

# 阿久根市食育・地産地消推進計画 (第3次)

自然と人が共生するまち



平成31年3月  
阿久根市

# 目 次

## 第1章 計画の策定に当たって

- 1 計画策定の背景・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 食育とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 地産地消とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 4 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 5 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

## 第2章 食をめぐる現状と課題

- 1 食をめぐる現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 阿久根市の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 3 食をめぐる今後の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

## 第3章 計画の推進と取組目標

- 1 食育・地産地消推進運動の展開と推進体制・・・・・・・・ 13
- 2 食に関する体験活動と食育・地産地消推進運動の実践・・ 16
- 3 食育・地産地消の具体的な取組・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- 4 目標数値と取組目標の方策について・・・・・・・・・・・・ 24

## 参考資料

- 阿久根の農林水産物の収穫時期
- かごしま地産地消推進店リスト
- かごしま版食事バランスガイド

# 第1章 計画の策定に当たって

## 1 計画策定の背景

食は、私たち人間が欠かすことのできない命の根源であり、とても大切なものです。

しかしながら、現在の社会経済構造等が大きく変化していく中で、住民のライフスタイルや価値観、ニーズが高度化・多様化し、食生活を取り巻く環境も変わってきました。

また、日々忙しい生活を送る中で、食の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。特に、成長期である子どもたちが健全な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となり、とても大切です。

こうした中、近年「食育」という概念が注目され、食を取り巻く課題を幅広い視点で改善しようという取組がなされています。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ができる社会の実現を目指し、平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。

これに伴い、鹿児島県では「食育・地産地消」を基本とした県民の健康で豊かな食生活の普及・定着を推進するため「かごしまの“食”交流推進計画」を策定しました。本市においても、国の食育推進基本計画や県の食交流推進計画に沿って、阿久根市の地域性を生かした「食育」の推進、また地元で作ったものを地元で消費する、いわゆる「地産地消」の取組を推進するため「阿久根市食育・地産地消推進計画（第3次）」を策定し、市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します。

## 2 食育とは

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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です。

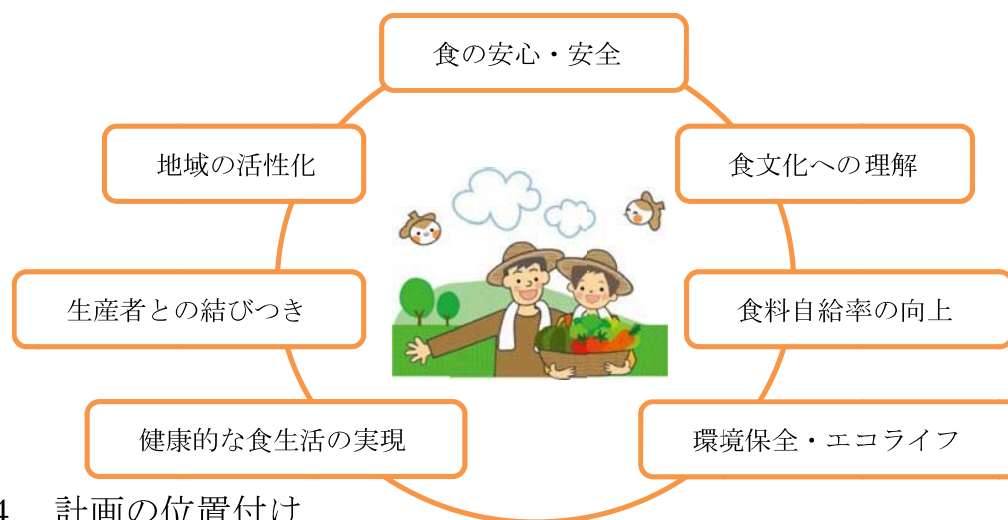


### 3 地産地消とは

地産地消とは、地域で生産されたものを、地域で消費する（食べる・利用する）ことをいいます。昔から「その地域で育まれた旬の農林水産物を食べるのが健康によく、おいしい」という考えがあります。生産体験や生産者との交流を通じて、食を知り、関心を高めることはとても大切です。本市では、旬のおいしさを味わっていただくために、地産地消を推進します。

地産地消運動は、単に「地場産物の消費拡大運動」という面だけでなく、「産地と食卓の交流」や「健康的な食生活の実現」，「旬と食文化への理解」，「環境保全」，「地域の活性化」等、様々な役割を持っています。

※ 本計画の地場産物とは、出水地域で生産されたものです。



### 4 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項並びに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「通称：6次産業化法」（平成22年法律第67号）第41条に規定する地域の農林水産物の利用についての計画として策定し、「第5次阿久根市総合計画（後期基本計画）」，「第2次あくね元気プラン」，「阿久根市子ども・子育て支援事業計画」等本市の関連計画と連携を図りながら総合的かつ計画的に食育・地産地消の推進を行います。

### 5 計画の期間

本計画の期間は2019年度（平成31年度）から2023年度（平成35年度）までの5年間とします。なお、社会情勢の変化や目標達成状況によって必要に応じた計画の見直しを行います。



## 第2章 食をめぐる現状と課題

### 1 食をめぐる現状

#### (1) 食生活の変化

私たちの食生活は昔と比べて大きく変化しています。

昔は、主食の米を中心に水産物、畜産物、野菜等の多様な副食品が加わった健康的な“日本式食生活”でした。

戦後の復興とともに生活環境も豊かになり、必要な栄養を十分に摂れるようになりました。その反面、ファストフード・コンビニ弁当・スナック菓子等が普及し、油をたくさん使った料理や肉類を摂るようになったことで、栄養のバランスが崩れ、肥満や糖尿病等の生活習慣病も増加し、低年齢の子どもまでも高血圧や肥満等の症状が見られるようになりました。

