

第4次日置市食育推進計画



日 置 市

令和5年3月

〈 目 次 〉

第 1 章	日置市の概要	1
	1 人口の動態	
	2 農林水産業	
第 2 章	計画の策定にあたって	3
	1 計画の趣旨	
	2 計画の性格	
	3 計画の期間	
第 3 章	食育・地産地消の現状	4
	1 小・中学生の現状	
	2 大人の現状	11
	3 食育・地産地消の課題	27
第 4 章	計画の基本理念・目標	29
	1 基本理念	
	2 基本目標	
第 5 章	具体的な取り組み	30
	各団体における取り組み	
第 6 章	計画の数値目標	32
《参考資料》		
	食生活指針	34
	かごしま版「食事バランスガイド」とは？	36

第1章 日置市の概要

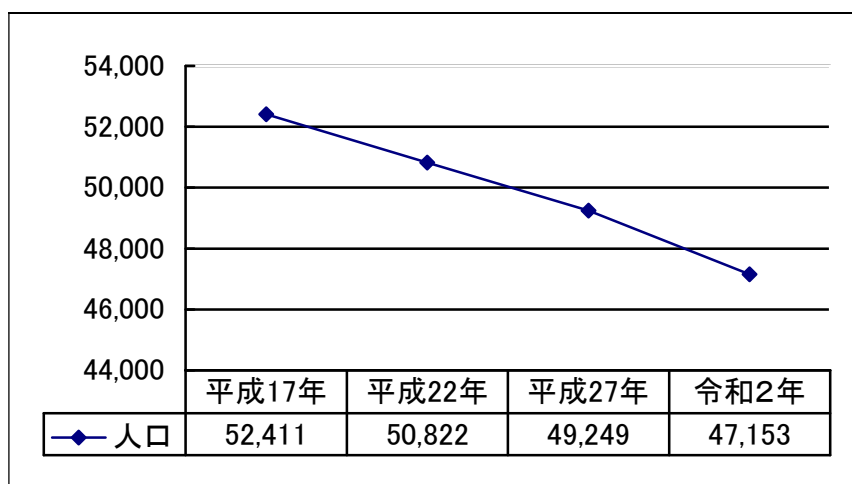
本市は、薩摩半島の中西部に位置しており、東は県都鹿児島市、南は南さつま市、北はいちき串木野市と薩摩川内市にそれぞれ隣接し、西は風光明媚な東シナ海に面しています。

地勢は東側が山地、西側が海岸平野で形成され、河川が地形に沿って東から西へと流れ海へと注いでいます。

1 人口の動態

日置市として合併した平成17年の52,411人を最高に減少が続いており、平成27年の国勢調査では49,249人、令和2年の国勢調査では47,153人となっています。また、令和4年9月末現在で、高齢者人口（65歳以上）の占める割合は、35.6%となっており年々増加しています。世帯数は、令和2年度の調査で19,415となっています。

表1 人口推移（単位：人）



「国勢調査より」

2 農林水産業

温暖な気候と豊かな農地を生かし、水稻を中心に園芸と畜産を組み合わせた農業が展開されており、いちご、根深ねぎ、かぼちゃ、アスパラガス、トマト、甘しょ等の野菜、茶の生産をはじめ肉用牛、乳牛が飼育されてい

ます。

近年では、産業振興において地域経済の活性化を図る有効な手段として、オリーブの栽培に取り組み、行政が主体となって6次産業化（栽培・加工・販売）を図り、ブランドの確立と雇用促進による地域活性化を目指しています。

また、農林水産物直売所施設や観光関連の施設と連携した産地直売体制の確立、吹上浜の観光・レジャーと連携した水産業の振興に取り組み、修学旅行生の受け入れや観光農園などを生かした都市農村交流（グリーン・ツーリズム）も推進しています。



鹿児島市グリーン・ツーリズム協議会主催

令和3年度グリーン・ツーリズム

農業体験日帰りツアー 「身近で食旅」

令和3年10月10日(日) オリーブ収穫体験

第2章 計画の策定にあたって

1 計画の趣旨

平成28年3月に「第3次日置市食育推進計画」を策定し、恵まれた自然環境と豊かな食材を有する特性を生かして、家庭や地域、学校教育関係、また、生産者などの食に関わる関係機関・団体等が連携して、食育の推進や地産地消に取り組んできました。

この3次の計画期間が令和2年度末で終了したことから、これまでの進捗状況や食をめぐる現状、課題等を踏まえ、今後の食育に関する施策を推進するため「第4次日置市食育推進計画」を策定します。

2 計画の性格

この計画は、日置市の食育事業の充実と効果的な実施を実現し、食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進するためのものです。

また、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条、日置市食育推進協議会設置要綱に基づく「第4次食育推進計画」及び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（平成22年法律第67号）第41条第1項に基づく、「日置市農林水産物の利用の促進計画」として位置づけます。

この計画は、日置市健康増進計画「元気な市民づくり運動推進計画」と一体となり推進し、市民及び関係機関・団体が、それぞれの役割を理解し市民の健全な食生活を実現するため、主体的な取り組みや参加を進めるためのものです。

3 計画の期間

この計画の実施期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とします。ただし、社会情勢等の変化により、計画期間内においても必要に応じて見直しの検討を行うものとします。

第3章 食育・地産地消の現状

高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題であり「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ます。

また食に関する価値観や暮らし方が多様化する中で、地産地消の機運も高まっていることから日置市の現状を知るため、小・中学生と大人を対象に食育に関するアンケートを実施し、これまでのアンケート結果と比較しました。

1 小・中学生の食育の現状

食育推進アンケート調査の実施

○ 調査目的

家庭での食事や食生活について調査し、「日置市食育推進計画」を策定するための基礎資料とする。

○ 調査対象

日置市立小学校・義務教育学校6年生全生徒及び日置市立中学校・義務教育学校2年生全生徒

	対象者数	回答数	回答率
小学生	410人	404人	98.5%
中学生	444人	442人	99.5%

調査結果利用上の注意

集計は小数点以下第2位を四捨五入。したがって、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。

○ 調査方法

アンケートによる記述式 学校での記入及び回収

○ 調査期間 令和3年9月6日～10月1日

小・中学生アンケート集計結果

1 「食育」という言葉を知っていますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
内容も知っている	8.4	10.9	11.7	15.1	18.3	8.4
聞いたことがある	67.7	64.1	67.6	71.4	57.2	73.1
知らない	23.9	25.0	20.0	13.5	24.5	18.5

「内容も知っている」及び「聞いたことがある」という回答は、小学生は 75.5%、中学生は 81.5% でした。平成 27 年度と比較すると、小学生で約 4%、中学生で 5% 減少しています。

2 「食生活指針」という言葉を知っていますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
内容も知っている	2.0	1.8	2.1	1.7	2.8	1.4
聞いたことがある	23.3	23.5	27.2	34.7	28.5	30.8
知らない	74.7	74.7	70.7	63.5	68.7	67.8

「内容も知っている」及び「聞いたことがある」という回答は、小学生は 31.3%、中学生は 32.2% でした。「食育」という言葉より、低い数値となっています。

3 1日3食、決められた時間に食べていますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
ほぼ毎日食べる	77.8	72.1	68.8	62.4	69.3	58.6
時々食べない	20.0	23.8	26.3	31.0	25.5	33.5
ほとんど食べない	2.2	4.1	4.9	6.6	5.2	7.9

「ほぼ毎日食べる」及び「時々食べない」という回答は、小学生 94.8%、中学生 92.1% でした。

平成 27 年度と比較すると小学生も中学生も「ほとんど食べない」子どもが、微増となっています。

4 1日2食以上食事をとっていますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
とっている	99.1	99.0	99.1	99.8	97.8	98.9
とっていない	0.9	1.0	0.9	0.2	2.2	1.1

「とっていない」という回答が、平成 27 年度と比較すると小学生も中学生も増加しています。

5 食事は家族2人以上でとっていますか。

(単位：%)		平成22年度		平成27年度		令和3年度	
		小6	中2	小6	中2	小6	中2
朝食	とっている	85.1	66.2	80.3	67.0	79.2	62.6
	とっていない	14.9	33.8	16.9	32.8	20.8	37.4
夕食	とっている	96.7	93.1	95.5	90.8	97.3	93.8
	とっていない	3.3	6.9	3.1	5.9	2.7	6.2

朝食を「2人以上でとっている」という回答は、小学生も中学生も減少となっています。

夕飯を「2人以上でとっている」という回答は、小学生も中学生も増加しています。

6 夕食にどのくらいの時間をかけてとっていますか。

(単位：%)	平成22年度		平成27年度		令和3年度	
	小6	中2	小6	中2	小6	中2
30分未満	27.7	20.0	31.5	26.4	32.7	34.9
30分～1時間	67.0	72.0	63.4	68.3	65.0	61.9
1時間以上	5.3	8.0	4.9	5.2	2.3	3.2

「30分未満」は、小学生でほぼ横ばいであるのに対し、中学生は増加しています。

「30分～1時間」という回答が、小学生も中学生でも最も多くなっています。

7 朝食を食べていますか。

(単位：%)	平成22年度		平成27年度		令和3年度	
	小6	中2	小6	中2	小6	中2
毎日食べる	92.2	88.3	88.0	82.1	83.3	81.2
1週間に1～2日食べない	0.8	2.3	8.5	13.3	12.5	13.2
1週間に3～6日食べない	5.7	5.3	2.8	1.5	2.5	3.6
全く食べない	1.3	4.1	0.7	1.1	1.7	2.0

「毎日食べる」という回答が、小学生も中学生も年々減少しています。

「全く食べない」という回答が、小学生も中学生でも平成27年度より増加しています。

8 (7で毎日食べる以外を答えた方) 朝食を食べない理由は何ですか。(複数回答可)

(単位：%)	平成22年度		平成27年度		令和3年度	
	小6	中2	小6	中2	小6	中2
食欲がない	51.4	42.9	37.0	30.6	37.3	48.2
時間がない	34.3	28.6	33.3	37.8	46.3	50.6
面倒である	5.7	14.3	13.0	17.3	10.4	25.3
やせたい	0.0	4.3	0.0	3.1	1.5	7.2
準備されていない	5.7	5.7	11.1	8.2	4.5	4.8
いつも食べない	0.0	2.8	1.9	3.1	6.0	9.6
その他	2.9	1.4	3.7	0.0	7.5	9.6

「その他」では、その日の気分、起きるのが遅くなり昼食と兼用になる、食べても吐く、土日は食べない等がありました。

9 朝食の主食は主に何ですか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
ごはん	63.7	65.6	61.3	62.7	53.1	58.5
パン	33.6	32.7	34.0	33.8	43.9	38.3
その他	2.7	1.7	4.2	1.5	3.0	3.2

小学生も中学生も「ごはん」という回答は減少し、「パン」という回答が増加しています。

「その他」では、ごはんとパンの割合が同じくらい、コーンフレーク、果物、ヨーグルト、ゼリー系飲料等がありました。

10 学校の給食は好きですか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
好き	59.6	51.4	65.3	53.1	68.0	53.0
好きではない	7.0	6.6	10.1	9.8	5.5	10.0
どちらでもない	33.4	42.0	24.2	35.4	26.5	37.0

「好き」という回答は、小学生も中学生でも平成 27 年度と比較してほぼ横ばいとなっていますが、平成 22 年度と比較すると増加しています。

11 学校の給食は残さず食べていますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
毎日食べる	69.5	41.0	67.6	61.4	74.8	67.1
時々残す	27.0	38.0	29.8	30.1	23.5	27.2
毎日残す	3.5	21.0	2.1	7.0	1.7	5.7

「毎日食べる」という回答が、小学生で7%、中学生で6%程度増加しています。「毎日残す」という回答は、年々減少しています。

12 嫌いなものが食事（家庭や学校）に出された時はどうしますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
好き嫌いなく何でも食べる	—	—	17.8	20.7	18.9	20.0
嫌いでも食べる	62.2	44.7	57.0	45.2	55.8	44.9
学校では食べる	28.6	22.1	16.4	20.7	16.8	21.5
学校以外では食べる	2.0	11.3	1.9	2.2	2.5	3.2
食べない	7.2	21.9	6.1	9.0	6.0	10.4

「食べない」という回答は、小学生より中学生が高くなっていますが、傾向としては、ほぼ横ばいとなっています。

13 間食（おやつ）を食べていますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
毎日食べる	21.9	22.6	31.7	20.3	28.3	20.9
1週間に3～6日	42.4	31.6	36.6	36.0	42.0	37.9
1週間に1～2日	29.6	38.8	25.4	34.3	22.0	33.8
全く食べない	6.1	7.0	5.6	7.9	7.7	7.4

