

椎葉村食育・地産地消推進計画

椎葉を活かす 食育・地産地消



おつるちゃん

平成25年3月
椎葉村

目 次

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけと期間

第2章 食をめぐる現状と課題

- 1 食生活の変化と健康
- 2 椎葉村の農林水産業と食文化
- 3 地産地消をめぐる現状

第3章 食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方

- 1 基本理念
- 2 基本的視点
- 3 基本的施策

第4章 食育・地産地消の推進に関する具体的な取組

- 1 村民運動としての食育・地産地消の推進
- 2 地域の食文化と農林業に根ざした食育の推進
- 3 家庭、学校、児童館等における子どもの成長に応じた食育の推進
- 4 地域における食生活の改善に向けた取り組みの推進
- 5 地場産物の積極的な販売・利用の推進

第5章 計画の推進にあたって

- 1 推進体制
- 2 関係者の役割
- 3 計画の進行管理

参考資料

- 食事バランスガイド
- 椎葉村で生産される主な農林産物の産地と収穫時期

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は、健康な体と豊かな心をはぐくみ、生きていく力を与えてくれるとともに、楽しみや喜びを与えてくれます。

しかしながら、豊かさや便利さの中にあつた私たちの生活において、食生活の乱れや、生活習慣病の増加、食の安全性に対する信頼の低下等の問題が生じております。

このような環境の変化を背景に、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐく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として、平成17年に「食育基本法」が施行されました。

「食育基本法」では、食育を国民運動として推進していくため、国民の自発的な運動の展開と、関係者による協力が期待されており、市町村に対しては、国や都道府県との連携や、その地域の特性を生かした自主的な施策により、食育を推進していくことが求められております。

これを受け宮崎県においても、平成18年9月に「宮崎県食育推進計画」が策定され、平成23年3月には新たな食育推進計画及び地産地消推進計画として、「宮崎県食育・地産地消推進計画」が策定されました。

椎葉村ではこれまでも、行政はもとより様々な団体、地域、事業者等が、各々の分野において食育・地産地消に取り組んでまいりました。今後は、このような取組みを充実しながら引き続き実践していくとともに、それぞれの連携を強化し、「食」に関わる全ての人＝村民が一体となって食育・地産地消を推進していくために「椎葉村食育・地産地消推進計画」を策定します。

この計画は、椎葉村の食育・地産地消推進のあり方を明確にするとともに推進の基本的な考え方や具体的な取組みを示すものであり、村民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して適切な判断を行う能力を身に付けることによって、生涯にわたり心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができる社会の実現を目指すものです。

2 計画の位置づけと期間

この計画は、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して位置づけ、本村の食育・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基本となるものです。

また、「第5次椎葉村長期総合計画」をはじめとする関連諸計画との整合及び連携を図っていくこととします。

なお、本計画の期間は平成24年度から平成28年度までの5年間としますが、必要に応じ見直しを行うこととします。

第2章 食をめぐる現状と課題

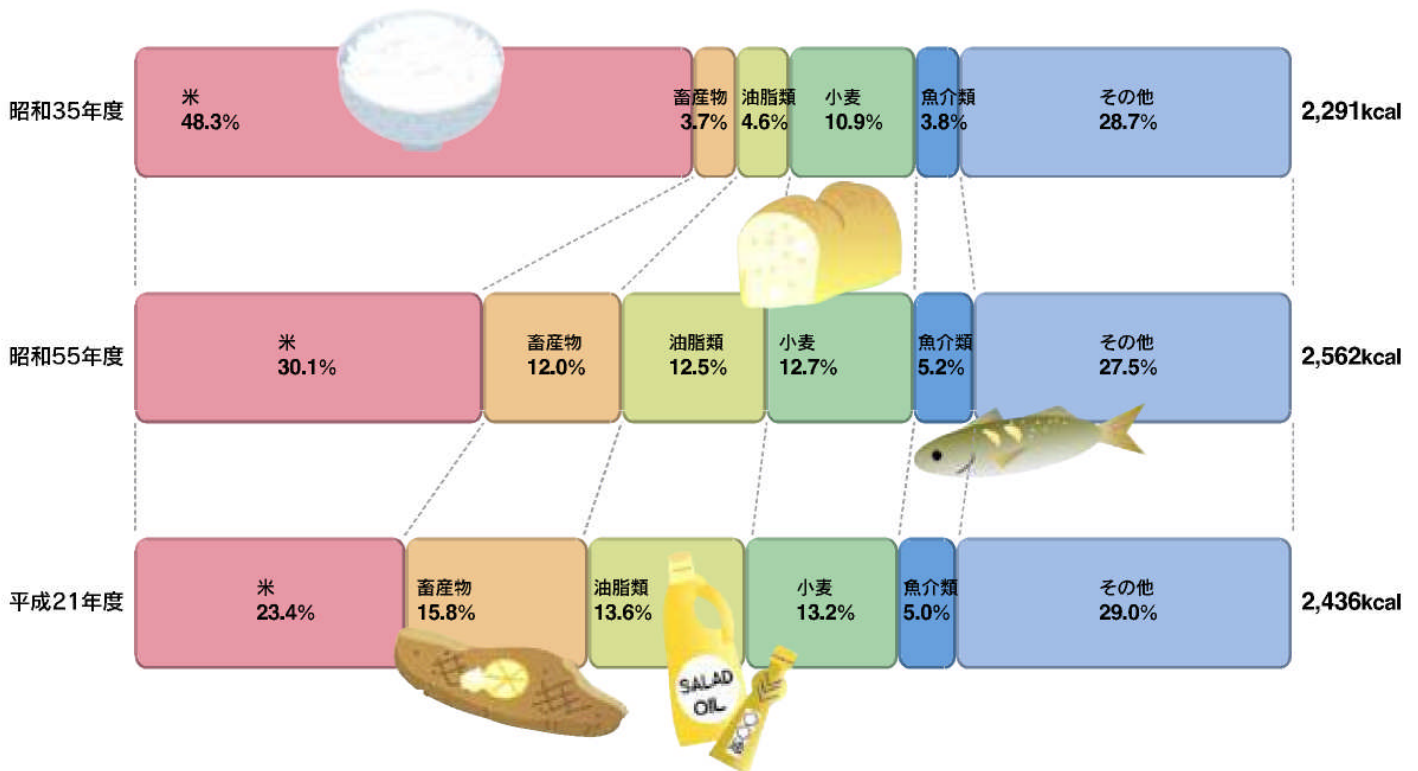
1 食生活の変化と健康

(1) 日本人の食生活の変化

我が国の食料消費は、長期的には経済成長に伴う所得の向上等を背景として、量的に拡大するとともに、食料消費の割合は、主食である米が減少する一方、畜産物、油脂等が増加するなど大きく変化しています。昭和50年代中頃には、平均的にみて摂取する米養素の熱量バランスがほぼ適切で、主食である米を中心に、水産物、畜産物、野菜等多様な副食品から構成されるいわゆる「日本型食生活」が形成されていました。

しかしながら、近年の食生活を巡っては、量的に飽和状態にある一方、米の消費減少と畜産物、油脂の消費増加が続き、供給バランスの崩れがみられます。

●食料消費の変化（1人1日当り：供給熱量ベース）



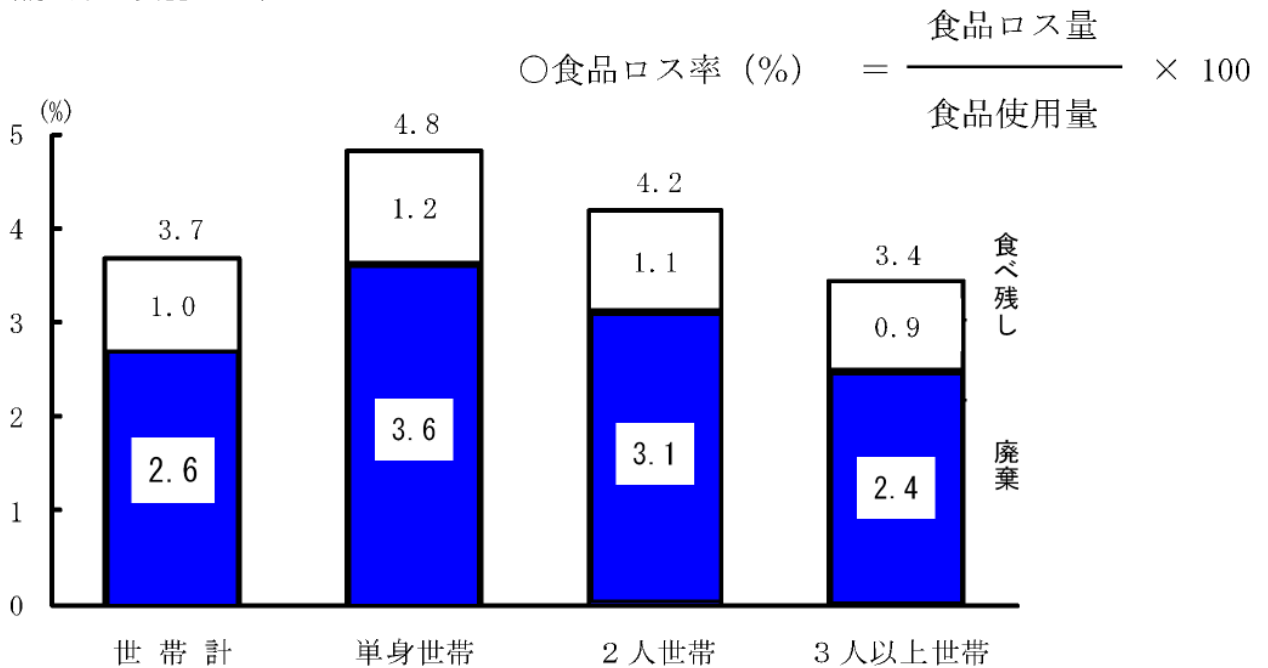
資料：農林水産省「食料需給表」

(2) 食べ残しや食品の廃棄

飽食ともいわれる中で、食べ残しや賞味期限切れなどに伴う廃棄等が食品産業、家庭で発生しています。これを国民一人当たり供給熱量と摂取熱量の差として捉えると、その差は拡大傾向にあります。

