

第 2 次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 ～



伊佐市

平成 28 年度(2016 年度)～平成 32 年度(2020 年度)

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 かごしま版食事バランスガイド
- 2 かごしまの“食”交流推進計画（第3次）【概要版】

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、耕地面積の約 70%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、農業経営は水稻を中心として、米の生産調整制度を有効に活用し、葉たばこや大豆、高収益の園芸作物、飼料作物栽培による耕畜連携を推進するとともに、重点作物の根深ねぎやかぼちゃ、葉たばこ、大豆、飼料作物の作付けでブロックローテーションの取り組みがなされ、土地利用の集団化等も推進しています。

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、農業後継者の育成確保が急務ではありますが、優れた技術と経営管理能力のある認定農業者をはじめとする担い手の育成や、人・農地プランの策定により集落全員参加による合意形成活動を積極的に進め、集落営農等、地域営農の確立を推進し、農業を中心とした地域の活性化を図ります。

「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カ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. 国民の心身の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の向上への貢献
- 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。

また、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成 22 年法律第 67 号）」第 41 条に基づく計画として位置づけます。

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 28 年度から 32 年度までの 5 年間を計画の対象期間とします。

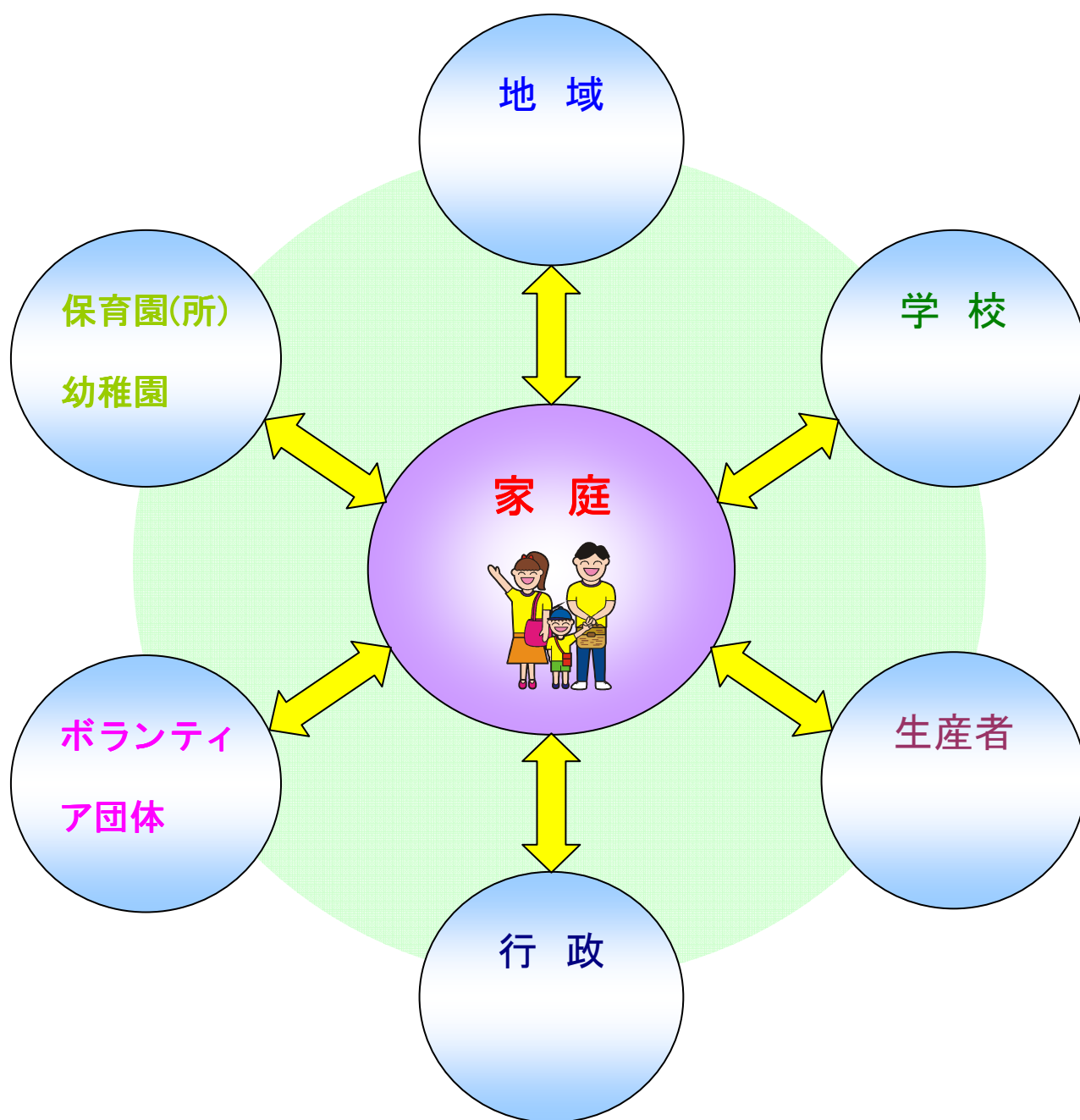
ただし、今後の社会情勢や環境の変化を考慮し、必要に応じて見直しをします。



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

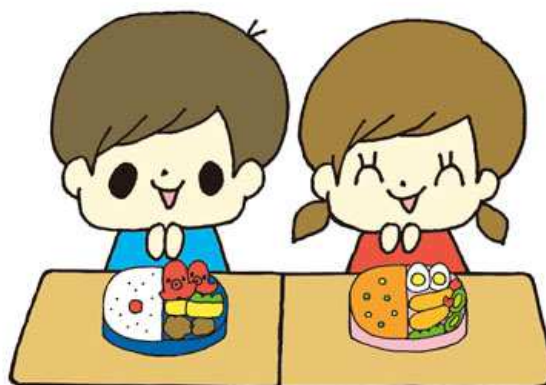
行政は、食育への理解と関心を深めてその意義や必要性を周知するため、食育運動を展開していきます。また、講演会やイベントの開催、適正な情報の提供、食育事業の拡充により普及啓発活動を行って市民へ食育の推進を図ります。

