のマナー、挨拶の習慣など、食生活に関する基礎が習得できるように啓発します。
- 必要な食事量を把握したうえで、「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解し、無駄のない食品購入や活用ができるように推進します。

Ⅱ 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

学校、幼稚園、保育所等で食育を推進することは、家庭にも良い効果をもたらすことが期待できることから、家庭や地域と連携を深めつつ、適切な取組を図ります。

また、学校給食で使用する地場産物・国産食材の安定的な生産・供給体制の構築に向けて、生産者や学校給食関係者等の連携を促進します。

(1) 食に関する指導の充実

- 栄養教諭の配置を促進するとともに、教職員に対して食に関する研修の充実を図ります。
- 管理職のリーダーシップの下、食に関する指導の全体計画を作成し、栄養教諭を中心として、教職員との連携、協働による組織的な食育の取組を促進します。
- 学校においては、学習指導要領に基づき、体育科(保健体育科)、家庭科(技術・家庭科)および特別活動の時間(給食の時間)はもとより、各教科、道徳科、総合的な学習の時間など、学校教育活動全体を通じて、体系的、継続的な食に関する指導の充実を図ります。
- 学校等においては、地域の農林漁業者等及び食品関連事業者等と連携して、農林漁業の体験や食品の調理に関する体験などの活動を推進し、その成果を広く周知、普及します。
- 地場産物などの使用割合を見える化し、地産地消を推進します。

(2) 学校給食の充実

- 食事を楽しむため、給食時間を十分に確保するとともに、マナー等の指導内容の充実を図ります。
- 児童生徒の望ましい食習慣の形成や食に関する理解促進のため、学校給食が「生きた教材」として、各教科等における食に関する指導と関連づけて活用されるような献立内容の充実を図ります。
- 健全な食生活や、食を通じた地域の自然、文化、産業等に関する子どもや保護者の理解促進のため、生産者団体等と連携し、給食における地場産物の活用を推進するとともに、地域の生産者や生産に関する情報を子ども及び保護者に伝えるための取組を促進します。
- 「全国学校給食週間」に当たる1月24日から30日までの1週間を「えひめの食材を活用した学校給食週間」と定め、郷土料理や地場産物の食材を紹介するほか、特色ある学校給食を実施します。
- SDGsの観点から、環境負荷(輸送に係る二酸化炭素の排出)の低減につながる地場産物の活用を推進します。

郷土料理、地場産物を使用した学校給食

：郷土料理、地場産物を使用した料理

東予



【四国中央市】
里芋いりご飯
牛乳
豆の天ぷら
チンゲン菜のおかか和え
かきたま汁
おいり



【今治市】
鯛めし
牛乳
れんこんのおやき
乃万たくあんの即席漬
かきたま汁
ボンカン

中予



【松山市】
伊予なもし飯
牛乳
はも入りじゃこ天
おひたし
かきたま汁
りんまん



【久万高原町】
久万みのりご飯
牛乳
ヤーコンのしゃきしゃき
ハンバーグ
切干大根とほうれん草の
和え物
白菜のスープ

南予



【大洲市】
ご飯
牛乳
いもだき
かき揚げ
おひたし



【鬼北町】
ご飯
牛乳
太刀魚のカレー揚げ
ほうれん草の磯和え
きし汁

(3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

- 学校等では、望ましい食習慣が身につくよう支援します。
- 過度のやせや肥満が心身の健康に及ぼす影響等、正しい情報と知識を普及、啓発します。
- 健康状態の改善等に必要な知識を普及するとともに、食に関する健康課題(小児生活習慣病や食物アレルギー、偏食等)のある子どもやスポーツをしている子ども等に対して、保健・医療関係機関等と連携し、個別的な相談指導を行うなどの望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進します。

(4) 就学前の子どもに対する食育の推進

- 就学前の子どもが、発育・発達段階に応じて健全な食生活を実践し、健康な生活を基本とした望ましい食生活を定着させるため、保育所、幼稚園、認定こども園等において、家庭や地域と連携した食育を推進します。
- 保育所については、「保育所保育指針」に基づき、幼稚園については「幼稚園教育要領」に基づき、また幼保連携型認定こども園は、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、食育を保育・教育の一環として位置付け、「食育の計画」を作成して食育を推進します。
- 保育所では、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」を活用し、生活と遊びの中で意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、伝承されてきた文化を理解し、郷土料理への関心を深めつつ、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちを育むよう取組を推進します。

●保育所における食育の目指すもの

- * お腹がすくリズムのもてる子ども
- * 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- * 一緒に食べたい人がいる子ども
- * 食事づくり、準備にかかわる子ども
- * 食べものを話題にする子ども