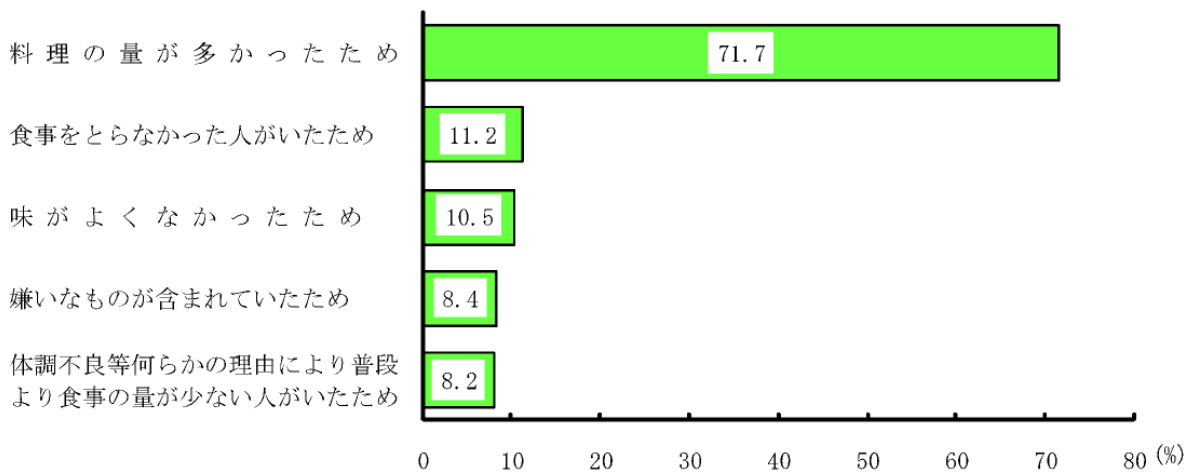
世界には約8億4千万人にのぼる栄養不足人口が存在する中、我が国は世界最大の食料純輸入国である一方で、大量の食べ残し・廃棄が発生しており、資源の消費・環境への負担の増大などが課題となっています。

●世帯員構成別の食品ロス率



資料：農林水産省「食品ロス統計調査」(平成21年度調査)

●食卓に出した料理を食べ残した理由



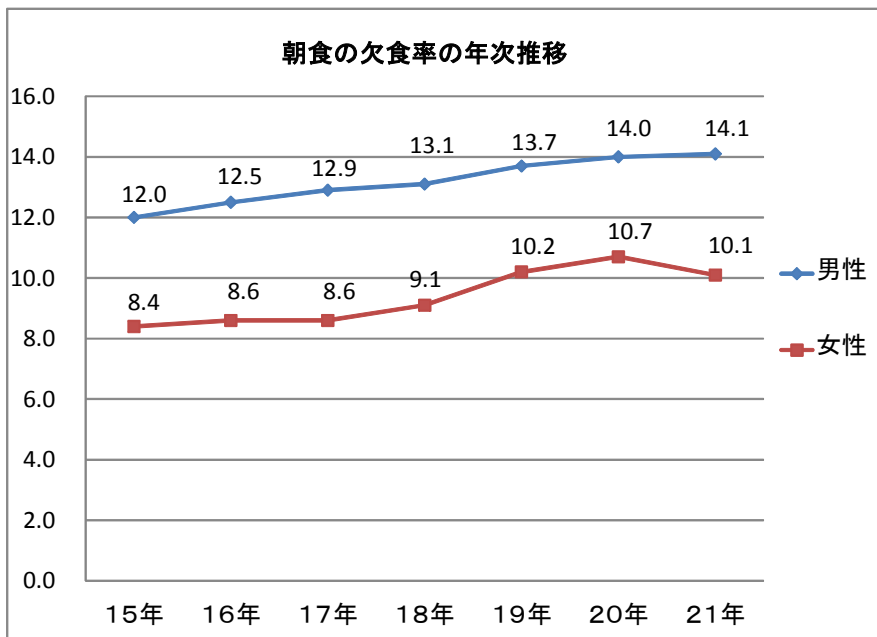
資料：農林水産省「食品ロス統計調査」(平成21年度調査)

(3) 食事の乱れ

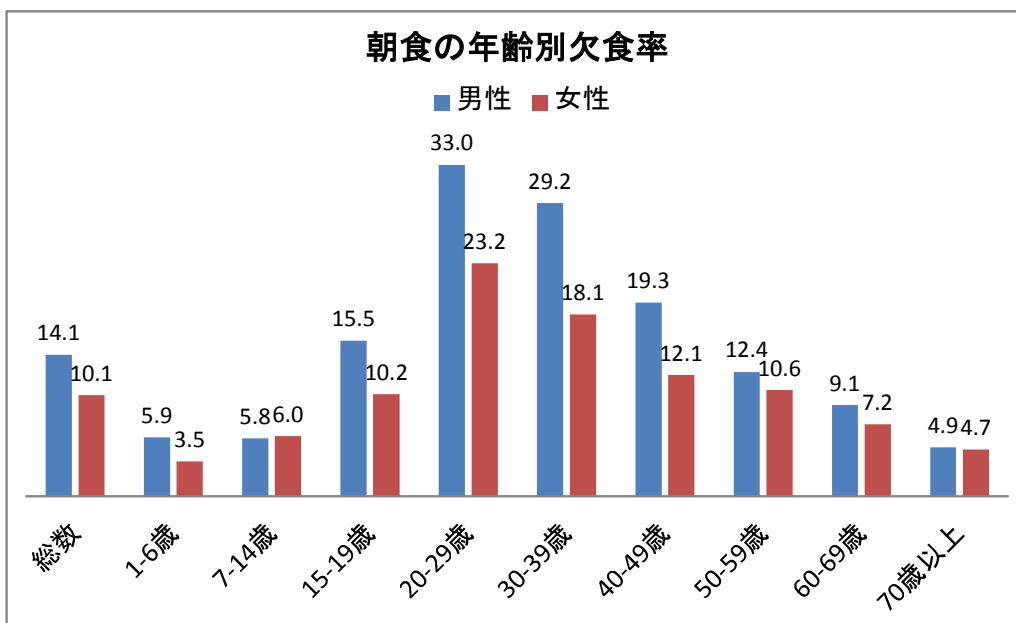
朝食の欠食率については、男女ともに20歳代が最も高く、次いで30歳代が高くなっています。子どもについても、朝食の欠食は増加傾向にあります。

朝食の欠食は、午前中のエネルギー供給が不十分となり、体調不良や集中力の低下をまねくなど問題点が多く指摘されています。また、家族で楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあり、子どもたちの「孤食」や、家族一緒の食卓で別々の料理を食べる「個食」が増えています。

食事の内容についても、海外からの食料輸入の増加に加え、食の外部化や生活様式の多様化が進展し、脂質の摂りすぎ等の栄養バランスの偏りが問題となっています。

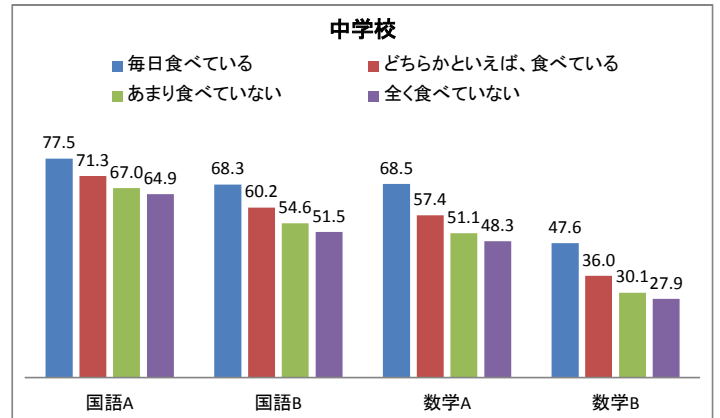
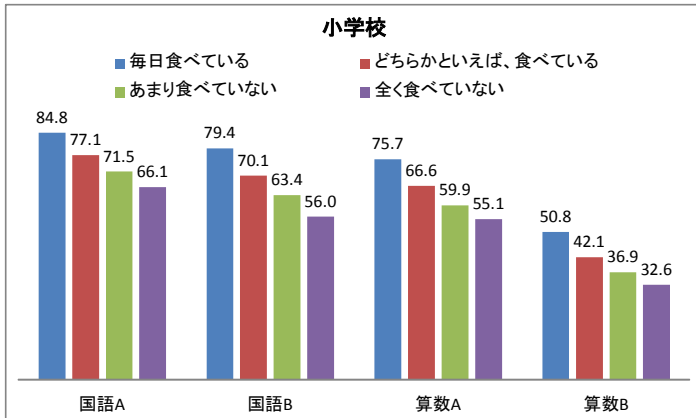


資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成21年）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成21年）

