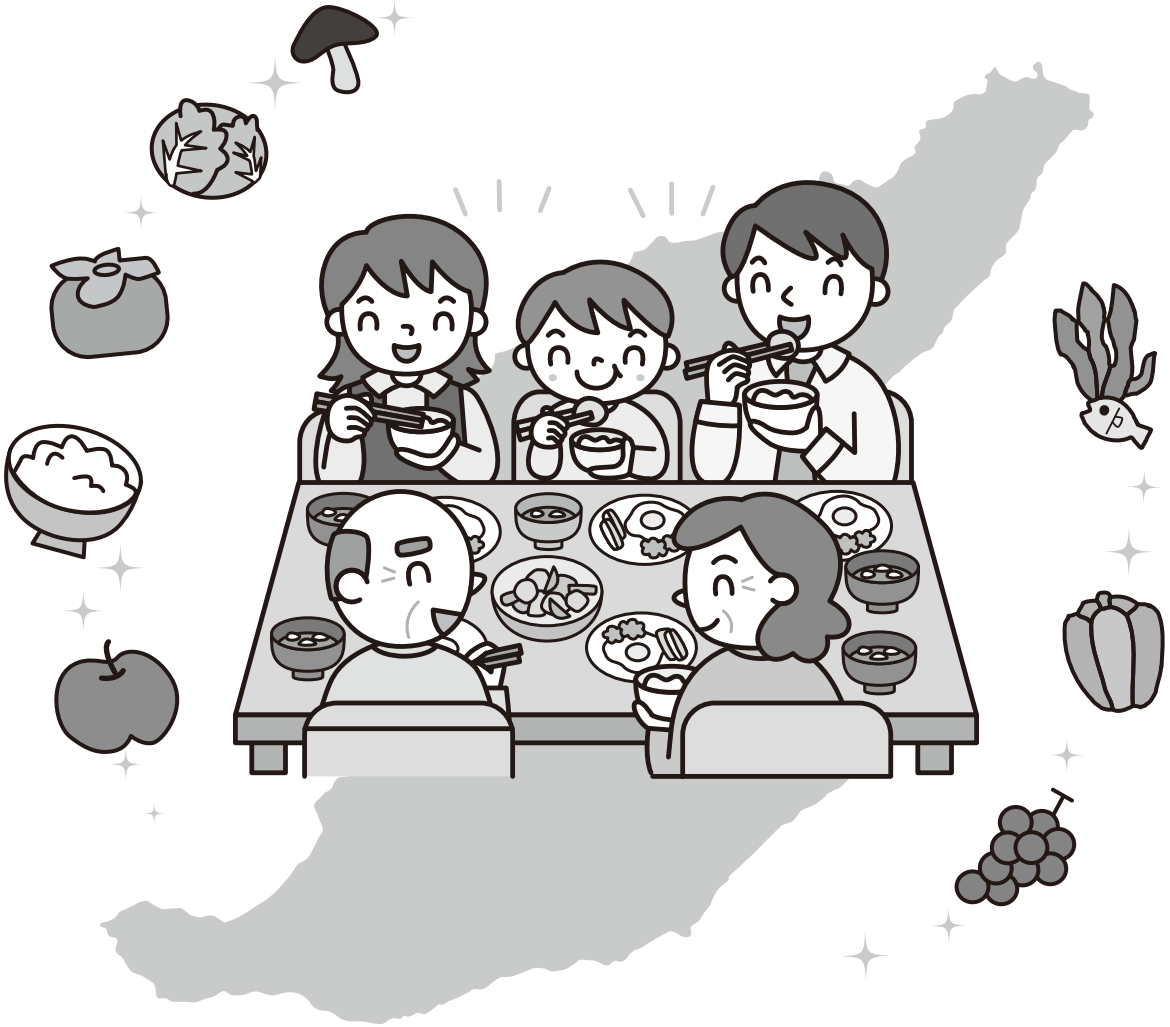
あなたの笑顔はみんなの元気
けんこう さど

第2次
佐渡市食育推進計画



あなたのこころと体は
食べたものでできている

～ おいしいが循環する佐渡 ～

佐渡市

はじめに

健やかでいきいきと自分らしい人生を送ることは全ての人の願いであり、笑顔と活力あふれる豊かな社会の基礎となります。

佐渡は豊かな土壌と温暖な気候に恵まれた自給自足できる島といわれています。最近では、朱鷺と共存する自然農法や佐渡産の農水産物の供給体制も整い、安心安全な食の環境が整備されてきました。

佐渡における近年の少子高齢化の進行や生活様式の変化は、生活習慣病の増加などの健康問題を招いており、「食」を通じて豊かなこころを育み、生きる力を身につけていくための「食育」はますます重要となっています。

このたびの計画見直しを契機に、佐渡の豊かな自然や伝統・文化を大切にしながら、市民の皆様一人ひとりが主役となる健康づくりを推進してまいります。人と人との“絆”、地域や関係機関との“つながり”とそれを支える“人づくり”を大切に、健康な佐渡を目指して「第２次佐渡市食育推進計画」を推進してまいります。

結びに、この計画の見直しにあたり、関係者の皆様からご協力いただきましたことを心より感謝申し上げます。「食」を通じて佐渡がますます元気になれるように取り組んでまいりますので、皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成２８年３月

佐渡市長　甲斐　元也

目　次

第１部　佐渡市が目指す健康づくり

１. 健康づくりの考え方 …… 1
２. 食育推進計画の目的・基本的考え方 …… 2
３. 食育推進計画の基本方針 …… 3
４. 健康づくりを推進するしくみ …… 3
（１）推進体制 …… 3
（２）計画の位置づけ …… 4
（３）計画の期間 …… 4

第２部　第2次佐渡市食育推進計画

１. 基本方針別目標 …… 5
２. 基本方針別取組 …… 7
１）健康につながる食生活の確立 …… 7
２）地産地消の推進と食の安全の確保 …… 16
３）佐渡の食文化の理解や継承・発展 …… 19
４）食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成 …… 22

第３部　資料

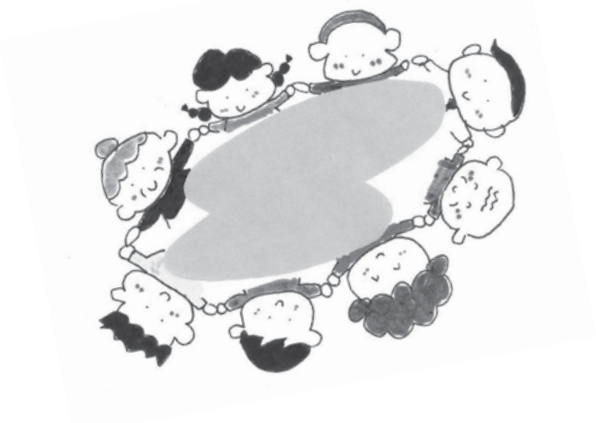
１. 計画の進行管理と評価 …… 26
２. 計画の検討体制 …… 26

第1部　佐渡市が目指す健康づくり

1　健康づくりの考え方

佐渡市では、病気を減らし元気を増やす健康づくりを推進し、「自分が元気に、家族や仲間が元気に、地域が元気に！」を合言葉に、元気の循環による活気あふれる地域づくりを目指しています。

年々多様化・複雑化する健康問題は、個人の努力だけでは解決できないことが多くなり、これからの10年間は一人ひとりの価値観や生き方を認め合いながら、人と人との“絆”、地域や関係機関の“つながり”と“協働”を強化し、地域ぐるみで健康づくりを推進することが大切になります。



元気を増やし病気を減らす「総合的健康づくり」

「健康」の定義を“病気などの心身のマイナス要因と元気というプラス要因が、その人らしく調和している状態”とします。

健やかな「こころ」と「からだ」をつくり、健康寿命の延伸と生涯現役を目指します。

「人づくり」と「つながり」を大切にする健康づくり

人が人を元気にし、地域を元気にします。一人ひとりを認め合い、思いやりをもって、力を出し合う関係をつくります。

そして、地域のつながりを大切にした健康づくりを進めます。

主役は市民、みんなで力を出し合い健康づくり

健康づくりの目標を共有し、市民や関係機関・行政の連携のもとに、市民協働の健康づくりを進めます。

2　食育推進計画の目的・基本的考え方

食育推進計画は、「健幸さど21」計画で目指す健康づくりの目標達成のために、「食育」を入口にした健康づくりの計画です。

キャッチコピー

あなたのこころと体は 食べたものでできている
～　おいしいが循環する佐渡　～

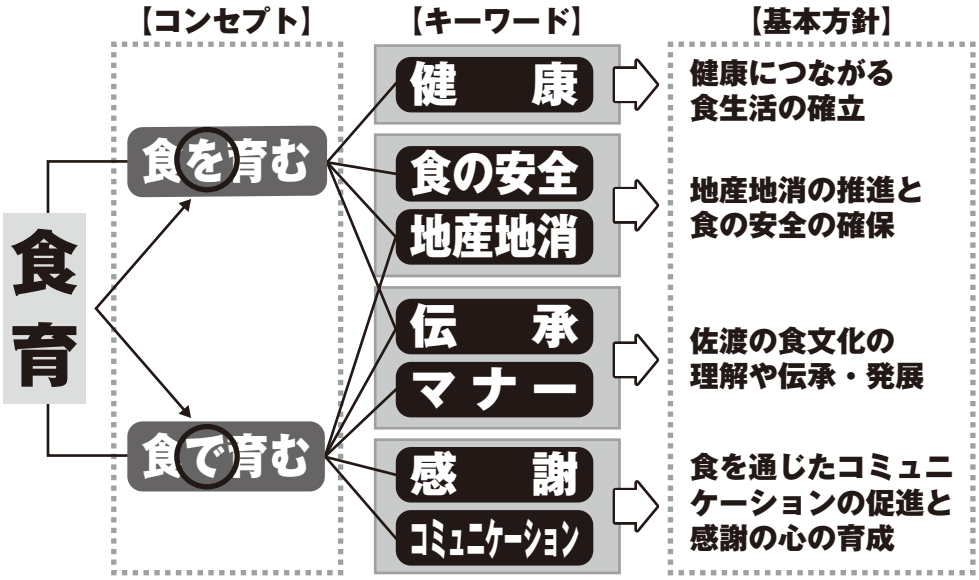
食育基本法では、「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。」としています。

