



屋久島町食育・地産地消推進計画

(第 3 次)

—令和4年度から8年度までの5ヶ年計画—



屋久島町食育・地産地消推進計画(第3次)の策定にあたって

本町は、島の中央に標高1,936mの九州最高峰を誇る宮之浦岳を中心に、1,000m以上の山々が40座以上ある山岳島の屋久島と屋久島の北西約12kmに位置するひょうたん型の火山島である口永良部島の二つの島から成り立っており、この島の大自然の下、果樹、畑作、畜産、スギ伐採、トビウオ漁等さまざまな農林水産業が行われてきました。私たちは、この島の豊かな大自然を誇りとし、本町のおいしい農林水産物をいただくなど、その「食」の恵みに感謝し、これまで豊かな食生活を営んでまいりました。

心身ともに健康に生活していくためには「食」というものが最も基本となるものですが、生活様式の多様化、食生活の変化による生活習慣病の増加、食の安全性に対する不安、伝統的食文化の継承の必要性など「食」の課題は大きく、また、その重要性も増すばかりです。

屋久島町では平成29年度に「屋久島町食育・地産地消推進計画(第2次)」を策定し各分野における食育・地産地消の取組を総合的かつ計画的に進めてまいりました。これまでの取組を通じ健康で心豊かな人間性を育む「食育」という言葉が定着するなど一定の成果を上げることが出来たと考えます。

このたび、第2次計画の期間終了に伴い平成29年度から令和3年度までの5年間の取組を評価するとともに課題等を整理し、第2次計画を継続して取り組む観点と国の第4次食育推進基本計画(令和3~7年度)の新たな観点を盛り込んだ「屋久島町食育・地産地消推進計画(第3次)」を策定いたしました。

本計画の推進につきましては、関係機関・団体の方々と連携し屋久島町の食育・地産地消の推進に取り組んでまいりますので、町民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたりご協力をいただきました屋久島町食育・地産地消推進計画策定委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力いただいた町民の皆様、関係機関の皆さまに心よりお礼申し上げます。



令和4年3月

屋久島町長 荒木 耕治

目 次

第1章	計画の策定にあたって	
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
第2章	食育・地産地消をめぐる現状と課題	
1	屋久島町の農林水産	3
2	学校給食における地場産物使用状況	4
3	第2次食育・地産地消推進計画の達成状況	6
4	屋久島町食育・地産地消アンケート結果	8
第3章	食育・地産地消推進の基本的な考え方	
1	基本理念	37
2	基本目標	37
3	施策の体系	38
4	施策の展開	39
第4章	計画の推進にあたって	
1	推進体制	49
2	計画の進行管理	49
3	関係者の役割	50
第5章	数値目標	51
参考資料		
○	食生活指針	52
○	かごしま版食事バランスガイド	53
○	屋久島町の農林水産物	56
○	伝えたい食文化	58

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は私たちが生きていく上で欠かすことのできない大切なものです。また、健康で豊かな生活を送るためには、健全な食生活の実践とこの「食」を支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要となります。このような「食」をめぐる根源的な大切さについては、国の第4次食育推進基本計画においても謳われています。

これまで国においては、平成17年6月に「食育基本法」を策定し食育の基本理念と方向性を明らかにし国民が生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指すこととし、その食育施策を総合的かつ計画的に推進するため「食育推進基本計画」を策定し食育の取組を推進してまいりました。

また、鹿児島県においては、平成13年度に「かごしまの“食”交流推進計画」を策定し5年おきに計画の見直しを図り、令和3年度には「かごしまの“食”交流推進計画（第4次）」を策定し地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現を推進しています。

本町においては、国の「食育推進基本計画」や県の「かごしまの“食”交流推進計画」に沿って、平成24年度に本町の最初の食育計画である「屋久島町食育推進計画」を策定し食育の推進を図り、平成29年度に食育に地産地消を加えた「屋久島町食育・地産地消推進計画（第2次）」を策定し、生活様式の多様化、食生活の変化による生活習慣病の増加、食の安全性に対する不安、地産地消の推進など本町の食の課題と向き合い、食育・地産地消の推進に努めてまいりました。

このたび、「屋久島町食育・地産地消推進計画（第2次）」の期限が終了することから、国の「第4次食育推進基本計画」、県の「かごしまの“食”交流推進計画（第4次）」に沿って本町の食育・地産地消推進を図るため、令和4年度から令和8年度までを期限とする「屋久島町食育・地産地消推進計画（第3次）」を策定し、推進の基本的な考え方や取組方針を示すことにより、生涯にわたって心身の健康増進が図れる「食育」、また地元食材の利用拡大による地域経済の活性化や食の安全・安心を目指す「地産地消」の推進に取り組んでまいります。

★「食育」とは

食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てること。

★「地産地消」とは

地域で生産された農林水産物をその生産された地域内において消費する取組のこと。地元の農林水産物の食材を提供することにより生産者と消費者の顔の見える関係（つながり）が構築され、また地域農林水産業の活性化が図られる。

2 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法（平成17年法律第63号）」第18条第1項に基づく市町村食育推進計画及び「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」第41条第1項に基づく市町村促進計画として位置づけ、本町の食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための基本となるものとしてします。

本計画は、「屋久島町第二次振興計画」をはじめ、「健康やくしま21」など関連する計画と整合を図り、また、その推進にあたっては町民をはじめ教育関係者、農林水産業者、食品関連事業者等と行政機関がそれぞれの役割を果たし、互いに連携を図りながら取り組むものとしてします。

3 計画の期間

本計画は、令和4年度を初年度とし、令和8年度を目標年度とする5か年計画とします。ただし、計画期間中に著しい状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行うものとしてします。

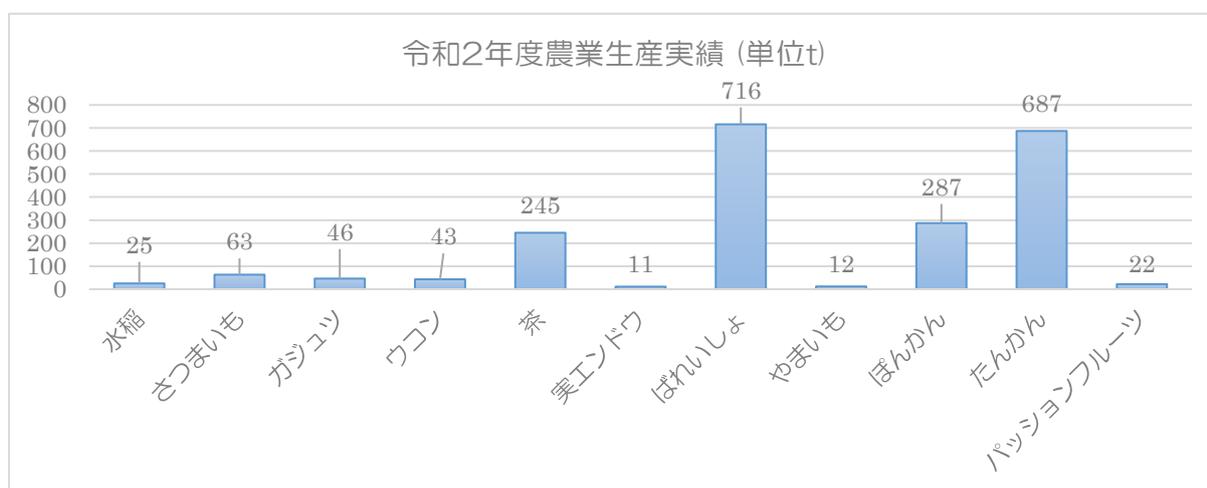


第2章 食育・地産地消をめぐる現状と課題

1 屋久島町の農林水産業

(1) 農業の現状

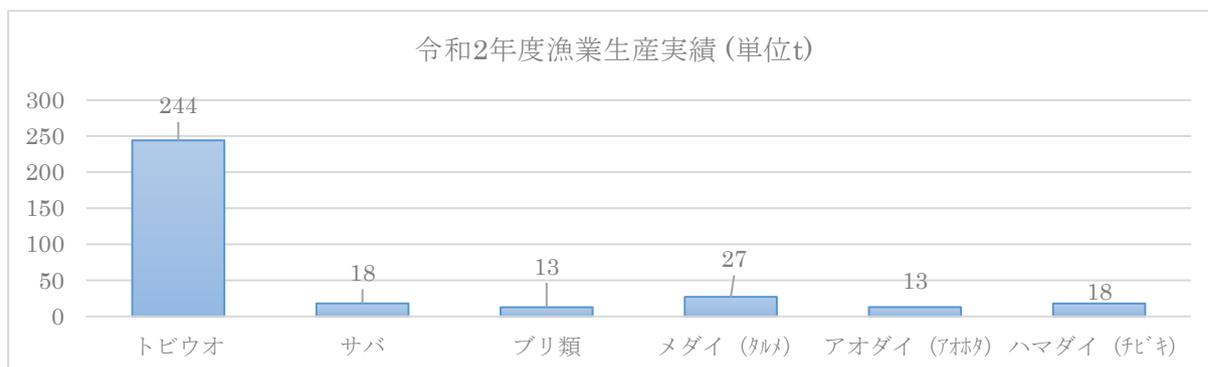
屋久島町は、恵まれた温暖な気候を生かしたぼんかん・たんかんを主体とした果樹栽培が行われており、たんかんは「かごしまブランド産地」として指定されるなど、屋久島の代表的な農産物となっています。また、お茶やばれいしょが盛んに栽培されている他、実エンドウ、ガジュツ、ウコン、焼酎原料用さつまいもなどが栽培されています。また、ビニールハウス等の施設を利用して花き、パッションフルーツなども栽培されています。これら果樹、野菜、工芸作物等の他に、生産牛の飼育や養豚等の畜産経営なども営まれており、農業は本町を支える基幹産業となっています。



(2) 水産業の現状

本町周辺の海域は、岩礁が多く付近を黒潮が流れることから県内でも有数の漁場となっています。この恵まれた漁場で行われる本町の漁業は、トビウオのロープ曳き漁や瀬物一本釣り漁が主なものであり、その他に車海老の陸上養殖などが営まれています。

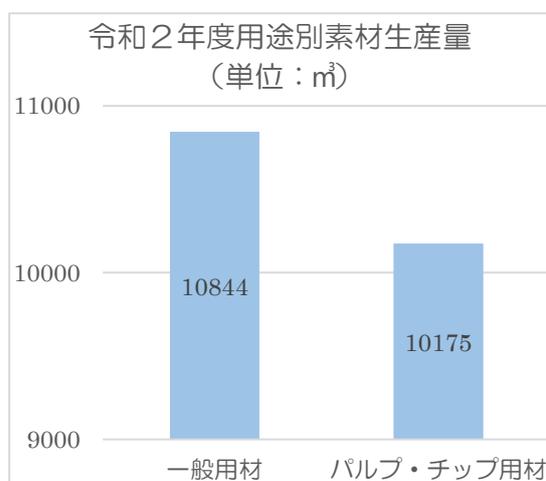
水揚げされる魚は、トビウオ、サバ、メダイ等の瀬物類やハタ類などですが、中でもトビウオの水揚量については日本一を誇っています。屋久島で水揚げされるサバは、「首折れサバ」として知られ新鮮な刺身として食することができます。また、トビウオは、すり身やくん製加工が盛んに行われ、島内水産加工業の重要な一翼を担っています。



(3) 林業の現状

本町の森林資源は利用期を迎えていますが、木材価格や需要の低迷による林業採算性の悪化など様々な要因により森林施業の意欲が減退し、森林の有する多面的機能の低下が懸念されてきました。しかし、近年、島内の木材加工施設等の整備が進んだことから、屋久島地杉の強度が高く素材が重厚性に優れていること、香りが甘く鎮静効果が高いこと、消臭・防ダニ効果が高いなどといった屋久島地杉の優位性が認められるようになり、その優位性を活かした販売促進が積極的に図られるようになってきました。

また、令和元年度には森林整備を図る目的のため森林環境譲与税が創設されたことから、本制度を活用した森林整備促進、担い手の育成対策、地域材の活用促進等を図ることで、より一層の地域林業の振興に繋がっていくことが期待されています。



2 学校給食における地場産物使用状況

本町には、4か所の給食センター（共同調理場）があり、幼稚園（1園）、小学校（9校）、中学校（4校）に給食を提供しています。学校給食は、子どもたちが将来の豊かな食生活や地域の食文化を学ぶための優れた教材であり、また、地元の農林水産業に興味を持つきっかけとなることなどから、地場産物を活用した学校給食の提供は、食育・地産地消を推進する上で非常に重要な役割を果たしています。

本町で生産されている農産品目において、令和2年度の学校給食で使用された町内産農産物の使用割合は9%となりました。分類別の内訳を見ると、米10.6%、根菜類（ばれいしょ等）14.8%、果菜類（きゅうり等）5.3%、葉茎菜類（ニラ等）0.4%、果物（たんかん・ぼんかん）100%でした。また、近海で獲れる水産物の使用割合は、すり身等の加工品を含んで42.2%であり、農林水産物合計では10.3%となりました。

