

**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6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	11
(6) 食への意識	12

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る	14
(2) 食による心身の健康づくり	14
(3) 食を楽しむ	15
(4) 食を学び伝える	16
(5) 生産者と消費者、食品製造業者等との共感関係の構築	17
(6) 持続可能で多様性のある社会に向けた食育の推進	18

4. 基本目標の設定について

19

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「食の二極化」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。)を策定しました。

その後の情勢を踏まえ、持続可能な食を支える食育の推進、「新たな日常」に対応した食育の推進などに対応すべく、一部内容を改訂します。

(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6年度までの9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）が高い率で固定化傾向にあります。

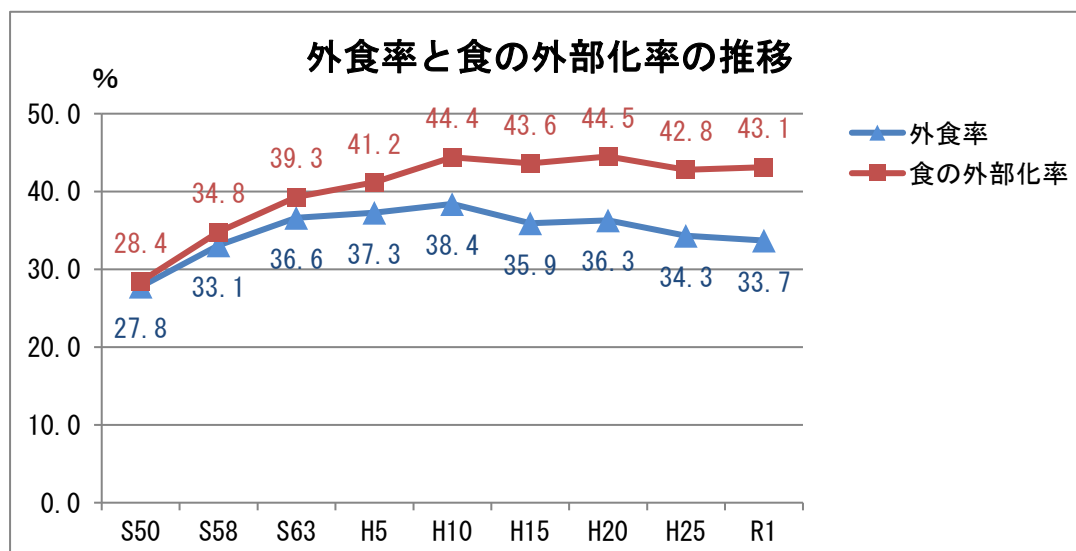
流通、外食産業の進歩は、多様なライフスタイルにあわせた食を提供するようになり、弁当、そう菜等の調理済み食品がコンビニエンス等で気軽に購入できるため、各自がそれぞれ好きなものを好きな時間に食べる「個食」や、家族で食卓を囲む機会の減少から、「孤食」が問題視されるようになりました。

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。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活様式や食習慣に大きな影響があり、基礎疾患を有する高齢者等の重症化リスクの高まり、自粛生活でのストレス、体重の増加等、健康と命に関わる問題も顕在化しています。

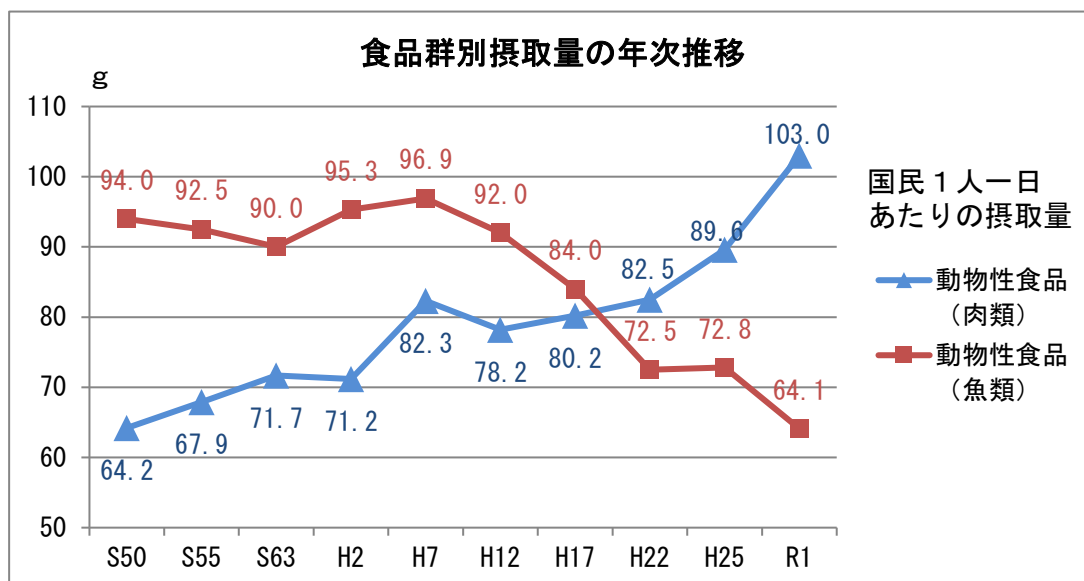
※1 中食：レストラン等へ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」の中間にあって、市販の弁当やそう菜等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校等へ持って帰り、そのまま（調理加熱することなく）食べられる状態に調理された日持ちのしない食品の総称。