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 28 年度から平成 32 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 30 年度と平成 32 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中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 27 年 12 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。

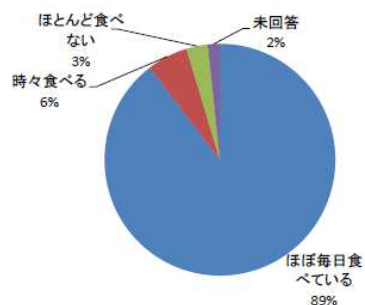
① 朝食の現状

○ 毎日朝食を食べていますか。

全体では、89%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 86.4%、女性 92.1%となっており、意識は高いことが分かります。

Q17 朝食を食べていますか。

	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	691	44	23	13	771

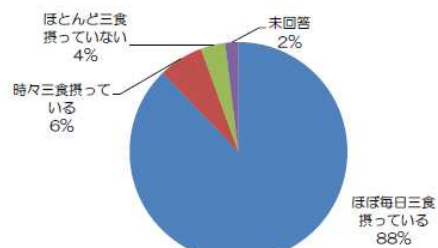


○ 一日三食摂っていますか。

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ります。ただ、20代から 40 代において、三食摂る人の割合が低くなっており、特に 30 代においては 65.9%となっています。若い世代の人たちはもちろんですが、30 代・40 代の人たちにも、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。

Q07 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	677	51	28	15	771



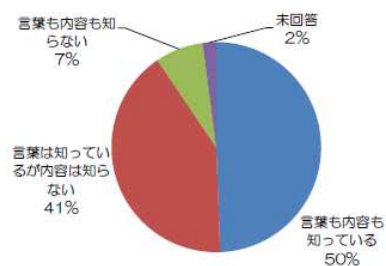
② 食への関心について（「食育」の認知を含む）

○「食育」という言葉やその内容について知っていますか。

内容まで知っている人は全体の半数の約 50%となっています。しかし、「言葉は知っているが、意味は知らない」と答えた人も全体の 41%と半数近くにのびります。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。

Q01 「食育」という言葉やその内容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	381	317	57	16	771

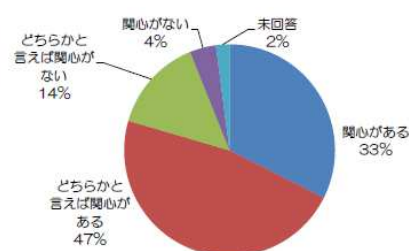


○「食育」について関心がありますか。

「どちらかといえば関心がある」まで含めて、全体でも約 80%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 72.2%、女性 85.9%となっており、女性の関心が高いことが分かります。

Q02 「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	250	363	111	31	16	771



○「食育」を進める上で重要なことは何だと考えますか。

次に示すような回答が多くなっています。その中で上位2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。

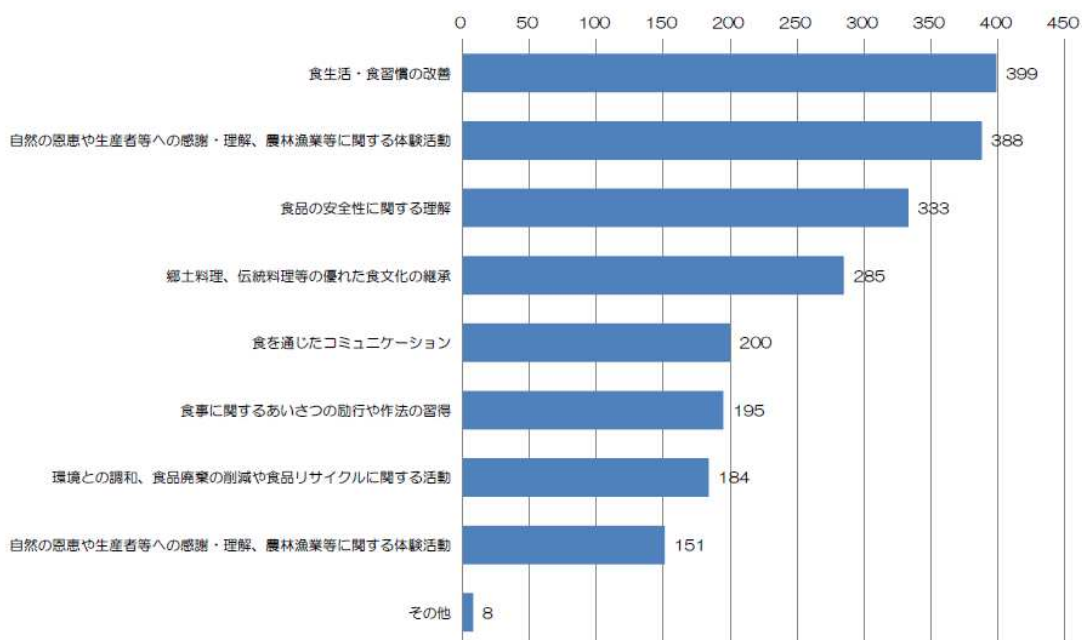
(回答が多かった上位4つ)