- 児童福祉施設における食事の提供に関するガイドライン等を活用することにより、乳幼児の発達の状況に合わせて計画的に食事を提供し、食育が実施できるよう食環境を整えます。
- 幼稚園では、社会生活における望ましい習慣や態度を身につけるため、子ども自身が進んで食べられるよう、和やかな雰囲気の中で先生や友だちと食べることを楽しむことや、いろいろな食べ物について興味を持つよう配慮します。
- 献立表の配布や給食だより等の発行、給食や食材の展示、試食会の開催等を通じて、親世代への食に関する知識の普及、啓発に努めます。

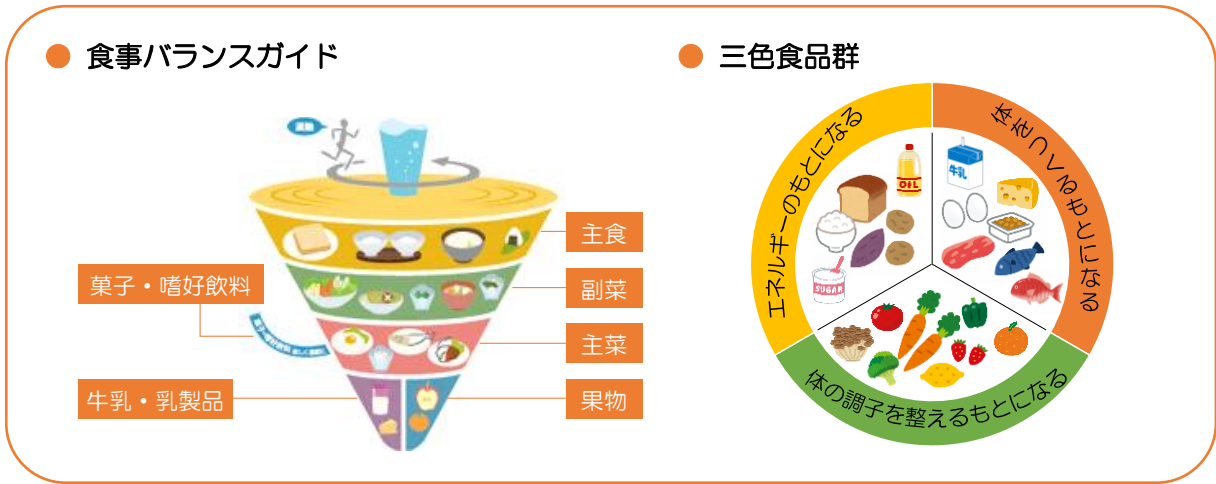
Ⅲ 地域における食育の推進

県民が心身の健康を確保し、生き生きと暮らしていくためには、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが求められます。生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上で、健全な食生活は欠かせません。そのためには、家庭、学校だけでなく、行政機関、保健・医療機関、生産者、企業、各種団体等が連携・協働し、地域における健康づくりにつながる食育に取り組みます。

(1) 食生活改善活動

- 朝食・野菜の摂取や減塩を中心に、食生活・栄養改善を支援する「愛顔のE-IYO（えいよう）プロジェクト」を推進します。
- 「食育ガイド」、「食事バランスガイド」や「食生活指針」等を活用した食育の取組を推進します。
- 食品を必要な栄養素の面から分類した「三色食品群」の考え方を活用した食育の取組を推進します。





- 県、市町、関係機関・団体等は、ホームページや広報誌等を通じ、食に関する情報を広く県民に提供します。



(2) 人材の育成

- 県は、市町への管理栄養士・栄養士の配置を支援するとともに、関係団体と一体となって食育を推進します。
- 県は、特定給食施設等における食育を推進するため、関係職員に対する研修の機会を提供します。
- 市町は、食生活改善推進員を積極的に養成・育成し、地域における食育活動を推進します。

● 食生活改善推進員

食生活改善推進員は、食生活改善を中心に健康づくりの推進活動を担い活動しています。

昭和 49 年に「愛媛県保健栄養推進連絡協議会」（平成 17 年「愛媛県食生活改善推進連絡協議会」に名称変更）を結成し、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、健康な生活習慣の推進から福祉の分野まできめ細かい地域活動を進めています。（令和 4 年度会員数 3,288 名）

- 食育に関し専門知識を備えた栄養士・調理師の養成を図り、養成施設と連携し食育を推進します。




● 栄養士養成施設の取組

しののめベジガール

平成 29 年に結成し、「朝食を食べよう！野菜を食べよう！」をスローガンに、愛媛県民を元気にする野菜レシピの開発や食育活動を展開しています。

しののめ魚魚っとガール

令和 4 年に結成し、愛媛県産魚のレシピ開発や魚食推進を行い、県産魚の魅力を広く伝えていきます。

(3) 行政や医師会、栄養士会等関係団体における食育の推進

- 市町は、学校と連携して、小児生活習慣病予防のための食育活動の充実を図ります。
- 市町保健センター、医療機関等は、食育を通じて生活習慣病の予防を図るため、一人一人の健康状態に応じた栄養や運動の指導の充実を図ります。
- 医師会、栄養士会等は、研修会の開催やパンフレット等の作成を活用し、正しい情報の提供を行います。