コメ、肉類、牛乳・乳製品、油脂類の年間一人当たり消費量の推移



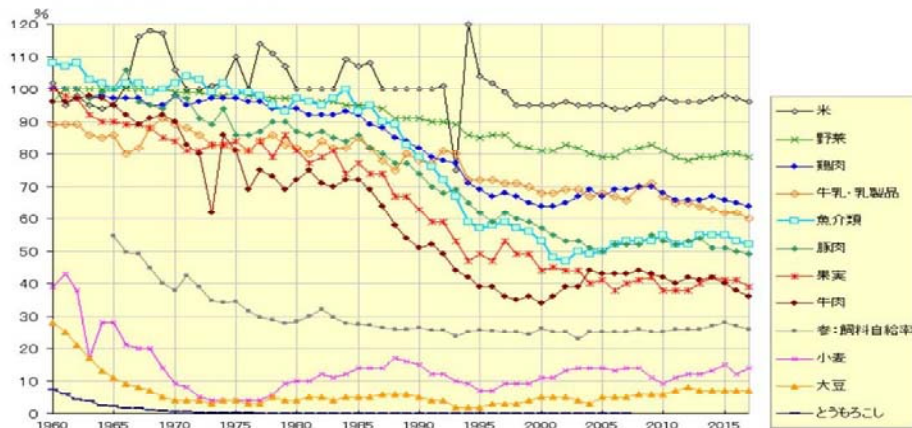
#### (2) 食料自給率

現在の日本人の食事は、糖質（炭水化物＝米）の摂取量が減少し、脂質やたんぱく質（肉類）の摂取量が増加傾向となっています。結果として、脂質やたんぱく質（肉類）を多く含む食品の輸入量も増えています。

また、食料自給率が低下した要因としては、消費と生産の両面が考えられ、消費面では、米の消費量の減少等食生活の大幅な変化、生産面では、農地面積の減少等国内供給力の低下が背景にあります。

#### 【品目別自給率】

主な食料の品目別自給率の推移



(注) 品目別自給率＝国内生産量÷国内消費仕向量(生産＋輸入－輸出－在庫増減)。重量ベース。最新年は概算。  
 (資料) 農林水産省「食料需給表」

## 2 阿久根市の現状

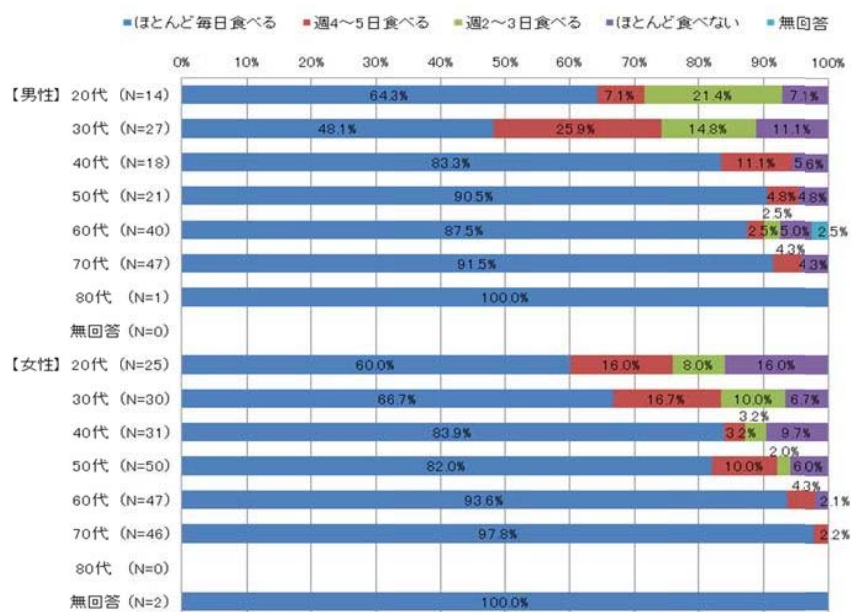
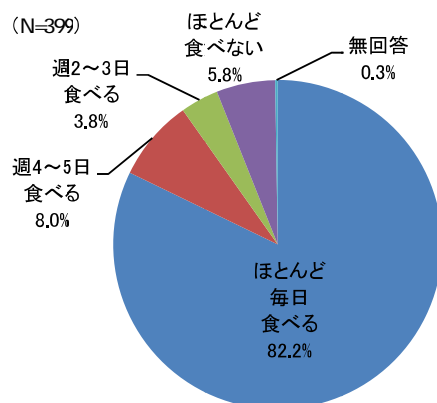
「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」（平成27年度）に基づく阿久根市の食に関する現状は、次のとおりです。

### (1) 朝食の摂取状況【20歳以上】

全体では、「ほとんど毎日食べる」が82.2%と最も多く、次いで「週4～5日食べる」8.0%、「ほとんど食べない」5.8%となっています。

性別・年齢別では、男女ともに40代以上は「ほとんど毎日食べる」が8割を超えていますが、30代の男性では特に低く、5割を下回っています。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
ほとんど毎日食べる	328	82.2%
週4～5日食べる	32	8.0%
週2～3日食べる	15	3.8%
ほとんど食べない	23	5.8%
無回答	1	0.3%



「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」（平成27年度）から引用

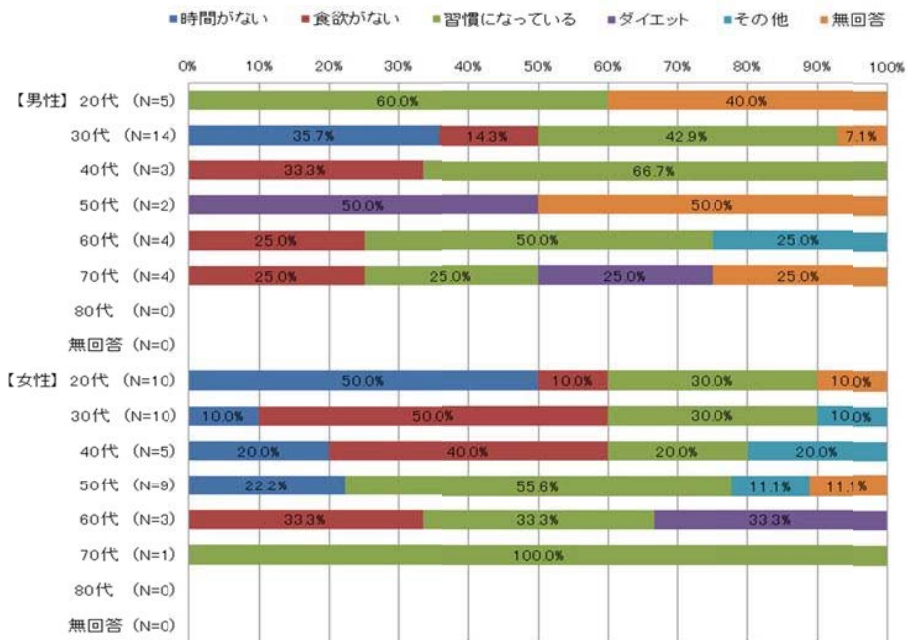
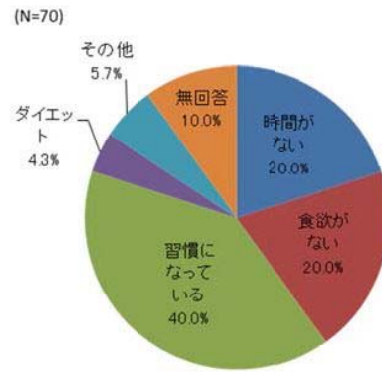
### 朝食の欠食率