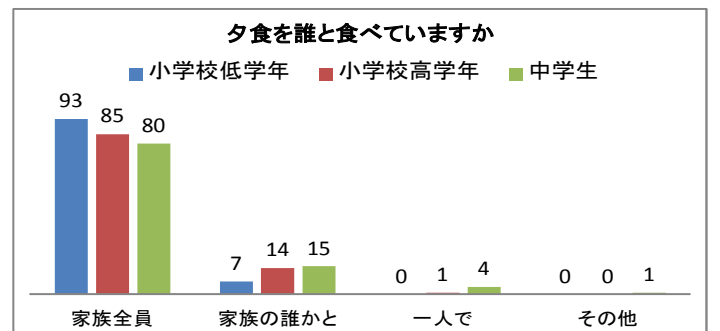
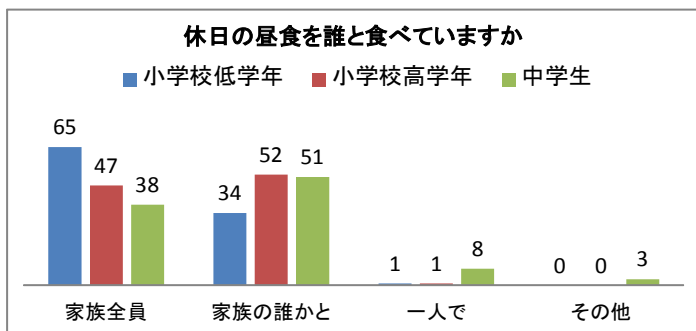
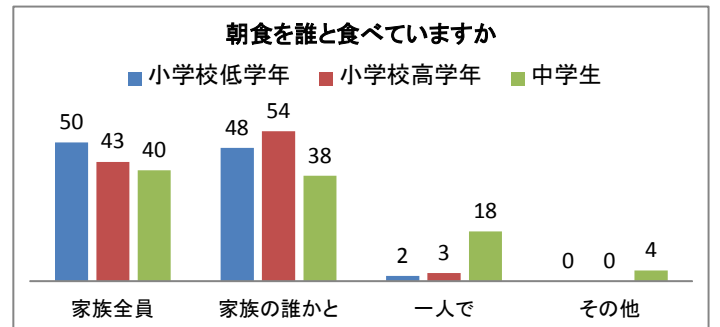
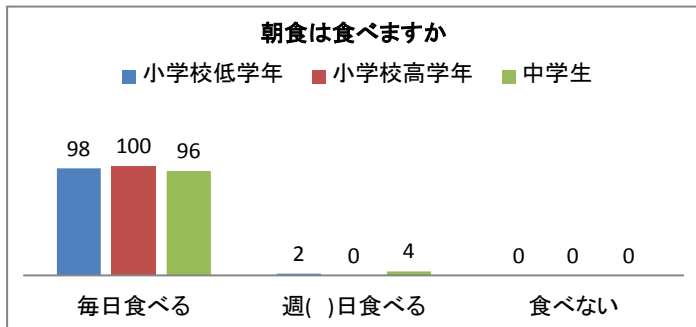
●朝食の摂取が学力にもたらす影響（テストの正解率）



(注) 国語A、算数・数学Aは主として「知識」に関する問題。
 国語B、算数・数学Bは主として「活用」に関する問題。

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成22年)

●村内小中学生の状況（平成21年）



資料：椎葉村学校保健会

●いろいろな「こしょく」

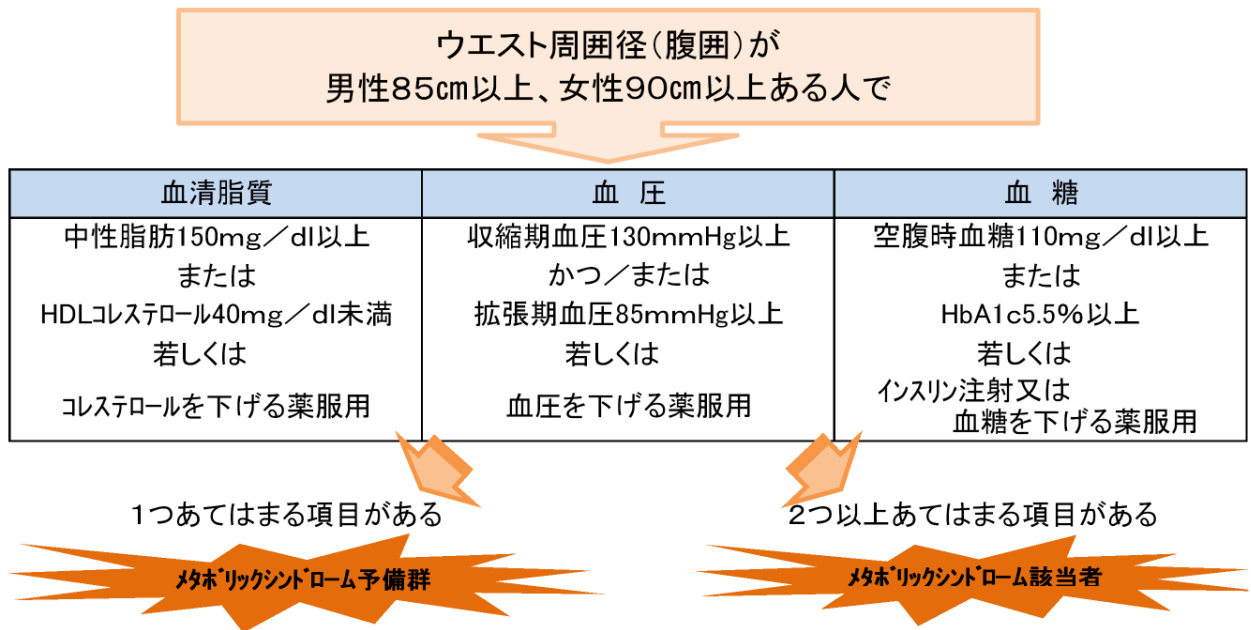
- * 「孤食」 家族が不在で食卓でひとりで食べること。
- * 「個食」 家族がバラバラに好みの料理を食べること。
- * 「固食」 決まった好きなものしか食べないこと。

- * 「小食」 いつも食欲がなく食べる量が少ないこと。
- * 「粉食」 パンや麺などの粉製品を多く食べること。
- * 「濃食」 味の濃いものを好んで食べること。

(4) 生活習慣病の予防

平成22年度の特定健康診査の結果によると、受診者643人の内、メタボリックシンドロームと判定された人は99人（15.4%）、メタボリックシンドローム予備軍と判定された人は98人（15.2%）でした。

●メタボリックシンドローム予備群・該当者とは



また、受診者643人の内、高血圧・糖尿病・脂質異常症に関する検査結果において、受診勧奨レベルの者は、高血圧受診勧奨者が86人（23.1%）、糖尿病受診勧奨者が6人（1.6%）、脂質異常症受診勧奨者が126人（33.8%）でした。

生活習慣病は、暴飲・暴食、運動不足、喫煙などの生活習慣が大きく関係しています。特に毎日の食事に留意することで、生活習慣病を予防することが出来ます。

特定健康診査を受診したら、特定健康診査結果説明会を開催しています。健診結果の見方や、メタボリックシンドロームについてを説明し、食生活で留意することをフードモデル（食事模型）を活用してわかりやすく説明しています。この説明会は今後も継続していきます。

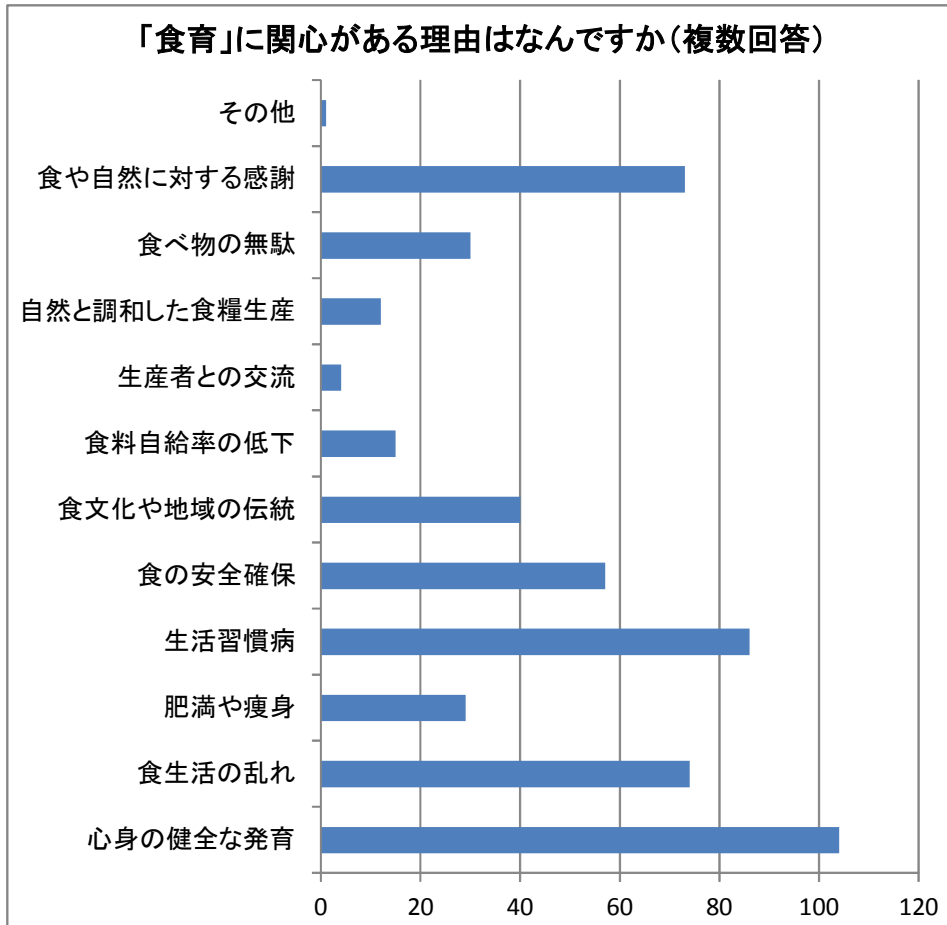
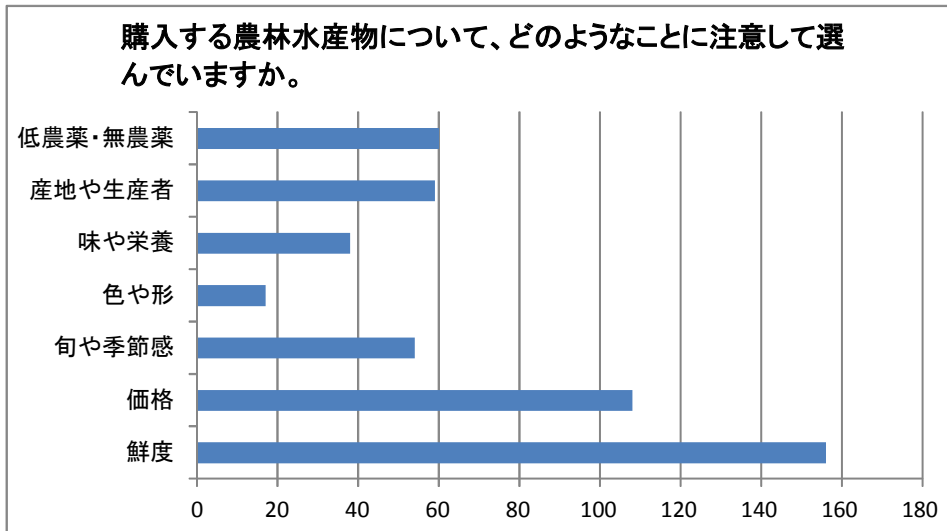
●特定健診等結果説明会の様子



