

指宿市食育推進計画



平成25年3月
指宿市

はじめに

子どもたちをはじめ、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくための重要なものの一つに「食」があります。

近年、国民の食生活をめぐる環境は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の安全など、大きく変化してきています。なかでも、かつては成人に発症することが大半であった生活習慣病を患う子どもが増えているなど、その影響が顕在化しています。

食の変化は、人のからだの健康だけでなく、食べ物や自然の恵みへの感謝、思いやり、命の尊さの理解など、こころの健康を失う要因にもなりかねません。

こうした状況を踏まえると、食生活については、学校や家庭、地域社会が連携して、生活の基本である毎日の食生活を見直し、正しく食を学び、伝えることが重要です。

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。また、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、「健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進すること」を掲げています。

本市は、温暖な気候と豊かな自然を生かし、四季を通じた農産物の生産、肉用牛や養豚などの畜産業が盛んです。また、新鮮で豊富な水産物にも恵まれ、漁業や水産加工業等も盛んに行われています。市民のみなさんがこれらの資源を利用し、日々の食生活を通して、自然や命への感謝の気持ちを忘れず、家族や仲間と心身ともに生涯健やかに過ごしていただけるよう本計画を定めます。

「食」は、「人」に「良（い）」と書きます。本計画に基づき、市民のみなさんがより良い食生活を営み、心身ともに健康であり続ける施策を展開してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただきました市民のみなさまをはじめ、ご指導、ご助言くださった関係団体のみなさまに深く感謝申し上げます。



平成 25 年 3 月

指宿市長 豊留 悦男

目 次

第1章 計画の策定に当たって

1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置付け	1
3. 計画の期間	2
4. 計画の推進体制	2

第2章 食をめぐる現状と課題

1. 本市における食生活の現状	
(1) 「食」を取り巻く環境	3
(2) 食育アンケート結果	3
2. 食をめぐる今後の課題	
(1) 食習慣・食生活	4
(2) 児童・生徒に対する食育	6
(3) 地産地消	7
(4) 食料の備蓄	7

第3章 計画の基本理念と目標

1. 基本理念	8
2. 基本方針	
(1) 健康で豊かな食生活の普及・啓発	8
(2) 消費者と生産者との交流促進	9
(3) 「食」と「農」に対する理解促進	9
(4) 「食」の安心・安全確保対策	9

第4章 具体的な取り組み

1. 乳幼児期	1 0
2. 学童・思春期	1 1
3. 成年期	1 2
4. 高齢期	1 3
5. 目標数値について	
(1) 栄養・食生活	1 4
(2) 地産地消の推進	1 4
(3) 努力目標	1 5

資料編

1. 本市の食育事例	1
2. 『「食」に関する標語』入賞者名簿	1 2
3. 食生活をめぐる現状 <平成24年度「指宿市のまちづくりアンケート」調査 および「小・中学校食育アンケート」抜粋>	
(1) 食育について	1 3
(2) 食事バランスガイドについて	1 5
(3) 朝食の欠食率等について	1 7
(4) 地産地消について	1 9
(5) 農林水産業体験について	2 1
4. 用語の解説	2 3
5. かがしま版食事バランスガイド	

第1章 計画の策定に当たって

1. 計画策定の趣旨

「食」は、私たち人間にとって生命を維持するために欠かせないものであり、最も重要なものです。しかし近年、不規則な食事や栄養の偏り、食を大切にする意識の薄れなどの問題が生じています。

本市は、温暖な気候と豊富な水資源や泉熱、基盤整備された広大な農地などの有利性を生かし、豆類、オクラ等の野菜をはじめ、花き・観葉植物、果樹等の生産、肉用牛・養豚などの畜産業が盛んに行われています。

この恵まれた資源を生かし、家庭や地域、学校・幼稚園・保育所等、生産者など「食」に関わる関係機関・団体等が連携して、健全な食生活・食習慣・食文化の継承、食の安心・安全などの施策を総合的かつ計画的に推進するため、「指宿市食育推進計画」を策定します。



2. 計画の位置付け

本計画は、「食育基本法」第18条第1項に基づく市町村食育推進計画と「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」第41条に基づく市町村促進計画であり、本市の食育・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のものです。



本計画は、「指宿市総合振興計画」「指宿市健康増進計画」などに基づく本市関連計画、さらに本市が推進するSWC（スマート・ウェルネス・シティ）構想との整合を図るものとしします。

3. 計画の期間

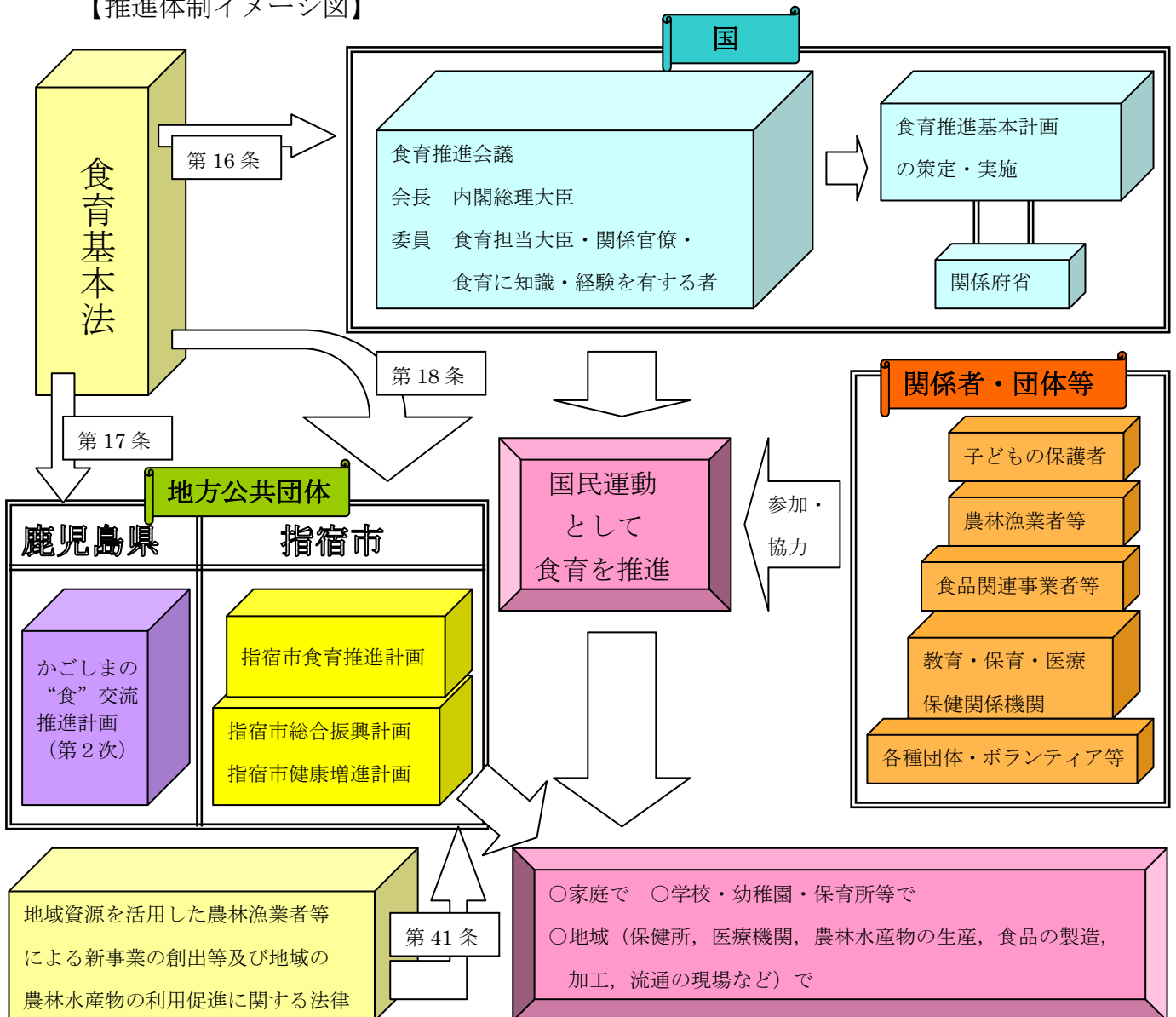
この計画の期間は、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間とします。
ただし、状況の変化によって、計画内容を適切に見直します。

4. 計画の推進体制

食育は、家庭や地域、学校・幼稚園・保育所等さまざまな場面で総合的に推進する必要があります。

そのため市では、関係課が横断的に連携する体制をつくり、関係団体と相互に連携・協力を図りながら、食育への取り組みを進めます。

【推進体制イメージ図】



第2章 食をめぐる現状と課題

1. 本市における食生活の現状

(1) 「食」を取り巻く環境

近年、「食」を取り巻く環境が大きく変化してきました。家族で囲む食事の機会の減少や不規則な食事、朝食の欠食などによる食習慣の乱れが、肥満や生活習慣病等の増加等につながっています。食生活が病気発症の原因の一つであることから、計画の策定には、まず、市民一人ひとりの食生活から本市の食生活の現状を把握する必要があります。

(2) 食育アンケートの結果

本市では平成24年6月、小学5年生と中学2年生を対象に「食育アンケート」を、また、無作為に抽出した18歳以上の5,000人を対象に「指宿市のまちづくりアンケート」を実施しました。この2つのアンケート調査の結果と国の「平成23年国民健康栄養調査」の結果から、市民の食生活の現状が見えてきました。



その主なものに、次の5つが挙げられます。(本計画の資料編に記載)

- ① 食育の関心度
- ② 食事バランスガイドの普及度
- ③ 朝食欠食や共食（誰かと食べる）の有無
- ④ 自身の食生活の問題点の気付き
- ⑤ 食品の安全性

○ 「食育」に対する認知度

「食育」という言葉や意味を知っている人について、意味まで知っている人は小・中学生で24.0%、18歳以上で62.4%となっており、小・中学生の食育に対する認知度が低い状態にあります。

○ 朝食の欠食度

朝食については、「毎日食べる」が小学生で91.6%、中学生で84.8%、18歳以上で88.9%です。小・中学生、18歳以上とも朝食を食べない主な理由は、「時間がない」「食欲がない」となっています。「家族が食べない」という理由も、

中学生で 7.7%，18 歳以上で 4.2%を占めています。国の調査でも朝食欠食率は，男性で 14.4%，女性で 11.1%となっており，欠食が多い世代は，男性の 20 代で 34.1%，30 代で 31.5%，また，女性では 20 代が 28.8%となっています。若い世代で欠食が習慣化している状態にあるため，小・中学生のころから朝食をしっかり食べるよう働きかける必要があります。

2. 食をめぐる今後の課題

(1) 食習慣・食生活

本市における健康診査の結果によると，脂質異常症や高血圧，肥満，心疾患などの割合が高くなっています。特に脂質異常症や心疾患，肥満については，近年，要治療・要医療の割合が高くなっており，これらの疾病に対する対応が課題となってきています（平成 20 年 3 月策定「指宿市健康増進計画」から）。

このような疾病発症の原因としては，本市が行った「食育アンケート」と「指宿市のまちづくりアンケート」の結果から，不規則な食習慣や食生活も関係していることがうかがえます。

また，次に述べる各項目は，国が実施した「国民健康・栄養調査」の栄養・食生活分野の目標にもなっており，本市においてもこれらの項目について，これからの規則正しい食生活の推進に向けた努力目標として位置づけることにしました。

