

# 参 考 资 料

## 現状の分析

### 1 人口や世帯の状況

- 図 14 愛媛県の人口と世帯数（年次推移）
- 図 15 愛媛県の年齢（3区分）別人口（年次推移）
- 図 16 愛媛県の12歳以下の子どもからみた親の就業状況（夫婦と子どもから成る核家族世帯）（年次推移）
- 図 17 愛媛県の世帯構成（年次推移）

### 2 県民の健康指標の状況

- 図 18 愛媛県の主要死因別死亡率（人口10万人対）（年次推移）
- 図 19 愛媛県の主な疾病の年齢調整死亡率
- 図 20 特定年代のやせの者（BMI < 18.5）  
及び肥満者（BMI ≥ 25）の割合（年次推移）
- 図 21 肥満者（BMI ≥ 25）の割合（20歳以上）
- 図 22 低栄養傾向（BMI ≤ 20）の高齢者（65歳以上）の割合

### 3 食生活の状況

- 図 23 エネルギー摂取量（年次推移）
- 図 24 エネルギーの栄養素別構成比（年次推移）
- 図 25 食塩摂取量（年次推移）
- 図 26 食塩摂取量（平均値）（20歳以上）
- 図 27 食塩摂取量（分布）（20歳以上）
- 図 28 食育への関心の状況（20歳以上）
- 図 29 共食の回数（平均値）
- 図 30 朝食の欠食率（20歳以上）
- 図 31 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしている者の割合（20歳以上）
- 図 32 昼食時に外食・調理済み食を利用している者の割合（20歳以上）
- 図 33 外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている者の割合（20歳以上）
- 図 34 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための継続的な食事の改善や運動の実践状況（20歳以上）
- 図 35 食事をする時、よく噛んで味わって食べている者の割合（20歳以上）
- 図 36 健康に悪影響を与えないようにするために必要な食品選択や調理方法の知識を持つ者の割合（20歳以上）
- 図 37 野菜類・果実類の摂取量（平均値）（年次推移）（1歳以上）
- 図 38 野菜類の摂取量（平均値）
- 図 39 果実類の摂取量（平均値）（20歳以上）
- 図 40 食料自給率（年次推移）
- 図 41 愛媛県の食料自給率（カロリーベース）（年次推移）
- 図 42 世帯における食品ロス率（年次推移）
- 図 43 世帯員構成別の食品ロス率

- 図 44 食事管理者の年齢階層別の食品ロス率
- 図 45 主な食品別の食品ロス率
- 図 46 外食産業での食べ残し量の割合（飲料類を除く）

#### 4 子どもの現状

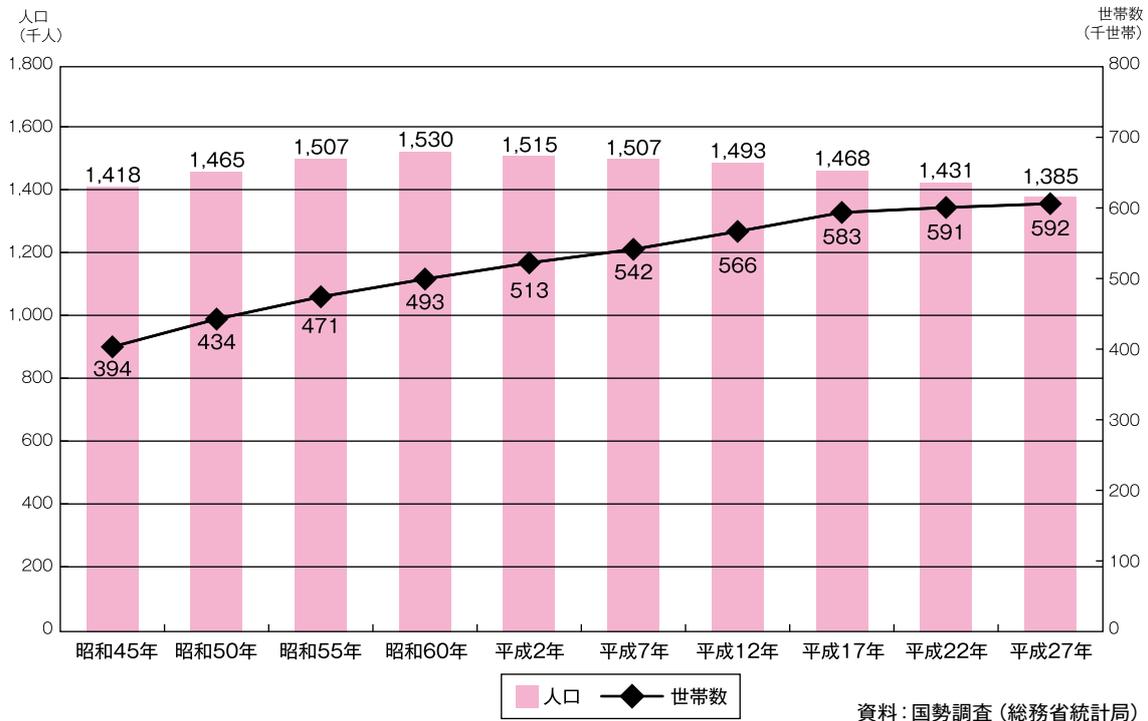
- 図 47 朝食習慣（子ども・保護者）  
（回答者：子ども：2～6歳児の保護者、保護者：0～6歳児の保護者）
- 図 48 保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子供の割合  
（回答者：2～6歳児の保護者）
- 図 49 朝食の共食状況別 朝食を必ず食べる子供の割合  
（回答者：2～6歳児の保護者）
- 図 50 愛媛県の児童・生徒の状況【朝食】
- 図 51 愛媛県の児童の状況【朝食】
- 図 52 愛媛県の児童・生徒の状況【共食】
- 図 53 愛媛県の児童・生徒の状況  
【いただきます、ごちそうさまのあいさつをする】
- 図 54 愛媛県の児童・生徒の状況  
【朝・昼・夕、三食とも決まった時間に食べている】
- 図 55 相対的貧困率

#### 5 えひめの食材

- 表 3 えひめの旬カレンダー
- 図 56 えひめのお魚

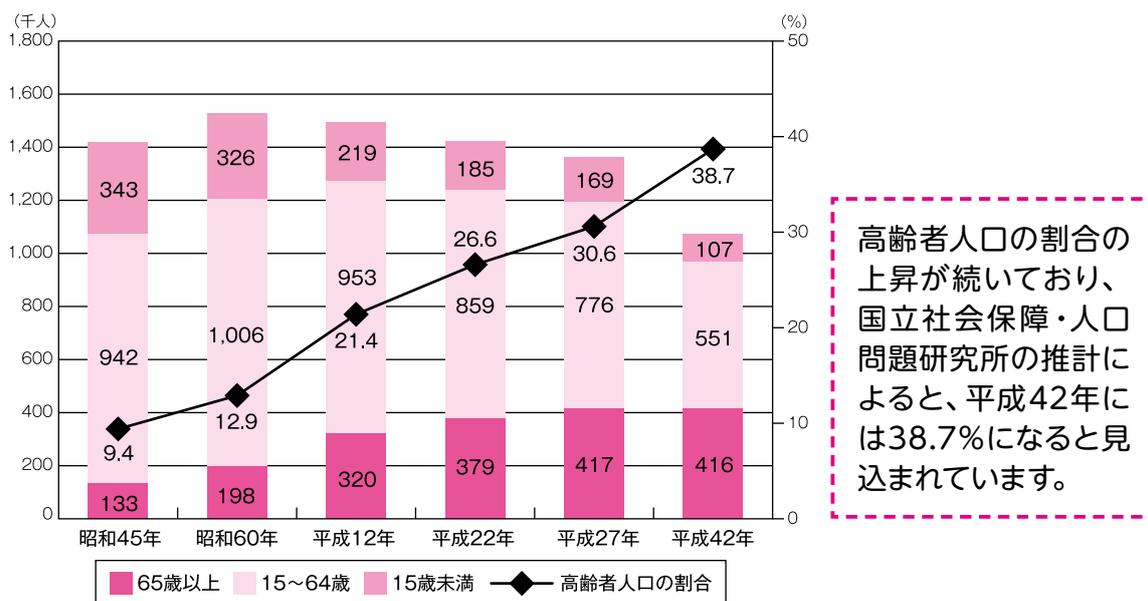
# 1 人口や世帯の状況

●図14 愛媛県の人口と世帯数（年次推移）



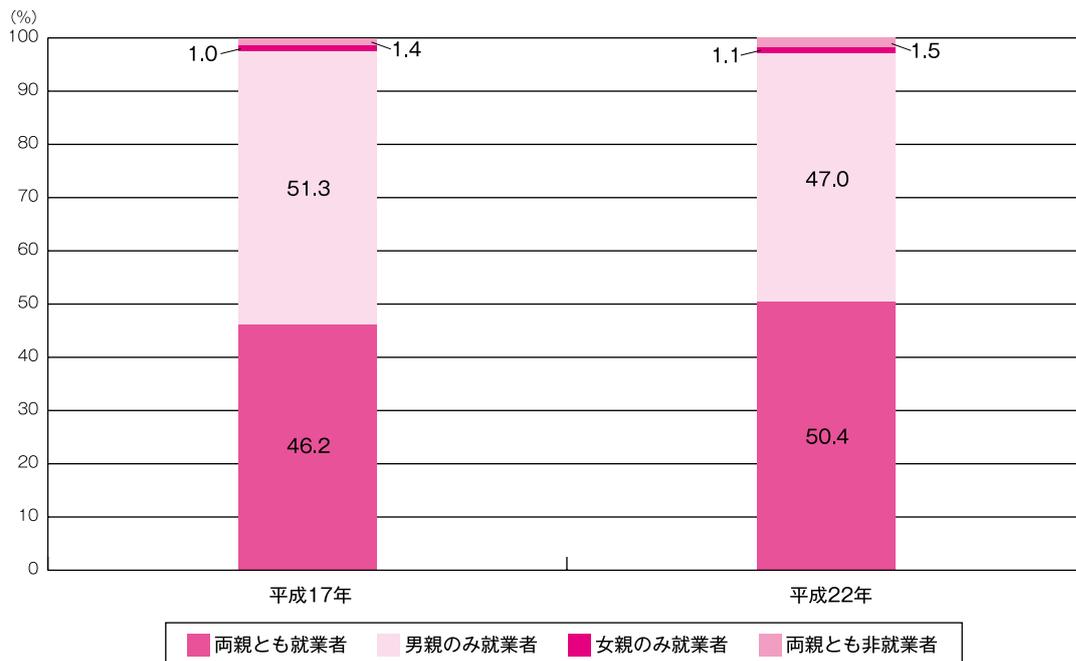
人口は昭和60年から少しずつ減少していますが、世帯数は増加しています。

●図15 愛媛県の年齢（3区分）別人口（年次推移）



高齢者人口の割合の上昇が続いており、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、平成42年には38.7%になると見込まれています。

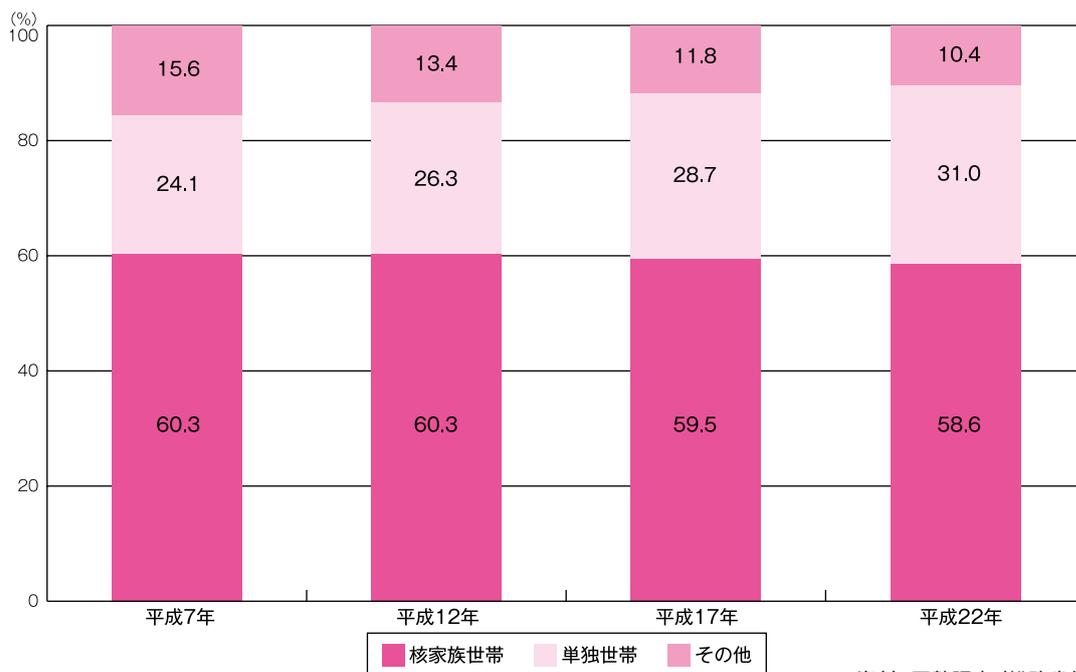
● 図16 愛媛県の12歳以下の子どもからみた親の就業状況（夫婦と子どもから成る核家族世帯）



