

原案2

# 弟子屈町食育推進計画

1週間の郷土の食育プラス



平成21年 月

弟子屈町

## はじめに

弟子屈町では、食育推進に関係機関一体となって取り組むことになりました。

「食育」とは、 . . . .。

顔写真

平成 年 月

弟子屈町長

# ～ 目 次 ～

## 第1章 計画の策定にあたって……P4

- 1 計画策定の趣旨……P4
- 2 計画の位置づけ……P4
- 3 計画の期間……P5
- 4 計画の推進体制……P5

## 第2章 全国の「食」に関する現状と課題……P6

- 1 社会と食環境の変化……P6
- 2 食料問題……P6
- 3 食の乱れと健康への不安……P9
- 4 食品の安全性への関心……P12
- 5 消えつつある日本型食生活と食文化……P14
- 6 地産地消の取り組み……P14

## 第3章 弟子屈町の食生活・食環境の現状と課題……P16

- 1 食育アンケートの結果について……P16
- 2 食に関する課題……P19
- 3 弟子屈町農業の概要と知っておきたい豆知識……P21
- 4 弟子屈町における食育の取り組み状況……P23

## 第4章 弟子屈町が目指す食育……P26

- 1 基本的な考え……P26
- 2 食育推進目標……P27
- 3 年代ごとの実践……P31
- 4 関係者の役割と推進方向……P35
- 5 年次ごとの食育推進の取り組み……P41

## 第5章 資料編……P42

- 1 弟子屈町食育推進会議条例……P42
- 2 弟子屈町食育推進会議委員……P43
- 3 食育アンケートの結果……P
- 4 用語解説（下線付の言葉の意味を掲載）……P44
- 5 牛乳の話……P49
- 6 乳製品の話……P52
- 7 ジャガイモの話……P54

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

私たちが生きる上で毎日欠かせない「食」をめぐる、様々な問題が発生し、日頃から関心を寄せている人も多いのではないのでしょうか。たとえば、農薬の混入や産地偽装といった食の安全性、栄養バランスの偏った食事などによるメタボリックシンドロームや極端なダイエット、伝統ある食文化の喪失など。これら個人や家庭だけの問題でなく、国や地域全体の問題であり、食をめぐる現状に対処し、国民運動として食育を強力に推進するため平成17年6月「食育基本法」が制定されました。

ところで、「食育」とはどのようなもののでしょうか？食育基本法では、次のように位置づけられています。

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

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

また食育基本法では、食育の位置づけ・食をめぐる問題意識・食育推進に関する今後の課題と期待等を含む「前文」に続いて、国・地方公共団体等関係者の責務、食育推進会議（会長：内閣総理大臣）による基本計画の策定、地方公共団体による推進計画の策定、家庭・学校・地域等様々な分野における基本的施策が掲げられています。

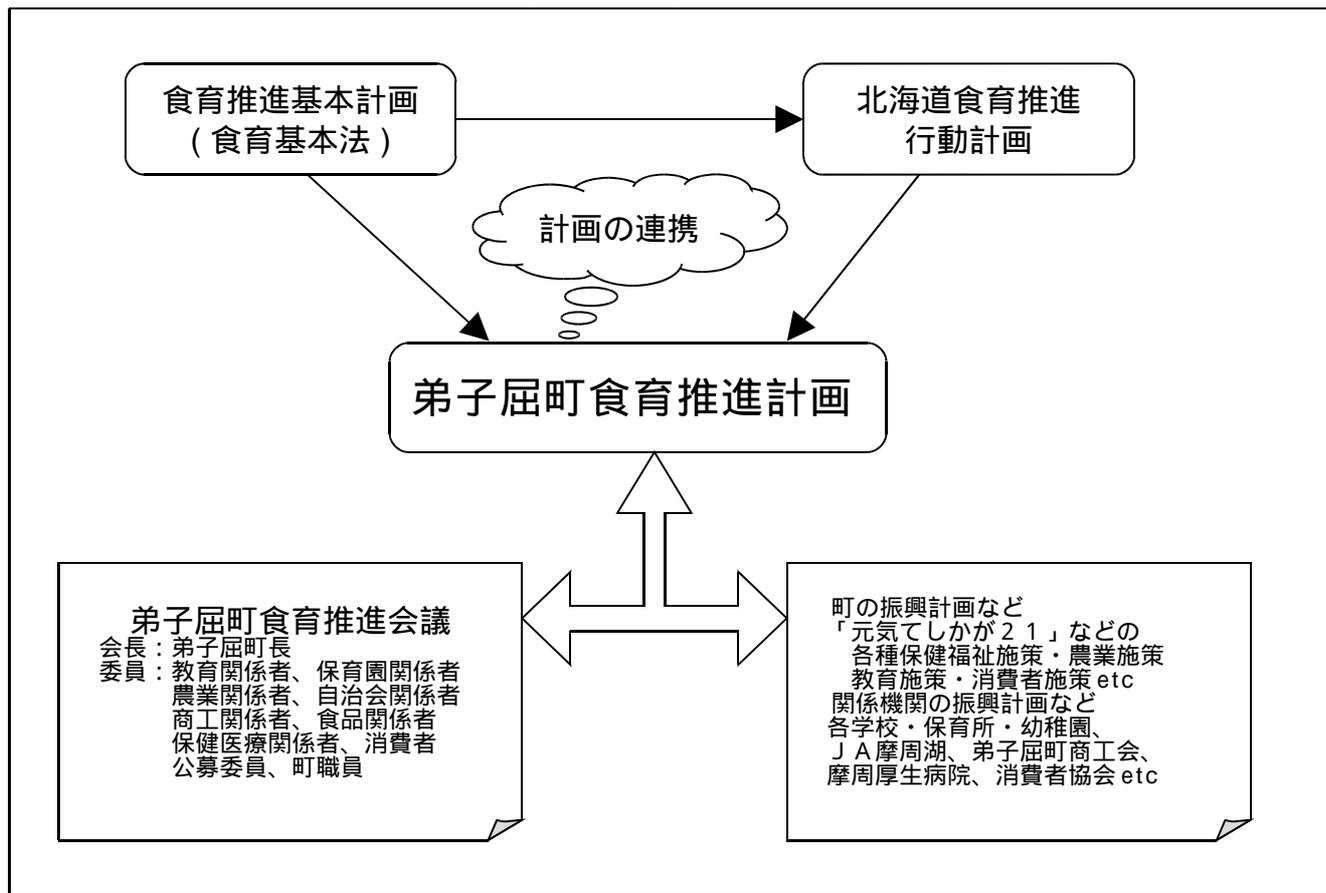
弟子屈町においても、高校生や成人男性での朝食の欠食が目立ち、牛乳や小魚、野菜類をきちんと摂っていないということなどが、先の食育アンケートで見受けられました。また、食育について関心はあるものの、「言葉と意味」両方を知っている人は半数程度でした。一方で弟子屈町は、高品質の牛乳を生産する大規模酪農地帯であり、他産地に負けない美味しさを誇るジャガイモやソバ、メロンなどを栽培している農業のまちであります。

このような弟子屈町の特性を生かし、町民一人ひとりが健やかで豊かな食生活を送っていくために、「食」に対する総合的な取り組みとして「弟子屈町食育推進計画」を策定するものです。

### 2 計画の位置づけ

弟子屈町食育推進計画は、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、子どもからお年寄りまで町民みんなが食育の重要性を認識し、豊かなで健康的な食生活を推進していくための計画として策定しました。また、国や道の食育計画などとともに、「元気でしかが21」など関係の深い各種計画と連携を図りながら総合的に食育を推進します。

(連携図)



### 3 計画の期間

計画の期間は、平成21年度から平成25年度までの5年間とします。

なお、食育の推進状況や社会情勢に変化などが生じたときには、必要に応じて随時見直すこととします。また、平成26年度以降の食育推進計画については、5年間の成果等やその時々的情勢を踏まえ、あらためて計画づくりを行うこととします。

### 4 計画の推進体制

弟子屈町らしい食育を推進するためには、町民一人ひとりが食育の意義や必要性等を理解し、家庭、学校、保育所、行政、地域等社会の様々な分野で、総合的に実践していくことが重要です。食育推進計画は、言わばその大元となるもので、多様な主体の参加と連携・協力により、食育を町民運動として推進します。

## 第2章 全国の「食」に関する現状と課題

### 1 社会と食環境の変化

戦後の貧しかった時代は、食糧難で十分な食事を摂ることができませんでしたが、高度経済成長期以降、学校給食の普及や農村地域での生活改善運動の高まりから食生活が豊かになりました。現代では、大量生産・大量消費の流れとともに、コメ離れに象徴されるように食の欧米化が進み、日本型食生活や食文化が衰退しつつあります。

また、生活環境の多様化に伴い、朝食を食べない子どもや大人が増え、家族と一緒に食卓に着けない「孤食」も少なくありません。さらに、仕事や学校生活が多忙になるにつれ、手軽な総菜や冷凍食品でまかなう食事や外食が増えてきました。

昔の生活は、誰もが一定のリズムで生活していました。「朝、早起きして3度の食事を取り、夜は早めに寝る。」というのは、人間本来の生活習慣であり、その他の生き物も、それぞれの生活リズムで暮らしています。高度化した社会に対応する現代人は、このままの生活環境と食生活で大丈夫なのでしょうか？

### 2 食料問題

#### 食料自給率について

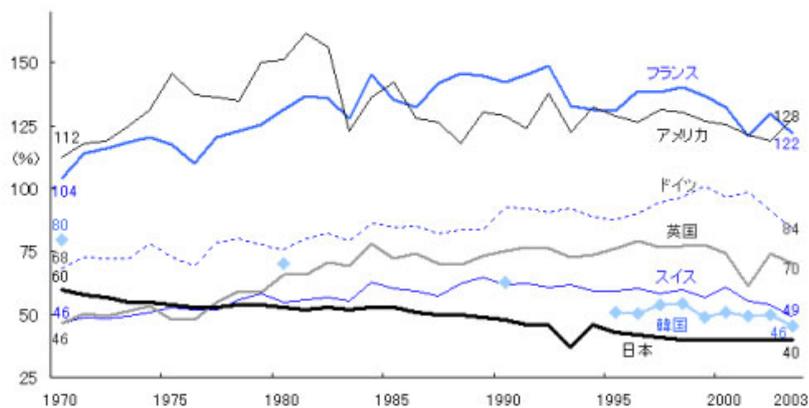
昨年度の日本の食料自給率は、カロリーベースで40%となり、主要先進諸国の中で最低の水準となっています。食料の安定供給を確保することは、社会の安定及び国民の安心と健康の維持を図る上で不可欠です。このため、国や各地方公共団体、農業者団体、消費者団体などと連携して、食料自給率向上に取り組んでいくこととなっています。こうした背景から、農林水産省では「食料・農業・農村基本計画」を見直し、おおむね10年後（平成31年）を目途に食料自給率50%の目標達成に向け、様々な取り組みを始めました。

#### 国際貿易

一方で、農業貿易に関する国際情勢は、厳しさを増すばかりです。特に農業大国オーストラリアとのEPA（経済連携協定）交渉では、北海道の主要農畜産物と競合しており、関税が撤廃されると北海道農業が壊滅すると言われています。消費者へ安定した食料を供給するためにも、適切な国際規律の確立が求められています。



図．主要先進国における食料自給率の推移



資料：農林水産省

### 飢餓人口

世界的な視点から考えると、食料問題は一層深刻な事態となっています。発展途上国での慢性的な食料不足や、近年の食料高騰などにより、飢餓人口は9億6300万人にも上るとされています。2008年に、約67億人が地球上に暮らしていますが、7人に1人が栄養不足に直面しています（FAO国連食糧農業機関）。

### もったいない



その反面、国内では食べ残しが大きな問題となっています。年間2,000万t以上もの食料が捨てられていると言われ、その半数以上は家庭からの生ゴミで、そのうちの1/4以上は食べ残しや手つかずのまま捨てられています。また、コンビニエンスストアの弁当や外食産業での食べ残しも問題視されています。こうしたことから各団体で「もったいない運動」がはじまり、外国でも「MOTTAINAI」という言葉も聞かれるようになりました。

### 北海道の取り組み

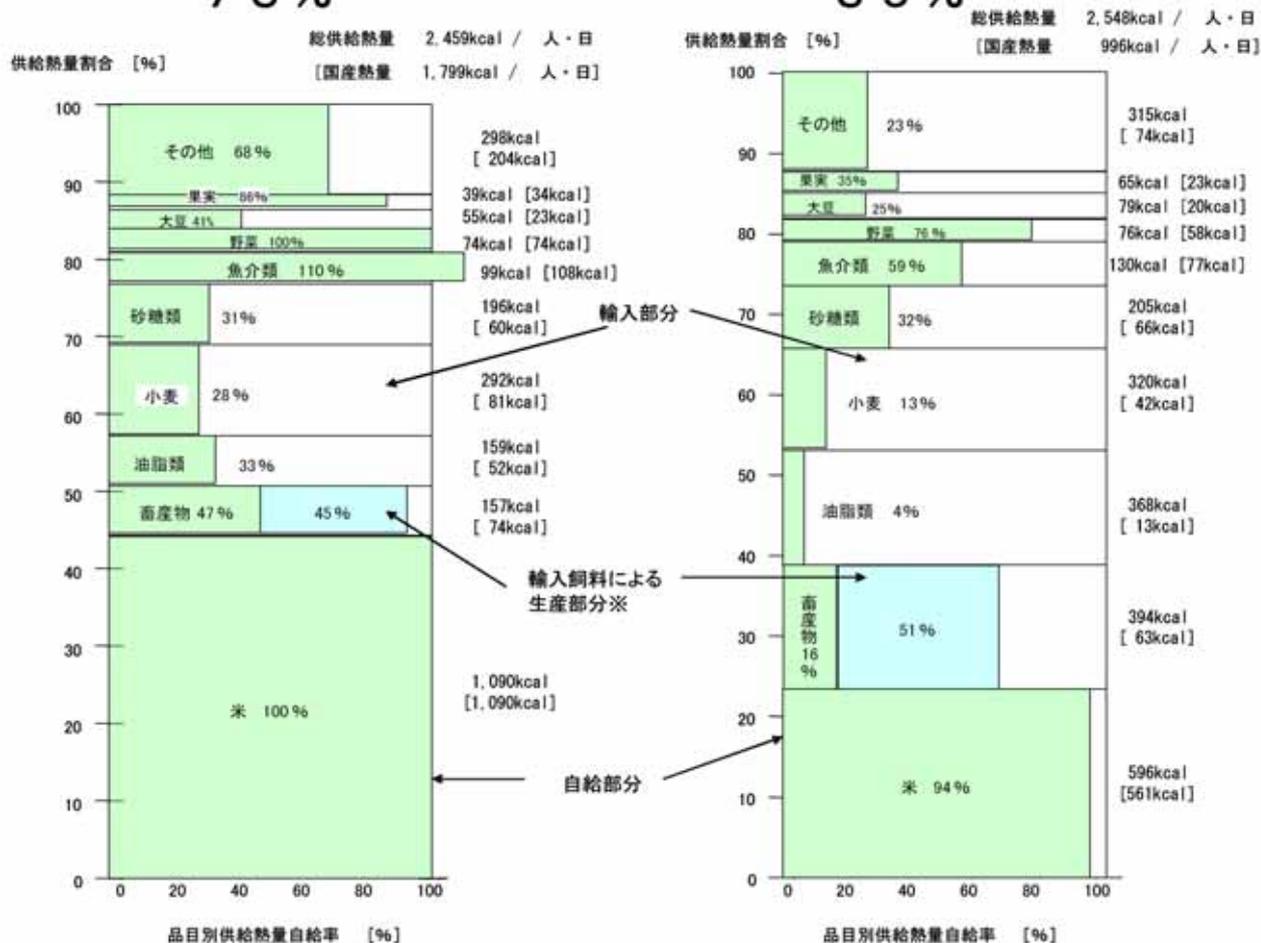
北海道の農業は、全国の耕地面積の1/4を占め、稲作、畑作や酪農など大規模な土地利用型農業が行われ、牛乳や馬鈴しょなど都道府県別生産量第1位の農産物が数多くあります。また水産業も漁獲高は減少傾向にあるものの、サケやサンマ、イカ、ホタテ、コンブなどで全国の水揚げの大部分を占めており、日本の食料基地となっています。北海道の食料自給率は、カロリーベースで200%前後ありますが、北海道農業・農村振興推進計画では、平成27年度242%を目指しています。

