



下関 **ぶちうま** 食育プラン



平成20年3月
下関市





下関市民憲章

わたしたちは、美しい自然と古い歴史に恵まれたふるさと下関市を愛します。
わたしたちは、下関市民であることに誇りと責任をもって、互いに心を寄せあい、
新しい理想のまちづくりをめざしてこの憲章をかかげます。

わたしたちは、 自然の恵みを大切にします。

わたしたちは、 燃え立つ心を大切にします。

わたしたちは、 伸びゆく力を大切にします。

わたしたちは、 先人の訓えを大切にします。

わたしたちは、 協働の営みを大切にします。



はじめに

「食」は生命の基本であり、生きる力の源です。市民一人ひとりが健康でいきいきとした生活を送り、豊かな人間性を育むためには、私たち一人ひとりが「食」について考え、健全な食生活を営むことが大切です。

しかしながら近年、ライフスタイルの多様化などに伴い、食生活の乱れや、栄養バランスの偏った食事が増加するなど、食を取り巻く様々な問題が起きています。

このような中、国は平成17年6月に、食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を自ら実践できる人間を育てることを目的とした「食育基本法」を制定しました。

そこで、下関市におきましても、市民の食育推進のために、元気の源である「生命」を大切にいただくという食への感謝の気持ちや、郷土に古くから伝わる食文化を伝えていこうという思いをこめて「みんなで元気をいただきます～育もう豊かな食文化～」を目指す姿として、下関市における食育推進計画「下関ぶちうま食育プラン」を策定いたしました。この計画では、「食生活の見直し」「食への感謝、食文化の伝承」「家族の団らん楽」「食の安心・安全、地産地消」といった4つの目標分野を定め、これらの目標達成のために、下関らしい取り組みのアイデアをわかりやすく紹介しています。また、次の世代を担う子どもたちが自ら実践できることや、資料として古くから伝わる郷土料理のレシピを掲載しています。今後、家庭、学校・保育所等、関係団体や機関、地域、行政の連携を強めながら、下関市の豊かな自然・文化を生かした食育を推進していきたいと考えております。さらに、この計画に基づいて、市民の皆様一人ひとりが「食」について考え、実践することで、健やかで心豊かな生活を送れるよう願っております。

最後に、この計画の策定にあたりまして、大変熱心にご協議いただきました「下関市食育推進会議」の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました多くの市民の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成20年3月

下関市長 江島 潔

もくじ

INDEX

第1章「計画の概要」

- 1 計画策定の趣旨 ————— 01
- 2 計画の位置づけ ————— 01
- 3 計画の期間 ————— 02
- 4 計画策定の基本方針 ——— 02
- 5 計画の策定体制 ————— 02

第2章「食をめぐる現状と課題」

- 1 人口・世帯構成 ————— 03
- 2 健康問題 ————— 04
- 3 食生活 ————— 05
- 4 食に関する意識・知識 ——— 08
- 5 課題 ————— 13

第3章「食育推進の方向性」

- 1 計画のめざす姿と
4つの分野 ————— 14
- 2 4つの分野における目標 — 15
- 3 食育に関する
国・県の目標値 ————— 18
- 4 取り組みのアイデア ——— 19

第4章「食育の推進について」

- 1 家庭における推進 ——— 25
- 2 学校・幼稚園・
保育所等における推進 — 25
- 3 地域における推進 ——— 26
- 4 行政における推進 ——— 26
- 5 行政事業一覧 ————— 27
- 6 取り組み紹介 ————— 29
- 7 食育推進ボランティア等の
活動紹介 ————— 30

資料1 過去から学び未来に伝える下関の食 ————— 31

資料2 食生活の現状把握のためのアンケート結果（抜粋） ——— 39

資料3 しものせき農水産物マップ ————— 40

資料4 しものせき旬の農水産物カレンダー ————— 41

資料5 食事バランスガイド ————— 43

資料6 食育基本法 ————— 44

第1章

「計画の概要」

1 計画策定の趣旨

下関市は周囲を海に囲まれ、緑も豊かな自然環境に恵まれています。全国的に有名な「ふく」をはじめ様々な山海の産物があります。この土地で培われてきた伝統的な食文化や食生活を次の世代へと受け継いでいくことは、私たちの大切な役割です。

しかし、一方で、ライフスタイルの変化にともない、孤食化、食への感謝の薄れ、生活習慣病の増加といった食や健康に関する様々な問題が起こっています。平成17年6月、国は食育基本法を制定し、この中で、子どもたちが生きる力を身に付けていくためには何よりも食が重要であると明言し、食育は子どもたちが健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となるものであるとしています。

食は生命の基本です。この計画は、市民一人ひとりが健康でいきいきとした人生を送るため、また、未来を担う子どもたちが正しい食生活の知識を身に付け、食の大切さを認識できるよう、関係機関等が連携して、総合的に食育を推進していくことを目指しています。

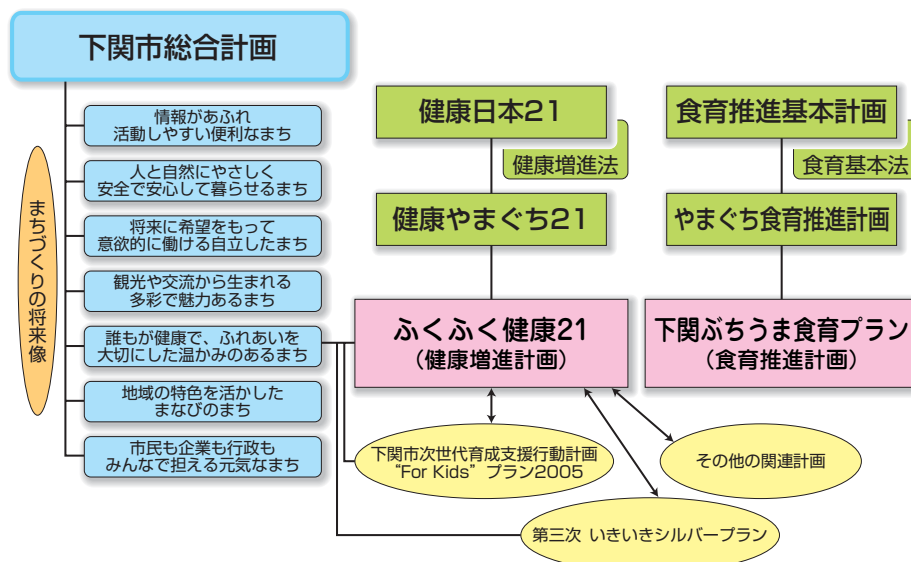
食育基本法の中で、「食育」とは次のように位置づけられています。

- ・ 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。

2 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条に規定された市町村食育推進計画として位置づけられるとともに、下関市総合計画のまちづくりの将来像のうち「誰もが健康で、ふれあいを大切にした温かみのあるまち」の実現を目指して、健康づくり計画「ふくふく健康21」等関連する計画との整合性を図りながら、食育を具体的に推進するための行動計画です。

計画の位置づけ



3 計画の期間

この計画の期間は、平成20年度から平成24年度までの5年間とします。計画の見直しが必要な場合は、期間中においても検討します。

4 計画策定の基本方針

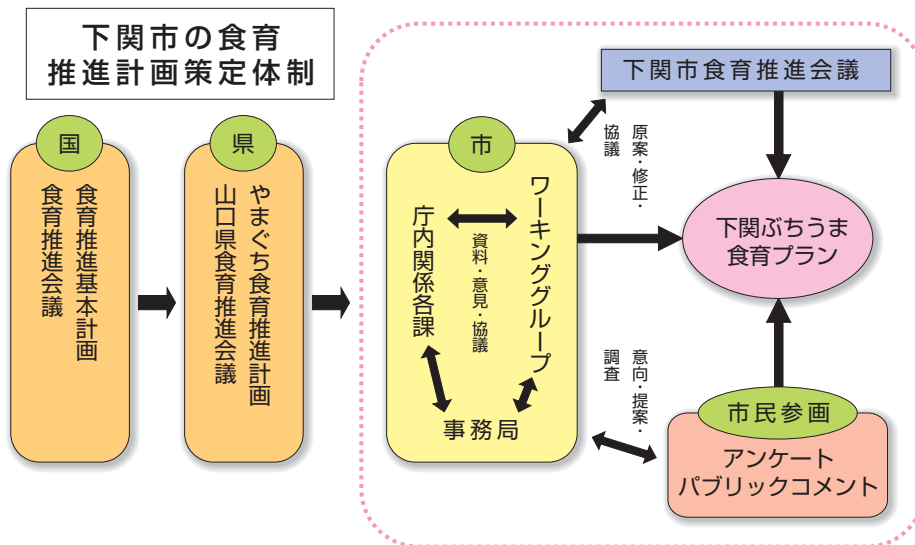
ヘルスプロモーション^(*)の理念に基づき、市民一人ひとりが食育に関わる知識や技術を習得するとともに、地域や社会全体で食育を支える環境整備をすすめ、食育の推進を図ります。



(島内、吉田、藤内ら) (藤内修二：オタワ宣言とヘルスプロモーション、公衆衛生 61 (9)、1997) の図を改編し、下関市の食育の取り組みのイメージ図を作成したもの

5 計画の策定体制

食に関する学識経験者や関係団体等の代表者からなる下関市食育推進会議、及び行政の担当課からなる庁内関係課連絡会議による協議を経て策定しました。



(*1) ヘルスプロモーション

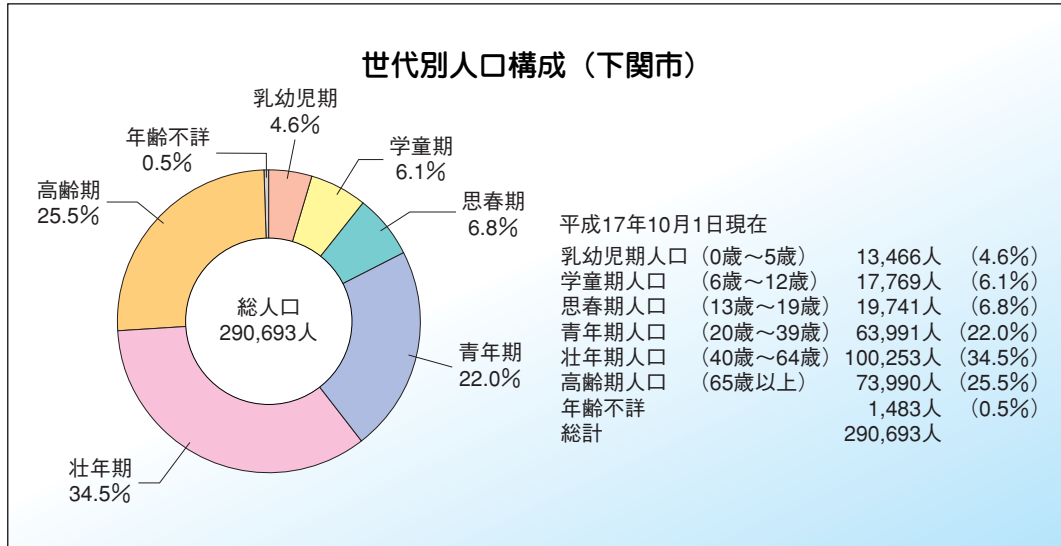
WHO (世界保健機関) が、1986年にカナダのオタワで開催した会議で示された考え方で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義される。健康づくりに向けた住民の個人技術を高め、地域活動の強化を図るとともに、健康を支援する環境づくりをすすめることで、住民の健康増進とQOL (クオリティ・オブ・ライフの略で「生活の質」と訳されている) の向上をよりスムーズに図るもの。

第2章

「食をめぐる現状と課題」

1 人口・世帯構成

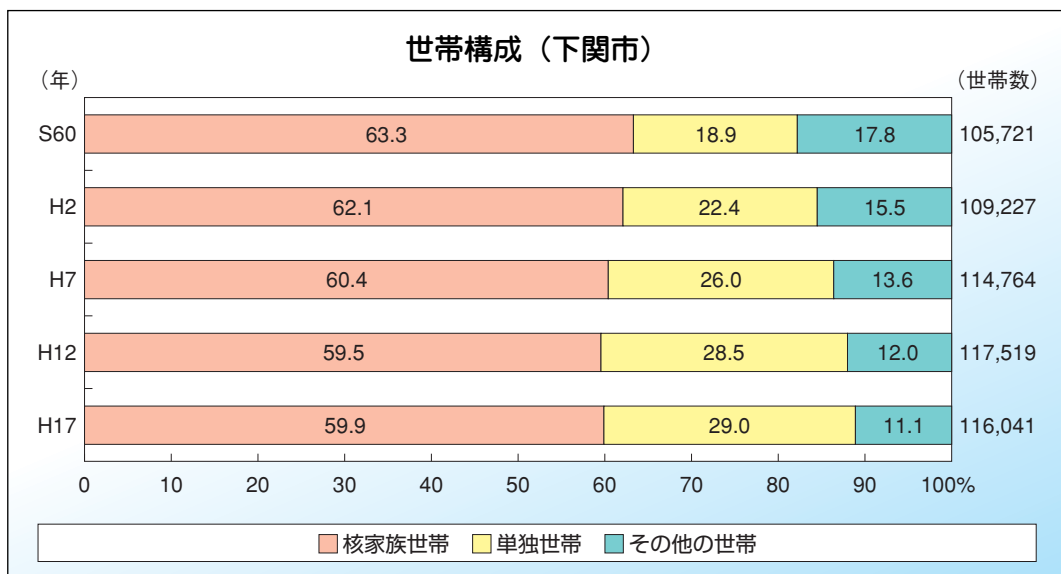
(1) 世代別人口構成



資料：国勢調査（平成17年）

これから健全な心身を培う乳幼児期から思春期までの世代を合わせると17.5%、一般にその保護者である青年期・壮年期を合わせると56.5%、高齢期が25.5%となっています。これらの世代が互いに協力し理解し合いながら、食育を推進することが大切です。

(2) 世帯構成

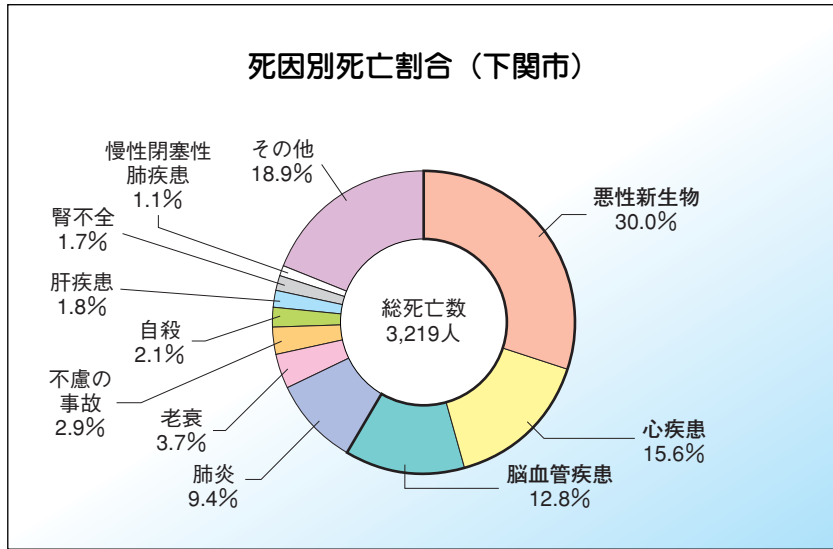


資料：国勢調査

一人きりの単独世帯が増えてきており、食を通しての家族のふれあいや家庭に伝わる食の伝承の機会が減少していると考えられます。

2 健康問題

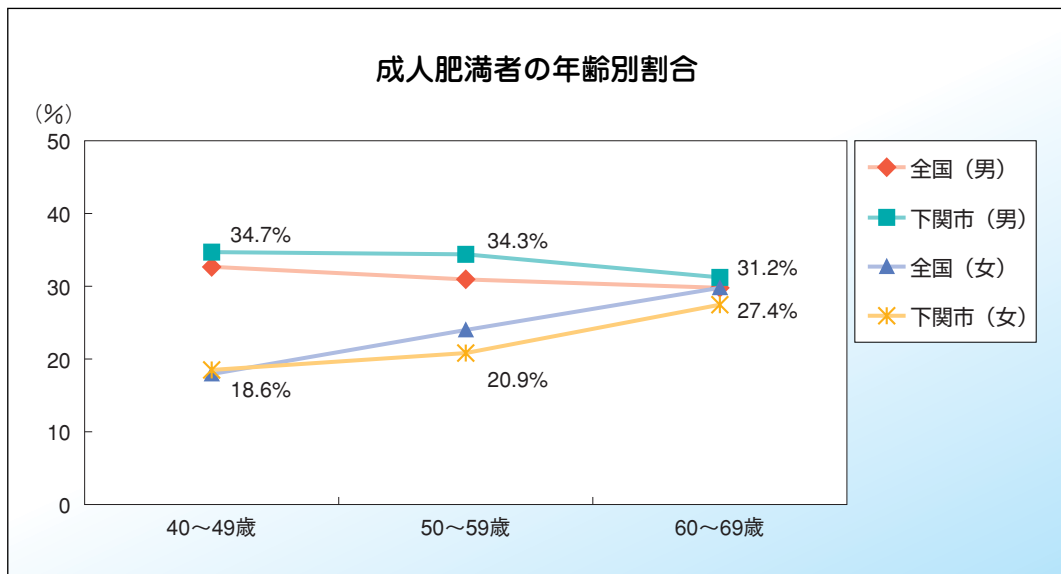
(1) 死因別死亡割合



資料: 「保健統計年報」山口県 (平成17年)

