

**上山市食育・地産地消推進計画
（上山市6次産業化戦略）**

令和3年3月

山形県 上山市

目 次

1. 上山市食育・地産地消推進計画の策定について

(1) 計画策定の趣旨	1
(2) 計画の位置づけ	1
(3) 計画の期間	2

2. 「食」と「農」を巡る現状と課題

(1) 食生活の現状	3
(2) 心身の健康づくり	5
(3) 食の安全・安心	9
(4) 食の生産と供給	9
(5) 食文化の継承	12
(6) 食への意識	13

3. 食育・地産地消推進のための施策の柱と具体的な取組みについて

(1) 基本的な食習慣を身につけ、食に感謝する心を育てる	15
(2) 食による心身の健康づくり	16
(3) 食を楽しむ	17
(4) 食を学び伝える	17
(5) 生産者と消費者、食品製造業者等との共感関係の構築	18

4. 基本目標の設定について

20

1. 上山市食育・地産地消推進計画の策定について

(1) 計画策定の趣旨

本市では、国の「食育基本法」の制定を受け、平成21年3月に「食育推進計画」(以下「第1次計画」と呼びます。)を策定しました。その中では、市民一人ひとりが健康で豊かな生活を送るため、「食や自然、働く人々に感謝する(食に関する礼儀作法)」、「食で元気になる(食による健康づくり)」、「食を楽しむ(周囲と仲良く楽しく食事をする)」、「食を学び伝える(食文化や郷土愛を育む)」、「安心できる食事(安全・安心な食品の生産、消費)」の5つの施策を柱にすえ、食育の推進に努めてきました。

近年、私たちの生活形態は、核家族化やライフスタイルの多様化が進み、家族で食事をする機会が減り、孤食・個食といった新しい問題を生み出しました。食に感謝する心の育成や基本的な食習慣を身につける場であった家庭の機能は低下しつつあり、結果として、栄養バランスの偏りや食生活の乱れなどから、肥満や生活習慣病が増加している現状があります。

また、食中毒(O157、ノロウイルス等)やBSE問題、残留農薬、産地偽装など食に関する問題も多発し、食の安全性を求める声は年々強くなってきました。牛肉トレーサビリティ制度の確立など生産者の顔が見える農産物が求められ、少々高くとも安全な食べ物を求める層と、低価格なものを求める層との「食の二分化」が進んでいるとも言われています。

第1次計画では、本市ならではの資源を活かし、学校や保育園における地場農産物の利用拡大や完全米飯給食の実施、生産者と子どもたちの交流や農業体験等を通して地域の食材や食文化の継承など、食育の推進に努めてきましたが、依然として、朝食欠食状況や肥満、生活習慣病など食生活に関わる課題は残っており、今後も粘り強く取り組む必要があります。

また、食品製造業者、旅館、飲食店等との連携や、地域の資源を有効に活用した6次産業化の推進を目指していく必要もあります。

本市は、肥沃な大地と恵まれた自然環境がもたらす資源の宝庫です。家庭、地域、事業所、行政が一体となり第7次上山市振興計画が目指す「また来たくなるまち ずっと居たいまち ～クアオルト かみのやま～」の実現に向けて、第1次計画を踏襲しさらに発展させるものとして「上山市食育・地産地消推進計画」(以下「第2次計画」と呼びます。)を策定します。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、上山市における食育及び地産地消のあるべき姿を示すとともに、その実現に向けて必要な施策を総合的かつ計画的に推進するための基本方針となるものであり、食育基本法第18条(平成17年6月17日法律第63号)に規定する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など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・六次産業化法」(平成22年12月3日法律第67号)第41条に規定する地域の農林水産物の利用促進についての計画と位置づけます。

なお、本計画は「第7次上山市振興計画」「湯ったり健康かみのやま21」等と相互に連携・補完しながら、効果的な推進を図るものとします。

(3) 計画の期間

この計画の実践は平成28年度から令和3年度までの6年間とします。

計画期間中に社会情勢の変化等が生じた場合は、必要に応じて見直すこととします。

2. 「食」と「農」を巡る現状と課題

(1) 食生活の現状

ア 食の環境変化

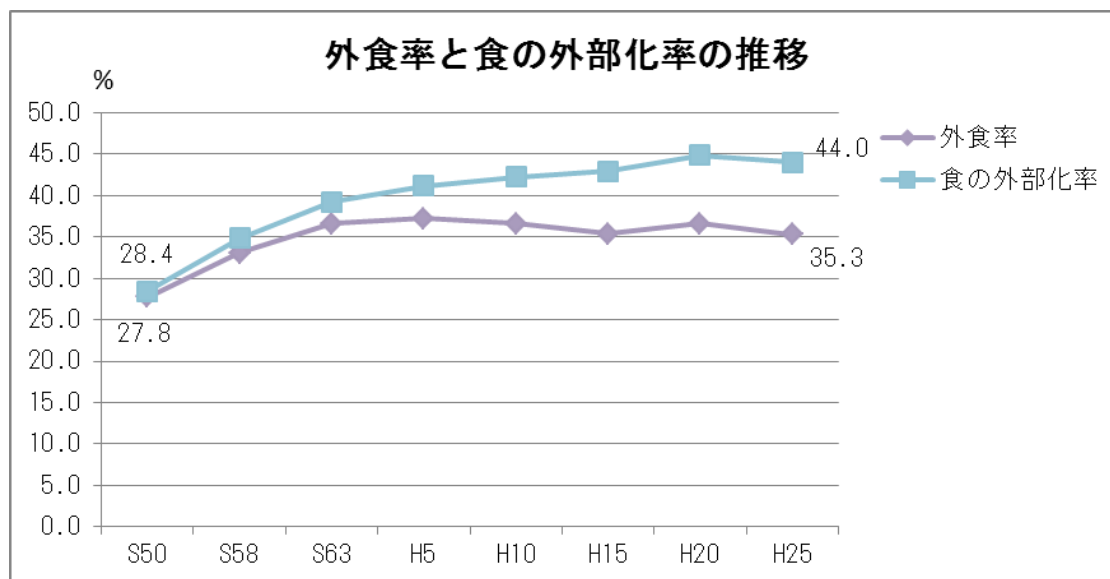
社会情勢がめまぐるしく変化する中、核家族化や共働き等で家族の生活形態は大きく変化しました。食事時間が不規則になり、調理に時間や手間をかけられない家庭では、外食や中食（※1）を利用した食の外部化（※2）が進んでいます。

流通、外食産業の進歩は、多様なライフスタイルにあわせた食を提供するようになり、弁当、そう菜等の調理済み食品がコンビニエンス等で気軽に購入できるため、各自がそれぞれ好きなものを好きな時間に食べる「個食」や、家族で食卓を囲む機会の減少から、「孤食」が問題視されるようになりました。

家族そろって食卓を囲む機会が減るということは、本来家庭内で伝えられてきた食に感謝する心の醸成や、礼儀作法、家庭の味、規則正しい食生活など基本的な食習慣を伝える機会の減少でもあります。近年、基本的な食習慣が身につけていないことによる肥満傾向や過度のダイエットによる痩身、偏食などの問題が出てきており、子どもたちの健全な成長への影響が懸念されています。

※1 中食：レストラン等へ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」の中間にあって、市販の弁当やそう菜等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等へ持って帰り、そのまま（調理加熱することなく）食べられる状態に調理された日持ちのしない食品の総称。

