

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

未来を担う子どもたちが健全な心と身体を培うとともに、すべての町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すことができるようにすることが大切です。そして、その基礎となるのは、毎日の生活に欠かせない「食」です。

しかしながら、近年、私たちの食生活はライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化し、栄養の偏りや朝食の欠食などが問題となるとともに、肥満や糖尿病等の生活習慣病も増加しています。さらに、流通の広域化や国際化により、生産者と消費者の距離が遠くなったことによる「食」への無関心、知識の欠如等が指摘される一方、食品の偽装表示や家畜伝染病の発生など、「食」の安全・安心に対する不安も高まっています。

私たち町民一人ひとりが、「食」についてあらためて見直し、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ながら、家庭、学校、地域等あらゆる場面で食育の推進に取り組むことが重要です。

また、地産地消の取組は、地域の伝統的な食材や料理をもう一度見つめ直し、継承していくことにつながることから、豊かで健康的、文化的な食生活の実現に寄与するものと言えます。

このような状況のもと、国は、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人間を育てる「食育」を国民運動として推進していくことを目的に、平成17年7月「食育基本法」を施行しました。さらに、この法に基づき平成18年3月「食育推進基本計画」、平成23年3月「第2次食育推進基本計画」を策定し、国の食育に対する方向性を示しています。宮崎県においては、平成18年9月に「宮崎県食育推進計画」、「宮崎県地産地消推進計画」、平成23年3月「宮崎県食育・地産地消推進計画」を策定し、食育と地産地消の一体的推進を図る方図を示しています。

今後は、地域の特徴を活かしつつ、町民が食育や地産地消について関心を持ち、その知識や実践する力を習得し、次世代に継承できるようにしていく必要があります。そのため、関係者による連携・協力のもと、食育・地産地消を町民と共に総合的・計画的に推進していくことを目的に「三股町食育・地産地消推進計画」を策定します。

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項の規定による市町村食育推進計画及び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条第1項の規定による市町村促進計画として位置付けるものとします。

なお、計画の推進にあたっては、町政運営の指針となる「第5次三股町総合

計画」(平成23年3月)をはじめ、「いきいきげんきみまた21」(平成18年3月、平成24年3月改定)などの関係計画との整合性を図っていくこととします。

また、この計画は平成26年度を初年度とし、平成30年度を目標年度とする5か年計画とします。ただし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行うこととします。

第2章 食をめぐる現状

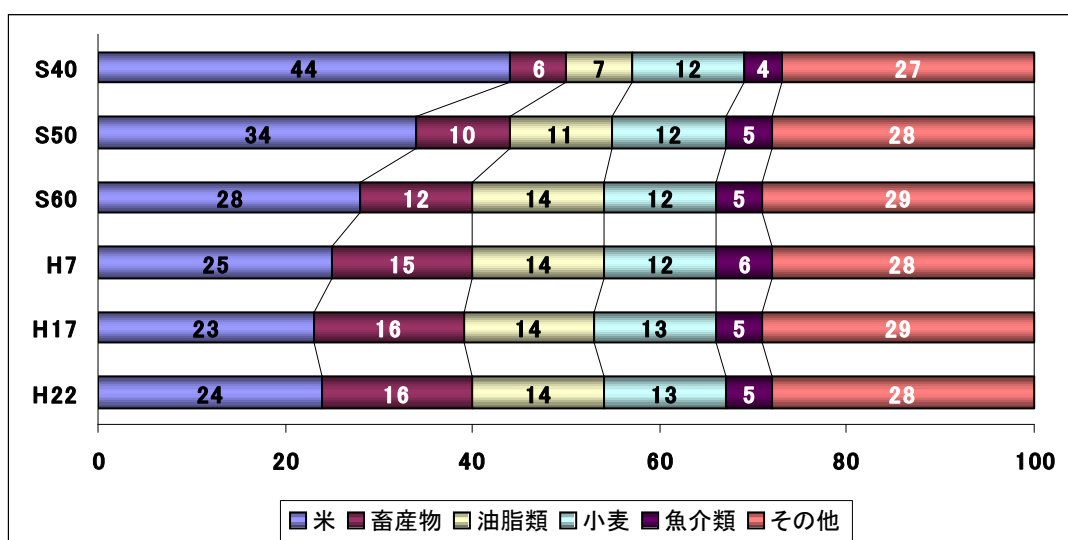
1 食生活の変化と健康

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化や家族形態の変化(核家族の増加、家族の個別化など)などに伴い、大きく変化してきました。その中でも、若い世代の朝食の欠食率の増加や野菜摂取量の減少、また、中高年の脂質摂取の増加など、私たちの健康にも大きく影響する問題が生じています。