死因の割合をみると、悪性新生物（がん）、心疾患（心筋梗塞、心不全など）、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）の3大生活習慣病が全体の約60%を占めています。

(2) 成人肥満者（40歳以上で、BMI^(*2)が25.0以上）の年齢別割合



資料: 国民健康・栄養調査 (平成16年度)・下関市基本健康診査 (平成16年度)

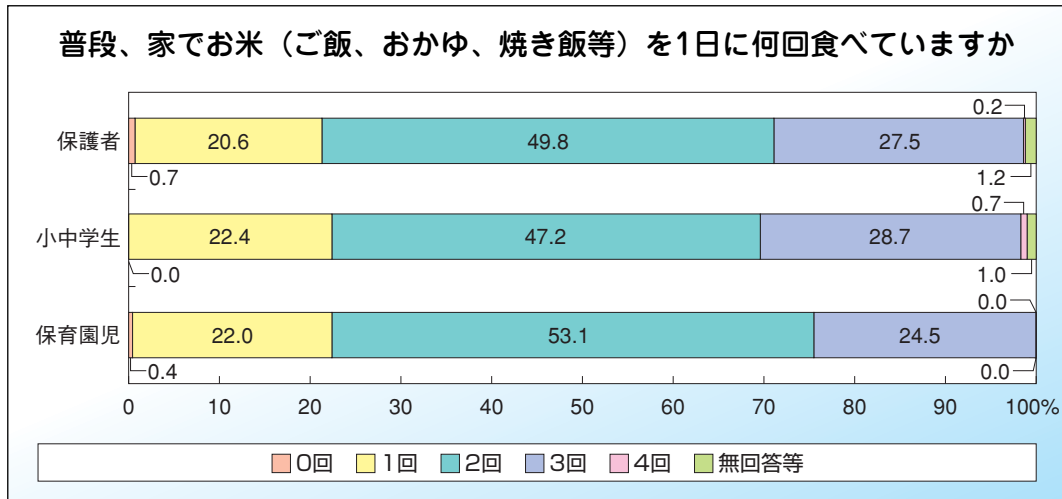
全国、下関市ともに女性は年代があがるにつれ、肥満者の割合が高くなる傾向がみられます。

(*2) BMI

体格指数のこと。BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)。25.0以上を肥満とする。

3 食生活

(1) 米食の頻度

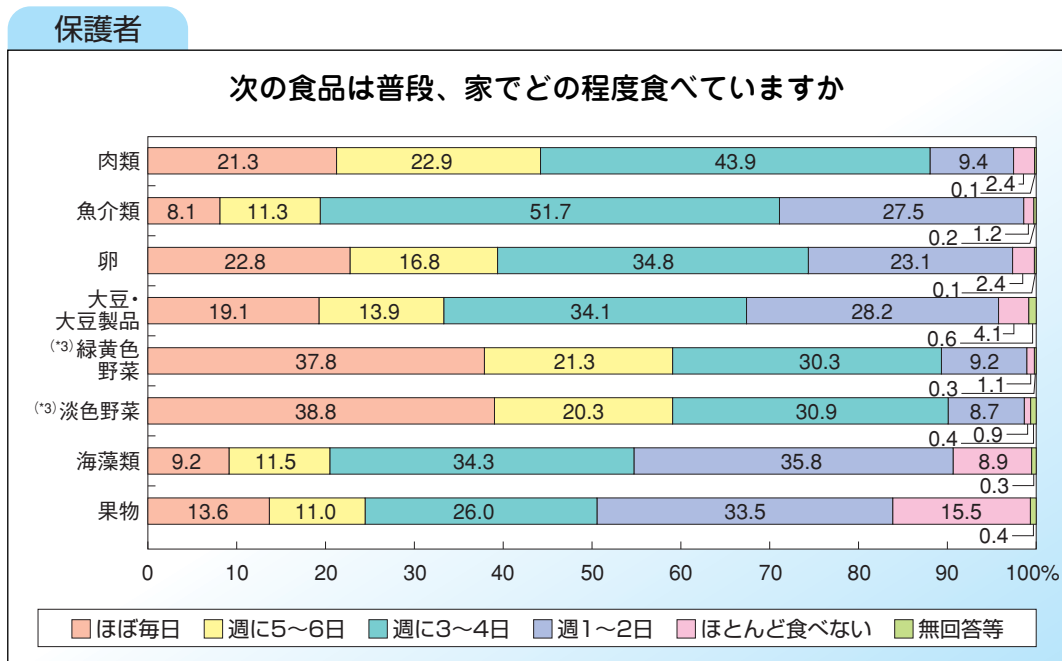


資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

1日のうちに米食が2回という人が、保育園児、小中学生、保護者とも一番多く、1回以下と答えた保護者は21.3%、小中学生、保育園児とも22.4%でした。米を中心とした日本型食生活を見直す観点から、米食の推進が求められます。



(2) 食品を食べる頻度

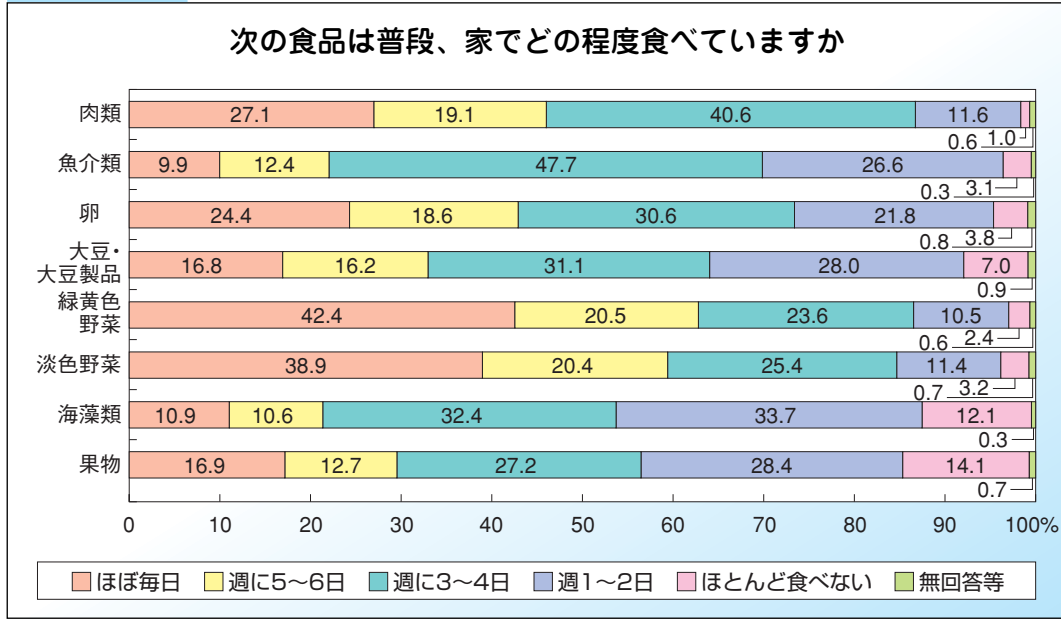


資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

(*3) 緑黄色野菜・淡色野菜

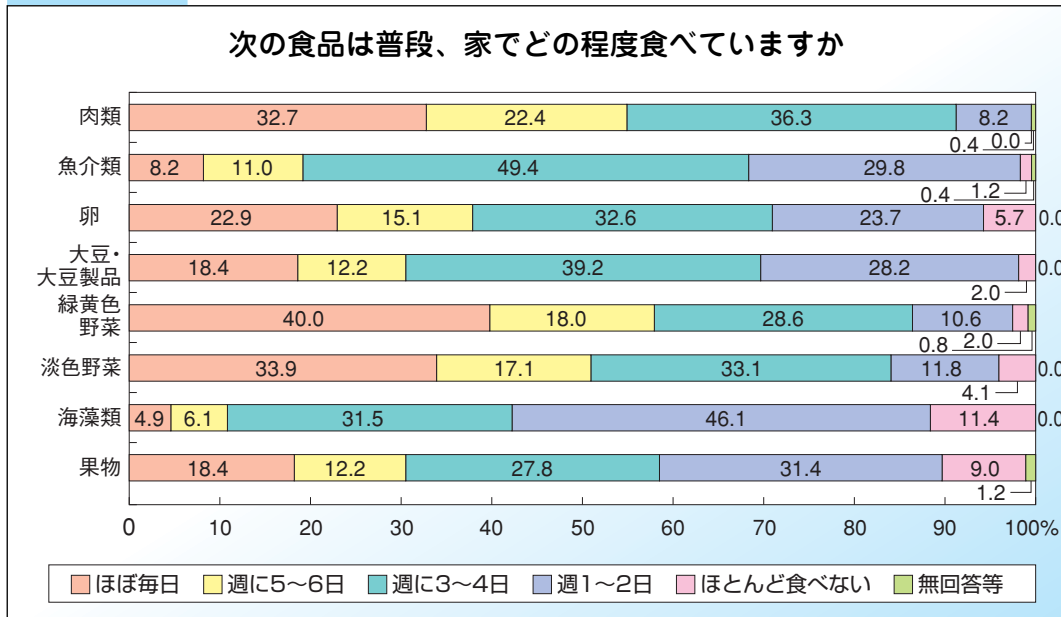
原則可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の野菜のこと。カロテンが600μg以下でも、1回に食べる量や使用回数が多い色の濃い野菜も含む（トマト、さやいんげん、ピーマン等）。淡色野菜とは、緑黄色野菜以外の野菜。

小中学生



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

保育園児



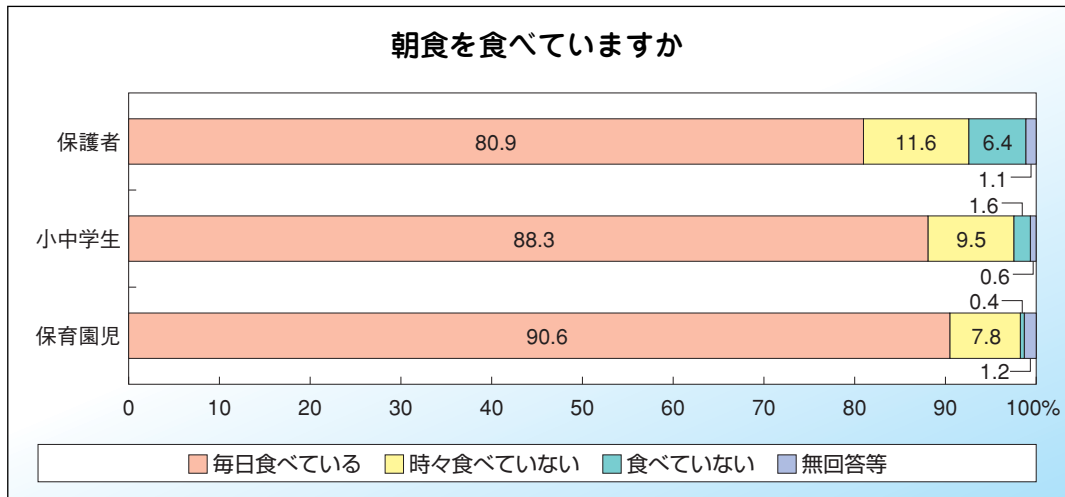
資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

保護者、小中学生、保育園児とも、肉類に比べ魚介類を食べる頻度が低いようです。肉をほぼ毎日食べる子どもが30%近いことに対し、魚をほぼ毎日食べる子どもは約10%にとどまっています。魚を食べる頻度は、保護者、小中学生、保育園児とも週に3~4日が最も多くなっています。

また、緑黄色野菜・淡色野菜を毎日食べる保護者はそれぞれ40%以下になっています。

小中学生は保育園児に比べ、様々な食品を食べるようになりますが、42.5%が週に2日以下しか果物を食べていません。保護者と小中学生の食品群の摂取頻度は同じような傾向を示しています。

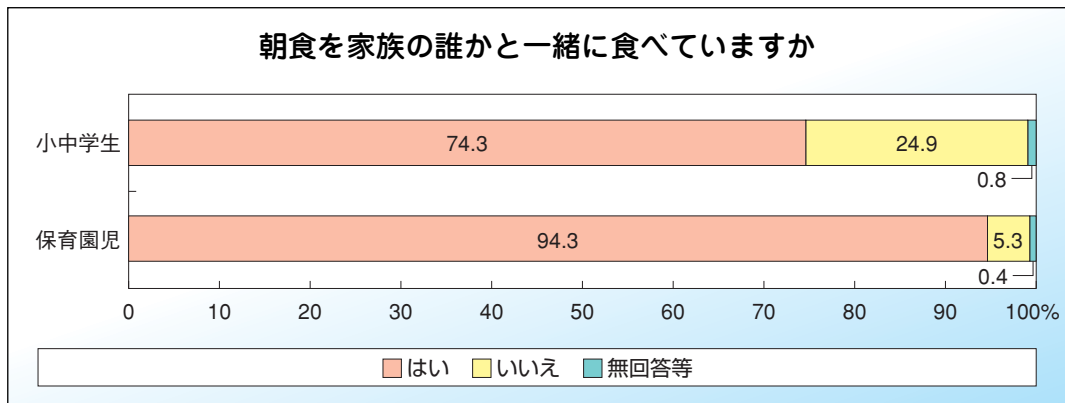
(3) 朝食の摂取状況



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

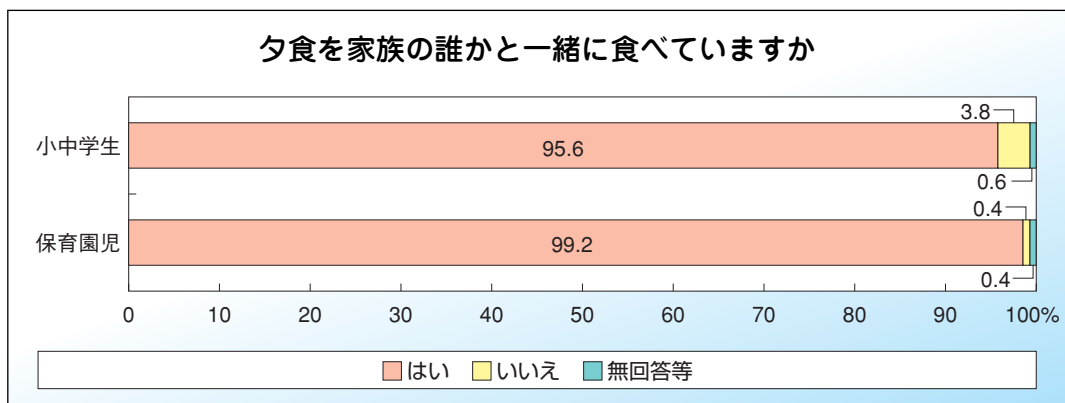
保育園児より小中学生、小中学生より保護者の方が、朝食を食べていない人が増えており、保護者の18.0%が朝食を欠食することがあると回答しています。保護者の欠食の理由としては、「食欲がないから」「時間がないから」といったものが目立ちました。

(4) 食を通じた家族のふれあい



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

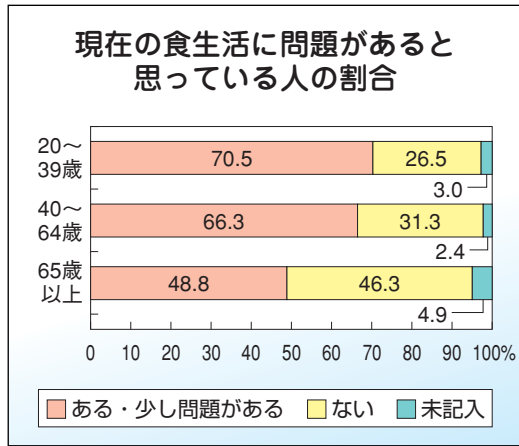
保育園児の5.3%、小中学生の24.9%が1人で朝食を食べています。



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

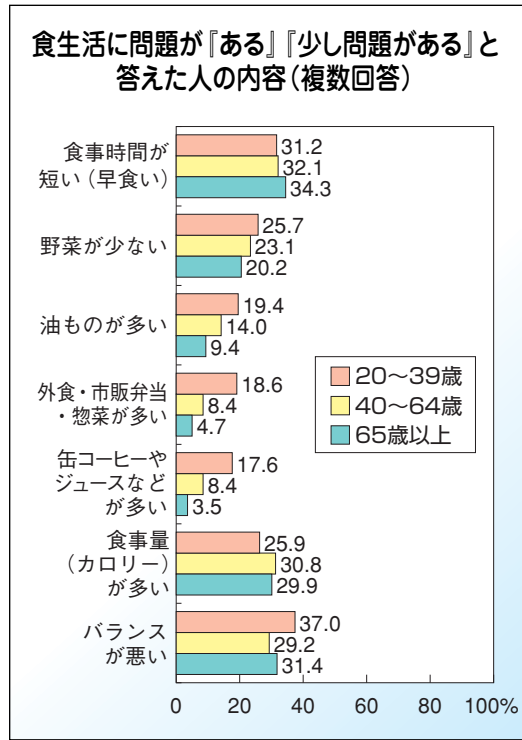
保育園児はほとんどが家族と夕食を食べていますが、小中学生では3.8%が1人で食べています。