資料：国勢調査（総務省統計局）

夫婦と子どもから成る世帯について、12歳以下の児童からみた親の就業状態を見ると、平成22年で50.4%の子どもは、両親とも就業しています。

● 図17 愛媛県の世帯構成（年次推移）

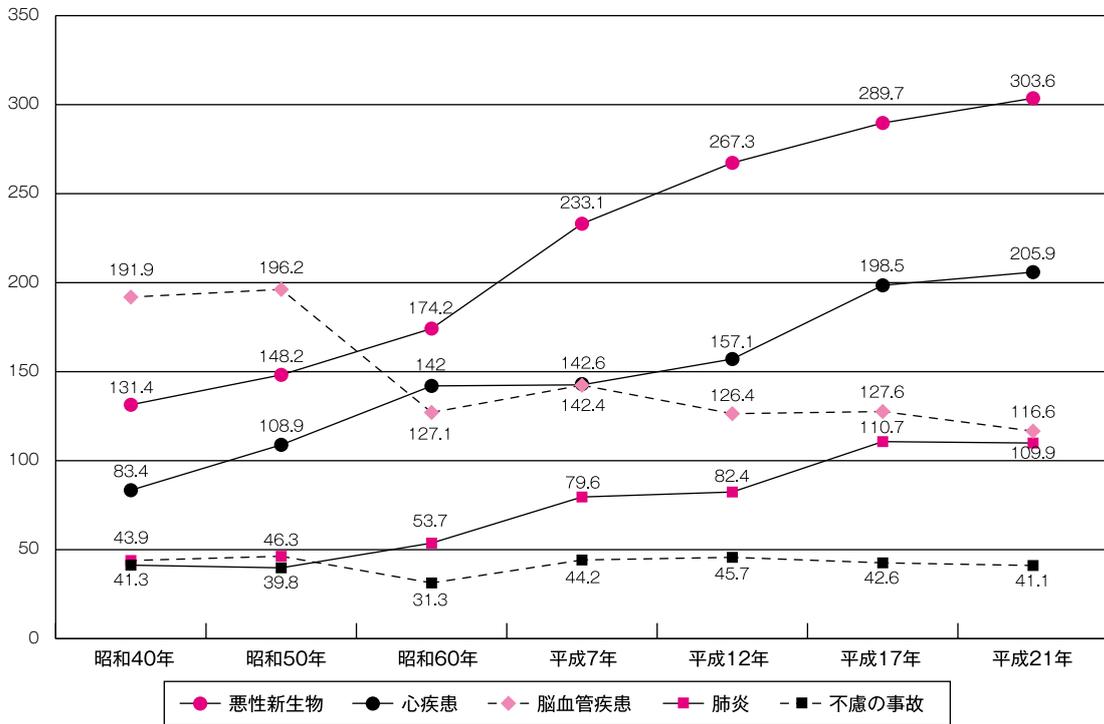


資料：国勢調査（総務省統計局）

核家族が最も多く、おおむね60%となっています。一方、単独世帯は、平成7年以降、増加傾向にあります。

## 2 県民の健康指標の状況

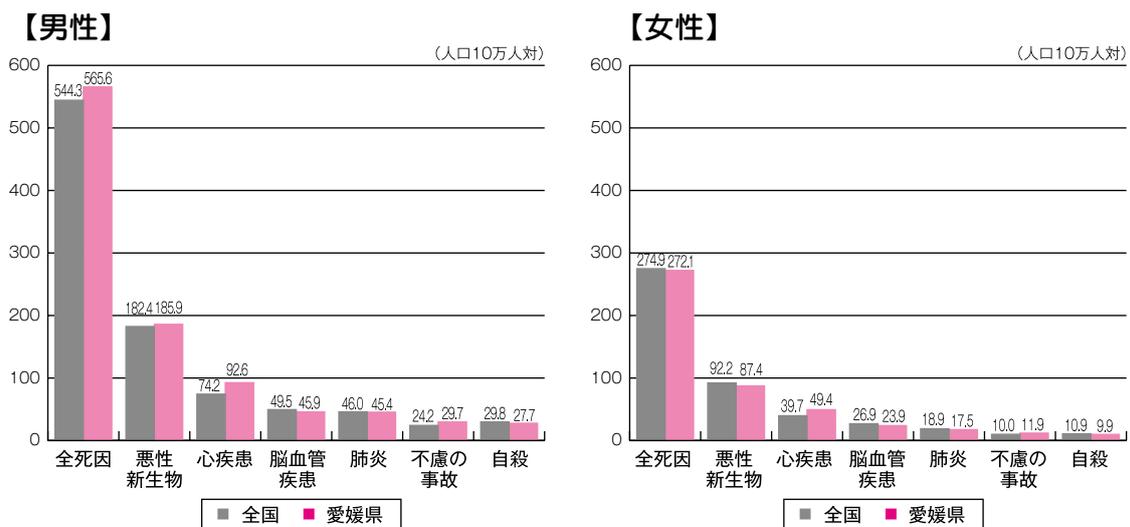
● 図18 愛媛県の主要死因別死亡率（人口10万人対）（年次推移）



資料：平成22年都道府県別年齢調整死亡率（厚生労働省）

主な死因は、1位悪性新生物、2位心疾患、3位脳血管疾患となっています。また、肺炎が増加しています。

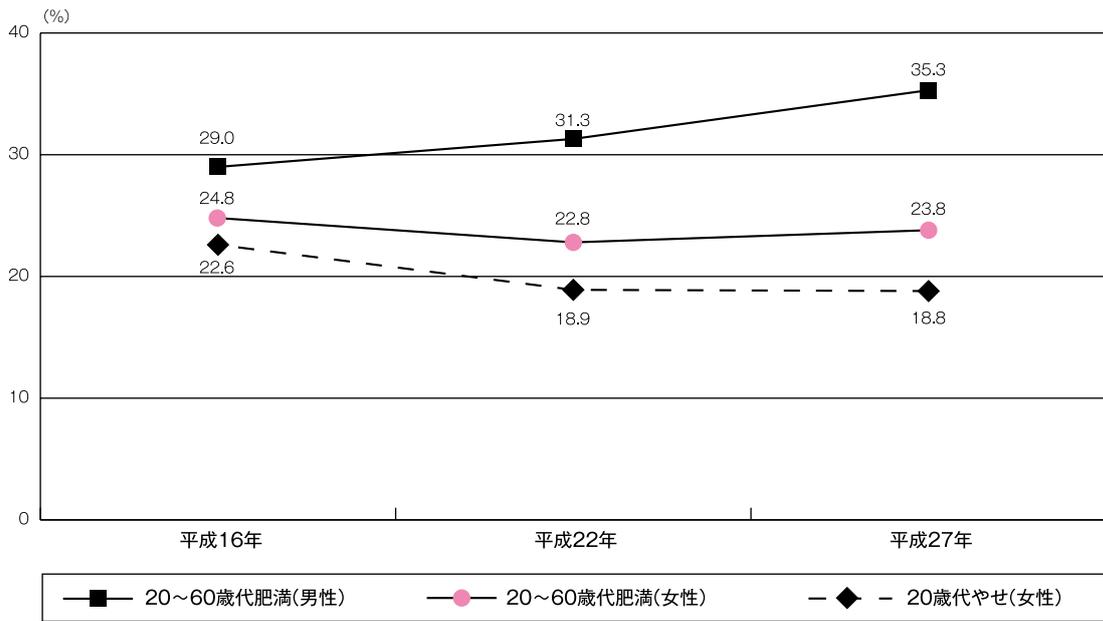
● 図19 愛媛県の主な疾病の年齢調整死亡率



資料：平成22年都道府県別年齢調整死亡率（厚生労働省）

愛媛県の全死因の年齢調整死亡率は、男性565.6、女性272.1となっています。悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3大生活習慣病で死亡する割合が高くなっています。心疾患は、全国平均より割合が高く、都道府県別順位で男性2位、女性1位となっています。

● 図20 特定年代のやせの者 (BMI<18.5) 及び肥満者 (BMI≥25) の割合 (年次推移)

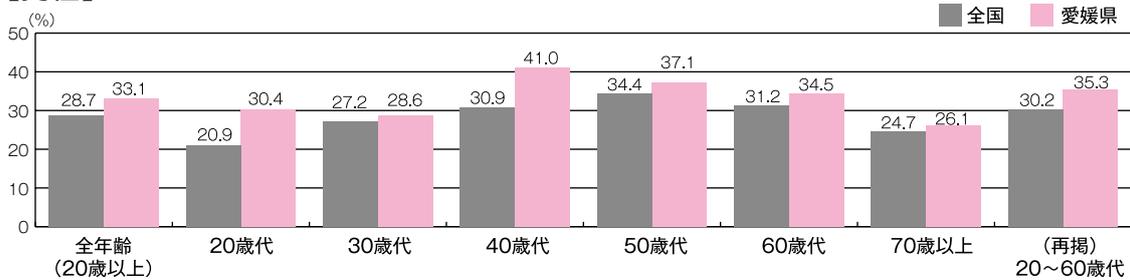


資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

肥満は、20～60歳代の男性、40～60歳代の女性ともにわずかに増加しています。20歳代の女性のやせはおおむね横ばいとなっています。

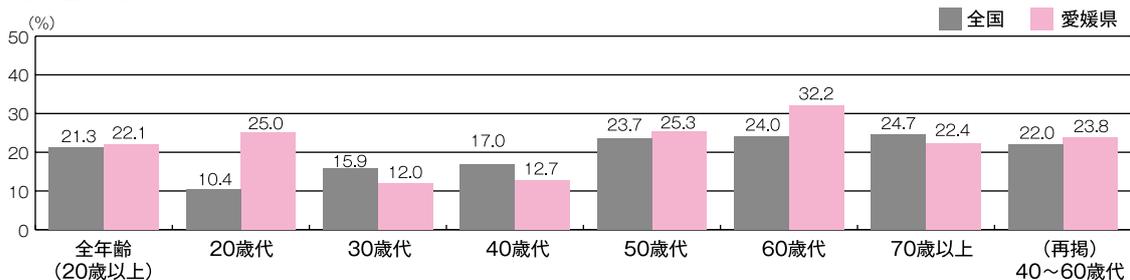
● 図21 肥満者 (BMI≥25) の割合 (20歳以上)

【男性】



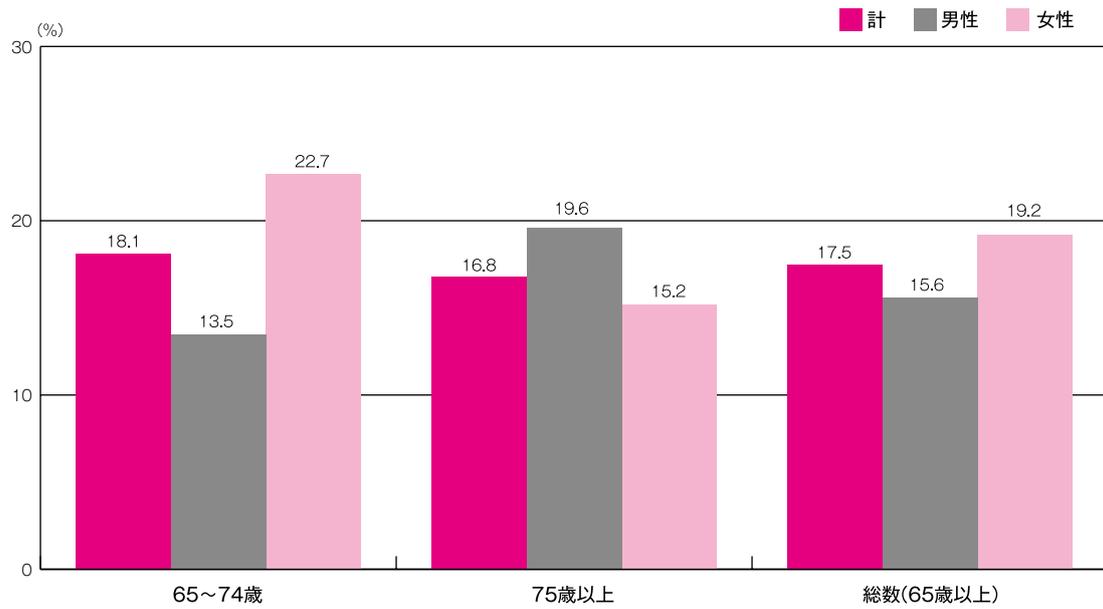
資料：全国：平成26年国民健康・栄養調査（厚生労働省）、愛媛県：平成27年県民健康調査（愛媛県）

