

第3次枕崎市食育・地産地消推進計画

～笑顔と健康で豊かな食生活をめざして～



鹿児島県枕崎市

はじめに

「食」は、人が生きていく上で基本であり、欠かすことのできない命の源です。

私たちが、豊かな食生活により笑顔で健康に過ごすためには、日々健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会を持続可能なものにしていくことが重要です。

このため、これまで本市では、平成25年度に「枕崎市食育・地産地消推進計画」平成29年度に「第2次枕崎市食育・地産地消推進計画」を策定し食育・地産地消を推進してまいりました。



しかし、食をめぐる環境は、健康志向の高まりなど時代とともに変化してきており、一人ひとりの食生活においても様々な問題が生じてきています。

人生100年時代と言われる現代においては、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸が課題となってから久しく、これまで以上の取組が求められています。また、次世代を担う子どもたちが「食」を通して豊かな人間性を育み生きる力を身につけることも時代の要請として感じています。

このような中で、このたび、「第2次枕崎市食育・地産地消推進計画」の計画期間が終了することから、これまでの進捗状況や現状、課題等を踏まえ、「第3次枕崎市食育・地産地消推進計画」を策定します。

本計画では、本市の豊かで恵まれた自然の下で栽培・生産された農林水産物を活かした「地産地消」を基本とし、引き続き、「食」を楽しみながら全ての市民が笑顔と健康で豊かな食生活を送ることを目標に推進してまいりますので、市民の皆様におかれましては、今後ともより一層のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、ご自身に合った食育の実践を期待いたします。

結びに、本計画の策定に当たり、ご意見やご提言をいただきました市民の皆様をはじめ、ご協力を賜りました皆様に深く感謝申し上げます。

令和5年3月

枕崎市長 前田 祝 成

<目 次>

第1章	枕崎市の概要	
1	人口の動態	1
2	農林水産業	1
第2章	計画の策定にあたって	
1	計画の趣旨及び目標	2
2	食育とは	2
3	地産地消とは	2
4	計画の位置付け	3
5	計画期間	3
第3章	食をめぐる現状	
1	小・中学生の現状	4
2	大人の現状	4
	食育豆知識	5
第4章	計画の基本構想	
1	基本目標	6
2	推進目標	6
第5章	具体的な取組	
1	家庭における食育の推進	7
2	保育園・認定こども園・幼稚園・学校における食育の推進	7
3	地域における食育の推進	7
4	農林水産物を活かした地産地消の推進	8
5	市民を対象とした食生活改善の推進	8
6	持続可能な食を支える食育の推進	8
第6章	基本計画の推進に向けて	
1	食の目標	9
2	推進体制	10
3	計画の見直し	10

〈参考資料〉

- 1 食に関するアンケート調査結果・・・・・・・・・・ 11
- 2 枕崎の特産品・名物料理・・・・・・・・・・ 24
- 3 枕崎版食事バランスガイド・・・・・・・・・・ 25

第1章 枕崎市の概要

本市は、薩摩半島の南西部に位置し、東は南九州市知覧町、北は南さつま市加世田及び南九州市川辺町、西は南さつま市坊津町に接しており、南は黒潮流れる東シナ海に面し、その形状はほぼ五角形となっています。

市域は、東西 12 km、南北 10 kmで、74.78 km²の面積を有し、年間を通して温暖な気候に恵まれています。

1 人口の動態

本市の人口は、昭和 30 年の 35,546 人を最高に減少が続いており、令和 2 年の国勢調査では 20,033 人となっています。また、高齢者（65 歳以上）の占める割合は 40.9%で、年々増加しています。

世帯数は、平成 25 年以降減少が続いています。

2 農林水産業

本市の農業は、温暖な気候と基盤整備された農地を利用して茶や甘しょなどの土地利用型農業と、大塚地域で見られるような施設を有効に活用した花き栽培など畑作主体の農業が行われています。

このような中で、茶・花き・甘しょ・実エンドウ・そらまめ・人参・タンカン・養豚・肉用牛等が本市の特産物として育てられています。最近では、桑を植栽し、桑茶の新たな特産品化も目指しています。

また、鰹漁業・水産加工業は本市の基幹産業となっており、鰹節生産量は日本一で、全国のおよそ 5 割弱を製造しています。枕崎漁港は、その加工用原魚となるカツオをはじめ、アジ・サバなどの青物魚も数多く水揚げされ、開港の指定を受けた、南九州最大の特定第三種漁港であり国際物流拠点漁港となっています。

第2章 計画の策定にあたって

1 計画の趣旨及び目標

「食」は市民一人ひとりが、生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものでもあり、人間らしい生活を育み、生きる力を身につけるためには、「食」の充実が大変重要です。

私たちの食生活は、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食の拡大が進行する中で、食に対する価値観や暮らし方も多様化し、個人の努力のみでは健全な食生活を実践していくことが困難な場面も増加しています。さらに、地域で育まれてきた伝統的な食文化の衰退も懸念されています。

また、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸は引き続き課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。

こうした社会情勢を背景に、国では、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を目的として、平成17年7月に食育基本法が施行され、それに基づき、平成18年3月には食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的に「食育推進基本計画」を策定しました。

このような中で、本市においては、地域特有の恵まれた自然環境と豊かな食材を活かし、家庭や地域、保育園・認定こども園・幼稚園、学校、農林水産業者、各種団体、行政が連携し、食を通して健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための施策を総合的かつ計画的に推進するため、「枕崎市食育・地産地消推進計画」を策定しました。

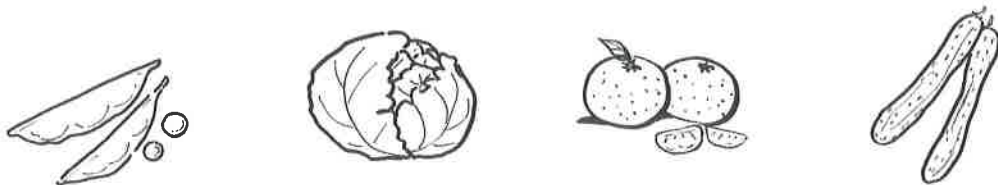
第2次枕崎市食育・地産地消推進計画期間が令和4年度で終了することから第2次計画の評価と課題の把握を行い、今後の食育に関する施策を推進するため「第3次枕崎市食育・地産地消推進計画」を策定します。

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、食文化の継承や健康の確保が図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と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。

3 地産地消とは

「地産地消」とは、「地場生産―地場消費」を略した言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費する活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取組です。



4 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して位置付けます。

また、本市として食育に関する基本的な事項について定めるものであり、本市における関連計画等との調整・整合性を図りながら、総合的かつ計画的に食育を推進していきます。

5 計画期間

計画期間は、令和 5 年度から令和 9 年度までの 5 年間とします。

第3章 食をめぐる現状

1 小・中学生の現状

子供の食をめぐるっては、発育・発達の重要な時期にありながら栄養摂取の偏り、朝食の欠食、小児期における肥満の増加、思春期における瘦身志向など、問題は多様化、深刻化し生涯にわたる心と身体の健康への影響が懸念されています。

本市においても朝食の欠食、休日の欠食の急増、食事の簡素化、栄養バランス・生活リズムの乱れなど、様々な問題が生じています。背景には、家族形態やライフスタイルの変化に伴い、子育て世代の大人が多忙で精神的・体力的にストレスを抱えてしまう状況にあることも考えられます。

小・中学校では、給食時間はもとより、農業体験活動、調理体験活動、栄養教諭と生産者による交流食育授業や給食試食会、中学校の「手作りお弁当の日」、給食の地元産食材の計画的な活用など、家庭と地域と行政が連携した食農教育を積極的に取り組んでいます。

また、コロナ禍による学校給食での「黙食」など、食を楽しむ機会が減っている現状があるため、食事をおいしく楽しく食べる機会の提供は重要になります。

2 大人の現状

高齢化が進む中、本市の高齢化率は4割を超えています。単身世帯や高齢者世帯が増加し、本市においても調理や食事を家庭の外に依存する外食化や調理済み食品などの中食を利用する機会は著しく増えてきています。

食の多様化が進む一方で、日本の風土に適した食文化や郷土の食材、料理への関心が薄れつつあり、栄養の偏った食事や不規則な食生活が生活習慣病などの様々な病気を引き起こす主な原因の一つと考えられています。

こうした中、バランスの取れた健康的な「日本型食生活」を推進し、日本の食文化や郷土食を次世代に継承していくことが必要です。

また、家族それぞれが日々忙しい生活を送る中で食卓を囲む機会も減少し、一人で食べる「孤食」や別々の物を食べる「個食」などの問題も生じています。家族団らんで食卓を囲む機会を増やし、食事を通してコミュニケーションの場を設ける「共食」も必要です。

