

平成24年3月策定

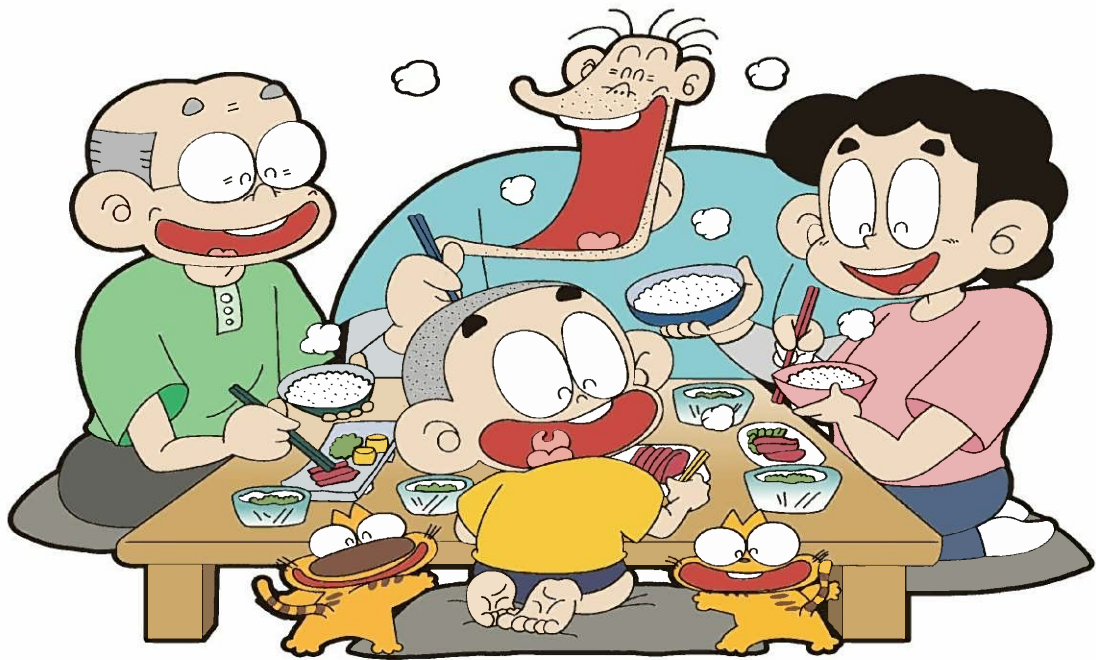
令和 4年3月改定

# 都城市食育・地産地消推進計画

## 盆地生まれの元気をいただきます

みやこんじょ

## ～おじごっうめもんじゃ都城～



令和4年3月

宮崎県都城市

<b>第1章 計画の策定に当たって</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の趣旨と背景 .....	1
2 計画の位置付け .....	2
3 計画の期間 .....	2
<b>第2章 都城市の食を取り巻く現状と課題</b> .....	<b>3</b>
1 現状 .....	3
(1) 人口動態 .....	3
(2) 農業産出額 .....	4
(3) 摂取エネルギーの割合から見た国民の食生活の変化 .....	5
(4) 宮崎県の食料自給率 .....	6
2 市民の食生活・健康についての現状と課題 .....	7
(1) 食材を選ぶ際に気を付けていること .....	7
(2) 都城産の農林畜産物で、よく口にするもの .....	8
(3) 地産地消に関心がある市民の割合 .....	9
(4) 都城の郷土料理だと知っている料理名 .....	10
(5) 郷土料理を代々伝えていきたいか .....	11
(6) 朝食の摂取状況 .....	12
(7) 肥満の人の割合 .....	13
(8) 血糖値が高い人の割合 .....	14
3 都城産の農林畜産物を取り入れた食生活改善のポイント .....	15
<b>第3章 食育・地産地消推進計画の基本的な考え方</b> .....	<b>18</b>
1 基本理念 .....	18
2 都城市食育・地産地消推進計画の3つの柱 .....	19
3 基本方針 .....	20
4 基本的な考え方 フロー図 .....	22

**第4章 食育・地産地消を推進する施策の展開 ..... 23**

1 食に関する感謝の念と理解	23
2 子ども達が学びやすい食育環境の形成	23
3 市民一人ひとりの心身の健康増進と豊かな人間形成	24
4 地域の食文化や自然環境への理解の促進	24
5 食品の安全性の確保等における食育の役割	25
6 食育・地産地消推進に当たっての数値目標	26

**第5章 食育・地産地消の推進に当たって ..... 27**

1 行政の役割	27
2 家庭の役割	29
3 保育所・学校等の役割	30
4 農業者等生産者の役割	31
5 食品関連事業者等の役割	32
6 各種団体、事業者等の役割	33

**第6章 都城市の食育・地産地消活動紹介 ..... 34**

1 農政課	34
2 学校教育課	35
3 学校給食課	36
4 健康課	37
5 こども課	37
6 保育課	38
7 ふるさと産業推進局	39

**第7章 計画の推進について ..... 40**

# 第1章 計画の策定に当たって

## 1 計画策定の趣旨と背景

食は、生きる上での基本となるものであり、私たちの生活や活動全てにおいて重要な役割を担っています。

しかしながら、近年では社会情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、子どもから大人まで、全ての食を取り巻く環境が変わってきました。昭和50年代ごろは、ごはんを主食としながら、主菜・副菜、適度に牛乳・乳製品や果物を加えたバランスのとれた日本型食生活を送っていましたが、食生活の欧米化や手軽にいつでも食料が手に入るような環境により、食習慣の乱れや栄養の偏りを原因とする健康面の問題が取り沙汰されるようになってきています。同時に、食に対するありがたみが薄れて、食べ残しや食品廃棄も多数見受けられるようになってきました。また、生活形態や労働環境の変化、核家族化などによって、家族間の絆を醸成する場でもある食卓を囲む機会が減少し、これまで親から子へ脈々と受け継がれていた家庭料理や郷土料理なども継承されにくくなってきています。

一方、食材を供給する側に目を向けると、農業分野においては後継者不足や高齢化などによる農業従事者の減少により、食料生産能力の低下、さらには食料自給率の低下などが懸念されています。加えて、家畜伝染病の流行、農林畜産物の残留農薬や遺伝子組み換え、食品偽装表示など、食の安全性を揺るがすような事件も頻発し、今や食の安心・安全に関わる問題は、私たちの一番身近な社会問題として認識しなければならない状況にあります。

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月に「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月に「食育推進基本計画」、令和3年3月に「第4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」と「宮崎県地産地消推進計画」、平成23年3月に「宮崎県食育・地産地消推進計画」を策定し、令和4年2月の改定を経て、食育と地産地消の一体的推進を図ることとされております。

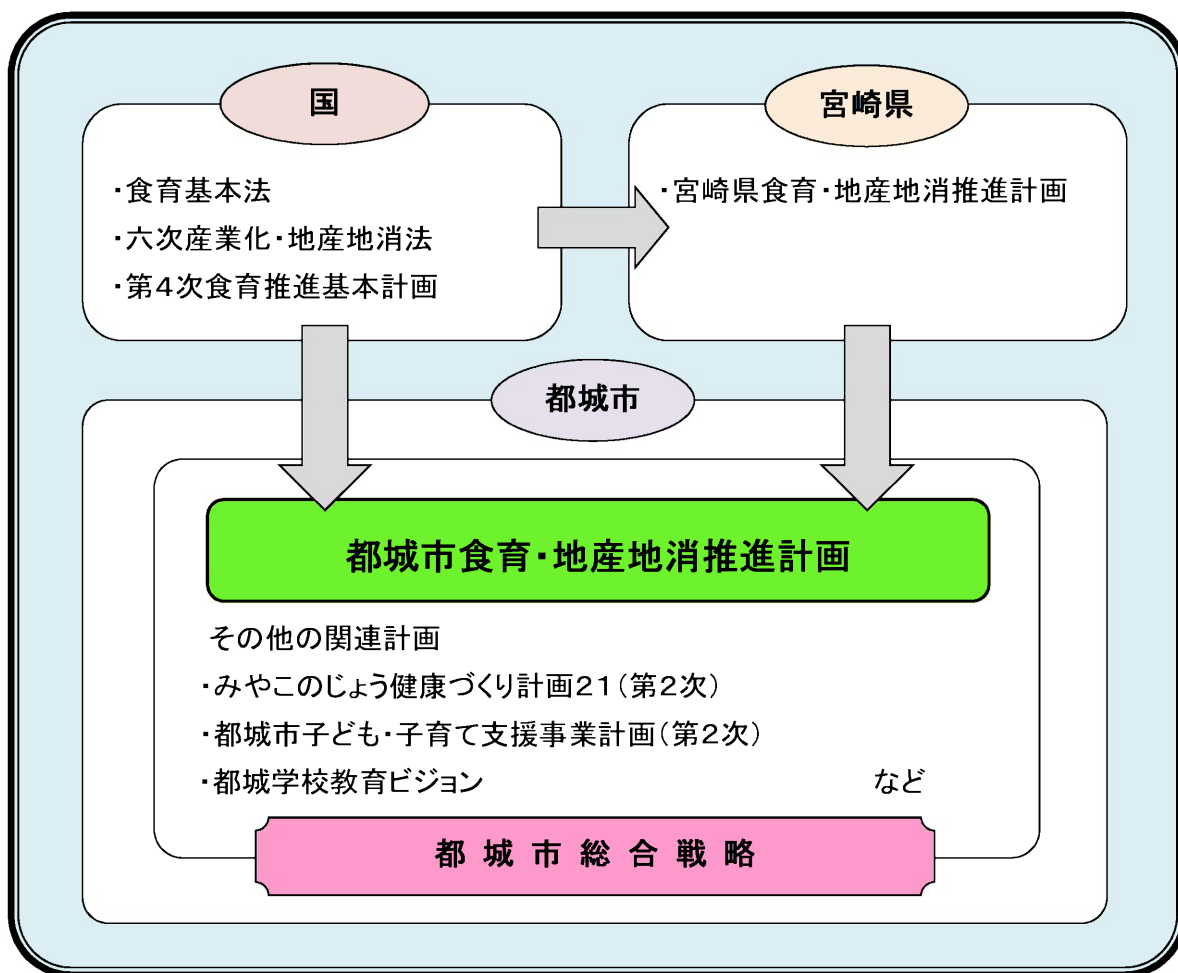
都城市は、盆地特有の気候と豊かな自然に育まれた農林畜産物の一大生産地であり、それらを食材とした郷土料理や伝統的な食文化など、食に関する地域資源を多く生み出して築いてきました。そのような地域の特徴を活かしつつ、市民が食育や地産地消について関心をもち、その知識や実践する力を習得し、次世代に継承していくことが必要です。

食育は、子どもに対する教育という印象を感じられる方もいますが、子どもから大人まで生涯にわたり培うものです。そこで、食育・地産地消を市民と共に総合的・計画的に推進することを目的に、平成24年3月に「都城市食育・地産地消推進計画」を策定しました。

## 2 計画の位置付け

本計画は、「食育基本法」(平成17年法律第63号)第18条第1項に基づく「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(六次産業化・地産地消法)」(平成22年法律第67号)第41条第1項に基づく「地域の農林水産物の利用の促進についての計画(地産地消推進計画)」として位置づけるものとします。

また、国の「第4次食育推進基本計画」や県の「宮崎県食育・地産地消推進計画」との整合性や連携を図るものとします。そのほか、「都城市総合戦略」や食育・地産地消を担う関係各課における他の関連計画とも整合性を図って推進していきます。



## 3 計画の期間

計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。

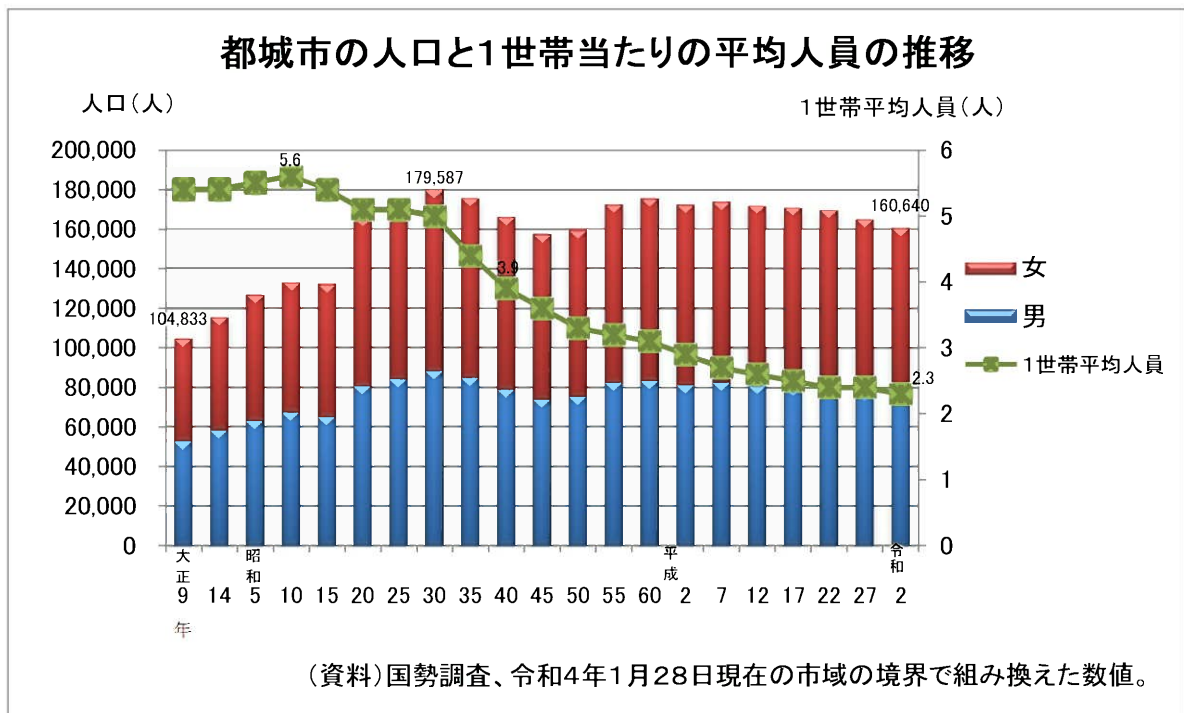
ただし、地域や社会情勢の変化や目標等の達成状況などによって、必要に応じて計画の見直しを行うものとします。