# ○食料自給率（品目別・カロリーベース）と供給熱量構成の変化

昭和40年度  
73%



平成18年度  
39%



資料：農林水産省「食料需給表」

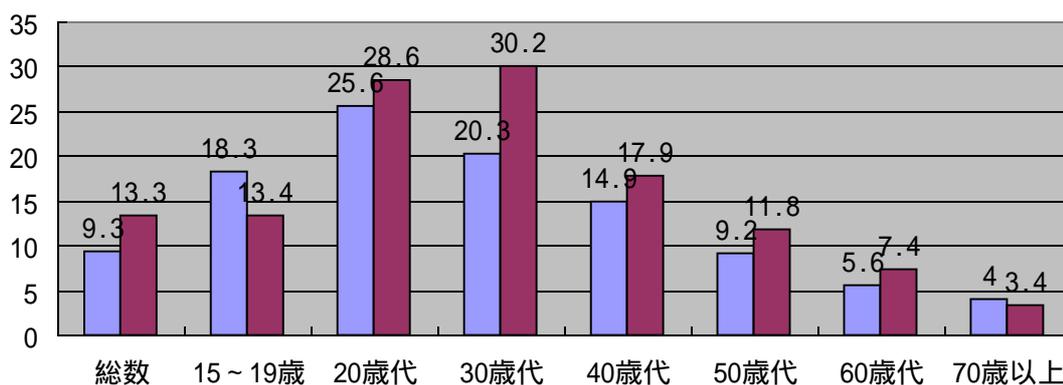
※国産畜産物であるが、輸入飼料により生産（育成）されていることから、供給熱量としては、国産熱量にカウントされない。

### 3 食の乱れと健康への不安

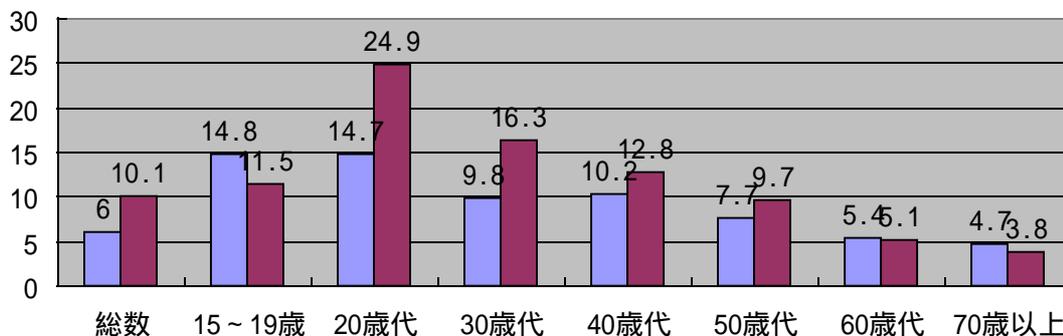
朝食は、毎日の生活リズムを作り出す重要なもので、朝食を抜くとリズムが崩れてしまい、「イライラする」「体がだるい」「集中力がない」など症状が見られ、頭の働きが悪くなって、健康も損ねてしまいます。心身の健康は頭の働きを良くし、体の働きも活発にします。特に成長期の子どもは体が小さくても、たくさんの栄養素を必要とします。大人も子どもも、1日3食きちんと正しく摂ることが大切です。

図．朝食の欠食率

(男)



(女)



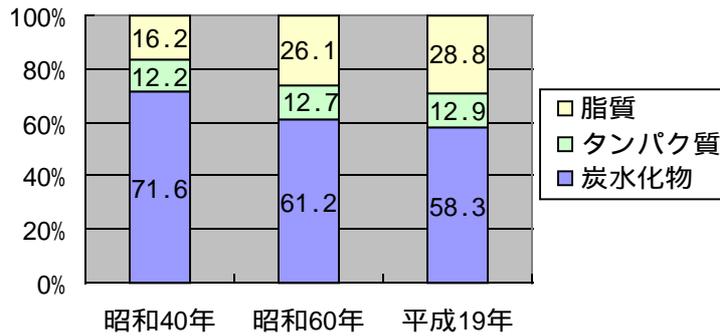
■ 昭和62年 ■ 平成19年

単位：％、厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査」より

注意：「欠食」とは、調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。

健康的といわれる日本食ですが、現代は食の欧米化が進み、畜産物や油脂の消費増加が続き、栄養バランスの崩れが生じています。その結果、肥満や糖尿病など生活習慣病が増えてきました。最近では内臓の周りに脂肪が付き、高血圧や高脂血などの原因となる「メタボリックシンドローム」が話題となっています。予防のためには、適切な運動とともに食生活を改善していくことが重要です。

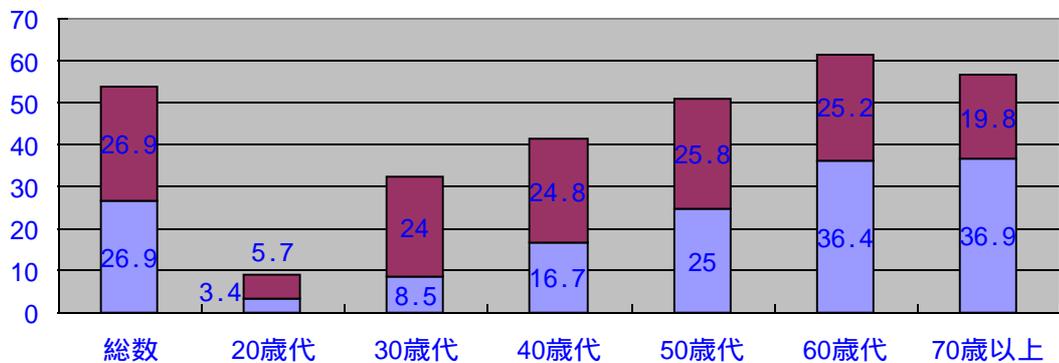
図．栄養バランスの推移



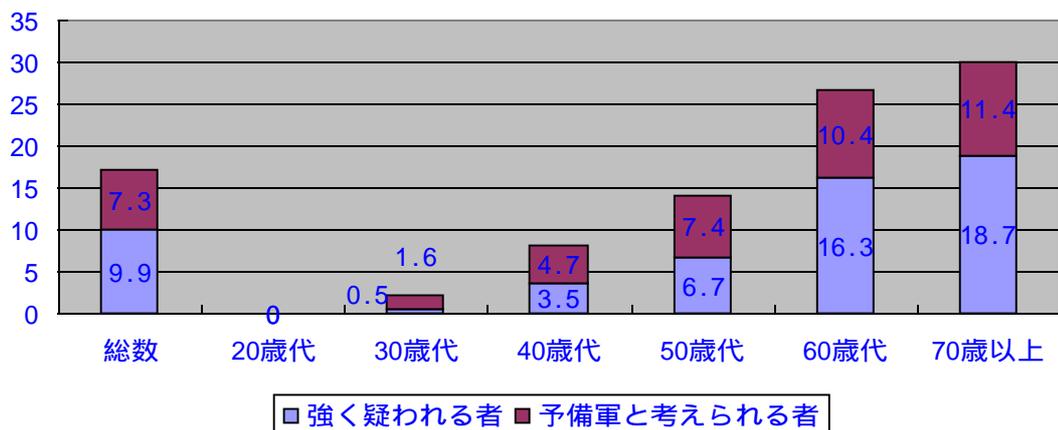
(資料：農林水産省 平成19年度食料需給表)

図．メタボリックシンドローム該当者・予備軍の状況

(男)



(女)



単位：%、厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査」より

一方で、若い女性を中心に、過度なダイエットも懸念されています。カロリーの摂りすぎを気にする余り、体にとって不可欠なビタミンやミネラルの摂取が不足すると、逆に健康を損ねてしまいます。最近では、これらを補うサプリメントが手軽に手に入るようになりました。しかしながら、健康と豊かな食生活を考えると、バランスの取れた食事が大切です。最近の赤ちゃんは、2,500g以下の低体重で生まれることが多くなってきています。お母さんが若いときに無理なダイエットをしたためとされており、その反動で年を

重ねてからメタボリックシンドロームになるようです。

ダイエットや過食とともに偏食が問題視されています。偏食とは、一般的にある特定の食品に対する好き嫌いがはっきりしていて、しかもその程度がひどい場合を言います。子どもが好むからといって偏食を容認し、肉料理などに偏っているようでは、わがままを助長するだけでなく、将来の生活習慣病の原因にもなりかねません。

偏食がひどく特定の食品しか食べない状態では、成長・発育に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しやすくなります。偏食や好き嫌いがある場合には、ビタミンの種類や食物繊維など栄養面を十分考慮しながら、それに替わる食材を摂ることとしましょう。

ところで、「テレビを見ながら」や「新聞を読みながら」食事を摂ることは、食事作法で「良くないこと」とされています。古き時代では、箸や茶碗の持ち方ひとつでも、厳しいしつけがありました。正しい姿勢で食事を摂ることも大事なことです。

#### カロリー計算

カロリーとはもともと熱量の単位で、1カロリー (cal) は、1 g の水の温度を 1 上げるために必要なエネルギーです。1 キロカロリー (kcal) は、1 0 0 0 カロリーです。

炭水化物 1 g あたりのエネルギーは 4 キロカロリー、タンパク質も 1 g あたり 4 キロカロリーですが、脂質は 1 g あたり 9 キロカロリーもあります。また、食物繊維は、人間は消化することができないため、0 カロリーです。アルコールは 1 g あたり 7 キロカロリーありますが、体内で分解するために同じエネルギーを要することから、0 と見なすこともあります。なお、カロリー計算はパソコンソフトなどで手軽にできますが、計算方法は次のとおりです。

例) カップラーメン 1 食 ( 7 5 g ) あたり

タンパク質 : 9.3 g、脂質 : 15.7 g、炭水化物 : 44.6 g の場合、

$9.3 \text{ g} \times 4\text{kcal/g} + 15.7 \text{ g} \times 9\text{kcal/g} + 44.6 \text{ g} \times 4\text{kcal/g} = 356.9\text{kcal}$  となります。

では、私たちが必要なカロリーはどのくらいでしょうか？その目安は次のように計算できます。

1 日に必要なカロリー = 適正体重 × カロリー数値

適正体重 = 身長 ( m ) × 身長 ( m ) × 2 2

例) 身長 170cm の軽度な活動の人であれば、

$1.7 \times 1.7 \times 22 \times 25 \sim 30 = 1,590 \sim 1,907\text{kcal}$  となります。

カロリー数値は、普段の活動により次の数値を使います。

活動の程度	職種など	カロリー数値
軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	2 5 ~ 3 0
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	3 0 ~ 3 5
重い活動	農業、漁業、建設作業	3 5 ~ 4 0
重労働	スポーツ選手	4 0 以上

## 4 食品の安全性への関心

近年、食品の産地偽装や農薬の混入などが相次いで起きました。食の安全安心に関する問題は、消費者や生産者にとって、極めて重大なものであります。輸入冷凍食品や牛海綿状脳症（BSE）における危険部位の混入した牛肉などが問題となり、国産指向が強まったと言われていますが、国内でも安全性が疑われる事件も発生していることから、「国産＝安心」とは言えない状況です。

食料の約6割を占めている輸入食料品については、厚生労働省が食品衛生法に基づき、全国108ヶ所の検疫所や支所などで、次の点について日々審査や検査を行っています。

- ・食品衛生法に規定する製造基準に適合しているか。
- ・添加物の使用基準は適切であるか。
- ・有毒有害物質が含まれていないか。
- ・過去衛生上の問題があった製造者・所であるか。

食品衛生管理員が万全を期しているところですが、検疫を通った中国製冷凍食品から農薬が検出されるなど、サンプリング検査にとどまっており、全ての食品検査には至ってないようです。

弟子屈町では酪農や畜産が盛んですが、家畜の伝染病なども消費者にとって遠い存在ではありません。BSEは、日本では平成13年に初めて確認されました。現在は、食肉センターでの特定危険部位の除去や全頭検査、発生国からの輸入禁止など対策を徹底し、他の牛への感染や人間がクロイツフェルト・ヤコブ病に感染することを防いでいます。鳥インフルエンザなどそのほかの家畜伝染病についても、家畜保健衛生所が中心となって、様々な対策を講じて、食の安全に取り組んでいます。

「食の安全安心」について、消費者自ら学んでいかなければなりません。いくつか関係する事項について整理しました。

### JAS法

正式には「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」と言い、飲食料品等が一定の品質や特別な生産方法で作られていることを保証する「JAS規格制度」と、原材料・産地など品質に関する一定の表示を義務付ける「品質表示基準制度」からなっています。

また、有機食品のJAS規格に適合した生産が行われていることを登録認定機関が検査し、認定されると「有機JASマーク」を貼ることができますが、このマークがない農産物や食品に「有機」や「オーガニック」などの名称を表示することは、法律で禁止されています。



### 賞味期限

おいしく食べることができる期限のことです。牛乳やスナック菓子、カップめん、缶詰などがあります。賞味期限を過ぎても、すぐ食べられなくなる訳ではありませんので、食品を無駄にしないためにも一度開封したら早めに食べましょう。

## 消費期限

期限を過ぎたら食べない方がよい期限のことです。弁当やサンドイッチ、生めんなどがあります。

### 賞味期限と消費期限のイメージ



## 食品添加物

食品衛生法により、「食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用する物」と定義されており、保存料、甘味料、着色料、香料等が該当します。

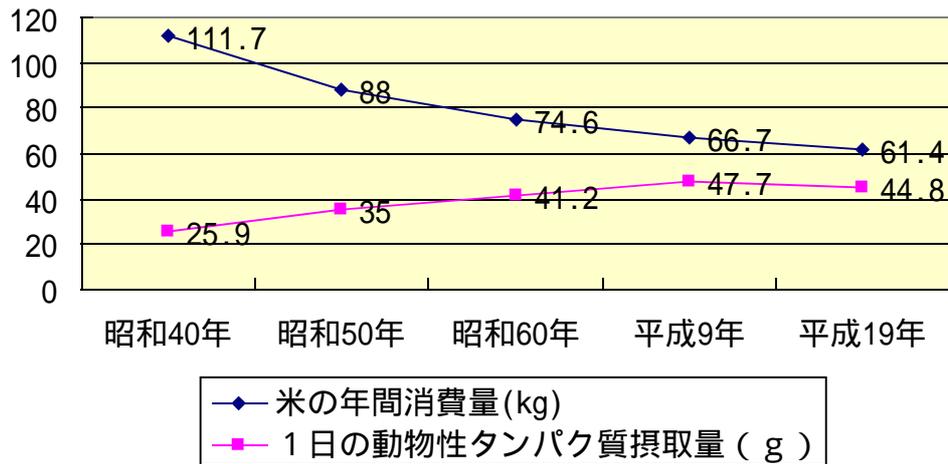
肉や魚を保存するために塩漬けるほか、加工品であるソーセージなどに保存料や酸化防止剤を使用しています。またアイスクリームなどには乳化剤や香料などが使われています。このように食品添加物は、食品を長持ちさせたり、美味しさを広げたりする効果などがあって、様々な食品に使用されています。