※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。



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。



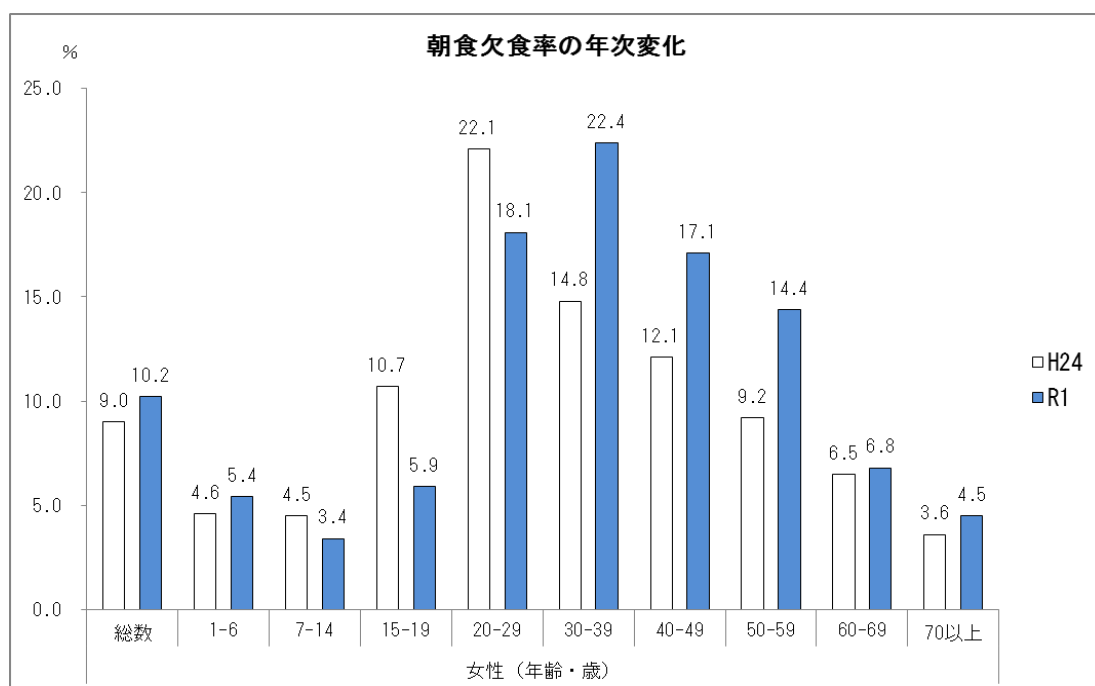
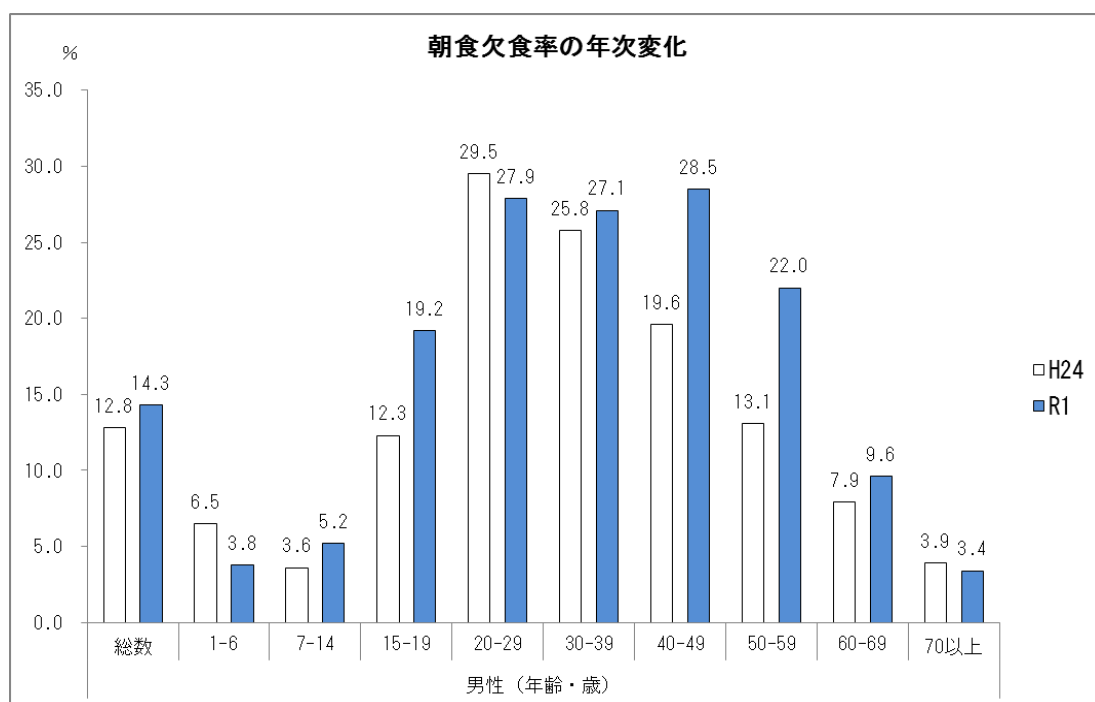
資料：厚生労働省 国民健康・栄養調査

