

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。

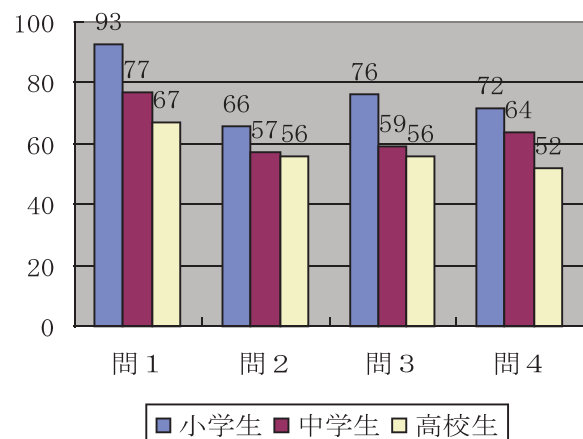
アンケート回答者数と人口に対する回答者の比率（成人のみ）

	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？

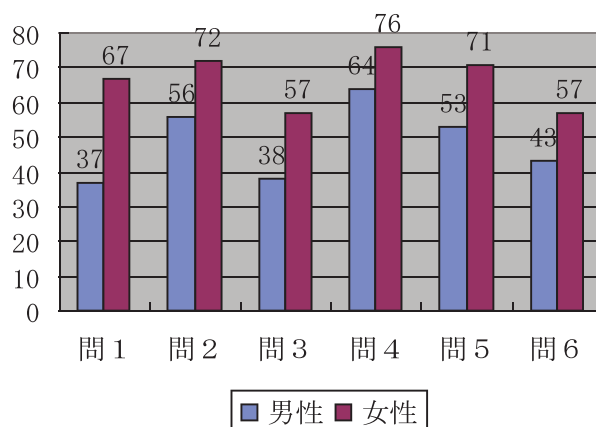


いずれも、年代が上がるにつれて低くなっています。朝食を摂らない理由としては、「食べたくない」43%、「時間がない」23%のほかに、「食事が無い」という回答が6%ありました。また、「家族と揃って食べますか？」の問いに対し、中学生女子では「ほとんど揃わない」が20%もありました。「家族と楽しく食べていますか？」の問いにも、中学生男子では、18%の人が「時々楽しくない」と答えていました。

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。

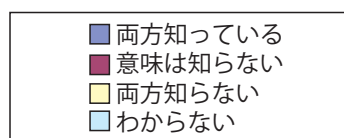
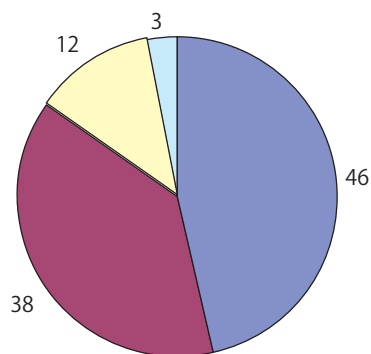
- 問1：間食を食べますか？
 問2：緑黄色野菜を毎日食べますか？
 問3：淡色野菜を毎日食べていますか？
 問4：食べ残しを「もったいない」と、いつも感じますか？
 問5：食事のあいさつを気にしますか？
 問6：箸や食器の持ち方を気にしますか？



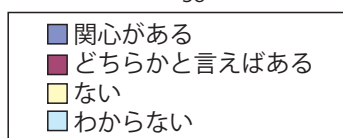
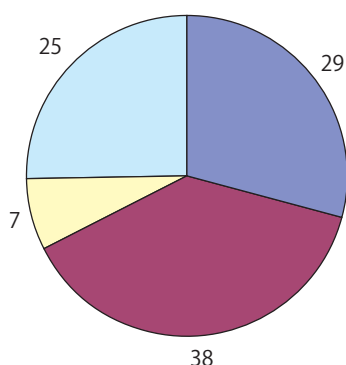
朝食を摂るかについては、男女とも70%台でしたが、30代男性では24%ものひとが「ほとんど食べない」と回答していました。

