

新居浜市食育推進計画 (案)

笑顔輝く！あかがねのまち

～ 元気つくろう！食力 ～



新 居 浜 市

はじめに

近年、急激な社会情勢の変化に伴い、ライフスタイルや価値観が多様化する中で、「食」においては、朝食の欠食、脂質の過剰摂取、野菜の摂取不足など、食習慣の乱れや栄養の偏りが、生活習慣病やがんなどの深刻な健康問題を引き起こしています。

また、「食」に対する感謝の気持ちの希薄化や家族で食卓を囲んで共に食事をする共食の機会の減少など様々な問題が生じています。

しかし、「食」は、私たちが未来に向かって生涯を健やかに過ごすための基本であると同時に、次代を担う子どもたちが、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために、欠かすことのできないものであります。

新居浜市では、このような食の現状を解決し、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるように、食育推進の方向性を示す「新居浜市食育推進計画」を策定しました。

本計画は、スローガン「元気つくろう！食力（食事から）」を合言葉に、市民の皆様方と食育関係者が協働して「わたしたちのまち新居浜」をより一層元気にすることを目指すものです。重点目標として「食のバランスを整える」、「正しい生活習慣を身につける」、「食文化を継承し、食環境を整備する」の3つを掲げています。

また、より具体的に市民の皆様方に計画を推進していただけるよう、妊娠期から高齢期までのライフステージに応じて実践目標を設定しておりますので、皆様方にご理解をいただくとともに、積極的な食育推進をお願いいたします。

最後に本計画の策定にあたり、多大なご尽力をいただきました、新居浜市健康都市づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重なご意見・ご提言をいただきました多くの市民の皆様方に心から感謝を申し上げます。



平成24年3月 新居浜市長 佐々木 龍

目 次

第1章	計画の基本的な考え方	3
第2章	食育の推進目標	6
第3章	ライフステージに応じた食育の推進	
1	ライフステージの特徴	8
2	ライフステージ別の現状と課題	9
3	食育推進の具体的な取組	
(1)	一人ひとりの取組	11
(2)	市の取組	13
(3)	地域の取組	14
(4)	保育園・幼稚園・学校の取組	15
(5)	団体・生産者・企業の取組	16

参考資料

1	食をめぐる現状	
(1)	保健統計、各種アンケート調査	17
(2)	聞き取り調査	25
2	新居浜市の食をめぐる取組	27
3	策定の経緯	28
4	新居浜市健康都市づくり推進協議会委員名簿	29
5	用語解説	30
	本文中に※を付した用語について五十音順で解説しています。	
6	生活習慣病やがんを予防する生活チェック	34
7	新居浜市の郷土料理	35

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の趣旨

近年、少子高齢化・情報化の進展などで、社会情勢が目まぐるしく変化し、家庭環境やライフスタイル^{*}、価値観等が多様化・複雑化しています。それに伴い、健全な食生活が維持されず、食事バランスの偏りや食習慣の乱れなど、肥満や生活習慣病の増加等の問題が生じています。さらに、家族で食卓を囲んで共に食事をする機会（共食^{*}）の減少に伴うコミュニケーション不足や食事マナーの問題、日本型食生活^{*}や食文化の継承問題など食にまつわる多数の問題が顕在化しています。

そのような食環境の中、市民一人ひとりが「食」の大切さを認識し、食育^{*}の意義や必要性を理解し、心身の健康と豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育み、次世代へつないでいくために食育の推進が必要となっています。

新居浜市では、市民一人ひとりが食に関する知識と選択する力を養い、正しい生活習慣を身につけられるよう、市民の皆様と協働で、総合的、効果的に食育を進める「新居浜市食育推進計画」を策定します。

2 計画の基本理念

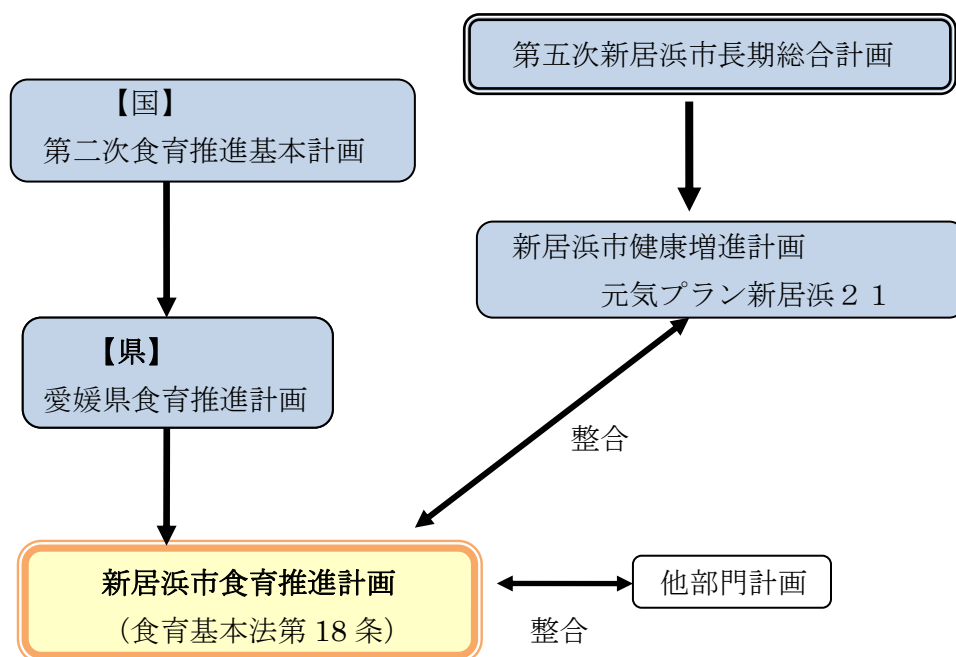
市民一人ひとりが「食」に関する知識と選択する力を養い、食べることの大切さを理解することが食力を身につけます。望ましい食生活を実践し、誰もが健康で、生きがいと安心感のある暮らしを実現することにより「わたしたちのまち新居浜」をより一層元気にすることを目指します。

スローガン

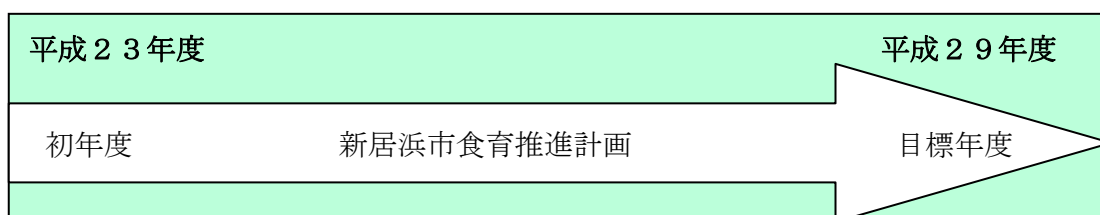
元気つくろう！^{しょくちから}食力^{しょくじ}（食事から）

「食力」とは、「食事から」という意味と「食に関するあらゆる力」という意味を含んだ造語です。

3 計画の位置づけ



4 計画の期間



計画期間は、平成23年度を初年度とし、目標年度を平成29年度としますが、この計画期間内であっても、国や県の上位計画や社会情勢の変化を踏まえ、必要に応じて見直しを行うこととします。

5 計画の推進体制

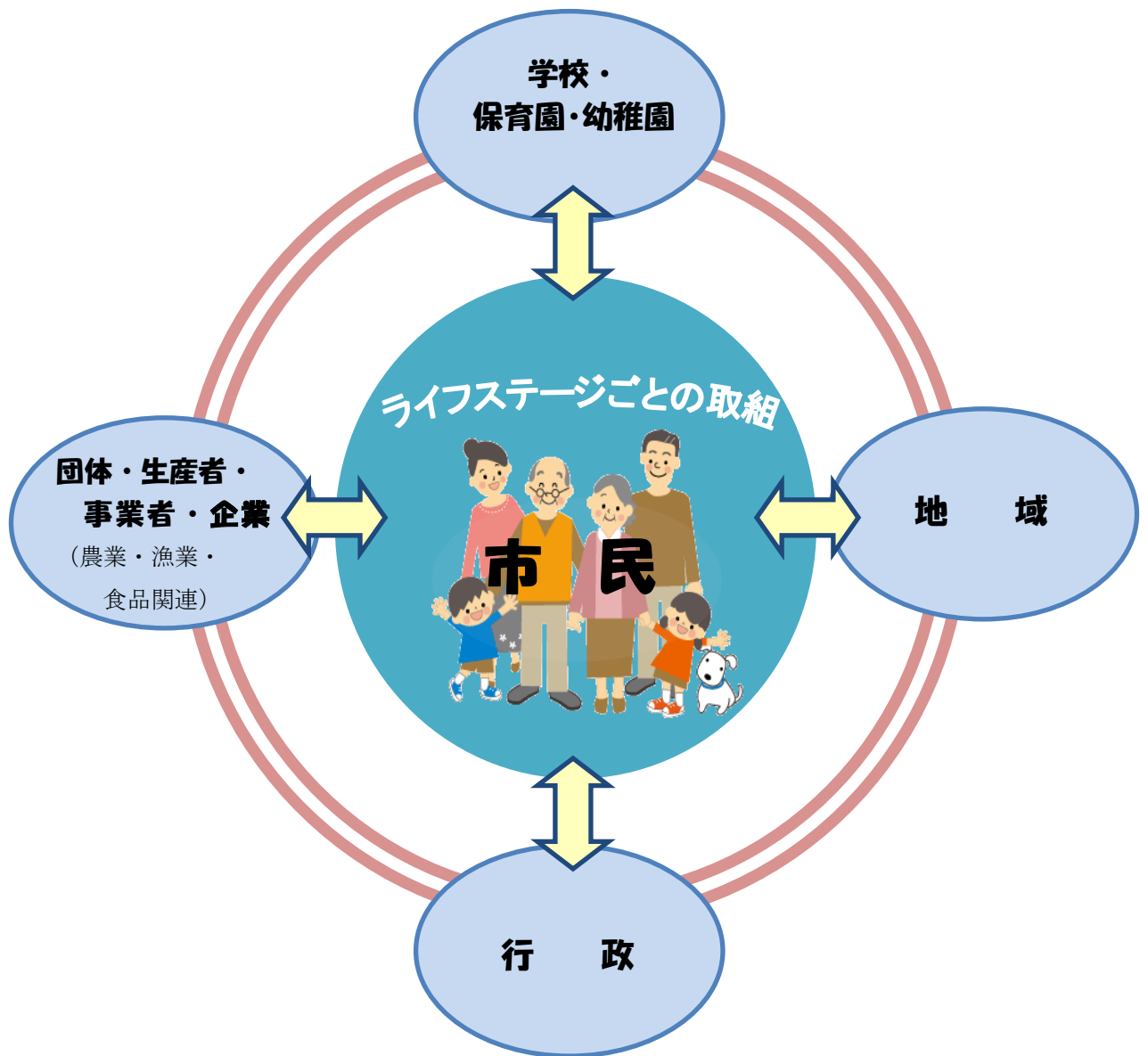
健全で豊かな食生活を実現するためには、子どもの頃から心身の発達に資する望ましい食習慣を形成していくことが重要となります。成人や高齢者においては、健康に生活するために、食生活を改善して生活習慣病の予防を図ることが更に重要になるとともに地域の伝統的な食文化を継承するなど社会的な役割も期待されます。

このように、それぞれのライフステージ[※]に応じて食育として取り組むべき内容は変化していくものであるため、妊娠期から高齢期まで中断なく、それぞれの食に関わる生活上の場面を通じて食育を推進していきます。

