

第3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

令和3年度～令和7年度（5ヶ年）

目 次

第1章 伊佐市の概要

- 1 地域の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 農業の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

第2章 計画策定にあたって・・・・・・・・・・ 2

- 1 国及び県の動向・・・・・・・・・・ 2
- 2 食育とは・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画策定の位置づけ・・・・・・・・・・ 3
- 4 計画期間・・・・・・・・・・ 3
- 5 計画の評価について・・・・・・・・・・ 3

第3章 食をめぐる現状と課題・・・・・・・・・・ 4

- 1 食育に関するアンケート結果について・・・・・・・・・・ 4
- 2 伊佐市の食育・地産地消に関する取組み・・・・・・・・・・ 9
- 3 食や健康の保持・増進のための食習慣をめぐる現状・・・・・・・・・・ 12
- 4 食や健康の保持・増進のための食習慣をめぐる課題・・・・・・・・・・ 13
- 5 目標数値について・・・・・・・・・・ 14

第4章 食育推進計画に基づく施策の展開・・・・・・・・・・ 15

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・ 15
- 2 食育・地産地消推進における各分野の役割・・・・・・・・・・ 16
- 3 家庭・地域における取組み・・・・・・・・・・ 17
- 4 保育園（所）・幼稚園における取組み・・・・・・・・・・ 18
- 5 学校における取組み・・・・・・・・・・ 18
- 6 生産者における取組み・・・・・・・・・・ 19
- 7 ボランティア団体における取組み・・・・・・・・・・ 19
- 8 行政における取組み・・・・・・・・・・ 19

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。



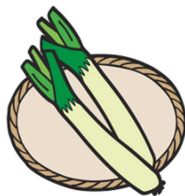
伊佐地域の中央部は、海拔 178 メートルで内陸性の気候を帯びています。さらに、気温は県内各地と比較してもいずれも低く、冬季には平野部においても零下5度に達することもあり、冬季や春先に寒害や霜害を受けることがあるものの、この温度差の激しい内陸性の気候が「おいしい伊佐米」を育てると言われています。

2 農業の概要

本市は、耕地面積の約70%を水田が占め、「伊佐米」の呼び名で知られる県内有数の稲作地帯で、良質米の生産が盛んです。また、農業経営については水稻を中心として、根深ねぎやかぼちゃ、葉たばこ、大豆、飼料作物の栽培による耕畜連携を推進しています。

また、伊佐米については伊佐ブランド認証制度があり、生産性の高い農業経営と、「伊佐米」・「金山ネギ」をはじめとした農作物の品質向上を目指しています。

地元産の農作物を地元で消費する「地産地消」の取組みについても、学校給食に伊佐米や地元産野菜の供給を行うほか、地元農畜産物を購入出来る農産物直売所の活性化や地産地消の推進を図っています。



第2章 計画策定にあたって

1 国及び県の動向

「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。また、平成23年3月に『周知』から『実践へ』をコンセプトとした3つの課題と7つの基本的な取組方針について定めた「第2次食育推進基本計画」を策定、さらに、平成28年3月には、これまでの10年間の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、5つの重点課題を柱に取り組みを推進していく「第3次食育推進基本計画」を策定し、令和3年3月に今後5年間で取り組むべき3つの重点事項を骨子とした「第4次食育推進基本計画」を策定する予定です。

- ① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ② 持続可能な食を支える食育の推進
- ③ 新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進

鹿児島県においては、「地域で生産された農林水産物をその地域で消費する」いわゆる「地産地消」を基本とした県民の健康で豊かな食生活の更なる普及・定着を進めるため、「かごしまの“食”交流推進計画（平成18年3月）」を策定し、その取組状況や成果、最近の「食」を取り巻く環境なども踏まえて、推進目標や推進方策・施策等の方向性を示した「かごしまの“食”交流推進計画（第2次）」を平成23年3月に策定しています。さらに、平成28年3月には、2つの推進目標と8つの推進方策と施策を示した「かごしま“食”交流推進計画（第3次）」を策定し、令和3年3月に『地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現』を基本目標とした、「かごしま“食”交流推進計画（第4次）」を策定する予定です。

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出来る人間を育てること

【食育推進の為の国の基本的な方針】 ※食育基本法より抜粋

- 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 計画策定の位置づけ

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、地産地消を促進するための、「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。

4 計画期間

この計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に規定される市町村食育推進計画で、国の「食育推進基本計画」、県の「かごしまの“食”交流推進計画」と連携を図るとともに、本市の「総合振興計画」、「健康増進計画（健康いさ 2 1）」等の各種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

また、この計画の期間は、令和 3 年度から 7 年度までの 5 年間を計画の対象期間とし、計画期間中の状況の変化によっては、必要に応じて見直しの検討を行うものとします。

※伊佐市食育推進計画（第 3 次）と連携を図るもの

- 伊佐市総合振興計画
- 伊佐市健康増進計画「健康いさ 2 1（第 2 次）」
- 教育振興基本計画

5 計画の評価について

本計画の期間となる令和 3 年度から 7 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、計画最終年度の令和 7 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出来たかを評価分析し、次期計画に反映させていきます。

第3章 食をめぐる現状と課題

1 食育に関するアンケート結果について

※伊佐市民 2,000 人を対象に食育に関するアンケートを実施。評価項目の目標数値設定に関連する調査結果を抜粋

アンケート調査用紙配布・回収数内訳							
調査対象 (年代別)	配布数			回収数			回収率
	男	女	合計	男	女	合計	
10代	18	17	35	6	5	11	31.4%
20代	87	56	143	18	18	36	25.2%
30代	117	103	220	28	38	66	30.0%
40代	109	111	220	30	53	83	37.7%
50代	135	163	298	54	77	131	44.0%
60代	206	213	419	106	109	215	51.3%
70代	182	192	374	113	108	221	59.1%
80代	106	185	291	50	73	123	42.3%
無回答						11	-
計	960	1,040	2,000	405	481	897	44.9%