【女性】（妊婦除く）



資料：全国：平成26年国民健康・栄養調査（厚生労働省）、愛媛県：平成27年県民健康調査（愛媛県）

特定年代の肥満者 (BMI≥25) の割合は、男女ともに全国より高くなっています。

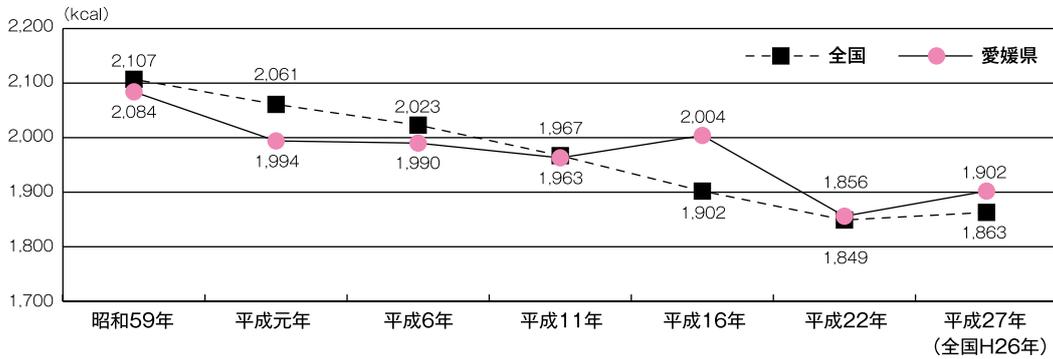
●図22 低栄養傾向 (BMI $\leq$ 20) の高齢者 (65歳以上) の割合

資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

低栄養傾向 (BMI $\leq$ 20) の高齢者 (65歳以上) の割合は、17.5% (男性15.6%、女性19.2%) です。  
年齢区分別にみると、男性では75歳以上で高く、女性では65~74歳で高くなっています。

### 3 食生活の状況

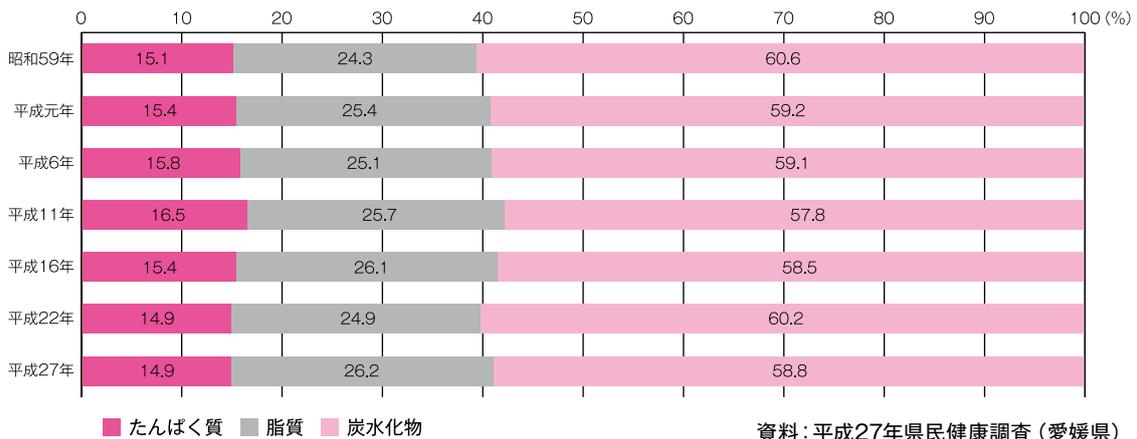
●図23 エネルギー摂取量 (年次推移)



資料：全国：平成26年国民健康・栄養調査（厚生労働省）、愛媛県：平成27年県民健康調査（愛媛県）

1人1日当たりのエネルギー摂取量は、減少傾向でしたが、全国と同様に増加に転じています。

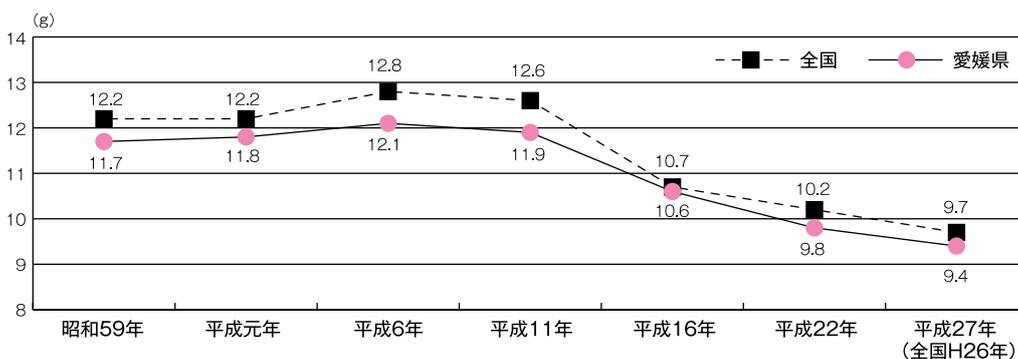
●図24 エネルギーの栄養素別構成比 (年次推移)



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

摂取エネルギーに占める脂質の割合は、平成27年で26.2%となっており、25%を超えています。

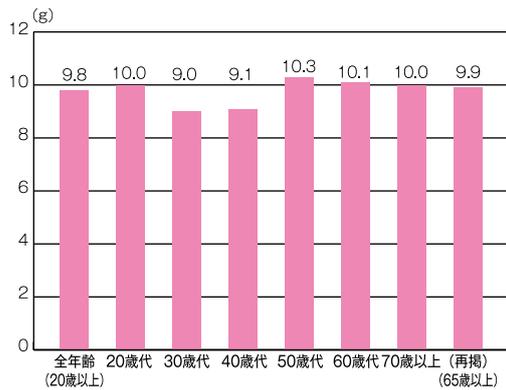
●図25 食塩摂取量 (年次推移)



資料：全国：平成26年国民健康・栄養調査（厚生労働省）、愛媛県：平成27年県民健康調査（愛媛県）

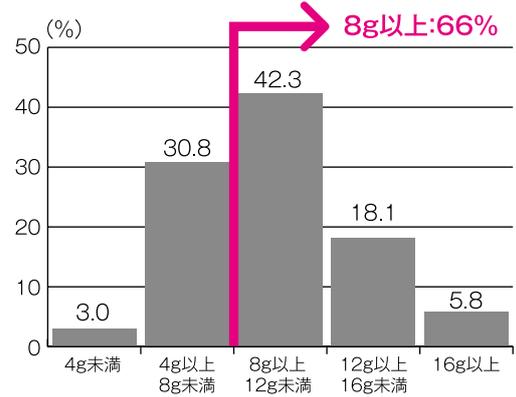
1人1日当たりの食塩摂取量は、平成6年をピークに減少しています。

●図26 食塩摂取量 (平均値) (20歳以上)



資料：平成27年県民健康調査 (愛媛県)

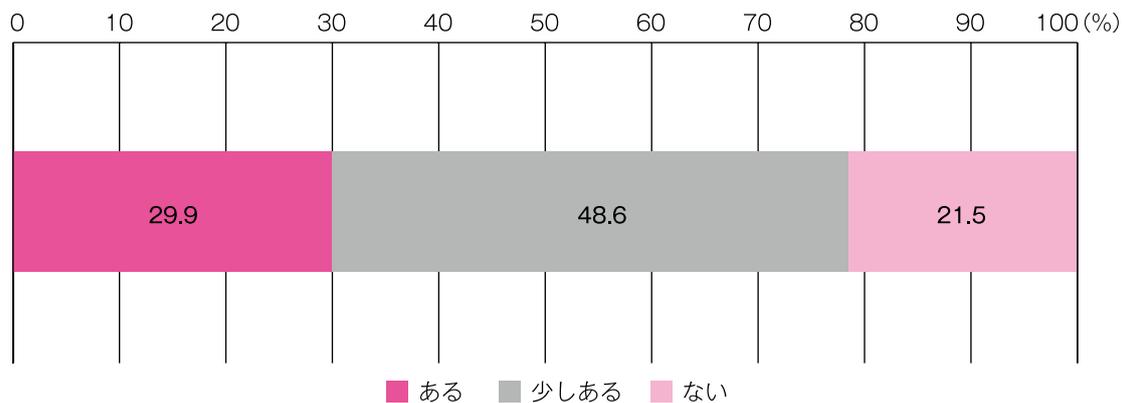
●図27 食塩摂取量 (分布) (20歳以上)



資料：平成27年県民健康調査 (愛媛県)

食塩摂取量 (平均値) は、20歳代及び50歳以上で10gを超えています。また、食塩を8g以上摂取している人の割合は、66%です。

●図28 食育への関心の状況 (20歳以上)



資料：平成27年県民健康調査 (愛媛県)

食育に関心がある者の割合は、20歳以上で、「ある」「少しある」を合わせて78.5%です。

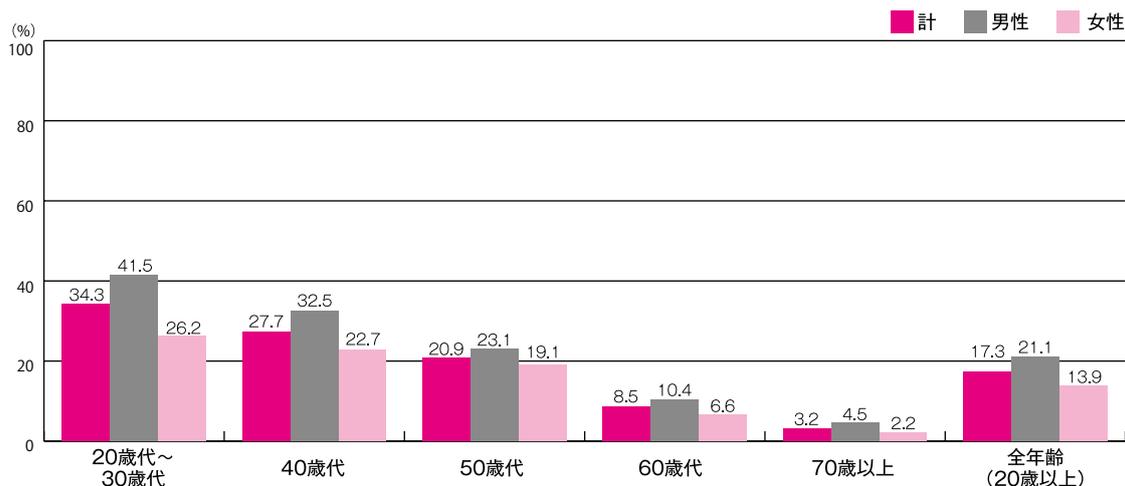
●図29 共食の回数 (平均値)



資料：平成27年県民健康調査 (愛媛県)

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数 (一週間当たりの平均値) は、1歳以上で10.7回です。

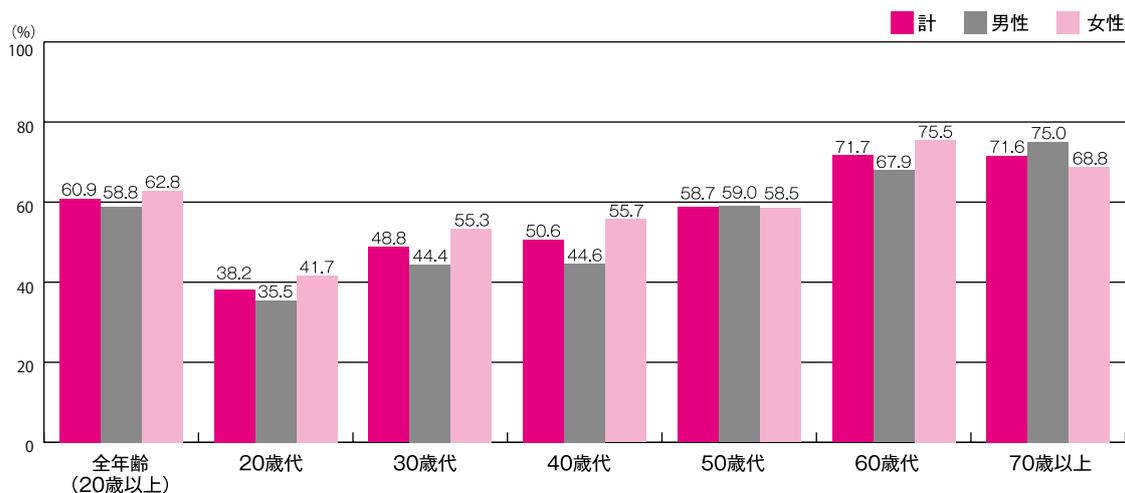
●図30 朝食の欠食率 (20歳以上)



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

若い世代(20歳代~30歳代)の朝食の欠食率(朝食を毎日食べていない者の割合)は、34.3%(男性41.5%、女性26.2%)です。

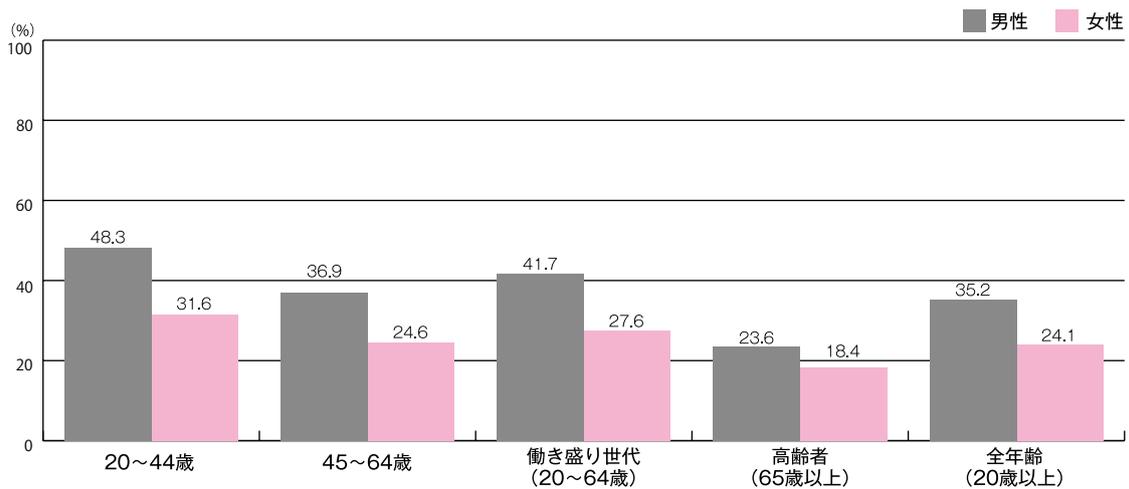
●図31 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしている者の割合 (20歳以上)



