

遊佐町食育・地産地消推進計画

令和7年4月

遊 佐 町

目 次

第1章 基本計画

- 1 計画の趣旨
- 2 計画の位置付け
- 3 計画の期間

第2章 食に関する現状と課題

- 1 食生活
- 2 健康づくり
- 3 食の安全・安心
- 4 食文化

第3章 食育・地産地消推進の方向性

- 1 基本方針
- 2 食による健康づくり
- 3 地産地消と安全・安心な食
- 4 食文化の継承
- 5 6次産業化の推進

第1章 基本計画

1 計画の趣旨

食育基本法では、21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切であるとされている。一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。こういった背景を鑑み「食」が果たす役割や、そこに関わる人々、子どもたちに与える影響などを今一度見つめ直し、21世紀の遊佐町を担う子どもたちの健全な心と体を育み、生産者と消費者のより友好的な関係構築のため「遊佐町食育・地産地消推進計画」を策定する。

2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進計画」並びに地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条に規定する「市町村の促進計画」と位置づける。

3 計画の期間

この計画の期間は、令和7年度から令和11年度までの5年間とする。

ただし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合は、必要に応じて所要の見直しを行うものとする。

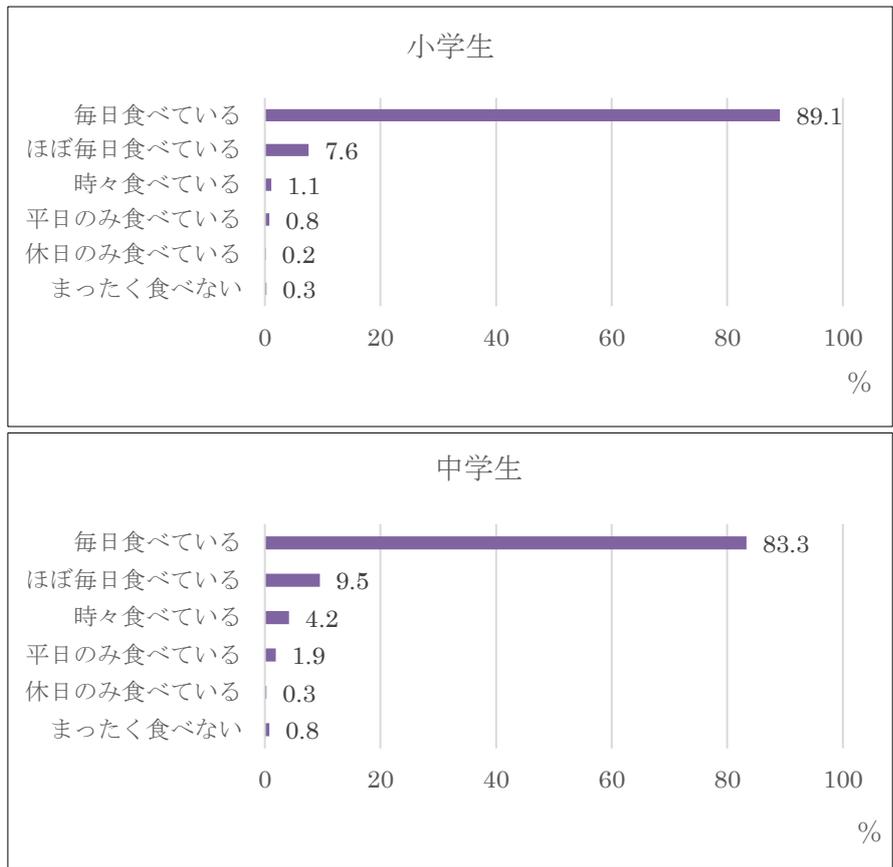
第2章 「食」に関する現状と課題

1 食生活

高齢化が進行し、栄養バランスへの配慮の重要性が増す一方、食に関する価値観やライフスタイルも多様化し、朝食の欠食や一人で食事をする孤食等、健全な食生活の実践が困難な場面も増加している。家族や友人、職場や地域の人など、誰かと共に食事をする「共食」により、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣づくりや食文化の継承などの場をつくり食を楽しみ、食への感謝のこころを育んでいくことが大切である。