(1) 「食育」について関心を持っている人の割合の増加

「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答した人は 78.2% (701 人) となっています。年代別にみると 70 代が 26.1% (183 人) と最も高く、男女別にみると男性 73.0% (296 人)、女性 83.7% (403 人) となっています。

また、関心のある理由については、「生活習慣病の増加が問題になっているから」が 35.5% と最も高く、次いで「食生活の乱れが問題になっているから」が 33.3% でした。

あなたは、「食育」について関心がありますか。(1つに○)						
関心度	R2結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. 関心がある	257	28.7%	250	32.4%	329	38.2%
2. どちらかといえば関心がある	444	49.5%	363	47.1%	381	44.3%
3. どちらかと言えば関心がない	153	17.1%	111	14.4%	93	10.8%
4. 関心がない	39	4.3%	31	4.0%	31	3.6%
無回答	4	0.4%	16	2.1%	27	3.1%
総計	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。 (あてはまるもの2つまでに○)		
「理由」(複数回答)	R2結果	回答率
1. 子どもの心身の健全な発育のために必要だから	265	23.0%
2. 食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)が問題になっているから	384	33.3%
3. 生活習慣病(がん・糖尿病等)の増加が問題になっているから	410	35.5%
4. 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから	79	6.8%
5. 特にない	7	0.6%
6. その他	9	0.8%
総計	1,154	100.0%

【平成 27 年調査との比較】

平成 27 年と比較すると関心を持っている人の割合は 1.3%減少しています。また、「食育」自体についてよく知らないとの結果も出ていることから更なる普及啓発の促進が必要です。

（２）食事バランスガイドの認知度・普及啓発

「言葉も内容も知っている」と回答した人は、31.9%でした。男女別にみると男性 18.0%（73 人）、女性 44.3%（213 人）でした。「言葉も内容も知らない」と答えた人が 29.0%となっています。

国では、食事の望ましい組み合わせなどをコマのイラストによりわかりやすく示した「食事バランスガイド」を作成していますが、あなたはご存じですか（1つに○）						
バランスガイド	集計結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. 言葉も内容も知っている	286	31.9%	248	32.2%	285	33.1%
2. 言葉は知っているが内容は知らない	298	33.2%	255	33.1%	268	31.1%
3. 言葉も内容も知らない	260	29.0%	236	30.6%	269	31.2%
無回答	53	5.9%	32	4.2%	39	4.5%
総計	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

【平成 27 年調査との比較】

平成 27 年と比較すると食事バランスガイドの認知度（回答 1）は 0.3%の減少となっており、より一層の普及啓発活動が必要です。

（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

「いつも参考にしている」、「時々参考にしている」と回答した人は 33.1%でした。男女別にみると男性 22.4%（91 人）、女性 42.6%（205 人）でした。

あなたは、「食事バランスガイド」を参考にしていますか。（1つに○）						
参考度	集計結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. いつも参考にしている	55	6.1%	42	5.4%	38	4.4%
2. 時々参考にしている	242	27.0%	180	23.3%	219	25.4%
3. あまり参考にしていない	256	28.5%	216	28.0%	260	30.2%
4. 参考にしていない	280	31.2%	291	37.7%	297	34.5%
無回答	64	7.1%	42	5.4%	47	5.5%
総計	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

【平成 27 年調査との比較】

平成 27 年と比較すると参考にしている人の割合（回答 1・2）は 4.4%増加しています。

（４）一日三食摂っている人の割合の増加

全体では、85.4%の人がほぼ毎日三食摂っています。10・20・30 代が 80%未満、60 代は 86.5%（186 人）、40 代は 91.5%（76 人）となっています。

あなたは、一日三食摂っていますか。(1つに○)						
食事回数	R2結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. ほぼ毎日三食摂っている	766	85.4%	677	87.8%	765	88.9%
2. 時々三食摂っている	68	7.6%	51	6.6%	51	5.9%
3. ほとんど三食摂っていない	35	3.9%	28	3.6%	23	2.7%
無回答	28	3.1%	15	1.9%	22	2.6%
総計	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

【平成 27 年調査との比較】

平成 27 年と比較すると、ほぼ毎日三食摂っている人の割合は、2.4%減少しています。全体的に高い数値ですが、10・20・30 代でそれぞれ 72.7%（8 人）・77.8%（28 人）・75.8%（50 人）と三食摂る人の割合が低くなっています。若い世代の人たちにはもちろんですが、すべての世代の人たちに引き続き規則正しい食事の重要性を十分に認識してもらうことが必要です。

問05.で「3」、「4」、「5」と答えた方にお聞きします。あなたが食育を実践していない理由はなんですか(あてはまるもの2つまでに○)		
「しない理由」(複数回答＝2)		集計結果
1. 自分や家族の食事や食生活に関心がないから	14	4.0%
2. 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから	92	26.4%
3. 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから	76	21.8%
4. 「食育」自体についてよく知らないから	86	24.7%
5. 特になし	53	15.2%
6. その他	27	7.8%
総計	348	100.0%

（５）毎日朝食を摂っている人の割合の増加

毎日朝食をとっている人の割合は 89.4%でした。男女別にみると「ほぼ毎日食べている」と答えた人は、男性 88.4%（358 人）、女性 91.9%（442 人）でした。

また、「時々食べる」、「ほとんど食べない」と回答した人の理由は、「食欲がないから」、「食べる時間がないから」、「いつも食べないから（前から食べる習慣がない）」が最も多い回答でした。

あなたは、朝食を食べていますか。(1つに○)						
朝食	R2結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. ほぼ毎日食べている	802	89.4%	691	89.6%	765	88.9%
2. 時々食べる	38	4.2%	44	5.7%	46	5.3%
3. ほとんど食べない	28	3.1%	23	3.0%	28	3.3%
無回答	29	3.2%	13	1.7%	22	2.6%