【主食・主菜・副菜の組み合わせ】

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の取り方は，日本の食事パターンであり，良好な栄養素摂取量，栄養状態につながるものが報告されています。国により策定された「食生活指針」，また，「食事バランスガイド（本計画の資料編に記載）」において，主食・主菜・副菜等の料理で 1 日の適量が示されていますので，個々の栄養素の目標を設定するより，これらの数量等が実践しやすい目標となります。

【食塩の摂取量】

食塩摂取量については，全国的に高い現状があります。成人の食塩相当量の平均値は，男性で 11.4 g，女性で 9.6 g であり，日本人の食事摂取基準（2010 年版）の食塩摂取量の目標値である成人男性の 9.0 g 未満，成人女性の 7.5 g 未満より高い状況となっています。

多量の食塩摂取が要因の一つといわれる病気に脳卒中があります。特に鹿児



(本計画資料編に記載)

島県においては、脳卒中による死亡率が非常に高く、全国ワースト4位（平成23年人口10万人当たり死亡者数）となっています。食塩摂取量を少なくするためにも、普段の食事を工夫していく必要があります。

食塩摂取量の減少では、減塩が血圧を下げ、結果的に循環器疾患を減少させることが立証されています。

さらには、消費者への啓発や食品中の塩分量の規制が、高血圧対策において費用対効果が高く、食塩・高塩分食品摂取過多が胃がんのリスクを上げることも示されています。

目標については、食品摂取量から塩分摂取量を把握することが難しいため、本計画では、食塩摂取量を減少するための方法を示していくことで、高血圧・循環器疾患改善・予防の目標とします。



※鹿児島県公式HPから引用（右図）

【野菜・果物の摂取量】

野菜・果物の摂取量については、体重コントロールに重要な役割があること、循環器疾患や2型糖尿病との関連があること、また、野菜・果物が消化器系のがんに、果物が肺がん予防に働くことが報告されています。日本でも食道がんや胃がんとの関連が示され、不足しないことが推奨されています。

本計画における野菜・果物の摂取量についての数値目標は、食事内の野菜・果物量を把握することが難しいため、具体的な方法を示すこととしました。



【子どもの孤食の頻度】

国内外の研究で「家族と共食頻度が低い児童生徒に肥満・過体重が多い」「孤食頻度が高い日本の中学生は、自覚的症状（頭痛や疲労感など）の訴えが多い」との報告があります。

また、「共食頻度が高い人は、野菜や果物、ご飯などを『好んでよく食べる』人が多く、食物摂取状況において良好な傾向にある」という報告もなされています。

さらに、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連するといわれていることから学童・思春期において「食事を一人で食べる子どもを減らす」という目標を設定し、良好な健康状態や栄養素摂取状態及び望ましい食習慣の確立を図ります。

（２） 児童・生徒に対する食育

児童・生徒が生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていくためにも、「食」に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校における食育をさらに推進することが必要です。

学校給食においては、地元産の農畜産物等の利用に努めていますが、今後いっそう地産地消推進を図っていく必要があります。そのためにまず、学校給食を活用した「食」に関する指導の充実を図るとともに、栄養教諭を活用するなど、学校全体で組織的に食育の推進に取り組むための体制づくりに努めます。

また、学校における食育をより効果的に推進するために、アレルギー対応の充実を推進しながら、学校・家庭・地域の連携を図ります。

さらに、地元農林水産物の消費拡大のために関係機関と連携を図ります。



学校給食の拠点の1つ「指宿学校給食センター」

(3) 地産地消

本市は、温暖な気候と豊富な水資源、基盤整備された広大な土地を生かしたさまざまな農産物が生産されており、南薩の食料供給基地となっています。

この恵まれた環境の中、ソラマメ、実エンドウのブランド品目はもとより、オクラやサツマイモ、カボチャなど、かごしま農林水産物認証を取得している品目もあり、高品質で安心・安全な農産物が生産されています。

しかし、本市の現状でもあるように、18歳以上において、「地産地消に関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合が84.1%であるにもかかわらず、できるだけ地元（指宿）産を買う人の割合は、36.5%となっています。

今後、地場産品の消費拡大を図るために、各機関と連携し、かごしま地産地消推進店への登録推進をはじめ、地域食材を活用した学校給食、直売所や量販店等での「地産地消」コーナーの充実などを推進していきます。



「オクラ漬」の漬け込み作業



農産物直売所「おふくろの里」

(4) 食料の備蓄

災害時のための食料の備蓄については、2011年東日本大震災の影響も受け、万が一災害に遭っても、市民一人ひとりが食料の準備ができていることを努力目標に掲げました。これは、鹿児島県を含む九州地方の非常食の備蓄等の状況が、全国に比べ低い現状にあり、災害時の食料等の危機管理能力が問われていることも理由に挙げられます。

第3章 計画の基本理念と目標

1. 基本理念

指宿市民一人ひとりが、豊かな地域資源を生かし、さまざまな体験を通して、「食」への感謝と理解を深め、「食」に関する知識や関心を高めることにより、「食」を考え選択できる力を育成し、子どもたちの健やかな成長や生涯を通じた健康づくりが実現できることを目指します。



2. 基本方針

食育を推進するためには、市民をはじめ、関係団体の理解のもと、共通の目標を掲げ協働して取り組むことが有効です。

そこで本計画では、基本理念に基づき、地域資源を生かし、市民の健康を守るためのまちづくりについて次のとおり基本方針を定め、食育と地産地消の推進を図ります。

(1) 健康で豊かな食生活の普及・啓発

食育を推進するためには、子どもたちから「食」の大切さを理解し、家庭をはじめとするさまざまな場において、「食」を選択する力を習得していく必要があります。特に生活習慣病の予防には、乳幼児期から基礎的な生活リズムや食習慣を確立しておくことが大切です。

しかし、時間に追われる現代社会においては、家庭だけで食育に取り組むことは難しくなっており、地域でも支援していくことが必要です。

健康管理に対する市民意識の高揚を図るため、それぞれのライフステージに応じた情報の提供や広報、講習会の開催などにより、食生活や生活習慣を見直す意識の啓発を図ります。

(2) 消費者と生産者との交流促進

食の安心・安全に対する関心を高めるためには、生産者と消費者の交流は欠かせません。生産者からの情報提供や活動の紹介、消費者の体験活動は、「食」への興味と理解を深め、安心・安全なものを選択できることにつながります。

学校や幼稚園・保育所等では農業体験学習事業を通じ、生産者との交流を行うことで、生産から消費・環境問題等の内容について関心を深め、そこに携わる人々の苦労を理解し、食べ物を大切にす



園児によるジャガイモの植え付け体験

る心を育てる場の充実を図ります。また、市内には2カ所の道の駅をはじめ、多くの生産者直売所があり、さらに観光農園、生産者による生産活動体験の受け入れなど生産者と消費者との交流も行われていることから、グリーン・ツーリズムや地産地消の活動を支援していきます。

(3) 「食」と「農」に対する理解促進

保健・教育等の関係部署と連携しながら、安心・安全な地元産農畜産物の生産状況や健全な食習慣の必要性などを市民へ周知し、「食」や「農」への関心を啓発します。

教育現場では、学校給食を通じ、地元産の食材、郷土食のメニューを取り入れ、地域とのつながりを深め、食文化の伝承を行います。

地域においては、食生活改善推進員等の活動や市民講座などでの調理・加工体験の場を通じ、郷土料理などの食文化の継承を促進していきます。

(4) 「食」の安心・安全確保対策

最近、残留農薬や食品添加物、原産地表示等に対する不安などから、「食」の安心・安全に対する関心が高まっています。安心・安全な「かごしまの農林水産物認証」を取得した農産物の情報提供、保健センターでの乳児健診等を通じて早い時期からの情報提供など、食品の安全性に関するさまざまな情報を、パンフレットやホームページ等を通じて提供していきます。



また、消費者が望む安全で品質の良い農産物の生産を推奨するとともに、生産安定と品質向上を図り産地づくりに努めます。

第4章 具体的な取り組み

1. 乳幼児期

【目標】

妊娠期の食生活は、母子の健康管理の面でも大切です。そのためにも正確な情報提供を行う必要があります。

また、乳幼児期は、健康的な食生活の基礎をつくる上で大切です。

【行動計画】

個人や家庭の取り組み	行政や地域等の取り組み
<ul style="list-style-type: none">○妊娠期の栄養について理解する○貧血や肥満、妊娠中毒症を予防する○離乳食を親子で楽しむ○3食きちんといろいろな食物を食べる○よく噛んで食べる習慣を身に付ける○早寝早起きをして規則的な食事のリズムを身に付ける○地域の産物や旬の素材を食生活に取り入れる○家族で食卓を囲み食事の時間を楽しむ○配膳や後片付け、簡単な調理などの手伝いを通じて「食」を楽しむ	<ul style="list-style-type: none">○妊娠期および乳幼児期の栄養と食生活について、窓口や広報紙、チラシ、ホームページ等での情報提供を行う○離乳食の意義について理解を深める○幼稚園・保育所等における食育の充実を図る○母親教室で食生活・栄養面の情報提供を行う○食事バランスガイドの普及に努める（妊娠期・授乳期）○野菜の栽培・収穫・調理体験を通じた食育を推進する



2. 学童・思春期

【目標】

生活習慣の基礎から形成へと段階を進める大切な時期です。

心身面からの朝食欠食，栄養の偏った食事などを防ぐために，家庭や学校で食生活の正確な情報を理解する取り組みを充実させることが必要です。

【行動計画】

個人や家庭の取り組み	行政や地域等の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を欠かさず食べる ○1日3食，主食・主菜・副菜をそろえて食べる ○適正体重や食べ物と身体の関係について知る ○食べ物をよく噛み，食べ過ぎを防ぐ ○地域の産物や旬の素材を食生活に取り入れる ○食事づくりや食事の準備に参加する ○食卓をコミュニケーションの場とする ○「早寝・早起き・朝ごはん」運動に積極的に取り組み，家庭における望ましい食習慣を確立する ○栄養バランスの重要性を理解し，子どもの偏食をなくすように努める ○農業体験等の充実を図り，自然の恵みに対する感謝の気持ちを育む 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭や学校へ食生活や栄養についての情報提供を行う ○栄養と食生活について，広報紙やホームページ等により情報提供を行う ○親子料理教室等の健康教育を開催する ○食事バランスガイドの普及に努める ○野菜の栽培・収穫・調理体験を通じた食育を推進する ○給食献立に「指宿『旬』野菜の日」を設け，旬の食材を使った季節料理や郷土料理を提供する ○給食だよりなどにより，食べ物を育む風土や食文化など理解を深める食育を行う ○年2回の市学校給食担当者会を開催し，「食」に関する指導について共通理解を図ったり，学校給食センターと情報交換を行ったりして，各学校の食育を効果的に推進する ○栄養教諭による学校での食育に関する指導を通して，「食」の安全性，重要性への理解を深め，児童・生徒の生活習慣病等の予防に努める ○学校給食での安心・安全な食材の使用や地場産品の積極的な活用を推進するために，関係機関と連携を図る