ウ 朝食の摂取

令和元年国民健康・栄養調査によると、平成24年度に比較してあまり改善がみられず、男性の20歳～50歳代、女性の30歳代が欠食率20%を超え高い傾向にあります。

朝食の欠食があると、必要な栄養素を十分に摂取しにくくなり、食事のバランスが悪くなります。また、食事回数を少なくすると、1日の摂取エネルギー量を同じにしても、血清コレステロールや中性脂肪が高くなり、メタボリックシンドロームの悪化につながります。

また、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。



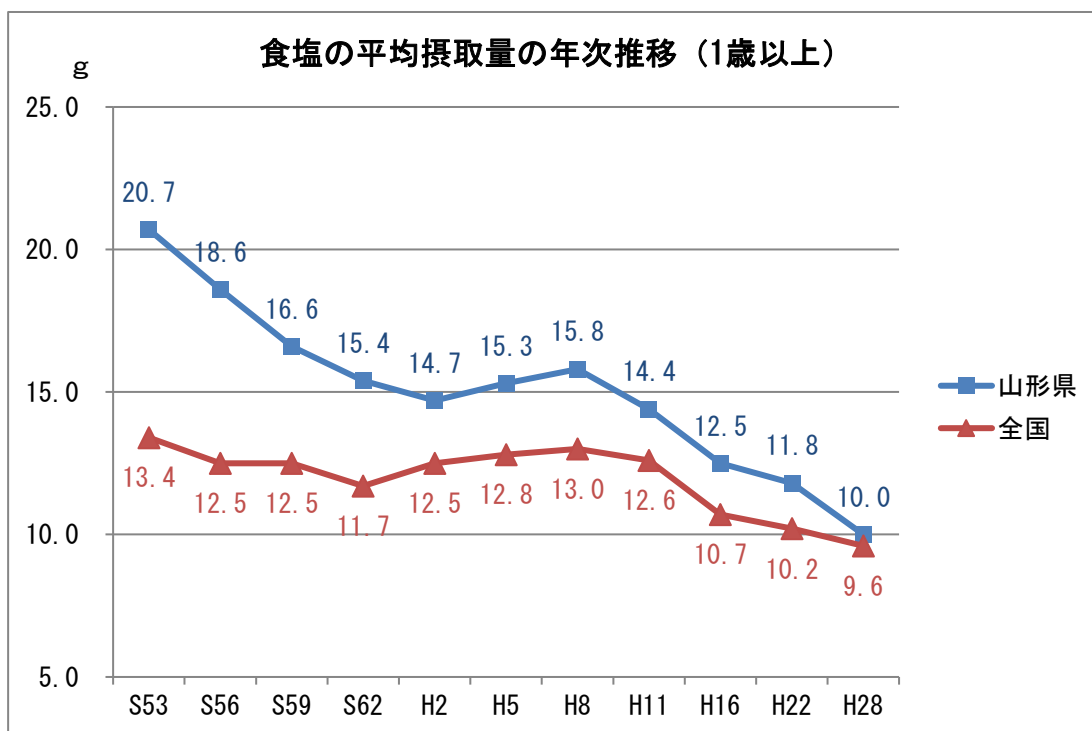
資料：厚生労働省 国民健康・栄養調査報告書

（２）心身の健康づくり

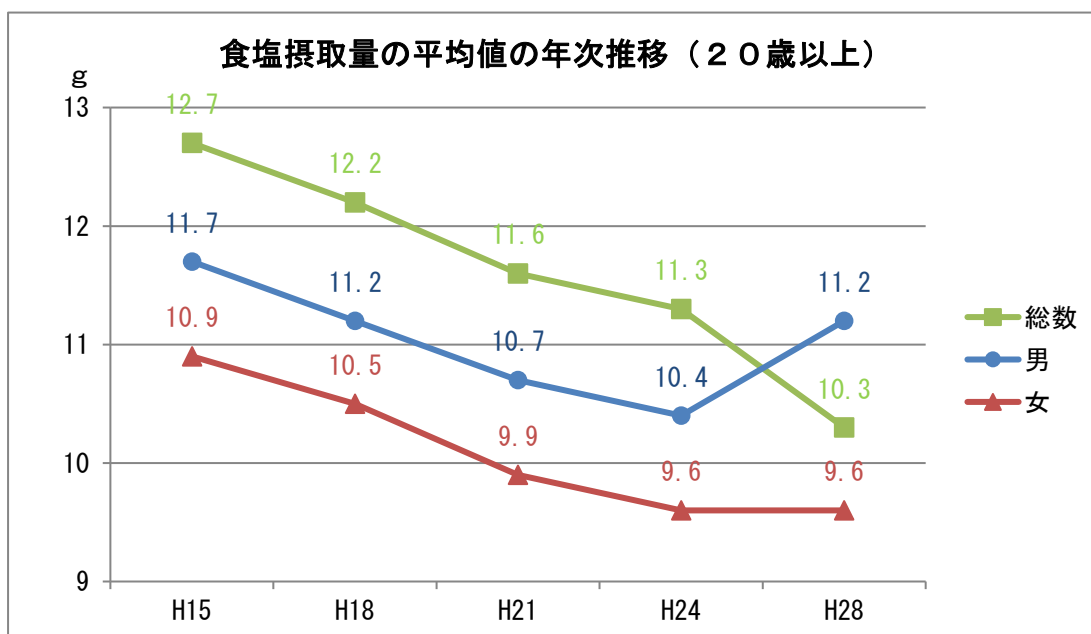
ア 塩分摂取量

県内における塩分摂取量は全国に比べて高く、平成２８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１０．３ｇと全国平均の９．９ｇを上回っていますが、近年改善が見られ、全国水準に近づきつつあります。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。厚生労働省では、食塩の過剰摂取による生活習慣病の発症及び重症化予防が重要であることから、