食育への関心などについては、次のようになっています。

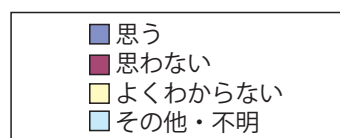
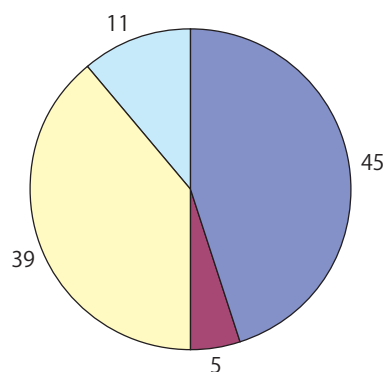
①食育の言葉と意味を知っているか？



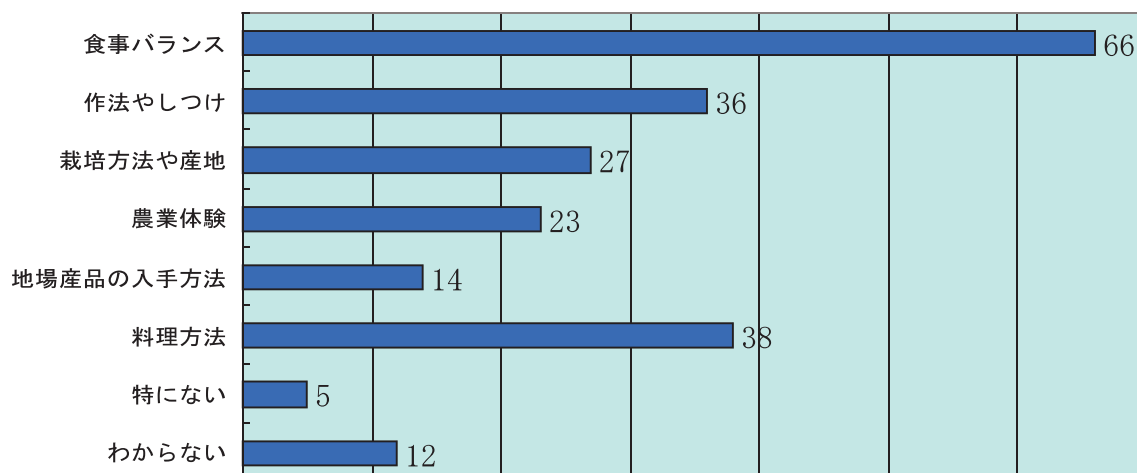
②食育への関心は？



③食育を实践しようと思うか？

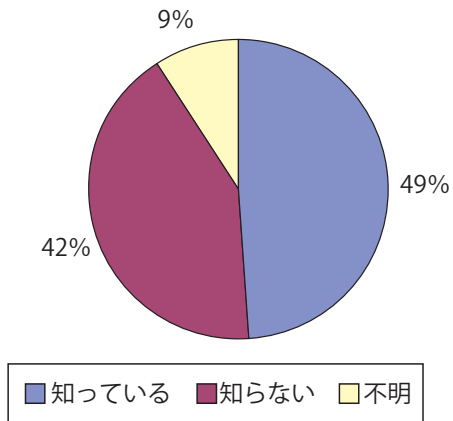


食育については、わかっているようで、よくわからないのが現状のようです。また、食育を实践していくために必要な情報として、次のような回答がありました。

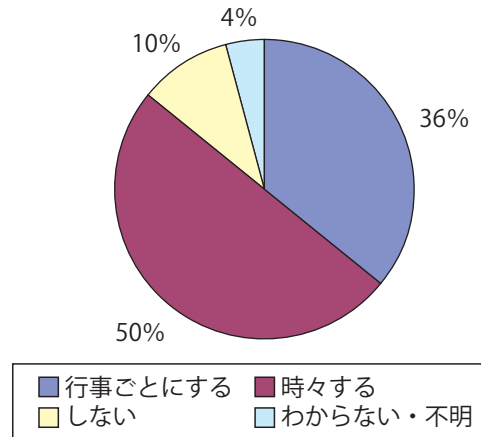


国の食育推進基本計画では、伝統的な食文化や地域の特性を生かした食生活についても記されています。アンケートでも、「郷土料理を知っているか?」「伝統料理を作っているか?」などについて聞きました。