3. 成年期

【目標】

個人の食習慣が確立していく時期に栄養・食生活への関心を高めて、偏った食生活による肥満、やせを防ぐことが大切です。

40歳以降については、生活習慣病の発症の増加を防ぐためにも正しい食生活を理解してもらい、重症化を防ぎます。

【行動計画】

個人や家庭の取り組み	行政や地域等の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○朝食を欠かさず食べる ○1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる ○肥満が及ぼす健康影響について理解する ○適正体重を維持するための食事（内容・量）を理解し、実践する ○外食のときや食品を選ぶときに栄養成分表示を参考にする ○減塩を意識し、実践する ○地域の産物や旬の素材を食生活に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養と食生活について、広報紙やホームページ等により情報提供を行う ○料理教室や健康相談において、個人に合った食事を学ぶ機会を充実する ○食材に関する知識や料理技術に関する講習会を開催する ○食事バランスガイドの普及に努める ○働く人が参加しやすい栄養・食生活に関する講座や事業を開催する ○地元農産物の情報や旬の食材を使ったレシピなどを広報紙やホームページ等により情報提供を行う ○産業まつりやイベントの開催などにより、生産者と消費者の交流を図る



4. 高齢期

【目標】

食生活が習慣化した世代になり，長年の食生活を再確認し，高齢期を元気に乗り切れるように自分に合った食生活を維持することが大切です。

そのためには，偏食や低栄養などの食生活問題を改善できるように，栄養・食生活面の支援を充実していきます。

【行動計画】

個人や家庭の取り組み	行政や地域等の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ○自分にあった食事（内容・量）を理解し，実践する ○低栄養（主にたんぱく質の不足等）について理解する ○仲間づくりをしながら，継続して健康・栄養について学習する ○地域の産物や旬の素材を食生活に取り入れる ○減塩を意識し，実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ○個人に合った食事（内容・量）を学ぶ機会を充実する ○食材に関する知識や料理技術に関する講習会を開催する ○食事バランスガイドの普及に努める ○地元農産物の情報や旬の食材を使ったレシピなどを広報紙やホームページ等により情報提供を行う ○産業まつりやイベントの開催などにより，生産者と消費者の交流を図る



世代間交流による食育（指宿小）



小牧そば打ち体験（今和泉小）



多くの地元産品がならぶ「産業まつり」



市場のにぎわい漂う「いぶすきマルシェ」

5. 目標数値について

(1) 栄養・食生活

目 標 項 目	現状数値 (平成 24 年度)	目標数値 (平成 29 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	小学生 43.7% 中学生 52.8% 18 歳以上 77.0%	小学生 70% 中学生 70% 18 歳以上 90%	
食事バランスガイドを参考にしている人の割合の増加	68.1%	80%	
朝食を欠食する人の減少 (毎日朝食を食べる人以外の割合)	小学生 8.4% 中学生 15.2% 18 歳以上 11.1%	小学生 0% 中学生 0% 18 歳以上 10%以下	
1 人で食事をする子どもを減らす	小学生 12.7% 中学生 20.5%	小学生 5%以下 中学生 10%以下	朝食

(2) 地産地消の推進

目 標 項 目	現状数値 (平成 24 年度)	目標数値 (平成 29 年度)	備 考
地産地消の認知度	小学生 9.1% 中学生 32.0% 18 歳以上 85.7%	小学生 70% 中学生 70% 18 歳以上 95%	
農林水産業体験の有無	小学生 85.1% 中学生 76.8% 18 歳以上 49.4%	小学生 95% 中学生 95% 18 歳以上 70%	
給食における地産地消率	25% (南薩地域振興局平成 23 年度学校給食野菜等年間使用量調査)	30%	
かごしま地産地消推進店登録数	26 店舗 (かごしま地産地消推進店リスト)	30 店舗	

(3) 努力目標

目 標 項 目	備 考
ほぼ毎日主食・主菜・副菜がそろった食事を取る回数が1日2回以上の人の増加	【参考】 健康日本21（第2次） 全国平均 68.1%
食塩摂取量に気を付けて食事を取る人の増加 （塩分を控えるために食事ルールを1項目以上つくる人の増加）	【参考】 健康日本21（第2次）
野菜摂取量を意識して食事を取る人の増加 （毎食2品以上に野菜がしっかり入っている）	【参考】 健康日本21（第2次）
1日の果物摂取量100g未満の人を減らす	【参考】 健康日本21（第2次）
災害時用に非常用食料を準備する	平成23年 国民健康・栄養調査 九州 24.6% 全国 50%
主食・副食・飲料水を準備する	平成23年 国民健康・栄養調査 (九州) (全国) 主 食 53.8% 66.3% 副 食 74.0% 62.5% 飲料水 72.1% 86.2%



指宿産の素材を使った駅弁作り（川尻小）

資料編

1. 本市の食育事例
2. 『「食」に関する標語』入賞者名簿
3. 食生活をめぐる現状

＜平成24年度「指宿市のまちづくりアンケート」調査

および「小・中学校食育アンケート」抜粋＞

- (1) 食育について
- (2) 食事バランスガイドについて
- (3) 朝食の欠食率等について
- (4) 地産地消について
- (5) 農林水産業体験について

4. 用語の解説
5. かごしま版食事バランスガイド

【 資料 1 】

本市の食育事例

学校での農林水産業体験



【 柳田小学校 ふくれ菓子作り 】
保護者と一緒にソラマメなどの郷土の素材を混ぜ込んだふくれ菓子を作りました。



【 丹波小学校 きな粉作り 】
大豆を石臼でひいてきな粉作りを行いました。



【 池田小学校 そば刈り体験 】
イッシー祭りで提供するそばの材料を自分たちで育てました。



【 西指宿中学校 魚の薫製作り 】
総合的な学習の時間に県水産技術開発センターの職員の指導で魚の薫製作りを行いました。



【 南指宿中学校 サツマイモの栽培と収穫 】

収穫後は地域の食生活改善推進員の方の指導を受け、ふかし芋を作り、美味しくいただきました。



【 山川中学校 畑作り 】

レタス、にんじん、大根を栽培して、収穫後は家に持ち帰り、家族と一緒に食べることにしています。



【 開聞中学校 サツマイモの植え付け 】

総合的な学習の時間に地元の方の協力をいただき2000本のサツマイモの苗の植え付けをしました。

食生活改善推進員活動



【 いぶすきふれ愛フェスタ
高血圧予防(高血圧予防の展示食等) 】



【 住民向け料理教室 】



【 男性料理教室 】



【 よい食生活をすすめるためのグループ
講習会 】



【 市民講座 郷土のお菓子作り講習会 】



【 母子健診事業6～8ヶ月健診の試食レシピ
「彩りがゆ」「にんじんと白身魚の含め煮」 】

指宿青年会議所と食生活改善推進委員連絡協議会との連携

指宿青年会議所（指宿JC）が中心となり，食生活改善推進委員連絡協議会と連携し「指宿に伝わる おばあちゃんの味 レシピ集」を発行，指宿市内の児童に配布されました。



【 ふるさと料理のレシピ集 】

指宿商業高等学校と農産加工組合等との連携

指宿商業高等学校と農産加工組合等がタイアップし，新商品開発やパッケージデザインの提案がなされ，地元の活性化に繋がっています。また，高校生が指宿の特産品を知るきっかけにもなりました。



【 企画提案会 】



【 リニューアルされたオクラ漬のパッケージ 】



【 かき氷「イッシーのたまご」販売PR活動 】



【 ロールケーキなど共同開発した新商品 】

提案公募型補助事業（成果報告会資料より）

○いぶすきの魚を食卓へ！－楽しく美味しい授業－（H22）

【 指宿漁業協同組合青壮年部 】

●目的・活動概要

地域の子どもたちやその保護者等に、地元で獲れる魚種などの基本的な情報や調理法を伝えることで、水産業への理解、魚食普及の促進を図る。

☆成果

7月に、いぶすきふるさと探検隊の日程に合わせて、魚捌き教室を開催しました。小学校から高校生まで約90名が参加しました。魚を調理した経験がほとんどない子ども達一人一人に、魚の捌き方や、授業で使用したカンパチに含まれる栄養素や旬の時期を説明しました。

12月には、いぶすき産業まつりの会場で、魚捌き教室を開催しました。手作りの生簀に、地元で獲れたアジやカワハギなどの魚を泳がせ、まずは、子ども達に魚と触れ合ってもらいました。その後、魚の捌き方の実演などを行いました。

参加した子ども達や保護者からも好評で、魚食普及の一助になったと考えています。



○ワクワク自然体験 (H22)

【かえるの学校】

●目的・活動概要

子ども達に、自然や動植物などに触れさせ、様々な体験活動で食育を行う事業で、感受性を養ってもらうとともに、親にも食や育児についての大切さを再認識してもらえる場とする。

☆成果

9月28日 指宿幼稚園 (園児, 保護者65名)

11月4日 みどり幼稚園 (" 50名)

12月7日 柳和幼稚園 (" 40名)

1月20日 山川幼稚園 (" 23名)

2月10日 聖亜幼稚園 (" 37名)

市内5つの幼稚園で、園児とその保護者を対象に、野菜収穫、季節の野菜料理体験、動物(ヤギ, ウサギなど)とのふれあい、自然のアスレチック遊び体験を行いました。

畑では、収穫だけでなく、はだしで土を駆け回ることの喜びも感じてもらい、虫や動物とのふれあいを通じて、命の大切さや自然への興味や好奇心を育むことができました。また、季節の野菜などを使った郷土料理体験を通じて、火の大切さや怖さなども学んでもらいました。

これらすべての体験を、親も一緒に参加してもらうことで、食育の大切さや子どもの無限の可能性を伝えることができました。

◆課題・今後の展望

H23年度は、これまでの農業分野を中心とした食育活動に加え、他分野における地域の人材を講師に招き、指宿の豊かな資源を活用した体験授業(草木染め、繭玉体験など)を展開していく計画です。そのなかで、幅広い地域の人材発掘とインストラクターのスキルアップも行っていきたいと考えています。

子ども達が安心して遊び、学べる場所が少ないと感じています。本事業の体験を通じて、小さい頃から、指宿の食材や自然に触れさせることが必要だと考えています。教育的自然が数多く残る指宿の自然を活かした体験や食育ができる町とし、市内外にも積極的に発信できればと考えています。



○いぶすきマルシェ—そこにいけば, なにかある— (H22)
【いぶすきマルシェ実行委員会】

●目的・活動概要

「いぶすきマルシェ」では, これまでのイベント等における産直機能にプラスして, あらゆる市民が集える場の創生を目指します。市民が, 単に消費する立場だけではなく, ときにはフリーマーケットやパフォーマーとなり, 生産・展示する側として参加し, 広く活用される場所として機能させていきます。

☆成果

消費者にとっては地元の新鮮な食材や加工品などを購入できました。生産者・加工者にとっては, 消費者と直接会話ができ, 自社製品アピール, 異業種交流の場にもなりました。

また, 子どもたちや保護者を対象に, 地元産の魚や野菜を使った食育体験を行い, 指宿の素材の魅力を伝えることができました。



○本 de 食育 2011 (H23)
【 NPO 法人本と人をつなぐ「そらまめの会」 】

●目的・活動概要

「食」に関する絵本を執筆する作家の講演会や絵本に登場するお菓子を地元の食材を使って作る料理体験など、本を通じた食育活動を行い、「食」の重要性を考えるとともに読書活動の推進を図る。