食事は空腹を満たすだけのものではなく、健康なこころと体をつくるものです。私たちの体は食べた物でできています。いつまでも自分らしく健康でいきいきと元気に生活するために、世代を超えたつながりの中で「食への感謝」「郷土の良さ」「命の愛おしさ」「人への思い」を育むための「食育」を推進します。

3　食育推進計画の基本方針

佐渡市食育推進計画では、食育を「食を育む」「食で育む」視点で整理し、次の4つの基本方針で推進します。

① 健康につながる食生活の確立（育ち盛り世代、働き盛り世代、活躍盛り世代）
② 地産地消の推進と食の安全の確保
③ 佐渡の食文化の理解や継承・発展
④ 食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成

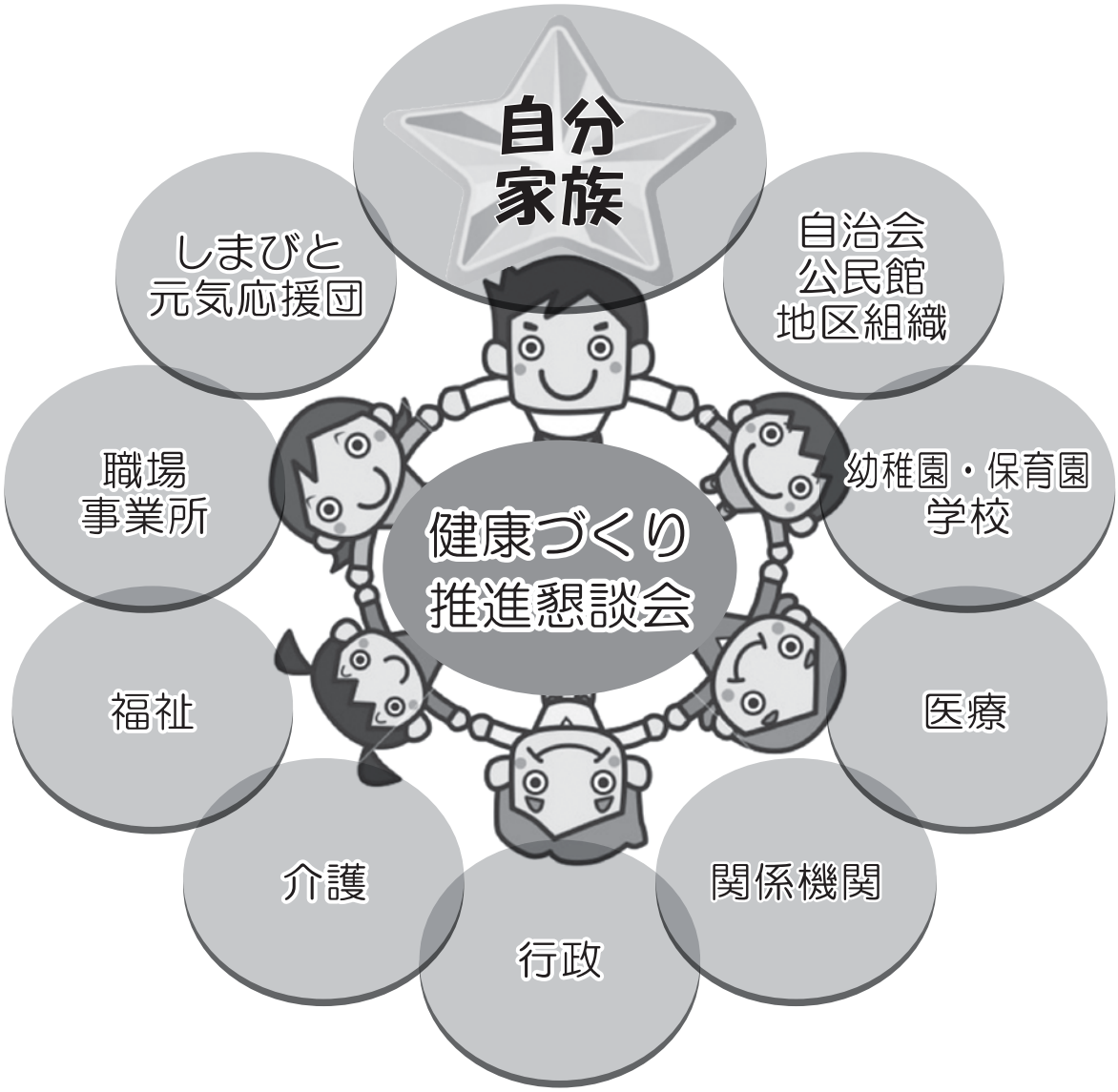


4　健康づくりを推進するしくみ

（1）推進体制

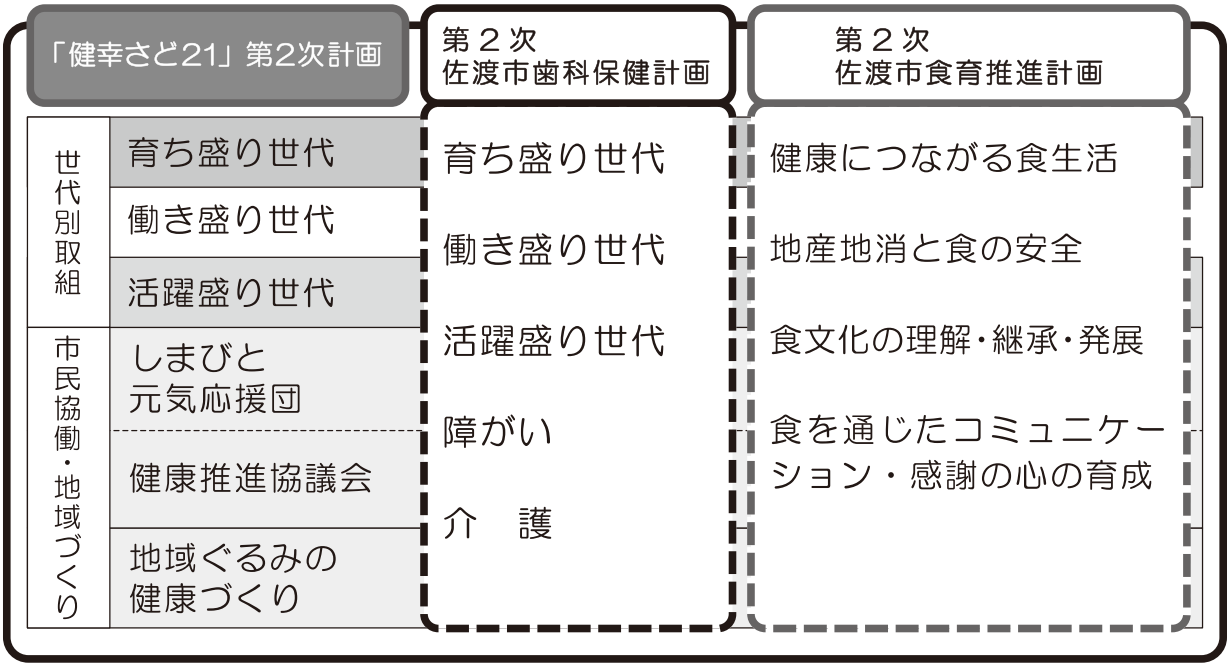
佐渡市では、「佐渡市健康づくり推進懇談会」を設置して市民主体の健康づくりを推進しています。懇談会を中心として、市民、地域、関係機関、団体、行政が連携して、地域全体で「健幸さど21」第2次計画、第2次佐渡市歯科保健計画、第2次佐渡市食育推進計画の目標達成に努めます。食育の推進に関しては、佐渡地域食育推進ネットワーク会議とも連携していきます。