更なる減塩が必要とし、1日に必要な塩分摂取量の目標値を令和2年度より、男性7.5g未満、女性6.5g未満へ変更しました。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、季節を問わず塩分が不足することはほとんどありません。



資料：山形県 山形県民健康栄養調査



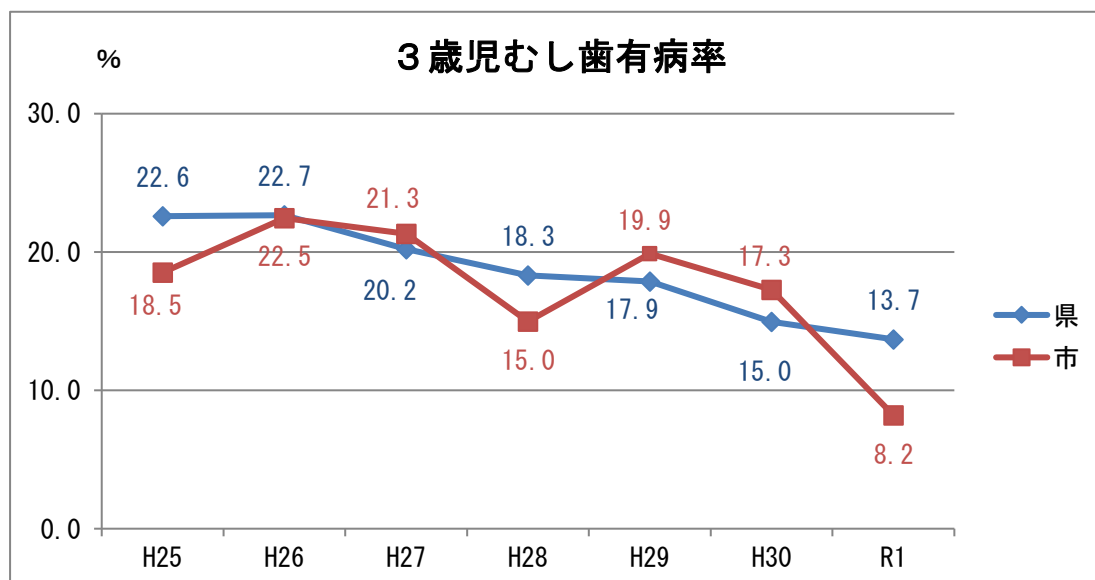
資料：厚生労働省 国民健康・栄養調査結果の概要

イ 歯と口腔の健康

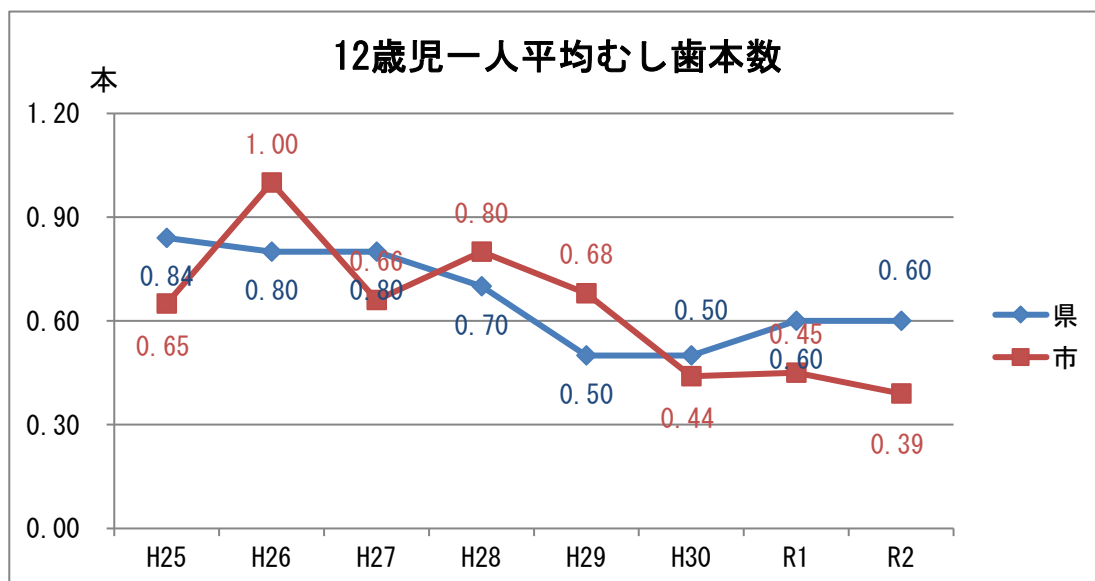
令和元年度3歳児のむし歯有病率は8.2%と山形県平均13.7%より低くなっています。さらに令和2年度12歳児1人平均むし歯本数も0.39本で、山形県平均0.60本より低くなっています。