(5) 食生活の問題意識



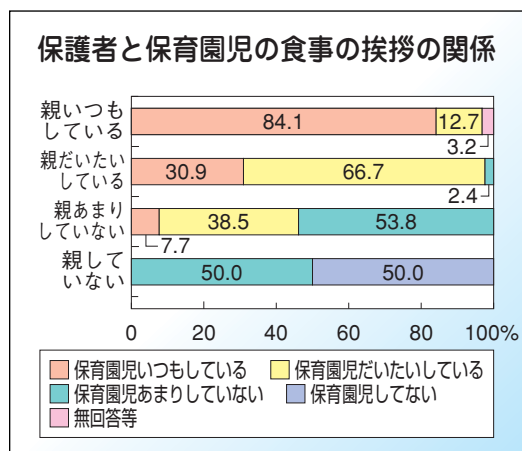
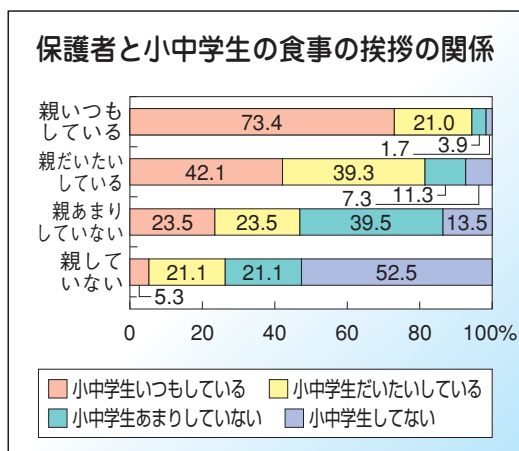
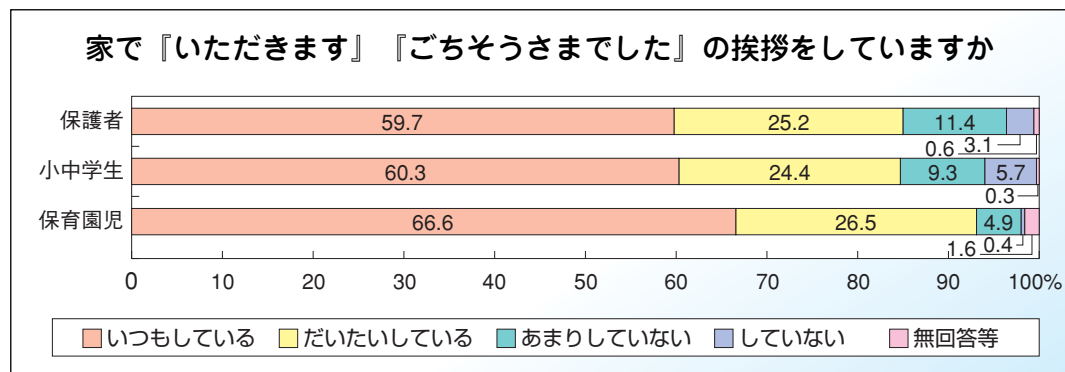
年代が若いほど、食生活に問題があると思っ
た人が多くなっています。

資料：下関市の健康づくり計画のためのアンケート
調査（平成18年）
とようらぐ〜んと健康なまちづくりのための
アンケート調査（平成18年）



4 食に関する意識・知識

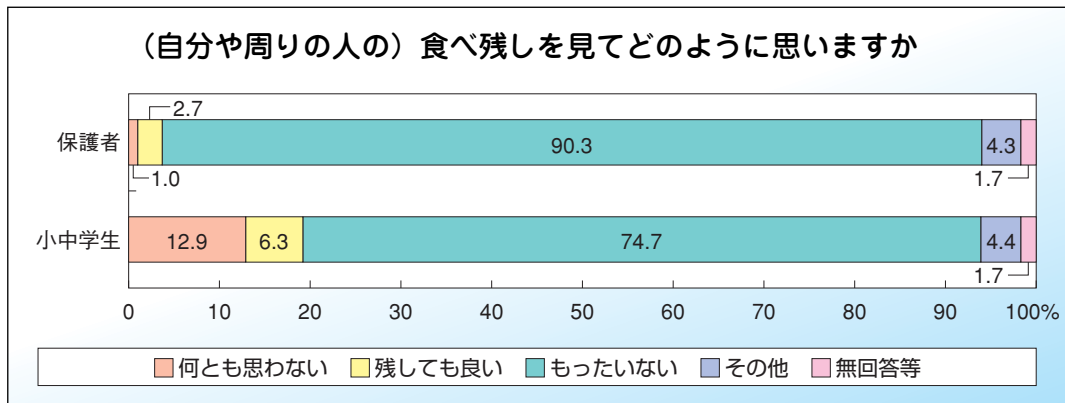
(1) 食事の挨拶



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

保護者と小中学生、保護者と保育園児の間には食事の挨拶に関して同じ傾向が見られます。保護者の食への姿勢が子どもへ反映していると考えられます。

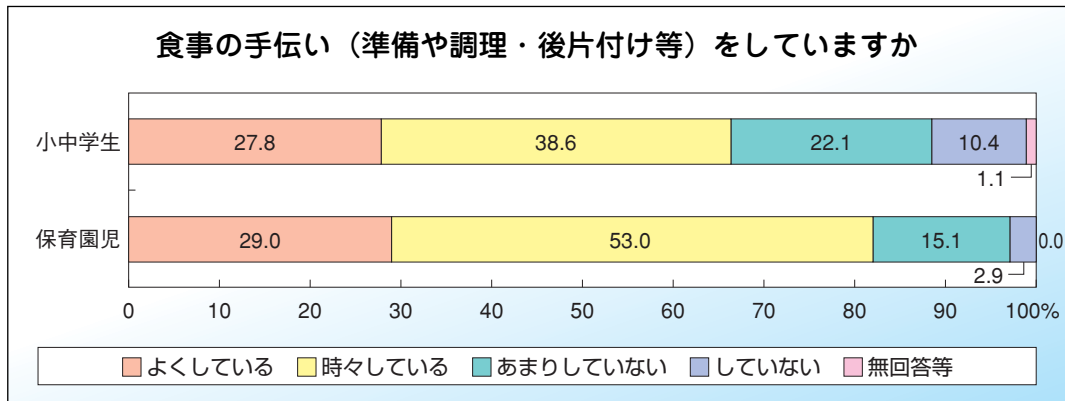
(2) 食べ残し



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

食べ残しを「もったいない」と思う人が保護者では90.3%ですが、小中学生では74.7%にとどまっています。食に感謝する気持ちを育てる必要があります。

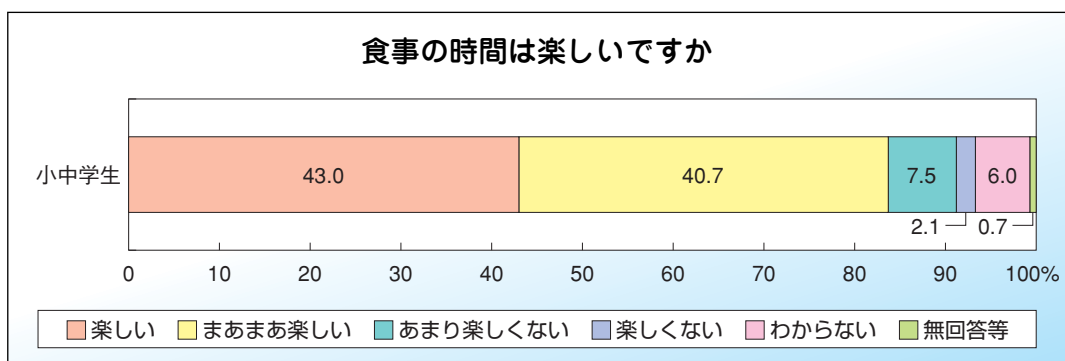
(3) 食事の手伝い



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

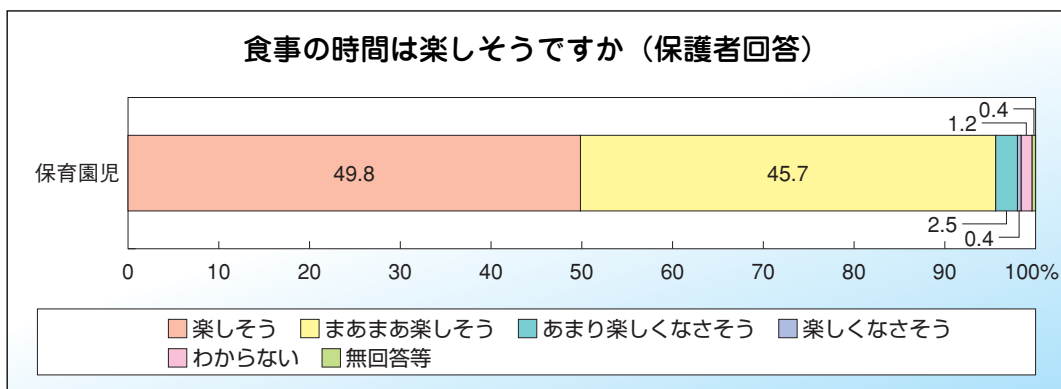
小中学生に比べ、保育園児の方が手伝いをよくしているようです。

(4) 食の楽しさ



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

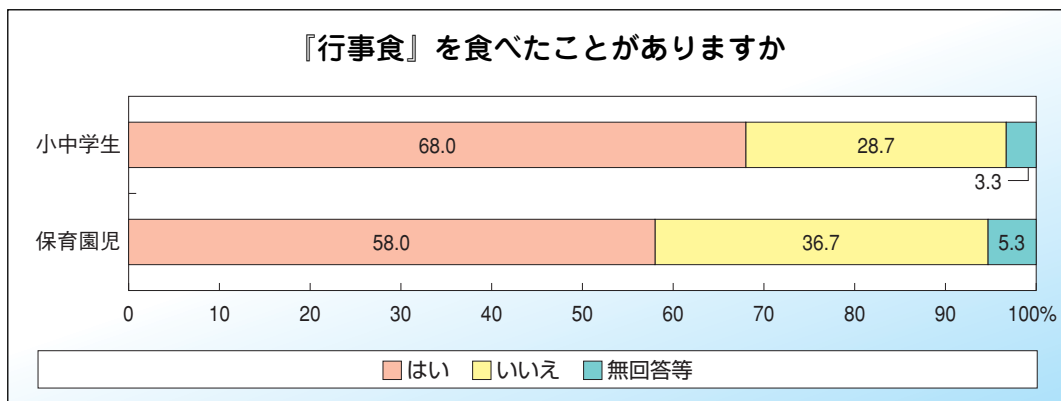
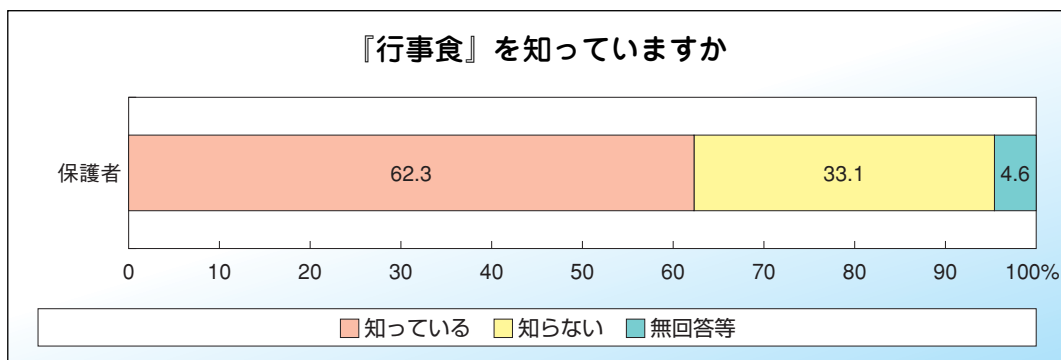
小中学生の9.6%が、「あまり楽しくない」あるいは「楽しくない」と回答しています。このアンケートをもとに、後日食育の講座等で理由を聞いたところ、「楽しい」と感じることは「誰かと会話をしながら食べること」、「食事に好きなものが出ること」、逆に「楽しくない」と感じるのは、「一人で食べること」、「嫌いなものが出ること」、という回答が目立ちました。



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

「楽しそう」あるいは「まあまあ楽しそう」と回答しているのは、95.5%です。

(5) 行事食^(*4)



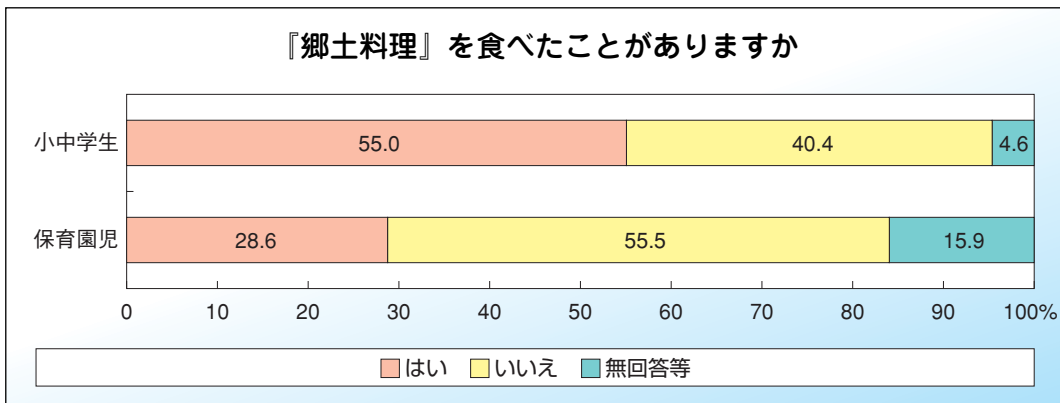
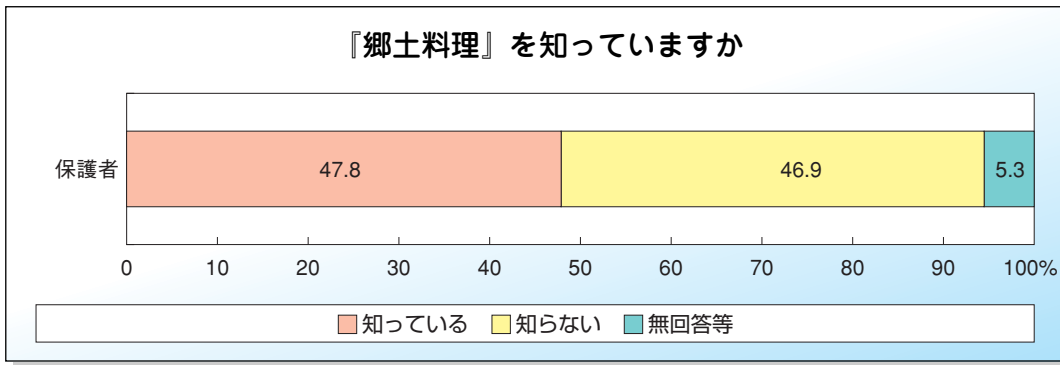
資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

節分やひなまつりなどや、地域特有の行事のときに食べられているものを行事食とらえ質問しました。しかし、学校や保育園の給食で取り組んでいるにもかかわらず小中学生の28.7%が「いいえ」と回答していることから、「行事食」という言葉そのものが浸透していない可能性があります。

(*4) 行事食

郷土の豊かな食材等を利用して、ふるさとの味として代々守り継がれ、親しまれてきた特別な行事のときに作られる食事のこと。(例) おせち料理、七草粥、おはぎ、ちまき、精進揚げなど。

