

計画の策定について

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ためには、何よりも「食」が重要です。

しかし、近年、私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などにより大きく変化してきており、食に対する関心や感謝の念の低下、食生活の乱れ、食の安全性に対する信頼の喪失、さらには日頃から食生活における栄養の偏りや不規則な食生活の増加など、日々の忙しい生活を送るなかで、毎日の食の大切さを忘れがちになっており、健全な食生活が失われつつあります。

改めて今、食の大切さを皆さんに認識していただき、心身の健康と豊かな人間性や自然への感謝の気持ちを育み、次世代へとつないでいくために、「食育」の推進が必要となっています。

この計画は、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の「食育推進基本計画」及び鹿児島県の「かごしまの“食”交流推進計画」、その他屋久島町が策定する関連計画との整合性を図りながら、食育に関する取り組みを総合かつ計画的に推進していきます。

そこで、屋久島町では、町民一人ひとりが生涯を健やかに暮らすことができるように「屋久島町食育推進計画」を策定しました。

期間は、平成24年度から平成28年度までの5年間とします。

計画の目標 ～やくしま～

やくしまの現状

- ◆屋久島の食に関する現状

くわしく食について知ろう

- ◆“食”について知ろう

しょく文化や地の物を伝えよう

- ◆“食”を伝えよう
- ◆屋久島の“食”を味わおう
- ◆“食”を体験しよう

まごころに感謝して食べよう

- ◆“食”の楽しさを身につけよう

屋久島の地域の特性に見合った計画にするためには、食と農の現状を調査し、特徴や課題を把握することが重要です。統計データや「食生活に関するアンケート」により、本町の現状と課題について検証しました。

1 農林水産業の現状

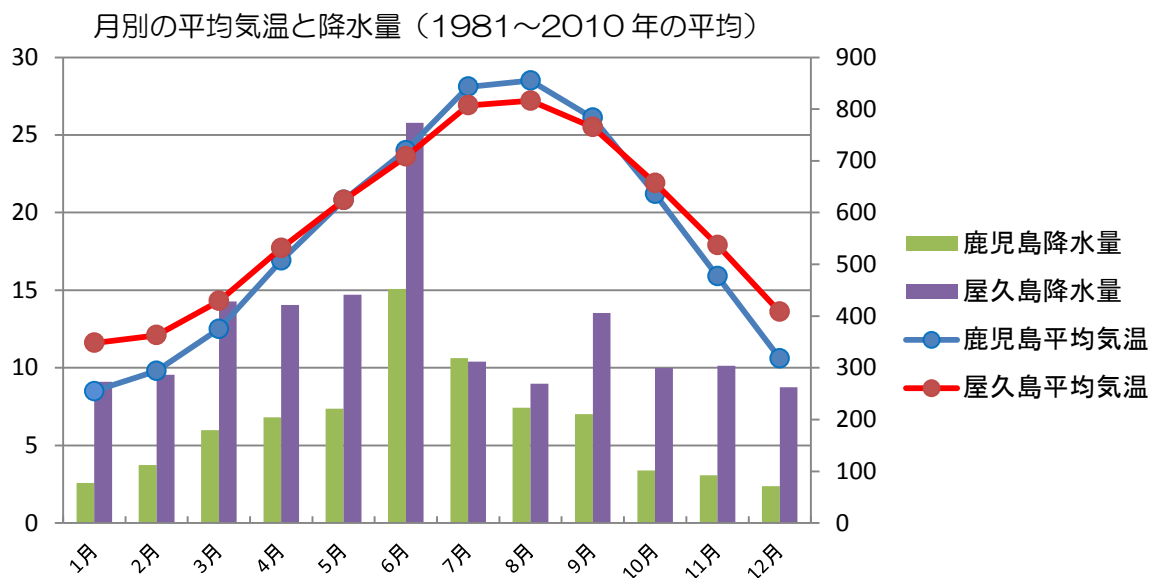
(1) 自然環境について

屋久島町は、鹿児島市の南方約135km、県本土の南方約60kmの海上にあり、屋久島とその西北西約12kmにある口永良部島の2島からなっています。

総面積は540.98km²で、内93%を占める屋久島は周囲132kmの円形の島で九州最高峰の宮之浦岳（1,936m）を筆頭に、標高1,000m以上の山が45以上あり、多くが山岳部分で占められていることから、「洋上アルプス」と呼ばれています。