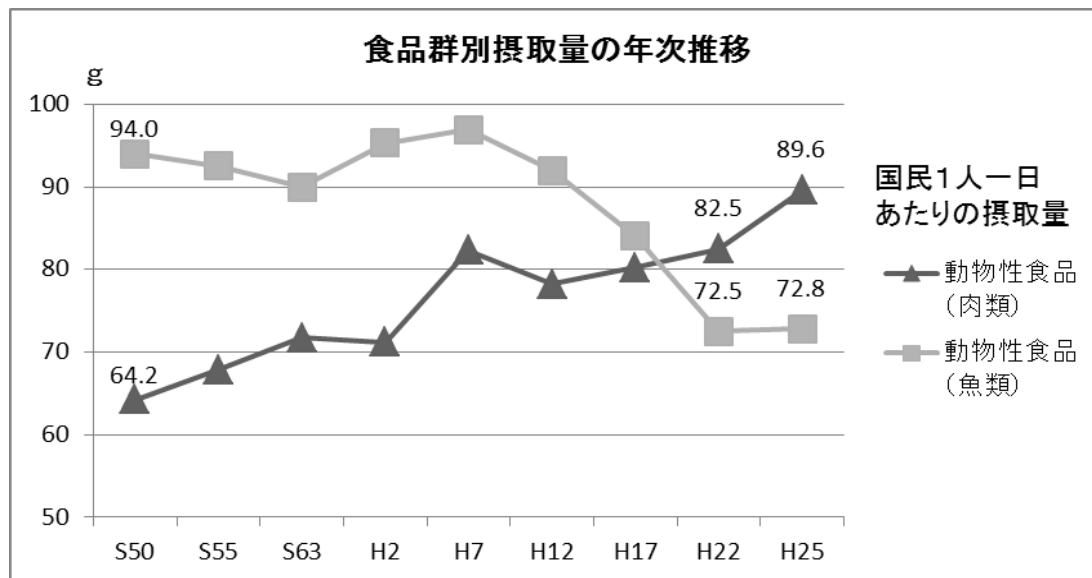
※2 食の外部化：女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等を背景に、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存する状況が見られる。これにともない、食品産業においても、食料消費形態の変化に対応した調理済み食品やそう菜、弁当といった「中食」の提供や市場の開拓等に進展がみられている。こういった動向を総称して「食の外部化」という。



資料：財団法人食の安全・安心財団

イ 食事と栄養バランス

「日本型食生活」とは、ごはんを主食とし、農畜水産物、野菜などの多彩な主菜、副菜に加えて、適度な乳製品、果物がある栄養バランスのとれた昭和50年代ごろの食生活をいいます。日本が世界的に長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると評価されています。しかし、昭和60年代以降、食の欧米化が進み、脂質の過剰摂取や野菜不足など栄養バランスの偏りを起因とした、肥満や生活習慣病が社会問題となりました。健康で豊かな生活をおくるためには、基本的な食習慣を身につけ、栄養バランスのとれた食事を心がける必要があります。

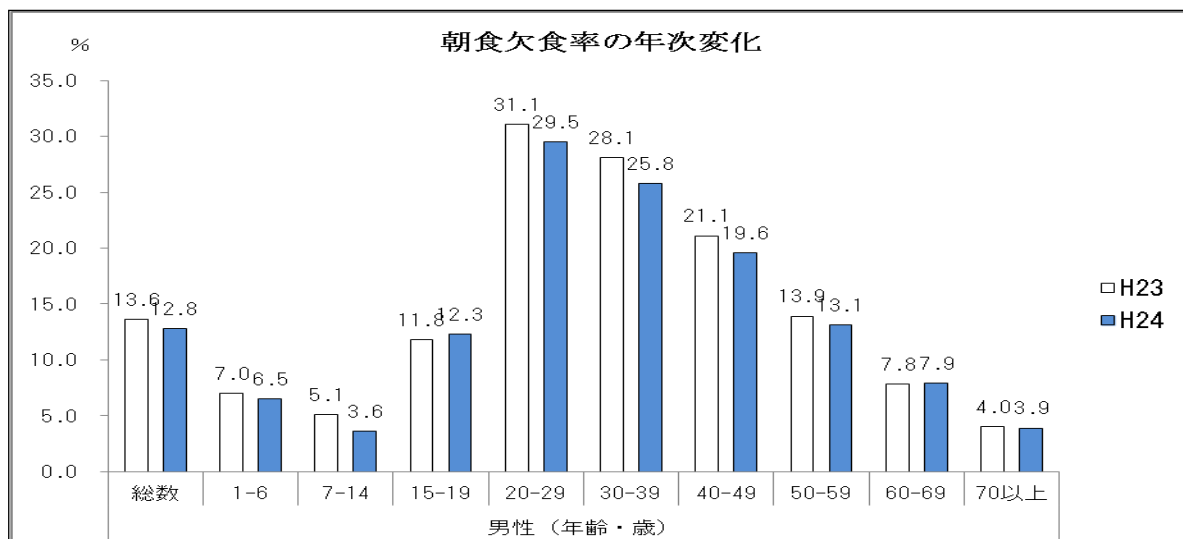


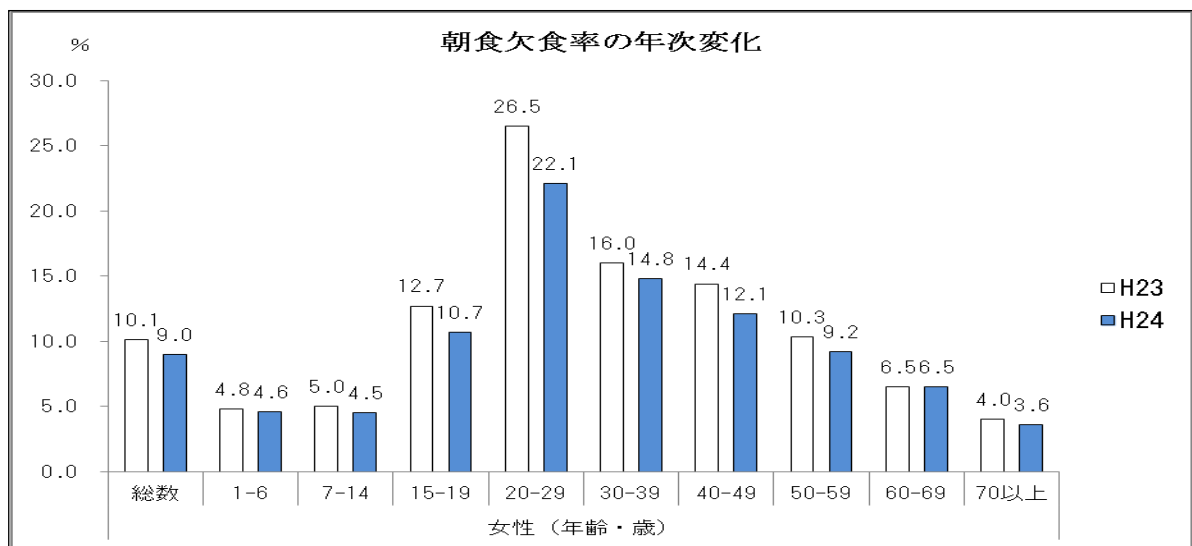
資料：厚生労働省 国民健康・栄養調査

ウ 朝食の摂取

平成25年国民健康・栄養調査報告書によると、前年度に比べ朝食欠食率は改善傾向にはありますが、依然として男女ともに20歳代が最も高い状況にあります。

私たちの身体は、睡眠中もエネルギーや栄養素を消費しています。目覚めた直後は、体温が低く、内臓や神経、脳の働きが低下した状態です。朝食には、睡眠中に使われたエネルギーを補給し、体温を上げ、活動できる身体にする役割があります。



