

# 伊佐市食育推進計画

～ 「食育」は人を育て、「地域の輪」を強くする ～



平成23年3月

伊佐市

# 目次

第1章	伊佐市の概要	
1	地域の概要	1
2	農業の現状と対策	1
第2章	計画策定にあたって	2
1	計画策定の趣旨	2
2	食育とは	2
3	計画の位置づけ	3
4	計画期間	3
5	計画の推進体制	4
6	食育推進における各分野の役割	5
7	計画の評価について	6
第3章	食をめぐる現状と課題	7
1	食をめぐる現状	7
2	食をめぐる今後の課題	20
3	目標数値について	21
第4章	具体的な対策と取組み	22
1	家庭・地域における食育の取組み	22
2	保育園（所）・幼稚園における食育の取組み	22
3	学校における食育の取組み	23
4	生産者における食育の取組み	23
5	ボランティア団体における食育の取組み	23
6	行政における食育の取組み	24
	〈参考資料〉	
1	伊佐市食育推進協議会委員名簿	
2	かごしま版食事バランスガイド	

# 第1章 伊佐市の概要

## 1 地域の概要

本市は、鹿児島県の最北部に位置し北は熊本県、東は宮崎県、南は湧水町及びさつま町、西は出水市に接しており東西には川内川が貫流し、羽月川等の支流がこれに合流しています。また、当地域は周辺を九州山地の支脈に囲まれた盆地状の地形を呈しており、耕地は水田が主体となっています。水田の土壌は、砂壤土で肥沃ですが、盆地の周辺部の畑地は黒色火山灰土壌からなっています。



伊佐地域の中央部は、海拔178メートルで内陸性の気象を帯びています。さらに、気温は、県内各地と比較してもいずれも低く、冬季には平野部においても零下5度に達することもあり、冬季や春先に寒害や霜害を受けることがあるものの、この温度差の激しい内陸性の気候が「おいしい伊佐米」を育てると言われています。

## 2 農業の現状と対策

本市は、耕地面積の74%を水田が占める県内有数の水田地帯で、良質米の生産が盛んであり、農業経営としては水稻を基幹に畜産、野菜、たばこ等を組み合わせた複合経営が主体となっていますが、これまでの水田農業構造改善対策による転作面積の増加に伴い、ネギ・カボチャ・大豆といった野菜等の栽培を新たに含めた営業形態へと変わりつつあります。米の生産調整や農産物の価格低迷、産地間競争の激化、後継者不足による農業従事者の高齢化から離農現象は、ますます進行していくと予想されます。

「伊佐米」の銘柄確立及び産地間競争に打ち勝つために、集落営農組織や認定農業者を育成し、農作業受委託生産体制の確立やントリーエレベーターの利用を促進し、生産性の高い農業経営と「伊佐米」の品質向上を目指します。

また、地元で作ったものを地元で消費する、いわゆる「地産地消」の取り組みを地域一体となって推進します。



## 第2章 計画策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

「食」とは、人間にとって生きていくためには欠かせない大切なことです。

近年、健康志向や食の安全・安心に対する関心が高まりつつありますが、同時に「食」を取り巻く様々な問題も起こっています。過食や過激なダイエットによって、栄養バランスの崩れた食事、朝食欠食による心身への悪影響、日本型食文化の継承の危機などを解決しなければなりません。

このような問題に対処するため国は、平成17年7月に「食育基本法」を施行、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定し、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進することとしました。

本市においても、地域特有の恵まれた自然環境と豊かな食物を活かし、家庭や地域、保育園・幼稚園、学校、生産者、ボランティア団体、行政が連携し、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための施策を総合的かつ計画的に推進するため「伊佐市食育推進計画」を策定します。

### 2 食育とは

「食育」とは、一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識・情報の習得、食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組を指します。

#### 食育基本法での位置づけ

- 生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるもの
- 様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

#### 【国の基本的な方針】

- i. 国民の心身・健康の増進と豊かな人間形成
- ii. 食に関する感謝の念と理解
- iii. 食育推進運動の展開
- iv. 子どもの食育における保護者・教育関係者等の役割
- v. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- vi. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献
- vii. 食品の安全性の確保等における食育の役割

### 3 計画の位置づけ

本計画は、本市における食のありかたを見直し、地域として食育を推進していくための、食育基本法第18条第1項に基づく市町村推進計画とします。

なお、伊佐市における総合振興計画、健康増進計画等の他の計画との整合性を図りながら、総合的かつ計画的に推進していきます。

### 4 計画期間

平成23年度から27年度までの5年間の計画の対象期間とします。

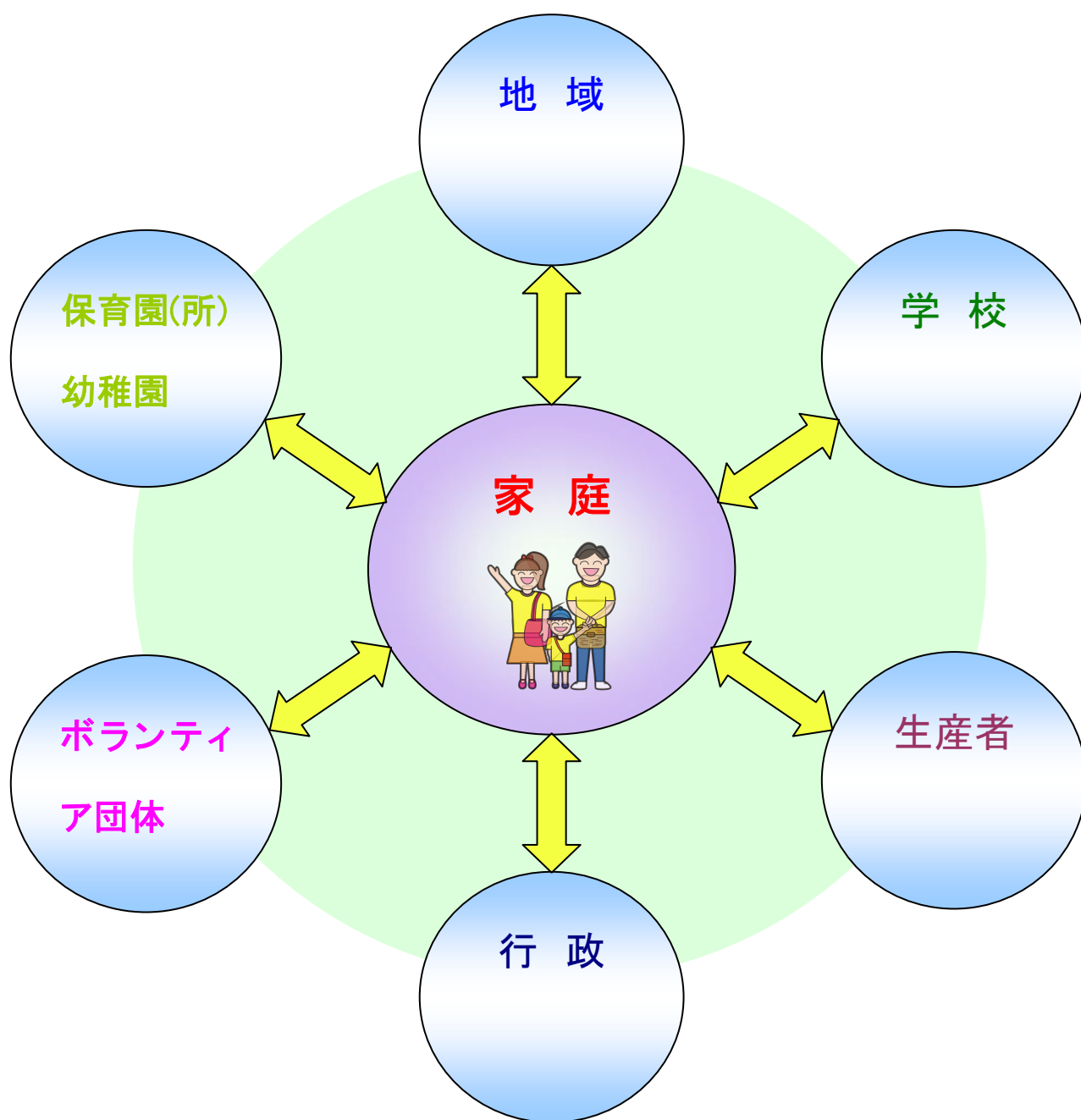
ただし、今後の社会情勢や環境の変化を考慮し、必要に応じて見直しをします。



## 5 計画の推進体制

本計画は多分野の食育関係者との連携を図りつつ、食育の推進に協力していくことを目指しており、市民とともに活発な活動が行えるよう具体的な取組を示したものです。

[伊佐市食育推進連携図]





