

第5章 推進目標達成に向けての取組内容

本町の食育の現状や課題を把握するために小学生(5～6年生)・中学生(全学年)・小中学生の保護者(長子分のみ)・40～80歳台の男女(以下町民と示す)にアンケートを実施しました。

小学生116名、中学生150名、保護者158名、40～80歳台の男女297名の方々に回答いただいた内容を基準に具体的取組について記載します。

【推進目標①】すべての町民が「食」に関心を持ち、バランスのとれた基本的な食生活を実践することで、心身共に健康な生活を送る。



【朝ごはんを食べて、毎朝のスイッチを入れよう】

アンケート結果によると、小学生14%、中学生17%、保護者20%、町民19%の方が朝ごはんを欠食することがあると回答しています。

ごはん等の主食を食べると脳のエネルギー源となるブドウ糖となり、朝から勉強や仕事に集中できます。小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。



【まずは簡単な食事から始めましょう！！】

朝日を浴び、朝食をとると体内時計がリセットされ、一日のリズムが整います。

夕食の時間が遅い、夜型生活で朝早く起きることができない方は、朝食欠食率が高くなるようです。まずは、生活時間を見直すことからスタートしましょう！

～簡単なものから朝食作りに挑戦しよう～

STEP ①



- ・りんご
- ・ヨーグルト

STEP ②



- ・おにぎり
- ・具たくさん味噌汁

STEP ③



- ・ごはん
- ・納豆
- ・具たくさん味噌汁
- ・ほうれん草のお浸し



【バランスのとれた食事を意識しましょう】

アンケート結果によると、小学生 51%、中学生 38%、保護者 62%、町民 56%の方がバランスよく食事ができていない又はできていない時があると回答しています。

主食、主菜、副菜などを1日にどれだけ食べたら良いかの目安として「食事バランスガイド」があります。かごしま版食事バランスガイド(P20)などを参考にバランスの良い食事を意識しましょう。



【バランスの良い食事ってどんな食事？】

主食→炭水化物の供給源である【ごはん・パン・麺類など】を主材料とする料理

主菜→タンパク質の供給源となる【肉・魚・卵・大豆および大豆製品など】を主原料とする料理

副菜→各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる【野菜・芋・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻など】を主原料とする料理

食事の際に【主食・主菜・副菜】を組み合わせることを意識することで、栄養面だけでなく、見た目のバランスも良い食事となります。

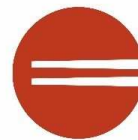
右図のようなバランスの取れた「一汁三菜」は和食の基本です。



【11月24日は「和食の日」です】

「和食」は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事というだけでなく季節感を取り込み、年中行事と密接に関わりながら育まれてきた食文化です。

日本人の主食である「ごはん」を美味しく食べるために、「汁」と「菜(おかず)」があります。和食の基本の形である「一汁三菜」の献立を食すことで、栄養バランスの良い食事を組み立てやすくなります。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

※ロゴ提供: 一社)和食文化国民会議



【適正体重や減塩を意識しましょう】

生活習慣病の予防や改善のため、普段から適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践しましょう。摂取する栄養素等の偏り、朝食欠損等の食習慣の乱れは、肥満・痩せ・低栄養など生活習慣病に繋がる課題となっています。



【体格指数(BMI:Body Mass Index)を活用しよう！】

$$BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例)体重 70Kg・身長 170cmの人の場合

$$\text{体重 (70Kg)} \div \text{身長 (1.7m)} \div \text{身長 (1.7m)} = BMI (24.2)$$

18～49 歳の目標とする BMI の範囲は、【18.5～24.9(Kg/m²)】*です。

生活習慣病の予防のために、この範囲内にすることが望ましいとされています。自分の BMI を定期的にチェックしましょう。

※出展:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」



【食塩は控えめにしましょう！！】

食塩を摂り過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

「だし」を使ったり、低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組み、徐々にうす味に慣れていきましょう。