(4) 農林漁業者等、食品関連事業者等と連携した食育の推進

- 県は、食品関連事業者等と連携して、スーパーマーケットやコンビニエンスストア、飲食店や惣菜店において、朝食メニューや野菜摂取ができる商品の提供や、健康情報を発信する食環境の整備に取り組めます。

● 愛顔の健康づくり応援店

愛媛県の食生活における課題である朝食欠食や野菜の摂取不足の改善に向けた取組を実施し、食を通じた健康づくりを応援するお店のことです。

【お店で取り組んでいただいていること】◆

- * 朝食や野菜摂取の呼びかけ
(ポスターの掲示等)
- * 朝食メニュー又は朝食向け商品の提供
- * 野菜 70g 以上食べられるメニュー又は商品の提供。



- 食品関連事業者等と関係機関・団体等が協力の上、食材に関する情報を提供するとともに、減塩食品や健康に配慮した商品やメニューの開発、配食サービスの推進、介護食品の普及啓発に努める他、「家庭でできる簡単料理レシピ」の提供を推進します。
- 食品関連事業者等は、食品の原材料、原産地、添加物、アレルギー及び栄養成分表示等について、食品表示法に基づいた適正な表示及び活用に取り組めます。
- 農林漁業者等は、農林水産物に関する積極的な情報の提供や農林漁業体験等の多様な取組に努めます。

● 栄養成分表示を活用しましょう

食品表示法の改正に伴い、加工食品への栄養成分表示が義務付けられました。

従来のナトリウム量は、食塩相当量として表示が変更になり、分かりやすくなりました。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○○ kcal
たんぱく質	△ g
脂質	□ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	★★ g

(5) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

- 生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図ることを目的とした第3次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり 21」や「スマート・ライフ・プロジェクト」を通じて、健全な食生活の実践につながる取組を推進します。
- メタボリックシンドロームの予防と併せて、適正体重を維持するための適切な食事及び運動等を推進します。

- 愛媛県の健康課題でもある高血圧予防の観点から、食塩相当量の摂取目標量である7.0g（えひめ健康づくり 21）を達成するため、無関心層への啓発を含め、適正な食塩摂取に向けた取組を推進します。
- 心身の健康維持のため、県民一人一人が適切な食事量と主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食生活を送ることを推進します。
- 本県の温暖な気候の中で栽培されている野菜、かんきつ等の果物を不足することなく摂取することを推進します。
- 食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防だけでなく、症状の悪化、重症化予防の二次予防、合併症による臓器障害の予防等の三次予防にも重点を置いた対策を推進することが重要であり、中でも、若い女性のやせや成人男性の肥満予防のために適正な体重を維持できるよう健康的な生活習慣を身につけることを推進します。
- デジタルツールや行動経済学に基づく手法の1つであるナッジを活用する等、健康や食に関して無関心な層も含め、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。
- 「愛顔の健康づくり応援店」の普及や「健康な食事（スマートミール）・食環境」認証制度の活用など、外食や中食でも健康な食事が選択しやすい食環境整備を目指します。
- 個人の行動に変化を促すための一環として、食品に表示される栄養成分表示について普及啓発します。

（6）歯科口腔保健における食育の推進

- 愛媛県歯と口腔の健康づくり推進条例による「第3次愛媛県歯科口腔保健推進計画」に基づき、生涯にわたり自分の歯でおいしく噛んで食べることができ、健康な日常生活を送れるよう、保健所、保健センター、医療機関等は、食生活を支える歯や口腔の健康の重要性を啓発し、むし歯や歯周病の予防を推進します。
- 80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（はちまるにいまる）運動」を推進します。
- よく噛みよく味わって食べる習慣の定着や、早食いを防止し、肥満や生活習慣病を予防するために、「噛ミング30（かみんぐさんまる）」の推進等により、よく噛むことの大切さや効果を啓発します。

（7）若い世代に対する食育の推進

- 若い世代から健康的な生活習慣を身につける必要があるため、食への関心と理解を深め、自らが食生活の改善に取り組み、健全な食習慣が確立できるよう、インターネットやSNS等を活用し、食育の重要性や食に関する情報や知識の提供や啓発を推進します。
- 働き盛りの世代（特に20～30歳代）は、仕事や家庭が優先され、朝食の欠食率が高く、男性の肥満や女性のやせなど食生活に起因する課題が多くあります。従業員等の健康管理に資する健康経営の広がりも契機とし、健康的な食生活を身に付けるため、企業・団体等における食育を推進します。

（8）高齢者に対する食育の推進

- 高齢者は、咀嚼能力、消化・吸収率等の身体機能の低下に加え、運動量の低下に伴う摂取量の低下により低栄養状態に陥りやすいことから、低栄養・フレイル予防の食生活について、健康講座等や配食の機会を通じた地域高齢者への効果的・効率的な健康支援に取り組めます。

