

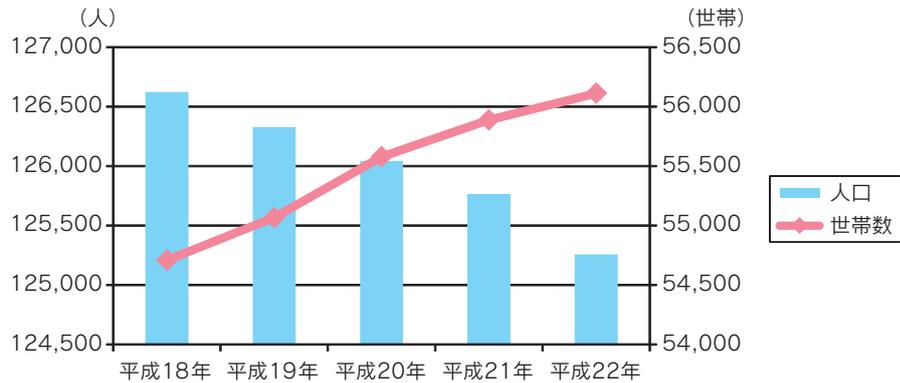
参考資料

① 食をめぐる現状

(1) 保健統計、各種アンケート調査

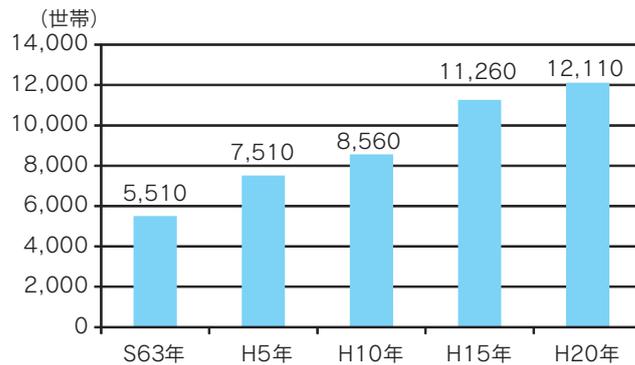
① 人口や世帯の状況

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：新居浜市統計書

人口の年齢構成は年を追うごとに高齢化し、65歳以上の高齢人口が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