「2」、「3」と答えた方にお聞きます。その理由はなんですか。(1つに○)		
理由	R2結果	回答率
1. 食欲がないから	23	34.8%
2. 太りたくないから	4	6.1%
3. 食べる時間がないから	9	13.6%
4. いつも食べないから(前から食べる習慣がない)	16	24.2%
5. 仕事などで時間が不規則だから	8	12.1%
6. その他	6	9.1%
総計	66	100.0%

【平成 27 年調査との比較】

平成 27 年と比較すると、ほぼ毎日食べている人の割合は 0.2%減少し、横ばい状態となっています。朝食は 1 日の活動をスタートさせる重要な食事です。朝食の欠食は健康面の悪影響だけでなく、1 日の活動の低下につながることから、朝食を毎日食べる習慣づくりとなる様々な取り組みが必要となります。

(6) メタボリックシンドロームの認知度の増加

「言葉も意味も知っている」と回答した人は 77.7%でした。前回よりも 2.7%の減少になっていますが、全体的な認知度は高くなっています。

あなたは、「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味をご存知ですか。(1つに○)						
メタボ	R2結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. 言葉も意味も知っている	697	77.7%	620	80.4%	702	81.5%
2. 言葉は知っているが意味は知らない	136	15.2%	113	14.7%	104	12.1%
3. 言葉も意味も知らない	30	3.3%	16	2.1%	31	3.6%
無回答	34	3.8%	22	2.9%	24	2.8%
総計	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

メタボリックシンドロームってなに？

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、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくか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 つ以上を合わせ持った状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

（７）地場産品（伊佐市産）の利用する人の増加

「時々利用している」と回答した人まで含めると 90.3%の人が意識して地場産品を利用しています。また、男性 88.6%（359 人）、女性 93.3%（449 人）といずれも高い数値になっています。年齢別にみると年齢が上がるにつれ利用度が高く、70 代（95.4% 211 人）がピークになっています。ただ、「よく利用している」と回答した人は 50.6%（平成 27 年より 8.3%の減）に留まっているので、なお一層の地場産物利用推進の啓発が必要です。

また、地産地消を進めるうえで重点を置く取組みは、「学校給食で地元食材の活用を進める」22.1%と最も高くなっています。

あなたは、意識して地元産の農産物を利用していますか。（1つに○）						
地元産利用度	R2結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. よく利用している	454	50.6%	454	58.9%	526	61.1%
2. 時々利用している	356	39.7%	255	33.1%	271	31.5%
3. ほとんど利用していない	54	6.0%	41	5.3%	33	3.8%
無回答	33	3.7%	21	2.7%	31	3.6%
総計	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

あなたは、地産地消を進めるには、どの取組みに重点をおくべきだと考えていますか。（あてはまるもの3つまでに○）		
「取組施策」（複数回答＝3）	R2結果	回答率
1. 学校給食で地元食材の活用を進める	517	22.1%
2. スーパーマーケットなどの量販店で、地元食材の販売拡大を進める	472	20.2%
3. 生産者と消費者をつなぐネットワークをつくる	238	10.2%
4. 地元食材を生かした地域の食文化を守り伝えていく	172	7.4%
5. 地域の直売所で直販活動を進める	370	15.8%
6. 地域の農林水産業についての学習や生産体験などの食農教育を進める	157	6.7%
7. 病院や福祉施設において地元食材の活用を進める	179	7.7%
8. 観光関連施設や飲食店での地元食材の活用を進める	223	9.5%
9. その他	8	0.3%
総計	2336	100.0%

（８）学校給食における地場産物（重量ベース）の利用割合

【データ結果】

令和元年度の学校給食における米を除く地場産品（伊佐市産）の利用割合は 34.8%となっており、平成 27 年度の現状数値よりも 10.3%増加しています。

2 伊佐市の食育・地産地消に関する取組み（平成 27 年度～令和 2 年度）

（1）食育に関する取組み

①家庭・地域における取組み

○家庭では

- ・食育に関心を持ち食の大切さについて学習し、自ら意識を高める。
- ・食に関する学習会への参加。
- ・直売所活用による地元産物の活用。

○地域では

- ・講演会等“食”や健康の大切さを学習する機会を地域住民に提供。
- ・高齢者対象の脳トレとともに、「何をどれだけどうやって食べる」というテーマの講演会の実施。

②保育園・幼稚園における取組み

○食の大切さについて学習する機会の充実

- ・さつまいもや野菜の苗を育てて収穫し、育てる楽しさや関心を高める。
- ・歯の大切さの学習や、正しい歯磨きの指導。

③学校における取組み

○食の大切さについて学習する機会の充実

- ・保護者・児童を対象の家庭教育学級（「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにした食育の講話。）
- ・家庭科の授業（バランスの良い食事・健康的な食事の在り方や、食事のマナー、安全や品質等の見分け方についての指導。「食料生産と私たち」では、食料生産とフードロスについて取り上げ、食べ物を大事にする心を育成する授業の実施。）
- ・食育体験（米作りやさつまいも作りの実施。郷土料理や梅干し加工、豆腐づくり体験。）

○給食の時間を活用し、食育の推進や充実

- ・学校給食センターの栄養教諭による、“食”に関する指導の実施、（栄養調査年 2 回 6 月・11 月実施。残食量の把握と指導資料の配布。）
- ・バイキング給食の実施（バランスの良い食事の指導。バイキング給食による実践。）

④ボランティア団体等による取組み

○生産者組織による食文化を学ぶ料理教室の実施。

○食生活改善推進委員会による親子の食育教室や男性料理教室、食育出前講座の実施。

○教育ツーリズム部会による伊佐の農村文化や農業体験の提供（5 年間で 596 人受入れ。）

⑤生産者による取組み

- 学校給食の地元産野菜の利用率向上
 - ・年2回学校栄養教諭との意見交換会の開催。
 - ・使用頻度の高い野菜の年間作付け計画の作成。
 - ・品質や規格向上を目的とした栽培講習会や先進地研修等の開催。