また屋久島は「水の島」「一ヶ月に35日雨が降る」などと形容されるように、非常に多くの降雨のある島としても知られており、降水量は山岳地帯では年間10,000mmを記録することも珍しくありません。

山岳・傾斜地が多く、耕地率が約2%と低いことから、海岸沿いに帯状に散在する耕地を生かした農業経営が行われています。



地 点	年 平 均 気 温	年 平 均 降 水 量	地 点	梅 雨 入 り	梅 雨 明 け
鹿 児 島	18.6℃	2,265mm	九 州 南 部	5月31日ごろ	7月14日ごろ
屋 久 島	19.4℃	4,477mm	奄 美 地 方	5月11日ごろ	6月29日ごろ

(2) 農業

屋久島では、温暖な気候を生かして、ぼんかん・たんかんを主体とした果樹栽培が行われ、屋久島の代表的な農産物となっています。ぼんかんは、大正13年に導入された伝統ある柑橘類の一つであり、たんかんは鹿児島ブランド産地として指定され、生産量・生産額とともに県内トップとなっています。近年では、パッションフルーツやマンゴーなどの生産も増えてきています。

また、お茶、じゃがいもや、胃腸薬の原料になるガジュツやウコンなども多く栽培されています。

屋久島町の農産物

・たんかん



・ぼんかん



・パッションフルーツ



・お茶



・じゃがいも



・ガジュツ



・マンゴー



他にも、山芋・さつまいも、など
いろいろな農産物が屋久島町には
あります。

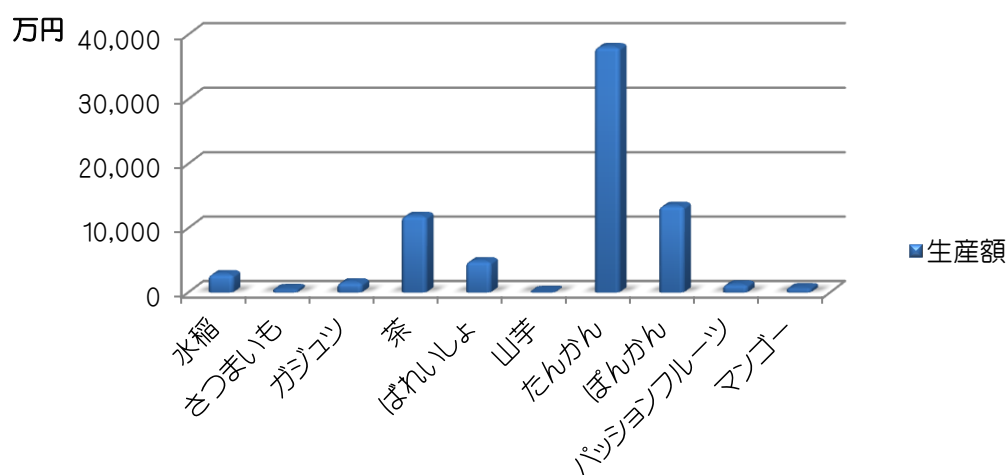
主な農産物カレンダー

農産物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ぼんかん	◇										◇	◇
たんかん		◇	◇									
じゃがいも		◇	◇	◇	◇							
ガジュツ	◇	◇										
パッション						◇	◇	◇				
お茶				◇	◇	◇	◇	◇				
マンゴー							◇	◇	◇			
さつまいも								◇	◇	◇	◇	◇