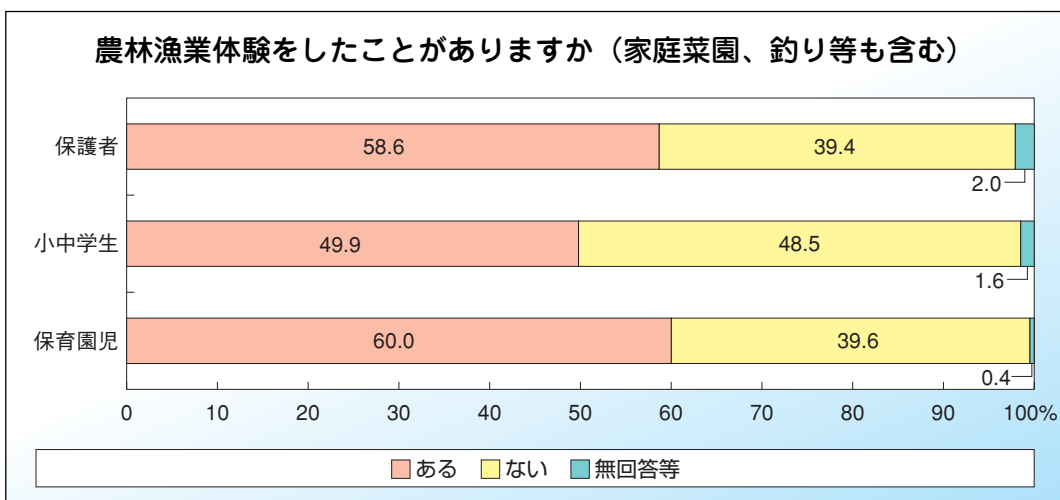
(6) 郷土料理(*5)



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

「郷土料理を知っている」保護者は半数以下であり、「食べたことがある」と回答した小中学生も55%にとどまっています。給食等で、郷土料理が出されていることを考えると、郷土料理がどのようなものか意識していないまま食べられていると考えられます。

(7) 農林漁業体験



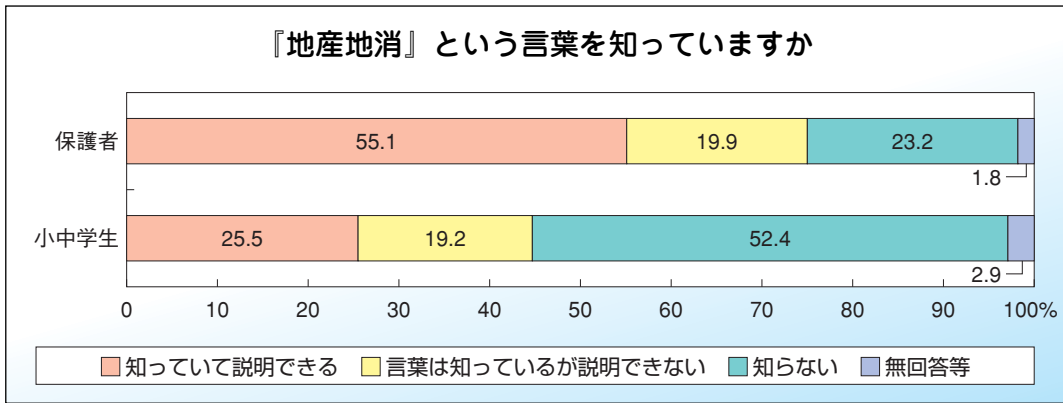
資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

農林漁業体験をしたことがあると答えたのは、保育園児では60.0%、小中学生は49.9%にとどまっています。

(*5) 郷土料理

季節ごとの旬の食材を活用・保存してその地域で培われた伝統的な料理法で調理された、それぞれの土地自慢の味。

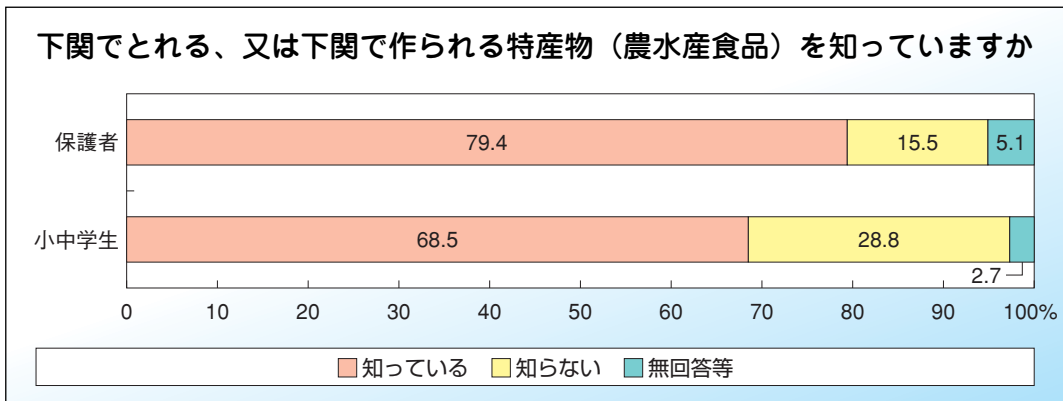
(8) 地産地消(*6)



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

「知っている説明できる」と回答した人は、小中学生で25.5%、保護者で55.1%でした。

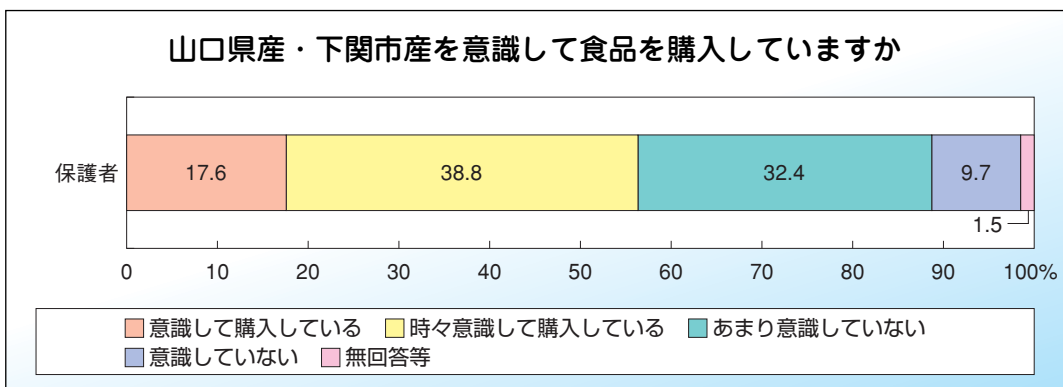
(9) 下関の特産物



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

保護者の15.5%、小中学生の28.8%が特産物を「知らない」と回答しています。

(10) 山口県産・下関市産の食品の購入



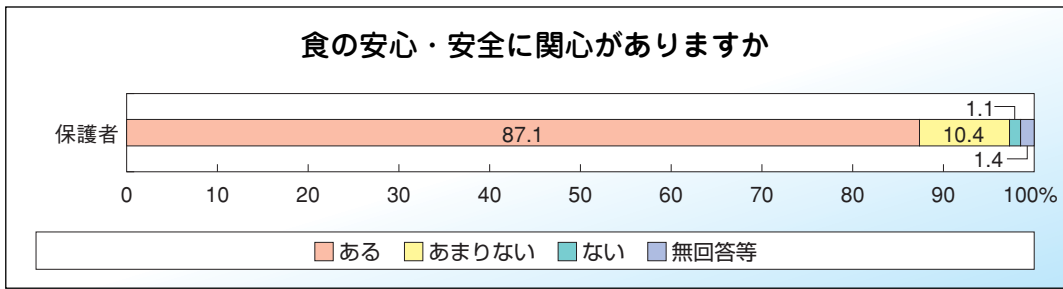
資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

「意識して購入している」保護者は「時々」の人も含めて56.4%です。

(*6) 地産地消

地元の食材を地元で消費する取り組み。それにより、新鮮で栄養価の高い旬の食材の確保や、伝統的な食文化の伝承、流通コストの削減によるエネルギー資源の節約などにつながる。また、生産者と消費者が身近にすることで、お互いの責任感や信頼感が生まれ、食の安心・安全にもつながる。

(11) 食の安心・安全

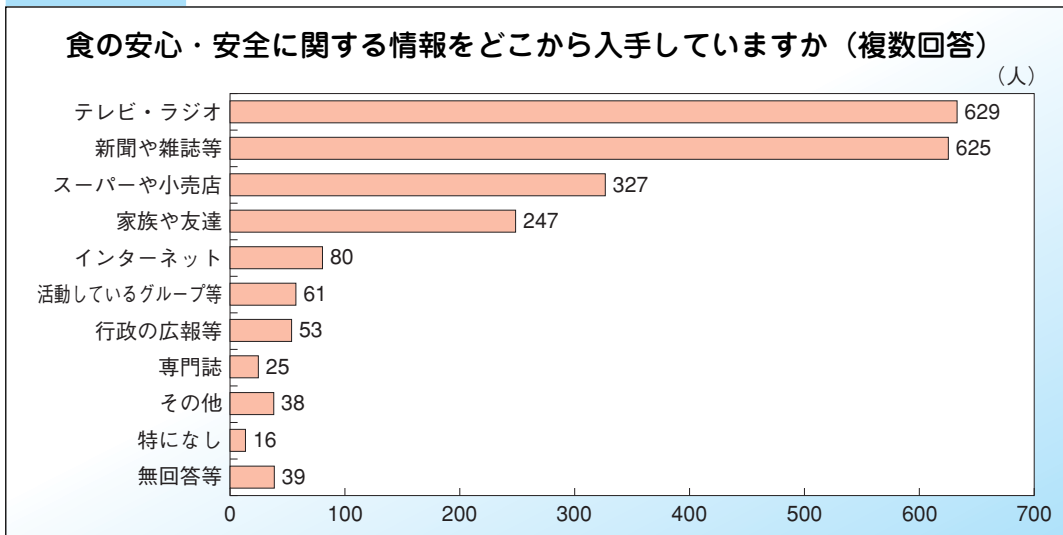


資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

保護者の11.5%は食の安心・安全に「関心がない」あるいは「あまり関心がない」と回答しています。

(12) 食の安心・安全情報の入手方法

保護者



資料：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）

テレビ・ラジオ、新聞や雑誌等が主たる情報源になっています。また、スーパーや小売店、家族や友達といった身近なところもあります。行政の広報等から入手している人は、53人と低くなっています。

5 課題

下関市においては、米を1日3回以上食べると回答した人より、2回以下と回答した人の割合が多く、米以外の穀物も主食として定着していることも考えられます。また、他の食品群の摂取頻度についても、どの食品群も毎日摂取すると回答した人よりも週に数回摂取すると回答した人の割合が高くなっています。米を中心とした多様な食品の組み合わせである日本型食生活を実践するためには、毎日バランス良く多様な食品を摂取することが望まれます。

また、朝食の欠食や、食を通じた家族のふれあいの減少が見受けられます。食卓は、団欒の場であり、食事の行儀やマナーを身につけたり、行事食や郷土料理などを受け継ぐ場であるなど、様々なことを学び、伝える役割を持っていますが、食を通じたコミュニケーションの機会を持つことが難しくなりつつあると考えられます。

さらに、農林漁業体験の少なさは、人々が食の生産現場を意識することなく、食べ物が簡単に手に入る状況に慣れ、「もったいない」と思う意識が薄れるなど、食への関心がますます弱まるのが危惧されます。

このような様々な問題を踏まえ、食育を推進していくことが必要です。

第3章

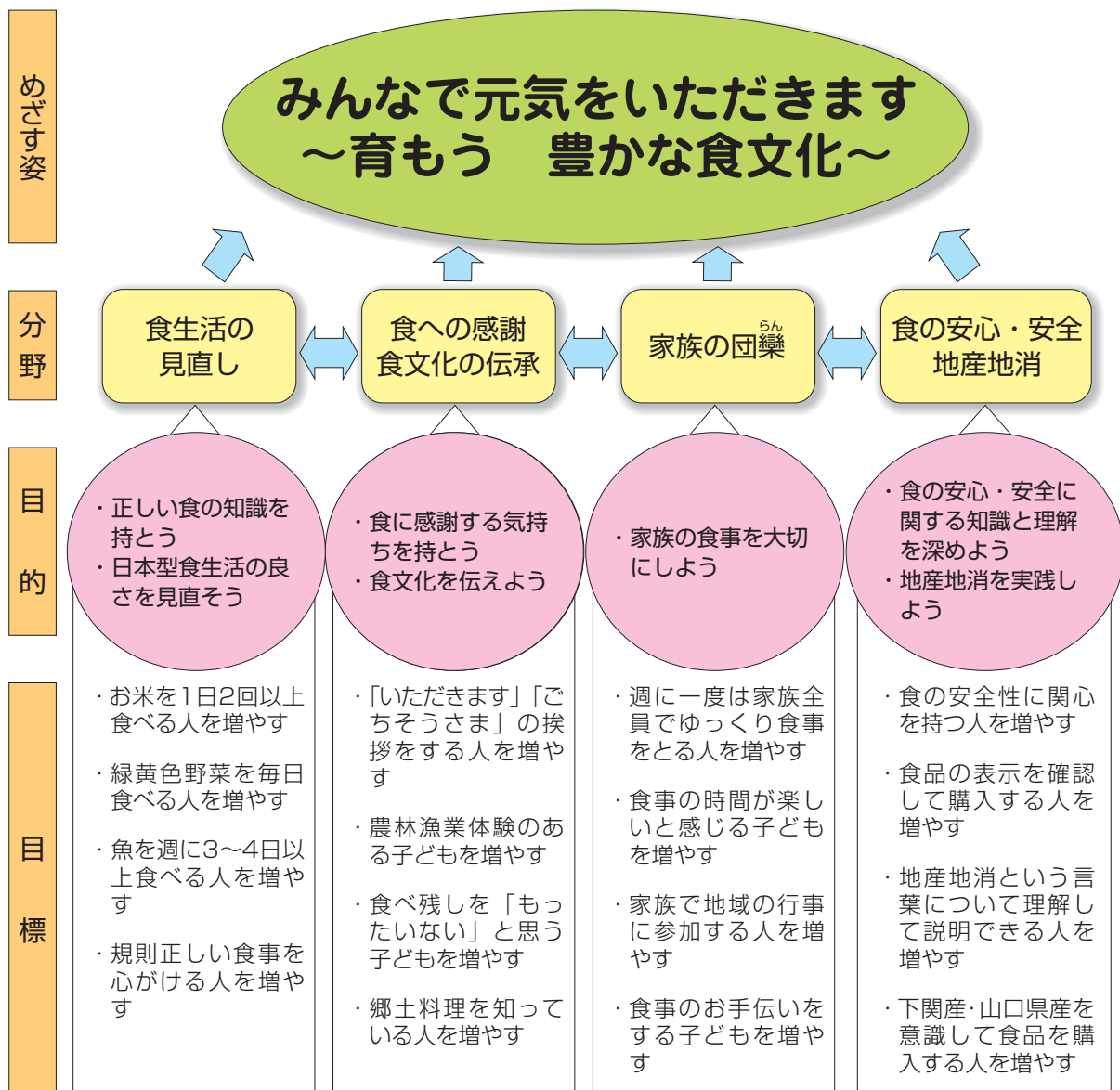
食育推進の方向性

1 計画のめざす姿と4つの分野

食育の推進にあたって、市民一人ひとりが「食」について考え、自分のこととして取り組みのイメージができるよう、めざす姿を設定しました。

「みんなで元気をいただきます ～育もう 豊かな食文化～」には、『元気』の源である『生命(いのち)』を大切にいただくという食への感謝の気持ちや、豊かな自然の幸に恵まれ、郷土に古くから伝わる食文化を、次の世代へ受け継いでいこうという思いが込められています。

めざす姿の実現のために、大きく4つの分野における目標を設定し、それぞれが関わり合いながら、本市ならではの取り組みを実践します。また、国、県で示されている目標を踏まえて実践していきます。



2 4つの分野における目標

めざす姿の実現のために、4つの分野ごとに優先的に取り組む目標と目標値を定めました。一人ひとりができることから意識し、行動することが大切です。

(1) 食生活の見直し（正しい食の知識を持つ、日本型食生活の良さを見直そう）

ライフスタイルの変化により、食の欧米化が進む中、食生活が乱れ、米・魚・野菜を中心とした多様な食品を組み合わせる日本型食生活が崩れてきています。下関の海の幸、山の幸を生かした日本型食生活の良さを見直し、正しい食習慣・知識を身につけることを目標とします。



山の田小学校1年 まえむら まひろ 前村 菜優

山の田小学校は、平成19年度文部科学省の「栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育推進事業」の実践中心校です。

目 標	対 象	現状値%	目標値%
お米を1日2回以上食べる人を増やす	成人	77.5	85
	子ども	76.8	85
緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	成人	37.8	80
	子ども	41.9	80
魚を週に3~4日以上食べる人を増やす	成人	71.1	80
	子ども	69.7	80
規則正しい食事を心がける人を増やす	成人	—	100
	子ども	—	100

(2) 食への感謝、食文化の伝承（食に感謝する気持ちを持つ、食文化を伝えよう）

飽食の時代にあって、食に関する体験も乏しくなり食べ物（生命）をいただくという意識が薄れがちです。食を担う様々な活動、食事のマナー、食への関心、感謝の気持ちについて見直す必要があります。また、家庭の味や郷土（伝統）料理を大切に、先人の知恵を食生活にいかし、次の世代へと受け継ぐことも大切です。

目 標	対 象	現状値%	目標値%
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす	成人	59.7	100
	子ども	61.7	100
農林漁業体験のある子どもを増やす	子ども	52.1	80
食べ残しを「もったいない」と思う子どもを増やす	子ども	74.7	80
郷土料理を知っている人を増やす	成人	47.7	100
	子ども	—	100