ところで、食品添加物は原則として、厚生労働大臣が定めたもの以外の製造、輸入、使用、販売等は禁止されています。また、大臣が指定するまでも、動物実験や許容摂取量の設定など行って安全性を確保しています。食品添加物の使用を問題視する向きもありますが、[原材料表示を見るなど自分の目で確認し食品の選択することを](#)から、できるだけ添加物の少ない食品を選ぶよう心掛けましょう。

## 5 消えつつある日本型食生活と食文化

昭和50年代半ばには、米食を中心として、水産物、畜産物、野菜等の多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現していましたが、近年、食の欧米化傾向にあって、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏りが見られます。特に米の消費量は毎年減少し、タンパク質も魚離れとともに、肉類や牛乳・乳製品の消費が増えてきました。





図．食生活の変移（資料：農林水産省 平成 19 年度食料需給表）

また、生産技術の向上や輸入により、同じ野菜や果物、魚などが1年中店頭に並ぶようになって、季節感が薄れ、食べ物の「旬」を意識することも少なくなりました。このように国民の生活水準が向上していく中で、人々は多様な食生活を楽しむことが可能となりました。その一方で、我が国各地で育まれてきた多彩な食文化が失われつつあると指摘されています。核家族化や生活習慣の変化などにより、料理に時間や手間を掛けることが敬遠され、季節ごとの行事食や伝統料理が少なくなってきました。バラエティ豊かな食材を活用した郷土料理や行事食、アイヌ文化、開拓の歴史の中で持ち込まれた本州の文化を継承した北海道ならではの食文化を学ぶことが必要です。

## 6 地産地消の取り組み

地産地消とは、「住んでいる地域になるべく近いところでとれたものを食べるということ」を基本とした活動」とされ、食育の推進と並行的に議論されています。同じ食材ならば遠くから輸送コストと時間を掛けて調達するよりも、地場産を使う方が効率的であり、鮮度も保つことができます。同様の考えから、食品の重量に輸送距離を掛けた「フードマイレージ」という理論もあります。

現在は、農業者や消費者団体の活動以外にも、レストランや居酒屋、スーパーなど様々な分野で、地産地消への取り組みが見られます。また、「地消地産」という表現を用いて、「消費者に求められるものを生産する」という消費者の視点に立った活動を行っている地域もあります。

### 北海道の取り組み

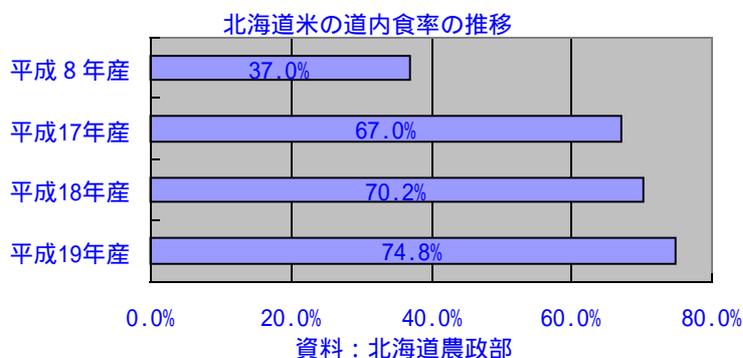
北海道では、地産地消・食育・スローフード運動を総合的に推進するため、『北のめぐみ愛食運動道民会議』を設置し、様々な取り組みを行っています。

以前は「安かろう、まずかろう」と言われた道産米も、精力的な品種改良などによりそ

の評価は年々高まってきました。「北海道米販売拡大委員会」による消費拡大運動が実って、平成19年産北海道米の道内食率は、「ほしのゆめ」「ななつぼし」「おぼろづき」などが人気となり74.8%に、平成21年産からは「ゆめぴりか」もデビューし、80%を目指しています。



北海道米の主なキャラクター



一方めん類においては、北海道製麺協同組合とホクレンとで、北海道産小麦を使用しためん類の統一ブランドとして「おまち道産」のネーミングにより、ラーメンやうどん、ひやむぎなどめん類全般を対象として、道産小麦の消費拡大をPRしています。



また、道内の寿司店では、10月3日を「道産の日」と名付け、地元食材を使った特製ののり巻きを「道産巻」として売り出しています。道産巻は、道産米 道産コンブ 各地域の特産品の3つを使うことを条件として、道内食材の地産地消を応援しています。

## 第3章 弟子屈町の食生活・食環境の現状と課題

### 1 食育アンケートの結果について

食育推進計画づくりは、「地域の食」の現状を知ることが重要です。食の現状を分析し、その現状を踏まえ、課題を明確にし、食育の基本的方向を明らかにしなければなりません。

このため、「弟子屈町の食」についての現状を把握するため、平成19年10月に、小中高生と保護者や教職員などの成人を対象に『弟子屈町食育・地産地消アンケート』を実施しました。

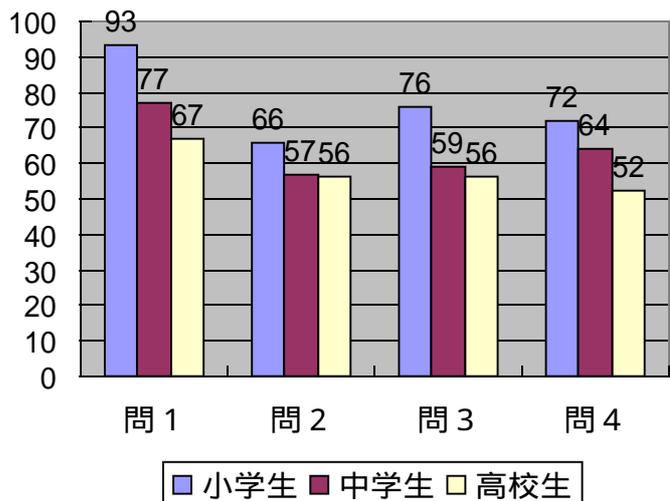
アンケート回答者数と人口に対する回答者の比率（成人のみ）

	男子	女子	未記入	合計
小学生	156人	157人	10人	323人
中学生	79人	84人	5人	168人
高校生	49人	41人		90人
合計	284人	282人	15人	581人

	男子	女子	未記入	合計	人口比率
20代	17人	38人	1人	56人	8.7%
30代	55人	271人	19人	345人	35.0%
40代	51人	218人	38人	307人	29.0%
50代	35人	57人	16人	108人	7.3%
60代	5人	21人	10人	36人	2.6%
70歳以上	11人	26人	7人	44人	2.5%
未記入	3人	3人	15人	21人	
合計	177人	634人	106人	917人	12.6%

右グラフは、小中高生へのアンケートで、次の主な問いに「はい」と答えた割合です。

- 問1：朝食は毎日食べますか？  
 問2：家族と揃って食べますか？  
 問3：牛乳や小魚をいつも食べていますか？  
 問4：食べ残しを「もったいない」と、いつも感じますか？



いずれも、年代が上がるにつれて低くなっています。朝食を摂らない理由としては、「食べたくない」43%、「時間がない」23%のほかに、「食事が無い」という回答が6%ありました。

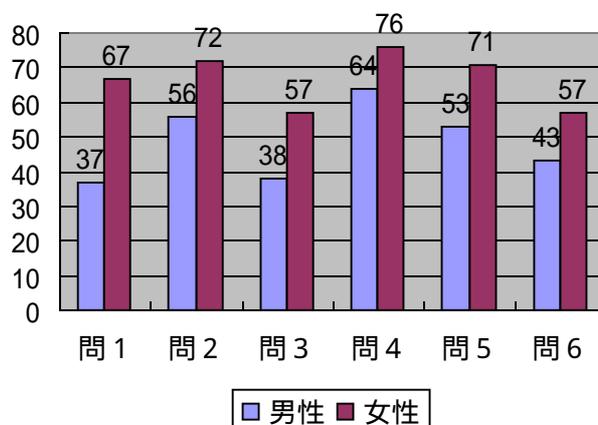
また、「家族と揃って食べますか？」の問いに対し、中学生女子では「ほとんど揃わな

い」が20%もありました。「家族と楽しく食べていますか？」の問いにも、中学生男子では、18%の人が「時々楽しくない」と答えていました。

一方、成人では特に男女の差が目立ったものを紹介します。

右のグラフは、次の問いに「はい」と答えた割合です。

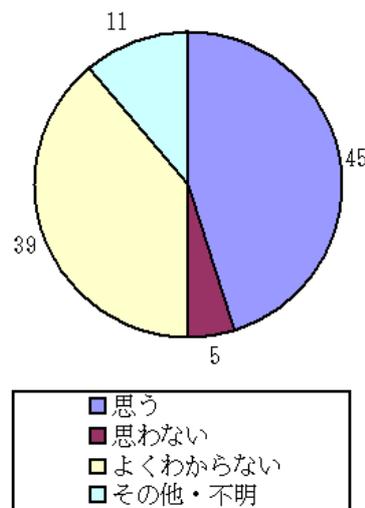
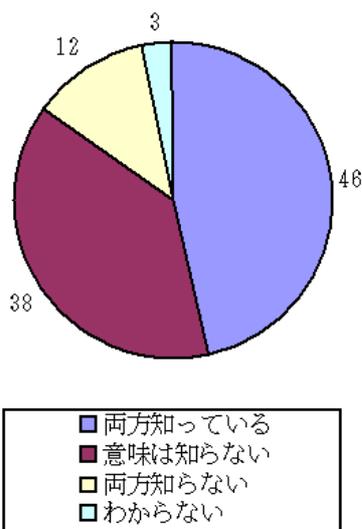
- 問1：間食を食べますか？  
 問2：緑黄色野菜を毎日食べますか？  
 問3：淡色野菜を毎日食べていますか？  
 問4：食べ残しを「もったいない」と、いつも感じますか？  
 問5：食事のあいさつを気にしますか？  
 問6：箸や食器の持ち方を気にしますか？



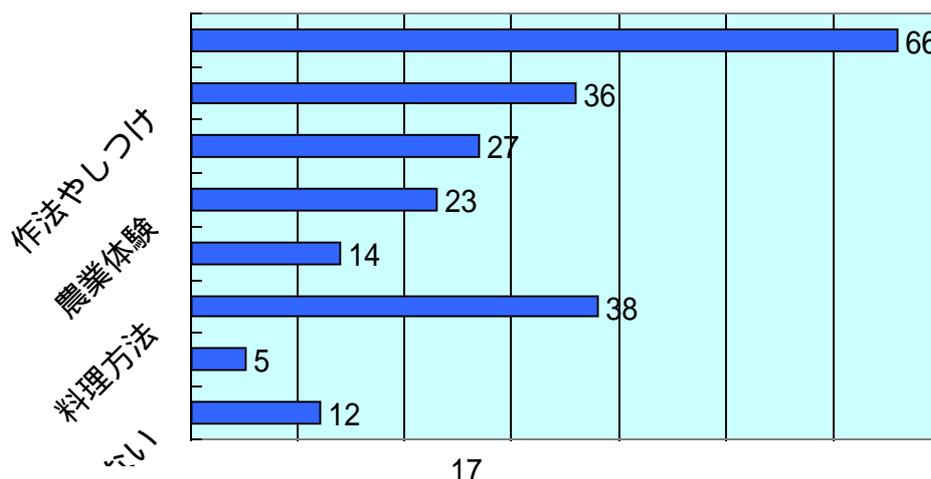
朝食を摂るかについては、男女とも70%台でしたが、30代男性では24%ものひとが「ほとんど食べない」と回答していました。

食育への関心などについては、次のようになっています。

- ①食育の言葉と意味を知っているか？    ②食育への関心は？    ③食育を実践しようと思うか？

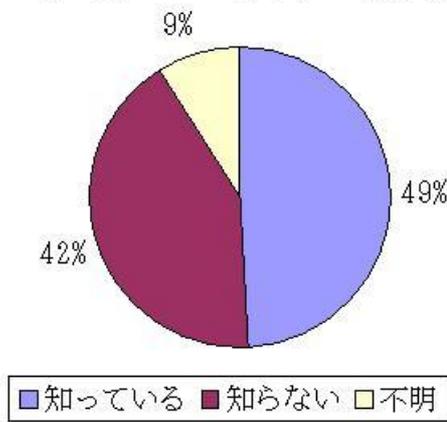


食育については、わかっているようで、よくわからないのが現状のようです。また、食育を実践していくために必要な情報として、次のような回答がありました。

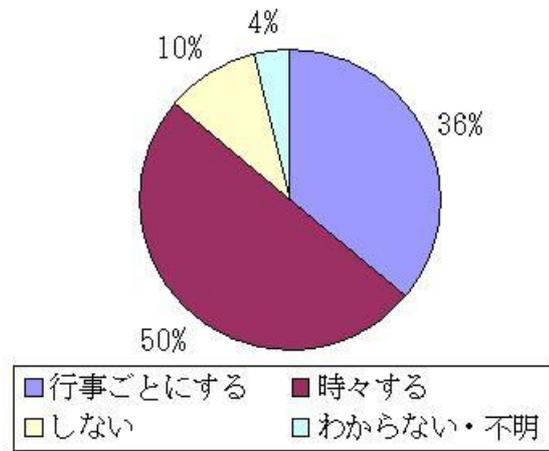


国の食育推進基本計画では、伝統的な食文化や地域の特性を生かした食生活についても記されています。アンケートでも、「郷土料理を知っているか?」「伝統料理を作っているか?」などについて聞きました。

郷土料理を知っていますか? (男女計)



伝統料理を作っていますか? (男女計)



なお、北海道の郷土料理で知っているものも挙げていただきました。

知られている料理ベスト5



サケのチャンチャン焼き



石狩鍋



ジンギスカン

三平汁



うに・イクラ丼

## 2 食に関する課題

アンケートの結果で、弟子屈町での食に関する現状がわかりました。では、体の作用など基本的な課題を整理しましょう。

### 朝食の欠食

朝食は、私たちの体と脳を目覚めさせ、これからはじまる1日の活動に欠かせない食事です。朝食を抜くと、エネルギー切れとなり、集中力が欠けて眠くなったりイライラしたり、また体調も悪くなったりと、心と体のバランスを崩す恐れがあります。朝食をきちんと食べることによって、体温が上がり、脳が活動を始めます。毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストや体力テストの得点が高い傾向にあるともされています。

私たちのカラダは、「朝ごはん」で1日のはじまりがスイッチオンとなります。北海道教育委員会では、子どもの生活リズム向上のため、『早寝 早起き 朝ごはん』運動を進めています。



### カルシウム不足

日本人の食生活が豊かになり、栄養分や多くのミネラル摂取量が目標に届いている中で、カルシウム不足は長年懸案とされてきました。日本人のカルシウム摂取量は、1970年代に1日500mgを超えてから、40年近くほとんど増えていません。目安量が15～17歳男子で1100mg、女子で850mgとなっていますが、実際の摂取量はそれぞれ、592mg、503mgと大きく下回っています。

牛乳や小魚は、非常に効率よくカルシウムを摂取できる食べ物です。アンケートでは小中高生と年代が上がるにつれて、毎日食べる割合が低くなっている傾向にあります。

### 野菜不足

食生活の欧米化や、外食やコンビニ弁当が多くなると、野菜不足となる傾向にあります。

アンケート結果では、緑黄色野菜・淡色野菜を毎日食べない男性が、女性よりも多い傾向にありました。野菜不足になると、ビタミンやミネラル、食物繊維など十分摂れず、生活習慣病につながると言われています。「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」で、現状では約290gしかない野菜の1日の平均摂取量を、350g以上にしようとしています。