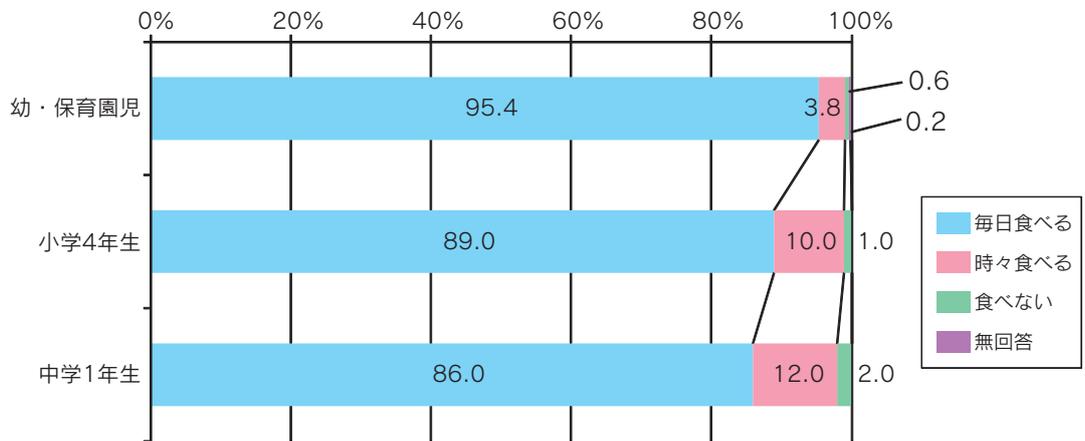


資料：国勢調査

女性の就業率は増加しています。

② 食生活の状況

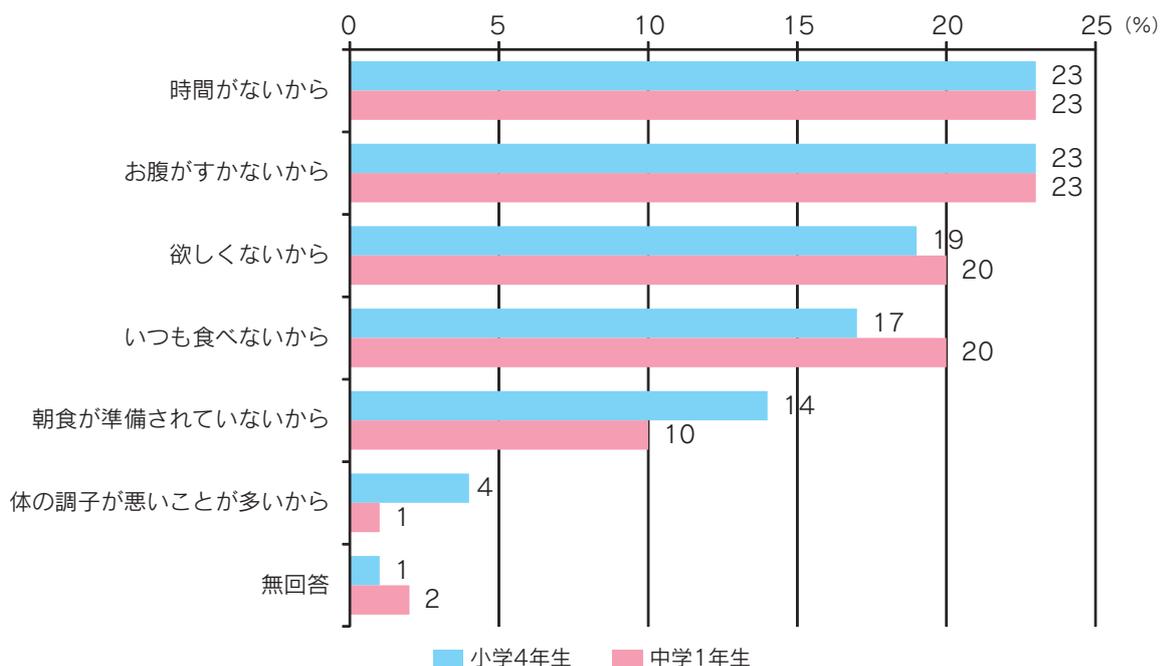
朝食を食べている人の割合



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)

「毎日食べる」と回答した人は、幼・保育園児95.4%、児童89.0%、生徒86.0%と、年齢が上がるにつれて減少しています。

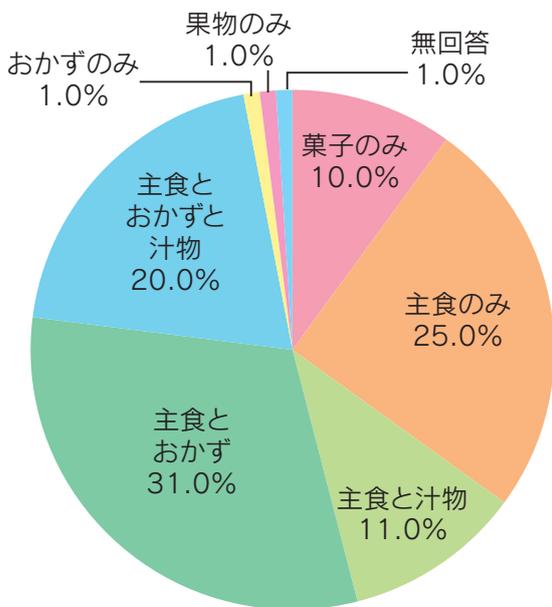
朝食を食べない理由（小中学生）



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くなっています。また、「朝食が準備されていないから」と回答した小学4年生は14.0%、中学1年生は10.0%となっています。

