

# 第4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 ～



# 目 次

第1章	伊佐市の概要	3
1	地域の概要	3
2	農業の概要	3
第2章	計画策定にあたって	4～6
1	国及び県の動向	4
2	食育とは	5
3	計画策定の位置づけ	5
4	計画期間	5～6
5	計画の評価	6
第3章	食をめぐる現状と課題	7～16
1	食育に関するアンケート結果	7
2	伊佐市の食育・地産地消に関する取組み	12
3	食や健康の保持・増進のための食習慣をめぐる現状	15
4	食や健康の保持・増進のための食習慣をめぐる課題	16
第4章	目標数値における評価	17
第5章	食育推進計画に基づく施策の展開	18～23
1	計画の推進体制	18
2	食育・地産地消推進における各分野の役割	19
3	家庭・地域における取組み	20
4	保育園（所）・幼稚園における取組み	21
5	学校における取組み	21
6	生産者における取組み	22
7	ボランティア団体における取組み	22
8	行政における取組み	22～23
第6章	目標数値	24
1	推進計画	24
2	地産・地消の推進	24
《参考資料》	かごしまの農林水産物認証制度認証状況	25～26
《参考資料》	食事バランスガイド	27～30

# 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。



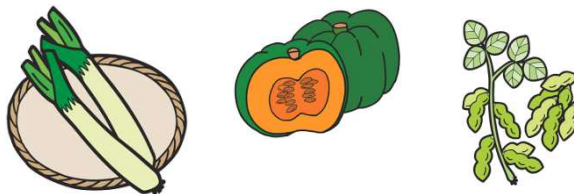
伊佐地域の中央部は、海拔 178 メートルで内陸性の気象を帯びています。さらに、気温は、県内各地と比較してもいずれも低く、冬季には平野部においても零下5度に達することもあり、冬季や春先に寒害や霜害を受けることがあるものの、この温度差の激しい内陸性の気候が「おいしい伊佐米」を育てると言われています。

## 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」・「金山ねぎ」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できる、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、令和3年3月には「第4次食育推進基本計画」を策定、令和8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5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月には「かごしま“食”交流推進計画（第4次）」を策定し、令和8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5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つ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

【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）」「教育振興基本計画」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 8 年度から 12 年度までの 5 年間とします。

ただし、社会情勢等の変化により、計画期間内においても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4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21（第3次）」

○教育振興基本計画

## 5 計画の評価

本計画の期間となる令和8年度から12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12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。

## 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

※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 《アンケート回答方法 郵送又は電子回答》

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	20	20	40	2	6	8	20.0%
20代	100	100	200	18	19	37	18.5%
30代	110	110	220	11	36	47	21.4%
40代	120	120	240	25	42	67	27.9%
50代	170	170	340	56	67	123	36.2%
60代	200	200	400	81	79	160	40.0%
70代	180	180	360	76	82	158	43.9%
80代	100	100	200	34	27	61	30.5%
無回答				0	1	1	-
総計	1,000	1,000	2,000	303	359	662	33.1%

#### (1) 「食育」について関心を持っている人の割合

「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 81.4%で、関心がある割合が高い結果となっています。

また、関心のある理由については、「食生活の乱れが問題になっているから」が 34.8%と最も高く、次いで「生活習慣病の増加が問題になっているから」が 29.5%です。

あなたは、「食育」について関心がありますか。

関心度	R7結果	構成比	R2結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. 関心がある	202	30.5%	257	28.7%	250	32.4%	329	38.2%
2. どちらかといえば関心がある	337	50.9%	444	49.5%	363	47.1%	381	44.3%
3. どちらかといえば関心がない	99	15.0%	153	17.1%	111	14.4%	93	10.8%
4. 関心がない	24	3.6%	39	4.3%	31	4.0%	31	3.6%
無回答	0	0.0%	4	0.4%	16	2.1%	27	3.1%
総計	662	100.0%	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つまで選択》