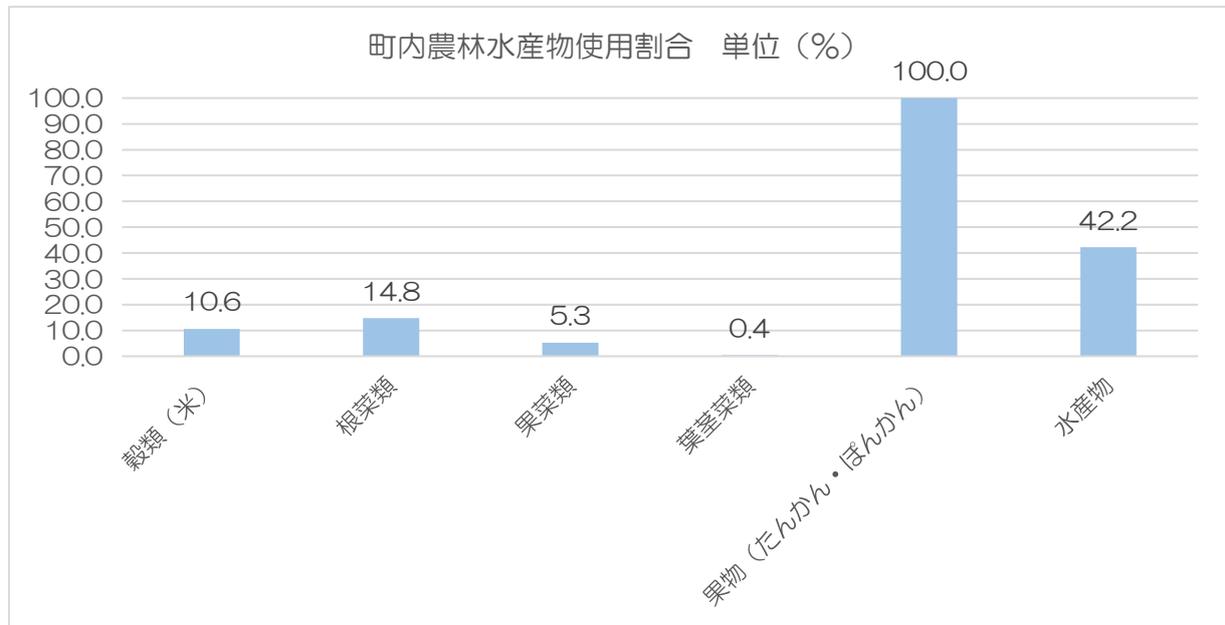
学校給食では、米飯給食週3～4回、パン給食週1～2回を実施し、児童及び生徒の心身の健全な発達と食育の推進を図るため、米飯給食・パン給食それぞれに合わせたバランスのとれた献立とともに、子どもたちが地域の食文化に興味を湧くように季節の地場産物を活用した郷土料理献立を作成し、併せて、栄養教諭等による給食指導を含めた食に関する指導などを積極的に行っています。

学校給食における町内産農林水産物使用実績（令和2年度）

単位：kg、%

項目	総使用量	町内産使用量	町内産使用割合
農産物	37,101.5	3339.1	9.0
穀類（米）	12,535.0	1,325.0	10.6
根菜類（ばれいしょ等）	10,103.3	1,497.7	14.8
果菜類（きゅうり等）	2,851.0	150.5	5.3
葉茎菜類（ニラ等）	11,292.0	45.7	0.4
果物 （たんかん・ぼんかん）	320.2	320.2	100.0
水産物	1,462.9	617.0	42.2
合計	38,564.4	3,956.1	10.3

資料：屋久島町学校給食センター



果物
※カリウム・ビタミン等

主食
ごはん・パン・麺等
※炭水化物

副菜
野菜等
※ビタミン・ミネラル・食物繊維等

主菜
肉・魚・卵・乳製品・豆類等
※タンパク質やカルシウム等

汁物
野菜・海藻・きのこ等
※ビタミン・ミネラル・食物繊維等

栄養バランスのとれた学校給食

3 第2次食育・地産地消推進計画の達成状況

屋久島町食育・地産地消推進計画(第2次)は、平成29年度から令和3年度までを期間として策定しました。今回推進計画を改定するために令和3年度に実施した食育・地産地消アンケートの結果や前回計画の目標値の達成度などを踏まえて新たな目標を設定します。

1 食育の推進

No.	項目	基準値 (H28年度)	目標値 (R3年度)	実績値 (R3年度)	達成 状況	
1	朝食を食べていない人の割合	小学生	8.9%	0.0%	3.3%	△
		中学生	7.0%	0.0%	7.5%	×
		高校生	8.4%	0.0%	13.2%	×
2	食育の言葉も意味も知っている人の割合	小学生	19.5%	50.0%	30.4%	△
		中学生	21.6%	50.0%	25.8%	△
		高校生	31.0%	50.0%	20.5%	×
3	食育に関心がある人の割合(成人)	80.3%	90.0%	85.2%	△	
4	地域の産物を使って料理をしたり、郷土料理を作ったりしている人の割合(成人)	53.3%	70.0%	66.0%	△	
5	食生活指針の言葉も内容も知っている人の割合(成人)	12.8%	30.0%	13.6%	△	
6	食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人の割合(成人)	20.5%	40.0%	22.8%	△	
7	生活習慣病に気を付けて食事をしている人の割合(成人)	46.7%	60.0%	45.1%	×	

注) No.3~7について、基準値、実績値は小中学生の保護者を対象としたアンケート結果の値ですが、目標は町民全体の目標値として設定しています。

(注) 目標①~③の「達成状況」欄は、実績値が目標値を達成している場合に「○」、目標の達成には至らなかったものの、基準値と比較して数値が改善している場合に「△」、基準値と比較して数値が悪化している場合に「×」としています。



「食について」生徒会発表風景

2 地産地消の推進

No.	項目	基準値 (H28年度)	目標値 (R3年度)	実績値 (R3年度)	達成 状況	
1	地産地消の言葉も意味も知っている人の割合	小学生	85.8%	100.0%	79.3%	×
		中学生	79.8%	100.0%	83.9%	△
		高校生	75.7%	100.0%	86.3%	△
2	地産地消を意識して食材を購入する人の割合 (成人)	65.3%	75.0%	67.2%	△	
3	学校給食における地場産物の利用割合※1 (重量ベース)	14.6%	17.0%	10.3%	×	
4	調理や保存に気を付けて食品の無駄や廃棄を減らすようにしている人の割合 (成人)	91.8%	95.0%	96.9%	○	

注) No.2・4について、基準値、実績値は小中学生の保護者を対象としたアンケート結果の値ですが、目標は町民全体の目標値として設定しています。

(注) 目標①～③の「達成状況」欄は、実績値が目標値を達成している場合に「○」、目標の達成には至らなかったものの、基準値と比較して数値が改善している場合に「△」、基準値と比較して数値が悪化している場合に「×」としています。



地魚を食べる



田植え体験



お魚教室



芋掘り体験

4 屋久島町食育・地産地消アンケート結果

本計画を策定するにあたって、食に関する現状や意識・課題等を把握し、目標値の設定や実態に沿った取り組みを推進するための基礎資料とするため、町内の小中学生、高校生及び小中学生の保護者を対象としたアンケートを実施しました。

◇ 調査対象者

- ① 町内全小学6年生
- ② 町内全中学2年生
- ③ 屋久島高等学校全生徒
- ④ 保護者（町内全小学2年生及び中学1年生）

◇ 調査期間

令和3年12月17日～令和4年1月12日

◇ 調査方法

町内小中学校及び屋久島高等学校の協力を得て配布・回収

◇ 回収状況

	配布数	回収数	回収率
小学生	104	92	88.5%
中学生	107	93	86.9%
高校生	225	205	91.1%
保護者	232	162	69.8%

(1) 食習慣の状況

① 朝食について

Qあなたは毎日朝ごはんを食べますか。

前回調査 (H28)

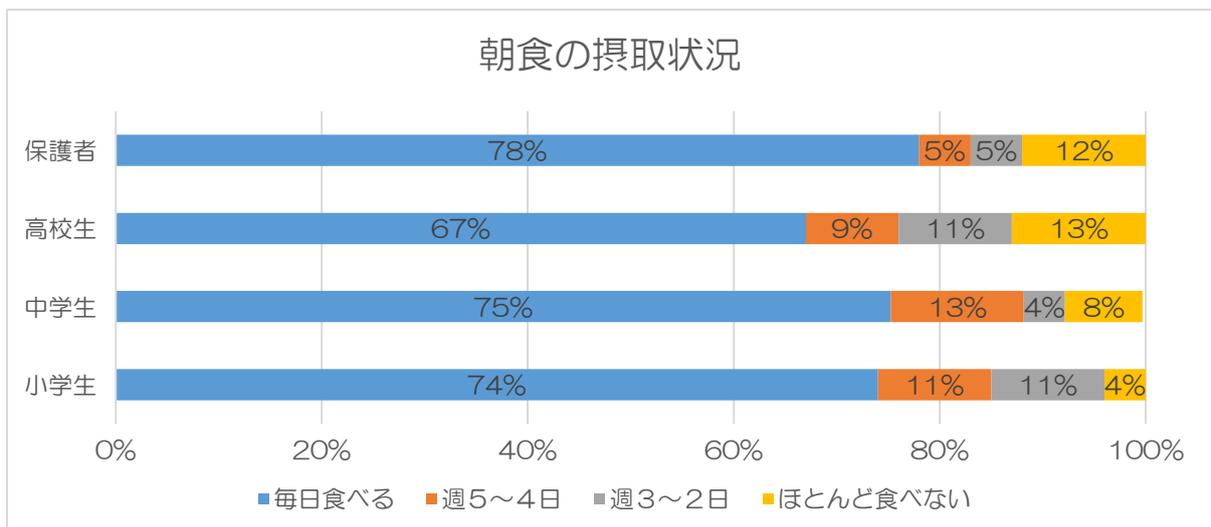
	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1 毎日食べる		84%	79%	75%	75%
2 週5~4日		6%	11%	12%	6%
3 週3~2日		1%	3%	5%	5%
4 ほとんど食べない		9%	7%	8%	14%

今回調査 (R3)

	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1 毎日食べる		74%	75%	67%	78%
2 週5~4日		11%	13%	9%	5%
3 週3~2日		11%	4%	11%	5%
4 ほとんど食べない		4%	8%	13%	12%



今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として朝食の状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

朝食をほとんど食べない人の割合は、小学生 4%、中学生 8%、高校生 13%、保護者 12%となりました。5年前と比較して小学生は5%減じています。年代が上がるにつれ朝食をとらない人の割合が増加しています。

朝食は、1日のリズムを作りその日を快適に過ごすために重要な役割を果たします。

朝食を欠食しないためには、規則正しい食生活の実践と食に対する正しい知識が大切です。

② 子どもたちの食事について

Q食事の時に「いただきます」や「ごちそうさま」を言いますか。

前回調査（H28）

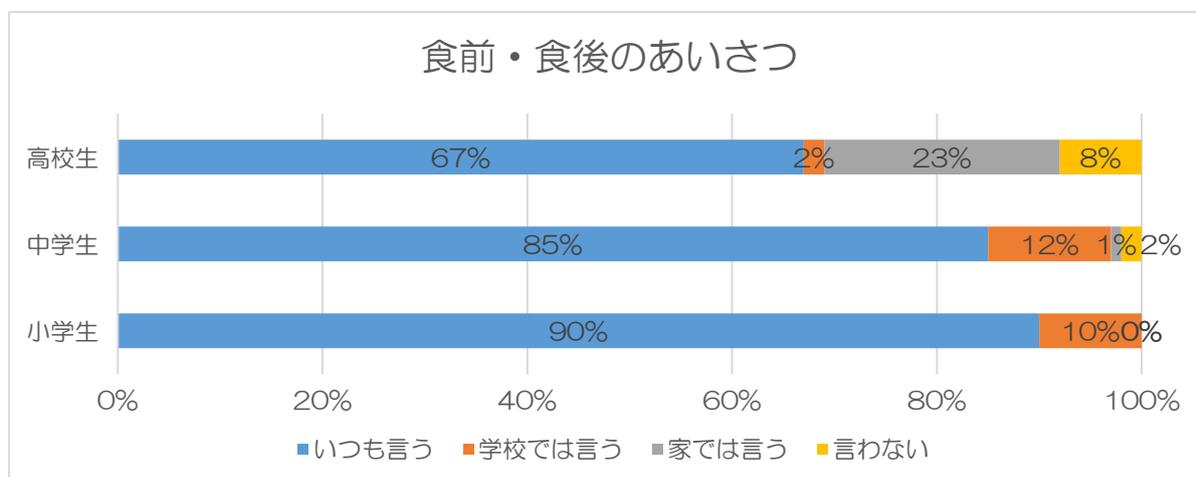
	全体	小学生	中学生	高校生
1	いつも言う	87%	84%	57%
2	学校では言う	10%	15%	2%
3	家では言う	0%	0%	26%
4	言わない	3%	1%	15%