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



Q04 「食育」を進める上で重要なことは何だと考えますか。

	食生活・食習慣の改善	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	食品の安全性に関する理解	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	食事に関するあいさつの励行や作法の習得	環境との調和、食品廃棄物の削減や食品リサイクルに関する活動	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	その他	総計
総計	399	388	333	285	200	195	184	151	8	2,143



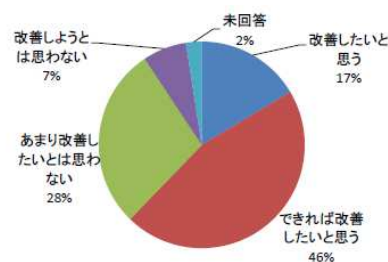
③ 栄養バランスについて

○ 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 63% 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になります。

Q16 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	127	353	219	53	19	771

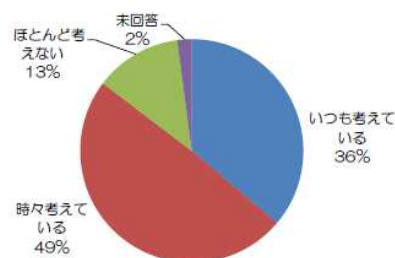


○ 質と量（バランス）を考えた食事をとっていますか。

「時々考えている」と答えた人も合わせると、全体では 85% の人が食事の質と量（バランス）についての意識を持っており、男女別に見ると、男性 77.5%、女性 91.2% となっています。また、「ほとんど考えない」と答えた人は、男性 21.3%、女性 6.3% 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。

Q14 質と量（バランス）を考えた食事をとっていますか。

	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	279	379	97	16	771

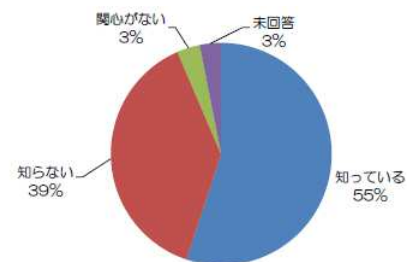


○ 自分に対しての適切な食事の内容・量を知っていますか。

全体では「知っている」と答えた人が55%と半数を超えていますが、「知らない」と答えた人は39%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。

Q13 自分に対しての適切な食事の内容・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	425	296	26	24	771

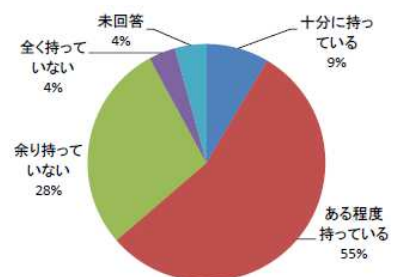


○ 食品の安全に関する知識を持っていますか。

「ある程度持っている」まで含めると、64%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。

Q21 食品の安全に関する知識を持っていますか。

	十分に持っている	ある程度持っている	余り持っていない	全く持っていない	未回答	総計
総計	66	425	219	28	33	771

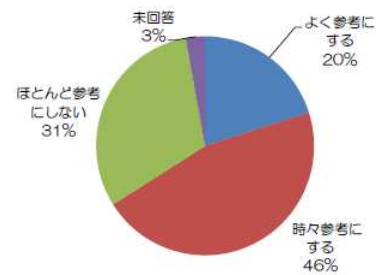


○ 惣菜や加工品を購入するときの栄養成分表示を参考にしますか。

31%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。

Q15 惣菜や加工品を購入するときの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	155	354	240	22	771

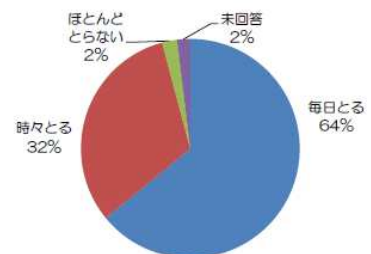
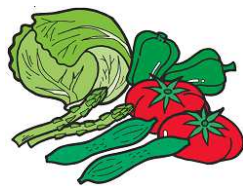


○ 野菜を多くとっていますか。

野菜を「ほとんどとらない」という人は、2%とあまりいないことが分かります。野菜をと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。

