

愛と笑顔あふれる愛媛を目指して！

2024

6

愛顔のえひめ



愛媛県民だより

えま
ひめ

心とからだを養う「食事」の習慣を 正しく身に付けましょう



撮影風景を
みきゃんがナビゲート

しのめベジガール&しのめ魚魚^{ぎょぎょ}とガールの皆さん

松山東雲短期大学食物栄養学科の2年生たちで構成される活動で、しのめベジガールは平成29年、しのめ魚魚とガールは令和4年に発足。学んだ知識を活かし、地元の食材を使ったレシピを開発したり、食材の販売促進PRに一役買ったしながら、県民の食生活改善や健康増進のための活動に取り組んでいます。

地元の食材を食べて 「愛顔の輪」を 広げましょう！

皆さんは「食」について、考えたことがありますか？ 良好な栄養状態は人間の幸福の基盤となるため、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける「食育」が大切だと、私たちは考えています。食育にはさまざまな取り組みがありますが、皆さんにもっとも心がけていただきたいのが、「野菜を今より一日もう一皿多く食べる」「毎日、朝食をとる」の2点。そんなの簡単じゃないか…と感じられるかもしれませんが、令和4年愛媛県民健康調査によると、愛媛県民は1日の野菜摂取量が目標の350gより約80gも少なく、朝食をとっていない20〜40代が多いという結果が出ています。

「しのめベジガール&しのめ魚魚とガール」は、愛媛産の食材を使ったレシピの開発やイベントでの試食・試飲、販売等を通し、地元の野菜や魚の摂取につながるPR活動を行っています。皆さんも地元でとれる野菜や魚を知って、食べて、その魅力を発見してください。そして地産地消で生産者と消費者が共に健康で笑顔になれる「愛顔の輪」を広げましょう！

しのめベジガール
しのめ魚魚とガール
指導教員
亀岡 恵子 教授
田中 洋子 准教授

県公式SNSでイベント情報発信中!!

県施設のイベント情報や、広報紙・広報番組をはじめ県からのお知らせを、愛媛県公式SNSで発信中。ぜひご登録ください。



点字版・音声版も作成しています。
ご希望の方は、県HPまたは広報広聴課(☎089-912-2241)まで。

KEY WORD [心とからだを養う「食事」の習慣を正しく身に付けましょう] 愛顔のえひめ 2024.6月号 第333号 2024年6月2日発行

「食育」って何だろう？

「食べる」とは「生きること」の基本健康でいきいきと暮らすために

「食べる」と「考える」を覚えてみませんか？

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

皆さんは「食育」について、ご存じでしょうか。食育とは、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの。さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食べる」とは「生きること」。大切な心とからだを育むうえで、子どもはもちろん、大人にとっても食育はとても大切です。そこで、愛媛県では、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ことを基本理念として、「第4次愛媛県食育推進計画」を策定し、食育を推進しています。

「食育」という言葉はあまりなじみがないかもしれませんが、難しいことは何一つありません。毎日の「食べる」と「考える」を見つめなおすことも食育のひとつです。ほかにも、健康的な食のあり方を考えたり、誰かと一緒に食事をしたり、地域の旬の食材を食べたり。皆さんも、できることから取り組んでみませんか。

「第4次愛媛県食育推進計画」基本方針

- 1 家庭・学校・地域等、それぞれの役割に応じた食育の推進
- 2 環境と調和のとれた農林水産業と食文化に根ざした食育の推進
- 3 県民運動としての新たな食育の推進



第4次愛媛県食育推進計画の概要▶



まずは「減塩」から始めてみませんか？
「愛媛県のみなさん、どうぞ「減塩」ください。」

取り組みやすい減塩のヒントをたっぷり発信！

健康づくりに欠かせない取り組みの一つが「減塩」。愛媛県では、1日当たりの食塩摂取量7g未満を目標としていますが、令和4年愛媛県民健康調査の結果では、愛媛県民は1日当たり平均10・1gを摂取しており、塩分を摂りすぎている状況です。塩分を摂りすぎると、のどが乾きやすくなったり、体がむくみやすくなったりするほか、高血圧が引き起こされることも。高血圧は、自覚症状が少なく放置されがちですが、血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化が進み、心疾患をはじめとする重大な病気を引き起こす危険性が高まります。

左上のグラフの通り、愛媛県は高血圧とも関係が深い心疾患の死亡率が男女ともに全国1位。高血圧や心疾患の予防のためにも、減塩の実践は急務。そこで愛媛県では、減塩推進のためのポータルサイトを立ち上げました。高血圧の予防や減塩生活を始めるためのヒントなどを発信しているほか、塩分量をチェックできるページもあります。ぜひアクセスしてみてください！