全体では、「習慣になっている」が40.0%と最も多く、次いで「時間がない」「食欲がない」が20.0%、「ダイエット」が4.3%、「その他」が5.7%となっています。

男性は、年齢により食べない理由にばらつきがあります。30代は、「時間がない」40代は「食欲がない」という理由が増え、全年齢の「習慣となっている」割合が約半数です。

女性は、30代で「食欲がない」の割合が半数近くで、全体的に「習慣になっている」割合は男性より少なくなっています。

区分	人数	割合
回答者総数	70	100.0%
時間がない	14	20.0%
食欲がない	14	20.0%
習慣になっている	28	40.0%
ダイエット	3	4.3%
その他	4	5.7%
無回答	7	10.0%



「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」（平成27年度）から引用

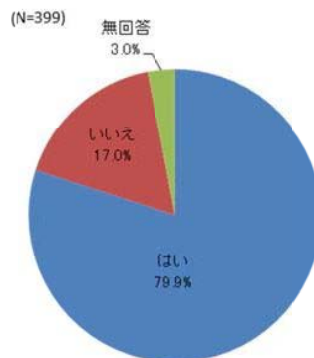


(2) 食事時間をゆっくり楽しむ

「1日1回以上、家族や友人等と一緒にゆっくりと食事をすることがある」人の割合は79.9%と約8割となっています。

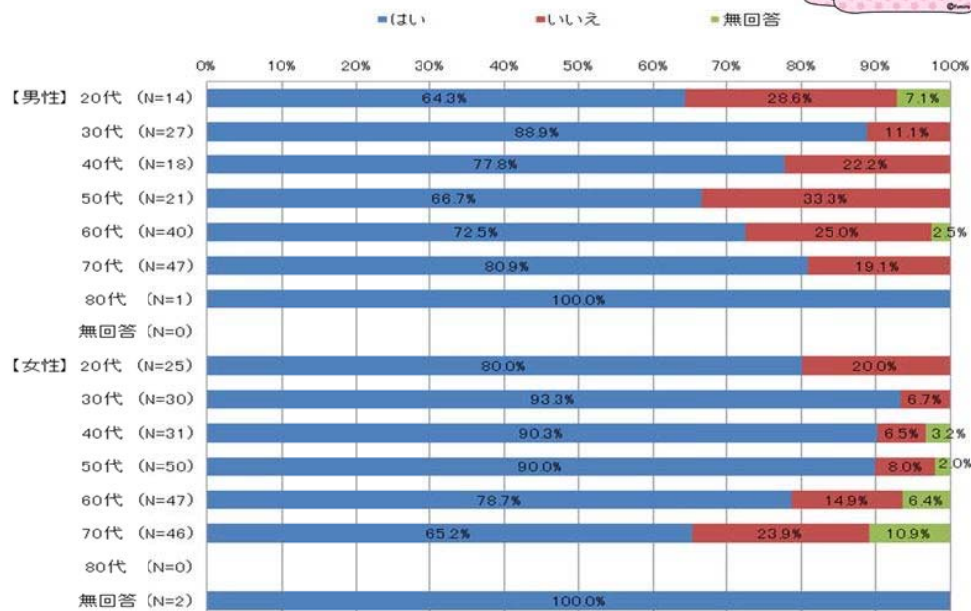
性別・年齢別では、「いいえ」と答えたのは、20～60代では男性の割合が多く、70代では女性の割合が多くなっています。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	319	79.9%
いいえ	68	17.0%
無回答	12	3.0%



「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」

（平成27年度）から引用



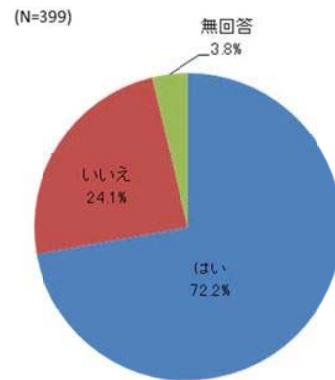
「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」（平成27年度）から引用

(3) 食生活の改善意欲がある人の割合

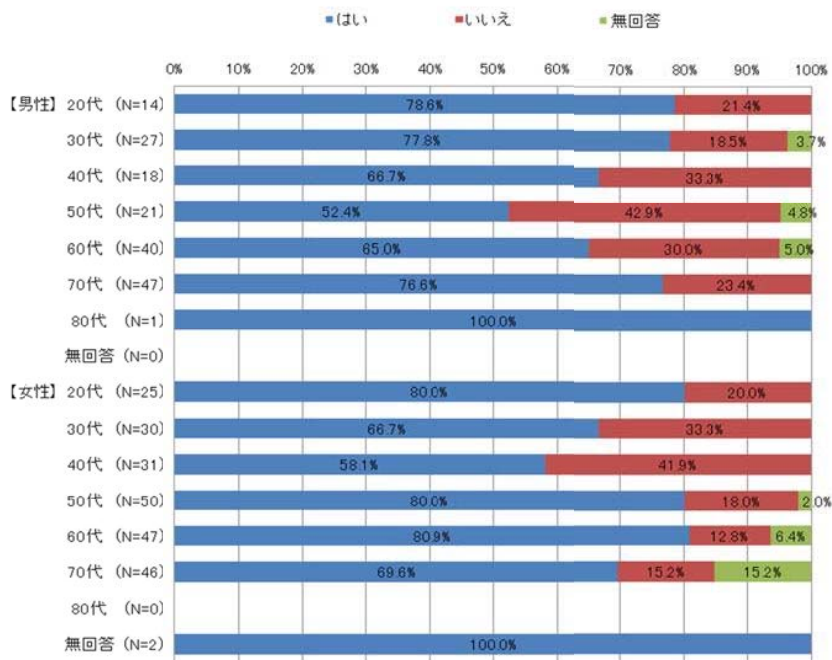
全体では、「はい」が72.2%、「いいえ」が24.1%となっています。

性別・年齢別では、40～60代の男性及び30～40代の女性は「食生活を改善しようという意欲」が低い傾向にあり、若い世代と70代以上は「食生活を改善しようという意欲」のある人が多くなっています。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	288	72.2%
いいえ	96	24.1%
無回答	15	3.8%



