

# 与論町食育推進計画



鹿児島県大島郡与論町  
令和2年3月



# 目 次

## 1. 食育推進計画の策定にあたって

- [1] 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- [2] 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- [3] 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

## 2. 食の現状と課題

- [1] 地産地消への関心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- [2] 食文化への関心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- [3] 食育への関心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- [4] 朝食について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- [5] 歯の健康について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

## 3. 取り組み内容

- [1] 地産地消による食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
- [2] 食文化の伝承による食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
- [3] 地域ぐるみによる食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

## 4. 目標数値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

## 5. 具体的な取組 実施主体一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

## 資料

- ① 食育に関するアンケート調査 「様式」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
- ② 食育に関するアンケート調査 「結果」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
- ③ 食生活指針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22
- ④ かごしま版 食事バランスガイド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24

# 1 食育推進計画の策定にあたって

## 〔1〕 計画策定の趣旨

「食」は命の源であり、健康を維持するために欠かせないものです。しかし、めまぐるしく変化する社会情勢の中で私たちの食を取り巻く環境も大きく変わっています。そして、その影響により、「食」に対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。加えて、「食」に関する情報が社会に氾濫し、「食」に関する正しい情報を適切に選別し活用することが困難な状況も見受けられます。今や「食」をめぐる現状は危機的な状況を迎えていると言っても過言ではありません。

本町においても例外ではなく、朝食の欠食、偏った食生活による肥満、それに起因するメタボリックシンドロームとその予備群の増加、過度の痩身志向からくるやせ等、健康的な食生活をおくることが難しい状況にあります。さらに、郷土に根付いた伝統食や行事食の衰退、子どもから高齢者まで幅広い世代の「食」への関わりを今一度考えてみることも重要です。

特に、子どもたちが健全な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となることはもちろんのこと、子どもへの食育を通じて大人自身もその食生活を見直すことにもなります。そして、急速な増加を続ける高齢者が生き生きと生活していく上でも、健康に過ごせる期間を長くすることが重要であり、健全な食生活を心掛ける必要があります。

このような背景をもとに、国においては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ことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的に、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月に「食育推進基本計画」（☆1）が策定されました。

鹿児島県においては、平成13年度に地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を目指して「かごしまの“食”交流推進計画」を策定し、平成18年3月にこれを見直し、鹿児島県の更なる食育及び地産地消の展開を図るため、平成28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のため「かごしまの“食”交流推進計画（第3次）」（☆2）が策定されました。

与論町においては、豊かな地場産食材や伝統的な食文化を活かしつつ、家庭・学校・地域・社会における食に関わる人々が互いに連携・協力し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、次代を担う子どもたちの健やかな心身を育み、また活力ある島づくりと地域の活性化を目指して「与論町食育推進計画」を策定しました。

## 〔2〕 計画の位置づけ

この計画は食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけ、国の「食育推進基本計画」及び「かごしまの“食”交流推進計画（第3次）」との整合性を図りながら、食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進します。

### 〔3〕 計画の期間

この計画の期間は、令和2年度から令和7年度までの5年間とします。ただし、社会情勢などの変化によって、計画の変更が必要になった場合は計画期間においても見直しを行うこととします。

#### ☆1 食育推進基本計画の基本的な方針について…

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 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
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

#### ☆2 本県の食育・地産地消推進計画の方針について…

1. 家庭における「食育」の推進
2. 学校、保育所等における「食育」の推進
3. 地域、職域における「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
5. 重販店、直売所など県産農林水産物の販売拠点の充実強化
6. 生産・流通・消費各段階を取り込んだ地域食材供給ネットワークの構築
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
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



## 2. 食の現状と課題

本計画を策定するにあたって、町民の食に関する意識、子ども達をめぐる食の状況等を把握し、食の現状と解決すべき課題について整理することを目的に、平成 30 年度に町内長子の保護者を対象とした「食育に関するアンケート調査」（以下「保護者アンケート」という）を行いました。

### 〔1〕地産地消への関心

保護者アンケートにおいて「地産地消」という言葉や意味を知っていますかという質問に対し、「言葉も意味も知っている」と回答した人は 85%と前回に比べ 4%減少していました。また、地場産物を意識して購入していますかという質問に対し、「積極的に購入している」と回答した人は 20%とこちらも 16%減少しているという結果となりました。

これからは、「地産地消」に対して言葉や意味を知っているだけではなく、実際に地場産物を毎日の食生活に取り入れていくことが必要です。

食品に対する安全や信頼性がゆらぎつつある中で、生産者の「顔が見え、話ができる」地場産物は安心して食べることができる食材のひとつです。

このような地場産物を学校給食に取り入れ、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、子どもが食材を通じて地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産等に携わる人々や食への感謝の念を育むうえで重要です。また、地産地消を推進する上で有効な手段でもあります。本町の学校給食においても児童生徒が地場産物や郷土料理に親しみ、意識して食べることができるように積極的に郷土料理を取り入れ、地場産物も毎月活用していますが、「地場産物は年間を通して安定した供給が出来ず、限られた献立になっている。」という課題もあり、さらなる地場産物の積極的な供給にむけて生産者組織の活動支援や、供給体制の充実を図ることが必要です。

### 〔2〕食文化への関心

保護者アンケートにおいて与論の郷土料理についてどんな料理か知っているものはいくつありますか（21 種類中）、また作り方まで知っているのはいくつありますかという質問に対し、「15～21 個どんな料理か知っている」と回答した人は 59%、「15～21 個作り方まで知っている」と回答した人は 12%です。また、与論の郷土料理や地域・家庭に伝わる伝統食を意識して食卓に出していますかという質問に対し、「意識して出すようにしている」と回答した人は 4%です。今回の保護者アンケートの結果では、全体的に食文化への関心が低くなっている結果となりました。

島独特の風土や伝統と深く関係している郷土料理や食文化を学ぶことは、地域への思いをより深める役割を果たします。郷土料理や食文化を伝えていくためにも、よりいっそう情報発信へ取り組むことが必要です。

### 〔3〕食育への関心

保護者アンケートにおいて「食育」という言葉や意味を知っていますかという質問に対し、「言葉や意味も知っている」と回答した人は 78%です。国は食育に関心を持つ国民の割合を 90%以上にすることを目標にしていることから、さらに食育を周知していくことが必要です。

食の欧米化や外食産業の発展、コンビニの拡大等によって、自由に簡単に食事ができるようになりました。このような中では、自ら栄養バランスを理解してコントロールする力を持っていないと過食や偏食を引き起こし、栄養バランスを崩します。本町においても、「朝食欠食や偏った食生活、油分・糖分・塩分の過剰摂取等によるメタボリックシンドロームとその予備群、過度の痩身志向からくるやせ」という課題があり、解決にむけては食べ物と体の関係を理解し、栄養バランスのとれた食事ができるようになることが必要です。また、「子どもが苦手な食品は食卓に出さず親だけが食べる」、「必要な栄養成分はサプリメントで補う」、「食事はそれぞれ好きなものを食べる（個食）」、「家族が揃って食事をとらず、ばらばらに食事をする（孤食）」、といった課題もあり、解決に向けては「食を楽しむ」ための情報提供や親世代への食育も必要です。