Q12 野菜を多くとっていますか。

	毎日とる	時々とる	ほとんど とらない	未回答	総計
総計	494	245	17	15	771

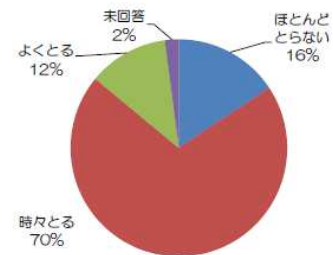


○ 脂っこい食事をとりますか。

「よくとる」と回答した人は12%ですが、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。男女の若年層が「よくとる」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。

Q10 脂っこい食事をとりますか。

	ほとんどとらない	時々とる	よくとる	未回答	総計
総計	121	542	92	16	771

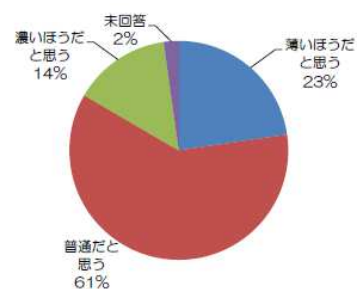


○ あなたの普段の味付けはどうですか。

普通だと思うと回答した人が61%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18.8%、女性11.3%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。

Q11 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	175	468	111	17	771

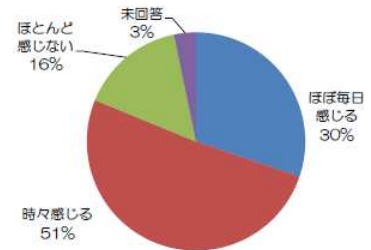


○ 一日1回は空腹を感じますか。

「ほとんど感じない」と回答した人は、16%となっています。

Q09 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	233	393	120	25	771

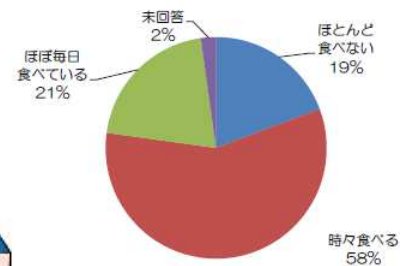


○ 間食しますか。

「ほとんど食べない」と回答した人は、19%となっています。「ほとんど食べない」と答えた人が、男性 29.6%、女性 12.0%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。

Q08 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	149	446	159	17	771

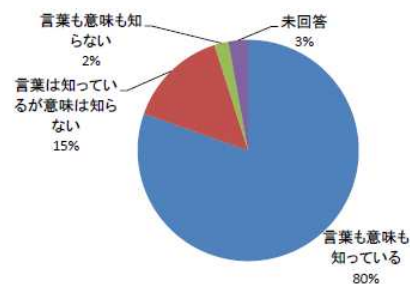


○「メタボリックシンドローム」について知っていますか。

さまざまな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。

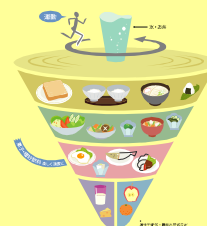
Q22 「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。

	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	620	113	16	22	771



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。内臓脂肪蓄積（ウエスト周囲径が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上）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。



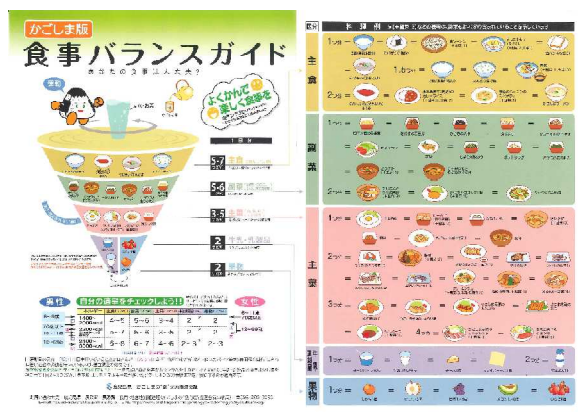
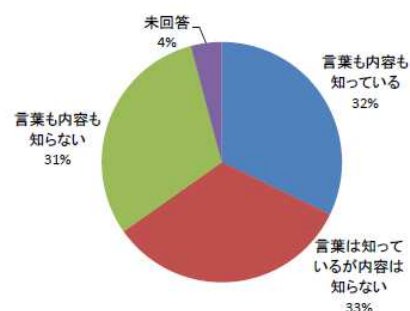
④ 食事バランスガイドについて

○ 「食事バランスガイド」について知っていますか。

「言葉も内容も知っている」と回答した人は、32%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、31%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、42.3%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。

Q19 「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	248	255	236	32	771

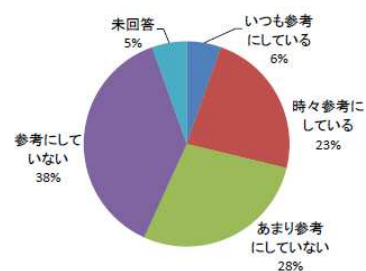


○ 「食事バランスガイド」を参考にしていますか。

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、66%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32%となっていますが、「いつも参考している」と答えた人は6%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。

Q20 「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	参考にしない	未回答	総計
総計	42	180	216	291	42	771



