

県民のみなさんに取り組んでほしいこと

実践できている項目をチェックしてみましょう

- 朝食または夕食は、誰かと一緒に食べる
- 食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」を言っている
- 朝食を毎日食べている
- 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をとっている
- 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を心がけている
- よくかんで味わって食べている
- 食品の栄養成分表示を参考にしている
- 毎日、かんきつ類等を含む果物を食べている
- 地場産物の食品を食べるようにしている
- 食べ残し、皮のむき過ぎなど食品を廃棄しないよう心がけている

8～10点 ★★

食育への関心が高く、具体的な行動も起こせています。意識をさらに高め、周囲の人へも呼びかけましょう。

5～7点 ★★

あともう少しの改善で心も身体も健康に。できることから取り組みましょう。

4点以下 ★★

毎日の食事に気をつけ、楽しい食卓づくりを心がけましょう。

ワンポイントアドバイス

朝食を毎日食べましょう

時間がない、食欲がないという人でも、まずは1品でも食べてみましょう。コーヒーだけでは、栄養がなく胃に刺激がありすぎるので、あまり良くありません。



郷土料理や行事の食事を食卓に

・行事の食事を食卓に積極的に取り入れましょう。

中予
おもふりご飯
たご飯
しょうゆ餅
りんまん
あめのうおご飯
豆腐と里芋の田楽
豆腐のつけもの

東予
しゃこの塩ゆで・いずみや・えび天・いぎす・せんざんき・鯛の浜焼き・ゆべし

南予
いもたき・あゆのあめ炊き・じゃこ天・さつま汁・ふくめん・ふかの湯さらし・鯛めし(ひゅうが飯)・かんころ餅・もち米の巻きようかん・卵寒天

資料：えひめの郷土料理百選より

栄養成分表示を活用しましょう

A弁当

栄養成分表示 <1食(420g)あたり>
エネルギー 829kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 32.2g
炭水化物 114.5g
食塩相当量 2.9g

B弁当

栄養成分表示 <1食(390g)あたり>
エネルギー 647kcal
たんぱく質 26.4g
脂質 19.2g
炭水化物 92.1g
食塩相当量 2.1g

健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたらから、脂質の少ないB弁当にしよう。

もったいない!食べられるのに捨てられる食品ロスを減らしましょう

「食品ロス」は様々な場面で発生しますが約半数は家庭からです。

- ・食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」
- ・残った食材は別の料理に活用しましょう
- ・「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解しましょう
- ・外食時での食べ残しを防ぎましょう

概要版

第3次愛媛県食育推進計画

平成29年度～平成33年度

スローガン

みんなで!楽しく!バランスよく!
愛ある食卓元気がえひめ

県民自らが食育推進のための活動の実践に取り組むとともに、「生涯食育社会」を目指します。

食育とは

- 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
- 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



重点目標

人間形成
食を大切にする心の育成

愛媛の食育

健康増進
心身の健康のための食生活の確立と実践

地域活性化
県民運動による食育の推進

第3次食育推進計画の目標

(第3次食育推進計画では以下のように目標値を設定し取り組みます)

目標	現状値(本計画策定時点)	目標値(平成33年度)
食育に関心を持っている県民の割合の増加	78.5%	90%以上
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	週 10.7回	週 11回以上
朝食を欠食する子どもの割合の減少(小学生)	5.3%	0%
朝食を欠食する若い世代の割合の減少(20歳代～30歳代)	若い世代 34.3%	15%以下
学校給食における地場産物を使用する割合の増加	地場産物 38.1%	40%以上
学校給食における国産食材を使用する割合の維持	国産食材 80.3%	80%以上
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている県民の割合の増加	60.9%	70%以上
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している県民の割合の増加	54.2%	75%以上
ヘルシーメニューの提供に取り組む飲食店の登録数の増加	251店舗	増加
よく噛んで味わって食べる県民の割合の増加	85.6%	90%以上
食育の推進に関わるボランティアの数の増加	8,594人	10,000人以上
えひめの食文化を伝承する郷土料理の普及・継承のための体験や講義の活動実施数の増加	全体 48回 全体のうち小学校等 17回	50回以上 25回以上
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合の増加	58.2%	80%以上
食育推進計画を継続して作成・実施している市町の数の維持	20市町	20市町
県民一人当たりの野菜の摂取量の増加	児童・生徒 261g 20歳以上 281g	児童・生徒 300g 20歳以上 350g
県民一人あたりのかんきつ類等の果物の摂取量の増加	102g	200g

- ・地域等で共食したいと思う人が共食する割合の増加
- ・食品ロス削減のために何らかの行動をしている県民の割合の増加

(評価指標は設定しないが取り組むべき目標)