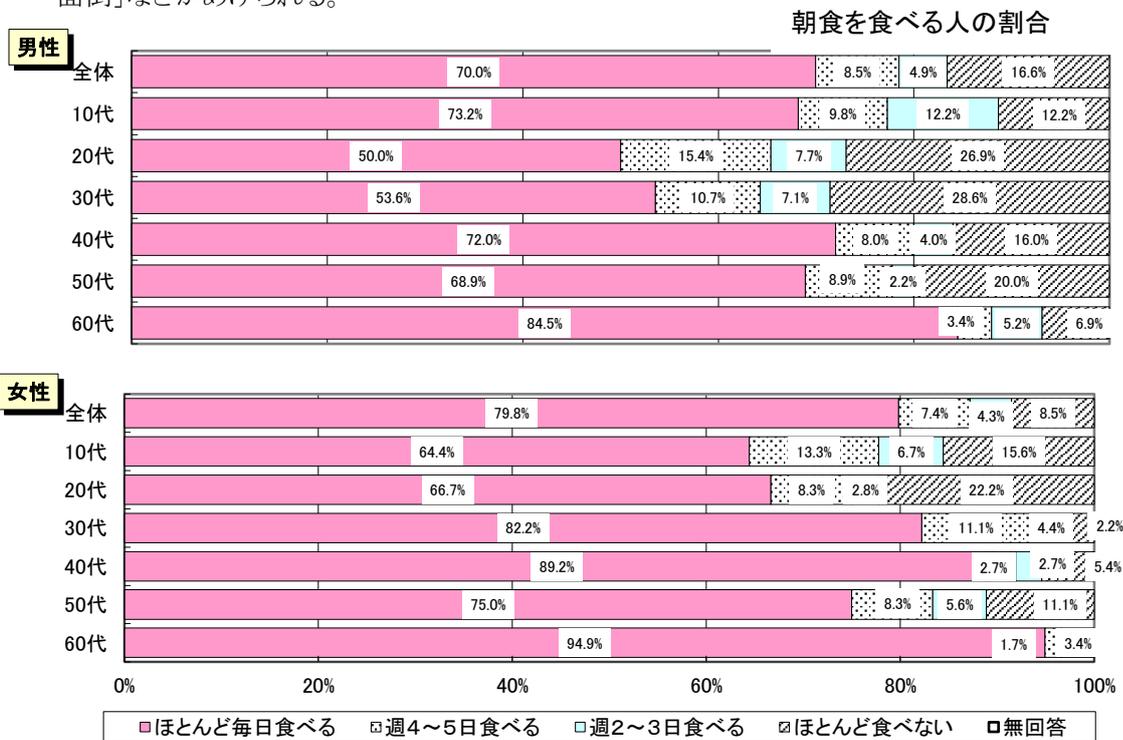
○毎日朝食を食べる人の割合

令和6年県教育局の朝食に関するアンケート調査によると、県内の小中学校の児童において、毎日朝食を食べる児童の割合は、小学生に比べると中学生でやや低くなっている。



「令和 6(2024)年山形県教育局 朝食に関するアンケート調査」より

町民へのアンケートによると、「毎日朝食を食べる人」の割合は全体では 74.9%と前回調査時より低くなっている。男性では 20 代～30 代で 50%台、女性では 10 代～20 代で 60%台に留まり、若い年代で欠食する人が多くなっている。食べない理由として、「時間がない」「食欲がない」「作るのが面倒」などがあげられる。