(1) 日本人の食生活の変化

昭和40年代から平成22年までの食料消費を、供給熱量の変化で見ていくと、昭和40年代は主食の米を中心に主菜・副菜を併せた栄養バランスのよい「日本型食生活」でした。しかし、平成22年では米の消費が減少し、代わりに畜産物・油脂類が増加し、食の欧米化が進んだことがわかります。

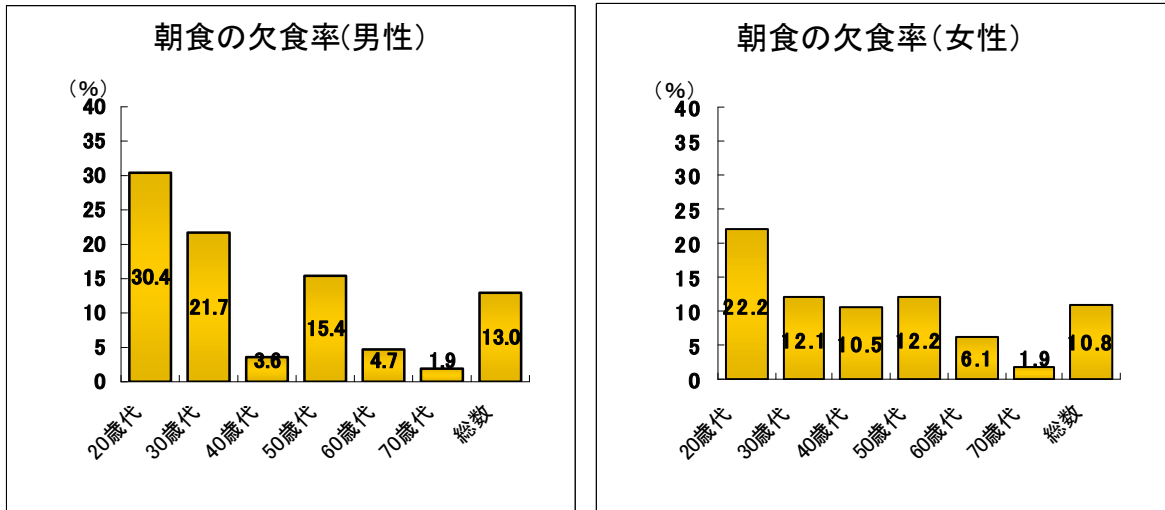
●食料消費の変化(1人1日当たり：供給熱量ベース)