今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生	高校生
1	いつも言う	90%	85%	67%
2	学校では言う	10%	12%	2%
3	家では言う	0%	1%	23%
4	言わない	0%	2%	8%

今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として「いただきます」「ごちそうさま」を言うことが身についているかを知るために調査を行いました。

【現状等】

小中学生は、90%弱がいつも「いただきます」や「ごちそうさま」を言っています。高校生では、5年前に比べ10%増となっていますが67%に留まっています。

家族で食卓を囲むときは自然に「いただきます」や「ごちそうさま」とあいさつしているものと思われませんが、1人での食事「孤食」ではこれらあいさつが抜け落ちてしまうのではないかと考えられます。

食に対する感謝の気持ちをあらわす「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを言う人を増やすためには、「孤食」を無くすことが大切です。

Qごはんはよく噛（か）んで食べていますか。

前回調査（H28）

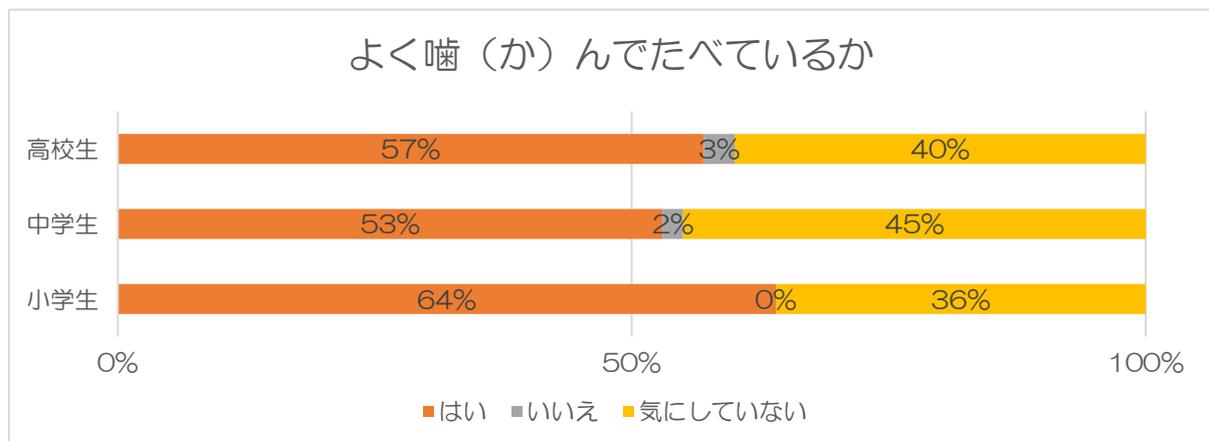
	全体	小学生	中学生	高校生
1 はい		54%	44%	46%
2 いいえ		2%	1%	2%
3 気にしていない		44%	55%	52%



今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生	高校生
1 はい		64%	53%	57%
2 いいえ		0%	2%	3%
3 気にしていない		36%	45%	40%

今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として噛むことが身についているかを知るために調査を行いました。

【現状等】

よく噛んで食事をしている人は、小学生 64%、中学生 53%、高校生 57%となっていますが、いずれも 5 年前に比べ 10%程度増加しています。

よく噛むことは、脳の発達や肥満予防など子どもたちの健全育成につながることから、子どもたちによく噛んで食べることの重要性を普及・啓発することが大切です。

③ 子どもたちの手伝いについて

Q家で食事の手伝いをしますか。

前回調査（H28）

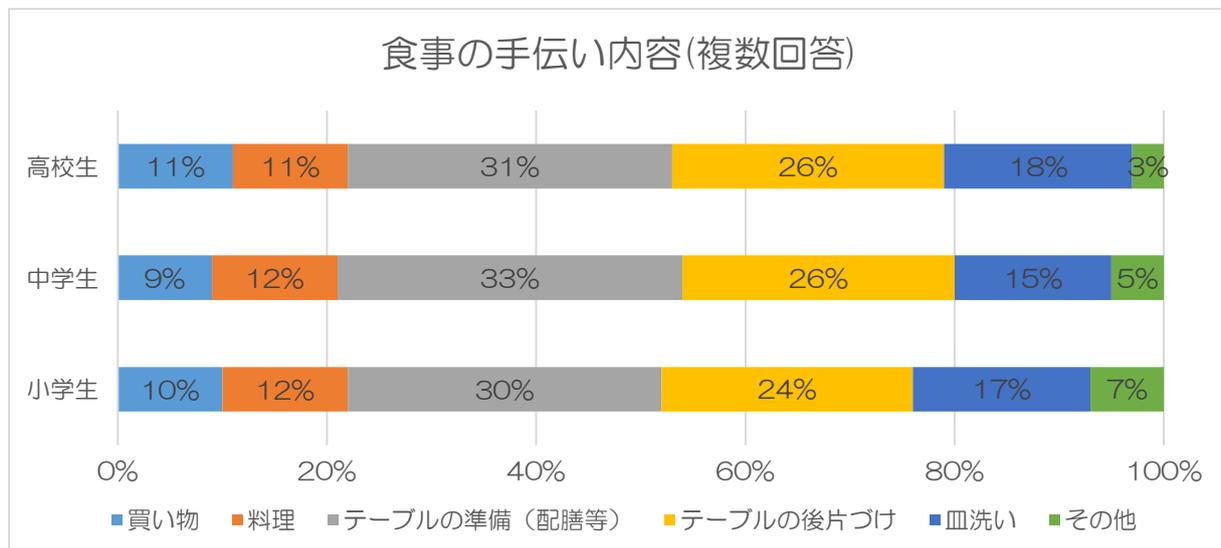
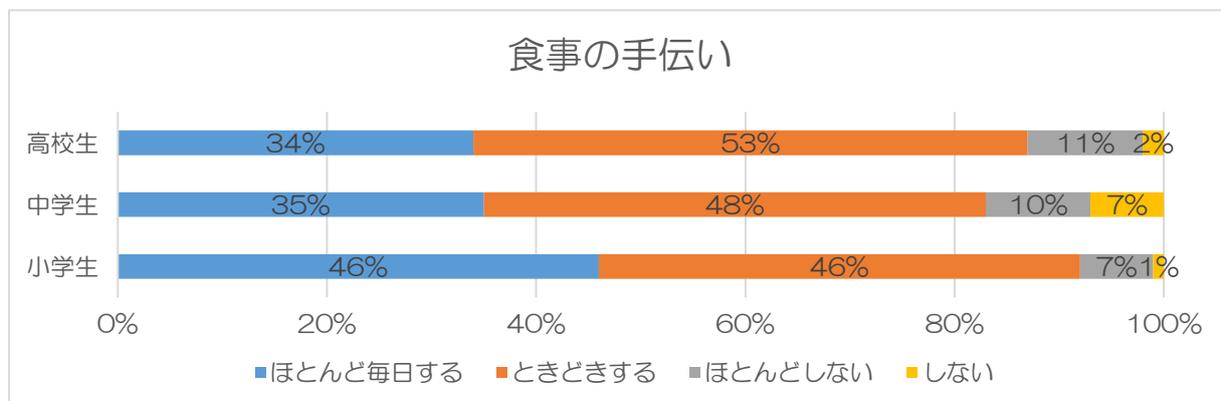
	全体	小学生	中学生	高校生
1	ほとんど毎日する	44%	38%	26%
2	ときどきする	45%	51%	56%
3	ほとんどしない	8%	10%	16%
4	しない	3%	1%	2%



今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生	高校生
1	ほとんど毎日する	46%	35%	34%
2	ときどきする	46%	48%	53%
3	ほとんどしない	7%	10%	11%
4	しない	1%	7%	2%

今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として食事の手伝いが身についているかを知るため調査を行いました。

【現状等】

小学生は90%強、中学生、高校生は85%前後が食事の手伝いを行っており、手伝いの内容としては、配膳、片付けが主なものになっています。その他の手伝いとしては、お風呂掃除や洗濯などがあげられています。

④ 食事におけるコミュニケーションについて

Q食事の時間のコミュニケーションは必要だと思いますか。

前回調査（H28）

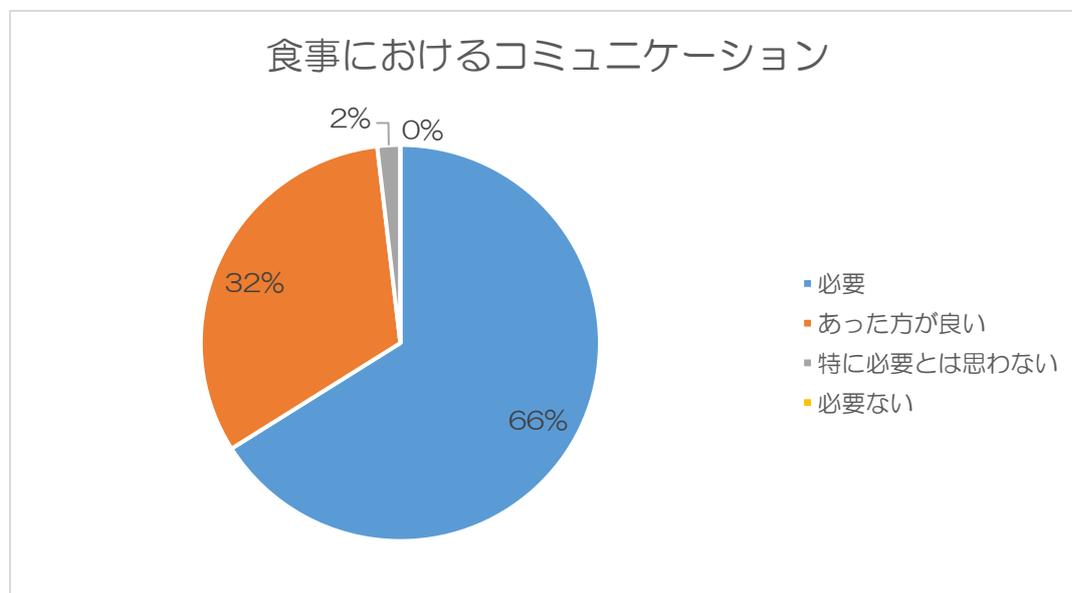
	全体	保護者
1	必要	69%
2	あった方が良い	29%
3	特に必要とは思わない	2%
4	必要ない	0%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	必要	66%
2	あった方が良い	32%
3	特に必要とは思わない	2%
4	必要ない	0%

今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として食事におけるコミュニケーションの状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

保護者の98%が食事のコミュニケーションは「必要」又は「あったほうが良い」と回答し、「必要ない」は0%でした。5年前と同様の結果でした。

食の楽しさの実感や心身の健康のためには、食事の際のコミュニケーションが大切です。

Q朝ごはんは何人で食べていますか。

前回調査（H28）

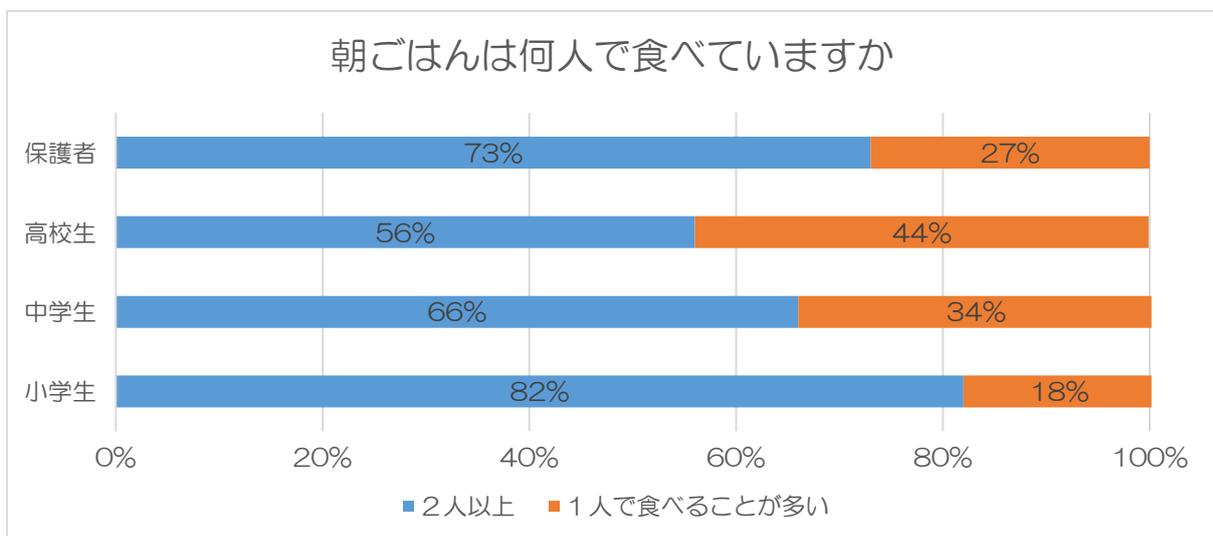
	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	2人以上	78%	67%	58%	74%
2	1人で食べる ことが多い	22%	33%	42%	26%