「理由」(複数回答)	R7結果	構成比
1. 子どもの心身の健全な発育のために必要だから	254	27.1%
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	326	34.8%
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	276	29.5%
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	65	6.9%
5. 特になし	4	0.4%
6. その他	12	1.3%
総計	937	100.0%

### 【令和2年調査との比較】

令和2年と比較すると関心を持っている人の割合は増加しましたが、平成25年と比較すると減少しています。また、「食育」自体について、「言葉は知っているが内容は知らない」と回答した人が40.5%、「言葉も内容も知らない」と回答した人が5.1%という結果であ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

「言葉も内容も知っている」と回答した人は、30.1%でした。「言葉も内容も知らない」と答えた人が36.3%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、あなたはご存知ですか。

バランスガイド	R7結果	構成比	R2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	199	30.1%	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	222	33.5%	298	33.2%	255	33.1%	268	31.1%
3. 言葉も内容も知らない	240	36.3%	260	29.0%	236	30.6%	269	31.2%
無回答	1	0.2%	53	5.9%	32	4.2%	39	4.5%
総計	662	100.0%	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

### 【令和2年調査との比較】

令和2年と比較すると食事バランスガイドの認知度は1.8%の減少となっていますが、同じような割合で推移しています。「言葉も内容も知らない」と回答した人は36.3%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

「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26.4%です。

「あまり参考にしていない」、「参考にしていない」と回答した人が73.4%となっており活用されていない割合が高い結果となっています。

あなたは、「食事バランスガイド」を参考にしていますか。

参考度	R7結果	構成比	R2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	24	3.6%	55	6.1%	42	5.4%	38	4.4%
2. 時々参考にしている	151	22.8%	242	27.0%	180	23.3%	219	25.4%
3. あまり参考にしていない	211	31.9%	256	28.5%	216	28.0%	260	30.2%
4. 参考にしていない	275	41.5%	280	31.2%	291	37.7%	297	34.5%
無回答	1	0.2%	64	7.1%	42	5.4%	47	5.5%
総計	662	100.0%	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

### 【令和2年調査との比較】

令和2年と比較すると参考にしている人の割合は6.7%と減少していますが、同じような割合で推移しています。

#### (4) 一日三食摂っている人の割合

「ほぼ毎日三食摂っている」と答えた人が、86.4%となっています。

あなたは、一日三食摂っていますか。

食事回数	R7結果	構成比	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	572	86.4%	766	85.4%	677	87.8%	765	88.9%
2. 時々三食摂っている	45	6.8%	68	7.6%	51	6.6%	51	5.9%
3. ほとんど三食摂ってはいない	44	6.6%	35	3.9%	28	3.6%	23	2.7%
無回答	1	0.2%	28	3.1%	15	1.9%	22	2.6%
総計	662	100.0%	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

#### 【令和2年調査との比較】

令和2年と比較すると、ほぼ毎日三食摂っている人の割合は、1.0%増加しています。全体的に高い数値ですが、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。

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つまで選択》

「しない理由」(複数回答)	R7結果	構成比
1. 自分や家族の食事や食生活に関心がないから	9	3.4%
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	94	35.7%
3. 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから	46	17.5%
4. 「食育」自体についてよく知らないから	53	20.2%
5. 特いない	48	18.3%
6. その他	13	4.9%
総計	263	100.0%

#### (5) 毎日朝食を摂っている人の割合

「ほぼ毎日食べている人」の割合は89.6%です。

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、「いつも食べないから(前から食べる習慣がない)」、「食欲がないから」、「食べる時間がないから」、という回答割合が高い結果となりました。