また、ライフステージごとの取り組みとともに、市民が主役となり、市民自らが家庭で食育に取り組むことが重要で、より効果的に推進するために、地域（各種団体）、

学校・保育園・幼稚園、生産者・事業者・企業、行政が様々な分野において、協働してその取り組みを支えることが必要です。

この計画は、市の関係部局が連携して食育に取り組むため、本計画の進捗状況、目標の達成状況等について、新居浜市健康都市づくり推進協議会^{*}に報告します。



第2章 食育の推進目標

1 食育推進の重点目標

新居浜市における食の現状と課題を踏まえ、市民と行政が一体となった食育を推進していくためには、共通の目標を掲げて取り組む必要があります。生涯にわたって健康で楽しい食生活が送れるよう、重点目標と具体的な実践目標を設定し推進します。

重点目標1 食のバランスを整える

実践目標

- 乳幼児期からいろいろな食べ物を通して、味覚を育てる
- 主食*・主菜*・副菜*をそろえた日本型食生活を実践する
- 間食・夜食を控える

重点目標2 正しい生活習慣を身につける

実践目標

- 早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- 子どもの頃から、正しい生活習慣を身につける
- 健診を受け、安全・安心な妊娠を継続し、出産を迎える

重点目標3 食文化を継承し、食環境を整備する

実践目標

- 共食を通して、行事食や郷土料理の伝承を図る
- 食事のマナーを身につけ、食に感謝する心を育む
- 共食の機会を増やし、楽しい食事ができるようにする

2 食育推進の目標数値

食育の取り組みについて、その成果や達成度を客観的に把握するために、具体的な目標を設定して取り組みます。

数値指標	現状値	目標値	出典
「食育」という言葉を知っている人の割合	男性 25.3% 女性 51.4%	男性 30.0% 女性 70.0%	①
30歳代男性が朝食を毎日食べる割合	51.4%	70.0%	①
保育園児を持つ養育者が朝食を毎日食べる割合	75.0%	85.0%	②
小学4年生が朝食を毎日食べる割合	89.0%	100.0%	③
栄養バランスのとれた食事（主食+主菜+副菜）をしていると思っている人の割合	男性 67.3% 女性 67.7%	男性 75.0% 女性 75.0%	①
自分の適正体重を認識して体重コントロールを実践する人の割合	男性 54.8% 女性 72.9%	男性 65.0% 女性 85.0%	①
食事をゆっくりよくかんで食べている人の割合	男性 20歳代 20.8% 男性 30歳代 42.9%	男性 20歳代 30.0% 男性 30歳代 50.0%	①
一日一食以上家族や友人等と食事を食べる人の割合	84.2%	100.0%	③
食品を選ぶ際に、愛媛県産を意識する人の割合	58.7%	70.0%	②
学校給食における地元産野菜等を使用する割合	24.0%	40.0%	④

- 【出典】
- ①市民アンケート調査（H19年度健康増進計画中間評価）
 - ②食生活に関するアンケート調査（H21年東予地方局地域重点化プログラム：げんき満点食育実践事業）
 - ③食生活調査（H21年愛媛県学校栄養士協会）
 - ④愛媛県教育委員会事務局学校給食課まとめ（H22年）

第3章 ライフステージに応じた食育の推進

妊娠・乳幼児期、学齢・青年期、成人・高齢期のライフステージに区分し、各ライフステージの特徴・課題に応じた具体的な取り組みについて計画的に推進します。

1 ライフステージの特徴

妊娠・乳幼児期



妊娠期は、妊娠により親としての自覚を持つようになり、食への興味・関心も高まってくる時期です。この時期に、適切な食習慣を確立し、食に関する正しい知識を身につけることが重要です。

乳幼児期は、食事を含めた生活リズムの基盤を作る大切な時期です。さらに、みんなで食べることの楽しさを知ることにより、食への興味や関心を高めます。

学齢・青年期



学齢・青年期は、元気なところとからだを育て、健康的な食習慣をつくる時期です。

子どもたちが、正しい食への理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要です。

また、学校給食のほかに農作業や料理教室への参加など体験学習の取り組みを通して、食べる楽しさや食への興味・関心を深めていくことも大切です。

成人・高齢期



成人期は、家庭や社会、地域で中心的な役割を担っており、身につけてきた食に関する知識や技術を活用して、健康的な食生活を実践する時期です。

ライフスタイルの変化に伴い、不規則な生活から生活習慣病等が問題となるため、その予防が重要です。

また、高齢期は介護予防のため、口腔機能の低下、閉じこもり等に配慮した食に対する支援が大切です。

2 ライフステージ別の現状と課題

妊娠・乳幼児期

<妊娠期の健康管理>

妊婦一般健康診査の結果では、高血圧、蛋白尿、貧血の人が多く、安心・安全に出産を迎えるためには、定期健診や食事などの自己管理ができるよう、妊娠期からの支援が必要です。

<幼児期における肥満・むし歯の増加>

幼児健康診査の結果では、1歳6か月児で肥満の割合は、増加しています。また、むし歯のある児の割合は平成21年度の1歳6か月児と3歳児を比較すると約10倍に増加しています。肥満やむし歯を予防するために、幼い頃から正しい生活習慣を身につけることが重要です。

<正しい食生活に関する知識の普及>

幼稚園児・保育園児のほとんどが朝食を食べていますが、お菓子や飲み物のみの園児が約1割いました。また、子どもの食事の内容や量が適切かどうかわからない保護者が約3割います。子どもの健康と健やかな発育のため、正しい食習慣を身につけるとともに、食に関するあらゆる知識を伝えるため、家庭内や地域で共に食事をするのが大切です。

学齢・青年期

<生活習慣の改善>

朝食を食べていない人が学齢期・青年期と年齢が上がるにつれて、増加しています。また、朝食内容では「菓子類のみ」などと、食事バランスが整っていない人もいます。朝食を食べない人の方が「イライラする」、「頭が痛い」、「疲れる」と感じる割合が高いため、早寝・早起きの習慣を身につけ、朝食をしっかり食べることが重要です。

<栄養バランスに優れた日本型食生活を見直す>

小児生活習慣病健診では、肥満の増加、細身であるのにコレステロール等の数値が高かったり、低体温の児童が多々みられます。また、青年期においても肥満ややせ等の問題がみられます。

学校給食や家庭において、米と新鮮な地元農水産物を中心とし、主食・主菜・副菜のそろった「日本型食生活」を実践し、バランスのとれた食事をするのが重要です。

<食育推進のための環境整備>

学校給食では、豊富な献立でバランスのとれた給食を調理する姿や音、においが子ども達の食欲をそそり、食べることへの興味や関心、感謝の気持ちを高めています。この日々の繰り返し食育には必要です。

学校給食を生きた教材として、食育を行うことにより、それを子ども達が家庭に伝え、バランスのとれた食事を家庭へと広げていくのが大切です。

<食習慣の改善>

単身世帯や働く女性の増加、変則的な勤務形態や残業の増加などから、外食・中食*を利用する人や間食・夜食を取る人が増えています。特に男性の朝食欠食率は高く、30代男性では約半数の人が朝食を食べていません。忙しい人や料理をしない人が、簡単でバランスの取れた食事ができるように、食に関する知識の普及が必要です。

<定期健診による健康管理>

新居浜市国保医療費分析によると、高血圧性疾患、歯肉炎及び歯周疾患、糖尿病の通院件数は40代から急増しています。また、男性の肥満が年々増加しており、今後、メタボリックシンドローム*や生活習慣病やがんの更なる増加が予想されます。

女性健診の結果では18歳～39歳の女性でやせと判定される人が増加しています。また、貧血や高脂血症等が見られ、次世代を担う若い世代にも食事のバランスの乱れによる、生活習慣病が増加しています。

また、高齢期では、身体機能の低下や口腔機能の低下、低栄養や栄養の偏り、サプリメントへの依存、水分摂取不足等が心配されます。

各世代を通して、定期的に各種健診を受け、生活習慣病やがんの早期発見や治療に努めるとともに、食育に関心を持ち、生活習慣を改善していく事が大切です。

<孤食*の増加・家族のコミュニケーション不足>



単身家庭の増加や、家族がいても生活リズムの違い等により、孤食や家族間のコミュニケーション不足が問題となっています。


食事マナーや食文化を次世代に伝えていくためには、家族や地域で共食の場を増やすことが大切です。



3 食育推進の具体的な取組

(1) 一人ひとりの取組

ライフステージ	 妊娠・乳幼児期 妊娠中～未就学児	
ライフステージの特徴 重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠期は適切な食習慣を確立する時期 食に関する正しい知識を身につけることが重要 ○ 乳幼児期は生活リズムの基盤を作る大切な時期 みんなで食べることで、食への興味や関心を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 元気な心と る時期 食に関する正 学校給食や体 の興味、関心
食のバランスを整える	(実践目標) 乳幼児期からいろいろな食べ物を通して、味覚を育てる	(実践目標) 米飯中心の日本 する
	食事バランスを見直して、主食	
	味覚を育て、間食（おやつ）を上手にとる	間
	食について正しい知識を習得する	給食の献
正しい生活習慣を身につける	(実践目標) 健診を受け、安全・安心な妊娠を継続し、出産を迎える 子どもの頃から、正しい生活習慣を身につける	(実践目標) 早寝・
	早寝・早起き・朝ごはんを実践する	
	妊婦や乳幼児の健康診査を 適切な時期に受けて健康管理を行う	
	よく噛む習慣や正しい歯みがきを身につける	
食文化を継承し 食環境を整備する	(実践目標) 共食の大切さを知り、行事食や郷土料理の伝承を図る 食べ物に対する感謝の気持ちを育てる	(実践目標) 共食を通して、 る心を育む
	食事の時間を大切に	
	食育について考え、話をする機会をもち、	
	いただきます ごちそうさまのあいさつをする。もったいない等食に感謝	
	食品の産地や表示を参考にしながら	
	家族そろって地域における行事に	

学齢・青年期 就学～20歳	 成人・高齢期 概ね20歳～
<p>体を育て、健康的な食習慣をつくる</p> <p>正しい知識を身につけることが重要</p> <p>体験学習を通して食べる楽しさや食への関心を深めることが大切</p>	<p>○ 成人期は健康的な食生活を実践する時期</p> <p>不規則な生活から生じる生活習慣病が問題</p> <p>○ 高齢期は正しい食を楽しんで健康を保つ時期</p> <p>閉じこもりに配慮し、食を通じた地域の支えあいが大切</p>
<p>日本型食生活でバランスのとれた食事を</p>	<p>(実践目標)</p> <p>食事バランスを見直して主食・主菜・副菜をそろえる</p> <p>間食・夜食を控える</p>
<p>・主菜・副菜をそろえた日本型食生活を実践する</p>	
<p>朝食・夜食を上手にとる</p>	<p>間食・夜食を控える</p>
<p>食卓を家庭の食卓に取り入れる</p>	<p>自分の適量を知る</p>
<p>早起き・朝ごはんを実践する</p>	<p>(実践目標)</p> <p>早寝・早起き・3度の食事を実践する</p> <p>1年に1度、各種健診を受け健康管理を行う</p>
<p>早寝・早起き・3度の食事を実践し、水分を適度にとる</p>	
<p>定期的に健診や歯科健診を受け、自分や家族の健康状態を把握する</p>	
<p>よく噛む習慣や正しい歯みがきを実践し、歯周病予防に努める</p>	
<p>食事マナーを身につけ、食に感謝する</p>	<p>(実践目標)</p> <p>共食の機会を増やし、楽しい食事ができるようにする</p>
<p>家族や友人とともに食事を楽しむ</p>	
<p>食卓をコミュニケーションやマナーを身につける場にする</p>	
<p>食卓の片付けを習慣にし、食べ物の廃棄を少なくする</p>	
<p>食品を選び、地域でとれる旬の野菜や魚を知って味わう</p>	
<p>積極的に参加し、郷土料理や行事食の伝承に努める</p>	