今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	2人以上	82%	66%	56%	73%
2	1人で食べる ことが多い	18%	34%	44%	27%

今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として共食の状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

一人で食べる（孤食）割合が、小学生 18%、中学生 34%、高校生 44%となっています。5年前と同様の結果です。朝食は子どもの登校時間と保護者の出勤時間の違いから孤食になりがちです。

Q晩ごはんは何人で食べていますか。

前回調査（H28）

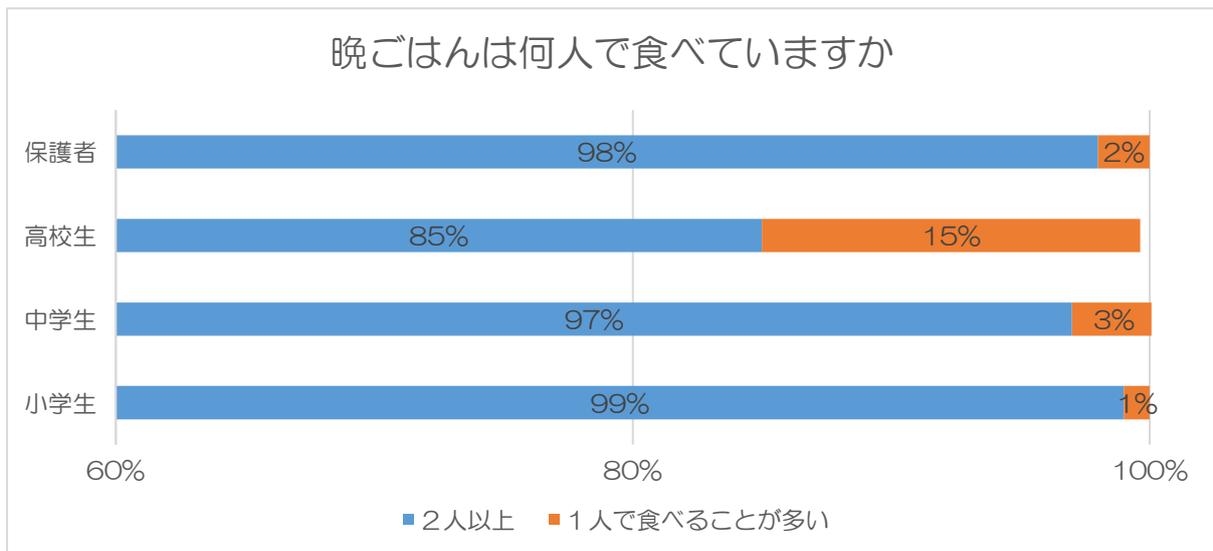
	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	2人以上	97%	96%	92%	95%
2	1人で食べる ことが多い	3%	4%	8%	5%

今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	2人以上	99%	97%	85%	98%
2	1人で食べる ことが多い	1%	3%	15%	2%



今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として共食の状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

一人で食べる（孤食）割合が、小学生 1%、中学生 3%、高校生 15%となっています。5年前と比べて高校生が孤食の割合が7%ほど増加しています。高校生の帰宅時間が遅いと孤食になりがちです。

家族一緒に食事をする「共食」は、家族のコミュニケーションの増加、食の楽しさ、健康な食生活等、望ましい食習慣の確立につながり大切です。

⑤ 学校給食について

Q学校の給食は好きですか。

前回調査（H28）

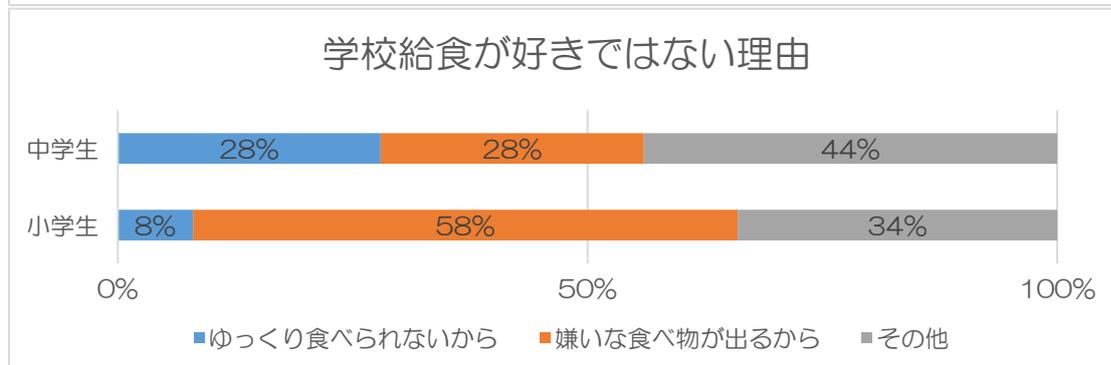
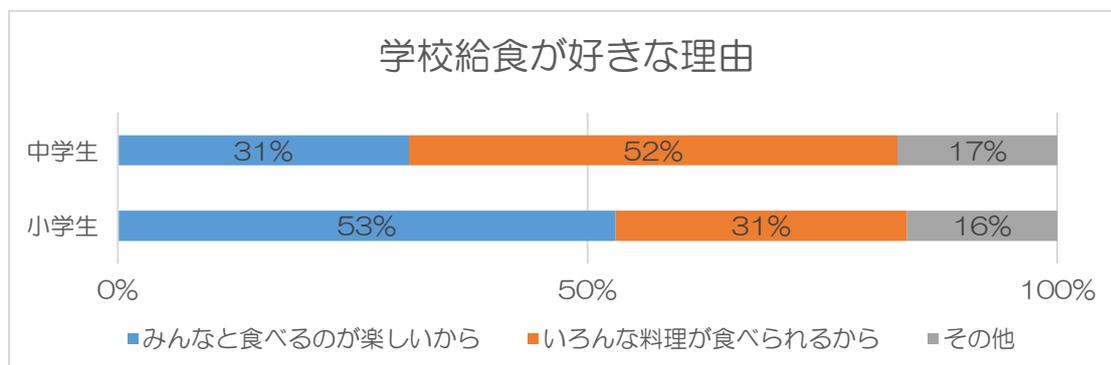
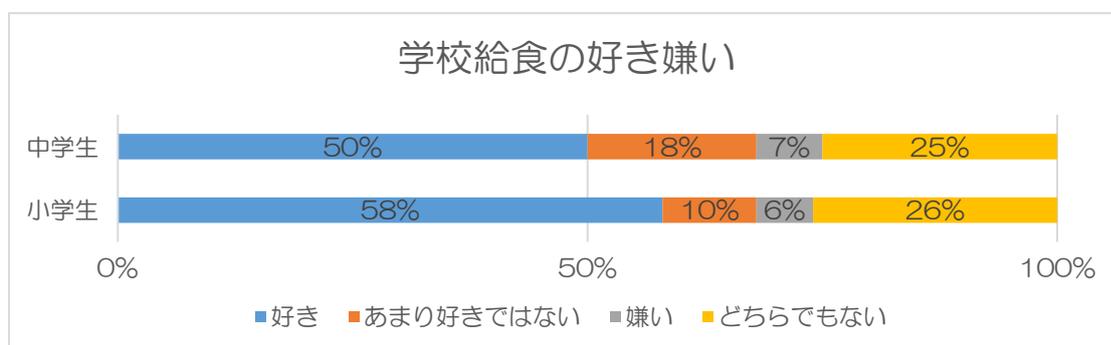
	全体	小学生	中学生
1 好き		80%	69%
2 あまり好きではない		6%	9%
3 嫌い		3%	3%
4 どちらでもない		11%	19%

今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生
1 好き		58%	50%
2 あまり好きではない		10%	18%
3 嫌い		6%	7%
4 どちらでもない		26%	25%



今回調査グラフ



【調査理由】

学校給食の状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

学校給食を「好き」と回答したのは小学生 58%、中学生 50%でした。嫌いな理由の主なものとしては、「嫌いな食べ物が出るから」でした。

⑥ 外食・中食について

Q外食や市販の弁当（惣菜）をどの程度の割合で利用していますか。

前回調査（H28）

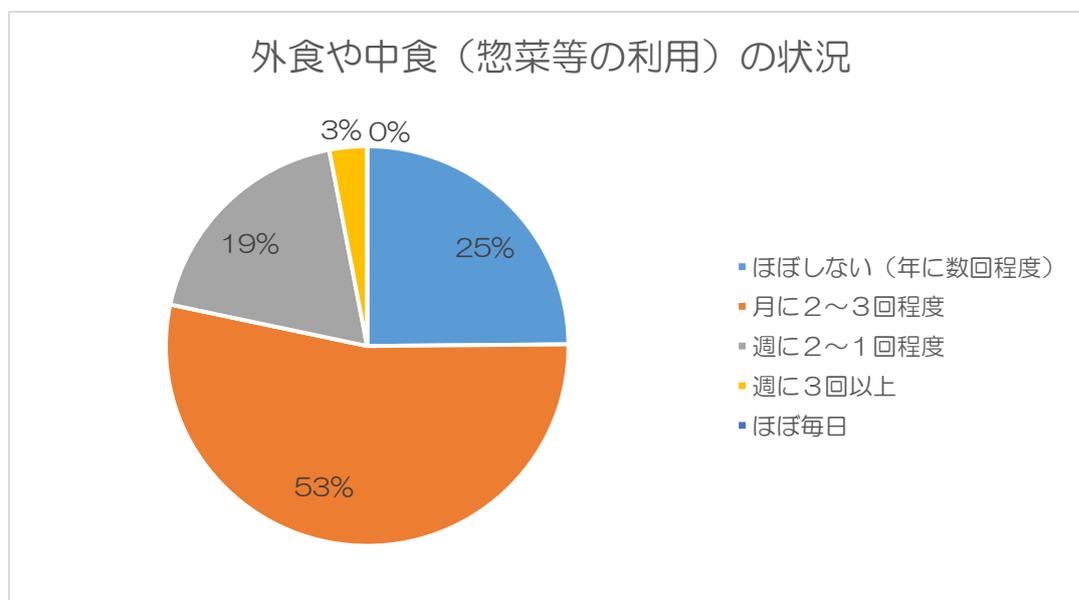
	全体	保護者
1	ほぼしない（年に数回程度）	39%
2	月に2～3回程度	45%
3	週に1～2回程度	15%
4	週に3回以上	1%
5	ほぼ毎日	0%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	ほぼしない（年に数回程度）	25%
2	月に2～3回程度	53%
3	週に1～2回程度	19%
4	週に3回以上	3%
5	ほぼ毎日	0%

今回調査グラフ



【調査理由】

食習慣として外食や中食の状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

外食や市販のお弁当、惣菜等を購入しての食事（中食）の割合は、「ほぼしない」との回答が25%でした。最も多かったのは「月に2～3回程度」との回答が53%であり、「週に1～2回程度」との回答も19%ありました。

外食や中食の利用については、栄養バランスの考慮が大切です。

(2) 健康に関する意識

① 健康について

Q「メタボリックシンドローム」という言葉を知っていますか。

前回調査 (H28)

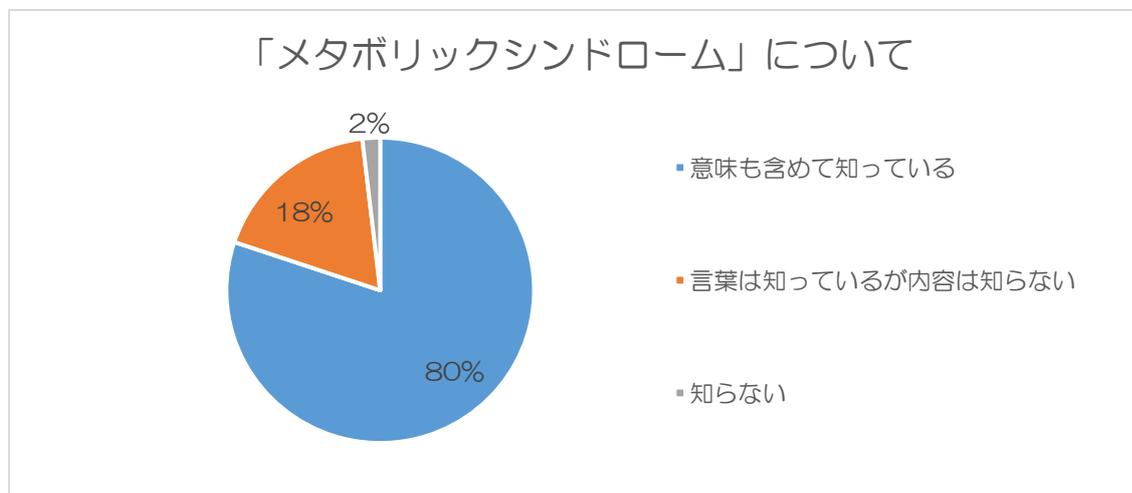
	全体	保護者
1	意味も含めて知っている	76%
2	言葉は知っているが内容は知らない	24%
3	知らない	0%