野菜に限らず、牛乳や乳製品、小魚などの摂取とともに、脂肪の摂りすぎに注意するなど、健康的と言われる日本型食生活への改善を図っていく必要があると思われます。

### 食べ残し

昔は1粒のお米も無駄にしなかったものですが、現在は大量生産・大量消費の飽食の時代で、国民1人当たりの食品廃棄物は、年間171kgにもなります。食料の6割を輸入に頼る日本にとって大問題です。家庭では、野菜くずのほか消費期限が切れたもの、外食

時での注文のしすぎ、宴会での手つかずの料理などなど、食べ残しは大きな課題です。

アンケートでの「食べ残しをもったいないと感じる」人が少ないのも課題です。

#### 食事マナー

アンケートでは、箸や食器の持ち方を気にしている人は、半数程度でした。また食事のあいさつや姿勢、「良く噛むこと」なども決して高い数字ではありませんでした。中高年の方では、親や祖父母に厳しくしつけられた記憶のある人も多いのではないのでしょうか。

食事に限らず生活する上でのマナーは、子どもの頃に身に付いたものは、大人になってもなかなか変えられるものではありません。より多くの方が、正しい食事マナーを身につけることが課題です。

#### 伝統料理や郷土料理の衰退

正月のおせち料理、こどもの日のかしわもち、中秋の名月にはお団子とすすき、大晦日の年越しそば。日本人は古くから行事や季節ごとに料理を結びつけてきました。また全国各地で、それぞれの地域特性にあった郷土料理が作られ、北海道ではジンギスカンや石狩鍋などを楽しむことができました。

現在は、生産技術の向上や流通の発達により、「食べ物の旬」が薄れ、社会生活の変化により料理が手抜きとなり、外食チェーンなどの影響か、全国どこでも同じものを食べられる“統一化”が進んできました。

アンケートを見ても、郷土料理を知らない人や伝統料理を作らない人が少なくありません。豊かな食文化を後世に伝えていくために、行事食・保存食・郷土料理やアイヌ文化、本州の文化を継承した食文化を知ることが重要です。

#### 学校などでの課題

町内の各学校では、農家やJAの協力体制のもとで農業体験が行われています。また学校給食センターでは、地場産農畜産物の利用促進を考え、町内で生産されたジャガイモやタマネギなどを食材に使用しています。

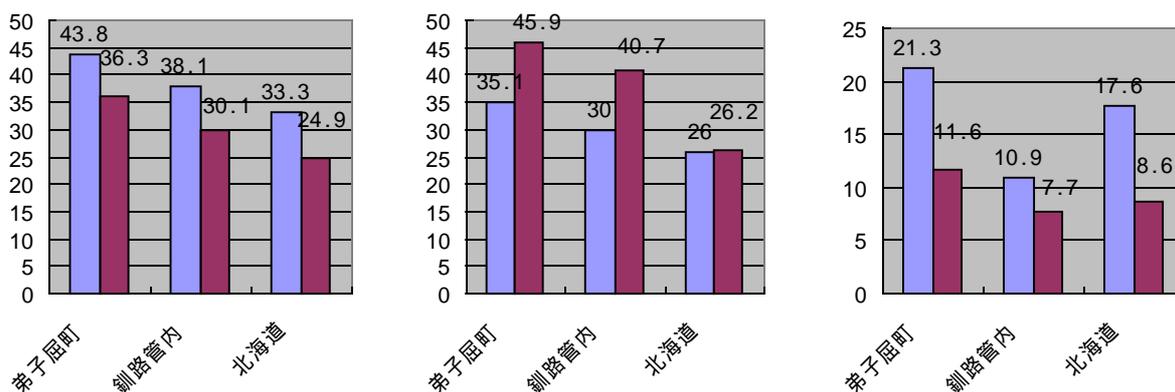
今後も、地産地消の推進や地域の農業を知ってもらうために、教育分野と農業分野との連携が欠かせません。

#### メタボリックシンドローム

アンケートでは、メタボリックシンドロームについて言葉と意味を両方とも知っている人が、70歳以上の年代を除き、8割にも上りました。国が定めた食育推進基本計画では「メタボリックシンドロームを認知している国民の割合を80%に」ということで、目標は達成できているようです。

しかしながら現状では、肥満や高コレステロール血症、高血糖の割合は、釧路管内・全道と比べていずれも高い傾向にあります。メタボリックシンドロームをよく知っていても、実践が必要なのです。

肥満（BMI25）以上の人の割合    高コレステロール血症の人の割合    高血糖の人の割合



「元気でしかが21」（平成17年4月）より

男性    女性

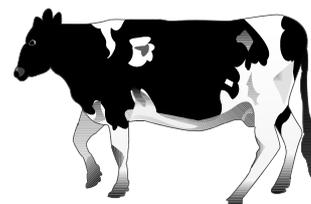
### 食育への関心

食育について、言葉と意味の両方を知っている人は、半数以下でした。また2/3の人が食育への関心を持っているものの、「わからない」と答えた人が4人に1人の割合になっていました。食育の実践についても、「よくわからない」が4割を占めています。

様々な場面で「食育」という言葉を耳にしますが、十分に理解していないのが現状ではないでしょうか？食育については、関係機関や地域住民が連携して、いろんな取り組みを進めていくことが重要ですが、そもそも「食育とは？」から始めていかなければならないようです。

## 3 弟子屈町農業の概要と知っておきたい豆知識

弟子屈町は、多くの町民が知っているように、農業と観光のまちです。田園風景の農村空間が広がる中、ホルスタイン種という乳牛や和牛、馬、豚などが飼育され、またジャガイモやソバ、メロンなどが作られています。弟子屈町の主な農畜産物を紹介します。



### (1) 牛乳



弟子屈町農業の約8割は、酪農です。町内には、人口よりも多い12,000頭以上の乳牛が飼われていて、1年間に5万t以上の牛乳が生産されています。毎日200mlの牛乳を飲むとすると、なんと約70万人分にもなります。実際は、一部が飲用に使われるほか、多くの牛乳は雪印乳業磯分内工場へ運ばれて、バターや脱脂粉乳に加工されています。店頭には、いくつもの牛乳や乳飲料が並んでおり、どれも同じように見えますが、成分や殺菌方法などでいくつもの種類に区分されています。「酪農のまち」の町民ですので、その違いを覚えておきましょう。用語解説のページをご覧ください。

表．弟子屈町酪農の推移

	昭和45年	昭和55年	平成2年	平成12年	平成18年
乳牛飼養農家数	451戸	254戸	185戸	131戸	114戸
乳牛飼養頭数	6,679頭	9,495頭	13,935頭	12,846頭	12,338頭
生乳生産量	15,552 t	27,336 t	43,787 t	52,130 t	53,231 t

## (2) 乳製品

農業青年グループの「弟子屈町4Hクラブ」では、牛乳消費活動の一環として、「牛乳もち」などを作って、イベントなどで提供しているほか、「てしかがチーズの会」では川湯ふるさと館で、ゴータチーズなどを作って、食生活の豊かさ実現に取り組んでいます。また、いくつかのアイスクリーム店が観光客などへ幾種類ものアイスを販売しているほか、飲用乳の販売を始めた酪農家もいます。

現在流通しているチーズのほとんどは、大手乳業メーカーや輸入ものとなっていますが、道内には小規模工場がいくつもあり、独特の味わいを楽しむことができます。乳製品にも多くの区分があります。用語解説のページを参照してください。

## (3) 牛肉、豚肉など

町内で飼われている牛の多くは乳用牛ですが、オス牛や搾乳を終えたメス牛は、肉用として利用されます。また、食用肉専用の和牛などを飼育している大規模な牧場や中小規模の農家もあります。町内には養豚農場もあり、「摩周ポーク」として提供されています。

国内では、BSEの発生以降、耳標による個体管理や検査体制の強化により、安全安心な食肉が提供されています。

## (4) ジャガイモ

弟子屈町では、屈斜路や川湯を中心に畑作農業も営まれています。そのうち作付け面積が最も広いのが馬鈴しょです。食用として生産されているほか、でん粉原料用やポテトチップスなどの加工用にも作られています。

ジャガイモは世界中で2,000種類以上もあるといわれていますが、弟子屈町では、紅丸やメークイン、ワセシロなど10種類前後の品種が、用途ごとに作付けされています。ところで弟子屈町のジャガイモは、寒暖の差が大きいことや土壌条件などから、非常に美味しいと評価されています。

資料編に、弟子屈町で生産されるジャガイモの種類と料理方法などを紹介しています。

## (5) 小麦、ソバ、てん菜

馬鈴しょ以外の畑作物として、小麦などが栽培されています。小麦は秋に種をまいて冬を越し、夏に収穫する「秋まき小麦」です。以前は「チホク」という品種が主流でしたが、現在は「ホクシン」が多く、「キタホナミ」という品種も新たに登場し、製粉後はうどん用などに利用されています。また、弟子屈産小麦を使ったパンもあります。

現在の弟子屈産ソバは、「摩周そば」としてすっかり定着していますが、ソバはもともと「やせた土地でも栽培できる」として開拓時代から作られていました。現在は「キタワセ」という品種が栽培され、町内のみならず釧路市や札幌市でも「摩周そば」を出してい

る店があります。また平成18年からは「キタノマシュウ」という品種も作られています。ジャガイモと同じく、気象条件や栽培技術などにより、他の産地と比べても評価は高くなっています。

てん菜は、秋の最後に収穫される農産物です。砂糖の原料となり、斜里町の製糖工場へ運ばれて加工されます。弟子屈町の糖度（重量に占める砂糖の割合）は、気象条件などにより、全道でもトップクラスを誇っています。なお、ダイエットや糖分の摂りすぎを気にする人が増えており、全国的に砂糖の消費が減少しています。

#### （6）メロン、その他の野菜

弟子屈町の贈答用として、「摩周メロン」は最も人気のある品物の一つです。馬鈴しょや小麦などに続く農産物として20年以上前から取り組んできました。当初は「弟子屈町のような寒冷地での栽培は厳しい」と言われていましたが、農家や関係機関が努力を重ねてきた結果、現在の摩周メロンがあります。しかしながら栽培技術の難しさや離農などにより、生産量が減少してきており、新たな担い手対策が急務となっています。



そのほか、観光客に人気のあるトウモロコシや、ハクサイ、カボチャなど多くの野菜が作られています。

#### （7）YES! cleanについて

北海道クリーン農業推進協議会では、有機物の施用などによる土づくりと併せて、化学肥料や化学農薬の使用を最小限に抑えるなど、環境に配慮した農産物づくりを進めています。



北海道安心ラベル

その基準をクリアした農産物には、北海道安心ラベルが貼られていますが、弟子屈町でも、摩周そば・摩周メロン・ハクサイがその認証を受けて、販売されています。

## 4 弟子屈町における食育の取り組み状況

### （1）農業での取り組み

J A 摩周湖では、青年部や女性部などを中心に、食育・地産地消活動を行っています。J A 農業祭や他のイベントなどでは、青年部が牛乳消費拡大運動の一環として、「いちご・オ・レ」など普段の牛乳とは違った飲み方をPRしています。また若手後継者グループの4Hクラブでは、保育園や消費者協会などで「牛乳もち」を披露し、牛乳の新しい食べ方を模索しています。その取り組み成果が生かされ、学校の給食などにも提供されています。

J A 女性部では、地場農産物を活用して「安全・安心な手作りの食」に心掛け、A コープや農業祭などのイベントで、手作りのいもだんごや摩周みそ、漬け物などを販売し、地域住民や消費者との交流を深めてきました。

J A としても、子どもたちに農業の大切さを理解してもらうための活動を重ねてきました。『新たな食料・農業・農村基本計画』や『担い手対策』などに基づいて実施されてい

る中山間地域等直接支払制度、農地・水・環境保全向上対策では、農村と都市住民との交流などの活動が行われています。地元の小学生を農場へ招き、酪農や農村景観の保全などを体験しています。平成18年度からは首都圏の高校も、修学旅行のメインとしてホームステイによる酪農体験が行われ、牛乳生産の大変さを学んでいます。

現在は、「体験」「地産地消」という段階ですが、今後はもう一步踏み込んで、「どのように食料が生産されているのか」「農業の大切さ」「生産現場の大変さ」などといった視点で、農業からの食育に期待されるところです。

## (2) 学校での取り組み

「食」にもっとも接するのは「給食」です。学校給食センターでは、地産地消にできる限り取り組んでいます。最近の外国産冷凍食品の農薬問題など、保護者の注目も大変大きくなっています。給食時には、栄養士から「食の大切さ」「バランス良い食事」などを学んでいます。



例えば小学校高学年の家庭科の時間では、ご飯とみそ汁の作り方、食品の種類、栄養バランス、朝食の内容など考える学習となっています。

また、教育ファームとして、農業関係者の協力のもとで、酪農体験なども多く行われています。

## (3) 保育園での取り組み

保育園の給食でも、学校と同様にできる限り地産地消へ取り組んでいます。保護者へ案内している毎月の給食便りでは、必ず食に関する説明を行うこととしており、園内で収穫された野菜をおすそ分けするとともに、レシピなども提供して家庭での食育の啓蒙活動を図っています。園児に対しても年令ごとに、栄養士の指導のもとで地場産の食材を使った調理実習を行っています。

保育園では、園生活が長時間となるため、家庭生活と変わりなく、0歳から就学前まで計画を立てて食育に取り組んでいます。

## (4) こども未来課での取り組み

子ども未来課では、子育て相談室「ひなたぼっこ」の利用者に対する「母親講座」を実施しているほか、乳幼児から小学生を対象とした「子どもフェスティバル」が毎年秋に行われ、おやつを自分たちで作る時間が組まれています。地域のボランティアから教わりながら料理をすることは、子どもたちにとって非常に大切なことです。「家庭での食育」の一步として、「料理をする楽しさ」を学ぶことができます。

## (5) 幼稚園での取り組み

摩周丘幼稚園では、幼稚園経営書に基づき、食育に関して様々な取り組みを行っています。お弁当は、週2回保護者に作ってもらっていますが、嫌いな食べ物も入れてもらい、園長と一緒に食べるようにしています。そうすることによって、ほとんどの園児は好き嫌いがなくなります。家庭訪問時に一人ひとりの好きな食べ物と嫌いな食べ物を聞き、嫌いな食べ物を弁当に入れるときも、保護者から連絡を受けて取り組んでいます。また、パン給食では、親が仕事をして買ってもらったことを説明することにより、食べ残しをしない

よう、取り組んでいます。

さらには、食べるときの姿勢や、はし・鉛筆の持ち方（年長組）など指導しているほか、食後の歯磨きの大切さも、衛生指導として実施しています。

#### （６）社会教育での取り組み

青少年健全育成事業の一つとして「てしかが冒険隊」では、地元で作られている野菜を材料にカレーを作りました。冒険隊以外にも、学校のキャンプでも友達と一緒に料理をします。ときには、食材探しから始まることもあるでしょうが、「食」が生きる上で最も重要な基本であることを学ぶ、大変重要な活動と考えます。



図書館でも、食に関するいろんな本が展示されています。また、月ごとの展示コーナーにも、牛乳や「食べること」をテーマに、とても勉強になる展示がありました。これからも「食育」や「地産地消」などに関する展示が、不定期ではありますが、行われる予定です。

#### （７）消費者の取り組み

「食」についてたくさんの興味を持ちながら、活動を続けてきたのが消費者協会です。地場産農畜産物を利用した料理には、栄養士や農業者なども参加しながら取り組んできました。また、食の安全・安心をめぐる状況の中、食料の輸入や食品添加物など難しい問題も学ぶことができました。

## 第4章 弟子屈町が目指す食育

第1章では、「食育」の趣旨や食育推進計画の位置づけを、第2章では、全国的な視点からの食に関する現状と課題を説明してきました。また第3章では、弟子屈町における食生活について、アンケート結果による課題点や弟子屈町農業の現状とともに、これまで食育に取り組んできた内容について記載しました。