(2) 行政の取組

● ライフステージを通じた取組

- ① 食事バランスを見直して主食・主菜・副菜をそろえた「日本型食生活」を普及します。
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。
- ③ 家庭における共食の重要性を啓発します。
- ④ 「食」に対する適切な情報を提供します。
「毎年6月は食育月間※、毎月19日は食育の日」
- ⑤ 食育に関する体験活動等を推進します。



● ライフステージ別の取組

(妊娠・乳幼児期)

- ① 母子健康手帳発行時に健診や栄養に関することなど必要な情報を提供します。
- ② 両親学級や乳児相談を通して、母乳や離乳食の時期から味覚を育て、よく噛んでバランスの良い食事がとれるよう援助し、簡単朝食レシピ集を普及啓発します。
- ③ 幼児期から正しい生活習慣が身につくよう、保育園・幼稚園の活動及び保健センターでの乳幼児健診時や家庭訪問等で助言を行います。
- ④ 給食などの場面を活用し、園児を対象とした食育を推進します。
- ⑤ 保育園・幼稚園で農業体験や地産地消の食事に接する機会を持てるようにします。



(学齢・青年期)

- ① 学校における食育推進の中心的な役割を担う「栄養教諭」を必要数配置し、教職員が一体となり、発達段階に応じた食育を推進します。
- ② 「日本型食生活」を見直し、和食を基本とした米飯給食の回数増加に努めます。
- ③ 学校給食を生きた教材とし、地域の農産物を取り入れながら、食事のマナーや食に感謝する心を育みます。
- ④ 給食だより等を通して、バランスのとれた献立づくりを家庭に普及します。



(成人・高齢期)

- ① 生活習慣病予防のため、各種健康診断や歯科健診を実施し、受診啓発を行います。
- ② 生活習慣病予防の健康教育や特定保健指導等の場において、食の正しい知識や情報を提供します。
- ③ 口腔機能維持のため、歯科健診・治療の啓発を行い、「嚙ミング30*」「8020運動*」を推進します。
- ④ 中食・外食の選び方について、食生活改善推進協議会*等食育推進団体や企業と協働し、ポスターやパンフレットを使用して啓発を行います。
- ⑤ 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を考え、家庭における共食の重要性を啓発します。
- ⑥ 高齢期では食を楽しむため、口腔機能の維持向上や誤嚥・窒息予防に配慮した食べ方の支援をするとともに、脱水症を予防するために適度な水分摂取を促します。

● 食育推進の人材育成

- ① 食生活改善推進活動を支援し、食生活改善推進員等の食育ボランティアを育成します。また、それを支援する専門職である栄養士等の資質の向上に努めます。

(3) 地域の取組

● 食生活改善推進協議会（ヘルスマイト）による食育推進

- ① 市と協働で食育教室を開催し、体験活動を推進します。
- ② 食生活改善を中心とした生活習慣病予防に取り組むため、地域各支部において、料理実習を実施します。
- ③ 父と子の料理教室を開催し、食育に関心の薄い男性に向けた食育を推進します。
- ④ 地産地消*や郷土料理の伝承を推進します。
- ⑤ 食事バランスガイド*を活用した簡単レシピを地区実習およびホームページやイベント等で情報提供します。



● 公民館活動における食育推進

- ① 行事食や郷土料理の普及・伝承を図ります。
- ② 「食」と健康を学ぶ講座を拡充します。
- ③ 子どもから高齢者まで共食の場を提供することに努めます。
- ④ 農業体験等を通じて、食の大切さを学びます。
- ⑤ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の普及啓発に努めます。



(4) 保育園・幼稚園・学校の取組

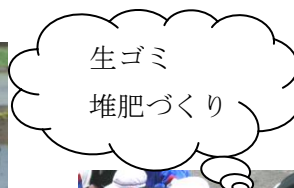
● 保育園・幼稚園における食育推進

- ① 保育園では、栄養バランスのとれた給食を提供し、食べることの楽しさや大切さ、感謝の気持ちを育てます。また、野菜の栽培や収穫、クッキング等の活動を通して、食への関心や意欲を育てます。
- ② 幼稚園では、野菜の栽培等の体験活動や食育紙芝居や絵本の読み聞かせ等の食教育を行い「食を大切に作る心」を育てます。



● 学校における食育推進

- ① 学校では、「食に関する指導に係る全体計画」を作成します。
- ② 栄養教諭の配置を促進します。また、食農と健康実践研究推進事業等を通して、「日本型食生活」の普及に取り組みます。



(5) 団体・生産者・事業者・企業の取組

● 医師会、歯科医師会における食育推進

- ① 医師会、歯科医師会等は、それぞれの立場で正しい情報提供を行い、行政と連携した食育の推進に努めます。
- ② 歯科医師会は食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進します。

● 農業・漁業における食育推進

- ① 農業者や農業法人、漁業者は、新鮮で安全・安心な農畜産物や水産物を安定的に供給できるように努めます。
- ② 農業者と学校、行政、農業団体が連携し、教育ファーム*を実施します。

● 食品関連事業者・商業関係者及び企業における食育推進

- ① 消費者との接点を多く有していることから、小売店等の食材コーナーで地元農畜産物・水産物を使用した「家庭でできる簡単料理レシピ」の提供に努めます。
- ② 直売所（あかがね市*等）や小売店、量販店は、新居浜産の農産物や水産物を積極的に仕入れ市民に提供することに努めます。
- ③ 地元産コーナーを設置し、商品に産地の表示を積極的に行います。生産者の顔が見えるように写真やポップ*表示を工夫し、新居浜産のアピールに努めます。
- ④ マスコットキャラクター「はまっこ新鮮組*」と、標語“「いただきます！」今日もおいしい 新居浜産”を活用し、地産地消を図ります。
- ⑤ 地産地消協力店の認定制度に協力し、食料自給率の向上を図ります。