※◇印は収穫時期

農業粗生産額

平成22年農業生産額実績



(3) 水産業

屋久島の周辺海域は、岩礁地帯が多く天然の瀬に恵まれるとともに、付近を黒潮が流れていることから、県内でも有数の漁場が形成されています。トビウオ等を対象とした網漁や、サバー本釣り漁の他、養殖業では車エビの陸上養殖等が営まれています。

サバは、刺身で食べられるほか、サバ節という燻製品に加工されたり、トビウオすり身などの加工品も生産されています。

・首折れサバ



・トビウオ



●サバ、トビウオはどれぐらい取れているの？ (平成22年度データ)

⇒サバは、年間 37 t。(約 2,900 万円)。トビウオは、年間 877 t。(約 1 億 8,500 万円)

2 屋久島の食に関する現状

屋久島町での食生活、とくに朝食の現状を把握するために、平成22年度に町内の小・中学校、特定健診等でアンケートを実施しました。

◇アンケート結果

小学生で朝食を食べている人は 98.0%

中学生で朝食を食べている人は 97.5%

40～74 歳代で朝食を抜くことが週3回以上ある人は 11.2%

※H22年度 特定健診等データ管理システムより

※H22年度 学校・調理場アンケート調査より

朝食を食べている頻度については、小中学生では「毎日食べる」がほとんどとなっていますが、その一方で40～70歳代の方で約1割が朝食を欠食している割合が増えています。本町では、朝食を欠食する児童生徒を0%となるように、児童生徒が朝食を食べよう推進します。

また、壮年から高年期の規則正しい食生活の実践を推進します。

指 標 項 目	現 状 値	目 標 値
朝食を食べていない人（小学生）	2.0%	0%
〃 （中学生）	2.5%	0%

「朝はやることが多くて」「起きてすぐには食べられない」等の意見がありますが、朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、1日のはじまりに必要なエネルギーを補給する重要な役割があり、“元気の素”です。子どもに関しては、エネルギー補給だけでなく、1日の生活リズムを整え、すこやかに成長していくため欠かせないものですが、欠食は子どもの努力だけでは減らすことができません。

大人も子どもと一緒に「早寝早起き朝ごはん」を実践し、元気に毎日を過ごしましょう。



1 日の生活リズムは朝ごはんから！

1日の食の始まりは、朝食からです。朝食をしっかり摂って元気に1日をスタートさせましょう

朝食月間の推進

屋久島町では、朝食月間を設け、食の推進を行います！

6月は、朝食月間

1 健全な食生活

食に触れ、食についての正しい知識と食を選択していくことを学び、食品の廃棄を減らす知恵を身につけるのは、家庭における食育の力が大きいと考えられます。

乳幼児から高齢者まであらゆる年代間の交流や体験の共有化を図るなど、それぞれの家庭・地域・生活様式など尊重しながら、生涯を通じた継続的な取り組みが必要です。

具体的には、

☆バランスの取れた食事の普及

☆望ましい食習慣などの習得

☆メタボリックシンドローム予防のための取組

などを実践していきましょう。

◇食育とは・・・

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。

※「食育」は子どもたちだけのものではなく一生涯を通じて取り組んでいくもの。

町民一人ひとりが一生涯を通して健康で豊かな社会生活を営むためには、あらゆる世代において「食育」に関する正しい知識や望ましい「食生活習慣」を理解し、実践することが大切です。

まずは、町民が過ごす年代に応じた食育の取組を理解し、実践していくことが重要です。ここでは、6つのライフステージに区分し、各年代の特徴を踏まえ、ポイントとなる取り組みを示します。