第4章では、食育推進に向けて、これらの現状と課題にどのように取り組めばよいのか、年代ごとやそれぞれの立場での役割などについて考えていきます。

### 1 基本的な考え

「食育」とは、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、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。

弟子屈町は、豊かな大自然と温泉、そして農業のまちです。ここに暮らす町民一人ひとりが、子どもからお年寄りまで健康で豊かな食生活を続けていくことが大切です。そのためにも、適切な食育推進目標を掲げ、町民・行政・関係機関が一体となって取り組まなければなりません。

家庭で楽しく食育を

- ・早寝早起きに心掛け、朝食をきちんと摂る習慣をつける。
- ・家族そろって楽しく食べる。
- ・食事のマナーに気をつける。
- ・家族みんなで調理し、後片付けをする。
- ・よく噛んで食べる。

食についての正しい知識を身につける。

- ・食の材料をよく知り、栄養バランスや食品表示の知識を身につける。
- ・食の安全、安心について、理解する。
- ・日本型食生活の良さを認識し、郷土料理、伝統料理に心掛ける。

食に対する感謝の気持ちを身につける。

- ・農家など食べ物を作る人への感謝の気持ちを身につける。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」などの意味を理解する。
- ・食べ残しなどせず、食べ物を大切にすることを身につける。

地産地消など

- ・弟子屈町の農業と生産される農畜産物をよく知る。
- ・小売店や飲食店などで、地場産農畜産物の取り扱いを拡充する。
- ・牛乳や乳製品、野菜などをよく摂る。

### 2 食育推進目標

国が平成18年に定めた食育推進基本計画では、食育の推進の目標に関する事項として9つの目標を掲げております。弟子屈町食育推進計画でも、これに倣って下記のように、主な目標を提示します。

なお、アンケートや国などが調査した項目については、現状の数値を踏まえて目標を定めておりますが、食生活や牛乳・ジャガイモに関する知識などは、統計的な調査を行っていないことから現状を空欄とし、目標のみ表示しています。

「食育」について知っている割合を高める。

	現状	目標
・言葉と意味の両方を知っている	46%	70%
・言葉は知っているが意味は知らない	38%	30%
・両方とも知らない	12%	0%

「食育」に関心をもつ割合を高める。

	現状	目標
・関心がある	29%	50%
・どちらかと言えば関心がある	38%	50%
・関心がない	25%	0%

目標達成のためには・・・

行政や地域団体の活動、雑誌・マスコミなどで「食育」という言葉が多く言われるようになりましたが、その意味までは十分に理解されていないようです。目標達成のために、学校や保育園などでの学習や食育に関する講習会、イベントなどの開催、町民や関係機関への情報提供が必要となります。食育推進会議では、関係機関が一体となって、これらの啓蒙活動を積極的に実施していきます。

朝食を食べない人を減らす（時々食べない、食べない人の割合）

	現状	目標
・小学生	6%	0%
・中学生	21%	0%
・高校生	33%	15%
・20代	29%	15%
・30代	33%	15%

目標達成のためには・・・

成長期である小学生と中学生には、朝食は必ず摂って欲しいものです。夜更かしが多くなる高校生や生活パターンが不規則になりがちな20代・30代では、欠食率を現状の半分まで目指すこととしました。目標達成のために、「なぜ朝食が大切なのか」を理解し、早寝早起きの習慣づけが必要です。生活習慣は子どもの頃に身に付くことが多いため、保護者へも協力が求められます。行政・教育関係者が中心となって食育推進会議全体で、取り組んでいくこととします。

家族みんなで楽しい食事をする。

	現状	目標
・いつも家族そろって食べる		
小学生	66%	80%
中学生	57%	70%
高校生	56%	70%
・食事のあいさつをいつもする		
小学生	78%	90%
中学生	68%	90%
高校生	47%	90%
・家族と一緒に料理する		週3回はする
・食器の後片付け		毎日1回はする
目標達成のためには・・・		

家族構成や仕事などによって、必ずしも一緒に食事できるとは限りませんが、できるだけ多く家族みんなで食卓を囲むように心掛けましょう。あいさつや手伝いは、小さい頃からの習慣が大人になっても続きます。子どもに対する大人のしつけが大切です。保育園や幼稚園、学校関係者を中心に取り組んでいくこととします。



健康的な食生活を送っている人の割合を増やす。

	現状	目標
・栄養バランスに配慮した食生活		60%
・自分にあった食事量などを知る		60%
・食品の安全性などの知識を持つ		60%
目標達成のためには・・・		

食育推進の上で、最も大切なことの一つです。「メタボリックシンドローム」が話題となっておりますが、一方で過度のダイエットも問題です。欧米化傾向にある食事から日本食を見直し、旬の食材を生かしてバランスよく食べることが大切です。



そのためには、主食となるコメや麺類、副菜の野菜・肉類・魚介類・乳製品などの基本的な栄養情報のほか、加工食品成分表の見方などを理解する必要があります。また、厚生労働省と農林水産省とで作成した「食事バランスガイド」や保健医療機関などで作成している食品栄養に関する資料を活用し、栄養バランスに心掛けるようにします。

一方で、「 が健康によい」とか「 を食べながらダイエット」のような情報がテレビや雑誌に溢れています。一見科学的に説明されていると、正しいと信じてしまいがちです。食に関する基本的な知識を身につけることが大切です。輸入物や残留農薬、食品添加物といった「食の安全・安心」にもしっかりとした考えを持つことが必要です。そのためには、行政・教育・保健医療機関などで、啓蒙活動を積極的に実施していくこととします。

郷土料理・伝統料理を知る、作る。

	現状	目標
・郷土料理を知っている（成人）	49%	70%
・伝統料理を行事ごとにする	36%	40%
ときどきする	50%	60%

目標達成のためには・・・

広い日本でも地域ごとにいろんな郷土料理があり、北海道では、ジンギスカンや石狩鍋、いもだんごなどたくさんあります。また正月やひな祭り、こどもの日などでも、伝統行事にちなんだ料理をしてきましたが、これらの歴史や食文化を見つめ直すことが郷土料理・伝統料理の復権につながるでしょう。行政のほか、生涯学習分野や消費者団体と連携し、料理教室や啓蒙活動に取り組んでいきます。

地場産農畜産物を知っている人を増やす。

	現状	目標
・小学生	56%	80%
・中学生	52%	80%
・高校生	57%	80%
・20代	57%	90%
・30代以上	80%	95%

牛乳についての知識を身につける。

	現状	目標
・高校生		80%
・成人		90%

牛乳・乳製品の消費量を増やす。

	現状	目標
・1日当たりの牛乳類	133ml	200ml
・1日当たりのチーズ	5.5g	10g

注) 農林水産省「最近の牛乳乳製品をめぐる情勢 (H19.10)」より。

牛乳類 = 牛乳 + 加工乳 + 成分調整牛乳 + 乳飲料 + はちみつ

・牛乳、乳製品を毎日摂る人の割合 54% 60%

ジャガイモの簡単な調理法を身につける。

	現状	目標
・中学生		80%
・高校生		90%
・成人		90%

そば打ちを体験する。できる人を増やす

	現状	目標
・小中高生のそば打ち体験		20%
・成人のそば打ち		20%

目標達成のためには・・・

弟子屈町は、大規模な酪農と畑作農業のほか、摩周メロンや摩周そば、数々の野菜類が生産されています。子どもたちにとって、地域の特性を勉強することは非常に大切であり、家庭科や総合的な学習で弟子屈町農業の紹介や、農家での体験学習などが一層重要となっています。成人においても地域活動の一環として農業の現場にふれる機会が必要と考えます。

そのためには、町民が自分たちの町の農業と農畜産物をよく知ることが大切です。行政や教育委員会、農業団体、消費者団体などと連携して、農業体験や料理教室、啓蒙活動を実践していきます。また、小売店や飲食店、宿泊施設、観光拠点施設などで、地場産農畜産物の取り扱い拡充を目指し、他産地との差別化や新たな商品化・メニュー化を推進していきます。

学校給食における弟子屈町産食材の活用を拡大する。

	現状	目標
・ジャガイモ、タマネギ	85%	85%
・上記以外の野菜	20%	20%

目標達成のためには・・・

ジャガイモとタマネギは、おおむね1年を通して弟子屈町産のものが使われています。その他の野菜類や小麦製品、畜産物の活用拡大のためには、生産者との連携を深めることが大切です。また魚介類は釧路産や根室・オホーツク産のものを、コメやパン・麺類の原料も道内産拡大を図っていきます。弟子屈中学校の建て替えとともに給食センターも新しくなる予定です。教育委員会では、農業団体と連携を一層深め、学校給食での地産地消を推進していきます。

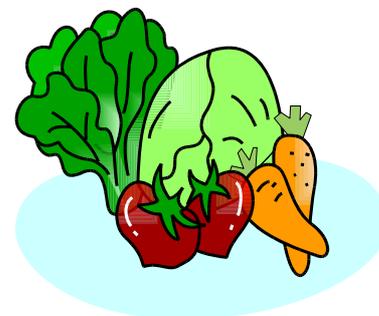
## 野菜の摂取量を増やす

	現状	目標
・成人1日当たりの摂取量	290g	350g

「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜摂取量350g以上を目標としています。平成19年国民健康・栄養調査では、野菜摂取量の平均値が290gでした。

目標達成のためには・・・

野菜は、生活習慣病の予防に不可欠なビタミン・ミネラル・食物繊維など補給するために欠かせないもの、ということを入れて、毎日の食事に心掛けましょう。弟子屈町では、ジャガイモやカボチャ、キャベツなどたくさんの野菜が生産されています。美味しくて、新鮮な野菜を上手にとるためには、料理教室に参加するなどして、献立を広げるよう工夫して、緑黄色野菜とその他の野菜を、バランス良くとることが大切です。また、農林水産省では、果物も毎日200g以上摂取するよう目標にしています。



農業・食・健康の観点から、食育推進会議全体で取り組んでいくこととします。

### 3 年代ごとの実践

人間は、成長とともに食生活が変化し、周りから受ける影響も異なります。健康で豊かな食生活を営んでいくため、それぞれの年代で取り組むべき食育の具体的な事項についてまとめました。

#### (1) 乳幼児期(0歳～5歳)

乳幼児は身体の発育が著しい時期ですが、食に関して自発的に考えるまでに至らないことから、保護者が責任を持って育児をしていかなければなりません。妊婦期から親になるまでの準備として、慈しみを持って食にあたらなければなりません。

また小学校に就学する前の幼児期では、成長が盛んになり、運動機能や言葉も発達してきます。幼児期の生活習慣は、生涯にわたって基本となるものです。さらに、好き嫌いや偏食といった食事の嗜好性、正しい箸の持ち方や噛み合わせ、食事の姿勢とともに、「〇〇ながら食事」をしないなど、子どもの頃に身に付いた食事マナーは大人になってもなかなか改められません。このため、家庭や保育園・幼稚園などを通して正しい食生活を身につけることが、非常に大切です。

#### 食育のポイント

- ・早寝早起きや規則正しい食事のリズムを身につけさせましょう。
- ・好き嫌いや偏った食事にならないよう、いろんな種類の食べ物や料理をバランス良く摂

るようにしましょう。また、過食にならないよう気をつけましょう。

- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・正しい箸の持ち方など食事マナーを身につけさせましょう。
- ・家族みんながそろった楽しい食卓や、保育園などでの仲間と一緒に楽しく食べることに心掛けましょう。
- ・食べ物を良く噛む習慣をつけさせましょう。噛むことで顎が成長し、歯並びの乱れの対策にもなります。

## (2) 学齢期(6歳～15歳、小中学生)

小学校に入学してから、食に関することも含めて多くのことを学び始めます。身体も大きく成長していき、仲間同士での活動が活発になっていきます。また食以外の生活習慣においても、テレビや雑誌などの影響を受けやすくなり、個人の好みが増え始める頃です。一方で、小学生高学年以降は思春期と呼ばれ、精神的に不安定になることもあります。

このような年代で、正しい食生活を進めていくためには、学校の役割は大変重要なものになってきます。また、保護者も学校に任せっきりでなく、食育の基本は家庭にあることを十分理解し、大人になる前の食育推進に努める必要があります。

### 食育のポイント

- ・「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を守りましょう。
- ・家族と一緒に楽しく料理し、食事するように心掛け、孤食にならないようつとめましょう。
- ・唾液には体の成長に欠かせない様々な成長ホルモンが含まれていますので、良く噛むことを習慣づけましょう。
- ・食に関する正しい基礎知識を身につけ、自ら食品を選択できるようになりましょう。
- ・箸の持ち方や食べる順番など正しい食事マナーを身につけ、誤りがあれば直すようにしましょう。
- ・食べるということは、動物や植物の命をいただいて自分の命を養うということを学びましょう。また、農家や漁師たちが苦労して作ったことを理解し、食べ物への感謝の気持ちを身につけましょう。
- ・農業体験を通して弟子屈町で生産される農畜産物をよく学びましょう。
- ・世界中では、食べ物がなく飢餓に苦しんでいる人がたくさんいることを学び、食べ残さないように心掛けましょう。

## (3) 青年期(16歳～24歳)

青年期は、物事を学習し、理解することが最も充実する時期であり、肉体的にも運動能力が最高潮となる頃です。精神面では、親離れが進み、社会的な役割を自覚するようになっていきます。社会活動の範囲が広がり、食生活も大きく変化していきます。

その反面、高校では学校給食がなくなり、夜更かしも多く見られるようになり、早寝早起きといった規則正しい生活習慣が崩れやすくなります。大学生や社会人でもひとり暮らしが始まり、食生活が不安定になりやすくなります。食の乱れは健康の悪化につながり、壮年期以降の社会生活に大きな影響を与えてしまいます。正しい食生活や食文化を次の世代へ渡す準備期間としての責任も出てきます。

#### 食育のポイント

- ・朝食をきちんと食べ、規則正しい食生活を維持していきましょう。
- ・噛むことで唾液の分泌が促進し、健康のもととなりますので、よく噛むことに心掛けましょう。（一口30回が目安です。）
- ・偏った栄養の摂取や過度のダイエットや、暴飲暴食とならないよう、自分の身体にあった食事量を身につけ、栄養バランスを考えた食事にしましょう。
- ・食品の栄養表示について学びましょう。
- ・弟子屈町で生産される農畜産物について理解を深め、説明できる知識を身につけましょう。
- ・牛乳や乳製品を毎日摂り、地場産食材を利用した料理を実践しましょう。
- ・コメや野菜、魚などを中心とした日本型食生活を習慣づけ、郷土料理や伝統料理を作ってみましょう。
- ・「もったいない」の感性を身につけ、食べ物を粗末にしないように心掛けましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の意味をしっかりと理解し、食べ物への感謝の気持ちと正しい食事マナーを身につけましょう。
- ・世界中で起きている様々な食糧情勢や農業、水産業などの生産環境について理解を深めましょう。

#### (4) 壮年期(25歳～44歳)

社会人として活躍が広がって働き盛りと言われる年代ですが、仕事によっては生活習慣も大きく異なり、食事も不規則になりがちです。またストレスから喫煙や飲酒量が増え、運動不足が見られ、生活習慣病など健康問題も生じてくる年代です。

一方家庭では、結婚・出産・子育てと個人の生活が大きく変わる時期です。自分だけでなく、子どもに対する食生活の責任もあり、家庭での食育を大いに実践していかなければなりません。

#### 食育のポイント

- ・家族みんなで規則正しい生活習慣を心掛け、子どもと一緒に料理をし、楽しい食事としましょう。
- ・食と健康に関する正しい情報を習得し、食事の栄養バランスや食の安全安心に心掛けましょう。