▲高血圧予防対策「減塩」ポータルサイト



TOPICS.2

「愛顔の健康づくり応援店」を利用して、朝食・野菜を食べよう

健康づくりに朝食と野菜は欠かせません。愛媛県では、朝食や野菜摂取の推進等、食を通じた健康づくりの応援に取り組む店舗の登録制度を実施しています。県内に応援店は600店舗以上も。上手に利用して、健康的な食生活を送りましょう！



みんなで！ 楽しく！ バランスよく！

「食育」って、こんな取り組みです
ひとつでも、
できることから始めましょう！



- みんな(家族や友人等)と一緒に食事を楽しむ
- 183食(朝食・昼食・夕食)、栄養バランスを考えて食事をとる
- うす味を心がけ、減塩を実践する
- 野菜をしっかり、かんきつ類等の果物を毎日食べる
- よく噛んで味わって食べる
- 地域の産物や旬の食べ物を選ぶ(地産地消)
- みかんの収穫や田植え等の農業漁業体験を行う
- 食に関する「感謝」の気持ちを持ち、食べ残しをなくす等、食品ロス削減に取り組む
- 月1回以上、郷土料理や伝統料理を食べる
- 食品表示を参考にして、食品を選ぶ

健康増進のための食生活の見直しも食育の取り組みのひとつ

愛媛県では心疾患で苦しむ人が多いことをご存じですか？

男性の心疾患死亡率 全国1位



約1.2倍

女性の心疾患死亡率 全国1位



約1.2倍

人口10万人対の年齢調整死亡率
出典:令和5年度人口動態統計特殊報告(厚生労働省)

心疾患になりやすい理由のひとつが「高血圧」
高血圧の原因の一つと考えられているのが、塩分の摂りすぎをはじめとした偏った食生活です。



塩分の摂りすぎに注意！

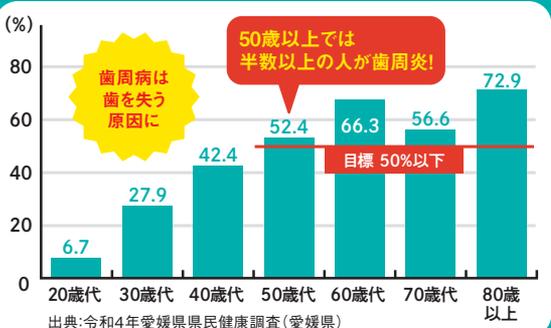
TOPICS.1

6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」

全身の健康を守るために、歯と口の健康も重要です。歯と口の健康づくりへの正しい知識と理解を深めながら、むし歯や歯周病の予防に向けて、定期的な歯科検診を受診するなど、積極的に取り組ましましょう！

4mm以上の^{*}歯周ポケットを有する人の割合(20歳以上)

^{*}歯と歯茎(歯肉)の間にある溝のこと。ここにプラーク(歯垢)が溜まると歯肉が炎症を起こし、放置すると歯周病が進行していきます。



今日から取り組もう！

- 食後や寝る前の歯みがきを習慣付けよう
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 栄養バランスのとれた食事をしよう
- ひとくち30回を目標によく噛んで食べよう
- むし歯予防に効果のあるフッ化物を利用しよう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう
- 非常時持出袋に歯ブラシなどを入れておこう

歯科衛生士を県内事業所へ無料で派遣します

健康づくりの一環として、事業所で従業員の口腔ケアに取り組んでみませんか？
実施内容は可能な限り事業所の要望に応じます。事前にご相談ください。

実施内容例 ^{*} 歯科医師による検診や診察、治療等は行いません。

- 従業員を対象とした歯と口腔の健康セミナー(新入社員向け研修など)
- 従業員の歯科相談
- 衛生委員会などの歯と口腔の健康づくりに関する講話
- 事業所健診の場などでの口腔チェックブース(口臭チェック、歯周病チェックなど)の設置



申し込み・問い合わせはコチラ▶

今月の 愛媛 NEWトピックス

愛顔感動ものがたり(エピソード・写真・映像)大募集

11回目となる「愛顔感動ものがたり」。今年も皆さんの愛顔あふれる“とっておき”の「エピソード」や「写真」を募集します。知事賞(賞金10万円)など各賞をご用意。さらに、「エピソード」を原作とする「映像」も同時募集します。過去の受賞作品は県HPで公開していますので、ぜひご覧ください。



令和5年度写真部門受賞作品

募集要項はコチラ▶



愛顔感動ものがたり 募集 検索

今話題の 市町 HOT ニュース

第17回書道パフォーマンス甲子園



全国の高校生たちが青春をかけて磨き上げてきた、書と演技の美しさを競います。会場に咲き誇る墨の華を、ぜひご覧ください!

