

新居浜市食育推進計画

(概要版)

笑顔輝く! あかがねのまち

* 元気つくろう! 食力 *



新居浜市

「食育推進計画」について

● 食育推進計画とは

市民一人ひとりが様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を養い、健全な食生活を実践できるよう、市民の皆様と協働で、総合的、効果的に「食育」を進めるために「新居浜市食育推進計画」を策定しました。

スローガン 「元気つくろう! 食力」

「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。「食」の大切さを理解し、正しい生活習慣を身につけることで一人ひとりがより元気になるとともに、「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。

● 計画の期間

初年度 平成23年度(2011) → 目標年度 平成29年度(2017)

食育推進体制



食をめぐる現状と課題

妊娠・乳幼児期

- 妊婦一般健康診査の結果、高血圧、蛋白尿、貧血の人が多い
- 幼児健康診査の結果、1歳6か月児の肥満割合が年々増加し、3歳児になるとむし歯のある児が増加している
- 幼稚園児・保育園児のほとんどが朝食を食べているが、内容については約1割がお菓子や飲み物のみ
- 保護者の約3割が、子どもの食事の内容や量が適切かどうかわからない

- 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
- 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必要
- 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することが大切



学齢・青年期

- 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、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
- 学齢期においては、肥満や細身であるのにコレステロール値が高い等の問題がみられる
- 青年期においても肥満ややせ等の問題がみられる

- 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必要
- 地元農水産物を中心とした、主食・主菜・副菜の揃った「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大切
- 学校給食を教材とし、子ども達が家族にバランスのとれた食事を広げていくことが大切



成人・高齢期

- 単身世帯や働く女性の増加から外食・中食を利用する人が増加
- 男性の朝食欠食率が高く、30歳代男性では約半数の人が朝食を食べていない
- 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歳代から急増している
- 単身家庭の増加や家族がいても生活リズムの違いから、孤食や家族間のコミュニケーション不足が問題

- 忙しい人や料理をしない人が、簡単に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
- 各世代を通して、定期的に健診等を受け、生活習慣病等の早期発見に努めるとともに、生活習慣を改善することが大切
- 食事マナーや食文化を伝えていくために、家族や地域で共食の場を増やすことが大切



☀ 今日からはじめよう! みんなですすめる新居浜市の食育

3つのライフステージに応じて食育を推進していきます。
自分にできることを考えて実行しましょう!

目標を記入し実行しましょう

ライフステージ	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～ 	
重点目標	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) 米飯中心の日本型食生活でバランスのとれた食事をする	(実践目標) 食事バランスを見直して主食・主菜・副菜をそろえる
		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実践する		
		味覚を育て、間食(おやつ)を上手にとる	間食・夜食を上手にとる	間食・夜食を控える
		食について正しい知識を習得する	給食の献立を家庭の食卓に取り入れる	自分の適量を知る
	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・早起き・朝ごはんを実践する	(実践目標) 早寝・早起き・3度の食事を実践する 1年に1度、各種健診を受け健康管理を行う
		早寝・早起き・朝ごはんを実践する		
		妊婦や乳幼児の健診を適切な時期に受けて健康管理を行う	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	
		よく噛む習慣や正しい歯みがきを身につける	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	
	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、食事マナーを身につけ、食に感謝する心を育む	(実践目標) 共食の機会を増やし、楽しい食事ができるようにする
		食事の時間を大切に、家族や友人とともに食事を楽しむ		
		食育について考え、話をする機会をもち、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		
		「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する気持ちを養い、食べ物の廃棄を少なくする		
食品の産地や表示を参考にしながら食品を選び、地域でとれる旬の野菜や魚を知って味わう				
家族そろって地域における行事に積極的に参加し、郷土料理や行事食の伝承に努める				



はまっこ新鮮組

市内で行われているさまざまな取組

保育園・幼稚園・学校



栽培体験



和食を基本とした「米飯給食」

地域・行政



離乳食相談



ヘルスマイトによる食育推進活動

団体・生産者・事業者・企業



新鮮で安全・安心な地元農産物の販売



教育ファームでの生産者との交流



郷土料理・行事食の普及



親子料理教室

食育推進計画の目標を実現するために

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。

指標	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の割合	男性30歳代 51.4% 小学4年生 89.0%	男性30歳代 70.0% 小学4年生 100%
栄養バランスのとれた食事 (主食+主菜+副菜)をしている人の割合	男性 67.3% 女性 67.7%	男性 75.0% 女性 75.0%
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%
一日一食以上家族と食事を食べる人の割合	84.2%	100%
食品を選ぶ際に、愛媛県産を意識する人の割合	58.7%	70.0%

新居浜の郷土料理

★作ってみませんか？

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「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。

材料(4人分)

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

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取り、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、平らにのばし、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。

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	大きじ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	大きじ2	レモン	適量
揚げ油	適量		

太鼓ずし



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②を敷きつめる。次に1/3の寿司飯を入れそぼろを敷き、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かき棒にして太鼓台に仕上げる。

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	大きじ3・みりん 大きじ2
酒	大きじ2	醤油	大きじ1.5
(合わせ酢)		B 水	1カップ・酒 50cc
酢	大きじ4・砂糖 50g	塩	小さじ1/2
酒	大きじ3・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	そぼろ	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

☀ 食育は一人ひとりが主役!

①主食+主菜+副菜を基本に食事バランスをととのえる

家庭の味を伝えよう!

体調をととのえる
ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

副 菜

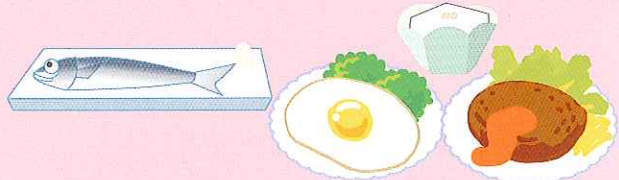
(野菜・きのこ・海
草・芋類など)



主 菜

(肉・魚・卵・
豆腐など)

からだ(血や肉)を
つくるたんぱく質の
供給源



からだを動かすエネ
ルギーになる
炭水化物の供給源

主 食

(ごはん・パン・
麺類など)



汁 物

野菜や海草たっぷり
貝たくさんで!
1日1杯が目安



②早寝・早起き・朝ごはん



③家族や友人と楽しんで食べる



新居浜市食育推進計画(概要版)

計画全文は、新居浜市公式ホームページからご覧いただけます。

<http://www.city.niihama.lg.jp>

発行：新居浜市

編集：新居浜市保健センター