一人ひとりが、「食」に関心を持ち、できる範囲で食育を実践し、自分や家族の健康管理に努め「食」を楽しみ元気に暮らしていくことが大切です。

**** 食育豆知識 ****

こしょくと中食(なかしょく)

「孤食」・「個食」のように食のつく言葉は多くありますが、社会的に問題となっているのがこの2つの「こしょく」ではないでしょうか。

また、近年「中食」の利用も増えてきているように思われます。

孤食・・・家族と暮らしている環境下において一人で食事を摂ること。

個食・・・家族一緒の食卓で特段の事情もなく別々の料理を食べること。

中食・・・家庭外で調理・加工された食品を食事として家庭で食べること。

「日本型食生活」

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米（ご飯）を中心に魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。

「日本型食生活」は栄養バランスに優れているばかりでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいることが特徴です。

共食(きょうしょく)

「共食」とは、家族や友達が食卓を囲んで一緒に食事を摂りながらコミュニケーションを図ることをいいます。

家族などと楽しくコミュニケーションを図りながら食事をする事で、精神面の安定に加え、生活や食事の質を向上させるなど、多岐にわたる効果をもたらすことが分かりました。

みなさん、家族そろって楽しく食卓を囲ってみませんか？

第4章 計画の基本構想

1 基本目標

食育基本法に定める基本理念を踏まえ、将来に向けた本市の食育推進の方向性を明らかにするため、「枕崎市食育・地産地消推進計画」の基本目標を次のとおりとします。

「笑顔と健康で豊かな食生活をめざして」

＜基本目標の考え方＞

人にとって、食は生きていく上での基本であり、欠かすことのできないものです。

本計画では、本市の恵まれた自然環境と豊かな食材を活かし、食を通して健全な心身を培い、笑顔と健康で豊かな食生活を目指します。

2 推進目標

本市の現状を踏まえ、基本目標を達成するために、次の6つの推進目標を掲げます。

(1) 家庭における食育の推進

家庭内で子供に基本的な食生活習慣を身につけさせる啓発活動を行い、食べ物の大切さを伝えます。

(2) 保育園・認定こども園・幼稚園・学校における食育の推進

本市の豊かな自然・風土・文化の中で育まれた農林水産物を活かした、本市ならではの郷土食や日本の食文化を守り伝えます。

(3) 地域における食育の推進

本市独自の様々な農林水産業体験を通じ、「食」に対する関心や感謝の念を深め、農林水産業に対する理解を深めます。

(4) 農林水産物を活かした地産地消の推進

本市の豊かな農林水産物を知り、また消費する地産地消を推進します。

(5) 市民を対象とした食生活改善の推進

全ての市民が健康な生活を送るため、食生活の改善に関する知識を身につけるようにします。

(6) 持続可能な食を支える食育の推進

環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。

第5章 具体的な取組

1 家庭における食育の推進

食育は、家庭が基本となっており、子供の基本的な生活習慣を育成し、食事を味わって食べるなど望ましい食習慣を身につける必要があります。

また、食生活の知識を高めるため、親子で一緒に食べ物の大切さ、感謝のころなどを習得させていくことも大切です。

- ・朝食欠食割合の減少
- ・三食摂取を基本とした規則正しい生活
- ・食を通じた肥満や生活習慣病の予防啓発
- ・食事マナーの習得
- ・大人の食育に対する知識と意識の向上
- ・「食」を楽しむ機会の提供
- ・男性の家事等への参画促進



2 保育園・認定こども園・幼稚園・学校における食育の推進

保育園・認定こども園・幼稚園・学校が家庭と連携し、ライフステージに応じて望ましい食習慣の定着に取り組んでいく必要があります。

また、農林水産業体験などを推進するとともに、学校給食に郷土料理を取り入れるなど地産地消の取組を推進します。

- ・農林水産業体験・調理体験活動の充実
- ・学校での交流給食、給食試食会の実施
- ・教育活動全体を通じた食育の推進
- ・栄養教諭による計画的な食育指導の実施
(食事の摂り方、衛生面の指導、アレルギー対応等)
- ・生産者を招いての食育授業の実施
- ・保育園・認定こども園・幼稚園での食育推進の取組



生産者との交流授業の様子

3 地域における食育の推進

本市の特色ある食文化や郷土料理の継承を図るとともに、ふしの日などを中心に鯉節などの地場製品のPRや生産者と消費者の交流を推進します。

- ・食生活改善推進員等による啓発活動
- ・ボランティア団体等による食育活動の促進
- ・郷土料理の普及活動



児童と高齢者との調理体験

4 農林水産物を活かした地産地消の推進

本市における地産地消の推進としては、市内の農林水産物販売コーナー等を活用した生産者と消費者の交流を図ります。

また、地場産品の使用率を高めるよう生産者との連携を図ります。

- ・生産者と消費者の交流の促進
- ・地産地消を応援する者の確保と活動への支援
- ・学校給食での地場産品の使用率の向上
- ・地場産品を活かした料理の紹介や情報発信
- ・ふしの日の周知活動（毎月24日）
- ・安心安全な食の提供



農産物の青空市の様子

5 市民を対象とした食生活改善の推進

生涯にわたっていきいきと健康な生活を送るため、また、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病や低栄養等を予防するために、食事バランスガイドを利用し、偏りなく何でも食べることを心がけます。

- ・食生活改善推進員の活用
- ・料理教室等の開催
- ・健康教室や運動教室等の充実
- ・特定健診受診の働きかけ
- ・「日本型食生活」のすすめ



高齢者のてげてげ広場でのてんとうむし体操の様子

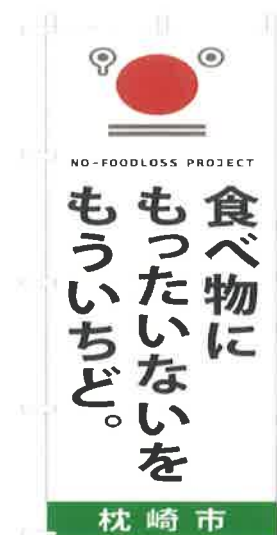
6 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るためには、持続可能な環境が不可欠です。

生産から消費までの食の循環の理解や、食品ロス削減などにも配慮していけるよう食育を推進します。

「つくる責任、つかう責任」を果たすことができるようになることが重要です。

- ・食品ロス削減の意識向上
- ・有機農業や循環型農業に対する理解の促進
- ・デジタル化に対応した食育の推進



第6章 基本計画の推進に向けて

1 食の目標

目標項目	第2次計画策定時 (平成29年度)		第3次計画策定時 (令和4年度)	
	【現状】	【目標値】※1	【現状】	【目標値】※2
1. 食育を実践している市民の割合	62.9%	70%以上	61.7%	70%以上
2. 朝食を欠食することが多い市民の割合の減少 (男性) ※3	7.6%	5%以下	11.5%	5%以下
2-2.朝食を欠食することが多い市民の割合の減少(小・中学生)	(小学生) 2.3% ※平日のみ (中学生) 5.1% ※平日のみ	0%	(小学生) 3.7% ※平日のみ (中学生) 3.5% ※平日のみ	0%
3. 学校給食における枕崎産野菜等を使用する割合の増加	21.9%※4	23%以上	19.4%※5	23%以上
4. 栄養バランスに配慮した食生活を送っている市民の割合	66.2%	75%以上	59.0%	75%以上
5. 食育の推進に関わるボランティア数の増加	65名※6	10%以上 増加	85名※7	20%以上 増加
6. 地場産品を購入する割合	92.2%	95%以上	91.0%	95%以上

※1 令和4年度の目標

※2 令和9年度の目標

※3 欠食する女性の割合が(4.9%)少ないため男性に限定しました。(アンケート結果より)

※4 学校給食センターにおける枕崎産野菜使用状況(平成28年度)

※5 学校給食センターにおける枕崎産野菜等使用状況(令和3年度)