☆成果

活動を通して「食」のあり方について考えるきっかけを作ることができたとともに、地元の食材（オクラ、カボチャ等）を使った指宿ならではの名物スイーツができました。

また、本物の絵本作家に会うことによって「食」への関心を育てるとともに、読書への興味関心も高まりました。



第3学年 学級活動学習指導案

(鹿児島県)

1 題材名 「親子で、地元の特産物について考えよう。」

2 地域の実態

県内でも有数の園芸地帯であり、そらまめ、スナップえんどう、おくらなどの栽培が盛んである。漁業も盛んで、かつおやぶりなど多くの魚が水揚げされ、かつおぶしの産地としても知られている。

3 目標

(1) 自分の生まれ育った土地には、自然の恵みを生かした郷土料理や特産物があることを理解することができる。

(2) 家庭の食事や給食で、地元の産物を活用し、残さず食べようとする意欲を高める。

4 本時の学習

過程	時間 (分)	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	備 考
導 入	5	1 今日の給食に使われていた食材を思い出す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">地元の特産物について考えよう。</div>	・保護者の試食会を行い、児童と一緒に給食を食べてもらった後、本時の授業に参加してもらう。	
展 開	30	2 使われていた材料の中で地元の特産物だと思うものを発表する。 ・かつおぶしが使われていた。 ・かつおや豆が使われていた。 3 フードモデルで、かつおがどれかを当てる。 4 かつおを原料とする、地元の特産物を考える。・・・かつおぶし 5 かつおぶし削り機を使って、実際にけずってみた後、その料理法について親子で考え、発表する。 6 地元の食材を使う利点、魚の栄養について栄養教諭の話を聞く。	・魚や豆の種類まで発表できるようにする。 ・フードモデルを使って、魚の名前と形を覚えさせる。 ・市販では削られたものが多いが、削りたてが香りがよいことに気づかせる。 ・だしやふりかけの他、「茶ぶし」という昔からの使い方などについて保護者から教えてもらう。 ・地元の食材は安くて新鮮であること、肉だけでなく魚を摂ることが健康のために良いことを知らせる。	魚のフードモデル かつおぶし削り機
ま と め	10	7 自分の食生活を振り返る。 8 地元の特産物を活用した料理を残さず食べようとする意欲を持つ。	・かつおぶしなどの特産物が生まれるためには、昔の人々の知恵が生かされていることを知らせ、感謝の心で食べるように伝える。	

5 評価

- (1) 自分の生まれ育った土地には、自然の恵みを生かした郷土料理や特産物があることを理解することができたか。
- (2) 家庭の食事や給食で、地元の産物を活用し、残さず食べようとする意欲を高めることができたか。

6 献立名

- グリーンピースご飯
カツオ竜田揚げ
スナップえんどう（マヨネーズ）
みそしる
かぼちゃプリンタルト



給食週間中に行った児童・生徒集会の紹介

☆ 全校朝会での講話「感謝して食べよう」

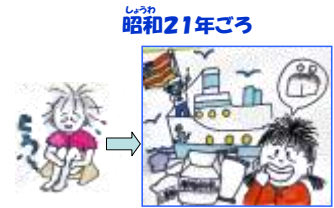
①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭



⑮



学校給食がどのようにして始まって、今のような給食になっていったのか、学校給食の歴史について話をした。また、給食ができるまでの給食センターでの作業の様子を紹介して、私たちが食べ物を食べるまでには、たくさんの人の手を通して、出来ているということをお教えし、食べ物を大事にする気持ちを持つように指導した。



給食だより

平成24年度

12月号

〈毎月19日は食育の日〉 〈早寝早起き朝ごはん〉

指宿学校給食センター

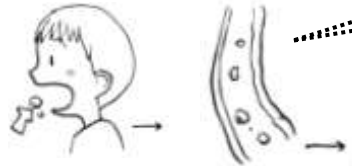
12月11日は「いいい」の語呂あわせで、胃腸の健康を見直す「胃腸の日」です。

イベントがめじろ押しおふゆやすの冬休み。食べ過ぎてしまうと、胃腸をたのすこわし、楽しく過たのすごせなくなってしまう。また、年末年始ねんまつねんしは、日本の伝統にほん でんとうでき的な食文化しょくぶんかに接せつするよい機会きかいです。冬至とうじ、年越としこし、おせち料理りょうり、七草ななくさ、鏡開きかがみびらなど、昔むかしの人の知恵ちえと願いねがいが込められた素晴らしい食文化しょくぶんかと季節きせつの味わいあじを楽したのみましょう。



胃のはたらきは、心の動きと関係しています

① 食べ物は、口から食道しょくどうを通とって胃いにいけます。



② さらに食べ物を細こまかくドロドロたにします。



③ 胃液い（食べ物を消化する液）がしゅうじき出て分解たのします。

イライラしたり、おこかなったり悲かなしんだりしていると、胃液いの出でが悪わるくなって食べ物の消化しょうかが十分じゅうぶんにできなくなり、胃いが痛いたくなったりします。



胃いはととても正直しゅうじきで楽しく食しょく事をじしていると、胃いも調子ちょうしよく働はたらきます。



寒さに負けない体をつくろう！

たんぱく質をたっぷりとろう
肉にく・魚さかな・たまごたまご・大豆だいずなど、たんぱく質たんぱくしつをたくさん含む食べ物は、寒さむさに負まけない強つよい筋肉きんにくをつくりまします。ただし、含まれているたんぱく質たんぱくしつは種類しゅるいも量りょうもさまざまなので肉にくばかり、魚さかなばかりにならないようにしましょう。

油料理を上手にとりいれるましょう
油脂あぶらりょうりは少すこしの量りょうで、たくさんたくさんのエネルギーえんじやうになるので、からだをあたたかかくします。
脂質しじつ3兄弟さんけい バランスが大切たいせつだよ！

ビタミンCを毎日欠かさず
かぜの予防よぼうに欠かかせないビタミンCびたみんは、体からだにたくわえておくことができません。毎日欠かかさずとりましよう。

ビタミンAも忘れず
かぜのウィルスくちは、口くちや鼻はなの粘ねん膜まくから体からだの中なかに侵入しんにゅうしてきます。ビタミンAびたみんは粘ねん膜まくを強つよくし、そのはたらきをたか高くかくします。

★ 指宿『旬』野菜の日

温暖おんだんな気候きこうと豊ゆたかな自然しぜんに恵めぐまれた指宿市いぶすきでは、生産せいさん量りょう日本にほん一いっを誇ほこるそらまめやオクラおくらをはじめ、実みえんどう、かぼちゃ、さつまいもなど四季しきを通とおじ、安あん心しん安あん全ぜんでおいしおいしい野菜やさいが生せい産さんされています。

JAいぶすき、鹿児島県かごしまけん、指宿市いぶすきでは、学校給食がっこうきゅうしょくを通とおじて子どもたちこどもたちに旬しゅんの指宿野菜いぶすきの魅力みりょくを感じかんじ、愛あい着ちやくを高たかめてもらおうと、“指宿『旬』野菜の日”を設もうけました。

12月とうじは冬至とうじにちなみ、鹿児島県かごしまけんの6割わりの生産せいさん量りょうを誇ほこる指宿いぶすきで収しゅう穫かくされたかぼちゃを12月20日とうじ（木）“かぼちゃのシチュー”の献立けんりつに使用つかいます。指宿いぶすきの旬しゅんの野菜やさいを味あじわってあじわらえるように、“指宿『旬』野菜の日”を活用かっくしていきたいと思おもいます。

～冬至とかぼちゃ～
かぼちゃの旬しゅんは夏なつですが、長ちよう期き保ほ存ぞんがきくことことから、緑黄色野菜りよくおうしょくやさいの少すくないカロテンかろてんなどのビタミン類びたみんを多おほく含ふくむかぼちゃを食たべ、かぜなどにかからかないように抵抗ていこうりよく力ちえをつけようとした先人せんじんの知恵ちえです。無む病びよう息災そくさいを願ねがって食たべられます。

Q. どうして冬至にかぼちゃを食べるの？
冬至とうじにかぼちゃを食たべると「病びよう気きにかからかない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝いえが有あります。ビタミンなどを多おほく含ふくむ「かぼちゃ」を食たべることによよって、元げん気きにすすごせるよようにという願ねがいがかめられています。

Q. かぼちゃにはどんな栄養があるの？
かぼちゃはビタミンをふくむ栄養えいようの宝庫ほうこです。かぼちゃの果みのオレンジ色いろは「カロテン」という色素しきそです。カロテンは体内たいでビタミンAびたみんAになり、かぜの予防よぼうや目めの疲つかれ、皮かわふの乾かん燥そうを防ふせいでくれます。またかぼちゃの皮かわには食しょく物ぶつ纖せん維いが多おほく含ふくまれています。

【資料2】

『「食」に関する標語』入賞者名簿

対象: 小学校5年生, 中学校1年生

実施: 平成25年1月



小学校	学校名	氏名	作	品
最優秀賞	今和泉	さこう ゆうと 酒匂 雄斗	いただきます	指宿の味 かみしめて
優秀賞	指宿	せした そら 瀬下 蒼空	今日のこと	いっぱい話そう ぼんごはん
	魚見	もり まなか 森 愛花	日常の	小さな幸せ 食べること
	柳田	てらざき ももか 寺崎 桃花	毎日ね	栄養もらおう ご飯です
	丹波	かしわざい ななか 柏木 菜々夏	指宿の食べ物を	育てて食べて 地産地消
	今和泉	なかがわ みき 中川 未来	いっしょにつくる	お母さんの味 おみそしる
	池田	みちした あゆ 道下 鮎	わくわくごはん	おなかがへったよ てつだうよ
	山川	みつる ともひろ 満 智博	給食は	栄養たっぷり おいしいな
	大成	たばた ゆきね 田畑 幸音	好ききらい	ピーマンなすび かわいそう
	徳光	かまた みゆ 鎌田 美優	日本は	「食」を愛する 国である
	利永	うえの ふみや 上野 文哉	ありがとう	みんなに 感しゃ おいしいね
	開聞	たなか らん 田中 良夢	食材の	ありがたみをね 感じるよ
川尻	はまうえ かすみ 濱上 夏純	よく食べて	栄養不足を 解消だ	

中学校	学校名	氏名	作	品
最優秀賞	南指宿	なかかわじ りこ 中川路 莉子	一食に	命いっぱい いただきます
優秀賞	北指宿	かみばやしやま かんた 上林山 幹太	朝起きて	しっかり食べよう 朝ごはん
	南指宿	いなだ みく 稲田 后紅	母の味	どんな料理も オリジナル
	西指宿	すわ しんたろう 諏訪 伸太郎	忘れずに	食べる前・後 感謝の言葉
	山川	しもぞの ももか 下園 萌々花	①	しっかり残さず食べる ② よくかんで食べる ③ ろうして作っている人に感謝して食べる
	開聞	いしだ ゆうし 石田 勇志	「腹減ったー」	夜のご飯が 待ち遠しい

【資料3】 食生活をめぐる現状

平成24年度「指宿市のまちづくりアンケート」調査

及び「小・中学校食育アンケート」

- ・アンケート対象者：18歳以上の市民 5,000人（回答者 1,942人）
 - 市内の小学生 289人（回答者 275人）
 - 市内の中学生 380人（回答者 341人）