## 第2章 都城市の食を取り巻く現状と課題

### 1 現状

#### (1)人口動態

都城市(平成17年以前は旧都城市と旧北諸県郡4町)の人口は、ここ20年程度、減少傾向にあります。一方、1世帯当たりの平均人員は減少しているものの、核家族化や1人世帯の増加などで、世帯数は年々増加傾向にあります。今後は、出生数の低迷や高齢化による人口の自然減が想定されていますので、都城市の人口も徐々に減少していき、ますます少子高齢化が進行していくことが懸念されます。



#### 都城の農林畜産物紹介①「さつまいも」

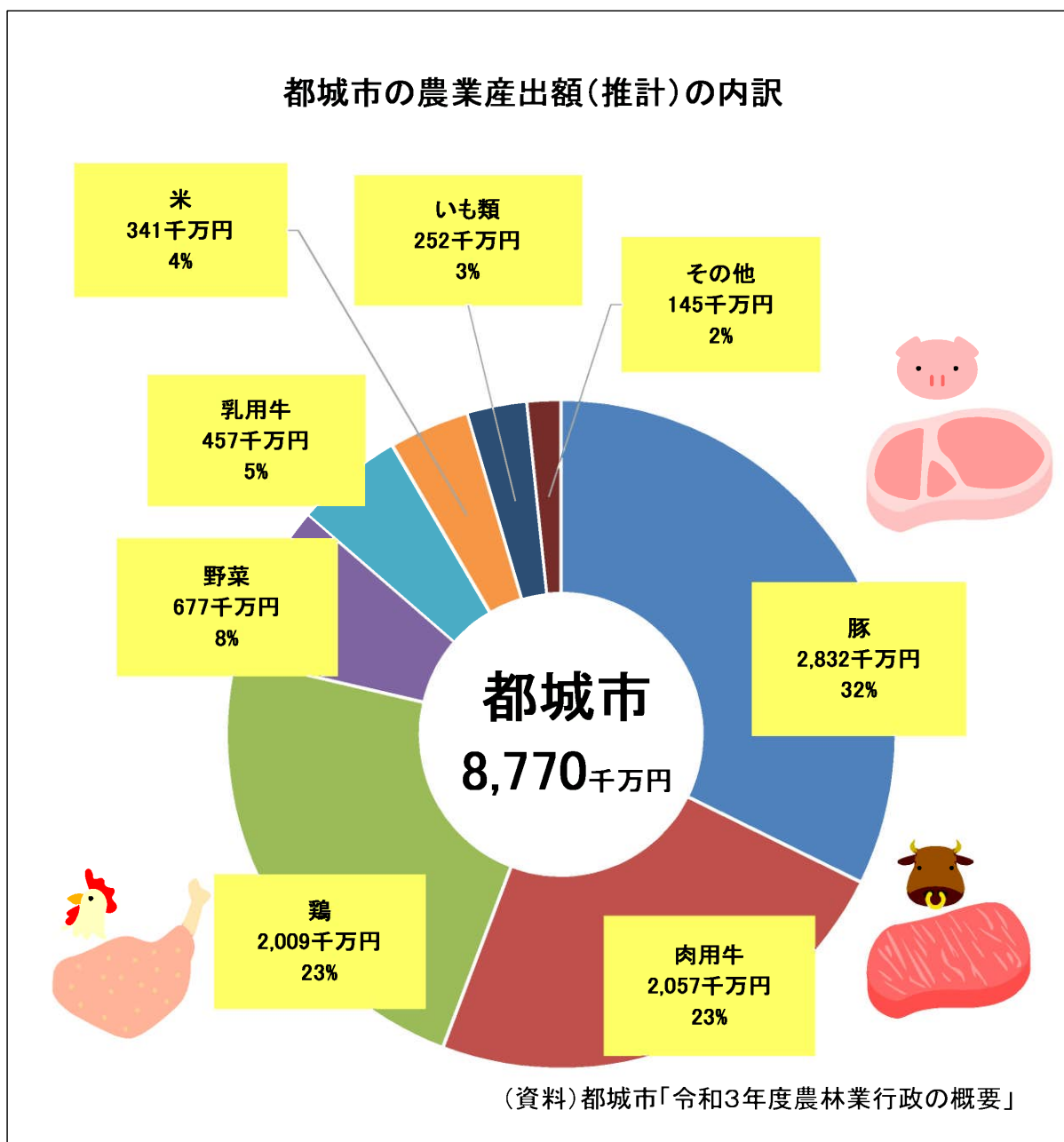


<ビタミンがバランス良く含まれています!!>

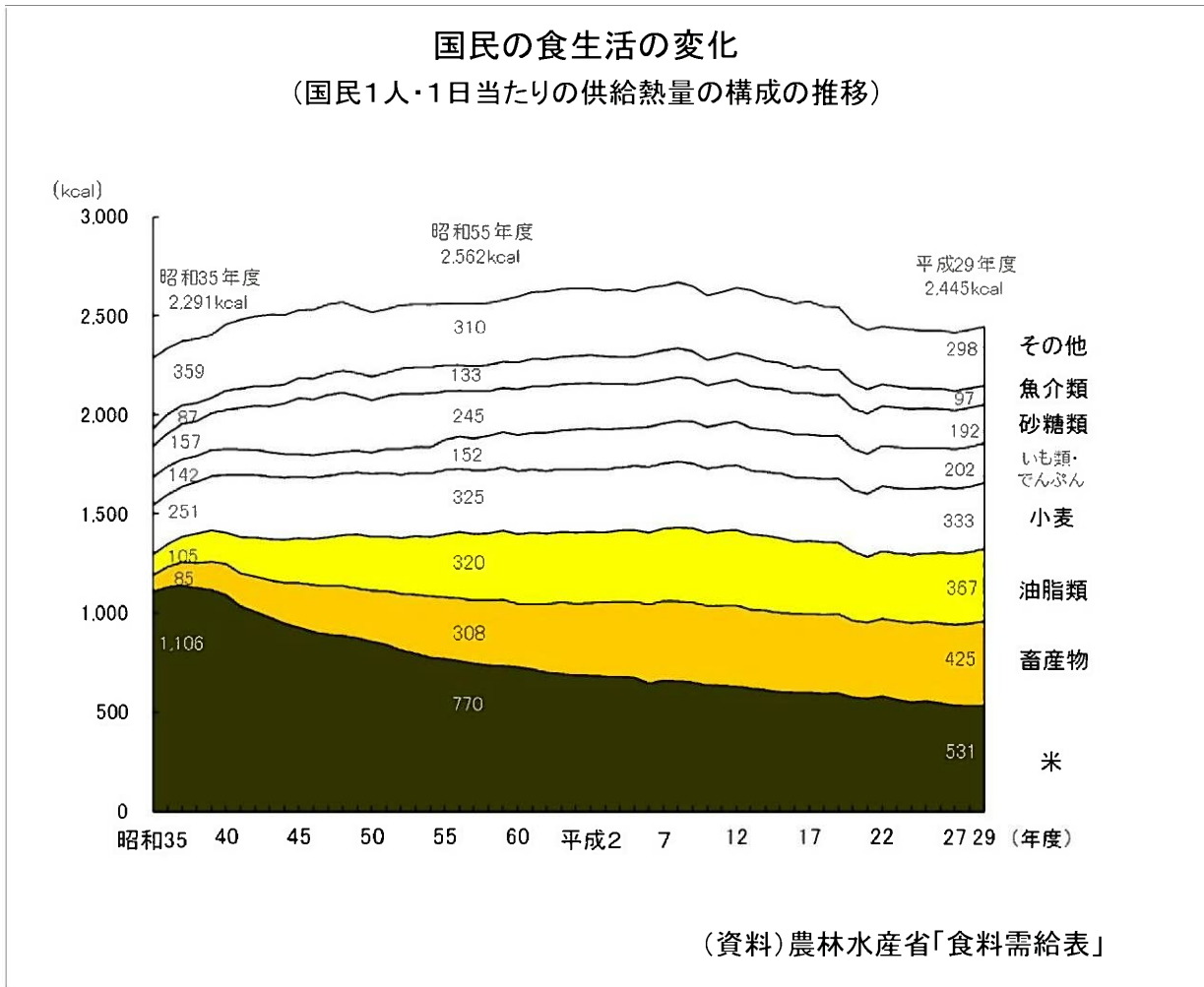
さつまいもには、ビタミン類が、ビタミンDとビタミンKを除いてバランスよく含まれています。特に、糖質がエネルギーを生み出す際に必要なビタミンB<sub>1</sub>、たんぱく質を効率的に利用するためのビタミンB<sub>6</sub>、強い抗酸化機能を発揮して老化防止やがん予防作用をもつビタミンE等が豊富に含まれています。ビタミンCも多く含まれており、さつまいものビタミンCはじゃがいもと同じく、加熱しても壊れにくいという特徴があります。また、食物繊維も多く含まれています。

## (2) 農業産出額

都城市は全国でもトップクラスの農畜産業地帯で、令和元年の農業産出額は、全国の市町村において総合1位(877億円)、畜産に至っては肉用牛(206億円)・豚(283億円)は全国1位、鶏(201億円)は全国2位の産出額を誇っています。また、さといも、ごぼう、らっきょう等も全国上位の産出額となっています。



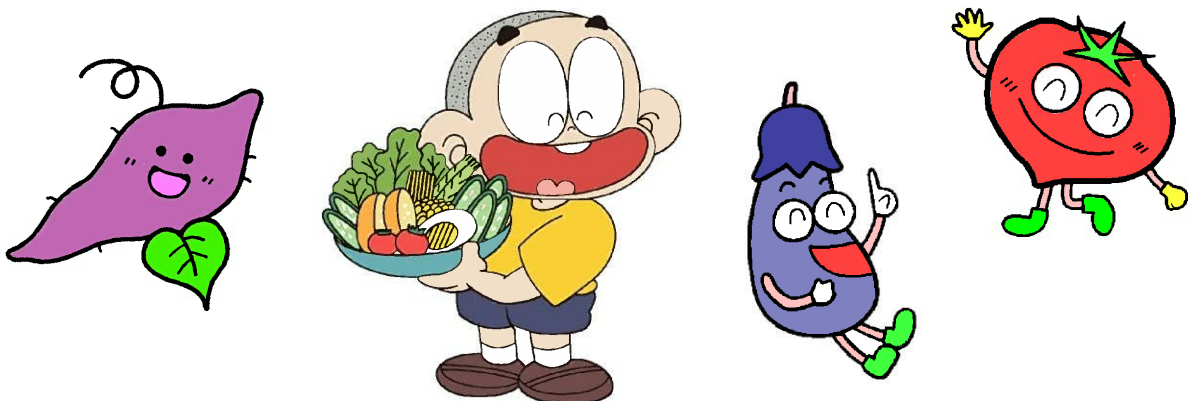
### (3) 摂取エネルギーの割合から見た国民の食生活の変化



昭和35年は粗食の時代を反映しており、摂取エネルギーの半分程度を米から摂取し、その他の比率が少ない食生活で、栄養バランス的には決して良いとはいえない時代です。

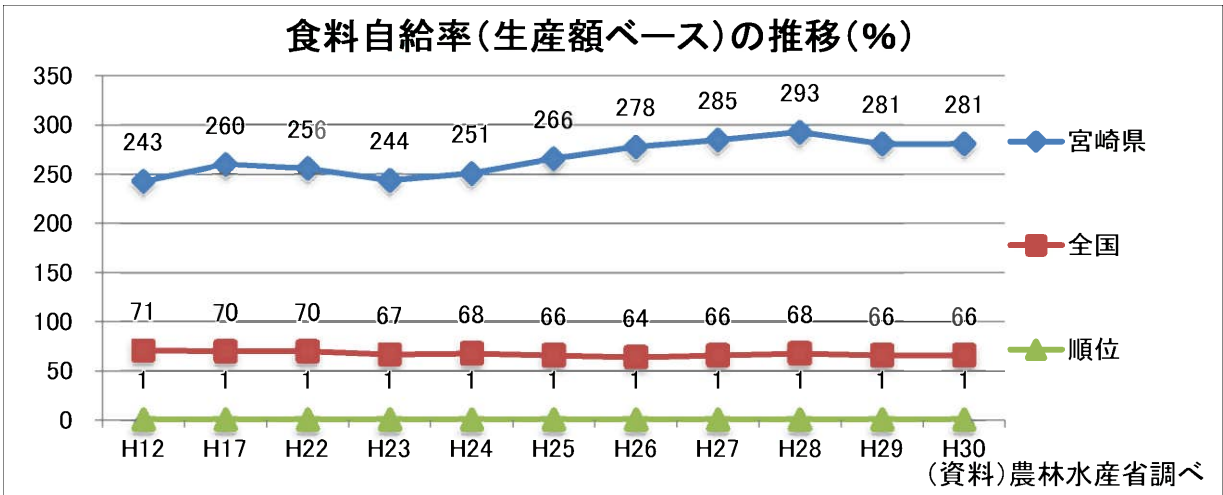
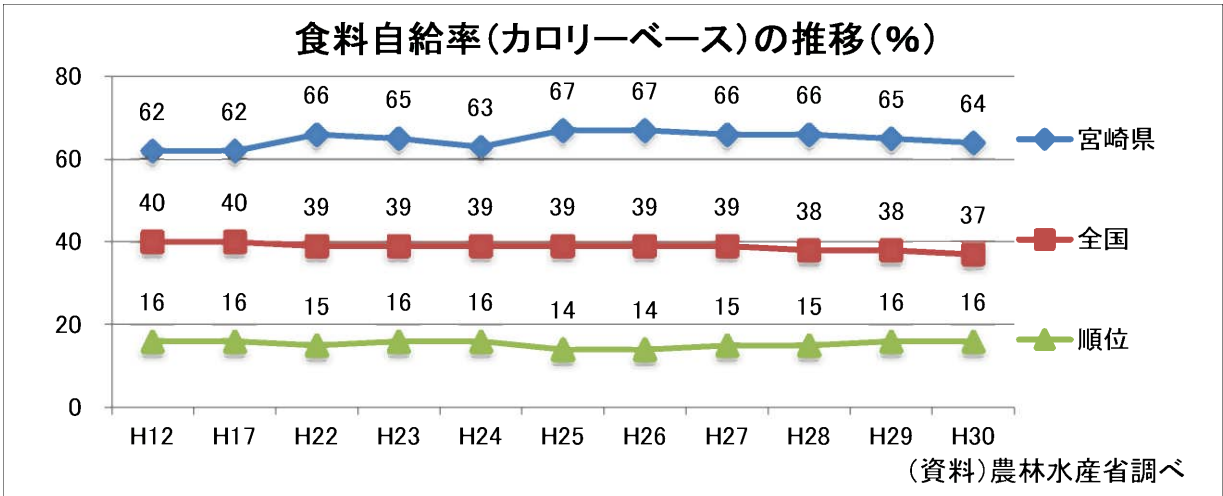
その後、高度経済成長を経た昭和50年代は食の面でも豊かになり、主食・主菜・副菜のバランスの良い、いわゆる「日本型食生活」を体現していました。