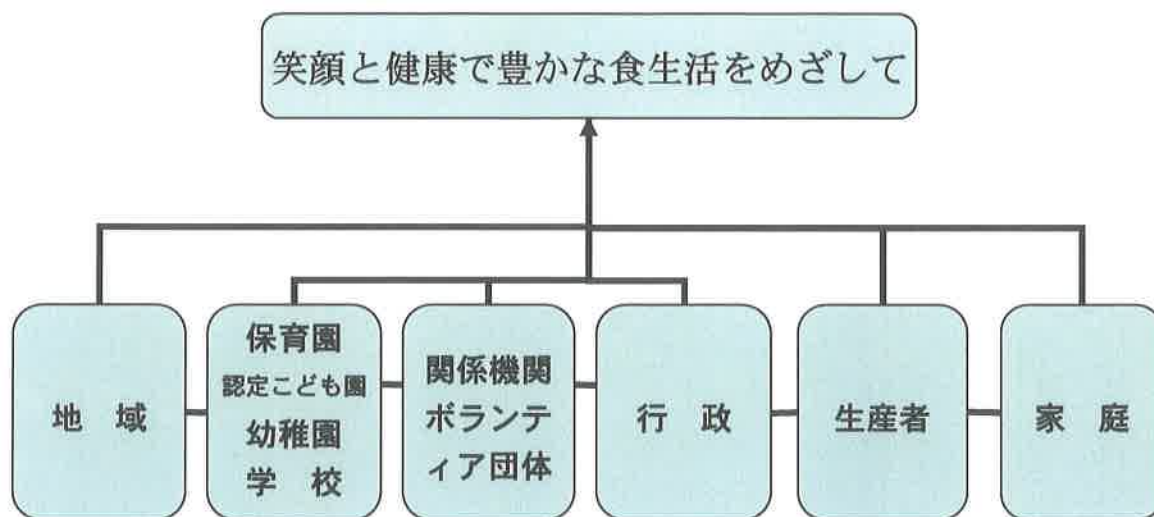
※6 食育の推進に係るボランティア数調査(平成29年10月)

※7 食育の推進に係るボランティア数調査(令和3年3月)

2 推進体制

本計画は、地域、家庭、教育（保育園・認定こども園・幼稚園・学校）など様々な場面で総合的に推進する必要があります。

このため、本市では、関係機関等と相互に連携を図りながら食育への取組を進めます。



3 計画の見直し

本計画は令和9年度を目標年次としていますが、食を取り巻く社会情勢や制度、市民意識の変化等に留意し、必要に応じて見直しを行います。

参 考 資 料

1 食に関するアンケート調査結果

(1) 小・中学生の結果

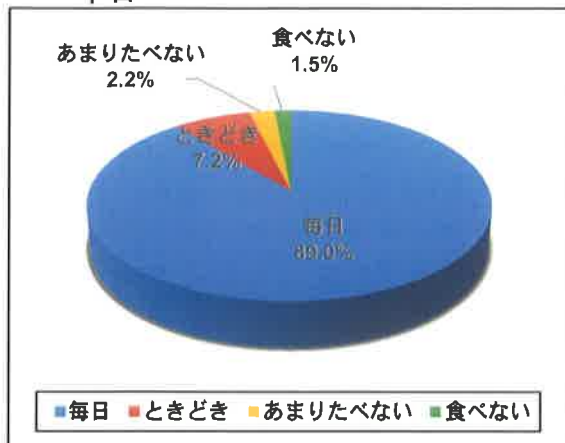
令和4年11月に、市内全小・中学生を対象に実施した、Web回答による「食生活に関するアンケート調査」を参考にしました。(各学校でタブレットを使用)

回答数：小学生(848名) 中学生(431名) 計1279名

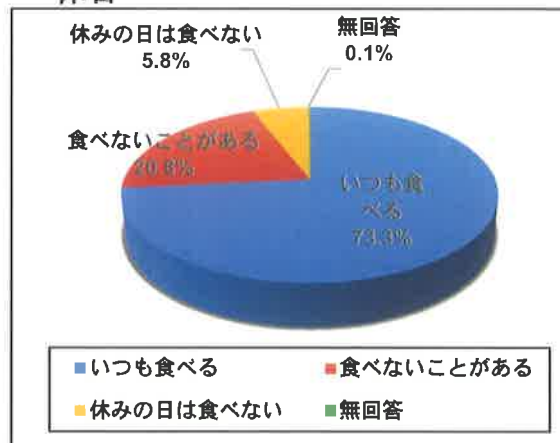
Q1. 毎日朝ごはんを食べますか。

(小学生)

・平日

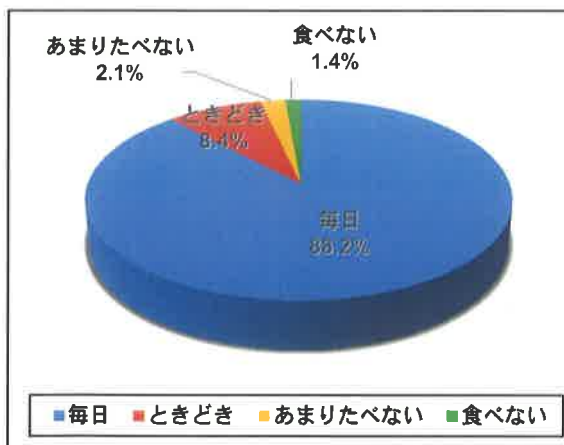


・休日

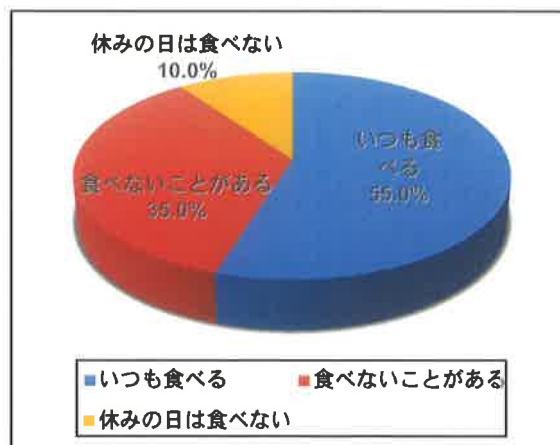


(中学生)

・平日



・休日

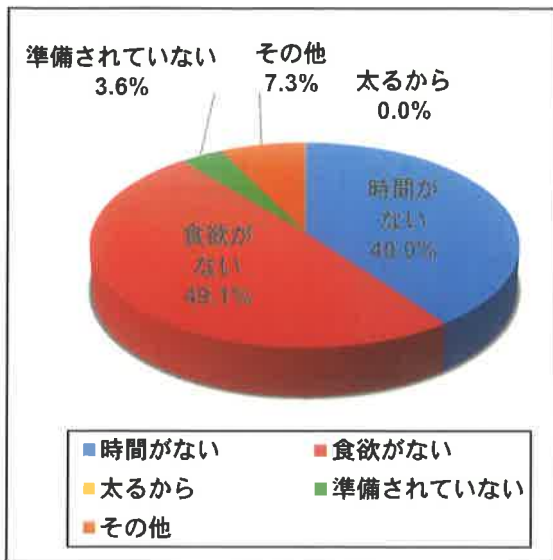


朝食を毎日摂ると回答したのは、小・中学生共に約9割です。前回調査と比べると小学生は4.2%減少、中学生は7.9%増加しています。

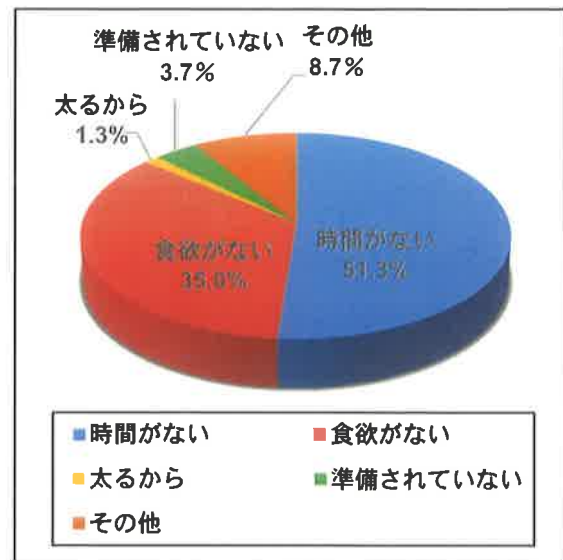
「休日は食べない」「食べないことがある」と回答した小・中学生、は前回調査より大幅に増加し、給食のない日の欠食が急増していることが分かります。

Q1-2. なぜ食べてこなかったのですか。

(小学生)



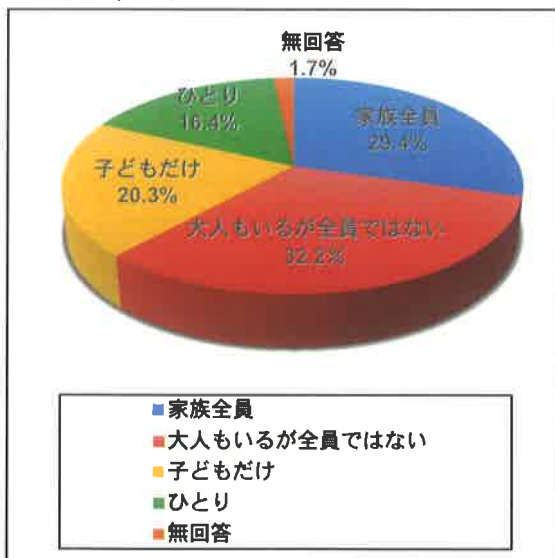
(中学生)



小学生・中学生ともに、朝食を食べてこない理由として「食欲がない」「時間がない」という回答が約9割です。

Q2. 朝食はだれと食べますか。

(小学生)