## 6 食育推進における各分野の役割

### 家庭での役割

食育の基本となる場所は家庭であり、家族とのコミュニケーションを図る大切な場です。

家庭では、食事マナーや栄養バランス、食べ物への感謝の気持ちを育て、日々の食習慣や知識を習得していけるよう様々な場を通しての食育を役割とします。

### 地域の役割

地域としての活動の中で、健康増進のために集団健診への誘い合い、生活習慣病の予防や市民一人ひとりが食に関心を持ち実践していけるように、地域一体で食生活の改善に取り組むことが必要です。

地元の行事などの時には、地場産の新鮮な食材を使用し、地産地消や伝統料理を地元の子どもや大人に伝承していく取組を役割とします。

### 保育園(所)・幼稚園の役割

子どもにとって乳幼児期は、規則正しい生活やバランスのとれた食生活、望ましい食習慣を身につけて、成長の基礎となる心身を育成する大切な時期です。

また、保育園・幼稚園では、家族との連携を図りながら、食べる力の基礎を作り、食べることの大切さを伝えることを役割とします。

### 学校の役割

学校では、食に関する全体計画を作成し、学校の教育活動で食に関する指導充実に努めていきます。

また、家庭や地域社会においても食育に対する理解が進み、児童生徒に対する食育の取組が行われるように、学校から啓発等の働きかけを役割とします。

### 生産者の役割

本市は農林畜産業を基幹産業とし、その中でも米どころの産地で、いたるところに水田が広がっています。近年、食品の安全性に対する不安が高まっている中、生産地が明らかで、生産者の顔がみえる物を安心して購入できることが求められています。このような現状を踏まえ、保育園・幼稚園、学校、地域と連携して農業に関するいろいろな学習や体験を通じて、安心・安全を学び地産地消の積極的な推進を役割とします。

### **ボランティア団体の役割**

「食」を推進していく取組の中で、ボランティア団体は必要不可欠です。地域の食材を活用した料理教室や郷土料理の伝承をしています。ボランティア団体は食育の意味を熟知しており、市民に普及啓発して「食」の大切さを積極的に広める活動を役割とします。

### **行政の役割**

行政は、食育への理解と関心を深めてその意義や必要性を周知するため、食育運動を展開していきます。また、講演会やイベントの開催、適正な情報の提供、食育事業の拡充により普及啓発活動を行って市民へ食育の推進を図ります。

さらに、「地産地消」を推し進めていく活動として、消費者と生産者との「顔が見える」関係の構築や消費者への理解促進について、地域と一体となり、積極的に普及啓発していくことを役割とします。

## 7 計画の評価について

本計画の期間となる平成23年度から平成27年度までのうち、進捗状況等の実績を把握できるものについては、平成25年度と平成27年度にアンケート調査等を実施し、本計画の目標がどのように達成できたかを評価分析し、次期計画に反映させていきます。

また、評価の目標数値については、第3章において掲げています。





## 第3章 食をめぐる現状と課題

### 1 食をめぐる現状

#### (1) 食生活の変化

昭和時代、私たちの食生活は、主食であるご飯と、魚や野菜、大豆から作る豆腐などの副食を組み合わせたものが中心でした。

第二次世界大戦後、経済成長に伴い、我が国の食文化も大きく変化し始めました。畜産物や油脂などの摂取量が増加し、昭和50年頃には、カロリー摂取量がほぼ満足すべき基準に達し、たんぱく質、脂肪、炭水化物のエネルギーバランスも均衡が取れているなど、いわゆる「日本型食生活」ともいうべき理想的な食生活を達成しているとみられていました。しかしながら、平成になりその後も油脂の消費が引き続き増加したことに加え、米の消費が減少し続けたことにより、油脂の摂り過ぎと炭水化物の摂取量が顕著になっているほか、不規則な食事など、食生活の乱れが生じてきています。

また、家庭での調理が減り、外食や中食、コンビニ弁当、調理パンなどを含めて調理済みの食品を購入するなどの食の外部化が進んでいます。

現代社会は、生活の24時間化が進んでいるといわれています。夜間勤務者や子どもの塾通いの増加、テレビの深夜番組、インターネットやコンビニエンスストアの普及などにより、夜型化した生活の人が増えています。その結果、睡眠時間が短く、生活リズムが不規則になっています。

ライフスタイルの変化によって、好きなものをいつでも自分の食べたい時間に、好きなだけ食べたりする一方、生活リズムが乱れて、朝食を食べないことが習慣になり、家族が分散して食べる「孤食」や「個食」につながっていると考えられます。

#### — 日本型食生活とは —

主食である米を中心とし、魚、肉、野菜などの副食に果物などが加わった栄養バランスのとれた食事のことをいいます。



#### — 中食(なかしょく)とは —

外食と家庭での料理の間にあるものとして、惣菜や弁当などを買って家庭で食べること。または、惣菜や弁当などのように、家庭で料理加熱することなく、そのまま食事として食べられる状態の食品のことをいいます。



## (2) 伊佐市の現状

平成 22 年 9 月に住民アンケートを実施しました。そのアンケート結果によると伊佐市の現状は以下のようになっています。

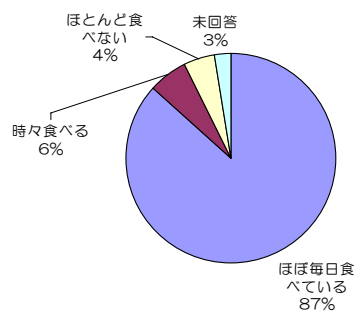
### ① 朝食の現状

○ あなたは、毎日朝食を食べますか。

全体では、87%の人が毎日朝食を食べていることがわかります。男女別に見ると「ほぼ毎日食べている」と答えた人は、男性 82.4%、女性 90.0%となっており、意識は高いことがわかります。

Q10 あなたは、毎日朝食を食べますか。

	ほぼ毎日食べている	時々食べる	ほとんど食べない	未回答	総計
総計	888	63	46	27	1,024

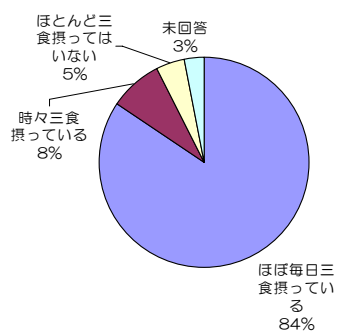


○ 一日三食摂っていますか。

全体では 80%以上の人がほぼ毎日三食摂っていることがわかる。ただ、男性の 20代から 40代と女性の 20代において、三食摂る人の割合が低くなっています。男性を中心とした若い世代の人たちに、規則正しい食事の重要性を十分に認識してもらう必要があります。

