

えがお愛と笑顔あふれる愛媛を目指して!

愛顔のえひめ6

愛媛県民だより

編集/愛媛県企画振興部広報広聴課
〒790-8570 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2 TEL:089-912-2241

月号 June
第191号
2012年6月1日発行
毎月1日発行

点字版・音声版も作成しています。ご希望の方は、広報広聴課までお問い合わせください。

URL ホームページでもご覧になれます
<http://www.pref.ehime.jp/>

目にやさしい、ユニバーサル書体を使用しています。

東日本大震災の被災者支援のための

「えひめ愛顔の助け合い基金」への寄附をお願いします!!

ご寄附は、次のような支援の経費に充てる予定です。

- 被災地への災害ボランティア派遣費用
- 本県への修学旅行に対する支援経費
- 被災地農産物の販売支援経費 等

| | | | |
|-------|--------|----|---------|
| 伊予銀行 | 愛媛県庁支店 | 普通 | 1680900 |
| 愛媛銀行 | 県庁支店 | 普通 | 5186132 |
| 愛媛県信連 | 愛媛県庁支店 | 普通 | 0001027 |

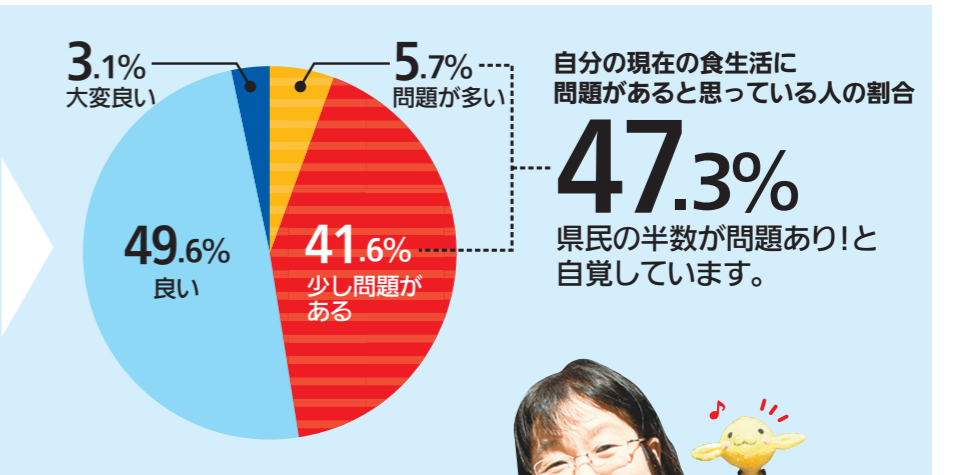
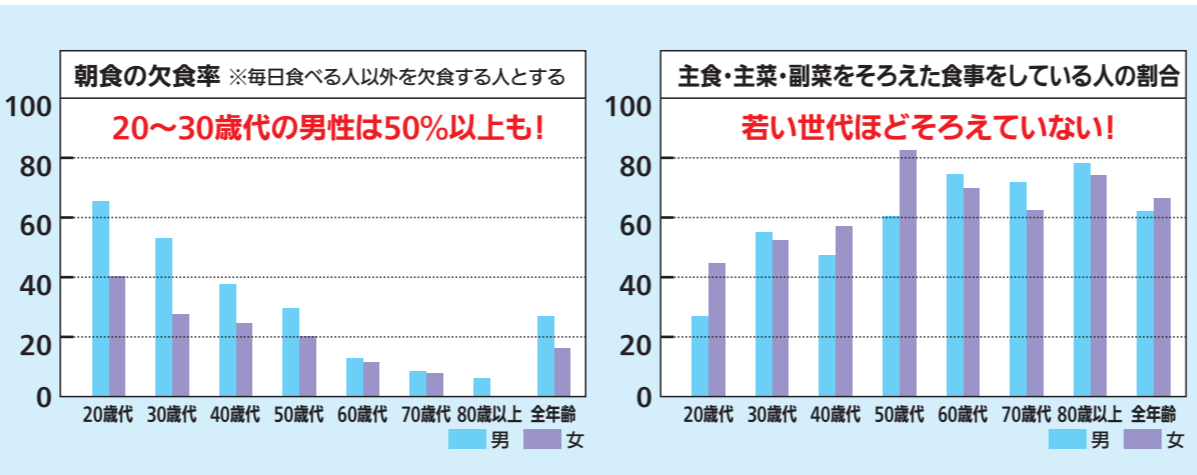
口座名はすべて「えひめ愛顔の助け合い基金」(エヒメエガオノタスケアイキキン)
保健福祉課 ☎089-912-2386 (この寄附金は、寄附金控除の対象となります)

愛媛県人の食生活の状況は?