そして、徐々に食の選択肢が増え始め、平成20年になると、脂質の過剰摂取など、「欧米型食生活」に様変わりしています。





#### (4)宮崎県の食料自給率



宮崎県の食料自給率(平成30年)は、カロリーベースで64%(全国16位)、生産額ベースで281%(全国1位)となっており、日本の食料供給における重要な役割を担っています。

安心安全な食生活を送るためには、食料を安定的、かつ、身近に確保できるように食料自給率を高めていく必要があります。

また、農地の宅地化や耕作放棄地の増加等により、農地を効率的に利用できていないこと、農家の高齢化や後継者不足で農業の先行きが不安視されていることなど、懸念材料も多くあります。

今後は地元の農林畜産物を更に活用し、食育と共に地産地消を推進し、少しでも宮崎県の食料自給率向上に貢献していくことが求められます。

#### 食料自給率とは？

食料自給率とは、例えばその県で消費される食料がどれくらい県内でまかなえているかを示す指標で、基本的には(生産)÷(消費)で計算します。カロリーベース、重量ベース、生産額ベースなどの種類がありますが、一般的にはカロリーベースを取り上げることが多いようです。

## 2 市民の食生活・健康についての現状と課題

(1)～(5)は、市民の地産地消に対する意識について把握するために、令和3年度に行った「第15回ふれあいアンケート※」の結果から、食育・地産地消を推進する上での課題を考えたものです。

### (1) 食材を選ぶ際に気を付けていること

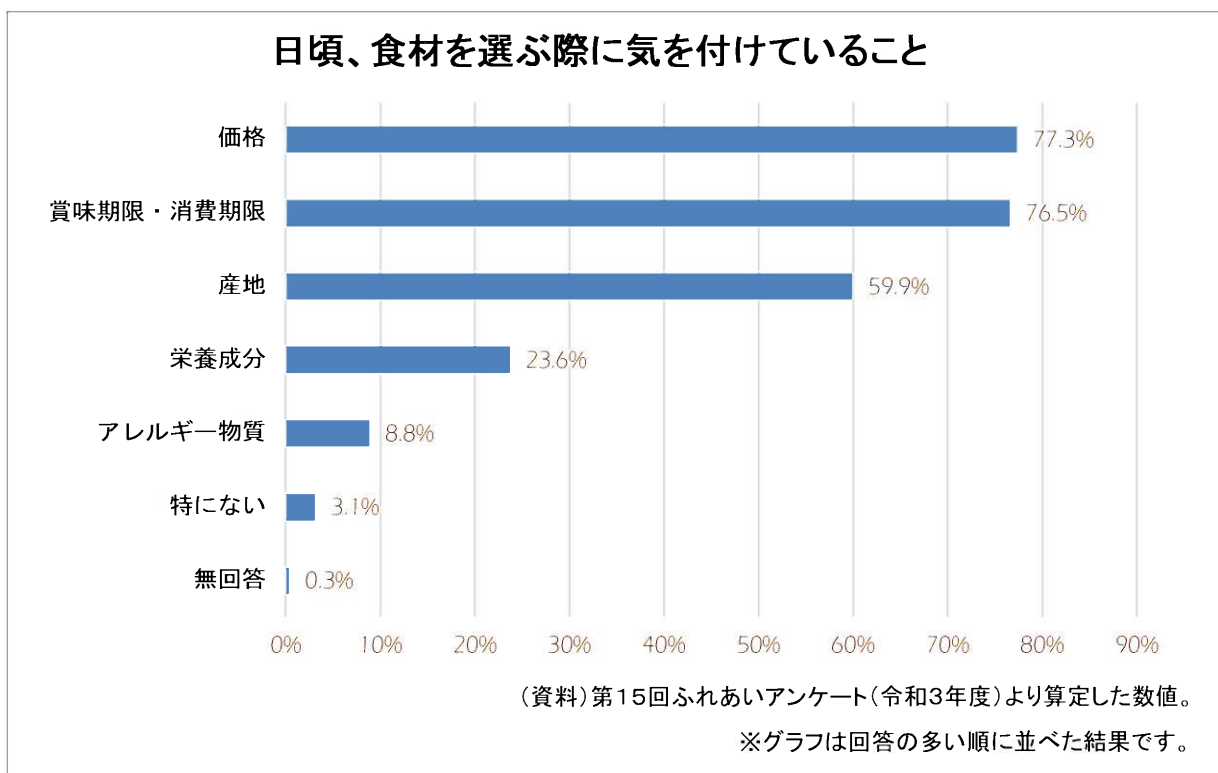
#### 現状

「日頃、食材を選ぶ際に気を付けていることは何ですか。」という問いに、6項目を挙げて、複数回答可能なアンケートを行いました。

「価格」、「賞味期限・消費期限」、「産地」の3項目が他を引き離して上位になりました。上位3つの回答率は50%以上と飛び抜けて高く、4位以下は24%以下となっています。

#### 課題

地産地消を進めていくには、主要産地の農林畜産物と価格の面でも競争できることが重要です。



### 第15回ふれあいアンケート※とは？

第15回ふれあいアンケート※とは、市民の皆様のご意見を市政に反映させ、より良い行政サービスを提供することを目的として、満18歳以上(令和3年4月30日時点)の市民の中から無作為に抽出した3,000人を対象に、都城市が実施したものです。(回答者は1,201人)

## (2) 都城産の農林畜産物で、よく口にするもの

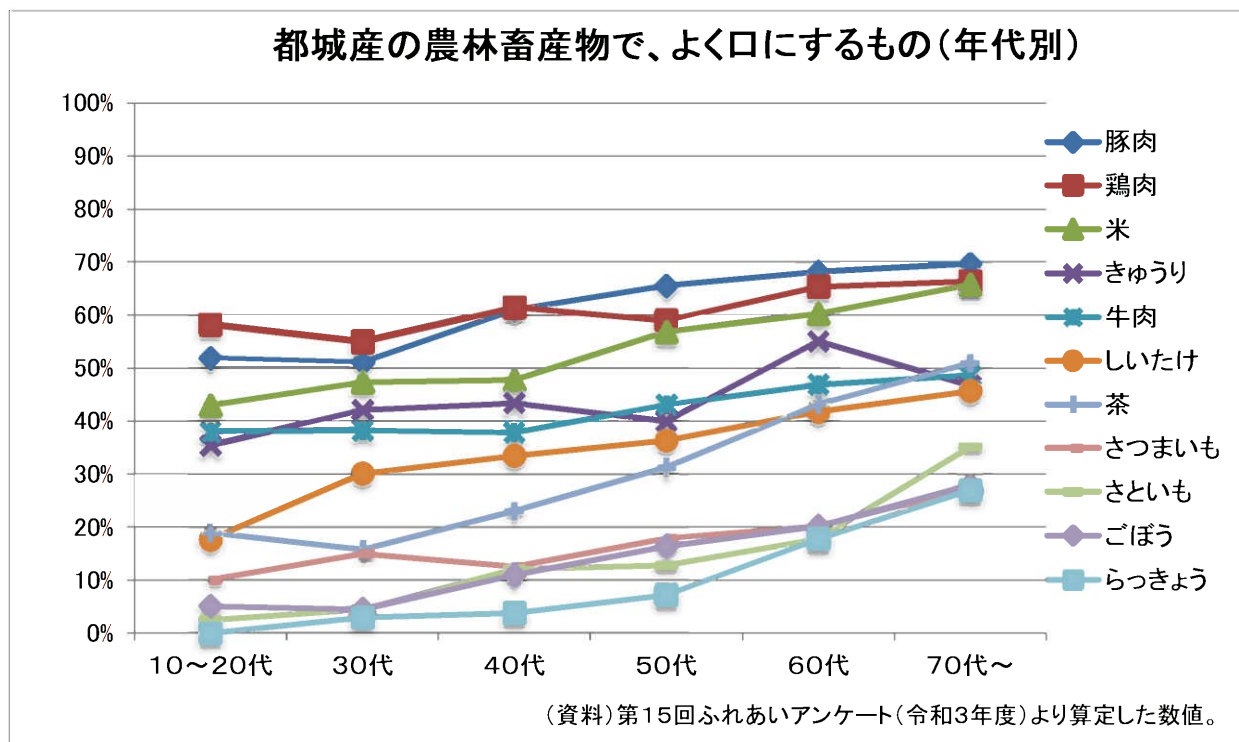
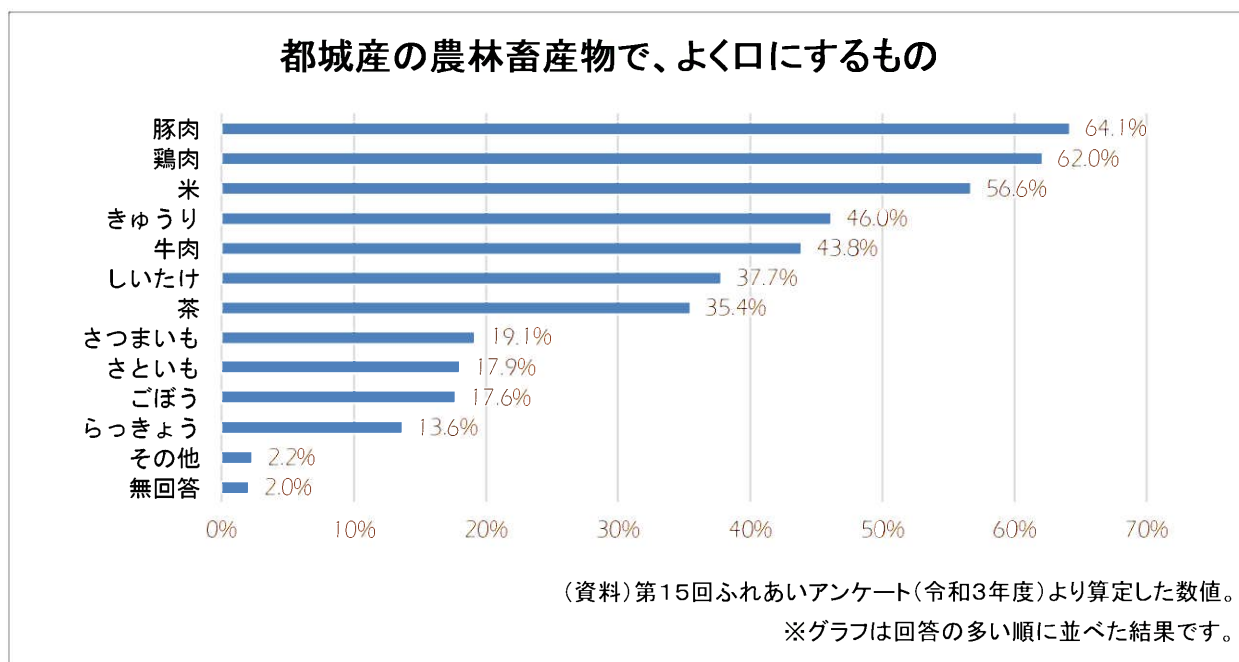
### 現状