資料 農林水産省「食料需給表」

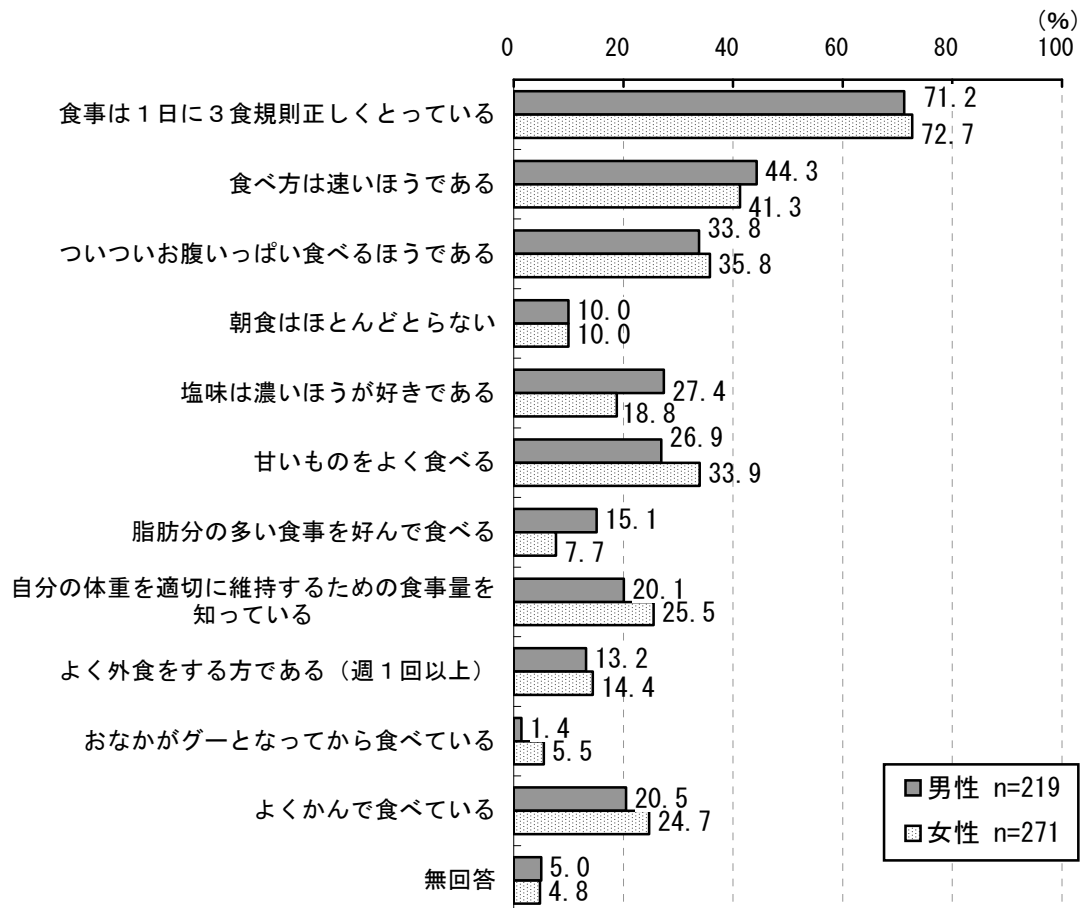
(2) 朝食の欠食状況

健康な体づくりのためには、栄養をバランスよく摂ることが必要です。朝食を抜くことは、必要な栄養を摂り損なうことにつながります。朝食の欠食状況を見ると、20歳代・30歳代の男性と、20歳代の女性の割合が高いことがわかります。



資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」

(3) 食生活で心がけていること



資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」

(4) 生活習慣病の予防

生活習慣病の発症に大きく影響する要因のひとつが内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪の蓄積を予防するためには「正しい食生活」と「運動習慣」の確立が必要です。三股町での内臓脂肪症候群の割合は宮崎県、全国よりも高く、若い世代からの取組みが大切になります。

① 肥満の状況

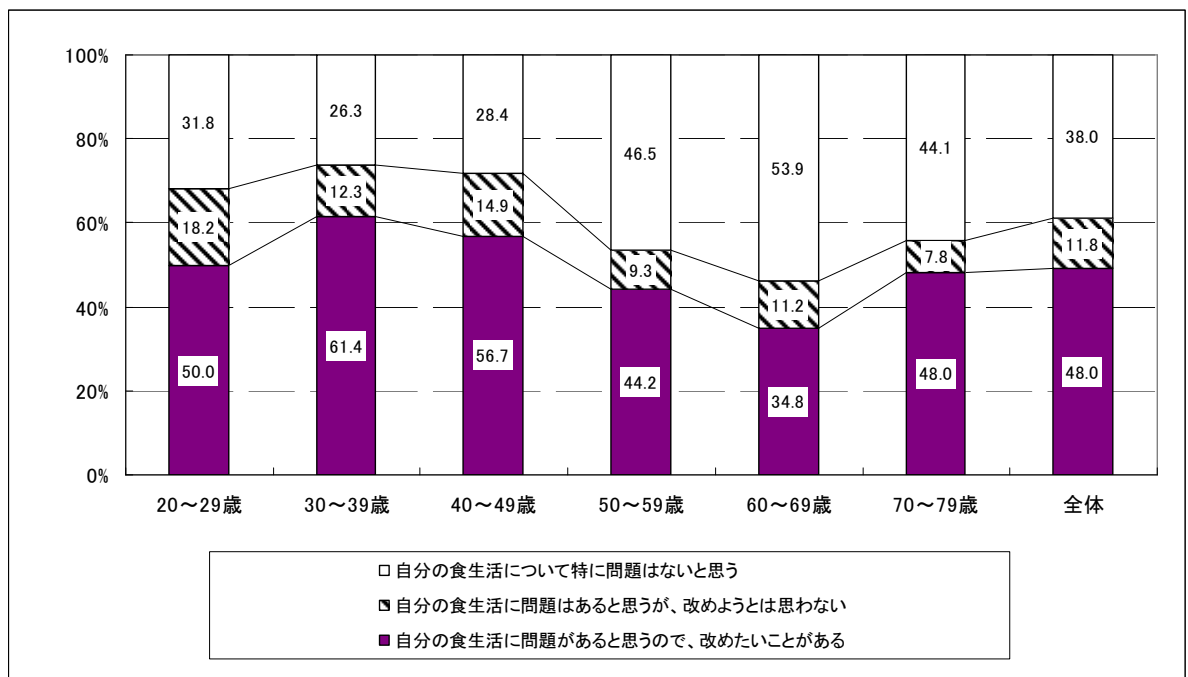
平成22年度	三 股 町			宮崎県	全 国
	男性	女性	全体		
内臓脂肪症候群該当者	40.0%	18.6%	27.8%	16.4%	16.2%
内臓脂肪症候群予備群者	12.0%	6.0%	8.7%	13.1%	11.2%

資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」

※¹内臓脂肪症候群 : メタボリックシンドロームと言われ、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を言う

