

家庭で取り組んで欲しいこと



食育は家庭での取り組みが大切です。
できることから始めましょう！

「しつける食育」で、
生涯の健康づくりを！

①健全な食生活を実践する

- ・うす味を心がけましょう。
- ・間食（おやつ）や夜食の食べ方に気をつけましょう。
- ・野菜を1日350g摂ることを目指して食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事を心がけましょう。

②規則正しい生活リズムを身につける

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
- ・規則正しい生活リズムを心がけましょう。

「カミカミ食育」で、
むし歯・肥満・介護予防を！

①健康な歯を保つ

- ・かみごたえのある食事を食卓に出しましょう。
- ・よくかんで食べましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ・年に1度は、歯科医院で健診を受けましょう。
- ・子どもの仕上げ磨きをしましょう。
- ・定期的に歯ブラシの交換をしましょう。



「はぐくむ食育」で、
高めよう子どもたちの食育力を！

①食に関する正しい知識を身につけ、
実践する

- ・朝食を食べる習慣をつけましょう。
- ・正しいはしの使い方を身につけましょう。
- ・食事のマナーに気をつけましょう。
- ・料理教室等に参加し、学んだ料理を家庭でも作ってみましょう。



「いただきます食育」で、
育てよう豊かな心を！

①食への関心を高める

- ・家庭菜園等で収穫の喜びを知り、食への関心を高めましょう。
- ・食の安全性に関心を持ちましょう。

②食への感謝の気持ちを養う

- ・賞味期限や消費期限を正しく理解しましょう。
- ・食事の作り過ぎに注意しましょう。
- ・「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

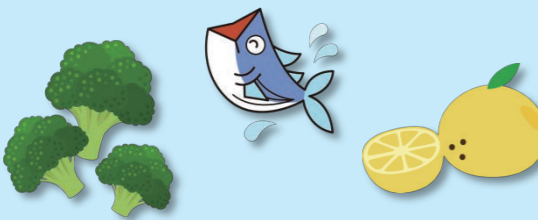
③楽しく、おいしく食べる

- ・みんなと一緒に食事を作ったり、食べたりする機会（共食）を増やし、交流しましょう。

「つながる食育」で、
深めよう地域の絆を！

①地場産物を積極的に利用する

- ・愛南町産の食材を積極的に取り入れましょう。
- ・子どもと一緒に産直市を利用し、愛南町産の食材について学びましょう。
- ・郷土料理を食べてみましょう。



「ひろがる食育」で、
愛南の食と人との交流を！

①食をとおして愛南町に人を呼ぶ

- ・町外の親戚、知り合いに愛南町の特産品をPRしましょう。



概要版

愛なん食育プランⅢ

第3次 愛南町食育推進計画
【計画期間 令和2年4月～令和7年3月】

みんなで取り組む愛南の食育！
～健やかな心とからだと地域力～



毎月10日は
ととの日



毎月30日は
カミカミの日
と
体重測定の日

毎月19日は
食育の日



毎月第4の
金・土・日曜日は
地産地消の日



続けよう、**深めよう**、愛なん食育！



愛南町
2020年3月

愛南町食育推進協議会事務局（愛南町役場保健福祉課）
〒798-4131 南宇和郡愛南町城辺甲 2487 番地（城辺保健福祉センター）
TEL：0895-73-7400 FAX：0895-72-1215



愛南町
ホームページ内
食育情報

第3次愛南町食育推進計画

重点目標

重点目標のイメージ図

(1) からだづくり

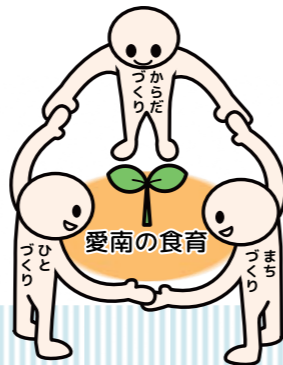
食は元気の源 食べる力を身につけよう！

(2) ひとつづくり

食で育む子どもの未来 楽しく食べて豊かな心を育てよう！

(3) まちづくり

海と山と里の恵み 愛南の食文化を守り広げよう！



基本方針

(1) 「つづける食育」で、生涯の健康づくりを！

赤ちゃんからお年寄りまでの切れ目なくつづける食育。

(2) 「カミカミ食育」で、むし歯・肥満・介護予防を！

かむことを大切にして、その年齢に応じた歯と口の健康づくりを進めるカミカミ食育。

(3) 「はぐくむ食育」で、高めよう子どもたちの食育力を！

親から子へ、子から孫へと世代を超えて伝え、はぐくむ食育。

(4) 「いただきます食育」で、育てよう豊かな心を！

作り手と食べ物に対する感謝の気持ちを込めて、いただきます食育。

(5) 「つながる食育」で、深めよう地域の絆を！

町内の人と人、人と産業、産業と産業がつながる食育。

(6) 「ひろがる食育」で、愛南の食と人との交流を！

町内から町外へと、地域の食をとおして愛南ファンを増やしひろがる食育。

ライフステージに応じた食育の推進



特に生涯にわたる食育がはじまる「少年期」

自分や家族の健康管理に努め、食習慣や生活習慣を見直す「壮年期」

ライフスタイルの変化や加齢により、食生活や生活リズムが乱れやすい「前期高年期」

を重点的に取り組む必要があります。

幼年期 (0～4歳)