⑥行政による取組み

- 検診の結果報告会や健康相談（バランスの良い食事や減塩等の指導。）
- 公民館講座（男性料理教室、田舎料理教室による食文化の継承・啓発活動の実施。）
- 小中学校等を対象とした食育支援出前授業の実施。
- 学校給食センターによる食育活動
 - ・各学校への食育教材の配布。
 - ・伊佐市学校給食展の開催。
 - ・給食センター見学体験。
 - ・生産者交流給食の実施。

（２）地産地消に関する取組み

①家庭・地域における取組み

- 地元産物を販売している直売所の活用。
- 田植えや稲刈り、ネギの収穫等の農業体験の実施。

②学校における取組み

- 「地域で消費する」という地産地消を学ぶ。
- 給食食材に活用された地元農産物について学習。
- 地元農産物を活用した料理教室。

③ボランティア団体等による取組み

- 伊佐米膳に取り組むレストラン等、飲食業者による地産地消の推進。
- 飲食業者による伊佐米の生産状況等、PRの為の学習会の実施。
- 生産者組織による生産物を活用した、消費拡大の為の料理教室の実施とレシピ配布。

④生産者による取組み

- 生産者による直売会や、消費地での消費拡大PRイベントの実施
- 小学校での交流給食における講師として農業や生産物の紹介。
- 給食部会による、地元産物の供給量の増加に向けた給食センターとの連携強化。
- K-GAP（かごしまの農林水産物認証制度）の推進を図り、安心安全な農産物の生産。

○伝統と高品質が認められた生産者が作る「かごしまブランド」の産品に「伊佐米」が鹿児島県内の水稲で初めての認証。

⑤行政による取組み

○学校給食センターでは、地元産物の活用推進のため、J A及び生産部会と連携を密にし、供給量の増加に努めている。

○学校給食の生産者に対して

- ・地場産物の活用促進に向けた検討会の実施。
- ・学校給食食材での使用料の多い野菜の生産に向けた検討会。
- ・安心な農畜産物の生産・販売への支援。
- ・農産物直売所等への食品衛生研修会の実施。
- ・食品表示研修会への参加啓発。

○伊佐市産農畜産物を活用した伊佐米膳の企画開発・イベントの実施。

GAPとは

GAP (Good Agricultural Practice) とは、農産物（食品）の安全を確保し、より良い農業経営を実現する取組みのことです。農産物の生産で最も重要なことは、食品としての安全を確保することです。食品安全だけでなく、環境保全・労働安全・人権保護・農場経営管理に関する取組みを行うことで、持続可能な農業生産につながります。GAPは、これらの取組み状況を記録簿や掲示物によって確認・表示しながら、農業活動を改善することで、より良い農業経営を実現する取組みです。

K-GAPとは

消費者に安心して購入していただけるよう、鹿児島県が農林水産物の安心・安全の基準を作成し、その基準に沿って生産された安心・安全な農林水産物がK-GAP認証農林水産物です。「K-GAP」は、安心・安全にこだわって生産された高品質の証です。

かごしまブランドとは

鹿児島県では、県内で生産された農畜産物が、市場関係者や消費者等に適正に評価され、安定的に継続して取引されるよう、生産者、関係機関・団体と一丸となって、「かごしまブランド」確立運動を展開しています。

鹿児島県を代表する農畜産物を「かごしまブランド産品」として指定し、当該産品を生産・出荷する一定の基準を満たした団体を「かごしまブランド団体」として認定しています。

3 食や健康の保持・増進のための食習慣をめぐる現状

(1) 食生活の変化

近年ライフスタイルや食生活の多様化等により、食生活やそれを取り巻く環境は大きく変化しています。

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等、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、現在では食の欧米化等により栄養の偏りが顕著になっており、食べすぎや運動不足等による生活習慣病が増加しています。特に肥満等は、運動不足に加え、外食や中食、コンビニ弁当、調理パン等を含めて調理済みの食品の普及等の食の簡素化・外部化が進み、動物性脂肪の過剰摂取や野菜類の摂取不足により食物繊維の不足等が要因として考えられます。

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。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るとともに、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。

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、惣菜や弁当等を買って家庭で食べることを表します。または惣菜や弁当等のように、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意味します。

(2) 歯の健康

歯や口腔の健康づくりは、おいしく食べる、会話を楽しむ等豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。伊佐市では、令和元年度に歯科定期検診を受けたことがある人の割合が、40 歳以上では 16.0%で平成 27 年度の 12.0%と比べると増加しております。歯や口腔の健康づくりは全身の健康維持と深く関連していることから、口腔機能の維持管理の必要性が高くなってきています。

(3) 地場産品の消費拡大

「地産地消」は、地域で取れた新鮮な農林水産物をその地域で消費することです。私達が生活する土地には、その地域や環境にあった農林水産物が育ちます。伊佐市では、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、地場産品を利用している人の割合は、全体の 90.3%で平成 27 年度の 92.0%と比べるとやや少なくなっています。

4 食や健康の保持・増進のための食習慣をめぐる課題

(1) 朝食の大切さ

核家族化や単身世帯の増加に加え、夜型化等ライフスタイルの多様化が進み、朝食の欠食等生活リズムの乱れが生じています。朝食の欠食は、生活習慣の乱れや一人暮らし、生活環境の変化等の原因によると考えられます。また、朝食を摂っていても食事内容や栄養バランスのとれた食事の摂り方が問題であり、健康を考えた食事を規則正しく摂ることは生活習慣病等の予防にもつながることから、朝食を正しくきちんと摂ることが必要です。

(2) 食生活の乱れ

私達の食生活は、近年のライフスタイルや価値観の多様化に伴い、食生活やそれを取り巻く環境が変化し、主食である米を中心に水産物や野菜等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。その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、生活習慣病の有病者や予備軍の増加等、食に起因する様々な問題が発生しています。

この状況は、大人達から子ども達へ大きく影響し、「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、一例として1日1回は食卓を家族全員で囲みながら食事をする等、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) 歯の健康