市民一人ひとりが力を出し合い、地域の特色を活かして健康課題への取り組みを市民協働で推進します。



特に、保育園・幼稚園では、食べたものが元気なこころと体を作ることがわかり、食べることが好きな子どもを育てるために、家庭や地域が一体となって楽しく食べる給食を目指します。小・中学校では、佐渡の味や良さがわかり佐渡が好きになり、食べることの大切さを理解し、食の自己管理ができるように様々な情報を発信することで、おいしく楽しく学べる給食を目指します。

（2）計画の位置づけ



平成22年度に食育を推進するために「佐渡市食育推進計画」を策定しました。今回「健幸さど21計画」「佐渡市歯科保健計画」の改訂にあたり、3計画共通の視点で一体的に健康づくりを推進します。

この計画は、「第2次佐渡市地産地消推進計画」との整合性を有する計画であり、「第6期佐渡市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」「次世代育成支援行動計画」などの各種計画とも関連性を有する計画です。

※　第２次佐渡市食育推進計画における地産地消の推進は、第2次佐渡市地産地消推進計画に基づいて行われます。

※　第2次佐渡市食育推進計画では、働きかけの世代を次のように区分します。

育ち盛り世代：おおむね　0～18歳

働き盛り世代：おおむね19～64歳

活躍盛り世代：65歳以上

（3）計画の期間

計画の期間は、平成28年度から平成37年度までの10年間とします。計画の推進にあたっては、計画の中間年に当たる平成32年度に中間評価をし、見直しを行うとともに、平成37年度に最終評価をします。

第2部　第2次佐渡市食育推進計画

1　基本方針別目標

健康につながる食生活の確立

育ち盛り世代

大目標　子どもの頃からいろいろな体験を通し、食習慣の基礎をつくる

- 中目標①　健康的な生活習慣を身につける
  - ・家庭や園、学校を通じ、早寝・早起きの生活リズムを身につける
  - ・間食のとり方について理解し、実践する
- 中目標②　食の体験を通し、食べ物の働きや健康に関心を持つ
  - ・食への関心を持たせるため、家族揃って食事づくりを楽しむ
  - ・子どもが食材に触れる機会を増やす
  - ・簡単な食事が作れるようになる

働き盛り世代

大目標　自分や家族の健康を考えた食生活を送る

- 中目標①　健康を維持する食事を摂る
  - ・規則正しく食事を摂る
  - ・バランスのとれた食事を摂る
- 中目標②　食に関心を持ち、家族で健康的に過ごす
  - ・地域の健康教室などに参加し、食に関する知識を得る
  - ・自分で料理をする機会を増やす

活躍盛り世代

大目標　健康で豊かな食生活を送る

- 中目標①　自分の体に合った食事を摂る
  - ・1日3食きちんと摂る
  - ・バランスのとれた食事を摂る
- 中目標②　交流をしながら、食事を楽しむ
  - ・家族や仲間と一緒においしく食事をする
  - ・料理の作り方に関する知恵や工夫を伝える

地産地消の推進と食の安全の確保

大目標　地場産物のおいしさを知り、身近に感じる

中目標①　地元で採れた旬の物を利用して食事づくりを楽しむ

- 佐渡の旬の物を使って料理する
- 採った物（人）や作った物（人）を通じて、人と交流する
- 仲間を作り料理する

中目標②　食の安全に関心を持ち、選ぶ力をつける

- 食べる物の産地を見る
- 食品表示を見て購入する

佐渡の食文化の理解や継承と発展

大目標　佐渡の食文化を知り、伝える

中目標①　佐渡の郷土料理に関心を持ち、伝承する

- 家庭の味や行事食を家族や子どもに伝える
- 地域の集まりで郷土料理を作る

中目標②　食事の作法や礼儀を学び身につける

- 食を通じて、食事の作法や礼儀を身につける
- 家族団らんを通じて、マナーを伝える

食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成

大目標　食を通じて家族や地域をつなげる

中目標①　地域の産物や食に関わる体験により、食への感謝の気持ちを持つ

- 食べ物を捨てない工夫をする
- 家庭菜園などで野菜を作り、収穫の喜びを共有する

中目標②　家族や仲間で楽しい食事ができる

- 地域の人が集まって食事をする機会をつくる
- 食事づくりや後片付けの手伝いを通し、家族のコミュニケーションを図る

2　基本方針別取組

1）健康につながる食生活の確立

（1）育ち盛り世代

目指す姿（願い）

・自分で栄養バランスを考え、食べられるようになる
・食べ物が自分の体に大切だと思えるようになる
・小さい頃から親と一緒に料理を作ることができる

大 目 標

子どもの頃からいろいろな体験を通し、食習慣の基礎をつくる

中 目 標

1 健康的な生活習慣を身につける
2 食の体験を通し、食べ物の働きや健康に関心を持つ

重点取組

早寝・早起き・朝ごはんで健康的な食習慣を身につける

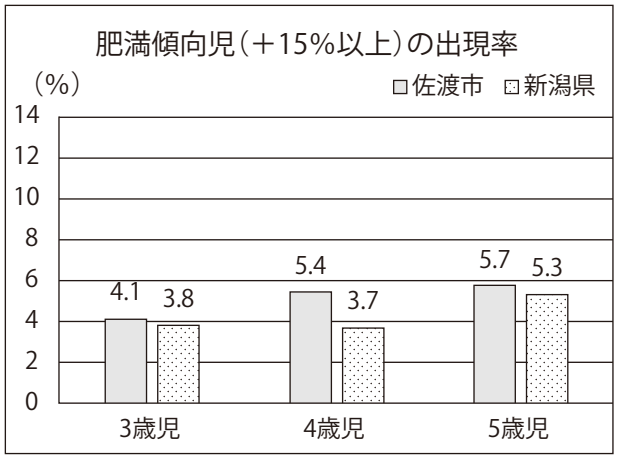
① 現状と課題

育ち盛り世代は、健康的な生活を送るための体の基礎をつくる大切な時期です。

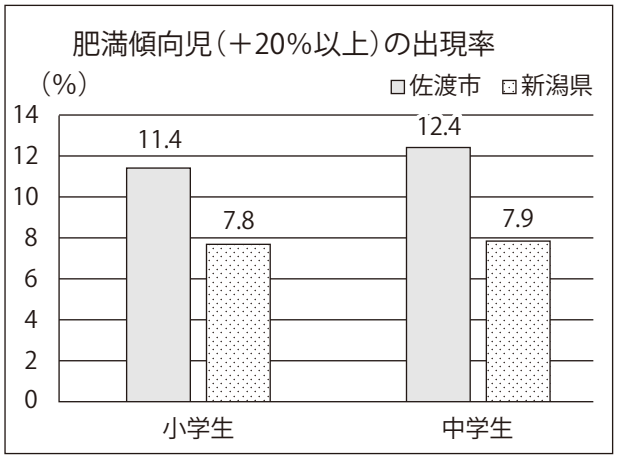
しかし、ライフスタイルの多様化により親子ともに多忙な生活を送り、食事の内容がおろそかになっているだけでなく、食に対する意識も低く、空腹を満たすだけの食事になりがちです。食習慣の乱れは、肥満ややせ等の健康問題につながり、生活習慣病の低年齢化も進行させます。

また、妊婦の食事調査からは、菓子類などの過剰摂取が見られ、母体と胎児に必要な栄養が十分に摂れていないことが明らかになりました。妊娠中の栄養の過不足は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の発症や胎児の発育への影響も懸念されています。

子どもの頃から様々な体験を通して、健康を意識した正しい食習慣を身につけることが大切です。

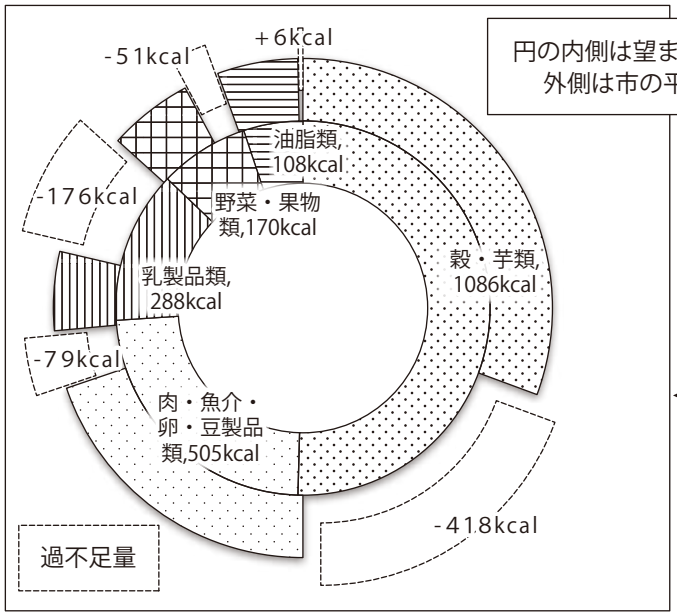


【H26 新潟県小児肥満等発育調査】



【H26 学校保健統計調査】

年齢が上がるにつれて肥満の子どもの割合も高くなるね。



【H26 妊婦の食事調査（パパママセミナーより）】

妊婦の望ましい食事量は2150Kcalです。乳製品やごはん類が特に不足しています。

また、グラフは省きましたが、お菓子ジュース類の摂取が231kcal（望ましい量は0）と多いです。

市民・関係者の声

夜型生活で生活リズムが乱れがちとなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で健康的な生活習慣が身につくといいな。

朝日を浴びて元気にスタート!