「いただきます！」今日もおいしい 新居浜産



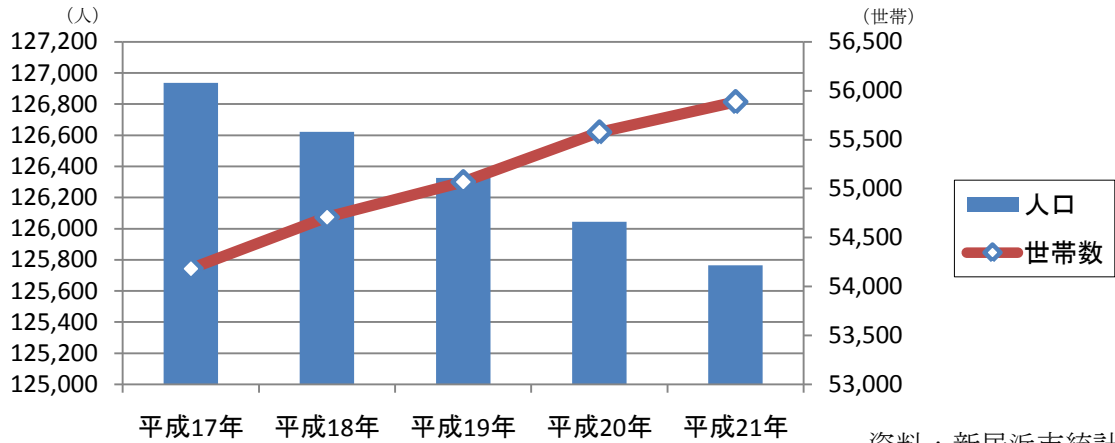
はまっこ新鮮組

1 食をめぐる現状

(1) 保健統計、各種アンケート調査

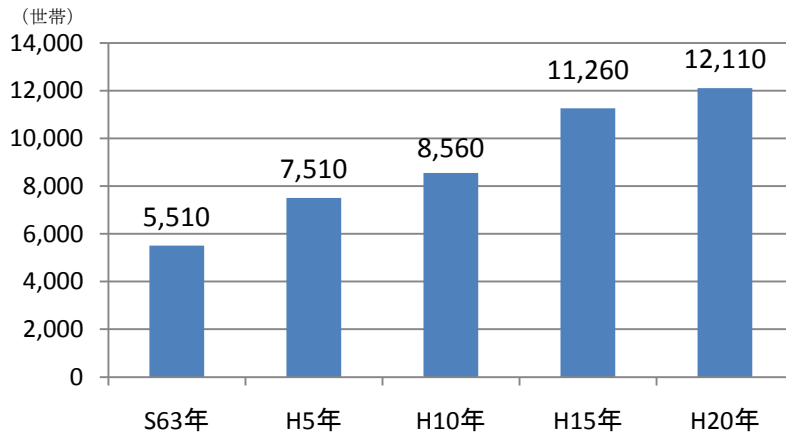
① 人口や世帯の状況

● 人口と世帯数の推移



資料：新居浜市統計書

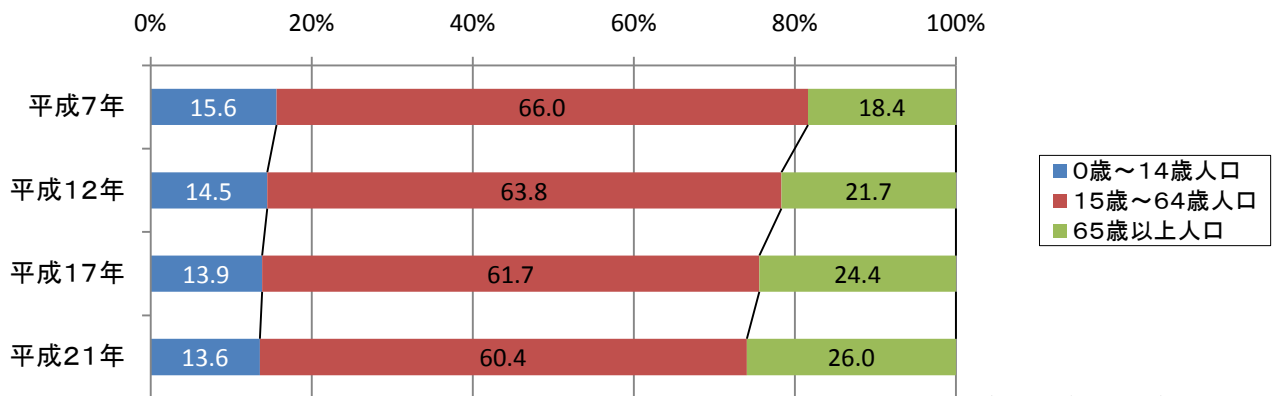
● 単身世帯数の推移



資料：住宅・土地統計調査

人口は年々減少していますが、世帯数および単身世帯は増加しています。

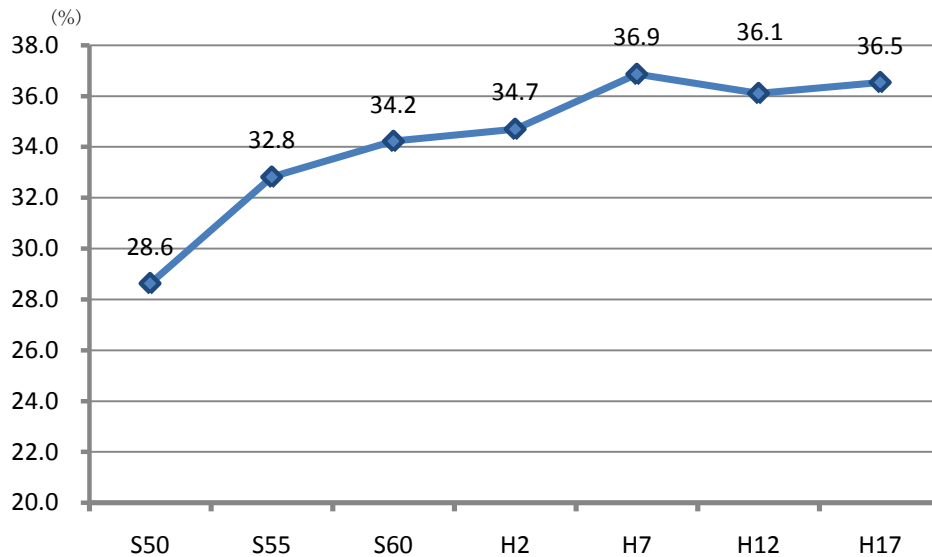
● 人口の年齢構成比



資料：新居浜市統計

人口の年齢構成は年を追うごとに高齢化し、65歳以上の高齢人口の総人口に占める割合は、平成7年は18.4%でしたが、平成21年では26.0%に増加しています。

● 女性の就業率



資料：国勢調査

女性の就業率は年々増加しています。

② 食生活の状況

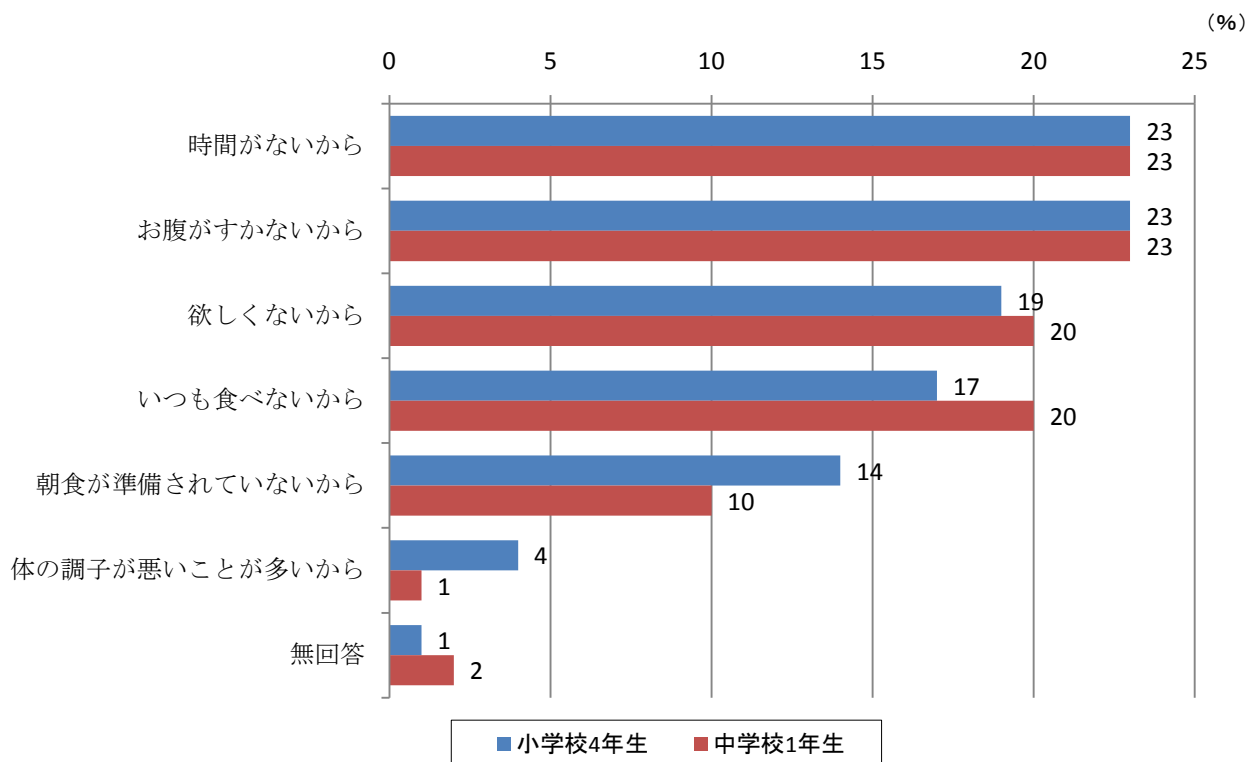
● 朝食を食べている人の割合



資料：平成21年度食生活習慣等に関するアンケート調査
(愛媛県東予地方局地域振興重点化プログラム)

「毎日必ず食べる」と回答したものは、幼・保育園児95.4%、児童89.0%、生徒86.0%でした。毎日必ず食べる習慣がない割合は、幼・保育園児4.4%、児童11.0%、生徒14.0%と年齢が上がるにつれて増加しています。

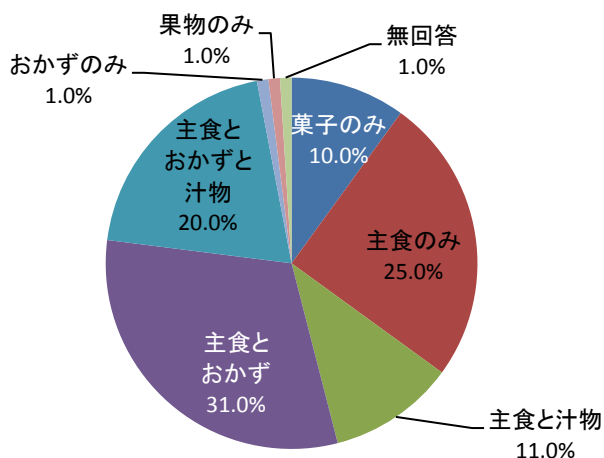
● 朝食を食べない理由について（小中学生）



資料：平成21年度食生活調査
(愛媛県学校栄養士協議会)

朝食を食べない理由は「時間がないから」「お腹がすかないから」が最も多く、次いで「いつも食べないから」と習慣によるものが多い。また「朝食が準備されていないから」と回答した小学4年生が14.0%、中学1年生が10.0%となっています。

● 朝食の内容について（中学生のみ）

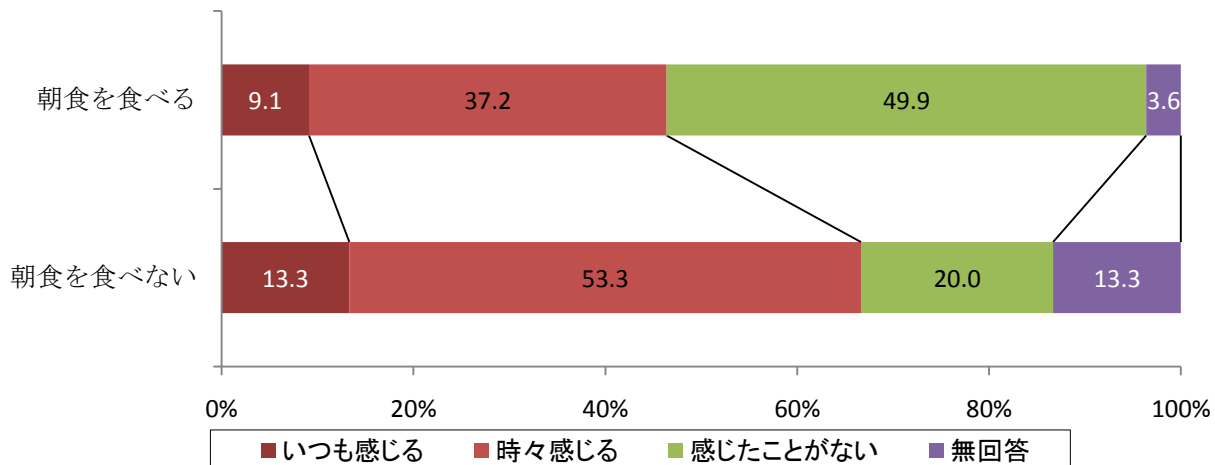


資料：平成21年度食生活調査
(愛媛県学校栄養士協議会)

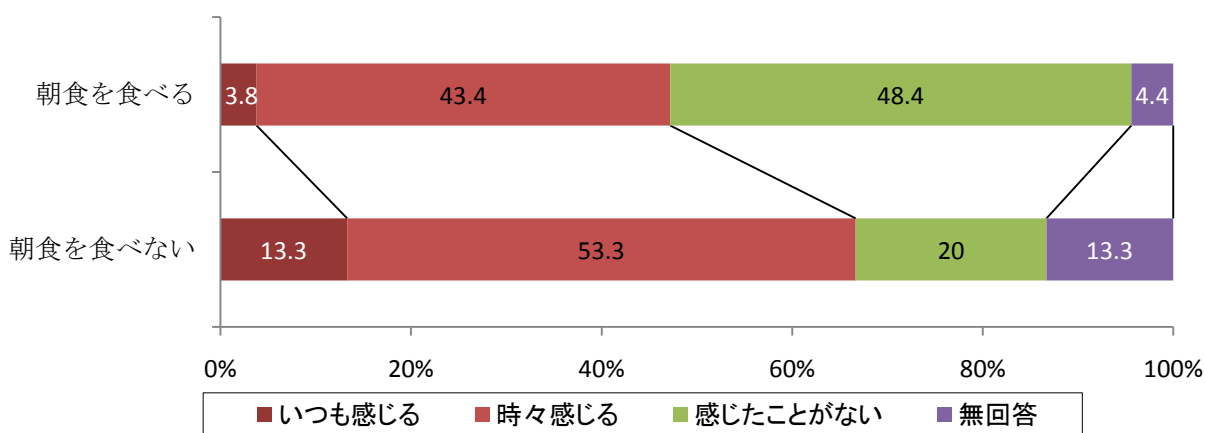
朝食の内容について「主食とおかず」を食べていると答えた中学生の割合は31.0%、「主食のみ」25.0%「主食とおかずと汁物」20.0%と続き、「菓子のみ（菓子パンを含む）」が10.0%「おかずのみ」1.0%「果物のみ」1.0%となっています。