「都城産の農林畜産物で、よく口にするものは何ですか。」という問いに、11品目を挙げて、複数回答可能なアンケートを行いました。

年代別の折れ線グラフでは、肉類はどの年代も平均して食していますが、若い世代で地元産野菜を食する割合が低いことがわかります。

### 課題

さといも、ごぼう、らっきょう等全国に誇れる農林畜産物の生産が、都城市で盛んであることのPRや消費の拡大を促していく必要があります。



### (3) 地産地消に関心がある市民の割合

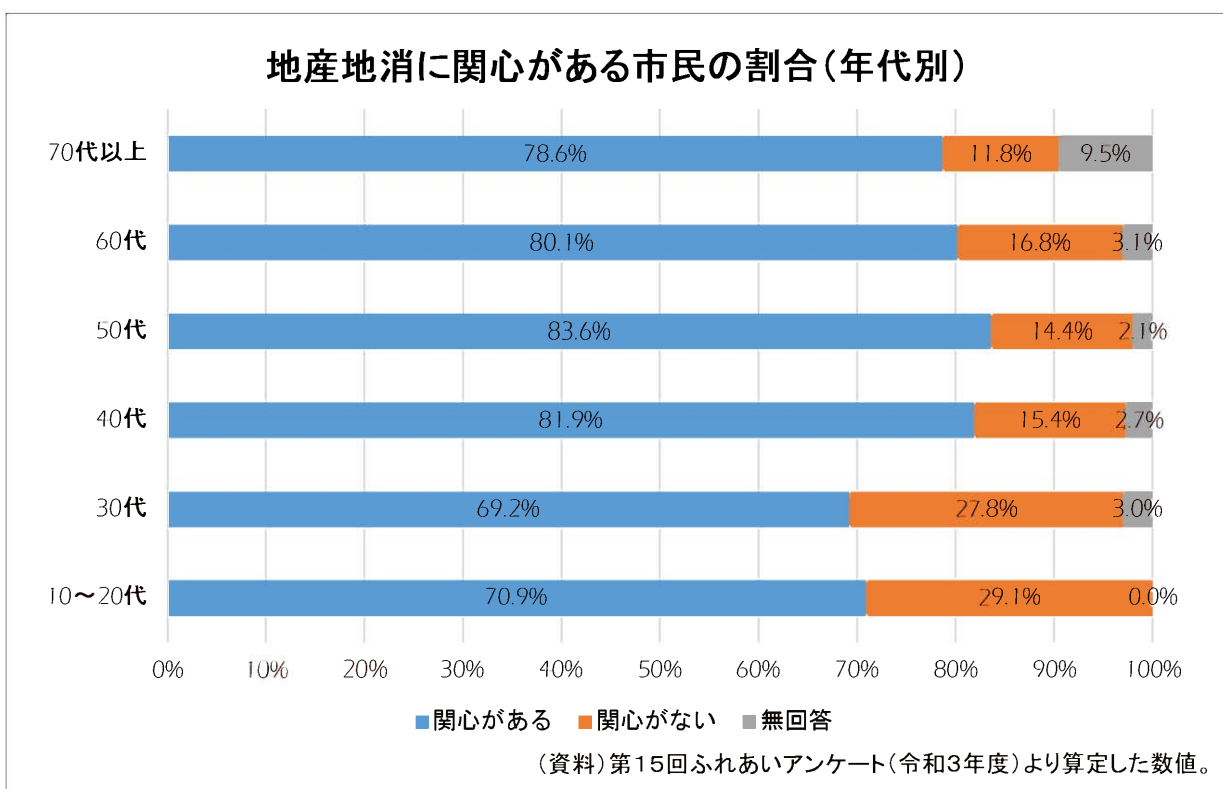
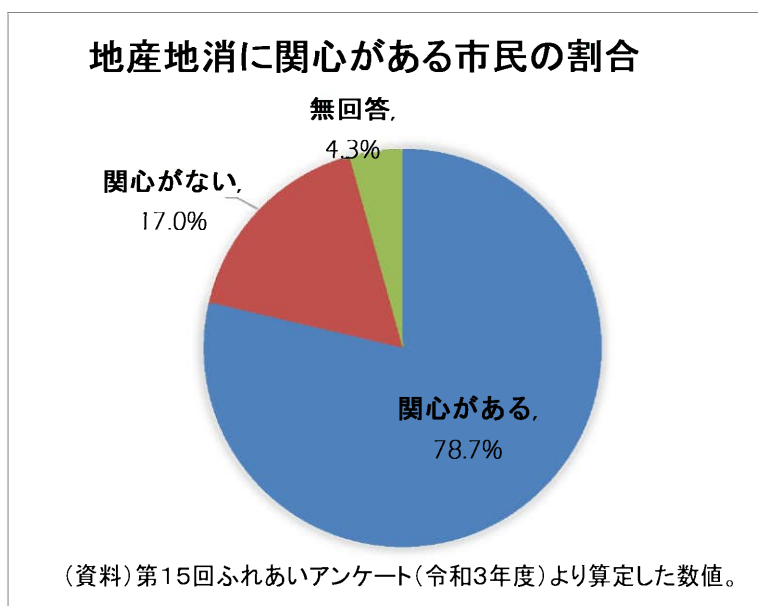
#### 現状

「地産地消に関心がありますか。」という問いに、「関心がある」・「関心がない」の2択のアンケートを行いました。

年代別の棒グラフでは、10～30代で地産地消への関心が低いことがわかります。

#### 課題

地産地消に関心をもってもらうためには、地産地消活動を推進していく必要があります。(28頁参照)



#### (4) 都城の郷土料理だと知っている料理名

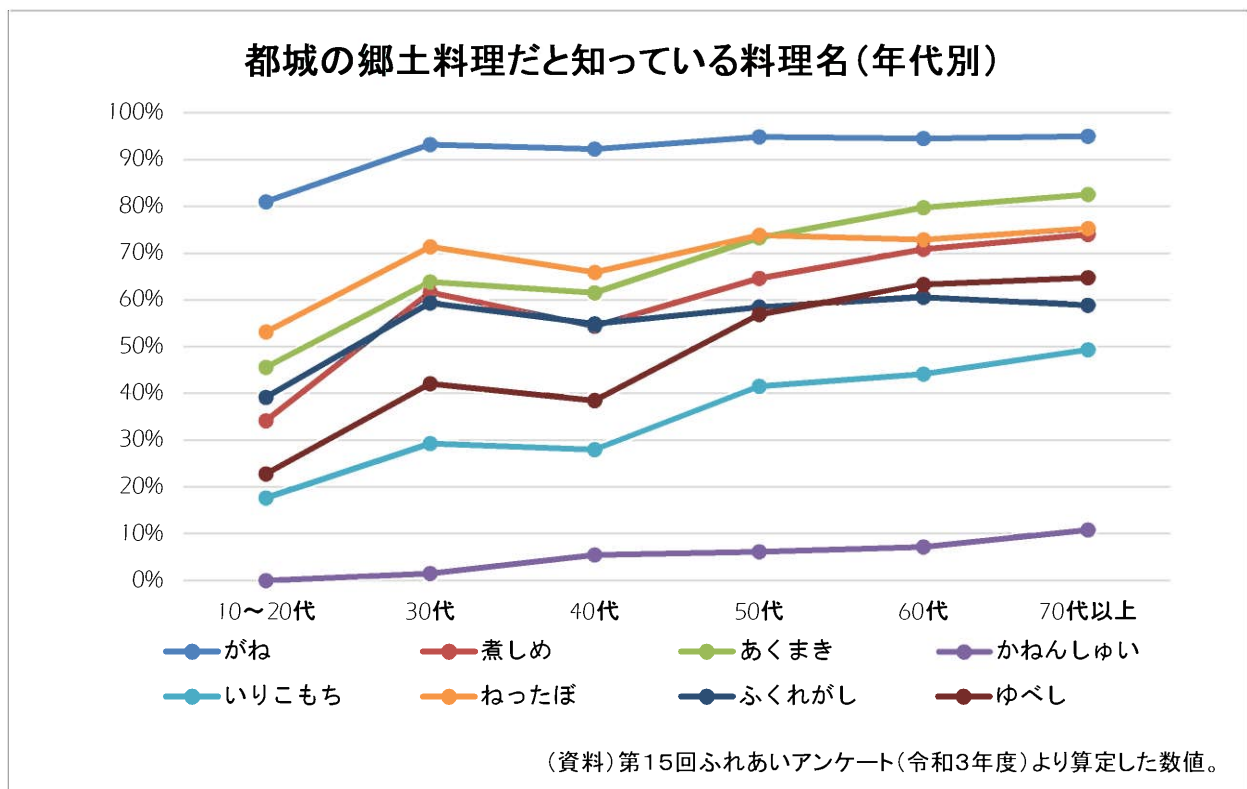
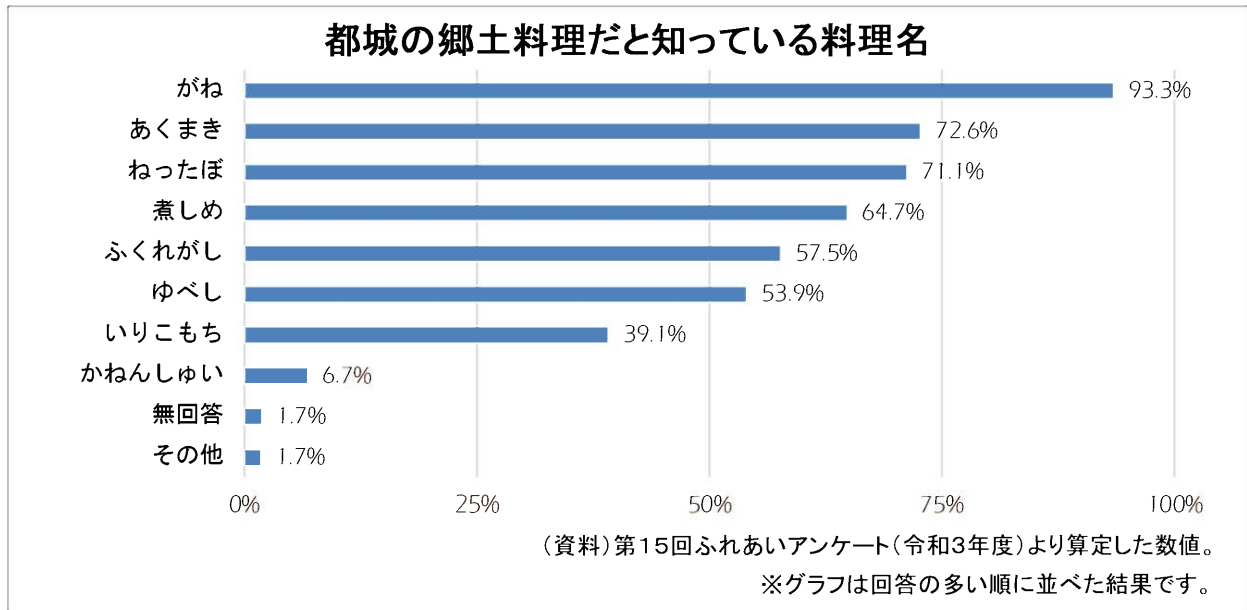
##### 現状

「都城の郷土料理だと知っている料理は何ですか。」という問いに、8品目を挙げて、複数回答可能なアンケートを行いました。

年代別の折れ線グラフでは、若い世代で都城の郷土料理の認知度が低いことがわかります。

##### 課題

都城の郷土料理について、調理実習等の方法でPRしていく必要があります。



## (5) 郷土料理を代々伝えていきたいか

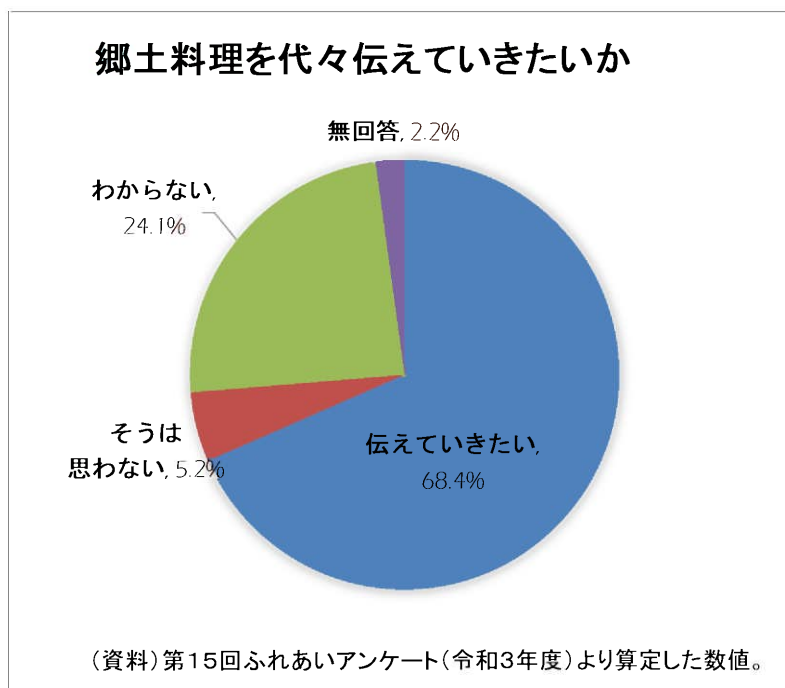
### 現状

「郷土料理を代々伝えていきたいと思いますか」という問いに、「伝えていきたい」・「そうは思わない」・「わからない」の3択のアンケートを行いました。

「伝えていきたい」の回答は68.4%、「そうは思わない」の回答は5.2%、「わからない」の回答は24.1%でした。

### 課題

郷土料理を代々伝えていきたいかわからないと答えた人が多いため、郷土料理を代々伝えていく大切さについてPRしていく必要があります。



## 郷土料理を次世代に伝えていきましょう

郷土料理は、各地域の産物を上手く活用して作られ、食べられてきた、昔から伝わる大切な食文化です。食を通して地域の自然の豊かさを知り、郷土愛や感謝の気持ちを培いましょう。