歯と口腔の健康を維持することや、食べ物をよく噛む習慣は心身の成長と健康にとって重要であるため、よく噛んで食べる等、歯と口腔の健康づくりのための取組みが必要です。歯科検診を受診する人の割合が低い状況にあることから、今後も定期的な歯科検診受診の啓発が必要です。

(4) 地場産品の消費拡大

「地産地消」は、地域で取れた新鮮な農林水産物をその地域で消費することで地域経済の活性化や地域への愛着に繋がり、またたくさんの効果が期待出来るため、各機関と連携し地場産品の消費拡大を図ることが求められています。

5 目標数値について

アンケート調査結果や、第2次伊佐市食育推進計画期間の各分野の取組における伊佐市の現状と食や健康維持をめぐる課題から、第3次伊佐市食育推進計画での目標数値を設定します。

(1) 食育の推進

項 目	令和2年度の 現状数値	令和7年度の 目標数値	備 考
① 「食育」について関心を持っている人の割合の増加	78. 2%	90%	
② 食事バランスガイド等の認知度・普及啓発	31. 9%	80%	
③ 食事バランスガイドを参考にし、バランスのとれた食事を心がけている人の割合の増加	33. 1%	70%	
④ 一日三食摂っている人の割合の増加	85. 4%	95%	
⑤ 毎日朝食を摂っている人の割合の増加	89. 4%	95%	
⑥ メタボリックシンドロームの認知度の増加	92. 9%	95%	
⑦ 過去1年間定期歯科検診を受けたことがある人の割合の増加	16. 0%	20%	新 規

(2) 地産地消の推進

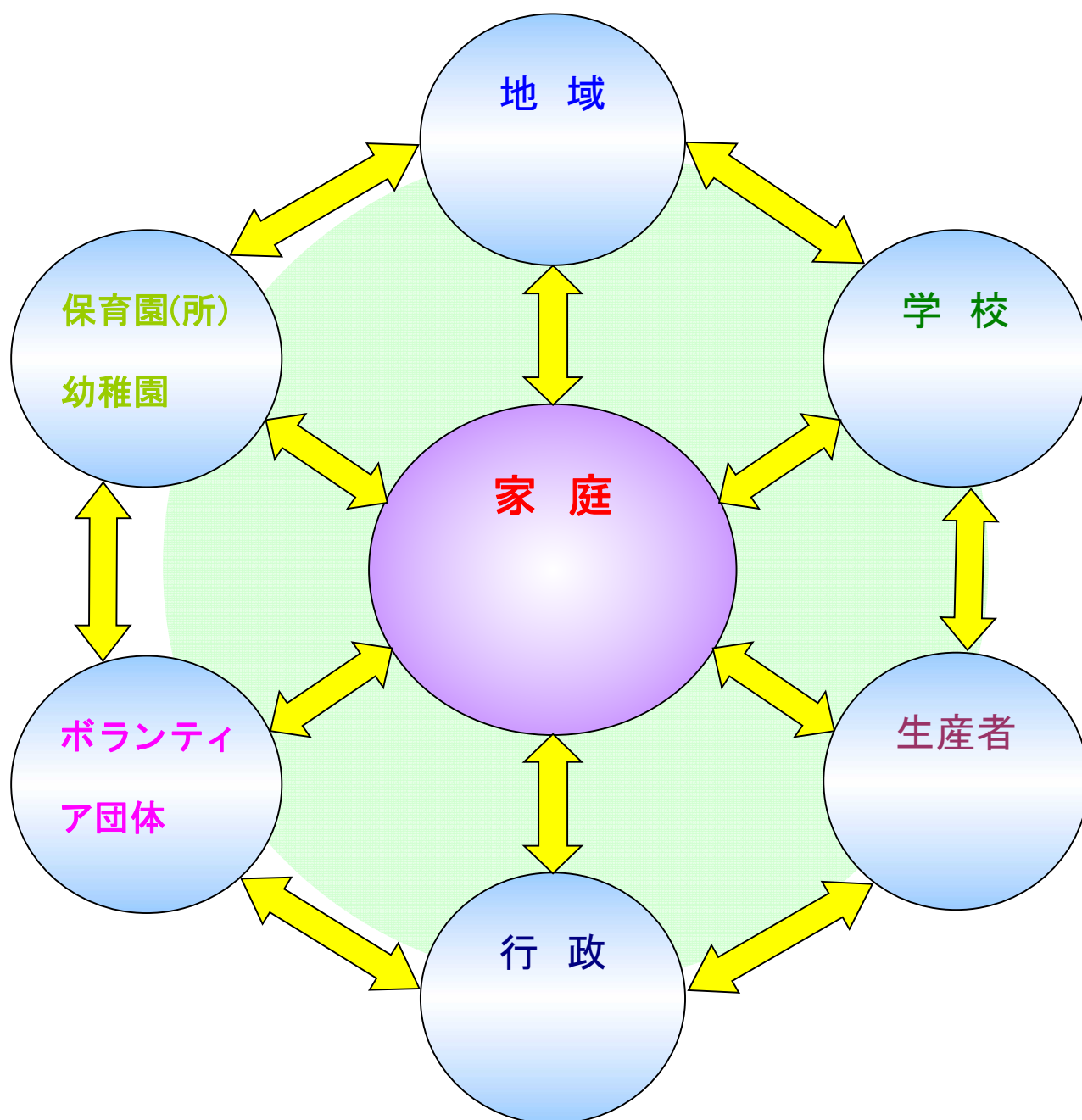
項 目	令和2年度の 現状数値	令和7年度の 目標数値	備 考
① 地場産品（伊佐市産）を利用する人の増加	90. 3%	95%	
② 学校給食における地場産物（重量ベース）の利用割合 ※現状数値は令和元年度分	34. 8%	35%	米は 含まない