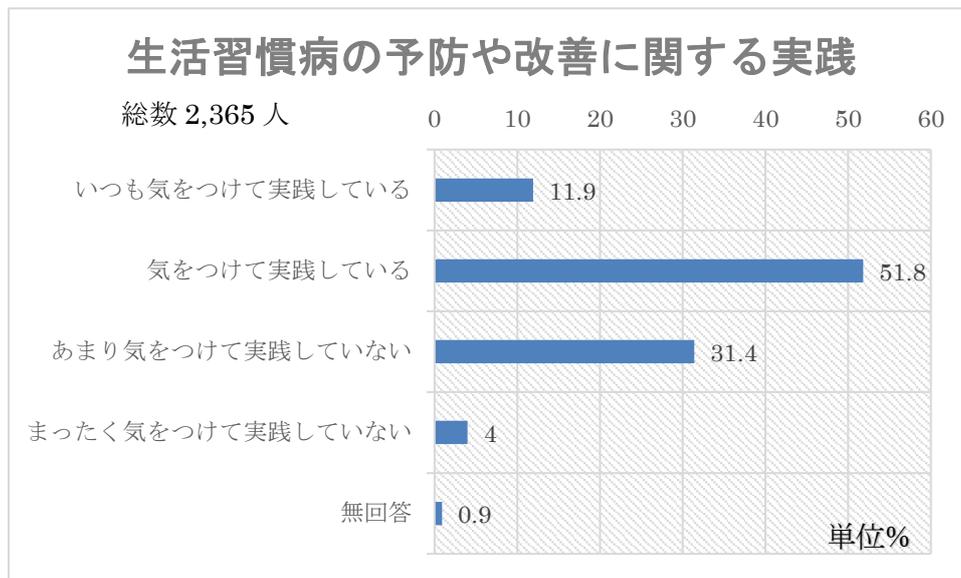


2 健康づくり

健康であることはすべての人の願いであり、町民が喜びや生きがいを持って充実した日々を過ごすための大切な基盤である。生涯にわたって健康でいきいきと暮らすためには、若い世代から自らの健康に向き合い、自身や家族の健康にも配慮した食習慣の実践が必要である。次世代を含めたすべての町民が主体となって健康づくりを実践し、生涯にわたり心身ともに元気で健やかに暮らすことができるような働きかけが必要である。

○生活習慣病の予防や改善に関する実践

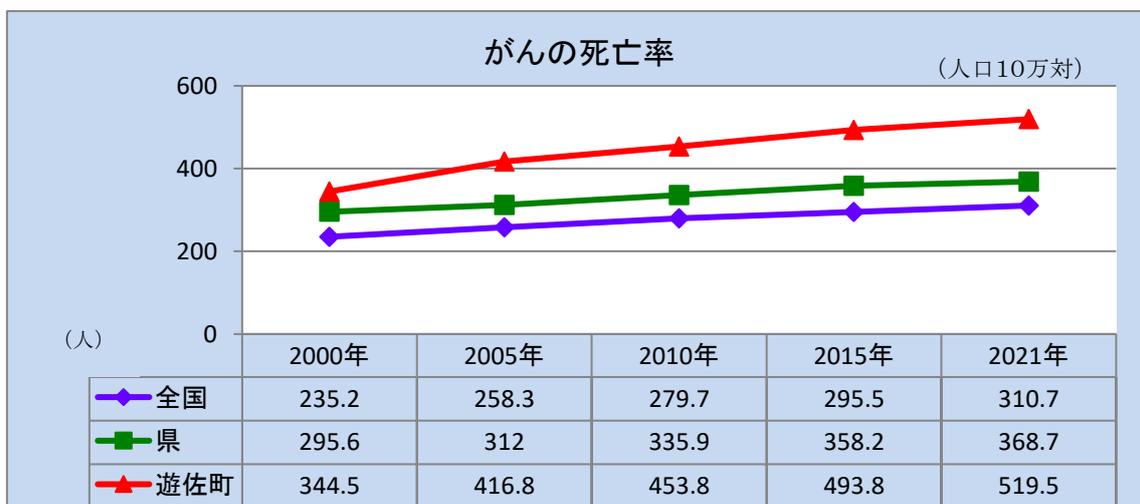
下のグラフは、「生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。」についての回答である。結果は生活習慣病の予防や改善に関する実践をしている人の割合は6割にとどまっている。