「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」  
（平成27年度）から引用



「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」（平成27年度）から引用



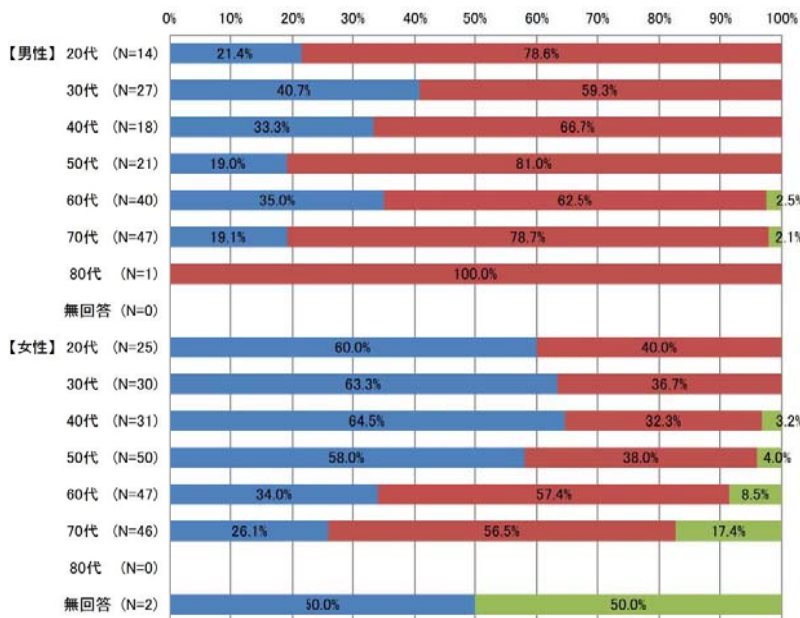
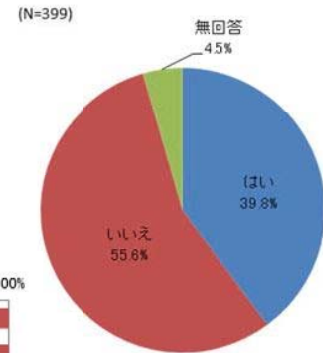


(4) 「食事バランスガイド」を知っている人の割合

全体では、「はい」が39.8%、「いいえ」が55.6%となっています。

性別・年齢別では、男性は知っている人の割合が4割以下となっていますが、20～40代の女性は約6割が知っており、関心の高さが伺えます。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
はい	159	39.8%
いいえ	222	55.6%
無回答	18	4.5%



「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」

（平成27年度）から引用

—食事バランスガイドとは？—

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

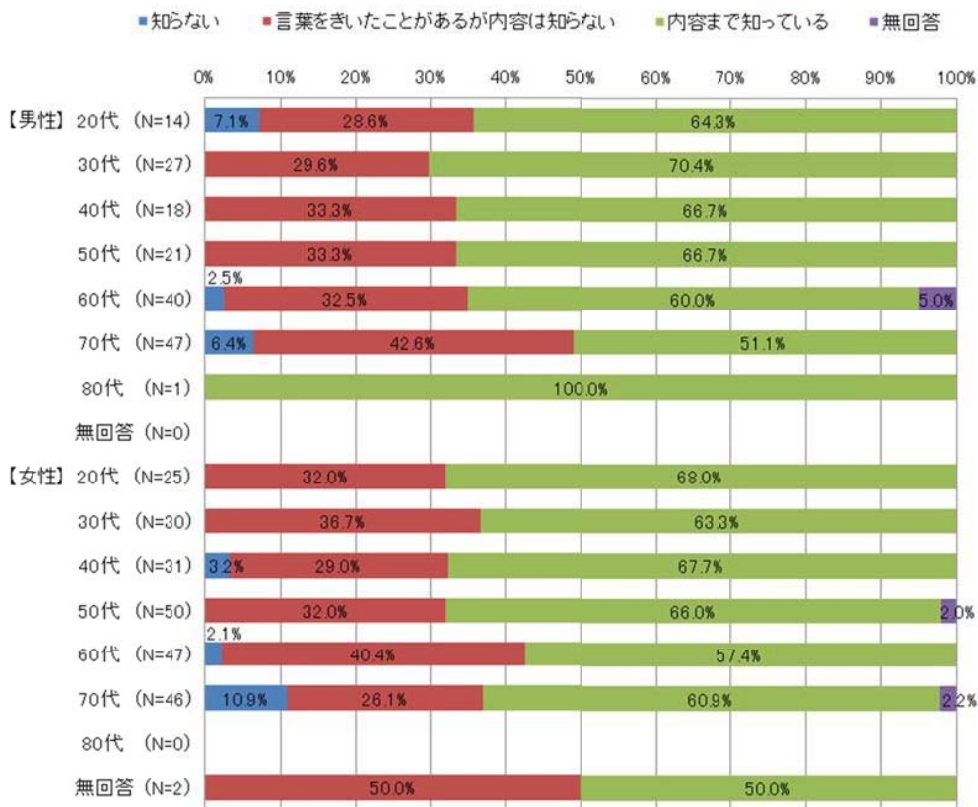
※ かがしま版「食事バランスガイド」を参考資料に添付してあります。



(5) メタボリックシンドロームの認知度

全体では、「内容まで知っている」が62.4%と最も多く、次いで「言葉をきいたことがあるが内容は知らない」が33.6%、「知らない」が3.0%となっています。性別・年齢別での大きな差異はみられず、50代まで「内容まで知っている」が約6割を超えており、特定健診の普及によって認知度が高まっていると考えられます。

区分	人数	割合
回答者総数	399	100.0%
知らない	12	3.0%
言葉をきいたことがあるが内容は知らない	134	33.6%
内容まで知っている	249	62.4%
無回答	4	1.0%



「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」（平成27年度）から引用

ーメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？ー

心筋梗塞や脳梗塞のような動脈硬化による病気の危険性が高い状態で、内臓脂肪型肥満、高血糖、高血圧、高脂血症のいずれかを併せ持っている体の状態

(6) 学校給食における地場産物を使用する割合

65.7%（平成29年度，食材比ベース）

学校給食に「顔が見える，話ができる」生産者等の地場産物を使用し，食に関する指導に「生きた教材」として活用することで，子どもが食材を通じて地域の自然や文化，産業等に関する理解を深めるとともに，それらの生産等に携わる人々の努力や食への感謝の念を育む上で重要であるほか，地産地消を推進する上でも有効な手段です。