第4章 食育推進計画に基づく施策の展開

1 計画の推進体制

本計画は、先に示した目標数値達成のために、多分野の食育関係団体が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、下記の連携図はそれぞれが連携し活発な活動が行う体制を示したものです。

〔伊佐市食育推進連携図〕



2 食育・地産地消推進における各分野の役割

(1) 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・食品ロスの抑制等、食べ物への感謝の気持ちを育んで日々の食習慣や知識を習得していけるよう食育に関心を持ち、食の大切さについて自ら意識を高めるとともに、朝食をしっかりと摂る習慣を身に付ける等の取組みを推進していくことを役割とします。

(2) 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。

また、伝統的な食文化（めの餅・穂だれ引き等）を伝承していく取組も重要な役割です。

(3) 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、望ましい食習慣や正しい食事マナーを身につけて、成長の基礎となる心身を育成する大切な時期です。

保育園・幼稚園では、保護者との連携を図りながら、食に対して関心を持つことや、食の大切さを伝えることを役割とします。

(4) 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。

家庭や地域社会においても食育に対する理解が進むように、食の大切さや正しい食習慣の啓発を行う取組の積極的な推進を役割とします。

また、地産地消の推進として、給食食材の活用に取り組みます。

(5) 生産者の役割

本市は農林畜産業を基幹産業とし、中でも米どころの産地で、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、生産者の顔が見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、生産工程管理に基づく安全安心な農畜産物の生産や、直売所等での適切な食品表示を行う等の取組みを進めるとともに、地産地消の推進として地元産物の消費拡大に取り組みます。

（６）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。市民に普及啓発して「食」の大切さを積極的に広める活動や、地元産物のPRや消費拡大に取組む等の役割も重要です。

（７）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。

3 家庭・地域における取組み

（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。

また、すべての世代の人々が食育について十分に理解できるように分かりやすく伝える機会を作って実践していくことが生涯の健康維持にもつながります。

具体的には次の①～③を目標にします。

- ① 「いただきます」「ごちそうさま」等の食への感謝の心を養い、箸の持ち方等の基礎の部分家庭で学ぶことが重要です。
- ② すべての世代について、「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な習慣や歯と口腔の健康に関心を持つことの大切さについての意識を高めます。
- ③ 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を目標に「食」や「家族の和」をつなぎます。

（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（めの餅や穂だれ引き等）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ある料理も存在しています。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。

4 保育園（所）・幼稚園における取組み

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。

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食育に関する情報の共有化を図り、家庭と連携しながら次の①～④の目標を推進します。

- ① 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みます。
- ② 子どもの発達状態に応じた食育の積極的な推進を図ります。
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な習慣を身に着けることや、歯と口腔の健康の大切さについて学習する機会を設けます。
- ④ 地域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、芋掘り等の体験学習を積極的に展開し、食の大切さについて学習する機会を設けます。

5 学校における取組み

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、極めて重要です。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①～⑤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、楽しさを理解するとともに、「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な習慣を身につけます。
- 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・歯と口腔の健康の維持の大切さを理解し、自ら管理していく能力を身につけます。
- 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ます。
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を育みます。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ます。
- ⑤ 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。

6 生産者における取組み

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。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。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。

具体的には、次の取組みを推進します。

- ① 生産工程管理による安心安全な農作物の生産や提供に取組みます。
- ② 行政や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ます。
- ③ 地元産物の紹介や、消費拡大に取組みます。
- ④ 伊佐市給食用野菜生産会においては、給食センターと連携して学校給食の供給量増加に向けて作付計画の検討や栽培研修会に取組みます。

7 ボランティア団体における取組み

食生活改善推進員会、女性農業者組織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。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ており、ボランティア団体の特性を活用した取組みを推進します。

- ① 地域における食生活改善のための取組みや、伊佐市農畜産物を活用した食文化継承の活動を図ります。
- ② 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を推進します。

8 行政における取組み

（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出来るように中心的活動を行い、次の取組みを推進します。

- ① 食育の普及啓発活動（校区コミュニティ活動での料理教室等）を行って市民へ食育の推進を図り、郷土食の紹介等を通して食文化の継承を図ります。
- ② 歯や口腔の健康づくりに関する情報提供と知識の普及・啓発を行うとともに、健康相談や健康教育等でバランスの良い食事や減塩・野菜の摂取促進等の指導を行います。
- ③ 教育関係機関と連携し、食育に関する知識・技能・思考判断・表現力拡大を図ります。
- 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、生産者との交流給食を実施し、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出来ます。

また、生産者にとっては消費者の反応を直接知ることが出来ることに加え、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。

本市には約 12 の農産物直売所があります。地産地消を推し進める上で、市民の方が手軽に利用出来る必要不可欠な場所になっています。以上のことから次の取組みを推進します。

- ① 保育園・幼稚園や小中学校の給食における、伊佐産農作物の積極的な活用や生産者との交流給食の実施。
- ② 安全安心な農畜産物の販売に向けての研修会の開催。研修会や生産に関する必要な情報の提供。

（３）グリーン・ツーリズムや子どもの農業体験の推進

農村漁村地域において、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育むため、農業者や関係機関・団体の協力を得ながら子どもの農業体験を推進します。既に本市は、グリーン・ツーリズム活動として市外からの修学旅行生を受け入れ、キャベツの苗植えやネギの収穫等の農業体験や、よもぎ餅等の郷土料理づくりを実施しており、市内保育園・幼稚園・学校においても農業体験に取り組みやすい体制の整備を行うとともに、次の取組みを推進します。