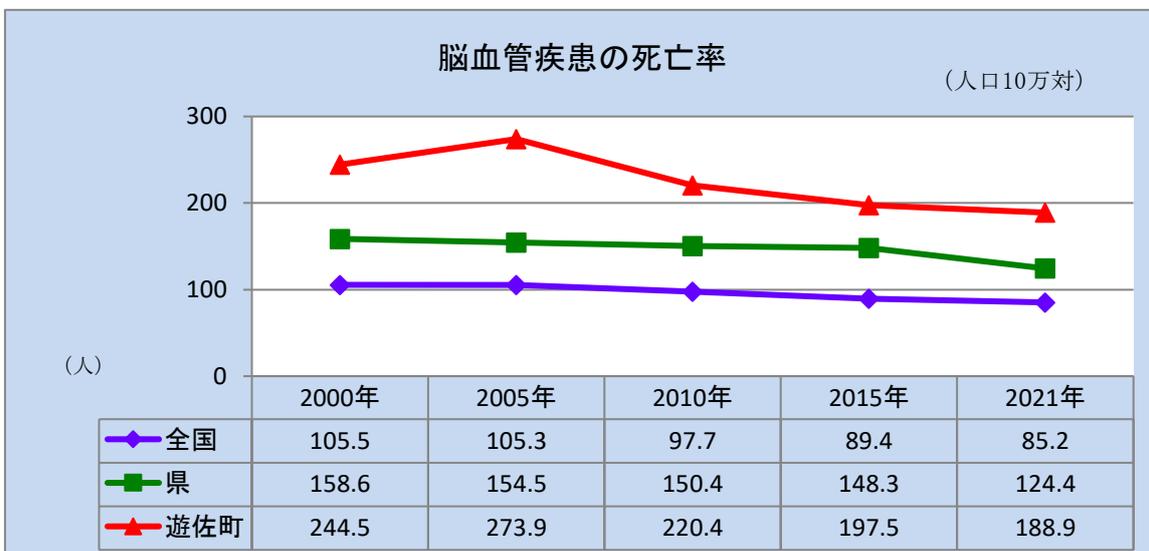
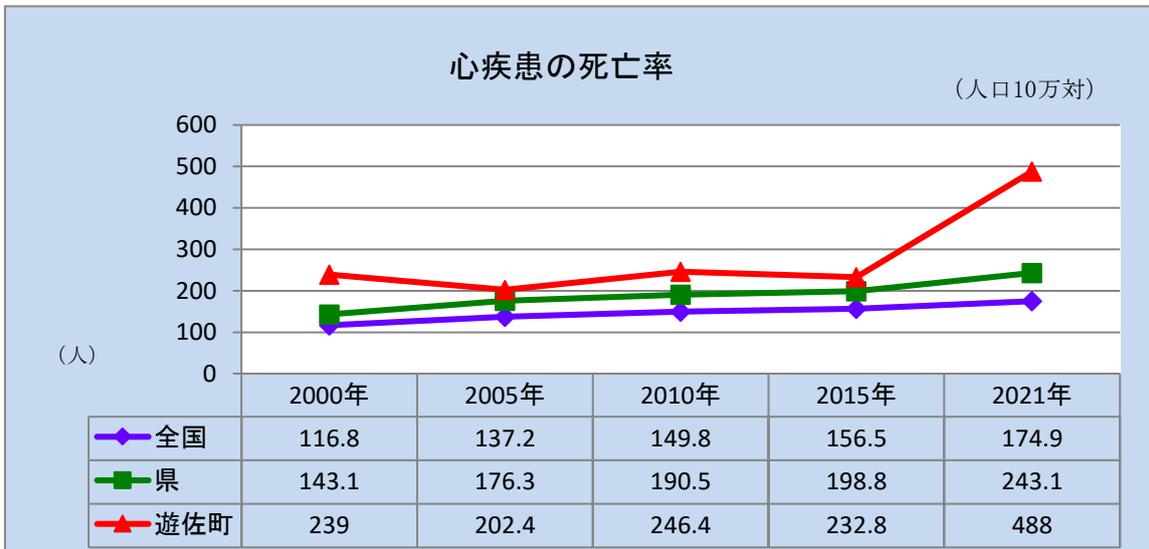