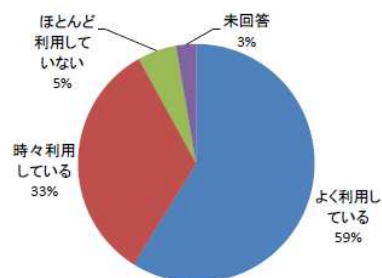
⑤ 地産地消について

○ 意識して地元産の農産物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、92%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 89.5%、女性 93.7%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。

Q25 意識して地元産の農産物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	454	255	41	21	771

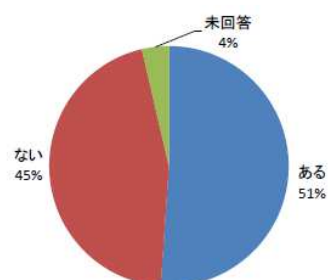


○ 農林水産業の体験がありますか。

農林水産業の体験が「ある」と答えた人は 51%、「ない」と答えた人は 45%となっています。「ある」と答えた人は、男性 63.3%、女性 42.0%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 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	394	349	28	771

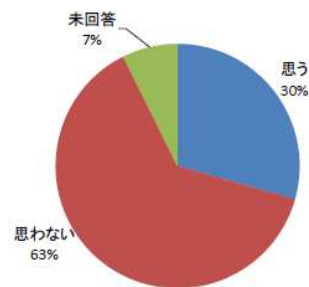


○ 今後農林水産業の体験をしてみたいと思いますか。」

体験をしたみたいと「思わない」と回答した人が、63%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。

Q29 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	112	241	28	381

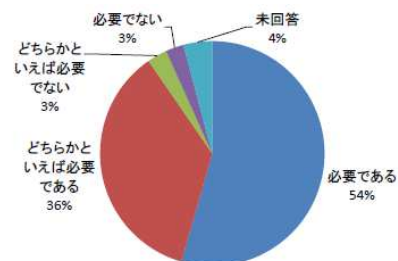


○ 子どもの農林水産業の体験は必要だと考えますか。

「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、90%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。

Q30 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	420	277	22	20	32	771



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40%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。

1 食育の推進

項 目	現状数値 (27年度)	目標数値 (32年度)
(1)「食育」について関心を持っている人の割合の増加	79.5%	90%
(2)食事バランスガイドの認知度・普及啓発	32.2%	70%
(3)食事バランスガイドを参考にしている人の割合の増加	28.7%	60%
(4)一日三食摂っている人の割合の増加	87.8%	90%
(5)毎日朝食を摂っている人の割合の増加	89.6%	90%
(6)メタボリックシンドロームの認知度の増加	80.4%	90%

2 地産地消の推進

項 目	現状数値 (27年度)	目標数値 (32年度)
(1)地場産品（伊佐市産）の利用する人の増加	92.0%	95%
(2)学校給食における地場産物(重量ベース)の利用割合	24.5%	30%

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

農山漁村地域において自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動であるグリーンツーリズムの推進と並行して、食を支える農業への理解を深めながら、食への感謝の気持ちをはぐくむため、農業者や関係機関・団体の協力を得ながら、教育ファームを推進します。

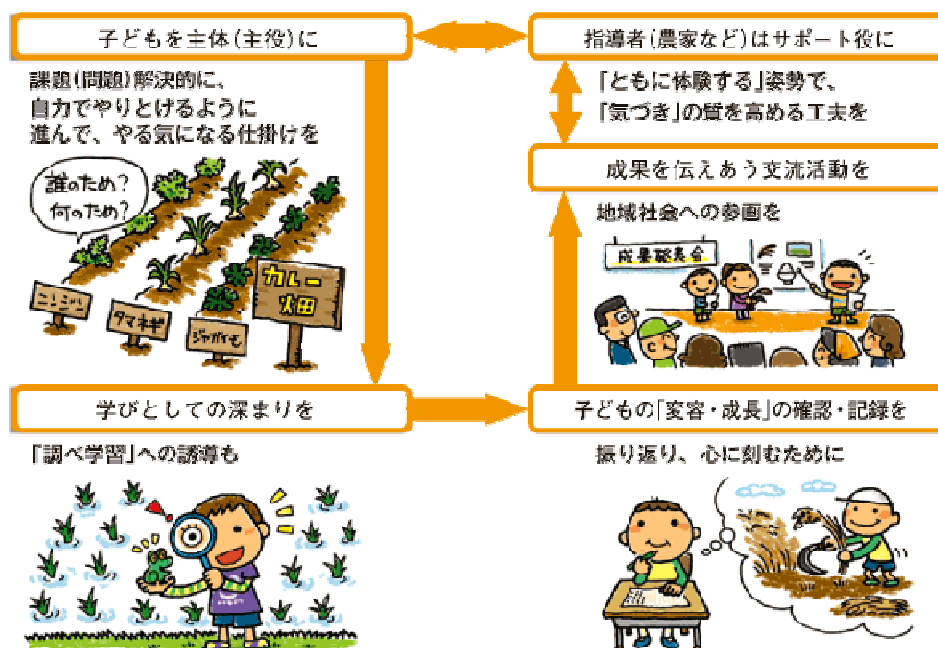
教育ファームとは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組のことです。なお、一連の農作業等の体験とは、農林漁業者など実際に業を営んでいる人による指導を受けて、同一人物が同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上行うこととしています。