「毎日食べる」及び「1週間に3～6日」という回答は、小学生で70.3%、中学生で58.8%となっています。平成22年、27年度と比較するとわずかながら増加傾向となっています。

14 ジュース（スポーツドリンクを含む）をどのくらい飲みますか。1本とはペットボトル500mlです。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
飲まない	16.5	21.3	15.5	10.5	17.5	16.8
1週間に1～2本	42.4	35.1	54.7	47.8	47.6	50.1
1週間に3～5本	26.6	24.6	18.3	25.3	19.1	21.9
1日に1本	13.0	15.9	9.4	9.0	11.3	8.2
1日に2本以上	1.5	3.1	1.6	5.9	4.5	3.0

「飲まない」という回答は、小学生も中学生も増加していますが、1日に2本以上飲む小学生も、3%程度増加しています。

15 体育の授業以外で（おおむね週2回、1回30分以上）、運動やスポーツをしていますか。

(単位：%)	平成 22 年度		平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2	小 6	中 2
運動している	71.7	79.8	77.9	80.0	74.3	77.9
運動していない	28.3	20.2	21.4	18.8	25.7	22.1

「運動している」という回答が、小学生も中学生もわずかに減少しています。

※ 以下の問は、平成 27 年度より追加されています。

16 あなたは、家で食事の手伝いをしますか。(複数回答可)

(単位：%)	平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2
買い物	12.6	9.6	26.8	26.1
料理の手伝い	18.6	14.4	41.2	32.9
テーブルの準備	26.1	26.0	62.0	61.9
後片付け	22.8	26.6	60.0	59.2
食器洗い	14.5	16.6	39.0	34.2
その他	2.3	1.3	9.8	9.0
していない	3.1	5.4	5.6	9.9

「その他」では、配膳、風呂場や玄関まわりの掃除、洗濯物たたみ等がありました。

17 あなたは、料理を作ることがありますか。

(単位：%)	平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2
よくする	15.5	11.8	13.3	9.2
時々する	64.3	55.0	65.0	57.5
しない	19.7	31.9	21.7	33.3

「よくする」及び「時々する」と回答したのは、小学生で 78.3%、中学生で 66.7%となっています。平成 27 年度と比較しても大きな変化はありません。

18 (17で「よくする」「時々する」を選んだ人にお尋ねします)料理は誰と一緒に作りますか。(複数回答可)

(単位：%)	平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2
父親	8.0	5.9	19.2	9.9
母親	40.7	35.8	75.4	56.2
兄弟姉妹	16.5	14.6	24.3	24.7
ひとりで作る	26.7	38.5	47.0	60.3
祖父母	7.3	4.5	11.2	7.9
その他	0.9	0.6	1.6	0.7

小学生では「母親」と回答した割合が最も多く、中学生では「ひとりで作る」と回答した割合が、最も多くなっています。

「その他」では、先生、友達、親戚(おば・いとこ)等がありました。

- 19 あなたは家族の人と、栄養や身体に良い食べ物、食べ方などについて、話をすることがありますか。

(単位：%)	平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2
よくする	8.2	6.6	8.0	4.8
時々する	48.6	44.5	43.3	47.6
しない	42.3	47.6	48.7	47.6

「よくする」及び「時々する」という回答は、小学生では 51.3%、中学生では 52.4%となっています。平成 27 年度と比較すると中学生では、あまり変化は見られませんが、小学生で 6%程度減少しています。

- 20 「地産地消」という言葉を知っていますか。

(単位：%)	平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2
内容も知っている	52.6	67.5	67.8	69.9
聞いたことがある	21.4	17.9	19.2	22.8
知らない	23.2	13.3	13.0	7.3

「内容も知っている」及び「聞いたことがある」という回答は、小学生は 87.0%、中学生は 92.7%となっています。平成 27 年度と比較すると、小学生で 13%、中学生で 7%程度増加しています。

- 21 今までに学校の活動以外で農業・漁業に関する体験をしたことがありますか。
(芋掘りやいちご狩り、田植え、野菜の収穫、地引き網体験など)

(単位：%)	平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2
体験したことがある	81.7	80.6	79.0	78.8
体験していないが知っている	8.5	6.3	8.8	8.7
体験したことがない	8.2	10.5	12.2	12.5

「体験していないが知っている」及び「体験したことがない」という回答が、わずかに増加しています。

- 22 食品を安心して食べていますか。(自分の食べているものが体に良くないかもしれない、異物が入っているかもしれないなど)

(単位：%)	平成 27 年度		令和 3 年度	
	小 6	中 2	小 6	中 2
不安を感じている	3.3	3.3	2.3	2.3
多少は感じている	26.1	24.0	20.3	19.2
あまり感じていない	32.9	32.3	32.8	33.5
感じていない	36.4	37.8	44.6	45.0

「あまり感じていない」及び「感じていない」という回答は、小学生で 77.4%、中学生で 78.5%となっています。平成 27 年度と比較すると小学生も中学生も安心して食べているという回答が、増加しています。

2 大人の現状

健康保険課が実施した健康実態調査から「食育」「地産地消」に関連する項目のみを抜粋し掲載した。

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、本市が平成 28 年度に策定した「第 2 次日置市『元気な市民づくり運動』推進計画」の計画策定 5 年目を迎えるに当たり中間評価を実施し、計画の見直しを行うため、地域住民の生活習慣や健康課題等を把握するための基礎資料とする目的で実施しました。

2 調査対象

日置市に居住する 20 歳から 74 歳の男女

3 調査方法

郵送法及び QR コードによる回答の併用

4 調査期間

令和 3 年 8 月

5 調査票の回収状況

発送数(人)	回収数(人)	回収率(%)
4,500	1,938	43.1

6 分析方法

委託による分析（単純集計・クロス集計）

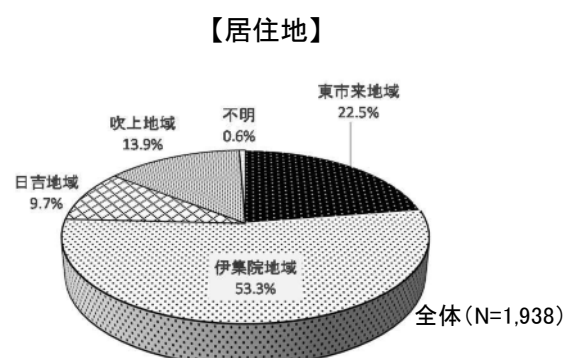
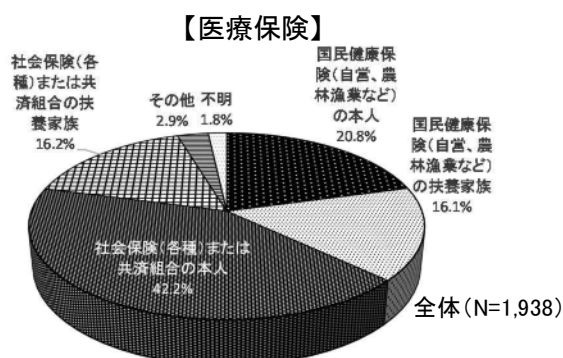
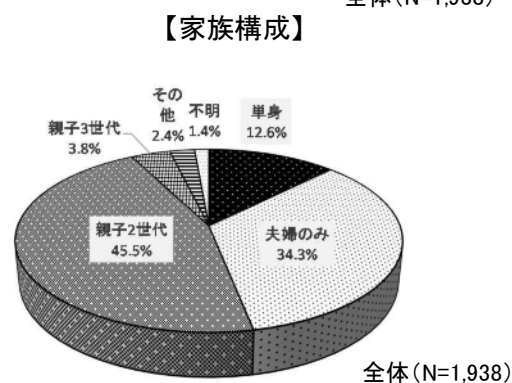
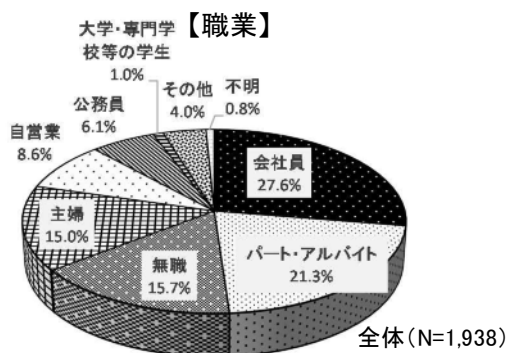
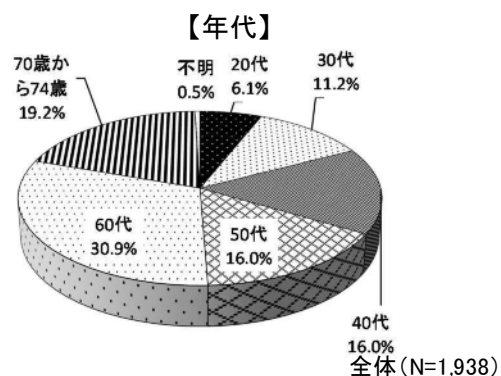
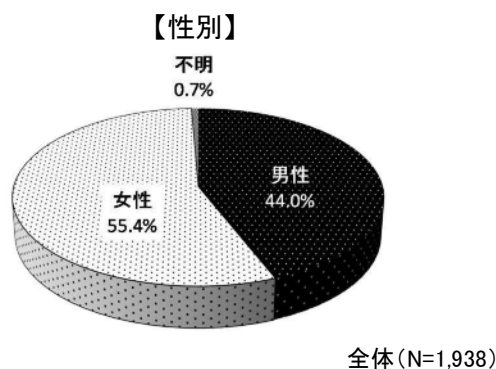
7 調査結果利用上の注意

- (1) 集計は小数点以下第 2 位を四捨五入している。したがって、回答比率の合計は必ずしも 100%にならない場合がある。また、本文中、数表、図表の数字の計と文章中の数字と小数点以下 (0.1) が合わない場合がある。
- (2) 2 つ以上の回答を要する（複数回答）質問の場合、その回答比率は 100%を超える（無回答が多い場合は下回る）場合がある。
- (3) 数表、図表、文中に示す N は、比率算出上の基数（標本数）である。
- (4) 数表、図表に示す選択肢はスペースの関係で文言を短縮して表記している場合があるので、詳細は巻末の調査票を参照のこと。

II 調査結果の概要

1 対象者の属性

- ・性別は、「男性」が44.0%、「女性」が55.4%であり、『住民基本台帳人口（令和3年9月）』の構成比（男性47.4%、女性52.6%）同様、女性の割合がやや高い傾向である。
- ・年齢をみると、「60代」（30.9%）が最も多く、以下、「70歳から74歳」（19.2%）、「50代」「40代」が同数（16.0%）、「30代」（11.2%）と続き、20代（6.1%）が最も少ない。
- ・職業をみると、「会社員」（27.6%）が最も多く、以下、「パート・アルバイト」（21.3%）、「無職」（15.7%）、「主婦」（15.0%）、「自営業」（8.6%）と続く。
- ・家族構成では、「親子2世代」（45.5%）が半数近くを占め、「夫婦のみ」（34.3%）と続く。
- ・医療保険は、「社会保険、共済組合の本人」が42.2%で最も多い。
- ・居住地域は、「伊集院地域」が53.3%で最も多い。



2 栄養・食生活について

(1) 1日3食の規則正しい食事の有無

【問6】1日3食、規則正しく食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

1日3食、規則正しい食事を摂っているかを尋ねたところ、「ほぼ毎日食べている」が78.6%（前回調査73.6%）、「時々食べないときがある」が16.5%（同20.6%）、「ほとんど食べない」が4.6%（同5.1%）と、欠食する人が2割以上みられる。