朝食の内容（中学生のみ）

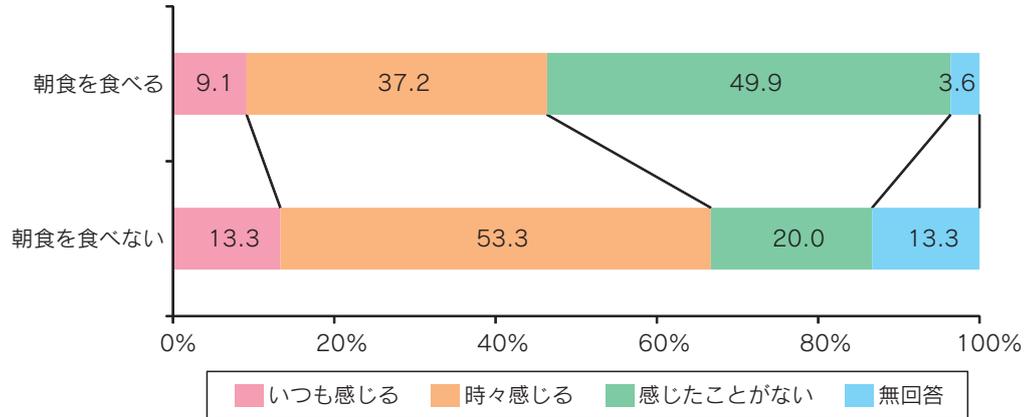


資料：平成21年度食生活調査
(愛媛県学校栄養士協議会)

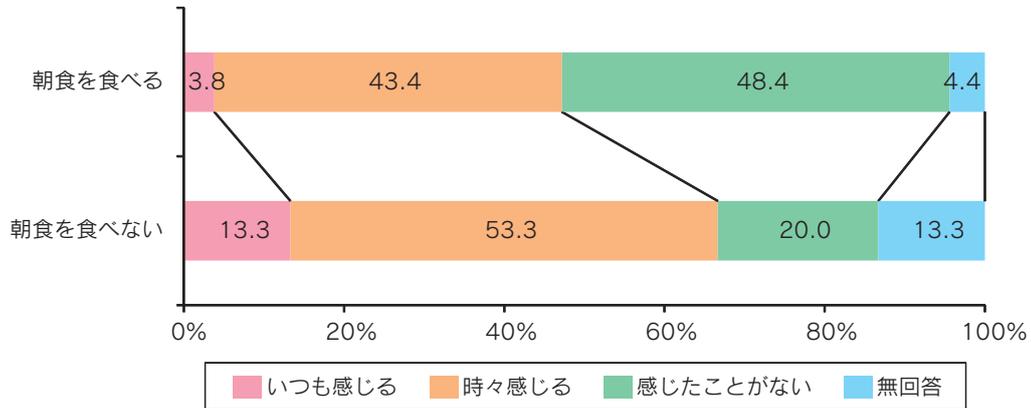
朝食の内容について「主食とおかず」を食べていると回答した中学生は31.0%、「主食のみ」25.0%、「主食とおかずと汁物」20.0%と続き、「菓子のみ（菓子パンを含む）」が10.0%、「おかずのみ」1.0%、「果物のみ」1.0%となっています。