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をほとんどしている者の割合は、20歳以上で60.9%(男性58.8%、女性62.8%)です。

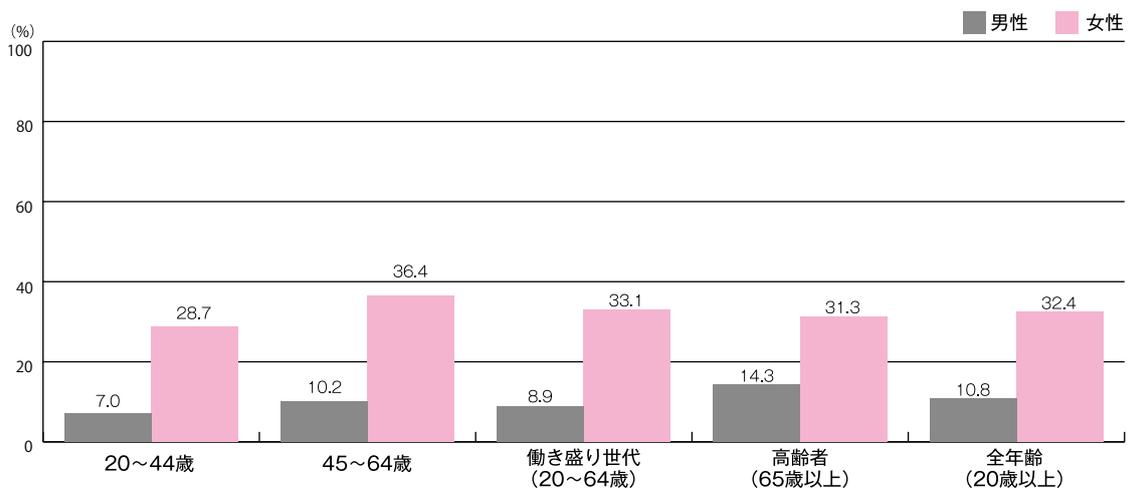
●図32 昼食時に外出・調理済み食を利用している者の割合 (20歳以上)



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

県民健康調査当日の食事について、昼食時に外出や調理済み食を利用している者の割合は、20歳以上で、男性35.2%、女性24.1%です。

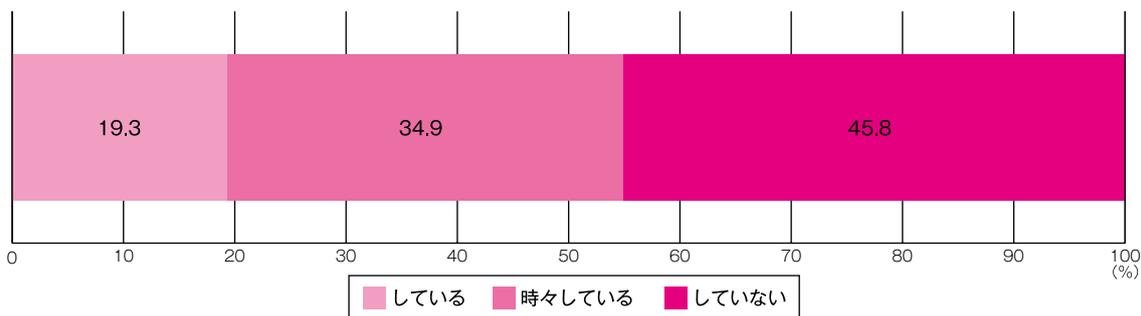
●図33 外出や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている者の割合 (20歳以上)



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

外出や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている者の割合は、20歳以上で男性10.8%、女性32.4%です。

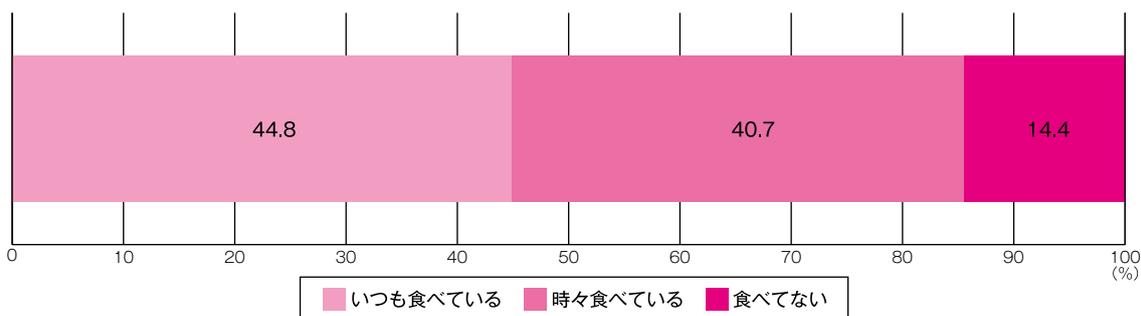
● 図34 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための継続的な食事の改善や運動の実践状況（20歳以上）



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために継続的に食事の改善や運動を実践している者の割合は、20歳以上で、「している」「時々している」を合わせて54.2%です。

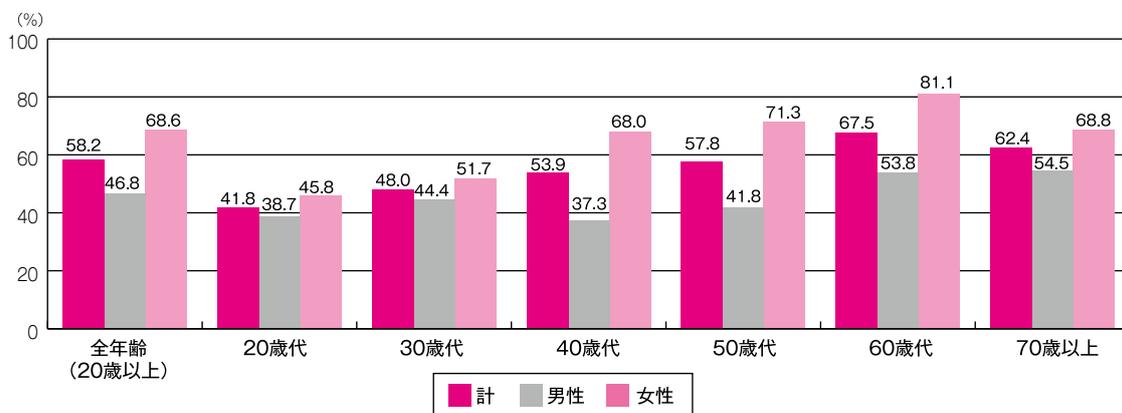
● 図35 食事をする時、よく噛んで味わって食べている者の割合（20歳以上）



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

食事をする時、よく噛んで味わって食べている者の割合は、20歳以上で、「いつも食べている」「時々食べている」を合わせて85.5%です。

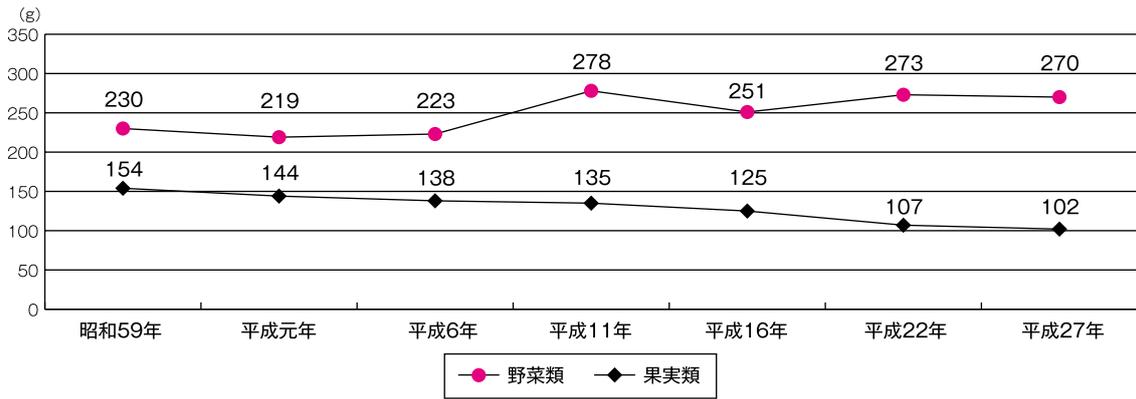
● 図36 健康に悪影響を与えないようにするために必要な食品選択や調理方法の知識を持つ者の割合（20歳以上）



資料：平成27年県民健康調査（愛媛県）

健康に悪影響を与えないようにするために、必要な食品選択や調理方法の知識を持つ者の割合は、20歳以上で58.2%（男性46.8%、女性68.6%）です。

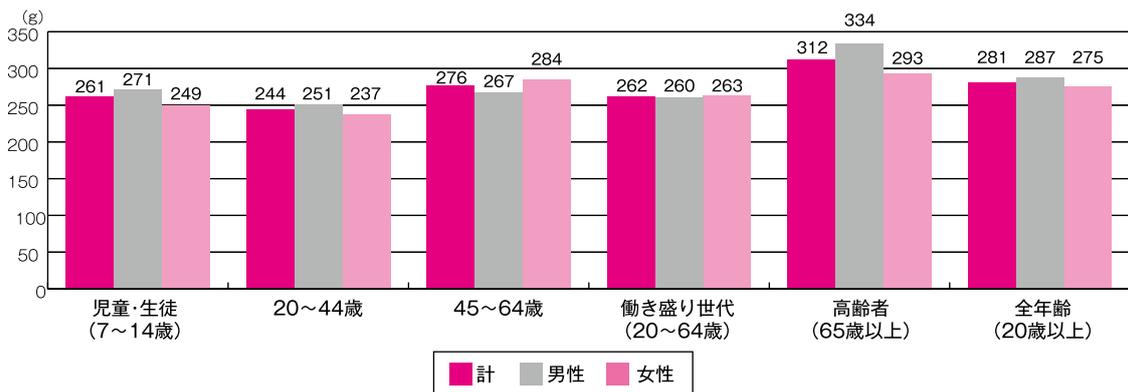
●図37 野菜類・果実類の摂取量(平均値)(年次推移)(1歳以上)



資料：平成27年県民健康調査(愛媛県)

野菜類の摂取量の平均値は270gであり、平成22年と比べて、ほぼ横ばいです。  
果実類の摂取量の平均値は102gであり、昭和59年から減少傾向となっています。

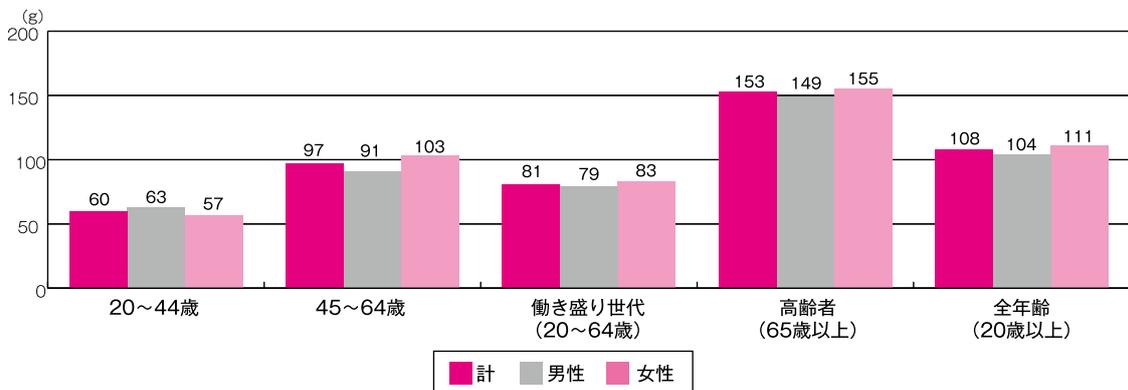
●図38 野菜類の摂取量(平均値)



資料：平成27年県民健康調査(愛媛県)

児童・生徒(7~14歳)の野菜類の摂取量の平均値は、261g(男性271g、女性249g)です。  
また、20歳以上の野菜類の摂取量の平均値は、281g(男性287g、女性275g)です。

●図39 果実類の摂取量(平均値)(20歳以上)