- ・生活習慣病予防につながりますので、よく噛んで食べましょう。
- ・子どもに対して、健康的な食生活や正しい食事マナー、食の大切さなどを身につけさせましょう。
- ・家族で地域の料理教室に参加したり農業を体験しいろいろな人と食を楽しみましょう。
- ・牛乳や乳製品を毎日摂り、積極的に地場産食材を利用しましょう。
- ・コメや野菜、魚などを中心とした日本型食生活を習慣づけ、郷土料理や伝統料理を作ってみましょう。
- ・「もったいない」の感性を身につけ、食べ物を粗末にしないように心掛けましょう。
- ・世界中で起きている様々な食糧情勢や農業、水産業などの生産環境について理解を深めましょう。

#### ( 5 ) 中年期 ( 4 5 歳 ~ 6 4 歳 )

地域や社会的な役割が上がっていく反面、体力が徐々に低下し、健康への関心が高まってくる年代です。また長年の心労や飲酒、運動不足などから生活習慣病が心配される頃です。自らの食生活や健康への気配りとともに、子どもに正しい生活習慣を続けさせていくことが求められています。さらには、家庭とともに地域においても、食育の実践が期待されてきます。

##### 食育のポイント

- ・過食や運動不足による肥満に注意し、規則正しい食生活に心掛けましょう。週に2日は休肝日を設けましょう。
  - ・よく噛んで食べることにより満腹中枢が刺激され、生活習慣病対策になります。
  - ・郷土料理や伝統料理を実践し、家庭の味とともに、正しい食生活や食文化を伝えていきましょう。
- そのほか、壮年期と同じように食育を心掛けましょう。

#### ( 6 ) 高齢期 ( 6 5 歳以上 )

退職や子どもの自立などで生活環境が大きく変わります。また高齡化が進むにつれて、体力が衰え、病気も増えてくることから、健康を十分意識した食生活を送る必要があります。独居の高齡者が増え、一人で食事をする人も少なくありません。家族や仲間と楽しみながら、美味しく食事を摂ることは、人生最大の喜びのひとつであり、健康で豊かな生活を送るのに大切なことです。

##### 食育のポイント

- ・できるだけ孤食とならないように、家族や高齡者同士の交流を深め、楽しく食事しましょう。
- ・健康に配慮し、体の状態にあった食生活につとめましょう。

- ・郷土料理や伝統料理、家庭の味を次の世代へ伝承していきましょう。
- ・丈夫な歯を保つために牛乳や乳製品、小魚などの摂取を欠かさないようにしましょう。
- ・噛むことで脳が刺激され、認知症の予防につながりますので、よく噛むことを心掛けましょう。

## 4 関係者の役割と推進方向

これまでの、多くの関係者や団体で「食」について、様々な取り組みが実施されてきました。弟子屈町の食育を推進するためには、個々に取り組むのではなく、有機的な結びつきを意識しながら、実践していくことが大切です。

ここでは、家庭や学校、地域、行政などでの食育推進をまとめました。

### (1) 家庭での食育

家庭は、食生活や食習慣の形成など最も重要な食育の場です。

「家庭の味」のように、食に関する知識や文化などは、従来家庭の中で親から子どもへ受け継がれてきました。しかし、ライフスタイルや家族形態の変化により、古き良き時代のような家族団らんの食卓が失われつつあり、未来へ伝承していくことが難しくなっています。また若い世代では、食についての正しい知識や料理作法などが不足していることも否めません。

このため、家庭での食育をすすめるには、食について家族が十分話し合える環境を整え、実践していかなければなりません。

具体的には・・・

- ・家族みんなで食事できるように心掛けましょう。
- ・早寝早起き朝ごはんに心掛けましょう。
- ・栄養バランスに配慮し、偏った食事とならないよう心掛けましょう。
- ・アレルギーなどがある場合には、ほかの食材で栄養がカバーできるよう知識を身につけましょう。
- ・家族で料理や後片付けをしましょう。
- ・料理教室などに積極的に参加しましょう。
- ・地場産農畜産物や旬の食材を積極的に活用しましょう。
- ・郷土料理や伝統料理を積極的に作りましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・食事のマナーに気をつけましょう（箸の持ち方、食べる順番、ながら食事をしないなど）。

サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・料理教室や食についての学習会などを行います。

- ・食と子育てについての個別相談などを推進していきます。

## (2) 地域での食育

少子化や共働き、3世代家族が珍しくなるなど、家庭の機能が低下しつつある中で、地域の役割はとて大きなものになっています。地域は、子どもからお年寄りまで様々な人が暮らしており、その数だけ食生活があります。食を通じた活動を行うことにより、地域の活性化や交流が広がり、家庭に帰ったあとの食生活の改善も期待できます。地域で実践すべき食育も少なくありません。

具体的には・・・

- ・食事会や料理教室をみんなでいきましょう。
- ・地域行事で伝統料理などを作ってみましょう。
- ・農業や食品事業所の見学などを行いきましょう。
- ・朝食の欠食や、栄養バランス、食事マナーなど、地域全体で食生活の改善に努めましょう。

サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・大人数で料理教室や農業体験などを行うために、食育ボランティア制度を作り、地域への支援を目指します。
- ・料理教室ができる公共施設の利用促進を図ります。

## (3) 保育園での食育

保育園は、子どもの健やかな発育のため、楽しく食べることや望ましい食習慣を定着できるように食育の推進を目指していきます。子どもに対して「よく食べ、よく遊び、よく寝る」を身につけることが健全な食生活の基本となります。また子どもが食の大切さや楽しさを実感することにより、家庭への波及効果も期待できます。一方家庭では、スーパーやコンビニなどで調理された食材が手軽に買うことができ、惣菜に頼りがちになり、食生活が乱れていることが少なくありません。保育園等では保護者への啓発も重要な役割となっています。

具体的には・・・

- ・地元の食材を生かし、栄養豊かで、楽しい食事やおやつに心掛けましょう。
- ・紙芝居や絵本などで、食べ物や体のことを学び、食への関心を育てましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・好き嫌いに注意し、食べ物を残さないよう心掛けましょう。
- ・子どもや保護者とともに、七夕やクリスマスなど行事に沿った食事や伝統料理に心掛け、食文化への関心を深めましょう。
- ・畑で野菜を育て、生長や収穫の喜びを体験しましょう。
- ・料理を通じて、作る楽しさや食べる楽しさを育みましょう。

- ・保護者へ正しい食生活を営むために、啓蒙活動を図りましょう。  
サポート体制
- ・食に関する知識などの向上のため、保護者への積極的な啓蒙活動を行います。
- ・料理教室を行うために、食育ボランティア制度を作り、子どもや保護者への支援を目指します。

#### (4) 幼稚園での食育

幼稚園は、家庭の手作り弁当が昼食でとなっているため、家庭との連携はもちろんのこと、友達と一緒に食べる楽しさを身につけ、食を大切にできるよう目指していきます。そのほか保育園での食育と重複した内容となります。

具体的には…

- ・家庭と連携し、基本的な生活習慣を身につけましょう。(早寝早起き朝ごはん)
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつを習慣づけましょう。
- ・好き嫌いを少なくし、また食べ物を残さず、保護者や農家などへの感謝の気持ちを大切にしましょう。
- ・栽培活動や収穫物を使って食育の工夫をしましょう。
- ・紙芝居や絵本などで食べ物や体のことを学び食への関心を育てましょう。

サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、保護者への積極的な啓蒙活動を行います。
- ・料理教室を行うために、食育ボランティア制度を作り、子どもや保護者への支援を目指します。

#### (5) 学校での食育

小学生から中学、高校までは、心と体が飛躍的に発達するとともに、将来にわたっての食生活が形成される時期で学校においても、児童生徒が食に関する正しい知識を身につけ、望ましい食生活を実践することができるよう、重要な場となっています。家庭科などで、食品に関する学習や調理実習、農業体験など総合的に身につけていくとともに、給食を通じて食の安全安心や地場産農畜産物の活用など学んでいきます。

具体的には…

- ・家庭と連携し、基本的な生活習慣を身に着けましょう。(早寝早起き朝ごはん)
- ・正しい食事マナーを身につけましょう。
- ・食べ物への感謝の気持ちを身につけましょう。
- ・地元で生産される農畜産物について、その特徴も含めて学びましょう。
- ・畑での野菜生産や、教育ファームなどで農業を体験しましょう。特に牛乳やジャガイモについての知識や料理方法、そば打ち体験など弟子屈町に特色のあるものについて、将来の財産となるよう身につけましょう。
- ・料理教室などへの参加を図りましょう。

- ・食品の栄養表示の見方を学びましょう。

#### サポート体制

- ・学習指導要領に沿いながら、食育と農業についての学習の推進を目指します。
- ・学校給食での地場産農畜産物の活用拡大や、郷土料理、伝統料理の提供を推進していきます。
- ・料理教室を行うために、食育ボランティア制度を作り、子どもや保護者への支援を目指します。
- ・農業体験学習の受け入れ体制の整備を目指します。

### (6) 生産者の食育

農業においては、地元の新鮮で安全安心な食材を消費者に提供することが最も重要なことです。また全国的に農業体験を希望する都市住民が増えつつある中、地域の子どもたちや一般住民にも農業生産の現場を理解してもらうことも、農業者にとって大切なことです。食の生産を通じた食育が重要となってきました。

具体的には・・・

- ・消費者の求める農畜産物の生産や農薬の低減などにつとめましょう。
- ・農業体験や研修の受け入れ体制を整備し、地域住民との交流を深めましょう。

#### サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・農業体験受け入れなどのために必要な体制づくりと連絡調整を図ります。
- ・地場農畜産物消費拡大（地産地消）の体制づくりを推進します。
- ・化学肥料や農薬使用量の低減に向けた生産体制づくりを推進します。

### (7) 商業などの食育

食料の6割を海外に頼っている中で、安全安心な食品を消費者へ提供するため、商業や食品関連事業者の役割は非常に重要となっています。宿泊客などへ料理を提供するホテルや飲食店などでも同様です。食育と地産地消の観点から、地域住民だけでなく、弟子屈町を訪れる観光客も、地域で生産された食品・料理を求めています。

具体的には・・・

- ・摩周そばやジャガイモ、タマネギなどの地場産物は、概ね1年を通して弟子屈町産のものが利用できます。葉物野菜も比較的長く地場産が活用できます。他産地のものでなく、地場農産物を積極的に活用していきましょう。
- ・牛乳は地場産のものを、チーズも国産のものをできるだけ活用していきましょう。
- ・肉類や魚介類、コメ、小麦、豆類など北海道産のものを活用していきましょう。
- ・料理教室などの講師となる食育ボランティアに、積極的に参加しましょう。

#### サポート体制

- ・地場産農畜産物や北海道産食材の利用促進のための体制づくりを推進していきます。

- ・生産者や消費者などとの有機的な連携が深められるよう、体制づくりを推進していきます。

#### ( 8 ) 消費者団体の食育

正しい食生活や食品の栄養バランス、安全安心を考えるときに、消費者団体の食育に対する役割は欠かせません。家庭や地域などで食育を進めていくときに、そのリーダーとなり、実践や啓蒙活動など様々な場面で活躍が期待されます。

具体的には・・・

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を担います。
- ・地域の料理教室や学校の行事などでの実践、**更なる活躍**が期待されています。
- ・正しい食生活や食育を推進するために、知識や技術の更なる向上に努めます。
- ・活動を活性化していくため、会員増を図っていきます。

サポート体制

- ・食に関する知識などの向上のため、積極的な啓蒙活動を行います。
- ・地域や学校、農業など連携や交流が深められるよう調整を図っていきます。

#### ( 9 ) 保健医療機関の食育

偏った食事などで栄養バランスが崩れたりすると生活習慣病になったり、ちょっとしたことで風邪を引きやすくなったりします。また、食事の姿勢が悪かったりかみ合わせが良くないと、虫歯になったり歯並びが悪くなったりします。

**病気**の予防や治療を図る上で、食生活の改善がなにより重要な要因となります。食育を進める上で、保健医療機関の役割も大変重要なものです。

具体的には・・・

- ・病気の予防や治療のため、食生活ができるよう指導しましょう。
- ・80歳まで自分の歯を20本以上残すため、歯科衛生の大切さを啓発しましょう。
- ・良く噛んでものを食べる習慣を身につけるよう、啓発しましょう。
- ・保育園や学校などとの連携を深め、健康と食に関する情報提供や指導を行いましょう。

#### ( 10 ) 行政の食育

役場は、町民にとって一番身近な行政機関であることから、地域住民の食育の推進役として、学校や保育園、その他の関係団体との連携を図りながら、食育の推進に努めます。このため、関係する部署では、つぎのように役割を明確にして実施していくとともに、他の関係部署や団体等と積極的に連携を図り、全町的な食育推進に努めます。

教育委員会

- ・小中学校と連携し、児童生徒とその保護者に向けた食に関する指導や啓蒙活動を行います。
- ・栄養バランスのとれた給食を提供することにより、児童生徒の健康保持と体位の向上を

図ります。

- ・学校給食で地場産農畜産物や郷土料理などを積極的に出し、地産地消と食文化の推進を図ります。
  - ・生涯学習講座や町民大学、てしかが冒険隊などで、食育を積極的に展開していきます。
- 保健福祉課
- ・乳幼児や成人の健康診断などで、食事や栄養に関する指導、相談を積極的に行います。
  - ・健康づくり推進委員との連携を図り、食育推進に関する啓蒙活動を行います。
  - ・地域団体が主催する料理教室に職員（管理栄養士）を派遣し、食育の実践を行います。
  - ・元気てしかが21との連携を図り、町民の健康増進を推進します。

子ども未来課（保育園）

- ・保育園での給食を通じ、食育の推進を図ります。
- ・保護者への食育に関する啓蒙活動を行います。
- ・子どもを対象としたイベントなどで、食育の実践を行います。

農林課

- ・食育推進計画策定とその推進のための事務局として、関係機関などとの連携を深め、町民などに対して、食育に関する啓蒙活動を行います。
- ・料理教室や食育に関する研修会などを積極的に開催していきます。
- ・食育ボランティア制度を作り、学校や地域社会との連絡調整を行います。
- ・地産地消として地場産農畜産物の利用拡大を図るため、生産者と関係機関との連携を深めていきます。
- ・農業や観光に関するイベントで、積極的に食育や地産地消の啓蒙活動を行います。
- ・地場産農畜産物について、小売店や飲食店、宿泊施設、観光拠点施設などでの取り扱い拡充を目指し、他産地との差別化や新たな商品化やメニュー化、ブランド化を推進していきます。

## 5 年次ごとの食育推進の取り組み

弟子屈町が目指す食育について、実践していくスケジュール

区 分	事 業 内 容	H21	H22	H23	H24	H25	備 考
啓蒙活動	食育推進計画の冊子作成配布						
	広報等の活用（ホームページなど）						
推進体制	食育ボランティアの登録						
	料理教室や学習会の実施						
	食育推進会議の開催						
	地産地消による給食の実施						
	各種健診・相談の充実						
	教育ファーム						
評 価							

## 第5章 資料編

### 1 弟子屈町食育推進会議条例

(趣旨)

第1条 この条例は、食育基本法（平成17年法律第63号）第33条の規定に基づき、弟子屈町食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置し、組織及び運営に関し、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 弟子屈町食育推進計画の作成及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、会長及び委員20人以内をもって組織する。

(会長)

第4条 会長は、町長をもって充てる。

- 2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 3 会長に事故あるときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

(委員)

第5条 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
  - (2) 食育の推進に関係する団体の役員又は職員
  - (3) 公募による町民
  - (4) 町職員
  - (5) その他町長が適当と認める者
- 2 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
  - 3 委員は、再任されることができる。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又はこれらの者から資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、農林課において行う。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、町長が定める。