● 「朝食を食べる」と「朝食を食べない」と回答した児童の比較

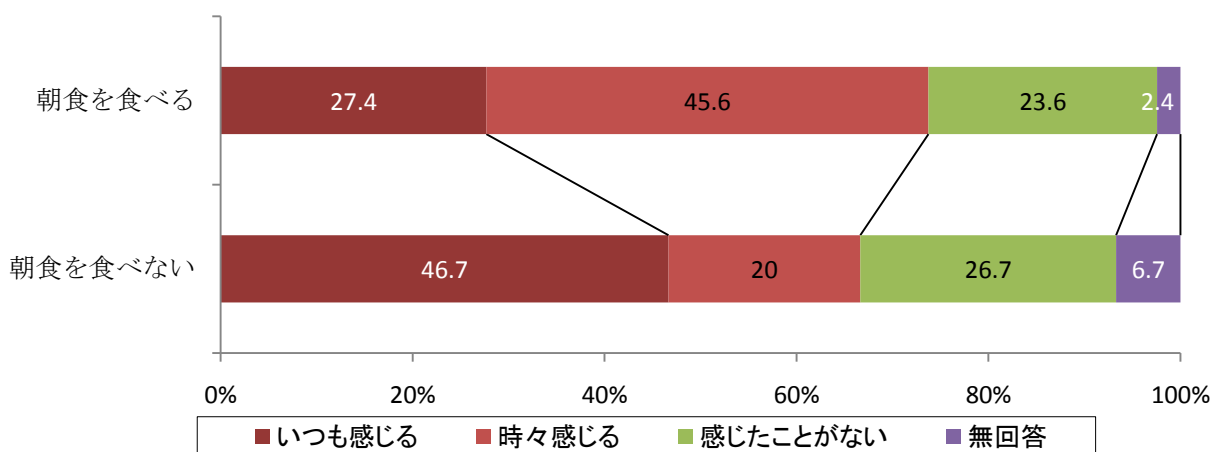
◆ 「イライラする」と感じることはありますか？



◆ 「頭が痛い」と感じることはありますか？



◆ 「疲れる」と感じることはありますか？

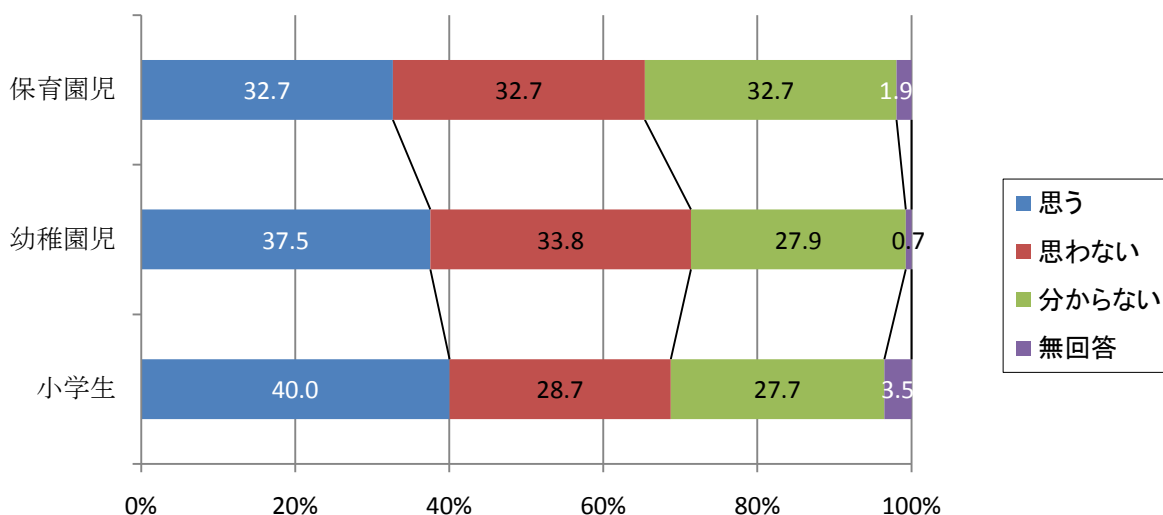


資料：平成21年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

「イライラする」「頭が痛い」「疲れる」といった不定愁訴※を「いつも感じる」と答えた児童の割合は、「朝食を食べる」と答えた児童よりも、「朝食を食べない」と答えた児童のほうが高くなっています。

● 子どもの食事内容（バランス）や量

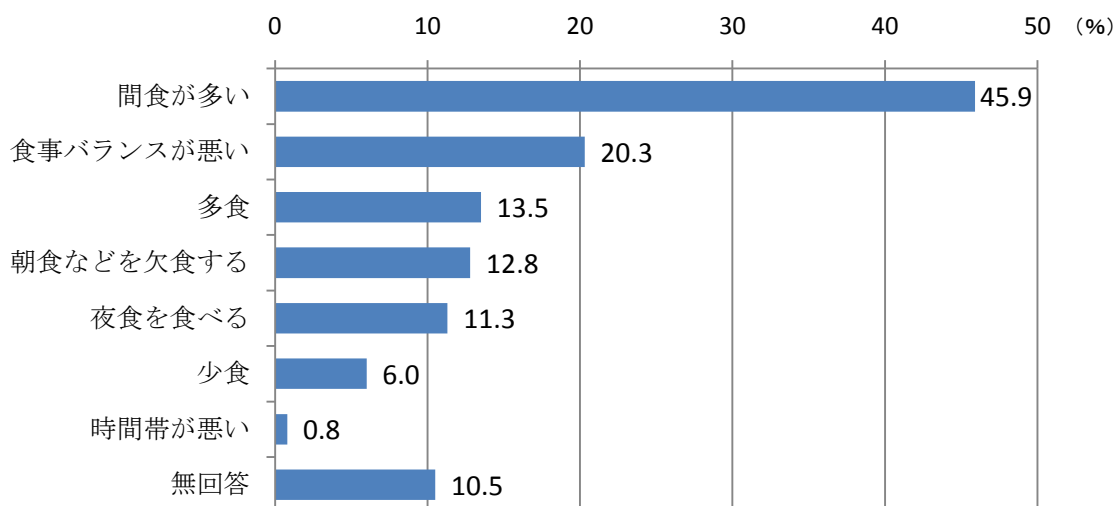
◆ お子さんがとっている食事の内容（バランス）や量は適切だと思いますか？



資料：平成21年度食生活習慣等に関するアンケート調査
(愛媛県東予地方局地域振興重点化プログラム)

子どもの食事内容について「適切だと思う」と答えた保護者の割合は保育園児32.7%、幼稚園児37.5%、小学生40.0%と学年が上がるにつれ増加しています。また、「思わない」または「わからない」と答えた保護者は、小学生で56.4%を占めています。

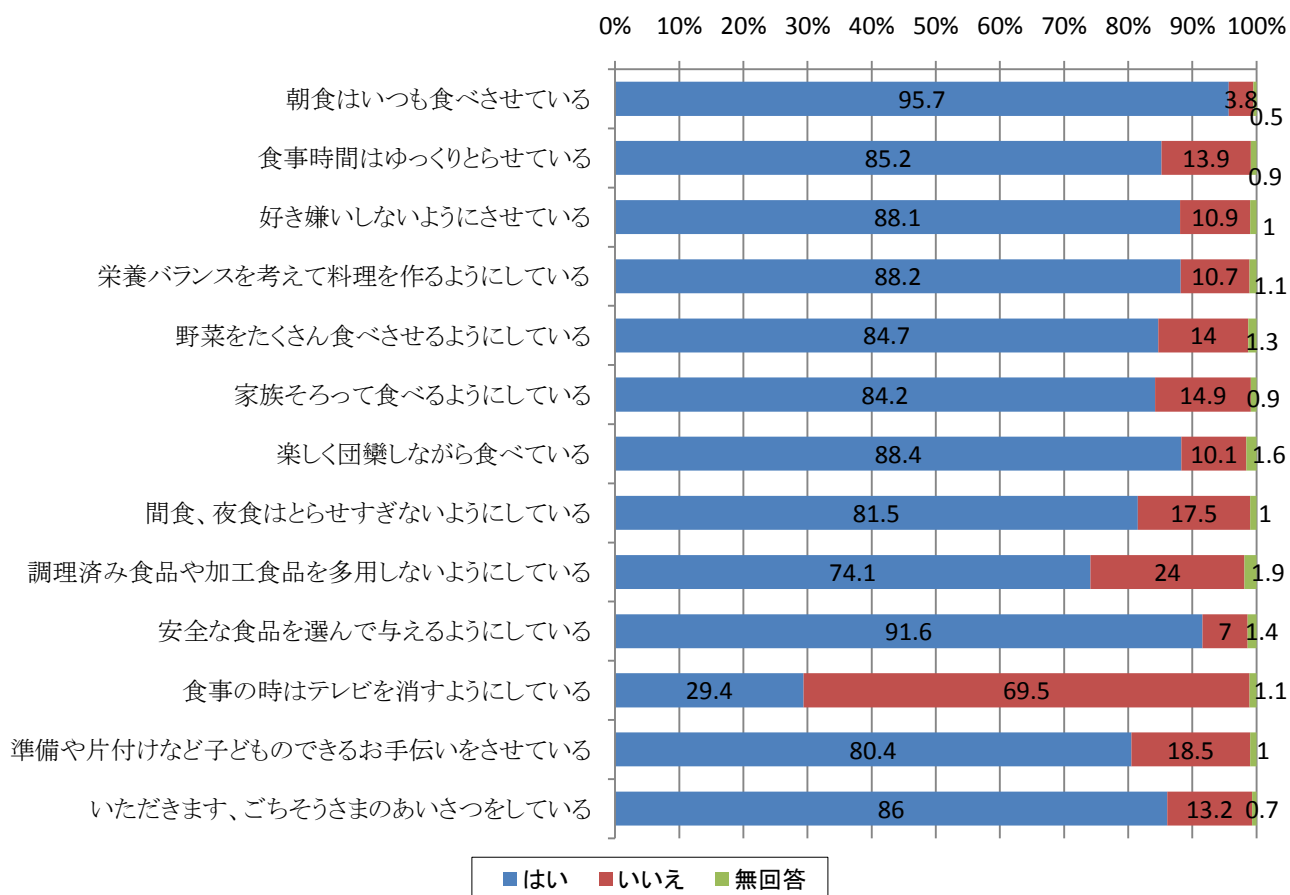
◆ 食生活で問題と感じていること（保護者）



平成22年度食育普及啓発講座アンケート結果

食生活で問題と感ずていることで、「間食が多い」と答えた保護者の割合は45.9%と一番多く、次いで「食事バランスが悪い」20.3%、「多食」13.5%、「朝食などを欠食する」12.8%、「夜食を食べる」11.3%となっています。

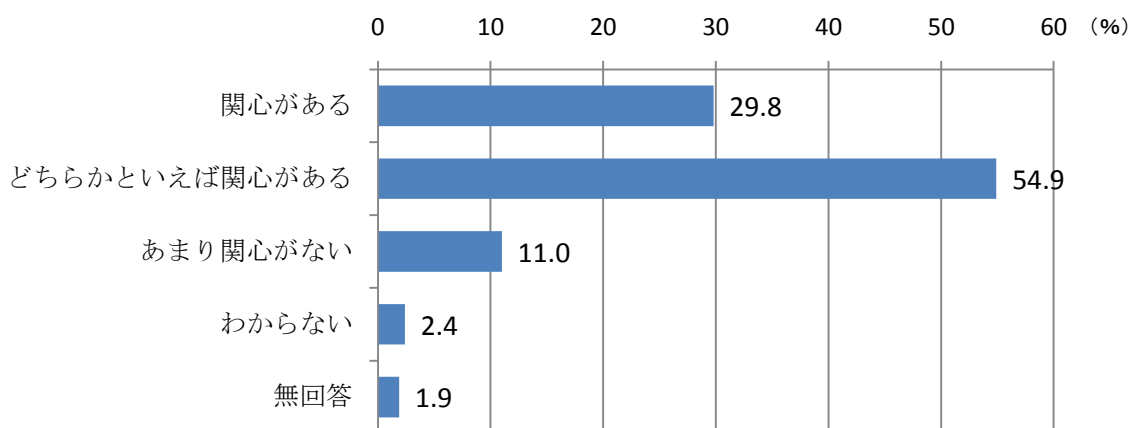
● 毎日の食事をふりかえって感じること



資料：平成21年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

「朝食はいつも食べさせている」と答えた保護者の割合は95.7%、「安全な食品を選んで与えるようにしている」91.6%と高く、「食事の時はテレビを消すようにしている」は、29.4%と低い割合になっています。また「楽しく団らんしながら食べている」88.4%、「家族そろって食べるようにしている」84.2%、「いただきます、ごちそうさまのあいさ