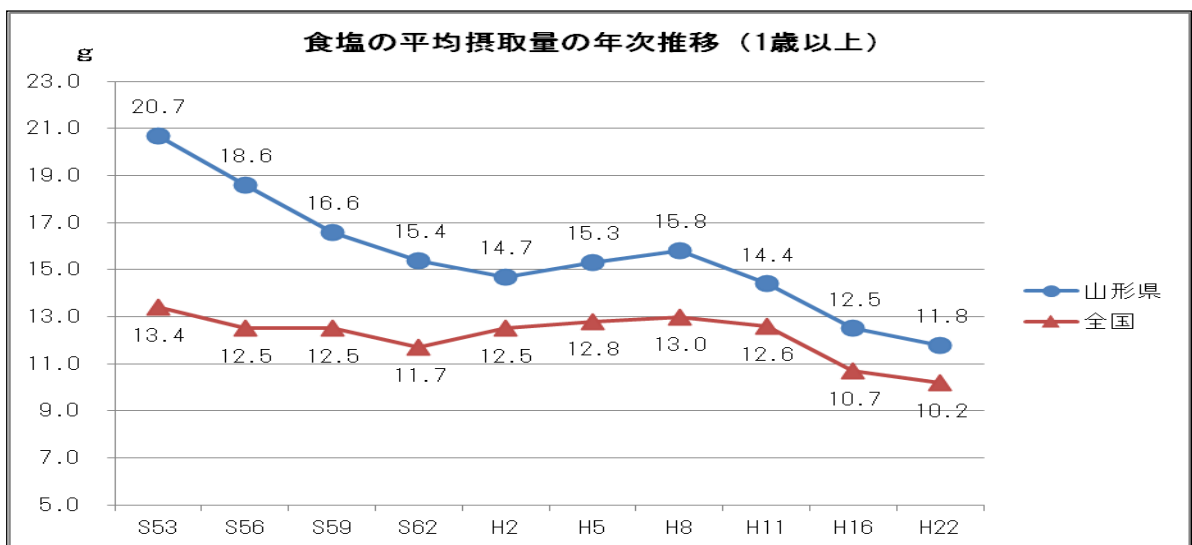


資料：厚生労働省 H25 国民健康・栄養調査報告書

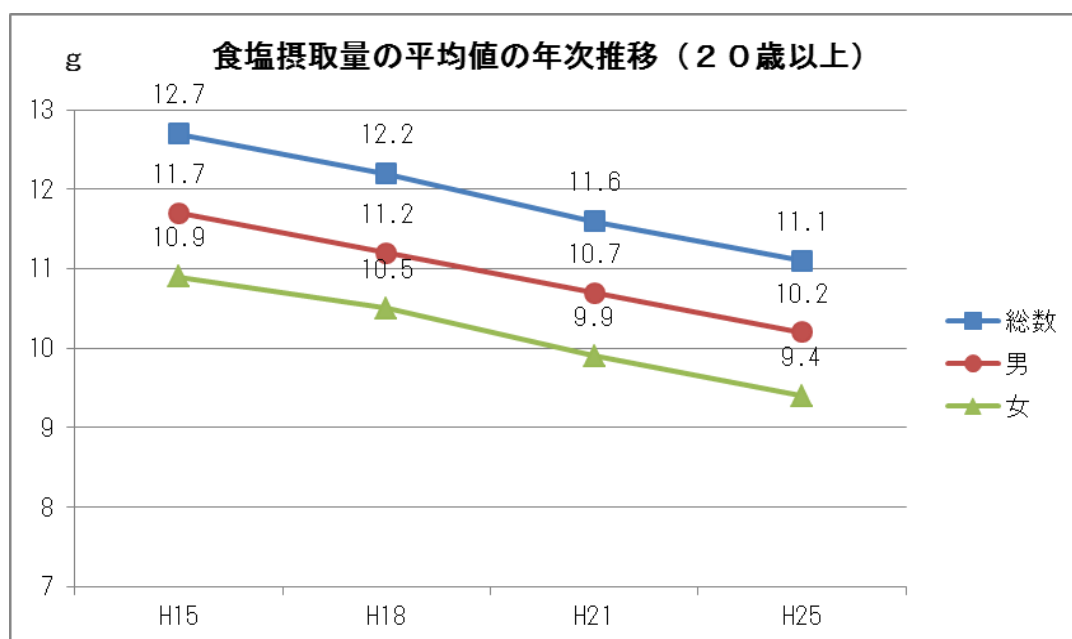
(2) 心身の健康づくり

ア 塩分摂取量

県内における塩分摂取量は全国に比べて高く、平成22年度山形県民健康栄養調査では、山形県の食塩の1日平均摂取量が11.8gと全国平均の10.2gを上回っています。塩分の摂り過ぎが原因と言われる病気は、高血圧症、腎臓疾患、不整脈や心疾患があります。しかし、スポーツ後など多量に汗をかいたときは水分の補給だけでなく、適度な塩分摂取も必要な場合があります。厚生労働省では、1日に必要な塩分摂取量は9g以下を目標としています。しょうゆやみそなど塩分を多く含む調味料を使用する通常の日本の食生活では、塩分が不足することはほとんどありません。



資料：山形県 平成22年山形県民健康栄養調査

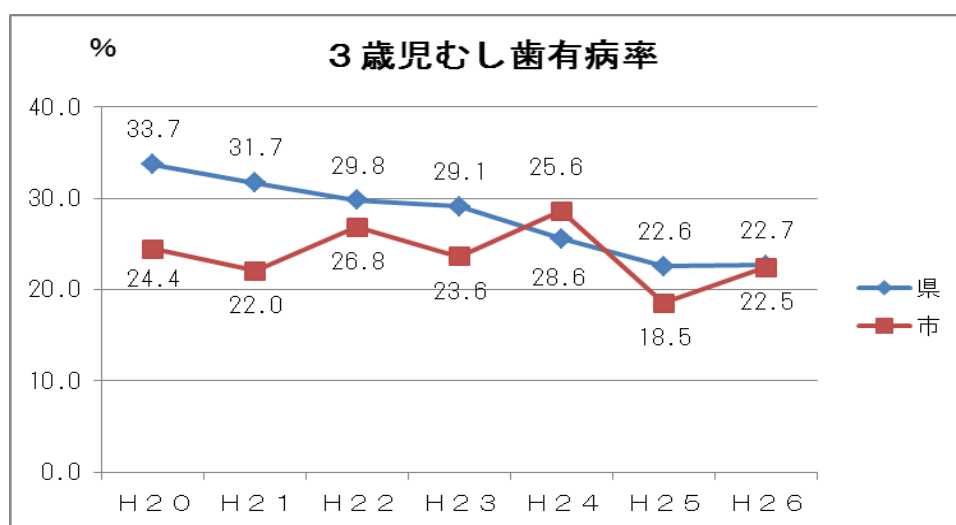


資料：厚生労働省 H25 国民健康・栄養調査結果の概要

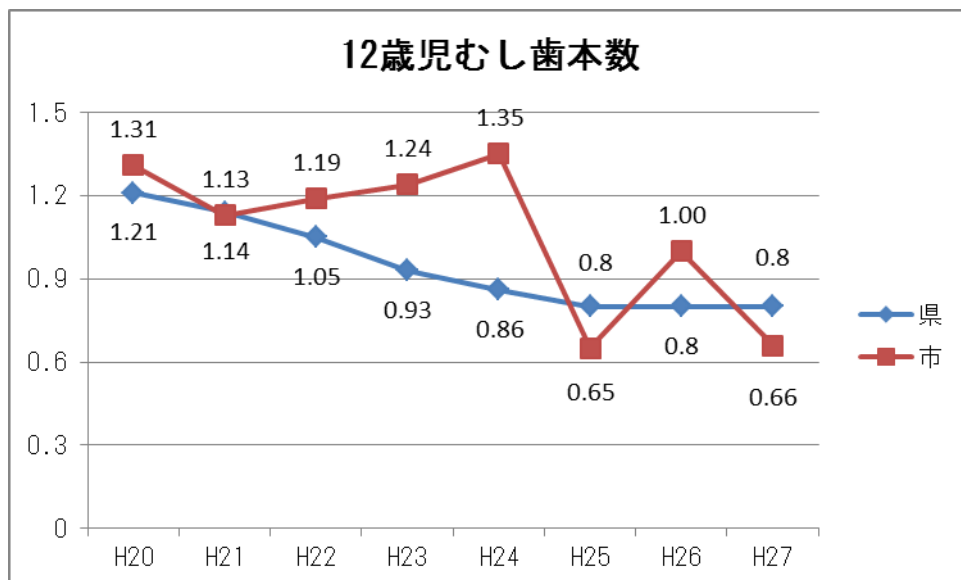
イ 歯と口腔の健康

平成26年度の3歳児むし歯有病率は22.5%で、山形県平均22.7%とほぼ同等となっています。さらに、12歳児1人平均むし歯本数も上山市1.35本で県平均0.86本より多い状況です。また、成人では、定期的に歯科を受診している人の割合は13.5%と、平成18年度調査の47%よりも低くなっています。