(5) 食に関する関心の高まり

食品の不正表示や輸入農産物の残留農薬問題等、消費者の食の安全性に対する関心が高まっています。食品の安全性が損なわれれば、人々の健康に影響を及ぼし、時には重大な被害を生じさせる恐れがあることから、食品の安全性の確保と村民の食に対する知識と正しい理解を深めることが求められています。

●村内の食に関する関心（小中学生保護者：平成22年）



2 椎葉村の農林水産業と食文化

(1) 農林業

① 夏季冷涼な気象を活用した農業の展開

本村は、標高1,000mを超える山々に囲まれており、耕地面積が狭小であることから、少ない耕地を利用し、米作や椎茸・繁殖牛飼育といった複合経営が主となっています。今なお焼き畑農業が継承されている地区もあり、ソバ・ヒエ・アワなどの雑穀類を作付けしている農家もあります。

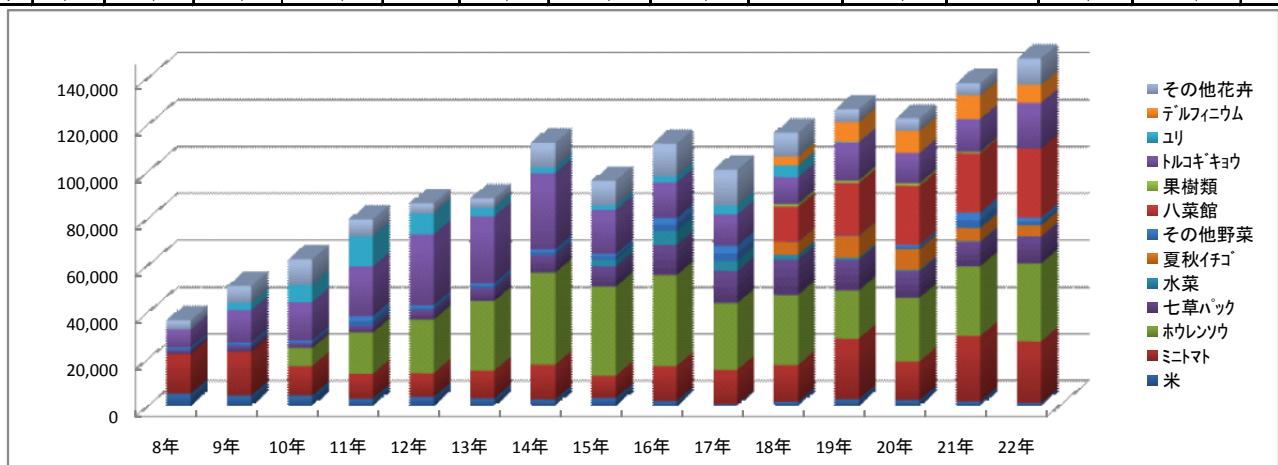
近年では、夏季冷涼な気象条件を活かした施設野菜、施設花卉などが生産されており、花卉ではトルコギキョウやデルフィニューム、スイートピー等、野菜ではハウレンソウ・ミニトマトなどが栽培されています。畜産では、肉用牛の生産をしており、高齢化や後継者不足による影響の中で、飼養戸数が年々減少する一方、一戸当たりの飼養頭数の規模拡大が進んでいます。しかし、農業者の高齢化は著しく、後継者・担い手の育成に取り組み、農業全体の振興を図っていくことが求められます。

●椎葉村園芸部会：会員60名（平成23年）

椎葉村年度別販売高推移（JA取扱分） 椎葉村年度別販売高推移（JA取扱分）

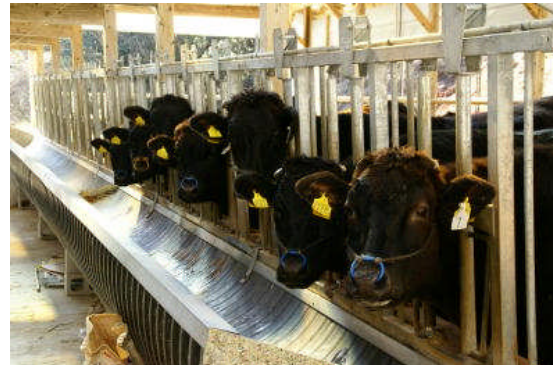
平成23年1月31日現在

年度	米	ミニトマト	ハウレンソウ	七草パック	水菜	夏秋イチゴ	その他野菜	八菜館	果樹類	トルコギキョウ	ユリ	デルフィニューム	その他花卉	合計
8年	5,187	17,021	0	1,500	0	0	1,218	0	0	7,525	0	0	4,124	36,575
9年	4,416	18,618	0	2,598	0	0	1,300	0	0	13,856	3,242	0	7,177	51,207
10年	4,360	12,587	7,717	1,798	0	0	1,336	0	0	16,377	7,501	0	10,806	62,482
11年	3,046	10,640	17,577	2,845	0	0	4,148	0	0	21,200	12,867	0	7,174	79,497
12年	3,788	10,101	22,912	3,984	0	0	1,962	0	0	30,352	8,911	0	4,391	86,401
13年	3,226	11,779	29,785	5,443	0	0	1,978	0	0	28,662	3,631	0	4,045	88,549
14年	2,686	14,850	39,272	7,451	197	0	2,191	0	0	32,636	2,433	0	10,503	112,219
15年	3,360	9,437	38,004	8,781	2,753	0	2,573	0	0	18,606	2,102	0	10,495	96,111
16年	1,995	14,990	38,736	12,919	5,926	0	5,569	0	0	15,123	2,837	0	13,765	111,860
17年	606	14,755	28,505	13,635	4,211	0	6,661	0	0	13,269	3,902	0	15,141	100,685
18年	1,681	15,754	29,897	15,034	2,126	5,402	110	14,992	1,138	11,390	5,100	3,661	10,242	116,527
19年	2,805	25,861	20,558	13,040	931	9,141	270	22,431	1,076	16,169	321	8,433	5,489	126,525
20年	2,452	16,490	27,181	11,276	569	8,851	1,882	25,241	970	12,941	95	9,315	5,384	122,647