生きる力を育むためには、食べ物を「選ぶ力」や「料理する力」が身につくといいな。

好き嫌いなく栄養バランスを意識して何でも食べるといいな。

おいしく食べて元気に動こう！

「おいしい」がわかり、食べることが好きな子どもになったらいいな。

若い女性は、容姿を気にして充分な食事を摂らずやせ傾向の人が多い。生涯を健康に過ごすために、バランスの良い食事が摂れたらいいな。

高齢になると骨折しやすくなる。
それからでは遅いよ!

スーパーやコンビニでお惣菜が簡単に手に入るけど、手作りのおいしさが親や子どもたちに伝わるといいな。

コミュニケーションを図り、家庭の味を伝えるために、親子で料理する機会が持てるといいな。

みんなで楽しく食べたいね。

② 重点取組

○ 早寝・早起き・朝ごはんで健康的な生活習慣を身につける

生活リズムや食習慣の基礎を作る時期に、栄養バランスの整った食事は必要不可欠です。家庭や学校・地域と連携して健康的な生活習慣を身につけるように働きかけます。

市民
- 早寝、早起きで生活リズムを整えます。
- 朝食の大切さを理解して、毎日朝食を食べます。
- 親子で一緒に料理をします。
- 親が正しい食習慣を意識して、子どもに伝えます。

行政
- 健康診査や教室で適切な生活習慣や食事を啓発します。
- 園や学校などでの食育教室を充実させます。
- 講演会や料理教室で食の大切さを伝えます。
- 食育川柳を通じて食の意識を啓発します。

関係機関
- 健康推進員が料理教室や紙芝居で食の大切さを伝えます。
- しまびと元気応援団の子育てグループが親子クッキングを開催します。

③ 現在の取り組み状況

【離乳食講習会】

新米ママ頑張っています!

パパと一緒に楽しく太巻き寿司作り。

【親子料理教室】

【子どもの料理教室】

硬いごぼうにチャレンジ!

紙芝居で食の大切さを伝えています。

【食育教室】

（2）働き盛り世代

目指す姿（願い）

・栄養バランスなど食に関する知識を持つ

・生活習慣病の予防や改善ができるような食生活を送ることができる

大 目 標

自分や家族の健康を考えた食生活を送る

中 目 標

1 健康を維持する食事を摂る

2 食に関心を持ち、家族で健康的に過ごす

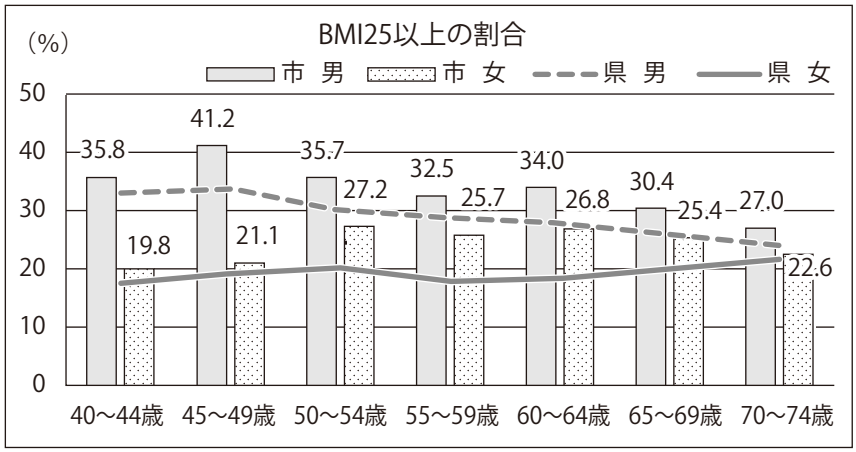
重点取組

自分に合った食生活を実践して健康管理をする

① 現状と課題

働き盛り世代は、仕事や家庭、地域における役割が多く多忙な世代です。社会環境の変化により夜型の生活となり、朝食を欠食するなどの生活リズムや栄養バランスが乱れがちです。食事内容も、主食やインスタント食品に偏り、菓子類や嗜好品などで空腹を満たす食事になっている現状もみられます。また、食事作りに時間をかけられず、惣菜や外食の利用が増えるなど、食事内容を簡略化する傾向がみられ、結果として肥満から生活習慣病など健康を害する人が多くなっています。

自分や家族の健康を考えて食生活を見直し、規則正しい食生活が送れるよう支援します。

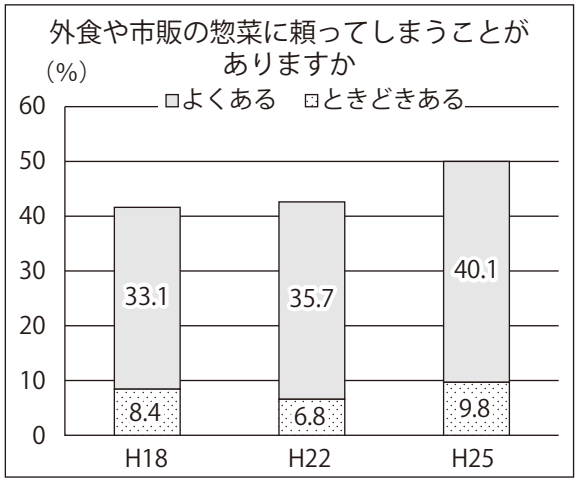


【H27 特定健診・健康診査結果】

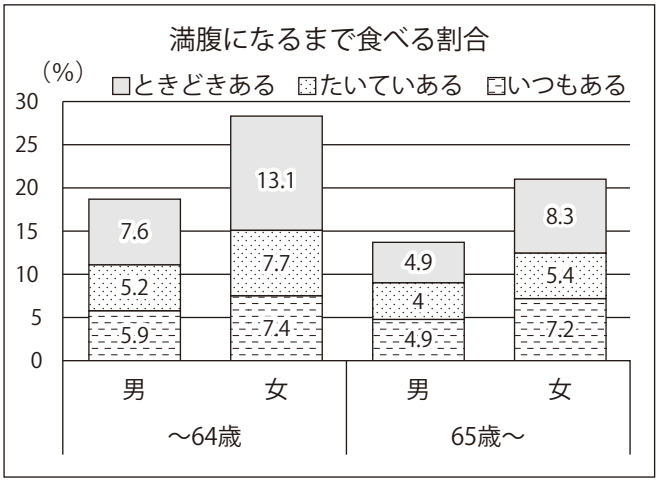
※　BMIは国際的に通用する体格指数で、やせ、普通、肥満を判定します。
25以上が肥満です。

全ての年代で肥満の割合が高く、特に働き盛りは高くなっています。

時間が無く惣菜などに頼りがちです。



【H25 元気生活チェック】



【H27 特定健診・健康調査食問診】

女性の方が満腹になるまで食べています。

市民･関係者の声

仕事を持つ女性が多く、食事作りに時間をかけられず食事が簡素になりがち。自分や家族の健康を考えた食事が出来たらいいな。

朝食欠食や間食摂り過ぎ、偏食などが肥満や様々な病気につながる。自分に合った食事の量がわかり、きちんと摂れるといいな。

食べる時間と寝る時間のバランスが大切です。

20代や30代は、お昼をインスタント食品やコンビニ弁当で済ませる人が多い。食事のバランスを考えて食べられるといいな。

バランスと量が大切です。

定年まで健康で元気に働きたいな。

男性は生活習慣病で健康を害する人が多い。自分の食事に関心が持てるといいな。

② 重点取組

○ 自分にあった食生活を実践して健康管理をする

この時期の食生活は、健康に大きな影響を及ぼす事から、まず自分の健康に関心を持ち、自分や家族の健康を考えて栄養のバランスに配慮した食生活を維持できるよう働きかけます。

市民

・自分の健康状態を知り、バランス良く食べます。
・食に関する情報を得ます。
・料理の作り方や工夫などを家族などに伝えます。
・積極的に料理教室に参加します。
・自分で料理を作る機会を増やします。