「朝食を食べる」と「朝食を食べない」と回答した児童の比較

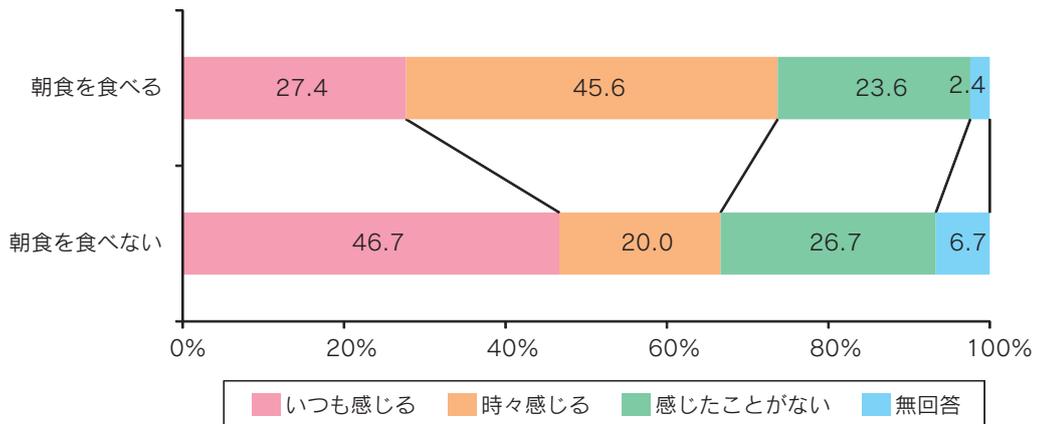
◆「イライラする」と感じることはありますか？



◆「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？

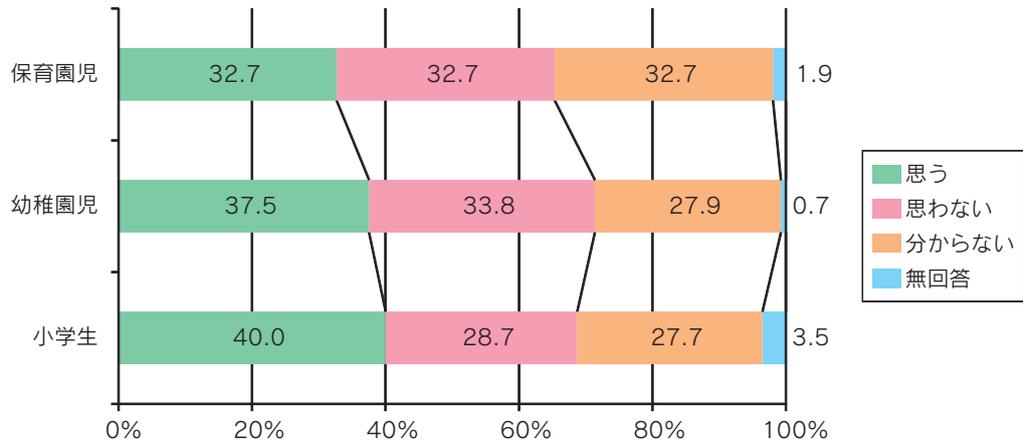


資料：平成21年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

「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」と回答した児童は、「朝食を食べる」児童よりも、「朝食を食べない」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

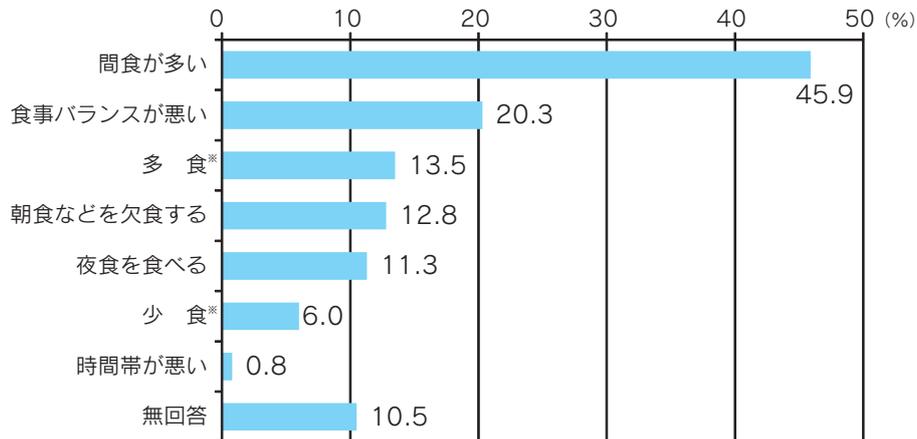
◆お子さんがとっている食事の内容（バランス）や量は適切だと思いますか？



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」と回答した保護者は保育園児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「分からない」と回答した保護者は、小学生で56.4%となっています。