● 食育への関心（保護者）

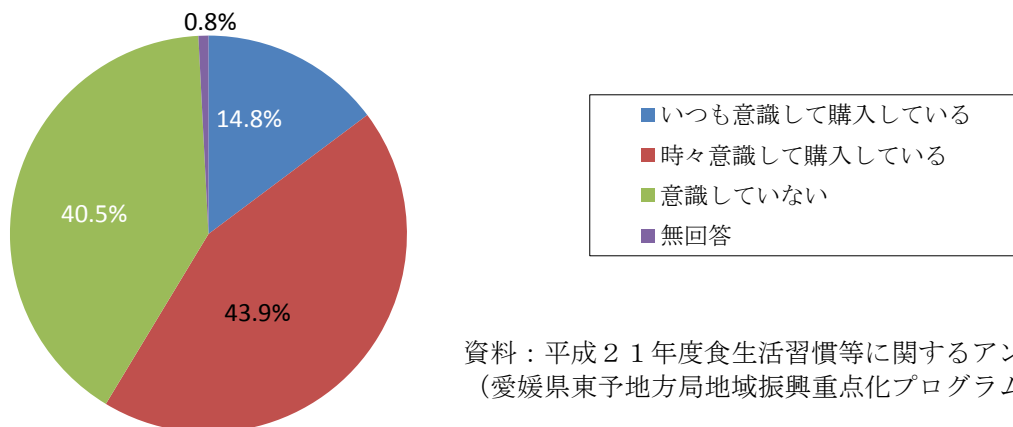


資料：平成21年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人は84.7%となっています。

③ 地産地消の推進

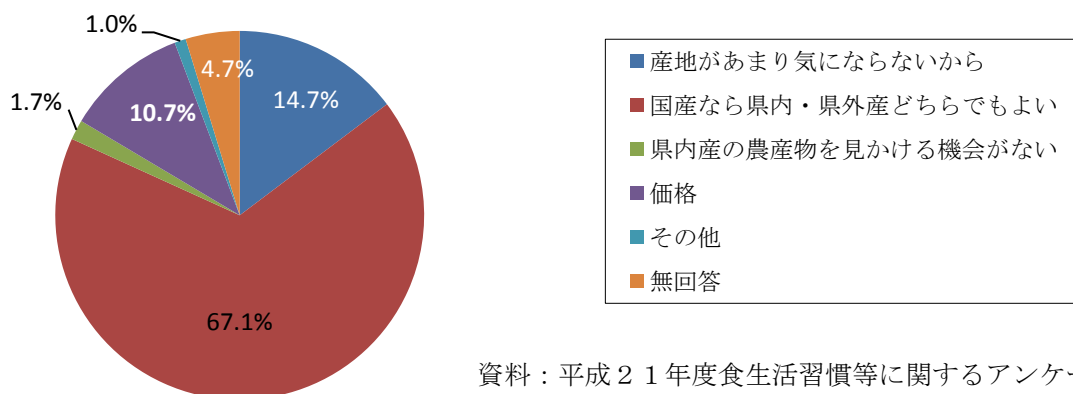
● あなたは食品を購入する時、愛媛県産を意識しますか？



資料：平成21年度食生活習慣等に関するアンケート調査
(愛媛県東予地方局地域振興重点化プログラム)

愛媛県産を「いつも意識して購入している」または「時々意識して購入している」と回答した

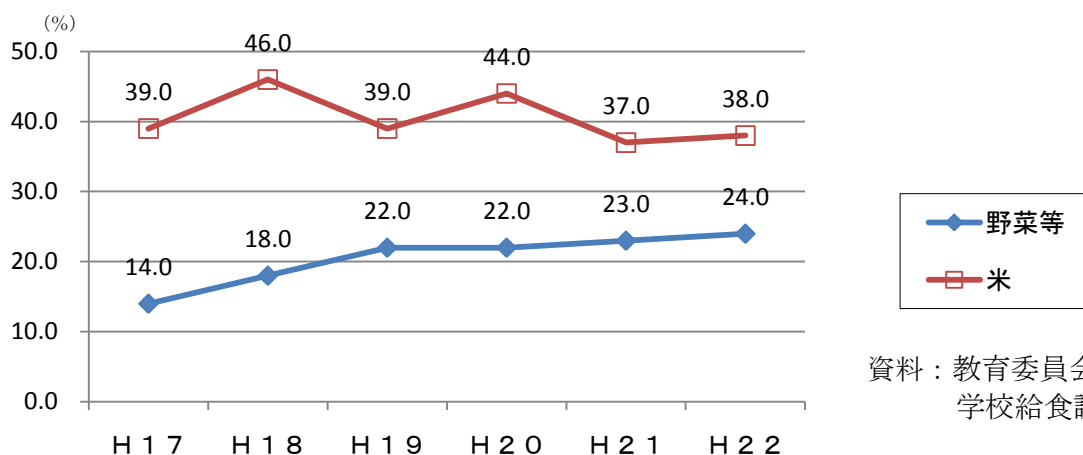
● 「愛媛県産を意識していない」と答えた人で、意識していない理由について



資料：平成21年度食生活習慣等に関するアンケート調査
(愛媛県東予地方局地域振興重点化プログラム)

「国産なら県内・県外産のどちらでもよい」が67.1%を占め、「産地があまり気にならない」が14.7%、「価格」10.7%、「県内産の農作物を見かける機会がない」と答えた人が、1.7%となっています。

● 平成22年度新居浜市学校給食における地元農作物使用割合

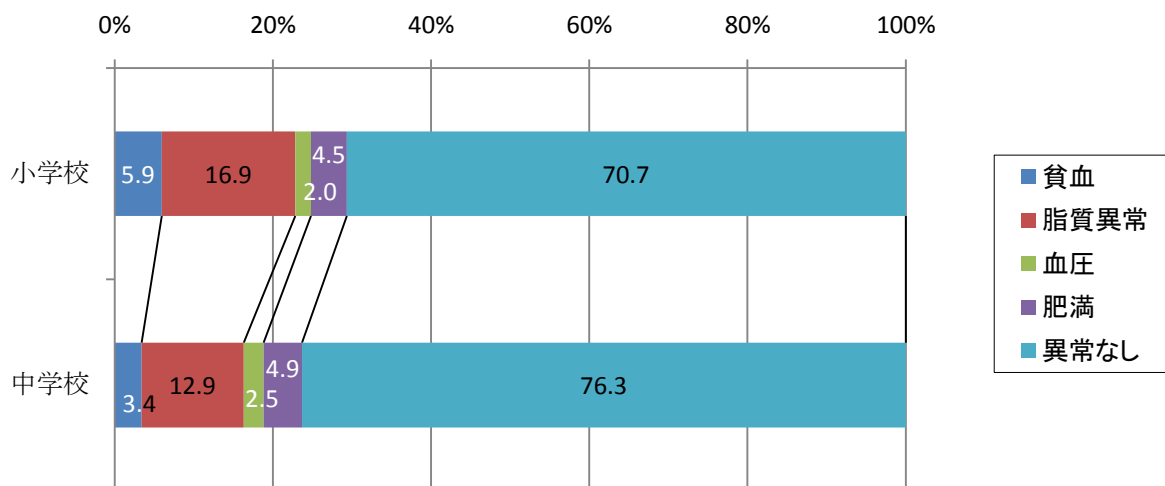


資料：教育委員会事務局
学校給食課まとめ

野菜等は平成17年度14.0%でしたが、平成22年度は24.0%と増加しています。それに対し米は平成17年度39.0%、平成22年度38.0%と年度により上下しています。