### 〔5〕朝食について

保護者アンケートにおいて毎朝朝食を食べますかという質問に対し、「毎日食べる」と回答した人は 81%です。朝食を抜くことにより、成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れてしまいます。こうした基本的な生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因とも指摘されています。

子どもの朝食摂取について、文部科学省の調査で、毎日朝食を食べる子供のほうが、学力調査の平均正答率が高く、また体力合計点が高い傾向にあることが確認されています。こうした状況を踏まえ国は小学生の朝食の欠食率の目標値を 0%としています。

成人においても 1 日 3 食の規則正しい食生活を送ることは、過食や小食により栄養バランスが崩れるのを防止するだけでなく、毎日を元気に暮らすためにも、まずは生活習慣を見直し、1 日の活力源となる朝食を食べるようにすることが必要です。家庭を中心として、朝食の大切さを改めて考え、欠食を減らしていく取り組みが必要です。

### 〔5〕歯の健康について

本町は、むし歯の無い子どもの数が少なく（県が 70.7%（☆1）に対して与論町は 67.9%（☆2））、高齢期においても歯の喪失が多い現状です。これは、食育に関心が薄く、現代の食事形態（偏った食生活による栄養バランスの崩れ・やわらかい食事等）を好む傾向にあるため口腔内の環境に大きく影響を与えていること、保護者が乳幼児期に与える乳酸飲料・スポーツドリンク等の常飲が多いこと、おやつにおいても甘いお菓子が多いこと等が影響していると思われます。健康であるためには栄養を必要かつ十分に摂取することが必要ですが、歯や口腔内の環境が悪いと健康を維持するための栄養摂取に大きな影響を与えます。むし歯や歯の喪失を予防するためには、バランスのとれた食事内容とおやつ・飲み物の選び方、そ

して正しい歯磨き習慣でむし歯予防・歯周病予防に努めることが必要です。

さらに、ただ長生きするだけでなく、健康で満足度の高い人生を送るためには、80 歳で 20 本以上の歯を保つことが重要になっています。保護者アンケートにおいて、「8020 運動 ☆3」の言葉や意味を知っていますかという質問に対し、意味も言葉も知っていると回答した人は 71%です。自分の歯で噛むことは生命の根源の力、生きる力に直結しています。また、咀嚼力や誤嚥、糖尿病など全身の健康にも大きな影響があると言われています。

健康であるためには栄養を必要かつ十分に摂取することが必要ですが、歯や口腔内の環境が悪いと健康を維持するための栄養摂取に大きな影響を与えます。むし歯や歯の喪失を予防するためには、バランスのとれた食事内容とおやつ・飲み物の選び方、そして正しい歯磨き習慣でむし歯予防・歯周病予防に努めることが必要です。

※☆1 の値は平成 22 年母子保健情報から、☆2 の値は平成 27 年町内 3 歳児検診結果より引用。

※☆3、1989 年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。



### 3. 取り組み内容

#### 〔1〕地産地消による食育の推進

地産地消は消費者が生産者と「顔が見え、話ができる」機会を作ります。消費者と生産者の距離が近いと、消費者は安心して新鮮な食材を購入でき、生産者は消費者のニーズを知ることによって生産意欲が高まります。さらに、農業、漁業などを身近に感じることで、地場産業に対する理解が深まります。



（インゲン）



（サトイモ）



（ニガウリ）



（シャコ貝）



（シビ）



（ニイバイ）

（具体的な取組）

- ① 直売所の販売品目の充実、安定的な供給などにむけた研修会の開催によって地場産物を積極的に購入できる体制を整える。
- ② 学校給食への地場産物の積極的な供給にむけて生産者組織の活動支援と、供給体制の充実に向けて取り組む。
- ③ 児童生徒が地場産物について理解を深めるために生産者との給食交流会の開催に努める。



（直売所 まごころ市）



（直売所 みのり市）



（生産者との交流会）

## [2] 食文化の伝承による食育の推進

食文化の伝承は人と人との絆を育み、地域への思いを強める役割を果たします。これまでも、地場産物・郷土料理を取り入れた学校給食や郷土料理レシピの普及が行われています。このような取り組みを今後も継続していくことで食文化の伝承を積極的に推進します。

(具体的な取組)

- ① 広報誌等に郷土料理や行事食のレシピを掲載し、食文化を広めるように努める。
- ② 郷土料理レシピ集を作成し、各種イベントにおいて紹介する。
- ③ 毎月19日の食育の日を「ユンヌマサムヌ（与論のごちそう）の日」として、学校給食の献立に郷土料理等を取り入れる。
- ④ 次世代を担う子ども達を対象に地産地消に関する講話の開催や郷土料理実習に取り組む。



(ミシジマイ)



(チミリ汁)



(ババイヤのきんぴら)



(ウンニーマイ)



(ブナムッチャー)

## [3] 地域ぐるみによる食育の推進

家庭と学校による食に関する取り組みは食育推進の基本となります。家庭と学校での取り組みに加え様々な団体や組織が密接に連携・協力して食に関する取り組みを行っていくことが食育を推進していくうえで重要です。

(具体的な取組)

- ① 朝食の大切さを考え、1日3食の規則正しい食事により、基本的な生活習慣の実践に取り組む。



- ② 食品を購入する際、食品表示を確認し、健康に考慮して食品を購入するように取り組む。
- ③ 妊婦、高齢者、メタボリックシンドローム該当者を対象に栄養に関する講話や教室の開催、栄養指導に取り組む。
- ④ 乳幼児の健診時に食についての指導や個別相談に取り組む。
- ⑤ 授業の一環として小・中学校で設定されている「弁当の日」の支援に努める。
- ⑥ 島立ちする高校3年生を対象に簡単料理レシピ集を配布し、新生活の「食」の応援に努める。
- ⑦ 各種イベントを通じて食育の推進に取り組む。(親子料理教室、魚のさばき方教室、お魚祭り等の開催)
- ⑧ 子どもたちが与論の農業に親しみを持ち、食に対して感謝の気持ちを深めるために学校農園等を活用する。(サトウキビの生産、黒糖作り等)



(ヘルシー教室)



(いきいき栄養講話)



(減らすアップ教室)



(漁協せり市)



(親子料理教室)



(さといも掘り体験)