- 県は、介護予防に携わる市町職員や介護支援専門員等を対象にオーラルフレイルの予防などをテーマとした研修会を開催するなど、地域の実情に応じて運動・口腔・栄養等様々な観点から、高齢者の介護予防・自立支援に向けた市町の多様な取組を支援しています。
- 高齢者は、家族と食形態や食生活が異なることなどから孤食となりやすく、低栄養・フレイル状態に陥りやすいことから、他の世代との交流を深めた地域とのコミュニティを通じて共食の機会を増やし、「食べること」の意欲や楽しみを持てるよう食育を推進します。

(9) 貧困の状況にある子どもに対する食育の推進

- 料理の技術などを習得し、自らがバランスのとれた食事ができる力を身につけることを支援します。
- 子どもの貧困対策として、子どもの食事・栄養状態の確保を支援するため、経済的困難を抱える県立中等教育学校前期課程及び県立特別支援学校(小・中学部)の児童・生徒に対して、学校給食費を援助します。
- 子ども食堂など、地域における子どもの居場所づくり等を通して、低所得世帯の子どもや孤食が常態化している子どもの適切な食事・栄養状態を確保するため、その運営を支援します。

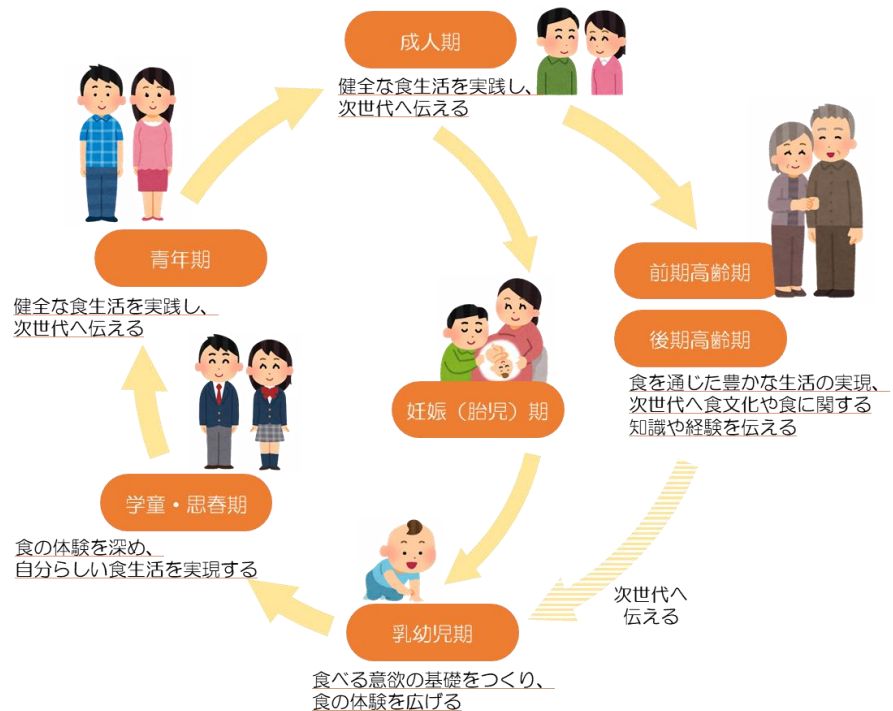
(10) 災害時に備えた食育の推進

- 近年、頻度を増す地震や水害等の災害時に備え、県や市町、施設、民間企業等における食料品の備蓄に加え、家庭での取組も重要であるため、防災訓練等の機会をとらえ、各家庭にあった方法や具体的な取組を普及啓発します。
- 家庭における、ローリングストック法等による日常の食料品を3日分程度備蓄する取組を推進します。
- 高齢者をはじめ、食べる機能が弱くなった方、食物アレルギーを有する方に配慮した食品を備えておくことの必要性を周知します。
- 県は、被災者が災害発生時も健全な食生活の実践ができるよう、平常時から「三色食品群」等を活用した栄養バランスの知識の普及啓発や、災害時の栄養・食生活支援に関して地域防災計画への記載やマニュアルの整備等を通じ、関係者が共通の理解の下で取り組めるよう努めます。

IV ライフステージに応じた食育の推進

食育の推進に当たっては、県民のライフステージに応じた取組を進めることが重要です。このため、第3次計画の7つのライフステージを踏まえた上で、年齢区分の見直しを行い、妊娠（胎児）期から後期高齢期に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、各年代の特徴・課題に応じた、切れ目のない、生涯を通じた食育の推進を目指します。

そのためには、子どもから高齢者まで全ての人々が、「食について知らないことを学ぶ」「自分の知っていることを教える」「学ぶ・考える過程に協力する」という姿勢で、できることから始めることが重要であり、県民一人一人が食育に参加する意識を持つことを目指した取組を推進します。