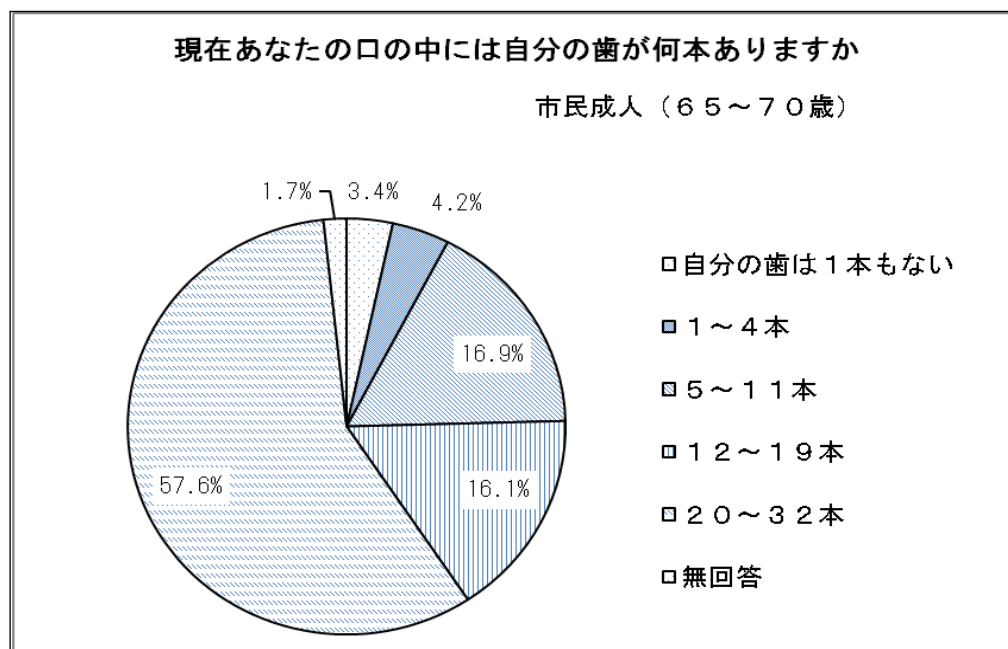
よく噛みよく味わって食べる食習慣は、肥満防止や認知症予防などの健康維持にとっても重要です。とくに高齢期になると、唾液分泌の減少や飲み込む力が衰えるなど、口腔機能の低下がみられるようになります。いくつになっても自分の口から食事ができることは、生活の質を高め、体力の維持や意欲の向上にもつながります。口腔機能の低下を防ぐための健口体操、ひと口30回かむ「噛ミング30」、80歳で20本以上の自分の歯を残す「8020運動」の普及啓発や、若い世代のうちから歯の健康に対する意識の向上を図っていく必要があります。



資料：上山市健康推進課調べ



資料：山形県 児童生徒健康診断結果



資料：上山市健康推進課 H24 湯ったり健康かみのやま21成人アンケート

ウ 肥満の状況

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満の方が、「高血圧」「高脂血」「高血糖」症状のうち2つ以上合併した状態を言います。それぞれが軽症でも、重なることによって、いっそう動脈硬化になりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などをひきおこす可能性が非常に高くなります。

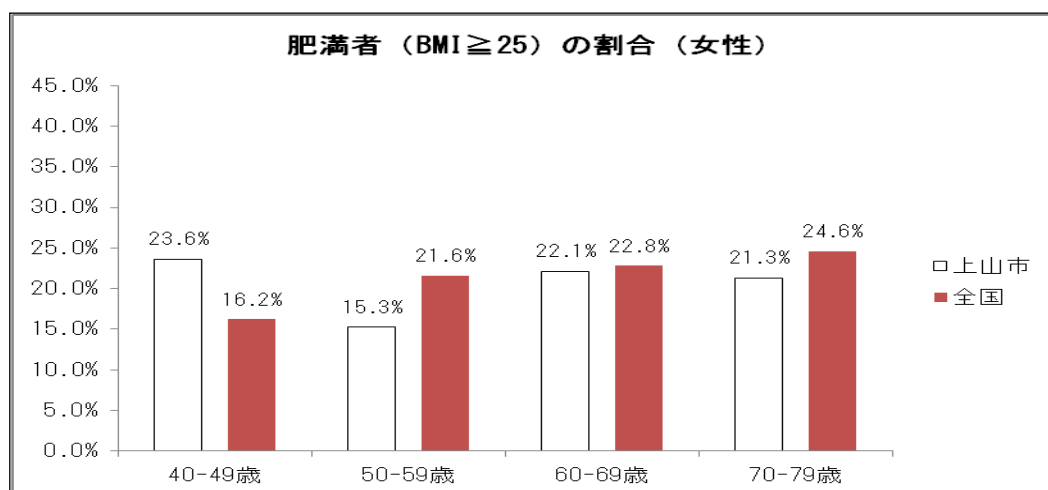
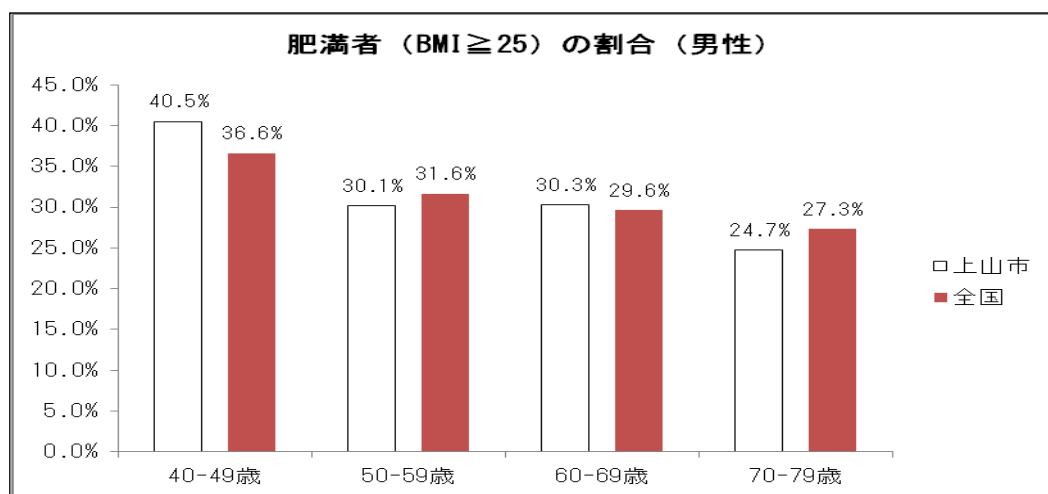
これは、不規則な食事や偏った栄養摂取、運動不足などの生活習慣によるところが大きく、年齢層を問わず増加が懸念されています。

本市では全国に比べ、男性・女性ともに40代の肥満傾向の割合が高くなっています。幼児、小学生に肥満傾向はほとんど見られず、中学生男子が全国に比べてわずかに肥満傾向が高くなっています。

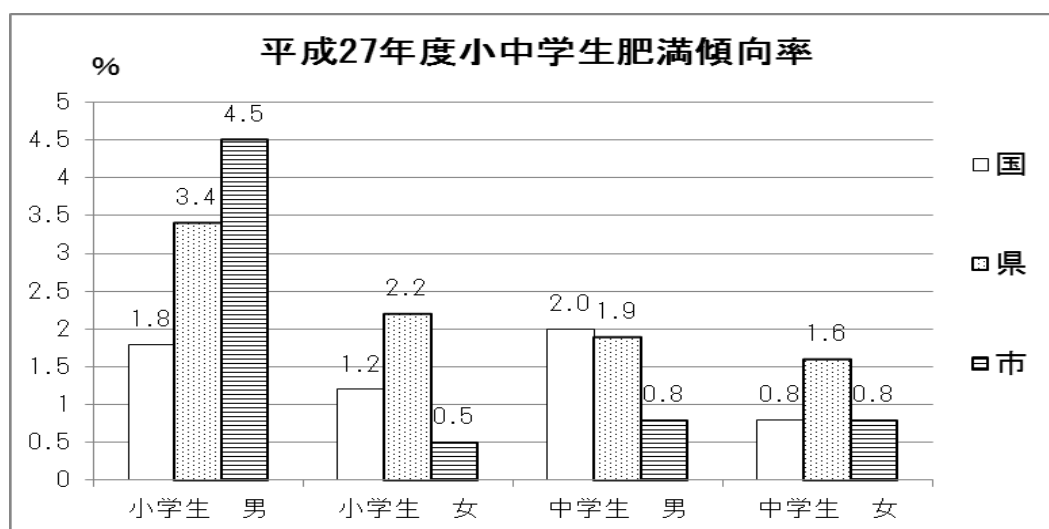
「メタボリックシンドローム」という言葉も意味も知っていると答えた市民の割合

は97.9%と、健康問題の中でも特に関心が高い様子がみられます。

規則正しい食生活と栄養バランスを考えた食事による適正な栄養摂取は、成長期の子どもたちだけでなく、健康で豊かな生活を維持するためにも、生涯にわたって重要なことです。基本的な食習慣を身につけ問題がある場合は、自分の生活習慣や食生活を具体的に改善する必要があります。