今回調査 (R3)

	全体	保護者
1	意味も含めて知っている	80%
2	言葉は知っているが内容は知らない	18%
3	知らない	2%

今回調査グラフ



【調査理由】

メタボリックシンドロームの認知度についての状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

メタボリックシンドロームについては、80%が意味を知っており周知が進んでいます。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を要因として高血糖、高血圧、脂質異常となる状態となることをいいます。メタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進させ脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こす危険性を高めます。

メタボリックシンドロームの改善は生活習慣病の予防に直結しますので、メタボリックシンドロームという言葉も多くの方に理解していただくことが大切です。

Q生活習慣病に気を付けて食事をしていますか。

前回調査（H28）

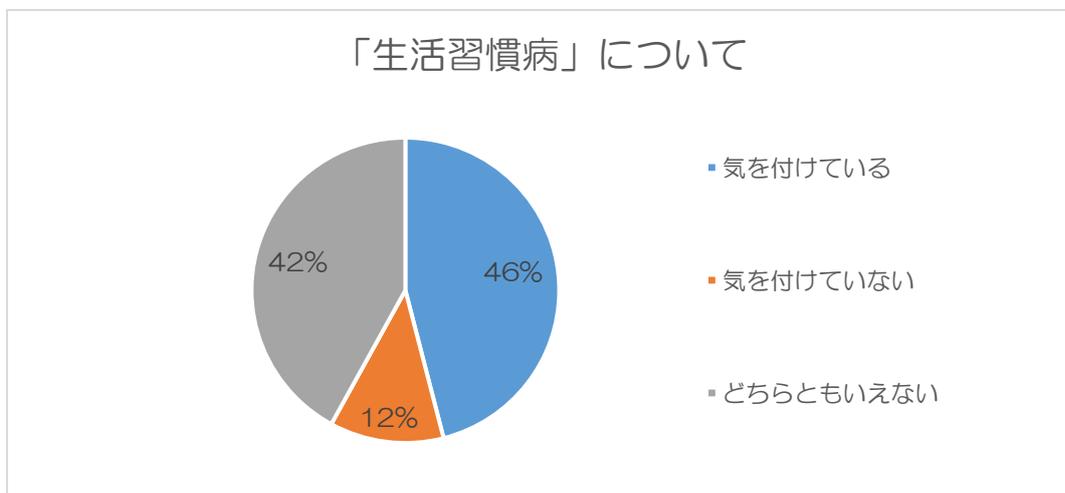
	全体	保護者
1	気を付けている	47%
2	気を付けていない	12%
3	どちらともいえない	41%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	気を付けている	46%
2	気を付けていない	12%
3	どちらともいえない	42%

今回調査グラフ



【調査理由】

生活習慣病に気を付けているかについての状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

生活習慣病に気を付けているのは 46%と半数を下回る結果となりました。

生活習慣病に気を付けるとは、適切な食事、運動、睡眠、休養など規則正しい生活習慣を心がけることです。規則正しい生活習慣の実践が大切です。

② 食生活指針について

Q「食生活指針」を知っていますか。

前回調査（H28）

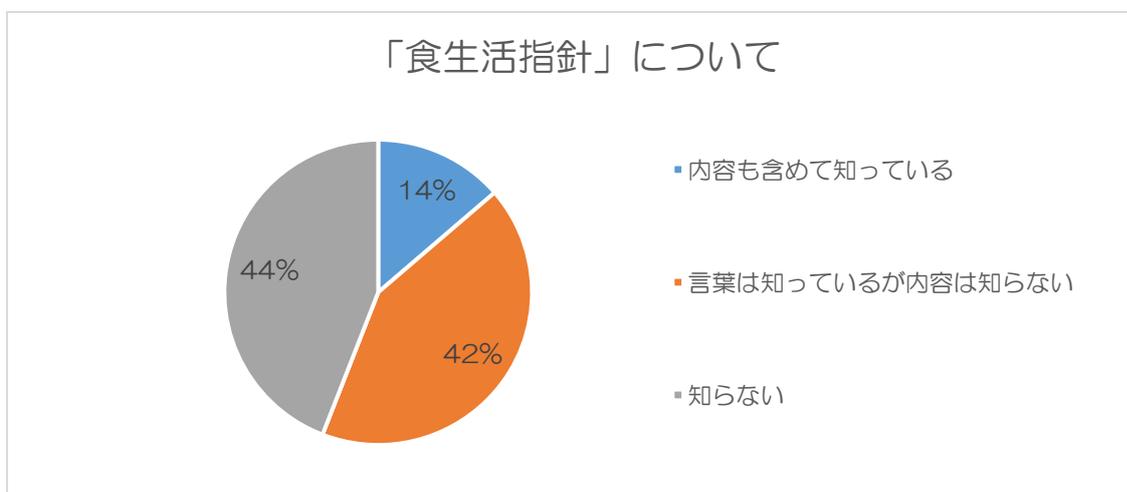
	全体	保護者
1	内容も含めて知っている	13%
2	言葉は知っているが内容は知らない	40%
3	知らない	47%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	内容も含めて知っている	14%
2	言葉は知っているが内容は知らない	42%
3	知らない	44%

今回調査グラフ



【調査理由】

食生活指針の認知度についての状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

食生活指針の内容も含めて知っている人は14%、言葉は知っているが内容は知らない人が42%と双方合わせて半数を上回る結果となり、5年前と同様となり、十分な周知がなされているとは言い難い結果となりました。

食生活指針は、平成12年3月に一人一人の健康増進、生活の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として策定されたものです。

多くの町民が生涯にわたって生き生きと暮らすためには、食生活指針の普及・啓発とその実践が大切です。

Q「食生活指針」を意識して食事をしていますか。

前回調査（H28）

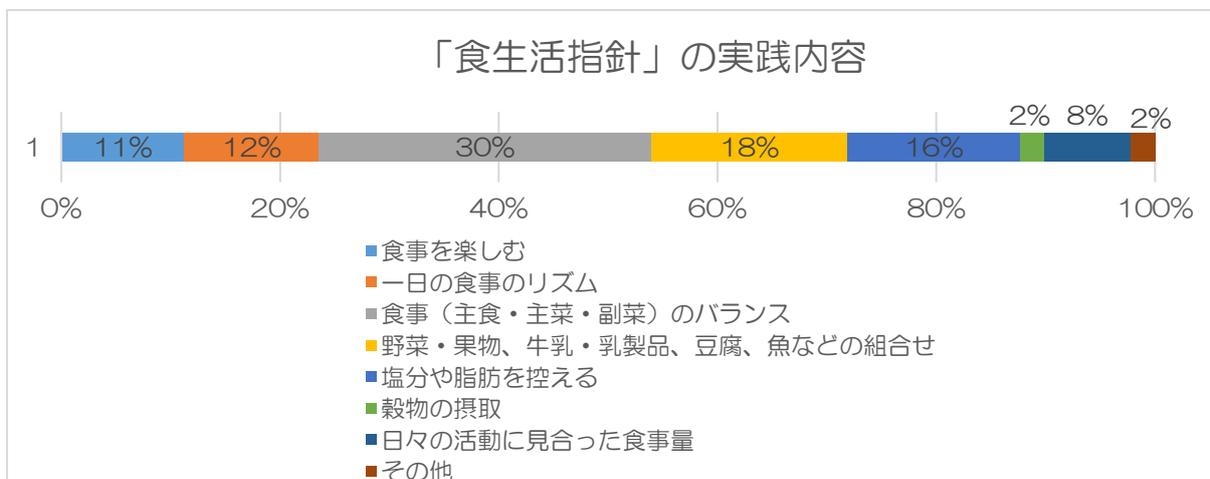
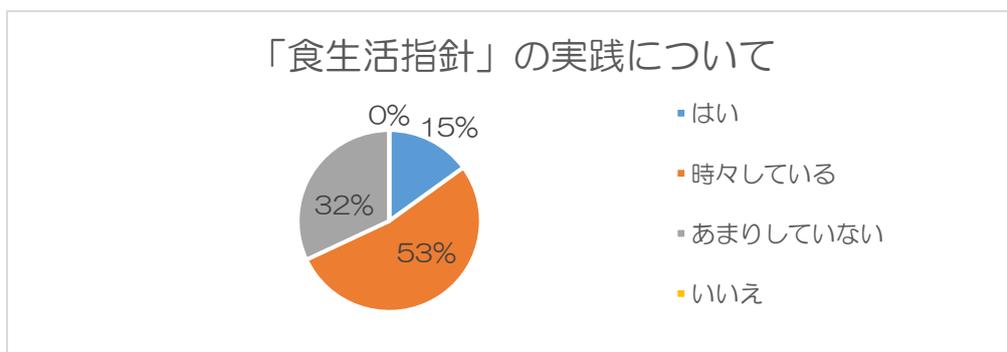
	全体	保護者
1	はい	21%
2	時々している	61%
3	あまりしていない	18%
4	いいえ	0%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	はい	15%
2	時々している	53%
3	あまりしていない	32%
4	いいえ	0%

今回調査グラフ



【調査理由】

食生活指針の実践の状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

食生活指針の内容も含めて知っている人の内、実践まで行っている人は15%でした。実践内容は、バランスのよい食事（主食・主菜・副菜）を心がける、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚などの組み合わせに気をつける、塩分や脂肪を控えるが上位を占めました。その他としましては旬の食材・発酵食品をとる、亜鉛、海藻などの摂取等があげられています。

③ 食事バランスガイドについて

Q「食事バランスガイド」を知っていますか。

前回調査（H28）

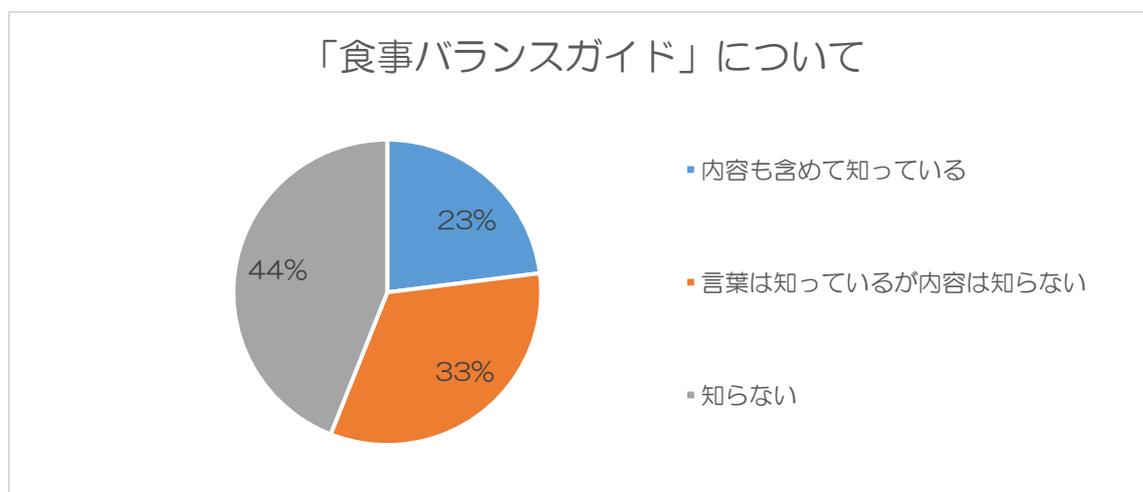
	全体	保護者
1	内容も含めて知っている	21%
2	言葉は知っているが内容は知らない	34%
3	知らない	45%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	内容も含めて知っている	23%
2	言葉は知っているが内容は知らない	33%
3	知らない	44%