本計画内で、次の4品の郷土料理のレシピを掲載しています。

- ①煮しめ…19頁
- ②ねったぼ…21頁
- ③がね…25頁
- ④ふくれがし…33頁

記載してあるレシピの分量は、昔ながらの量です。調味料等の量は、お好みで調整してください。



## (6) 朝食の摂取状況

### 現状

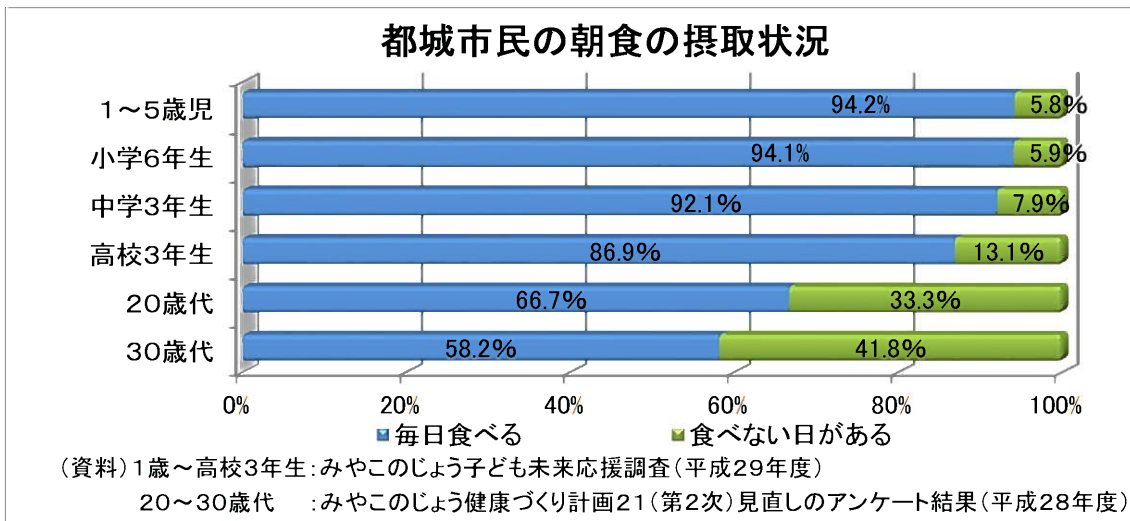
みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)中間評価の「朝食を毎日食べる人の割合」によると、児童・生徒についてはおおむね9割が朝食を毎日摂っていますが、20歳代から30歳代では欠食率が高い傾向にあります。

### 課題

朝食を抜くと脳のエネルギーが不足し、仕事や勉強の効率が下がってしまいます。

また、朝食を食べると、体温が上がり、代謝も上昇します。朝食を抜くと、体は代謝をおさえてエネルギーを使わないようにします。そして、次に入ってきた食事で糖分をしっかり蓄えようとするので、太りやすくなります。

そのため、若い世代へ向けた食生活の基礎的な知識の普及、朝食を食べることの重要性について啓発を強化し、まずは手軽に食べられるメニューの紹介など、朝食を欠かさず食べる習慣を身に付け、朝食摂取率を上げる取組が重要です。



### 栄養バランスが良い朝食を食べましょう!

大塚製薬(株)の調査によると、栄養バランスが良い朝食を食べることで集中力を維持し、暗算作業量が増えることが示されています。脳の活動に必要な糖質(パン・ごはん等)、たんぱく質(卵・魚・肉等)、食物繊維(野菜等)、ビタミン(果物等)、カルシウム(乳製品等)を組み合わせるようにしましょう。

※忙しくて時間がない人でも、手軽に食べられる食品で朝食を摂る習慣をつけましょう。

(時間がない日の朝食例)

- ・お茶やコーヒーのみではなく牛乳やヨーグルトに替える
- ・栄養調整食品+牛乳
- ・ゆで卵+野菜ジュース
- ・バナナ+牛乳

など



## (7) 肥満の人の割合

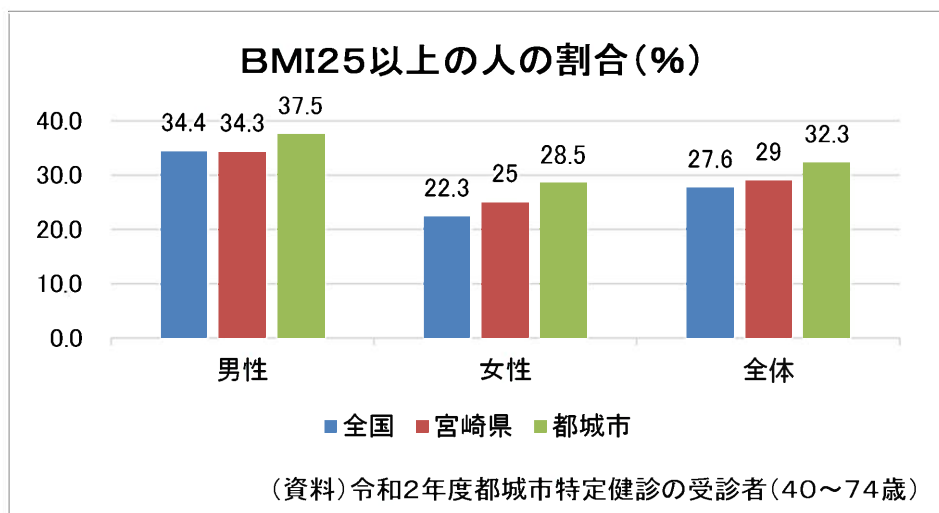
肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMI※で行われており、統計的に最も病気にかかりにくいとされるBMI22を基準とし、BMI25以上を肥満としています。

### 現状

令和2年の国民健康保険特定健康診査(以下「特定健診」)の受診者におけるBMI25以上の市民の割合は、全国・県の平均よりも高く、都城市は肥満の人が多い傾向にあります。

### 課題

肥満は生活習慣病の発症につながることを理解し、適正な体重を保つために必要な栄養素と量を知り、バランスのとれた食事を摂ることの重要性を伝える必要があります。



## 肥満になる原因は？

肥満は、消費したエネルギー量に対し摂取したエネルギー量が多いため、余ったエネルギーが脂肪に変わり異常に蓄えられることで生じます。食べ物・ジュース・アルコール飲料等の過剰摂取と運動不足などが肥満の原因になります。肥満になると心臓の機能が低下したり、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になる危険性が高くなります。

肥満は、食事全体のエネルギー量を減らすとともに、適度な運動でエネルギーの消費量を増やすことで改善されます。15頁~17頁を参考に、まずは食生活を見直しましょう。

## BMI※とは？

BMI※とは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数で、「 $\text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$ 」で計算します。

なお、BMIは成人(高校生以上)のみ用いられる指標であり、乳幼児(3か月~5歳)の肥満の判定にはカウプ指数、小・中学生(6歳~15歳)の肥満の判定にはローレル指数が用いられます。

年齢(年)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

(資料)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



## (8) 血糖値が高い人の割合

糖尿病の診断には、血糖値(mg/dL)とHbA1c<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup>※(%)の検査結果が用いられます。

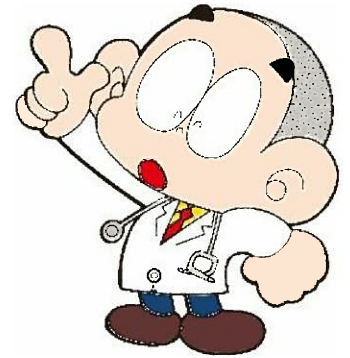
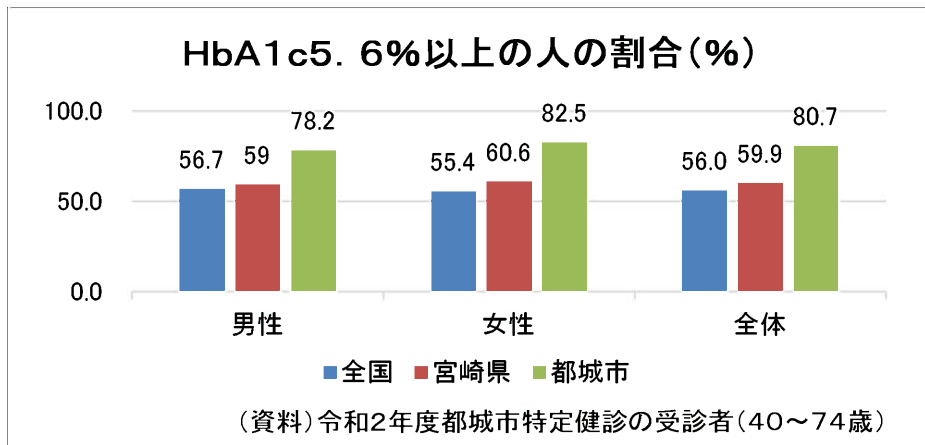
血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。食前と食後で変動します。血糖値が高すぎると高血糖を引き起こし、糖尿病の疑いがあります。

### 現状

令和2年の特定健診の受診者におけるHbA1c5.6%以上(特定健診の基準値)の市民の割合は、全国・県の平均よりも高く、都城市は血糖値が高い人が多い傾向にあります。

### 課題

適正な血糖値の管理は糖尿病予防につながることを理解し、適量かつバランスのとれた食事を摂ることの重要性を伝えていく必要があります。



### 血糖値が高くなる原因は？

血液中の糖が細胞に取り込まれてエネルギーとして利用されるためには、すい臓から分泌されるインスリン(ホルモン)の働きが必要です。

内臓脂肪が多いと、インスリンの働きをよくする善玉物質の分泌量が低下し、逆にインスリンの働きを悪くする悪玉物質が増加します。そのため、インスリンが十分に働かなくなり、血糖値が上がってしまいます。血糖値を下げるためには、内臓脂肪を減らすことが効果的です。

血糖値が高くなっても自覚症状は現れにくいので、放置しがちです。血糖値の高い状態が続くと、血管が傷つき様々な合併症を引き起こします。糖尿病になってしまった場合は、3大合併症(神経障害・網膜症・腎症)になるリスクが高くなります。まずは、毎年健康診断を受けて自分の血糖値を把握しましょう。

### HbA1c<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup>とは？

採血時から過去1~2か月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となります。耐糖能正常者の基準値は4.6~6.2%(資料:編・著 日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド」)ですが、特定健診の基準値は特定保健指導を実施して糖尿病を予防する目的があるので5.5%以下となっています。HbA1c5.5%以下を目標にして食生活を見直しましょう。



### 3 都城産の農林畜産物を取り入れた食生活改善のポイント

都城市には、第2章で示したとおり、肥満・高血糖に該当する人が多い状況です。

なかでも、肥満が原因となって生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症等)が発症することが多いといわれています。

そこで、身近にあり、新鮮で手に入りやすい都城産の農林畜産物を食生活に取り入れて、肥満及び高血糖の予防・改善に取り組みましょう。(資料)食品成分表 2021

#### (1) 食物繊維が多く含まれている野菜等を食べる

食物繊維には、水溶性と不溶性があります。水溶性食物繊維は、腸内の有害物質が体内に吸収されることを防いで、素早く便として体外へ排泄してくれます。また、食事の際の血糖値の上昇速度を緩やかにして糖尿病を、そしてコレステロールの吸収を抑制して脂質異常症をそれぞれ予防するといわれています。

不溶性食物繊維は、水に溶けずに腸内の水分を吸収してかさを増やし、便の量を多くすることによって、大腸のぜん動運動を触発して便秘を解消するとともに、腸内の有害物質が腸壁に触れる時間を短くして大腸がんを予防するといわれています。

#### 【食物繊維が豊富に含まれている都城産の農林畜産物】

**ごぼう** 可食部100g中:水溶性食物繊維2.3g不溶性食物繊維3.4g 総量5.7g

ごぼうを切ったあとに水や酢水にさらすと、美容や健康を維持する効果が期待されているポリフェノールが溶け出してしまいます。風味や栄養を残すため、あく抜きをせず食べてみましょう。

**らっきょう** 可食部100g中:水溶性食物繊維18.6g不溶性食物繊維2.1g 総量20.7g

ねぎ属であるため、特有の匂いがしますが、その匂い成分はアリシンで、強力な殺菌作用、抗酸化作用、血液凝固抑制作用等の効果があるといわれています。

**干しいたけ** 可食部100g中:水溶性食物繊維2.7g不溶性食物繊維44.0g 総量46.7g

ミネラルやビタミンも豊富に含まれています。干しいたけに含まれているグアニル酸とよばれる成分は、昆布のうまみ(グルタミン酸)やかつお節のうまみ(イノシン酸)との相乗効果を高める働きがあります。

**大根の葉** 可食部100g中:水溶性食物繊維0.8g不溶性食物繊維3.2g 総量4.0g

大根の葉は根とは別の野菜であるかのように大量の栄養素を含んでいます。骨粗しょう症を防ぐカルシウム、鉄欠乏性貧血を予防する鉄、ナトリウムを排泄して高血圧になりにくくするカリウムなどのミネラルを根の部分の2~10倍も含んでいます。



## (2) 野菜を先にゆっくり食べる(ベジファストからベジファーストへ)

ベジファーストとは、食事のときに消化に時間がかかる野菜料理を先に(ファースト)食べることです。野菜等、食物繊維が含まれている食材を使用した料理を先に食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病予防の効果が期待できるといわれています。

しかし、野菜を先に食べても、早食い(ファスト)をしてしまうと十分な効果は得られません。よく噛んでゆっくり食べましょう。



## (3) 基礎代謝を上げる

基礎代謝とは、最も多くのエネルギーを使う代謝で、座っているときや睡眠中にも行われます。効率的にエネルギーを消費して肥満を予防するためには、基礎代謝を上げることが理想とされています。

基礎代謝を上げるには、筋肉と、それを支える骨づくりも大切です。筋肉のもととなるたんぱく質と、骨を強くするカルシウムを適正量摂取し、適度な運動を継続することで肥満を予防しましょう。

たんぱく質は、アミノ酸という成分で構成されています。身体の発育や健康維持に不可欠でありながら、体内では合成できないアミノ酸である「必須アミノ酸」は、食べ物から摂取することが必要です。この必須アミノ酸のバランスを評価したものを「アミノ酸スコア」といいます。アミノ酸スコアが100に近いほど、良質なたんぱく質です。なお、牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵のアミノ酸スコアは100です。

### 【たんぱく質が豊富に含まれている都城産の農林畜産物】

#### 牛肉

不足しがちな鉄分や亜鉛も豊富に含まれています。特に、モモ・ヒレ等の赤身に多く含まれています。

鉄分には、動物性食品に含まれるヘム鉄と、植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄の方が、非ヘム鉄に比べて吸収が良いとされていますので、鉄分補給に最適です。

