

ライフステージに応じた食育の取組

● 健やかな「身体」



妊娠期

- 栄養バランスを考え不足しがちな栄養をとる
- 早寝早起き朝ごはんを生活リズムを作る
- 望ましい体重増加を理解し体重を管理する
- よく噛む習慣をつけ、味わって食べる
- 食の安全について正しい知識を持ち、食品を選ぶ

● 健やかな「心」

- 楽しみながら、自分や家族のために食事を作る
- 家族と一緒に食事を楽しむ
- 食事のマナーやあいさつを実践する
- 行事食や郷土料理を知り、食生活に取り入れる

● 健やかな「地域」

- 旬の食材、東温市産の農産物を食生活に取り入れる
- 食品ロス、環境に配慮した食生活を実践する



乳幼児期

- 様々な食品にふれ、食に関心を持つ
- 早寝早起き朝ごはんを、生活リズムを作る
- 身体を動かし、しっかり食べる
- よく噛んで食べる

- 簡単なお手伝いをする
- 家族と一緒に楽しく食事をする
- 食事のマナーを身に付ける
- 行事食や郷土料理を楽しむ

- 旬の食材を味わう
- 好き嫌いを残さず食べる



学童・思春期

- 栄養バランスの大切さを知り、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとる
- 朝食を食べることを習慣にする
- 適正体重を知り、維持を心掛ける
- よく噛んで食べる大切さを知り、実践する
- 食の安全について正しい知識を身に付ける

- 食事づくりに参加する、自分で食事を作る
- 家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむ
- 食事のマナーや感謝する気持ちを大切に
- 行事食や郷土料理を知る

- 東温市産の農産物について意識する
- 食品ロス、環境に配慮した食生活を理解し、できることを実践する



青・壮・中年期

- 栄養バランスの大切さを知り、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとる
- 朝食を食べることを習慣にする
- 生活習慣病予防のため適切な運動や食事を理解し実践する
- よく噛んで食べる大切さを知り、実践する
- 食の安全について正しい知識を持ち、食品を選ぶ

- 楽しみながら、自分や家族のために食事を作る
- 家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむ
- 食事のマナーやあいさつを実践し、こどもに伝える
- 行事食や郷土料理を知り、食生活に取り入れる

- 旬の食材、東温市産の農産物を食生活に取り入れる
- 食品ロス、環境に配慮した食生活を実践する



高齢期

- 栄養バランスの大切さを知り、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとる
- 1日3食とり、生活リズムを維持する
- 低栄養予防・フレイルの予防を心掛ける
- 口腔機能を維持する
- 食の安全について正しい知識を持ち、食品を選ぶ

- 楽しみながら、自分や家族のために食事を作る
- 家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむ
- 食事のマナーやあいさつを実践し、こどもに伝える
- 経験や知識を次世代に伝える

- 東温市産の旬の農産物を取り入れた料理を作る
- 食品ロス、環境に配慮した食生活を実践する

第4次東温市食育推進計画 概要版

基本理念

食で育む
健やかな身体・心・地域・東温市

「食育」が目指す姿は、「食」に関する知識を学ぶだけでなく、健全な食生活と生活リズムの実践とともに、本市の気候風土に愛着を持ち、「食」を通じたコミュニケーションを図ることにより豊かな人間関係を築く「心」を育てることです。

本計画では、食を取り巻く現状から見えてきた課題や、第3次計画の評価を踏まえ、市民一人ひとりが生涯にわたって健全で豊かな生活をおくることができるよう取り組んでいきます。