今回調査グラフ



【調査理由】

食事バランスガイドの認知度を知らるために調査を行いました。

【現状等】

食事バランスガイドを内容まで知っている人は 23%となっています。「言葉は知っているが内容は知らない」まで含めると5年前とほぼ同程度の割合になっています。

「食事バランスガイド」は、平成 17 年に厚生労働省と農林水産省が発表した指針で、一日の食事の望ましい組み合わせとおおよその分量をわかりやすく示したものです。

鹿児島県においては、郷土料理や県産農林水産物を取り入れた「かごしま版食事バランスガイド」を策定し食生活指針の実践に取り組んでいます。

望ましい栄養バランスの食生活の具体的実践のためには、「食事バランスガイド」の普及・啓発が大切です。

Q「食事バランスガイド」を意識して食事をしていますか。

前回調査（H28）

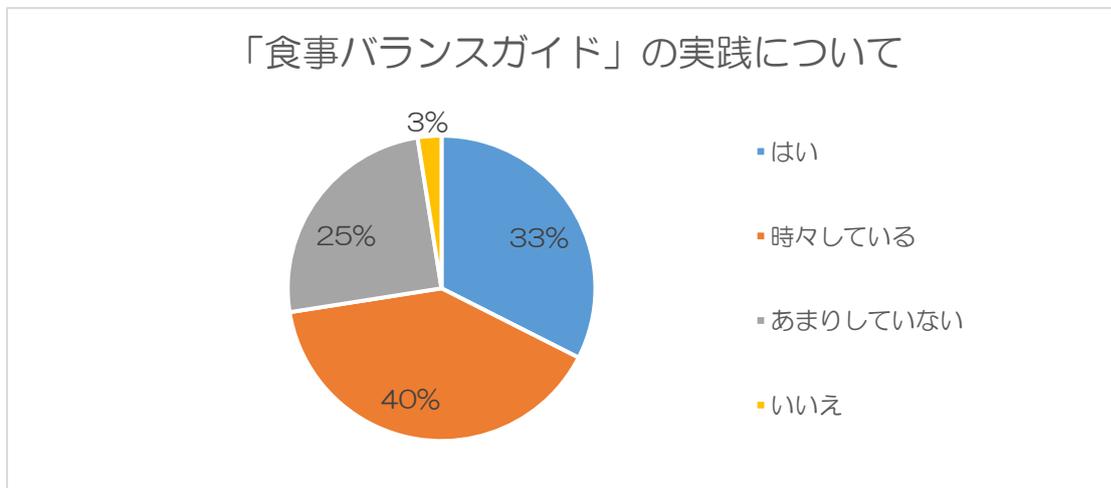
	全体	保護者
1	はい	28%
2	時々している	56%
3	あまりしていない	16%
4	いいえ	0%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	はい	33%
2	時々している	40%
3	あまりしていない	25%
4	いいえ	3%

今回調査グラフ



【調査理由】

食事バランスガイドの実践の状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

食事バランスガイドを内容まで知っている人の内、実践している人は 33%となりました。「ときどきしている」人を加えると、73%となり5年前と比べると 10%ほど減少しています。

「食事バランスガイド」の普及・啓発とともに主食、主菜、副菜に加え、乳製品や果物が加わった日本型食生活の取組など「食事バランスガイド」の実践が大切です。

(3) 食育に関する意識

① 食育の認知度及び関心について

Q「食育」という言葉を知っていましたか。

前回調査 (H28)

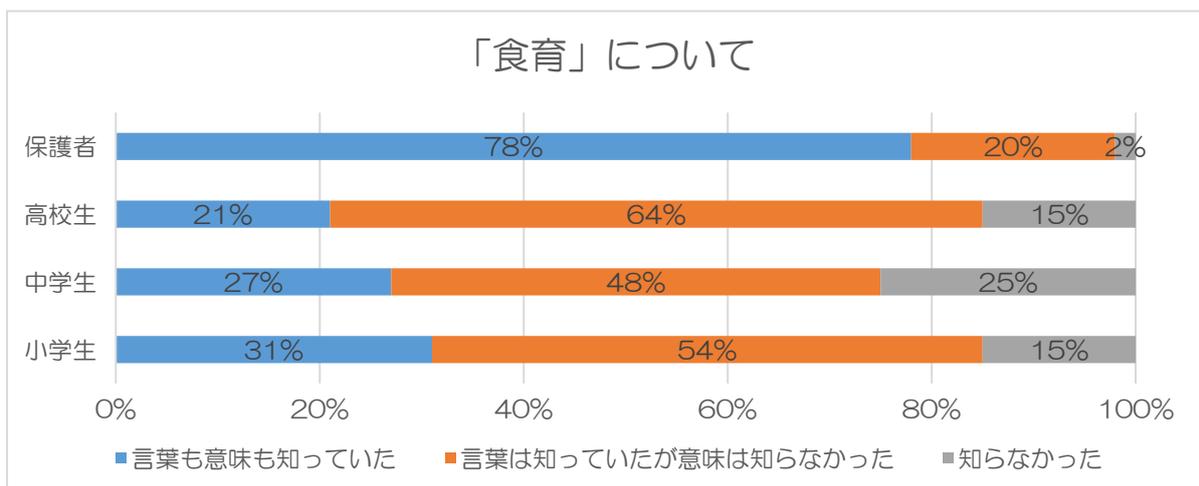
	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	言葉も意味も知っていた	20%	22%	31%	72%
2	言葉は知っていたが意味は知らなかった	61%	68%	62%	27%
3	知らなかった	19%	10%	7%	1%

今回調査 (R3)

	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	言葉も意味も知っていた	31%	27%	21%	78%
2	言葉は知っていたが意味は知らなかった	54%	48%	64%	20%
3	知らなかった	15%	25%	15%	2%



今回調査グラフ



【調査理由】

食育についての認知度を知るために調査を行いました。

【現状等】

「食育」について、言葉を知っている人は、小学生と高校生は85%となっており、保護者も98%と高水準ですが、中学生は75%ほどとなっています。しかし、その意味まで知っている人は、小中学生で30%程度、高校生で20%程度ですが、保護者は80%弱の人が意味まで分かっており「食育」という言葉の定着が図られています。

平成17年に施行された「食育基本法」の中で、「食育」は生活する上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるものと位置付けられています。「食育」とは、様々な経験を通して「食」に対する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

Q「食育」について関心がありますか。

前回調査（H28）

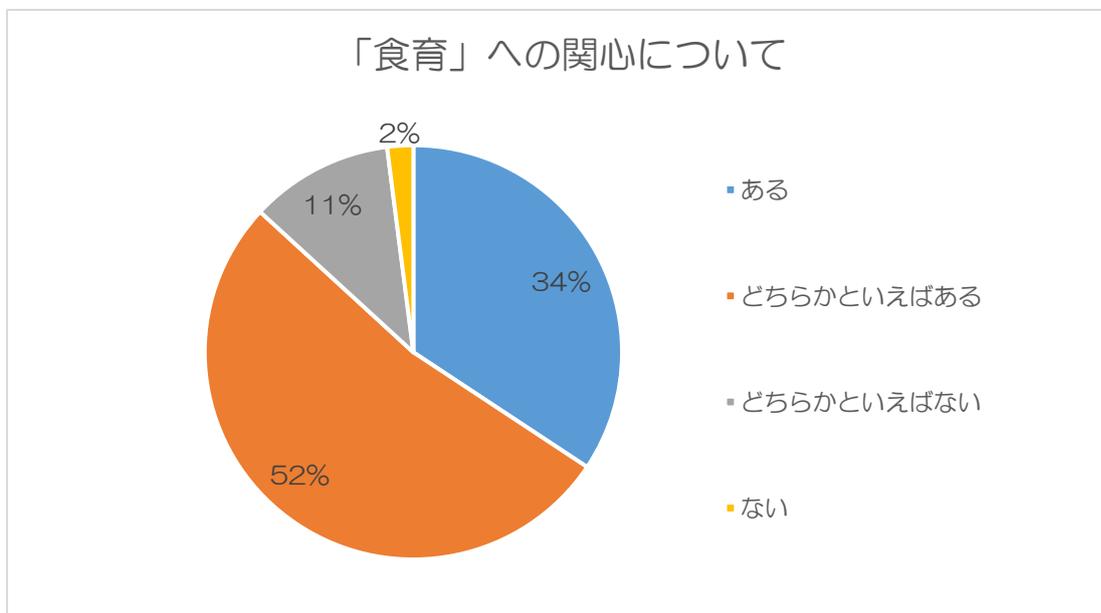
	全体	保護者
1	ある	32%
2	どちらかといえばある	48%
3	どちらかといえばない	18%
4	ない	2%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	ある	34%
2	どちらかといえばある	52%
3	どちらかといえばない	11%
4	ない	2%

今回調査グラフ



【調査理由】

食育への関心についての状況を知るために調査を行いました。

【現状等】

保護者の食育への関心は「ある」、「どちらかといえばある」を含めると86%となり、「食育」に対する保護者の関心の高さがうかがわれます。

② 食育への取組及び役割について

Q「食育」で重要な役割を果たすところはどこだと思いますか。

(複数回答含む)

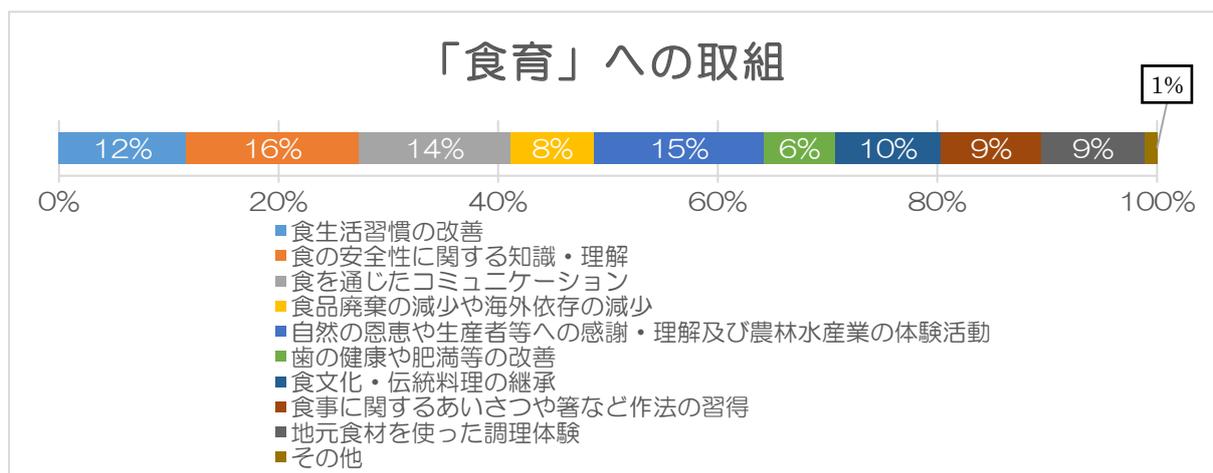
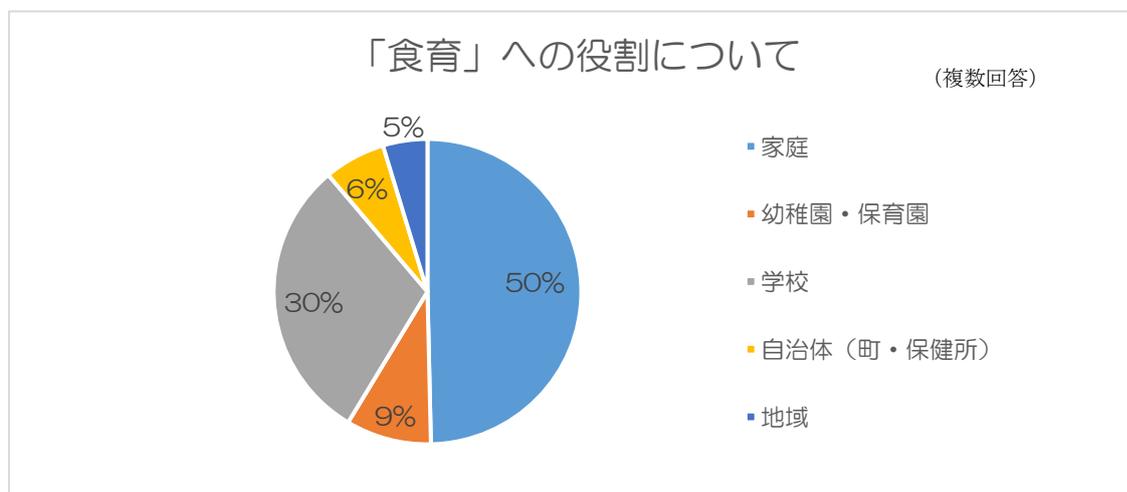
前回調査 (H28)

	全体	保護者
1	家庭	70%
2	幼稚園・保育園	8%
3	学校	17%
4	自治体(町・保健所)	2%
5	地域	3%

今回調査 (R3)

	全体	保護者
1	家庭	50%
2	幼稚園・保育園	9%
3	学校	30%
4	自治体(町・保健所)	6%
5	地域	5%

今回調査グラフ



【調査理由】

食育への役割についての状況、食育への取組を知るために調査を行いました。

【現状等】

食育で重要な役割を果たすのは、「家庭」との意見が50%であり、5年前に比べると20%減少しています。その代り「学校」が30%と10%強増加しています。家庭での食育の取組で一番重要なものは、「食の安全性に関する知識・理解」となっています。