資料：厚生労働省 平成24年国民健康・栄養調査結果の概要



資料：上山市教育委員会 H27 疾病統計

(3) 食の安全・安心

食を取り巻く環境は、食中毒（O-157、ノロウイルス、きのこ等）、残留農薬、BSE問題（※3）、鳥インフルエンザ、産地偽装など国内外の食品の安全性にかかわる事案の発生によって、消費者の食品に対する安全性について関心が高まっています。

食の安全は、生産・流通・消費のすべてがかかわる問題です。食品として消費者の口に入るまでの経路、経緯が複雑多様化し、いつ、どこで、誰が、どのように生産したものか、消費者にはわかりにくくなっており、また食に関する様々な情報が氾濫し、消費者が自ら適切な情報の選択をする必要があります。

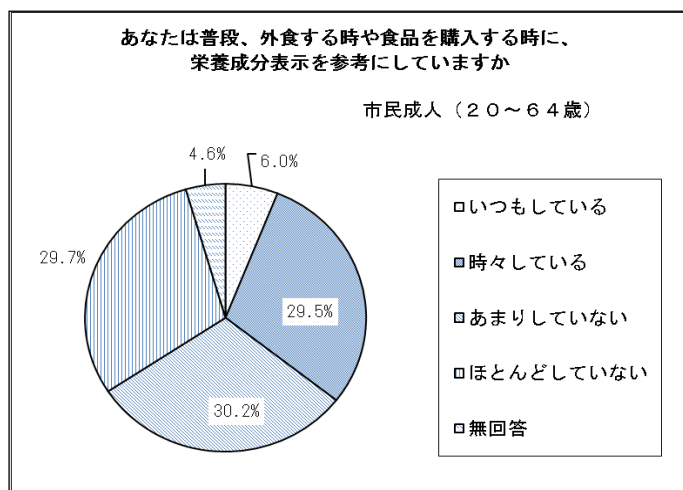
食の安全性確保対策として、牛肉や米のトレーサビリティ制度（※4）や、食材の産地表示、工場見学など、生産・流通現場では様々な取り組みがなされています。このような生産者の顔が見えるシステムの充実とともに、食に関する情報の提供と透明化、正しい知識の普及を図ることが重要です。

食の安全・安心を守るため、消費者・生産者・食品関連事業者・行政が連携し、リスクコミュニケーション（※5）を図ったうえで、相互に信頼関係を築いていくことが必要です。

※3 BSE：牛海綿状脳症のこと。汚染飼料の摂取により、牛の脳組織がスポンジ状になる病気。一般的には狂牛病として知られる。消費者の多くはイギリスなど国外での問題と考えており、平成14年9月に日本でBSEが確認された際、大きな問題となった。平成25年5月、OIE（国際獣疫事務局）総会において、日本は「BSEのリスクを無視できる国」（清浄国）に認定された。

※4 トレーサビリティ：生産から販売までの段階で、食品の仕入れ先、販売先、生産・製造方法などの記録をとって保管し、食品の履歴を追跡、さかのぼることができる体制。現在、牛肉・米・米加工品について制度化された。それ以外にも食品製造業者において食品トレーサビリティに取り組む事業者も増えてきている。

※5 リスクコミュニケーション：関係者が情報を共有し、それぞれの立場から意見を出し合い、関係者間の信頼関係を醸成し、社会的な合意形成の筋道を探る意見交換会のこと。



資料：上山市健康推進課

H24 湯ったり健康かみのやま21成人アンケート

(4) 食の生産と供給

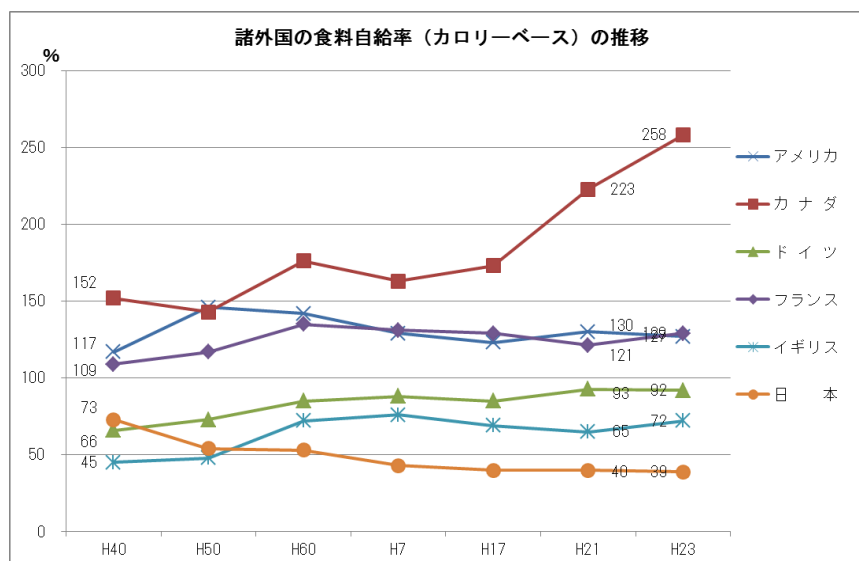
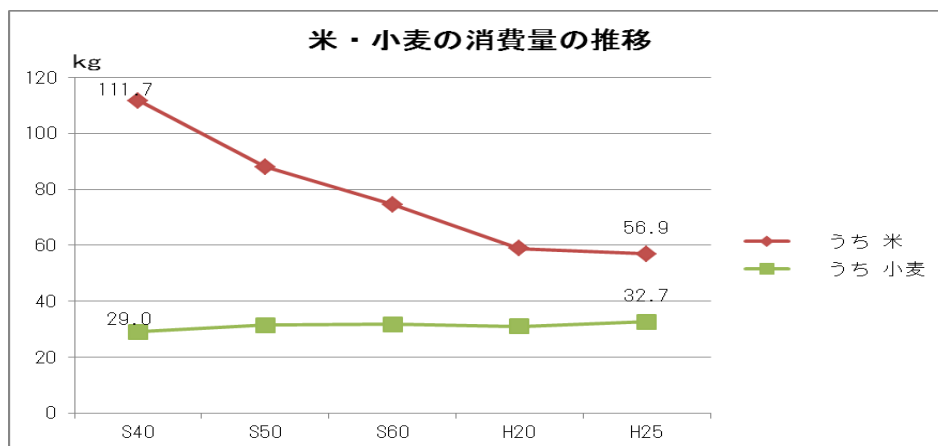
ア 農産物の生産

昭和60年代以降、米を主食とした日本型食生活から、小麦を原料とするパンや麺、畜産物、油脂類の消費が増加し、食の欧米化が進みました。このような食生活の変化は、国内で自給できる農産物の割合の減少と、国土の狭い日本では十分に生産することのできない飼料穀物や油糧種子の輸入につながり、長期的な食料自給率の低下の要因となっています。平成23年度の食料自給率は、カロリーベースで39%と先進国の中でも非常に低い水準です。平成25年度の山形県の食料自給率は136%と全国でも高い水準ですが、米を除く食料自給率は21%に過ぎない状況です。

上山市の農業は、米をはじめとして、さくらんぼやぶどう、ラ・フランス等の園芸作物を複合的に経営する農家がほとんどです。市内で生産される米は食味も良く、県内トップクラスの高い品質を誇り、果樹は地形や気象条件、高い生産技術を生かした高品質の農産物を生産しています。

第7次上山市振興計画において にぎわう「魅力と活力あふれるまち」を目指し、農業経営の安定化と森林資源の活用を柱として、多様な担い手の育成、合理的農業経営及び農産物の高品質化の推進、消費者ニーズに対応した農産物の生産、市産木材の利用促進などの農業施策を展開しています。