Q09 一日三食摂っていますか。

	ほぼ毎日三食摂っている	時々三食摂っている	ほとんど三食摂っていない	未回答	総計
総計	866	81	47	30	1,024



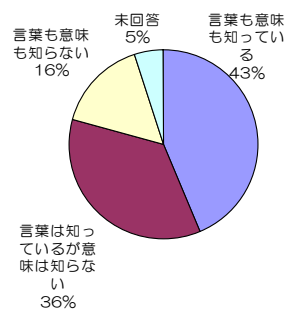
② 食への関心について（「食育」の認知を含む）

○「食育」について知っていますか。

意味まで知っている人は全体でも43%となっており、半数に満たないことがわかります。しかし、「言葉は知っているが、意味は知らない」と答えた人を含めると、約80%になります。そのため、言葉だけでなく意味をしてもらう必要があるため、幅広い年代に対しての普及啓発活動が大切になります。

Q20 「食育」について知っていますか。

	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが意味は知らない	言葉も意味も知らない	未回答	総計
総計	446	364	163	51	1,024

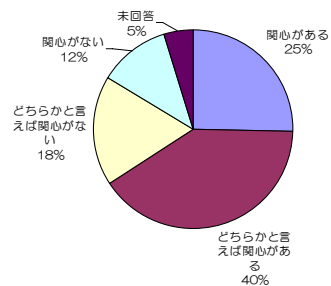


○「食育」について関心がありますか。

「どちらかといえば関心がある」まで含めても全体でも65%となっています。男女別に見ると「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人は、男性56.3%、女性72.9%となっており、女性の関心が高いことがわかります。

Q21 「食育」について関心がありますか。

	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	未回答	総計
総計	260	413	184	120	47	1,024



○「食育」で重点的に取り組むべきことはどのようなことだと考えますか。

次に示すような回答が多くなっています。その中で上位二つは「体や健康に関すること」であり、残りは「農林水産業や生産者に関する理解を深めること」、「食文化に関すること」になっています。これからは、住民の要望を踏まえた取り組みも検討する必要があります。

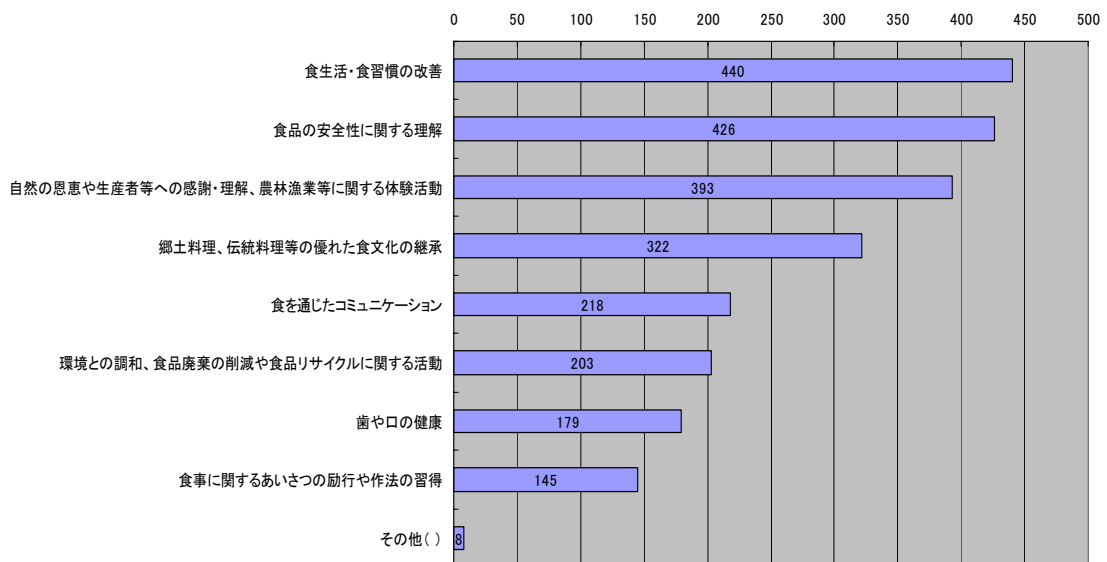
(回答が多かった上位四つ)

- ・ 食生活・食習慣の改善
- ・ 食品の安全性に関する理解
- ・ 生産者等への感謝・理解、農林漁業に関する体験活動
- ・ 郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承



Q26 「食育」で重点的に取り組むべきことはどのようなことだと考えますか。(あてはまるもの3つまでに○)

	食生活・食習慣の改善	食品の安全性に関する理解	自然の恩恵や生産者等への感謝・理解、農林漁業等に関する体験活動	郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承	食を通じたコミュニケーション	環境との調和、食品廃棄の削減や食品リサイクルに関する活動	歯や口の健康	食事に関するあいさつの励行や作法の習得	その他( )	総計
総計	440	426	393	322	218	203	179	145	8	2,334



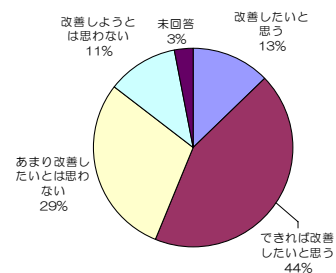
### ③ 栄養バランスについて

#### ○ 現在の食生活を改善しようと思いますか。

「できれば改善したいと思う」と答えた人まで含めると57%になり、半数は超えています。改善する必要性を感じない世代があるかもしれませんが、常に改善の意識を持ってもらえるようにしたほうが望ましいこととなります。

Q19 現在の食生活を改善しようと思いますか。

	改善したいと思う	できれば改善したいと思う	あまり改善したいとは思わない	改善しようとは思わない	未回答	総計
総計	132	443	302	117	30	1,024

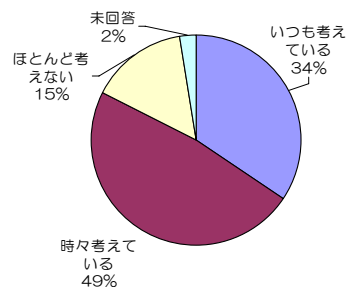


#### ○ あなたは、質と量（バランス）を考えた食事を摂っていますか。

「時々考えている」と答えた人も合わせると、全体では83%の人が食事の質と量（バランス）についての意識を持っています。男女別に見ると、「ほとんど考えない」と答えた人は、男性20.7%、女性10.7%となっており、男性の「食事の質と量（バランス）」に関する意識が低くなっています。そのため、食事の質と量（バランス）に関する意識をもってもらえるような取り組みが必要となります。

Q17 あなたは、質と量（バランス）を考えた食事を摂っていますか。

	いつも考えている	時々考えている	ほとんど考えない	未回答	総計
総計	353	492	154	25	1,024



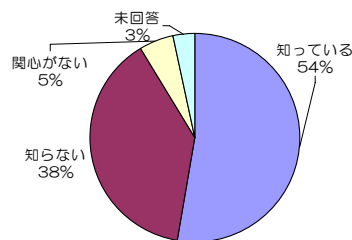


○ あなたは、自分にとって、適切な食事の内容・量を知っていますか。

全体では「知っている」と答えた人が54%と半数を超えていますが、「知らない」と答えた人は38%となっています。自分に適切な食事の内容や量を「知らない」人に、適切な食事の内容量を知ってもらえるように、情報提供をする場が必要となります。

Q16 あなたは、自分にとって、適切な食事の内容・量を知っていますか。

	知っている	知らない	関心がない	未回答	総計
総計	541	394	56	33	1,024

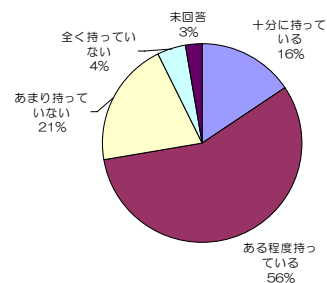


○ 食品の安全に関する知識を持っていると感じていますか。

「ある程度持っている」まで含めると、72%の人が食品の安全に関する知識を持っています。今後も継続して、食品の安全に関する知識の普及啓発を進めていくことが大切です。