③ 食文化の継承・郷土料理について

Q屋久島町の郷土料理や特産品（農林水産物や加工品など）を知っていますか。

前回調査（H28）

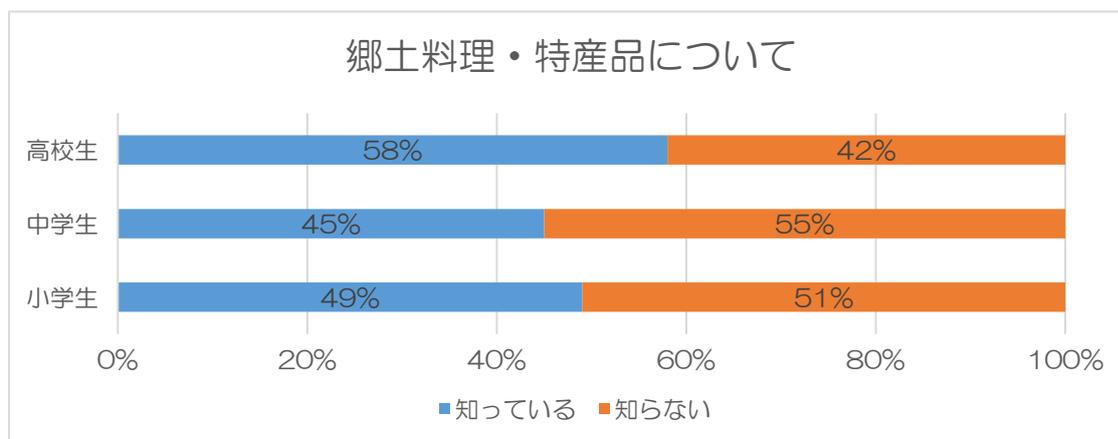
	全体	小学生	中学生	高校生
1 知っている		57%	54%	63%
2 知らない		43%	46%	37%



今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生	高校生
1 知っている		49%	45%	58%
2 知らない		51%	55%	42%

今回調査グラフ



【調査理由】

郷土料理・特産品の認知度を知らるために調査を行いました。

【現状等】

郷土料理・特産品については、小中学生が50%弱、高校生は60%弱が知っており、郷土料理では、トビウオのから揚げ等、かからん団子、サバ（首折れ、サバ節）、けんちゃん、つのまき等の回答があげられ、特産品では、ほんかん、たんかん、トビウオ、サバ、屋久杉等の回答があげられました。

Q地域の産物を使って料理をしたり、郷土料理を作ったりしていますか。

前回調査（H28）

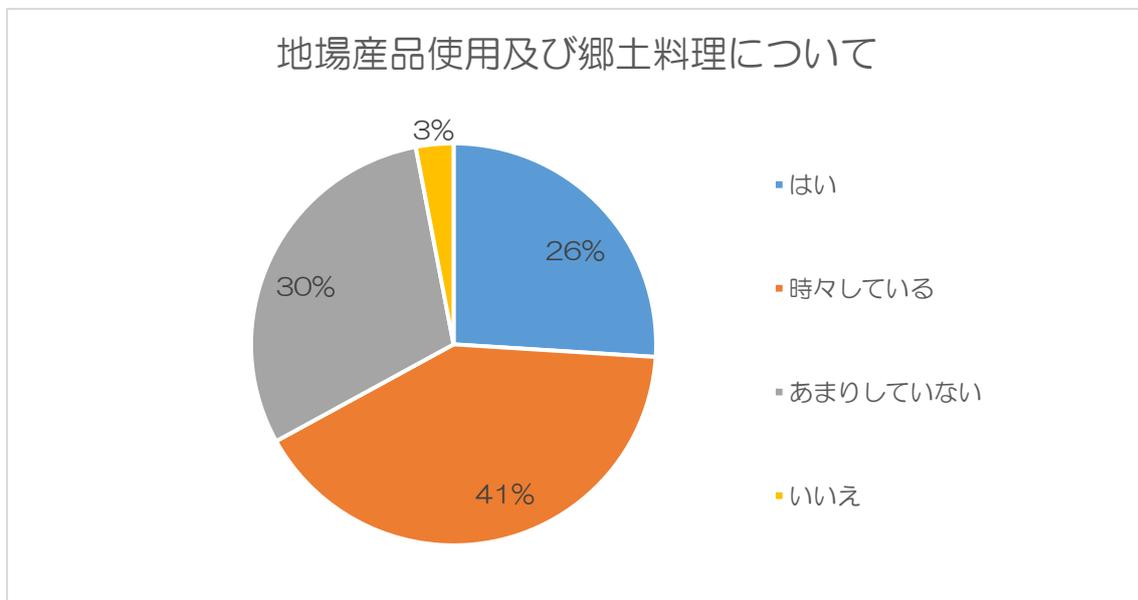
	全体	保護者
1	はい	25%
2	時々している	29%
3	あまりしていない	40%
4	いいえ	6%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	はい	26%
2	時々している	41%
3	あまりしていない	30%
4	いいえ	3%

今回調査グラフ



【調査理由】

地場産物を使った料理や郷土料理を作っているかを知るために調査を行いました。

【現状等】

「はい」26%「時々している」41%と70%弱の家庭が地場産物を使った料理や郷土料理を作っている状況です。

「郷土料理」はその地域の農林水産物を主な食材として、各集落等で受け継がれてきた伝統の料理です。核家族化、外食・中食の摂取、ライフスタイルの変化等食の環境は大きく変化していますが、郷土料理や旬の地場産物を使った料理等を作ることは、食文化に対する理解や愛郷心の醸成につながり、次世代に郷土料理等を受け継いでいく食文化の継承上大切なことです。

(4) 食の安全・安心に関する意識

① 食品の購入について

Q食品を購入する際に気にすることは何ですか。

前回調査 (H28)

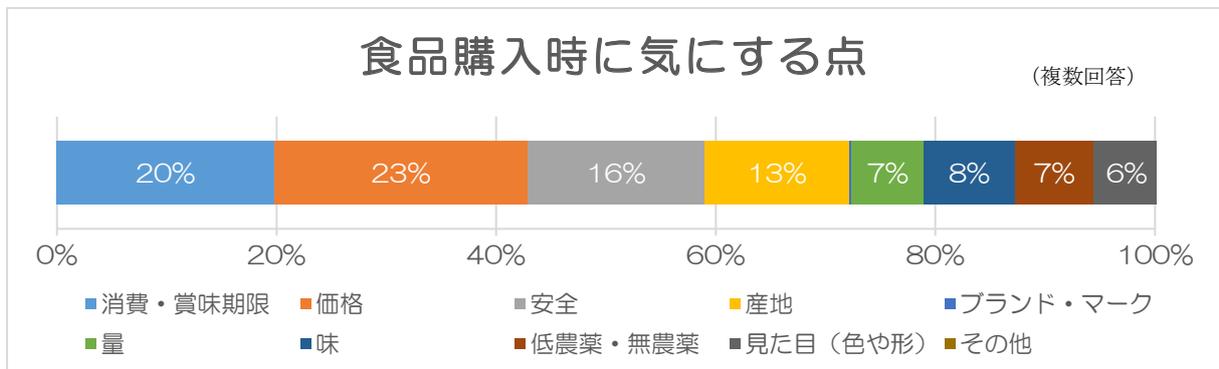
	全体	保護者
1	消費・賞味期限	23%
2	価格	27%
3	安全	15%
4	産地	14%
5	ブランド・マーク	0%
6	量	7%
7	味	7%
8	低農薬・無農薬	4%
9	見た目(色や形)	2%
10	その他	1%



今回調査 (R3)

	全体	保護者
1	消費・賞味期限	20%
2	価格	23%
3	安全	16%
4	産地	13%
5	ブランド・マーク	0%
6	量	7%
7	味	8%
8	低農薬・無農薬	7%
9	見た目(色や形)	6%
10	その他	0%

今回調査グラフ



【調査理由】

食品を購入する際に気にすることを知らるために調査を行いました。

【現状等】

食品を購入する際に気にする点を3つ選択してもらったところ、最も多かったのが「価格」、次に「消費・賞味期限」、3番目に「安全」と5年前と同様の結果となりました。

② 食の安全・安心について

Q日常生活の中で食に対して不安を感じることがありますか。

前回調査（H28）

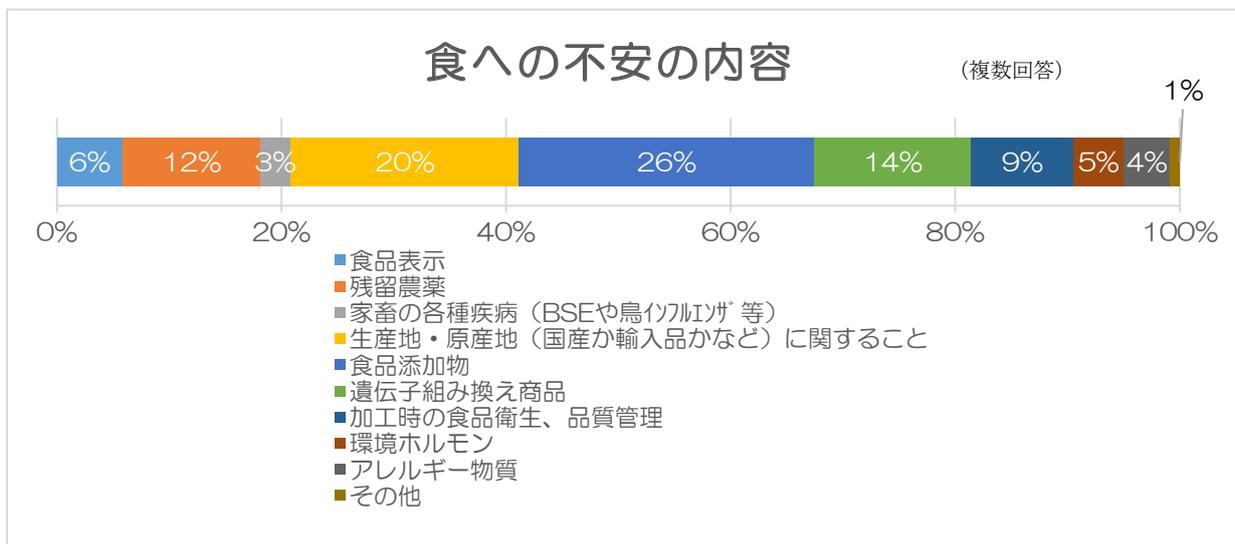
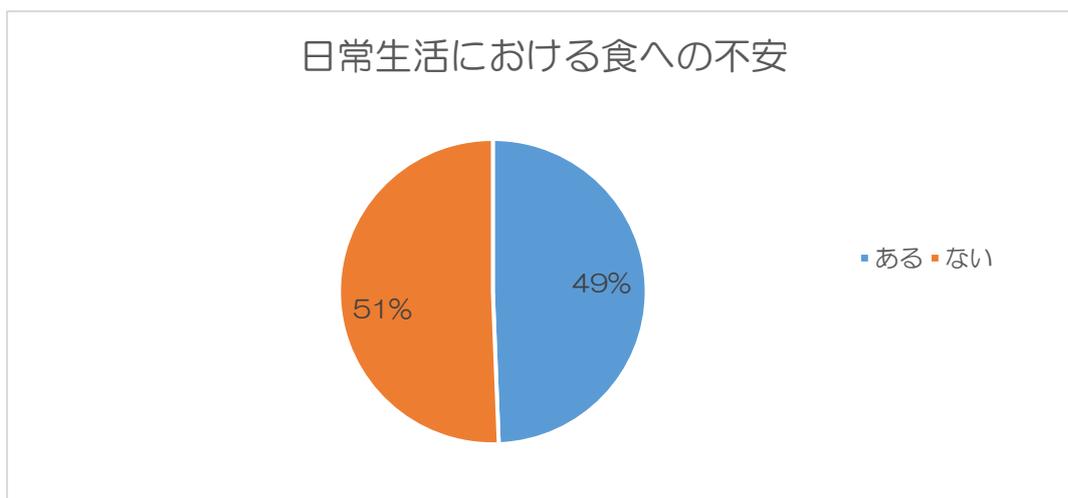
	全体	保護者
1	ある	48%
2	ない	52%



今回調査（R3）

	全体	保護者
1	ある	49%
2	ない	51%

今回調査グラフ



【調査理由】

日常生活での食への不安を知るために調査を行いました。

【現状等】

食に対して半数ほどの人が不安を抱えており、不安の内容として3つ選択してもらったところ、最も多かったのが「食品添加物」、2番目に「生産地・原産地」、以下「遺伝子組み換え商品」、「残留農薬」の順となりました。

(5) 地産地消に関する意識

① 地産地消の認知及び実践について

Q「地産地消」という言葉を知っていましたか。

前回調査 (H28)