○三大疾病による死亡率の推移

「食育に関する意識調査」(全国) R7.3 農林水産省資料より

遊佐町のがん、心疾患、脳血管疾患の死亡率は、全国・県と比べると大幅に高くなっている。2021年(令和3年)の状況は、がんは全国の約1.7倍、心疾患は約2.8倍となっており、脳血管疾患についても死亡率は減少傾向にあるものの、全国の約2.2倍となっている。





これらの三大疾病は動脈硬化と関連が深く、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などのリスクが重なると重症化しやすいといわれ、食事や運動などの生活習慣が深く関連している。生活習慣病の予防のためには、年1回の健診受診とともに、適正体重の維持と塩分摂取や喫煙等の生活習慣を改善することが重要である。

また、令和4年県民健康・栄養調査によると20代女性のやせ（BMI18.5未満）の割合が22.2%となっており、30代のやせの割合も13.2%と比較的高い状況である。若年女性のやせは骨量減少や低出生体重児出産のリスク等との関連が指摘されている。

1) 肥満者の割合・運動習慣がある人の割合

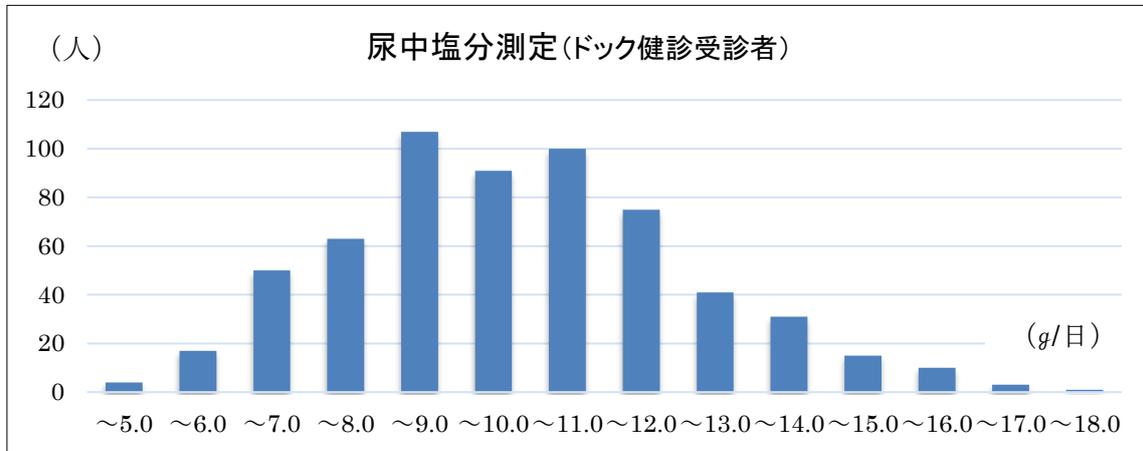
項目	対象	平成22年	平成25年	平成29年	令和5年
成人肥満者の割合 (特定健診結果でBMIが25.0以上)	40～60代男性	26.5%	27.8%	32.4%	33.2%
	40～60代女性	26.7%	27.3%	29.3%	26.3%
運動習慣がある人の割合 (健康づくりに関する町民アンケート)	20～60代男性	23.0%	15.7%	21.4%	20.9%
	20～60代女性	14.2%	15.9%	12.8%	12.7%