行政

・適正カロリーやバランス食など適切な食習慣を啓発します。
・生活習慣病予防のための教室を開催します。
・食育川柳を通じて食の意識を啓発します。

関係機関

・健康推進員などが料理教室を開催し、減塩やバランスについて普及します。

③ 現在の取り組み状況

【男の料理教室】

【健診会場等掲示】

野菜は1日350g摂りましょう。

【生活習慣病予防教室】

（3）活躍盛り世代

目指す姿（願い）

・バランスの良い食事を自分で作り、食べることができる
・楽しく、おいしく食事をすることができる
・地域の郷土料理など家庭や地域に伝えることができる

大 目 標

健康で豊かな食生活を送る

中 目 標

1 自分の体に合った食事を摂る
2 交流をしながら食事を楽しむ

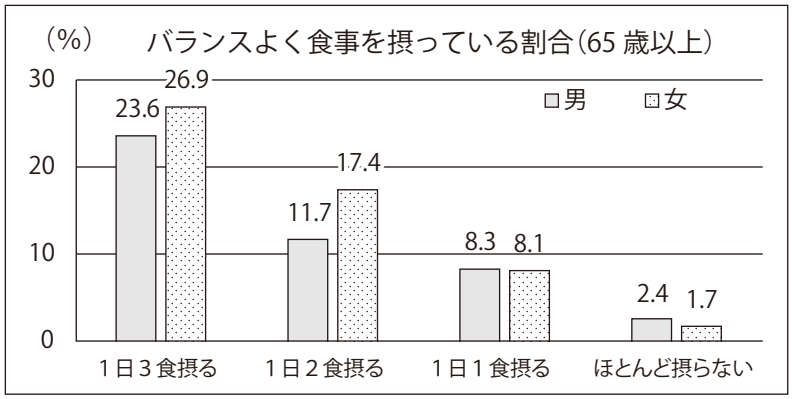
重点取組

自分に合った食生活を実践して健康管理をする

① 現状と課題

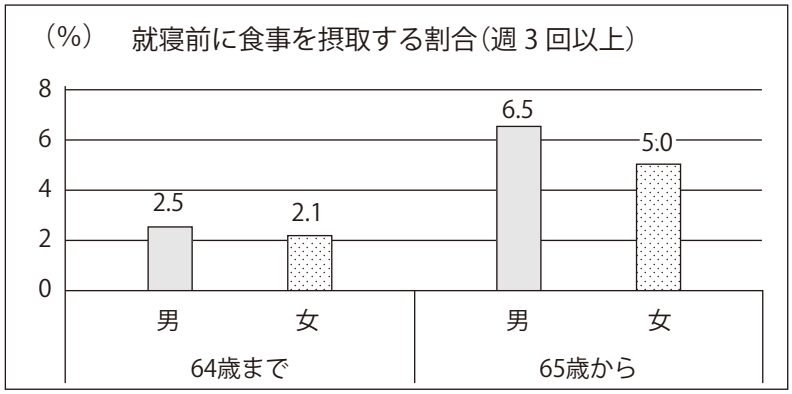
活躍盛り世代は、健康への関心が高まり、健康に良い食事を意識するようになる世代です。しかし、食事の好みが変わる事や、朝食と昼食を兼ねて食事をする事で、1日2食になったり、間食を1日2回摂る割合が高くなる傾向にあります。最近ではメディアからの情報が溢れ、健康に関する知識を得やすくなった反面、偏食や過剰摂取につながる誤った知識を得ることが危惧されます。

3食バランス良く食べて食事を楽しむことは重要です。



【H27 特定健診・健康診査食問診】

女性の方がバランスを意識しています。きちんと食べて、健康寿命を延ばしましょう。



【H27 特定健診・健康診査食問診】

寝る前に食べている人が多いです。

市民・関係者の声

1日2食では十分な栄養が摂れない。1日3食自分に合ったバランスのよい食事ができるといいな。

魚や肉、大豆製品を毎日食べたいね。

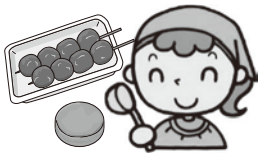
核家族が増え、地域のつながりがなくなってきたね。

1人暮らしや高齢者のみの世帯が多くなっているが、外出する機会を増やし、家族や仲間と楽しく食べる事ができるといいな。

バランス良く食べて生活習慣病や認知症を予防できるといいな。

家に集まってお茶を飲んだりする機会に、お菓子や果物から糖分を摂ることが多くなっているね。

認知症のリスクを下げる食材や地場産の食材を使用したエクサ丼を食べよう!



② 重点取組

○ 自分にあった食生活を実践して健康管理をする

若い頃からの食習慣や栄養の偏りにより、健康への不安を感じ健康意識が高まる時期です。

自分の体に合った食事を摂り、家族や仲間と楽しく食べることで、健康でいきいきと暮らしながら、栄養のバランスに配慮した食生活が維持できるよう働きかけます。

市民

・健康を意識し、１日３食きちんと摂ります。
・食に関する情報を得ます。
・料理の作り方や工夫などを家族や地域に伝えます。
・集まりの場に参加し、仲間と食事する機会を増やします。

行政

・適正なエネルギー量について、高齢者の集まりの場で、健康教育や調理実習をします。
・生活習慣病予防のための教室を開催します。
・食育川柳を通じて食への意識を啓発します。

関係機関

・健康推進員などが料理教室を開催し、郷土料理を伝えます。

③ 現在の取り組み状況

こうすると煮しめがうまく煮れるな！

【男の料理】

だしを使うと薄味でもおいしく出来るね。

【減塩献立】

【健康教室】

【エクサ丼献立】

2）地産地消の推進と食の安全の確保

目指す姿（願い）

・食への関心が持てる
・家族の健康の事を考えて食事づくりをする
・食品表示や食の安全性について理解し、選ぶ力を身につける
・地元で採れた物や旬の物を使った料理を楽しむことができる

大 目 標

地場産物のおいしさを知り、身近に感じる

中 目 標

1　地元で採れた旬の物を利用した食事づくりを楽しむ
2　食の安全に関心を持ち、選ぶ力をつける

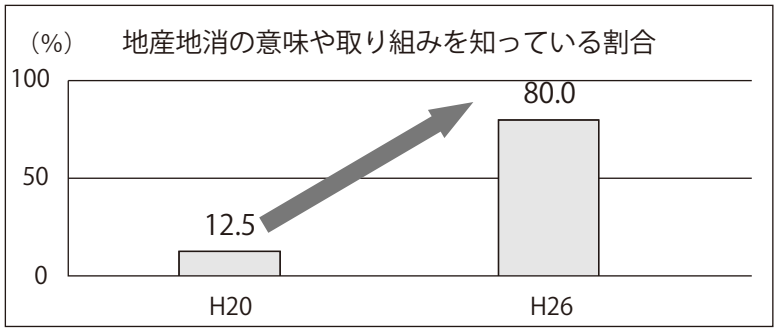
重点取組

地場産物の消費を推進することで食材本来のおいしさを実感し、食に対する関心を持つ

① 現状と課題

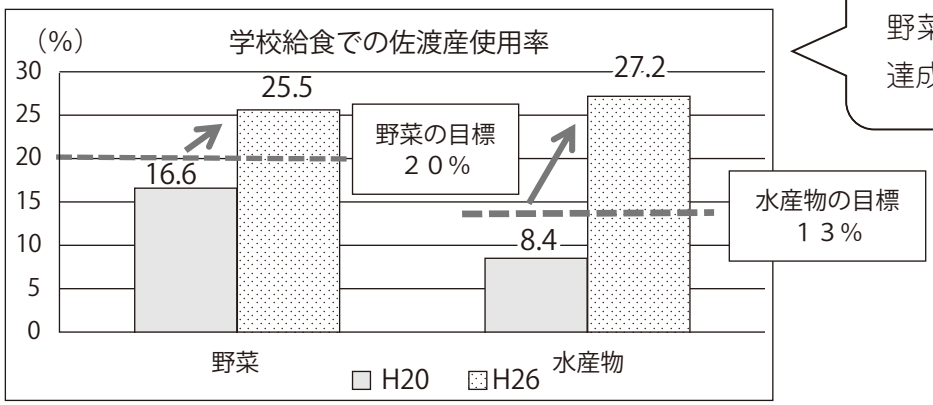
地域で直売所が増えたり、給食施設での佐渡産食材使用率が上がるなど、地産地消についての意識が高まっています。しかし、直売所の野菜には虫がついている、見た目が悪い、価格が高いなどの理由で購入を控える人もいます。

安心して食べるためには、生産者と消費者がつながるような取り組みが必要です。また、消費者が食品表示を見ながら、安全な物を選んで食べる力を身に付けることも大切です。



認知度が上がりました。

【第2次 佐渡市地産地消推進計画】



野菜も水産物も目標を達成しました。

【第2次 佐渡市地産地消推進計画】

市民･関係者の声

子どもに安全な物を食べさせたいな。

食品の表示を見る習慣をつけ、食の安全に関心を持てるといいな。

園や学校では、給食や給食だよりなどで佐渡産の良さが伝えられるといいな。

採れたて野菜で笑顔いっぱい!

生産者と消費者がつながりを持てるといいな。

地産地消の大切さを理解できるといいな。

季節に関係なく、様々な食材が手に入るようになったが、地場産物を食べる事で本物の味を伝えたい。

作り手の顔が見える関係がいいね。

旬のものは栄養価も高いし、おいしさも抜群!!