Q24 食品の安全に関する知識を持っていると感じていますか。

	十分に持っている	ある程度持っている	あまり持っていない	全く持っていない	未回答	総計
総計	160	580	210	45	29	1,024

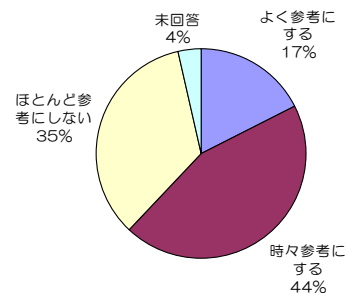


○ 惣菜や加工品を購入するときに栄養成分表示を参考にしますか。

35%の人が栄養成分表示を参考にしていません。特に男性については、参考にしていない人の割合が高くなっています。栄養についても意識を持ってもらえるような取り組みが必要となります。

Q18 惣菜や加工品を購入するときに栄養成分表示を参考にしますか。

	よく参考に する	時々参考に する	ほとんど参 考にしない	未回答	総計
総計	178	455	354	37	1,024

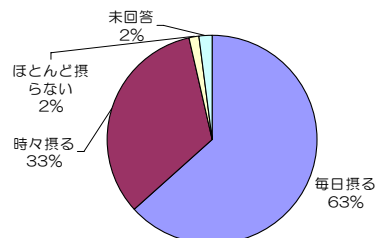


○ あなたは、野菜を多く摂っていますか。

野菜を「ほとんど摂らない」という人は、2%とあまりいないことが分かります。野菜を摂ることの重要性をしっかりと引き継いでいけるように支援する取り組みが必要となります。

Q15 あなたは、野菜を多く摂っていますか。

	毎日摂る	時々摂る	ほとんど摂 らない	未回答	総計
総計	649	337	18	20	1,024

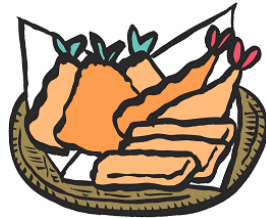
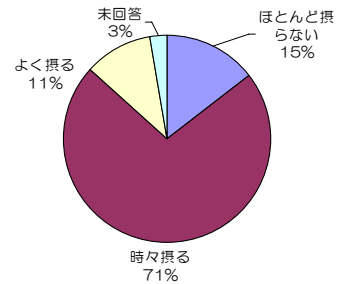


○ あなたは、脂っこい食事を摂りますか。

「よく摂る」と回答した人は11%であるが、脂っこい食事の基準が主観となっているところが、気になります。男性の若年層が「よく摂る」と回答している割合が高くなっています。ただ、脂が全て良くないということではありませんので、正しい知識を普及させる取り組みが必要となります。

Q13 あなたは、脂っこい食事を摂りますか。

	ほとんど摂らない	時々摂る	よく摂る	未回答	総計
総計	149	739	108	28	1,024

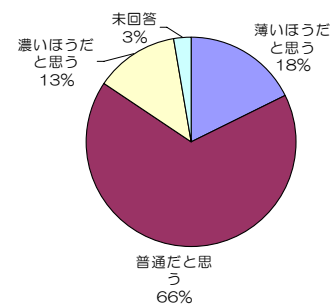


○ あなたの普段の味付けはどうですか。

普通だと思うと回答した人が66%となっていますが、前問同様に味付けの基準が主観によるものとなっています。「濃いほうだと思う」と答えた人は、男性19.4%、女性7.9%と、男性のほうが濃いと思っている人が多くなっています。味付けについて、正しい知識を普及させる取り組みが必要となります。

Q14 あなたの普段の味付けはどうですか。

	薄いほうだと思う	普通だと思う	濃いほうだと思う	未回答	総計
総計	183	681	132	28	1,024

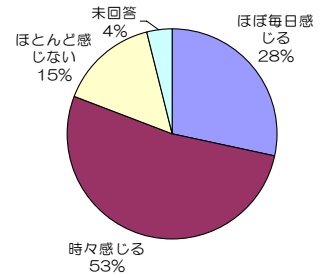


○ 一日1回は、空腹を感じますか。

「ほとんど感じない」と回答した人は、15%となっています。

Q12 一日1回は、空腹を感じますか。

	ほぼ毎日感じる	時々感じる	ほとんど感じない	未回答	総計
総計	291	536	156	41	1,024

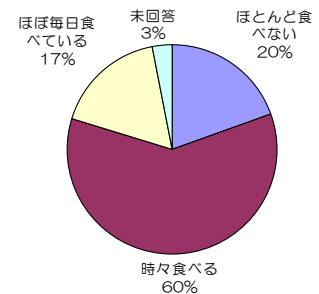


○ あなたは、間食しますか。

「ほとんど食べない」と回答した人は、20%となっています。「ほとんど食べない」と答えた人が、男性28.6%、女性12.5%となっており、女性のほうが「食べる」と回答した人の割合が多くなっています。

Q11 あなたは、間食しますか。

	ほとんど食べない	時々食べる	ほぼ毎日食べている	未回答	総計
総計	200	617	175	32	1,024

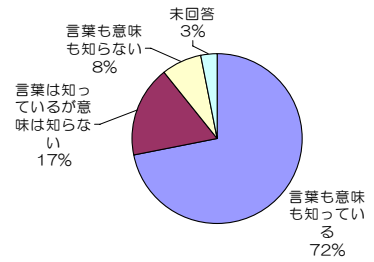


○「メタボリックシンドローム」について知っていますか。

さまざまところで目にしたり耳にしたりすることが多く、「言葉も意味も知らない」と回答した人は大半が高齢者であるため、ほとんどの人に認知されていると考えられます。これからは言葉の認知だけでなく、メタボリックシンドロームを予防するための意識づくりを進めていく取り組みが必要となります。

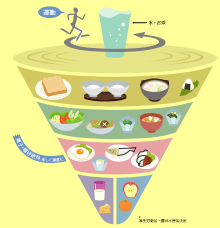
Q25 「メタボリックシンドローム」について知っていますか。

	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが意味は知らない	言葉も意味も知らない	未回答	総計
総計	736	177	79	32	1,024



ーメタボリックシンドロームってなに？ー

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかわるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**とといいます。





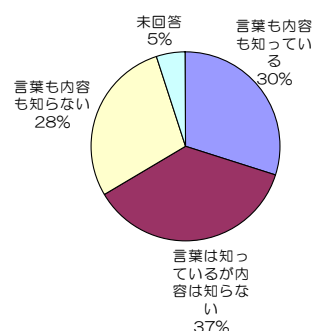
④ 食事バランスガイドについて

○ 「食事バランスガイド」について知っていますか。

「内容まで知っている」と回答した人は、30%となっていますが、「言葉も内容も知らない」と回答した人は、28%となっており、まだまだ認知されていないことがわかります。特に男性では、「言葉も内容も知らない」と答えた人が、34.9%と多くなっています。「食事バランスガイド」について、より一層の普及啓発活動が必要となっています。

Q22 「食事バランスガイド」について知っていますか。

	言葉も内容も知っている	言葉は知っているが内容は知らない	言葉も内容も知らない	未回答	総計
総計	308	373	291	52	1,024

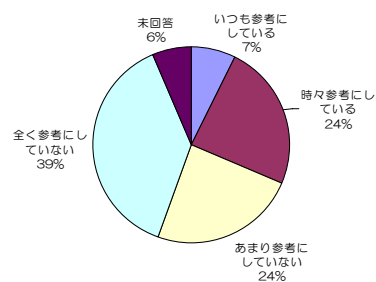


○ 「食事バランスガイド」を参考にしていますか。

食事バランスガイドについて十分に認知されていないためか、「全く参考にしない」「あまり参考にしていない」と回答した人を合わせると、63%となっています。「食事バランスガイド」については、前問では認知している人が30%となっていますが、「いつも参考している」と答えた人は7%と低いことから、より一層の普及啓発活動が必要となっています。