町民一人ひとりの取り組みで、食育を推進していきましょう！

◆ライフステージに応じた食育

乳幼児期（ 0歳～ 5歳）：食べる意欲を育てる。

学齢期 （ 6歳～15歳）：食の体験を広げ、選択する力を育てる。

青年期 （16歳～24歳）：食を選択し、自己管理する力を育てる。

成人期 （25歳～39歳）：自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える。

壮年期 （40歳～64歳）：食生活を見直し、食の経験を活かし伝える。

高齢期 （65歳～ ）：食文化を広め、食を守り育てる。

かごしま版食事バランスガイド

運動



水・お茶

かごしま茶

よくかんで
楽しく食事を

噛ミン30 (カミングサンマル)
~ひとくち30回以上噛みましょう~

1 日 分

5-7
つ(SV)

主食

(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6
つ(SV)

副菜

(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3-5
つ(SV)

主菜

(肉、魚、卵、
大豆料理)

肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

2
つ(SV)

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2
つ(SV)

果物

みかんだったら2個程度

「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。

コマの回転方向

男性

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとは
サービング(食事の提供量
の単位)の略です。

女性

	エネルギー	主食〔つ(SV)〕	副菜〔つ(SV)〕	主菜〔つ(SV)〕	牛乳・乳製品〔つ(SV)〕	果物〔つ(SV)〕
6~9歳	1400 ~ 2000kcal	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
70歳以上	2200kcal [±200kcal] 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
10~11歳						
12~69歳	2400 ~ 3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3 ※	2~3

①活動量 低い ②活動量 ふつう以上

□活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

区分

料理例

※[+副菜:2]などの表現は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています

主食

1つ分 = 白飯 (茶碗小盛り) = おにぎり (1個分) = 雑煮 (茶碗小盛り) = うどん (茶碗) (+主菜:1) = そば (茶碗) (+主菜:1) = さつまいも (まぜずし) (+副菜:2, 主菜:1) = 食パン (6枚切り)

= そばきい (田舎そば) 1.5つ分 = 白飯 (茶碗中盛り) = えんどう豆ご飯 = 味噌汁 (茶碗) (+副菜:1, 主菜:3)

2つ分 = ふかしもち (焼きもち) 中1本 = カレーライス (茶碗) (+副菜:2, 主菜:2) = 黒豚のベーコンのスパゲティ (+副菜:1) = かこしまラーメン

副菜

1つ分 = 切干大根のうま煮 = 雪花生の五目煮 = ひじきの黒煮 = 湯なます = にがうりのおかかあえ

= 野菜サラダ = がね = もずくの酢の物 = ポテトサラダ = オクラのごまあえ

= さつまいも (+主菜:1) = じゃがいもとわかめのみそ汁

2つ分 = たけのことつわの黒煮 (+主菜:2) = かぼちゃコロッケ1個 (+主菜:1) = キャベツの炒め物

主菜

1つ分 = 目玉焼き = いーあげ (炒り豆腐) (+副菜:2) = 冷奴1/4丁 = 肉じゃが (+副菜:3)

= 納豆 = きびなこの南蛮漬け = 味噌汁

2つ分 = つけあげ (さつまあげ) = 豚骨 (+副菜:2) = 黒豚のぎょうざ (+副菜:1) = あじの開き = いわしの丸干し

= ぶり・かんぱちのさしみ = きびなこのさしみ = クリームシチュー (+副菜:3, 牛乳・乳製品:1) = 地鶏の黒煮 (+副菜:1) = おでん (+副菜:4)

3つ分 = 鶏の唐揚げ = かこしま黒豚のしょうが煮 = かこしま黒豚のとなかつ = さつま地鶏の刺身

= ハンバーグ (+副菜:1) 4つ分 = かこしま黒豚のしゃぶしゃぶ (+副菜:3) = 鹿児島黒牛のすきやき (+副菜:3)