亜鉛は、不足すると味覚障害を引き起こすといわれています。舌の味を感じる器官「味蕾(みらい)細胞」は、新陳代謝(細胞の生まれ変わり)が活発です。亜鉛が不足すると、この新陳代謝に支障が生じ、味覚の低下が起こるといわれています。



## 豚肉

ビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。特に、モモ・ヒレに多く含まれています。なかでも、豚肉のヒレに含まれているビタミンB<sub>1</sub>の量は、牛肉のヒレに比べて10倍以上です。

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質が体内でエネルギーに変わる際に必要な栄養素です。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、細胞内での糖代謝に支障が生じ、身体に乳酸等の疲労物質が蓄積しやすくなります。豚肉は疲労回復に効果的な食材といわれています。

激しい運動をする人やお酒をよく飲む人は、ビタミンB<sub>1</sub>が不足しがちになります。

## 鶏肉

牛肉や豚肉に比べて脂質が少ない食品です。部位別では、ささ身の脂質が1番少なく、ムネやモモも、皮なしにすることで大幅に脂質を減らすことができます。脂質を制限しながら、たんぱく質を摂取したい人に適しています。

## 【カルシウムが豊富に含まれている都城産の農林畜産物】

### 牛乳・乳製品

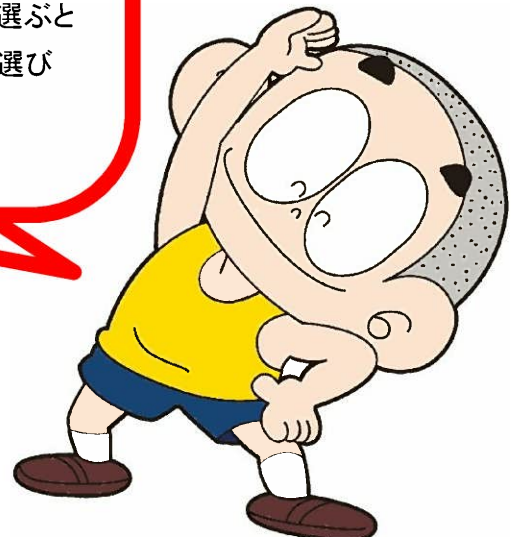
カルシウムの吸収率が高く、たんぱく質も豊富に含まれています。牛乳コップ1杯(約200 ml)で、成人女性の1日に必要なカルシウムの3分の1を摂取することができます。牛乳は成長期に必要な栄養素を豊富に含みます。少ないカロリーでバランス良く栄養素を摂ることができる栄養素密度の高い食品で、適度な運動と組み合わせることで肥満予防にもつながります。

肉類や乳製品の栄養価はとても優れていますが、脂質が多く含まれています。食べすぎると、肥満や脂質異常症等になる危険性が高くなるので気をつけましょう。

ハムやソーセージ等の食肉加工品は、肉そのものよりも脂質が高く、塩分も含まれているので、食べすぎないように気をつけましょう。

<脂質が気になる人は>

牛肉はモモ・ヒレ、豚肉はヒレ、鶏肉はささ身の部位を選ぶと脂質を抑えることができます。乳製品は低脂肪の製品を選びましょう。



## 第3章 食育・地産地消推進計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

都城市は、市街地を取り囲むように広大な農地があり、その郊外には畜産地帯や山林が広がりを見せており、それら肥沃な大地から生み出される恵みは日本の食料供給基地といっても過言ではないほどの潤沢さを誇っています。また、天孫降臨の伝説が息づく歴史や伝統ある芸能や文化、地域社会の連携の素晴らしさなど多くの地域資源を内包しています。

これら多くの地域資源を活用し、都城市の食育・地産地消を推進していくに当たって、次のキャッチフレーズを掲げて取り組んでいきます。

# 盆地生まれの元気をいただきます

みやこんじょ

## ～おじごっつめもんじゃ都城～



#### (キャッチフレーズの解説)

都城産の農林畜産物は、霧島山系で育まれた地下水、太陽からふり注がれる光、都城盆地の肥沃な大地とのコラボレーションで生み出された元気の源です。それらの豊富な農林畜産物をバランスよく、感謝の念を込めて食すことで、健康的な食生活を送ることにつながり、ひいてはその後の生活や活動を行う上でこの上ない原動力をもたらしてくれることでしょう。農業が基幹産業となっている都城市だからこそ、都城市民の食育についてもなるべく都城産農林畜産物を活用するよう推進していきたいと考えています。

「おじごっつめもんじゃ」は都城の方言で「とてもおいしい」という意味です。都城産の農林畜産物に触れること・みんなで食すことで郷土愛を醸成し、それを子子孫孫まで伝えていってほしい、そのような習慣や伝統を培いたいという願いを込めて方言表記を用いました。

## 2 都城市食育・地産地消推進計画の3つの柱

### (1) 食育を市民に広めるための推進活動の強化

食育を全市民・全世代に広めるため、食育推進活動を展開し、認知度はもとより健康的な食生活の普及、理解度の促進も含めた総合的な取組の強化を図っていきます。

### (2) 健康に着目し、地場農林畜産物を活かした食育・地産地消の推進

都城市が農林畜産物の国内トップクラスの生産地であることに鑑み、都城市民の健康な心と身体を、都城盆地の大地や水、空気が育んだ地場農林畜産物で作り上げる食育・地産地消を推進していきます。

### (3) 食育関係団体との協働による次代を築く食育への挑戦

時代を超えて食育の掛け橋をつなぎ、体験活動などを通して、動植物の生命をいただく感謝の心を築きあげていくことや、子どもの頃の食習慣が大人になってからの健康を決定するということを学んでもらうため、都城市の食育に関係する全ての団体との協働により食育・地産地消の推進に挑戦していきます。

また、今後は、これまで以上に「産・学・官」の連携を深めて取り組んでいきます。

### 郷土料理レシピ①「煮しめ」

大きな鍋で根菜を中心とした野菜をしっかりと煮た「煮しめ」は、昔から都城地域の家々で普段の食卓に上がる懐かしい味です。鶏肉のだしをベースに作られる味は、それぞれの家庭で少しずつ異なり、それぞれに個性があります。栄養たっぷりの都城産の野菜を美味しく食べられる、代表的な郷土料理です。

#### <材料(5人分)>

鶏肉：適量、干しいたけ：10枚、さといも：10個、こんぶ：30cm、人参：1本、油揚げ：2枚  
こんにゃく：1枚、大根：1/2本、切干大根：適量、たけのこ：適量

#### <調味料>

しょうゆ・みりん・だし汁：各100ml、砂糖：100g  
※調味料の量は、お好みで調整してください。

#### <下準備>

鶏肉：一度下茹で(水から茹でる)をして余計な脂分やあくを汁とともに捨てる。  
他の材料：適当な大きさに切る。

#### <作り方>

材料を加え、ひたひたになるようだしを加え、一煮立ちしてから調味料を加えてじっくりと煮る。



### **3 基本方針**

食育・地産地消を推進する最終目標として、「市民一人ひとりが自らの意思で健康に留意した健全な食生活を実践できるようになること」が挙げられます。そのため、その意義や必要性をしっかりと理解し、取り組んでいけるように、次の5つの基本方針を掲げて、行政や家庭、学校、地域など様々な団体と連携・協力しながら取り組んでいきます。

#### **(1)食に対する感謝の念と理解**

近年、私たちは、「食料は大量に存在し、お金を払いさえすれば簡単に手に入る」という認識により、それらの食べ残しや廃棄を大量に繰り返すなど、食に感謝する精神が希薄になってきています。

食料は、生産者が手間暇かけて生産し、流通・加工・販売業者等を経由してようやく消費者の手元に届くこと、自然の恩恵を受けた貴重な動植物の命であることを再確認し、市民の食に対する感謝の念や理解が深まるような施策を講じていく必要があります。

#### **(2)子ども達が学びやすい食育環境の形成**

子どもの頃に間違った食生活習慣を身に付けると、食事マナーの欠如や生活習慣病の罹患など、大人になってから様々な支障が生じる場合があります。そのため、子どもの頃からの食育は非常に重要な意味をもちます。

子ども達に、日々の食生活に必要な正しい知識や判断力、調理できる実践力などを身に付けさせ、健康的な日常生活の基盤を作り上げていく必要があります。

そのため、子ども達を取り巻く家庭や学校、食育関係団体が食育に対する意識高揚を図り、子ども達が食について楽しく学べる食育環境を形成していく必要があります。

#### **(3)市民一人ひとりの心身の健康増進と豊かな人間形成**

近年、栄養の偏りや食習慣の乱れに起因する、肥満や生活習慣病の増加、過度のダイエット等、様々な健康上の問題が起きています。また、外食・中食の増加に伴う家庭での調理機会の減少、健康的な食生活を送ることが困難な状況が増加しています。そのため、健康的な食生活を自ら考え、実践できるよう、食に関する正確な知識や的確な判断力、自己管理能力等を身に付ける必要性が高まっています。

それには、市民一人ひとりが食育を自らの問題として自覚し、ライフステージや健康状態、生活環境等に配慮しつつ、心身の健康増進と豊かな人間形成を目標に継続して取り組んでいかなければなりません。

#### (4) 地域の食文化や自然環境への理解の促進

食料を購入することが当たり前の私たちにとって、農場で野菜の栽培過程、工場で食品の製造工程を見学し、収穫や生産を体験することは食に対する意識を高揚させる良い機会となります。また、同時に、地域の食文化の成り立ちや食品の廃棄物処理など、複合的に絡めることにより、地域の食文化等への理解が深まります。

このように、家庭、学校、地域など様々な分野において、教育関係者、農業者、食品関連事業者などの多様な立場から、実体験等を交えた食を学ぶ機会が提供され、多くの市民が体験活動に参加できるような取組が必要です。あわせて、地域の伝統や気候風土と深く結びついた食文化への理解促進なども絡めて理解力を培い、世代に応じた食育に取り組んでいくことも大切な取組といえます。また、これらの一連の取組をサイクルとして定期的・継続的に実施されるように活動を支援することが重要です。

#### (5) 食品の安全性の確保等における食育の役割

食品の安全性の確保は、食生活における基本的な問題であり、人々の関心も高いものがあります。食品を提供する立場にある者が、その安全性の確保に万全を期することはもちろんのこと、それを食する側も、食品に関する正しい知識と理解を深め、様々な情報に基づいて食品の品質及び安全性について、自ら判断できる能力を養う必要があります。

そのため、食品の安全性やこれを確保するための諸制度等、食に関する幅広い情報を多様な手段で提供するとともに、行政、食育関係団体、消費者等において意見交換が積極的に行われるよう施策を講じていく必要があります。

#### 郷土料理レシピ②「ねったぼ」

「ねったぼ」は、練ったぼもちとも、また「ぼったぼった」と練ってつくところからその名がついたともいわれています。主食の代わりや農家の間食として食されてきました。

##### <材料(約40人分)>

さつまいも(皮をむいたもの): 3kg、丸餅(さつまいもの1/2の重量): 15個、きな粉: 適量

##### <下準備>

さつまいも: 皮をむき、適当な大きさに切る。

##### <作り方>

- 1: 切ったさつまいもを蒸し器で蒸す。
- 2: 湯気が上がりだしたら、餅を入れ、蒸し上がったら臼(または餅つき機)でつく。
- 3: きな粉をしいたもろぶたなどに流し入れ、適当な厚み(4~5cm)に広げ、冷めてから適当に切る。





## 4 基本的な考え方 フロー図



## 第4章 食育・地産地消を推進する施策の展開

### 1 食に関する感謝の念と理解

#### (1) 消費者と生産者との交流を通じた食育・地産地消の推進

生産者の農林畜産物に対する安全性や食味、旬などへのこだわり、美味しい時期の見極め方や食べ方など、消費者に直接伝えられるグリーンツーリズム等の交流を通じて信頼関係を構築し、消費者の食に関する感謝の念を深めていく必要があります。また、農業に関する理解が深まることで、新規就農者や農業後継者の増加にもつながるものと考えます。

そのために必要な体制の整備、情報提供、支援等を行います。

#### (2) 食に関する正しい知識の普及及び啓発

市民が食生活や健康に関する正しい知識をもち、自ら食を選択できるよう、食に関する様々な情報を提供します。その際、科学的知見に基づいた的確な情報が容易に入手できるように配慮します。

### 2 子ども達が学びやすい食育環境の形成

#### (1) 指導体制の整備・充実

新しい学習指導要領や幼稚園教育要領、保育所保育指針等において、食育に関する記述が充実している背景を踏まえて、それぞれの教育環境で十分な食育が実施できるよう指導体制を整備し、その充実を図ります。

#### (2) 指導内容の充実

保育所・学校等の各現場において、教職員間や家庭、地域との連携・調整等により食育の指導内容の充実を図ります。

特に小・中学校においては、栄養教諭を核として全教職員が連携・協力して食に関する指導方針を構築し、効果的な食育に取り組みます。

#### (3) 子どもや保護者、地域への普及・啓発

保育所・学校等を通じて、各家庭や地域等に対し、食育の重要性や子どもの栄養管理に関する知識を広く周知するとともに、親子で作る料理レシピの紹介や、子ども達が自発的に学べるような機会の提供など、食育・地産地消に関する情報の普及・啓発に努めます。

### 3 市民一人ひとりの心身の健康増進と豊かな人間形成

#### (1) ライフステージに応じた食育の展開

ライフステージに応じた食育への理解の増進を図り、各世代が継続して取り組んでいける食育を展開します。

#### (2) 食生活習慣の形成に係る取組の推進

早寝早起きを実践することや朝食を摂ることなど、「早寝・早起き・朝ごはん」運動等を通じた望ましい生活リズムや食生活習慣の形成について、家庭、学校、地域、企業や民間団体等の協力を得ながら取り組みます。