④ 食生活に関する各種健診結果について

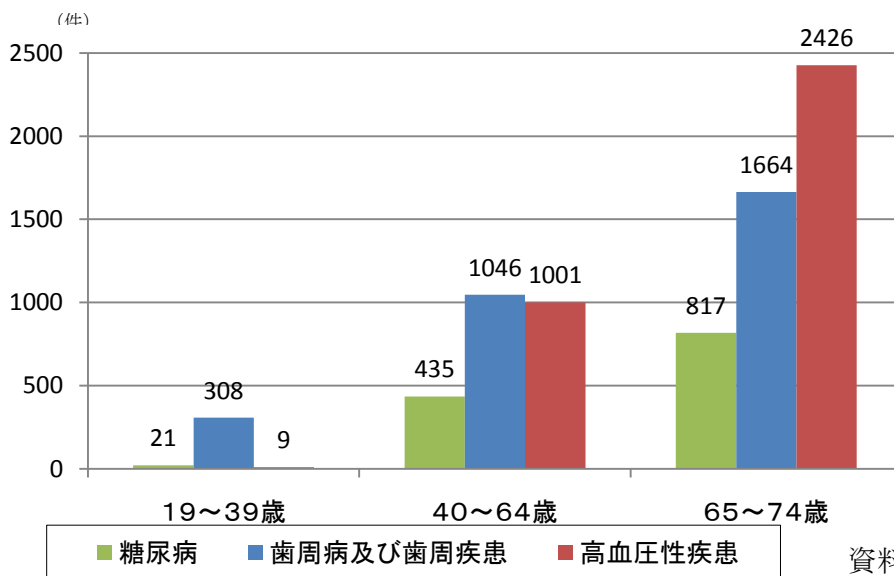
● 平成22年度小児生活習慣病健診結果より



小学校で生活習慣病に関する何らかの異常があった児童は29.3%、中学校で何らかの異常があった生徒は23.7%となっています。

● 新居浜市国保医療費分析より

平成22年5月 入院外の件数



資料：平成22年度
愛媛の国保病類別統計

「糖尿病」「歯肉炎及び歯周疾患」「高血圧性疾患」ともに、40歳代から急増しています。

(2) 聞き取り調査

地域特性を生かした食育推進計画の策定に向け、ライフステージごとにグループインタビュー※（聞き取り調査）を実施しました。

乳幼児期

- 子育てサークル（ひよこっこ）

対象者：0歳から3歳までの子どもを持つ母親11名

実施日：H23年3月10日

場 所：銅夢にいほま

学齢・青年期

- 新居浜市立若宮小学校 PTA

対象者：PTA理事11名

実施日：H23年3月9日

場 所：若宮小学校

- 子どもの育ちを支える部会（泉川校区）

対象者：泉川まちづくり協議会10名

実施日：H23年2月12日

場 所：泉川公民館

成人・高齢期

- 健康部会（泉川校区）

対象者：泉川まちづくり協議会10名

実施日：H23年2月12日

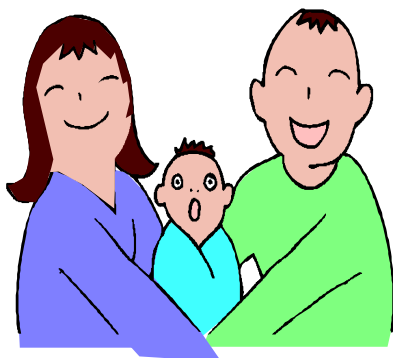
場 所：泉川公民館

- 生き生きサロン（金栄校区）

対象者：生き生きサロン参加者10名

実施日：H23年2月7日

場 所：滝の宮自治会館



団体

- 新居浜市食生活改善推進協議会

対象者：主任推進員11名


実施日：H23年2月22日

場 所：保健センター

聞き取り調査結果表

ス ラ イ フ	団 体	テ マ	項 目						
			朝 食 の 形 態	食 事 の バ ラ ン ス	共 食 状 況	食 事 を 作 る 人	食 を 通 し て の コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン	生 活 習 慣 病 な ど	食 環 境
乳 幼 児 期	子育てサークル (ひよこっこ)	小さい頃から朝食 習慣を身につけよう	父親は和食、母親は パン食とメニューが 違う「個食」が見ら れる。また、出勤時 間が違うため、家族 揃っての朝食は難し い。	概ね、主食・主 菜・副菜を揃えて いるが、副菜が不 足している。	子どもは、起床時間 が遅くなっており、 朝食を揃って食べる ことが難しい。家族 が揃う休日は皆で食 べるようにしてい る。	母親が主体的に作っ ているが、主菜にな るものを決め、それ に合う副菜を考える 献立作りをしてい る。		食事の適正量がわから ない人が多い。また、 子供は、野菜嫌い、父 親は肉料理を好み、食 事量も多い。母親は、 自己流のダイエットで 主食抜きになっている。	父親の勤務時間が不規則
学 齢 ・ 青 年 期	若宮小PTA	共食の鍵は子ども 達	朝食はパン食が準備 が簡単だが副菜がな くバランスが悪い。 父親は、勤務形態に 左右され、朝食を欠 食する。子どもの頃 に、朝食を摂る習慣 がついていると、継 続される。	野菜を多く摂るた めに、みそ汁、野 菜スープを活用し ている。 おばあちゃんが作 る食事は、バラン スが取れている。 外食が、食事のバ ランスを崩す。	共食する家族構成 員によって献立の内 容が考えられ、子ど もや父親がいるとき はバランスのとれた 献立になる。	共働きの場合、おば あちゃんが食事の準 備をしている。また 早く帰宅した者が、 食事の準備をするな ど。父親は、食事を 準備する力はある が、積極的ではな い。	共食の場で話されるこ とによって、食事体験 (行事食)が子どもに 受け継がれていく。	外食の機会が続くと、 体調が悪い。	
	子どもの育ちを 支える部会 (泉川校区)	子どもの頃から正 しい生活習慣を身 につけよう	なるべく家族みんな で食べる。子どもの 孤食を防ぐため誰か がそばにいる。	魚中心で野菜が多 く、油、塩分を控 えた日本型食生活 を実践している。	夕食は、家族が揃わ ないときがあるの で、朝食は家族で食 べる。	共働きの夫は、積極 的に食事作りをす る。	給食を介して親子の話 が広がる。	子どもの頃から生活習 慣をつけることが、予 防につながる。	食事の時は、日常あつたこ とを話ながら、食事をす る。
成 人 ・ 高 齢 期	健康部会 (泉川校区)	食事作りは元気の ひけつ	朝食メニューは、ご はんと味噌汁など日 本型食生活になっ ている。	昼食は、めん類と ご飯などバラン スの悪さがある。	共食すると、副食の 品数が増える。子ど もは偏食が減り、高 齢者は、低栄養が防 げる。	女性中心、男性も5種 くらいのメニューが 作れた方がいい。	作ったものを近所に配 ることで、若い人との つながりになり、感謝 されることで、自分も 元気になり、食を伝承 する力になる。	一日のうち、夕食に偏 り、カロリーが高くな る。それが、肥満の原 因になる。	環境は便利になっ ているが、自覚が大切。中食の利 用が増え子どもにとって家 庭の味になっている。
	生き生きサロン (金栄校区)	楽しい食事は閉じ こもり予防	朝食メニューは、ご はん中心で、日本型 食生活を実践してい る。	自分の健康状態や 食事についての情 報や知識を持って おり、実践につな がっている。	食事時間が、決まっ ており、夫婦で食 べることが多い。単 身者は、一人で食 べているが、特に女 性の場合、友人との 会食の機会を作っ ている。	中食を利用すること もあるが、自分の味 にあう食事を作っ ている。男性は、食 事を準備する機会が あまりなく、自分で バランスのとれた食 事を準備することが 難しい。	家族のいる人は、季節 や行事食を通しての コミュニケーションを している。	何らかの疾病を抱えて いる人が多く、疾病に 関する情報を持って いる人が多い。	中食・外食があり、食生活 は便利になった。
団 体	食生活改善推進 協議会	食は健康の源	朝食を食べると、体 温が上がり、力がで る効果を感じ、朝食 を食べる意識につな がる。	自分が、何をどの くらい食べればバ ランスがよいのか 理解していない人 が多い。	高齢者の孤食も問題 だと思う。	時代とともにお母さ んの意識が変化して きている。食事を作 る人＝栄養管理をす る人という責任感が 必要。	親が忙しく親子の会 話のない家庭がある が、一緒に食べるこ とで「おいしい」と感 じるのが大切。	自分の身体を知り、把 握し、その状態に合 わせた食事をする。	核家族が増え、中食を必要 な量、購入した方が安上 がりと考える人が多く、中食 の利用方法を考える必要 がある。

2 新居浜市の食をめぐる取組

 妊娠・乳幼児期 妊娠中～未就学児	 学齢・青年期 就学～20歳	 成人・高齢期 概ね20歳～	全ライフステージ
<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付（情報提供） ・両親学級 ・育児講座 ・乳児相談 ・幼児健康診査 ・妊婦一般健康診査 ・乳児一般健康診査 ・歯科相談 ・食育教室 ・毎日の給食展示 ・食育ボードの活用による給食食材等の掲示 ・食育集会の開催 ・食育絵本の読み聞かせ等 ・食育だよりの発行 ・食事マナーの指導 ・バイキング給食の実施 ・保護者参観における食育指導等 ・早寝、早起き、朝ごはんの啓発 ・朝食簡単レシピの配布 ・十分な運動と生活リズムの確保 ・保護者と連携した食育指導 ・食育の取り組み等の掲示 ・伝統的な行事食や季節食の実施 ・郷土食づくりの実施 ・野菜栽培や米づくり体験 ・調理体験（給食材料の皮むき・おやつづくり・親子クッキング） ・地域の高齢者等との会食 ・農家や調理の方へ感謝の気持ちを持つ機会の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する指導に係る全体計画の作成 ・栄養教諭の授業参画 ・食生活アンケート調査 ・生活習慣病健診事前・事後指導 ・食物アレルギー児童への対応 ・給食・保健委員会の食育集会 ・給食時間の食に関する指導 ・給食試食会 ・給食だよりの発行 ・地域農産物を給食食材として利用（伝統食や郷土料理の献立） ・日本型食生活のメニューの開発（給食を生きた教材として活用） ・「食農と健康」の実践研究推進（農業体験・エコ活動） ・お弁当の日 ・新居浜市学校給食研究大会（研修会・視察・講演会） ・食育教室（父と子の料理教室等） ・行事食・郷土料理等（七草採集・七草がゆ等） ・稲作体験学習 餅つき・赤飯づくり （独居高齢者配布） ・農業体験学習（じゃがいも等） ・多喜浜塩田学習関係 （塩づくり・塩のお菓子） ・通学合宿（調理体験） ・子ども料理教室・お菓子教室 ・企業クッキングコンテスト ・地産地消小学生料理コンクール 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進事業 ・食生活改善地区組織活動 ・食生活改善推進員教育事業 ・生活習慣病予防のための食生活改善地区講習会 ・食育推進月間事業 ・お母さんのための食育講座 ・食事バランスガイド普及事業 ・女性健診事後指導事業 ・男性のための食育教室 ・父と子の料理教室 ・親と子の料理教室 ・食育と地産地消推進事業 ・生活習慣病予防教室 ・がん予防教室 ・生活改善のための栄養指導 ・生活改善のための生活指導 ・訪問指導 ・電話相談 （赤ちゃんダイヤル・すこやかダイヤル） ・成人歯科健診 ・特定健康診査 ・特定保健指導 ・後期高齢者健康診査 ・介護予防特定高齢者施策 ・介護予防一般高齢者施策 ・高齢者健康教室 ・地域支援事業 （栄養改善・口腔機能の向上） 	<ul style="list-style-type: none"> ・新居浜の農産物等を活用した食育と地産地消推進事業 ・地産地消協力店認定制度 ・食の安全セミナー ・日曜日 ・料理教室（食生活改善推進協議会 婦人会・女性サークル・男性料理） ・健康支援図書コーナー・健康講座 ・健康都市づくり推進協議会 ・食育推進計画の推進

3 策定の経緯

平成19年度に発足した庁内の食育プロジェクトで得た結果を参考にし、食育に関する調査研究を行い、本計画策定に反映させるために新居浜市健康都市づくり推進委員会運営要綱第7条に基づき、庁内組織である食育専門部会を設置し検討を重ねました。その後、健康づくりに関する団体等で組織される新居浜市健康都市づくり推進協議会で協議し策定しました。

平成22年10月 1日	第1回 新居浜市健康都市づくり推進委員会食育専門部会開催
平成22年10月 4日	第1回 新居浜市食育推進計画策定支援検討会開催
平成22年10月 1日 ～11月 8日	新居浜市の食に関する現状分析実施
平成22年11月 8日	第2回 新居浜市健康都市づくり推進委員会食育専門部会開催
平成22年11月29日	第3回 新居浜市健康都市づくり推進委員会食育専門部会開催
平成22年11月29日 ～平成23年1月31日	分科会（ライフステージ別分科会）開催
平成23年 2月 1日	第4回 新居浜市健康都市づくり推進委員会食育専門部会開催
平成23年 2月 3日 ～ 5月10日	健康課題聞き取り調査実施
平成23年 5月11日	第2回 新居浜市食育推進計画策定支援検討会開催
平成23年 5月20日	第3回 新居浜市食育推進計画策定支援検討会開催
平成23年 6月 7日	食育推進計画素案作成
平成23年 6月 7日	新居浜市健康都市づくり推進委員会開催
平成23年 7月15日	(仮称) 食育推進計画中間案作成
平成23年 7月26日	新居浜市健康都市づくり推進協議会開催
平成23年 9月20日 ～10月19日	市民意見提出制度（パブリックコメント）の実施

4 新居浜市健康都市づくり推進協議会委員名簿

NO	所 属	委員名	備考
1	新居浜市医師会	大橋 勝英	会長
2	新居浜市医師会	加藤 正隆	
3	愛媛県歯科医師会新居浜支部	松木 建二	
4	愛媛県薬剤師会新居浜支部	加地 由照	
5	新居浜市食生活改善推進協議会	秦 榮子	
6	新居浜市連合自治会	池田 牧夫	
7	新居浜市老人クラブ連合会	平田ヤエ子	
8	新居浜市公民館連絡協議会	遠藤 敦子	
9	新居浜市連合体育振興会	白石 宗久	
10	新居浜市連合婦人会	続木 明美	
11	新居浜市商工会議所	渡邊 哲郎	
12	新居浜市 PTA 連合会	天野 純子	
13	新居浜市社会福祉協議会	近藤日左臣	
14	新居浜市青年協議会	荒井 良昭	
15	新居浜市農業協同組合	松木ワカ子	
16	新居浜市漁業振興対策協議会	宮崎 清重	
17	西条保健所	加地 裕子	
18	新居浜市教育委員会	坪本 道夫	
19	新居浜市企画部	田中 洋次	
20	新居浜市総務部人事課	品川 淑子	
21	新居浜市福祉部	神野 洋行	副会長

5 用語解説

(50 音順)

【あ行】

あかがね市

JA新居浜市が運営する農産物直売所及びインショップの直売コーナーは、地域消費者に密着した「価格」「品質」「品揃え」を実現するとともに、「より安全・安心・新鮮な」農産物を提供することで、「地元生産物は、地元で消費する。」という消費者ニーズに対応するために行っている。

【か行】

噛ミング30

厚生労働省が提唱する一口30回かむ習慣を奨める運動。

教育ファーム

「体験学習」を通じて、生命あるものを「育てる」仕事を知り、「食の大切さ」に気づき、「自分自身の成長」に気づく場。

共食

家族や友達、仲間などが楽しく食卓を囲んで同じ食事を共に食べること。共食は、私たちに食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらしている。また朝・昼・夕の規則正しい食習慣の実践や季節の食材の使用は、生活習慣の改善や日本文化の伝承にも通じる。

グループ・インタビュー

少人数による座談会形式のインタビュー。人数は6～10人前後で、気やかな雰囲気の中で率直な意見を述べられるように配慮されたインタビュー手法。

健康都市づくり推進協議会

健康都市づくり推進要綱に基づき、医師会、連合自治会等の関係機関、団体、行政から選出された委員25名で構成し、新居浜市の健康づくりについて協議を行う会。

孤食

家族と暮らしていながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事をとること。また、一人暮らしの人が一人でとる食事。特に食事の際に孤独感を感じてしまう「寂しい食事」のこと。

【さ行】

主菜

主食以外の、食事の中心となる料理。主となる副食物。

主食

日常の食事の中心となる食品。日本では米飯、めん類、パンなどの類。

少食

1日の食事回数が少ないこと、または1回の食事摂取量が少量なこと。

食育

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。生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの。

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。食育の「育(いく)」という言葉が「19」を連想させるので19日が「食育の日」に設定された。

食生活改善推進協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、県内の各市町村において協議会を結成し、地域で食生活改善を中心としたボランティア活動を行っている組織。住民に正しい食生活の普及浸透を図り、地域住民の健康の保持増進を積極的に推進している。会員となるためには、各市町村で実施している「食生活改善推進員養成講座」を受講し修了することが必要。