-2 減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

※出典:厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2g マーク」



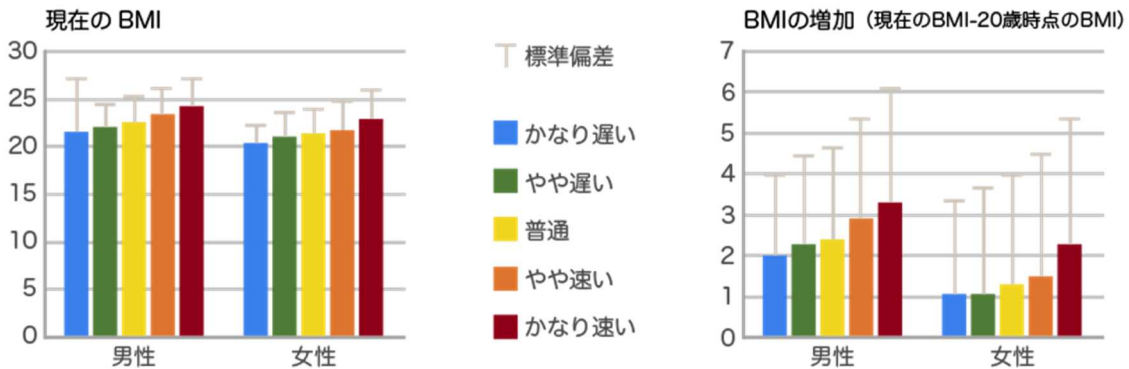
【ゆっくりよく噛んで食べましょう】

よく噛んで食べることで、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防に繋がります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感を得ることができます。



【「速食い」は肥満につながる可能性が高くなります！！】

近年の疫学調査により、食べる速さ(5段階の自己評価)と体格指数(BMI)の関連を調べたところ【速食いの人は現在のBMIが高い傾向にある】、さらには【20歳時点からのBMI増加量も多い】ことがわかりました。



【ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう！！】

厚生労働省では、一口30回噛む習慣を奨める「噛ミング30(カミング30)」運動を提唱しています。

また日本人の高齢者は歯の喪失が進んだ人が多く、何でも噛んで食べる事ができる人は80歳以上だと半数の人しかできません。食べ物を噛めなくなると、硬い食品を避けてしまいがちになり、栄養摂取バランスの崩れに繋がります。80歳でも自分の歯を20本以上保つ「8020運動」も意識しましょう。



【推進目標②】地産地消を基本とした、伝統文化・料理を継承・伝承することが出来る。また地域食材の活用を推進する。



【地元産の食材を活用し、積極的に食べよう】

アンケート結果によると、「意識して島で採れた野菜を食べるようにしていますか？」の問いに対して小学生 85%、中学生 76%、保護者 45%、町民 30%の方が「していない」と回答しました。地元で採れた作物を地元で消費することを「地産地消」といいます。地産地消には、

- ・地元の旬で新鮮な食材が手に入り、おいしく食べられる
- ・地域ならではの農産物を知ること、地元独自の調理法や食文化を知ることができるなどのメリットがあります。



【直売所や地元食材コーナーを活用しましょう】

直売所や、スーパー内の地元野菜・鮮魚販売コーナーを活用しましょう。

直売所等は販売手数料が比較的安価の為、消費者は本土のものより安く購入することができ、農家は市場出荷よりも比較的高い利益を得られる win・win のメリットがあります。



ショッピングセンターふくり 鮮魚コーナー



ショッピングセンターふくり 鮮魚コーナー



A コープ喜界店 喜界島産直コーナー



花だより 地元野菜コーナー



【学校給食は地産地消を推進しています】

学校給食でも月に数回、地元食材を活用したメニューや、郷土料理のメニューを提供しています。



【春雨シームンとヒルイッチャーシー】



【豚骨煮と高菜の油炒め】



【郷土料理を食して健康な身体づくりをしよう】

郷土料理とは、その土地で獲れた産物を利用して、その土地の風土に適した調理法で作られ食べられてきた料理のことです。多様な地理的環境・気候条件の中で生き残るために、知恵を絞り、工夫し、改良を加えて、長い年月のふるいにかけてきた文化遺産の結晶です。

その土地に合った料理を食べることで、健康な身体をつくることができると言われています。

喜界島では郷土料理のことを“島じゅうり”といい、各家庭で大切に受け継がれてきました。今回は手軽に作れて美味しいお菓子“ヤチムッチー※¹(カッパムッチー※²)”のレシピを紹介합니다。ぜひ作ってみてください。

～ヤチムッチー(カッパムッチー)の作り方～

★材料(4枚分)

- ・小麦粉……100g
- ・粉黒糖……80g
- ・卵 ……1個
- ・水 ……150cc
- ・油 ……適量

- ①ボウルに卵をとき、粉黒糖と混ぜる、さらに水を 50cc 入れて混ぜ合わせる。これを小麦粉の入ったボウルに移し、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- ②残りの水は、様子を見ながらサラッとしたトロミ加減にする。
- ③フライパンに油をひき、お玉 1 杯分の生地を蓋をして中火で焼く。
- ④ブツブツが出てきたら、裏返して 10 秒ほど焼く。
- ⑤焼きあがったものを、キッチンペーパーの上にのせ、手前からクルクルと巻いて、召し上がれ！！

※¹ 小麦粉・黒糖・水を合わせた生地を焼いて完成のお手軽おやつ。旧暦五月五日の節句に作り先祖棚にお供えしていたそうです。

※² 焼いた表面がカッパー(ニキビ跡)に似ることが由来ですが、島に残る伝説の一つに「いたずらばかりするカッパに、ヤチムッチーをプレゼントした。それ以来カッパは人前に姿を現さなくなり、ヤチムッチーをカッパムッチーと呼ぶようになった」ともいわれています。