② 食生活改善への意識

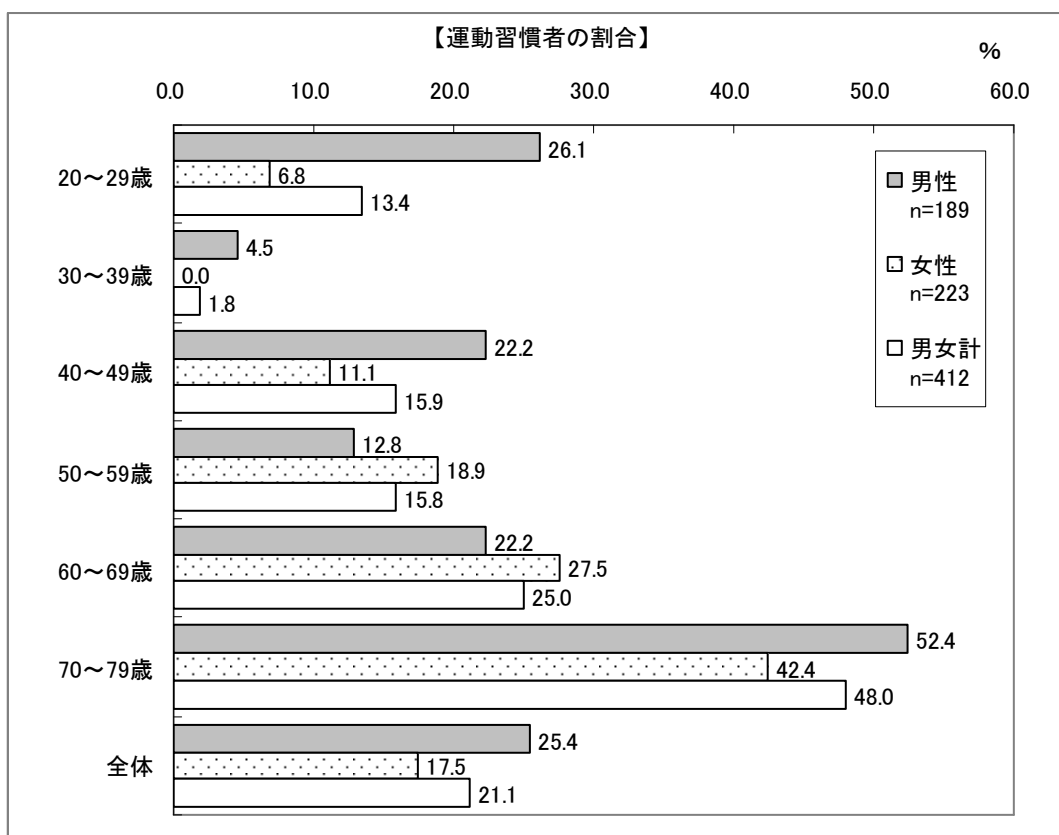
食生活の改善の意識は年代でばらつきがあります。



資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」

③運動習慣

運動習慣者(1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人)の割合

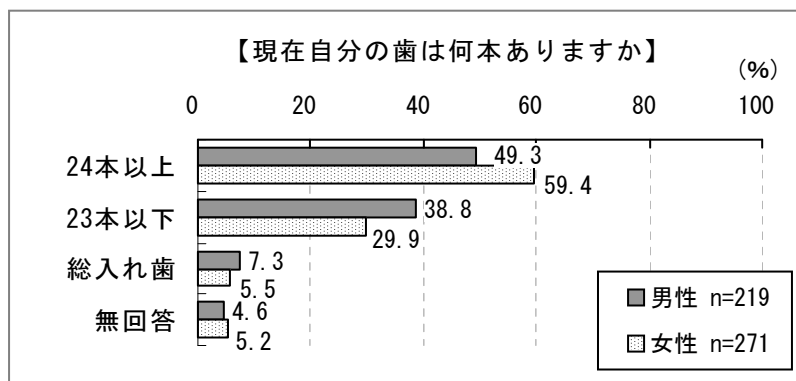


資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」

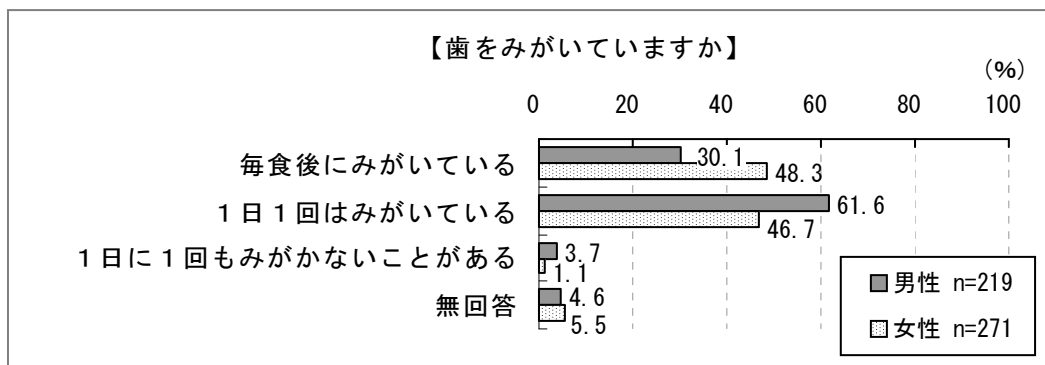
(5) 歯の健康

いつまでもおいしく食事をするためには、歯の管理が大切になります。

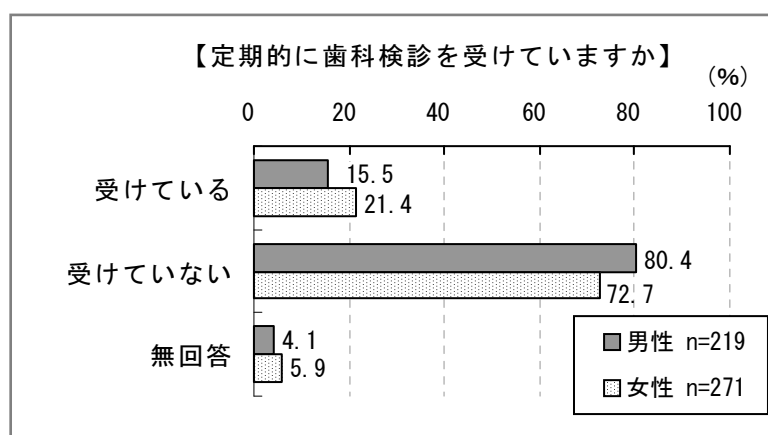
20歳以上の成人で24本以上自分の歯を持つ人の割合は、男性49.3%、女性59.4%です。また、毎食後歯みがきしている人の割合は、男性30.1%、女性48.3%、定期的に歯科検診を受けている人の割合は、男性15.5%、女性21.4%です。このことから、歯に対する管理意識は女性に比べて男性は低いことがわかります。



資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」



資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」



資料 三股町健康管理センター「いきいきげんきみまた 21」

2 農林水産業の現状と食文化

(1) 三股町の農林水産業

三股町の平均最高気温は 35.2℃、平均最低気温は-5.4℃です。平均気温は 16.4℃ですが、夏と冬及び昼夜の気温格差は大きく、平均日照時間は約 1,980 時間、平均降水量 2,641mm となっています。

このような気象条件のもと、畜産が盛んに行われ農業粗生産額 4.5 億円のうち 70%以上を占めています。繁殖牛の生産農家は減少の傾向にありますが、飼育規模の拡大がみられています。