あなたは、朝食を食べていますか。

朝食	R7結果	構成比	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	593	89.6%	802	89.4%	691	89.6%	765	88.9%
2. 時々食べる	25	3.8%	38	4.2%	44	5.7%	46	5.3%
3. ほとんど食べない	43	6.5%	28	3.1%	23	3.0%	28	3.3%
無回答	1	0.2%	29	3.2%	13	1.7%	22	2.6%
総計	662	100.0%	897	100.0%	771	100.0%	861	100.0%

朝食を時々食べる、ほとんど食べない理由はなんですか。

理由	R7結果	構成比
1. 食欲がないから	13	19.1%
2. 太りたくないから	4	5.9%
3. 食べる時間がないから	7	10.3%
4. いつも食べないから(前から食べる習慣がない)	35	51.5%
5. 仕事などで時間が不規則だから	4	5.9%
6. その他	5	7.4%
総計	68	100.0%

### 【令和2年調査との比較】

令和2年と比較すると、「ほぼ毎日食べている」人の割合は0.2%増加となっていますが、同じような割合で推移していますが、「ほとんど食べない」と回答した人が6.5%です。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

「言葉も意味も知っている」と回答した人は84.1%でした。前回よりも6.4%の増加となつて、全体的な認知度は高くなっていますが、「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」割合が15.7%となっています。

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。

メタボ	R7結果	構成比	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	557	84.1%	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	81	12.2%	136	15.2%	113	14.7%	104	12.1%
3. 言葉も意味も知らない	23	3.5%	30	3.3%	16	2.1%	31	3.6%
無回答	1	0.2%	34	3.8%	22	2.9%	24	2.8%
総計	662	100.0%	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。

### (7) 歯の検診を受けた人の割合 《今回よりアンケートに追加》

歯科定期検診を受けたことがある人の割合が、53.3%となっています。

過去1年間に定期歯科検診を受けたことがありますか。

定期歯科検診 受診	R7結果	構成比	R2結果	構成比	H27結果	構成比	H25結果	構成比
1. ある	353	53.3%						
2. ない	308	46.5%						
無回答	1	0.2%						
総計	662	100.0%						

## (8) 地場産品（伊佐市産）の利用する人の割合

「時々利用している」と回答した人まで含めると 93.2%の人が意識して地場産品を利用していますが、今後も地場産物利用推進啓発が必要です。

また、地産地消を進めるうえで重点を置く取り組みは、「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」が 23.3%と高くなっています。

あなたは、意識して地元産の農産物を利用していますか。

地元産利用度	R7結果	構成比	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	328	49.5%	454	50.6%	454	58.9%	526	61.1%
2. 時々利用している	289	43.7%	356	39.7%	255	33.1%	271	31.5%
3. ほとんど利用していない	45	6.8%	54	6.0%	41	5.3%	33	3.8%
無回答	0	0.0%	33	3.7%	21	2.7%	31	3.6%
<b>総計</b>	<b>662</b>	<b>100.0%</b>	<b>897</b>	<b>100.0%</b>	<b>771</b>	<b>100.0%</b>	<b>861</b>	<b>100.0%</b>

地産地消を進めるには、どの取り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つまで選択》

「取組施策」（複数回答）	R7結果	構成比
1. 学校給食で地元食材の活用を進める	385	22.2%
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	403	23.3%
3. 生産者と消費者をつなぐネットワークをつくる	143	8.3%
4. 地元食材を生かした地域の食文化を守り伝えていく	110	6.4%
5. 地域の直売所で直販活動を進める	326	18.8%
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	85	4.9%
7. 病院や福祉施設において地元食材の活用を進める	114	6.6%
8. 観光関連施設や飲食店での地元食材の活用を進める	156	9.0%
9. その他	10	0.6%
<b>総計</b>	<b>1,732</b>	<b>100.0%</b>

## (9) 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7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 25.7%で、米を含む利用割合は、52.5%となっています。

利用割合が減少している要因として、異常気象による作物被害の発生や農業者の高齢化による生産者の減少などにより、必要な品目や量を必要な時に確保できなくなっていることから、地場産物（伊佐市産）利用が減少していると考えられます。