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

でも重要です。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「嚙ミング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

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、重な合うことによって、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。

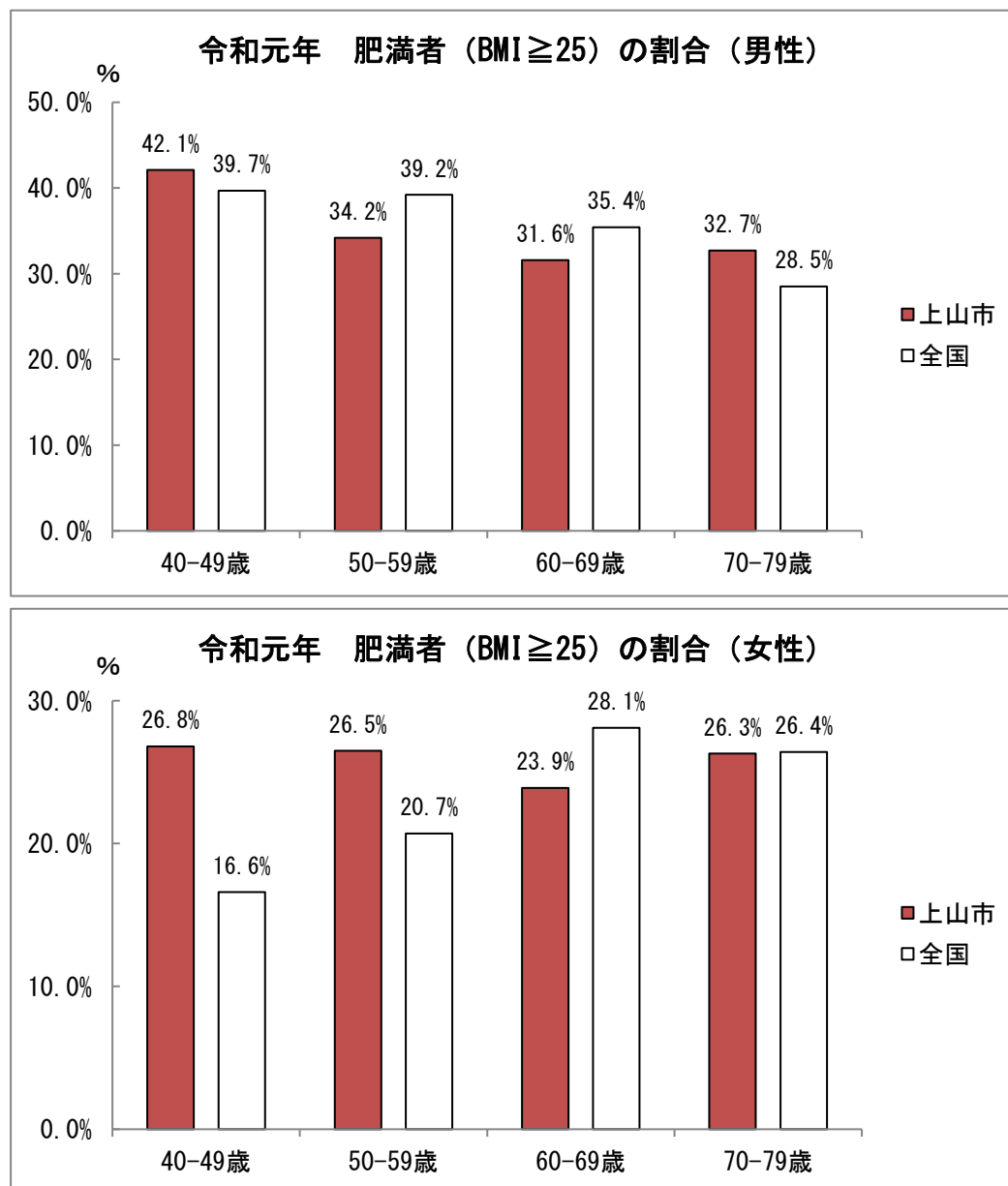
これは、不規則な食事や偏った栄養摂取、運動不足などの生活習慣によるところが

大きく、年齢層を問わず増加が懸念されています。

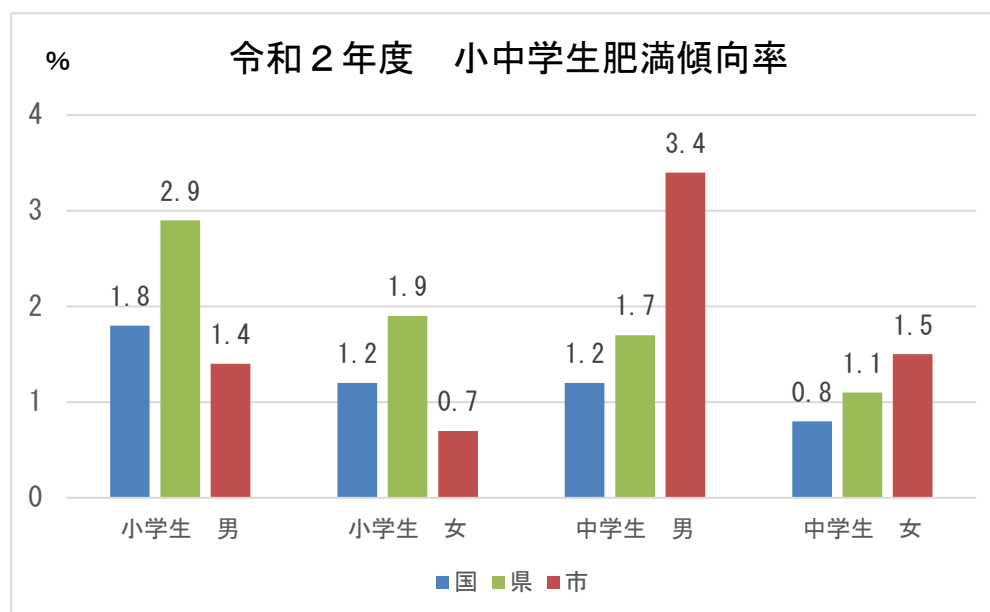
令和元年度、本市では全国に比べ、男性40歳代と70～74歳で、女性では40歳代と50歳代の肥満傾向の割合が高くなっています。

小学生・中学生共に肥満傾向はあまり見られず、小学生男子・中学生女子が全国に比べてわずかに高くなっています。

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 国民健康・栄養調査結果の概要