(3) 家族の団らん樂 (家族の食事を大切にしよう)

食事は本来楽しいものです。人とふれあいながら一緒に食事することの楽しみを感じ、時には食にかける時間・手間について見直すなど、食を通して家族とのふれあいを大切に、地域との繋がりを深めることを目標とします。



山の田小学校 1年 孫山 孔正

目 標	対象	現状値%	目標値%
週に一度は家族全員でゆっくり食事をとる人を増やす		—	70
食事の時間が楽しいと感じる子どもを増やす	子ども	83.7	90
家族で地域の行事に参加する人を増やす		—	100
食事のお手伝いをする子どもを増やす	子ども	69.7	90

(4) 食の安心・安全、地産地消 (食の安心・安全に関する知識と理解を深めよう、地産地消を実践しよう)

食品についていろいろな情報があふれていますが、安全性に関する正しい知識を持つことは特に大切です。また、地元の食材を今より積極的に取り入れることで、生産者の顔が見える食卓を目指します。なお、地産地消の促進を図るため、「下関たべり〜ね！サポーターズ^(*)」や「やまぐち食彩店^(*)」等の登録を推進しています。

目 標	対象	現状値%	目標値%
食の安全性に関心を持つ人を増やす	成人	87.1	100
食品の表示を確認して購入する人を増やす	成人	—	80
地産地消という言葉について理解して説明できる人を増やす	成人 子ども	55.1 25.5	80 50
下関産・山口県産を意識して食品を購入する人を増やす	成人	56.4	80

現状値：食生活の現状把握のためのアンケート（平成19年度）
（注）子どもは保育園児、小中学生を合計したもの）

たべり〜ね!下関産。

下関市の地産地消

豊富な農水産物に恵まれている下関市では、皆さんの健康で豊かな食生活の実現と、農林水産業の振興や地域の活性化を図ることを目的として、下関産の農水産物情報を満載したパンフレットの作成や、下関産の農産物を使ったお菓子コンクール等のイベント開催、「下関たべり〜ね! サポーターズ」や「やまぐち食彩店」等の登録推進などを通じて地産地消を積極的に推進しています。



みなさんは「身土不二（しんどふじ）」という言葉を知っていますか。人間の身体は、その人が住んでいる風土と切り離すことができません。「身土不二」とは、その人が生まれ育った土地に適した作物を育て、それを食べることで健康を維持することができるという考え方です。

「地産地消」とは、「地元生産地元消費」を略した言葉で、地元で生産したものを地元で消費するという意味です。生産者の顔が見えることにより、安心・安全な食べ物につながっています。

(*7) 下関たべり〜ね! サポーターズ

下関産農水産物を積極的に販売または利用することを約束し、市に登録している小売店・量販店・飲食店および宿泊施設等。登録店は下関産農水産物の消費をPRするポスター・のぼり等を掲出している。

(*8) やまぐち食彩店

山口県産農水産物等を食材として積極的に利用し、一定の設置基準を満たしている飲食店・宿泊施設等。他にも業務形態によって、販売協力店（量販店）、販売協力専門店（専門小売店）等があり、県産農水産物の消費をPRするポスター・のぼり等を掲出している。

地産地消には どんなメリットがあるの?

- メリット 1** 地元産だから、何より新鮮です！
 地元でとれた旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。
- メリット 2** 生産者の顔が見える安心感があります！
 生産者と消費者が身近にすることで、お互いの責任感や信頼感が生まれ、安心して食べることができます。
- メリット 3** 地元の食文化を守ります！
 地元の食べ物を知ること、伝統的な食文化を守り、次の世代へと伝えることができます。
- メリット 4** 輸送にかかるコストやエネルギーが節約できます。
 輸送の無駄を省くことで、環境に配慮した農水産物の流通に役立ちます。
- メリット 5** 地域経済の活性化につながります！
 需要が拡大し、地域経済に元気が出ます。地元への愛着心も育まれます。
- メリット 6** 食糧自給率がアップします！
 地元産の消費拡大は、国の食糧自給率アップにつながります。

3 食育に関する国・県の目標値

国、県で示されている目標については、下関市でも積極的に取り組みます。また、他の計画で示されている指標についても、整合性を図りながら推進していきます。

指 標	下関市		国の 目標値(★) (平成22年)	県の 目標値(★) (平成22年)	現状値 出典
	現状値	目標値 (平成24年)			
食育に関心を持っている人を増やす	—	90%以上	90%以上	90%以上	—
朝食を毎日食べる子どもを増やす	90.7%	100%	100%	100%	A
成人肥満者 (40歳以上) を減らす (BMIが25.0以上)	男性	25.3%	15%以下	15%以下 (20~60歳代)	B
	女性	22.4%	15%以下	20%以下 (40~60歳代)	
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) を認知している人を増やす	24.2%	80%以上	80%以上	80%以上	A
学校給食で地場産物 を使用する割合を 増やす(品目ベース)	下関産	19%	35%以上	—	C
	山口県産	27%	50%以上	30%以上	
食育の推進に関わるボランティア数を増やす	560人	現状値の 20%以上増	現状値の 20%以上増	現状値の 20%以上増	D
「食の安心・安全お届け講座」 等の参加者を増やす	286人	3,000人	—	16,000人	E

出典

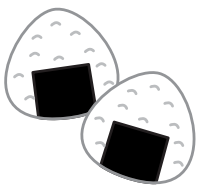



- A 下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査(平成18年)
とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査(平成18年)
- B 下関市基本健康診査(平成17年度)
- C 地域に根ざした学校給食推進事業(県)に係る地場産食材使用状況調査(平成18年)
- D 地域に根ざした学校給食推進事業(県)ボランティア登録数及び下関市食生活改善推進協議会資料(平成18年)
- E 生活衛生課資料(平成18年)

★ 国とは「健康日本21」、県とは「やまぐち食育推進計画」「健康やまぐち21計画」のこと
国・県では平成22年度の達成目標を定めており、それらを取り組んだ上で、下関市の独自の目標の達成もめざし、目標年度を5年後の平成24年度とした。

4 取り組みのアイデア

食生活の見直し

- ・正しい食の知識を持つ
- ・日本型食生活の良さを見直そう

目 標	家 庭	学校・保育所等	地域・行政
お米を1日2回以上食べる人を増やす	<p>★慣れない食べ物や嫌いな食べ物に挑戦する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手軽にできる米・魚・野菜（和食）メニューを実践する ・野菜が美味しく食べられる工夫をする ・食事バランスガイドを活用する ・旬の新鮮な食材を薄味で体験し、食材の持つ美味しさを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食を好き嫌いなく何でも食べるよう働きかける ・給食だよりで保護者への情報提供をする ・野菜や魚を食べやすくして給食に取り入れる ・食べ物の働きや食事が及ぼす影響について教える 	<ul style="list-style-type: none"> ・米・魚・野菜（和食）メニューの料理講習会を開催する ・さかなまつりなどのイベントで、魚料理の良さ、レシピの情報提供をする ・スーパーや小売店などで、日本型食生活をPRし、旬の魚・野菜を使った簡単レシピを紹介する ・食を提供する店が和食やバランスの良い食事のメニューを増やす ・食事バランスガイドを普及させる ・やまぐち健康応援団^(*9)に登録している店舗等を増やす ・食育活動や食育実践ボランティアなど身近な社会資源の情報を集約し提供する
緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす			
魚を週に3~4日以上食べる人を増やす	<p>★早く寝て、朝は余裕を持って目覚め、朝食をしっかりと食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子で生活リズムや食生活について見直し、目標をたてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的な学習の時間等に3食食べることの必要性を子どもたちに教える ・食に関する目標を持たせる（夏休みの宿題等） ・食生活アンケートを実施し、結果を活用する ・肥満とやせの子どもの健康状態を把握し、個別の食生活の改善について指導する ・保護者会で健康教育をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防や栄養改善の教室・イベントを開催する ・充実した食生活を維持するために「8020運動^(*10)」を推進する
規則正しい食事を心がける人を増やす			

★太字は子どもが自分で意識すること・実践すること

(*9) やまぐち健康応援団




「食と栄養」「交流・環境整備」「運動・身体活動」のそれぞれの分野で、県民の健康づくりのための取り組みをしている事業所等が登録するもの。「食と栄養」では、食事バランスガイドの活用やヘルシーメニューの提供などを行っている店舗が登録し、県民の健康づくりを応援する。

(*10) 8020運動

“8020”は“ハチマル・ニイマル”と読み、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

食への感謝、食文化の伝承

- ・食に感謝する気持ちを持つよう
- ・食文化を伝えよう

目 標	家 庭	学校・保育所等	地域・行政
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人を増やす	★進んで食事の挨拶をする ・食事の挨拶の意味を知る	・食事の挨拶の意味を教える 	・作文コンクールの開催やポスター、標語の募集等により啓発する
農林漁業体験のある子どもを増やす	・家庭菜園に取り組む ・魚釣りや農林漁業体験イベント等に家族で出かける	・総合的な学習の時間等で、栽培に関わる親子のふれあいを企画する	・気軽に農林漁業体験ができる場所や施設を増やす
食べ残しを「もったいない」と思う子どもを増やす	★家庭の食事や給食を残さず食べることを目標にする ・食べ物に不自由する国や地域の人のことを学ぶ ・食べ物ができるまでの活動や、口に入るまでの活動に関わる人のことを学ぶ	・給食から出るゴミについて教える 	・生産者の顔がわかるシールを作成(親近感がわき、感謝する気持ちが増す)する ・食育ボランティアなどによる啓発活動をする
	・家族も残さず食べる ・無駄な食品を購入しない ・材料を無駄にしないレシピや、残りものを活用する ★家庭でゴミ出しの手伝いをする ・コンポスト(*11)等を利用しゴミを減量化する		・ゴミ減量化に関する啓発を行う 
郷土料理を知っている人を増やす	・地域の行事に家族で参加する ・伝統(郷土)料理・行事食を家族で作ってみる ・多世代で食卓を囲む	・給食に伝統(郷土)料理・行事食を取り入れる ・給食だよりで保護者へ情報提供する	・地域の祭りやイベントで伝統(郷土)料理や行事食の実演販売をする ・地元の若者を対象に料理教室等を開催する ・伝統(郷土)料理について市報等で紹介する

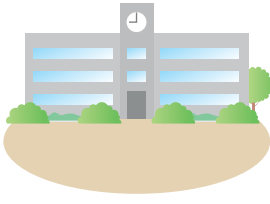


★太字は子どもが自分で意識すること・実践すること

(*11) コンポスト

土中の微生物などの働きにより、生ごみなどを分解し、堆肥化したもの。

家族の団らん欒

・家族の食事を大切にしよう

目 標	家 庭	学校・保育所等	地域・行政
週に1度は家族全員でゆっくり食事をする人を増やす	<p>★食事の時間はテレビを消して会話を楽しむ（ノーテレビデーを決める）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日1回は家族みんなで食事をするよう心がける ・家族で一緒に調理・食事する時間を大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・第3日曜日は、部活動をしないように学校へ協力してもらう 	<ul style="list-style-type: none"> ・職場で声を掛け合い、早く帰宅できるような雰囲気をつくる ・「第3日曜日は家庭の日」を普及させる
食事の時間が楽しいと感じる子どもを増やす	<p>★楽しいおしゃべりとともによく噛んでゆっくり食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・笑顔で食事時の雰囲気づくりを心がけ、子どもをほめる ・キャンプ・戸外など雰囲気を変えて食を楽しむ ・大人自身が食事を楽しんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・団欒のアイデアコンクールを開催する ・キャンプ形式のイベントを開催する ・「食事を楽しむ十カ条」を子どもから募集する 	<ul style="list-style-type: none"> ・団欒のアイデアコンクールを開催し、冊子にする 
家族で地域の行事に参加する人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で地域の伝統行事を話題にする ・地域の情報誌などを利用し、地域の行事を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で触れ合える行事を開催する ・地域の伝統行事について理解を深める 	<ul style="list-style-type: none"> ・世代間の交流促進（老人会・婦人会など）の場を増やす ・父親の料理教室を開催する ・地域の伝統行事を冊子にして配布する
食事のお手伝いをする子どもを増やす	<p>★お手伝いすること、お手伝いする日を決める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に料理をつくる ・子ども用の道具やエプロンを準備する 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の配膳や片づけに関わり、食品の扱い等に慣れる ・給食が出来上がるまでの過程を学習する 	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども用レシピを作成し、配布する ・子どもの料理教室を開催する

★太字は子どもが自分で意識すること・実践すること

食の安心・安全、地産地消

- ・食の安心・安全に関する知識と理解を深めよう
- ・地産地消を実践しよう

目 標	家 庭	学校・保育所等	地域・行政
食の安全性に関心を持つ人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全について、事件やニュースも含め、家族で話題にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品添加物や農薬等について学ぶ ・食材等の流通ルートについて学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全や食品表示に関する講習会を開催する ・意見交換会等を開催する
食品の表示を確認して購入する人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の表示（消費期限、賞味期限等）を正しく理解する ・親が子どもと一緒に表示を見ながら食品を購入し、その内容について説明する 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な食品表示について授業で学習する ・給食だよりで保護者に情報提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページ、ポスター、チラシなどにより情報発信する
地産地消という言葉について理解して説明できる人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で話題にする ・知っている人が、知らない家族に伝える ・地元産の野菜や魚について、地域の人に聞く 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりで、保護者に情報提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・下関産表示を徹底する ・地元農水産物を利用した講習会（料理教室）やコンクールを増やす ・旬の地元農水産食材カレンダーを作成、周知する ・地元農水産物を取り扱う店舗をマップ化して紹介する
	<ul style="list-style-type: none"> ・食卓に上る食材の産地について、家族で話をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・「地産地消」の良さを授業で考える ・地元農水産物の品目・流通ルートなどを調べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・祭りやイベントで、試食コーナーを設けてPRする ・ホームページ、ポスター、広報誌などで地産地消について情報発信する
下関産・山口県産を意識して食品を購入する人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産を取り扱う身近なスーパーや小売店を利用する ・農業まつりや特産物を扱うイベントに参加する ・親が子どもと一緒に買い物に行き、地元農水産物を選ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふるさと給食デーを開催し、地元農水産物を紹介する ・生産者との交流の場を設定する 	<ul style="list-style-type: none"> ・「たべり〜ね！下関産」を普及させる ・「下関たべり〜ね！サポーターズ」の登録を推進する

ぼくができること わたしができること

★すききらいせず、何でも
すすんで食べます



★早ね早おきし、朝ごはんをきちんと食べます

★正しいしせいで、正しくはしをもちます

★いろいろな人にかんしゃして、
かならず「いただきます」や
「ごちそうさま」のあいさつをします



★食べもの（いのち）を大切にし、
のこさず食べます

★テレビをけし、家ぞくとお話を
しながら、ゆつくり食べることを
たのしみます



★すすんでお手つだいし、自分でできる
りょう理をふやします



※保護者の方が、お子さんに伝えてあげてください。

第4章

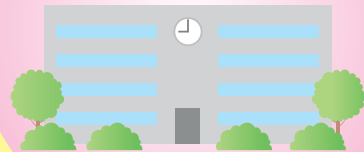
食育の推進について

食育の推進は、市民一人ひとりが食育の重要性を認識し、主体的に取り組むことが基本となります。そのためには、個人の力だけではなく、周囲の支援や連携した推進体制の確立が欠かせません。下関市では、下関市食育推進会議及び行政の担当課所からなる庁内関係課による会議において、計画の実施や推進について協議することで、生涯を通じた食育への取組みの支援と長期的な展望を持った環境づくりを進めます。

1. 家庭における推進



2. 学校・幼稚園・保育所等における推進



- ・正しい食の知識を持つ
- ・日本型食生活の良さを見直す
- ・食に感謝する気持ちを持つ
- ・食文化を伝える
- ・家族の食事を大切にする
- ・食の安心・安全に関する知識と理解を深める
- ・地産地消を推進する

3. 地域における推進



4. 行政における推進



庁内関係課における会議

下関市食育推進会議

1 家庭における推進

食育の基本は家庭にあります。家庭が食生活、生活習慣、食文化などを次の世代へ受け継いでいく重要な役割を担っていることの認識を深め、子どもを中心に家族ぐるみで食と健康に関する高い意識を持つことが重要です。

- ・ 家族が揃った食卓で交流を図り、望ましい食習慣やマナー、食に関する正しい知識の習得に努めます。
- ・ 朝食の欠食をなくし、規則正しい生活リズムを確立することなどを通して、生活習慣病を予防し健康増進に努めます。
- ・ 基本的な調理技術を高め、家庭の食事が持つ力を強めます。
- ・ 調理に時間をかけることやゆっくり食べることの良さを見直し、ゆとりある生活と家族の団欒を通して、食事の楽しさを伝えることに努めます。
- ・ 生産者の顔が見える安心できる食材を利用することにより、地産地消に取り組みます。
- ・ 食品の安全性について関心を持ち、食卓の安心・安全を守ります。