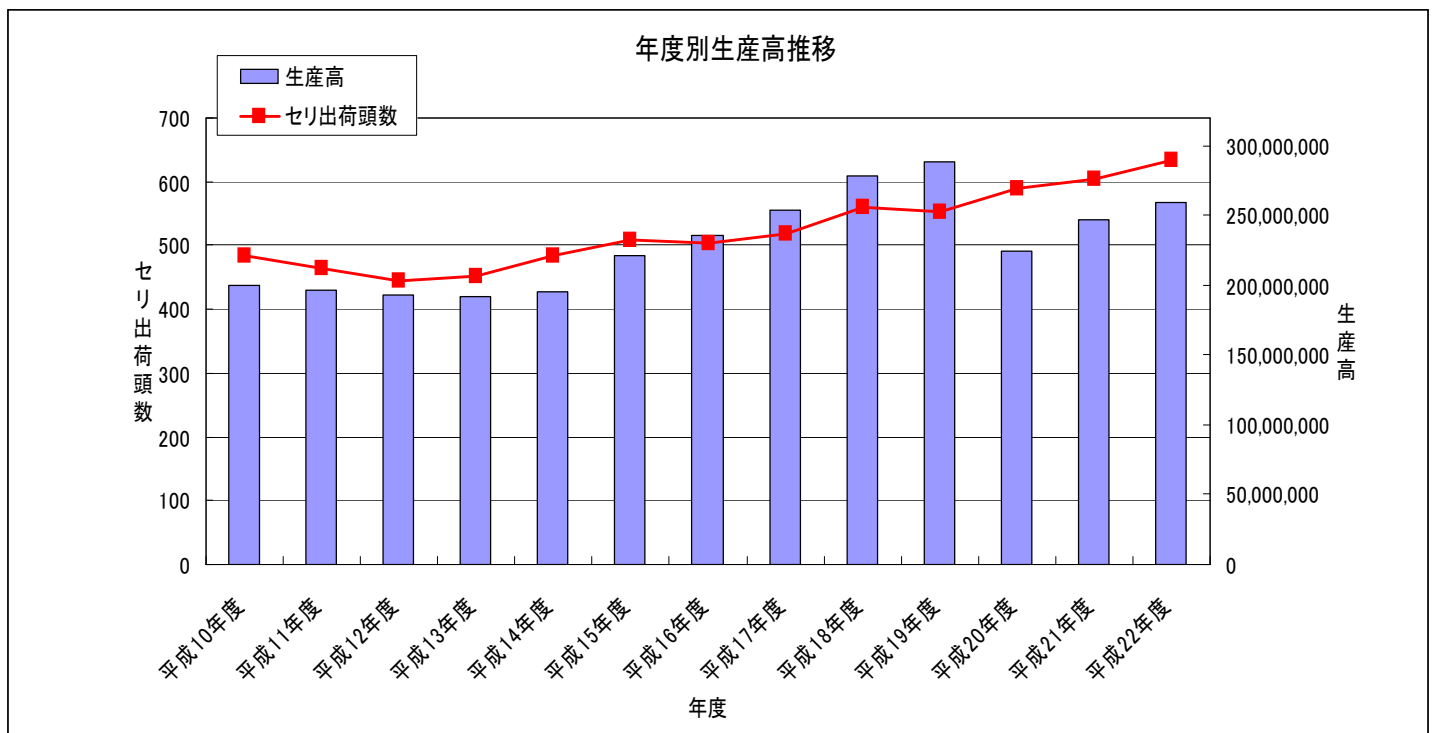


焼畑の作業体系

年次 \ 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
前年	抜開(ヤボキリ)											
初年(ソバ)						火入れ	播種	除草	収穫			調整
2年目(ヒエ、アワ)					播種	除草			収穫	調整		
3年目(アズキ)								サトイモ・大根植付け				
						播種	除草	収穫	調整			
4年目(大豆)								サトイモ・大根植付け				
						播種	除草	収穫	調整			
5年目	→ 以後クヌギ、スギ、ブナ林として放置											



●椎葉村和牛改良組合：会員数106名（平成23年）

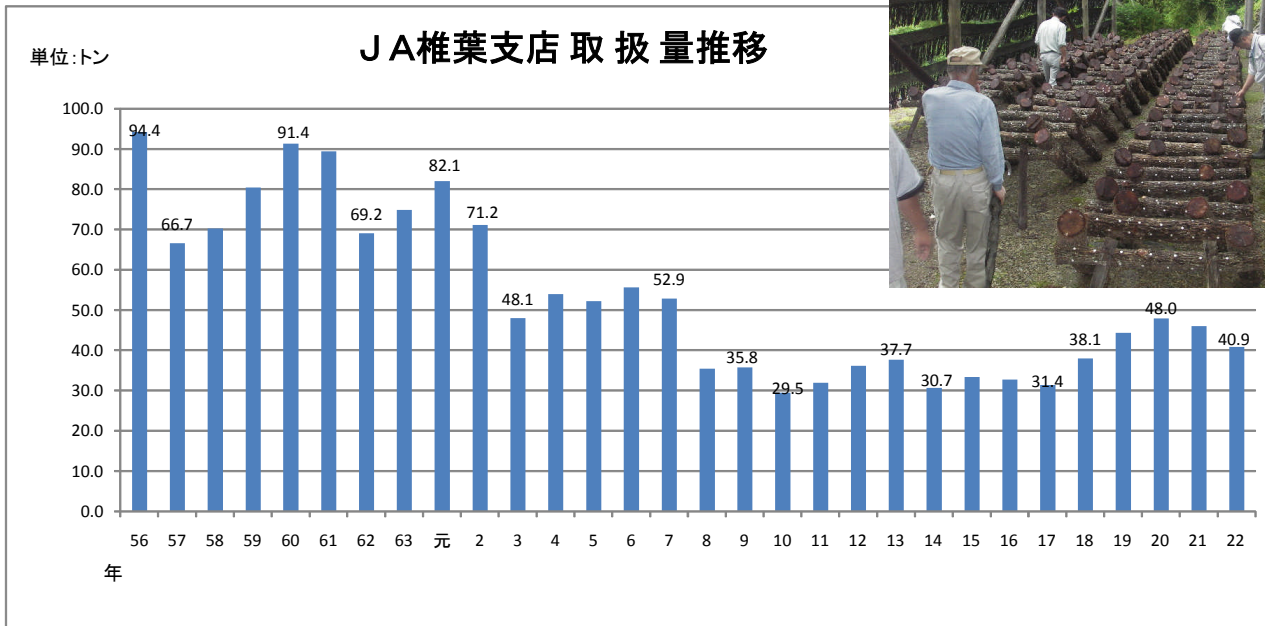


② 豊かな森林資源

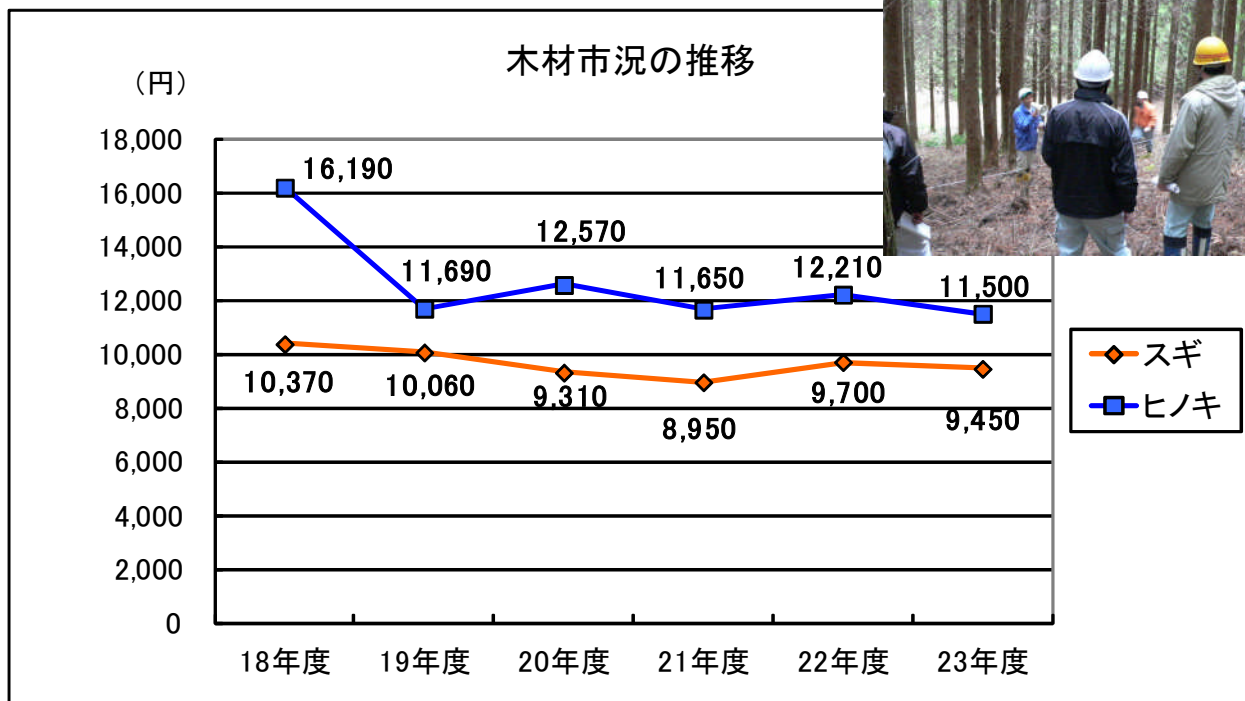
本村の森林面積は51,536haで、総面積に占める森林面積の割合は96%です。急峻な山岳地を多く抱え、熊本県山都町及び八代市と接する尾向地区一帯は九州中央山地国定公園に指定されています。また、村北西部を源流として中央部を横断する耳川、大河内地区から南へハーツ瀬川、梅尾地区から東へ小丸川が流れており、3つの源流を有しています。

豊かな森林は食べ物と調理の基本となる水を育むだけでなく、森林を活用した特産林産物の生産の場となっています。椎葉を育むこの豊かな森林資源を守っていかねばなりません。

● 椎葉村椎茸部会：会員数216名（平成23年）



● 椎葉村林業研究グループ：会員数55名（平成23年）



資料：日向・東郷林産物流通センター共販における平均単価

(2) 食文化

四方を山に囲まれた本村は、厳しい自給自足の山村生活を強いられましたが、山の幸に恵まれ、古くから様々な料理法や保存法が工夫され伝承されてきました。四季折々の味、四季を通じての味、年中行事の味など、多くの伝統料理、郷土料理がありますが、食生活の変化に伴い伝統的な味が失われつつあります。

自然の恵みを的確に受け取り生活していくことを、生きた知恵とともに受け継いでいくことが必要と思われます。

【 伝統料理 】



「 菜 豆 腐 」



「 こんにゃく 」

- 雑穀を使った郷土料理
麦つつみ、あくまき、麦がゆ、稗がゆ、とうきび汁、そまげなど
- 保存食材
干し椎茸、干し竹の子、ゼンマイ、ワラビ、ユリの粉など
- 季節の食材
やまめ、はちみつ、猪肉、川のり、ソバ、くさぎ菜、山菜など