資料：上山市教育委員会 疾病統計

(3) 食の安全・安心

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（※3）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（※4）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 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。

※4 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。

(4) 食の生産と供給

ア 農産物の生産

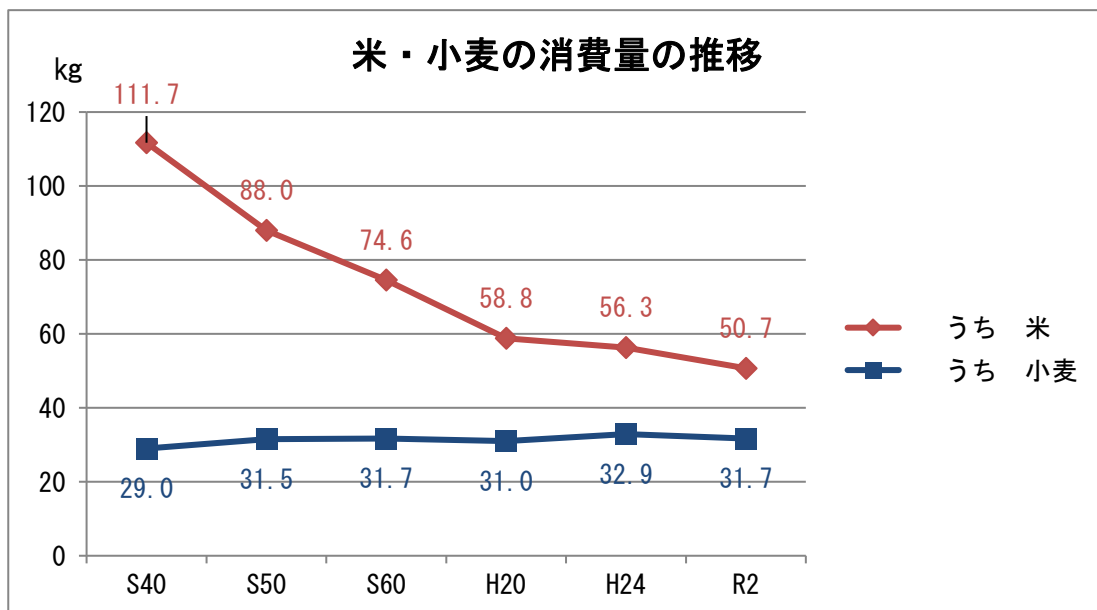
昭和60年代以降、米を主食とした日本型食生活から、小麦を原料とするパンや麺、畜産物、油脂類の消費が増加し、食の欧米化が進みました。このような食生活の変化は、国内で自給できる農産物の割合の減少と、国土の狭い日本では十分に生産することのできない飼料穀物や油糧種子の輸入につながり、長期的な食料自給率の低下の要

因となっています。平成30年度の食料自給率は、カロリーベースで37%と先進国の中でも非常に低い水準です。なお、令和元年度の山形県の食料自給率は145%と全国でも高い水準です。