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

1 位	石狩鍋
2 位	サケのチャンチャン焼
3 位	ジンギスカン
4 位	ジャガイモ料理
5 位	三平汁



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、これから始まる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カ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。目安量は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粒のお米も無駄にでき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。より多くの人が、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ススキ、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んできました。

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

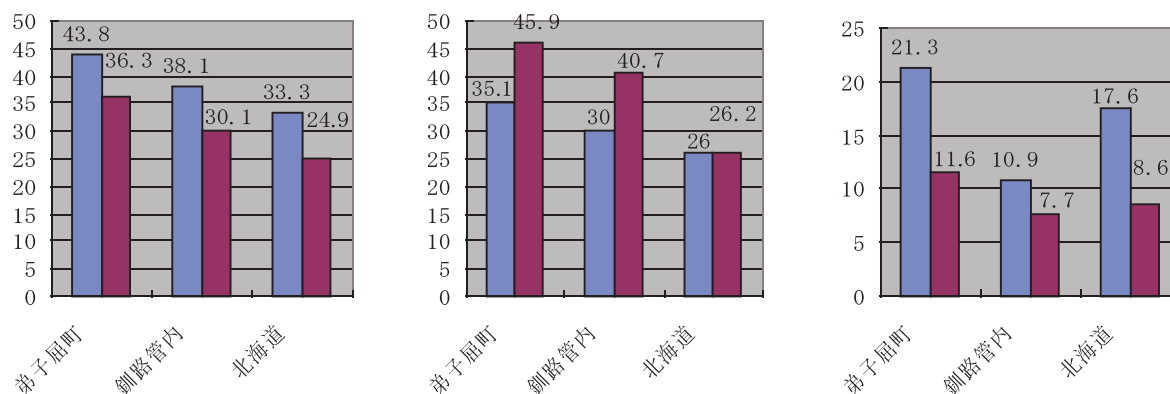
アンケートでは、メタボリックシンドロームについて言葉と意味を両方とも知っている人が、70歳以上の年代を除き、8割にも上りました。国が定めた食育推進基本計画では、「メタボリックシンドロームを認知している国民の割合を80%に」ということで、目標は達成できているようです。

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（BMI 25）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

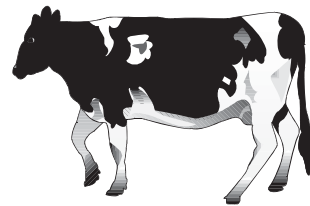
○食育への関心

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。52ページからの「牛乳の話」をご覧ください。

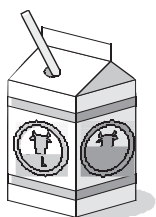


表. 弟子屈町酪農の推移

	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、ゴーダ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。

(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。56ページに、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。弟子屈町で作られている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、製粉後はうどん用に利用されたり、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「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

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。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。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。

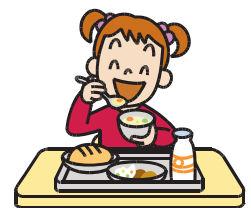
現在は、「体験」「地産地消」という段階ですが、今後はもう一步踏み込んで、「どのように食料が生産されているのか」「農業の大切さ」「生産現場の大変さ」などといった視点で、農業からの食育に期待されるところです。

(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」の一歩として、「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、箸・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だち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んできました。