【 食 体 験 】



小学校でのこんにゃく作り

消費者との交流
菜豆腐作り（しいばツーンネット）



児童館での食育

椎葉ならではの「食」体験プログラム

椎葉ならではの自然と文化を活用して、椎葉を再発見し伝統文化を継承していく。また、都市との交流を促進し、農林水産物の消費促進することで、地域の活性化をはかって行くことが大切です。

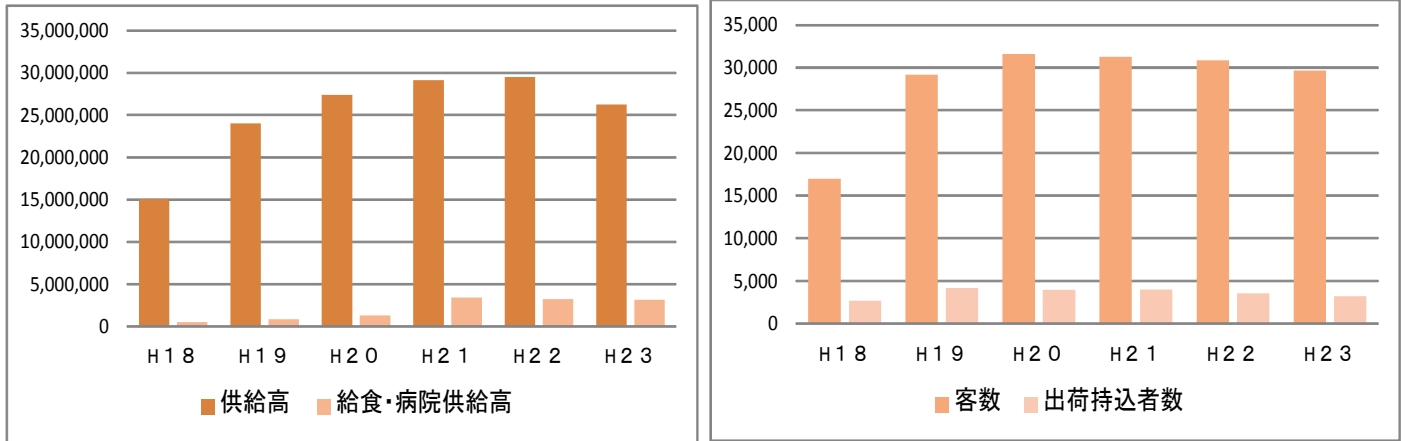
季節	月	体験プログラム
春	3月	○ヤマメ釣り（～9月） ○ワカサギ漁（～4月） ○椎茸コマ打ち※10月～11月収穫
	4月	○山菜取り（～6月） ○春まつり
	5月	○田植え※10月稲刈り ○茶摘み・釜炒り
夏	6月	○イチゴ収穫（～12月） ○梅干し・梅ジャム・梅ジュースづくり
	7月	○ウナギ捕り（～8月） ○カブトムシ捕り（～8月） ○漬け物づくり（～10月） ○川遊び（～8月）※川のぼり・釣り・川のレストラン ○ホウレンソウ収穫・出荷（～11月）
	8月	○焼き畑（火入れ・種まき）※11月刈り入れ ○ミニトマト収穫（～9月） ○地域盆おどり等
秋	9月	○コンニャクづくり（～11月） ○栗まんじゅうづくり
	10月	○紅葉狩り（～11月） ○柚子胡椒づくり（～2月） ○椎葉の地蜜とり※4月～5月観察手入れ
	11月	○檜の実コンニャクづくり（～3月） ○きのこ狩り ○狩猟（～3月） ○干し柿づくり※1月完成したものを発送
冬	12月	○椎茸コマ打ち※3月～5月収穫 ○神楽 ○年越し3点セットづくり（そば・餅・門松）
	1月	○かきもちづくり（～2月） ○みそ漬けづくり（～2月） ○七草パック詰め
	2月	○もぐら打ち ○メイプルシロップ
通年		○郷土料理・椎葉の食 ○登山・トレッキング ○そば打ち ○菜豆腐づくり ○コンニャクづくり ○猪・鹿・鶏さばき ○鶴富みそを使ったみそ饅頭づくり ○味噌づくり



3 地産地消をめぐる現状

(1) 農林水産物直売所の状況

平成18年8月にオープンした農産物直売所「八菜館しいば店」は、JA日向が運営主体となり、村内から会員を募り出荷者協議会を立ち上げ、約170名の方が直売所へ商品の出荷を行っています。



(2) 学校給食における地場産物の活用状況

村内小中学校の給食では、椎葉産農畜産物を活用しています。

村内の中学校の2月の給食は・・・。

● 2月15日(火)

- 栗(あわ)ご飯
- もずくスープ
- 和風おろしハンバーグ
- 牛乳



*栗、大根などが椎葉産

● 2月16日(水)

- 椎葉丼
- わかめスープ
- 千切大根の酢の物
- 牛乳



*ほうれん草、椎茸などが椎葉産

● 2月17日(水)

- 三十六穀ご飯
- きび団子汁
- サケフライ、キャベツ
- 牛乳



*三十六穀米、きび粉などが椎葉産

*毎月16日は「ひむか地産地消の日」です。

中学校では、毎月繰り返し言っているので、「地産地消の日」があることは生徒も知っています。

今日は、その日にちなんで、椎葉牛のメニューです。

椎葉丼は、椎葉牛(この日は椎葉牛の納入が難しく宮崎県産牛でした)と、ほうれん草、椎茸といった、椎葉の特産品をメインにしたどんぶりです。

椎茸は、学校でとれた椎茸を使いました(^-^)

参考HP：椎葉中学校「今日の給食」

第3章 食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方

1 基本理念

食育基本法では、食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「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こと。とされています。

本村では、基本計画となる「第5次椎葉村長期総合計画」により、『夢 生きがい 幸せ かて〜りの里・椎葉』を目指して様々な施策を推進しています。

本計画は、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に必要な基本的事項を定めるもので、この計画に基づき食育の推進を村民運動として展開することにより、村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社会の実現を目指すことから、本計画における基本理念を次のとおりとします。

基本理念

椎葉村民一人一人が食への感謝の念を深め、生涯にわたって豊かな人間性を育み健康な心と身体づくりを目指します。

2 基本的視点

食育を村民運動として展開するために家庭、地域、児童館等、教育機関、農林水産業者、食品関連業者、その他各関係機関・団体が共通認識の下に目標を掲げ、その達成に向けて取り組むことが必要です。本計画では、次に掲げる4つの基本的な視点に立って取り組むこととします。

(1) 村民一人ひとりが自発的に取り組む村民運動としての食育・地産地消

食を大切にすることは、私たち自信の健康維持や子どもたちの健全な育成のためにたいへん重要なことであり、村民一人ひとりが、食育を自らの問題として認識し、様々な体験活動を通して食について学び、考え、自ら判断して行動できるようになることが求められます。また、地産地消への取組は、地場農産物の消費拡大のみならず、教育や文化継承など多様な側面を有しており、食の宝庫みやざきに相応しい、豊かで健康的な食生活の実現に寄与するものです。

(2) 食への感謝「いただきます」「ごちそうさま」の推進

現在、世界では飢餓や栄養不足で苦しんでいる地域がある一方で、我が国では飽食の時代といわれる中、日常生活において食料が豊富に存在し、「いつ」でも「どこ」でも「何」でも食べることができ、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、食べ物を大切にすることができていないとされています。

食への感謝の心は、全ての人食べ物の大切さを知り、動植物の命を継承して自分達が食することを知り、あわせて動植物を大切にすることを心がけることが重要です。

このため、椎葉村の農林水産物を知り、農作物を育ててくれた人や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す「いただきます」、「ごちそうさま」を励行し、食に関する感謝の念や理解促進に努めます。

(3) 生涯にわたり健全な食生活を実践できる人を育てる食育

ライフスタイルの多様化などに伴って、私たちの食生活が大きく変化する中で、栄養の偏りや不規則な食事といった問題が生じており、生活習慣病も増加しています。健全な心と身体、そして豊かな人間性を育むためには、食生活の改善が重要な鍵となります。

このため、生涯にわたって生き生きと暮らせるよう、子どもの時期はもとより、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を進めます。

(4) 生産者と消費者の相互理解により進める地産地消

消費者と生産者の交流を進め、両者の絆が深まれば、これまで以上に、生産者は安全・安心な確かなものづくりに対する責任感が増すとともに、消費者は産地への愛着心や安心感が潔まります。そして、そのような心のつながりは、地場産品の消費を拡大し、ひいては地元の農林水産業の活性化にもつながります。

このため、食と農の距離を縮めるための取組を推進し、消費者と生産者の信頼を深めるための地産地消を進めます。

3 基本的施策

食育基本法の規定及び本計画の基本理念、基本方針を踏まえ、次の5項目を基本的施策とします。

- ① 村民運動としての食育の推進
- ② 地域の食文化と農林業に根ざした食育の推進
- ③ 家庭、学校、児童館等における子どもの成長に応じた食育の推進
- ④ 地域における食生活の改善に向けた取組の推進
- ⑤ 地場産物の積極的な販売・利用の推進

第4章 食育・地産地消の推進に関する具体的な取組

1 村民運動としての食育・地産地消の推進

「いただきます」「ごちそうさま」を合い言葉に、食育・地産地消の普及啓発に努め、村民の自発的な食育・地産地消運動の展開を図ります。

(具体的な取組)