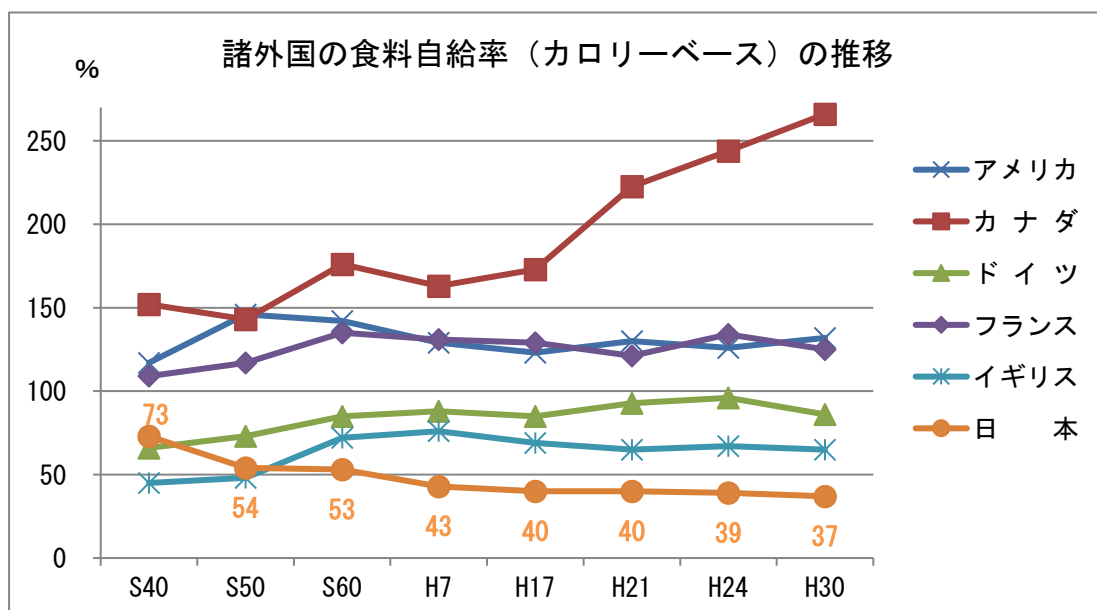
上山市の農業は、米をはじめとして、さくらんぼやぶどう、ラ・フランス等の園芸作物を複合的に経営する農家がほとんどです。市内で生産される米は食味も良く、県内トップクラスの高い品質を誇り、果樹は地形や気象条件、高い生産技術を生かした高品質の農産物を生産しています。

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。

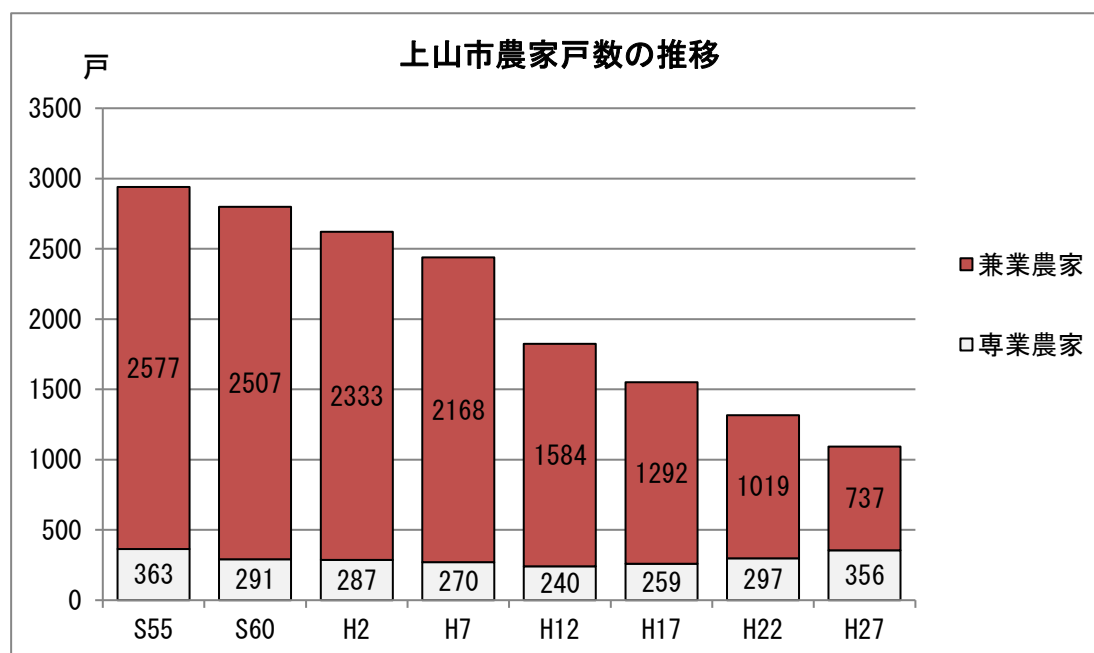
しかし、農業を取り巻く状況は、農家の減少、就業者の高齢化や後継者の不足、野生鳥獣による被害、遊休農地の拡大など様々な課題があります。



資料：農林水産省 食料需給表



資料：農林水産省諸外国・地域の食料自給率（カロリーベース）試算等



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を行い、地場産農作物の供給増を担っています。

(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所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、令和3年度当初で約2,000食を調理し、市内小中学校に配送しています。米に関しては、2等米との差額を市が負担し、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）を提供しています。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、栄養教諭と管理栄養士を中心に、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「ふるさと献立」と月1回「地産地消献立」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。

保育所等においては、食べることを楽しみ、食べ物の興味や関心をもつことができるよう食に関わる体験や事業を行い、地場農産物や郷土料理、行事食を献立に取り入れています。