## 4. 目標数値

計画を推進し、関係者が互いに連携して取り組んでいくとともに、町民の皆さんが目指す姿をわかりやすくするために、以下の目標数値を設定します。

項目	現状	目標
1, 「食育」という言葉や意味を知っている割合	78%	90%
2, 毎朝朝食を食べる割合	81%	100%
3, 「地産地消」という言葉や意味を知っている割合	85%	90%
4, 地場産物を意識して購入している割合	20%	50%
5, 郷土料理の作り方を知っている割合	63%	70%
6, 食品購入時に食品表示を参考にしている割合	28%	50%
7, 給食における地場産物の使用割合(年間)	48%	60%

※ 1～6 の現状数値は、町内長子保護者に対して行った「食育に関するアンケート調査」の結果を用いています。

※ 7 の現状数値は、平成 30 年度に与論町給食センターで使用された回数（使用日）の値から算出しました。

## 5. 具体的な取組 実施主体一覧

各取り組みの実施主体を分かりやすく表しました。

具体的な取組		実施主体											
		家庭	学校	生研グループ	J A 女性部	食改	漁協	産業振興課	J A 経済	保健センター	給食センター	福祉センター	その他
地産地消による取組	直売所に関する取り組み			○	○			◎	◎				
	野草・薬草の活用	○		◎	◎	◎		○	○	○			
	学校給食への食材提供			○	○		○	◎	◎				
	給食交流会の開催		○	○	○		○	○			◎		
食文化の伝承	広報誌等にレシピを掲載			○	○	○	○	◎	○	○	○		
	郷土料理レシピ集			◎	◎	◎	○	○	○	○			
	ユンヌマサムヌの日			○	○		○	○	○		◎		
	次世代を担う子ども達への講話、郷土料理実習			○	○	◎	○	○	○	◎			○
地域ぐるみによる取組	望ましい食生活の実践	◎				○		○		○			
	食品表示を参考にする	◎						○					
	栄養講話や教室等の開催				◎	○			◎	◎		◎	
	乳幼児の健診時の個別相談等									◎			
	「弁当の日」への支援	○	○										◎
	新生活の「食」応援					◎		○		○			
	体験教室等の開催			○	○	○	○	◎	○	○			○
	学校農園の活用	○	◎					○					○

※◎は、主として取り組む団体、○は◎と連携して取り組む団体。

※「その他」には、町の関係機関等を含む。

# 資 料



## 資料 1

# 食育に関するアンケート調査

与論町では、「第2次与論町食育推進計画」の策定を計画しています。つきましては、食に関する現状を把握し、食育推進計画の基礎資料とさせていただくため保護者の方にアンケート調査を実施することになりました。小学生から高校生の長子世帯にアンケートをお配りしていますので、重複した場合は、長子の学校へ1枚のみ提出をお願い致します。お忙しいところ恐縮ですがご協力をお願いします。

1、長子はどの学校に在籍していますか？ ☐にチェックを入れて下さい

☐高校 ☐中学校 ☐小学校

2、あなたの性別を教えてください。

☐男性 ☐女性

3、あなたの年齢を教えてください。

☐20代 ☐30代 ☐40代 ☐50代以上

4、あなたは毎日朝食を食べますか？

☐毎日食べる ☐週に4～5日 ☐週に1～3日 ☐ほとんど食べない

5、「食育」という言葉や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 ☐どちらも知らない

6、「地産地消」という言葉や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 ☐どちらも知らない

7、地場産物を意識して購入していますか？

☐積極的に購入している ☐価格が高ければ購入しない  
☐目につけば購入している ☐地場産物かどうか気にしない

8、与論の郷土料理について

(1)この中でどんな料理か知っているものはいくつありますか？（21種類中）

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| ・みしじまい（炊き込みご飯）            | ・ピルナマシ（にんにく葉の入ったなます） |
| ・スーナ（海藻）の酢みそかけ            | ・パパイヤ炒め              |
| ・ピャースー（冬瓜等と生魚の酢のもの）       | ・キムプク汁（豚の内臓の入ったみそ汁）  |
| ・ちみり汁（里芋団子の入った汁もの）        | ・イチャガラシュ（イカ墨入り塩辛）    |
| ・ウブシムッチャー（黒糖ふくれ菓子）        | ・プチムッチャー（よもぎ餅）       |
| ・ウンニーマイ（さつまいもと餅を練り上げたおやつ） |                      |

- ・ゆし豆腐（海水で固める柔らかい豆腐）
- ・いんげんのつくだ煮
- ・ピャン緑豆がゆ（押し麦と緑豆のおかゆ）
- ・ヤギ汁
- ・イュー（魚）ぬ汁
- ・イューガマ（アイゴの幼魚の塩漬け）
- ・パパイヤの漬物
- ・豚みそ
- ・油ソーメン
- ・豚骨汁

☐ 全然知らない
 ☐ 1～10 個
 ☐ 11～15 個
 ☐ 15～21 個

(2) 作り方で知っているのはいくつありますか？

☐ 全部知らない
 ☐ 1～10 個
 ☐ 11～15 個
 ☐ 15～21 個

9、与論の郷土料理や地域・家庭に伝わる伝統食を意識して食卓に出していますか？

☐ 意識して出すようにしている
 ☐ 時々は出している
 ☐ あまり家庭で食べることはない

10、食の安全について食品表示（商品等に記載されている原材料等）を参考にしていますか？

☐ 参考にしている
 ☐ だいたい参考にしている
 ☐ まったく見ない

11、あなたは1日に350gの野菜を食べていますか？（下のイラストが1日350gの例です）

☐ 毎日食べる
 ☐ 週に4～5日
 ☐ 週に1～3日
 ☐ ほとんど食べない



（あわせて両手3杯分が目安）

12、食について家庭で話題にすることがありますか？

☐ よく話題にする
 ☐ 時々話題にする
 ☐ あまり話題にすることはない

13、食生活で気をつけていることがありますか？（複数回答）

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 旬の食材を使う                     | <input type="checkbox"/> バランスのとれた献立       |
| <input type="checkbox"/> 味付け                         | <input type="checkbox"/> カロリー             |
| <input type="checkbox"/> 地場産食材の使用                    | <input type="checkbox"/> 魚を取り入れる          |
| <input type="checkbox"/> 間食・夜食のとり方                   | <input type="checkbox"/> インスタントや冷凍食品を使わない |
| <input type="checkbox"/> その他（                      ） |   |

14、食育・地産地消を進めるためになにが必要だと思いますか？（複数回答）

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 家庭での食育      | <input type="checkbox"/> 学校給食での食育        |
| <input type="checkbox"/> 農作業体験や水産業体験 | <input type="checkbox"/> 料理教室            |
| <input type="checkbox"/> 生産者と消費者の連携  | <input type="checkbox"/> 地元産を購入できる場所等の充実 |

□地産地消で提供する飲食店の設置

)

15、「8020運動」の言葉や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    ☐どちらも知らない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