①食育・地産地消に関する村民の理解促進

- ・継続的な普及啓発活動の実施
- ・生涯学習講座等を活用した学習機会の提供

②食育推進運動に取り組む人材の育成

管理栄養士・栄養士や食生活改善推進員、農村女性アドバイザー等を中心に食育にかかわるリーダーを育成し、食育・地産地消活動の充実を図ります。

③食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報の提供

2 地域の食文化と農林業に根ざした食育の推進

本村の特色ある食文化の伝承を図るとともに、本村の地域資源を活用した生産者と消費者の交流を推進します。

(具体的な取組)

①本村の食文化の継承と活用

本村では、四季折々の豊富な山の幸、里の恵みに囲まれ、伝統的な行事とともに本村特有の食文化が形成されてきました。この伝統ある食文化を継承し、活用することを推進します。

- ・郷土料理、伝統料理教室等の開催による食文化の継承促進
- ・学校での伝統料理、郷土料理の学習
- ・伝統料理の普及促進

②本村の地域資源を活用した食育の推進

本村の素晴らしい地域資源を活用して生産者と消費者との交流促進をするとともに教育関係者と連携した体験活動を推進します。

- ・グリーンツーリズムの推進
- ・教育ファーム等の農林漁業体験活動の促進
- ・農林漁業者による食育の推進

3 家庭、学校、児童館等における子どもの成長に応じた食育の推進

幼児期から食べることの大切さを実感し、望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と学校、児童館等が連携しながら子どもの成長・発育段階に応じた食育を推進します。

(具体的な取組)

①家庭における望ましい食習慣の定着促進

家庭では、特に、子どもたちに正しい食習慣を身につけさせるとともに、家族ぐるみで食育を学び、実践することを推進します。

- ・早寝・早起き・朝ご飯の促進
- ・家族そろっての食事の推進
- ・食について語り、考え、携わることの促進
- ・地元食材を活かした家庭料理の推進
- ・家庭の日（毎月第3日曜日）における親子の共感活動の促進

②学校・寮・児童館等における指導体制等の充実

学校・寮・児童館等では、子どもたちに食べ物と健康との関わりについて正しい情報を伝えるようにします。また、給食での地産地消の推進や食文化の伝承を行うとともに、保護者へ食に関する情報提供を積極的に行います。

- ・給食による地場産物の利用拡大と食に関する理解促進
- ・体験活動や給食を活用した学習による感謝の心など豊かな心の醸成
- ・保護者への食に関する情報提供の推進

4 地域における食生活の改善に向けた取組の推進

栄養や食習慣等に関する食生活の改善に努め、生活習慣病を予防し村民の健康増進を推進します。

(具体的な取組)

①食育に関する人材の育成

地域に密着した食生活改善活動を実施している食生活改善推進員の活動が継続的に展開されるよう、食生活改善や健康づくり等の知識、技術の習得、地域の食文化の習得を支援するなど人材育成に努めます。

②食生活改善活動の推進

生活習慣病予防のための食生活改善の普及啓発や地域住民のニーズにあった栄養改善指導など、地域で活躍する食生活改善推進員等と連携を図りながら、事業の効果的な推進に努めます。

5 地場産物の積極的な販売・利用の推進

地場産物の安定的な販売・利用を図るため、学校給食や各種施設等への利用促進や地場産物を利用した加工品の開発・販売等を推進します。

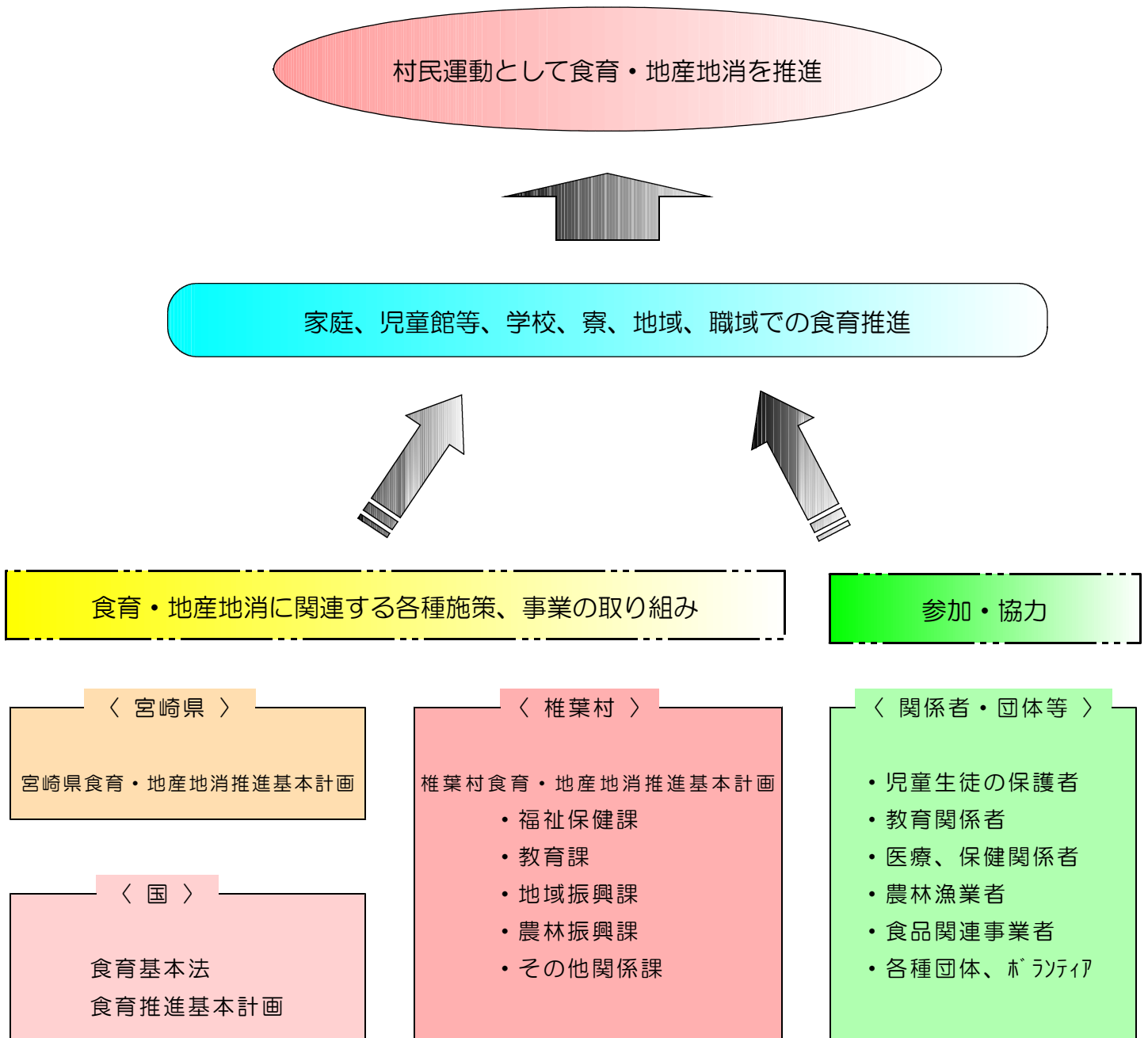
- ・村内直売所による消費者との交流促進
- ・学校給食等における地産地消の推進
- ・農林漁業体験を通しての地産地消の推進

●食育・地産地消を推進するにあたっての数値目標（H28年度）

項 目	現況値	目標値
食育の言葉も意味も知っている人の割合	80% (H22)	85%
食育に関心のある人の割合	46% (H22)	55%
自分の適正体重を認識している人の割合	89.5% (H21)	100%
食品購入時に原産地や食品表示を意識する人の割合	—	90%
学校給食における地場産物の使用割合（食材数ベース）	41% (H22)	45%
食生活改善推進員数	19人 (H24)	20人
食育・地産地消に関する講習会等の開催回数	24回 (H20)	35回
農林水産業体験学習の開催回数	8回 (H22)	15回

第5章 計画の推進にあたって

1 推進体制



2 関係者の役割

(1) 椎葉村の役割

椎葉村食育・地産地消推進計画を策定し、各課において食育・地産地消の推進を行います。

①福祉保健課

福祉保健課は、食生活改善推進員の活動や各種健康相談・健康教育を通じ、「食育」の推進を図り、村民の健康増進に取り組むものとします。また、乳幼児期から適切な食事の摂り方や望ましい食習慣の定着を図り、成人期における生活習慣病予防について食事に関して留意することを広く周知し、ライフステージに応じた食に関する取組みを進めます。

②農林振興課

農林振興課は、「食の安全・安心」の確保に向け、国や宮崎県の事業に対して積極的な取組を行うとともに「食」に関する情報を的確に提供します。また、本村の豊かな地域資源を活用して子どもを含む消費者に対して農林漁業体験や都市農村交流を推進するとともに生産者の「食の安全」への取組支援や消費者が安心して消費できる体系の構築などについて取り組むものとします。

③教育課

教育課は、児童生徒が望ましい食習慣や食に関する自己管理能力を身につけ、地域の食材に関心を持って、食への感謝の気持ちを育む食育を推進します。また、生涯学習講座では、保護者と子どもと一緒に参加できる講座を設け、親子で食を考える機会となる場を提供するとともに、家庭における食育の推進を図ります。

④地域振興課

地域振興課は、生産者と消費者との交流の場として、豊かな地域資源や郷土料理、特産品を活かしたグリーンツーリズムを推進します。

(2) 宮崎県の役割

宮崎県における食育・地産地消の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。

(3) 学校、寮、児童館等の役割

教育及び保育、介護等の社会福祉、医療及び保健に関する関係機関、団体は、あらゆる機会、場所で食育を推進するとともに関係者が実施する食育・地産地消推進活動に対して積極的に協力することが求められます。