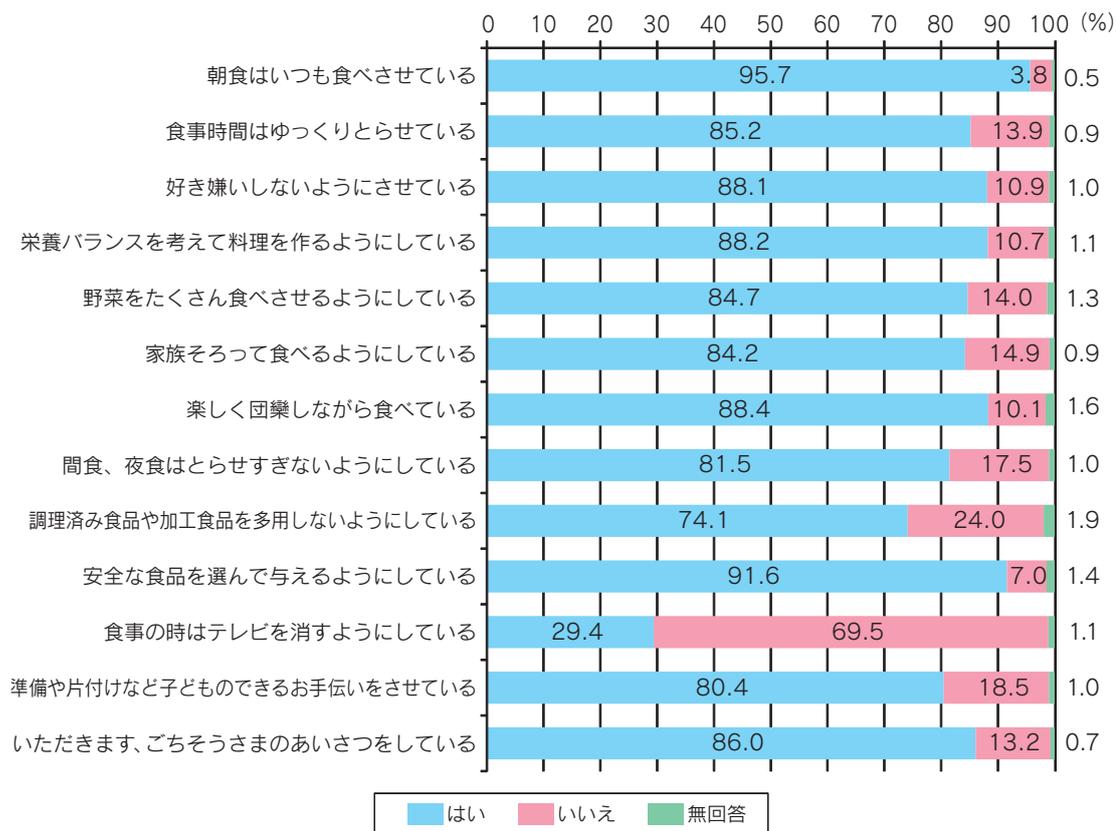
◆食生活で問題と感じていること（保護者）



平成22年度食育普及啓発講座アンケート結果

食生活で問題と感じていることで、「間食が多い」と回答した保護者は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

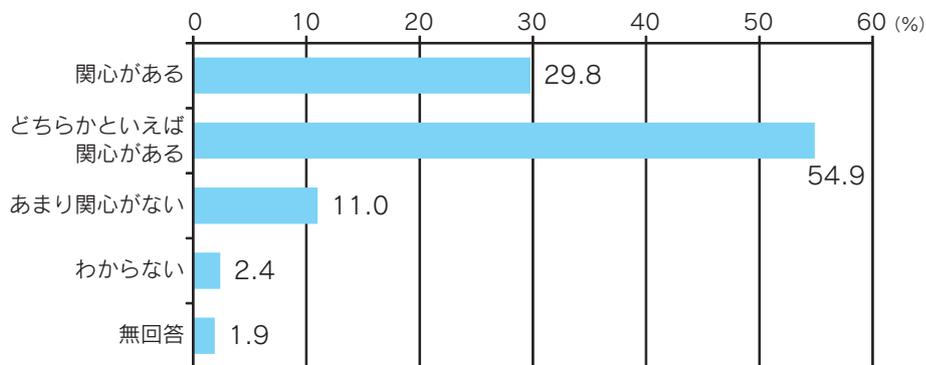


資料：平成21年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

「朝食はいつも食べさせている」と回答した保護者は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%と低くなっています。