## 《小・中学校の保護者の方へ》

学校給食センターから出されている献立表やセンター便り（いただきま〜す！）も、食育の参考にぜひ読んでみてください。

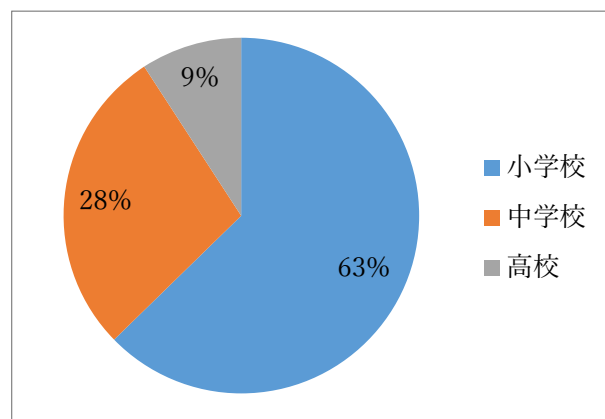
## 資料 2

### 「食に関するアンケート調査」結果

対象：町内長子の保護者

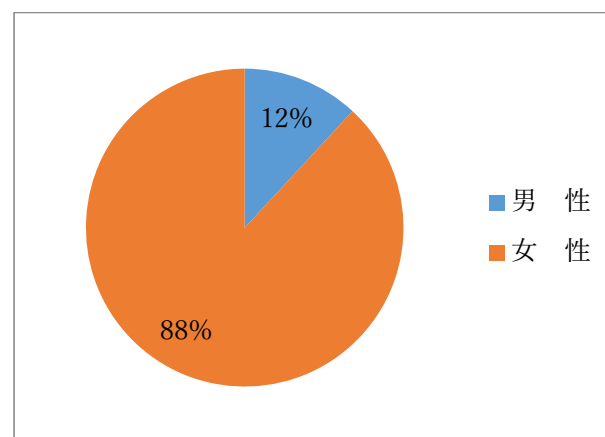
#### 1, 長子はどの学校へ在籍していますか？

小学校	116
中学校	52
高校	17
	185



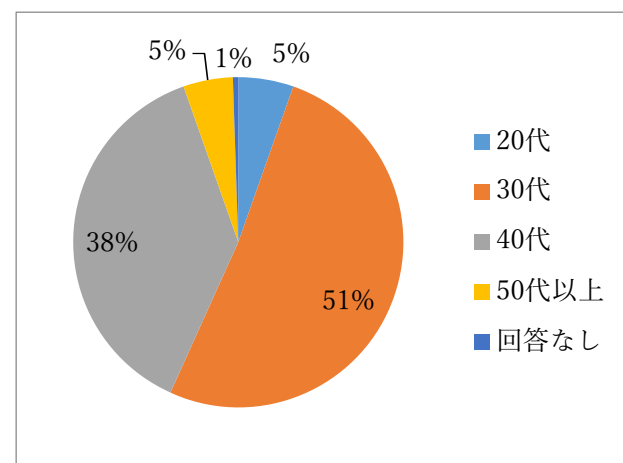
#### 2, あなたの性別を教えてください

男 性	22
女 性	163
	185



#### 3, あなたの年齢を教えてください

20 代	10
30 代	95
40 代	70
50 代以上	9
回答なし	1
	185

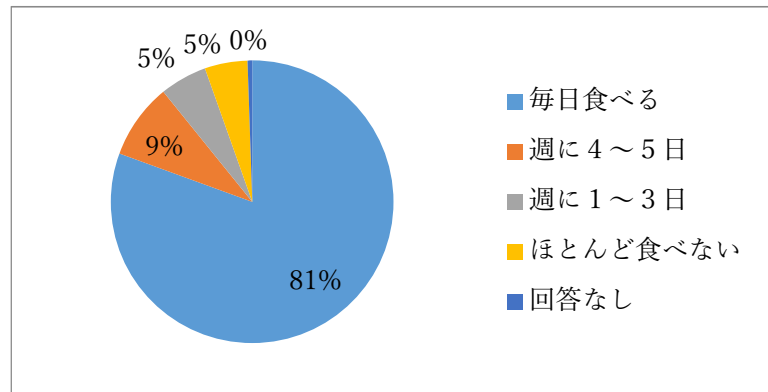


4, あなたは毎日朝食を食べますか？

毎日食べる	149
週に4～5日	16
週に1～3日	10
ほとんど食べない	9
回答なし	1

18

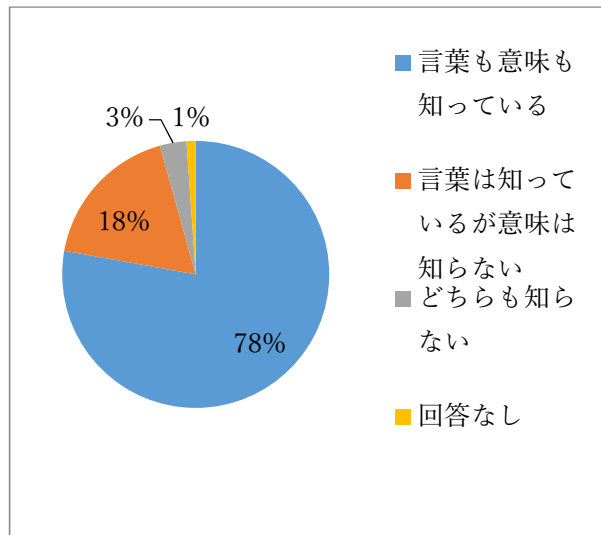
5



5, 「食育」という言葉や意味を知っていますか？

言葉も意味も知っている	144
言葉は知っているが意味は知らない	33
どちらも知らない	6
回答なし	2

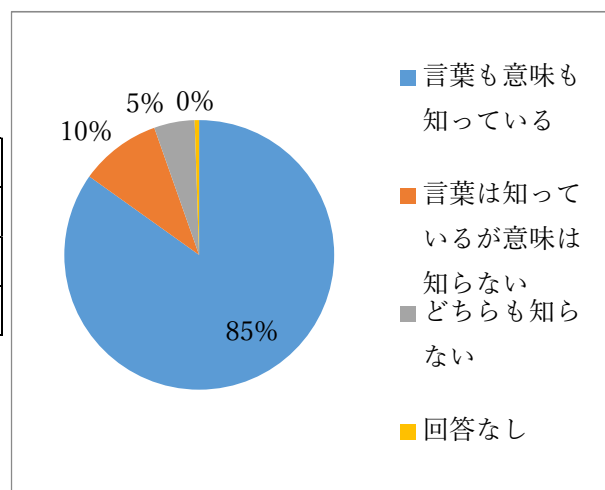
185



6, 「地産地消」という言葉や意味を知っていますか？

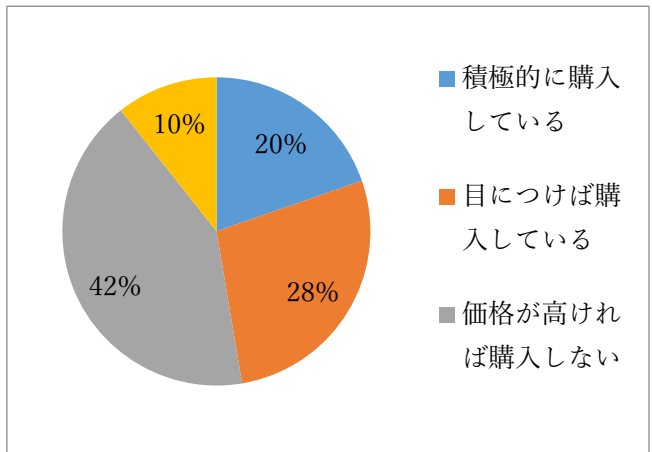
言葉も意味も知っている	157
言葉は知っているが意味は知らない	18
どちらも知らない	9
回答なし	1