## 2 伊佐市の食育・地産地消に関する取組み（令和3年度～令和7年度）

### （1）食育に関する取組み

#### ア 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

#### イ 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

- ・季節に応じた野菜を植え、収穫し食べる活動を行い、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

#### ウ 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

- ・栄養教諭の専門性を生かした食に関する指導（食育の授業）の実施（年間90時間・給食指導90回実施）
- ・学校給食や各教科等における食に関する指導において、栄養や食事のとり方などについて、正しい基礎知識に基づいて自ら判断し、食生活をコントロールする力を身につけるための指導の充実を図る。
- ・子どもたちが食品ロスの視点を持ち、命の大切さや食への感謝の気持ちを養うことができるように、地場産物や地域の伝統的な食文化に触れる献立の充実や地域生産者との連携を図る。
- ・食育体験（米作り、さつまいも作りの実施や郷土料理や梅干し加工、豆腐作り体験）
- ・各学校において、学校全体で食育を組織的、計画的に推進するために食に関する指導に係る全体計画を作成（各学校の「食に関する指導目標」を達成するために、「いつ」「誰が」「どのように」行うのかを明確にするための計画）

○家庭、地域との連携

- ・保護者や地域の方を対象とした学校給食試食会や地域関係者を含めた学校給食検討委員会の実施
- ・保護者を対象とした家庭教育学級や学校保健委員会など（「早寝・早起き・朝ごはん」「成長期にとってほしい栄養」などをテーマにした食育の講話）

## エ 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

## オ 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
  - ・使用頻度の高い野菜の年間作付け
  - ・品質や規格向上を目的とした栽培講習会や先進地研修

## カ 行政による取組み

- 健診の結果報告会や健康相談の実施（バランスの良い食事や減塩、野菜の摂取等について）
- 歯周病検診の実施
- 公民館講座（男性料理教室、郷土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
  - ・伊佐市ホームページに情報を掲載（献立表・給食だより・人気給食のレシピ紹介）
  - ・給食センター見学・試食
  - ・生産者交流給食の実施
  - ・給食センターのInstagramで、日々の給食の紹介（栄養素・地場産物・生産者の声などの紹介）
- 食育月間及び食育の日の広報誌による周知

## （２）地産地消に関する取組み

### ア 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、ねぎの収穫等の農業体験の実施

### イ 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

### ウ 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など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

## エ 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
- 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
- 新しい基準（高品質、安定出荷、独自性）を満たし、高品質で安心・安全なブランド品である「かごしまブランド」の産品に「伊佐米」が認証

## オ 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、JA 担当者と使用時期と使用量等の調整
- 地場産物を活用した学校給食の提供（伊佐市産や県内産のものを優先して購入）
- 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
- 生産者に対して
  - ・調理実習、伝承料理実習の実施

### 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、これらの取り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です。

### かごしまの農林水産物認証制度（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「安心・安全」の考え方に基づき、「食品安全」「環境保全」「労働安全」「人権保護」「農場経営管理」の5分野を含む認証基準を策定し、その基準に沿って生産・認証された農産物です。かごしまの農林水産物認証制度は、令和7年度より国際水準GAPガイドラインに準拠したものとなり、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などにより、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など、いわゆる「日本型食生活」ともいえる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など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など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。

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**

「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「金山ねぎ」などの優れた農作物がありますが、農業者の高齢化により伊佐産の農産物が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) 朝食の大切さの普及啓発**

核家族化や単身世帯の増加に加え、夜型化など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、生活環境の変化など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とり方が問題であり、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。

また、「食育」についての啓発促進・家庭、学校、保育園（所）・幼稚園、地域の場面で食育を推進が必要です。

### **(2) 健全な食生活の促進**

私たちの食生活は、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、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) 歯の健康の普及啓発**