計画の概要

計画の位置づけ

本計画は食育基本法第18条第1項の規定に基づき、東温市の食育推進について、具体的に推進するために策定します。

計画の期間

本計画の期間は、令和7年度から令和12年度までの6年間とします。

第4次東温市食育推進計画 お問い合わせ先

発行年月：令和7年3月

発行：愛媛県東温市

編集：東温市 市民福祉部 健康推進課

〒791-0211 愛媛県東温市見奈良490番地1

TEL:089-964-4407 FAX:089-964-0064

e-mail: kenkosuishin@city.toon.lg.jp



第3次計画 食に関する現状と課題

基本施策1 家庭における食育の推進



朝食の摂取率

全体では84%の人が毎日食べていましたが、20歳代・30歳代では70%台に低下しており、朝食の摂取率を上げる取組が必要です。

バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜）

全体では69.2%が1日1回食べています。しかし、20歳代女性では46.3%と低く、健全な食生活に理解を深めるような取組が必要です。

基本施策2 保育所、幼稚園、学校 における食育の推進



学校給食に地場産物を使用する割合（食材ベース）
県内産品、東温市産品とも目標値を達成しました。

基本施策3 地域における食育の推進



健康への影響

高血圧の有病者・予備群の割合が62%、糖尿病の有病者・予備群の割合が50%と高く、生活習慣病発症予防・重症化予防の取組が必要です。

（東温市国民健康保険 特定健診結果参照）

基本施策4 地産地消と食文化の継承



地産地消

東温市産の農産物をよく使う市民は57.5%と低く、利用促進する取組が必要です。

郷土料理・伝統料理の継承

上の世代から受け継いでいる市民は34%と低く、その内、次世代へ伝えている人は58.2%でした。食文化の継承が難しい状況です。

基本施策5 食育推進に向けた環境整備



食育の関心

食育に関心のある人は前回の調査から変化はみられませんでした。引き続き、食育に関心を促すような取組が必要です。



第4次計画の施策

基本方針1 市民のライフステージに応じた 食育の推進

家庭における食育の推進

- ・望ましい食習慣や知識の習得
- ・妊産婦や乳幼児に対する食育の推進
- ・共食の推進

学校、保育所、幼稚園等における食育の推進

- ・食に関する指導の充実
- ・学校給食の充実
- ・食育を通じた健康状態の改善等の推進
- ・就学前のこどもに対する食育の推進

地域における食育の推進

- ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・歯科保健活動における食育の推進
- ・多様な状況にあるこどもに対する食育の推進
- ・20歳代・30歳代への食育の推進
- ・高齢者の食育の推進

基本方針2 食に関わる社会・環境・文化 の整備

生産者・消費者による食育の推進

- ・農林漁業体験活動の促進
- ・地産地消の推進
- ・環境に配慮した食料生産と消費
- ・食品ロス削減に向けた取組

食文化の継承に向けた食育の推進

- ・食文化の継承の推進
- ・学校給食における郷土料理の導入や行事の活用

基本方針3 新たなライフスタイルや デジタル化に対応した食育の推進

食育推進にむけた環境整備

- ・食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・食育推進の人材育成
- ・食育月間及び食育の日の普及

第4次計画の目標指標

指標	基本方針1：市民のライフステージに応じた食育の推進	現状値（R5）	目標値（R12）
NO	目標指標		
1	食育に関心を持っている市民の割合	73.0%	90.0%
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	10.3回（朝食4.3回、夕食6.0回）	週11回以上
3	朝食を毎日食べる市民の割合 （小学生）	94.4%	100%
	（20～39歳）	73.0%	85.0%
4	よく噛んで食べる市民の割合	67.0%	75.0%
5	バランスのとれた食事（主食+主菜+副菜）をしている市民の割合 （20～39歳）	69.8%	75.0%
		59.1%	65.0%
6	生活習慣病予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩に気を付けた食生活を実践する市民の割合	69.1%	75.0%

指標	基本方針2：食に関わる社会・環境・文化の整備	現状値（R5）	目標値（R12）
NO	目標指標		
7	学校給食における地場産物・国内産物を使用する割合の増加 （金額ベース）	34.9%	35.0%
	市内産物		
	県内産物	65.0%	70.0%
8	栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数の維持	11.4回	12回以上
9	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民の割合	64.2%	80.0%
10	東温市産の農産物をよく使う市民の割合	59.2%	70.0%
11	環境に配慮した農水産物・食品を選ぶ市民の割合	55.8%	70.0%
12	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承し、次世代へ伝えている市民の割合	20.8%	30.0%
13	郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている市民の割合	49.1%	55.0%

指標	基本方針3：新たなライフスタイルやデジタル化に対応した食育の推進	現状値（R5）	目標値（R12）
NO	目標指標		
14	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	69.9%	80.0%
15	地域で共食したいと思う人が共食する割合	72.3%	75.0%
16	食育推進に係るボランティアの数（R6.4.1時点）	122人	増やす

現状値は把握していないが、食育推進のために今後調査		現状値	目標値
NO	目標指標		
1	野菜を毎日食べる市民の割合	-	80.0%
2	果物を毎日食べる市民の割合	-	65.0%
3	食品ロス削減に積極的に取り組む市民の割合	-	70.00%