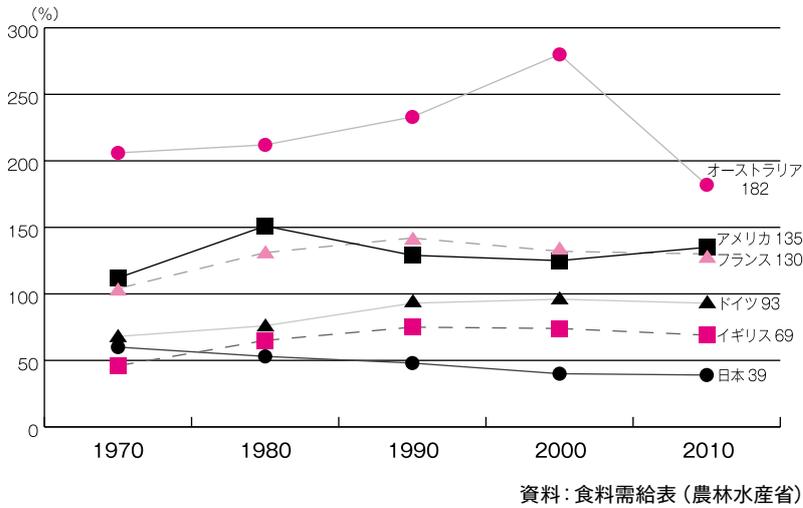


資料：平成27年県民健康調査(愛媛県)

20歳以上の果実類の摂取量の平均値は、108g(男性104g、女性111g)です。

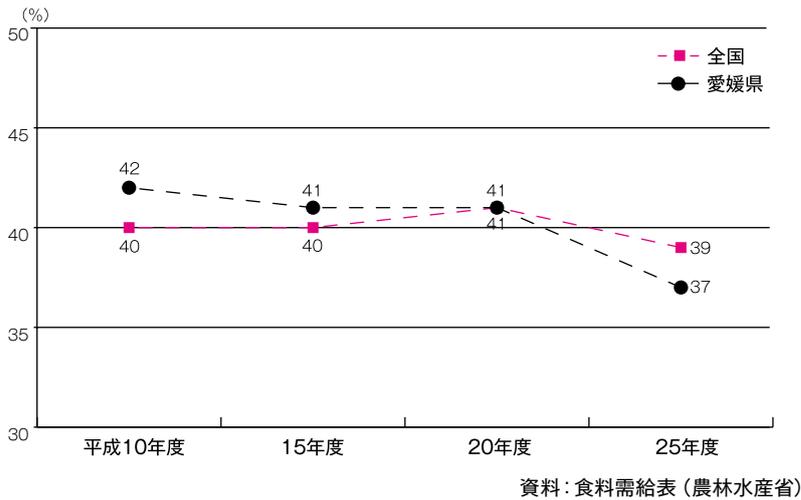
◆食料自給率

●図40 食料自給率 (年次推移)



食料自給率は、主な諸外国の中でも最も低い状況です。

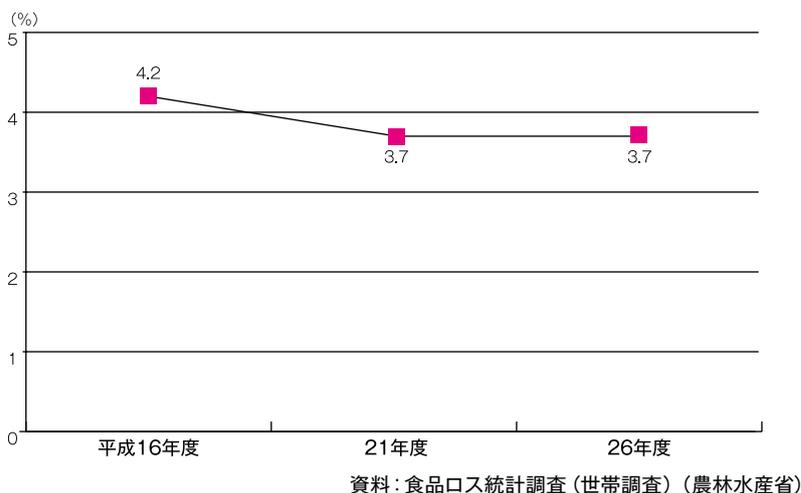
●図41 愛媛県の食料自給率 (カロリーベース) (年次推移)



平成25年度の食料自給率は、全国39%、愛媛県37%です。

◆食品ロス

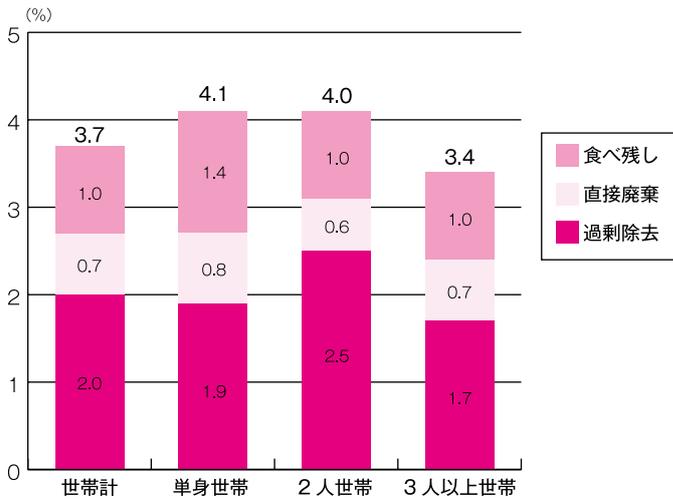
●図42 世帯における食品ロス率 (年次推移)



世帯における食品ロス率は、平成16年度からおおむね横ばいとなっています。

◆食料自給率

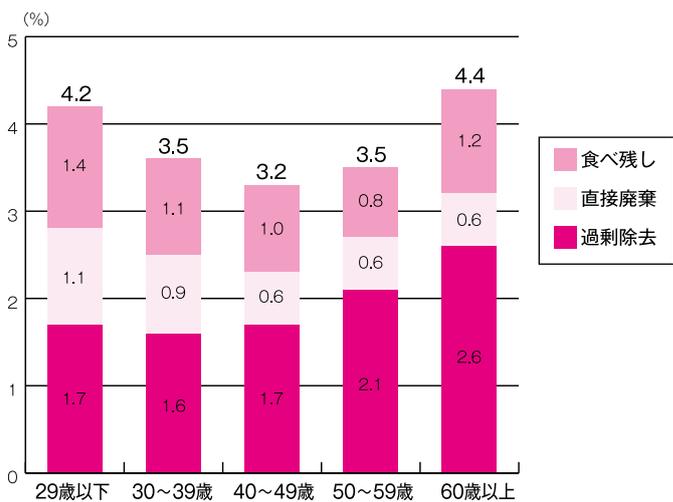
●図43 世帯員構成別の食品ロス率



資料：平成26年度食品ロス統計調査（世帯調査）（農林水産省）

世帯員構成別の食品ロス率は、「単身世帯」が4.1%と最も高くなっています。また、世帯計の食品ロス率を発生要因別にみると、「過剰除去」によるものが2.0%、「食べ残し」によるものが1.0%、「直接廃棄」によるものが0.7%となっています。

●図44 食事管理者の年齢階層別の食品ロス率



資料：平成26年度食品ロス統計調査（世帯調査）（農林水産省）

食事管理者の年齢階層別の食品ロス率は、「60歳以上」が4.4%と最も高く、次いで「29歳以下」が4.2%となっています。過剰除去が最も多いのは「60歳以上」、食べ残し及び直接廃棄が最も多いのは「29歳以下」となっています。

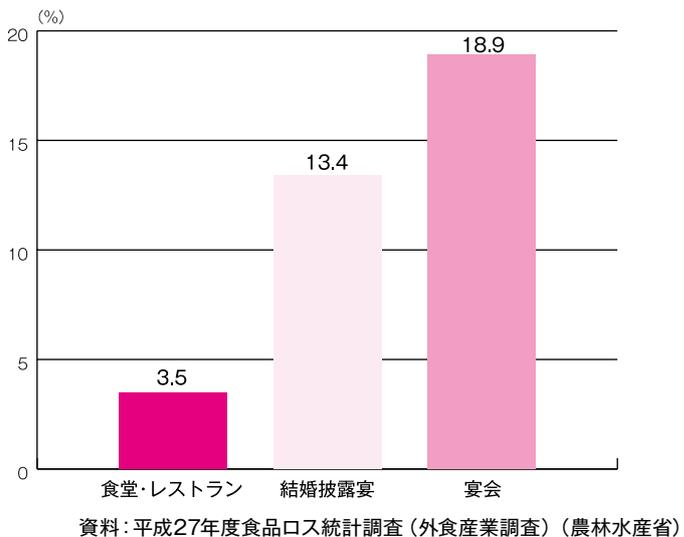
●図45 主な食品別の食品ロス率



資料：平成26年度食品ロス統計調査（世帯調査）（農林水産省）

主な食品別の食品ロス率は、「野菜類」が8.8%と最も高く、次いで「果実類」が8.6%、「魚介類」が5.8%となっており、過剰除去によるロス率の高い生鮮食品で高くなっています。

● 図46 外食産業での食べ残し量の割合（飲料類を除く）



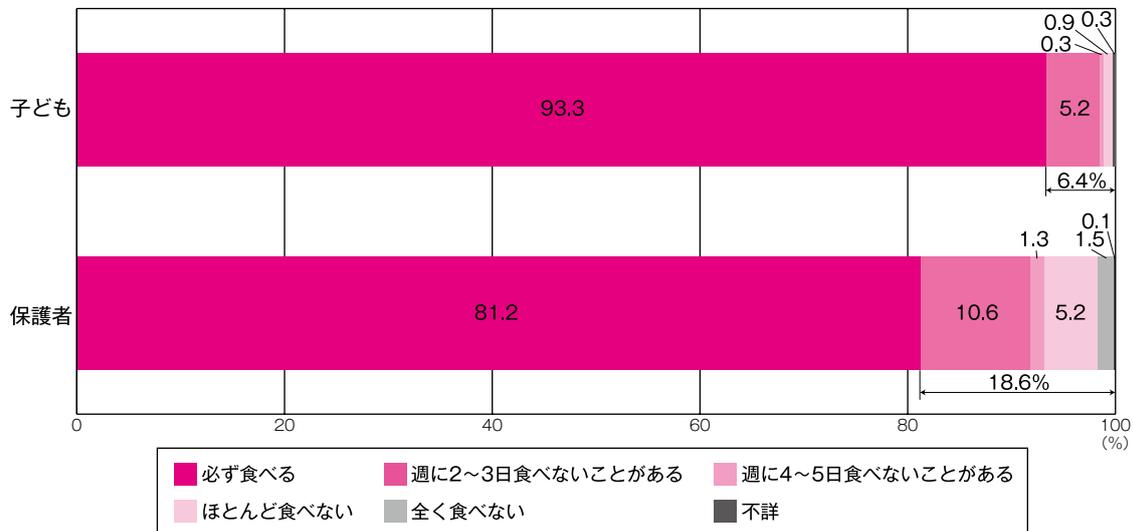
外食産業での食べ残し量の割合は、結婚披露宴及び宴会で1割を超えています。



## 4 子どもの現状

### ●図47 朝食習慣 (子ども・保護者)

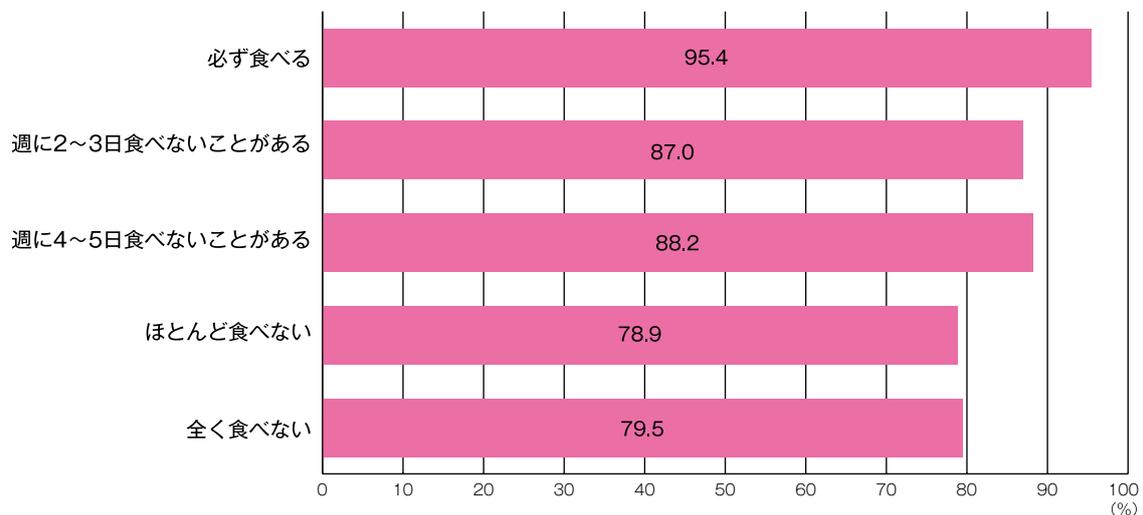
(回答者: 子ども: 2~6歳児の保護者、保護者: 0~6歳児の保護者)



資料: 平成27年度乳幼児栄養調査 (厚生労働省)