② 重点取組

○ 地場産物の消費を推進することで食材本来のおいしさを実感し、食に対する関心を持つ

「旬」の食べ物は、他の時期と比べると栄養価が豊富で、体にもいい作用をもたらします。また、地域の食文化や旬の味覚を覚えることで郷土愛が育まれます。

食材本来のおいしさを実感し地産地消に関心が持てるよう働きかけます。

市民

・地域の直売所を利用します。
・地元で採れた旬の物を調理して食べます。
・子どもたちは、農業や漁業の体験をします。
・仲間をつくり、料理を学びます。
・親子で自給自足を体験します。

行政

・広報誌で地場産食材を使ったメニューを紹介します。
・地産地消の大切さを伝えます。
・地場産食材を使った料理教室を開催します。
・安心で安全な給食を作ります。

関係機関

・地域行事や料理教室などで、地域で採れたものを使用します。
・ホテルや旅館などでも地場産食材を使用した料理を提供します。

③ 現在の取り組み状況

【広報紙掲載】

【地場産食材を使った料理教室】

3）佐渡の食文化の理解や継承・発展

目指す姿（願い）

・家庭での食育を大切にする

・家庭の味や郷土料理などへ関心を深め、次世代へつなげる

・正しい食事のマナーを身につける

大 目 標

佐渡の食文化を知り、伝える

中 目 標

1　佐渡の郷土料理に関心を持ち、伝承する

2　食事の作法や礼儀を学び身につける

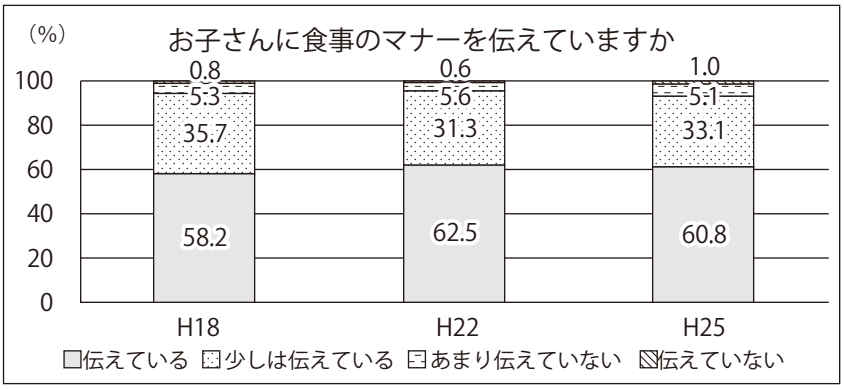
重点取組

食文化を体験し、食や郷土への関心を持つ

① 現状と課題

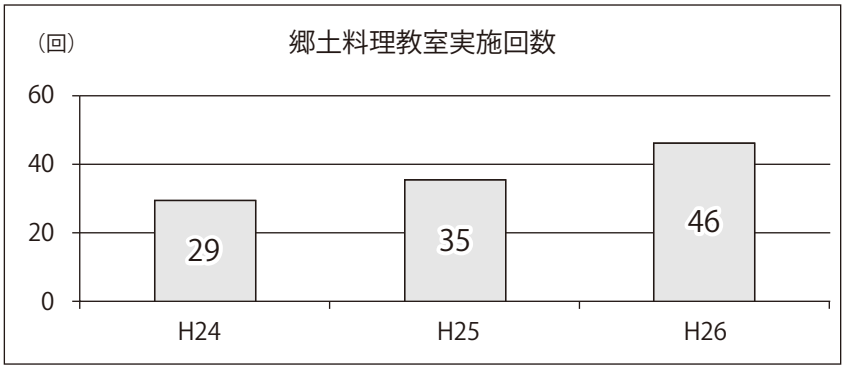
近年、様々な食材が通年で手に入り、郷土料理を作る機会が減ったことや、核家族化が進んだことで、日常生活の中で食文化を継承する機会が少なくなっています。また、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどの普及により、家庭で料理をしなくても食事ができるため、食に対する思いが希薄になっています。

今後は、家庭、地域はもとより、園、学校においても、食事に関わる作法や礼儀、食文化や郷土料理を子ども達に伝え、佐渡の味を大切に守っていく必要があります。



【H25 元気生活チェック表】

伝えている人は約60%と横ばいですね。



【第２次 佐渡市地産地消推進計画】

回数も増えています。内容は、「おこし型」「にしめ」「太巻き」などがあります。

市民・関係者の声

地域の行事が少なくなり、近所のつながりも希薄になってきた。地域で世代間交流をする場があり、大切に受け継いできた食文化を次世代へ伝えられたらいいな。

郷土料理集（さどごはん）を活用しよう!

家庭や園、学校で郷土料理の美味しさを伝え、佐渡の郷土料理に対する思いを育めるといいな。

何でも手に入る豊かな社会になったけど、食べ物を作る人や作る過程を知り、食べ物を大切にする気持ちが持てたらいいな。

食事のあいさつや箸の持ち方など、きちんとしたマナーで食事ができるといいな。

家族や地域で、郷土料理を作る機会が減っている。みんなに伝えられるといいな。

料理教室で「いかめし」作り。うれしいな!

「さど食育人材講師バンク」を利用して、郷土料理を伝承したい。郷土料理集（さどごはん）を活用し、子どもたちや若い世代に伝えられるといいな。

1日1回は家族や仲間と食事をして、マナーも学べるといいな。

② 重点取組

○ 食文化を体験し、食や郷土への関心を持つ

食を通じて、地域の行事や郷土料理、食事作法など食文化を理解し、次世代へ伝えるよう働きかけます。

市民

・家庭の食事に郷土料理をとり入れます。
・家庭で年長者が子どもや若者に郷土料理を教えます。
・家族一緒の食事を通し、年長者が子どもや若者にマナーを教えます。

行政

・給食の献立や行事に郷土料理をとり入れます。
・地域の行事と料理などのレシピを配布し周知します。
・郷土料理の教室を開催します。
・世代間交流で郷土料理を伝える場を設けます。
・「さど食育人材講師バンク」を充実させます。
・食育ホームページを開設します。
・園や学校で給食時間や給食だよりなどを利用して食事のマナーを指導します。

関係機関

・地域の集まりで郷土料理を作ります。
・健康推進員などが郷土料理教室を開催します。
・ホテルや旅館などでも郷土料理を提供します。
・健康推進員が、さど食育かるたを普及します。
・季節に合わせて昔ながらの地域行事を行います。

③ 現在の取り組み状況

若い世代に伝えていきたいね!

【郷土料理教室】

【佐渡食育かるた】

4）食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成

目指す姿（願い）

・地域活動などの世代間交流を通し、楽しく食事をする人が増える
・農業や調理などの体験を通し、生産者への感謝の気持ちを持つ
・感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつができる

大 目 標

食を通じて家族や地域をつなぐ

中 目 標

1　地域の産物や食に関る体験により、食への感謝の気持ちを持つ
2　家族や仲間で楽しい食事ができる

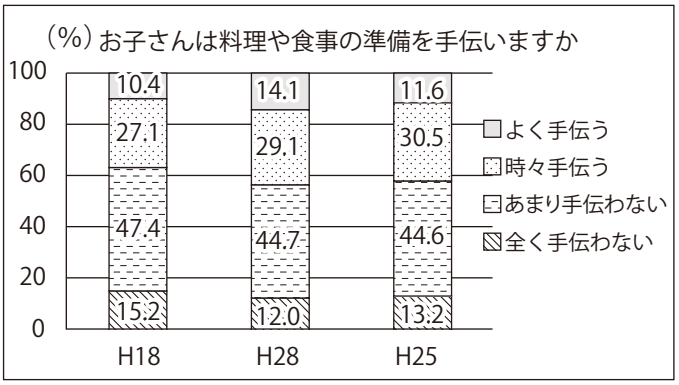
重点取組

家族や仲間が揃って、楽しく食事を摂る

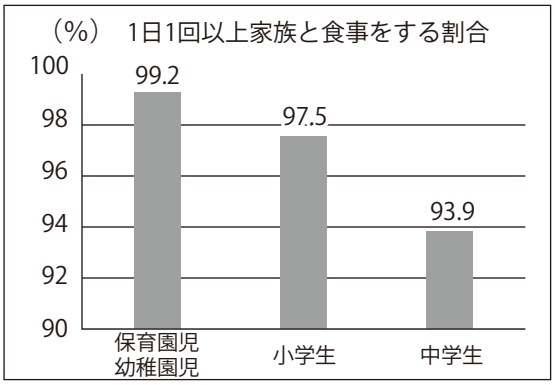
① 現状と課題

高齢者の一人暮らしや両親の共働き、子どもの塾通いや部活など家族構成や生活様式の変化により、家族団らんの機会が少なくなっています。家族や地域の仲間が一緒に食卓を囲み、コミュニケーションを取ることは、食の楽しさや大切さを知る機会でもあり、マナーや感謝の気持ちを学ぶ良い機会になります。

今後は、食事を通して家族や地域の団らんの機会を増やすことや、農業や料理などの体験活動を通して食への感謝の気持ちが育まれるように、園や学校、地域などと連携していくことが必要です。