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つをしている」86.0%となっています。

食育への関心（保護者）

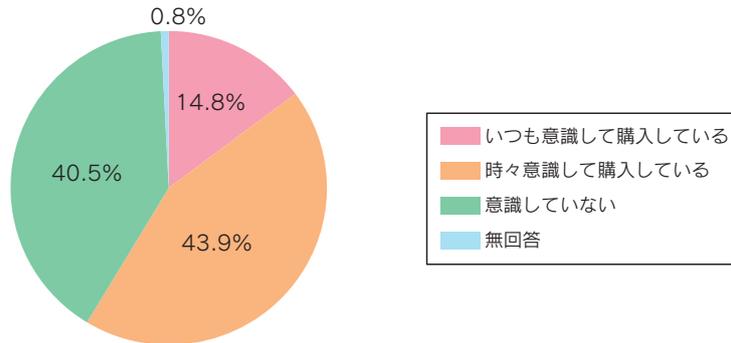


資料：平成21年度食生活調査（愛媛県学校栄養士協議会）

「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

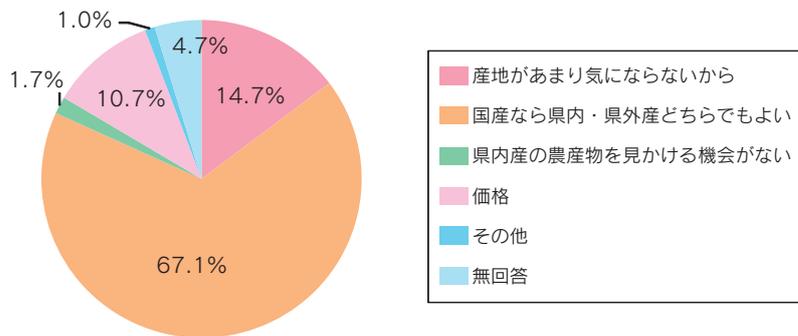
あなたは食品を購入する時、愛媛県産を意識しますか？



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」と回答した人は、58.7%となっています。

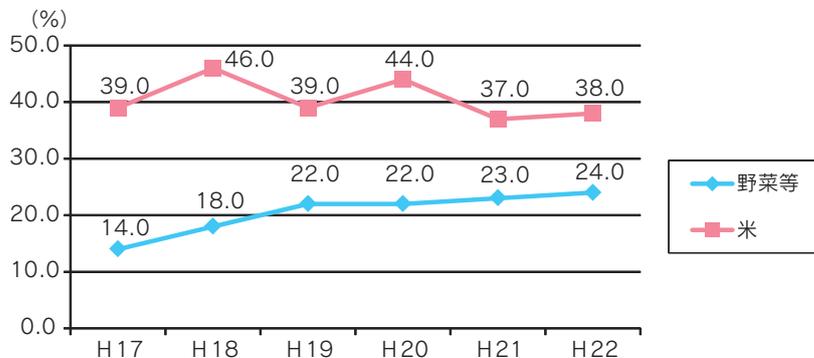
「愛媛県産を意識していない」と答えた人で、意識していない理由



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%、「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」と回答した人が、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。それに対し米は年度により変動しています。