毎日、朝食を「必ず食べる」と回答した子どもの割合は93.3%、保護者の割合は81.2%であり、欠食する子どもの割合は6.4%、保護者の割合は18.6%です。

### ●図48 保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合 (回答者: 2~6歳児の保護者)

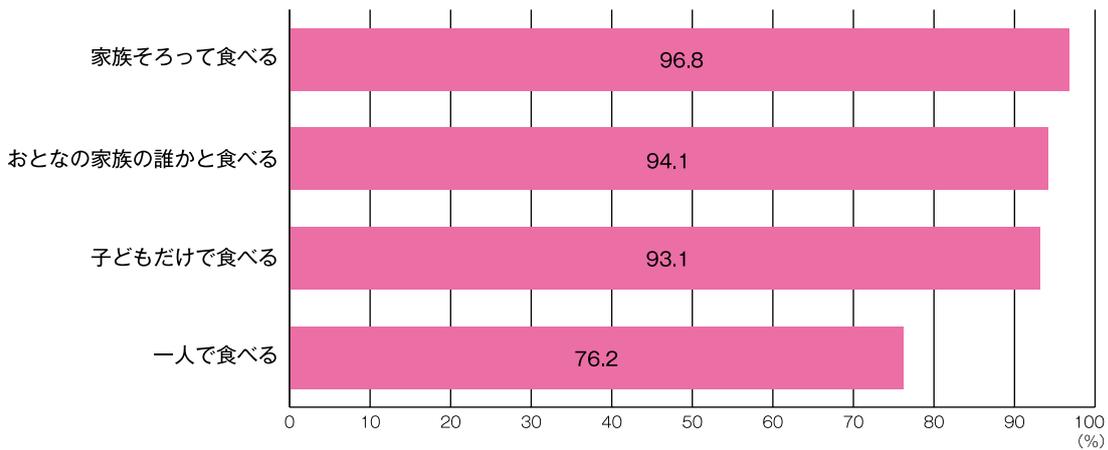


資料: 平成27年度乳幼児栄養調査 (厚生労働省)

朝食を必ず食べる子どもの割合について、保護者の朝食習慣別にみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合が最も高く95.4%です。

一方、保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合がそれぞれ78.9%、79.5%と8割を下回っています。

●図49 朝食の共食状況別 朝食を必ず食べる子どもの割合 (回答者：2～6歳児の保護者)

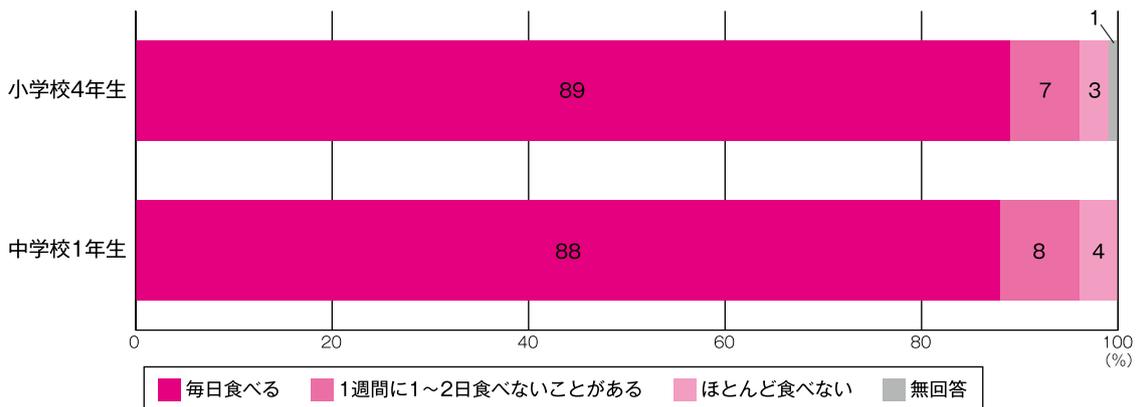


資料：平成27年度乳幼児栄養調査（厚生労働省）

朝食を必ず食べる子どもの割合について、朝食の共食状況別にみると、朝食を「家族そろって食べる」で96.8%と最も高く、「一人で食べる」では76.2%です。

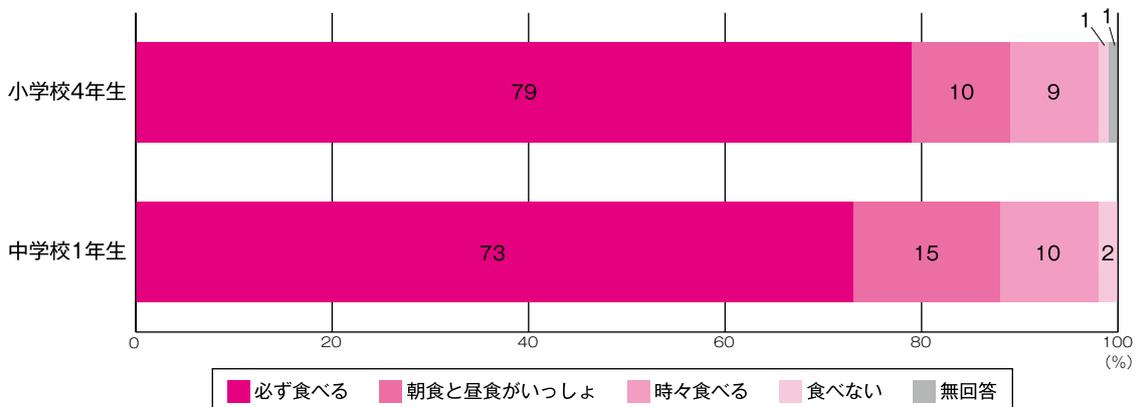
●図50 愛媛県の児童・生徒の状況【朝食】

【学校のある日】



資料：全国：平成27年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

【休みの日】



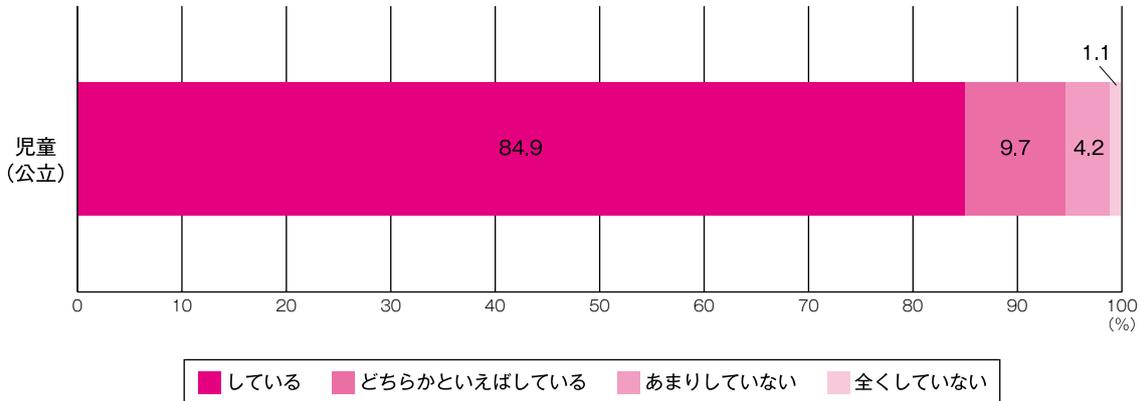
資料：平成27年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

朝食の摂取状況について、「学校のある日」に朝食を毎日食べる子どもの割合は、小学校4年生で89%、中学校1年生で88%です。

また、「休みの日」に朝食を必ず食べる子どもの割合は、小学校4年生で79%、中学校1年生で73%です。

## ●図51 愛媛県の児童の状況【朝食】

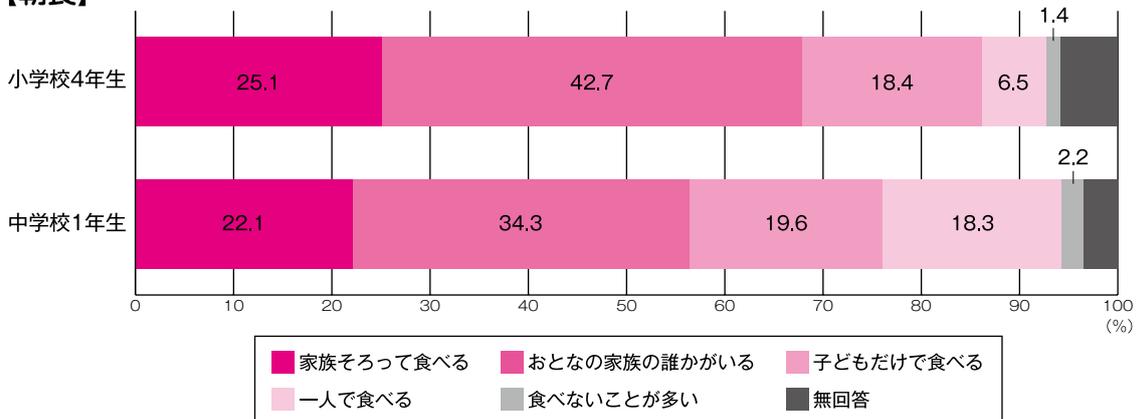
質問：朝食を毎日食べていますか



資料：平成27年度全国学力・学習状況調査（文部科学省）

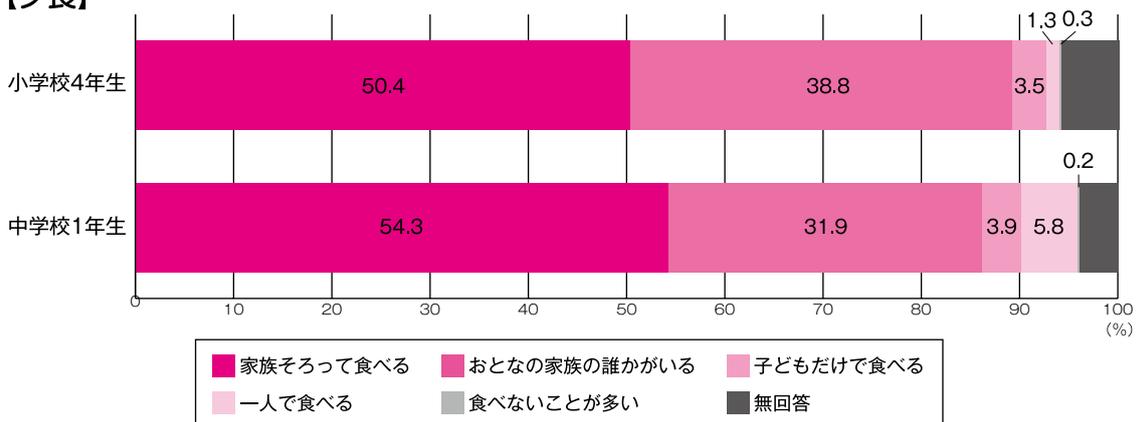
## ●図52 愛媛県の児童・生徒の状況【共食】

## 【朝食】



資料：平成27年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

## 【夕食】

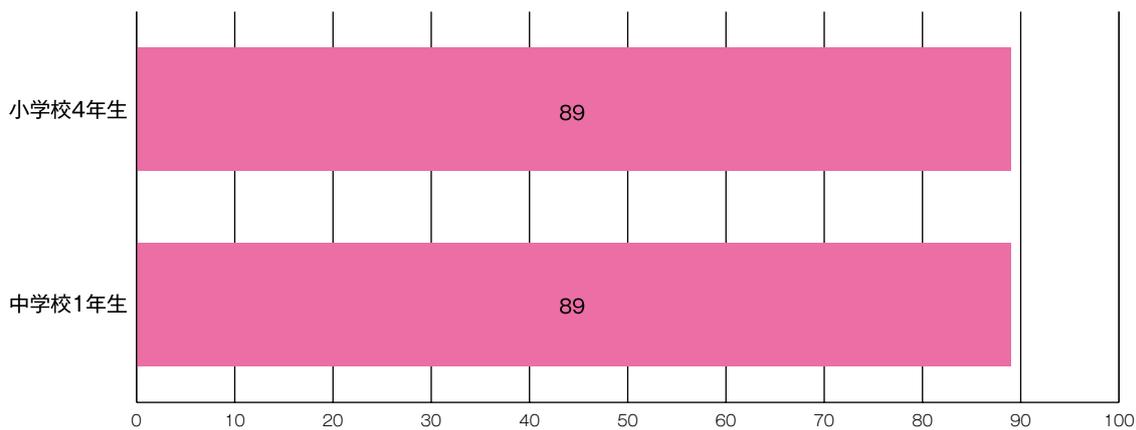


資料：平成27年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

朝食を「家族そろって食べる」子どもの割合は、小学校4年生で25.1%、中学校1年生で22.1%です。また、夕食を「家族そろって食べる」子どもの割合は、小学校4年生で50.4%、中学校1年生で54.3%です。

一方、朝食を「一人で食べる」子どもの割合は、小学校4年生で6.5%、中学校1年生で18.3%です。また、夕食を「一人で食べる」子どもの割合は、小学校4年生で1.3%、中学校1年生で5.8%です。