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



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代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に

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 ……………

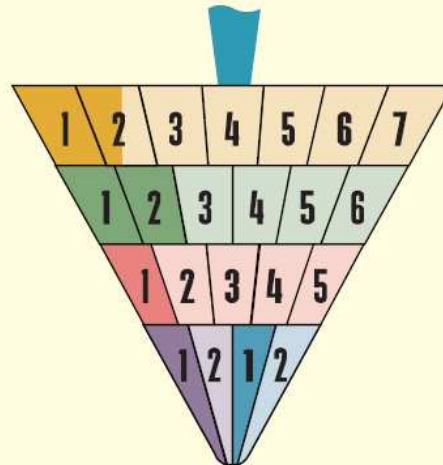
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4) …… 1.5杯
- 日本酒なら …………… 1合
- ビールなら …………… 500ml缶 1本

1つ分 =  =  =  =  = 

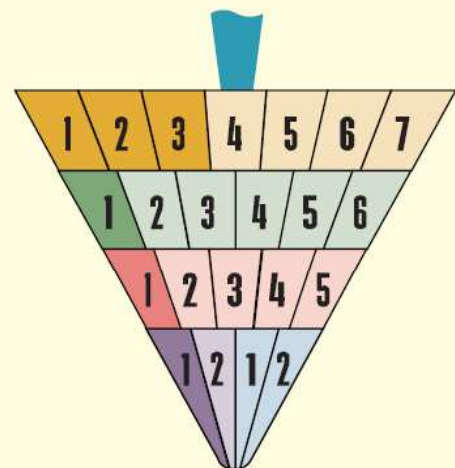
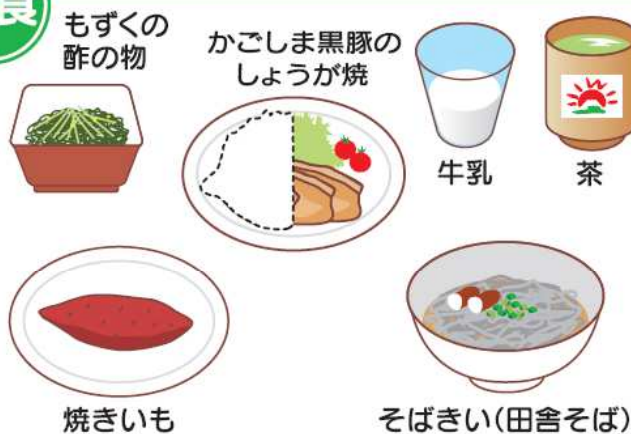
みかん1個 りんご2個 ぶどう4房 すいか8個 いちご6個

かごしま版食事バランスガイドを使って、 食事の組合せを考えよう！

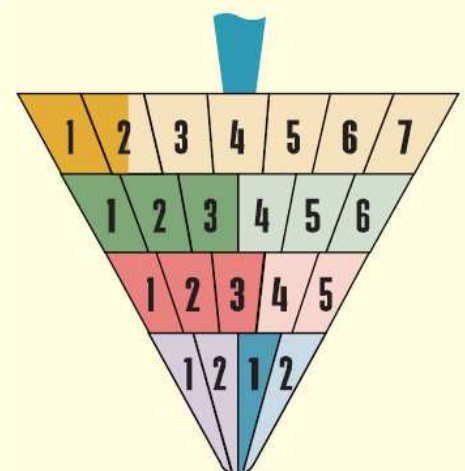
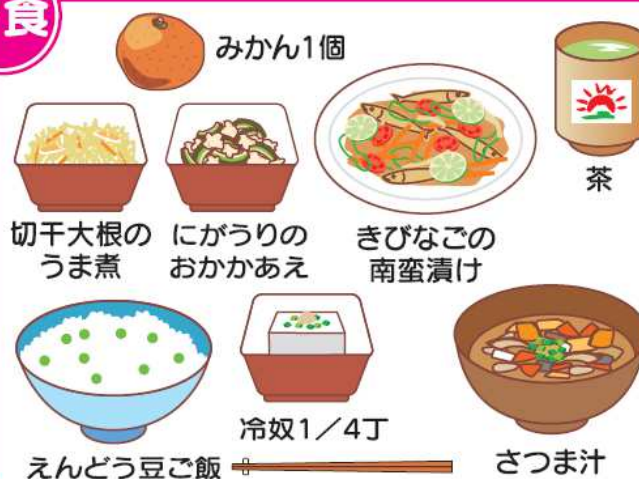
朝食



昼食



夕食



※これは、かごしま版食事バランスガイドのコマの中に表示してある料理を朝、昼、夕の3食に配膳したものです。

関係者の役割



1 県民の役割

- (1) 「食」に関する情報を積極的に収集・活用して、自分の食生活を見直し、食生活指針やかごしま版食事バランスガイド等に沿った健康で豊かな食生活の実現に取り組みます。
- (2) 「食」に関する各種イベントへの参加や生産者との交流を通じ、地産地消の意義と役割を認識した上で、県産農林水産物やその加工品の特徴・機能性等を理解し、その積極的な活用に取り組みます。
- (3) 学校、保育所や地域等と連携し、家庭での食事を基本に、子どもたちが健全な食習慣を身に付けるように努めます。