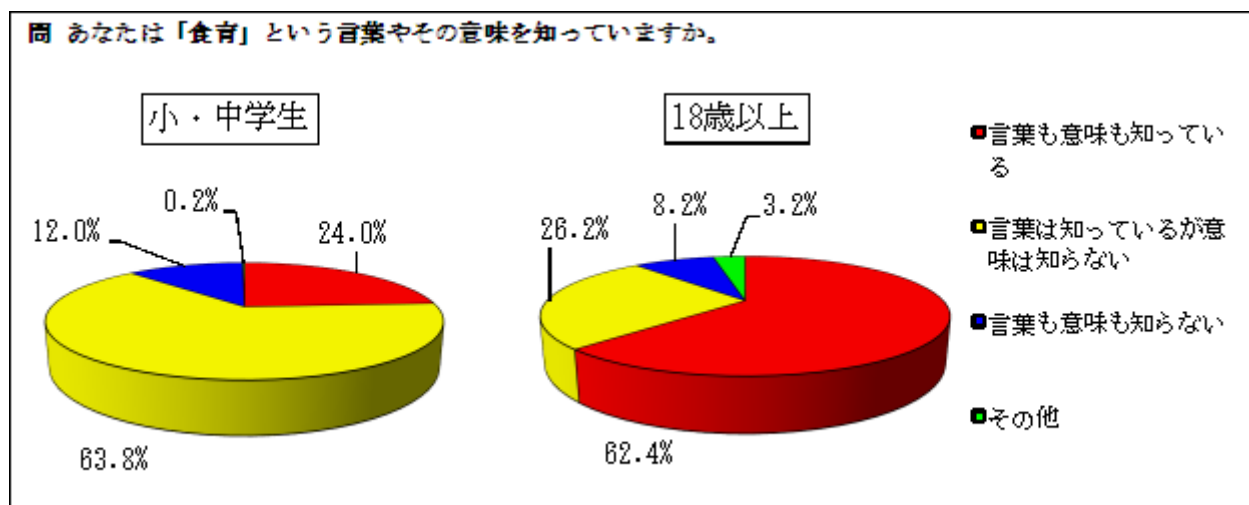
☆ 「食育」について

「言葉も意味も知っている」人は、小・中学生で24.0%，18歳以上で62.4%，「言葉は知っているが意味は知らない」人を合わせると、小・中学生で87.8%，18歳以上では88.6%となっています。

「食育」に関心がある人は、小学生43.7%，中学生で52.8%，18歳以上で77.0%となっているため、「食育」の意味を理解してもらい、さらに関心を高める必要があります。

問 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

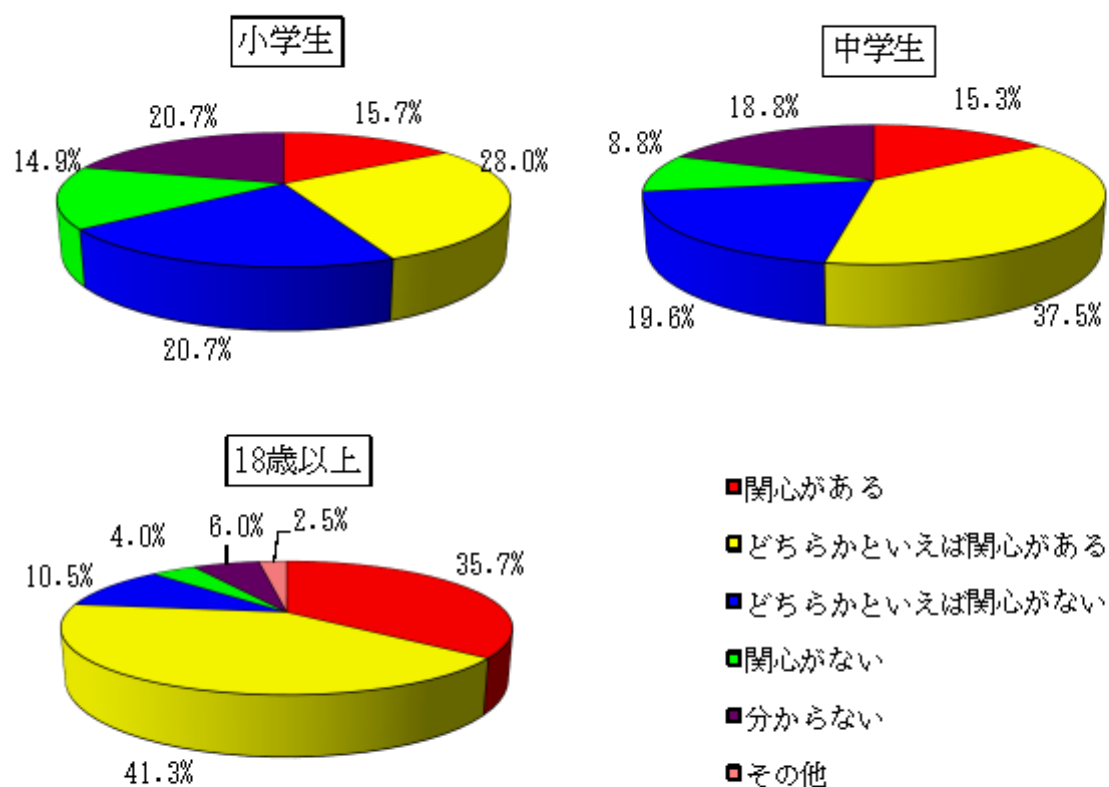
	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが意味は知らない	言葉も意味も知らない	その他
小学生	50	182	43	0
中学生	98	211	31	1
18歳以上	1,211	509	159	63
全体	1,359	902	233	64



問 あなたは食育に関心がありますか。

	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	分からない	その他
小学生	43	77	57	41	57	0
中学生	52	128	67	30	64	0
18歳以上	693	802	204	79	116	48
全体	788	1,007	328	150	237	48

問 あなたは「食育」に関心がありますか。



★ 「食事バランスガイド」について

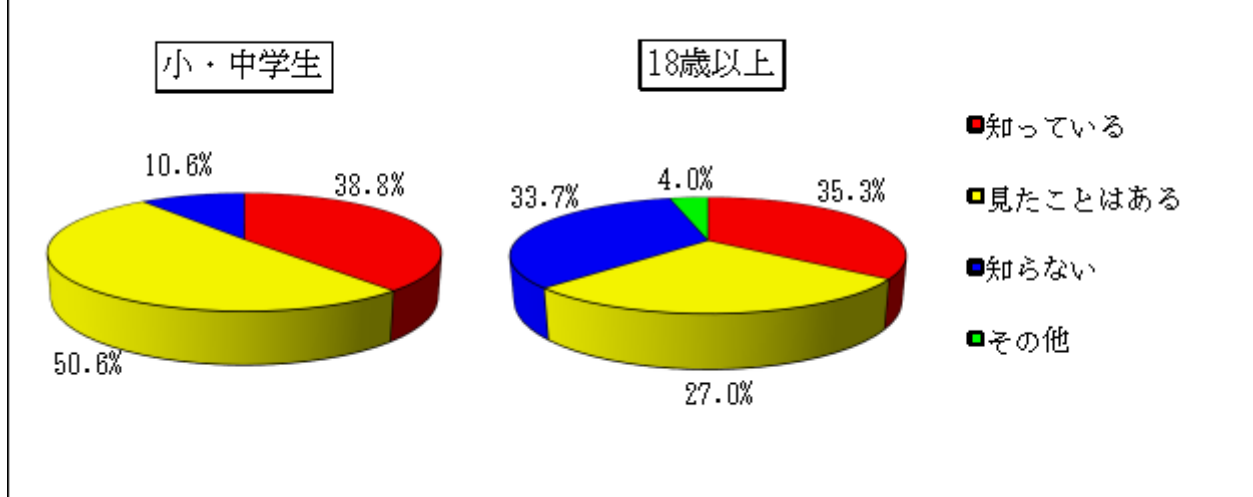
食事バランスガイドを「知っている」人は、小・中学生で38.8%、18歳以上で35.3%となっており、「見たことはある」人を合わせると、小・中学校では89.4%、18歳以上では62.3%となっています。小・中学校では、栄養教諭との連携により、学校訪問・「食」に関する指導がなされているので、周知度も高くなっています。

しかし、18歳以上のアンケート結果を見ると、食事バランスガイドを「知っている」人の約3割しか活用していないことが分かります。そこで、「食事バランスガイド」の周知や栄養バランスに配慮した食生活を実践する人を増やしていく必要があります。

問 あなたは食事バランスガイドを知っていますか。

	知っている	見たことはある	知らない	その他
小学生	88	145	42	0
中学生	151	167	23	0
18歳以上	686	525	653	78
全体	925	837	718	78