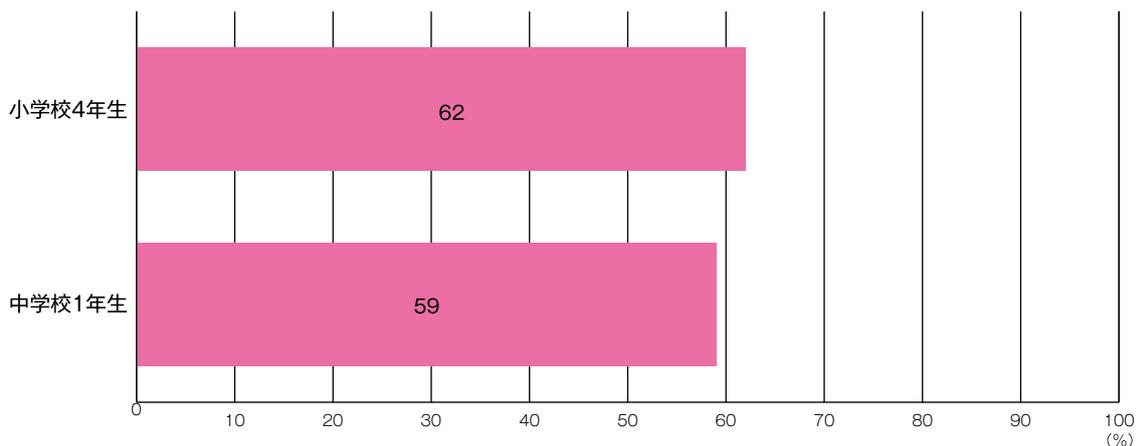
● 図53 愛媛県の児童・生徒の状況【いただきます、ごちそうさまのあいさつをする】



資料：平成27年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子どもの割合は、小学校4年生、中学校1年生ともに89%です。

● 図54 愛媛県の児童・生徒の状況【朝・昼・夕、三食とも決まった時間に食べている】

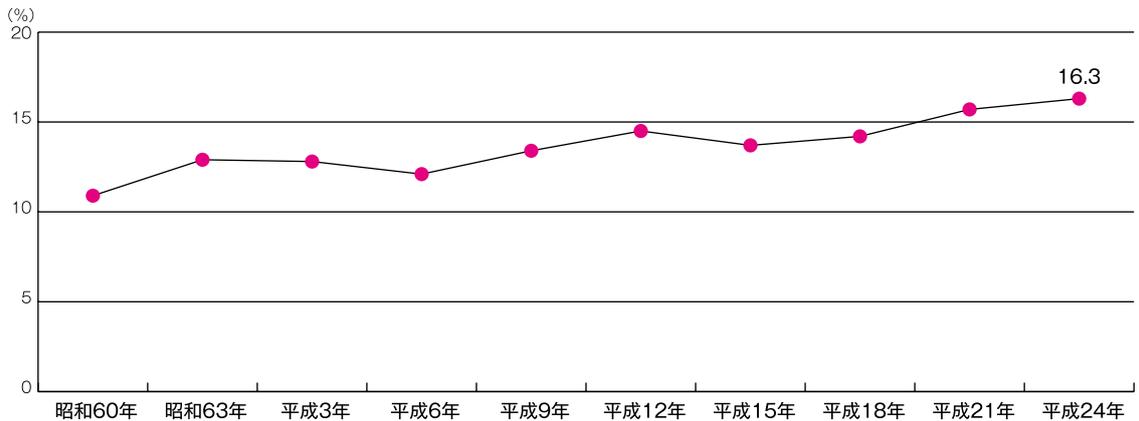


資料：平成27年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

朝・昼・夕、三食とも決まった時間に食べている子どもの割合は、小学校4年生で62%、中学校1年生で59%です。

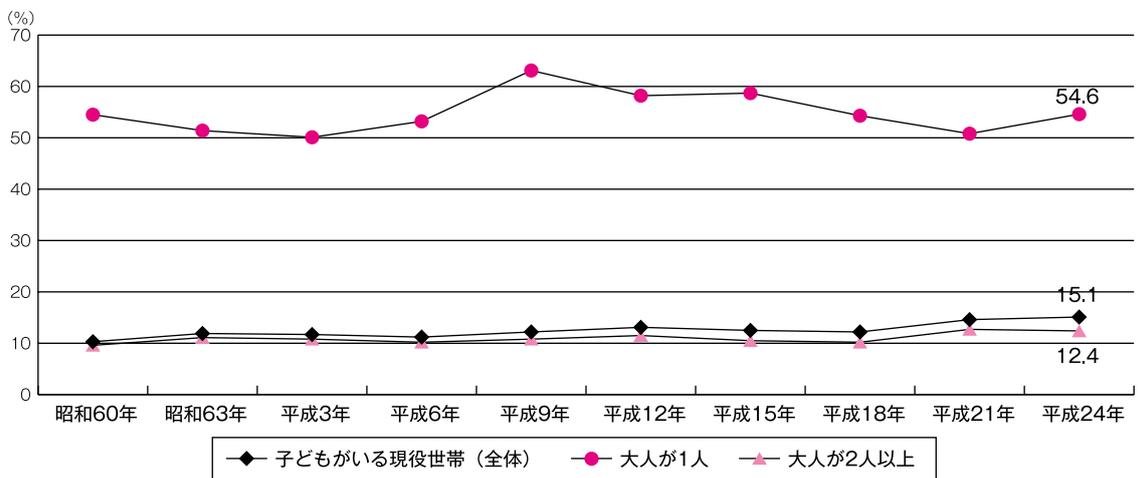
## ●図55 相対的貧困率

## (1) 子どもの相対貧困率



資料：国民生活基礎調査（厚生労働省）

## (2) 子どもがいる現役世帯の相対的貧困率

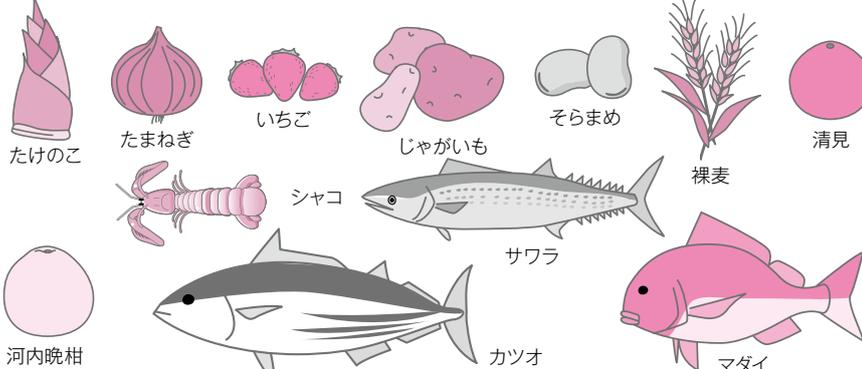
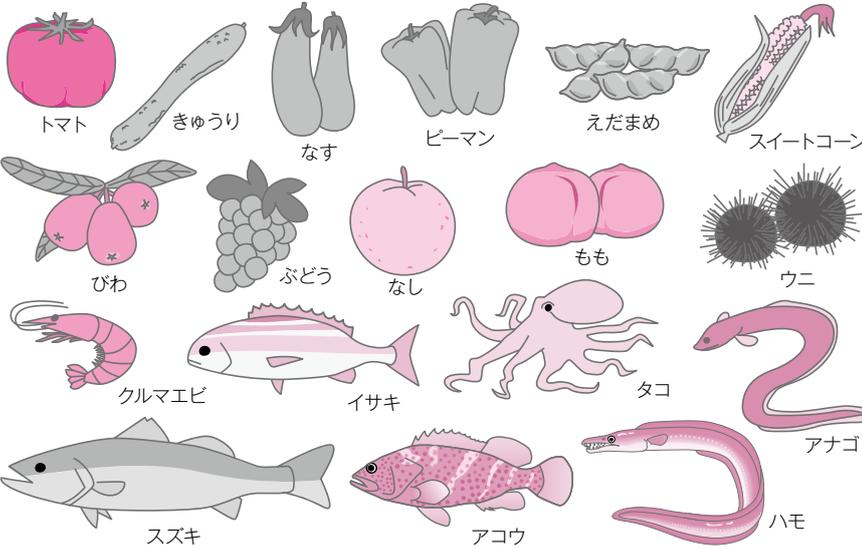
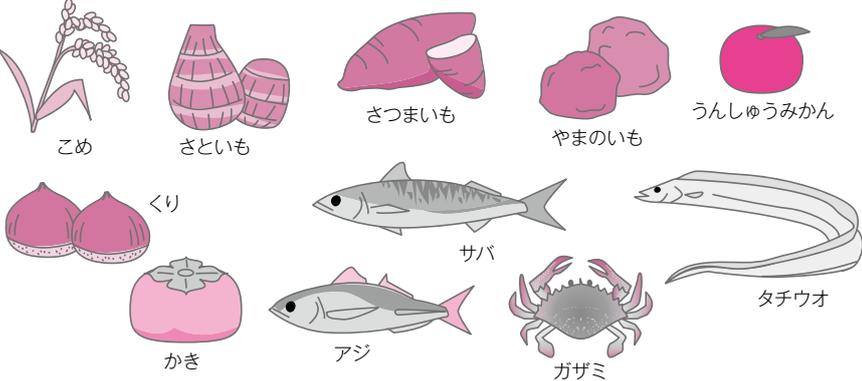
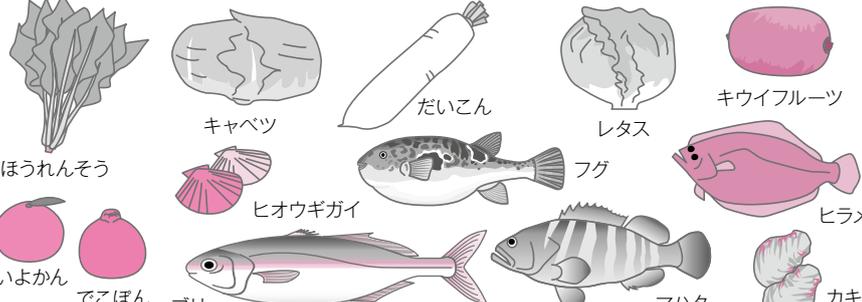


資料：国民生活基礎調査（厚生労働省）

子どもの相対的貧困率は上昇傾向にあり、平成24年には16.3%となっています。  
 子どもがいる現役世帯の相対的貧困率は15.1%であり、そのうち、大人が1人の世帯の相対的貧困率が54.6%と、大人が2人以上いる世帯に比べて非常に高い水準になっています。

# 5 えひめの食材

●表3 えひめの旬カレンダー

<p>春 (3月~5月)</p>	
<p>夏 (6月~8月)</p>	
<p>秋 (9月~11月)</p>	
<p>冬 (12月~2月)</p>	

●図56 えひめのお魚



# 第3次計画の評価指標

## 1 評価指標

目 標	現 状 値 (本計画策定時点)	目 標 値 (平成33年度)	出典
食育に関心を持っている県民の割合の増加	78.5%	90%以上	①
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	①
朝食を欠食する子どもの割合の減少(小学生) 朝食を欠食する若い世代の割合の減少(20~30歳代)	子ども5.3% 若い世代34.3%	0% 15%以下	② ①
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	③
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	③
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	①
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	①
ヘルシーメニューの提供に取り組む飲食店登録数の増加	251店舗	増加	④
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	①
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	⑤
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	⑥
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	①
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	⑤
県民一人当たりの野菜の摂取量の増加	児童・生徒(7~14歳)261g 20歳以上281g	300g以上 350g以上	①
県民一人当たりのかんきつ類等の果物の摂取量の増加	102g	200g	①
計	18項目		

## 2 評価指標は設定しないが取り組む事項

- ・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

《出典一覧》

調査年度	実施主体 (県)	実施主体 (その他)	調査年度
①	愛媛県県民健康調査	○	平成27年度
②	全国学力・学習状況調査	文部科学省	
③	地場産物活用状況調査	○ 教育委員会	
④	県健康づくり応援施設認定事業	○	
⑤	食育推進計画等に関する調査	農林水産省	
⑥	えひめ食農教育推進事業	○	

## 用語解説

(50音順)

### あ行

#### ○ 「愛」あるブランド認定制度

「えひめ愛フード推進機構」が、安全・安心で優れた品質の農林水産物及び加工食品を「愛」あるブランドに認定し、認定製品のPRや販売支援活動を積極的に展開している。

#### ○ 愛育フィッシュ

愛媛県が商標登録している愛媛県産養殖魚の愛称。

#### ○ 「いただきます」「ごちそうさま」

「いただく」とは「もらう」の謙譲語で、ほかの命をいただくという意味。「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ってくださってありがとうございました」という意味がこめられている。

#### ○ 栄養教諭

平成17年度から食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。

#### ○ 愛媛県県民健康調査

健康に関する県民の多様化・高度化したニーズに的確に応えるため、県民の健康状態及び食生活・運動・休養等の実態を把握し、総合的な健康づくりに必要な基礎資料を得ることを目的として、昭和59年から概ね5年ごとに愛媛県が実施している調査。

#### ○ えひめ地産地消の日

地産地消を県民全体の運動として位置付け、一体となって盛り上げていくため、平成17年6月にえひめ愛フード推進機構において制定された。(毎月第4金曜・土曜・日曜日)

### か行

#### ○ 介護予防に関する指針

介護予防事業が円滑に、効果的に実施されるために、各市町や事業に関わる人たちの県が作成したガイドライン。(平成24年3月改訂)

運動・口腔・栄養等複数の内容を組み合わせ、取り組みやすく、効果が高い開発したプログラム「愛媛県県版介護予防複合プログラム」も掲載されている。

#### ○ 学校給食法

学校給食が、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることから、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関して必要な事項を定め、学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とした法律。

