



### 基本方針 1

## I 家庭における食育の推進

### (1) 望ましい食習慣や生活リズムの向上

- ★「もったいない」の気持ちを持つことにより、自分に必要な食事量の把握や無駄のない食品購入ができるようにして、食べ過ぎや食品の食べ残し等の食品ロスがないように推進します。
- ★「早寝早起き朝ごはん運動」を推進します。

### (2) 青少年及びその保護者に対する食育の推進

- ★家族が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」を推進します。



## II 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

### (1) 食に関する指導の充実

### (2) 学校給食の充実

### (3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

### (4) 就学前の子どもに対する食育の推進



「学校給食献立より」

- 献立**
- ・しょうゆ飯
  - ・牛乳
  - ・豆腐汁
  - ・はものから揚げ
  - ・緋のかぶなます
  - ・小煮干し

### 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

## III 地域における食育の推進

### (1) 食生活改善活動

### (2) 人材の育成

### (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

### (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

- ★飲食店や惣菜店において、ヘルシーメニューの提供や栄養成分表示等、健康情報を発信する食環境の整備に取り組みます。

### (5) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

- ★県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」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。

### (6) 歯科口腔保健における食育の推進

### (7) 高齢者に対する食育の推進

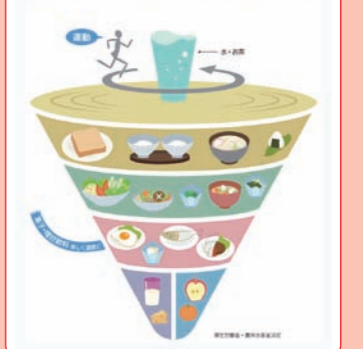
- ★高齢者は、身体機能の低下に加え精神的にも虚弱となり、フレイルになりやすいため、その予防策の一つとして食育に取り組みます。

### (8) 若者に対する食育の推進

- ★働き盛りの世代は、仕事や家庭が優先されるため健康的な生活習慣を身につけることは難しいため、企業・団体等を通じた食育を推進します。

### (9) 貧困の状況にある子どもに対する食育の推進

### 食事バランスガイド



E-IYO とは「栄養」「E(え)-伊予(良い伊予)」「ええよ(愛媛の方言)」等の意味を持ちます。愛媛のものづくりを担う若い世代、働き盛りを対象として、食生活、栄養改善に向けた様々な取組を行っています。

## 4つの項目を基本方針として、施策の展開を図っていきます

### 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

### 愛媛の食育 目指す食育推進の方向

### 基本方針 3 県民運動としての食育の推進

### 基本方針 4 ライフステージに応じた食育の推進

### (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

### (2) 農林漁業者等による食育推進

### (3) 地産地消の推進

### (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

### (5) ボランティア活動等における取組

### (6) 学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用



愛媛の農林水産物統一キャッチフレーズ

### (1) 食育推進運動の展開における連携・協力体制の確立

- ★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、作法などが親から子へ伝承できるよう取組を推進します。

### (2) ボランティア活動等民間の取組への支援

### (3) 食育月間及び食育の日の普及

毎年 6 月は「食育月間」

毎月 19 日は「食育の日」

### (4) 食品の安全性や栄養等に関する情報の提供

毎月6月は食育月間  
毎月19日は食育の日



### 基本方針 2



### 基本方針 3



### 基本方針 4

ライフステージ	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	前期高年期	後期高年期
テーマ	のびやかに響きあって“育つ”	エラーしてもくじけずに“学ぶ”	われ、“巣立つ”時を忘れず	いのち育みながら“働く”	ぬくもり支えあって“熟す”	「だんだん」と言うほどに“実る”	体験や経験を生かして“繋ぐ”
実践目標	生涯にわたる食育のはじまり	共食を大切にし、食について知らないことを学ぶ	食を自己管理し、望ましい生活習慣に努める	自分や家族の健康管理につとめ、食について知っていることを教える	生活習慣病予防を実践し、食について学ぶ・教える過程に協力する	食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える	食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える
アクション	<ul style="list-style-type: none"> <li>●色んな食品を知り、味覚等の五感を育てましょう。</li> <li>●おなかがすくリズムを持ち、正しい食習慣を身に付けましょう。</li> <li>●家族と楽しく食事しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族の団らんによる食を楽しみましょう。</li> <li>●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ましょう。</li> <li>●「もったいない」の気持ちや、食べ物の大切さ、感謝の気持ちを育みましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食規則正しく食べ、偏った食習慣とならないよう栄養バランスのとれた食事をとりましょう。</li> <li>●食に関する知識と理解を深め、自ら正しく選択、行動できるようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するため、適切な食事や運動等を継続的に実践しましょう。</li> <li>●食事のマナーや日本の食文化を継承しましょう。</li> <li>●よく噛む習慣をつけ、味わって食べましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病を予防及び改善するため、適切な食事や運動等を実践しましょう。</li> <li>●歯ごたえのあるものを食べ、よく噛んで味わって食べましょう。</li> <li>●食についての経験を、若い世代への学ぶ・教える過程に生かしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バランスのとれた栄養状態を保ち、低栄養にならないようにしましょう。</li> <li>●栄養バランスに優れた和食のよさ、郷土料理・行事食、伝統食材、食事の作法などを継承しましょう。</li> <li>●誰かと一緒に食事をするなどにより地域やほかの世代との交流も含めコミュニケーションを図りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べて、歯と口腔の衛生状態に気を付け、からだを動かして、排便することを大切に、いつまでもおいしく食べましょう。</li> <li>●ゆっくり噛んで食べ、誤えんに注意するよう「食べ方」に気を付けましょう。</li> <li>●低栄養にならないようにしましょう。</li> </ul>