Q23 「食事バランスガイド」を参考にしていますか。

	いつも参考にしている	時々参考にしている	あまり参考にしていない	全く参考にしていない	未回答	総計
総計	74	247	249	389	65	1,024



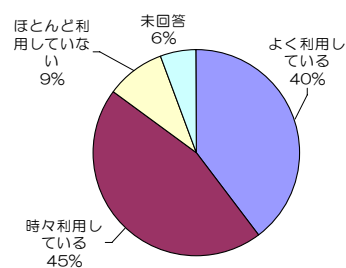
⑤ 地産地消について

○ 意識して地場産品を利用していますか。

「時々利用している」と回答した人まで含めると、85%の人が意識して地場産品を利用していることが分かります。ただ、男女別に見ると、男性 79.3%、女性 89.1%と、男性のほうは地場産品利用の意識が少しだけ低いようです。ある程度は地場産品が利用されている状況にありますが、さらに地産地消を促進するような取り組みが必要となります。

Q27 意識して地場産品を利用していますか。

	よく利用している	時々利用している	ほとんど利用していない	未回答	総計
総計	406	463	97	58	1,024

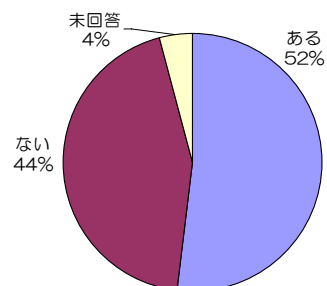


○ あなたは農林水産業の体験がありますか。

農林水産業の体験が「ある」と答えた人は 52%、「ない」と答えた人は 44%となっています。「ある」と答えた人は、男性 62.4%、女性 44.0%となっています。体験のない人も希望すれば体験できるような環境整備が必要となってくるかもしれません。

Q28 あなたは農林水産業の体験がありますか。

	ある	ない	未回答	総計
総計	532	448	44	1,024

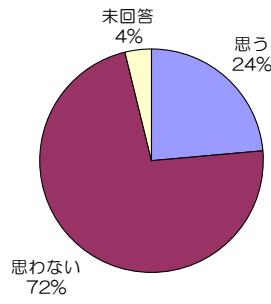


○ あなたは今後農林水産業の体験をしてみたいと思いますか。」

体験をしたみたいと「思わない」と回答した人が、72%となっています。農林水産業の体験は食育に限らず様々な分野で貴重な体験となることが考えられますので、体験しやすい環境づくりや体験してみたいと思ってもらえるような情報を提供するという、農林水産業に対する知識の普及啓発活動が必要となります。

Q28-1 あなたは今後農林水産業の体験をしてみたいと思いますか。

	思う	思わない	未回答	総計
総計	107	326	18	451

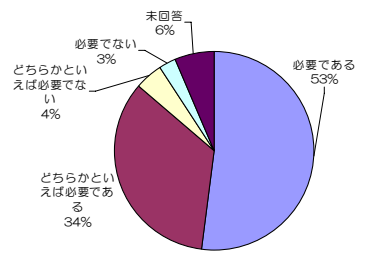


○ 子どもの農林水産業の体験は必要だと考えますか。

「どちらかといえば必要である」と回答した人まで含めると、87%の人は子どもの農林水産業体験は必要だと回答しています。子どもにとっても農林水産業の体験がしやすい環境づくりが必要となります。

Q29 子どもの農林水産業の体験は必要だと考えますか。

	必要である	どちらかといえば必要である	どちらかといえば必要でない	必要でない	未回答	総計
総計	531	353	45	29	66	1,024



## 2 食をめぐる今後の課題

### (1) 朝食の大切さ

朝食は、元気に1日を始めするためのエネルギーになります。また、健康を考えた食事を規則正しく摂ることは、生活習慣病などの予防にもつながります。

家庭での食事において、特に問題視されるのが、朝食の欠食であり、1回の食事の際の摂取量が多くなり過食につながる可能性があります。また、午前中のエネルギー供給が不十分で、集中力が薄れたり体調が不良になったりするなどの問題点が多く指摘されており、朝食をきちんと摂る習慣を身につけることが必要です。

### (2) 食生活の乱れ

私たちの食生活は、欧米化・多様化し、主食である米を中心に水産物や野菜など多様な副食から構成される「日本型食生活」が崩れてきています。コンビニ食品・ファーストフード、サプリメントなど体に足りない栄養を補う食品だけの簡素な食事があります。この極端な食事を繰り返すことによって、栄養バランスが崩れ、肥満が増加したり、若しくは拒食症になったりと問題になっています。

この状況は、大人たちから子どもたちへ大きく影響し、「食生活」から「日常生活」まで深刻な悪い流れを形成しています。

食生活の乱れを解決するには、市民の一人ひとりが「食」を見直していくことが重要となっています。

### (3) 地場産品の消費拡大

農作物に関して本市は、非常に恵まれた環境にあります。地域特有の寒暖差のある気候や広大な農地を利用した、「伊佐米」や「金山ネギ」などの優れた農作物がありますが、伊佐市の現状であるように、地場産品を時々利用していると、ほとんど利用していない人を含めると全体の50%強を占めています。

この現状の課題としては、地域で農作物が生産されているが、地域で消費されている量が少ないことが分かります。

「地産地消」は地域を育て、地域の活性化に繋がる大事なことで、各機関と連携し、地場産の消費拡大を図ることが求められています。

### 3 目標数値について

伊佐市の現状と、食生活の今後の課題において、この目標数値を設定します。

項 目	現状数値 (23年度)	目標数値 (27年度)	備 考
「食育」について関心を持っている人の割合の増加	65.4%	90%	
食事バランスガイドの認知度・普及啓発	29.8%	70%	
食事バランスガイドを参考にしている人の割合の増加	29.8%	60%	
一日三食摂っている人の割合の増加	84.2%	90%	
毎日朝食を摂っている人の割合の増加	86.3%	90%	
地場産品（伊佐市産）の利用する人の増加	94.1%	95%	
メタボリックシンドロームの認知度の増加	71.4%	90%	





## 第4章 具体的な対策と取組み

### 1 家庭・地域における食育の取組み

#### (1) 家庭における食育の推進

食育を推進する中で家庭の役割は非常に大きく、豊かな人間性を育む基盤です。家庭では、生活習慣の基礎をつくる乳幼児期から高齢期まで年代に合わせた食育を継続することが大切です。



特に、幼児期の5歳頃までに、ある程度人格形成されると言われており、その中で、「いただきます」「ごちそうさま」などの食への感謝の心を養い、箸の持ち方などの基礎の部分を家庭で学ぶことが重要です。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを十分に理解して実践していくことが生涯の健康維持につながります。

家庭では、最低1日1回は食卓を家族全員で囲みながら食事をするということが目標にしていくことが「食」や「家族の和」をつなぐ上で大事なことです。

#### (2) 地域における食育の推進

地域においては、伝統的な郷土料理や祭りの行事食などは伝承されていますが、生活の煩雑さを理由に失われつつ料理もあるようです。このため、長い歴史の中で培われてきた貴重な食文化を次の世代に伝承していくことが必要となります。

また、食に関わる人々や関係団体が相互に連携した取組を推進します。

### 2 保育園（所）・幼稚園における食育の取組み

乳幼児期は、嗜好が身につく重要な時期であり、食べ物や生き物に興味を持つ感性豊かな時期です。食事や料理体験、農業体験等を通して、基本的なマナーを身につけ、食べ物や生産者、自然等への感謝の心を育むことが必要です。