耕種部門では、古くから土物野菜を中心に里芋、ごぼう、らっきょうなどが栽培されていましたが、きゅうり、いちごなども施設野菜の栽培もされています。近年は、大根、しょうが、キャベツ、ニンニクといった契約野菜の栽培も多く見られるようになってきました。

町全体としては、人口や世帯数は、都城市のベッドタウンとして増加傾向にあるものの、農家数は減少を続けており、平成 22 年の農林業センサスでは総農家数は 5 年間で約 140 戸減少しています。

	平成17年			平成22年		
	作付面積	生産量	粗生産額	作付面積	生産量	粗生産額
水稻	ha 414	t 1,950	千円 410,000	ha 387	t 2,050	千円 377,000
雑穀・豆类	65	68	13,000	60	88	15,000
いも類	25	748	39,000	64	16,000	76,000
施設野菜	9	461	145,000	5.2	363	129,000
露地野菜	153	3,610	283,000	160	4,758	335,000
果樹	12	39	7,000	7	8	4,000
花き	6	631	35,000	4	892	42,000
工芸作物	73	589	284,000	54	448	175,000
	飼養頭数	生産量	粗生産額	飼養頭数	生産量	粗生産額
肉用牛	頭 4,522	頭 3,632	千円 2,152,409	頭 4,540	頭 3,886	千円 1,731,000
豚	頭 4,460	頭 10,150	千円 262,900	頭 4,364	頭 10,820	千円 322,000
乳用牛	頭 440	t 3,173	千円 269,864	頭 357	t 3,640	千円 238,000
鶏	羽 414,000	t 4,124	千円 618,703	羽 325,500	t 4,782	千円 728,000
			4,519,876			4,172,000

資料 三股町農業振興地域整備計画書

(2) 食文化

都城盆地は内陸性気候のため、昼夜の温度差が大きく、よく霧が発生します。その気候を利用したお茶作りがさかんで、お茶請けとしての伝統的なお菓子も、多く伝承されています。また、さつまいもが特産で、さつまいもの料理がよく作られます。