食べ物に興味を持ち、楽しく食べよう！

重点取組内容

- 素材の味を楽しむ
- 歯みがきの習慣をつける
- 食事は残さず食べる
- 食事の挨拶をする

少年期 (5～14歳)



食について学び、正しい食生活を身につけよう！

重点取組内容

- 食事のバランスの大切さを知る
- 早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- 正しい食事マナーを学ぶ

青年期 (15～24歳)



食について学んだことを実践しよう！

重点取組内容

- 自分の適正体重を知り、コントロールする
- 自分で食事を作る
- 家庭の味を学ぶ

壮年期 (25～44歳)



健全な食生活を実践し、子どもたちに食に関する正しい知識を伝えよう！

重点取組内容

- 1日3食規則正しく食べる
- 食事マナーを子どもたちに伝える
- 地場産物を使った食事を作る

中年期 (45～64歳)



自分の健康状態を知り、食生活などを見直し改善しましょう！

重点取組内容

- うす味を心がける
- 適切な食事や適度な運動を行い、適正体重を維持する
- 食事の作り過ぎに気をつける

前期高年期 (65～74歳)



健康で長生きをするために、食生活を見直し改善しましょう！

重点取組内容

- 食事バランスを考え実践する
- 間食・夜食のとり過ぎに注意する
- 郷土料理や行事食を伝える

後期高年期 (75歳～)



健康状態にあった食生活を実践しよう！

重点取組内容

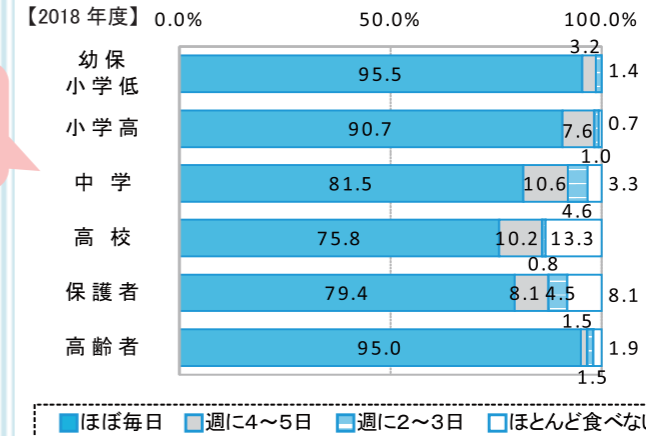
- ゆっくりかんで食べて、誤えんに気をつける
- 間食を適切に食べる
- 食事の時間を楽しむ

愛南町の食や健康に関する状況

●朝食を食べる人の割合

朝食を食べない児童や生徒がいます！

ハラヘリ



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)

●メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の割合

	平成26年	平成27年	平成28年	県内順位(平成28年)
男性	30.1%	29.1%	31.1%	1位
女性	10.5%	13.7%	11.4%	5位

(出典 愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」)

メタボ県下ワースト1位！
食生活などを見直そう！

●脂質異常症有所見者の割合(中性脂肪150mg/dl以上)

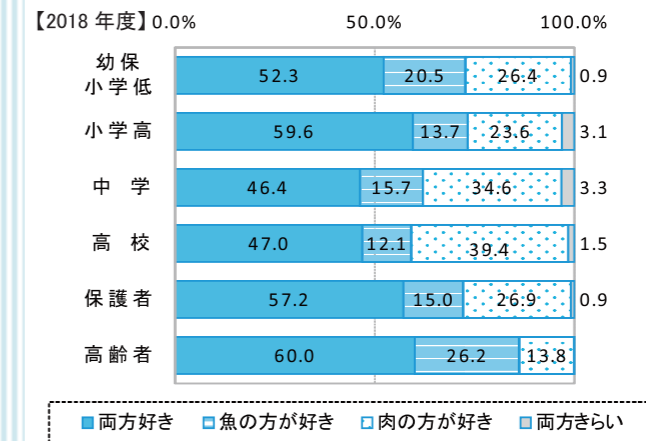
	平成26年	平成27年	平成28年	県内順位(平成28年)
総計	28.3%	27.8%	26.6%	1位

(出典 愛媛県国民健康保険団体連合会「特定健診事業報告書」)



●魚を好む人の割合

愛南町は魚の宝庫！
もっと魚を食べよう！



(出典 愛南町民の食生活に関するアンケート調査)