(4) 農林漁業者等の役割

農林漁業者および農林漁業に関する団体は、農林漁業体験活動を通じて本村の農林漁業に対する理解促進を図るとともに関係機関と連携して食育・地産地消推進活動を行うことが求められます。

(5) 食品関連業者等の役割

食品の製造、加工、流通、販売を行う事業者や団体は、事業活動を行うに当たって積極的に食育・地産地消の推進に努めるとともに椎葉村など行政が実施する食育・地産地消関連の施策や活動に協力することが求められます。

(6) 椎葉村民の役割

家庭、学校、児童館等、地域など、あらゆる分野において望ましい食生活の実現に努めるとともに村民一人ひとりが食による健康づくりを実践するなど、食育・地産地消を推進することが求められます。

3 計画の進行管理

計画の推進にあたっては、施策を効果的・効率的に推進する観点から、関係部局が中心となって進捗状況の把握・評価を実施し、適切な進行管理に努めます。

食生活指針

平成12年3月 厚生省、農林水産省、文部省決定

■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。
- ・手作りや外食や加工食品・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と。

- ・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、魚なども組み合わせる。

- ・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、日々の食生活に活かしましょう。
- ・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、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よう。

- ・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。

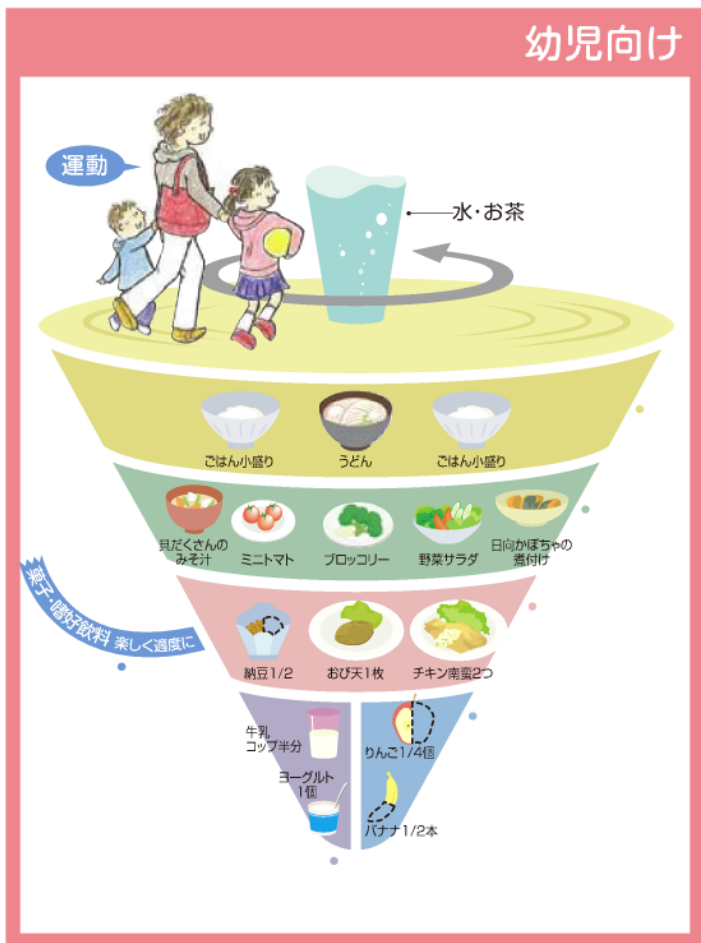
みやざき県版

親と子の

食事バランスガイド

家族の健康! できることからはじめてみよう
おいしく、楽しくイキイキごはん!!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。



日向家の人々

勝男さん
35歳

夏子さん
33歳

ひかりくん
3歳

たまみちゃん
5歳

「みやざき県版食事バランスガイド(大人向け)」は、平成16年度宮崎県民健康・栄養調査を参考に宮崎県民が日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理と量を示し、日常生活に活用できるよう作成しました。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(全国版)」に準じています。今回、県民健康・栄養調査の3~5歳のデータを参考に、幼児向けの目安量を追加し、親と子の食事バランスガイドを作成しました。

1 日 分



主食

(ごはん、パン、麺)

5~7 つ (SV) 4~5 つ (SV) 3~4 つ (SV)

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

5~6 つ (SV) 5~6 つ (SV) 4 つ (SV)

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

3~5 つ (SV) 3~4 つ (SV) 3~4 つ (SV)

牛乳・乳製品

2 つ (SV) 2 つ (SV) 2 つ (SV)

果物

2 つ (SV) 2 つ (SV) 1~2 つ (SV)

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



コマの「つ (SV)」には数えませんが、
大人は 200kcal 幼児は 100kcal
までにしましょう

量のめやす

1 つ分= ごはん小盛り おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 トースト 炊き込みご飯 (+主菜1つ) ビザトースト (+主菜1つ)

1.5 つ分= ごはん中盛り チャーハン (+主菜2つ 漬物1つ) ごはん大盛り ギャルそば ラーメン カレーライス (+主菜2つ 漬物2つ) 親子丼 ミックスサンドイッチ (+主菜1つ 漬物1つ)

2 つ分=

1 つ分= 具だくさんのみそ汁 南瓜が羊のみそ汁 野菜サラダ ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 胡瓜とわかめの酢の物 白和え ちりめん入り大根おろし 胡瓜と魚の酢の物 (+主菜1つ)

2 つ分= 切り干し大根の煮物 芋の煮物 ごぼうのきんぴら 野菜のかき揚げ コーンスープ キャベツ炒め 野菜炒め (+主菜2つ) コロッケ (+主菜1つ)

1 つ分= ウィナーソテー 目玉焼き 卵焼き 納豆 冷や奴 揚げ出し豆腐 めざし エビフライ 魚のみそ汁 鶏のみそ汁 キューザー (+副菜1つ) いかと大根の煮物 (+副菜1つ) 豚とじ (+副菜1つ)

2 つ分= オムレツ 牡蠣焼き あじ焼き 丸干し 煮魚 南蛮漬け 天ぷら盛り 刺身 麻婆豆腐 焼き鶏2本 クリームシチュー (+副菜2つ 漬物1つ) 肉じゃが (+副菜2つ)

3 つ分= ハンバーグ 豚肉の生姜焼き とんかつ チキンカツ 鶏肉のからあげ 鯖焼き さんま塩焼き 魚のムニエル 鍋料理 (+副菜3つ) すき焼き (+副菜2つ) おでん (+副菜2つ)

4 つ分=

1 つ分= 牛乳コップ半分 ヨーグルト1個 チーズ1かけ スライスチーズ1枚

2 つ分= 牛乳コップ1杯(200cc) スkimミルク大さじ2杯 飲むヨーグルト

1 つ分= りんご半分 みかん1個 バナナ1本 キウイフルーツ1個 かき1個 いちご6個 もも1個 なし半分 ぶどう半房 すいか2切れ 日向夏1個 完熟マンゴー1/4個 完熟きんかん5個

ショートケーキ1個 390kcal メロンパン1個 460kcal チョココロネ1個 245kcal ドーナツ387kcal ホットケーキ261kcal チーズまんじゅう1個 124kcal せんべい2枚 162kcal カステラ1枚 180kcal ゼリー1個 85kcal チョコレート1/4枚 84kcal シュウクリーム1個 223kcal クッキー2枚 155kcal ポテトチップス10枚 166kcal

あめ玉2個 40kcal アイス1個 40kcal 乳酸菌飲料1本 50kcal クリームパン1個 180kcal ポーロ20g 75kcal フリン1個 170kcal オレンジジュース 200ml 90kcal スポーツリンク1缶 350ml 90kcal 缶コーヒー 190ml 70kcal ワイン 100ml 70kcal 発泡酒1缶 350ml 158kcal 焼酎1合(20度) 210kcal 酎ハイ 350ml 273kcal

幼児が1回に食べている料理のめやす例

0.5 つ分= レタス巻き2切れ (+主菜0.5つ) 焼きそば1/2量 (+副菜1つ 主菜0.5つ) マカロニグラタン1/2量 (+主菜1つ 漬物1つ) ビザ1/8切れ (+乳製品1つ)

1 つ分= うどん1/2量 スバゲティオポリタン1/2量 (+副菜0.5つ)

0.5 つ分= ゆでブロッコリー 枝豆 フライドポテト ミニトマト ステックきゅうり マカロニサラダ (+主菜0.5つ)

1 つ分= かぼちゃの煮物 ふかし芋

1 つ分= おび天1枚 魚肉ソーセージ1/2本 ミートボール3個



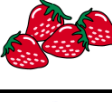













2 つ分= チキン南蛮 めひかりの唐揚げ3尾 うなぎの蒲焼き50g 焼肉 (+副菜1つ)

それぞれの「つ (SV)」は、1日の適量、男性は2200kcal±200kcal、女性は1800kcal±200kcal また、幼児は1300kcal±100kcalを表しています。

椎葉村の主な農林水産物の産地



椎葉村内で生産される主な農林水産物の収穫時期

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	備考
 ほうれん草					←→							夏秋	
 ミニトマト							←→					夏秋	
 イチゴ							←→					夏秋	
 デルフィニウム		二番花 ←→			三番花 ←→			一番花 ←→				ロゼット打破型	
 トルコギキョウ							←→						
 スイートピー	←→										←→		
 南高梅					←→								
 七草	→											←	
 椎葉牛	←→												
 椎茸		←→									←→		
 米											←→		
 蜂蜜									←→				
 やまめ			←→										
 ソバ										←→			
 山菜				←→									
 狩猟期間	→										←		