牛乳製品

1つ分 = ヨーグルト1パック = 牛乳コップ半分 = チーズ1片 = スライスチーズ1枚 2つ分 = 牛乳200ml

果物

1つ分 = みかん1個 = なし1/2個 = ぶどう1/4房 = メロン1/6個 = いちご6個

◇食事バランスガイドとは

食事バランスガイドは“コマ”のイラストにより1日の食事を表しています。このコマに皆さんの食事メニューを当てはめてみてください。もしバランスが悪いと、このコマは回らず倒れてしまいます。食事バランスガイドを活用し、バランスのよい食事を心がけましょう。



また、健全な食生活を実践するためには町民一人ひとりが自分にとって必要な食事の量を把握し、その人に適した食事をとることが必要です。「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく示したものが「食事バランスガイド」です。

2 食の安心・安全

食の安全性が損なわれると、健康に重大な影響を及ぼすことが危惧されます。

食品の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めるために、消費者の育成を図るとともに、安心・安全を基本とした農林水産物の生産を推進します。

具体的には、

- ☆土づくりを基本とした環境保全型農業の推進
- ☆エコファーマー（※1）の推進
- ☆トレーサビリティシステム（※2）の構築
- ☆K-GAP（※3）（かごしまの農林水産物認証制度）等、各種認証制度の取得推進

等に取り組みます。

※1 エコファーマー

持続性の高い農業生産方式の導入促進に関する法律に基づき①「土づくり技術」②「化学肥料使用低減技術」、③「化学合成農薬使用低減技術」を一体的に導入する計画を立て、都道府県知事の認定を受けた農業者。屋久島町での認定数は、3件となっています。

※2 トレーサビリティ

食品供給行程（フードチェーン）の各段階で、仕入先・販売先などの記録を取り、記録情報を保管し、識別番号等を用いて食品との結び付きを確保することによって、食品とその流通した経路および所在等を記録した情報の追跡と遡及を可能とする仕組み。

※3 K-GAP

鹿児島県内で農業生産の行為が適切であること、およびその行為の意味で、適正農業管理がGAPの語源となっています。

すなわち、

Good（良い）

Agricultural（農業の）

Practice（やり方）

の頭文字を略してGAPと呼びます。



しよく文化や地の物を伝えよう

- 1 “食”を伝えよう
- 2 屋久島の“食”を味わおう
- 3 “食”を体験しよう

1 “食”を伝えよう

◆ 食文化の継承・屋久島の郷土料理などの普及

日常生活において食料が豊富に存在することをあたり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、日本の文化である「もったいない」という、物を大切にする精神が薄れがちです。食事のマナー、自然の恵みや食に感謝する気持ち等の日本の食文化を継承していくことが大切です。

また、子どもの頃から食に対する関心をもち、郷土料理などに理解を深めることができるように働きかけていきます。

具体的には

- ☆郷土料理などを知る取り組みや手作り・家庭の味を伝える取り組みの推進
- ☆屋久島の郷土料理集の作成
- ☆小中学校等での給食への郷土料理の導入の推進

に取り組めます。

学校給食でだされている物の一例

- （・けんちゃん汁 ・飛び魚のつけあげ ・飛び魚のからあげ ・ハンダマのおひたし
・ハンダマの天丼 ・さば節のパスタ ・飛び魚のつみれ汁 ・ぽんかんフルーツポンチ など・・・）

◇地域に昔から伝わるお菓子

●どうろ菓子（ろうろう菓子）

●ろうそく団子（ろうそくまき・まき）

●こじき団子（こじきもん）



昔からお祝い事に作り、神・仏に供えられていました。水を多く使うので、作る途中に団子液がどろどろと手のひらからこぼれ落ちるところから、「どーろ菓子」と言われています



多くは、お盆のお供え物に使われ、ろうそくの形に整えるところからこう呼ばれます。まきの葉で包んで作りますが、まきの葉はサネンの葉よりも柔らかい香りのまきの葉を使います。お盆に作られるのは、精霊様が帰る時にこれを杖代わりに使うとか、舟で帰る時の「かい」にするからだと言われています