しかし、農業を取り巻く状況は、農家の減少、就業者の高齢化や後継者の不足、野生鳥獣による被害、遊休農地の拡大など様々な課題があります。

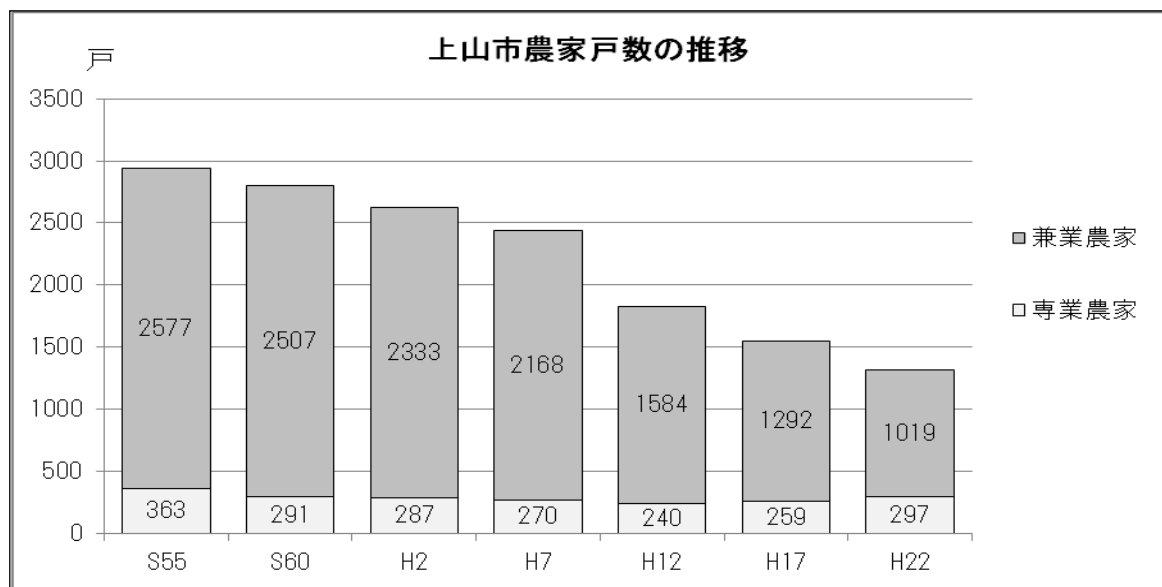


平成25年度東北地域の県別・品目別食料自給率(カロリーベース)概算値

単位 %

	県別 自給率	米	米を 除いた 自給率	小麦	大豆 食用	野菜	果実	牛肉	豚肉	鶏肉	鶏卵	牛乳 乳製品	魚介 類
青森県	118	326	56	4	48	256	562	23	25	45	42	24	263
岩手県	105	334	37	10	45	92	64	40	31	122	35	80	186
宮城県	73	246	22	3	89	34	5	19	8	7	20	25	175
秋田県	181	725	19	1	116	80	48	10	22	2	20	14	16
山形県	136	524	21	0	73	112	152	19	12	4	6	29	13
福島県	76	283	14	0	18	80	66	15	6	3	17	19	39
東北	105	368	27	3	63	100	132	21	16	27	23	31	122
全国	39	97	21	12	23	76	34	11	6	8	12	27	64

資料：農林水産省「食料自給表」を基に東北農政局で試算



資料：農林水産省 農業センサス

イ 農産物の供給

従来の一般小売店やスーパー、コンビニエンスストアのほか、市場を通さないインターネット取引や直売所での直接販売など多様な流通形態によって、農産物は消費者のもとへ供給されています。

残留農薬や産地偽装問題等により、食の安全・安心を求める消費者が増え、産地や生産方法、生産者がわかる農産物を購入する人が増加傾向にあります。県内の産地直売所の販売額は毎年増加しており、スーパーでも「地産地消コーナー」を設置し、生産者の顔が見える農産物の販売に取り組んでいます。

市内の産地直売所では、地域の消費者や観光客向けの販売のほか、市内学校給食への供給に取り組むなど、多面的な役割を果たしています。

(5) 食文化の継承

本市は、山形県の内陸部、山形盆地の南端に位置し、蔵王連峰のすそ野にあり、市内を蔵王川、須川、前川が流れています。四季がはっきりしており、蔵王山系を水源とする豊かな水資源、気候的に恵まれた地域特性から、稲作による食文化が発展し、四季折々の美しい自然環境と歴史風土は多彩な食文化を形成しました。

雪深い山形には、野菜が少なくなる冬に備えて、夏に収穫した野菜や山菜を干しものや漬物にして長期保存する食文化があります。くきたち、ひょう、はしぎ、なす等は干し物にし、きゅうりは置き漬（古漬、保存漬）に、わらび、ぜんまいを塩漬けにします。米を粉にひき、お祝いごとやお祭りの際にゆべし（なたまき、笹まき）を作ってふるまったり、正月には「ひょっとしていいことがありますように」との願いをこめて、ひょう干しの煮物を縁起物として食べます。また、1月7日の七草粥の日に納豆汁を食べるなどの風習は、長く伝えられてきた食文化であり、郷土料理です。

このように古くから伝えられ、今も作られ親しまれている食文化もありますが、核家族化の進行や、外食・中食の普及、地域行事の減少などにより、家庭内で地域の食文化にふれる機会は少なくなっています。

そのため、学校給食や地域の料理教室など様々な機会を通し、本市の郷土料理や行事食にふれる機会を増やすことで、地域の食文化の大切さを学び、理解を深めることにつながります。郷土を愛する心を育み、豊かな食文化を次代に継承していく土壌づくりが必要です。



平成23年度上山市総合農政推進協議会製作
上山市郷土料理本「おらえのごっつお」

(6) 食への意識

ア 食への意識

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活をおくる中で、毎日の「食」の大切さを忘れがちである昨今、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、食中毒や産地偽装問題など新たな「食」に関する安全性の問題、食料自給率の低下、氾濫する食に関する情報の中で、自分自身の生命と健康を守るために、食のあり方を学ぶことが求められています。

平成17年度に国が制定した「食育基本法」には、「食育」とは国民が生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。食は生命の基本です。生涯にわたって豊かな生活をおくる基本は健康であり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、基本的な食習慣を身につけ、健全な食生活を実践することです。

家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育活動に取り組み、市民一人ひとりの「食」への意識を高める必要があります。

イ 食育と地産地消

本市の基幹産業である農業は、これまで受け継がれてきた高い技術力と生産者の絶え間ない努力によって、高品質かつ安全安心な食材を生産しています。

市内で生産された農産物を知り、自分たちが口にする食材は、生産者をはじめとする多くの人々の苦労や努力に支えられていることを深く理解することで、食への感謝の心を醸成し、基本的な食習慣を身につける「食育」の第一歩となります。

食文化の発展と農業は密接な関係にあり、地域農業を理解し、地場農産物の価値を再認識することは、地域の食文化の背景を知ることにつながります。農業体験や郷土料理の調理体験など、地産地消に関わる多様な実体験が、食育の教育効果を深めるものとしてくれます。

地産地消の取り組みは、地域の需要に対応した農業生産と生産された農産物を地域で消費する活動を通じて、消費者と生産者を結び付ける取り組みです。消費者は地元で採れた安全安心な農産物を購入し、新鮮な旬の食材を楽しむことができます。生産者は食への貢献を実感するとともに、流通コストの削減や環境負荷の軽減、消費者ニーズに対応した農産加工品の開発等による未利用農産物の活用等が図られます。

また、地産地消の取り組みは、消費者と生産者、食品製造業者、流通業者等の距離が近いこと、顔が見える関係づくりが容易であり、それぞれの立場から地元食材の価値を再認識し、6次産業化や観光誘客、健康増進など、食を通じた新たな価値の創出を図ることも重要な取り組みです。

ウ 食育と地産地消推進活動

食育と地産地消の推進を図るため、第1次計画期間内では学校及び保育園を中心に様々な活動を行いました。

本市の学校給食は、平成17年度に共同調理場方式を取り入れ、平成25年度時点

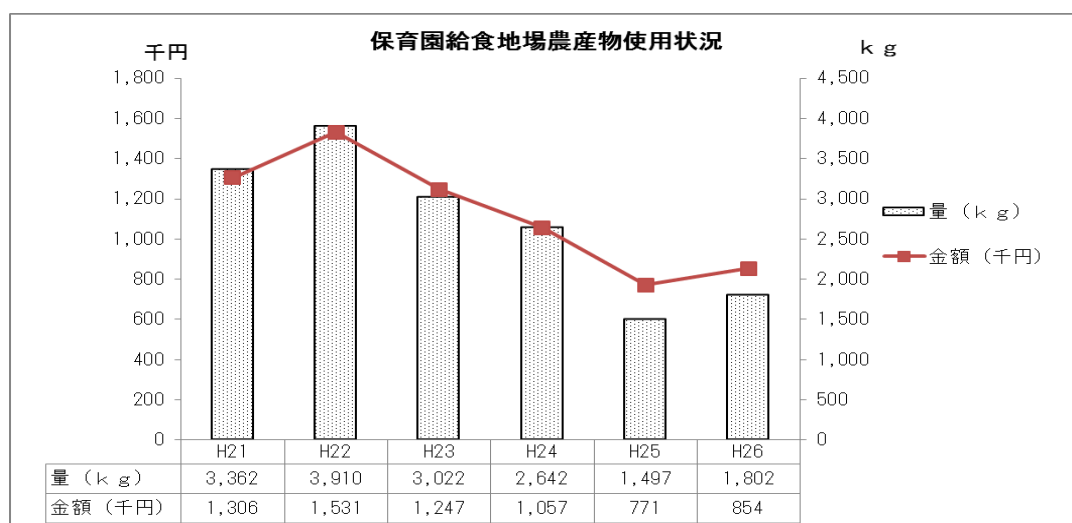
で一日あたりおよそ2,400食を調理し、市内小中学校に配送しています。学校給食における地場農産物の利用は年々拡大しており、納品する生産者も増加しています。米に関しては、市が助成を行い、全量市内産はえぬき1等米（西郷地区前川トップブランド米）を使用しており、平成22年度には完全米飯給食となりました。