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。

給食の場では児童・生徒が日本型食生活への関心を深めることを目的とした完全米飯給食を実施し、本市産の安心安全なトップブランド米を提供していきます。

また、ひとり食べる「孤食」に対して、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいますが、家族に限らず共食することは次の4つのこと「①自分が健康だと感じていること②健康な食生活③規則正しい食生活④生活リズム」と関係していることが日本人を対象とした研究から分かってきました。共食の機会の大切さを普及し、その機会を創出していくことに努めます。

本市では、学校や保育所等における食育事業を積極的に推進し、給食等での地産地消に努めます。

○具体的な取組み

- ・ 共食の大切さの啓発
- ・ 子どもの成長段階に合わせた食に関する情報提供
- ・ 学校給食における完全米飯給食の実施と、市内産はえぬき使用への支援
- ・ 栄養教諭や管理栄養士による食育事業の実施

(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。

高齢化によって、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が急に要介護状態に陥るのではなく、このフレイルという状態を経て徐々に要介護状態となります。フレイルの状態は、健康にも戻れる状態です。介護予防のためにも、適切な口腔ケアに加え「食べること」「料理すること」に伴う生活機能の維持・向上を図り、日々の健康を維持する食生活の営みを継続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。また、朝ごはんを食べる習慣のない家庭も見受けられます。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。

これからも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
- ・食生活改善推進協議会による各種食育・料理教室の実施
- ・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、家庭と保育所等の連携による食生活支援
- ・市内企業と連携した「健康づくり応援講座」等の継続実施
- ・8020運動・歯ミグ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」をスローガンに各家庭にあわせた支援の実施
- ・母親教室や乳幼児健康診査等を通じた妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない食事指導や情報提供
- ・生活習慣病予防や改善に向けた健康教育や相談の実施
- ・栄養バランスの基本である「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事」の普及
- ・生活習慣病予防や改善に向けた減塩対策の推進
- ・食生活改善推進協議会が作成するオリジナルヘルシーレシピの周知
- ・高齢者の低栄養、フレイル予防のための訪問型栄養相談の実施
- ・食品表示に関する知識の普及啓発

(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。

家族だけでなく、友人知人や親戚との会食する機会は、世代間の交流を生み、子ども達にいつもと違う刺激を与えます。いろいろな人と食卓を共にする「共食」は様々な学びや、コミュニケーション能力を育み、食事内容も豊かになります。コロナ禍で共食の機会がより貴重なものとなっていますが、子どもから高齢者まで、一緒に食べる楽しさを広げて参ります

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（※5）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。

※5 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

- ・ 共食の効果について啓発
- ・ 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
- ・ 食イベント等における「地産地消ウィーク」（毎月19日を含む1週間）の活用
- ・ 公民館活動や、学校、児童福祉施設等の活動の中に食を通した世代間交流の取組みを積極的に実施

(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145%と高い割合で推移していますが、米を除くとその値は大きく下がります。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（※6）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。

学校給食や保育所等においても、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。

※6 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

- ・旬の食材や地場農産物、郷土料理、行事食を取り入れた学校給食等の実施
- ・公民館事業での地域交流と食育事業の実施
- ・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
- ・旅館や飲食店での地域食文化活用による魅力発信
- ・食に関する家庭教育支援の充実（HP、市報へのレシピ掲載、給食だよりの活用等）
- ・郷土料理の講師として食生活改善推進員の活用

(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、食品製造業者等の連携推進
- ・地場農産物のブランド化推進
- ・学校給食、社会福祉施設、旅館、飲食店における地産地消の推進
- ・生産者による6次産業化への支援とPR
- ・定期市や商業市等での生産者と消費者の交流機会の拡大支援
- ・地域特産品の魅力の再発見
- ・クアオルト膳・弁当などのヘルシーメニューの開発

(6)持続可能で多様性のある社会に向けた食育の推進

私たちが安心・安全な生活を送り続けるためには、それを支える継続的・安定的な食料の確保が前提となります。生産面では、行政や関係機関が将来にわたり、安定的に農業生産活動が継続できるよう取り組みを進めていますが、消費者がこのような取り組みを知り、消費行動を支えていくことが必要です。

このため、学校、地域、農業者及び行政の連携により、市民の理解推進や、市民への食品ロス削減に関する普及啓発として各種情報提供に努めます。

○具体的な取組み

- ・人と環境に優しい持続可能な農業の取り組みへの理解推進
- ・家庭内の食品ロスを減らすための情報提供（食品保存方法、フードバンク等の活用等）

4. 食育・地産地消数値目標について

項 目		数 値 目 標	
		現 況 令和2年度	目 標 令和6年度
1. 朝食欠食率の改善	幼 児	5.0%	0.0%
	小 学 生	5.8%	3.0%
	中 学 生	4.7%	6.0%
	成 人 (40歳～74歳)	5.3%	5%台を維持
2. なんでもかんで食べることの出来る人の割合 成人(40歳～74歳)		82.5%	80%台を維持
3. 地場産農産物の発信件数		10回	12回
4. 肥満者割合の改善	幼 児	2.1%	2.0%
	小 学 生	男子 1.4% 女子 0.7%	0.5%以下
	中 学 生	男子 3.4% 女子 1.5%	1.0%以下
	成 人 (40歳～74歳)	男性 32.2% 女性 25.2%	各1%の減少
5. 6次産業化商品開発支援団体数		1団体	2団体