#### (3) 健康づくりや生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

生活習慣病は、ライフスタイルの変化による食生活の乱れや運動不足など様々な原因があります。

市民一人ひとりが食習慣と運動習慣の大切さを正しく理解し、食生活の改善や健康づくりの実践につながる食育を推進していきます。また、食育に携わる専門知識を備えた管理栄養士、栄養士、調理師等の資質向上を図ります。

### 4 地域の食文化や自然環境への理解の促進

#### (1) 地域の食文化や郷土料理への理解と継承

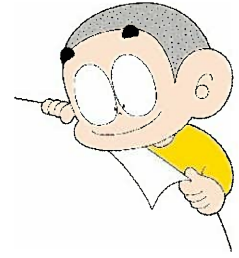
学校給食や食生活改善推進員等のボランティアが行う料理講習などで、地域の農林畜産物を取り入れた伝統料理や郷土料理を紹介し、食文化の普及や理解、継承を図ります。

そのために、地域の食文化の普及・啓発に係る情報や取組等を発信し、食文化の継承に向けた機運の醸成を図ります。

#### (2) 食のリサイクルに係る普及及び啓発

家庭や外食産業、食品加工工場等においては、必ず食品廃棄物が発生します。特に、地域で発生した食品廃棄物を再生利用した肥料や飼料から生産された農林水産物については、更に進んだ教材としても活用できます。そのため、食品廃棄物の発生抑制や再生利用等の普及啓発に努めます。





## 5 食品の安全性の確保等における食育の役割

### (1) 関係者間による情報共有の実施

市、食育関係団体、消費者、食品関連事業者及び専門家などの、関係者間の意見交換や情報共有を促進するリスクコミュニケーション(リスクに関する正確な情報を、行政・専門家・企業・市民等と情報共有する活動)を実施します。

### (2) 食品の安全性に関する情報提供

食品に関する情報(食品表示や賞味・消費期限など)に対して、自身で食品の安全性が確保できるよう必要な情報提供に努めます。

### (3) 食生活に関する調査・研究

市民の食生活や健康に対する実態把握に努め、実効性のある食育の展開が可能となるよう調査・研究を推進します。また、その成果を広く市民に活用いただくため、公表します。

### 郷土料理レシピ③「がね」

「がね」は、南九州(都城・鹿児島)地方の代表的な郷土料理です。「がね」という言葉は、方言で「蟹」を意味します。さつまいもを細く切り、溶いた小麦粉に混ぜて揚げてできあがった姿が「蟹」に似ているように見えることから、その名が付いたといわれています。人参やごぼう、玉ねぎ等を入れ、それぞれの家庭で少しずつ材料が異なります。おかずや子どものおやつとして昔から作られてきました。

#### <材料(10~15個分)>

さつまいも:中1個、人参:小1本、ごぼう:1本、卵:1個、水:少々、小麦粉:100g

#### <調味料>

塩、砂糖:各少々

#### <下準備>

さつまいも:皮を厚めにむいて大きめのせん切りにし、水にさらす。

ごぼう:さがきにする。

人参:さがきにする。

#### <作り方>

1:卵を割りほぐし、水を加え小麦粉と上記の野菜を混ぜ、塩、砂糖少々で味付けする。

2:箸やおたまを使って油にすくい入れ、中温でゆっくり揚げる。



## 6 食育・地産地消推進に当たっての数値目標

これらの施策を展開した後の食育・地産地消推進に当たっての数値目標を、「第2章都城の食と健康を取り巻く現状と課題」を踏まえて設定しました。

目標項目		前回計画策定時の現状値	前回計画策定時の目標値 (平成28年)	現状値	目標値 (令和8年)
毎日朝食を 食べている 人の割合	高校3年生	75.7% (平成19年)	100%	86.9% (平成29年)	100%
	20代	60.4% (平成19年)	85%	66.7% (平成28年)	85%
	30代	75.8% (平成19年)		58.2% (平成28年)	
学校給食における地場農林畜産物の使用割合※ <sup>1</sup> (品目数ベース)		40.3% (平成22年)	50%	49.6% (令和2年)	55%
「ふるさと給食※ <sup>2</sup> 」満足度 (小・中学生)		未実施	未実施	92.9% (令和2年)	95%
地産地消に関心がある市民の割合		前回目標なし	前回目標なし	78.7% (令和3年)	85%
郷土料理を代々伝えていきたいと思う市民の割合		73.5% (平成22年)	85%	68.4% (令和3年)	75%

※<sup>1</sup> 学校給食における地場農林畜産物の使用割合※は、6月、11月、2月のそれぞれ第3週の1週間分、合計3週間分を合わせた平均値となる。

※<sup>2</sup> 平成29年度から実施している、ふるさと納税活用事業。(34頁参照)

## 第5章 食育・地産地消の推進に当たって

食育・地産地消の推進に当たっては、行政はもちろん、市民、市内に勤務する人、市に関わりのある団体等、全てがそれぞれの立場からできること、やらなければならないことを認識し、役割をきちんと担っていく必要があります。

### 1 行政の役割

行政の役割は、都城市の食育・地産地消に関わるそれぞれの団体が様々な活動に取り組みやすくするための包括的な支援です。そのためには、体制整備や情報発信のほか、それを継続・継承できるように常に先導役を果たす必要があります。

#### (1) 食育関係団体による食育推進体制の整備、情報交換・共有化の推進

現在、それぞれの食育関係団体において行っている食育の推進体制の整備・充実に努めます。また、情報交換を密にし、共有化しつつ、食育月間(毎年6月)や地産地消推進月間(毎年11月)、食育の日(毎月19日)、ひむか地産地消の日(毎月16日)などと連動した取組の強化や、教育ファームやグリーンツーリズムなどを通じて、食育・地産地消の更なる推進に努めます。

#### (2) 地域での食生活改善における専門的知識を有する人材の活用・養成

食生活改善推進員や食育ティーチャーなど、食育・地産地消に関わる人材の活用や、新たな人材を養成することで、食育・地産地消に資する活動が円滑となるように支援します。

#### (3) 市民それぞれのライフステージに沿った食育の推進

個人のライフステージや生活形態に応じて体に必要な栄養素等は違ってきます。一人ひとりが適切な食育を推進できるように、「食育ガイド」を活用するなど、わかりやすい食育となるように支援します。

#### (4) 食育・地産地消に関する情報等の提供や普及啓発

市民誰もが食育・地産地消を理解・実践できるように、それぞれの意義や必要性、活動の充実につながる情報等を、健康診断の指導等に取り入れたり、市の広報やホームページ、各種メディア等で提供するなどして、普及啓発に取り組んでいきます。



### (5) 各種学校や企業との連携

食育・地産地消に資する活動に対して支援するために、市内の高等教育機関や高等学校、そして食品加工企業等と連携を図ります。

### (6) 給食に地元食材を活用した献立や郷土料理の導入

給食に、地元の食材を活用した献立や郷土料理などを提供して、自分達の住んでいる郷土への理解、愛着を培います。また、郷土料理や地域の食文化を伝え引き継げるように、調理実習や料理レシピの紹介などを行います。

## 地産地消とは？

1980年代ごろに作られた造語で、地元で生産されたものを地元で消費すること、あるいはその考え方や運動を意味します。

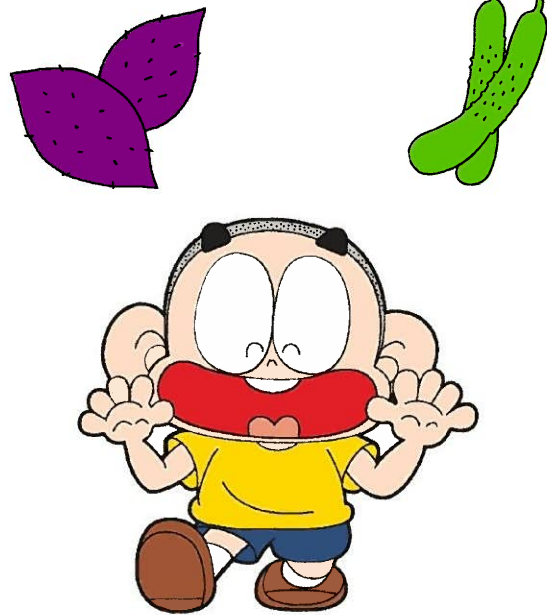
地産地消を推進することで、食料自給率の向上、地元の農業や経済の活性化、地元の食材や食文化に対する理解の増進、輸送コストの削減、輸送時に排出する温室効果ガスの削減など、広範、多岐にわたって様々な効果がもたらされるため、大きな期待が寄せられています。

都城市でも地場農林畜産物の直売所やスーパーの地産地消コーナーなどが各地で展開され、新鮮で栄養価の高い食材が手軽に手に入るようになってきています。これを機に、地元食材を食卓で楽しむ機会を増やしてみてもはいかがでしょうか。

～都城市で生産が盛んな農作物～

- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・らっきょう
- ・さといも
- ・きゅうり
- ・いちご
- ・お茶

など





## 2 家庭の役割

家庭の役割は、健全な食生活や食習慣を形成するために適切な取組を行うことです。そのためには家族全員が楽しみながら食育に取り組めるように工夫することも大事です。特に子どもにとっては、生涯にわたり健康づくりの基盤となっていきます。

### (1) 食を楽しむ習慣や食の知識の習得

食べることの楽しさを知り、知識を習得すれば、食育への導入も容易になります。家庭でも、家族そろって食卓を囲んだり、食事の準備をしたり、家庭菜園を作るなど、食に対する興味がわくような取組を心がけます。

### (2) 健全な生活リズムの形成

親の生活リズムは、良くも悪くも、子どもの生活リズムにも影響を与えます。生活リズムが良い場合は問題無いのですが、悪い場合は子どもの健康状態に影響を及ぼす可能性があります。そのため、家族全員で健全な生活リズムを形成できるように心がけます。

### (3) 子どもの発達段階に応じた食育の推進

箸の使い方や食事前後の挨拶などの食事マナー、食後の歯磨きに始まり、食材を知り、簡単な調理ができるようになる、自分にとって良い食べ物を選択できるようになる、また、調理すること・食べることの喜びや楽しさを知る等、子どもの発達段階に応じた食育を指導します。

### (4) 地元食材の積極的な活用

地元食材を積極的に食卓に取り入れ、地産地消を推進します。また、地元食材の旬の味を活かした調理の仕方など、産地ならではの豊かな農林畜産物に関する知識を子ども達に伝えます。

### (5) 伝統ある食文化の継承

行事食や地域の伝統料理などを通じて、昔からの食の知恵や生活に根付いた食文化を知り、ふるさとの味を子ども達に継承していきます。

### (6) 食品廃棄物の発生抑制・再生利用

「もったいない」精神のもと、食材を大切にし、食べ残しを出さないように調理を工夫するとともに、万が一、食べ残しが出た場合も堆肥化するなど、食材を資源として最後まで有効に活用します。



### 3 保育所・学校等の役割

保育所・学校等の役割は、それぞれの食育計画の中で、様々な機会や施設を活用して子ども達に次の取組を行い、食べることの大切さを伝えることです。そのためには家庭や地域と連携し、子ども達が食の大切さを実感できるようにしていく必要があります。

#### (1) 給食を活用した食育

毎日の給食を通じて、食への感謝の気持ちを実感させ、自発的に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるようにします。さらに、給食を生きた教材として活用し、楽しく食事をする事、健康的な食事の摂り方、給食時の衛生的な食事環境の整え方など、計画的・継続的に指導していきます。また、家庭に対しても、「給食だより」などを通じて食育・地産地消に関する情報を提供していきます。その他、給食センター等の見学や給食の試食などを通じて、児童生徒だけでなく、保護者や地域の方々に対しても食育の大切さの理解を求めます。

#### (2) 食育に関する推進体制の整備や指導する教職員等の資質の向上

保育所・学校等で策定している食育の計画を推進するに当たって、食育推進担当を中心に、食育の推進に努めるとともに、食育関係団体との協力体制を整備し、情報の交換や共有化を図ります。また、食育を指導する保育士や給食担当者、教職員についても、研修会や実技研修等を開催して資質の向上を図ります。

#### (3) 家庭と連携した食育・地産地消に関する学習の推進

子ども達に食育・地産地消に関する学習を行う際、一方的、あるいは一時的な学習とならないように家庭と連携して中長期的に取り組めます。その際、子ども達の学ぶ意欲を尊重しながら進めていくことが大切です。

#### (4) 食に関する栄養面や調理実習、食糧問題等の学習

各教科、特別活動、総合的な学習の時間等の指導において、栄養教諭・学校栄養職員と連携を図りながら、指導方法を工夫し、食の栄養面の学習や調理実習、食糧問題に関する学習等を通して食に関する理解を深めます。

#### (5) 体験活動(施設内菜園や教育ファーム)等を通じた食の理解の促進

子ども達に保育所・学校等の内外の農園・農地を利用した農作物の生産工程(作付、除草、収穫など)や畜産の現場を体験させ、農林畜産物の生産には多くの手間や時間が必要なことを理解してもらうことで、食を大事にする心を育てます。また、地域の方にゲストティーチャーとして協力していただくなど、学校と地域との連携を密にし、計画的に推進します。



## 4 農業者等生産者の役割

農業者等生産者の役割は、食を生み出す場にいるという立場から、消費者に対する信頼を構築し、また、消費者との交流を促進していくことです。そのためには食育・地産地消の活動に積極的に参加し、時にはそういった場を提供しながら、適切な取組を行う必要があります。

### (1) 安心・安全で環境に配慮した農林畜産物の生産と提供

消費者に安心・安全な農林畜産物を提供するため、生産工程の全てを管理する農業生産工程管理(GAP)を推進するとともに、トレーサビリティ(食品がどのように生産・加工・流通されたかを、追跡またはさかのぼって調査できる仕組み)による情報提供に努めます。また、農薬や化学肥料の使用量の低減に努める等、環境に優しい農業に取り組みます。