185



7, 地場産物を意識して購入していますか？

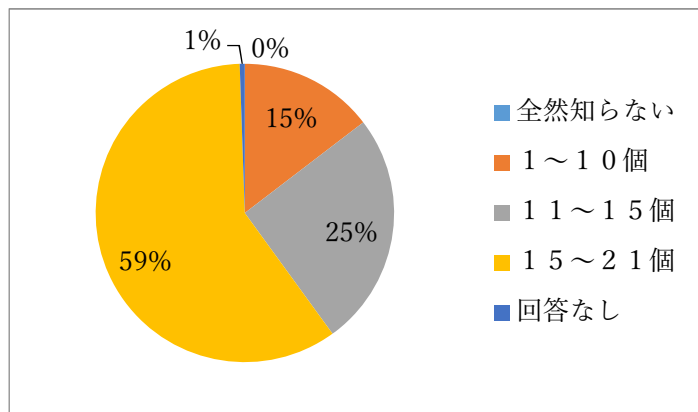
積極的に購入している	37
目につけば購入している	52
価格が高ければ購入しない	79
地場産物かどうか気にしない	20
	188



8, 与論の郷土料理について

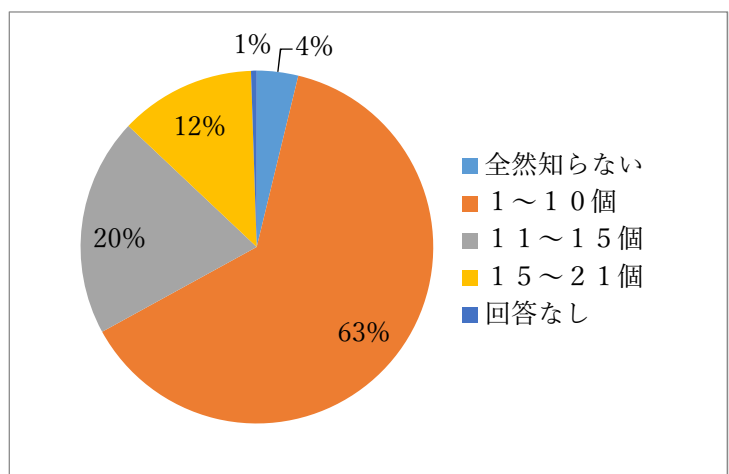
(1)この中でどんな料理か知っているものはいくつありますか？(21種類中)