①7/28(日)9:00~17:00
 ②伊予三島運動公園体育館
 (四国中央市中之庄町1665-1)
 ③書道パフォーマンス甲子園実行委員会事務局 ④0896-28-6037



大洲のうかい



清流肱川で行われる伝統漁法を、屋形船の上から郷土料理を楽しみながら観覧できます。乗船申し込みは電話または専用サイトから。

①~9/20(金) ②一級河川 肱川
 ③乗台船料金4,000円/人、貸切船料金28,600円~(いずれも料理・飲物代は別途必要) ④10~18名
 ⑤大洲市観光協会 ⑥0893-24-2664



CHECK! SNS 探訪

愛媛県 愛媛県【公式】

@ehime_pref



Instagramで県政・イベント情報などをチェックしよう

愛媛で暮らす人が知っていると役立つ情報を発信中。県が実施するイベント情報や、県施設の紹介、さまざまなキャンペーン、県政広報番組、広報紙の情報などをInstagramでお知らせしています。ぜひフォローしてください!



「愛媛でじたる女子プロジェクト」第5期生募集中!

県内女性のデジタル分野での活躍推進や多様な働き方の実現のため、デジタルスキルの習得から就労までを一貫して支援する「愛媛でじたる女子プロジェクト」の第5期生を募集しています。eラーニングのほか、チャットコミュニティや交流会・勉強会など、仲間と支え合える環境も。まずは説明会に参加してみませんか。

①でじたる女子プロジェクト事務局((株)MAIA)
 ②digital-women@maia.co.jp

第5期生募集情報はコチラ!



媛まぐろと長いものサラダ

材料 (4人分)

媛まぐろ…1さく(120g) 長いも…80g
 松の実(炒ったもの)…大さじ1
 スプラウト…1/2パック 白すりごま…小さじ1
 ごま油…小さじ2 コチジャン…小さじ1
 (A) 濃口しょうゆ…大さじ1 おろしにんにく…小さじ1/5

作り方

①媛まぐろと長いもは1cm角に切る。
 ②ボウルに①と松の実を和え、(A)で味つける。
 ③器に②を盛り、白すりごまをふり、スプラウトをのせる。

「愛」ある素材

『媛まぐろ』

完全養殖種苗を宇和海で飼育した媛まぐろ。大トロ、中トロ、赤身と、しっかりメリハリのある肉質が特徴です。

出典:「愛」あるブランド製品を使ったえひめの献立

議会 だより GIKAI DAYORI

新議長からのごあいさつ

県議会の本会議の模様は、県議会HP内でライブ中継・録画中継によりご覧いただけます。



3月19日付けで第112代愛媛県議会議長に就任いたしました。松尾和久副議長とともに、皆様のご期待に応えるよう努めてまいります。

各委員会の正副委員長をお知らせします。

委員会名	委員長	副委員長
総務企画	高山 康人	高橋 英行
環境保健福祉	川本 健太	大政 博文
農林水産	帽子 大輔	新田 泰史
経済企業	西田 洋一	黒川 理恵子
建設	大西 誠	中田 晃太郎
観光スポーツ文教警察	戒能 潤之介	山崎 洋晴
議会運営	福羅 浩一	大西 誠



議長/三宅 浩正

ミニ伝言板

県介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験

県介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験を実施します。6/13(木)から、受験案内を県社会福祉協議会、各市町社会福祉協議会、県庁長寿介護課、各地方局地域福祉課で配布しています。

①10/13(日)10:00~ ②アイテムえひめ(松山市大可賀2-1-28) ③受験料10,600円 ④医師、保健師、看護師、介護福祉士等で、当該業務に5年・900日以上従事した方など。受験資格等詳細については、受験案内をご確認ください。⑤6/13(木)~7/12(金)までに、特定記録郵便にて⑥へ郵送 ⑦県社会福祉協議会 ⑧089-921-5140

愛媛県HIV検査普及啓発週間[6/1(土)~7(金)]

テーマは「悩むより、気軽に検査、得る安心」。県保健所では、無料・匿名によりHIV抗体検査を実施しています。

①健康増進課 ②089-912-2402

Yahoo! 防災速報で風水害に備えよう

大雨・台風が心配な日には「Yahoo! 防災速報」で災害情報の確認を。アプリ内でお住まいの地域を設定しておくことで、豪雨予報、避難情報、河川洪水情報等の通知を受け取ることができます。年齢等にかかわらず全ての方が避難対象になる「警戒レベル4」までには必ず避難行動を!