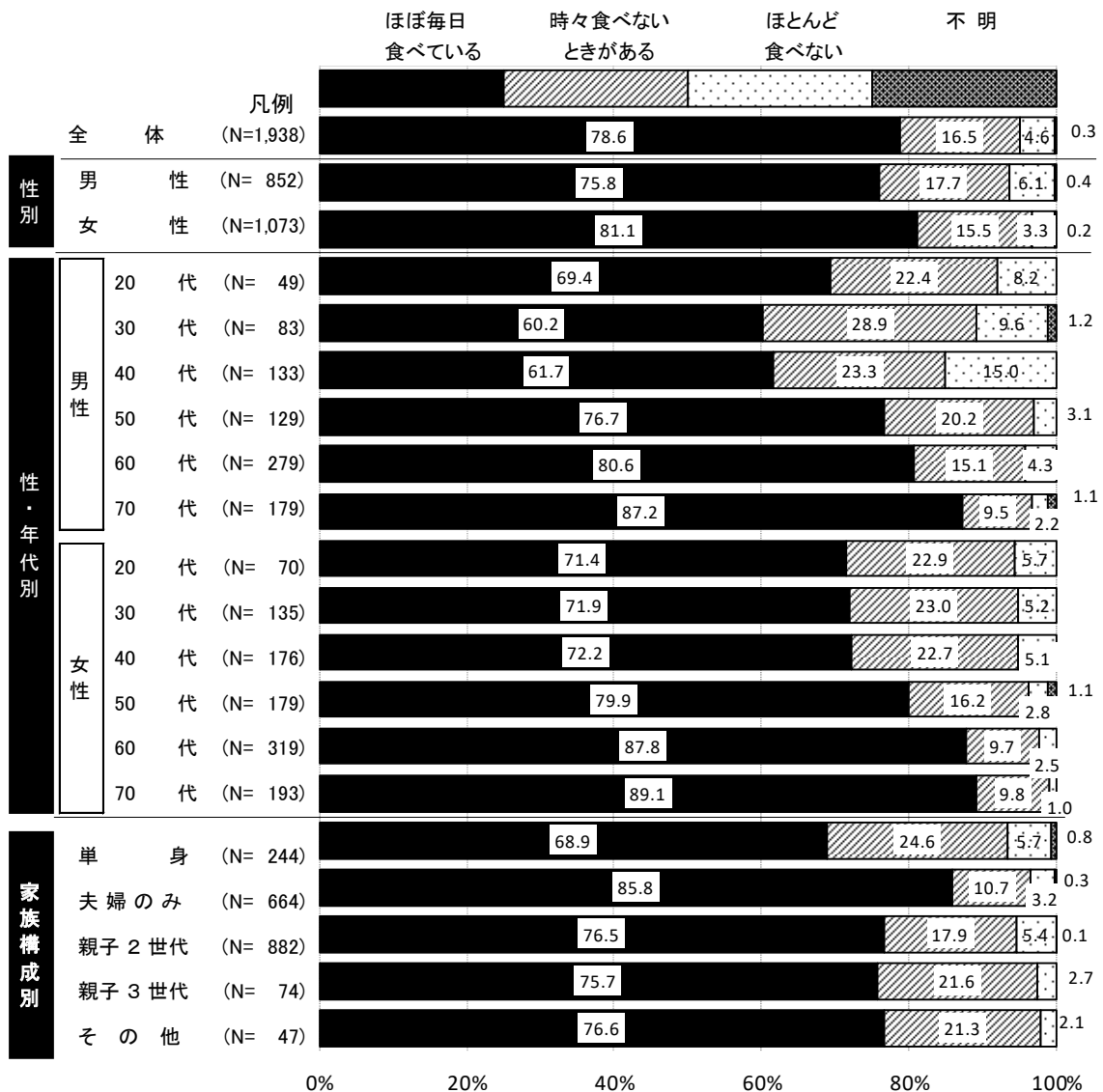
前回調査と比べると、「ほぼ毎日食べている」が5.0ポイント増加し、欠食者の割合が低下した。

性別にみると、欠食者は男性が女性に比べ多くみられるが、前回調査よりは改善した。

性・年代別にみると、年代が低いほど欠食する人が多く、特に男性20～40代は30%超となった。

家族構成別にみると、単身の場合、欠食者が他の属性に比べ多くなっている。

1日3食の規則正しい食事の有無



(2) 食べる速さ

【問7】食べる速さは、次のどれにあてはまりますか。

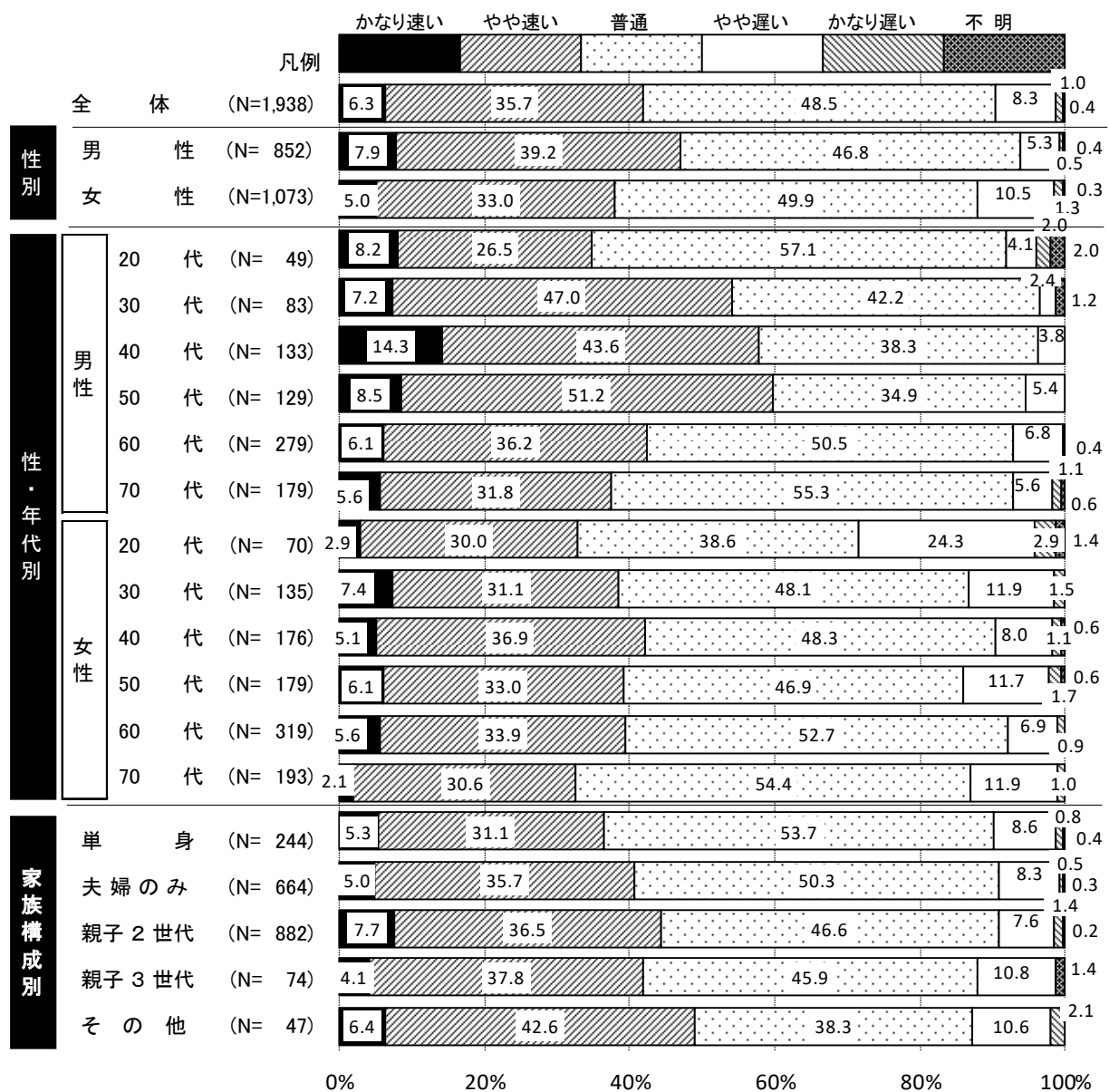
食事を摂る際、その食べる速さを尋ねたところ、「かなり速い」が 6.3%（前回調査 8.5%）、「やや速い」が 35.7%（同 24.8%）、「普通」が 48.5%（同 58.4%）、「やや遅い」が 8.3%（同 6.7%）、「かなり遅い」が 1.0%（同 1.1%）となった。

前回調査に比べ、「やや早い」が 10.9 ポイント増加した。

性別にみると、男性が女性より食べる速さが速いという傾向がみられた。

性・年代別にみると、男性の 30～50 代で食べる速さが速い傾向が顕著であった。逆に、20 代女性では遅い割合が他の世代よりも高い結果となった。

食べる速さについて



(3) 朝食の摂取状況

【問8】毎日、朝食を食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

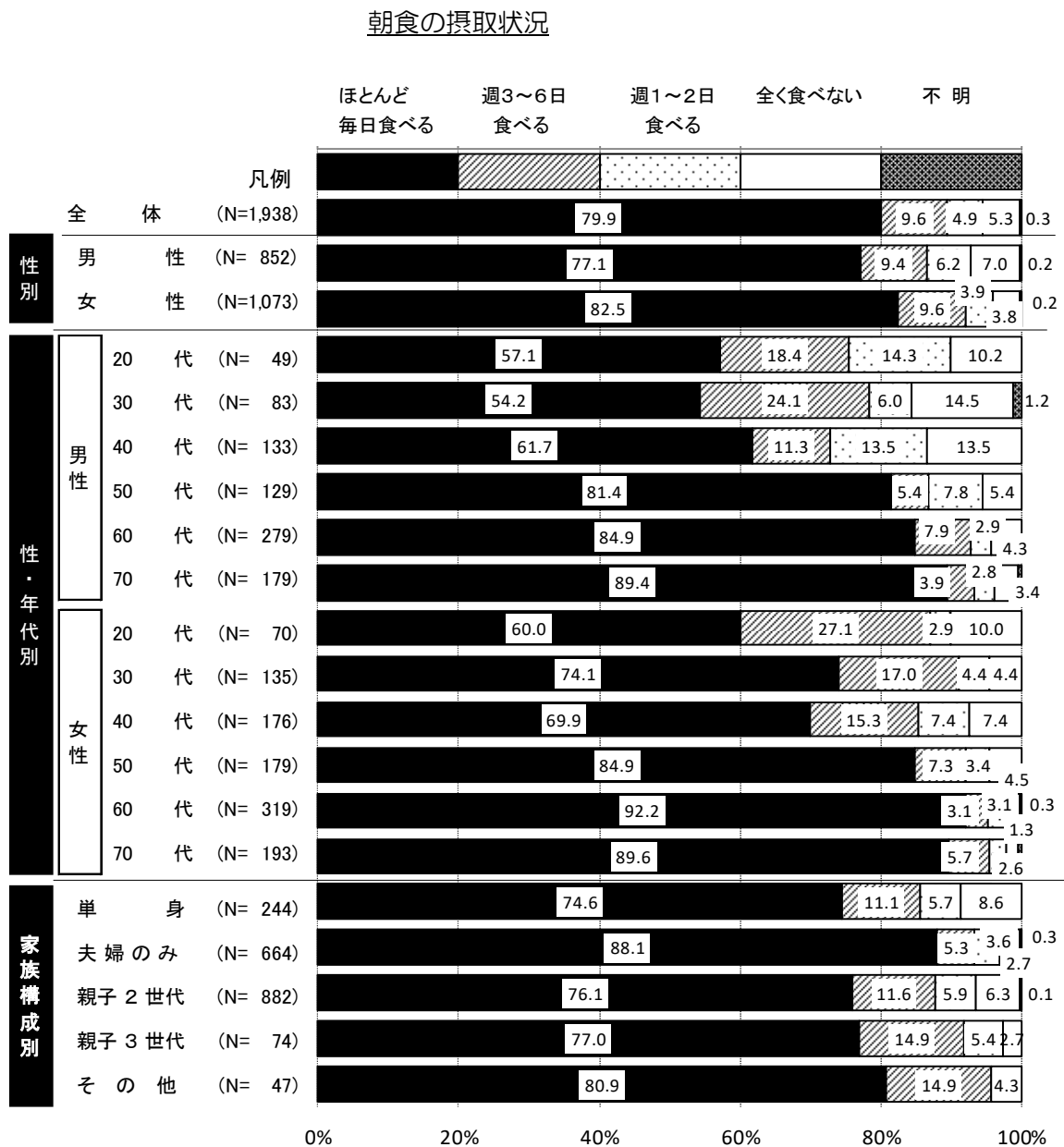
朝食の摂取状況を尋ねたところ、「ほとんど毎日食べる」が79.9%（前回調査79.3%）、「週3～6日食べる」が9.6%（同7.4%）、「週1～2日食べる」が4.9%（同7.7%）、「全く食べない」が5.3%（同5.0%）と、週に1日でも朝食を摂らない人が約2割を占めた。

前回調査と比べると、「ほとんど毎日食べる」が0.6ポイント増加した。

性別でみると、週に1日でも朝食を摂らない人は男性が女性よりも多くみられる。

性・年代別にみると、若い世代ほど週に1日でも朝食を摂らない人が多くみられ、男性の20～40代では、その傾向が強く、「全く食べない」も1割以上みられる。

家族構成別にみると、単身の場合、週に1日でも朝食を摂らない人が25.4%を占め、最も多い。



(4) 朝食を食べない理由

【問8附問】(【問8】で「2~4」と答えた方へ)

朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

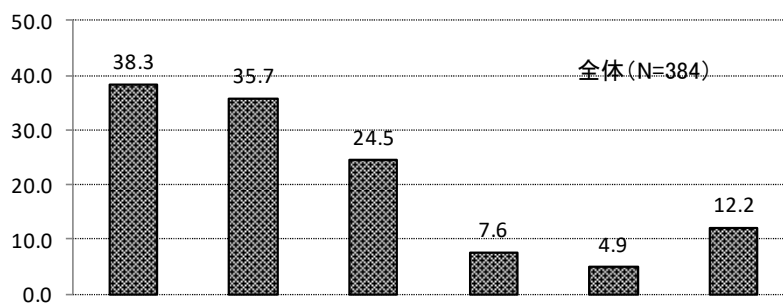
週に1日でも朝食を摂らない人(384人)にその理由を尋ねたところ、「食欲がない」が38.3%(前回調査33.0%)で最も高く、次いで、「時間がない」(35.7%)(同44.1%)、「面倒」(24.5%)(同18.0%)となっている。

前回調査と比べると、「食欲がない」割合が5.3ポイント増加、「時間がない」割合が8.4ポイント減少、「面倒」が6.5ポイント増加している。

性別にみると、男女とも「食欲がない」という理由が最も多い。男性では「準備されない」が女性よりも多くなっている。

年代別にみると、20~40代は、「時間がない」、50代以上では「食欲がない」という理由が最も多い。

朝食を食べない理由



(単位: %)		サンプル数	食欲がない	時間がない	面倒	やせたい	準備されない	その他
全体		384	38.3	35.7	24.5	7.6	4.9	12.2
性別	男性	193	37.3	34.7	23.3	8.3	7.8	10.9
	女性	186	38.7	37.6	26.3	7.0	2.2	13.4
年代別	20代	49	38.8	51.0	40.8	6.1	8.2	14.3
	30代	72	38.9	48.6	29.2	5.6	4.2	9.7
	40代	104	35.6	38.5	16.3	10.6	5.8	8.7
	50代	52	44.2	38.5	19.2	7.7	5.8	13.5
	60代	66	36.4	21.2	22.7	6.1	1.5	18.2
	70代	37	37.8	8.1	29.7	8.1	5.4	10.8

注: 網掛けは、該当区分で最も高い割合の数字。無回答があるため、全体と性別・年代別の合計は一致しない

(9) 栄養成分表示の参考度

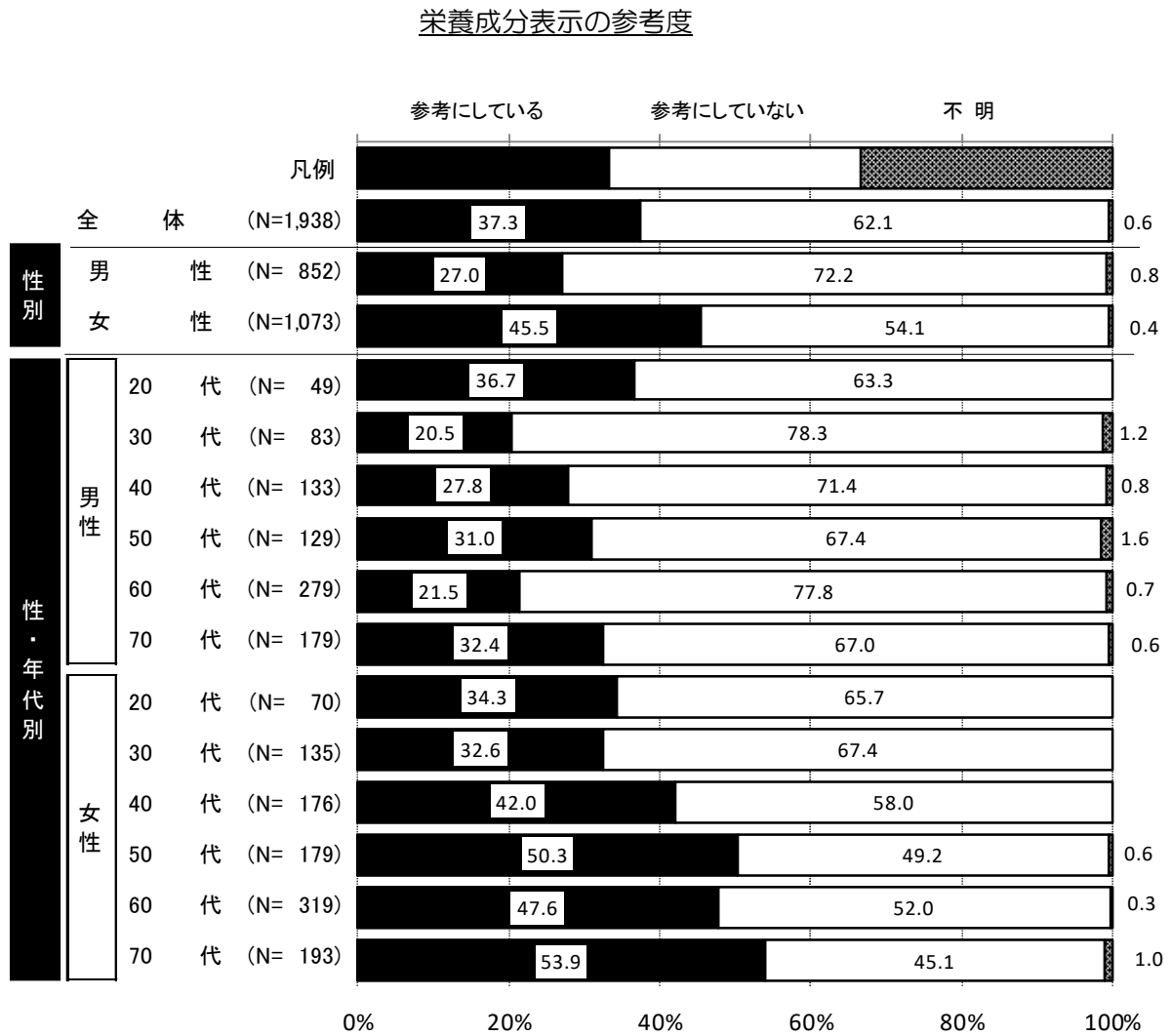
【問 12】外食や食品購入の際に栄養成分表示を参考にしていますか。どちらかに○をつけてください。

外食時や食品購入時に栄養成分を参考にするかどうか尋ねたところ、「参考にしている」が 37.3% (前回調査 35.0%)、「参考にしていない」が 62.1% (同 63.2%) となっている。

前回調査と比べると、ほぼ同様の結果となった。

性別にみると、女性は栄養成分を参考にする人が半数近いが、男性の場合は 3 割に満たない水準にとどまっている。

性・年代別にみると、男性の 30 代と 60 代で「参考にしていない」割合が 8 割近くと高い割合となったものの、女性は年齢が上がるにつれ栄養成分を参考にする傾向がみられる。



(10) 地場産品の利用状況

【問 13】意識して地場産品(地域の産物や旬の素材)を利用しますか。どちらかに○をつけてください。

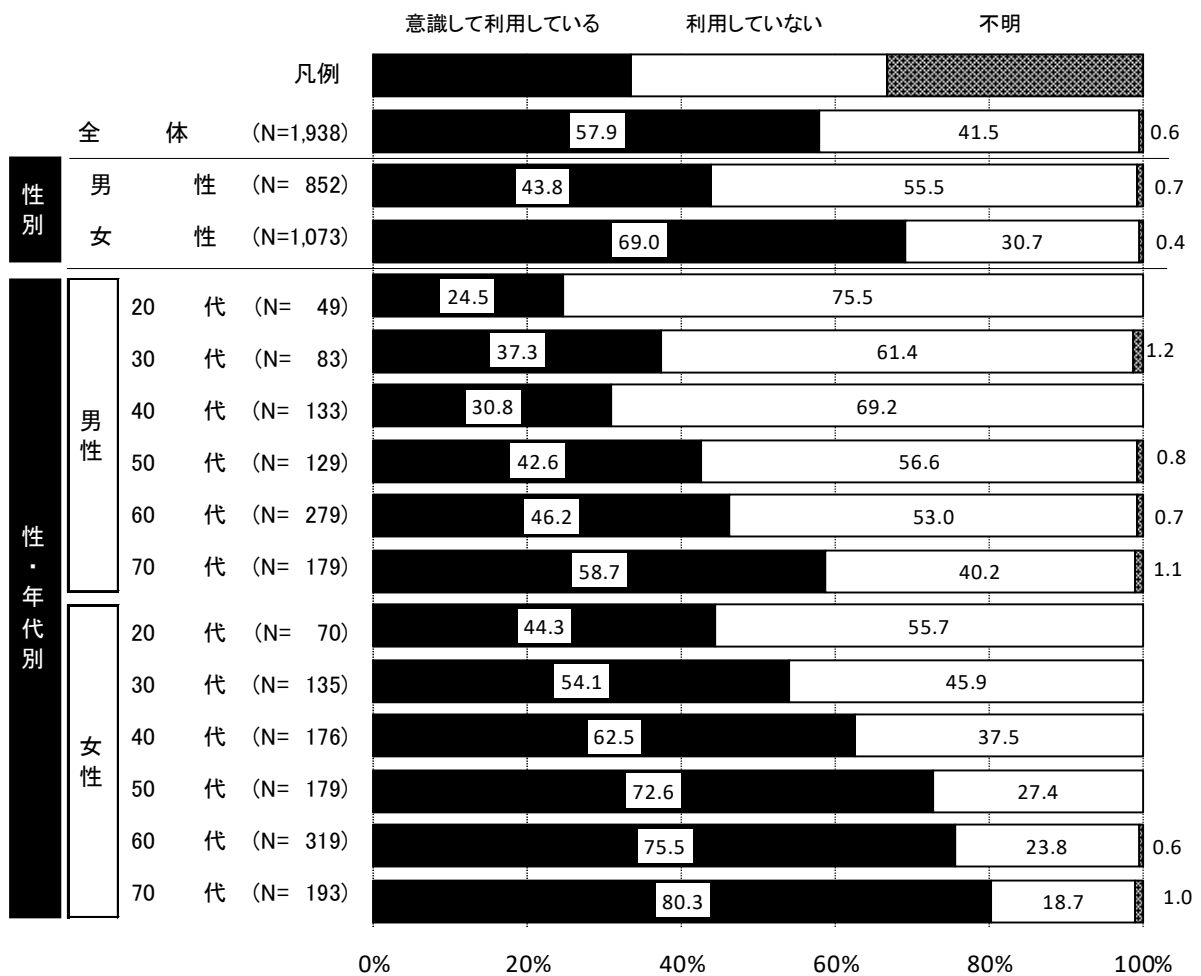
意識して地場産品を利用しているかどうか尋ねたところ、「意識して利用している」が 57.9% (前回調査 52.9%)、「利用していない」が 41.5% (同 45.3%) と、利用する人が多い結果となった。

前回調査と比べると、「意識して利用している」が 5.0 ポイント増加した。

性別にみると、女性は意識して地場産品を利用する人が 7 割近くを占めるが、男性の場合、4 割強にとどまっている。

性・年代別にみると、男女とも年代があがるにつれ、意識して地場産品を利用する人が多く、女性の 70 代 (70~74 歳) では 8 割を超えている。

地場産品の利用状況



(12) 食事バランス

【問 15】主食(ご飯・麺・パン)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを中心にした料理)、副菜(野菜・海藻・きのこなどを中心にした料理)の3つをバランスよく食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