【H25 元気生活チェック表】



【H27 元気な子チェック表・生活習慣アンケート】

年齢が上がるにつれて家族と食事をする割合が減っています

市民・関係者の声

家族や地域で、仲間と食事を楽しみ、つながりが持てるといいな。

子供の頃から食への感謝の気持ちを持ってほしいな。

世代間交流は、活躍盛りの人達がいろいろな事を子ども達に教え・伝える事ができていいな。

いただきますやごちそうさまのあいさつが自然にできるといいね。

地域とつながり、食に興味・関心を持ち、命をいただく感謝の心が持てる子どもになるといいな。

生産者や調理員とつながり、心に残る食事を作ることで、子どもたちが郷土を愛する心を育んでくれるといいな。

親子料理教室など食の体験を通して、食の大切さを学んでくれるといいな。

「孤食」が増えているので、家族揃って食事ができるといいな。

感謝の心を育むために、小さい頃から野菜作り等の体験ができたらいいな。

② 重点取組

○ 家族や仲間が揃って楽しく食事を摂る

家族や仲間と食事づくりや後片づけなどの手伝いをすることで、コミュニケーションを図ります。野菜の栽培や収穫の体験を通して、感謝の気持ちを育めるよう働きかけます。

市民

・「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の意味を知り、あいさつの習慣をつけます。
・子どもに、買い物・献立・調理・片づけなどの体験をさせます。
・食事中はテレビやスマホをやめて、会話を楽しみます。
・食事づくりや後片付けのなどの手伝いを通し、家族の会話を持ちます。

行政

・園や学校で一貫した指導ができるしくみを作ります。
・親子料理教室や対象者別（若い人向けなど）の料理教室を行います。
・園、学校で農作業の体験をする機会を作ります。

関係機関

・自治会で地域のみんなと食事会をします。
・世代間交流を通して、若い世代に作法やその意味を伝えます。

③ 現在の取り組み状況

【親子料理教室】

保育園でおばあちゃんと芋掘り。
楽しいね!

みんなで料理するのは
楽しいね。

食育への取り組み状況

	関係団体（課）	具体的事業
健康につながる食生活の確立	佐渡市	＜健康推進室＞　パパママセミナー　離乳食講習会　乳幼児健診 食育川柳　特定保健指導　健康教育･健康相談 地区健康学習会 ＜社会福祉課＞　保育園での栄養指導（集団･個別）食育教室 ＜学校教育課＞　食育指導　　食育教室 ＜社会教育課＞　料理教室 ＜高齢福祉課＞　口腔･栄養改善教室　介護予防事業
	佐渡市健康推進協議会	親子料理教室　男性のための料理教室　高校生応援レシピ 地区健康学習会　減塩TUNAGU
	佐渡市社会福祉協議会	配食サービス　ふれあい招待昼食会　男性のための料理教室 親子料理教室
	しまびと元気応援団	くいしんぼ　男の料理　にしめ　しまうまごはん　ごきげん座
	佐渡地域振興局 健康福祉環境部	＜地域保健課＞　地域食育事業 佐渡地域食育推進ネットワーク会議
地産地消推進と食の安全確保	佐渡市	＜産業振興課＞　流通システム作り　地産地消フェスタ ＜健康推進室＞　地場産食材の料理教室　地産地消普及啓発 ＜学校教育課＞　幼稚園･学校給食における地場産食材使用拡大推進 学校給食における地場産統一献立の実施 ＜社会福祉課＞　保育園給食　地場産食材使用拡大推進
	佐渡市健康推進協議会	地場産食材の料理教室
	佐渡市社会福祉協議会	地場産食材の料理教室
	佐渡地域振興局 健康福祉環境部	＜生活衛生課＞　巡回指導（各施設･旅館･ホテルなど） 講習会（食品衛生責任者）
	佐渡地域振興局 農林水産振興部	＜振興課＞　魚食普及活動　魚料理講習会 水産加工物や佐渡さかなまつりでの水産PR
食文化の理解や発展	佐渡市	＜健康推進室＞　行事食･郷土料理啓発　食育かるた推進 ＜学校教育課＞　特産品献立　さど食育人材講師バンク利用 漁業体験･農業体験 ＜産業振興課＞　郷土料理集（さどごはん）作成 ＜社会福祉課＞　啓発　さど食育人材講師バンク利用　野菜作り
	佐渡市健康推進協議会	行事食パンフレット作成･配布　食育かるた作成･推進 郷土料理伝承（さど食育人材講師バンク講師）　郷土料理教室 郷土料理集（さどごはん）作成･推進
	しまびと元気応援団	くいしんぼ･にしめ･しまうまごはん等による調理実習
	佐渡地域振興局 農林水産振興部	＜生産振興課（佐渡農村女性グループ協議会）＞ 食育ボランティア活動　　研修会 ＜食品･流通課＞　食育ボランティア
交流･感謝	佐渡市	＜健康推進室＞　乳幼児健診　　離乳食講習会 ＜社会福祉課＞　親子のびのび教室
	佐渡市健康推進協議会	親子料理教室　食育教室（園･学校）

第3部 資料

1　計画の進行管理と評価

1）進行管理

設定した目標の進捗状況について、毎年度検証を行い、施策に反映します。

2）評価

（1）中間評価

佐渡市健康づくり推進懇談会により必要に応じ見直しを行います。

（2）最終評価

計画の最終年度である平成37年度には、目標の達成状況を検証・評価し、次期計画づくりに反映させます。

（3）評価指標

評価項目		基礎データの根拠	現状	目標〈H32〉	備考
朝食を食べている者の割合	1歳6か月児	げんきなからだ作りチェック	95.6%	100%	
	3歳児	げんきなからだ作りチェック	90.8%	100%	
	幼稚園・保育園児	生活習慣アンケート	92.8%	100%	
	小学校（1年～6年）	生活習慣アンケート	89.0%	100%	
	中学校（1年～3年）	生活習慣アンケート	85.3%	100%	
	64歳以下	特定健診問診	85.3%	100%	
	65歳以上	特定健診問診	95.6%	100%	
肥満の割合	幼稚園・保育園児	身体計測結果	5.4%	4.3%以下	県平均以下
	小学校（1年～6年）	身体計測結果	11.4%	7.8%以下	
	中学校（1年～3年）	身体計測結果	12.4%	7.9%以下	
食問診濃い味付けの割合	64歳以下	特定健診食問診	35.2%	30%以下	
	65歳以上	特定健診食問診	33.4%	28%以下	
主食の重ね食いの割合	64歳以下	特定健診食問診	18.3%	15%以下	
	65歳以上	特定健診食問診	12.1%	10%以下	
満腹まで食べる割合	64歳以下	特定健診食問診	47.0%	40%以下	
	65歳以上	特定健診食問診	34.8%	30%以下	
バランスの良い食事を1日2食以上摂る割合	64歳以下	特定健診食問診	71.9%	80%以上	
	65歳以上	特定健診食問診	79.6%	80%以上	
地産地消の意味や取り組みの理解度		佐渡市地産地消計画	80%	100%	
食育人材講師バンクの回数		健康推進室	7回	20回以上	
伝統料理教室開催回数		佐渡市地産地消計画	49回	60回以上	
1日1回以上家族と食べる割合	保育園（年少～年長）	生活習慣アンケート	99.2%	100%	
	小学校（1～6年）	生活習慣アンケート	97.5%	100%	
	中学校（1年～3年）	生活習慣アンケート	93.9%	100%	

2　計画の検討体制

(1) 佐渡地域食育ネットワーク会議

構成員：佐渡歯科医師会代表
佐渡市健康推進協議会代表
佐渡市老人クラブ連合会代表
しまびと元気応援団代表
佐渡市小学校長会代表
佐渡市中学校長会代表
新潟県高等学校長会代表
新潟県養護教員研究協議会佐渡支部代表
佐渡地区佐渡市学校給食会代表
新潟県学校栄養士協議会佐渡地区代表
佐渡市立保育園長会代表
佐渡市社会福祉協議会代表
佐渡地域包括支援センター代表
佐渡福祉施設長連絡協議会代表
特別養護老人施設連絡協議会代表
佐渡市教育長

開催日	内容	参加者数
平成27年6月11日	現計画の振り返り 今後、大切にしていきたいこと	４５人
平成27年10月1日	計画の重点取組、素案の検討	４４人

＜会議で出された意見＞
・小さい頃からの意識づけ、親(家族)の意識を高めることが大事。
・保育園から食の大切さを伝えるが、成長とともに関心が薄くなる。
・どの世代も間食する習慣があり、肥満が多い。運動不足も多い。
・子供の頃からいろいろな体験を通し、食習慣の基礎作りをすることを大切にしたい。
・まずは早寝をする習慣を小学生の頃から定着させる。(早起きして朝ごはんを食べる)
・高校生へも食のアピールが必要。
・食を通して家族や地域がつながるといい。

さどごはん

佐渡の郷土料理や伝統料理をまとめた『四季折々、郷土の味　さどごはん　～昔の良さを今へ～』の中からご紹介します。

押し寿司　行事食　両津地区

〈材料／４人分〉
●うるち米 1/2カップ(75g)●もち米 2カップ(300g)●酒 50cc●水 50cc●塩 小さじ1●5倍酢 25cc●砂糖 160g●卵（塩、砂糖少々）1個●でんぶ・紅しょうが　適量●かんぴょう・食紅の緑　適量