妊娠（胎児）期：生涯にわたる食育のはじまり

- 妊娠中の母体の健康や胎児の発育のために健康なからだづくりや適切な食習慣の形成が重要な時期であることから、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識することを推進します。
- 若い女性における低体重（やせ）と低出生体重児の割合の増加等の現状を踏まえ、適正な体重や栄養管理について普及啓発します。
- 妊娠中も栄養バランスの良い食事をとることが理想ですが、つわりが辛い時の食事の工夫などについても周知していきます。

乳幼児期：食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

- 素材を活かした料理で味覚を育てること、おなかがすくりズムを持ち、正しい食習慣を身につけること、いろいろな食品を知ることなど、食育の基礎を作る重要な時期であることから、食育が乳幼児期から必要であることを家庭や地域に周知します。
- 食事で刺激される五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を育て、家族と会話をしながら楽しく食事することを推進します。

学童・思春期：食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

- 「共食」を大切に、食の楽しさを実感することや、食事のマナーや挨拶習慣などの食や生活の基本的習慣を身につけることを推進します。
- 朝食をはじめ、1日3食規則正しく食べることを推進します。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスを考えて食べることなど、健やかな食生活を推進します。
- 学校給食等を通じ、食に関する正しい知識や望ましい習慣を身につけること、地場産物を知ることなどを推進します。
- 家庭や学校、地域で、食の情報や安全性についての知識を学び、また、農林漁業体験などを通して食べ物を知り、「もったいない」の気持ちや、食べ物の大切さ、生産者への感謝の気持ちを育む活動を推進します。

青年期：健康な食生活を実践し、次世代へ繋げる

- 進学や就職等、生活スタイルの変化が大きい時期であり、食事づくりの実践や、自分のからだや生活スタイルに合わせた食事方法(内食・中食・外食)を選択し、食の自己管理に努めるよう普及啓発します。
- 朝食をはじめ、1日3食規則正しく食べることを推進します。
- 野菜摂取量が不足しやすい年代であることから、野菜料理をしっかりと食べる習慣を身につけるとともに、減塩を心がけるなど、栄養バランスのとれた食事の実践を推進します。
- 特に、女性の低体重(やせ)がみられる現状から、過度なダイエットなど偏った食習慣とならないよう、自分の適正体重を知り、やせ、肥満の正しい知識の啓発を図ります。
- 食品の安全性、栄養成分等の食品の特徴をはじめとする食に関する知識と理解を深め、自ら正しく選択できる行動を推進します。

成人期：健康な食生活を継続し、次世代へ繋げる

- 健康寿命の延伸につながるからだづくりの大切さを理解し、やせ、肥満の正しい知識を持った行動を促進します。
- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を理解し、予防及び改善するため、個人に応じた適切な食事や運動等の継続的な実践を促進します。
- 自分自身に積み重ねてきた経験を活かし、家庭や地域で食事のマナーや日本の食文化を継承するよう推進します。
- 歯ごたえのあるものをよく噛み、味わって食べる習慣を啓発します。

前期高齢期〈おおむね 65～74 歳〉：

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

- 健康状態が日常生活に影響する年代であることから、身体機能や生活機能を維持するための食育の推進を図ります。
- 低栄養と関連の深い虚弱の予防にも配慮し、体格指数(BMI)を参考に食育の推進を図ります。
- 栄養バランスに優れた日本型食生活の実践、和食(日本人の伝統的な食文化)のよさ、郷土料理・行事食、伝統食材、食事の作法など長年の食の経験を次世代に継承する活動を促進します。

- 一人一人の食生活における実践を広げるため、食生活の改善を中心とした食生活改善推進員等のボランティア活動を促進します。
- 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高齢者に対し、地域やほかの世代との交流も含めた食育の推進を図ります。

後期高齢期〈おおむね 75 歳以上〉：

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

- 歯と口腔の衛生状態を管理し、からだを動かして、質の良い睡眠をとり、排便することを大切に、いつまでもおいしく、食べる楽しさを伝えます。
- 咀嚼能力、消化・吸収率が低くなる等の身体機能の低下に加え、運動量の低下により低栄養状態に陥りやすいため、フレイルとそれに関連するサルコペニアの予防の観点からも、不足しがちなたんぱく質の摂取などバランスのとれた食生活の実践を推進します。
- 咀嚼能力や消化・吸収率、運動量等は個人差が大きいため、年齢だけでなく、個人の状態に応じた食事の支援に取り組みます。
- ゆっくり噛んで食べ、誤えんに注意するなど、加齢による機能低下が原因となる事故や疾患等の予防に考慮した「食べ方」を推進します。
- 配食サービスや地域住民による食事支援を図り、低栄養予防の普及啓発を図ります。
- 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高齢者に対し、地域やほかの世代との交流も含めた食育の推進を図ります。