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、よく噛んで食べるなど歯と口腔の健康づくりのための取り組みが必要です。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。

## 第4章 目標数値における評価

- 【評価の分類】 ○・・・目標値に達した  
 △・・・目標値に達していないが改善傾向にある  
 ×・・・改善傾向にない

### 1 食育の推進

項目	令和2年度の現状数値	令和7年度の現状数値	令和7年度の目標数値	評価区分
① 「食育」について関心を持っている人の割合	78.2%	81.4%	90%	△
② 食事バランスガイド等の認知度の割合	31.9%	30.1%	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	33.1%	26.4%	70%	×
④ 一日三食摂っている人の割合	85.4%	86.4%	95%	△
⑤ 毎日朝食を摂っている人の割合	89.4%	89.6%	95%	△
⑥ メタボリックシンドロームの認知度	77.7%	84.1%	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	—	53.3%	20%	○

### 2 地産地消の推進

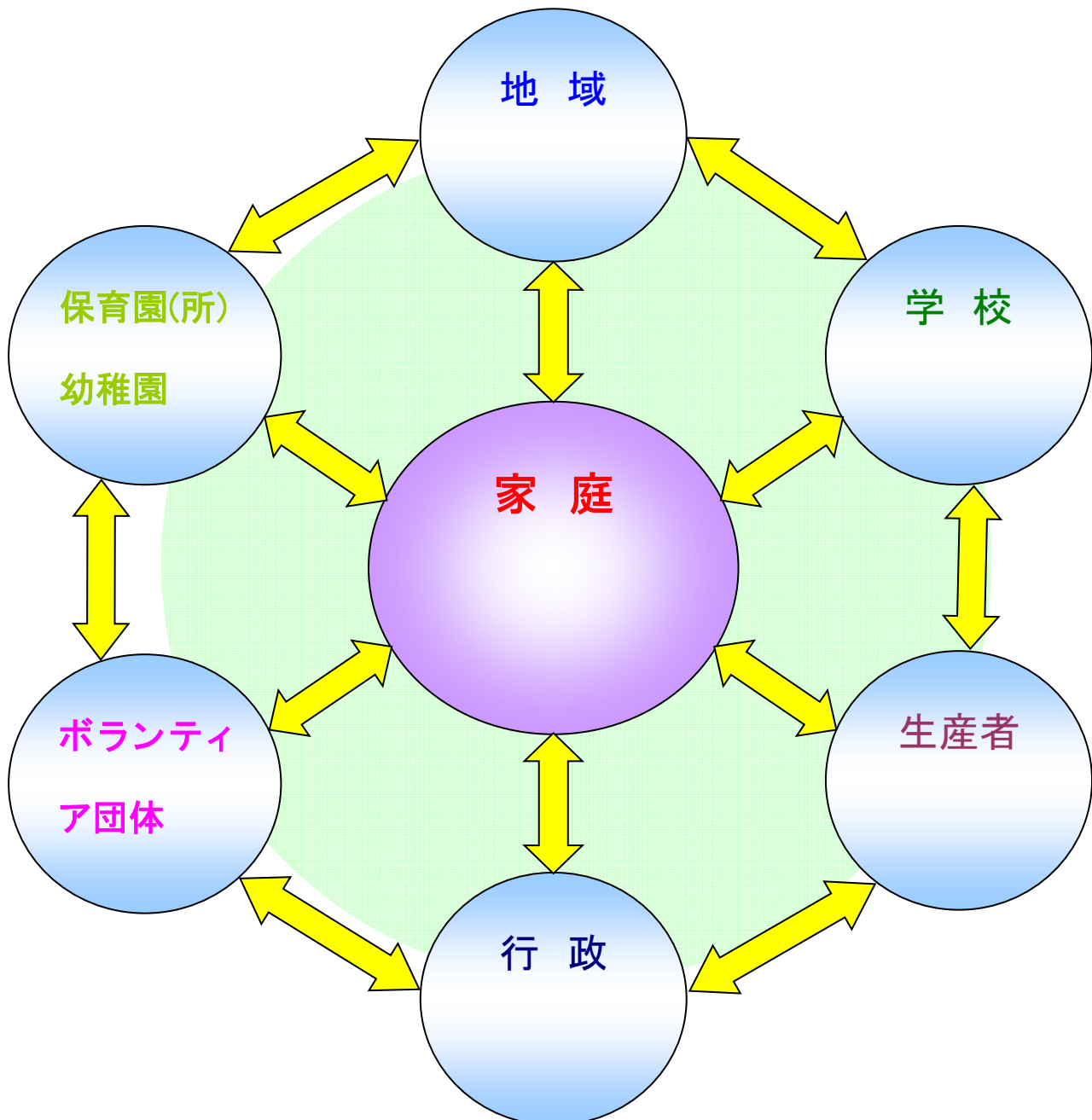
項目	令和2年度の現状数値	令和7年度の現状数値	令和7年度の目標数値	評価区分
① 地場産品（伊佐市産）を利用する人の割合	90.3%	93.2%	95%	△
② 学校給食における地場産物（重量ベース）の利用割合（米含まない）	34.8%	25.7%	35%	×
※1 令和元年度分    ※2 令和6年度分	※1	※2		