子どもが基本的な生活リズム（食べる・寝る・遊ぶ）を身につけるためには、集団生活の中での様々な体験や学習が必要となります。そのためには、保育園・幼稚園の保育士や教諭、栄養士、調理師等の関係者が情報の共有化を図り、家庭と連携しながら子どもの発達状態に応じた食育を積極的に推進することが大切です。

また、地元農作物の生産者や地域の人々の支援を受け、野菜の種まき、栽培や収穫、芋掘りなどの体験学習を積極的に展開します。

### 3 学校における食育の取組み

成長期にある児童生徒にとって、食育は将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、きわめて重要です。児童生徒が食の楽しさを実感し人間関係を育み、望ましい食習慣を身につけるよう学校給食を中心に、教育活動全体を通じ、成長・発達段階に応じた計画的な食育を推進することが大切です。



具体的には、次の①～⑥を目標にして児童生徒を育成します。

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解させます。
- ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につけさせます。
- ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につけさせます。
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々への感謝する心を育みます。
- ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につけさせます。
- ⑥ 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を育みます。

### 4 生産者における食育の取組み

市民の健康の源である食料を生産する生産者への理解と関心を深めることが大切です。農畜産物の安全安心を確保するとともに、農業とのふれあいや地産地消を推進します。

食べ物を食するまでには多くの人々が関わり成り立っています。生産・流通・消費、これらの中でどこかひとつでも適切に行われなかった場合には、結果として食への信頼は失われます。

地元生産者やJAとの連携により、食農教育や農業体験を通し、市民が農業に触れ合う機会を増やし、食とのかかわりが深い農業への関心や理解の促進を図ります。

### 5 ボランティア団体における食育の取組み

食生活改善推進委員会、伊佐地区生活研究グループ、地域婦人会等のボランティア団体は、市民が身近に感じられる団体です。現在も、この特性を活用し、地域における食生活改善のための取組みや食文化継承のための活動を図っています。

食育が多角的な広がりを持つためには、情報提供や体験学習の増加、活動内容の充実や効果のある取組みが求められます。

今後も、食や健康に関する研修会や料理教室等を開催し、地域の伝統料理の継承や開発について推進します。

## 6 行政における食育の取組み

### (1) 普及啓発の促進

行政は、それぞれの関係団体と連携し、様々な役割を効果的に果たすことができるように、中心的活動を行います。

「食育」に関連する取り組みを企画・提案し、各関連団体へ向け発信します。具体的には、次の①～⑤を目標に取り組みます。

- ① 食育の普及啓発活動を行って市民へ食育の推進を図ります。
- ② 健康増進と健康管理に関する取組を実施します。
- ③ 教育関係機関と連携し、食育の知識拡大を図ります。
- ④ 学校給食の中で、地域の食材を活用した地産地消を推進し、生産者との連携を図ります。
- ⑤ ボランティア団体と連携し、市民を対象とした研修会や料理の講習会等の活動を積極的に支援します。



### (2) 地産地消の推進

地域で生産されたものを地域で消費する、いわゆる地産地消の取り組みは、消費者にとっては生産者の顔が見え、新鮮な旬の農産物を安心して購入することができます。

また、生産者にとっては消費者の反応を直接知ることができることに加え、地域農業の活性化に貢献するという利点もあります。農業が営まれることで、土地の有効活用が図られ地域の環境保全にもつながり、保育園・幼稚園や学校等における農業体験学習の場としての活用も図られます。

さらに、保育園・幼稚園や学校等の給食においては、伊佐産の農作物を積極的に使用されるよう推進します。その中で、本市には、大・中・小の農産物直売所を合わせると約15の直売所があります。地産地消を推し進める上で、市民の方が手軽に利用できる必要不可欠な場所であることから、積極的な連携を図っていきます。

### (3) 教育ファームの推進

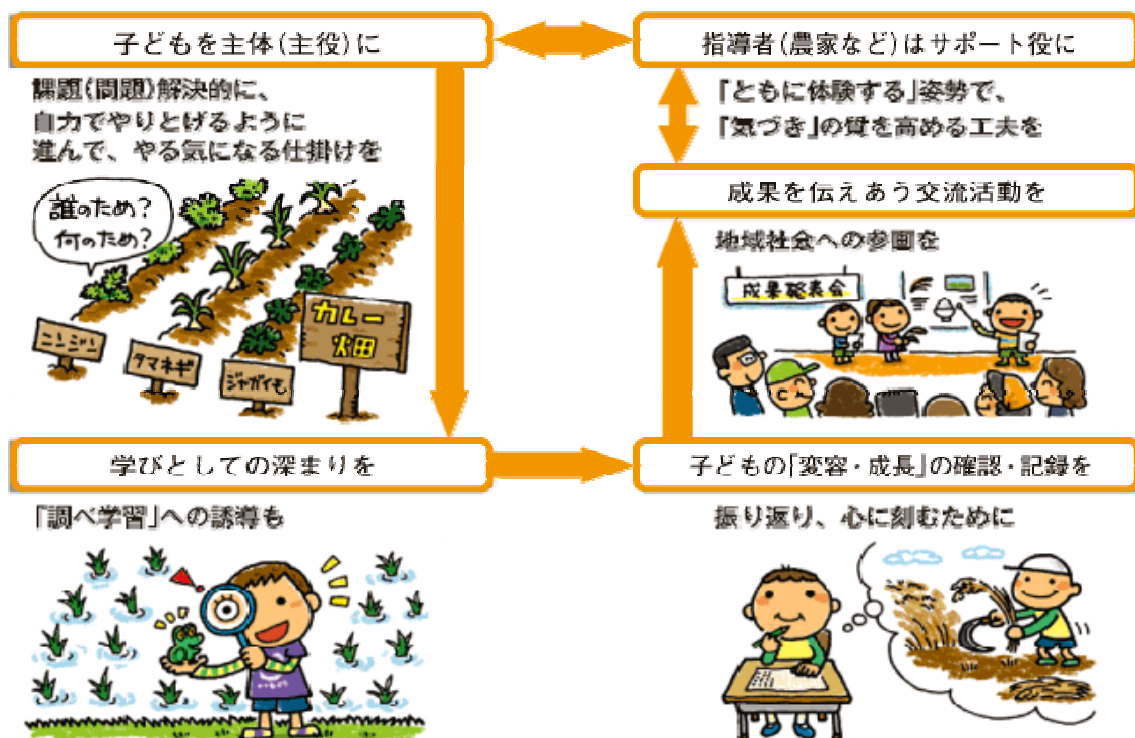
教育ファームとは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組のことです。なお、一連の農作業等の体験とは、農林漁業者など実際に業を営んでいる人による指導を受けて、同一人物が同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上行うこととしています。

子どもたちが、農家の人と一緒に農業体験を行い、交流をすることで、野菜の作り方や農業のしくみを知ると同時に食への関心を持ち理解を深めるように推進します。既に、本市は市外からの学校を受け入れ、農業体験を実施した地域もありますが、今後も市内保育園・幼稚園、学校においても取り組みやすい体制の整備を推進します。

保育園・幼稚園、学校においては、市内農家の方との交流を深め、近隣農地、園芸施設、畜舎の観察や農作業の見学及び農作業体験や米、麦、お茶、大豆、野菜づくり等農作物を育てる一連の作業が体験できるよう推進します。

## ■ 例えば、こんな仕掛けを

### 体験から学ぶ...本来の学びを支えるために



## 平成22年度 伊佐市食育推進協議会委員名簿

	所 属 名	役 職 名 等	氏 名
1	伊佐地区生活研究グループ	代 表	萩原 征子
2	伊佐市食生活改善推進員会	代 表	瀬戸ノ上 艶子
3	伊佐市栄養教諭部会	代 表	茶園 直美
4	始良・伊佐地域振興局農林水産部 農政普及課	主 幹（統括）	大島 勝矢
5		主 幹（経営普及担当）	寺脇 孝子
6	伊佐市健康増進課	保健指導係 係 長	富満 庸彦
7		保健指導係 主事補	大辻 理恵
8	伊佐市学校教育課	指導係 係 長	吉永 直昭
9	伊佐市給食センター	管理係 係 長	緒方 英明
10	伊佐市農政課	課 長	田中 淳一
11		伊佐ブランド推進係 係 長	久松 淳一
12		振興係 主任主事	瀬戸口 彰人