◆ **こころとからだを元気にするライフステージ別食育のすすめ** ◆

スローガン：みんなで! 楽しく! バランスよく! 愛ある食卓 元気なえひめ



すべての県民が生涯健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、それぞれのライフステージやライフスタイル、多様な暮らしや年代に適応した食生活を心がけましょう。

重点目標	ライフステージ 実践目標	妊娠（胎児期）	乳幼児期	学童・思春期	青年期	成人期	前期高齢期	後期高齢期
		生涯にわたる食育のはじまり	食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ繋げる	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える		
食を大切に 心の育成 (人間形成)	食育に関心をもつ	食について知らないことを学ぶ・自分の知っていることを教える・学ぶ、教える過程に協力する						
	みんなと一緒に食事を楽しむ	家族や友人等と一緒に食事をとりながら、コミュニケーションを図る						
	食に関する「感謝」の気持ち、「もったいない」の気持ちを養う	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・ 食料の生産から消費に至るまでの食環境を知り、すべての人に感謝する気持ちを育む						
	日本型食生活のよさを知り、えひめの食文化を継承する	環境に配慮して買い物をしたり、調理をするなど、食品ロス削減に主体的に取り組む	「もったいない」の気持ちを育てる	食品ロス削減の必要性を知り、食べ物を大切にする	環境に配慮して買い物をしたり、調理をするなど、食品ロス削減に主体的に取り組む			
		食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する	正しい食事のマナーを実践する	食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する				
心身の健康の ための食生活の 確立と実践 (健康増進)	栄養バランス（主食・主菜・副菜）等を考えた食生活を送る	栄養バランスを考え、不足しがちな栄養を積極的にとりたい	主食・主菜・副菜をそろえて食べる	自分の食生活を見つめ、栄養バランスを考えて食べる	自分の食生活を見直し、食事バランスガイド等を参考に、栄養バランスのとれた食事を実践する			
	朝食を毎日食べる	朝食を毎日食べる	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する		朝食を毎日食べる			
	うす味を心がける	減塩の必要性を知り、「うす味」を実践する	素材の持ち味を活かした料理を味わい、味覚を育てる	色々な食体験を通して、健康的な味覚を確立させる	素材の持ち味を活かし、「うす味」を実践する			
	野菜をしっかり食べる	野菜料理を毎食しっかり食べる						
	果物をとり入れる	日々の食事や間食にかんきつ類等の果物をとり入れる						
	健康的な生活習慣を身につける	望ましい体重増加量を理解し、体重を管理する	からだを動かし、しっかり遊んでお腹をすかせる	自分の適正体重を知り、コントロールする	生活習慣病の予防や改善のため、適切な食事や運動等を継続して実践する			適度な身体活動を維持し、フレイルを予防する
	よくかんで味わって食べる	よくかむ習慣をつけ、味わって食べる	かみごたえのある食事に慣れる	歯ごたえのあるものを食べ、よくかむ習慣をつけ、味わって食べる			ゆっくりかんで食べ、誤えんに注意する	
持続可能な県民 運動による食育 の推進 (地域活性化)	食の情報や安全性についての知識を身につける	食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を参考にしながら選ぶ	いろいろな食品があることを知る	食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を知る	食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を参考にしながら選ぶ			
	産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選ぶ	地域の産物や旬の素材を使い、地産地消を推進する	地域の産物・旬の食べ物を味わって味わう		地域の産物や旬の素材を使い、地産地消を推進する			
		食べ物の生産・流過程を知り、リサイクルなどについて考え、地球にやさしい食生活を実践する	農林漁業体験を通して食べ物を食べる残しや食品の廃棄を少なくする		食べ物の生産・流過程を知り、リサイクルなどについて考え、地球にやさしい食生活を実践する			

基本方針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

(1) 子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供

- 子どもを中心として、農作物を育てる喜びや食べ物の大切さなどを学ぶ農林漁業体験活動を促進するため、SNSなどの媒体の活用により、農林漁業者等が学校等関係機関と連携を強化し、食育を推進します。
- 食料の生産から消費等までの継続した経験に、異なる世代が交流することにより、子どもの学びや生産者のやりがいに繋がるよう、農林漁業体験活動等の情報提供を推進します。
- 農林漁業体験活動を通じて、健康的で、地域に根ざし、環境にも配慮した食生活に関する知識の習得や、食べ物を大切にする意識の醸成を図ります。
- 化学肥料や農薬の使用量を削減するなど環境に配慮した農業の紹介を通じて、農業に対する県民の理解促進を図るとともに、食の体験活動や講義を通じて、環境に配慮した持続可能な食料生産に関する知識の習得や、その消費への意識の醸成を図ります。



いも掘り体験(さつまいも・里芋)