食事バランスガイド

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示している。

厚生労働省と農林水産省の共同により平成

17年6月に策定された。

食事 バランスガイド



生活習慣病

食生活、運動、休養、たばこ、アルコール等の生活習慣が、病気の発生や進行に大きな影響を及ぼす疾患。糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称である。

【た行】

多食

1日の食事回数が多いこと、または1回の食事摂取量が多いこと。

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。近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化の取り組みが続く中で、消費者と生産者を結びつける「地産地消」への期待が高まってきている。

【な行】

中食（なかしょく）

手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などに持ち帰って利用する食事形態で、内食（家庭で調理したものを家庭で消費）と外食（家庭外で調理されたものを家庭外で消費）の中間に位置する概念。

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】

8020運動

“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動である。平成元年、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体、企業、そして広く国民に呼びかけている。

はまっこ新鮮組

公募により決定した新居浜市における農産物の地産地消推進マスコットキャラクター。生産者の顔が見え、新鮮で安全・安心な地元農産物の消費拡大につながるよう、他の地域産と差別化された新居浜産農畜産物のPRに努めている。また、地元農産物を使用した食育事業や地産地消推進事業に積極的に協力するなど、食と農の結びつきの強化を図っている。



はまっこ新鮮組

副食

主食に添えて食べるもの。おかず。

不定愁訴

一つの疾患としてまとめられない種々の主観的訴えで、何となく体調が悪いという自覚症状を訴えるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態を指す。たとえば、動悸（どうき）、めまい、頭痛、頭重感、全身倦怠（けんたい）感、胸部圧迫感、下痢、振戦（震え）、いらいら、不眠などのうち、二つまたは三つ以上、あるいはこれらの種々な組合せを訴える

ポップ

店頭あるいは店内で実施される広告のことで、商品名と価格、またはキャッチコピーや説明文、イラスト等を手描きしたもの。数ある広告の中でも単純な広告手段の一つであるが、ポップは個性的な店の雰囲気を作り上げる力があり、ポップ一つでその商品、ひいては店舗の売上を左右するとまで言われるほど、実に優れた力を持っている。

【ま行】

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧又は高脂血症等を重複的にあわせて有している状態。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 $\geq 100\text{cm}^2$ 相当)

上記に加え以下のうち2項目以上を有する

- | | | |
|-------------------|------------------------|--------|
| ○ トリグリセライド値(中性脂肪) | $\geq 150\text{mg/dl}$ | かつ/または |
| ○ HDLコレステロール値 | $< 40\text{mg/dl}$ | |
| ○ 収縮期血圧 | $\geq 130\text{mmHg}$ | かつ/または |
| ○ 拡張期血圧 | $\geq 85\text{mmHg}$ | |
| ○ 空腹時血糖値 | $\geq 110\text{mg/dl}$ | |

【ら行】

ライフスタイル

生活の様式・営み方。また、人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方。

ライフステージ

人間の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階。または人間の一生において節目となる出来事(出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等)によって区分される生活環境の段階のことをいう。

6 生活習慣病やがんを予防する生活チェック

高血圧・糖尿病・動脈硬化といった生活習慣病やがんは、食べ物や嗜好など生活習慣と密接な関係を持っています。

特にがんは、遺伝子に傷がつくことによる細胞のがん化で起こります。その原因は、脂肪・塩分の摂りすぎ等食事に由来するものが35%を占めています。

1 偏りなくバランスの良い食事をしていますか？

食べすぎに注意しましょう。

主食・主菜・副菜・汁ものをそろえましょう。

2 いろいろな野菜・果物を食べていますか？

～食べ物からビタミン・繊維質を～

野菜は1日350g以上、果物は1日1回は摂りましょう。

緑黄色野菜：その他の野菜＝1：2の割合が理想です。

抗酸化作用のある食品を摂りましょう。

ビタミンAを多く含む食品：レバー・にんじん・ほうれん草・トマト

ビタミンCを多く含む食品：ブロッコリー・いちご・ピーマン

ビタミンEを多く含む食品：かぼちゃ・大豆・ウナギ

3 1日の食塩摂取量は 男性は9g未満 女性は7.5g未満にしていますか？

4 油は控えていますか？

特に、動物性脂肪を控え、植物油を控えめに使いましょう。

肉類は、1日80g程度にしましょう。

5 アルコールは適量にしていますか？

日本酒なら1合、ビールなら中1本が1日の適量の目安です。週2日の休肝日を！

6 禁煙はできていますか？

たばこの煙には発がん物質が非常に多く、周囲の人にも、がん発生率を高めるなど影響を及ぼします。

7 適正体重を維持していますか？

肥満の度合いを表す体格指数（BMI）25未満を目標にしましょう。

$BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

8 無理のない運動習慣が身についていますか？

身体を動かすことは、生活習慣病やがん予防に効果があり、免疫力も高めます。

9 ストレス解消で免疫力をアップしていますか？

休養や睡眠をしっかり取ることも大切です。

7 新居浜市の郷土料理

いずみや



材 料 (4人分)

このしろ	4尾(80g)	A	砂糖	大さじ3
塩	大さじ1		塩	小さじ1・1/2
うの花	200g		酢	大さじ5
卵黄	1個分		生姜しぼり汁	大さじ1
サラダ油	大さじ1		白ごま	大さじ2
甘酢			ねぎ(小口切り)	小1本
酢	1カップ			
砂糖	大さじ1~2			

いわれ

住友家の屋号である泉屋から名がついたと伝えられ、約300年の伝統がある。おからは、包丁を入れる必要がなく、別名「きらず」と言う。



作り方

- 1 魚は三枚におろし、塩をして約30分おく。たっぷりの酢で洗い、甘酢につける。(約3時間)
- 2 うの花はフライパンを熱し、サラダ油を入れて充分炒め、卵黄を加えて更に炒める。
- 3 すり鉢にとり、よくすりAのねぎ以外の調味料を加え、更にすり合わせる。最後にねぎをさっと混ぜ合わせる。
- 4 冷まして8個の俵型にまるめ、水気を除いた①の魚で包む。

えび天



材 料 (4人分)

木綿豆腐	1丁	(たれ)		
えび(小さいもの)	200g	大根おろし	適量	
A	酒	大さじ2	醤油	適量
	片栗粉	小さじ2	付け合せ	
	砂糖	小さじ1	青しそ	適量
	塩	小さじ1/2	トマト	適量
	スキムミルク	大さじ2	レモン	適量
	揚げ油	適量		

いわれ

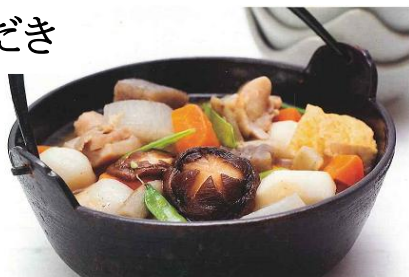
庵灘沿岸では、昔から小えびがよくとれ「猫またぎ」といわれる程だった。その小えびを頭だけを取り、殻のまますりつぶし豆腐とまぜ、揚げてお惣菜向きに工夫したもの。



作り方

- 1 豆腐は押豆腐して水気を取り固くしぼってすり鉢でよくつぶす。
- 2 えびは頭と背わたをとりみじん切りにして包丁でたたいてすり身状にしておく。
- 3 ①、②混ぜ、よくすり鉢(ミキサーがあれば可)ですり合せてAの調味料を入れねばりが出るまでよく混ぜる。
- 4 ③を60g位取り、平らにのぼし、まな板の上で手早く形を整えておく。(厚さ7mm程度)
- 5 揚げ油を160℃に熱して、少し色づく程度に揚げる。

新居の芋だき



材 料 (10人分)

里芋	1. 5K	A	だんご粉	200g
大根	400g		だし汁	7カップ
ごぼう	200g		酒	1カップ
こんにやく	160g		みりん	1/2カップ
生椎茸	100g		砂糖	70g
厚あげ	400g		醤油	150cc
鶏手羽肉	300~400g			
人参	100g			



作り方

- 1 芋は塩もみし、米のとぎ汁でさっとゆがき、ぬめりをとり、水洗いする。ごぼうは皮をこそげ、乱切りにする。人参も乱切りする。
- 2 厚あげは油抜きする。大根は半月に切り、米のとぎ汁でさっとゆがく。手羽肉は一口大に切る。
- 3 生椎茸は大きいものは四つ切りする。だんご粉は丸める。
- 4 ①、②と出し汁を鍋に入れ火にかける。初め強火で煮立ったら中火にしてAと③を加え、煮込む。

太鼓ずし



材料 (4人分)

米	3合	A	干椎茸の戻し汁	1カップ
出し昆布	5cm		砂糖	大さじ3
酒	大さじ2		みりん	大さじ2
合わせ酢			醤油	大さじ1.5
酢	大さじ4	B	水	1カップ
砂糖	50g		酒	50cc
酒	大さじ3		塩	小さじ1/2
塩	10g		芝えび(16尾)	100g
干椎茸	3枚		かにかまぼこ(長)	4本
かんぴょう	8g		そばろ	100g
海苔	1枚		オクラ	2本
チーズ	100g	C	卵	2個
			塩・レモン汁・砂糖	各少々

作り方

- 1 寿司飯を作る。
- 2 水に戻した干椎茸・かんぴょうはみじん切りにして下味をつける。Aで煮る。
- 3 Cで錦糸卵を作る。
- 4 芝えびは背わたを取って、沸騰させたBの中で湯がく。
- 5 オクラはゆがいて5mmの輪切りにする。
- 6 かにかまぼこを4cm位に切り、半分にさき、端を2cm位ほぐし房にする。
- 7 角型の中に寿司飯1/3を敷きつめ、その上に入れそばろを敷き、残り1/3の寿司飯を敷きつめ、その上に海苔を全体において型から取り出す。(サンドイッチ型)
- 8 まん中に錦糸卵をこんもり盛り付ける。四隅に④⑤⑥で飾りつける。
- 9 チーズを棒状に切ってかき棒にして太鼓台に仕上げる。

とり貝のぬた



材料 (4人分)

とり貝のむき身	200g	酢	50cc
わけぎ	300g	酒	大さじ4
A 白味噌	100g	ねり辛子	小さじ1
砂糖	30g	生姜	少々
みりん	大さじ2		
だし汁	少々		

作り方

- 1 とり貝は塩水で洗い、ザルにあげ、水気を切り、酒大さじ2でから炒りする。
- 2 わけぎは3~4cmに切り、酒大さじ2でさつとから炒りする。1と2を塩小さじ1、酢大さじ2で下味する。
- 3 Aでねり味噌を作り、さめてから酢、ねり辛子を加えて①、②をあえ、針生姜を飾る。

ふぐざく

新居浜発祥の料理!

ふぐの切り身、皮、ねぎ、カワハギの肝に薬味を加え、ポン酢で味付けした独特のもので、さっぱりとした味が酒の肴にもよく合う。冬の新居浜の名物



ふぐざく事始め

ふぐ料理店でのある日、客がたてこんでいた時、常連客の一人が「ふぐさしじゃのうてもええ、菌ごたえのあるもの出してつかあ。」の一言で、店の店主はさしみの切れはしや、皮等をザクザクと切り込んでたっぷり酢をかけて出すと、「これはうまいうまい」と大変よろこんで次からこれに決めたとおかわりしたそうです。こんな美味しいものに名が無いなんて・・・と言う事でザクザクと刻んで混ぜ合わせるのだから、「ザクザク」と名付けられ今では省略されて「ザク」と呼ばれるようになったとき。

ふぐ供養祭

毎年2月9日は2(ふ)と9(ぐ)で「ふぐの日」。新居浜市沢津漁港にてフグに感謝して供養と放流をする。