また、食育と地産地消の推進を図るため、学校給食センターでは、栄養教諭と栄養士を中心に、食文化の継承と地産地消に取り組むとともに、年に複数回の「地産地消の日」と月1回「ふるさと献立の日」を設け、地場農産物を使った郷土料理や伝統食を献立に取り入れています。地域の生産者による講話や、児童生徒との給食交流会、学校栄養教諭による食に関する指導など、児童生徒への食育事業も積極的に展開しています。



資料：上山市農林課調べ

市立保育園では各園で給食を調理しています。3歳未満児が給食で食べる米も、全量市内産はえぬき1等米（西郷地区前川トップブランド米）を使用しています。



資料：上山市農林課調べ

3. 食育・地産地消推進のための施策の柱と具体的な取組みについて

食育・地産地消の推進は、市民一人ひとりが食育と地産地消について考え、理解を深め、家庭や地域、学校、事業所、行政等の様々な活動の場において、総合的に取り組んでいく必要があります。施策の推進については、それぞれが進むべき方向性について理解・共有し、相互に連携・協働しながら実践していかなければなりません。

食育と地産地消を推進し、市民一人ひとりが健康で豊かな生活をおくるために、5つの項目を施策の柱と位置づけ、各種事業に取り組めます。

(1) 基本的な食習慣を身につけ、食に感謝する心を育てる

規則正しい食生活と礼儀作法を学び、食に感謝する心を育てることは、子どもの成長段階に応じた当然のしつけとして、これまで家庭を中心に行われてきました。しかし、これらの基本的な食習慣は、多様なライフスタイルと社会環境の変化によって、家族が一緒に過ごす時間が減少するとともに家庭内での食の教育力が低下し、学ぶ機会が失われつつあります。

基本的な食習慣とは、栄養バランスのとれた規則正しい食生活をおくることができる力です。3食きちんと食べるだけでなく、箸の使い方、礼儀作法、食事の準備、後片付けなど成長段階に応じた基本的な食習慣を身につけることが必要です。

食べるということは食材の「いのち」をいただくことに他なりません。「いただきます」「ごちそうさま」を言う意味は、動植物の「いのち」をいただくことへの感謝、作ってくれた人々への感謝の言葉です。たくさんの人の手を経て、いただくことのできる「いのち」を食べ残すことは「もったいない」と思えるように、幼少の頃から年代に応じて教えていく必要があります。

食材が食卓に並ぶまでにはどれだけの工程があるのか、「いのち」はどうやって循環しているのか、農業体験やあいさつ、伝統を学ぶことにより、食へ感謝する気持ちを育んでいかなければなりません。

本市では、保育園や学校における食育授業を積極的に推進し、給食等での地産地消に努めて参ります。

○具体的な取組み

- ・家族団らんの日の普及啓発と「地産地消の日」の実施
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の励行
- ・農業体験メニューの充実と受け入れ体制の構築支援
- ・野菜もぎ取り体験など生産者との交流とあわせた農業体験の実施
- ・世代間の交流や料理教室などの事業の中で、食の基本的習慣を身につけ、食文化を継承する取り組みの促進
- ・学校給食における完全米飯給食の継続と、市内産はえぬき使用への支援（二等米から一等米への差額補てん）
- ・学校等給食での地場農産物利用拡大と、地域農業を理解する機会の創出
- ・栄養教諭や管理栄養士による食育授業の実施
- ・旅館や飲食店での地産地消の推進と、上山型温泉クアオルト事業と連携を図ったヘルシーメニュー等の開発
- ・農産物コーディネーターの設置

(2) 食による心身の健康づくり

栄養バランスのとれた規則正しい食生活は健康の基本であり、年代に応じて必要な栄養素について理解し、実践することが重要です。食には生命を維持し、健康的な身体を育み、身体機能を維持する働きがあります。食べることは、人間誰しもできることと思われがちですが、発達に応じた食育を受けたことにより培われたものなのです。

食により栄養を有効に吸収し、体を成長・維持させるためには、朝昼晩の食事を規則正しくとる必要があります。乳幼児期には発達に応じた食事のリズムや噛む力など、基本的な食習慣を身につける時期です。学童期から思春期にかけては、食に関する知識や技術を身につけながら、自分に必要な食事を選ぶ力を養い、青年期から壮年期は、健康を維持し生活習慣病を予防する正しい食習慣と生活リズムの確立が必要です。高齢期では、加齢に伴う身体の変化に応じて食生活を見直し、介護予防のためにも食を楽しみ、自分の口で味わうことができる健康な身体を維持することが重要となります。

このように、各年代に応じた規則正しい食生活と生活リズムを整え、自分の身体にあった食を選択する力を身につけることが、生涯にわたっての健康と豊かな生活を育む基本となります。

近年、朝食の欠食が問題となっていますが、これは夜遅い時間に食事を摂るなどの不規則な食生活によって生活リズムを崩し、朝食を食べる時間が無い、食欲がわからないなどの理由による場合が多いようです。生活時間が多様化しているとはいえ、早寝早起きと一日3食を食べることを心がけ、一定の睡眠時間を確保する健康的な生活リズムを取り戻せるよう、努力することが必要です。

国では毎月19日を「食育の日」と定め、県においても「家族団らんの日」と位置づけ、食について家庭で語りあうことを推奨しています。本市でも、家族がそろって食事をし、食について考える日として普及に努め、各種施策の展開によって市民の食と健康への関心を高め、自分の身体にあった食事を選ぶことのできる力をもてるよう推進していきます。

○具体的な取組み

- ・日本型食生活の普及推進
- ・食育出前講座の実施
- ・子どもの発達段階に応じた基本的な生活習慣の確立のため、保育所等と家庭との連携による食事の指導と提供
- ・職場や地域の健康診断時にあわせた食育指導の実施と、各年代や性別に応じた食生活の情報提供や料理教室の開催
- ・8020運動・噛ミング30運動・健口体操の普及推進
- ・「早寝早起き朝ごはん！子どもの頃から薄味に慣れよう」をスローガンに、基本的な食習慣を身につけ、望ましい生活リズムの確立
- ・母親教室や離乳食実習教室などを通した子育て家庭に対する食事指導や食育に関する情報提供
- ・乳幼児の健康診断・健康相談時における離乳食・幼児食指導の実施
- ・メタボリックシンドローム等の生活習慣病の予防や改善に向けた保健指導の実施
- ・食事バランスガイドの普及推進

(3) 食を楽しむ

食事は家族や友人、職場の人など、ともに食卓を囲む人々との人間関係を育み、様々な情報交換の場として、また親交を深めるきっかけの場となっています。

孤食や個食といった言葉が近年よく聞かれるようになりましたが、多様化する家族形態と生活時間の違いによって、家族全員で食卓を囲む機会も減ってきているのが現状です。食育を進めるうえで基本となるのは、家族で楽しく食事をすることです。家庭ごとの味を引き継ぎ、地域独自の食文化を伝え、家族の健康を知り悩みを共有する時間を努めて確保することがとても大切です。

また、本市には四季折々の豊かな農産物があります。旬の味覚はもちろん、地元でとれた新鮮な食材を取り入れた食事を楽しんだり、季節ごとの伝統行事や祭礼の日に、地域、家族みんなでお祝いをし、ハレの食事（※6）をとることも食の楽しみです。本市の多様な農林水産物と美しい自然環境、歴史文化を活かした「食を楽しむ」場面の創出と、観光交流による本市の食の魅力の発信を含め、各種施策に取り組んでいきます。