【推進目標③】1日1回以上家族団らんで食卓を囲み、人と人のコミュニケーションを図り、食の楽しさを共有する。また男性の家事・育児への参加。特に「料理」部門への参加を推進する。



【家族がそろって食事をする「共食」に取り組みましょう】

アンケートにて「一日の中で一回以上家族と一緒に食事をとれていますか？」という設問に対し、小学生6%、中学生7%、保護者4%、町民18%の方が「取れていない」と回答しています。

家族みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言い、子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大切に作る気持ちなどを、子どもに伝える良い機会になります。

子ども達は将来、親から離れ自立し、一人で生活していくことを経験します。健康に生活していくためにも幼少期から親の協力を得つつ「自分で食事を準備する力」を身に付けることが必要不可欠です。また家事や料理などは、女性だけでなく男性も参加していく風土作りも大切です。



【こどもがつくる「弁当の日」を推進しましょう】

アンケートにて「朝一人でごはん+味噌汁の朝ごはんを家族全員分つくれますか？」という設問に対し、小学生68%、中学生55%の児童生徒が「できない」と回答しました。小中学生の時から「自分でごはんの用意をする習慣」を身に付け、将来健康的に過ごすためにも【こどもがつくる「弁当の日」】を推進しましょう。

～「こどもがつくる「弁当の日」とは？～

香川県の元小学校校長「竹下和男さん」が始めた

・子どもが年に数回、自分でお弁当を作って学校に持ってくるという取り組みです。



※ロゴ提供:「弁当の日」応援プロジェクト事務局

・何を作るかを決めること、買い出しも調理もお弁当箱に詰めることや片付けも子どもが行う
・親も先生も、その出来具合を批評も評価もしない

ということがルールです。大人は子どもが包丁や火を使うことを「危ない」「失敗したら」と心配したり、「教えるのは面倒」「やったほうが早い」などと手を出しがちですが、子ども達が自立した際に健康的な生活が送れるよう大人はじっと見守ってあげましょう。じっと見守ることができるのは大人であり親の力です。



【男性の家事参加。特に「料理」部門参加を推進しましょう】

男性が料理をするにあたっては、知識や技術がなくて自分には作れない、家族のために作る料理は栄養バランスや盛り付けに気を遣い立派でなければならない等、技術的、心理的ハードルがあると思われます。



※ロゴ提供：男女共同参画局

2021年の社会生活基本調査によると、6歳未満の子どもがいる世帯で夫が家事や育児に費やす「家事関連時間」は1日当たり1時間54分で、20年前の2倍以上となったものの、妻の1/4程度の時間に留まっています。

積極的に家事や育児に参加しているお父さんもいるかと思いますが、子ども達への「食育」のためにも、より多くのお父さんの家事や育児に対する協力が必要です。

今回は鹿児島県の「おとう飯」である「レンジで簡単！肉どうふ！」のレシピを紹介します。

～レンジで簡単！肉とうふ！の作り方～

【材料】

- | | |
|------------|--------------|
| | (タレ) |
| ・絹とうふ→1/2丁 | ・しょうゆ→大さじ1 |
| ・牛バラ肉→100g | ・みりん →大さじ1 |
| ・長ネギ →1/4本 | ・水 →大さじ1 |
| ・えのき茸→1/2袋 | ・砂糖 →小さじ1 |
| | ・和風出汁の素→小さじ1 |

【作り方】

1. 豆腐を1/4カットします。
 2. 牛バラ肉を3センチ幅にカットします。
 3. 長ネギを1センチ幅で斜めにカットします。
 4. えのき茸の石づき部分を切り落とし、食べやすい大きさにほぐします。
 5. 耐熱容器に牛肉・えのき茸・豆腐・長ネギの順で入れていきます。
 6. 混ぜ合わせたタレの材料を上からかけ、ふんわりラップをしてレンジ 600 ワットで7分加熱します。
 7. 豆腐を裏返して、味を吸い込ませるために5分ほど置いて、完成！
- ※時間が経てば経つほど、豆腐に味が染みてより美味しくなります。



※写真提供：男女共同参画局「おとう飯」レシピ

【推進目標④】農林漁業体験等を通じ、食べ物や生産者への感謝の心を育み、フードロスの削減に取り組む。



農林漁業体験等を通じて

食べ物への感謝の心を育もう

農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者などの食に関わる多くの人々や、自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深め、食に対する感謝の心を育む上で重要な取組です。