附 則

この条例は、平成20年4月1日から施行する。

## 2 弟子屈町食育推進会議委員

	氏名	所属団体役職名等
会長	徳永 哲雄	弟子屈町長
委員	素川 敏幸	弟子屈町校長会 広報部長
委員	山内 雅恵	弟子屈町校長会 (H21.5.1~
委員	種田 敦子	弟子屈町学校保健協議会 副会長
委員	蛭名 雪江	弟子屈町学校保健協議会 副会長 (H21.7.31~
委員	田邊 千絵	弟子屈高等学校 教諭
委員	佐藤 慈雨	弟子屈高等学校 教諭 (H21.5.1~
委員	木村 孝博	弟子屈町連合父母と先生の会 (弟P連) 会長
委員	畑中 光文	おひさま保育園保護者の会 会長
委員	中田 士郎	弟子屈町自治会連合会 副会長
委員	伊藤 律子	J A摩周湖女性部
委員	松岡 和義	弟子屈町商工会 理事
委員	坪井 都子	弟子屈町商工会 女性部副部長 (H21.7.31~
委員	及川 宏	標茶地方食品衛生協会 川湯支部長
委員	若月 玲児	(社)北海道全調理師会川上支部 幹事長
委員	羽石 敏子	弟子屈消費者協会 理事
委員	坂本 直子	摩周厚生病院 栄養科長
委員	佐藤 宏幸	高台歯科クリニック 院長
委員	舘 昭子	弟子屈町健康づくり推進委員会 1ブロック代表
委員	笹島 久美	" 2ブロック代表
委員	家久ケイ子	公募委員
委員	吉備津安夫	農林課長
委員	青木 裕志	保健福祉課長

## 3 食育アンケートの結果

## 4 用語解説

生活・保健関係

- ・ **アメニティ機能**（アメニティきのう）

数量的に捉えにくい歴史的環境や自然景観などにも配慮した総合的な住み心地の良さが備わった、居住環境の快適性。

- ・ **医食同源**（いしょくどうげん）

日頃から食事をする事と、病気を予防したり治療したりすることは、本質的には同じであることで、欧米化してきた食生活を見直し、食養生など中国文化の再認識の中から生まれた日本での造語。

- ・ **健康日本21**（けんこうにっぽん21）

21世紀における国民健康づくり運動。21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動です。旧厚生省が多くの有識者や専門家との議論を重ね、平成13年にまとめたもので、我が国の健康水準や健康増進施策の世界的潮流について総括し、栄養・食生活、身体活動と運動休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの各論について、基本方針や目標、対策などを記載している。

- ・ **孤食**（こしょく）

家族が、一人ひとり違う時間に食事をとること。

- ・ **身土不二**（しんどふじ）

食の信条として、また思想として用いられる言葉で、身体（身）と環境（土）とは不可分（不二）であるとし、身近なところ（一里四方、三里四方、四里四方など）で育ったものを食べ、生活するのがよいとする考え方。「身土不二」が初めて文献として登場したのは、中国の仏教書で、仏教界では、「しんどふに」と読む。

- ・ **中食**（なかしょく）

手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などに持ち帰って利用する食事形態で、内食（家庭で調理したものを家庭で消費）と外食（家庭外で調理されたものを家庭外で消費）の中間に位置する概念。

- ・ **日本型食生活**（にほんがたしょくせいかつ）

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと。その内容は、欧米に比べて「熱量水準が体位・体格から見てほぼ満足すべき水準に達しており、たんぱく質、脂質、炭水化物の組み合わせバランスがとれていること、食品の種類に多様性があり、たんぱく質の中では、植物性たんぱく質が多く、水産物の割合が高い」という特徴がある。

- ・ **不定愁訴**（ふていしゅうそ）

特定の病気としてまとめられない漠然としたからだの不調の訴え。頭が重い、疲れ

やすい、食欲がないなどの症状。

- ・ヘルスプロモーション

人々の健康を保持・増進するためには、個人の努力だけではなく、あらゆる分野の政策に健康という視点を取り入れること、健康を支える環境を整備すること、健康政策の意思決定に住民が参画することなどが必要とする考え方で、世界保健機関（WHO）が提唱しているもの。

- ・メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群と一般に呼ばれ、ウエスト周囲径が男性で85 cm、女性で90 cm以上を「内臓脂肪蓄積（内臓脂肪面積100平方cm以上）のマーカー」とし、その中で 血清脂質異常（トリグリセリド値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満） 血圧高値（最高血圧130 mmhg以上、または最低血圧85 mmhg以上） 高血糖値（空腹時血糖値110mg/dl以上）の3項目のうち2つ以上を有する場合を、メタボリックシンドロームと診断します。

- ・BMI（body mass index）（ビーエムアイ）

肥満ややせ過ぎの判定法。体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）。18.5未満がやせ、18.5以上25.0未満が正常、25.0以上で肥満と判断される。

### 食事・食品関係

- ・遺伝子組み換え食品（いでんしくみかえしょくひん）

遺伝子組み換え技術によって作られた作物を用いて製造された食品。遺伝子組み換え技術は、生命情報を伝える遺伝子の一部を切り取って、その構成要素の並び方を変えてもとの生物の遺伝子を戻したり、別の種類の生物の遺伝子に組み入れたりする技術。

- ・栄養成分表示の店（えいようせいぶんひょうじのみせ）

道では、道内の外食料理店が継続して3メニュー以上のカロリーなど栄養成分表示を実施し、その内容が適正であると確認できた店を栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）として登録し、PRしている。全道の登録店舗数1320店舗（平成18年1月17日現在）

- ・仮想水（かそうすい、バーチャルウォーター）

食料の約6割を輸入しているが、それらを生産するためには水が必要であり、間接的に水を輸入しているという考え。食パン1斤を作るために500～600リットルステーキ200gでは約4,000リットルもの水が必要とされる。日本国内での年間水使用量、約870億トンに対して、仮想水量は年間約640億トンと言われ、国民1人あたり、毎日1,460リットルを輸入しているとの報告もある。

- ・コエンザイム

最新の医学を反映したものから伝統のハーブまで、世界各国で人気のサプリメント。脂肪を分解するリパーゼや、タンパク質を消化するペプシンなどを酵素と言うが、一部には、酵素の働きを助けるための補酵素というものがあり、それが英語でコエンザ

イムとも言われる。このうちコエンザイムAは、脂肪代謝や筋肉増強などの働きがあるとされている。

・ 北の大地のめぐみ愛食運動道民会議（きたのだいちのめぐみあいしょくうんどうどうみんかいぎ）

道では、愛食気運の醸成と道産品の消費拡大の取組を強化するため平成9年に農業関係団体や消費者団体、経済団体などをメンバーに北の大地のめぐみ愛食会議を設置。その後、スローフードや食育などを加えた総合的な道民運動を推進するため、平成15年に北の大地のめぐみ愛食運動道民会議を進めるとともに、食育部会を設け、平成16年3月に「どうする『食育』北海道」を策定。

・ 食直（しょくいく）

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。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。

具体的には、主体的に自らの食を見つめ、食べることの意味や安全な食べ物の選び方について知り、好ましい食習慣や生涯にわたって健やかに暮らす知恵と能力などを身に付けるとともに、地域の食文化を伝え、育むこと。また、食べ物がどのように作られ、どのようにして食卓まで届くのかを知り、食べものを育てた豊かな自然の中で、生命の尊さやすばらしさを感じる「こころ」を育てることも含まれます。

・ 食育ボランティア（しょくいくぼらんていあ）

郷土料理の歴史やつくり方、農産物の育て方、食と体づくりの関わりなど、「食」に関する専門的な知識を持ち、地域や学校での食育に関する活動について、無償でお手伝いするボランティア。食育インストラクターや、栄養士、調理師など有資格者のほか、農業者、料理が好きな人、食品製造や加工など、自らの知識や経験を生かした講習や実習などの実施、体験機会の提供などを通して、地域住民の「食」に関する学習意欲の喚起、学習活動の援助などの食育活動を実践する者をいう。

・ 食事バランスガイド（しょくじバランスガイド）

厚生労働省と農林水産省が共同で「フードガイド検討会」を設けて検討を進めてきたもので、食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したもので、平成17年6月21日決定公表された。

・ 食生活改善推進員（しょくせいかつかいぜんすいしんいん）

ボランティアで、正しい知識と技術を持って、自らよりよい健康生活の実践者となり、そのうえで地域の実現に即した効果的な手段で「私たちの健康は私たちの手で」の精神にのっとり、住民参加をうながし、継続的に食生活改善を中心とする組織的な活動を進めている。平成16年4月21日全国食生活改善推進員団体連絡協議会で「食育宣言」を行い、食育アドバイザーとして全国で活動している。

・ スローフード運動（すろーふーどうんどう）

スローフード運動とは、イタリアの小さな町から始まった、現代人の食生活を見直

し、食を中心にさまざまな関係性を再構築しようという運動。3つの基本理念： 消えつつある郷土料理や質の良い食品、ワインを守る。 質の良い素材を提供してくれる小生産者を守っていく。 子供たちを含めた味の教育を進めていく。

・スローフード&フェアトレード研究会(すろーふーどあんどフェアトレードけんきゅうかい)

道では、平成14年に生産者や消費者、料理、マスコミ関係者などをメンバーに当研究会を設置。健康的で豊かな道民生活と農業・農村の活性化に向けて北海道にあったスローフードの考え方や具体的な取組方法を示す「北海道スローフード宣言」を平成15年にまとめ、広く道民に呼びかけている。

・道産食品独自認証制度(どうさんしょくひんどくじにんしょうせいど)

北海道ならではの自然環境や、高い技術を生かして生産される安全で優れた道産食品を認証する制度で、原材料や生産工程、衛生管理、個性などの基準をクリアしたものだけを認証している。

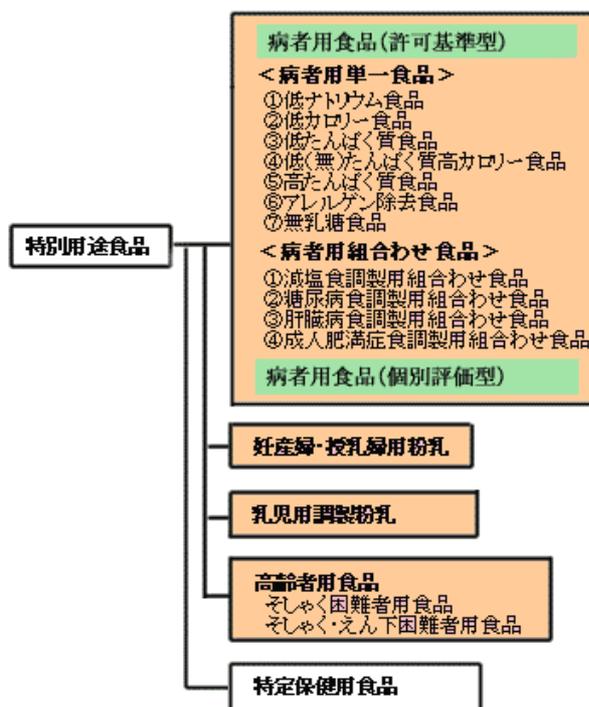
・特定保健用食品(とくていほけんようしょくひん、トクホ)

からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中コレステロールなどを正常に保つことを助け、おなかの調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の用途を表示して販売される食品。健康増進法で定められており、同じようなものに、乳幼児や妊婦などの特別の用途に適する表示をした食品として「特別用途食品」、栄養素の補給のために利用される食品でその表示がされた「栄養機能食品」がある。



・特別用途食品(とくべつようとしょくひん)

厚生労働大臣の許可を受けて、乳児用、幼児用、妊産婦用等の特別の用途に適する旨の表示をして販売する食品で、特別用途食品マークがつけられている。また、特別用途食品のうち、身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含んでおり、食生活において特定の保健の目的が期待できる旨を表示する食品を「特定保健用食品」といい、特定保健用食品マークが付けられている。



・フードマイレージ

食料の生産地から食卓までの距離に着目し、なるべく近くでとれた食材を食べたほうが、輸送に伴う環境汚染が少なくなるという考え方で、輸入相手国からの輸入量と距離を生じて求められる。国が行った国民一人当たりのフードマイレージの試算では、日本が4000 t・km(H12)であ

るのに対し、韓国が3200 t・km、米国が500 t・kmと大きな開きがある。

- ・北海道らしい食づくり名人（ほっかいどうらしいしょくづくりめいじん）

道では、平成17年度、地域で栽培される機会が少なくなった昔ながらの農産物や地域が誇るこだわりの加工品や郷土料理など、地域の風土や食文化などを生かした北海道らしい食づくりを行っている方々を「食づくり名人」として登録し、これら名人の持つ「技」などをホームページで公開する「北海道らしい食づくり名人登録制度」を創設。

- ・JASマーク（ジャスマーク）

農林水産大臣が決めた日本農林規格（JAS規格）による検査に合格した製品に付けられるマーク。食品等の品質に関する基準、または特別の生産方法などについての基準をクリアした製品のみにつけられる任意の制度で、いわば安心のマーク。

- ・有機JASマーク（ゆうきジャスマーク）

JASマークの一つ。有機農産物や有機農産物加工品についているマーク。

- ・PFC熱量比（ピーエフシーねつりょうひ）

栄養のバランスの基本である、P：たんぱく質、F：脂質、C：炭水化物のバランス。理想的に比率は、P：20%未満、F：15～30%、C：50～70%。

## 農業関係

- ・牛海綿状脳症（うしかいめんじょうのうしょう）＝ BSE（ビーエスイー）

牛の病気の一つ。BSEに感染した牛では、プリオンと呼ばれる病原体が、主に脳に蓄積することによって、脳の組織がスポンジ状になり、異常行動、運動失調などの中枢神経症状を呈し、死に至ると考えられている。

- ・クリーン農業（クリーンのうぎょう）

堆肥等の有機物の施用などによる土づくりに努め、化学肥料や農薬の使用を必要最小限にとどめるなど、農業の自然循環機能を維持増進させ、環境との調和に配慮した安全・安心品質の高い農産物の生産を進める農業。

- ・地産地消（ちさんちしょう）

「地場生産 地場消費」を略した言葉で、地元でとれた生産物を地元で消費するという意味で使われる消費者の食料に対する安全・安心志向の高まりを背景に、より積極的に、生産者は消費者が求める安全・安心な食料を生産し、消費者はそれを消費することにより生産者を支えるという好循環を築いていくことが重要となっている。

- ・鳥インフルエンザ（とりインフルエンザ）

鳥もA型インフルエンザの感染を受けるが、鳥のウイルスは人のインフルエンザウイルスとは異なったウイルス。鳥類のインフルエンザは「鳥インフルエンザ」と呼ばれ、このうちウイルスの感染を受けた鳥類が死亡し、全身症状などの特に強い病原性を示すものを「高病原性鳥インフルエンザ」と呼び、鶏、七面鳥、うずら等が感染すると、全身症状を起こし、神経症状（首まがり、元気消失等）、呼吸器症状、消化器

症状、（下痢、食欲減退等）等が現れ、鳥類が大量に死亡することもまれではない。

- ・ふれあいファーム

道民が気軽に農家を訪問し、農作業体験や農業者の方々との語らいを通じて、日ごろ接する機会の少ない農業の実際の姿に触れ、農村の魅力を感じてもらうための交流拠点の役割を果たす農場で、道が平成9年度から都市住民との交流活動に意欲的な農業者を登録しており、現在約930農場（平成18年1月31日現在）が登録されている。

- ・ポジティブリスト

食品の安全性確保強化のため、食品衛生法により定められた。食品中に残留する農薬等（農薬、動物用医薬品及び飼料添加物）について、一定量以上残留する食品の販売等を禁止する制度。生鮮食品、加工食品を含め、全ての食品が対象となり、国産品・輸入品ともに対象となる。