※BMI：体重(kg)÷身長(m)² 適正体重：BMI18.5～25未満

R6.3「健康ゆざ21計画（第4次）」より

2) 塩分摂取量

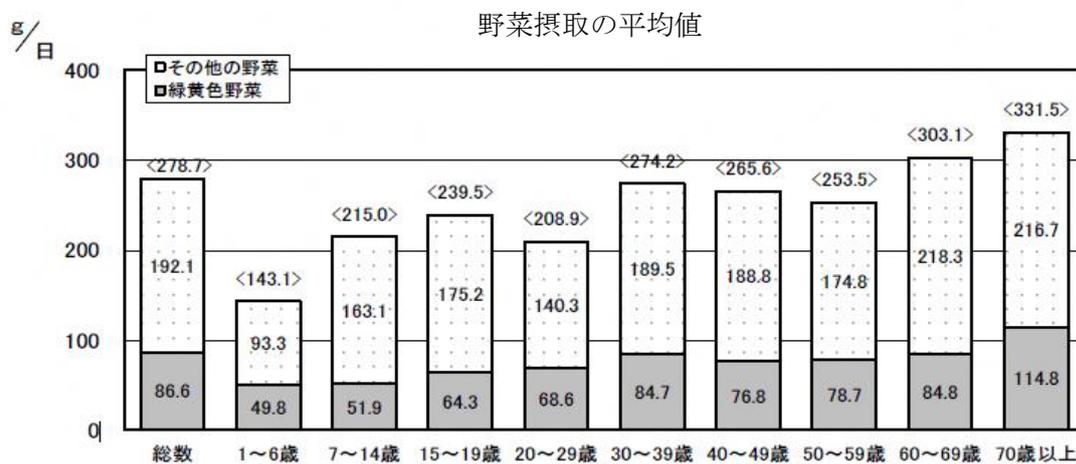
2023（令和5）年度の尿中塩分測定結果によると、1日の食塩摂取量が10g未満の人の割合が54.6%に留まっており、目標の70%に届いていない。遊佐町では、がんや脳血管疾患の死亡率が高く、減塩が継続課題となっている。



「2023（R5）年特定健診結果」より

3) 野菜の摂取量

山形県民の20歳以上の野菜の平均摂取量は291.9gであり、目標の350gまでに約60g足りない状況である。どの年代でも足りていないが、60代以上の摂取量は300gを超えている。野菜や果物に含まれるカリウムは、食塩として体内に取り込んだナトリウムを尿として排出する作用がある。食塩は高血圧の原因になるが、野菜を多く摂取することで、高血圧の予防につながる。



「2022（R4）年 県民健康・栄養調査結果報告書」より

3 食の安全・安心

近年、食に関する安全性への関心は高まりつつある。一方で食品の安全性に関する情報源としてはインターネット、SNS等を中心に、様々な情報が溢れ、その取捨選択は困難なものとなっている。

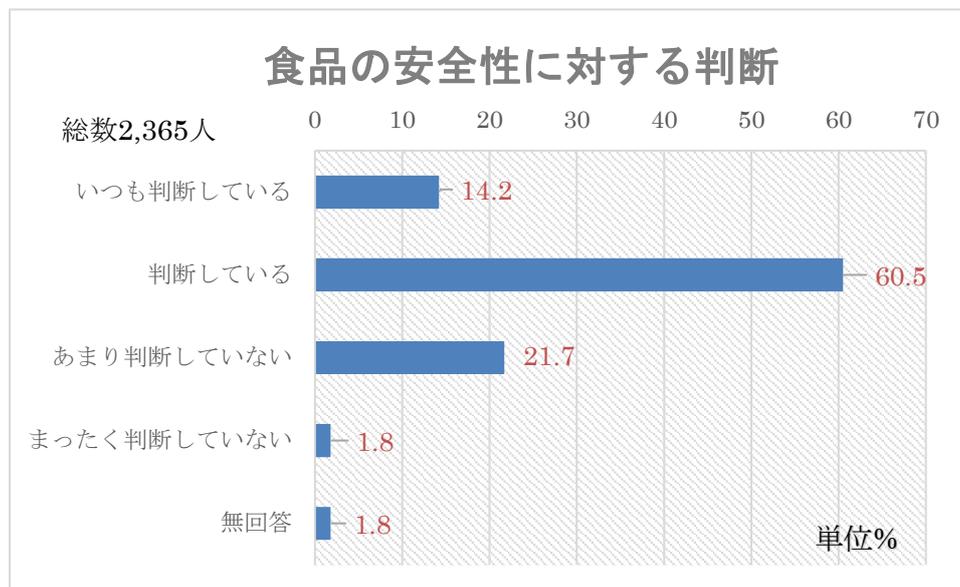
消費者となる私たちが正しい知識、正しい判断をもって消費行動をとることは、自身や家族が安心しておいしい食事をとることができるだけでなく、科学的根拠に乏しい断片的