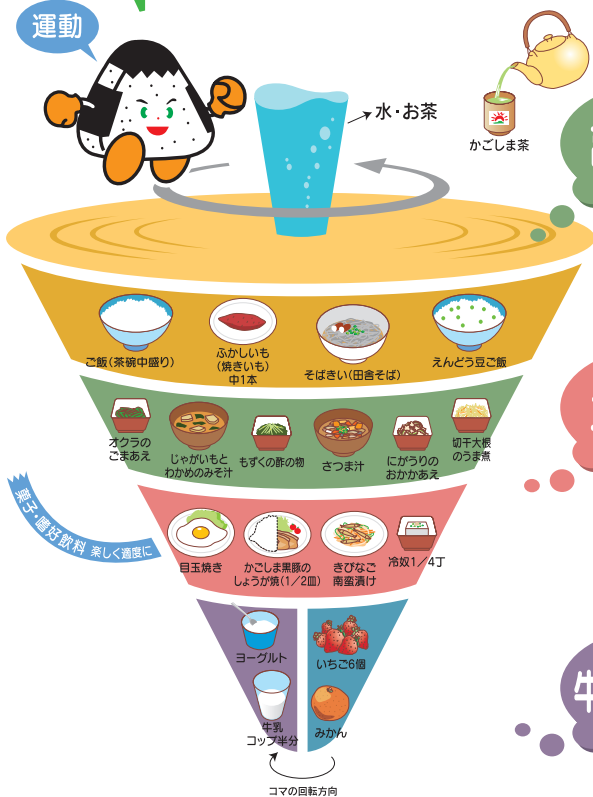
# かごしま版

# 「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。

運動



## 主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれる炭水化物が約40g  
※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはんだわりに食べられることがあることからです。

## 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。

1つ(SV) = 主材料の重量が約70g

## 主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるもとになるものが含まれています。

卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。  
1つ(SV) = 主材料に含まれるたんぱく質が約6g

## 牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれるカルシウムが約100mg

## 果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。

みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV)

1つ(SV) = 主材料の重量が約100g

「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。  
このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用～  
当たってのお願い～  
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

## 菓子・嗜好飲料

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分は、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。菓子、ジュース、アルコール類に、つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

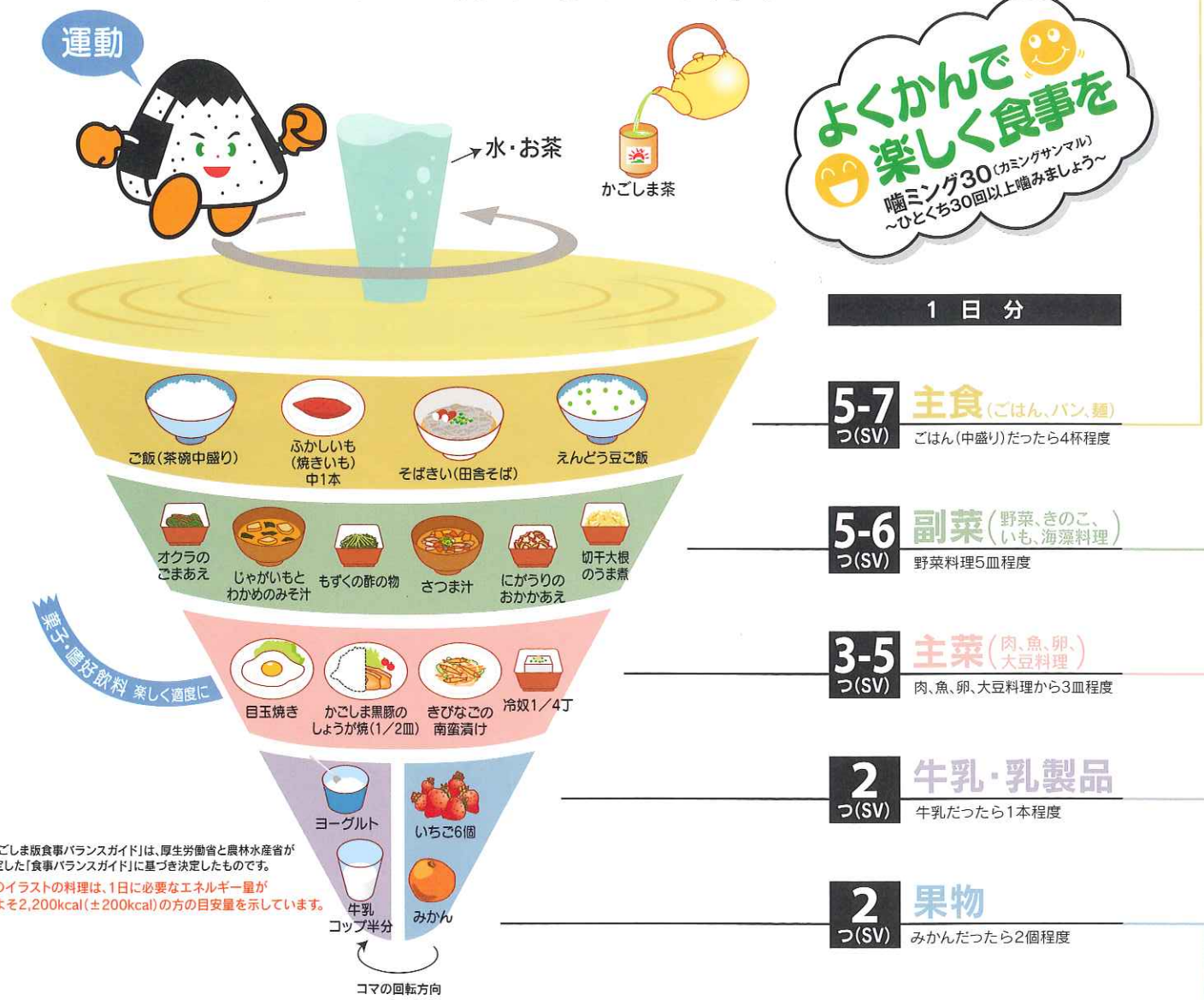
◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

- …………… 1日の飲酒の適量 ……………
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4) …… 1.5杯
- 日本酒なら …………… 1合
- ビールなら …………… 500ml缶 1本



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



よくかんで  
楽しく食事を  
噛ミング30(カミングサンマル)  
~ひとくち30回以上噛みましょう~

1日分

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、  
大豆料理)  
肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

2 果物  
みかんだったら2個程度

「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が  
決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。  
このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量が  
およそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安を示しています。

男性

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとは  
サービング(食事の提供量  
の単位)の略です。

女性

年齢	エネルギー	主食 [つ(SV)]	副菜 [つ(SV)]	主菜 [つ(SV)]	牛乳・乳製品 [つ(SV)]	果物 [つ(SV)]
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
70歳以上	2200kcal [±200kcal] 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
10~11歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3 ※	2~3
12~69歳						

①活動量 低い ②活動量 ふつう以上

□活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。  
※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議

お問い合わせ先: 鹿児島県 農政部 農政課 食育・産地消推進班(かごしまの“食”交流推進会議事務局) ☎099-286-3093  
E-mail:nousei-sc@pref.kagoshima.lg.jp URL http://www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/nogyo/syokuiku/k-bg/