問 あなたは食事バランスガイドを知っていますか。



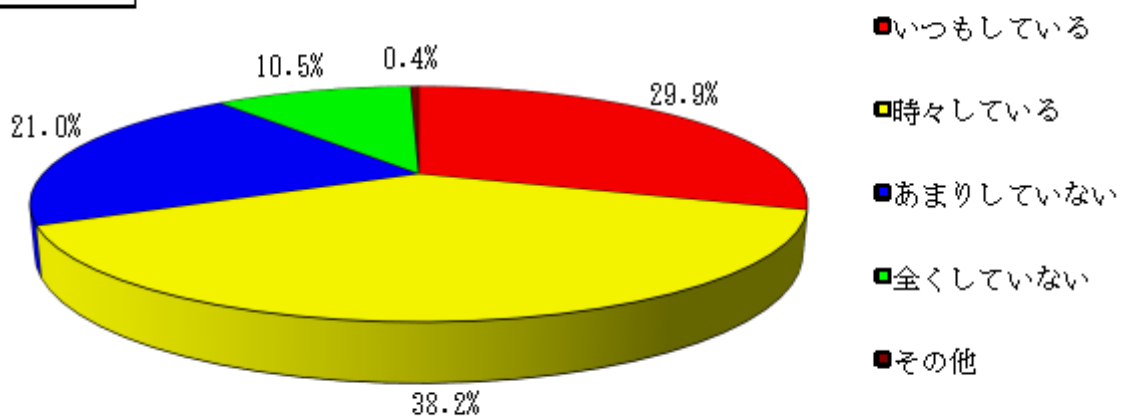
問 あなたは食事バランスガイドを参考にして食事や買い物をしていますか。

※ 18歳以上で、食事バランスガイドを「知っている」と答えた人のみ

	いつも している	時々 している	あまり していない	全く していない	その他
18歳以上	205	262	144	72	3

問 あなたは食事バランスガイドを参考にして食事や買い物をしていますか。

18歳以上



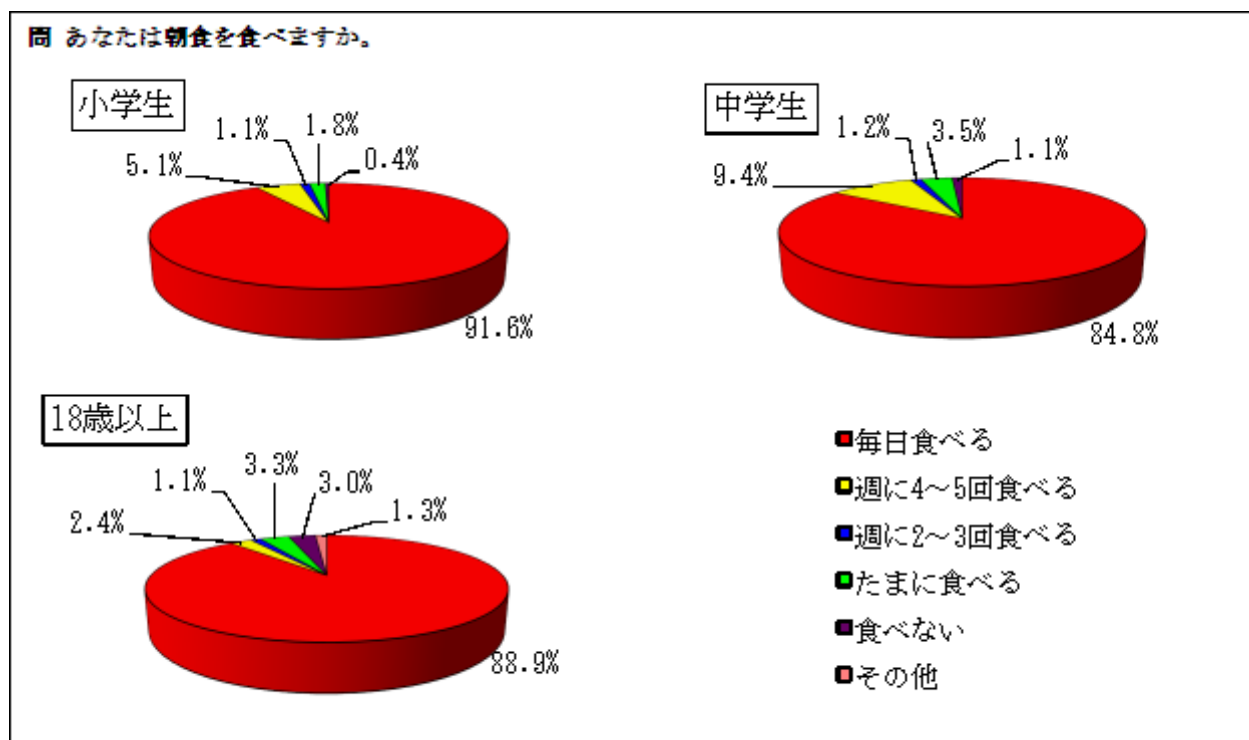
☆ 「朝食の欠食率」 について

「毎日食べる」人は、小学生で91.6%，中学生で84.8%，18歳以上で88.9%です。「食べない」と答えた人の主な理由は「時間がない」，「食欲がない」となっています。中学生・18歳以上で，「家族が食べない」という理由を選んだ人がいることは，今後改善に向けた取り組みを講じなければならない課題です。

朝食の欠食は，昼食や夕食の食事量が多くなり偏ってしまうため，肥満や生活習慣病につながりやすくなります。また，午前中のエネルギー補給が不十分となり，体調が悪くなるなどの問題も生じるため，朝食をしっかり摂るよう改善することが求められています。

問 あなたは朝食を食べますか。

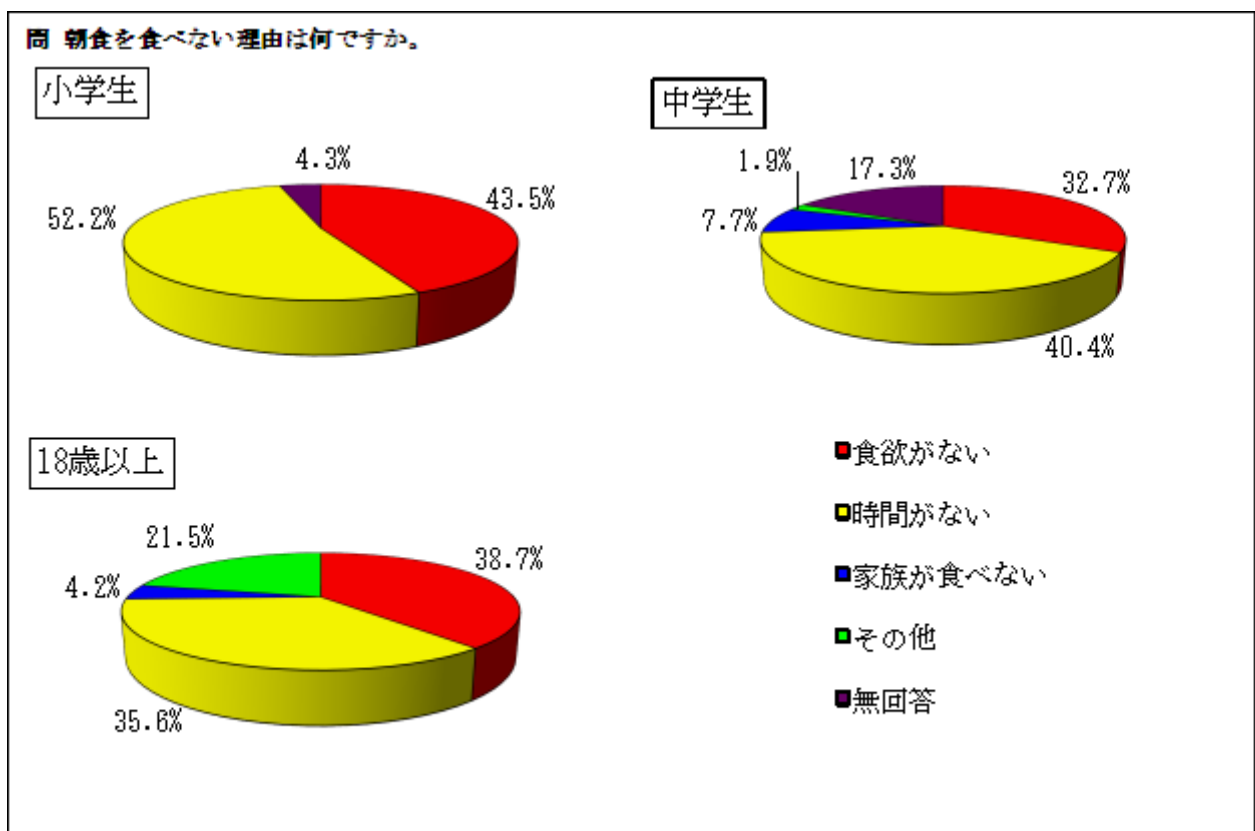
	毎日食べる	週に4～5回食べる	週に2～3回食べる	たまに食べる	食べない	その他
小学生	252	14	3	5	1	0
中学生	289	32	4	12	4	0
18歳以上	1,726	47	22	63	59	25
全体	2,267	93	29	80	64	25



問 朝食を食べない理由は何ですか。

※ 「毎日食べる」と答えた人を除く

	食欲がない	時間がない	家族が 食べない	その他	無回答
小学生	10	12	0	0	1
中学生	17	21	4	1	9
18歳以上	74	68	8	41	0
全体	101	101	12	42	10



☆ 「地産地消」 について

「言葉も意味も知っていた」人は、小・中学生で21.8%，18歳以上で85.7%，「言葉は知っているが意味は知らない」人を合わせると小・中学生で46.3%，18歳以上で91.7%と認知度は高いということになります。

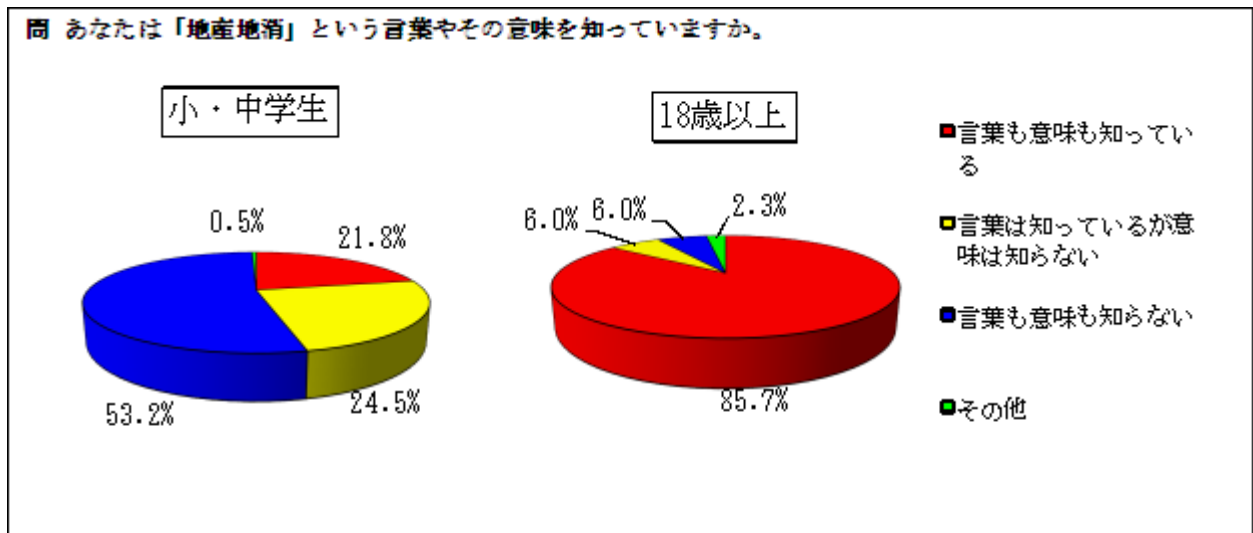
しかし、地産地消に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の割合が18歳以上で84.1%であるにもかかわらず、「できるだけ地元（指宿）産を買う」人の割合は、36.5%に過ぎません。小・中学生においては、「関心がない」「分からない」と回答した人が44.3%となっています。

これらの結果から、「地産地消」を推進するために効果的な取り組みを行う必要があります。

問 あなたは「地産地消」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	その他
小学生	25	68	182	0
中学生	109	83	146	3
18歳以上	1,665	117	116	44
全体	1,799	268	444	47

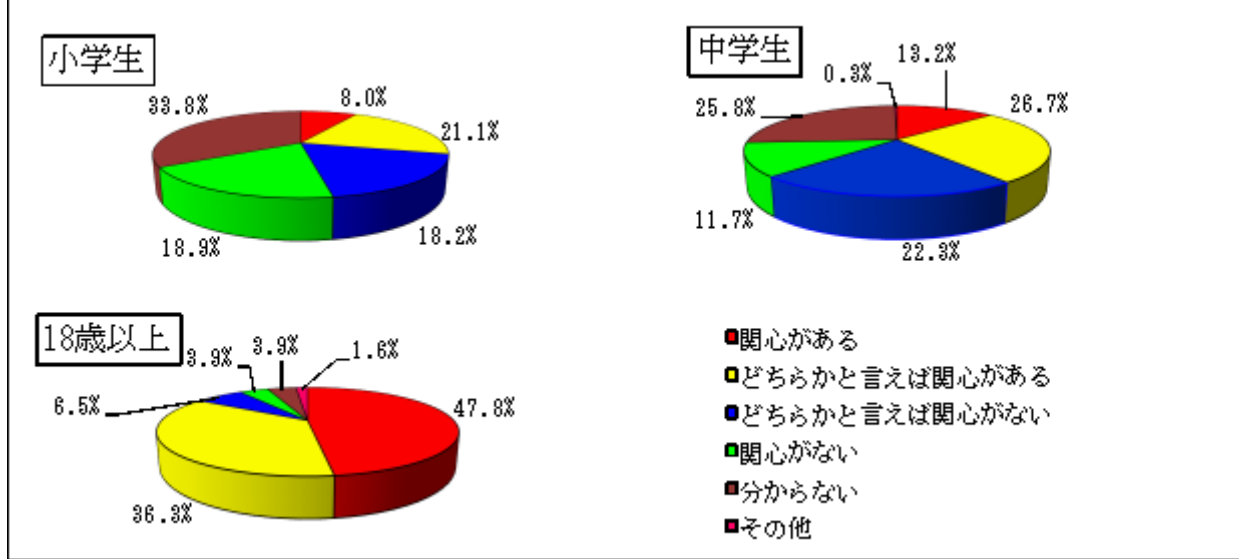
問 あなたは「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。