④ 食生活に関する健診結果および疾病状況

平成22年度小児生活習慣病健診結果より

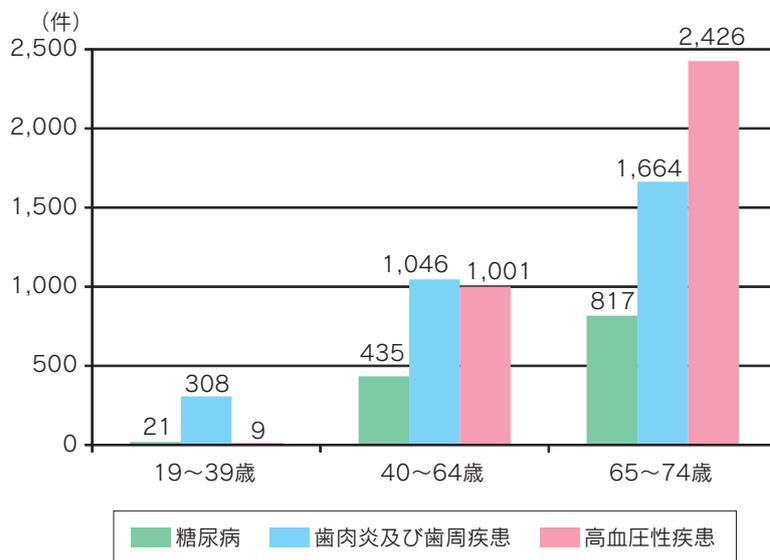


資料：平成22年度小児生活習慣病健診結果

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：銅夢にいはま

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

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



聞き取り調査結果表

ライフステージ	乳幼児期	学齢・青年期		成人・高齢期		団 体	
団 体	子育てサークル (ひよこっこ)	若宮小PTA	子どもの育ちを支える部会 (泉川校区)	健康部会 (泉川校区)	生き生きサロン (金栄校区)	食生活改善 推進協議会	
テーマ	小さい頃から朝食習慣を身につけよう	共食の鍵は子ども達	子どもの頃から正しい生活習慣を身につけよう	食事作りは元気のひけつ	楽しい食事は閉じこもり予防	食は健康の源	
目 項	朝食の形態	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。	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。	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。	朝食メニューは、ごはん味噌汁など日本型食生活になっている。	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。	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。
	食事のバランス	概ね、主食・主菜・副菜を揃えているが、副菜が不足している。	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。	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。	昼食は、めん類とご飯などバランスの悪さがある。	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。	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。
	共食状況	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。	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。	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。	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。	高齢者の孤食も問題だと思う。
	食事を作る人	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。	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工夫している。父親は、食事を準備する力はあるが、積極的ではない。	共働きの夫は、積極的に食事作りをする。	女性中心、男性も5種類くらいのメニューが作れた方がいい。	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。	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。
	食通しのコミュニケーション		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。	給食を介して親子の話が広がる。	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。	家族のいる人は、季節や行事食を通してコミュニケーションをしている。	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」と感じる大切。
	生活習慣病など	食事の適正量がわからない人が多い。また、子どもは野菜嫌い、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。	外食の機会が続くと、体調が悪い。	子どもの頃から正しい生活習慣をつけることが、予防につながる。	一日のうち、食事量が夕食に偏り、カロリーが高くなり、それが、肥満の原因になる。	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。	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。
	食環境	父親の勤務時間が不規則。		食事の時は、日常あったことを話しながら、食事をする。	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。	中食・外食があり、食生活は便利になった。	核家族が増え、中食を必要量購入した方が安上がりと考えられる人が多く、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

- 妊婦健康相談
- 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
- 給食展示(食材展示)
- 食育集会の開催
- 食育絵本の読み聞かせ
- 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
- 早寝・早起き・朝ごはんの啓発
- 朝食簡単レシピの配布
- 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
- 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



学齢・青年期 就学～20歳

- 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
- 学齢期健康診断
- 生活習慣病健診事前、事後指導
- 食物アレルギー児対応給食
- 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
- 「食農と健康」の実践研究推進
- お弁当の日
- 新居浜市学校給食研究大会
- 食育教室
- 行事食、郷土料理等
- 農業体験学習
- 通学合宿
- 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



成人・高齢期 概ね20歳～

- 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
- 各種健診、がん検診
- 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
- 訪問指導、健康相談
- 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)
- 8020運動
- 元気歯つらつコンクール



全ライフステージ

- 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年度に発足した市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、市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
平成23年11月28日	新居浜市食育推進計画の審議・決定

4 新居浜市健康都市づくり推進協議会委員名簿 (平成23年4月1日)

	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 ヤ工子	
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 ワ力子	
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】	嚙ミング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せている。 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、気軽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	新居浜市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。
	個 食	一緒に食卓についていても、一人ひとりがそれぞれ好きな別メニューを食べること。
【さ 行】	主 菜	魚・肉・大豆製品・卵など、主に良質たんぱく質や脂質の供給源。
	主 食	米・パン・めん類などの穀類、主に炭水化物になるエネルギー供給源。

【さ行】	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、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。
	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主食・主菜・副菜・牛乳製品・果物に区分して分かりやすくこまのイラストで示している。
	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 (地産地消協力店の認定制度)	地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われる。 新居浜市の地産地消の取り組みを宣伝するとともに、新居浜市産品の生産拡大と消費拡大を図るため、新居浜市産農畜産物、水産物及びそれらを使用した加工品を一定量取り扱う直売所や量販店、小売店、料理飲食店、宿泊施設、観光施設、食品加工製造事業者等を「新居浜市地産地消協力店」として認定する制度。