(中学生)



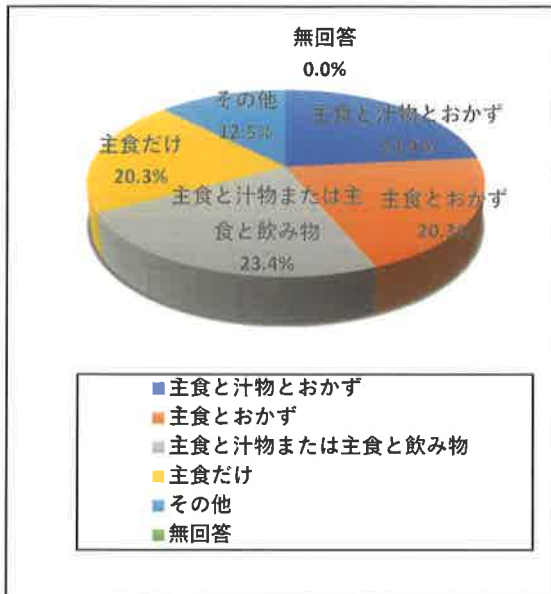
小学生は、「子どもだけ」「ひとり」といった回答が36.7%で、中学生は46.2%ありました。「孤食化」の現状が表れています。

前回調査と比べると、小学生は8.5%増加、中学生は3.5%減少しています。

Q 3. 朝食は主に何を食べますか。

(小学生)

・ 平日

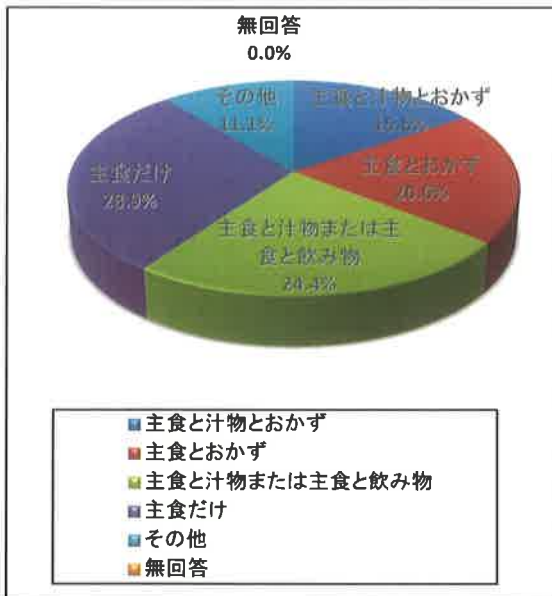


・ 休日

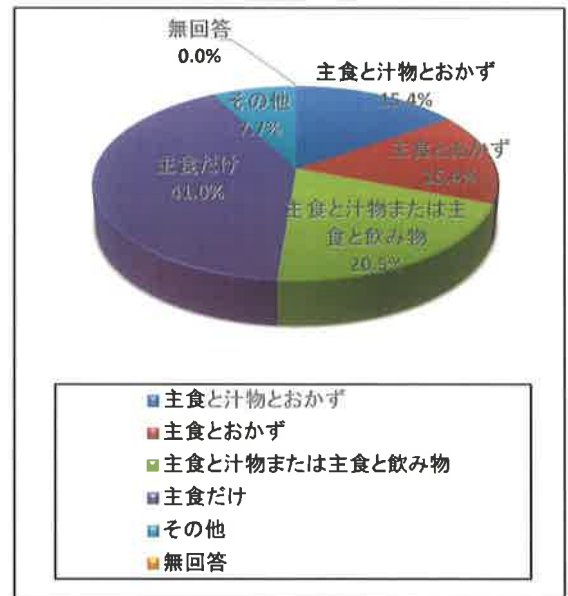


(中学生)

・ 平日



・ 休日



前回同様小学生・中学生ともに、平日・休日どちらも、「主食だけ」「その他」の回答がもっとも多く、朝食の「簡素化」は進み、栄養バランスは偏っていると思われます。

※Q 3については、R 4年 10 月に立神小学校 5 年生 及び立神中学校 2 年生を対象に実施した「児童生徒の食生活等実態調査」参考にしました。

回答数：小学 5 年生 (64 名) 中学 2 年生 (46 名) 計 110 名 (※学校教育課資料)

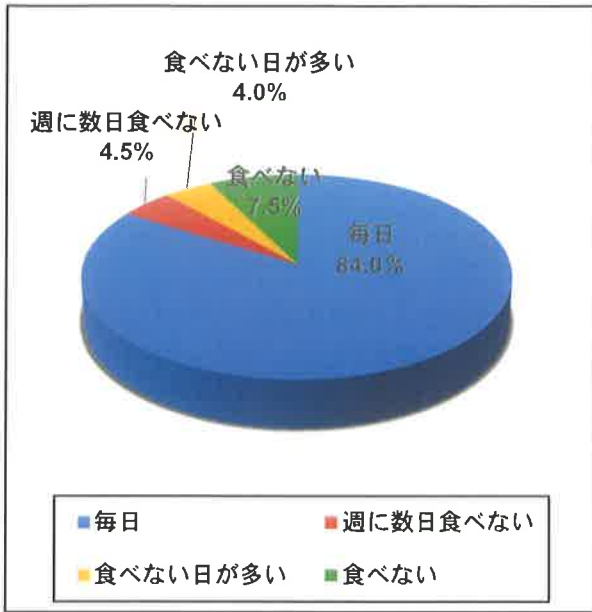
(2) 大人の結果

令和4年11月に、18歳以上の全市民対象にWeb回答による「食育・地産地消に関するアンケート調査」を実施しました。前回より回答数は6割ほど増加しました。回答のあった626人（男女比3：7）を参考に作成しました。

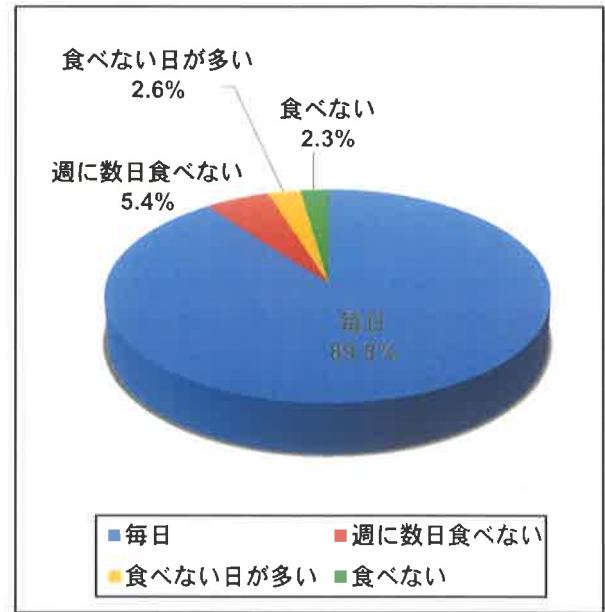
※Web回答475名、記述式回答151名

Q1. ふだん朝食を摂りますか。

(男性)

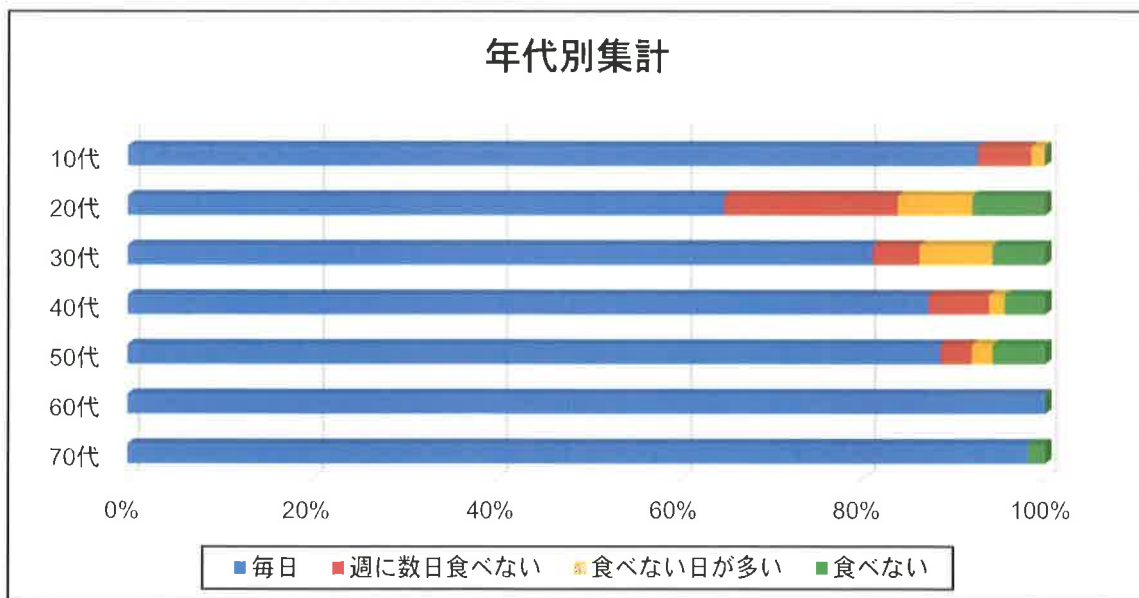


(女性)