問 あなたは「地産地消」に関心がありますか。

	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	分からない	その他
小学生	22	58	50	52	93	0
中学生	45	91	76	40	88	1
18歳以上	928	706	127	75	75	31
全体	995	855	253	167	256	32

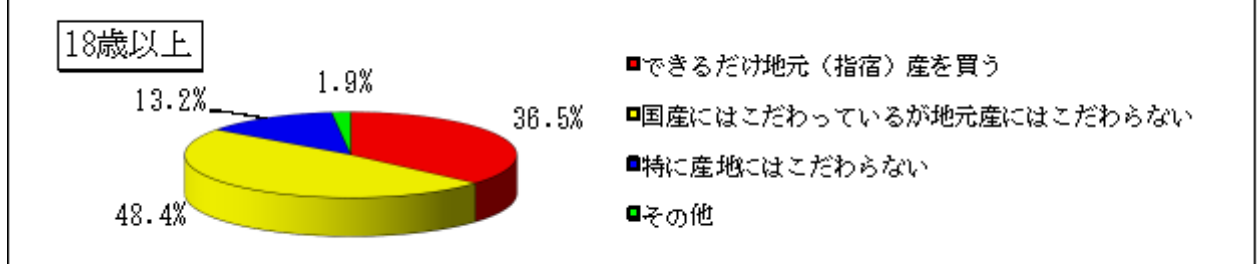
問 あなたは「地産地消」に関心がありますか。



問 あなたは産地にこだわって食材を購入しますか。

	できるだけ地元（指宿）産を買う	国産にはこだわっているが地元産にはこだわらない	特に産地にはこだわらない	その他
18歳以上	710	940	256	36

問 あなたは産地にこだわって食材を購入しますか。



★ 「農林水産業体験」について

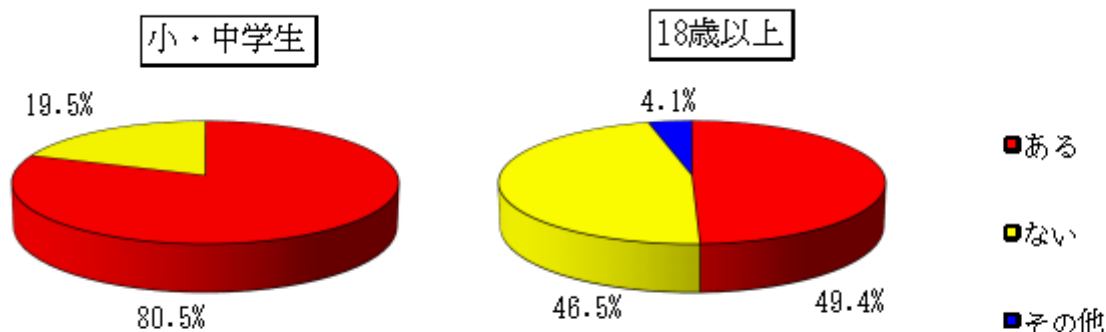
農林水産業体験をしたことがある人は、小・中学生で80.5%、18歳以上で49.4%、体験をしてみたいと思う人は、小・中学生で80.8%、18歳以上で59.7%になっています。

また、18歳以上で子どもたちの農林水産業体験は必要だと思う人が82.9%あり、農林水産業体験は、さまざまな分野で貴重な体験となることから、体験しやすい環境づくりや情報提供を行う必要があります。

問 あなたは農林水産業体験をしたことがありますか。

	ある	ない	その他
小学生	234	41	0
中学生	262	79	0
18歳以上	959	904	79
全体	1,455	1,024	79

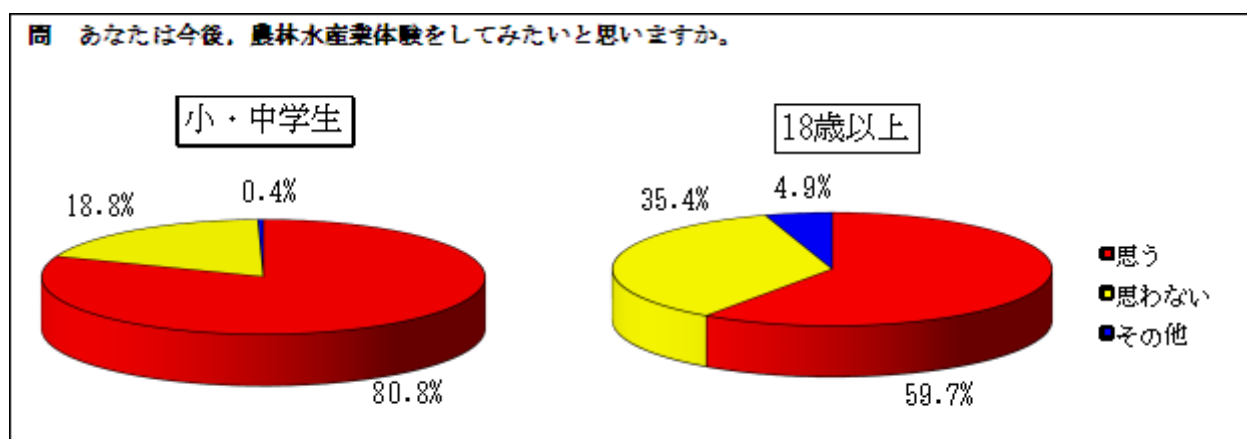
問 あなたは農林水産業体験をしたことがありますか。



問 あなたは今後、農林水産業体験をしてみたいと思いますか。

	思う	思わない	その他
小学生	230	45	0
中学生	268	71	2
18歳以上	1,159	687	96
全体	1,657	803	98

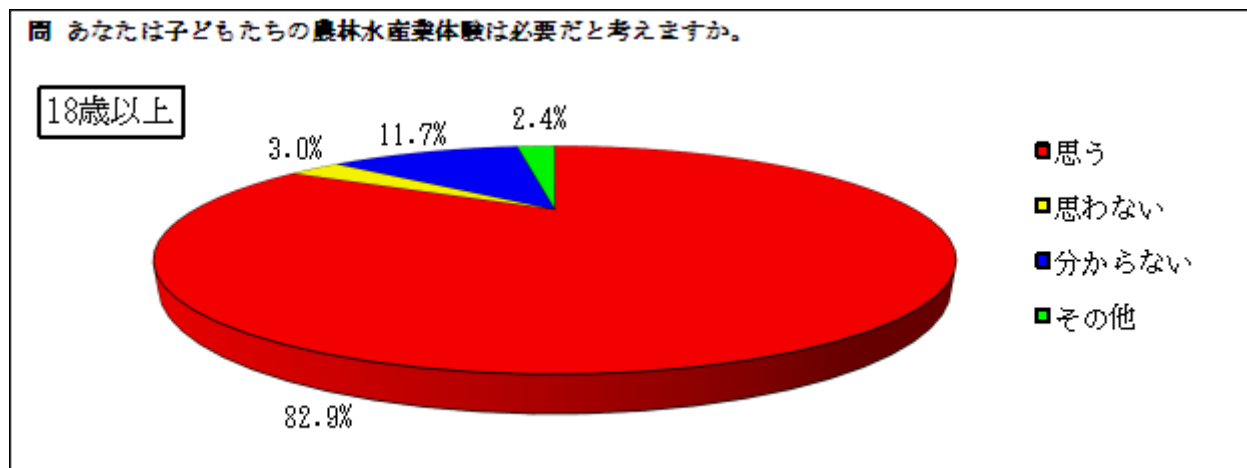
問 あなたは今後、農林水産業体験をしてみたいと思いますか。



問 あなたは子どもたちの農林水産業体験は必要だと考えますか。

	思う	思わない	分からない	その他
18歳以上	1,610	58	228	46

問 あなたは子どもたちの農林水産業体験は必要だと考えますか。



用語の解説

食育

「食」に関する情報を理解し、健康で安心・安全な食生活の実現を図るために、望ましい食習慣や「食」の安全、地域の食文化について、情報交換や体験の場を提供するとともに、子どものころから「食」の安全、「食」の選び方や組み合わせ等を教え、「食」について関心を持ち、自ら考える習慣を身につけさせる取組。

食育基本法

平成17年7月に、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的として制定された。

食育推進基本計画

平成18年3月に、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育基本法に基づき、内閣府に設置される食育推進会議において作成された計画のこと。国民等の行う自発的な食育推進活動の総合的な促進に関すること等を定めている。

かごしまの“食”交流推進計画

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。

SWC（スマート・ウェルネス・シティ）構想

健幸（一人ひとりが健康で生きがいを持ち、安全・安心で豊かな生活を営むこと）をまちづくりの中核に位置づけ、住民が健康で元気に暮らすことのできる新しい都市モデルを目指そうとする構想。

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、平成12年に生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について目標等を選定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動として策定。健康日本21は、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とし、平成22年度を目途とした具体的な目標を提示すること等により、国民が一体となった健康づくり運動を総合かつ効果的に推進し、国民各層の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上および取組を促そうとするものである。

国民健康・栄養調査

健康増進法に基づき、国民の健康状態、食品摂取量、栄養素等摂取量の実態を把握すると同時に栄養と健康の関係を明らかにし、広く健康増進対策等に必要な基礎資料を得ることを目的として毎年実施されている。

地産地消

「地域生産・地域消費」の略語で、地域で生産した農林水産物をその地域で消費すること。

かごしまの農林水産物認証制度

鹿児島県内で生産される農林水産物について、県が「安心・安全」を確保する基準を策定し、その基準に従って生産され、出荷されていることを、審査・認証機関が審査し、認証する制度。

グリーン・ツーリズム

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。欧州では、農村に滞在しバカンスを過ごすという余暇の過ごし方が普及している。英国ではルーラル・ツーリズム、グリーン・ツーリズム、フランスではツーリズム・ベール（緑の旅）と呼ばれている。

指宿市食生活改善推進員

市民の健康づくりに関し、栄養・食生活の分野においては、50名の食生活改善推進員が活動している。活動は中学校区を基礎として行われており、地区料理教室、親子料理教室、ヘルシークッキング等を開催している。市民の健康づくりの身近な存在として、その活動に対する期待と関心は高まっており、市民ニーズにあった事業を展開していく。