## 第5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、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を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つ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、伊佐市教育振興基本計画に基づき、学校の教育活動全体で食に関する指導の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みの積極的な推進を役割とします。

食品ロスの視点を持ち、命の大切さや食への感謝の気持ちを養うことができるように、地場産物や地域の伝統的な食文化に触れる献立の充実や地域生産者との連携を図ります。

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、その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や消費拡大に取り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、講座やイベントの開催、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」など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など）は傳承されていますが、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傳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つけることや、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、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ことができるよう学校給食や各教科における食に関する指導の充実を図り、学校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の食に関わる資質・能力を育成します。

- 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 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ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。

## 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り組みます。
- 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、消費拡大に取り組みます。
- ④ 産直センター出荷者協議会においては、JAと連携して学校給食の供給量増加に向けて作付計画に取り組みます。

## 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、伊佐産農畜産物を活用した食文化継承の為の活動を図ります。
- 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食に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 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。
- ⑥ 食育及び食事バランスガイドについて、ホームページ、広報誌で普及啓発を図ります。

## **(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。

農産物直売所が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を実施します。
- ② 安全安心な農畜産物の販売に向けての研修会の開催や生産に関する必要な情報の提供をします。

## **(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。

- 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。

## 第6章 目標数値

アンケート調査結果や、第3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4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7年度 の現状数値 ( )は、令和2 年度現状数値	令和12年度 の目標数値 ( )は、令和7 年度目標数値	備 考
① 「食育」について関心を持っている人の割合	81.4% (78.2%)	90% (90%)	
② 栄養バランス等に配慮した食生活を実践する人の割合《主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合》	—	50%	新 規 バランスガイ ドより変更
③ 一日三食摂っている人の割合	86.4% (85.4%)	90% (95%)	
④ 毎日朝食を摂っている人の割合	89.6% (89.4%)	90% (95%)	
⑤ メタボリックシンドロームの認知度	84.1% (92.9%)	95% (95%)	
⑥ 過去1年間定期歯科検診を受けたことがある人の割合	53.3% (16.0%)	70% (20%)	

### 2 地産地消の推進

項 目	令和7年度 の現状数値 ( )は、令和2 年度現状数値	令和12年度 の目標数値 ( )は、令和7 年度目標数値	備 考
① 地場産品（伊佐市産）を利用する人の割合	93.2% (90.3%)	95% (95%)	
② 学校給食における地場産物（重量ベース）の利用割合 ※1 令和6年度分 ※2 米含まない	※1 52.5% (51.7%)	55% ※2 (35%)	米含む