2 学校・幼稚園・保育所等における推進

子どもたちが正しい食生活を送るための教育を進めるには、家庭だけでなく、学校、幼稚園、保育所等が大きな役割を担っています。子どもたち一人ひとりが食の大切さについての理解を深め、食べることの喜びや楽しさを実感できる食育を推進し、健全な食生活の実現と心身の成長を図ることが重要です。



山の田小学校 1年 うめき まい 梅木 舞

- ・ 食事の基本的なマナーや、食事が生活に果たす役割、健康との関わり等についての理解を深めるために、食に関する指導内容や方法を工夫します。
- ・ 学校・幼稚園・保育所等の給食の献立に地場産食材を積極的に利用したり、郷土料理や行事食を取り入れたりすることにより、地域産業や郷土の食文化への関心を高めます。
- ・ 各教科や総合的な学習の時間、保育時間の中で、調理実習や農林漁業体験等や生産者との交流活動を取り入れることにより、食への関心を深めるとともに、食を大切にする心や態度を養います。
- ・ 給食だよりの配布や給食試食会の実施、食に関する講演会や授業公開等を通して、食に関する情報を提供し、食育の大切さを家庭へ働きかけます。
- ・ 学校においては、全教職員が連携して食育指導を進めることにより、子どもの健康増進や学習意欲の向上を図ります。

3 地域における推進

食育の幅広い推進のためには、家庭や学校での推進はもとより、地域が一体となって取り組むための体制づくりが求められます。日本型食生活の見直しや、食文化の伝承、地産地消の取り組みなど、各地域の実情に応じて家庭、学校、企業、生産者、関係機関、市民団体、ボランティア等が連携し、できるだけ多くの市民が参加して進めることが重要です。

- ・ 世代間の交流機会を増やし、地域の伝統行事や作法と結びついた食文化、地域の産物、伝統（郷土）料理の伝承に努めます。
- ・ 農業体験・漁業体験等を通じて、生産者と消費者との交流を深めます。
- ・ 地産地消を実践し、新鮮で栄養価の高い地元の旬の食材の確保に努めます。
- ・ 地域のボランティア活動を理解し、協働します。
- ・ 「下関たべり～ね！サポーターズ」や、「やまぐち食彩店」等の登録推進を図ります。

4 行政における推進

家庭、学校・幼稚園・保育所等及び地域における食育の推進を円滑に行なうことが出来るよう、環境整備に努めます。

- ・ 行政、農林漁業、食品産業、ボランティア団体等関係機関との情報・意見交換等により各関係機関の連携した食育推進体制の整備、連絡調整を図ります。
- ・ 食の体験活動、消費者と生産者の交流活動などの機会創出に努めます。
- ・ 食の安全性、栄養、食習慣に関する知識と理解を深めるために、講習会・ホームページ・リーフレット等による情報提供に努めます。
- ・ 地産地消を進めるため、生産基盤である農林水産業の推進や、流通基盤の整備に努めます。
- ・ 地産地消の推進に向け、パンフレット等を活用して地元農水産物の紹介や取扱店舗等の情報提供に努めます。



5 行政事業一覧

下関市では、それぞれの課において食育推進に関わる取り組みを実施しています。

※平成19年度に実施した事業について掲載しています。

目標分野	具体的取組み	担当課
食生活の見直し	○保護者との試食会 ○給食「げんきッズ」の実行（栄養バランス確認）	こども課
	○出前講座の実施（食品の栄養表示について） ○国民健康・栄養調査 ○食品栄養表示基準制度の普及啓発	保健予防課
	○離乳食実習の実施 ○幼児食教室の開催 ○こども料理教室の開催（*P29掲載） ○生活習慣病予防教室の開催 ○食生活改善推進員の養成および育成 ○出前講座の実施（元気な体と食、朝食とバランス食、栄養素、食べ物とアレルギー、外食とコンビニ弁当） ○ちびっこ歯っぴー教室の開催 ○歯周病予防教室等の開催	健康づくり課
	○おさかな料理教室の開催（*P29掲載）	水産課
食への感謝	○栽培体験 ○クッキング教室の開催	こども課
	○出前講座の実施（野菜・お米が出来るまで） ○米づくり体験講座の実施（*P29掲載）	農政課
	○出前講座の実施（くじら・魚雑学）	水産課
食文化の伝承	○下関ブランドの創造・発信	商工振興課
	○伝統野菜の振興対策（生産支援）	農政課
家族の団欒	○「園だより」の発行	こども課
	○親子料理教室の開催	健康づくり課
	○家庭教育学級の実施	社会教育課
食の安心・安全	○出前講座の実施（食品の栄養表示について） ○食品栄養表示基準制度の普及啓発	保健予防課
	○出前講座の実施（食品衛生について） ○食品衛生月間中の食品衛生に関する意識の向上に関するイベントの開催 ○リスクコミュニケーション ^(*12) の一つとして食の安心安全懇談会	生活衛生課
	○適正な農薬使用の指導（国・県・JAと連携） ○トレーサビリティ ^(*13) の徹底（国・県・JAと連携） ○エコファーマー ^(*14) の推進（県・JAと連携）	農政課
	○出前講座の実施（水産物ブランド、魚の種類）	水産課

(*12) リスクコミュニケーション

食品に係るリスク（危険性）について、消費者、事業者、行政、その他の関係者の間で、情報及び意見を相互に交換すること。

(*13) トレーサビリティ

食品の仕入先、販売先、生産、製造方法などの記録をとり、食品の履歴を明確にできること。

(*14) エコファーマー

堆肥などによる土づくりを基本とした化学肥料、化学農薬の使用量を低減する生産方式（持続性の高い農業生産方式）の導入計画を、県知事に認定された農業者のこと。

食の安心・安全 (生産者との交流)	○米づくり体験講座の実施	農政課
	○各地域の産業祭や農業まつり等への支援	
	○農林漁業体験民宿開設に係る支援 ○地域における農林漁業体験活動等への支援	農政課 水産課
	○学校給食に係る食育推進ボランティアの登録推進・派遣	学校教育課
地産地消	○出前講座の実施（野菜・お米が出来るまで）	農政課
	○下関産農水産物を使った料理・お菓子コンクール等の開催	農政課
	○地産地消を啓発するパンフレットの作成・配布	水産課
	○下関市「地産地消」推進マークの普及 ○下関産農水産物取扱店が一目でわかる仕組みづくりの構築 ○店頭で下関産が一目でわかる仕組みづくりの構築	
	○地産地消推進協力店（下関たべり～ね!サポーターズ）の登録推進（*29掲載） ○地産地消推進協力店の市民へのPR ○地産地消推進協力店への支援ツール作成・配布 ○学校給食における地場産物使用の推進への協力（JA、学校教育課と連携）	
	○学校給食における地場産物使用の推進	学校教育課



イベントカレンダー（主なものを掲載しています）

イベント名	時期	場 所	内 容
御田植祭	5月	住吉神社	農業の発展と豊穡を祈る農業祭
(文化) 産業祭	秋	各地区	地元農産物の販売・展示
市場まつり	春秋	唐戸市場	水産物の販売等
ちゃいんどフェスタ	10月	下関市立大学	子育て親子のためのイベント
しものせき秋のルーラル 里山フェア	秋	豊田農業公園 みのりの丘	農産物販売 収穫体験等
ルーラル・さんさん・フェスタ	秋	各地区	地元農産物販売等
下関さかな祭	11月	下関漁港	活魚、鮮魚販売、ふく鍋等
JA下関農業まつり	11月	海峡ゆめ広場	農産物即売会等

6 取り組み紹介

各課における事業の取り組みについてその一部を紹介します。



名 称 こども料理教室

対 象 小学4年生～6年生

子どもたちが正しい食の知識を身につけ、日々の食生活の中で実践することを目的に毎年夏休みに実施しています。栄養、歯についての講話と調理実習を2回コースで実施。水産課職員、歯科衛生士、栄養士、食生活改善推進員などのスタッフが共同で教室の運営にあたります。受講後の感想として「魚が好きになった。」「家で今日の献立を調理してみたい。」等好評です。



名 称 米づくり体験講座

対 象 小学5年生

私たちの主食である“お米”が出来るまでの稲作体験学習。市内の小学生を対象に、種まき、田植え、草取り、稲刈り、精米までの一連の作業を年5回シリーズで、市農政課と地元生産者グループが共同して実施。この体験を通じて、作業手順だけでなく、稲の生命力の強さや、私たちの生命を支えている食べ物の大切さについて、子供たちに学んでもらうことを目的としています。



名 称 おさかな料理教室

対 象 中学生・高校生（さかな祭時は一般市民）

若い人たちに栄養バランスの優れたおいしい魚に親しみを感じてもらい、魚料理に興味を持ってもらうことで、「魚離れ」の進行に歯止めをかけるとともに魚の消費拡大を図るため、中学・高校で行う魚介類をベースにした調理実習に対する助成を実施。学校での調理実習はとても評判が良いと報告をいただいています。また、下関さかな祭では、漁協女性部連絡協議会の協力のもと、魚のさばき方の実演等により魚食普及活動を行っています。



名 称 下関たべり〜ね! サポーターズ登録制度

対 象 小売店・量販店・飲食店・宿泊施設等

下関市では、「下関で生産された農産物や水揚げされた水産物」を取扱う店舗が、一目でわかる仕組みづくりを進めています。その一環として、下関産農水産物を取扱う店舗を“下関たべり〜ね! サポーターズ”として登録しています。

登録店に、推進マークがついたポスターやのぼり等を掲出していただき、一目で下関産農水産物の取扱いがわかるようにすることで、下関市の地産地消を進めていきます。

7 食育推進ボランティア等の活動紹介

地域には食育に関する活動をされている方や、グループがたくさんあります。ここでは、その一部を紹介します。



名 称 食育推進ボランティア（学校）

内 容 地元農水産物に関する学習支援

地元農水産物に関する知識や経験が豊富な生産者や加工業者が食育推進ボランティアとして学校に出向き、学校給食や総合的な学習の時間等において、講師として、地元農水産物に関する学習等を支援することにより、安心・安全な地元農水産物への理解を深めます。



名 称 唐戸魚食塾

内 容 魚食普及教室

「魚離れ」の進行によって、国民の健全な食生活への悪影響が懸念される事態となっています。一人でも多くの方が自分の食生活、水産物の良さを見つめ直し、次の世代に魚食の良さを伝えることができるよう努力しています。唐戸市場で、専門家を招いて魚の種類や栄養素、漁獲から流通・販売までの流れなどを学ぶとともに、唐戸市場で手に入る水産物を料理して食べることを通じ、楽しみながら魚食を学びます。市場・流通関係、加工関係等の民間業界、県、市、大学等、産官学に所属するボランティアスタッフで運営しています。



名 称 下関市食生活改善推進協議会

内 容 食を通じた健康づくり

「ふくふく健康21」を推進し、生活習慣病予防、母と子の健康、貧血予防、高齢者の健康など食生活の改善をテーマに、講話や調理実習を行い、地域の人々の健康づくりのお手伝いをしています。子ども達が健やかに育ち、自分自身の手で健康な人生をつかむことができるように、食育を推進します。



名 称 JA 下関 キッズスクール

内 容 農業体験

朝ごはんをきちんと食べていますか？
お米はどうやって出来るか知っていますか？
野菜や果物はどのように育つか知っていますか？
JAは農業を通じて命と食べ物、豊かな自然を大切に育てていこうと考えています。
JAのこども向け雑誌「ちゃぐりん」を教材にして、新しい仲間と一緒に、作る、知る、感じる農業体験を実施しています。



名 称 下関ふく連盟「ふく料理教室」

内 容 下関名産ふくの料理体験と食文化の普及

ふくの本場として名高い下関のふくについて、市民を対象に家庭でも食べやすい調理法の紹介等により、正しい知識と認識を広めています。トラフクの身欠きを使った料理「ふくのたたき」を実際に調理して味わっていただく内容で、下関名産「ふく」を市民が食するきっかけとしてご好評を得ております。下関南風泊市場役職員のボランティアスタッフを中心に運営しています。

資料 1

過去から学び未来に伝える下関の食

古来より各地域は、その風土に根ざした独自の食文化が培われてきました。

下関市の食育の推進にあたり、地域の特産物を生かした伝統の食という先人の知恵や技術を学び、過去から未来に伝えたい食文化を見つめなおすことが重要です。

未来に伝えたい味とは、観光客をもてなすための華やかな「料理」ばかりではなく、ふるさとの味・忘れられない家庭の味であるべきです。そして、それが、世代を超えた心の通い合いを深めることにつながり、ひいては食を通じた地域の交流拡大・活性化にもつながるのではないのでしょうか。

くじら

古来より鯨は勇魚（いさな）と呼ばれ、海からの恵みとして人々に利用されてきました。市内の遺跡からも鯨の骨が多数出土し、平家物語の壇ノ浦の合戦でもイルカが登場することから、下関と鯨の関わりは古代にまで遡ります。

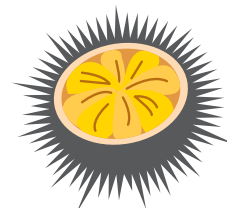
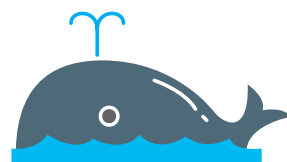
北前船の中継基地でもあった下関では、長州捕鯨（山口県の北浦地域）や西海捕鯨（佐賀、長崎県周辺地域）で捕獲された鯨肉、鯨油、鯨骨等の流通基地として、鯨食文化が発達しました。市の指定文化財である、江戸時代から続く蓋井島の山ノ神神事にも、お供物や賄いとして鯨油や鯨の尾羽毛が使われ、節分には大きなものを食べるという意味で、市内には現在も鯨を食べる食習慣が存在しています。

その後明治期に入り、我が国初の近代式（ノルウェー式）捕鯨会社・日本遠洋漁業(株)が下関に出張所を置いたことで、近代捕鯨の発祥地となりました。また、戦前・戦後を通じた南氷洋捕鯨基地として発展し、鯨関連産業が水産都市・下関の一翼を担っていました。下関には鯨の流通・加工基地として冷凍鯨肉が大量に陸揚げされ、学校給食の食材、ハム・ソーセージ等の原料としても加工され、戦後の日本人に欠かせない蛋白源として、市内はもとより日本全国で鯨は消費されてきました。給食に出た鯨カツ、ステーキ、しょうが焼き、竜田揚げやベーコンに、郷愁を覚える方も多いのではないのでしょうか。

現在は、南極海調査捕鯨船団の出航地となって、大抵のスーパーや飲食店に鯨が置いてあり、鯨のまちとして様々な情報発信が行われています。近年鯨肉は、食物アレルギーを起こさないという安心・安全な食材として、また高タンパク・低カロリーヘルシーな食材としても見直されています。私たちは、鯨のまち・下関を支えた鯨の歴史に思いを馳せるとともに、食文化としての鯨を次世代に引き継ぐという大事な役割も担っているのです。

ウニ

下関市は加工ウニ発祥の地。いまでは全国各地でも作られているウニの瓶詰は、彦島の北西部に浮かぶ六連島の西教寺の蓬山和尚ほうざんと英国人水先案内人たちとの酒宴の最中に、偶然生まれました。船員が洋酒を杯につごうとして、誤ってウニの入った小鉢にこぼしてしまいました。船員は失礼を詫言しましたが、それを食した住職はにこりと笑って相手の小鉢にもその酒を注ぎました。これがアルコール漬けウニの始まりといわれています。ちなみにこの時のアルコールは、オランダアムステルダム産のアルコール45℃のジンだったそうです。もともと下関は、中国大陸との交流の要衝として栄え、高級な土産品としてウニは大変重宝がられたとのこと。下関市がウニの名産地となったのは、このような歴史と、ひとえに優れた加工技術の賜です。



フグ

下関市のフグ食の歴史は古く、縄文時代後期（約四千年前）の遺跡である安岡の潮待貝塚からはフグの骨が、貝やウニのとげ等と一緒に出てきます。その後、安土・桃山時代の『文禄の役（1592年）』の際、下関へ参集した出征兵士の間でフグ中毒者が続出し、豊臣秀吉がフグ食を禁止しました。これが我が国におけるフグ食禁令の始まりとされています。この禁令は江戸時代にも引き継がれましたが、明治21年、時の総理大臣伊藤博文が下関を訪問の折、海がしけで、やむを得ず禁止されているフグを「春帆楼」が出したところ、「このように美味しいものを禁止することはない」と、当時の知事に働きかけて山口県下では全国に先駆けてフグ食が解禁になりました。

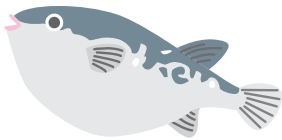


その後、明治38年に市営魚市場が阿弥陀寺町（唐戸の陸側）に開設され、下関市の発展とともに、この魚市場周辺の唐戸で自然に路上の魚菜類の取引が始まり、これが組織化・公共化されて幾多の変遷を経た後、1933年（昭和8年）には下関市唐戸魚菜市場となりやがて日本一のフグ取扱市場として発展したのです。