田植え体験

(2) 農林漁業者等による食育の推進

- 食を生み出す農林漁業者は連携して、SNS 等により魚と山の幸が豊富な愛媛の魅力を伝えます。
- えひめブランド等の負荷価値により、安定した雇用体制を確保し、安心して地域に住み続ける体制を構築し、農林漁業の維持と活性化を図る取組を推進します。
- 農林水産物の生産現場に関する関心や理解を深めるだけでなく、自分たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動に支えられていること等に関する理解を深めるために、実体験やオンラインを活用した取組等により、農林漁業者等は、教育関係者と連携し、農林漁業に関する体験の機会の提供を推進します。
- 「えひめグリーン・ツーリズム」等を通じた農林漁業者と消費者の交流を促進するため、農山漁村の情報提供と受入体制等を整備します。

(3) 地産地消の推進

- 県は「愛媛県知的財産戦略(令和5年6月)」を策定しており、地域団体商標や地理的表示(GI)保護制度に商標登録を行うなど、地域ブランドを推進します。
- 県は、地産地消・愛あるサポーター制度や「愛」あるブランド認定制度、毎月第4金・土・日曜日に定めた「えひめ地産地消の日」の推進等により、県産農林水産物の利用促進に取り組めます。
- 学校給食や社食等における地域の農林水産物の利用を促進します。
- 直売所等の整備及び直売所等を利用した地域の農林水産物の利用を促進します。

- 水産物の消費拡大を図るため、毎月第3水曜日を「水産の日」とし、多面的な魚食普及活動を推進します。
- 安全・安心で高品質な「愛情込めて愛媛で育てた魚」を「愛育フィッシュ」と名付け、PRや利用を促進します。

● **愛あるブランド産品**

愛媛でつくられる農林水産物及び加工食品の中でも、特に安全・安心や品質の面で優れた上級品を認定する制度で、80を超える産品が認定されています。

《主な認定産品》

- 温州みかん（日の丸千両、真穴みかん、美柑王 など）
- 中晩柑類
（紅まどんな、甘平・愛媛Queen(クィーン)スプラッシュ、蔵出しいよかん など）
- 野菜類（伊予美人、絹かわなす など）
- 米・しいたけ・茶（ひめの凜、えひめ産乾しいたけ、媛王、唐川びわ葉茶 など）
- 畜産物（愛媛あかね和牛、媛っこ地鶏、愛媛甘とろ豚 など）
- 水産物（伊予の媛貴海、みかん鯛、戸島一番ブリ など）



(4) 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

- 県は、地域特有のバイオマスを活用した資源の循環を促進します。
- 農林漁業者等による、バイオ燃料利用などの環境に配慮した生産活動等の取組を推進します。
- 食品関連事業者等による、食品の製造・流通・販売のそれぞれの過程で生じる食品廃棄物の抑制や再利用について、県民の理解と関心を深める取組を推進します。また、食品包装や容器の減量化について啓発します。
- 県は、エコえひめ農産物認証制度による、信頼性のある県産農産物生産振興を図るとともに、環境にやさしい農業を推進します。



- 「愛媛県食品ロス削減推進計画」に基づき、「オール愛媛で減らそう食品ロス～もったいないとおもいやりの心～」というスローガンのもと、様々な関係者が連携し、情報の収集、共有、発信を行うとともに、生産から消費に至るまでの一連の流れの中で取組を推進します。
- 県は、外食産業における食べ残しを減らすため、「愛媛県おいしい食べきり宣言事業所」を募集して、宴会5箇条の実践や3010(さんまるいちまる)運動等の普及に取り組みます。
- 家庭から出る未利用食品等を子ども食堂や福祉施設等に寄付することで有効活用を図るフードドライブ活動について、県内の小売店等に設置している常設型フードドライブコーナーが拡大するよう取り組むとともに県のホームページで情報提供します。
- 「食品ロス削減月間」(10月)及び「食品ロス削減の日」(10月30日)に合わせて、食品ロスの削減に対する社会的な機運の醸成及び県民の意識の向上に取り組みます。

(5) ボランティア活動等における取組

- 農林漁業者等及び食生活改善推進員などのボランティアによる、料理教室や体験活動等を通じた地域の食育、健康づくりの取組を推進します。
- 栄養バランスに優れた日本型食生活の普及啓発を推進します。

(6) 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

- 学校給食の献立に、地元でとれた食材を活用した郷土料理を積極的に取り入れ、活用されるよう推進します。
- 県内各地で提供される行事食等の伝統ある食文化である「和食」や、地域の郷土料理・伝統料理等を学校給食の献立に活用し、郷土愛を育むように推進します。
- 農林漁業者及び食生活改善推進員などのボランティアと連携し、若い世代をはじめ幅広い世代の人たちへの地域の郷土料理や伝統料理等の食文化の普及と継承を推進します。