【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)の中間に位置するもの。
	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・体格から見ても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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	副菜	主に野菜を利用した料理。 主食・主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。
	不定愁訴	<p>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。</p> <p>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。</p>



はまっこ新鮮組

【は行】	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。
【ま行】	メタボリックシンドローム	<p>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。</p> <p>(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)</p> <p>上記に加え以下のうち2項目以上を有する</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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。
【わ行】	ワーク・ライフ・バランス	人それぞれの希望に応じて、「仕事」と、子育てや親の介護、地域活動等の「仕事以外の生活」の調和がはかれる状態。

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

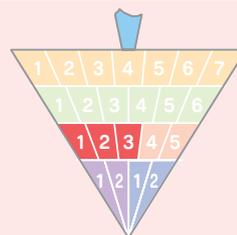
いずみや



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「さらず」と言う。

1人あたりのエネルギー
288kcal
●主菜 3



材 料 (4人分)

このしろ	4尾 (80g)	A	砂糖	大きじ3
塩	大きじ1		塩	小さじ1.5
うの花	200g		酢	大きじ5
卵黄	1個分		生姜しぼり汁	大きじ1
サラダ油	大きじ1		白ごま	大きじ2
甘酢			ねぎ (小口切り)	小1本
〔酢〕	1カップ			
〔砂糖〕	大きじ1 ~ 2			

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。

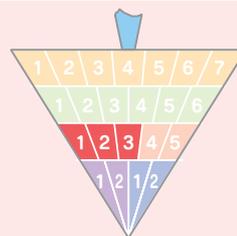
えび天



いわれ

燧灘沿岸では、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とり、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。

1人あたりのエネルギー
214kcal
●主菜 3



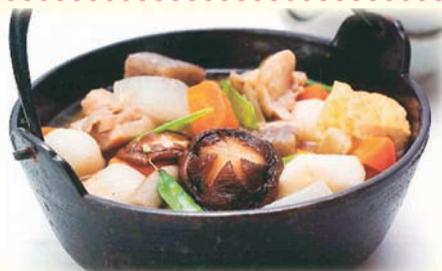
材 料 (4人分)

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

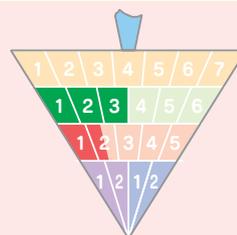
作り方

- 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を混ぜ、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



1人あたりのエネルギー
499kcal
●副菜 3
●主菜 1.5



材 料 (10人分)

里芋	1.5K	だんご粉	200g
大根	400g	だし汁	7カップ
ごぼう	200g	A	
こんにゃく	160g	酒	1カップ
生椎茸	100g	みりん	1/2カップ
厚あげ	400g	砂糖	70g
鶏手羽肉	300 ~ 400g	醤油	150cc
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とだ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。



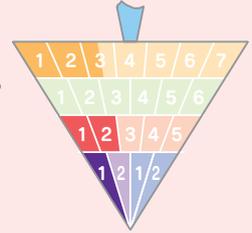
太鼓ずし



材 料 (4人分)

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

1人あたりの
エネルギー
678kcal
●主食 2.5
●主菜 2
●牛乳・乳製品 1



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の中で湯かく。
- 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②を敷きつめる。次に1/3の寿司飯を入れそばろを敷き、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。

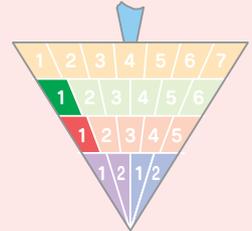
とり貝のぬた



材 料 (4人分)

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

1人あたりの
エネルギー
174kcal
●副菜 1
●主菜 1



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でさっとから炒りする。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、歯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。

(ふぐざく以外資料作成協力 新居浜市食生活改善推進協議会)

新居浜市食育推進計画

発行日 平成24年1月
発 行 新居浜市
窓口課 新居浜市保健センター
〒792-0811
新居浜市庄内町4丁目7番17号
電話 (0897) 35-1070
FAX (0897) 37-4380

※ 表紙絵作成：新居浜市立角野保育園