1974年（昭和49年）には、彦島にフグ専門の魚市場・南風泊市場が開設され、現在に至っております。

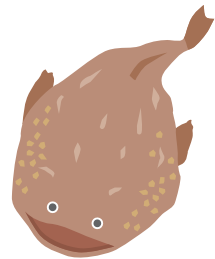
下関ではフグのことを縁起を担いで「ふく（福）」と呼びます。コースで出されることが多いふく料理ですが、中でも圧倒されるのはふく刺しの美しさでしょう。包丁人の技が冴える菊盛り、鶴盛りなど、刺身を通して皿が透けて見え、片側をわずかにけんだちさせた模様は、芸術品と呼べるものです。他にも、煮ごごり、唐揚げ、ふくちり、ふく雑炊、ひれ酒など、どれも大変美味です。

ふくの中で最も高級品とされるのは「本ふぐ」と呼ばれるトラフグですが、市内では、特に冬の最盛期のシーズンには手ごろな値段のふくもスーパーや鮮魚店に並びます。これらのふくが、味噌汁の具になったり鍋物の身として、家族の団欒に一役買っていることも、下関ならではのいえそうです。寒い時期、身も心も温まるふく料理、下関市が全国に誇るごちそうです。



アンコウ

アンコウは主に東日本で、鍋もの、唐揚げ、あん肝などにして食されてきた魚です。「東のあんこう、西のふぐ」と、冬に美味しい魚の代表格として、昔から並び称されており、下関市はアンコウの水揚げ量、フグの取扱量共に日本一です。平成18年の水揚げ調査の結果では、下関漁港の1,072トンに比べると、アンコウの本場といわれる茨城県平潟の26トン、福島県相馬原釜の395トン、島根県浜田の402トンなど、下関漁港には



遠く及びませんでした。以前は下関漁港で水揚げされたアンコウは主に関東方面へ出荷され、アンコウを取扱う地元店舗はほとんどなかったのですが、現在は徐々に増えていき、漁船もアンコウを狙って漁に出るようになりました。アンコウの魅力は何といっても鍋ではないでしょうか。雪のような白いぷりぷりした身を鍋にして、野菜と一緒に食べれば身体の内から温まること請け合いです。寒い日には鍋を囲み、家族の団欒につなげたい一品です。

ワカメ

市内一の宮町にある住吉神社は、神功皇后ゆかりの神社で、日本三大住吉の一つとされています。ここで毎年行われる和布刈神事は、旧暦の大晦日の深夜から元旦にかけての干潮時に行われます。3人の神職がそれぞれ明・手桶・

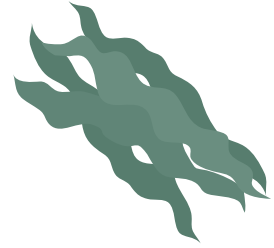
鎌を持って壇ノ浦の海に入り、ワカメを刈り取って神前に供えます。厳しい冬に海中に初々しく芽吹くワカメは、神への捧げものとして重用され、これを刈り取る儀式は、厳かで神秘的な趣があります。

8世紀頃、現在の豊北町地域は、長門国^{ながとのかくに}（山口県の西側半分）の一部でしたが、ここから様々な産物が、長門の国府を通じて朝廷へと納められていました。平安時代の延喜式^{えんぎしき}には、綿・糸・米・紙などに加え、アワビ・干物・ワカメなどの海産物が収められていたと記されています。角島^{つのしま}の名前の由来は、この貢物などにより、都との縁が深まったことから都濃島と呼ばれたのが起こりという説もあります。

「布^ぬ」という言葉は、海藻類の総称であると同時にワカメを示しています。海の青菜、不老長寿の食物ともてはやされ、万葉集にも「角島の迫門^{つのしませと}の稚海藻^{わかめ}」とうたわれています。ノリや昆布などの希少価値は持たなかったものの、身分の上下を問わずよく食べられ地域の生活に根付いた食品でした。

ワカメは生をさっとゆがいて、酢の物、刺身のつま、味噌汁の具として食しますが、乾燥して細かく刻んだものは、ワカメむすびにしてその香りを楽しむのも、下関地域の特色ある食文化です。

大きく生長したワカメの茎（メノクキ）や、胞子のうであるメカブもとろろや佃煮風に調理され、食卓を楽しませてくれる食材となっています。



カジメとヒジキ

「カジメ」の商品名で売られているのはアラメという海藻です。1月から2月、響灘沿岸の北浦地域では、水温が下がって新芽が生長した海藻のアラメとヒジキの漁が行われます。室津下漁港の浜などでは、天日干しされたこれらの磯の香りが漂ってきます。

アラメとカジメとは、同じ昆布の仲間で、よく似ていますが、本来食用となるのはアラメです。いつのころからかわかりませんが、材料はアラメなのに商品名がカジメで通用し今日に至っています。アラメは、水深2mから10mの岩礁上に生育するため、漁は浅い沿岸で行われ、「カガミ」と呼ばれる箱眼鏡で海中をのぞきながら、先端に鎌の刃を付けた約3mの竹竿を使って、新芽を刈り取っていきます。これを、浜に組まれた竹竿に手早く干し、その後棒状に束ねたものや機械で細かく刻んだものが売られています。北浦地域では、この刻んだアラメを温かいご飯にふりかけたり、味噌汁に入れて磯の香りと粘りを楽しみます。

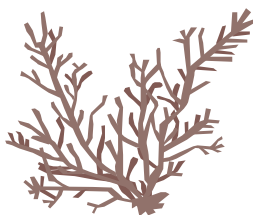


一方、ヒジキ漁は、干潮時の磯で行います。岩に生えたおおよそ50cmに成長したヒジキの新芽を鎌で刈り取ります。生のヒジキは、塩辛く渋みが強いのでそのままでは食べられません。水洗いした後、真水で約3時間釜ゆでされ、煮上がった時にはヒジキは褐色から黒色に変わっています。その後、4～5日天日干しされ、戻すと太くて柔らかい栄養豊富なヒジキに仕上がります。

ユナ

ユナは、岩に生えます。旬は1月から2月、海水が一番冷たく、波の荒いときです。軟骨質で、刈り取り後の長時間の保存はききません。ユナの名は長州方言で、和名もユナとなりました。

ユナは、取りたてのものをさっと熱湯に通し、青みがかったものを、すいち（二杯酢）または酢味噌でいただきます。また、ちりめんじゃこを加えると、一層美味しく食べられます。魚と一緒に煮ぐいにすると少し臭いがありますが、ユナ特有の臭いとして、歓迎されています。



下関に伝わる郷土料理の一例を紹介します。

資料提供：中邑房枝料理教室 中邑房枝



うに飯

食事バランスガイド **主食** 2つ

(材料 4人分)

米	2合5勺	生ウニ 板3枚	
水		(または生ウニ板1枚	
昆布	10g	と練りウニ30g)	
酒	大さじ3		
薄口醤油	大さじ1	木の芽	好みで
塩	少々	刻みノリ	

作り方

1. 米は洗って、好みの水加減にし、これに昆布をしばらく漬けておく。
2. 点火前に昆布を引き上げ、練りウニと調味料を加えて炊く。沸騰して炊きあがる直前に生ウニを入れて蒸らす。
3. さっくりと混ぜ、器によそい、好みで木の芽や刻みノリを天盛りにする。

★ウニの色や形をくっきりと鮮やかに出すためには、ご飯が炊きあがる直前に生ウニを入れるのがコツです。味を増すために白身の魚を入れたり、サザエやアワビを入れるところもあり、下関ならではの贅沢なご馳走です。



すり流し汁

食事バランスガイド **主菜** 1つ

(材料 4人分)

魚すり身	120g	木の芽	
(魚のあらからとったもの)		ユズ	
味噌	70g	豆腐	好みで
水	カップ4	七味	
昆布	15g	粉山椒	
水溶き片栗粉			

作り方

1. 刺身などに使った魚のあらから、身をスプーンでこそげとり、すり鉢ですり、そこに味噌を加えてさらに良くすり混ぜておく。
2. 1に粗熱をとって冷ました昆布だしを徐々に加え、滑らかにすり伸ばす。
3. 2を鍋にとり、しゃもじで混ぜながら火にかけ、水溶き片栗粉を入れ、好みで豆腐を加えて味を確かめる。
4. 器に盛り、木の芽やユズなどを薬味とする。

★すり流し汁は、魚のあらから更に身をとって汁にするという、新鮮な魚に恵まれた下関ならではの食べ方です。白身の魚に味噌を合わせると、上品な味になり、青魚では、赤だしや味噌を用いて、少し色のついたコクのある汁となります。夏は冷しても美味です。



ゆうれい寿司

(長州寿司) 食事バランスガイド **主食** 2つ **主菜** 1つ

(材料 7~8人分)

米	5合	酢	カップ1/2
水	5合5勺	砂糖	40g
昆布	10cm	塩	20g

鯛上身 200g
木の芽 (山椒)

作り方

1. 米は普通の水加減より、合わせ酢の分量ほど水を控え、昆布を入れて炊く。
2. 鯛はそぎ切りにして塩を振り、身がしまって酢洗いにする。(刺身を引いた残りを利用)
3. 合わせ酢の分量の酢の中に2の切り身を漬けてしめ、身を酢からとりあげる。そこに砂糖と塩を加え、合わせ酢にする。
4. 1の飯が蒸れたら、3の合わせ酢を加え、寿司桶に移す。
5. 寿司めしを平らにならし、3の切り身を並べ、しっかり上から押える。
6. 四角にして皿に盛り、春は木の芽、秋はユズの千切りをあしらう。ユズの搾り汁も合わせ酢に加える。

★銀めしに、白くしまった魚をのせて、その姿が真っ白いところから、「うらめしや〜」の「ゆうれい」と名付けられたというこの寿司。長州寿司とも呼ばれ、高杉晋作も大好物だったとか。出来たてより、酢めしと魚の味がなじんだら食べ頃です。



ゆず味噌

ユズ 適宜
味噌 適宜
砂糖
みりん
水飴

作り方

1. ユズを二つに切り、絞って種と酢を取り、皮は1cm幅に切って水にさらす。
2. 1の皮を茹で、再び水にさらして打ち上げ、水を切る。
3. ホーローまたはステンレスの鍋に2を入れ、砂糖を加え火にかけて、焦げないように混ぜる。
4. 3に味噌を入れ、火にかけたまま練る。みりんで甘さと固さを調節し、最後に水飴を少々加えて練り込む。

★真っ白な花はすまし汁の吸い口に、種は化粧水にと、ユズは皮や実以外にも様々な用途があります。昔は、ユズ釜に詰めた味噌を囲炉裏端でジリジリと焼いて食べていました。ユズの香りが移った味噌は何ともいえず香ばしく食欲を誘います。作り方は、ユズの上部を横に切り、中身を取り出して味噌を詰めて焼くだけ。アツアツを酒の肴や、ご飯にのせていただきます。



あんぴん餅

食事バランスガイド 菓子

(材料 10人分)

もち米 一升 (1.5kg)
小豆 300g
砂糖 300g
塩 少々
ヨモギ 適宜

作り方

1. もち米は良く洗い、一晩水に浸しておく。
2. 小豆は洗って水を加え火にかける。沸騰して上に浮く小豆に打ち水をして沈め、再び沸騰して一度洗い流してアクを除き、これに5倍の水を加えて小豆が柔らかくなるまで茹でたら、砂糖を加えて炊く。ここにひとつまみの塩を加えて、しゃもじで混ぜながら粒餡を作る。
3. 1のもち米をせいろで蒸し、臼でつき、好みの大きさにちぎって餡の中に入れまんべんなく餡をまぶす。ヨモギの新芽を茹で、叩いてつき入れると草餅のあんぴんになる。

★あんぴんの「ぴん」は餅のことですが、あんぴん餅と呼ばれています。昔はよく、重箱に詰め南天を添えて、隣近所にあげたり貰ったりしたものです。餅つきの風景も少なくなったこの頃ですが、出来上がった白餅や草餅を蒸しそれをひねって餡をまぶせば簡単に作ることができます。



魚飯 (ぎょはん)

食事バランスガイド 主食 1.5つ 主菜 1つ

(材料 9~10人分)

米	5合	醤油	カップ1/2
昆布だし	6合	酒	カップ1/4
鯖 (好みの魚)	1尾		
ゴボウ	小1本	ミツバ	} 好みで
ニンジン	小1本	セリ	
油揚げ	大1枚	刻みノリ	
干しシイタケ	6枚	小ネギ	

作り方

1. 米は洗って釜（土鍋）に移し、昆布だしを入れる。
2. ゴボウは笹がきにして水につけアクを抜く。ニンジン、油揚げ、水に戻した干しシイタケは3cmの長さの千切りにする。
3. 鯖は内臓を取り出し、水洗いして両面に隠し包丁を2カ所入れる。
4. 1に2の野菜と調味料を入れ、最後に鯖のをせて炊き上げる。蒸れたら、鯖の頭や骨を除いて身をほぐしてご飯に混ぜる。
5. 好みでミツバ、セリ、刻みノリ、小ネギなどを散らす。

★魚の身を茹でそぼろにし、味をつけたシイタケ、ニンジンなどと一緒に炊きたたのご飯の上にたっぷりのせ、もみノリをふって、熱々の吸い物をかけて食べる方法も北浦地域に残っています。シケで魚がない日はチリメンジャコやイリコを使っても一味違った味わいとなります。



いとこ煮

食事バランスガイド 菓子

(材料 4人分)

小豆 (大納言) 150 g	栗甘露煮	} 好みで
砂糖 150 g	銀杏	
塩 少々	アワビ	
白玉粉 100 g	かまぼこ 等	
砂糖 大さじ1		
食紅 少々		
水		

作り方

1. 小豆は洗って水を加え火にかける。沸騰したら上に浮く小豆に打ち水をして沈め、再び沸騰して一度洗い流してアクを除き、これに5倍の水を加えて弱火にし、腹が割れないように柔らかくなるまで茹でたら、砂糖を加えて炊き、ここにひとつまみの塩を加えて火を止めて保温の状態です3時間くらい休ませる。
2. 白玉粉に少量の砂糖を入れ、水を加えて耳たぶくらいの柔らかさにこね、1/3を水溶き食紅でピンクに染める。小さな団子にして、たっぷりの熱湯で茹で、浮き上がったら水に取り、ザルにあげて水気をきる。
3. 小豆を盛る。冷たいままでも、温めても良い。そこに団子、好みで栗や銀杏等を加える。不祝儀の節は、団子は白一色にし、アワビ等のなまぐさ気は避ける。

★いとこ煮は、喜びや悲しみごとにつけ食卓にのぼる料理です。イモ、ゴボウ、ダイコン、ニンジンや時には豆腐が入るものもあります。おい(甥)に入れて煮る(似る)ところから、いとこ煮と名付けられました。また毛利藩主が春秋2回重臣を集めてねぎらう時、質素儉約を旨としてこの料理がふるまわれ、その遺徳をしのいで遺徳煮と呼ばれ、それが「いとこ煮」となったともいわれます。各地の農業事始めに「おこと煮」としてもつくられています。



わかめむすび

食事バランスガイド 主食 1.5つ

(材料 4人分)

米 2合
水

塩適宜
梅干し
干しワカメ

作り方

1. 米は好みの固さに炊く。梅干しを中に入れて三角むすびを作る。
2. 干しワカメはかたく絞った濡れ布巾で包んでしとらせ、小口切りにする。
3. むすび飯の全面に2のワカメをまぶす。

★江戸時代、参勤交代道中の八島の宿で、長州藩の侍がご飯の上に持参した刻みワカメをふりかけているのを見た女中が、「長州のお侍はご飯に茶殻をかけて食べる」と驚いたといひます。機械化されていない頃の昔の農家は、近隣と共同で農作業をし、昼食や三時のお茶には、このわかめむすびや、きなこ、青ノリをまぶしたむすびが出されていたとのことです。素朴ですが、生活に根付いた郷土の味です。



ちしゃなます

食事バランスガイド副菜 1つ

(材料 4人分)

チリメンチシャ 1株 (サニーレタス)	味噌 40g	}	鯖の替り に好んで
あぶり鯖 1/2尾	砂糖 大さじ2		
	みりん 大さじ2	}	
	酢 大さじ2		
	イワシ		
	イリコ(煮干し)		
	チリメンジャコ		

作り方

1. チシャは良く洗い、手で一口大にちぎって冷水にさらしてアクを除く。
2. あぶり鯖は骨を除いて食べ易くほぐしておく。
3. すり鉢に味噌をとり、砂糖、みりん、酢を加え、良くすり合わせて酢味噌を作る。
4. 食べる直前に1のチシャ、2のあぶり鯖を酢味噌で和えて器に盛る。