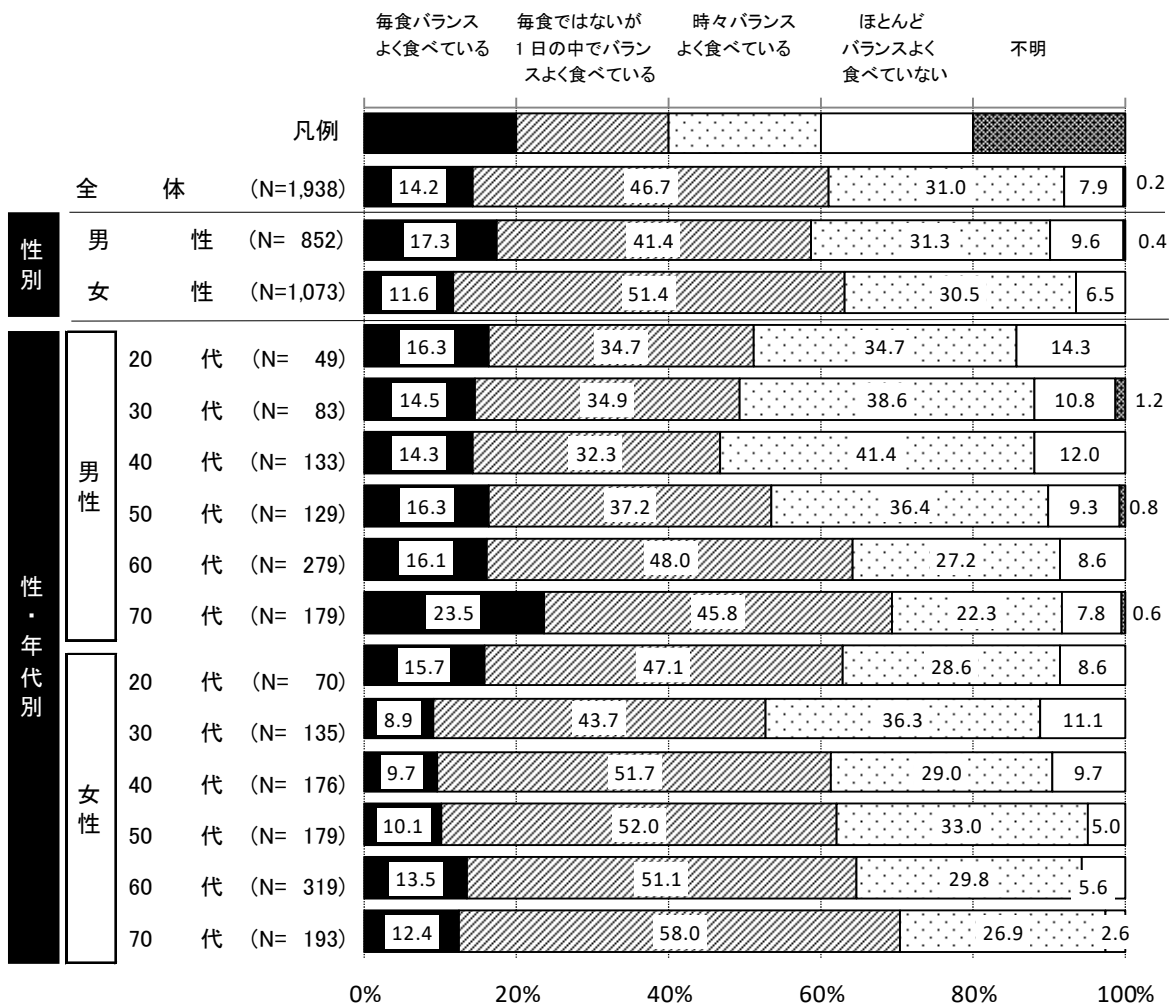
主食、主菜、副菜のバランスを考えて食事をしているかどうか尋ねたところ、「毎食バランスよく食べている」が14.2% (前回調査12.7%)、「1日の中でバランスよく食べている」が46.7% (同42.0%)、「時々バランスよく食べている」が31.0% (同34.7%)と、全体的にバランスに気をつけている人が多く、「ほとんどバランスよく食べていない」は1割未満にとどまっている。

前回調査と比べると「毎食バランスよく食べている」が1.5ポイント増加している。

性別でみると、女性は男性に比べ食事バランスに注意を払う人が多いものの、「毎食バランスよく食べている」では男性の方が17.3%と高い割合となっている。

性・年代別にみると、男性の20～40代では「毎食バランスよく食べている」、「1日の中でバランスよく食べている」を合わせた割合が約5割を占めている。

食事バランス



(13) 菓子の摂取頻度

【問 16】お菓子をどれくらい食べていますか。1つ選んで○をつけてください。

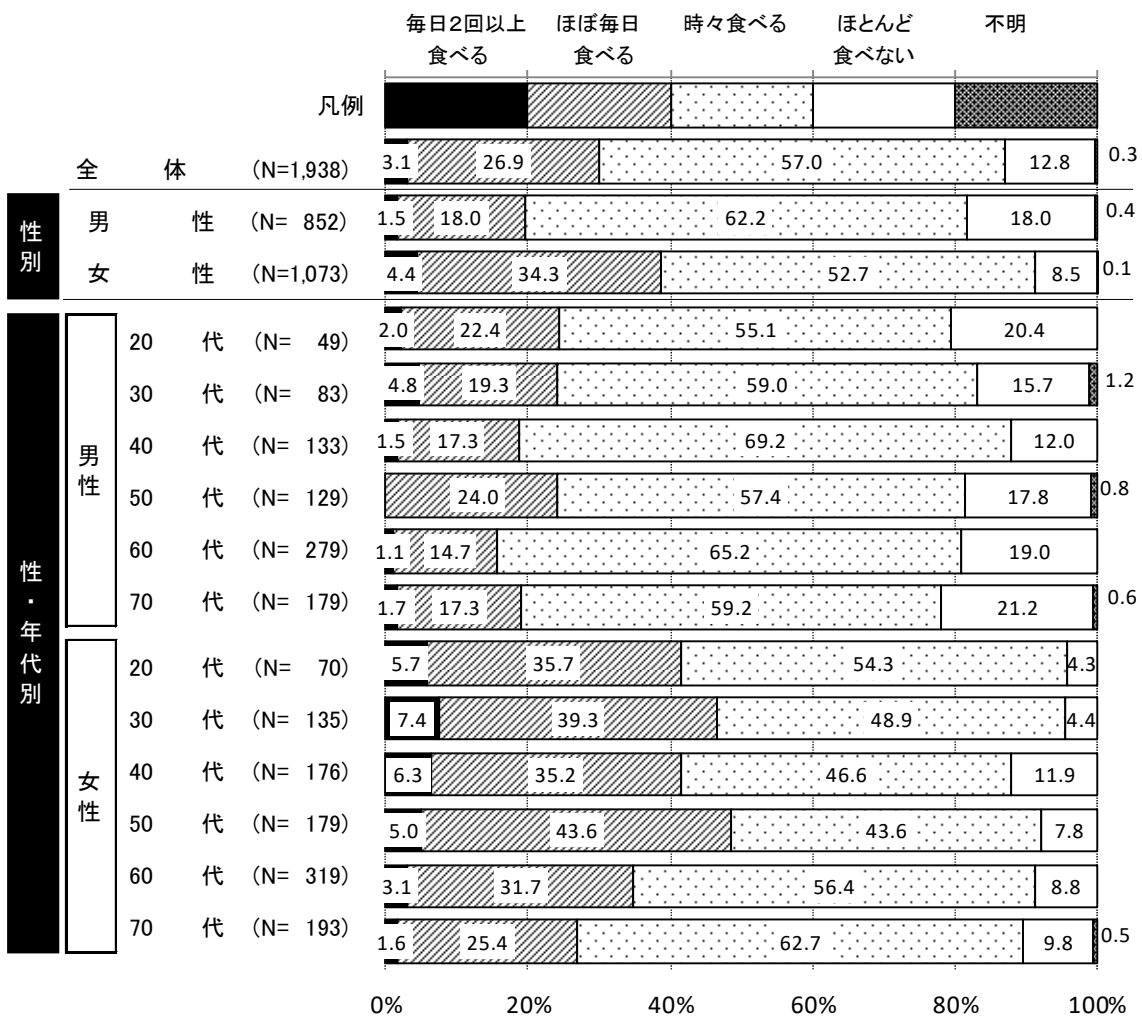
お菓子をどれくらいの頻度で食べているか尋ねたところ、「毎日2回以上食べる」が3.1%（前回調査4.0%）、「ほぼ毎日食べる」が26.9%（同23.6%）、「時々食べる」が57.0%（同57.1%）と、頻度はそれほど高くないが全体的によく食べている。なお、「ほとんど食べない」が12.8%（同14.4%）である。

前回調査と比べると、「ほぼ毎日食べる」が3.3ポイント増加している。

性別にみると、男女とも「時々食べる」が主流だが、女性の場合、「毎日2回以上食べる」、「ほぼ毎日食べる」を合わせた割合が38.7%を占め、男性の割合（19.5%）を大きく上回る。

性・年代別にみると、男性の場合、「時々食べる」が主流であり、全体的な摂取頻度は男性60～70代が低い。また、女性の場合、全体的に摂取頻度が高いが、特に、20～50代で「ほぼ毎日食べる」頻度が高くなっている。

菓子の摂取頻度



(14) 甘い飲み物の摂取頻度

【問17】甘い飲み物(ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンク)をどれくらい飲んでいますか。1つ選んで○をつけてください。

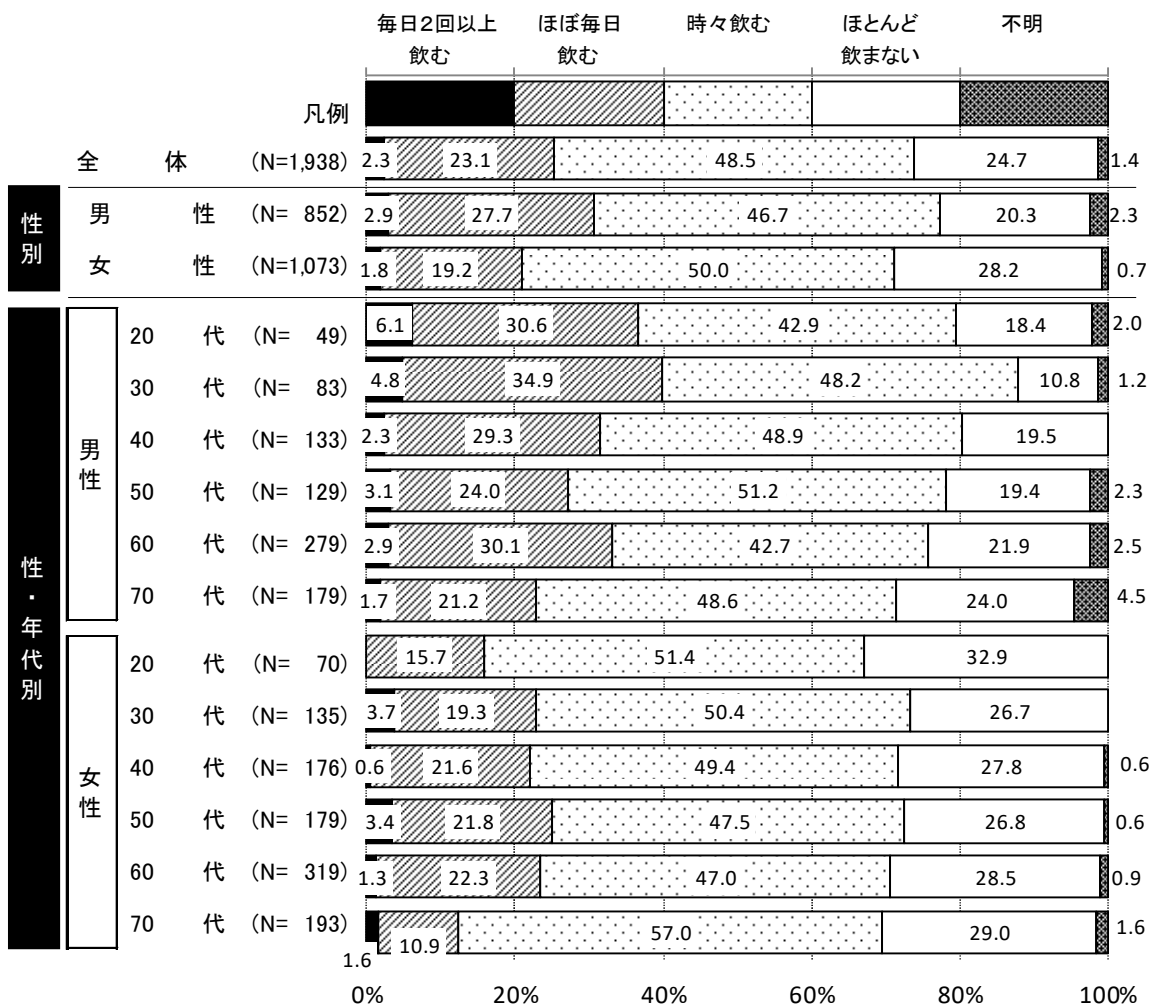
甘い飲み物をどれくらいの頻度で飲んでいるか尋ねたところ、「毎日2回以上飲む」が2.3%（前回調査3.2%）、「ほぼ毎日飲む」が23.1%（同13.4%）、「時々飲む」が48.5%（同53.0%）、「ほとんど飲まない」が24.7%（29.4%）となり、頻度はそれほど高くないが全体的によく飲んでおり、「ほとんど飲まない」はほぼ4人に1人となっている。

前回調査と比べると、「ほとんど飲まない」が4.7ポイント減少した。

性別にみると、男性の方が女性に比べ甘い飲み物を飲む頻度が高い。

性・年代別にみると、男性の若い世代ほど甘い飲み物を飲む頻度が高く、とりわけ、30代は「毎日2回以上飲む」、「ほぼ毎日飲む」を合わせると約4割、「時々飲む」まで含めると約9割に達する。