- ねったぼ・・・もち米とさつまいもを一緒について、きなこをまぶしたものです。
- がね・・・細切りにしたさつまいもに小麦粉の衣をつけ、油で揚げたものです。普段のおやつだけでなく、お盆やお祭りの時など煮しめと一緒に供します。揚げた姿が蟹に似ていることから方言で蟹を意味するがねと呼ばれています。



- かねんしゅい・・・さつまいものでんぷんを団子にして入れた、野菜入りの汁です。もともとは、からすごり（カラスウリ）の根のでんぷんで作っていました。
- ななとこずし・・・1月7日に、数えて7歳になった子供の成長を祝って「ななとこ祝い」をします。この日、かしわや里芋、人参、大根など7種類の野菜や餅をいれた「ななとこずし」が作られます。全国的な七草がゆとは異なる雑炊です。



- もひこ菓子（らくがん）・・・らくがん粉と砂糖を使った盆菓子で、以前は各家庭で作られていました。
- あくまき・・・端午の節句の時に作ります。もち米を木灰のあく汁につけて、竹の皮で包み煮ます。保存性が高い食べ物です。
- かからんだご・・・端午の節句の時に作ります。かからん葉で包んだ米粉と小豆あんで作った団子です。かからん葉はサルトリイバラの葉のことで、するどいトゲがあるため、かかるとな（触るとな）という方言から名づけられています。
- 煮しめ・・・かしわの出汁で野菜や里芋を煮たものです。様々な行事のときに作られます。

3 地産地消の現状

(1) 農林水産物直売所の現状

町内には3つの直売所（よかもんや、知産知消村、Aコープ内の都三会）があります。また町外の『朝霧の里』などにも町内の生産者の方の出荷が有り、委託販売額が1億円あまりと規模の大きい物も有ります。

大都市へのお荷が中心では有りますが、流通コストがかからない分、生産者にとって、直売所は魅力あるものになってきています。

*「よかもんや」の販売額の推移 (単位：円)

年	野菜	果物	合計
平成22年	2,414,512	176,430	2,590,942
平成23年	2,710,865	225,972	2,936,837
平成24年	3,304,086	143,990	3,448,076
平成25年	3,591,650	229,770	3,821,420

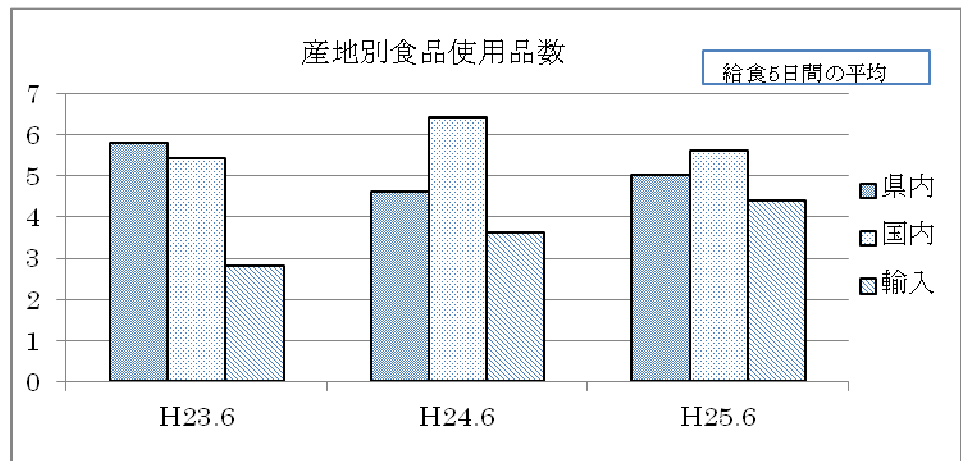
*果物：桃、ぶどう、ブルーベリー、柿、栗、ゆず、レモンなどが町内産

*「よかもんや」の出荷者の現状 (単位：人)


年	出荷者数
平成22年	19
平成23年	23
平成24年	23
平成25年	26

(2) 学校給食における地場産物の活用状況

①町内の給食では、県内産の農畜産物の活用をしています。



②学校給食用冷凍・加工食品開発品の利用

地場農産物利用・開発部会での「みまた  メンチカツ」「里芋コロッケ」の開発・利用をしました。



ごはん・すまし汁・里芋コロケ・りんご・牛乳



五目ごはん・みまた㊦メンチカツ
ゆできゃべつ・七夕汁・牛乳

③地産地消ウイーク設定

毎月16日は「ひむか地産地消の日」です。給食センターでは、16日を挟んだ一週間を「地産地消ウイーク」として、県内産、都城・北諸産の農畜産物を積極的に給食の中に取り入れています。