★戦時中、中国東北部(旧満州)に「ちしゃなます」という山口県人会がありました。新鮮なチリメンチシャに酢みや焼いたイワシ、サバなどを入れ、酢味噌で和えた清々しい思い出の味が、遠地の人々に故郷を偲ばせたのでしょう。今風に言うなら「レタスの味噌風味サラダ」とでも言うのでしょうか。チシャは包丁で切ると味を損ねるので、水洗いしたら必ず手でちぎり、食べる直前に和えるのがコツです。イリコ(煮干し)を香ばしく炒ってすり鉢ですり、味噌と合わせることもあります。



醤 (ひしお)

(材料 4人分)

大豆	}	小ネギ	}	好んで
小麦		大根間引き菜		
麴(こうじ)菌		塩		

作り方

1. 大豆は石臼に物を噛ませて二つ割にする。小麦は挽いて精白し、一晩水に漬け、小麦を下に大豆を上にした状態で蒸す。
2. 1を別の入れ物に移し、麴(こうじ)菌をつけ蓋をして、湯たんぽで温度調節(55～60度位)し、カビが生えるまで2日位保存する。
3. 豆を壊さぬ様に混ぜ、3日位で青味が出たら良くかき混ぜて砕く。
4. 4日目位からカメに入れ、沸騰して冷やした塩水を加え蓋をして密封し、3日間程度日向ぼっこをさせる。時々かき混ぜては封をし、1か月程度で柔らかくなると完成する。

★麴(こうじ)とは、米や麦などを蒸してこうじ菌を繁殖させたものをいい、「ひしお」は、このこうじに塩を加えて醸造した塩蔵発酵食品で、醤油や味噌の元になるものです。魚から作る魚醤、穀物から作る穀醤などがあります。昔は家庭によって様々な味や香りの違いがありました。ワケギや間引き菜の漬物にかけたりご飯にのせて食べます。同じなめ味噌の種類に、塩漬けのウリやナス、ショウガ、シソ等を混ぜ込む「金山寺味噌」があります。また、塩水の代わりに醤油で仕込み、唐辛子の粉や塩漬けのナス、ウリなどを刻みこむ辛口なめ味噌の「野田ひしお」や、小麦の代わりに大麦、塩水で仕込み、塩漬けしたキュウリ、ナス等を入れた「銚子びしお」、熟成時に水飴、砂糖を加える「甘露ひしお」等もあります。

資料 2

食生活の現状把握のためのアンケート結果(抜粋)

[目的]

下関市食育推進計画を作成するにあたり、市内の保育園児、小学生、中学生及びその保護者の現状を知る。

[対象]

市内保育園年長児、小学6年生、中学3年生及びその保護者

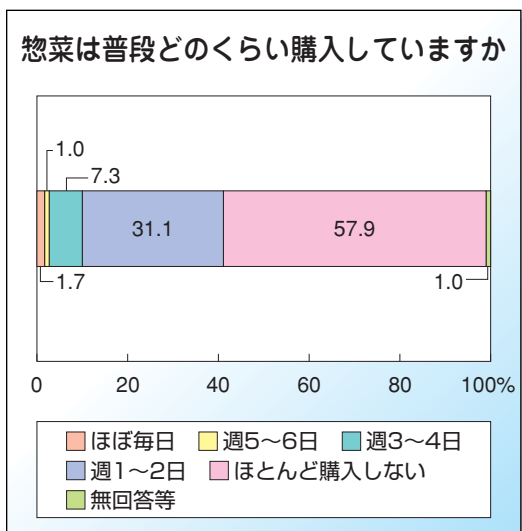
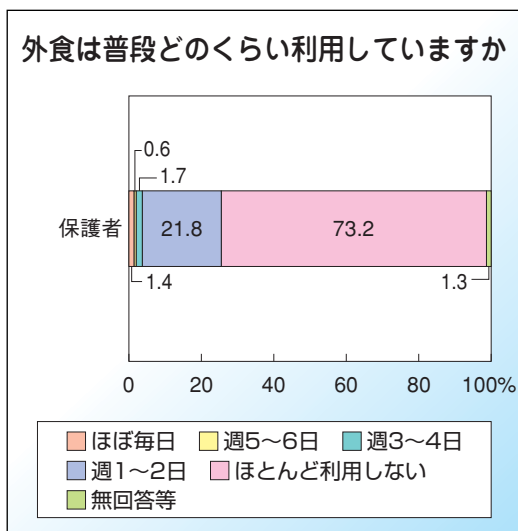
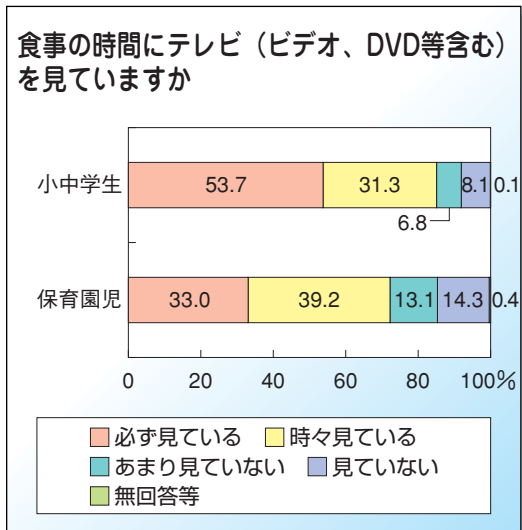
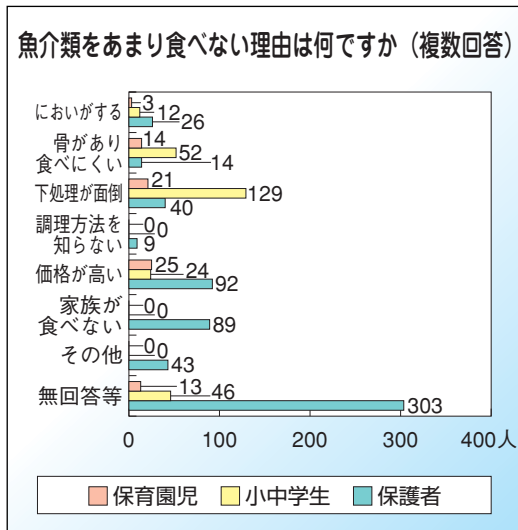
配布者数：3,286名 有効回答者数：2,214名 回収率：67.4%

※有効回答者数内訳（保育園児245人、小学生423人、中学生459人、保護者1,087人）

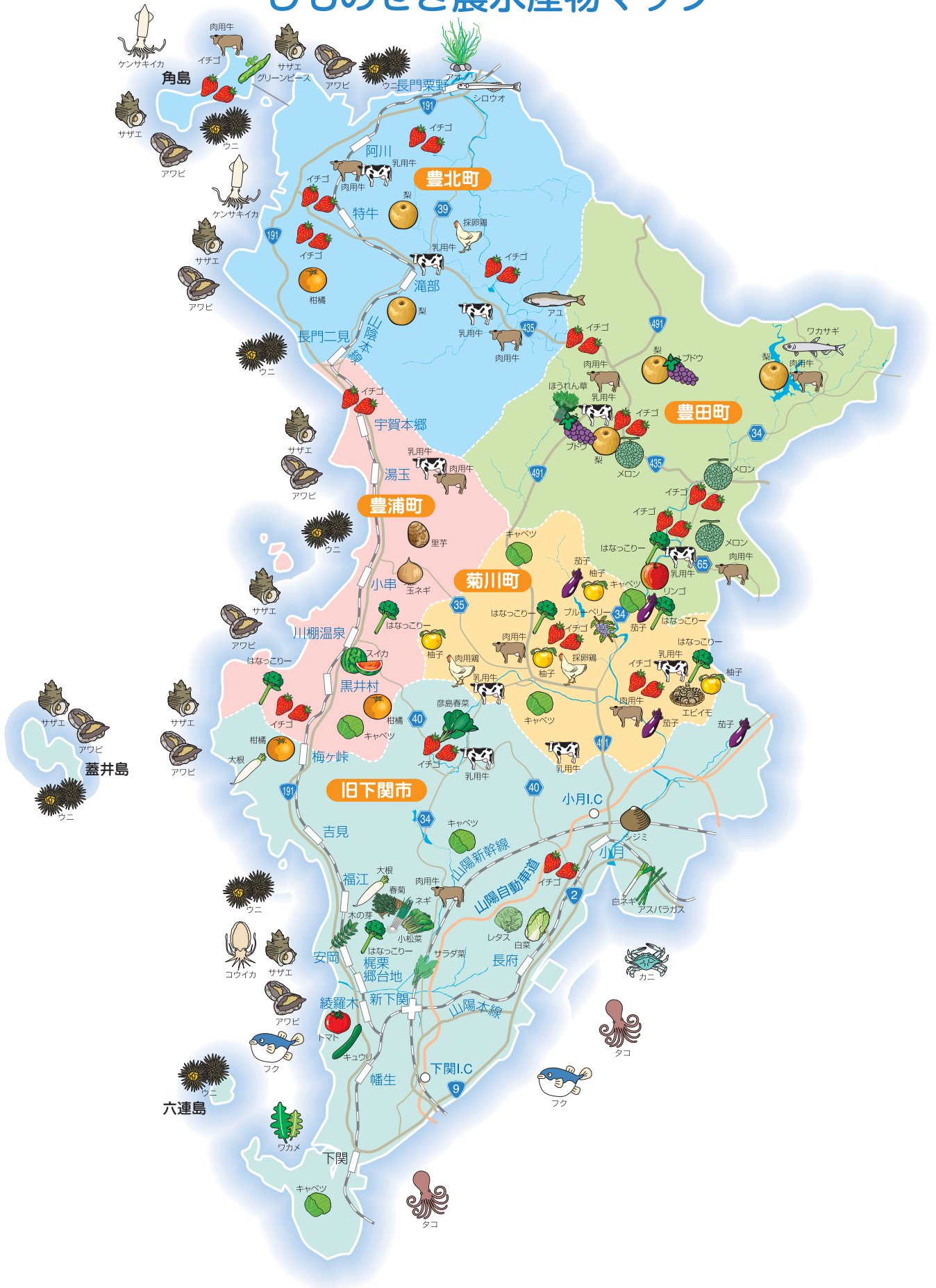
[実施時期] 平成19年7月

[方法]

市内を旧下関市内、菊川、豊田、豊浦、豊北地区に分け、地区ごとに人数の偏りがないように施設を選定。当該施設の職員を通してアンケートを対象者あるいはその保護者に依頼し、回収した。



しものせき農水産物マップ



資料 4

しものせき旬の農水産物カレンダー

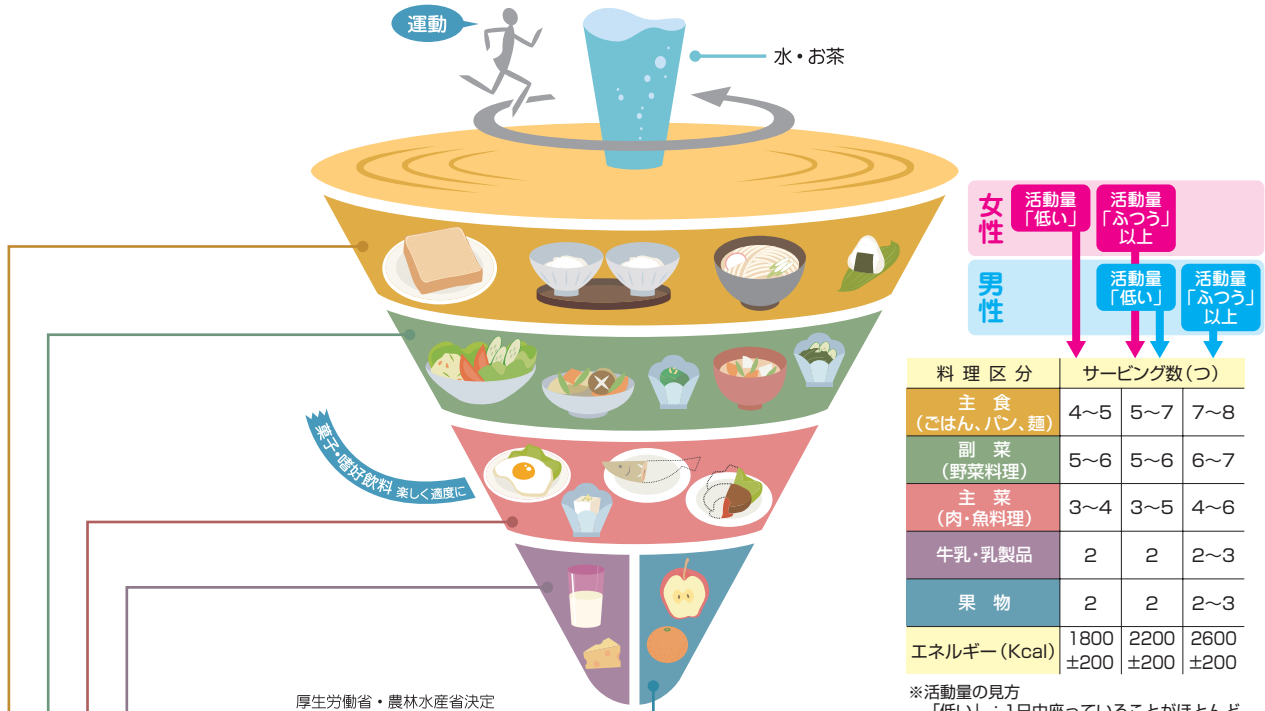
豊かな自然に恵まれた下関市は、四季をとおして沢山の農水産物にあふれています。
地元産だから、なにより新鮮！ 安心・安全・おいしい下関の食材をもっと活用してみませんか？

農産物名	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
タケノコ												
トマト												
アスパラガス												
タマネギ												
キュウリ												
グリーンピース												
ソラマメ												
マクワウリ												
ラッキョウ												
モロッコ												
ナス												
白ネギ												
エダマメ												
モロヘイヤ												
サトイモ												
エビイモ												
ローマ（春菊）												
ハナッコリー												
セリ												
ハクサイ												
キャベツ												
レタス												
ミニトマト												
ブロッコリー												
ハウレンソウ												
ダイコン												
ニンジン												
ミズナ												
パセリ												
木の芽（山椒）												
青ネギ												
小ネギ												
コマツナ												
イヨカン												
スイカ												
ナシ												
ミカン												
ユズ												
イチゴ												

注）現在は新品種の開発やハウス栽培の普及等により、本来の旬と出荷時期が変わってきています。

資料5 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



女性	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上		
男性	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上		

料理区分	サービング数(つ)		
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7~8
副菜 (野菜料理)	5~6	5~6	6~7
主菜 (肉・魚料理)	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200

※活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんど

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、「食生活指針」で示された望ましい食事の組み合わせを、「コマ」のイラストでわかりやすく示したものです。「何を」「どれだけ」食べればよいのか、その具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった5つの区分に分類されています。1日3回の食事をバランスよく食べ、また適度な運動習慣を身につけて、健康的で豊かな生活を実践しましょう。

※糖尿病、高血圧などで食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

資料 6

食育基本法（平成十七年法律第六十三号）

目次

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一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。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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と位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

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。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが重要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農山漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係

団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等が行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

（都道府県食育推進計画）

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実を図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 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、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法(平成十一年法律第八十九号)第九条第一項に規定する特命担当大臣であって、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十七号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの(次号において「食育担当大臣」という。)

- 二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者
- 三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画(食育基本法(平成十七年法律第六十三号)第十六条第一項に規定するものをいう。)の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表中「少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」を「食育推進会議 食育基本法 少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」に改める。

下関市食育推進会議委員名簿

	所 属	役 職 名	氏 名
委 員	下関市	副市長	本 廣 正 則
	下関市立大学	教 授	濱 田 英 嗣
	下関短期大学	教 授	木 村 秀 喜
	水産大学校	教 授	芝 恒 男
	下関市PTA連合会	会 長	倉 本 喜 博
	下関市保育連盟	会 長	山 本 龍 雄
	下関市小学校長会	会 長	中 村 喜久男
	下関市立山の田小学校	栄養教諭	谷 口 真理子
	下関市中学校長会	会 長	森 政 信 行
	下関農業協同組合営農経済部販売課	課 長	森 永 宏 文
	山口県漁業協同組合	代表理事組合長	田 中 傳
	ひまわりレディース	代 表	田 崎 育 子
	中邑房枝料理教室	主 宰	中 邑 房 枝
	下関地区魚食普及推進協議会	会 長	松 村 久
	下関市連合婦人会	会 長	林 登季子
	下関市食生活改善推進協議会	会 長	家根内 清 美
	下関市消費者の会	会 長	田 中 耕次郎
	下関市教育委員会	教 育 長	松 田 雅 昭
	下関市総合政策部	部 長	波多野 実
	下関市福祉部	部 長	亀 田 敏 範
下関市観光産業部	部 長	大 津 修 一	
下関市農林水産部	部 長	石 川 康 雄	
下関市保健部	部 長	渡 辺 真 俊	

(敬称略：順不同)

下関ぶちうま食育プラン

発行日 平成20年3月

発 行 下 関 市

問合せ先 下関市保健部 健康づくり課

〒750-0006

山口県下関市南部町1番6号

電 話 (083)231-1408

F A X (083)235-3901

下関ぶちうま食育プラン
下関市