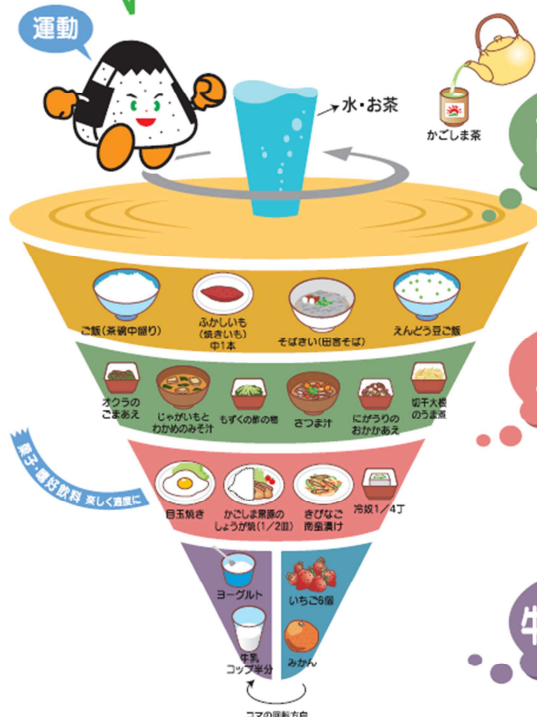
- ① 子どもたちが生産者と一緒に農業体験を行い交流することで、野菜の作り方や農業の仕組みを知ると同時に、食への関心や理解を深めます。
- ② 保育園・幼稚園、学校においては、生産者との交流を深め、近隣農地・園芸施設・畜舎等の見学及び農作業体験や、米・野菜づくり等農作物を育てる一連の作業を体験出来るようにします。
- ③ グリーン・ツーリズム活動において、地産地消や食文化の継承等に関する体験活動を推進します。

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
当たつてのお願い～
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、1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

厚生労働省「健康日本21」

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

鹿児島県の畜産物(通年)

鹿児島県黒牛

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	 酒粕汁(主産:1.5, 副産:1, 主産:2) 山菜おこわ(主産:2, 副産:1) かつおの煮干し(主産:1.5, 主産:2) たけのこおこわ(主産:1.5, 副産:1)	 冷やし汁(主産:2, 副産:1, 主産:2) 中華おこわ(主産:1.5, 主産:1) 冷やしうどん(主産:2) ささげおこわ(主産:1.5)	 黒豆とちりめん 煮干し込み(主産:1.5, 副産:1) 大粒ご飯(主産:1) 煮込みうどん(主産:1, 副産:1, 主産:1) からいもご飯(主産:2)	 大根めし(主産:1.5, 副産:2) 七草がゆ(主産:1, 副産:1) 煮干し(主産:1, 主産:1) 焼き餅(主産:1) 粟のぼろ粥(主産:1.5)	主食
副産	 つぶぶきの佃煮(副産:1) じゃがいもの漬物(副産:2) あおさのかきあげ(副産:2)	 春かん(煮しめ)(副産:4) さいのぼりあげ(野菜みそ)(副産:1) さいのぼりあげ(副産:1)	 かいのこ汁(副産:2, 主産:1) かぼちゃの煮物(副産:1) きゅうりとわかめの煮物(副産:1)	 とうがんの煮込み(副産:4, 主産:1) 大根煮のよこし(白和え)(副産:1) きのこのずり煮(主産:1, 主産:1)	副産
主菜	 鶏肉の唐揚げ(副産:2, 主産:3) かつおのたたき(副産:1, 主産:3) あさりのみそ汁(主産:1) かつお節の煮干し(主産:2) アオリイカのさしみ(主産:2)	 牛肉とピーマンの炒め物(副産:1, 主産:2) とびうどの焼き(主産:2) きびなこのオーロラソース(主産:1) うなぎの焼き(主産:3)	 さばき(副産:2, 主産:3) パシオウカジキの開き(主産:2) いちゆみず(魚のみそ和え)(主産:1)	 もんこなます(大根とさばのなます)(主産:1) ぶり大根(副産:2, 主産:2) きびなこと(きんぎょの揚げ)(主産:1)	主菜

牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品
 紅豆乳 1/2箱 メロン 1/8箱	 パッションフルーツ 2箱 びわ 2箱	 瀬州みかん(ハウス) すいか 2箱 マンゴー 1/4箱	 瀬州みかん(標準生・半生・普通) かき	 いちご箱 ぼんかん テコポン たんかん きんかん5箱 サワーメロン 1/2箱

菓子・飲料	菓子・飲料	菓子・飲料	菓子・飲料	菓子・飲料
 あくまき2切れ(134kcal) ふもも1箱(166kcal)	 かからん団子1箱(118kcal) いちご1箱(141kcal)	 つのまき1箱(166kcal) かつお節1/4箱(81kcal)	 さつまほうろ1箱(118kcal) がじゃ豆20粒(94kcal)	 ふくれ菓子1切れ(173kcal) げんじん1切れ(85kcal)

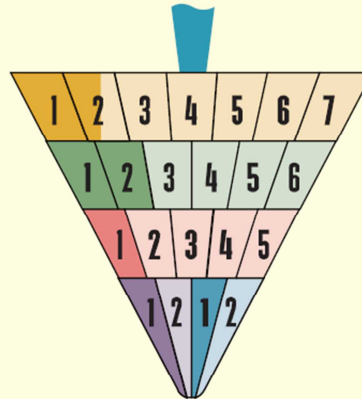
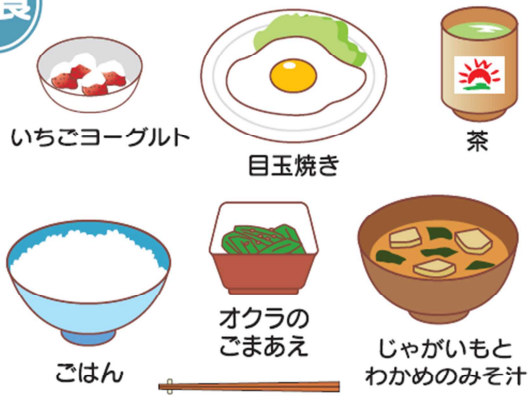
伝統行事と行事食(例)	伝統行事と行事食(例)	伝統行事と行事食(例)	伝統行事と行事食(例)	伝統行事と行事食(例)
ひなまつり(3月:さつま芋、よもぎ団子、三角餅) 春分・彼岸(3月:はたちもち) 端午の節句(5月:あくまき、かからん団子、つのまき) お田舎祭り(5月:煮しめ、はたちもち)	七夕(7月:七夕団子、かつお節) 盆(8月:煮しめ、かいか汁、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐)	十五夜(9月:月見団子、しんこ団子、あん餅) 秋分・彼岸(9月:おはぎ) 豊後祭り(11月:甘酒、からいもあん餅)	冬至(12月:かぼちゃの煮物) 日(12月:餅、栗、納豆) 月(1月:おせち、こがやき、八雲の煮物) 年(1月:七草がゆ) 小正月(1月:福せりひき)	伝統行事と行事食(例)