*食材例

牛肉・豚肉・きゅうり・大根・人参・白菜・キャベツ・ピーマン・パセリ・なす

(3) 農産物の栽培と地産地消

町内産の農産物やその加工品などと商工会の結びつきによる地産地消への取組が行われています。

どぶろくの醸造は2戸で行われています。どぶろくの販売に加え、どぶろくを利用したスイーツなどを販売しています。ごまの栽培は霧島会を中心に行われています。そのごまを使った料理やスイーツ、ドレッシングなどが作られています。現在、試作品の幾つかは商品化されていく予定です。

また、露地野菜については、地元の加工業者との契約栽培が年々増加の傾向にあります。

新しい作物への取組として、枝豆やプチベールを試作しています。

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。

県では、平成17年に、家庭・学校・地域など、いつでも、どこでも、「いのちの恵み」に感謝する言葉「いただきます」を心を込めて発し、「食」と「農」の身近な関係づくりを進めるために、「『いただきます』からはじめよう宣言」を行い、いろいろな取組がなされているところです。

本町では、「第5次三股町総合計画」により「自立と協働で創る元気なまち三股」を目指して様々な施策が推進されています。

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町民運動として展開することにより、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

三股の食の恵みに感謝して、仲間や家族と一緒に楽しく食べることを目指します。

 **みんなで**  **いにち**  **のしく** **みまた**  **食をつなごう**

2 基本的視点

食育・地産地消を町民運動として取り組んでいくにあたっては、本町が抱える課題を鑑みて、次に掲げる3つの基本視点にたって取り組むこととします。

(1) 楽しく元気な生活を育む食育

食を大切にすることで、健康維持ができ、毎日楽しく元気に過ごすことができます。また、食育の推進は、子どもの心と体の成長を育みます。町民一人ひとりが食育を自分のこととしてとらえ、自ら食について積極的に考え、行動していくことが必要です。

(2) 食に関わる感謝のきもちを育む食育

食への感謝の心は、すべての人が食べ物の大切さを知り、動植物のいのちを継承して自分の命を学ぶことが大切です。食べ物や生産者、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言うことを励行します。

- (3) 地元農林水産物の利用促進と循環型社会を目指した地産地消の推進
安全な食べ物を求めることにとどまらず、きれいな空、きれいな水、きれいな土を地域循環させることにより、生産から流通、加工、消費、廃棄に至る循環の輪をみんなが認識し、循環型社会を目指します。

3 基本的施策

本計画の基本目標の達成に向け、次の4つを基本的施策とします。

- (1) 楽しみながら食生活の改善に向けた取り組みの推進
- (2) 子どもの成長に応じた食育の推進
- (3) 地域の食文化と農林水産業に根ざした食育の推進
- (4) 地元農林水産物の効果的な活用と循環型社会の構築

第4章 食育・地産地消の推進に関する具体的な取組

1 楽しみながら食生活の改善に向けた取組の推進

三股町健康推進計画「いきいきげんきみまた21」と連携した、栄養・運動・こころに関する食生活の改善に取り組みます。

(1) 食生活改善活動の推進

●食育教室(郷土料理を含む)の開催

大人や子どもを対象とし、楽しく料理をつくり、楽しく食べることを目的にした食育教室を開催します。栄養士や食生活向上員が講師となり、適塩・適量を学べる料理教室にします。郷土料理も献立に取り入れ、食文化の継承もしていきます。

●食育情報の提供

回覧・広報・パンフレットなどを利用して食生活や食育の情報を提供します

(2) 活動推進のための人材育成

●食に関するボランティア(食生活向上員)の養成

自治公民館単位で食生活向上員を養成し、行政と連携して活動を支援することで、町民がより参加しやすい食育教室を実施することができます。また、食生活向上員になることで向上員自身が食育を深く学ぶことができ、家族や近所の人たちへの推進が期待できます。

(3) 健康づくりや生活習慣病予防・改善の推進

●町民が食習慣と運動習慣の関係を学ぶための情報提供

●各種がん検診受診の推進

●定期的な歯科検診受診の推進

●健康診断(特定健診)受診の推進

2 子どもの成長に応じた食育の推進

乳幼児期から食べることの大切さや楽しさを実感し、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・保育所等が連携しながら、子どもの成長・発達段階に応じた食育を推進します。

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

(1) 家庭における望ましい食習慣の定着促進

●家族団らんによる楽しい食事の促進

●早寝・早起き・朝ごはんの促進

●地元食材を利用した家庭料理の促進

(2) 学校における指導体制等の充実

●自分で作る『弁当の日』の実施

食に対する関心や意欲、感謝の心を育み、自分の食を自らつくる実践力を培ううえで大きな効果が期待できます。また、弁当作りの一連の活動には、自ら考え、判断し、表現する力の全てが凝縮されていますので「生きる力」そのものが生まれ、併せて、「子どもの自立」「豊かな心の育成」、「学級や家族の絆づくり」など、子どもの成長を支える豊かな環境の醸成にも効果があるといわれています。