昔、臼で米をよくこづいて粉にし、それをふるいでふるって作っていたので、このような名前がついたと言われています。法事や集落の岳参りによく作られます。こじきは「こづき」がなまってこう呼ばれています。

けんちゃん（そうめんと野菜を使った精進料理）

（作り方）

材料（4人分）

大根	300g
しいたけ	3枚
にんじん	1/2本
ゴボウ	1/3本
たけのこ	200g
インゲン	4本
油	大さじ1
ソーメン	2束
A	砂糖 大さじ1
	みりん 大さじ2
	薄口しょうゆ 大さじ2
	濃口しょうゆ 大さじ2
	塩 少々
しいたけのもどし汁	2.5カップ



- 1 そうめんはゆがいてざるにあけておく。
- 2 ごぼうはさがき、しいたけは水にもどして細く切り、大根はせん切りにしておく。
- 3 にんじん、たけのこもせん切りにする。インゲンは斜めに細切りにして、ひとつまみの塩を入れた湯でゆがいておく。
- 4 鍋をあたためて油を入れ、ごぼうから炒める。次にしいたけ、大根、たけのこを入れ少し炒めてから、しいたけのもどし汁を加え、最後に、にんじんを加える。
- 5 材料が煮えた頃、Aを加えて味を調える。
- 6 食べる直前にそうめんを混ぜ合わせて器に盛り、上から飾りのインゲンを散らす。

宮之浦集落では「けんちゃん」は精進料理に欠かせないものです。お祝い事に使う集落もあります。屋久島北部ではそれぞれの集落でいろんな種類の「けんちゃん」があります。南部には「けんちゃん」はありません。その名前もおもしろく不思議です。豚肉の三枚肉を入れると、さらに栄養も満点です。子どもにも食べやすく好評です。

2 屋久島の“食”を味わおう

◆ 地産地消の推進

地産地消を進めることは、地元産食材を地元で消費することから、地域農業への理解や生産振興につながります。

また本町では、町民等が地元の豊かな農林水産物を消費すること（以下「地産地消」という。）に努めることにより、地域資源を利用した世界自然遺産の島にふさわしい新鮮で魅力ある食の環境を形成して、地域の振興を図ることを目的として、平成19年に「屋久島町世界自然遺産食の条例」が制定されました。

地産地消を推進する施設をそれぞれ「屋久島料理の宿」「屋久島料理の店」「屋久島農林水産物の店」として登録するとともに、登録された宿・店には、屋久杉の看板を配布しています。

また、具体的には

☆給食での地場産物の活用促進

☆町民と生産者との交流を図り、農林水産物の消費拡大、農林水産業への理解促進

☆地産地消を推進する宿泊所・飲食店・販売所の「世界自然遺産・食の条例に係る登録施設」としての登録の推進

☆地場産物が購入できる販売店などの情報提供

☆地場産物の安定的な供給体制づくり

などに取り組みます。



ご飯(永田米)・とび丸くん・黒豚とさつまいもの煮物・たんかん&きんかん

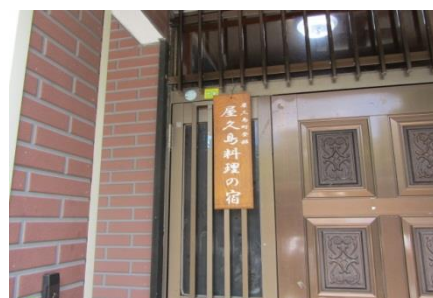


産業祭りでの農作物等の販売

屋久島産トビウオのミチ・地元産さつまいも・たんかん・きんかんを活用（学校給食より）



おさかなまつり



食の条例登録店

指 標 項 目	現況値（H23）	目標値（H28）
地場産物の学校給食への導入	9.6%	10%
学校における食育についての学習・料理教室等の実施	年1回	年3回以上
学校給食への郷土料理の導入回数	年3回	年6回以上