な情報から発生する風評被害から生産者を守り、ひいては安定供給、安定価格のもとで私たちの食卓が守られることにもつながる重要課題である。

下のグラフは、「あなたは、安全な食生活を送るための、食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。」「あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。」についての回答である。70%以上が、食品の安全性に関する知識あり判断をしている回答となっている。



「食育に関する意識調査」 R7.3 農林水産省資料より



「食育に関する意識調査」 R7.3 農林水産省資料より

4 食文化

海、山、川がそろい豊富な食材に恵まれた遊佐町には、地域に伝わる郷土料理や行事食が多く存在する。それらは、普段の生活の中で親から子へ、子から孫へと伝わっていくものだが、全国的に見れば三世代同居率の高い山形県にあっても、昔に比べればその割合は低下しており、近年では郷土料理や行事食を知らずに育つ子どもたちも少なくない。

自分たちが生まれ育った地域に残る伝統や風習を伝え、子どもたちの郷土を愛する心を醸成し、豊かな心を育てていくことが重要である。

下のグラフは、「あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぐことは大切だと思いますか。」に対する回答である。85%以上が大切だと思っているとの回答となっている。



「食育に関する意識調査」 R7.3 農林水産省資料より

第3章 食育・地産地消推進の方向性

1 基本方針

食育および地産地消の推進に関する方針は、町民の健康づくり、「食」に関する知識・選択力の育成、ライフステージに応じた取り組みの強化、地域と連携した食育、地元製品の消費を促進することで地域産業の振興を図っていく。また、地元産の食の安全・安心の信頼を獲得していく。地産地消を通じて、地域にある食材や食文化を知り、生産者への感謝と食材やその加工品への理解が深まることは、まさに食育の定義である食文化の継承や食について考える習慣の実践となる。食育と地産地消が両輪となってその歩みを進めていくことで、地域の持続的発展や子どもたちが心豊かに暮らせる町につなげていく。

2 食による健康づくり

栄養や食生活は健康で健やかな人生を送るために欠かせないものである。また、生活習慣病や重症化予防、生活機能の維持・向上の観点からも重要である。ライフスタイルの多様化が進む中で食生活も多様化し、栄養バランスの偏りや不規則な食習慣等の問題が生じている。すべての世代の健康づくりのため 適切な食生活の実践および定着が必要である。

食生活に関する正しい知識について広く啓発を行っていくとともに、町民が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援していく。

取り組み	概要
遊佐町子どもセンターでの取り組み	子育て世代を対象とした離乳食・幼児食講座等を開催する。
母子保健事業	乳幼児健診、幼児歯科健診において、対象に合わせた栄養指導や試食の提供を実施。
若年者健診（わかば健診）	20～39歳の特定健診受診者に対し、生活習慣病予防を目的に、栄養バランス・減塩について情報提供や個別指導を実施。
健康教室・出前講座	対象に合わせた栄養指導や生活習慣病予防のための講話を実施。
食生活改善推進員の養成	食生活改善のための活動を行うボランティアの養成講習会の実施。
おいしいヘルシー講習会	栄養バランス・減塩など町民自身が望ましい食習慣を実践していけることを目的とした講習会を開催。そのレシピを隣組毎に回覧し、希望者には指定場所において配布。
対象別料理教室	町内の小学生とその保護者、遊佐高校生、男性等を対象とした料理教室の開催。
栄養教諭による食育指導	栄養教諭が中心となり小学校で発達段階に合わせて望ましい食習慣や知識を身に付けられるよう指導している。
食の自立支援事業（配食サービス）	ボランティアが週に1回利用者宅を訪問し、配食サービスによる食生活の改善と健康増進を図るとともに安否確認を実施。
遊佐町福祉タクシー事業	運転免許証を所有しない高齢者や移動が困難な障がいを持つ方へのタクシー利用料の助成で、買い物の足としても利用可能。
管理栄養士による食育指導	町立保育園の年長児を対象とした食育教室の実施。食育だよりや給食のレシピの配布。