(H22年県民健康調査)

みなさんは今日、何を食べたかな?
誰と食べたかな?
その食事はおいしく、楽しかったかな?
その食事が口に入るまでに
どれだけの人関わっているのかを
考えたことがあるかな?

愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん→



愛ある食卓元気なえひめを推進しています!!

元気な人づくりのために、すべての県民が、生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らしていくために

「第2次愛媛県食育推進計画」策定
期間/平成24年度~28年度まで

保健所・ボランティア団体では…
子どもから高齢者まで **生涯食育生活** を目指し、食育を推進!

若者に対する食育
若者の食サポーターを育成
中予保健所では、約2万人の大学生等が集まる中予地区において、学生自らが活動できるよう「若者の食サポーター」の育成を支援!

愛媛大学学生に対し、食育講座を実施
愛媛大学と連携し、全1年生約1,800名を対象に、保健所管理栄養士が食育講座「食と健康」の一部を実施。学生に食について考えてもらいます。

高齢者に対する食育
元気はつつシニア応援メニュー
今治保健所では、シニアのための簡単レシピ等を作成し、ホームページで発信!

男性に対する食育
ボランティア団体「愛媛県食生活改善推進連絡協議会」が男性に対して料理教室等を実施!

歯科保健活動における食育
ムシ歯ゼロで食育
県では「愛媛県歯科保健推進計画」を策定し、「**元気歯つつ愛顔のえひめ!**」をスローガンに「8020運動」※をはじめ、歯と口腔の健康づくりを推進しています。

※「8020 (ハチマルニイマル) 運動」…80歳になっても、自分の歯を20本以上保つことを目的とした運動。

肥満や生活習慣病を予防するために、よく噛みよく味わって食べる習慣をつけましょう。

よく噛んで食べるには、歯の健康が大切です。

周知から **実践** へ!
食育を推進します!

「健康実現えひめ」イメージキャラクター「ヘルシーくん」

学校では…
子どもの健康を育む食育を推進
文部科学省の「栄養教諭を中核とした食育推進事業」を受け、愛南町立城辺小学校を実践中心校として食育推進に取り組んでいます。

元気な笑顔が「いいね!」
2年生生活科「野菜収穫」

16年生家庭科「お弁当作り」

地域では…
子どもたちへの食農教育を推進
農林漁家の女性による郷土料理や地域農産物等に関する講座を開催し、地産地消の推進と次代を担う子どもたちへの食文化の伝承と普及に努めています。

親子で田植え
栗入りお赤飯に挑戦!

レモンすし「作りに挑戦!」

地元で採れたものって、新鮮でおいしいよね!

人間形成
食を大切にする心の育成

愛媛の食育

健康増進
心身の健康のための食生活の確立と実践

地域活性化
県民運動による食育の推進

家族みんなでチャレンジ!

問いに○×で答え、最後に○の数を数えて「食育達成度診断」をしてみましょう。

- 朝食または夕食は、誰かと一緒に食べる
- 食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」を言っている
- 朝食を必ず食べている
- 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をとっている
- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を心がけている
- よく噛んで味わって食べている
- 食育の推進に関わるボランティアに参加している、または参加したいと思っている
- 食品の安全に気を付けている
- 毎日、かんきつ類等を含む果物を食べている
- 地場産物の食品を食べるようにしている

合計 /10点

8~10点 ★★★★★ 食育への関心が高く、具体的な行動も起こせています。意識をさらに高め、周囲の人へも呼びかけましょう。

5~7点 ★★★☆☆ あともう少しの改善で心も身体も健康に。できることから取り組みましょう。

4点以下 ★☆☆☆☆ 今日、何を食べたか思い出せますか? もっと毎日の食事に気をつけ、楽しい食卓づくりを心がけましょう。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」やけん。各市町で色々なイベントをしているので参加してね!

健康増進課 ☎089-912-2401