※6 ハレの食事：ハレは、晴れ着や晴れの舞台など、「非日常で特別な」という意味合いで使われます。日本の民族、生活風俗を研究する民俗学の中では日本の食事は「ケ」の食事と「ハレ」の食事に区別され、「ケ」の食事は日常の食事、「ハレ」の食事は仕事の節目などを祝ったり祈ったりする時の特別な食事で、酒や餅、赤飯など普段よりも豪華な食事が出され、神に捧げたり、その捧げ物を下げて皆で食べたりします。「ハレ」の食事は日本料理の文化的特徴を作り出しており、四季折々の行事とともに伝えられてきました。

○具体的な取組み

- ・家族団らんの日の普及と、家族がそろって食卓を囲む機会の創出
- ・地域の生産者や教育ファームを活用した農林業体験活動の推進
- ・給食交流会など、子どもたちと生産者が交流する場の創出
- ・地産地消の日の実施
- ・親子料理教室の開催など、親子のふれあいを重視した様々な体験活動の中で、料理を作る体験等の実施

(4) 食を学び伝える

世界各地で生産された農産物は、日本に輸入され、私たちの口に入ります。小麦、果物、加工食品などその数は数百種類に及び、今の食生活に欠かせないものとなっています。四季折々の旬の食材が食卓を彩ることで季節の到来を知ることができた日本の伝統的な食卓から、国産の季節食材が少なくなるにつれて季節感をも失いつつあるのが現状です。日本の食料自給率は世界の先進国の中で最低の水準であり、近年の異常気象の影響などで世界的に食糧不足が懸念される中、安定的な食料供給の観点からも食料自給率の向上は日本の喫緊の課題となっています。山形県の食料自給率は13.2%と高い割合で推移していますが、米を除くとわずか2.2%に過ぎません。世界の食料事情を自分自身の問題ととらえ、日本の食料自給について関心を持つことが必要です。

地域の食料自給率をあげる一つの方法として地産地消があります。輸送コストの削減

減や産地偽装がしにくいなどのメリットのほか、地域でとれた作物を地域消費することで、より新鮮な食材を食べることができます。ほうれん草などは、本来の旬の時期に収穫した方が栄養価は高く、収穫から時間が経過するほど栄養価は損失されます。

また、体温があがる夏場はナス、キュウリ、スイカなどの夏野菜が体温を下げ、冬野菜は逆に体温をあげてくれるなど、日本に生まれ育った私たちにとって、日本の気候風土で育った旬の作物を食べることは、栄養学的にも理にかなった食生活なのです。

本市は、豊かな自然と肥沃な大地に恵まれ、多種多様な農産物が生産されてきました。農と食が結びつき、雪国ならではの保存食や山菜類等の知識が食文化として形成され、今に受け継がれています。1町7村が合併した本市は、旧村ごとに特色のある独自の伝統文化を持ち、地域の食文化はその土地に住み暮らした先人の知恵の宝庫です。地域全体が地元食材を使用することで、良質な農産物を生産する地盤を作り、産地を守り育てていくことにも繋がっています。小笹うりや金谷ごぼうなどの地域由来の在来作物（※7）が伝統的な栽培方法により、地域の風土や環境に根付いて今も栽培され、旬の味覚として市民の食卓を彩っています。

食を通じた良好な地域のコミュニティは、孤立しがちな現代の家庭生活を補う役割とともに分断されがちな世代をつなぎ、地域の食文化を伝えていく地盤ともなります。

家庭と地域の連携を図り、学校や公民館施設など身近な場所で、子どもや若い世代に食の大切さと食文化を伝えることができる環境づくりに取り組みます。

学校給食や保育所においても、郷土料理や行事食を積極的に献立に取り入れ、給食だより等で本市の食文化を紹介し、郷土への愛情を深め、食がもたらす豊かな人間形成の一助としていきます。さらに、生産者や流通関係者などとの交流によって、食を取り巻く環境、文化を学ぶ機会をつくっていきます。

※7 在来作物…京都の京野菜、石川県の加賀野菜に代表される、その地域で古くから栽培されてきた穀類、野菜、樹木などの農作物。山形県にも多くの在来野菜があり、だだちゃ豆や山形赤根ほうれん草など、約160品目が確認されている。

〇具体的な取組み

- ・郷土料理や行事食を取り入れた学校等給食の実施
- ・地域生産者との交流事業の実施
- ・放課後教室等での地域交流と食育事業の実施
- ・学校における教育ファームの利用推進
- ・旅館や飲食店における地産地消の推進と地域の食文化活用による魅力発信
- ・旅館と生産者との連携推進
- ・市内産地めぐりの実施

（5）生産者と消費者、食品製造業者等との共感関係の構築

食は、地域における有力なビジネス展開領域です。昨今のご当地ものと呼ばれる食材や料理、加工品等のお取り寄せブームや、旅行先で地元の食を楽しむことが観光目的の一つとなっており、地域資源の再発見と活用、情報発信によって地元の農産物が付加価値を持ち、新たなビジネスの創出につながっています。

より地域の食の価値を高めていくためには、消費者、食品製造業者、旅館、飲食店等のニーズを的確に把握し、そのニーズに対応した生産振興を図るとともに、規格や

ロット、出荷時期など、生産者と消費者側が双方に必要な情報を提供しあえる関係づくりが重要です。消費者ニーズに対応した良質な農産物の生産振興、生産者の顔が見える流通や販売方法、需要拡大に結び付く新商品の開発と宣伝、安全・安心であることやこだわりについての情報発信など、生産者と消費者、食品製造業者等が交流・連携を図ることで、地域資源の高付加価値化と新しいビジネスの創造へとつなげていくことができます。

現在、農業の生産現場では、担い手の高齢化や耕作放棄地の増加、農林水産物の価格低迷等、多くの課題を抱えています。このような厳しい環境の中、本市の基幹産業である農業の振興と活力ある地域社会を築くため、生産者が自ら地域資源を再評価し、製造・販売などの他事業との融合を図り、新たな付加価値を目指す6次産業化を推進していくことが、生産者の所得向上を通じた地域農業の持続的かつ健全な発展をもたらし、消費者側にも、安全安心な農産物の安定的な供給が図られることとなります。

消費者、食品製造業者等との一層の連携強化を図り、地域資源の活用による農業の6次産業化と農商工連携による地域の魅力創出を推進していきます。

○具体的な取組み

- ・生産者と消費者、食品製造業者等の意見交換会や交流会の開催
- ・地場農産物のブランド化推進
- ・学校給食のほか、社会福祉施設や事業所給食等における地産地消の推進
- ・市内産米の新たな利用方法である米粉の認知度向上と消費拡大、利用推進
- ・生産者による6次産業化への支援
- ・定期市や商業市、産地直売所等での生産者と消費者の交流機会の拡大支援
- ・産学官金連携による意見交換や関係者間による定例ワーキングの開催
- ・地域特産品の成分分析等による新しい視点での魅力再発見
- ・農産加工等実践者のPR
- ・上山型温泉クアオルト事業との連携による地場農産物を活用した新商品の開発

6次産業化推進目標

項 目	現 況 平成27年度	目 標 令和3年度
新 商 品 開 発 数	1 件	6 件

4. 食育・地産地消数値目標について

項 目		数 値 目 標	
		現 況 平成25年度	目 標 令和3年度
① 食育の言葉も意味も知っている市民の割合の増加（関心を持っている市民の割合）		61.8%	70%
② 朝食欠食率の改善	幼 児	7.0%	5%
	小学生	5.9%	3%
	中学生	8.4%	6%
③ 健康を意識した食事をする人（下記の4項目のうち3項目以上あてはまる人）の割合の増加 ・ 1日3回規則正しく食事をする ・ 塩分の多いものを控える ・ 食事に主食、主菜、副菜がそろっている ・ 腹八分目を心がける		60.0%	70%
④ 定期的に歯科受診をしている人の増加（成人）		42.0%	60%
⑤ 学校給食における地場産物使用割合の増加		39.7%	40%
⑥ 保育園給食における地場産物使用割合の増加		25.0%	30%
⑦ 肥満者割合の改善	幼児	4.1%	3%以下
	小学生	0.5%	0.5%以下
	中学生	1.7%	1%以下
	成人 (40歳～64歳)	男子29.1% 女子21.0%	25% 15%