甘い飲み物の摂取頻度



(15) 食育への関心度

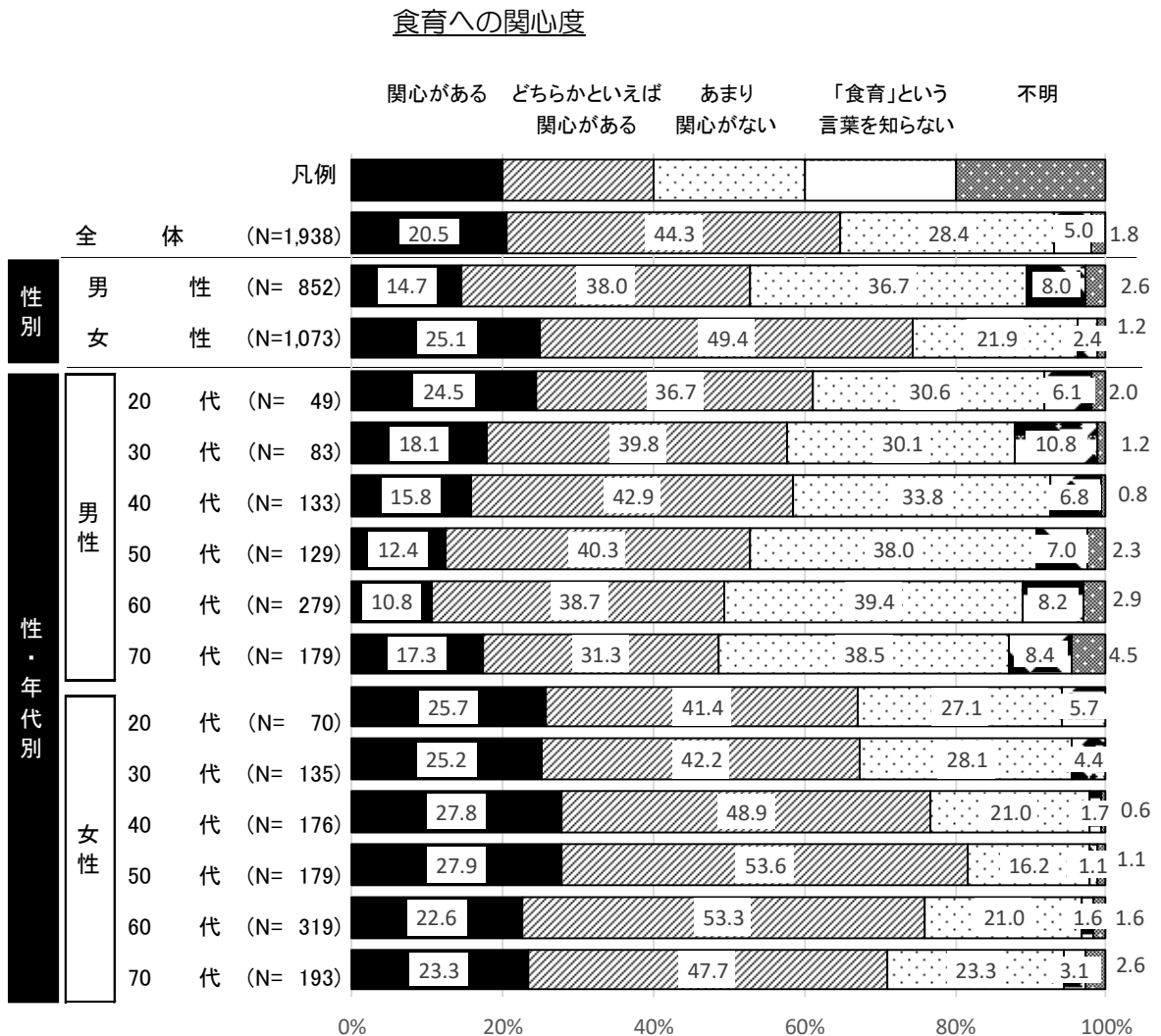
【問 18】「食育」に関心がありますか。1つ選んで○をつけてください。

※今回選択肢が変更された設問

食育への関心度（前回調査から「あまり関心がない」選択肢が追加された）を尋ねると、「関心がある」が20.5%（前回調査23.1%）、「どちらかといえば関心がある」が44.3%（同56.3%）と『関心派』は6割強を占める。なお、「あまり関心がない」が28.4%、「食育という言葉を知らない」人が5.0%（同17.7%、選択肢が追加されたため前回との比較は困難）となっている。

性別にみると、女性は男性に比べ食育の関心度が高い。

性・年代別にみると、男性は若い年代の方が関心が高く、女性は全体的に関心が高い中、とりわけ、50代では「関心がある」「どちらかといえば関心がある」合計で8割超と高くなっている。



(16) 食生活における「食事バランスガイド」などの参考程度

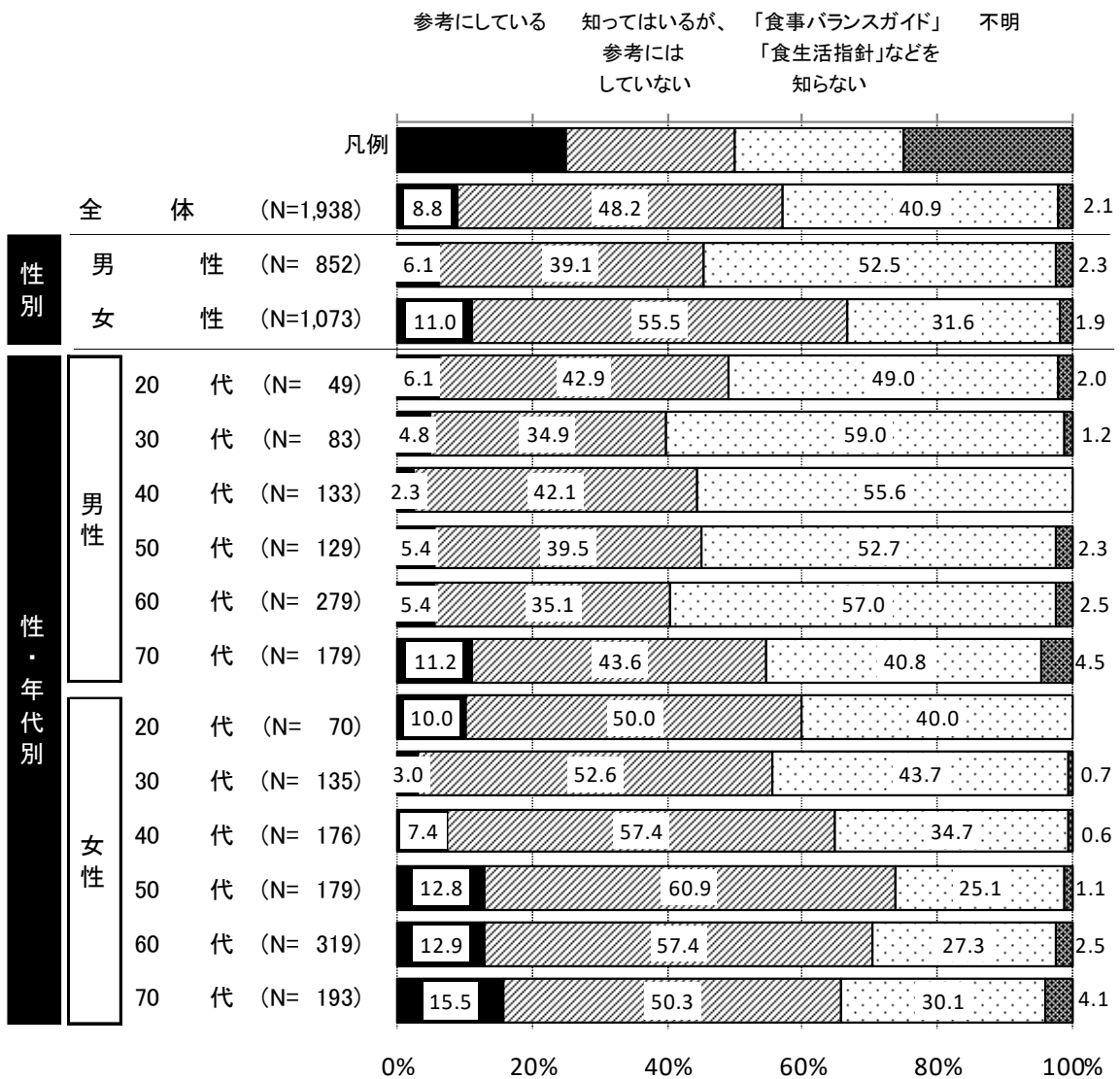
【問 19】厚生労働省から示された「食事バランスガイド」「食生活指針」「日本人の食事摂取基準」などを食生活の参考にしていますか。1つ選んで○をつけてください。

食生活において「食事バランスガイド」などを参考にしているかどうか尋ねたところ、「参考にしている」は 8.8%（前回調査 10.9%）にとどまり、「知っているが、参考にはしていない」が 48.2%（同 47.6%）、「知らない」が 40.9%（同 39.4%）と、参考にする人は少ない。

性別にみると、女性は男性に比べ「食事バランスガイド」などを参考にする人は多いものの、その割合は 11.0%にとどまっている。

性・年代別にみると、男性の 70 代、女性の高年層を中心に「食事バランスガイド」などを参考にする人が多い。

食生活における「食事バランスガイド」などの参考程度



(17) 健康や栄養に関する学習の場への参加状況

【問 20】地域や職場で健康や栄養に関する学習の場に参加していますか。1つ選んで○をつけてください。

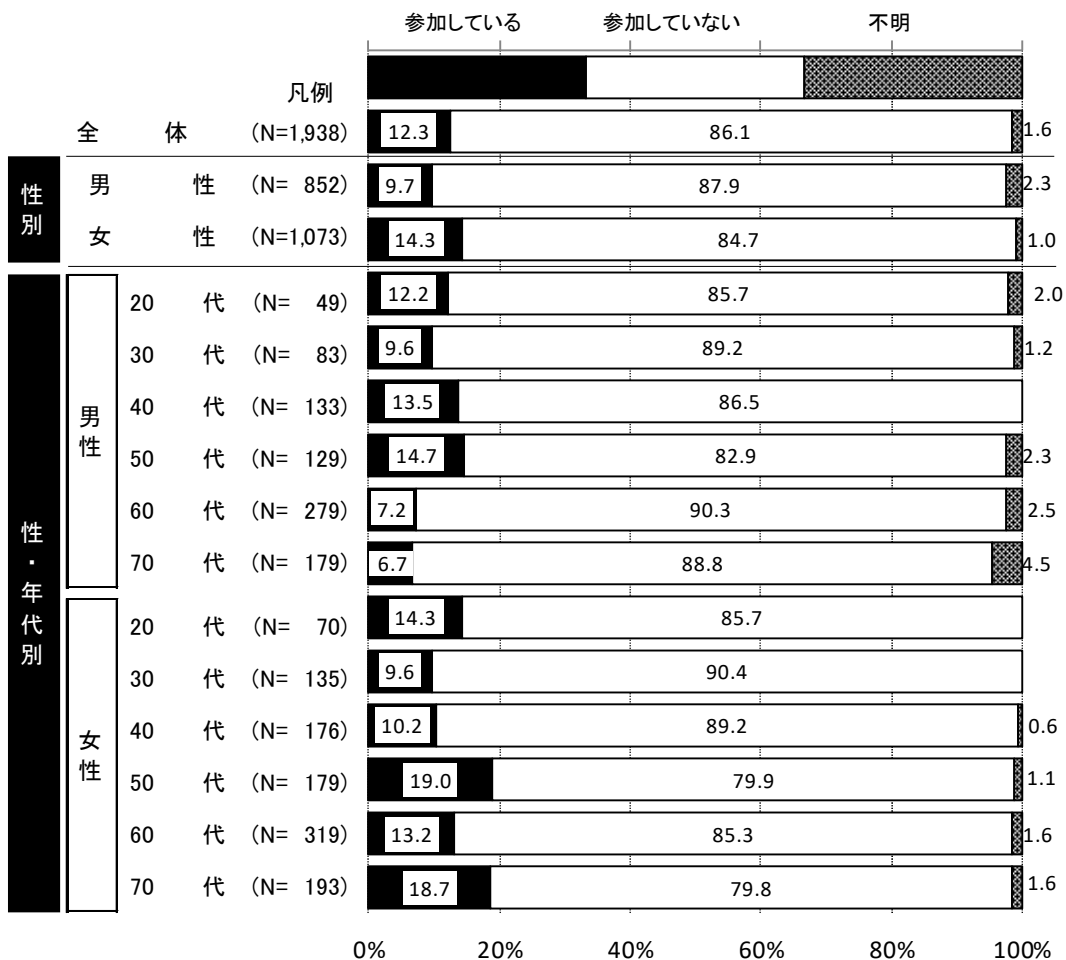
健康や栄養に関する場への参加状況をみると、「参加している」は12.3%（前回調査13.8%）にとどまり、大半は「参加していない」が86.1%（同85.0%）となっている。