本町でも、行政やNPO法人などにて様々な農林漁業体験を提案しています。詳しくは、農業振興課農政チームにお問合せください。



写真提供:NPO 法人 子ども支援ネットワーク めばえ/喜界町農業青年クラブ/喜界町 営農支援センター



【フードロスの削減に取り組もう】

アンケートにて小中学生へ「給食やお家での食事を残さないようにしていますか」と質問したところ、小学生 16%、中学生 14%の児童生徒が「していない」と回答しました。

また保護者、町民へ「食品ロス削減のために行動していますか」と質問したところ、保護者 29%、町民 31%の方が「していない」と回答しました。



【日本の食品ロスってどのくらいか知っていますか？】

日本では、一年間で 570 万トン※もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人一人分に換算すると、年間約 45 kg。毎日お茶碗一杯分のごはんに近い量を捨てていることになります。

※出典：農林水産省、環境省 食品ロス量(令和元年度推計値)



【食品ロスの半分は家庭から出ています】

日本の食品ロス量の半分は家庭から出ています。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らすことができます。無駄な買い物をしない、料理を食べきるなどできることから始めましょう。



【賞味期限と消費期限の違いを知ろう】

🔍消費期限(この期限を過ぎたら食べない方がよい)

→袋や容器を開けないで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。お弁当や、サンドイッチ、ケーキなど傷みやすい食品に表示されています。

🔍賞味期限(美味しく食べられる期限)

→袋や容器を開けないで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずに美味しく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップ麺、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ傷みにくい食品に表示されています(3ヶ月以上保存が可能なものは「年月」で表示することもあります)。この期限を過ぎても、直ぐに食べられなくなるわけではありません。

【推進目標⑤】「食の安全」を意識し、食中毒予防や、食物アレルギーに対するの知識や技術の習得に励む。



【食中毒や食物アレルギーに気を付けましょう】

～食中毒とは？～

食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来食べてはいけないものに含まれる毒素などが原因で、腹痛や嘔吐、下痢や発熱の症状が出ることをいいます。



【食中毒を防ぐには？】

食中毒を防ぐ3原則は、【付けない・増やさない・やっつける】です。

◆付けない◆

手洗いや、肉を切ったまな板でそのまま野菜を切るのではなく、都度洗浄を行うなど。

◆増やさない◆

食材の適温保管や、期限内消費など。

◆やっつける◆

加熱をしっかりと行うなど。



出典:厚生労働省

① 買いもの

日用品などを先に買い、その後に食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。

② 買ってきた食品の保存

買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

③ 調理前

食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でトイレ、ゴミ箱にふれる、おむつ交換、ベットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。

④ 調理中

包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。

⑤ 食事中、食後

作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。

⑥ 後片付け

食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。

出典:厚生労働省



【妊娠中の方は特に食中毒にご注意を！！】

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒等の病気にかかりやすくなっています。

日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いにご注意ください。
詳しくは下記 HP を検索するか、QR コードからご覧ください。



【厚生労働省HP】

「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事に関する情報提供」で検索



【食物アレルギーに関する表示をよく見ましょう】

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食物を除去してしまうと、子どもの成長を妨げてしまう可能性があります。気になることは医師に相談しましょう。また学校などに原因食材や症状を詳しく話しておきましょう。

必ず表示される7品目 (特定原材料)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
表示が勧められている21品目 (特定原材料に準ずるもの)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



【食物アレルギーはどのような症状がでるの？】

- ◆皮膚症状・・・赤み、じんましん、腫れ、かゆみ、湿疹など
- ◆粘膜症状・・・白目の充血、腫れ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど
- ◆呼吸症状・・・のどの違和感、かゆみ、締め付けられる感じなど
- ◆消化器症状・・・気持ち悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢、血便など
- ◆その他症状・・・頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状、脈が速い、手首が冷たい、顔色・唇や爪が白いなど



【食物アレルギーは命に関わることがあるの？】

アレルゲン(アレルギーを引き起こす物質)によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応を「アナフィラキシー」といい、血圧低下や意識障害をともなう場合を「アナフィラキシーショック」といいます。アナフィラキシーショックは命に関わります。



日本でも 2019 年に 62 名の方がアナフィラキシーショックにより亡くなっています。



【食事の後に運動をすると発症することがある！？】

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動すると、比較的重いアレルギー症状が現れることを、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」といいます。給食後の昼休みや午後の体育の時間で起こることがあるので注意が必要です。



【「食べない」と「食べられない」の違いを知ろう】

食物アレルギーは、好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状がでます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命に関わる危険な状態になることもあります。

食物アレルギーは乳児に最も多く、成長と共に減少していくといわれています。これは、乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦の食物アレルギーは自然に治ることが多いことと、病院で適切な診断を受けて治療しているためです。

改めて書きますが、食物アレルギーは好き嫌いではありません。大人はそのことを十分に理解し対応しましょう。