食事バランスガイド

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定された。

郷土料理

ある地域で、作り、食べ、継承されてきたその土地特有の料理のこと。郷土料理の例として、さつますもじ（混ぜずし）・かつおのたたきなどがある。

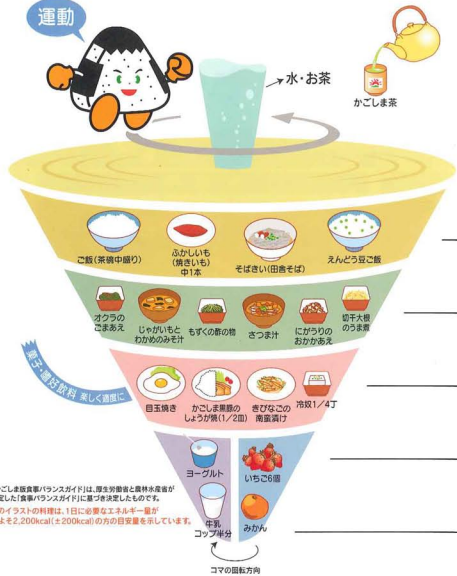
孤食

家族と暮らしていながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事を摂ること。また、一人暮らしの人が一人で食べる食事のこと。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

運動



よくかんで
楽しく食事を
噛み砕く30秒(30秒以上噛まないと)

1日分

5-7 主食(ごはん・パン類)
2(SV) ごはん(中量)1だったら4程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海苔料理)
2(SV) 野菜料理5皿程度

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

2 牛乳・乳製品
2(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2(SV) みかんだったら2個程度

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) = 油そば(茶碗+1) = さつまいも(まぜずし) [+副菜:2, 主菜:1] = 食パン(6枚切り)

1.5つ分 = そば(茶碗+1) = ご飯(茶碗+1) = えんどうご飯 = 雑穀 [+副菜:1, 主菜:3]

2つ分 = ふかしもち(焼きいも)中1本 = 鹿児島県牛(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] = かつまじらラーメン

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 = 海なます = にかがりのおかかえ

副菜サラダ = がん = もずくの酢の物 = ポテトサラダ = オクラのこまえ

2つ分 = さつま汁 [+主菜:1] = じゃがいもとわかめのみそ汁

2つ分 = たけのこつわの煮物 [+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 = 鶏肉(炒り豆腐) [+副菜:2] = 冷奴1/4丁 = 肉じゃが [+副菜:3]

2つ分 = 納豆 = きびなこの南蛮漬け = 肉汁 = かつあげ(さつまあげ) = 豚骨 [+副菜:2] = 黒豚のぶよぶよ [+副菜:1] = あじの開き = いわしの丸干し

3つ分 = 鶏の唐揚げ = かごしま黒豚のしょうが焼 = かつまじら [+副菜:3, 牛乳・乳製品:1] = 地鶏の煮物 [+副菜:1] = おでん [+副菜:4]

4つ分 = ハンバーグ [+副菜:1] = かつまじら黒豚のすきやき [+副菜:3] = 鹿児島県牛のすきやき [+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 = 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

男性

自分の適量をチェックしよう!!

女性

年齢	エネルギー	主食(1つ(SV))	副菜(2つ(SV))	主菜(2つ(SV))	牛乳・乳製品(2つ(SV))	果物(2つ(SV))
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2※	2
70歳以上	2200kcal(基本型)	5~7	5~6	3~5	2※	2
10~11歳	2200kcal(基本型)	5~7	5~6	3~5	2※	2
12~69歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3※	2~3

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、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

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)

区分	料理例	鹿児島黒牛	料理例	かごしま黒豚	料理例	さつま地鶏	料理例	牛乳	料理例	卵	料理例	区分
主食	酒ずし(主食:1.5, 副菜:1, 主菜:2) かつおの茶漬汁(主食:1.5, 主菜:2)	山菜おむこ(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)	中華おむこ(主食:1.5, 主菜:1) 冷やそうめん(主食:2)	里芋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) 煮込みうどん(主食:1, 副菜:1, 主菜:1)	大根めし(主食:1.5, 副菜:2) 鶏すし(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)	主食			
	副菜	つむぶきの豆腐(副菜:1) じゃがいもの煮物(副菜:2) あおさのかきあげ(副菜:2)	春かん(煮しめ)(副菜:4) へちまとソーメンの汁(副菜: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)	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)	大根菜のよし(白和え)(副菜:1) 里いも田楽(副菜:1) 長芋の酢物(副菜:1)	カネンの親子汁(さつまいも製粉の親子汁)(主食:1, 副菜:1) いもせんべいの煮しめ(副菜:2) ほうれんそうのお浸し(副菜:1)	ひるあび(副菜:2, 主菜:1) さつま雑煮(副菜:2, 主菜:1)		副菜		
主菜	鶏肉の香焼き(副菜:2, 主菜:3) かつおたたき(副菜:1, 主菜:3)	あざりのみそ汁(主菜:1) かつお節塩の香焼き(主菜:2)	牛肉とピーマンの炒め物(副菜:1, 主菜:2) きびこのオーロラソース(主菜:1) うなぎの焼焼き(主菜:3)	とびうおの焼き(主菜:2) きびこの焼焼き(主菜:1) うなぎの焼焼き(主菜:3)	さばずき(副菜:2, 主菜:3) 昔折れサバのさしみ(主菜:2)	もんごんまます(大根とさばのまます)(主菜:1) パショウカジキの照焼き(主菜:2) いゆみず(魚のみそ和え)(主菜:1)	ぶり大根(副菜:2, 主菜:2) 厚布焼き(副菜:1, 主菜:2)	きびなこと(きらすのおつけ)(主菜:1) ごが焼き(主菜:2)	主菜			

牛乳・乳製品

果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
紅甘 1/2個	メロン 1/8個	パッションフルーツ 2個	びわ 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(標準生、半生、普通)	かき	いちご 6個	デコポン	たんかん	板島小ミカン 4個	さワーペロ 1/2個	板島小ミカン 4個

贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料	贈菓好子飲料
あくまき 2個 (134kcal)	からん団子 1個 (118kcal)	つのみき 1個 (190kcal)	さつまぼろ 1枚 (118kcal)	ふく乳餅 1切り (173kcal)	からん 1個 (173kcal)	立田漬 3個 (173kcal)	みき 100g (105kcal)	じゃんぼ 1本 (89kcal)	からいも 1個 (173kcal)	きんかん 1個 (79kcal)	からいも 1個 (173kcal)	きんかん 1個 (79kcal)	からいも 1個 (173kcal)	からいも 1個 (173kcal)

伝統行事と行事食(例)	七お盆	七夕	十五夜	冬大正七	伝統行事と行事食(例)
ひなまつり(3月:さつますし、よき団子、三角餅) 香分・彼岸(3月:はたまち) 端午の節句(5月:あくまき、からん団子、つのみき) お田植祭り(5月:煮しめ、はたまち)	七お盆(7月:七夕団子、かつば焼き)	七夕(7月:七夕団子、かつば焼き)	十五夜(9月:見月団子、しんこ団子、あんの餅)	冬大正七(12月:かぼちゃの煮物、秋分・彼岸、餅、あん納豆)	伝統行事と行事食(例) 草(1月:七草がゆ) 小正月(1月:糰子、ひき)

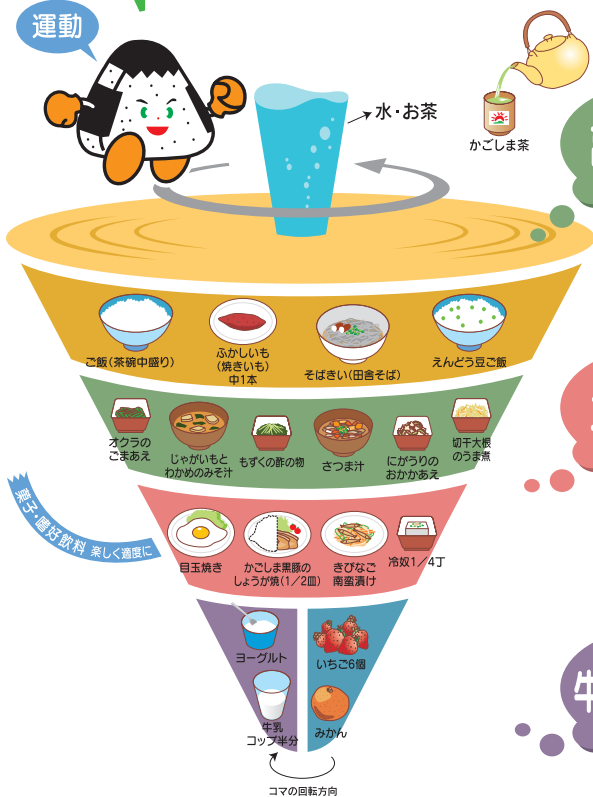
かごしま版

「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にあたってのお願い～
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、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。

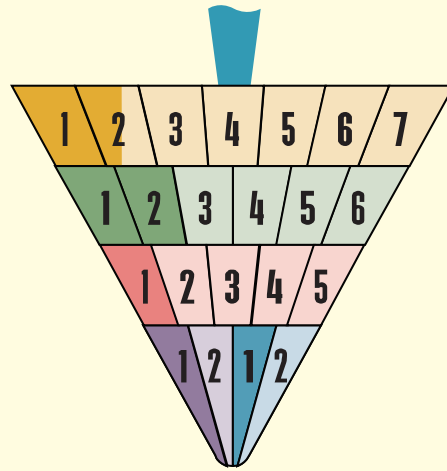
- …………… 1日の飲酒の適量 ……………
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4) …… 1.5杯
- 日本酒なら …………… 1合
- ビールなら …………… 500ml缶 1本

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

いちごヨーグルト 目玉焼き 茶

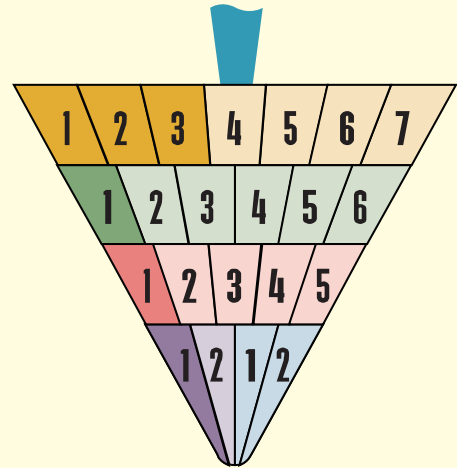
ごはん オクラのごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁



昼食

もずくの酢の物 かがしま黒豚のしょうが焼 牛乳 茶

焼きいも そばきい(田舎そば)

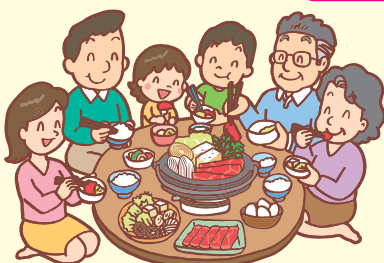
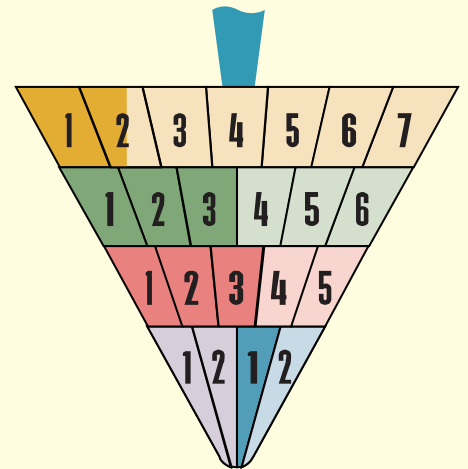


夕食

みかん1個 茶

切干大根のうま煮 にがうりのおかかあえ きびなごの南蛮漬け

えんどう豆ご飯 冷奴1/4丁 さつま汁



※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。