鹿児島県・かごしまの「食」交流推進協議会

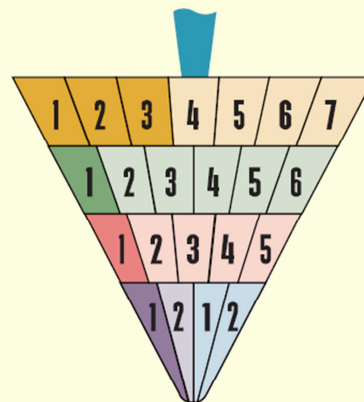
※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。

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！

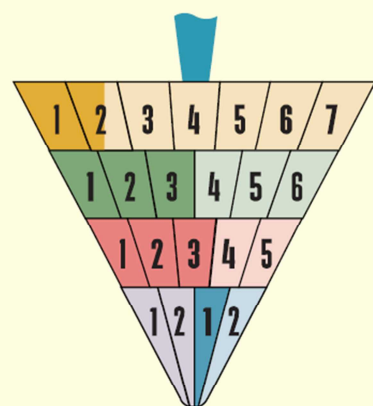
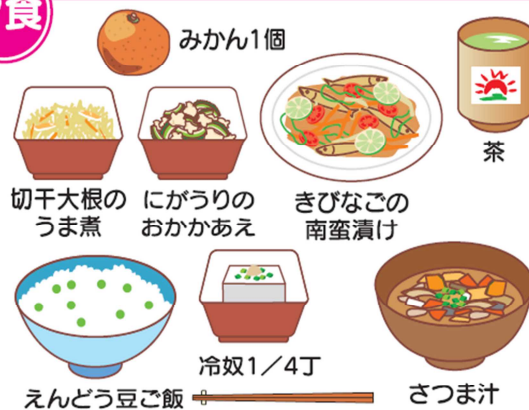
朝食



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。

※健康いさ21より抜粋
バランスのとれた食事

汁物
野菜や海藻をたくさん使って、第2の副菜的役割に。減塩のために1日1杯までにしましょう。

主食
米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。

副菜
野菜を中心にビタミン・ミネラル・食物繊維を十分にとりましょう。

主菜
主に魚・肉・たまご・乳製品・豆類など、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。

果物
カリウムを含む果物には、血圧を下げる作用があります。毎日、適量をとりましょう。(1日の適量例：みかん2個)

塩分量～まずは、1日2g減らしてみましょう！

味噌汁1杯【塩分 2.1g】 アジの開き小1枚(60g)【塩分 1.0g】 ベーコン2枚(40g)【塩分 0.8g】

梅干し1個【塩分 2.2g】 たくあん2切(30g)【塩分 1.3g】 たらこ(中位)1腹(80g)【塩分 3.7g】

日本人の食塩摂取量 約10g^{※1} (1日平均) 減塩目標 6g未満^{※2} (1日)

日本食品標準成分表 2010

適正(標準)体重とBMIの求め方

BMIが「25」を超えたら危険信号！

一番病気になりにくいBMI22を標準としています。

BMIが高いと、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなります。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

肥満度分類

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)



【かごしまの農林水産物認証制度認証状況】

令和3年2月16日現在

地域名	認 証 団 体 等	市町村名	品 目	認証 年月日	認証 回数	戸数	備 考
伊佐	ドリームファーム株式会社	伊佐市	白ねぎ	R2. 12. 18	7	1	
	北さつま農業協同組合 伊佐水稻部会県認証伊佐米推進部会	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	11	49	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 伊佐水稻部会県認証あきほなみ推進部会	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	11	3	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 針持こだわり米部会	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	10	4	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 楽農園部会	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	10	4	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 加工用彩南月部会	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	8	1	特別栽培 農産物
	株式会社 やまびこの郷	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	9	1	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 学校給食米生産部会	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	9	2	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 味楽来部会	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 10. 20	9	3	特別栽培 農産物
	株式会社 Farm-K	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 8. 20	9	1	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 伊佐ゴーヤー生産振興会	伊佐市	にがうり	R2. 4. 21	1	6	
	北さつま農業協同組合 伊佐ゴーヤー生産振興会	伊佐市	にがうり (抑制)	R2. 8. 20	1	6	
	高松椎茸園	伊佐市	しいたけ (原木栽培)	R2. 9. 24	15	1	
	有限会社 ライス郷井手口	伊佐市	水稻うるち (普通期)	R2. 9. 24	1	1	特別栽培 農産物

※特別栽培農産物とは

その農産物が生産された地域の慣行レベルに比べて、①節減対象農薬の使用回数が 50%以下
②化学肥料の窒素成分量が 50%以下で栽培された農産物です。

「K-GAPマイスター」

10 年以上、同一品目について K-GAP を取得している団体・個人については、「K-GAP
マイスター」として認定されており、令和 2 年 9 月末現在では、伊佐市で 3 団体が認定されてい
ます。

地域名	団体・個人名	市町村名	品 目
伊佐	高松椎茸園	伊佐市	しいたけ
	北さつま農業協同組合	伊佐市	水稻うるち
	伊佐水稻部会県認証伊佐米推進部会		
	北さつま農業協同組合 伊佐水稻部会県認証あきほなみ推進部会	伊佐市	水稻うるち