①防災危機管理課 ②089-912-2317

募集しています

「介護助手」事業の実施施設(県委託事業)

介護の周辺業務を担う「介護助手」の実施施設を募集。育成希望の施設は要項を確認のうえ、お申し込みください。

①①9/1(日)~、②10/1(火)~(いずれも最大3カ月間OJT研修実施) ③東・中・南予の介護施設、通所介護、有料老人ホーム等 ④10~20施設程度(県内の介護施設等、OJT研修が可能であること) ⑤6/25(火)までに、所定の様式および関係書類をメールにて⑥へ提出 ⑦県社会福祉協議会人材研修課 ⑧089-921-5344 ⑨jinzai@ehime-shakyo.or.jp

令和6年度県民総合文化祭の総合プログラム表紙原画デザイン

今年度の県文祭・総合プログラムの表紙原画デザインを募集! 応募方法など詳細は、県HPをご確認ください。

①愛媛県在住、もしくは出身の方(プロ・アマチュアを問わない) ②7/12(金)必着で郵送、持参またはメールにて③へ提出 ④文化振興課内県民総合文化祭実行委員会 ⑤089-947-5581 ⑥bunkashinko@pref.ehime.lg.jp

県民総合文化祭の文化事業企画

県民総合文化祭に新風を吹き込む文化事業企画を募集。採択された企画に対し、実施経費の一部を助成します。

①愛媛県民を中心に構成され、応募する企画を自主的に運営、実施できる団体など ②6/28(金)17:00までに、FAX、メール、郵送または直接持参で③へ。郵送の場合は当日消印有効 ④文化振興課内県民総合文化祭実行委員会 ⑤089-947-5581 ⑥bunkashinko@pref.ehime.lg.jp

クリエイターの文化祭「EHIME×CULTURE」マルシェ出店者

ブースサイズ2m×2m(一部2m×1.5m)、85ブースを募集。ブースによって出店料が異なりますので、財団HPから募集要領・ブース別料金表をご確認いただき、出店申込書をダウンロードしてください。

①10/13(日)11:00~17:00 ②県民文化会館(松山市道後町2-5-1) ③1ブースあたり3,000~4,000円 ④県内にて、ハンドメイド作品・オリジナルデザイン作品を販売している個人・グループ ⑤6/12(水)までに、所定の出店申込書に記入のうえ、窓口持参または郵送にて⑥へ。メール、FAX受付不可 ⑦(公財)愛媛県文化振興財団 ⑧089-927-4777

令和6年度土砂災害防止に関する絵画・作文

土砂災害防止に関する理解と関心を深めていただくため、小中学生を対象にポスターおよび作文を募集します。

①県内の小学生、中学生 ②~9/13(金)までに、作品を郵送または持参で③へ ④砂防課 ⑤089-912-2437

愛りバー・サポーター募集中!

県管理河川の「清掃美化」にご協力いただける団体(原則10名以上)を常時募集しています。

①ボランティア団体、自治会、企業、学校、家族、友人など ②手のひら県庁による電子申請のほか、所定様式を市町または県地方局建設部管理課、土木事務所へ ③河川課 ④089-912-2671

イベント情報

親子武道体験教室(少林寺拳法、なぎなた、合気道)

①少林寺拳法6/29(土)10:00~11:00、なぎなた7/20(土)10:00~11:00、合気道7/27(土)10:00~11:00

親子で武道を体験してみませんか。

②参加無料 ③親子先着10組(令和6年度に4歳になる幼児~小学生と保護者) ④少林寺拳法6/20(木)まで、なぎなた6/4(火)~7/11(木)まで、合気道6/4(火)~7/18(木)までに、電話、メール、武道館窓口にて受付 ⑤県武道館(松山市市坪西町551) ⑥089-965-3111 ⑦kanri@ehime-spa.sakura.ne.jp

ダウンロード

みきゃんたちの活動を発信!



12ステップでみきゃんを描こう その2



②右耳の葉脈を描く



愛媛のお茶 新茶 愛媛県有数のお茶どころと言えば四国中央市新宮。茶そばやお茶スイーツも味わいたいですね。

次回発行日は6/30(日)です。

第333号 2024年6月2日発行 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4-4-2 ⑥089-912-2241

アイコンについての説明

①日時 ②開催場所 ③料金※特に表記の無い場合は、無料 ④対象者 ⑤受け付け、募集期間、応募方法※特に表記の無い場合は、申し込み不要、現地集合 ⑥問い合わせ ⑦電話 ⑧ファクス ⑨メールアドレス ⑩定休日 ⑪駐車場 ⑫スタッフの介助あり ※事前連絡が必要 ⑬多目的トイレ ⑭食事施設 ⑮託児サービス