〈作り方〉
❶米をとぎ、酒、塩を加え、米と同量の水で炊く。
❷炊き上がったら、砂糖と5倍酢を入れ、うちわであおぎながら手早く混ぜる。
❸ご飯が冷めたら押し寿司の型に詰め、押し出す。この時、寿司の下に葉ランや笹葉などを敷くと、葉の殺菌作用や、寿司がくっつかず、盛りつけた際の彩りもよい。
❹卵は薄焼きにして1cm位のひし形に切る。
❺かんぴょうは食紅の緑色を少量入れて煮ておき、煮えたら1cm位のひし形に切る。
❻出来上がった寿司の上にかんぴょう、卵、でんぶ、紅しょうが等を色どりよく飾る。（パセリ等を乗せてもよい）
※5倍酢を使って手早く混ぜる。5倍酢を使うと、仕上がりが水っぽくならない。
※押し寿司型にご飯を詰める時は、ご飯が冷めてからの方が出来上がりがきれいになる。

酢イカ　伝統料理　相川地区

〈材料／４人分〉
●イカ　4 杯●酢　200cc●砂 糖　少々●塩　少々

〈作り方〉
❶イカは皮をむき、ワタ、骨を抜く。
❷多めの水に中火でさっと茹でイカの足をイカの胴に詰める。
❸酢に砂糖、塩を入れてイカを浸し、冷蔵庫で2～3日漬ける。
※味が馴染むのは1週間位してから。
※イカを1度茹でてから漬け込む。

淡雪かん　菓　子　金井地区

〈材料／４人分〉
●寒天　1本●水　2カップ●砂糖　170g●卵白（大）2個●洋酒（白）または日本酒　大さじ2～3

〈作り方〉
❶寒天はよく水で洗ってしぼり、小さくちぎって鍋に入れる。
❷①に水を加えて30分以上置いてから火にかける。沸騰しそうになったら中火にしてよく溶かし、砂糖を加えて、よくかき回しながらとろみが出るまで約25分煮詰める。酒類を入れる時や色を着ける時は、少量を水で溶いて、火から下ろす少し前に加えてかき回す。
❸ボウルに卵白を入れ、泡の先がピンと立つくらいに泡立てる。泡立て過ぎると分離するので注意する。（卵黄は入れない。少しでも入ったら取ること）
❹③に人肌位に冷ました寒天液を少しずつ加えてさらによく混ぜ、水で濡らした四角のバットに流す。
❺冷やし固まったら、好みに切って器に盛る。
※寒天液が熱いうちに卵白を合わせると分離しやすい。
※酒類(洋酒･日本酒)を加えることで、砂糖の甘さが柔らかくなる。

伊達巻き寿司　伝統料理　新穂地区

〈材料／大10個分〉
【すし皮（6～7枚分）】
●卵(L) 10個●小麦粉　1kg●砂糖　750g●酒　1カップ強●水 3カップ弱（※酒と水は合わせて4カップ）
●ベーキングパウダー　50g
【すし飯】
●米1升（うるち米：もち米＝7:3、冬は6:4）※半々にすると長持ちする(4～5日)●水　米と同量または1割増し
【合わせ酢】
●5倍 酢　40cc●砂 糖　400g●塩　ひとつまみ
【寿司の具】
●ひじき●かんぴょう　緑●紅しょうが●でんぶ●板海苔　3～4枚

〈作り方〉
【すし皮】
❶卵を割りほぐし、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、酒、水を入れて混ぜる。
❷ホットプレートの温度を180℃にし、サラダ油を敷いて、①を玉じゃくしで流し入れ、上面にぶつぶつができたらヘラで返して焼く。
【すし飯】
❸合わせ酢を用意する。
❹鍋に調味料を入れ、火にかけてよく溶かし、混ざったらおろして冷ます。
❺炊き上がったご飯を5～10分蒸らして飯台に盛り、③の合わせ酢を全体にふり、1～2分蒸らしてからよく混ぜ、切りしゃもじで一気に冷ます。
【巻き方】
❻巻き簀の上に②すし皮、⑤すし飯、板海苔（無くてもよい）の順に敷く。すし飯の中央より少し手前側に、横に1本の谷を作り、そこにでんぶを置く。
❼板海苔ででんぶを包み、それを中心に他の具材を並べる。
❽巻き簀で手前から巻いていく。
❾巻き終えたらわら半紙を巻き、さらにその上から新聞紙で包む。新聞紙の両端は折り返しておく。
❿そのまま最低2～3時間置く。（昼に巻いたら、翌日の朝に切る）
⓫食べる時は、食べやすい大きさ（2cm幅位）に切って器に盛る。
※すし皮の色をよくするために、すし皮に加える水に1～2時間前にクチナシの実を入れておくとよい。
※切る時は、包丁に合わせ酢を塗るとくっつかない。

カタセのみそ煮　伝統料理　佐和田地区

〈材料／４人分〉
●カタセ 1枚●酒　大さじ3●みそ　60g●みりん　大さじ1●三温糖　60g●だし汁（昆布）50cc

〈作り方〉
❶カタセはキッチンばさみで適当な大きさに切り、水につけて6時間位おく。（水換えをするとよい）
❷鍋に①と合わせた調味料を入れて煮る。
❸汁気がなくなったら出来上がり。

鱈の三平汁　伝統料理　畑野地区

〈材料／４人分〉
●マダラ　1尾（アラも使います）●水　700cc●みそ　100g●酒粕　70g●ねぎ・だいこん・はくさい・にんじん　適量

〈作り方〉
❶マダラは3枚におろし、アラはきれいに洗う。
❷鍋に水を入れ、①と食べやすい大きさに切っただいこん、酒粕を入れる。
❸少し煮立ったらみそで味つけをして、残りの野菜を入れて火を止める。（野菜は適当な大きさに切る）
❹三平皿に盛り、熱いうちにいただく。
※酒粕を入れないと、三平汁になりません。

やせごま（やせうま）　行事食　真野地区

〈材料／桃の花（枝付き）6個分〉
●上新粉（うるち粉）1kg●求肥粉（もち粉）500g●砂糖100g●水1000ml
【1個分分量（粉250g）】
●こねたもの　約410g●白だんご　270g●薄いピンク　80g●濃いピンク　20g●茶色　40g

〈作り方〉
❶濃いピンクを円柱にする。
❷薄ピンクを棒状にし、6等分に切る。
❸濃いピンクを中心に、薄いピンクを花びらの形にして付け、花を作る。
❹花のくぼみに白だんごを付け、円形にする。
❺④を細長く伸ばし、6等分にする。
❻茶色を花の高さに揃え、4～6等分にする。
❼枝と花を組み合わせ、白で隙間を埋め、周りに白を巻く。この時、縦長になるので、白がたくさんあれば左右に付けて、円形に整えるとよい。

たいごろ　行事食　小木地区

〈材料／25個分〉
●うるち米粉　800g●もち米粉　1,200g●あん　1,000g●かや　150～160枚●片栗粉　少々●イグサ

〈作り方〉
❶あんは20～30gに丸めておく。
❷かやは洗って1度湯がいておくと丸まらず、たいごろを包むときに扱いやすい。
❸うるち米粉ともち米粉はよく混ぜてこねる。耳たぶくらいの軟らかさにして40～50gの大きさに切る。
❹切った団子を平らにのばして、あんを包み、緩やかな三角形にする。
❺かや4～5枚を隙間が無いように手のひらに並べ、その上に④の団子を乗せ、さらに団子の周囲をぐるっと1枚のかやで包み込む。
❻かやの半分を手前に折り返し、ひとつにしてひも（イグサ）で結び、結び目から3cm位で切る。
❼蒸し器で20分蒸してできあがり。
※うるち米粉ともち米粉の割合は好みで決める。
※片栗粉を水で薄めたものを、かやの内側にキッチンペーパーにつけて塗ると、身離れがよい。

干し柿の柚子巻き　菓　子　羽茂地区

〈材料／25個分〉
●干柿（粉がふいたもの）10個
●ゆず皮みじん切り　大さじ1弱

〈作り方〉
❶干柿のヘタを切り取り、縦に切り目を入れて長方形になるように開く。
❷巻き簾の上に、互いにくっつくように5個ずつ2列に並べる。
❸②の上にゆず皮のみじん切りを平均に散らし、のり巻きの要領で強く巻く。
❹風通しのよいところに1ヶ月くらい置く。
※保存はラップに包み、冷凍庫へ。半解凍で切って食べる。

せんぞうぼう　伝統料理　赤泊地区

〈材料／25個分〉
●そば　4玉●だいこん　適量●ごま　適量●だし汁（トビウオ）1.5カップ●塩　適量●しょうゆ　大さじ5～7●みりん　大さじ3

❶だいこんは千切りにして硬めに茹でておく。
❷ごまは炒ってすり鉢ですっておく。
❸だいこんの水が切れたら、手で軽く揉んでごまで和える。
❹塩、しょうゆ、みりんでかけ汁を作る。
❺そばを茹でる。
❻器に盛ったそばに③を好みの量乗せ、かけ汁をたっぷりかけていただく。
※だいこんは硬めに茹でる。だいこんを揉む時、手に少し塩をつけてもよい。

メ モ

メ モ

あなたの笑顔はみんなの元気

けんこう　さど

◆発　行　佐渡市 市民生活課 健康推進室
◆発行日　平成28年3月
〒952-1292　新潟県佐渡市千種232番地　電話 0259-63-3115