全然知らない	0
1～10個	27
11～15個	47
15～21個	110
回答なし	1
	185



8-(2)作り方まで知っているのはいくつありますか

全然知らない	7
1～10個	117
11～15個	37
15～21個	23
回答なし	1
	185

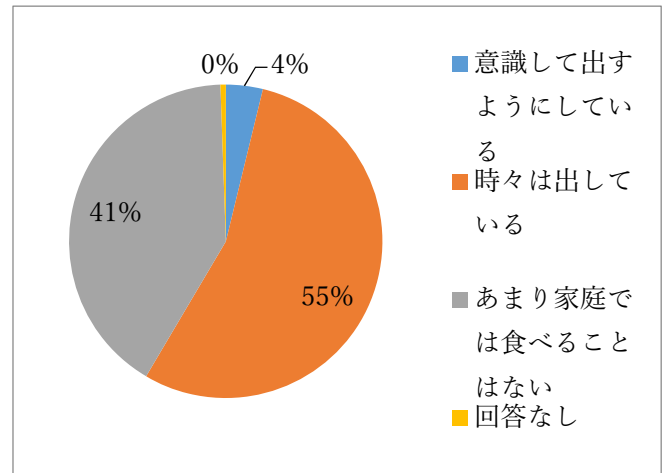




9, 与論の郷土料理や地域・家庭に伝わる伝統食を意識して食卓に出していますか？

意識して出すようにしている	7
時々は出している	100
あまり家庭では食べることはない	75
回答なし	1

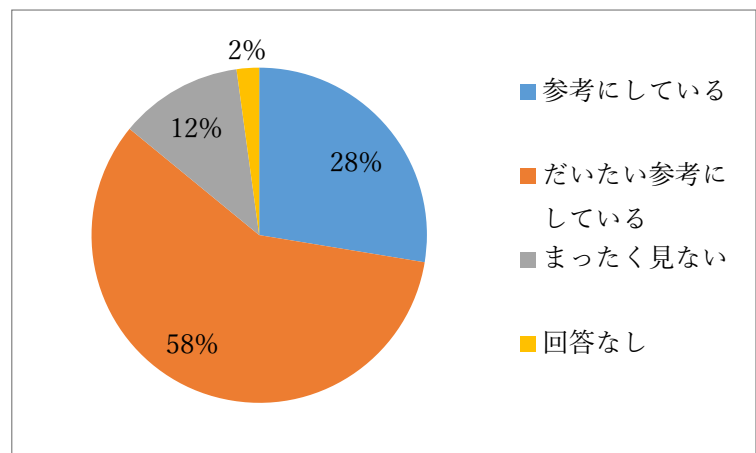
183



10, 食の安全について食品表示(商品等に記載されている原材料等)を参考にしますか？

参考にしている	51
だいたい参考にしている	108
まったく見ない	22
回答なし	4

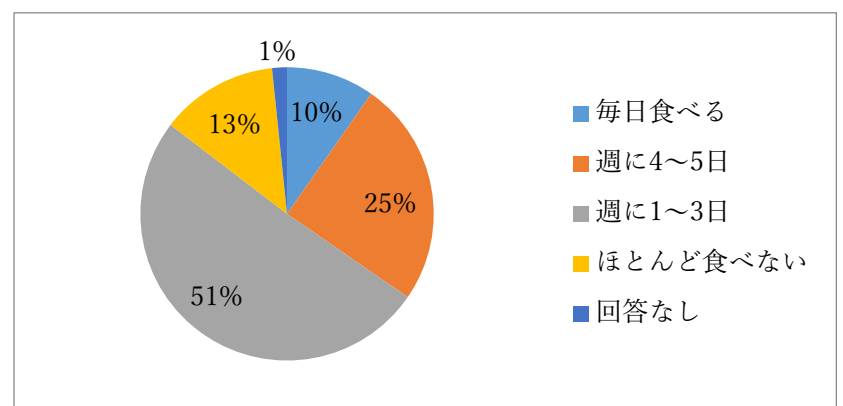
185



11, あなたは1日に350gの野菜を食べていますか？

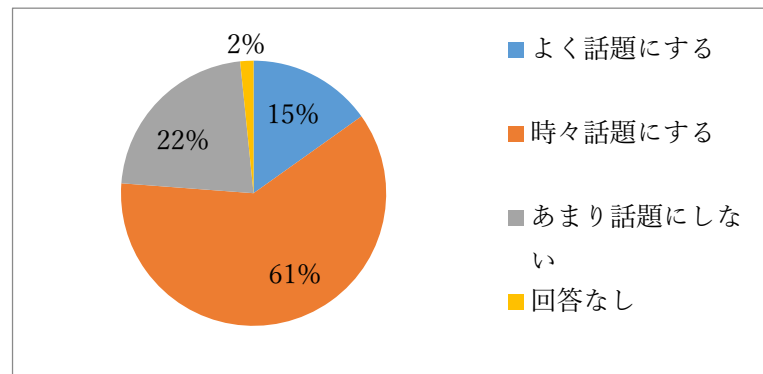
毎日食べる	18
週に4～5日	46
週に1～3日	94
ほとんど食べない	24
回答なし	3

185



12, 食について家庭で話題にすることがありますか？

よく話題にする	28
時々話題にする	113
あまり話題にしない	41
回答なし	3
	185

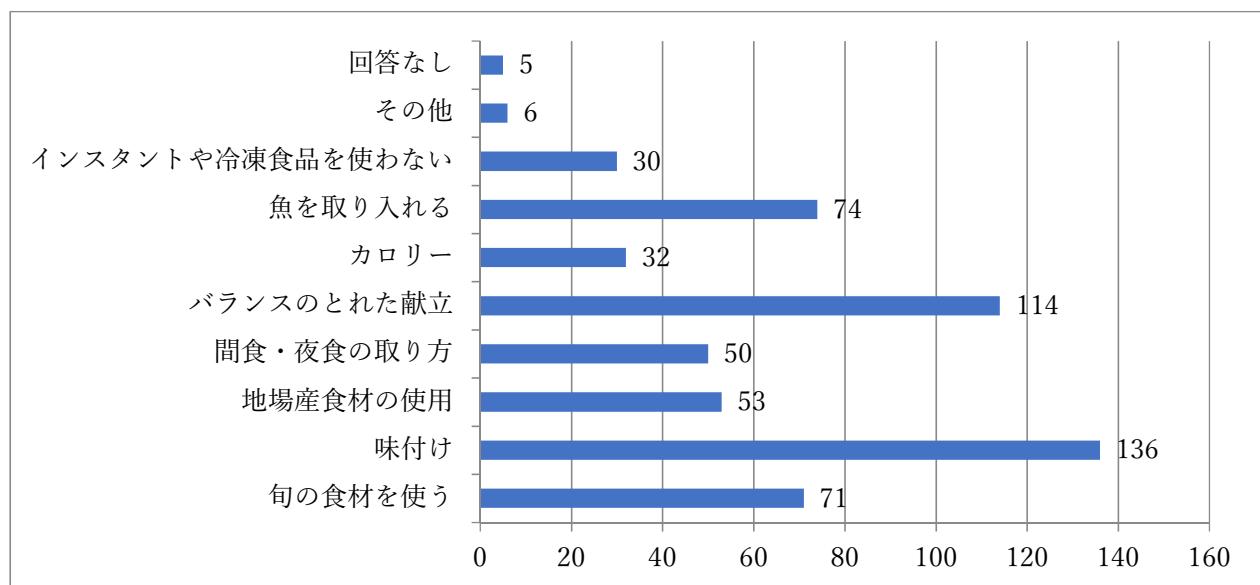


13, 食生活で気を付けていることがありますか？(複数回答)

旬の食材を使う	71	カロリー	32
味付け	136	魚を取り入れる	74
地場産食材の使用	53	インスタントや冷凍食品を使わない	30
間食・夜食の取り方	50	その他	6
バランスのとれた献立	114	回答なし	5

その他意見

- ・化学調味料をなるべく使わない
- ・食品添加物の有無
- ・缶詰を野菜と混ぜて使う。缶詰だけの料理は出さない。
- ・特になし

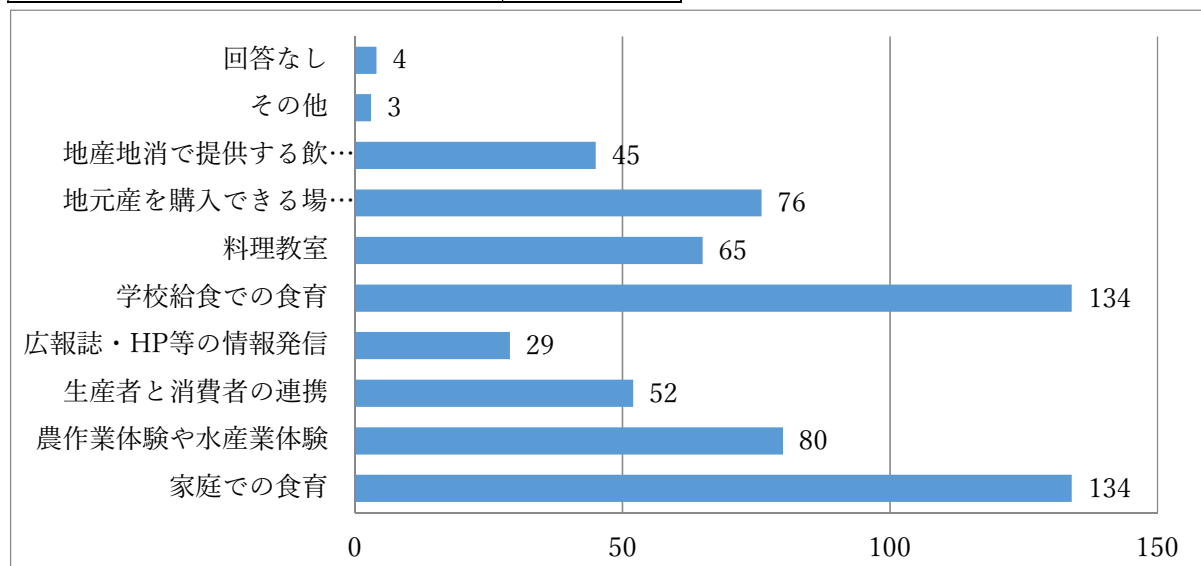


14, 食育・地産地消を進めるためになにが必要だと思いますか?(複数回答)