漁協女性部による地元郷土料理研修



地域特産農産物の紹介と郷土料理づくり



農林漁家の女性らによる、郷土料理や地域農産物等に関する講座を開催し、次世代を担う子ども達への食文化の普及・継承に努めています。

● えひめの主な郷土料理

県内全域

鯛めし、鯛そうめん

東予

いずみや・えび天・いぎす豆腐・せんざんき・法楽焼・石花汁

中予

たこ飯・緋の蕪漬・松山鮓・しょうゆめし・ぼて茶

南予

いも炊き・じゃこ天・さつま・ふくめん・ふかの湯ざらし・かんころ

資料：うちの郷土料理（農林水産省）

基本方針3

県民運動としての新たな食育の推進

(1) デジタル化に対応した食育の推進

- 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育など、最新の食育活動の方法を展開し、異業種間のマッチングによる新たな食育活動を推進します。
- SNSの活用やインターネット上でのイベント開催及び動画配信、オンラインでの非接触型の食育の展開などを推進します。

(2) 食育推進運動の展開における連携・協働体制の確立

- 県は、市町、関係団体、教育関係者、農林漁業者等、食品関連事業者等、ボランティア等と情報共有や意見の交換が促進されるよう広範かつ横断的な連携・協働体制を整備し、多様なニーズや世代の特性に応じた食育活動を推進します。
- 若い世代を中心とした食や農業に関心が薄い世代に対し、「食」への関心が深まるよう、マスメディア等とも連携した啓発活動を推進します。
- 若い世代への「和食」の継承を進めることで、家庭の共食の中で「和食」の料理や味、食べ方、作法などが次世代へ伝承できるよう取組を推進します。
- 地域の関係者との協力体制を整備し、地産地消を踏まえた取組を推進します。

● 学生による愛育フィッシュPR（フィッシュガール®）



「フィッシュガール®」は、愛媛県立宇和島高等学校水産食品科の水産食品研究部に所属している女子生徒によって構成されています。県内はもとより大都市圏、さらには海外にも飛び出し、養殖マグロの解体ショーや愛媛県産魚を利用した加工食品の開発、魚食の実演を通し、愛媛県で養殖された魚（愛育フィッシュ）をPRする役割を担っています。

(3) ボランティア活動等民間の取組への支援

- 食育の推進には、幅広い分野にわたる取組が必要であることから、食育に関わる多様な関係者が互いに連携・協働し、地域ぐるみで食育が推進できるようネットワークの構築を推進します。
- ボランティア活動が活発化し、成果が向上するよう環境の整備を図り、地域における食育推進の中心的な役割を担うことができるよう支援します。

(4) 食育月間及び食育の日の普及

- 県民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、より一層の充実と定着を図ります。
- 毎年6月の「食育月間」に合わせて、関係者が緊密に連携・協働を図りながら、食育推進運動を推進します。

- 一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、毎月 19 日の「食育の日」に合わせて、誰かと一緒に食事をとること(共食)や、旬の食材を知ることなど、身近で実践しやすい取組を推進します。

食育月間・食育の日の取組



(5)食品の安全性や栄養等に関する情報と基礎的な調査の情報の提供

- 県民が食品の安全性に関する様々な情報を得ることができるよう、パンフレットや県ホームページ等を通じて情報提供します。
- 消費者、事業者、行政担当者などの関係者の間で、食品の安全安心に関する情報や意見をお互いに交換できる場を設定し、リスクコミュニケーションに関する取組を推進します。
- 消費者が、「食」について適切な判断ができるよう、食品表示制度に関するパンフレットの配布や、関係機関との連携など、相談者が利用しやすい体制を維持整備し、適正な食品表示の実施や食品表示の利用方法等の情報の普及啓発を推進します。

食品表示に関する法律

「食品表示法（平成 27 年 4 月施行）」は、食品を食べる際の安全性や食品を選ぶ機会の確保のために、「JAS法」「食品衛生法」「健康増進法」の食品の表示に関する規定を統合して、食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度にしたもので、令和 2 年度から全面施行されました。



食品を購入する時、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりするために重要な情報です。

- より安全性の高い食品を供給するためには、食品関連事業者の自主的な衛生管理への取組が重要です。平成 30 年の食品衛生法の改正により、義務化された「HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理」が適正に運用されるよう推進するとともに、食品関連事業者が行う衛生管理の高度化への取組や安全性に関する知識・技術の習得を支援します。

● HACCP (ハサップ) に沿った衛生管理

衛生管理を「見える化」することです。

食品関連事業者が、施設においてどのような衛生管理が必要か、それをどのような手順で実施するのかについて、計画や手順書を作成し、そして、衛生管理の実施状況を確認・記録して、定期的に検証することで、自主的に衛生管理のレベルアップを図ります。



- 生活習慣病の予防や健康づくりなど、科学的知見に基づく食生活改善に必要な情報の普及啓発を図ります。
- 健康に関する県民の多様化・複雑化したニーズに的確に応えるため、おおむね5年ごとに「県民健康調査」を実施し、県民の健康状態や食生活・運動・休養等の実態を把握し、健康づくりに必要な情報を提供します。