区分 料理例 ※[+副菜:2]などの表現は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています

**主食**

1つ分 = ご飯(茶碗小盛り) = おにぎり(1個分) = 油ラーメン(+主菜:1) = さつまずもじ(まぜずし)(+副菜:2、主菜1) = 食パン(6枚切り)

= そばきい(田舎そば) 1.5つ分 = ご飯(茶碗中盛り) = えんどう豆ご飯 = 鶏飯(+副菜:1、主菜:3)

2つ分 = ふかしいも(焼きいも)中1本 = 鹿児島黒牛(黒豚)のカレーライス(+副菜:2、主菜:2) = 黒豚のベーコンのスパゲティ(+副菜:1) = かごしまラーメン

**副菜**

1つ分 = 切干大根のうま煮 = 落花生の五目煮 = ひじきの煮物 = 湯なます = にかうりのおかかあえ

= 野菜サラダ = がね = もずくの酢の物 = ポテトサラダ = オクラのごまあえ

= さつまいも(焼きいも)中1本 = じゃがいもとわかめのみそ汁

2つ分 = たけのことつわの煮物(+主菜:2) = かぼちゃコロッケ1個(+主菜:1) = キャベツの炒め物

**主菜**

1つ分 = 目玉焼き = いーあげ(炒り豆腐)(+副菜:2) = 冷奴1/4丁 = 肉じゃが(+副菜:3)

= 納豆 = きびなごの南蛮漬け = 呉汁

2つ分 = つけあげ(さつまあげ) = 豚骨(+副菜:2) = 黒豚のぎょうざ(+副菜:1) = あじの開き = いわしの丸干し

= ぶり・かんぱちのさしみ = きびなごのさしみ = クリームシチュー(+副菜:3、牛乳・乳製品:1) = 地鶏の煮物(+副菜:1) = おでん(+副菜:4)

3つ分 = 鶏の唐揚げ = かごしま黒豚のしょうが焼 = かごしま黒豚のとんかつ = さつま地鶏の刺身

= ハンバーグ(+副菜:1) 4つ分 = 鹿児島黒豚のしゃぶしゃぶ(+副菜:3) = 鹿児島黒豚のすき焼き(+副菜:3)

**牛乳・乳製品**

1つ分 = ヨーグルト1パック = 牛乳コップ半分 = チーズ1片 = スライスチーズ1枚 2つ分 = 牛乳200ml

**果物**

1つ分 = みかん1個 = なし1/2個 = 巨峰1/4房 = メロン1/8個 = いちご6個



# 地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま生き生き食の日」

かごしまの食材

かごしまの食材

## 春(3~5月)



## 夏(6~8月)



## 秋(9~11月)



## 冬(12~2月)



### 鹿児島県の畜産物(通年)

鹿児島黒牛



かごしま黒豚



さつま地鶏



牛乳



卵



区分	料理例	料理例	料理例	料理例	区分						
主食	酒ずし(主食:1.5、副菜:1、主菜:2) かつおの茶漬(主食:1.5、主菜:2)	山菜おこわ(主食:2、副菜:1) たけのこご飯(主食:1.5、副菜:1)	冷や汁(主食:2、副菜:1、主菜:2) ささげご飯(主食:1.5)	中華おこわ(主食:1.5、主菜:1) 冷やそうめん(主食:2)	里手とちりめんの炊き込みご飯(主食:1.5、副菜:1) からいもご飯(主食:2)	大豆ご飯(主食:1)	主食				
	大根めし(主食:1.5、副菜:2) 鶏ずし(主食:1、主菜:1)	七草がゆ(主食:1、副菜:1) 菜の花ずし(主食:1.5)	かんぱん(主食:1)	焼き餅(主食:1)	大根めし(主食:1.5、副菜:2) 鶏ずし(主食:1、主菜:1)	七草がゆ(主食:1、副菜:1) 菜の花ずし(主食:1.5)		かんぱん(主食:1)	焼き餅(主食:1)		
副菜	つわぶきの佃煮(副菜:1) あおさのかきあげ(副菜:2)	春かん(煮しめ)(副菜:4) じゃがいもの煮物(副菜:2) さのぼりあげ(野菜天ぷら)(副菜:1)	へちまとソーメンの汁(副菜:1) といもからの酢の物(副菜:1)	かいのこ汁(副菜:2、主菜:1) かぼちゃの煮物(副菜:1) きゅうりとわかめの酢の物(副菜:1)	とうがんの煮込み(副菜:4、主菜:1) さつまいものサラダ(副菜:1、主菜:1)	大根菜のよごし(白和え)(副菜:1) 里も田楽(副菜:1) 長手の酢の物(副菜:1)	きのこのすり身煮し(副菜:1、主菜:1)	ひるあぎ(副菜:2、主菜:1)	いもせんめの煮しめ(副菜:2) ほうれんそうのお浸し(副菜:1)	さつま雑煮(副菜:2、主菜:1)	副菜
	鶏肉の香焼き(副菜:2、主菜:3) かつおのたたき(副菜:1、主菜:3)	あさりのみそ汁(主菜:1) かつお腹皮の蒲焼き風(主菜:2) アオリイカのさしみ(主菜:2)	牛肉とピーマンの炒め物(副菜:1、主菜:2) きびなごのオーロラソース(主菜:1)	とびうおの開き(主菜:2) うなぎの蒲焼き(主菜:3)	さばすき(副菜:2、主菜:3) 首折れサバのさしみ(主菜:2)	もんごんなます(大根とさばのなます)(主菜:1) パショウカジキの照焼き(主菜:2)	いゆらみず(魚のみそ和え)(主菜:1)	ふり大根(副菜:2、主菜:2) 昆布巻き(副菜:1、主菜:2)	きびなこと(主菜:1) きらすのおつけ(主菜:1)	こが焼き(主菜:2)	
牛乳・乳製品	果物	牛乳・乳製品	果物	牛乳・乳製品	果物						
紅甘藷 1/2個 メロン 1/8個	パッションフルーツ 2個 びわ2個 すもも2個	温州みかん(ハウス) すいか 2切れ ぶどう 1/2房	温州みかん(極早生、早生、普通) かき	いちご6個 ぼんかん デコボン たんかん きんかん5個	桜島小ミカン 4個 サワーボメロ 1/2個						
あくまき2切れ(134kcal) ふもち1個(166kcal)	からん団子1個(118kcal) いもち1切れ(141kcal)	つまき1個(190kcal) かつば焼き1/4枚(81kcal)	さつまぼうろ1枚(118kcal) がじゃ豆20粒(94kcal)	ふくれ菓子1切れ(173kcal) げたんは1切れ(85kcal)	かるかん1個(182kcal) 文旦湯3切れ(173kcal)	じゃんぼ餅1本(58kcal) ゆべし1切れ(89kcal)	からいもんねったぽ1個(107kcal) こっばもち1切れ(51kcal)	きんかん漬け3個(79kcal) からいもあめ3個(62kcal)	甘酒100ml(128kcal)		

伝統行事と行事食(例)  
ひなまつり 春分・彼岸 端午の節句 お田植え祭り  
[3月: さつますし、よもぎ団子、三角餅]  
[3月: ぼたもち]  
[5月: あくまき、かからん団子、つまき]  
[5月: 煮しめ、ぼたもち]

七お盆 [7月: 七夕団子、かつば焼き]  
[8月: 煮しめ、かいのこ汁、おはぎ、米粉団子、落花生豆腐]  
[5月: 煮しめ、ぼたもち]

十五夜 [9月: 月見団子、しんご団子、あん餅]  
秋分・彼岸 [9月: おはぎ]  
豊稔祭り [11月: 甘酒、からいもんあん餅]

冬大正七晦 [12月: かぼちゃの煮物]  
日 [12月: 餅、栗納豆]  
月 [1月: おせち、こがやき、八頭の雑煮]  
草 [1月: 七草がゆ] 小正月 [1月: 榊垂れひき]

伝統行事と行事食(例)