家庭での食育	134
農作業体験や水産業体験	80
生産者と消費者の連携	52
広報誌・HP 等の情報発信	29
学校給食での食育	134
料理教室	65
地元産を購入できる場所の充実	76
地産地消で提供する飲食店の設置	45
その他	3
回答なし	4

その他意見

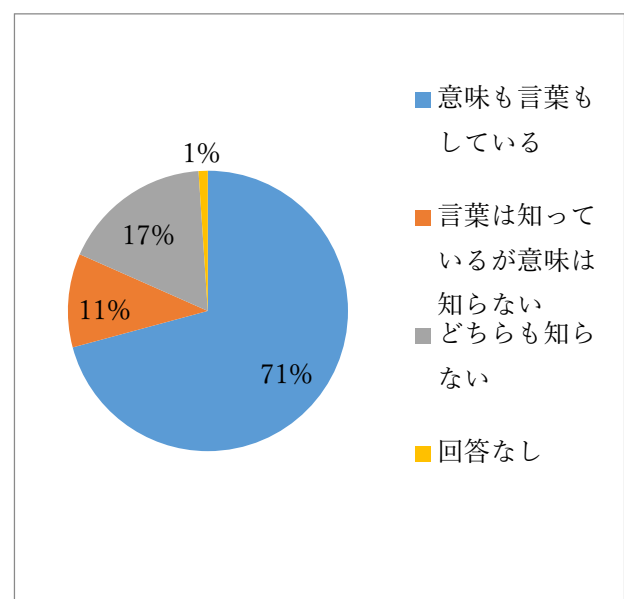
- ・もう少し野菜がきれいに見えると購入が増えると思います
- ・近所つきあい。野菜等は頂きものが多いから



15, 「8020 運動」の言葉や意味を知っていますか？

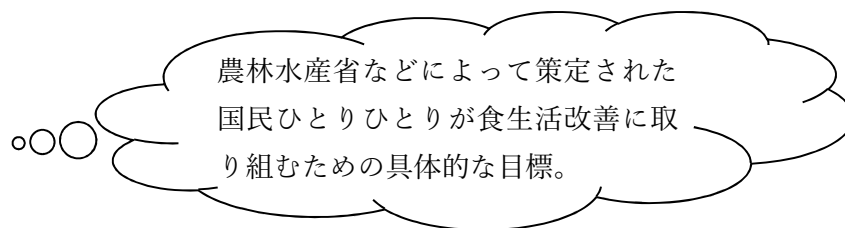
意味も言葉もしている	131
言葉は知っているが意味は知らない	20
どちらも知らない	32
回答なし	2

185



### 資料3

## (食生活指針)



### 食事を楽しみましょう

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかり

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、小魚なども組み合わせて

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### 食塩や脂肪は控えめに

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活を活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

- ・買いすぎや、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### 自分の食生活を見直してみましょう

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

# 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。

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、厚生労働省と鹿児島県が決定した「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

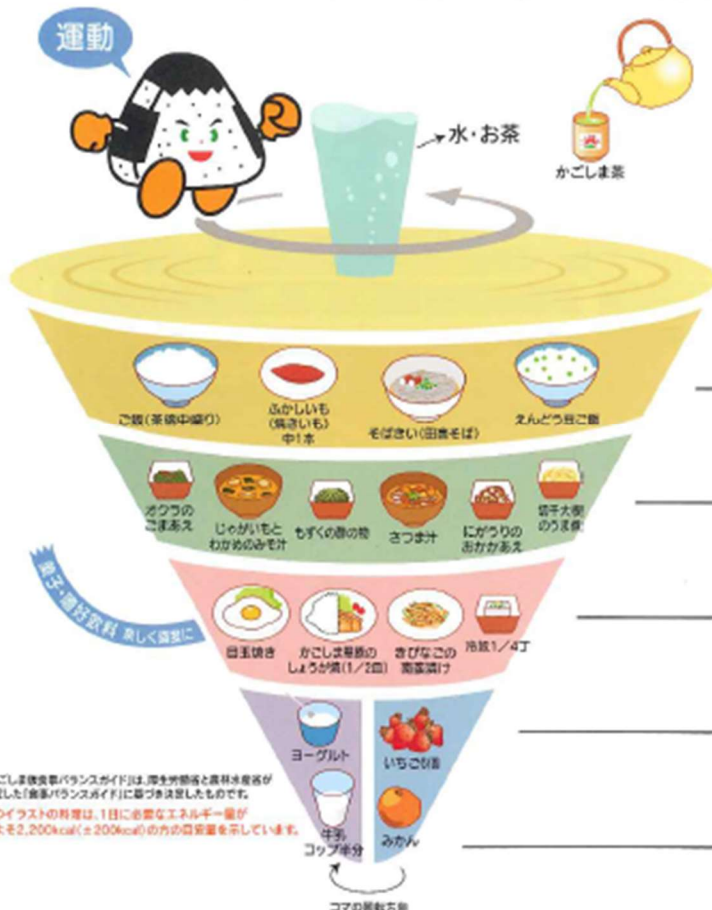
厚生労働省「健康日本21」



かごしま版

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



男性

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

女性

	エネルギー	主食(つ(SV))	副菜(つ(SV))	主菜(つ(SV))	牛乳・乳製品(つ(SV))	果物(つ(SV))
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
70歳以上	2200kcal [±200kcal]	5~7	5~6	3~5	2	2
10~11歳	基本形	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
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」:座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。  
※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議


















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

## 区分







## 料理例

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

























## 主食

1つ分 =		=		=		=		=		=	
	ご飯(茶碗小盛り)		おにぎり(1個分)		うどん(茶碗小盛り)		油そば(主菜:1)		さつまずし(まぜずし) (+副菜:2, 主菜:1)		食パン(6枚切り)
	=			1.5つ分 =		=		=		=	
		そば(田舎そば)			ご飯(茶碗小盛り)		えんどう豆ご飯		鶏飯 (+副菜:1, 主菜:3)		
2つ分 =		=		=		=		=		=	
	ふかしもち(焼きもち) 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)				かこしまラーメン

## 副菜

1つ分 =		=		=		=		=											
	切干大根のうま煮		落花生の五目煮		ひじきの煮物		湯なます		にがうりのおかかあえ										
=			野菜サラダ	=			がね	=			もずくの酢の物	=			ポテトサラダ	=			オクラのごまあえ
=			さつま汁 (+主菜:1)	=			じゃがいもと わかめのみそ汁												
2つ分 =			たけのこと つわの煮物 (+主菜:2)	=			かぼちゃコロッケ1個 (+主菜:1)	=			キャベツの詰め物								