また，食材の輸送距離に着目したフード・マイレージを減少させることは，食材の運搬時に発生する二酸化炭素の排出が抑制され，環境への負荷軽減にもつながります。

これらの取組をさらに進めるため，地元食材のみを使った「学校給食 a k u n e わくわくパラダイスデー事業」を実施し，給食を通じた食育を推進します。

※ フード・マイレージとは，食料の輸送量に運輸距離を掛け合わせたもので，数値が低いほど二酸化炭素の排出が抑制され，環境への負荷が少ないとみなされます。

(7) 教育ファームの普及

食に関する農業体験として，小中学校において農林水産体験活動に取り組んでいます。

【小学校】

農業体験 9校中9校実施  
林業体験 9校中2校実施  
漁業体験 9校中3校実施

【中学校】

林業体験 4校中1校実施



食に関する関心や理解の増進を図るためには，農林水産物の生産に関する体験活動の機会を提供することが重要です。このため，自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的とし，一連の農作業等の体験の機会を提供する教育ファームの普及を推進します。





### 3 食をめぐる今後の課題

#### (1) 朝食の大切さ

家庭での食事において、特に問題視されるのが、朝食を摂らないことです。午前中のエネルギー供給が不十分で、体調不良や集中力の低下を招く等問題点が多く指摘されており、朝食をきちんと摂る習慣を身に付けることが重要です。

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



### 「早寝早起き朝食」国民運動の推進について

この運動は「望ましい基本的生活習慣の育成」「生活リズムの重要性の再認識」「地域ぐるみで支援するための環境整備」「学習意欲・体力・気力の向上を図る」等地域社会・学校・家庭が一体となって、心身ともに健康な子どもたちの育成を図ることを目的とした運動です。朝食をきちんと食べて脳と体にエネルギーを注入しましょう。



### (2) 食生活の乱れ

生活習慣病の原因の中では、食生活の乱れが最も大きなウエイトを占めていることが知られています。食生活が欧米化・多様化し、主食である米を中心に水産物や野菜等多様な副食から構成される「日本型食生活」が崩れてきています。インスタント食品やレトルト食品、コンビニ食品等は、私たちに多大な便利さをもたらしましたが、同時に不規則な食事を加速させました。栄養バランスが崩れ、肥満が増加し、又は何らかのストレスが加わり拒食症や過食症等の摂食障害が起きることもあります。

この状況は、大人たちから子どもたちへ大きく影響し、「食生活」から「日常生活」まで深刻な悪い流れを形成しています。食生活の乱れを解決するには、市民一人一人が「食」を見直していくことが重要となっています。



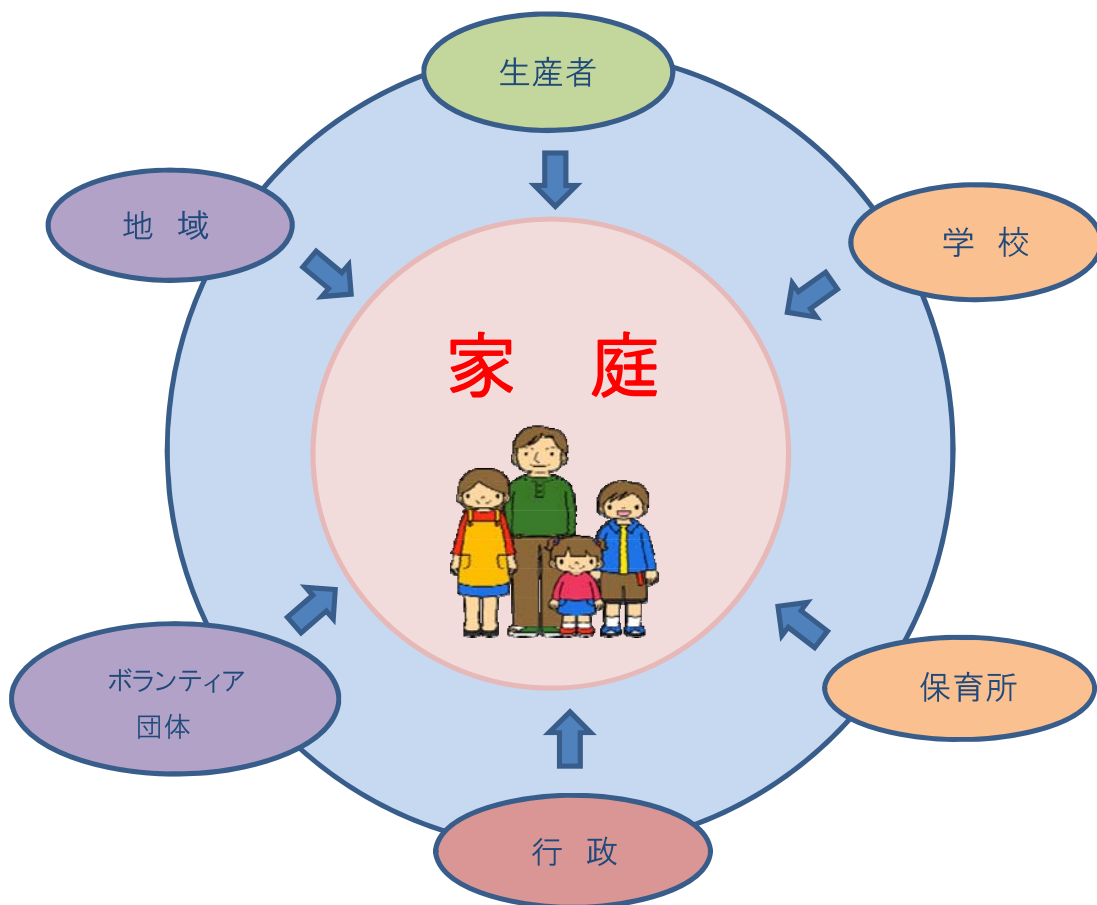
### 第3章 計画の推進と取組目標

#### 1 食育・地産地消推進運動の展開と推進体制

食育・地産地消の推進が十分な成果を挙げるためには、市民一人一人が健全な食生活の実践に取り組むことが必要です。市民が自らの意思で食に関心を持ち、自らが主役となった食育・地産地消を推進していかなければなりません。

このため、食育・地産地消推進運動の展開に当たっては、市民一人一人が食育・地産地消の意義や必要性等を理解し、これに共感するとともに、関係者が食をめぐる問題意識を共有しつつ、家庭、学校、保育所（園）、幼稚園、地域等社会の様々な分野において、男女共同参画の視点も踏まえ、男性も参加して積極的に食育・地産地消の推進がなされることが重要です。市民や民間団体等の自発的意志を尊重するとともに、地域の特性に配慮し、多様な主体の参加と連携・協力に立脚した市民運動として推進することを目指します。