※H22年度 学校給食による地産地消データ

◇地産地消とは・・・

「地元で生産されたものを地元で消費する」ということ。地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結び付ける取り組みであり、これにより消費者が、生産者と『顔が見え、話ができる』関係で地域の農産物・食品を購入する機会を提供するとともに、地域の農業と関連産業の活性化を図ることと位置付けています。

3 “食”を体験しよう

家庭や地域、学校等での農業体験等、自然の恵みや食に感謝する気持ちを育むことが大切です。農林水産業体験や調理体験など消費者や学校、生産者等が協力して“食”に関する一連の体験機会を提供します

具体的には

☆小中学生に対する農業や生産などについての体験や研修の場の提供

☆小中学校等での手作り農園への助成

☆体験を希望する学校等の要望と講師となる生産者等の派遣調整システム構築

☆生産者を招いての給食試食会や子ども達と生産者との交流の場の提供

などに取り組みます。



永田の稲刈り風景



野菜提供農家の方との交流会（栗生小）



職場体験（旭牧場）



しいたけのコマ打ち体験（小瀬田小）

まごころに感謝して食べよう

“食”の楽しさを身につけよう

屋久島町では、豊かな自然と温暖な気候のもと、多くの農林水産物が生産され、食材にも恵まれています。これらの自然の恵みを生産者に感謝する心の育成を進めます。食育推進のためには、子どもを中心にした食育が大切です。保育所・幼稚園・小中学校等の職員が子どもの食育に取り組むとともに、保護者や地域への食育の取り組みの浸透を図ることが必要です。

1 家庭における食育の推進

家庭は、食育の基本となる場です。家族との食卓での団らんを通じて子供たちは食についての様々な知識を習得し、正しい箸の使い方などの食事マナーや「いただきます」などのあいさつを身につけています。

また、最近の子どもたちは「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣が乱れています。家族団らんの食事や、調理体験などを通じての親子のコミュニケーションは重要です。

具体的には

- ☆正しい箸の使い方やあいさつなど食事マナーの理解向上
- ☆「早寝早起き朝ごはん」運動の推進
- ☆家庭教育の支援充実
(食生活改善推進員や生活研究グループなど食育ボランティアの育成支援)
- ☆親子料理教室や加工体験を通じた親子の食育の推進

など展開します。

2 地域・学校における食育の推進

食育の推進に関する知識や情報、関係機関・団体等で実施している取り組みの普及啓発を行います。

また、子どもや保護者、高齢者までさまざまな世代が郷土料理や行事食と一緒に作ったり、食べたりする交流を通じて、食の楽しさや食文化の伝承に取り組みます。

具体的には

- ☆給食の充実、生産者との交流会の開催
- ☆食生活の改善指導
- ☆食生活改善推進員、生活研究グループ等の食育ボランティア育成・活動支援
- ☆小中学校での保護者との料理教室・試食会の開催
- ☆食育に関する情報提供

などに取り組みます。



保護者を対象に調理学級（宮浦小）



農家の方から提供された冬瓜（宮浦小）

指 標 項 目	現況値（H23）	目標値（H28）
学校保護者との料理教室・試食会の実施	年 1 回	年 3 回以上

※H22年度 学校給食による地産地消データ



行事食の伝承講座の開催（生活研究グループ）



“食”の文化祭での調理実習(生活研究グループ)



食生活改善推進員の資質向上研修会（調理実習）

郷土のおやつ「つのまき」を作っているところ



糖尿病予防教室（食生活改善推進員）

生活習慣病予防教室で、参加者と魚を使った
バランス献立を作っているところ。



★表紙：栗生小学校給食風景



第3回 屋久島町産業祭
ゆるキャラコンテスト

No.1 キャラクター ^{しかと} 鹿人くん

平成24年 月発行

〒891-4404 屋久島町尾之間 157 番地

屋久島町役場 尾之間支所 農林水産課

電 話 0997-43-5900 (代)

FAX 0997-47-2117