2 地域協議会の役割

- (1) 関係機関・団体と連携し、地域住民の健康増進と食生活の質の向上及び地域の農林水産物・加工品の活用促進などのため、地域の実情に応じた活動について検討・調整し、実践します。
- (2) 地域住民に対し、食生活の改善や地域の農林水産物・加工品の特徴・機能性及び活用方法に関する情報提供を行います。

3 かごしまの“食”交流推進会議の役割

- (1) 県民に「地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現」を図るための実施方法を明らかにし、お互いに連携を図りながら総合的な施策を展開します。
- (2) 地域協議会と連携し、役割分担を行いながら、食生活指針・かごしま版食事バランスガイド等の普及や県産農林水産物の活用促進に取り組みます。
- (3) 関係機関・団体と連携し、各種情報の収集・分析及び提供を行い、この計画の円滑な推進に努めます。

食生活指針

食生活に関する基本的な指針で、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために、平成12年3月に農林水産省と当時の文部省・厚生省が共同で策定したものです。

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 4 ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 6 食塩や脂肪は控えめに。
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 10 自分の食生活を見直してみましょう。

かごしま版食事バランスガイド



平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により策定されたもので、私たちが1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、食事の望ましい組合せとおおよその量がわかりやすくイラストで示されています。

「かごしま版食事バランスガイド」は、県民が慣れ親しんでいる郷土料理などのほか、季節毎に県内で生産される農林水産物とそれらを活用した料理、また地域の主な伝統行事とそれにちなんで料理や菓子を紹介して、鹿児島県の多彩な食文化や食文化を知り、活かしていただくよう作成したものです。(平成20年2月作成)

「かごしま版食事バランスガイド」
★「鹿児島県」のホームページからダウンロードできます。

鹿児島県農政部農政課

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1

TEL (099)286-3177 FAX (099)286-5587

E-mail ryu-shien@pref.kagoshima.lg.jp

鹿児島県ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp>

かごしまの食ウェブサイト <https://www.kagoshoku.com/>



かごしまの食ウェブサイト
<https://www.kagoshima-shoku.com/>

この資料は消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです

【概要版】

平成28年3月策定

かごしまの“食”交流推進計画 (第3次)

～地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現のために～



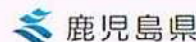
「かごしまの“食”交流推進計画(第3次)」とは

食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、県の基本的な考え方や方向性、具体的な施策の展開を体系化したもので、県の関係部局、関係機関・団体等が連携して食育・地産地消を推進するための計画です。
この計画の期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間です。



「かごしまの“食”」とは

鹿児島県の新鮮で安心・安全な農林水産物及びそれを食材として積極的に活用する「健康で豊かな食生活」を指しています。



かごしまの“食”交流推進会議

かごしまの“食”活動交流推進計画（第3次）

～地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現のために～

かごしまの“食”交流推進目標

基本目標（めざす姿）

地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現

推進目標

ライフステージや生活実態に合わせた「かごしまの“食”」の実践
「かごしまの“食”」の実現に向けた県産農林水産物の供給促進

かごしまの“食”交流推進方策と施策

1 家庭における「食育」の推進

- (1) 望ましい食習慣の形成や知識の習得に向けた取組の推進
 - ア 朝ごはんの重要性、質、食べ方などに関する普及啓発
 - イ 食を通じて家族がふれあう共食の推進
 - ウ 親子を対象とした郷土料理や食材の伝承活動の促進
- (2) 家庭と地域等が連携した「食育」の推進
 - ア 地域のボランティア団体等による家庭を対象とした「食育」の推進
 - イ 市町村における乳幼児健診や育児教室等での乳幼児の栄養に関する情報提供、啓発

2 学校、保育所等における「食育」の推進

- (1) 幼少期から食文化に触れることのできる「食育」の推進
 - ア 幼稚園・保育所等における様々な体験を通じた幼少期からの「食育」の推進
 - イ 幼稚園・保育所等での「乳幼児期における食育実践マニュアル」の活用促進
- (2) 学校における「食育」の指導体制の充実
 - ア 食に関する指導計画の見直し、改善
 - イ 栄養教諭等を活用した学校における「食育」の推進
- (3) 学校給食等を活用した「食育」の推進
 - ア 郷土料理の積極的な導入や行事食の活用
 - イ 適切な栄養管理の実施
- (4) 農林水産物の体験活動等の展開
 - ア 学校等における農林水産物体験学習の実施
 - イ 教育関係指導者等への体験活動支援の実施