男性・女性ともに、85%～90%程が朝食を毎日摂っていますが、12%弱の男性が、「食べない」もしくは「食べない日が多い」となっています。

前回調査と比べると、男性の「毎日食べる」が5.5%減少しています。



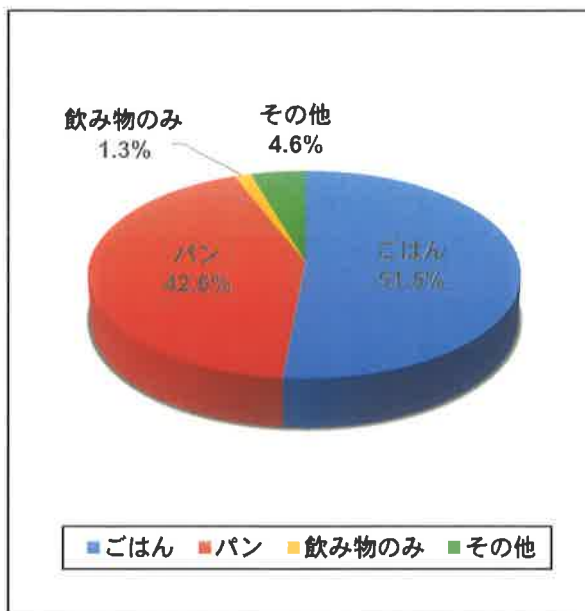
年代別に見ると、年代が若いほど朝食を摂らない日が多いように思われます。

Q 2. 朝食として主にどんなものを食べますか。

(男性)



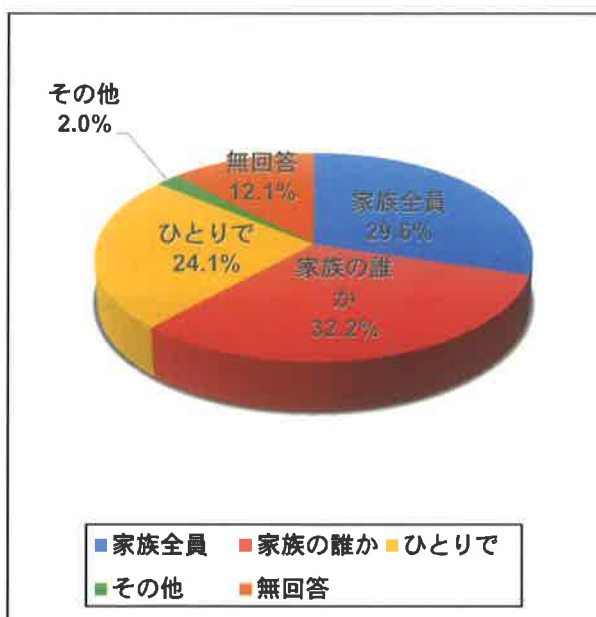
(女性)



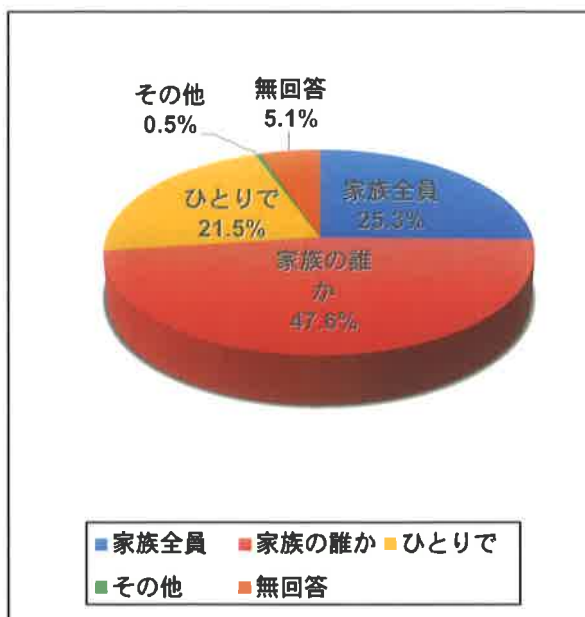
前回調査と同様、主食には「ごはん」「パン」と回答した方が90%以上いました。前回調査と比べると、男性、女性ともに「ごはん」が5%程増加し、「パン」は減少しました。その他では手軽に食べられるもの（バナナ、栄養補助食品等）で朝食を済ませている傾向にありました。

Q 3. 朝食はだれと食べますか。

(男性)



(女性)

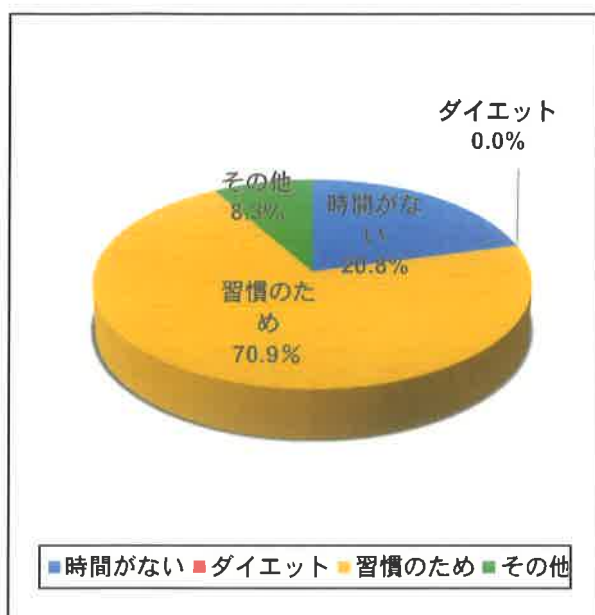


朝食を「家族全員」「家族の誰か」と回答した方が6割程いましたが、2割以上の方が「ひとりで」と回答しています。

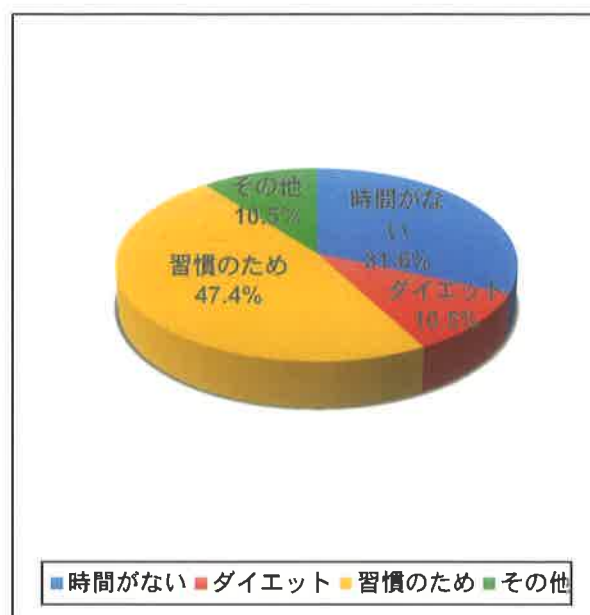
前回調査と比べると、「ひとりで」と回答した方は、男性で6.6%、女性は10.5%減少しています。

Q4. 朝食を食べない理由は何ですか。

(男性)

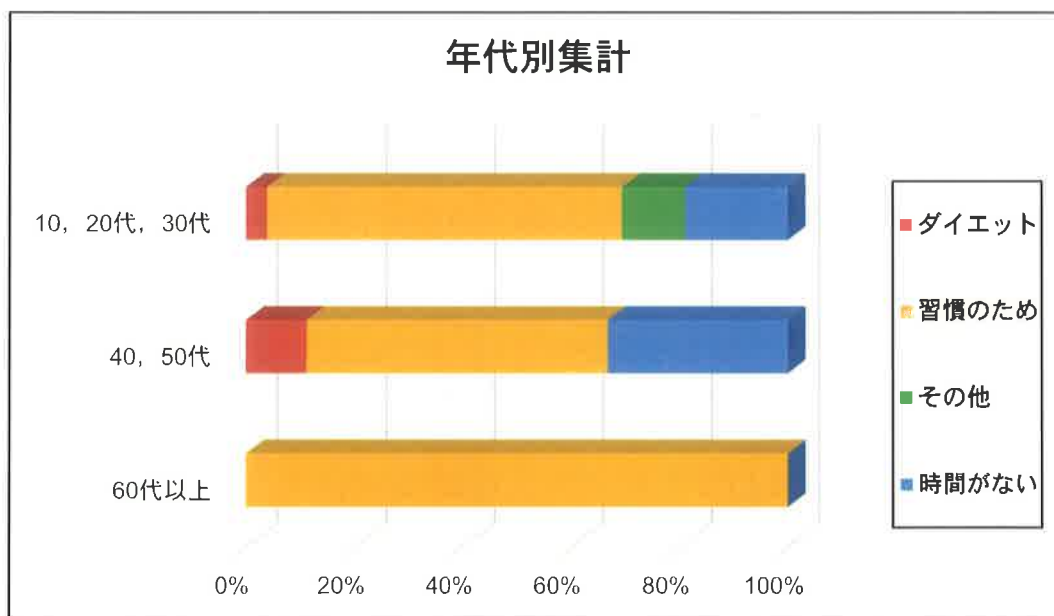


(女性)