#### 食育・地産地消推進における連携体制のイメージ



## 家庭の役割

家庭は、生涯を通して健全な食生活を実践する基本となる場です。家族みんなで基本的な生活習慣を身に付け、食を楽しみながら望ましい食習慣や知識を習得することで、家族の絆が深まり豊かな人間性を形成します。

また、家庭での食育を通して、食事マナーや栄養バランス、食べ物への感謝の気持ちを育む必要があります。

- 早寝早起き朝食運動の推進
- 「いただきます」「ごちそうさま」等の食への感謝の心を培う。
- 最低1日1回は家族全員で食卓を囲みながら食事をする。



## 学校・幼稚園・保育所の役割

学校・幼稚園及び保育所は、子どもの健全な育成や成長に重要な役割を担っており、児童生徒や園児が、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることを実践する場といえます。

また、家庭や地域に対して学校だよりや給食だより等食に関する情報を発信するとともに、地域と連携した食育に取り組む必要があります。

- 食に関する指導内容の充実
- 学校給食による地場産物の利用拡大と米飯給食の一層の普及・定着
- 保護者への食に関する情報提供の推進



## 地域（ボランティア団体等）の役割

誰もが健康で生き生きと暮らしていくためには、ボランティア団体等様々な関係機関・団体との関わりが重要となります。関係機関・団体がそれぞれに持つ専門性や特徴を生かした食育推進活動が期待されます。

- 食育に関する人材の育成
- 阿久根の多彩な食文化の伝承
- 栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践



## 生産者の役割

近年、食品の安全性が重要視される中、生産地が明らかで生産者の顔が見えるものを安心して購入できることが求められています。このような状況を踏まえ、学校、地域等と連携した農林漁業に関する様々な学習や体験を通じて、安心・安全を伝えるとともに学び、地産地消の積極的な推進を役割とします。

- 農林漁業体験活動の促進
- グリーン（ブルー）・ツーリズム等を通じた都市住民との交流促進
- ※ グリーン（ブルー）・ツーリズムとは、農山漁村地域において自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動のことです。主に都市住民が、農業・水産漁業・加工体験等を通して、農山漁村地域に触れ、住民との交流を行うことを目的としています。
- G A P 認証商品の推進
- ※ G A P（Good Agricultural Practice：農業生産工程管理）とは、農業において、食品安全、環境保全、労働安全等の持続可能性を確保するための生産工程管理の取組のことです。



## 行政の役割

市民の食育推進役として他の行政機関とともに、学校、地域、関係機関・団体、生産者との連携を図りながら、地域の実態を把握し食育の推進を図ります。

また、「地産地消」を押し進めていく活動として、消費者と生産者との「顔が見える」関係の構築や消費者への理解促進について、地域と一体となり、積極的に普及啓発していきます。

- 積極的な情報提供
- 多様な関係者との連携・協力の強化
- 安定供給を図るための生産者の育成

## 2 食に関する体験活動と食育・地産地消推進運動の実践

食育の第一歩は、市民の食に対する関心と意識を高め、食に関する理解を深めることです。近年の食に対する人の意識は希薄化しています。その背景としては、多くの人にとって、食が日々の買い物や食事の対象にすぎず、いわば最終消費段階でしか接点のないことが挙げられます。

また、販売形態の変化等により食品購入の現場において消費者への情報提供が行われにくくなってきたことも、食に関する理解が低下している一因といえます。

このため、食育の推進に当たっては、家庭、学校、保育所（園）、幼稚園、地域等社会の様々な分野において、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等多様な主体により、市民が食の多面的な姿を学ぶ機会が提供され、多くの市民が、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する体験活動に参加するとともに、意欲的に食育・地産地消の推進運動の実践を目指します。





### 3 食育・地産地消の具体的な取組

#### お魚料理教室

市内の各中学校や福祉施設等，様々な団体の生徒や保護者を対象に，阿久根で水揚げされた水産物を使って料理教室を行っています。地域産業への関心を高めるため，北さつま漁協女性部と協力し，魚食普及活動の推進をしています。



魚のさばき方を教わる生徒



慎重に魚をさばく生徒

#### 学習田

7校の小学校で学習田での田植えを行っています。田植えから稲刈りまでを体験することで，食に対する関心を高めるとともに，食べ物を大切にする心を育てています。近隣の方々に協力いただき，子どもも大人も泥だらけになりながら田植えを楽しんでいます。秋には稲刈り体験。そして自分たちで作ったおいしいもち米で餅つき大会を行っています。子どもたちが毎年楽しみにしているイベントです。



1株1株丁寧にいった田植え



立派に成長したお米の収穫

## そば栽培～収穫～そば打ち体験

保育園児・小学生と地域との共同作業によるそば栽培に取り組んでいます。そばの種まき、栽培過程の観察、収穫、そしてそば打ち体験を行います。初めて体験する子どもたちも多く、興味津々で楽しく食育に取り組んでいます。

農作物の栽培を通して食への関心を高め、自然の恵みに感謝する気持ちを深めています。食物の生産・加工を体験することにより、食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感し、農業の大切さを学ぶことを目的としています。



そばの脱穀



そば打ち体験

## 食育サポーターによる調理加工体験

身近にある味噌を自分たちの手で作り、その味噌で味噌汁を作るなど、食育サポーターによる調理加工体験を行っています。作る楽しさと食べる喜び、また食べ物に対する感謝の心を培うことを目的としています。



味噌作り体験



手作り味噌を使った調理



## 西目小学校・尾崎小学校交流学习（地引網体験・ボンタン狩り）

海に近い西目小学校と山に近い尾崎小学校では、毎年それぞれの地域の特色を生かした交流学习を行っています。

夏には、地引網体験、沖合に仕掛けられた網を両校の児童と一緒に協力しながら引き寄せます。網の中にはタイやキス等阿久根の新鮮な海の幸が入っており、豊かな自然の産物に触れることができます。

冬には尾崎小学校の隣にあるボンタン園でボンタン狩りを楽しんでいます。ふるさと阿久根の良さを体感し、郷土の産業に携わる人々の工夫や努力によって食生活が支えられていることを学んでいます。