3 地産地消と安全・安心な食

外食や中食、インターネット購入などの普及が進むなか、手軽さや安さ、流行性などを追及する人が増える一方で、食材の産地や生産工程、ましてや生産者に目を向ける人は多くない。しかし、少し生活圏に目を向ければ、地域の生産者が作った米や野菜が店頭に並んでいることがわかる。産直施設に足を運べば生産者の顔も見えてくる。地産地消をより一層促進させるために、生産者と消費者が安全で安心な食を介し、まさに「顔が見える関係」でつながる。また輸送にかかるエネルギーを削減し環境負荷を軽減でき新鮮な状態で食材を手に入れることができるため、栄養価や味の面でも優れている。地産地消を意識することは、食の安全だけでなく、地域と環境を守ることにもつながる。

取り組み	概要
町立保育園における地産地消の取り組み	保育園近隣の畑での野菜の栽培・収穫を児童が体験できる機会の設置。また、収穫した野菜を用いた給食の提供及び調理を体験。
学校給食における地産地消の取組	農産物の旬に合わせた献立をもとに、各学校が地元の農家から直接野菜を仕入れることで地産地消を促進。また、地元の農家を含め地元の農産物の生産に携わる方からの講話による学習会等を実施し、児童生徒の地産地消への興味関心を深める。
道の駅等での産直施設の設置	道の駅鳥海「ふらっと」や農林漁業体験施設「さんゆう」に設置された産直ブースにおいて地元生産者が作った野菜や加工品を販売。
特別栽培農産物への積極的な取り組み	遊佐で生産されるお米の6割が特別栽培米「遊 YOU 米」として生活クラブ生協へ出荷されている。また、学校給食にも提供されている。 ※特別栽培とは 農産物の栽培に使用する農薬や化学肥料を慣行栽培の半分以下に抑えた、人にも環境にも負担が少ない栽培方法。

4 食文化の継承

遊佐町には笹巻き、どんがら汁、正月に食べる棒鱈や納豆汁など昔から食べ継がれている郷土料理、行事食がある。しかしながら、近年、三世代同居率の低下や外食の普及などライフスタイルの多様化が進むなかで、こういった郷土料理や行事食に触れる機会が減少している。

このような地域に伝わる食文化を継承していくため、イベント等を活用し、「作り方」や「食べ方」を学び体験する場や、若い人たちにも受け入れられる料理のアイデアを紹介していく。

取り組み	概要
「鮭のさばき方」実演事業	町に遡上する鮭を活用した「鮭のつかみどり大会」の参加者を対象に、鮭の生態を学ぶ機会として、また食文化の継承を図る機会として、鮭のさばき方の実演を行う。
学校給食における取り組み	季節ごとの伝統食や行事食を取り入れ、その由来や意味を給食だよりや校内放送等でお知らせすることで、児童生徒とその家庭に理解・普及を図る。
遊佐高校生への食生活教室の実施	フードデザイン科を選択している生徒を対象に、ヘルスマイトが笹巻きづくりを指導。

5 6次産業化の推進

農産物の価格変動や生産資材等の高騰による農林漁業者の所得の安定対策、少子高齢化に伴う担い手の不足など農林水産業は多くの問題を抱えている。

このような厳しい環境の中、農林水産業の活性化と元気ある地域社会を築くため、農林水産物や地域資源を有効に活用し、製造・販売などの他の事業との融合を図り、新たな付加価値を生み出す6次産業化を推進していく。

取り組み	概要
遊佐町特産品開発事業	町内産の農水産物を使用した特産品（6次産業化商品）開発に要する経費の一部について助成を行うことで、町内の6次産業化推進を図るもの。