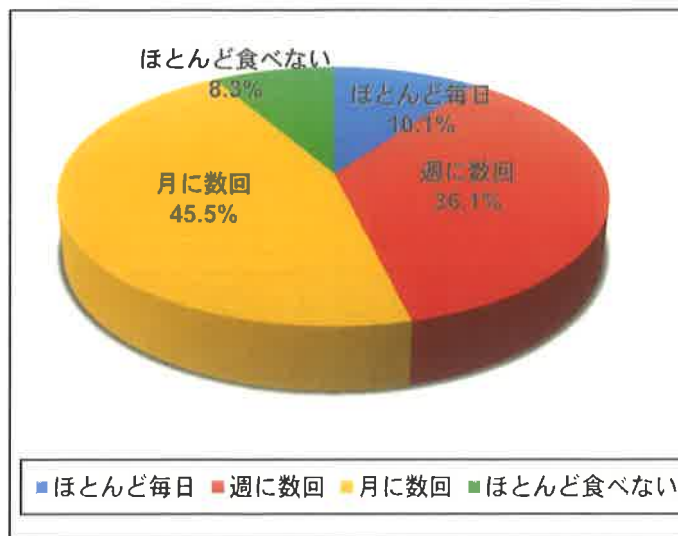
朝食を食べないと答えた方の理由として、「時間がない」「習慣」のためという回答が男性・女性ともに約8割～9割以上になりました。

前回調査と比べると、全ての世代で「習慣のため」と回答する方が増加しています。



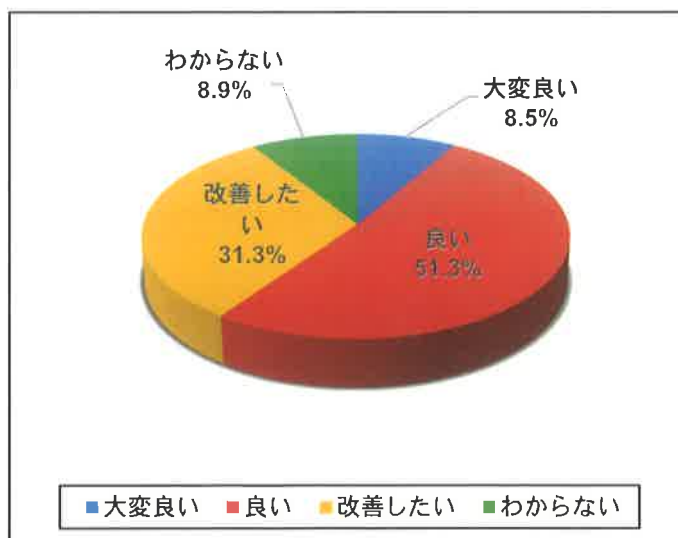
朝食を食べない理由を年代別に見ると、どの年代でも「習慣のため」の占める割合が多く、「時間がない」と回答する方は、子育て中や働き盛りの30～50代に見られます。

Q5. 外食や調理済食品を食べる頻度はどれくらいですか。
(全体)



「ほとんど毎日」「週に数回」という回答が46.2%ありました。前回調査と比べると、「ほとんど毎日」「週に数回」という回答は11.2%増加し、総菜や弁当など調理済食品を利用する方が多くなっていることが分かります。

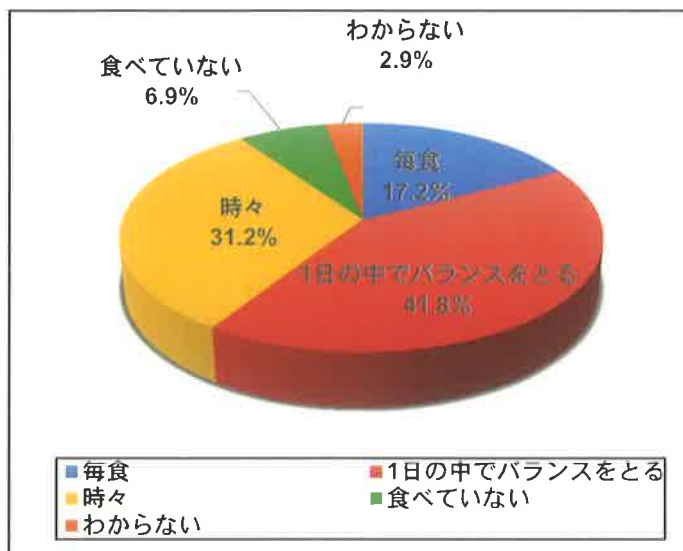
Q6. ご自分の現在の食生活をどう思いますか。
(全体)



「大変良い」が8.5%、「良い」が51.3%と、評価する方は6割程で、「改善したい」と回答した方は31.3%でした。前回調査と比べると、「大変良い」「良い」と回答した方が6.7%減少しておりますが、「改善したい」と思っている方は7.6%増加しています。食生活改善の意識をしている方が多くなっていることが分かります。

Q7. 主食（ご飯・麺・パン）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを中心にした料理）、副菜（野菜・海藻・きのこなどを中心にした料理）の3つをバランスよくたべていますか。）

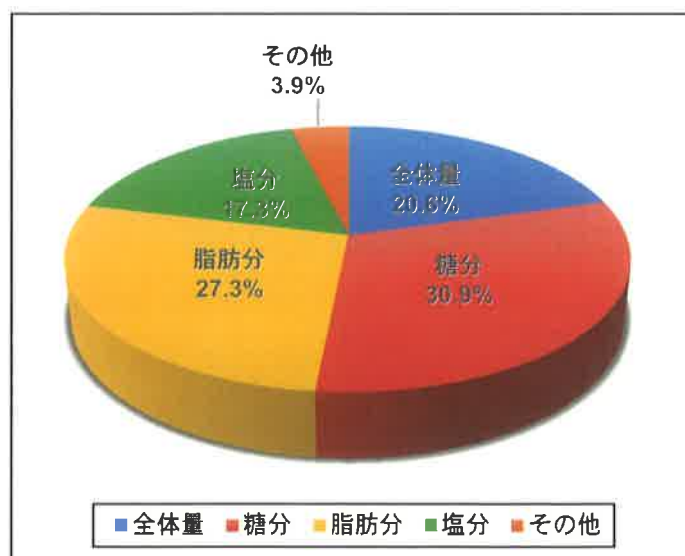
（全体）



「毎食」17.2%、「1日の中でバランスをとる」が41.8%、「時々」31.2%と、全体的にバランスよく食べることに気をつけている方が9割以上でした。

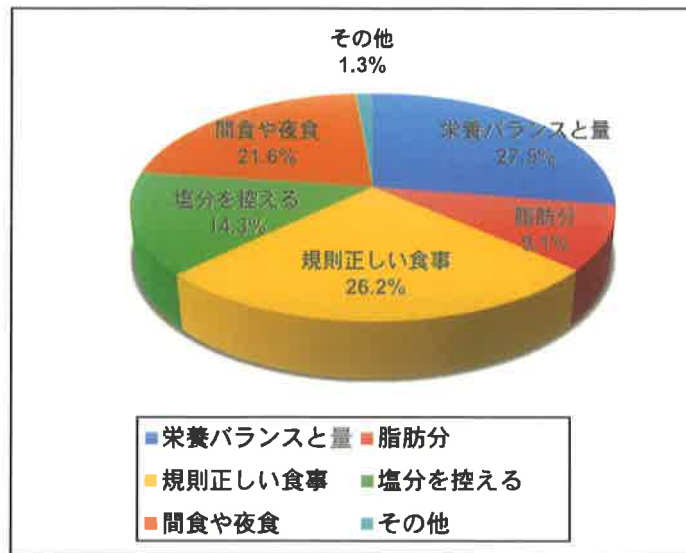
Q8. ご自分の食生活で摂りすぎていると思うものはありますか。 （複数回答可）

（全体）



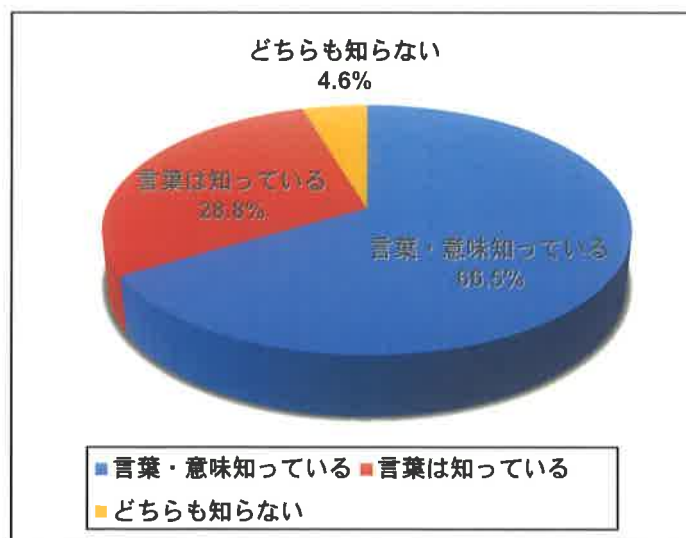
前回調査と比べると、「糖分」が7.5%、「脂肪分」が5.6%増加しています。「塩分」は9.6%減少していました。生活習慣病の予防を意識されている方が多くなっていると思われます。