地引網体験



ボンタン狩り

## シイタケ栽培

田代小学校の毎年恒例行事となっているシイタケ栽培です。児童が育てたシイタケは、肉厚でおいしいと評判です。

P T Aや地元住民と一緒に、クヌギの原木にシイタケの菌が付いたコマを打ち込むコマ打ち体験も行っています。



コマ打ちの様子



## ふれあい給食

地場産物の食材を使用した給食の献立に力を入れています。阿久根の海で獲れた新鮮な魚や阿久根産の野菜・果物、阿久根市で肥育された、出水地区のブランド牛『華鶴和牛』の牛丼やカレーライス等、給食を通して地産地消の食材を身近に感じてもらえる取組を行っています。そして、年3回、全て阿久根産の食材を活用した給食を提供する『学校給食 akune わくわくパラダイスデー』では、そら豆や大将季、華鶴和牛等の生産者と児童生徒と一緒に給食を楽しむ取組も行っています。

また、給食日よりや給食時間に各学校で校内放送を実施し、地場産物の紹介と生産者の紹介を行うとともに、栄養教諭が市内各小学校に出向き、年間50回を超える食に関する指導を実施しています。



阿久根産の食材をおいしそうに頬張る児童



地場産物を使用した献立

## グリーン（ブルー）・ツーリズム

豊かな自然に恵まれた本市において、地域の自然や歴史、文化、伝統、地域での営み等の体験を通じて、交流人口の増加と地域振興に役立てることを目的としています。また、修学旅行生の受入れも始まり、各受入家庭でタケノコ掘りや郷土料理作りの体験等を通して、阿久根の魅力を伝えています。



キノコの菌床の準備



柑橘類の収穫体験



## 農村女性グループの推進活動

阿久根市の食材の特徴を生かした食文化の伝承と地産地消の推進を目指し、阿久根の農産物を活用することで、様々な加工品の開発に取り組んでいます。

今後も多くの商品開発を目指すとともに、手作りにこだわり、安心・安全な商品を提供し、地産地消の推進に取り組みます。



様々な農産物で商品開発

## 生涯学習講座（鶴翔高校連携講座）

成人市民を対象として開設している生涯学習講座で、食育・地産地消に関する取組として講座を開設しています。

県立鶴翔高等学校と連携して開催している鶴翔高校連携講座では、鶴翔高校の先生方の指導や施設を生かして、年度ごとに様々な食と農に関する講座を開設しています。



毎年様々な講座を開設  
(料理教室、園芸教室等)



## ジビエの普及・活用

狩猟や有害鳥獣として捕獲されたイノシシやシカを食肉として、有効活用を図っています。イベントでのジビエ試食やレシピ集の発刊、加工品開発や販売を支援し、鳥獣被害対策や地域活性化に貢献できる取組を行っています。



産業祭でのジビエ無料試食



考案したレシピでの試食



発刊したレシピ集

ージビエとは？ー

ジビエとは狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味する言葉で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。

シカ・イノシシの食肉処理施設「いかくら阿久根」では解体された肉は衛生的に管理されているので安心して食べられます。



pixta.jp - 7621538

## あくねグルメ

阿久根でとれる新鮮な水産物を使用した御当地グルメが開発されています。

阿久根漁港で水揚げされた真あじを、すぐに生け締めにし、秘伝のタレに漬け込んだ「あくね華のあじめし」等です。また、4月～5月にはうに井祭り、9月～10月には伊勢えび祭りなど、阿久根で水揚げされる旬の水産物のPRイベントも開催しています。

地産地消としてだけでなく、観光面においても大きな存在となっています。

『食』のまち阿久根として、今後も阿久根の食の魅力をPRしていきます。



あくね華のあじめし



うに井祭り



さばめし



伊勢えび祭り

#### 4 目標数値と取組目標の方策について

阿久根市の現状と食をめぐる今後の課題において、この目標数値を設定します。

目標数値①： 「第2次あくね元気プラン（阿久根市健康増進計画）」の計画年度に基づいた目標数値である。

目標数値②： 目標数値①を踏まえ、これを基に本計画の終期である2023年を推計した数値を目標数値としたものである。

##### (1) 目標数値

	項目	現状数値 (2014年) (平成26年度)	目標数値① (2020年) (平成32年度)	目標数値② (2023年) (平成35年度)
食	朝食を欠食する人の減少(※)			
	中学生	今後調査	0%	0%
	20代男性	28.5%	15%	8.25%
	30代男性	25.9%	15%	9.55%
育	食事バランスガイドについて知っている人の割合(※)	39.8%	50%	55.1%
	食育の推進に関わるボランティア数(人数)※生活研究グループ、食生活改善推進員、農協女性部等	167人	3%以上増	4.5%以上増
地産地消	意識して地場産物(阿久根市産)を利用する人の割合(※)	33.3%	40%	43.35%
	かごしま地産地消推進店の登録店	11店舗	13店舗	14店舗
	学校給食における地場産物(食材ベース:野菜)の利用割合	59.9%	70%以上	75.05%以上

※ 本数値(現状数値及び目標数値①)は、「第2次あくね元気プラン(阿久根市健康増進計画)」(平成27年度)に基づいた数値である。

(2) 取組目標の方策

目標	具体的方策	重点実施	継続実施	新規実施	関係機関
楽しく食事をしよう	親子教室・子育て支援センターの行事に「食」を取り入れる		●		福祉課・保育所等・健康増進課
	小学生・中学生を対象におやこ食育教室の開催		●		健康増進課・食生活改善推進員・学校教育課
	家族・仲間と食事をする機会を増やす		●		家庭・地域・保育園等・学校・職場
	乳幼児健診時における保護者への指導・家庭での実践		●		健康増進課・食生活改善推進員・家庭
自分の食事の適量を理解しよう	学校給食を通じて、栄養と健康の正しい知識を伝える		●		学校教育課・学校給食センター・小学校・中学校・PTA・学校保健委員会
	家庭教育学級等で保護者に対して「食」に関する教育・指導を行う		●		教育委員会・小学校・中学校・PTA
	食事バランスガイドの普及・啓発に努める		●		健康増進課・農政課・食生活改善推進員・生活研究グループ
	病態別の栄養指導の実施		●		健康増進課・食生活改善推進員
	ヘルシー料理教室を開催する		●		健康増進課・食生活改善推進員
	世代間交流の場を設ける		●		福祉課・さわやかクラブ(老人クラブ)・保育所等・育成会等
地域の味の伝承や産物を大切にしよう	地元産の食材を使った献立の作成・普及(地産地消)	●			農政課・水産林務課・商工観光課・食生活改善推進員・生活研究グループ等
	給食に地産地消の導入(学校給食 akune わくわくパラダイスデー等)		●	●	保育所等・学校給食センター
	農業体験等食材にふれる場を設ける	●			保育所等・小学校・中学校・農政課・水産林務課・商工観光課・各地域のむらづくり活動等
	生産者側の顔が見える販売の工夫		●		農政課・生活研究グループ