## 《かごしまの農林水産物認証制度認証状況》

令和8年2月17日現在、65品目220団体（個人268件）が認証されており、伊佐市では10団体が認証されています。

※鹿児島県ホームページより抜粋

区分	品 目	品目数
野菜	そらまめ、実えんどう、さやえんどう、いんげん、スナップえんどう	40
	きゅうり、かぼちゃ、にがうり、トマト、ミニトマト、ピーマン、なす、いちご、オクラ、メロン	
	ばれいしょ、さつまいも、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ラディッシュ、れんこん	
	キャベツ、はくさい、ブロッコリー、こまつな、チンゲンサイ、ほうれんそう、しゅんぎく、みずな、レタス、アスパラガス、白ねぎ、葉ねぎ、らっきょう、にんにく、かいわれ大根、パセリ、みつば	
果樹	なつみかん、不知火、きんかん、たんかん、ぼんかん、温州みかん、ハウスみかん、小みかん、レモン、かぼす、ぶどう、マンゴー、パッションフルーツ、うめ、もも、ピタヤ、なし	16
茶	緑茶（荒茶等）	1
米	水稻うるち（早期・普通期）	1
卵	鶏卵	1
たけのこ	モウソウチク	1
原木栽培きのこ	しいたけ	1
菌床栽培きのこ	しいたけ、きくらげ	2
エビ養殖	クルマエビ	1
海面魚類養殖	カンパチ	1
計		65

地域名	認 証 団 体 等	市町村名	品 目	認 証 年月日	認 証 回 数	備 考
伊 佐	ドリームファーム株式会社	伊佐市	白ねぎ	R7. 10. 21	12	
	北さつま農業協同組合 伊佐水稲部会県認証伊佐米推進部会	伊佐市	水稲うるち (普通期)	R7. 10. 21	20	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 伊佐水稲部会県認証あきほなみ推進部会	伊佐市	水稲うるち (普通期)	R7. 10. 21	16	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	水稲うるち (普通期)	R7. 10. 21	15	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	水稲うるち (普通期)	R7. 10. 21	13	特別栽培 農産物
	株式会社 やまびこの郷	伊佐市	水稲うるち (普通期)	R7. 10. 21	14	特別栽培 農産物
	株式会社 Farm-K	伊佐市	水稲うるち (普通期)	R7. 8. 26	14	特別栽培 農産物
	社会福祉法人 ひまわり福祉会	伊佐市	水稲うるち (普通期)	R7. 10. 21	2	特別栽培 農産物
	北さつま農業協同組合 伊佐ゴーヤ生産振興会	伊佐市	にがうり (抑制)	R7. 4. 22	6	
	高松椎茸園	伊佐市	しいたけ (原木栽培)	R7. 9. 24	20	