3 地域、職域等における「食育」の推進

- (1) 本県の農山漁村の特色を活かした「食育」の推進
 - ア 地域の農林水産物や食の成り立ちを肌で感じることのできる食育支援体制の充実とその活用促進
 - イ グリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズムなどの推進
- (2) 本県の多様な食文化の継承活動への支援
 - ア 「かごしまの味」の普及・活用
 - イ 各種研修会等の実施を通じた地域の食文化や料理、食べ方などの普及
 - ウ 郷土料理や行事食を次代に伝える人材の育成・確保
- (3) 若い世代や高齢者に対する「食育」の取組推進
 - ア 量販店やコンビニエンスストア等と連携した「食育」の推進
 - イ 高齢者の孤食に対応する地域ぐるみの取組推進
- (4) 食育推進ボランティア、NPO法人、企業等多様な主体による「食育」の推進
 - ア 食育推進ボランティアの育成と活動支援
 - イ 優れたボランティア活動を奨励するための表彰の実施
 - ウ かごしま地産地消推進店やかごしま食の健康応援店、地産地消推進サポーター、NPO法人等を活用した食育活動の促進
 - エ 社員食堂等における「食育」の推進

4 すべての県民を対象とした幅広い「食育」の推進

- (1) 健全な食生活に関する情報発信
 - ア 「かごしま版食事バランスガイド」、「食生活指針」の普及啓発及び生活実態に合わせた活用促進
 - イ 「かごしま生き生き食の日」を活用した食育活動の促進
 - ウ ライフステージに応じた健全な食生活などの情報提供
 - エ かごしま健康イェローカードキャンペーンの展開
 - オ 喘鳴30（カミングサンマル）運動等の推進
 - カ 食品ロスを意識した消費行動を促す取組促進
- (2) 食の安心・安全に関する取組の推進
 - ア 食の安心・安全に関する情報提供
 - イ 食品表示の適正化の推進
 - ウ リスクコミュニケーションの充実

5 量販店、直売所など県産農林水産物の販売拠点の充実強化

- (1) 県内量販店等の販売拠点づくりの推進
 - ア かごしま地産地消推進店への量販店や直売所の登録推進
 - イ 県産畜産物の販路拡大を図るための「鹿児島黒牛・黒豚販売指定店」の新規開拓
 - ウ 農林水産物直売所の経営力・販売力の強化
- (2) 安心・安全な農林水産物の供給支援
 - ア かごしまの農林水産物認証制度（K-GAP）取得者の販売促進活動の支援

6 生産・流通・消費各段階を取り込んだ地域食料供給ネットワークの構築

- (1) 生産者、流通事業者、実需者等、関係事業者間のネットワーク構築
 - ア 関係事業者を一層に会した地域食料供給ネットワークの検討
 - イ 生産者や直売所、卸売市場間のネットワーク構築による、地域内・県内食料供給力の強化

7 県内飲食店、病院、学校等における県産農林水産物の利用促進

- (1) 地産地消の取組主体確保と活動への支援
 - ア ホテル、飲食店等のかごしま地産地消推進店への登録
 - イ かごしま地産地消推進店と生産者との連携の促進
 - ウ K-GAP PR協力店を通じたK-GAP農林水産物の紹介
- (2) 幅広い分野の業種との連携による県産農林水産物の利用促進
 - ア 病院・福祉施設、学校給食等への県産農林水産物の積極的なPRによる認知度向上
 - イ 病院・福祉施設、学校給食等に地域食料を供給する生産組織等の育成
 - ウ 食品卸売事業者を通じた、企業食堂・病院・福祉施設等への県産農林水産物のPR促進
 - エ 県産農林水産物を活用した新しい料理メニューや加工品等の開発促進

数値目標

1 食育の推進

- (1) 食生活指針の実践度
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合
72.3%→80%以上
- (2) 20～30歳代の男女で朝食を5日以上食べる人の割合
男性54.2%→60%以上
女性71.8%→75%以上
- (3) 「共食」の回数（1週間の朝・夕食）
11.6回→12回以上
- (4) メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
40～74歳の男女 男性149,800人、女性55,500人
→ 男性113,250人、女性44,475人
（29年度を20年度と比べて25%減少）
- (5) 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法などを継承している人の割合
56.5%→60%以上
- (6) 食育の推進に関わるボランティア数
7,805人→10%以上増

2 地産地消の推進

- (1) 意識して県産農林水産物を購入する人の割合
75.1%→85%以上
- (2) 学校給食における地場産物（重量ベース）の利用割合
70%→70%以上
- (3) かごしま地産地消推進店の登録数
532店→800店以上

8 農林水産業への理解促進及び県産農林水産物の情報発信力の強化

- (1) 農林水産業への理解促進による県産農林水産物の消費拡大
 - ア 豊富な農林水産物や美しい農山漁村環境など多彩な地域資源の活用によるグリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズムの促進
 - イ 量販店等における県産農林水産物の試食販売等による理解促進及び消費拡大
- (2) 消費者に対する情報発信の強化
 - ア 県ホームページや「かごしまの食ウェブサイト」等を利用した県産農林水産物の情報発信
 - イ ホテルやコンビニエンスストア等食関連事業者との連携による新商品・メニューの開発や販売を通じた県産農林水産物のPR
 - ウ 観光産業等との連携推進による情報発信
- (3) 地産地消を応援する者の確保と活動への支援
 - ア 地産地消の先進的な取組事例の情報発信
 - イ かごしま地産地消推進店に関する情報発信
 - ウ 地産地消推進サポーターの登録と支援