学校給食時間に、「おにぎりを作ろう」「弁当箱につめよう」という活動で「弁当の日」に向けての練習をします。

●学校教育活動を通じた食育の推進

給食時間の指導に加え、教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間等の学校教育活動全体を通して、食に関する指導の充実を図ります。

栄養教諭と学級担任のチームティーチングによる食に関する指導の授業を実施し、望ましい食事の摂り方を知り生涯を通じて健康に気をつける児童生徒の育成を図ります。

●食文化の伝承

郷土食や行事食の提供により地域の産物、食文化、食の歴史等の理解に努めます。

●学校・家庭への情報提供

給食だより、校内放送用資料の一口メモを通し、食に関する知識と理解を深め、健全な食生活と実践力を身につけるための情報の提供を行います。

●教育ファームの推進

学校内外の農地で、さつまいもや米などを栽培し、収穫したものを調理加工する食農体験を実施します。このような活動を通して、学校と地域の連携が深まり、児童生徒が郷土を理解するとともに「感謝の心」を育むことに繋がります。

(3) 保育所等における取組の推進

●体験活動・給食等を通じた食育の推進

農作物の栽培・収穫や調理実習など体験活動や給食等を通じて、食材や手作りへの感謝の心を育むとともに、基本的な食事マナー等の定着を図ります。

●食文化伝承の推進

行事食提供や地域行事等の参加交流により、郷土料理等の食文化の伝承や地域食材の理解に努めます。

●家庭への情報提供による連携推進

食に対する関心と理解を深め、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付けさせるために「保育だより」等を通して家庭の役割に関する啓発と連携の充実に努めます。



野菜の苗 定植中



楽しく試食中

3 地域の食文化と農林水産業に根ざした食育の推進

本町の特色ある食文化を継承するとともに、地域資源の活用した生産者と消費者の交流を推進します。

(1) 食文化の継承と活用

- 自治公民館等で郷土料理教室等の開催による食文化の継承
- 学校での郷土料理の学習

(2) 農林水産業体験活動の取組

- 農林水産業体験の機会を確保するための活動の支援
- 生産者等による、食育・地産地消の推進への自主的な活動の支援

4 地元農林水産物の効果的な活用と循環型社会の構築

(1) 学校給食や保育園給食等への地元農林水産物の活用

(2) 農林水産物の加工食品への利用促進と消費者への周知

(3) ゴミの分別やリサイクル社会の促進

(4) 生産者（生産・加工・流通・販売）と消費者をつなぐ仕組みづくりの推進

第5章 計画の推進にあたって

健康で豊かな食生活の実現と、地域の農林水産物の利用促進を図るため、町民を始め、農林水産業者、教育・福祉関係者、関連事業者などと行政機関が相互に連携を取りながら一体的に取り組むことが必要です。

この取組を円滑に進めるため、それぞれの役割を明確にし、本計画を推進します。

1 推進主体別の役割

(1) 町の役割

食育・地産地消に関わるそれぞれの主体が、様々な活動を行いやすくするために、積極的に支援を行うことです。そのための体制整備や情報発信のほか、継続的に活動が行われるよう先導役を務める必要があります。

(2) 県の役割

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) 教育関係機関・福祉関係機関等の役割

教育・保育並びに医療・介護・保険等に関する職務の従事者やそれらの関係機関・団体は、あらゆる機会や場所を利用して積極的に食育・地産地消を推進するとともに、他の関係者が実施する食育活動に協力することが求められます。

(4) 農林水産業者等の役割

消費者のニーズに応じた安全・安心な農林水産物を提供するために、生産工程のすべてを管理する農業生産工程管理（GAP）や衛生管理の手法（HACCP）を推進するとともに、その情報提供に努めます。

また、同時に生産を行うことを通じて、『食』に対する理解と地産地消推進活動を行うことが求められます。

他産業と連携した新商品の開発など新たな分野へ寄与することも期待されます。

(5) 家庭の役割

食の楽しさを知り、家族揃って食卓を囲んだり食事の準備をしたりなど、食に対する興味が湧くような取組を行うことが求められます。特に子供にとっては生涯に渡る健康づくりの基盤となることから、楽しみながら持続して取り組める活動を行えるよう期待します。

(6) 事業者等の役割

食品関連事業者はもとよりその他の事業者も、その組織する団体等は活動の中で積極的に食育・地産地消の推進に務めるとともに、他の関係者が実施する食育活動に協力することが求められます。

2 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。また必要に応じて計画の見直しも実施します。