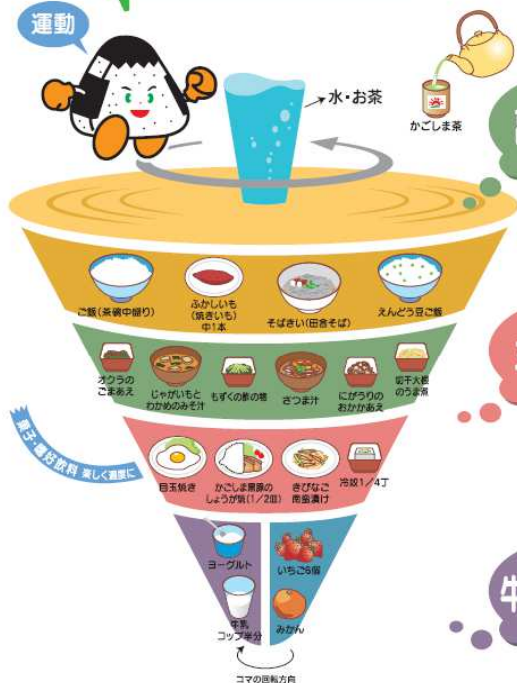
※特別栽培農産物とは

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。

# 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。コマはこ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。



## 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

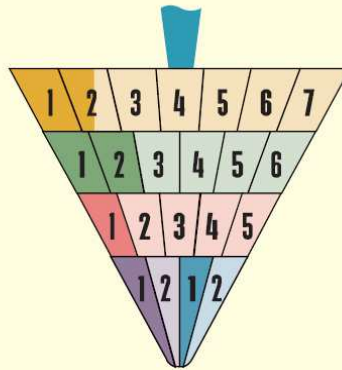
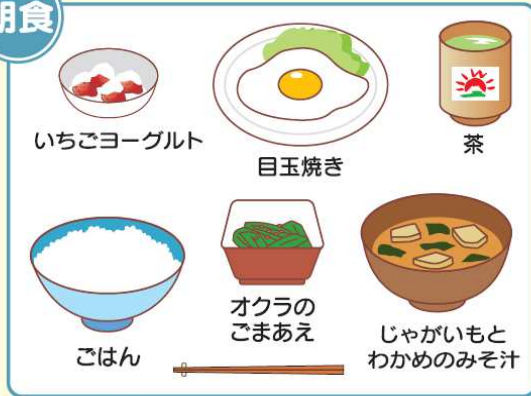
厚生労働省「健康日本21」



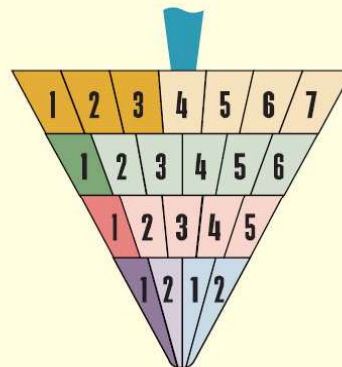
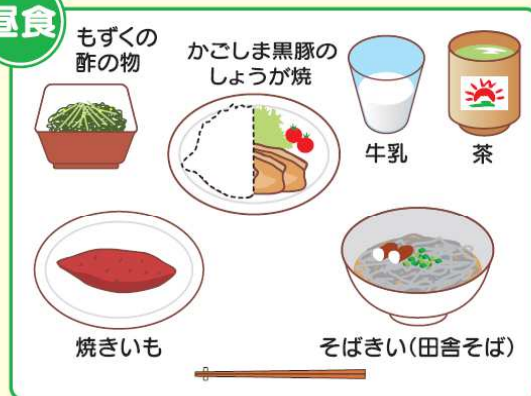


# かごしま版食事バランスガイドを使って、 食事の組合せを考えよう!

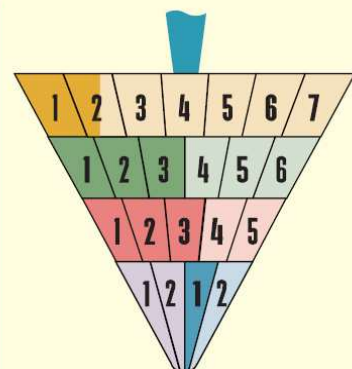
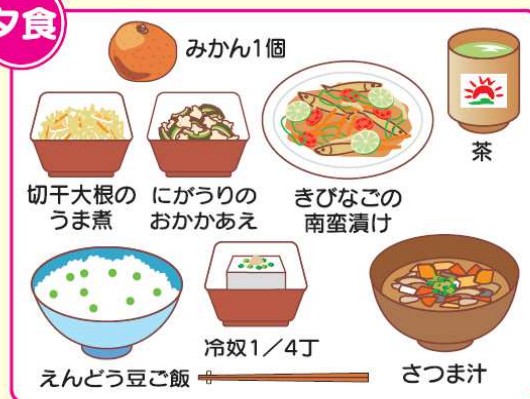
## 朝食



## 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。