## ○ 噛ミング 30 (かみんぐさんまる)

厚生労働省が、8020 運動のさらなる推進のために、一口 30 回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。「う蝕」や「歯周病」の改善に加え、「食育」や「高齢者への誤えんや窒息防止に、重点を置いた対応」が重要であるという考えに基づいたもの。

## ○ 共食

共に生活している人々と食行動を共にすること。家族と食事を共にすることは、食を通じた家族との多様なコミュニケーションを深め、箸の持ち方といった食事のマナー、食べ物を大切にすることなど様々なことを学ぶ時間でもある。

## ○ 協働

市民、事業者、行政が対等の立場で連携し、お互いの信頼関係の元に力を合わせ協力して環境にやさしいまちづくりを行うこと。

## ○ グリーンツーリズム

緑豊かな農山漁村地域において、その自然、文化、人々との交流を楽しむ、滞在型の余暇活動のこと。

## ○ 誤えん

食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと。通常は食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがりため食べ物は食道に入るが、加齢等に伴い、この信号や指令がうまく伝わらなくなるために起こる。

## ○ 孤食

一人で食事をとること。

## ○ 個食

家族一人ひとりがばらばらの時間に食事をとること。

## ○ 国産食材の使用割合

国内産活用率

$$\frac{15 \text{ 日間に使用した市町内産食材数} + 15 \text{ 日間に使用した県内産食材数} + 15 \text{ 日間に使用した国内産食材数}}{15 \text{ 日間に使用した総食材数}} \times 100$$

(調査期間：6月、11月、1月のそれぞれ5日間の合計15日間の学校給食の食材を調査)

## さ行

### ○ 主食・主菜・副菜

- ・主食（ごはん、パン、麺）＝炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。食事の中心で、他の料理をつなぐ役割をする。
- ・主菜（肉、魚、卵、大豆料理）＝たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。主食と並んで、食事の中心的な位置を占める。

- ・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）＝各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。食事に色や味の多様性をもたらす。

## ○ 生涯食育社会

生涯にわたって心身ともに健全な食生活を送るために、ライフステージに応じた間断のない食育。

## ○ 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。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。

- ・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

## ○ 食育月間・食育の日

国の食育推進基本計画の中で、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決め、国民が年間を通じて健全な食生活を実践するために、国や県、各市町村において食育の推進活動をしている。19日については、食育の「育（いく）」という言葉が「19」という数字を連想させ、また、「食育」の「食」という言葉も、「しょ→初→1、<→9」という考え方からも「19」とし、また、第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことを配慮している。

## ○ 食事バランスガイド

食生活指針を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されたもので、「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をコマのイラストを使ってわかりやすく示したものの。

## ○ 食生活改善推進員

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、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体であり、全国で約17万人が活動している。また、平成16年4月21日に全国食生活改善推進員団体連絡協議会で「食育宣言」を行い、食育アドバイザーとして全国で活動している。

## ○ 食品表示ウォッチャー

買い物等の消費者の日常活動を利用して、不適正な食品表示に関する継続的な情報提供を通じて食品表示の適正化を図るもの。

## ○ 食品表示法

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を

統合した法律。(平成 25 年 6 月 28 日公布、平成 27 年 4 月 1 日施行)

## ○ 食品ロス

- 食べられるのに捨てられてしまう食品。
- ・食べ残し＝料理の食材として使用又はそのまま食べられるものとして提供された食品のうち、食べ残して廃棄したものをいう。
- ・直接廃棄＝賞味期限切れ等により料理の食材又はそのまま食べられる食品として使用・提供されずにそのまま廃棄したものをいう。
- ・過剰除去＝調理時にだいこんの皮の厚むきなど、不可食部分を除去する際に過剰に除去した可食部分をいう。なお、これには、腐敗等により食べられないことから除去した可食部分も含まれている。

## ○ 相対的貧困率

OECD の作成基準に基づき、等価可処分所得（世帯の可処分所得を世帯人員の平方根で割って調整した所得）の中央値の半分に満たない世帯員の割合を算出したものをを用いて算出されたもの。

# た行

## ○ 第 2 次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり 21」

第 1 次の健康づくり計画である「健康実現えひめ 2010」の最終評価から得られた成果と課題をふまえ、県民総ぐるみの健康づくり運動をより一層充実・発展させるために、県が平成 25 年 3 月に策定した第 2 次の健康づくり計画。(平成 30 年：中間評価、平成 35 年：最終評価)

## ○ 地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われる。地域生産地域消費（ちいきせいさん・ちいきしょうひ）の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源（主に農産物や水産物）をその地域で消費すること。

## ○ 地産地消・愛あるサポーター制度

地産地消の趣旨に賛同する生産者や消費者、食品流通・加工、外食産業などの食品に携わる関係者がサポーターとなり、健全な食生活の推進や県産農林水産物の利用拡大に向けた活動を通じて地産地消のネットワークを築こうとするもの。

## ○ 地場産物の使用割合

県内産活用率

$$\frac{15 \text{ 日間に使用した市町内産食材数} + 15 \text{ 日間に使用した県内産食材数}}{15 \text{ 日間に使用した総食材数}} \times 100$$

(調査期間：6 月、11 月、1 月のそれぞれ 5 日間の合計 15 日間の学校給食の食材を調査)

## ○ 低体重

BMI が 18.5 未満の人。

### ○ 低体重児

出生時の体重が 2,500 g 未満の新生児のこと。

### ○ デンタルフロス (英: Dental・floss)

ナイロンなどのフィラメントを合わせて作られた、歯間掃除用の細い糸である。この糸を専用の柄に取り付けたものが糸ようじと呼ばれる。歯間ブラシが入らないような狭い歯間に、スライドさせながら挿入し、歯間の食べかすや歯垢をからめとり除去する。

### ○ 特定健診

2008 年 4 月より始まった 40 歳～74 歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保健制度。正式には「特定健康診査・特定保健指導」という。一般には「メタボ健診」といわれ、健診の項目は平成 19 年厚生労働省令第 157 号第 1 条に規定されている。

## な行

### ○ NPO (Non-Profit Organization)

「民間の非営利団体」のこと。ボランティア団体や市民活動団体のほとんどが NPO ということになる。「NPO 法人」とは、「国または都道府県により認証を受けた民間の非営利団体」のこと。

### ○ 日本型食生活

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的に豊かな食生活のこと。その内容は、欧米に比べて「熱量水準が体位・体格から見てほぼ満足すべき水準に達しており、たんぱく質、脂質、炭水化物の組合せバランスがとれていること、食品の種類に多様性がありたんぱく質の中では植物性たんぱく質が多く、水産物の割合が高い」という特徴がある。

## は行

### ○ バイオマス

動植物から生まれた再生可能な有機性資源のことで、食品廃棄物などの廃棄物系バイオマス、農作物の非食用部などの未利用バイオマス、ひまわりなどの資源作物がある。

### ○ バイオ燃料

バイオマスからつくられる燃料のこと。軽油代替となるバイオディーゼル燃料やガソリンの代替となるバイオエタノールなどがある。

### ○ はちまるにいまる 8020運動

平成元年に厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱したのが始まりで、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。

## ○ 早寝早起き朝ごはん運動

文部科学省が平成 18 年度から「子どもの生活リズムの向上プロジェクト」としてスタートさせた。

## ○ BMI

ボディ・マス・インデックス (Body Mass Index)。肥満の程度を示す指標で、 $\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$  で算出する。

肥満の判定基準 2000 年 日本肥満学会

やせ	BMI 18.5 未満
正常	18.5 以上～ 25 未満
肥満 1 度	25 以上～ 30 未満
肥満 2 度	30 以上～ 35 未満
肥満 3 度	35 以上～ 40 未満
肥満 4 度	40 以上

## ○ フッ化物 (フッ素)

フッ素は、自然界に広く分布している元素の一つで地球上のどこにでもあり、人間の体、特に歯や骨を丈夫にする働きがあることが知られている。また、エナメル質の強化、歯の再石灰化を促進、細菌の活動の抑制などのむし歯予防効果があり、特に歯の生え始めに効果が高い。日本では、フッ化物の歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯磨剤が広く利用されている。

## ○ ヘルシーくん

ヘルシーくんは、県民健康づくり計画イメージキャラクターで、愛媛の健康を増進するために遠い宇宙の星からやってきた謎の生命体。愛嬌のある風貌は、いつも周りの人たちを元気にしてくれる。背中のリュックには様々なグッズが（なぜか大量に）納められ、みんなの健康実現のお手伝いをする。



## ○ 保育所保育指針

厚生労働省が告示する保育所における保育の内容に関する事項、及びこれに関する運営に関する事項を定めたもの。

## ○ 飽食

飽きるほど腹いっぱい食べる。また、食べただけ食べられることができ、食物に不自由しないこと。

# ま行

## ○ みきゃん

愛媛県イメージアップキャラクター。みかんと野を駆ける動物に似た愛媛県の形と愛媛の方言「～やけん (犬)」から、犬をモチーフにしたキャラクター。



## ○ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満の人は、高血糖、高血圧又は脂質異常を重複的に発症させている傾向がみられる。内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧又は脂質異常をあわせて有している状態がメタボリックシンドロームとされている。食生活の改善や運動習慣の徹底などの生活習慣の見直しにより内臓脂肪を減らすことが重要である。

(参考) メタボリックシンドロームの診断基準 平成17年4月  
(日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、  
日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会)

### 内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$  女性 $\geq 90\text{cm}$  (内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

### 上記に加え以下のうち2項目以上を有する

- 高トリグリセライド血症  $\geq 150\text{mg/dl}$  かつ/または  
低HDLコレステロール血症  $< 40\text{mg/dl}$
- 収縮期血圧  $\geq 130\text{mmHg}$  かつ/または  
拡張期血圧  $\geq 85\text{mmHg}$
- 空腹時高血糖  $\geq 110\text{mg/dl}$

## ○ もったいない

もったいとは、物体(勿体)のことで、物の本来あるべき姿の意味を表す。もったいないとは、もったいの否定語で、「その物の本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。

## や行

### ○ ゆう活

政府が推進する働き方改革の一環として導入された「夏の生活スタイル変革」の通称。「ゆうやけ時間活動推進」の略である。具体的には、日照時間の長い7月と8月の2か月間、出勤と帰宅を1～2時間ほど早める朝方出勤のことを指す。

### ○ ユネスコ無形文化遺産

芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののこと。ユネスコの「無形文化遺産の保護に関する条約」では、この無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため登録制度を実施し、平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録された。

## ら行

### ○ リスクコミュニケーション

消費者、事業者、行政担当者などの関係者の中で情報や意見をお互いに交換・共有するもの。意見交換会やパブリックコメントが双方向的なものだが、ホームページを通じた情報発信などの一方向的なものも広い意味のリスクコミュニケーションに含まれる。

## 関連資料など

### 愛媛県

<http://www.pref.ehime.jp>

- \* 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」
- \* 平成27年愛媛県県民健康調査報告書
- \* 第2次愛媛県食育推進計画

### 農林水産省

<http://www.maff.go.jp/>

- \* 平成28年度からの情報
  - ・ 食生活指針
  - ・ 食事バランスガイド

### 厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

- \* 健康日本21（第二次）
- \* 健やか親子21（第2次）
- \* 妊産婦のための食生活指針（平成18年2月）
- \* 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～（平成16年3月）
- \* 保育所保育指針（平成21年4月1日）
- \* 次世代育成支援対策推進法（平成15年7月）
- \* 乳幼児栄養調査（昭和60年度、平成7年度、平成17年度、平成27年度）

### 文部科学省

<http://www.mext.go.jp/>

- \* 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」（平成28年2月）
- \* 食生活学習教材（中学生用）（平成21年3月）
- \* 家庭教育手帳（平成22年版）

### 消費者庁

<http://www.caa.go.jp/>

- \* 食品表示法

### 内閣府

<http://www.cao.go.jp>

- \* 平成17年度から平成27年度までの情報

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

<http://www.hayanehayaoki.jp>

一般財団法人 日本食生活協会

<http://www.shokuseikatsu.or.jp>

公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

<http://www.jhnfa.org>

一般社団法人 日本農林規格協会（JAS協会）

<http://www.jasnet.or.jp/>

## 県民健康づくり運動推進会議専門委員会 食育推進部会員

茨木 仁美	愛媛県学校栄養士協議会 会長
◎ 亀岡 恵子	松山東雲短期大学 生活科学科 食物栄養専攻 教授
河端 千津子	東温市市民福祉部 健康推進課 地域保健係長
川本 ゆかり	株式会社フジ お客様サービス・品質管理室 室長
木原 美喜子	えひめ消費生活センター友の会 会長
久津那 幸敏	愛媛県漁業協同組合連合会 漁政部 漁政課長
篠原 美保	愛媛県保育協議会 理事
新居田 正人	愛媛県農業協同組合中央会 農業対策部長
藤田 正隆	公益社団法人愛媛県栄養士会 会長
本田 弘	公益社団法人全日本司厨士協会 愛媛本部 会長
松島 陽子	愛媛県PTA連合会 副会長
山田 幸美	愛媛県食生活改善推進連絡協議会 会長

◎印は部会長

(五十音順、敬称略)



## 第3次愛媛県食育推進計画

平成29年3月発行

愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課

〒790-8570 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2

TEL:089-912-2401 FAX:089-912-2399

メールアドレス:healthpro@pref.ehime.lg.jp