Q9. 食生活の中で気を付けていることはありますか。 (複数回答可)
(全体)



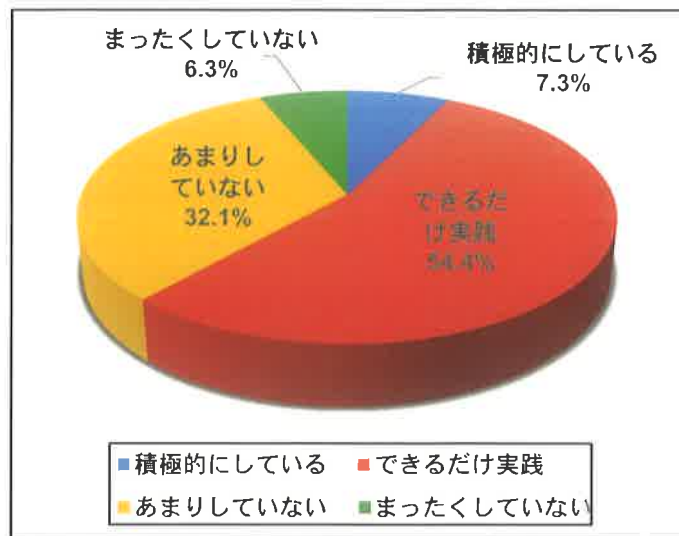
前回調査と同様、多くの項目の中で「規則正しい食事」と回答した方が一番多く、「その他」の中で野菜の摂取、添加物の摂取、よく噛んで食べるといった回答もありました。

Q10. 食育という言葉や意味を知っていますか。
(全体)



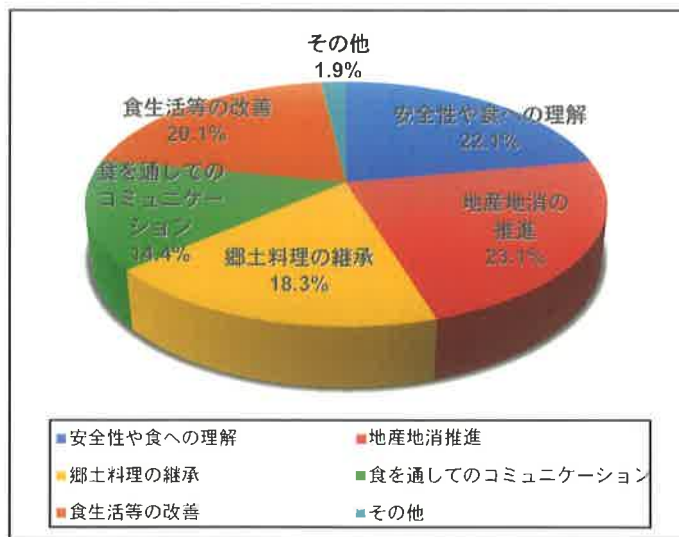
「言葉・意味知っている」「言葉は知っている」という回答が95%以上でした。前回調査と比べると、「言葉・意味知っている」と回答した方が11.5%増加しており食育への関心が高まっていることが分かります。

Q11. あなたは食育を実践していますか。
(全体)



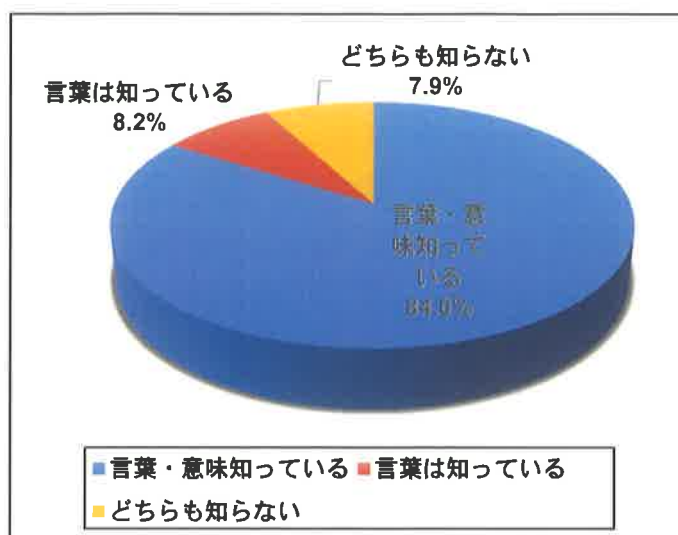
「積極的にしている」「できるだけしている」と回答した方が 61.7%で、6割以上の方が実践していることがわかります。食育を実践している方は、前回調査とほぼ同様でした。

Q12. 食育に関することで、ご自身または地域全体で積極的に行うべきと思うこと、また関心があることはありますか。(複数回答可)
(全体)



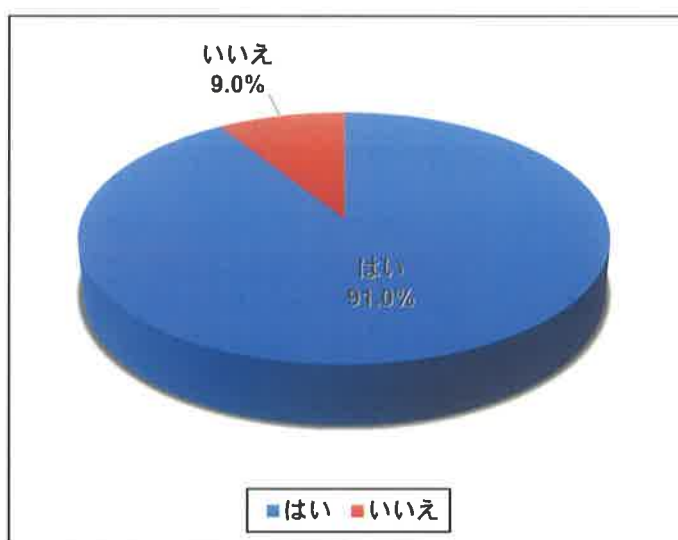
「地産地消の推進」が一番高く、次いで「安全性や食への理解」「郷土料理の継承」となっています。前回調査より、「郷土料理の継承」「食を通してのコミュニケーション」に関心のある方が増加しています。コロナ禍での黙食が「食を通してのコミュニケーション」の関心の高まりにつながったのではないかと考えられます。

Q13. 地産地消という言葉や意味を知っていますか。
(全体)



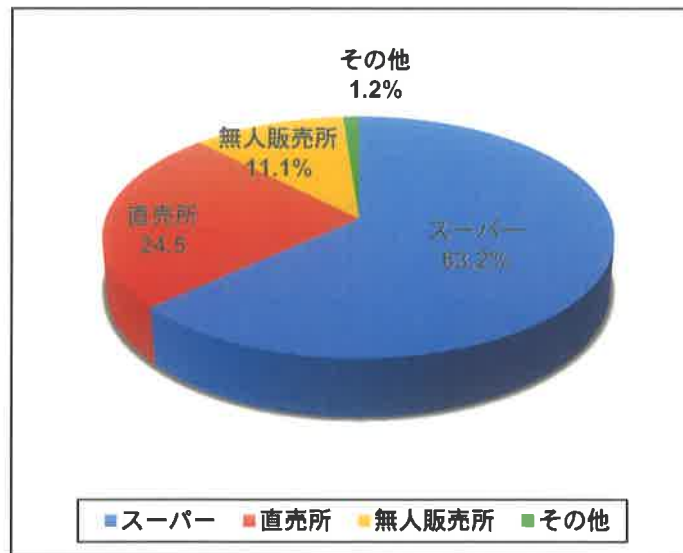
「言葉・意味知っている」「言葉は知っている」を合わせて9割以上いました。地産地消への関心が高まっていることが分かります。