約800種類の農薬等について、主な食品ごとの基準が設定され、基準値を満たしている食品のみが流通できる。基準が守られている限り、実際に体に摂取される残留農薬は、通常1日摂取許容量の100分の1以下となる。

- ・マリンツーリズム

「マリン：海、海辺の」と「ツーリズム：旅行」を合わせた言葉で、都市をはじめとした地域外の人々が漁村地域を訪れ、海や渚、漁村の生活活動や文化に触れながら、自然とのふれあいや地域の人々との交流を楽しむ余暇活動をいう。

- ・有機農業（ゆうきのうぎょう）

環境負荷の軽減と同時に化学肥料や農薬に基本的には依存しない栽培方法による農業のことで、有機農業によって生産された農産物を有機農産物という。有機農産物はJAS法（農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）で、播種又は植え付け前2年以上の間、堆肥等による土づくりを行った畑において、化学的に合成された肥料や農薬を使用せずに生産された農産物のことをいう。

- ・酪農教育マーク（らくのうきょういくマーク）

社団法人中央酪農会議から、安全や衛生管理など一定の基準に達した牧場に対して「教育を行うのに適正な牧場である」として、認証・登録された牧場。酪農教育ファーム制度は平成10年から実施されており、現在、弟子屈町内に1農場、道内に49農場（平成17年12月現在）の認証牧場がある。

## 5 牛乳の話

### 牛乳の栄養について

牛乳は、タンパク質や脂質、炭水化物のほか各種ミネラルやビタミンを豊富に含み、他の食品と比べても栄養バランスが良く、またタンパク質の必須アミノ酸価が高く、非常に優れた食品です。特に日本人に不足気味なカルシウムは、コップ1杯の牛乳で、1日に必要な量の約1/3を補うことができます。

しかし、ビタミンCやD、鉄分、食物繊維は少なく、また炭水化物の大部分を占める乳糖を消化できずに、下痢を起こす人も少なくありません。コレステロールを気にする方もいますが、牛乳100gに含まれるコレステロールは12mgに過ぎず、1日の摂取目標量（成人男性で750mg未満、女性で600mg未満）をはるかに下回っています。牛乳諸悪説を唱える図書も出版されていますが、それは誤りで、牛乳は非常に優れた健康食品であることに変わりありません。

#### 牛乳コップ1杯（200ml）を飲んだときの栄養

		栄養素量	栄養素等表示基準	割合
エネルギー		138 kcal	2,100 kcal	6.6%
タンパク質		6.8 g	75 g	9.1%
脂質		7.8 g	55 g	14.2%
炭水化物		9.9 g	320 g	3.1%
ミネラル	カリウム	310 mg	1,800 mg	17.2%
	カルシウム	227 mg	700 mg	32.4%
	リン	192 mg	1,000 mg	19.2%
	マグネシウム	21 mg	250 mg	8.4%
	ナトリウム	85 mg	3,500 mg	2.4%
	鉄	0.04 mg	7.5 mg	0.5%
	亜鉛	0.8 mg	7.0 mg	11.4%
	銅	0.02 mg	0.6 mg	3.3%
ビタミン	A	80 μg	450 μg	17.8%
	D	0.6 μg	5.0 μg	12.0%
	E	0.2 mg	8 mg	2.5%
	K	4 μg	70 μg	5.7%
	B <sub>1</sub>	0.08 mg	1.0 mg	8.0%
	B <sub>2</sub>	0.31 mg	1.1 mg	28.2%
	B <sub>12</sub>	0.6 μg	2.0 μg	30.0%
	パントテン酸	1.14 mg	5.5 mg	20.7%
	C	2 mg	80 mg	2.5%

栄養素等表示基準値とは、「日本人の食事摂取基準（2005年度版）」によって、男女と年齢ごとの人口により加重平均した値として設定されたもので、食品に関する表示を行う際に用いられます。この基準値よりも、成人男性の場合は少し高めに、女性や子ども、お年寄りの場合には、少し低めに考えると良いでしょう。

#### 牛乳の種類

##### (1) 牛乳

牛から搾った乳を「生乳」といい、成分及び規格基準に適合した生乳を所定の温度で加熱殺菌し、パック等に詰めて飲用を目的で販売するものを、乳及び乳製品等に関する省令（乳等省令）の定義により「牛乳」といいます。生乳使用割合100%、乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上と定められています。

## (2) 成分調整牛乳

成分調整牛乳は、次の3つに分類されます。

### 成分調整牛乳

生乳から成分（水分、脂肪分等）の一部を除去したものを成分調整牛乳といいます。生乳使用割合100%、無脂乳固形分8%以上と定められています。

### 低脂肪牛乳

「成分調整牛乳」のうち、生乳の乳脂肪分を0.5%以上1.5%以下に調整したものを低脂肪牛乳といいます。

### 無脂肪牛乳

「成分調整牛乳」のうち、生乳の乳脂肪分を0.5%未満にまで調整したものを無脂肪牛乳といいます。

## (3) 加工乳

生乳に脱脂粉乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えることにより、乳脂肪分を濃くしたものと少なくしたものを加工乳といいます。無脂乳固形分8%以上と定められています。「牛乳」の表示はできません。

## (4) 乳飲料

生乳や乳製品をもとに、ビタミン・カルシウム・鉄分などの栄養分や、コーヒーや果汁を加えたものを乳飲料といいます。乳固形分（無脂乳固形分＋乳脂肪分）3.0%以上と定められています。「牛乳」の表示はできません。

## 殺菌方法の種類

牛乳を殺菌するのは、細菌及び微生物を死滅させ、危害防止と品質の安全性を保つことを目的としています。

### (1) 低温保持殺菌法（LTLT法（Low Temperature Long Time法））

牛乳を63～65℃に加熱し、30分保持して殺菌する方法です。牛乳本来の風味や栄養をほとんど損なわず、理想的な殺菌方法で、味に濃厚感があり加熱臭もありません。大量生産には向かず、小規模工場に多く見られます。

### (2) 高温保持殺菌法（HTLT法（High Temperature Long Time法））

75℃以上に加熱し、15分以上保持して殺菌する方法です。

### (3) 高温短時間殺菌法（HTST法（High Temperature Short Time法））

72～75℃で15秒間殺菌する方法。低温保持殺菌法では時間がかかることから、これと同等の殺菌効果のある効率的な殺菌法です。欧米ではこの殺菌法が主流とされています。

### (4) 超高温短時間殺菌法（UHT法（Ultra High Temperature法））

120～130℃で2～3秒間殺菌する方法で、国内で販売されている牛乳のほとんどがこの方法です。低温保持殺菌法より日持ちしますが、加熱臭が生じ、牛乳本来の風味と若干の違いがあります。なお、タンパク質が変性してしましますが、栄養価

に変化はありません。

#### (5) 超高温滅菌法

超高温短時間殺菌法と同様に、140～150 で3～5秒の加熱処理をして生乳中の細菌を全て死滅させ、無菌的にパックします。一般的にLL牛乳（ロングライフ牛乳）と呼ばれ、常温で60日間保存が可能で、海外へも輸出されています。

#### ノンホモ牛乳

工場に出荷する前の牛乳は、時間が経つにつれて水よりも軽い乳脂肪分が浮いてきます。これは、乳脂肪が3～7ミクロン（1/1000mm）と比較的大きな脂肪球となっているためです。市販されている牛乳の多くは、この脂肪球を細かく砕いて均質化（ホモゲナイズ）しているため、乳脂肪が浮いてくることはありません。ノンホモ牛乳とは、この処理を行っていない牛乳のことで、より濃厚な風味となっています。

## 6 乳製品の話

### バター

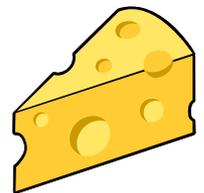
バターは、生乳をクリームと脱脂乳とに分け、そのクリームを殺菌・かく拌などして作られます。バターの80%は乳脂肪で、300種類以上もの天然の風味成分がからみあって、豊かな風味となり、加熱することで香ばしさも高まります。

100gのバターを作るために2.4リットルもの牛乳が必要とされ、食用植物油脂から作られるマーガリンに比べて、高価であることも納得できます。コレステロールを気にする方が少なくありませんが、バター10g当たりのコレステロールは21mgで、毎日の食事で摂る総コレステロール300～500mgと比べるとほとんど問題ありません。それどころか、バターはビタミンAやD、Eが豊富な食品です。なお、バターの色が黄色っぽいのは、ビタミンAの中にあるカロテンという成分の色です。

隣の標茶町にある雪印乳業磯分内工場では、たくさんのバターが作られています。

### チーズ

チーズは、生乳に乳酸菌を加えて発酵させ、レンネットという酵素で凝固させ、その凝固物からホエー（乳清）と呼ばれる液体を除き、残った白いかたまり（カード）がチーズのもととなります。カードの水分を調整し、様々な方法で熟成させて、1000種類以上とも言われるチーズが出来上がります。これらを総じて、「ナチュラルチーズ」といい、ナチュラルチーズを溶かして固めたものを「プロセスチーズ」といいます。ナチュラルチーズは、固形分の割合やカビの種類などからいくつかのタイプに分けられます。



#### (1) フレッシュタイプ

熟成させないチーズで、クリームチーズやモッツァレラ、マスカルポーネなどがあります。

(2) 白カビタイプ

白カビで表面を覆われたチーズで、カマンベールが人気です。

(3) ウォッシュタイプ

熟成の過程で、塩水などで何度も表面を洗うためにウォッシュと呼ばれています。個性的で産地独特の風味あるチーズになります。

(4) シェーブルタイプ

山羊の乳から作られるチーズ。クセのある味がします。

(5) 青カビタイプ

ブルーチーズとも呼ばれ、独特の強い味がします。ゴルゴンゾーラなど。

(6) ハード・セミハードタイプ

圧搾して水分を抜いたチーズで、長期間熟成されたものが多く、ゴータチーズやチェダーなどがあり、道内の工房でも良く作られています。チーズフォンデュにも使われます。

### アイスクリーム

普通に「アイス」「アイスクリーム」と言っていますが、アイスクリーム類乳製品として、含まれる乳成分によって3つに分けられます。

(1) アイスクリーム

乳固形分15%以上、うち乳脂肪分8%以上と、乳成分が最も多く含まれているため、コクや風味が良く、栄養的にも優れています。乳成分を特に多くした「プレミアムアイスクリーム」というのもあるようです。

(2) アイスミルク

乳固形分10%以上、うち乳脂肪分3%以上で、牛乳と同じくらいの栄養分を含んでいます。乳脂肪分を抑えているため、植物性脂肪が配合されていることもあります。

(3) ラクトアイス

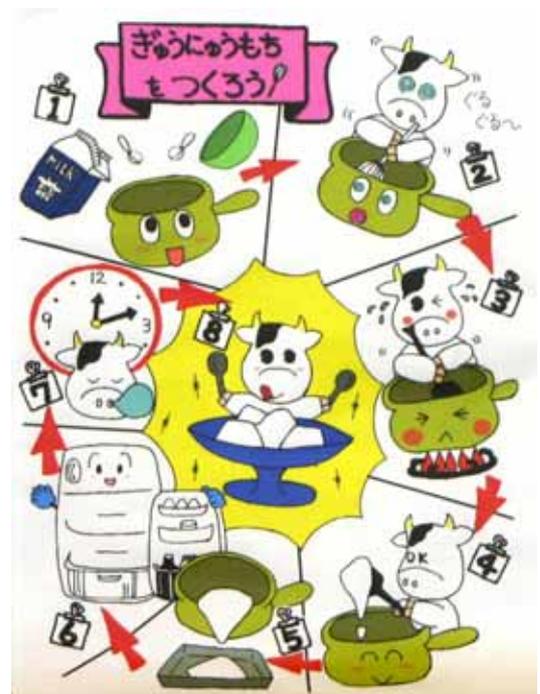
乳固形分3%以上と乳成分が低く、植物性脂肪が多く使われています。

(4) 氷菓

乳製品ではなく、一般の食品であり、(1)から(3)以外のものです。

### 牛乳もち

若手農業後継者グループの弟子屈町4Hクラブが、牛乳の消費拡大活動の一環として、平成18年に作りました。牛乳を主原料に、片栗粉、上新粉、砂糖を混ぜ、火にかけたあとに冷やし、固めます。プルプルとした食感が楽しめ、ジャムやカ



スタードなどをのせて食べます。

保育園などで子どもたちと一緒に牛乳もち作りに取り組み、学校給食のメニューにも採用されました。

## 7 ジャガイモの話

弟子屈町は、酪農が主体の釧路管内で、唯一大規模な畑作農業が行われています。馬鈴しょ、小麦、てん菜の畑作3品とソバやメロン、野菜類などが生産されています。この中で馬鈴しょは作付面積が最も多く、生食用・加工用・でん粉原料用といった用途別に様々な品種が作られています。主な品種と料理法など紹介します。

品 種	紅丸（べにまる）	トヨシロ	コナフブキ	アーリースターチ
絵				
作付面積	約187ha	約79ha	約65ha	約34ha
収 量	約7,800t	約1,700t	約2,700t	約1,400t
主な用途	でん粉原料用、 生食用	加工用（ポテトチップス）	でん粉原料用、 生食用	でん粉原料用
特 徴	戦後の食料難を陰で支えてきたジャガイモです。ほとんどでん粉原料用ですが、一部食用となっています。でん粉質が多いため、ゆでたてのものは、これぞイモッという味です。コロッケやポテトフライに。	でん粉含有量が16%程度とジャガイモの中では少ない方で、油加工で変色しにくい特長から、ポテトチップ加工用として生産されて、町内産のものは、主に湖池屋へ出荷しています。	ほとんどでん粉原料用ですが、一部食用に使われます。高でん粉価を活かしたお好み焼きやロスティーには最適です。また、焼酎の原料として使われております。	ジャガイモの天敵であるシストセンチュウに対して抵抗性の品種で、でん粉原料用に作付けされ、生食用に出回ることはほとんどありません。

作付面積などは、平成19年産の数値

品 種	メークイン	キタアカリ	ワセシロ	ホッカイコガネ
絵				
作付面積	約 12 ha	約 11 ha	約 5 ha	約 5 ha
収 量	約 260 t	約 240 t	約 100 t	約 80 t
主な用途	生食用	生食用	生食用	加工用、生食用
特 徴	細長く皮は黄色、粘質で煮崩れしにくいという特長があり、煮物やカレーライスなどに向いています。特に関西方面では、おでんに活躍して人気を誇っています。	でん粉含有量は系統の男爵イモよりやや多く、特にビタミンCが多いことが特長です。調理では、コロッケやポテトサラダに向いています。食味が良いところから「栗じゃが」とか「黄金男爵」などとも呼ばれております。	新ジャガとして出回る品種の一つ。特大サイズでも、中心空洞も極めて少ないのが特徴で、男爵より煮くずれが少なく、舌ざわりが滑らかでクセの少ない味です。男爵に倣って伯爵とも呼ばれ、中標津町では伯爵祭が開かれています。	イモは長楕円の形をしており、皮は淡褐色、身は淡黄色です。やや粘質で煮崩れしないこと、また、油加工しても変色しにくいことからフレンチフライ用に使われています。

#### 参考資料

1. 「平成19年 国民健康・栄養調査」より
2. 「平成18年度 食料需給表」より
3. 「平成19年度 食料需給表」より
4. 「2005年版 日本人の食事摂取基準」より
5. 「元気でしかが21」より
6. 「北海道食育推進行動計画」より
- 7.

# 弟子屈町食育推進計画

平成21年 月

発行者：弟子屈町役場

編集：弟子屈町農林課

電話：015 - 482 - 2936（直通）

メール：[nourin@town.teshikaga.hokkaido.jp](mailto:nourin@town.teshikaga.hokkaido.jp)