前回調査と比べると、ほぼ同様の結果となった。

性別にみると、女性は男性に比べ健康や栄養に関する学習の場への参加率が高い。

性・年代別にみると、男性では40～50代が他の年代と比べて参加率が高く、女性では30～40代が他の年代と比べて参加率が低い。

健康や栄養に関する学習の場への参加状況



(18) 食事を自分で作ること

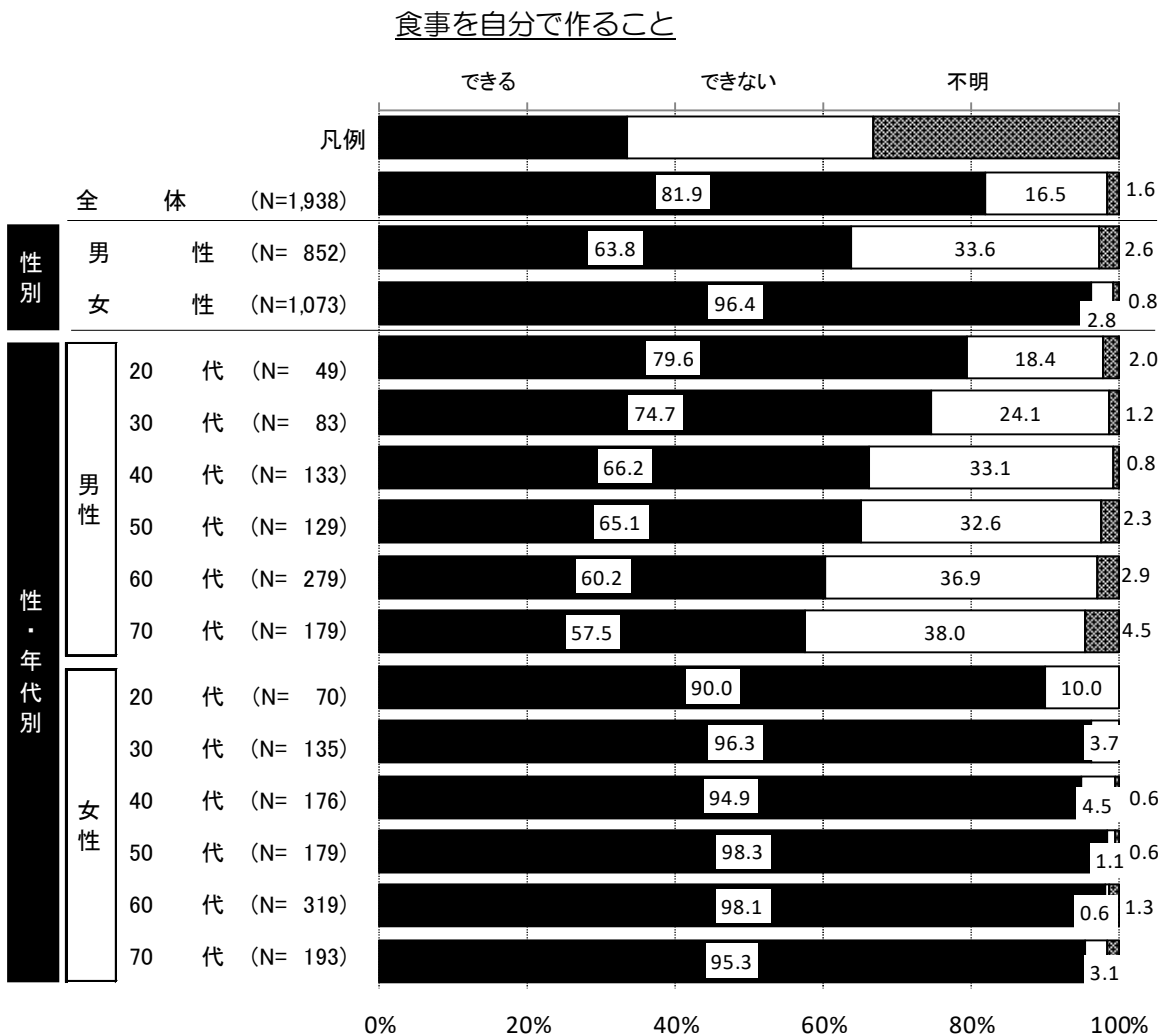
【問 21】食事を自分で作ることができますか。どちらかに○をつけてください。

自分で食事が作れるかどうかを尋ねたところ、「できる」が 81.9%（前回調査 80.2%）を占め、「できない」は 16.5%（同 18.8%）となっている。

前回調査とほぼ同様だが、比較すると「できる」が 1.7 ポイント上がり、「できない」が 2.3 ポイント下がった。

性別にみると、男性は 63.8%、女性は 96.4%が「できる」と答えている。

性・年代別にみると、男性は年代が上がるにつれ「できる」割合が下がる傾向で、女性は 20 代が他の年代に比べてやや低くなった。



(19) 健康に対する食事の重要性

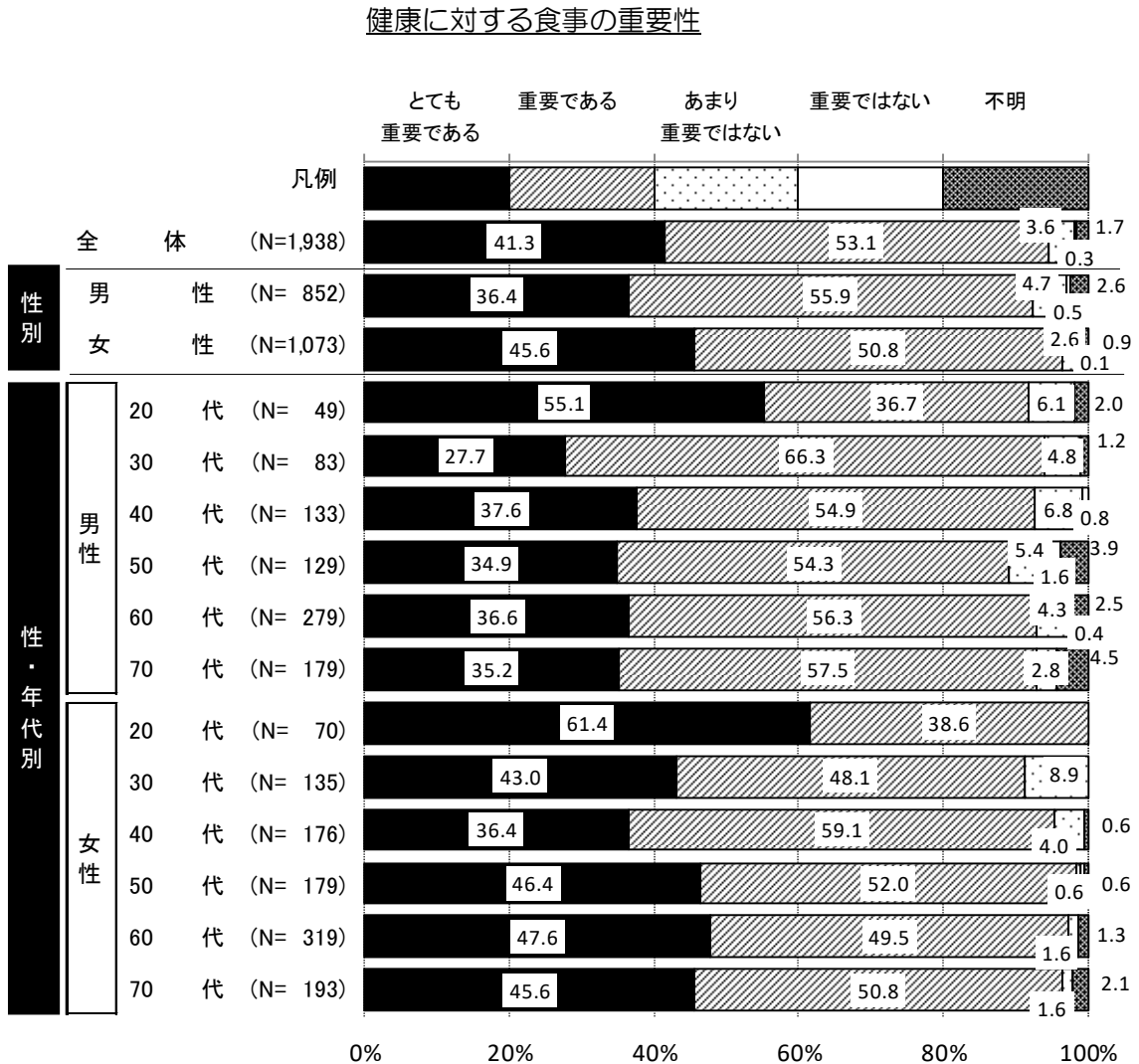
【問 22】食事はあなたの健康にとってどのくらい重要ですか。1つ選んで○をつけてください。

食事が健康にとってどのくらい重要か尋ねたところ、「とても重要である」と回答した人が 41.3% (前回調査 46.7%)、「重要である」と回答した人が 53.1% (同 46.5%) と 9 割以上は重要と考えている。

前回調査と比べると、「とても重要である」が 5.4 ポイント減少し、「重要である」が 6.6 ポイント増加した。

性別にみると、男女とも 9 割以上が重要だと答えている。

性・年代別にみると、「とても重要である」と回答したのは 20 代で半数を超えた。反面、重要性を否定する回答が、男性の 40 代で 7.5%、女性の 30 代で 8.9% もみられる。



3 食育・地産地消の課題

(1) 食育の課題

- ・「食育」という言葉の周知度は、小学生、中学生ともに約8割となっていますが、前回調査より小学生・中学生ともに減少しています。大人の関心度をみると、関心派は6割超となっています。

健康につながる食について今後も引き続き、何を選び、どう食べるのかを考えるための食育の普及・啓発が必要です。

- ・1日3食決められた時間にほぼ毎日食べている小学生の割合は、約7割、中学生が約6割となっています。

大人の食事をみると、ほぼ毎日食べている人は、約8割を占めています。前回調査よりわずかに増加しています。

一日の食事を規則的にとり、生活リズムを整えることで健康的な生活習慣へつなげ健康寿命を延伸するため推進が必要です。

- ・朝食を「毎日食べる」人の割合は、小学生、中学生とも約8割となっていますが、前回調査よりわずかに減少しています。

大人でも約8割でしたが、大人の20～40代の男性の欠食が目立っています。

食べない理由として「食欲がない」「時間がない」が、世代を問わず主な理由として挙げられています。

朝食の欠食は、生活習慣病のリスクが上がる肥満の要因や集中力の有無に影響があると考えられているので、生活リズムの見直しや簡単に用意できる朝食の提案等に取り組むことが必要です。

- ・間食（おやつ）を「毎日食べる」人の割合は、小学生で約3割、中学生で2割、大人で3割でした。

またジュースを「毎日飲む」人の割合は、小学生で約2割、中学生で約1割、大人で3割となっています。

生活パターンや年齢に即した、間食（おやつ）のとり方（内容や回数）に工夫が必要です。

- ・家族やひとりで料理を作ることがある人の割合は、小学生で約8割、中学生で約7割でした。

食事を作ることができる大人の割合は、約8割となっています。

子どもの頃から食事の準備に携わることで、食を考え、感謝する気持ちを育み、また一緒に調理することで、食文化を継承していくことが大切です。

(2) 地産地消の課題

- ・「地産地消」という言葉の周知度は小学生で9割、中学生で9割強となっており内容の理解は小学生、中学生ともに約7割でした。

前回調査より増加しています。

地域の産物を知り、利用する地産地消を推進することが必要です。

- ・学校活動以外で農業・漁業を「体験したことがある」のは、小学生、中学生ともに約8割でしたが、わずかに減少しています。新型コロナウイルス感染症対策のため、校外活動が減少したことも影響があると考えられます。