Q14. 地元産品を利用していますか。
(全体)



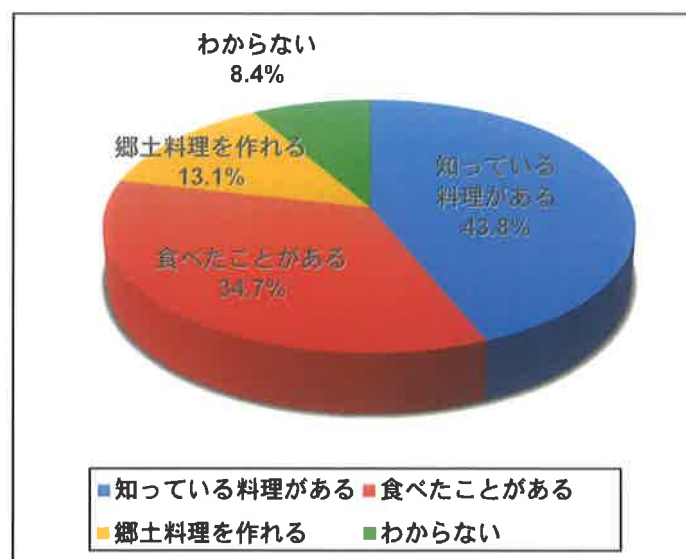
前回調査と比べると、地元産品を利用している方は1.2%減少していますが、「はい」と回答した方は9割以上で、ほとんどの方が地産地消を意識していることが分かります。

Q15. 地元産品をどこで購入しますか。
(全体)



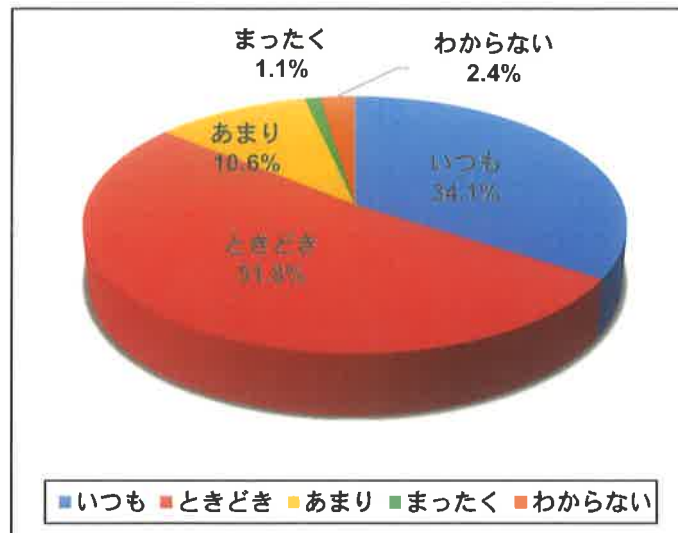
前回調査と同様、購入先として「スーパー」が最も多く、「直売所」や「無人販売所」なども多く利用されていることが分かります。

Q16. 郷土料理についてお伺いします。
(全体)



前回よりも「知っている料理がある」「食べたことがある」と回答した方が7.4%増加しています。しかし「郷土料理を作れる」と回答した方は3.3%減少しており、依然として食の伝承を行う場を設ける必要性があると感じました。

Q17. ふだん健康や栄養について意識していますか。
(全体)



前回調査と同様、8割以上の方が「いつも」「ときどき」と回答し、健康や栄養を考えている方が多くいることが分かります。

Q18. 食に関することについて、ご意見、ご要望などありましたら記入してください。

- ・学校給食を徐々にでもいいので、オーガニックの物にしてほしい。
- ・学校で、親子で一緒に郷土料理などの調理時間を作っていただきたい。
- ・料理を覚えて妻の負担を減らしたい。
- ・郷土料理の継承や、子どもや大人もせめてご飯、みそ汁、副菜を一品作れるようになってほしい。
- ・料理教室など学べる場がたくさんあればいいと思う。
- ・市民に枕崎のものを振る舞って地元の良さを知ってもらえる機会がたくさんあればよいと思う。
- ・有機野菜や、無農薬の作物を作る人に補助などが欲しい。オーガニックが当たり前になり、消費者ももっと意識が高くなってほしい。
- ・地産地消コーナーの充実。
- ・様々な生活習慣がありますから、家族団らんの食事、食育が少なくなっております。令和の時代でも、昭和のよき家族団らんを実行していきましょう。

などというご意見、ご要望がありました。

2 枕崎の特産品、名物料理



枕崎ぶえん鱈



枕崎鱈船人めし



枕崎鱈節



さつま揚げ



タンカン



枕崎茶



枕崎人参



枕崎牛

3 枕崎版食事バランスガイド

枕崎版 MEAL BALANCE GUIDE

食事バランスガイド

きちんと食べて「こころ」も「からだ」も健康に

まずは10分
歩いて増やそう
1000歩

毎日続けられる
運動を!

体の半分以上が水分です
水分補給も
しっかりしましょう

運動

水・お茶

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

電子嗜好飲料 楽しく適度に

「枕崎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、
一日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcalの方の目安量を示しています。

平成18年度 農林水産省「民間における食育活動促進支援事業」

***あわんめしの会**

※山、海、川をつなぐ活動を通して「旬産、旬消」を広め健康な食生活を推進する団体

食事バランスガイドの使い方

HOW TO USE A MEAL

STEP ONE ステップ 1

●自分の一日のエネルギー必要量をチェック!

身体活動量を考慮して、エネルギー量の目安を確かめましょう。

身体活動量の見方

「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。

STEP TWO ステップ 2

●料理区分ごとの摂取の目安をチェック!

必要なエネルギーに応じて適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

STEP THREE ステップ 3

●目的や好みに合わせて料理を選ぶ!

楽しく食事をしましょう。

●体重と腹囲(ウエストサイズ)の変化をチェック!

自分の食生活を見直しましょう。

1日分	料理例	あなたのタイプは?
主食 ごはん、パン、麺	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、白がゆ200g、芋ごぼん中盛り、炊き込みごはん中盛り、たこ焼き6個(主食1, 主菜1)、いなりずし3個(主食1, 主菜1)、といのずし中盛り(主食1, 主菜1)、まぜずし(主食1, 副菜1, 主菜1) 1.5つ分 = ごはん中盛り、2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ、そうめん2束	
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー、かぼちゃの煮物、大根の炒め煮、つぎやげの炒め、ブロッコリーの酢みそかけ、もまんずし(副菜1, 主菜1)、きらすの炒め 1つ分 = といちごらの酢の物、まびん菜のよこし、さつまいも汁(副菜1, 主菜1)、にがごいのみそ炒め、かぼ2枚、2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、いもこのみそ煮、へちまの炒め煮、なすのみそ炒め	
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個、豆乳200ml、ウインナーソーサー3本、スライスハム3枚、香巻2本(副菜1, 主菜1) 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身、さんまの塩焼、焼きとり2本、かつおの角煮、かつおの真子の煮物、トンカツ(副菜1, 主菜2)、かつおの腹皮中1枚、魚の照り焼(副菜1, 主菜3)、鯉の煮物 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ、うなぎの蒲焼き2切れ、4つ分 = かつおのたたき、すき焼き(副菜4, 主菜4)、5つ分 = ビーフステーキ150g(副菜2, 主菜5)	
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、スキムミルク10g、2つ分 = 牛乳瓶1本分	
果物	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個、すいか100g、ひば3枚、メロン100g、バナナ1本、いちご6個	

◎自分の体重を管理していますか?

1. 標準体重を計算しましょう。
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 = ()kg

2. BMIはいくらでしょう。BMI = 現在の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = ()
*BMI(ボディ・マス・インデックス)…身長に対する体重の割合で、「22」のとき一番内科的な病気になりにくいといわれています。

BALANCE GUIDE

STEP FOUR
ステップ
4

●自分の適量がわかりましたか？

◎主食～果物の料理区分ごとの数値があなたの一日に摂取する目安です。



	1400kcal～2000kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	2400kcal～3000kcal
主食	4～5	5～7		6～8	
副菜	5～6			6～7	
主菜	3～4	3～5		4～6	
牛乳製品	2			2～3	
果物	2			2～3	

単位: 「つ(SV)」

◎BMIによる肥満の判定

- 「やせぎみ」… BMI値 18.5未満
- 「適正体重」… BMI値 18.5以上25未満
- 「肥満」… BMI値 25以上

〔日本肥満学会による判定〕

*BMI値25に近い人は肥満にならないように注意しましょう。

◎肥満者の場合

肥満(成人でBMI \geq 25)の場合には、
体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク
(200kcal) 下げる等の工夫が必要です。

枕崎市食育・地産地消推進計画
令和5年3月

発行/枕崎市

編集/枕崎市農政課