## かごしま地産地消推進店リスト

店名	所在地	電話番号
お食事のふるさと「十三」(とみ)	阿久根市港町 82-3	0996-72-1335
市場食堂ぶえんかん	阿久根市晴海町 4	0996-73-2211
株式会社ケイオーホテル企画	阿久根市多田 471-2	0996-73-1525
寿しまどか 阿久根店	阿久根市赤瀬川 3866	0996-64-6266
風木の花	阿久根市脇本 616-2	0996-75-1182
味亭 にぎわい	阿久根市大丸町 3-1	0996-73-4437
海鮮料理 食事処いらっしやいませ	阿久根市大丸町 62	0996-73-2979
道の駅「阿久根」	阿久根市大川 4816-6	0996-74-1400
ハモニカン	阿久根市本町 108	0996-72-0993
Aコープ あくね店	阿久根市波留 605	0996-72-2211
Aコープ 三笠店	阿久根市脇本 7498	0996-75-2114

### ーかごしま地産地消推進店とは？ー

県産農林水産物を積極的に活用している飲食店等のことです。

飲食店等における地産地消の取組拡大や県産農林水産物の消費者への理解促進と消費拡大につなげることを目的としています。

県産農林水産物を使用している飲食店であれば登録できますので、随時新たな登録店を募集しています。

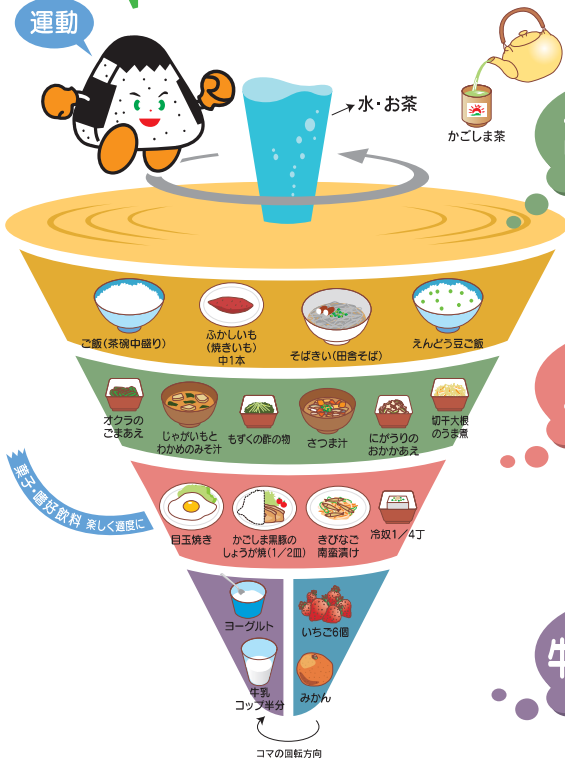


# かごしま版 「食事バランスガイド」とは?

「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、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。

運動



## 主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれる炭水化物が約40g  
※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはん代わりに食べられることがあることからです。

## 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。

1つ(SV) = 主材料の重量が約70g

## 主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるもとになるものが含まれています。

卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。  
1つ(SV) = 主材料に含まれるたんぱく質が約6g

## 牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれるカルシウムが約100mg

## 果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。

みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV)

1つ(SV) = 主材料の重量が約100g

「かごしま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、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用に  
当たってのお願い～  
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

## 菓子・嗜好飲料

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分は、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。菓子、ジュース、アルコール類に、1つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

- ..... 1日の飲酒の適量 .....
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4)..... 1.5杯
- 日本酒なら ..... 1合
- ビールなら ..... 500ml缶 1本



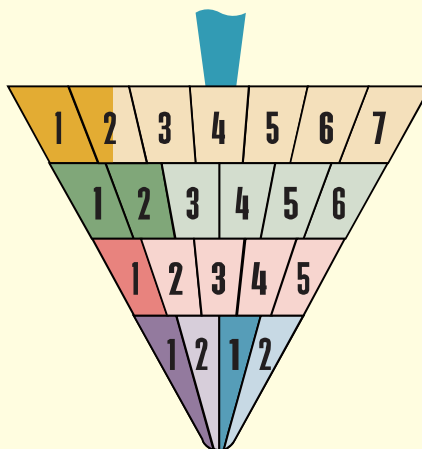


# かごしま版食事バランスガイドを使って、 食事の組合せを考えよう!

## 朝食

いちごヨーグルト      目玉焼き      茶

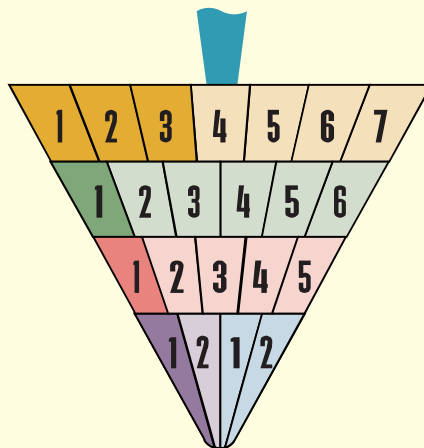
ごはん      オクラのごまあえ      じゃがいもとわかめのみそ汁



## 昼食

もずくの酢の物      かごしま黒豚のしょうが焼      牛乳      茶

焼きいも      そばきい(田舎そば)

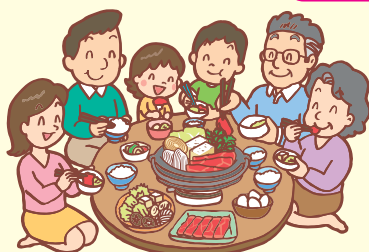
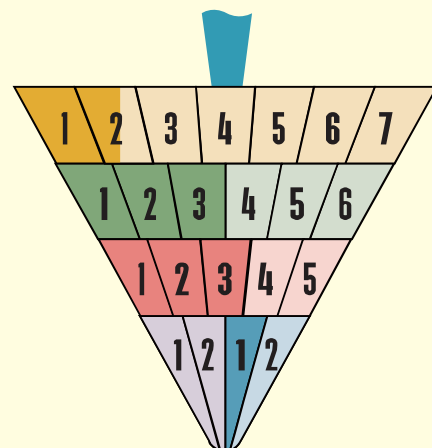


## 夕食

みかん1個      茶

切干大根のうま煮      にがりのおかあえ      きびなごの南蛮漬け

えんどう豆ご飯      冷奴1/4丁      さつま汁



※これは、かごしま版食事バランスガイドのコマの中に表示してある料理を朝、昼、夕の3食に配膳したものです。