農業・漁業に関する体験をとおして、食に関する理解を深め、自然の恵みや食に感謝する気持ちを育むことが必要です。

- ・食品に不安を「感じていない」及び「あまり感じていない」小学生、中学生は約8割でした。前回調査より増加しています。

生産者や販売者が、適正な表示や正確な情報提供に努めるとともに消費者も食に関する正しい知識を持ち、自らの判断で正しく選択できる知識を身につけることが必要です。

- ・意識して地場産品（地域の産物や旬の素材）を利用している人の割合は、大人で57.9%でした。前回調査より増加となっています。

旬の食材は、味も香りもよく、また栄養価が高いことが分かっています。地域の産物への興味・関心を高め食材に目を向けることで、健康的な食生活となるように、引き続き情報発信することが必要です。

第4章 計画の基本理念・目標

1 基本理念

「地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現」

2 基本目標

日置市の現状を踏まえ、基本目標を達成するために次の3つの推進目標を掲げます。

基本目標1 健康で豊かな食生活の普及推進

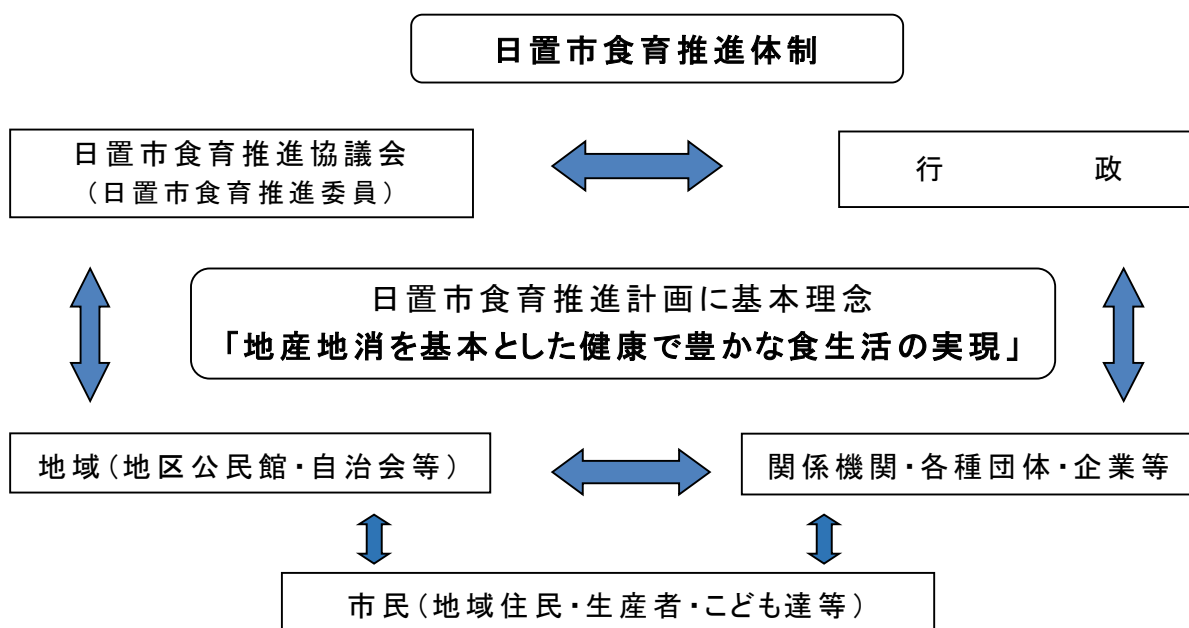
食への関心を高め、一人一人の食生活が充実することで、健康で豊かな生活を送ることができる環境づくりに取り組みます。

基本目標2 子どもから高齢者までライフステージに応じた食育の推進

高齢化の進行する中で、健康寿命の延伸のためにも生涯にわたり健康な暮らしを保つため世代に応じた食生活を推進します。

基本目標3 多様な食文化の継承活動の推進

地域に継承された食文化や地域の農林水産物への理解を深めるため積極的に情報を発信します。



第5章 具体的な取り組み

基本目標1 健康で豊かな食生活の普及促進

- 【施策】** (1) 食環境を整えるため、連携した取り組みを目指します。
- ア 「観光」「農業」「漁業」の連携、食でつながるまちづくりを目指します。
 - イ 生産者、販売者、企業、生活研究グループ等に食育事業への参加、協力を促します。
- (2) 農業・漁業体験を通じて興味関心を促し、食について学ぶ機会を増やします。
- ア 農業・漁業体験の充実を図ります。
- (3) 食を中心に活動できる場を充実させ、まちの活性化を目指します。
- ア 市内に食育活動を広げるための情報を発信します。

基本目標2 ライフステージに応じた食育の推進

- 【施策】** (1) 子育て中のお父さん、お母さんに、乳幼児への食の情報提供をします。
- ア 乳幼児の健診や相談会で食について学び、食育に興味関心を持ってもらえるように支援します。
 - イ 年齢に応じた食事づくりの支援をします。
- (2) 小中学生とその保護者が家庭における正しい食のあり方について推進します。
- ア 食に関する指導を実施します。
 - イ 農業・漁業体験を取り入れ、体験活動の充実を図ります。
 - ウ 家族や仲間と、地元の食材で料理をすることや会話を楽しみながら食べる食事を推進します。

エ 朝食の大切さについて指導します。

(3) 生活習慣病予防のための取り組みを充実させます。

ア 望ましい食習慣の確立を目指します。

イ 地域活動で支援できる体制づくりを推進します。

基本目標 3 多様な食文化の継承活動の推進

【施策】 (1) 地域の食文化を大切にし、行事食や郷土料理を継承します。

ア 生活研究グループによる行事食や郷土料理を継承する体制をつくります。

イ 生活研究グループ指導者は、行事食や郷土料理の調理法の普及に努めます。

(2) 地産地消を推進します。

ア 病院、福祉施設、学校給食等で地場産物を活用します。

イ 直売所等をはじめ各種イベントで消費者に対し安心・安全な地場産物の取り組みをPRします。

(3) 健康や安全に考慮した食事づくりを推進します。

ア 地域の担い手である食生活改善推進員を増やし、健康メニューの普及促進を図ります。

イ 食品のロス削減に関する取組の促進を図ります。

第 6 章 計画の数値目標

今後、地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を推進するにあたり、以下の数値目標を示します。

この数値目標に向かって、市民はもとより、関係機関・団体が一体となって取り組むことが重要です。

1 食育の推進

項 目	目標値 (4年度)	現状値 (4年度)	目標値 (9年度)
「食育」に関心を持っている市民の割合	85%	64.8%	80%
毎日朝食を摂る市民の割合	小・中学生	80.9%	95%
	一 般	79.9%	85%
「かごしま版食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合	20%	8.8%	20%
食育の推進に関わるボランティア人数	254人	254人	254人

2 地産地消の推進

項 目	目標値 (4年度)	現状値 (4年度)	目標値 (9年度)
直売所の利用者数	134万人以上	112万人	現状の10%以上増
かごしま地産地消推進店の数	19店以上	19店	現状の10%以上増
意識して地場産物（地域の産物や旬の素材）を購入する割合	85%	57.9%	80%

*かごしま地産地消推進店の地域の内訳

東市来地域 2 件、伊集院地域 10 件、日吉地域 2 件、吹上地域 5 件

3 計画の推進体制

この計画は、地域、家庭、教育（学校、保育園、幼稚園）などのさまざまな場面で総合的に推進する必要があります。

【市民の役割】

- ア 「食」に関する情報等を積極的に収集・活用して、自分の食生活を見直し、食生活指針や、食事バランスガイドに沿った健康で豊かな食生活の実現に取り組みます。

- イ 「食」に関する各種イベントへの参加や生産者との交流を通し、地産地消の意義と役割を認識した上で、地元農林水産物やその加工品の特徴・機能性等を理解し、その積極的な活用に取り組みます。

- ウ 学校や行政、関係団体等と連携し、家庭での食事を基本に子どもたちが健全な食習慣を身につけるように努めます。

【行政・関係団体の役割】

- ア 「食育」の推進に関わる関係機関が、それぞれの役割、情報を共有し連携をとりながら推進していきます。

- イ 「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を進めるために総合的な施策を展開します。

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・ 飲酒はほどほどにしましょう。
<p>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な減量はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 多様な食品を組み合わせましょう。 ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。 ・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・ 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食生活指針	食生活指針の実践
<div data-bbox="164 304 724 409" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え て。</p> </div> <div data-bbox="164 752 724 857" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。</p> </div> <div data-bbox="164 1126 724 1232" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少な い食生活を。</p> </div> <div data-bbox="164 1361 724 1467" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「食」に関する理解を深め、食生活を 見直してみましょう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・ 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 ・ 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・ 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・ 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・ 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。 ・ まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・ 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・ 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・ 子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・ 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・ 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・ 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定
平成28年6月一部改正

かごしま版 「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。

運動



「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用に
当たってのお願い～
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれる炭水化物が約40g
※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはん代わりに食べられることがあることからです。

副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。

1つ(SV) = 主材料の重量が約70g

主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるもとになるものが含まれています。

卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。
1つ(SV) = 主材料に含まれるたんぱく質が約6g

牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれるカルシウムが約100mg

果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。

みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV)
1つ(SV) = 主材料の重量が約100g

菓子・嗜好飲料

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分は、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。菓子、ジュース、アルコール類に、1つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

- …………… 1日の飲酒の適量 ……………
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4) …… 1.5杯
 - 日本酒なら …………… 1合
 - ビールなら …………… 500ml缶 1本

地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま生き生き食の日」

かごしまの食材



鹿児島県(通年)



鹿児島黒牛



かごしま黒豚



さつま地鶏



牛乳

区分

主食

料理例

- 鶏すし(主食:1.5,副食:2,調味:1) 山原おこわ(主食:1.5,調味:1)
- かつおの茶漬け(主食:1.5,主菜:2) たげのこご(主食:1.5,副食:1)

副菜

料理例

- つゆの佃煮(調味:4) 鶏から(煮しめ)(調味:4)
- じゃがいもの煮(調味:2) さのぼり揚げ(調味:5.5)
- あおさののりあけ(調味:2) 鶏の唐揚げ(調味:1)

主菜

料理例

- 鶏肉の唐揚げ(主菜:3) 高きりのみそ汁(主菜:1)
- かつおたたき(主菜:1,主菜:3) アサリかきのほしめ(主菜:2)

牛乳・乳製品

果物

- 紅豆餅 1/2個
- りんご 1/2個
- バナナ 1/2個
- みかん 1/2個
- いちご 2個
- マンゴー 1/4個

郷土産品

- あまごし(100g)
- あまごし(100g)
- あまごし(100g)
- あまごし(100g)

伝統行事と行事食(例)

ひなまつり(3月:さつまずし、よもぎ団子、三角餅)
 養分・成育(3月:田たまお)
 成年の節句(5月:あくまき、かからん団子、つのまき)
 お田舎祭り(5月:煮しめ、ぼたもち)

七夕(7月:七夕団子、かつは焼き)
 盆(8月:煮しめ、かいのこ汁、おはき、米ん樹団子、落花生豆腐)

十五夜(9月:月見団子、しんご団子、あんの餅)
 秋分・成実(9月:おはき)
 豊作祭り(11月:甘酒、からいもんあん餅)

冬至(12月:かぼちゃの煮物)
 日(12月:餅、栗ん納豆)
 正月(1月:おもち、こがやま八景の餅)
 節(1月:七草がゆ) 小正月(1月:増進れひま)

※この資料は、消費・安全対策交付金(鹿児島県産)を支援して作成したものです。

区分

主食

料理例

- 鶏すし(主食:1.5,副食:2,調味:1) 大さじこ(主菜:1)
- からいもち(主菜:2) 黒豆みそ汁(主菜:1,主菜:1)

副菜

料理例

- 鶏の唐揚げ(主菜:3) 鶏の唐揚げ(主菜:1)
- さつま揚げ(主菜:1) 鶏の唐揚げ(主菜:1)
- さつま揚げ(主菜:1) 鶏の唐揚げ(主菜:1)

主菜

料理例

- 鶏肉の唐揚げ(主菜:3) 鶏肉の唐揚げ(主菜:2)
- かつおたたき(主菜:1,主菜:3) さしみ(主菜:2)

牛乳・乳製品

果物

- りんご 1/2個
- いちご 2個
- マンゴー 1/4個
- バナナ 1/2個
- みかん 1/2個
- いちご 2個
- りんご 1/2個

郷土産品

- あまごし(100g)
- あまごし(100g)
- あまごし(100g)
- あまごし(100g)

伝統行事と行事食(例)

冬至(12月:かぼちゃの煮物)
 日(12月:餅、栗ん納豆)
 正月(1月:おもち、こがやま八景の餅)
 節(1月:七草がゆ) 小正月(1月:増進れひま)

第4次日置市食育推進計画

令和5年3月

産業建設部 農林水産課

899-2501 鹿児島県日置市伊集院町下谷口1960番地1

T E L 099-273-8870

F A X 099-273-8877