### (2) 消費者との交流等による信頼形成

消費者と教育ファームやグリーンツーリズム等の交流体験活動を行い、農業への関心や食と農の関係性について理解を深めてもらい、信頼関係の構築を図ります。特に子ども達の体験学習等には積極的に協力します。

### (3) 地元農林畜産物の消費拡大

地元農林畜産物について、学校給食や一般施設における給食等への活用、料理レシピや販売場所の情報提供等、消費を拡大するような機会の増大に努めて、地産地消を推進します。

### (4) 行政やその他関係者等の食育・地産地消の推進に対する協力

行政やその他関係者等が主催するイベントや研修会、体験学習や交流会等、地域の食育・地産地消に資する活動を支援し、協力します。

### 都城の農林畜産物紹介②「さといも」

<カリウムが多く含まれています!!>

いも類の中で、さといものカロリーは可食部100g中58キロカロリーと低い方で、ごぼうとほぼ同じです。

また、さといもには、カリウムが多く含まれています。カリウムは、血圧を上昇させるナトリウムを体外に排泄することによって、血圧を下げて高血圧の予防・改善に効果があるといわれています。



## 5 食品関連事業者等の役割

食品関連事業者等の役割は、農業者等と同じく、食を生み出す現場にいることから、消費者と良好な関係を構築し、消費者との交流を促進していくことです。そのためには消費者に対する情報提供やイベントの開催等、適切な取組を行っていく必要があります。

### (1) 安心・安全な食品とその情報の提供

安心・安全な食品の提供はもちろんのこと、その安全性や食品表示の情報についても消費者にわかりやすく適正に行い、消費者との信頼関係を構築します。

### (2) 地元農林畜産物を活かした食品の研究・加工・販売

地元の食材を活かした食品の研究・加工・販売を通じて、地元の味を地域内外の消費者に伝え、食のまち都城をPRします。

### (3) 地元農林畜産物を活かした料理や献立の研究・開発・提供

地元の食材を活かした料理や献立の研究・開発・提供を通じて、新しい郷土の味を地元内外の消費者に伝えるとともに、地産地消を推進します。

### (4) 郷土料理の提供や地元食文化の継承に関する取組

レストランや食堂等での郷土料理の提供、食品関連事業者や市民団体等による郷土食のレシピの紹介等、地元食文化の継承に関する取組を強化します。

### (5) 食品廃棄物の再利用など環境に配慮した取組

食べ残しや調理くず等は捨ててしまえば廃棄物ですが、家畜のえさや堆肥として再利用すれば立派な資源となります。また、廃棄物処理の際に発生するCO<sub>2</sub>の削減にもつながります。このように環境に配慮した取組を推進します。

### (6) 行政やその他関係者等の食育・地産地消の推進に対する協力

行政やその他関係者が行う食育・地産地消に関するイベントなどに協力します。特に保育所・学校等で行う子ども達の体験学習については、その機会を提供するなど、積極的に協力します。



## 6 各種団体、事業者等の役割

各種団体、事業者等の役割は、構成員や社員(従業員)の健康管理や市民に対して食育・地産地消に資する活動に取り組むことです。そのために、構成員や社員(従業員)に対する情報提供や市民との交流活動を積極的に行っていく必要があります。

### (1) 社員(従業員)などの自己管理、企業(事業所)等の食育の推進

一般企業や事業所等に勤務する社員や従業員は、自らの健康管理に留意し、自分に合った食品の栄養摂取に努めます。また、企業や事業所については、社員に対して健診結果等に応じた栄養指導を行ったり、健康情報の提供を行うほか、社員食堂等において食育・地産地消に基づく健康に配慮したメニューの提供等を行います。

### (2) それぞれの目的や役割に応じた食育・地産地消関連の取組

企業や事業所、各種団体においては、食育・地産地消に関連したイベントや料理教室、研修会や出張指導等、それぞれが積極的に活動に取り組みます。

### (3) 行政やその他関係者等の食育・地産地消の推進に対する協力

行政やその他関係者が行う食育・地産地消に関するイベント等に協力します。特に保育所・学校等で行う子ども達の体験学習については、その機会を提供する等、積極的に協力します。

### 郷土料理レシピコーナー④「ふくれがし」

重そうを入れてふくらませて作る蒸し菓子です。田植えの時のおやつとして作られていました。現在でも日常的に作られる代表的なお菓子です。

#### <材料(約40人分)>

小麦粉: 2kg、白砂糖: 1kg、黒砂糖(粉): 1kg、水: 1.3L、重そう: 30g、酢: 1カップ

#### <作り方>

- 1: 水以外の材料を全部入れてよく混ぜる。
- 2: 1に水を加えてよく混ぜる。
- 3: 蒸し器に入れ、型に流し、40分程度蒸す。



## 第6章 都城市の食育・地産地消活動紹介

### 1 農政課

農政課では、平成29年度から、ふるさと納税活用事業として、「ふるさと給食」提供事業を実施しています。全国に誇れる都城の地場産物を提供し、学校給食を生きた教材として活用することにより、食育の推進を図り、子ども達に都城の魅力を伝えることや、地場産物の地産地消に貢献し、地場産業（畜産業者・精肉販売業者）の振興と経営の安定を図ることを目的としています。

「ふるさと給食」提供後に実施したアンケート結果での満足度は平成29年度が88.7%、平成30年度は93.4%、令和元年度は93.1%、令和2年度は92.9%でした。感想の中には、「美味しい食べ物がたくさんある都城市に生まれてきて良かった」、「農家への感謝の気持ちを感じた」、「都城産の美味しい食材を世界に広めたい」、「命をいただいて、感謝している」などの意見があり、郷土愛を培うことができます。

<過去の「ふるさと給食」献立内容>

平成29年度

「栄養(A4・エイヨー)たっぷり！ふるさとステーキ」: 都城産の牛肉を使用



平成30年度

「ふるさとありがトンカツ」: 都城産の宮崎ブランドポークを使用



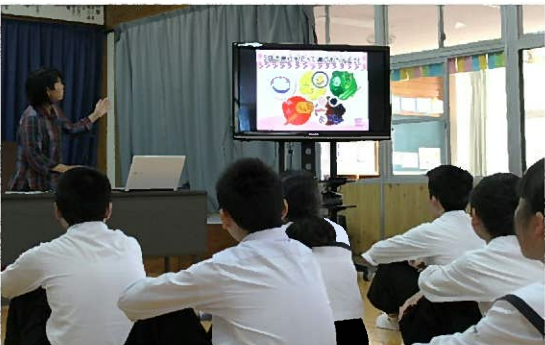
## 2 学校教育課

学校教育課では、児童生徒の食育推進のために、栄養教諭・学校栄養職員が学級担任と連携して食育に取り組んでいます。この栄養教諭・学校栄養職員は、所属校以外の学校においても講師として授業や給食指導を行います。

例えば、朝ごはんの大切さや食事のマナー等についての授業や、多くの学校で取り組んでいる「弁当の日」において児童生徒が弁当の量や栄養のバランスを考える授業を行っています。

また、学校保健委員会や家庭教育学級で、保護者への食育の啓発活動も行っています。

### 小・中学生への食育授業(発達の段階に応じた指導内容や方法で実施)



### 学校保健委員会や家庭教育学級で保護者を対象に実施した食育の講話



### 3 学校給食課

都城市内には5か所の学校給食センターがあり、毎日約15,000食の給食を小・中学校等に提供しています。給食では、宮崎産及び都城産の食材や六次産業化の商品を使って、地産地消に取り組んでいます。

食育に関する取組は、「夏休み子ども料理教室」、栄養教諭等による食育授業等があります。また、給食センター内で給食を作る工程の見学や給食の試食等、地域の方々への学校給食に対する理解を深める取組も行っています。

六次化商品「都城豚軟骨味噌味」を使用した給食



都城の郷土料理「がね」



観音池ポークを使用した千切大根の炒め煮



高崎町の郷土料理「北斗鍋」



夏休み子ども料理教室(令和元年度は郷土料理の「ふくれ菓子」を作成)



## 4 健康課

健康課では、生活習慣病予防、疾病の重症化予防及び低栄養予防に関する内容を中心とした食育の取組を行うとともに、個人を対象とした食のアドバイスをしています。

また、市民全体や企業、公民館、学校、各種団体向けにも、市民講座や出前講座を実施しています。

健(検)診や医療体制などの充実とともに、健康寿命の延伸に寄与するべく業務を行っています。

都城市では、食生活改善推進員が市内全域で食を通じた健康づくり活動を行っており、市が推進する健康づくりについて協働で取り組んでいます。

## 5 こども課

こども課では、安心して子育てができ、子どもの健やかな成長を支援するため、育児相談や教室を実施しています。食育に関する取組は、赤ちゃん相談や離乳食教室、幼児健診時の栄養相談を行い、食生活の面から育児をサポートしています。また、親子で一緒に料理をし、家庭での食への関心を深める機会を増やしてもらうため、食生活改善推進員連絡協議会へ親子の料理教室を委託し、小・中学校等で親子の料理教室を実施しています。

食生活改善推進員による親子食生活共同体験事業(令和元年度)





## 6 保育課

都城市内の保育所等における食育に関する取組を紹介します。

給食に旬のものや地産地消、行事食や郷土料理を取入れ、食の大切さを伝えています。また、苗植えから収穫、調理体験、給食で使用する食材の皮むき等の簡単なお手伝いを通して食べ物に関心をもって美味しく食べられるような取組も行っています。加えて、こうした取組を通して子どもとともに子育て中の保護者への食育も推進しています。

### 都城市内の保育所等における食育に関する取組



## 7 ふるさと産業推進局

ふるさと産業推進局が事務局を務めています「はばたけ都城六次産業化推進協議会」の取組を紹介します。

本協議会は、都城地域における六次産業化、地産地消や農商工連携の取組を地域一丸となって推進することにより、地域の活性化、所得の向上、雇用の増大を図ることを目的としています。

本協議会の地産地消の取組としては、市民の皆様にも都城産農林畜産物を使用した商品を幅広くPRしようと、盆地まつり等市内各地で開催されているイベントへの出店支援、報道機関やスーパー関係者に向けた六次産業化新商品発表会の開催、道の駅や温泉施設等で販売する商品の開発、パッケージやPOPのデザイン変更等の販売促進等を実施しています。

盆地まつり出店状況



六次産業化新商品発表会の状況



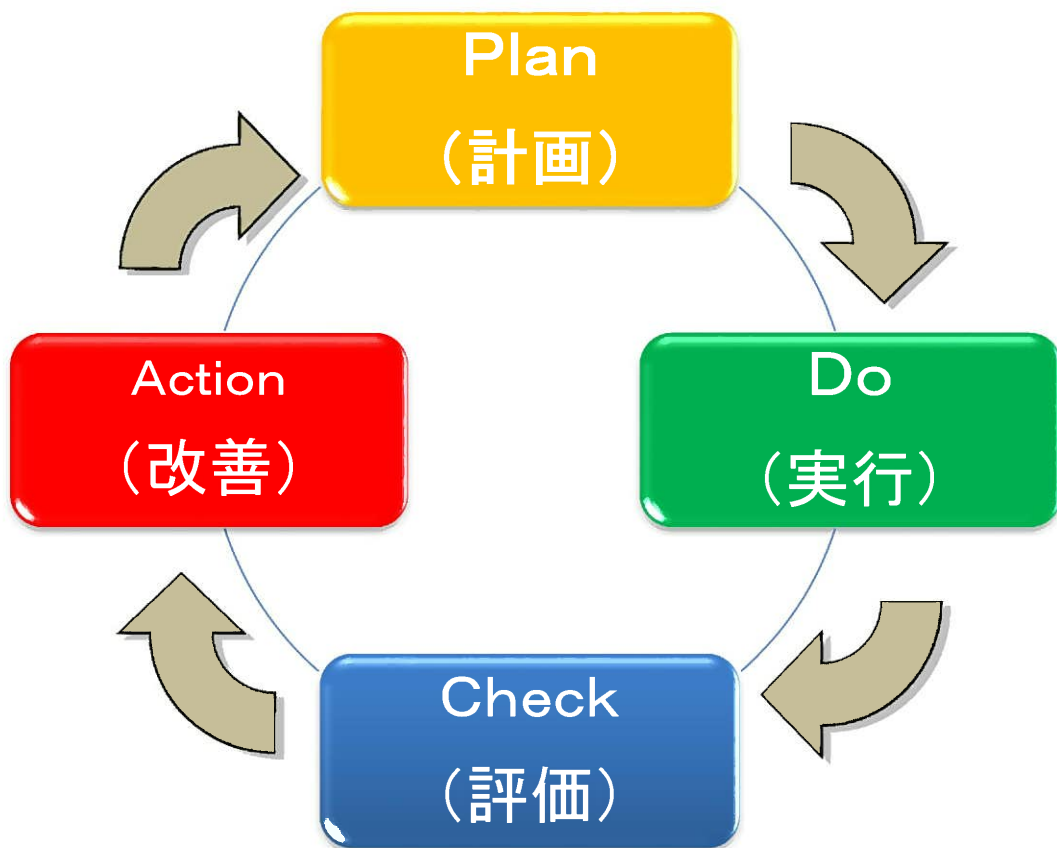
商品の開発、パッケージやPOPのデザイン変更等の販売促進の状況



## 第7章 計画の推進について

計画の推進に当たっては、それぞれの施策に沿って関係部課等が中心となって推進し、進捗状況の確認や内容の評価等を行い、適切な進行管理に努めます。

また、本計画は必要に応じて見直しを行うこととし、関係部課や関係者等との意見交換や市民アンケート等を参考にしながら適正に行います。



食育・地産地消の推進には、計画(目標)づくり( Plan )から始まって、実行( Do )→評価( Check )→改善( Action )という継続的に向上していくサイクルを構築していくことが必要です。行政や市民、その他食育・地産地消に携わる関係団体等が、PDCAそれぞれの段階で主体的にそれぞれの役割を果たしていくことが大切です。