## 主菜

1つ分 =		白玉焼き	=		いーあげ (揚げ豆腐) (+副菜:2)	=		冷奴1/4丁	=		肉じゃが (+副菜:3)			
		納豆	=		きびなこの南蛮漬け	=		鶏汁						
2つ分 =		つけあげ(さつまあげ)	=		鰻 (+副菜:2)	=		黒豚のぎょうざ(+副菜:1)	=		あじの開き	=		いわしの丸干し
		ぶり・かんぱちのさしみ	=		きびなこのさしみ	=		クリームシチュー (+副菜:3, 牛乳・乳製品:1)	=		鶏肉の煮物(+副菜:1)	=		おでん(+副菜:4)
3つ分 =		鶏の唐揚げ	=		かこしま黒豚のしょうが焼	=		かこしま黒豚の とんかつ	=		さつま黒豚の 刺身			
		ハンバーグ (+副菜:1)		4つ分 =		かこしま黒豚の しゃぶしゃぶ (+副菜:3)	=		鹿児島県牛の すきやき (+副菜:3)					

## 牛乳製品

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
2つ分 =											

## 果物

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



# 地域の食材を活かして健

毎月第3土曜日は「かこ

## かこしまの食材

### 春(3~5月)



### 夏(6~8月)



## 鹿児島県の畜産物(通年)

鹿児島黒牛

かこしま黒豚

## 区分

## 料理例

## 料理例

## 主食



## 副菜



## 主菜

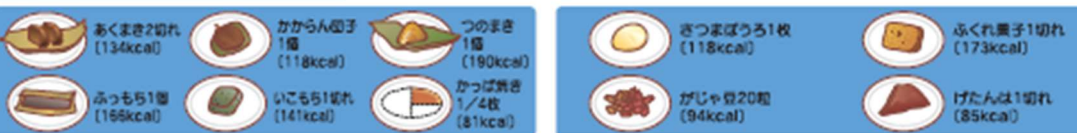


## 牛乳・乳製品

## 果物



## 嗜好飲料



## 伝統行事と行事食(例)

ひなまつり (3月: さつまずし、よもぎ団子、三角餅)  
春分・彼岸 (3月: ばたもち)  
端午の節句 (5月: あくまき、かからん団子、つのまき)  
お田植無礼 (5月: 煮しめ、ばたもち)

七夕 (7月: 七夕団子、かつお節)  
七夕 (8月: 煮しめ、かいのご汁、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐)

# 康で豊かな食生活を!!

「しま活き生き食の日」

かこしまの食材



料理例

料理例		区分
 里芋とちりめんの 炊き込みご飯 (主菜:1.5, 副菜:1)  大豆ご飯(主菜:1)  からいもご飯(主菜:2)  菜のみらどん (主菜:1, 副菜:1, 主菜:1)	 大根めし (主菜:1.5, 副菜:2)  菜の花ずし (主菜:1.5)  菜の花ずし (主菜:1.5)	主 食
 とうがんの煮込み (副菜:4, 主菜:1)  大根菜のよこし (白和え) (副菜:1)  きのこのすり身煮し (副菜:1, 主菜:1)  さつまいものサラダ (副菜:1, 主菜:1)  里いも田楽 (副菜:1)  長芋の餅の物 (副菜:1)	 カネン粉の団子汁 (さつまいも栗粉の団子汁) (主菜:1, 副菜:1)  ひるあじ (副菜:2, 主菜:1)  いもんせんの煮しめ (副菜:2)  ほうれんそうの お浸し(副菜:1)  さつまいも (副菜:2, 主菜:1)	副 菜
 さばすき (副菜:2, 主菜:3)  釜揚げサバの さしみ(主菜:2)  もんごんなます (大根とさばのなます) (主菜:1)  パショウカジキの 照り焼き(主菜:2)  いちゅうみず (魚のみそ和え) (主菜:1)	 ぶり大根 (副菜:2, 主菜:2)  きびなご さらすのおつけ(主菜:1)  照り焼き (副菜:1, 主菜:2)  こが焼き (主菜:2)	主 菜

牛乳・乳製品

 温州みかん (標準生、早生、普通)	 かき	 いちご6個	 ばんかん	 デコポン	 ポンタン 1/4個	 たんかん	 きんかん5個	 桜井小みかん 4個	 サワーボムロ 1/2個	果 物
--------------------------	--------	-----------	----------	----------	------------------	----------	------------	------------------	--------------------	-----

数字は1つ150g、100gです。

 かるかん1個 (182kcal)	 文豆揚げ3切れ (173kcal)	 みぎ100ml (105kcal)	 じゃんぽん1本 (58kcal)	 ゆべし1切れ (85kcal)	 甘酒100ml (128kcal)	 からいもんねったば1個 (107kcal)	 こばもち1切れ (51kcal)	 きんかん漬け3個 (79kcal)	 からいもあめ3個 (82kcal)	嗜 好 子 飲 料
-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------

1日の目安は200kcal以内です。

十 五 夜 (9月:月見団子、しんご団子、あんの餅) 秋 分・彼岸 (9月:おぼろ) 豊 稔 祭 (11月:甘酒、からいもんあん餅)	冬 大 正 七	至 (12月:かぼちゃの煮物) 日 (12月:餅、栗ん納豆) 月 (1月:おせち、こがやき、八咫の餅煮) 祭 (1月:七草がゆ) 小正月 (1月:福せれひき)	伝統行事と 行事食(例)
--	---------	--	-----------------





# 毎月第3 土曜日

# かごしま 活き生き食の日

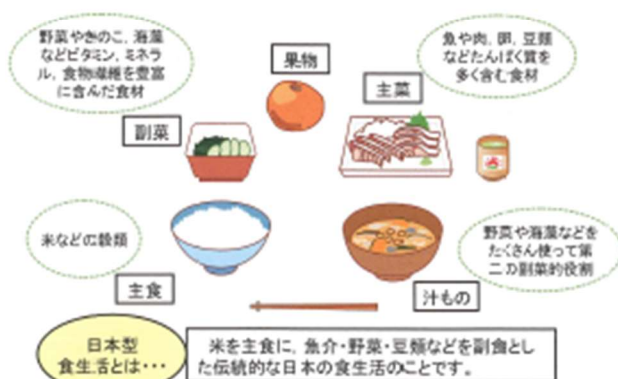
～ かごしまの食で健康で豊かな食生活を～

旬の食材を味わいみんなで  
食事を楽しみましょう

地域の農林水産業や郷土料理に親しみ、  
豊かな食文化を伝えましょう



「かごしま版食事バランスガイド」を参考に、  
料理の組合せを考えて、バランスのよい食事を心掛けましょう



「かごしま活き生き食の日」とは

目らの健康や食生活をかえりみ、それぞれの家庭や地域で、本県の農林水産業や食文化を生かした食育や地産地消に取り組む日のことです。

＜鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議＞