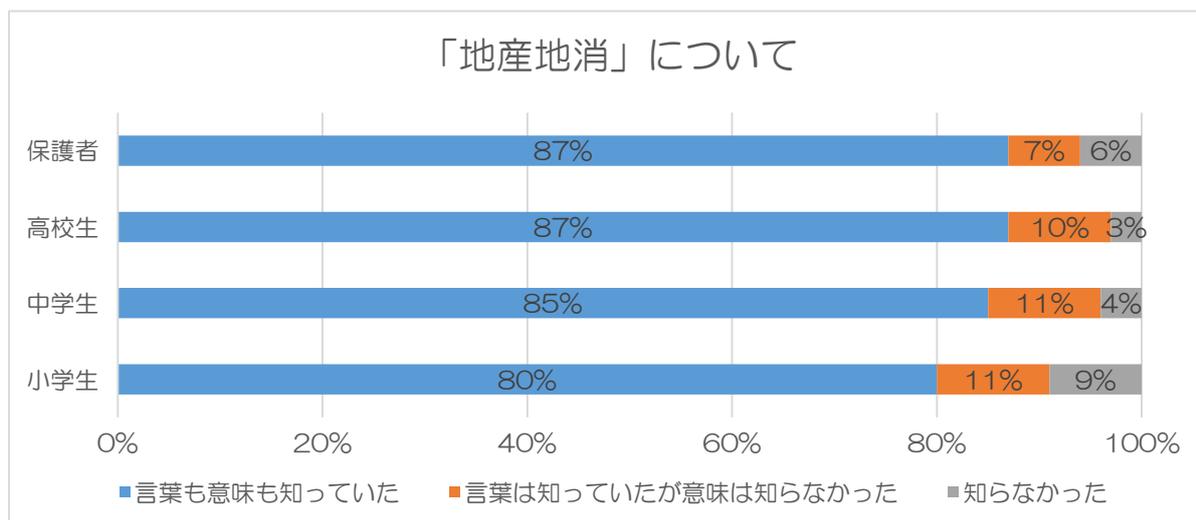
	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	言葉も意味も知っていた	86%	80%	76%	88%
2	言葉は知っていたが意味は知らなかった	9%	14%	17%	9%
3	知らなかった	5%	6%	7%	3%

今回調査 (R3)

	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	言葉も意味も知っていた	80%	85%	87%	87%
2	言葉は知っていたが意味は知らなかった	11%	11%	10%	7%
3	知らなかった	9%	4%	3%	6%



今回調査グラフ



【調査理由】

地産地消についての認知度を知るために調査を行いました。

【現状等】

「地産地消」について、「言葉も意味も知っていた」と回答した人が80%を超えており、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」と回答した人を加えると90%を超えることから、「地産地消」が広く認知されていることがうかがえます。

Q地産地消を意識して農林水産物を購入していますか。

前回調査（H28）

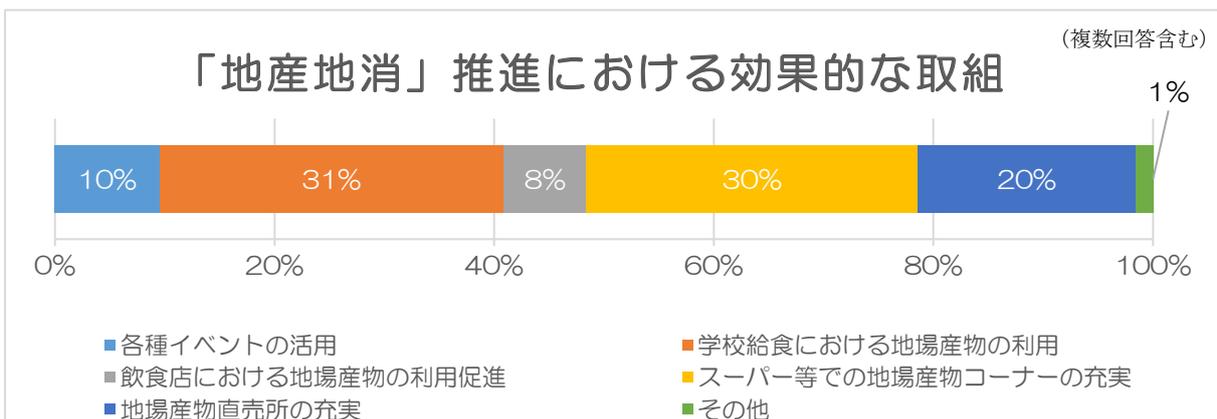
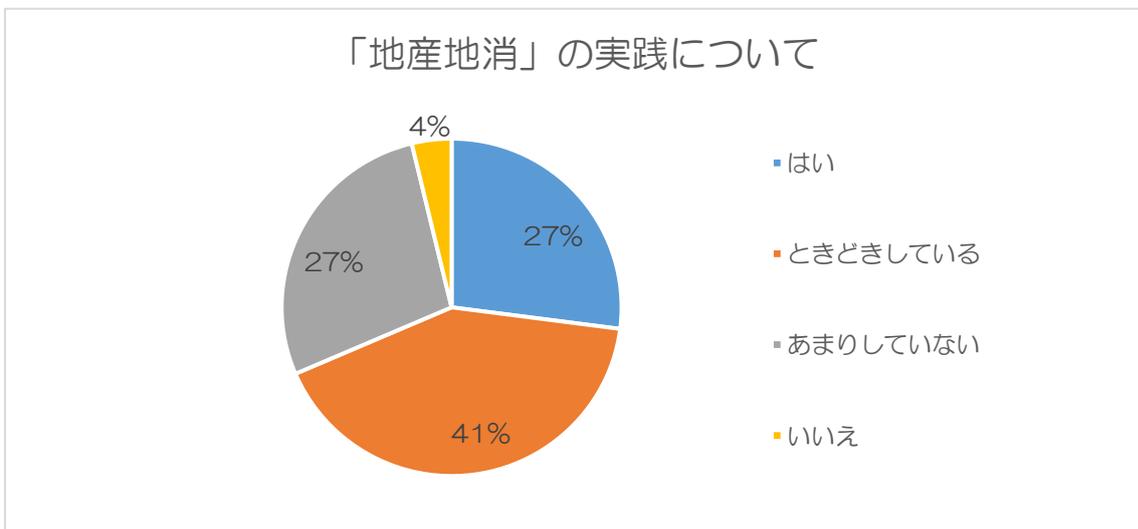
	全体	保護者
1	はい	25%
2	時々している	40%
3	あまりしていない	28%
4	いいえ	7%

今回調査（R3）

	全体	保護者
1	はい	27%
2	時々している	41%
3	あまりしていない	27%
4	いいえ	4%



今回調査グラフ



【調査理由】

地産地消についての実践と効果的な取組を知るために調査を行いました。

【現状等】

地産地消を意識して農林水産物を購入している割合は「時々している」を加えると70%弱となります。効果的な取組としては「学校給食における地場産物の利用」「スーパー等での地場産物コーナーの充実」があげられております。

地産地消推進に向けた取組には関係機関の連携が大切です。

② 農林水産業体験について

Q農林水産業の体験をしたことはありますか。

前回調査（H28）

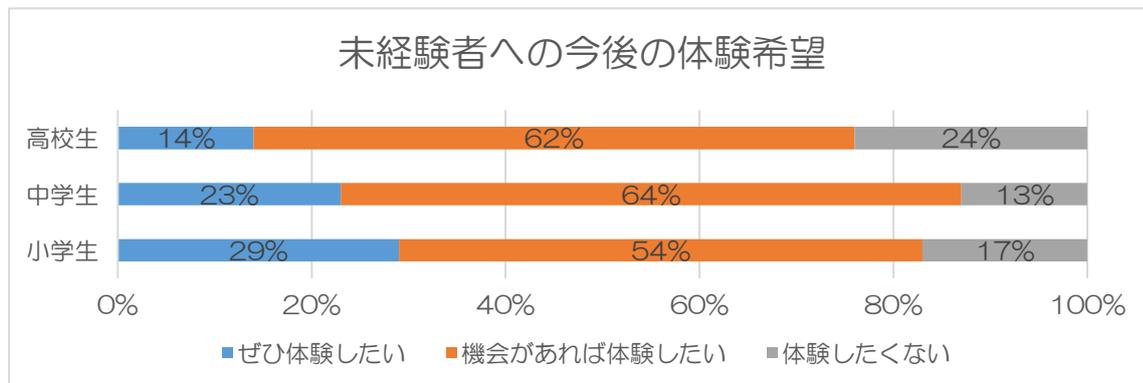
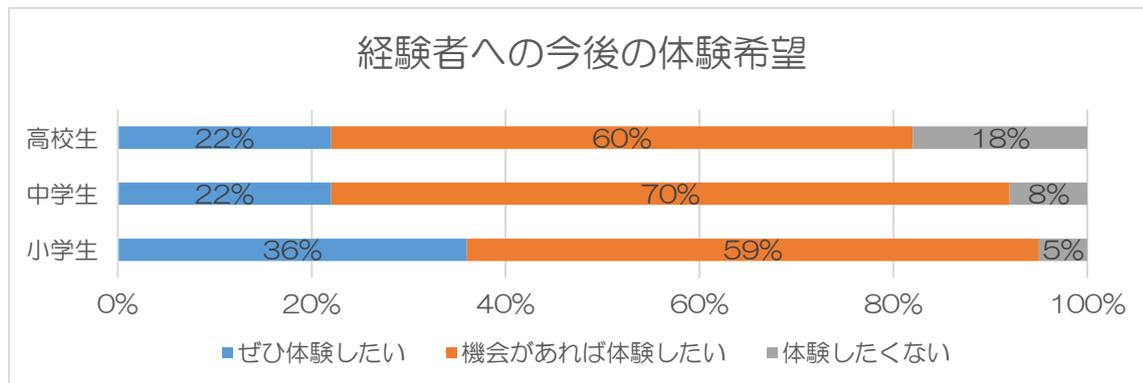
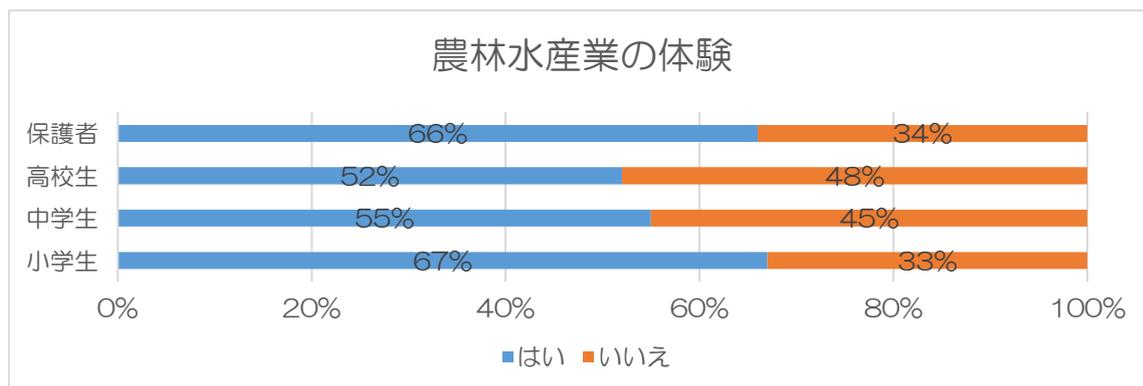
	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	はい	70%	67%	72%	62%
2	いいえ	30%	33%	28%	38%



今回調査（R3）

	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1	はい	67%	55%	52%	66%
2	いいえ	33%	45%	48%	34%

今回調査グラフ



【現状等】

半数以上が農林水産業の体験をしているが5年前と比べると中学生は10%強の減、高校生は20%の減となっています。食育・地産地消推進のため、学校等における取組と関係機関が連携し、体験活動を充実させることが大切です。

Q体験によって地元産食材への愛着は増しましたか。

前回調査（H28）

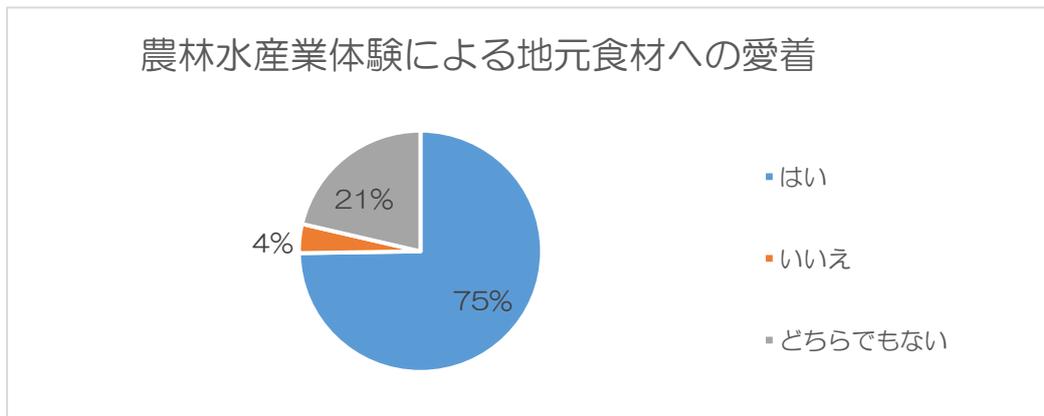
	全体	保護者
1	はい	73%
2	いいえ	6%
3	どちらでもない	21%

今回調査（R3）

	全体	保護者
1	はい	75%
2	いいえ	4%
3	どちらでもない	21%



今回調査グラフ



Q子どもの農林水産業の体験は必要だと思いますか。

前回調査（H28）

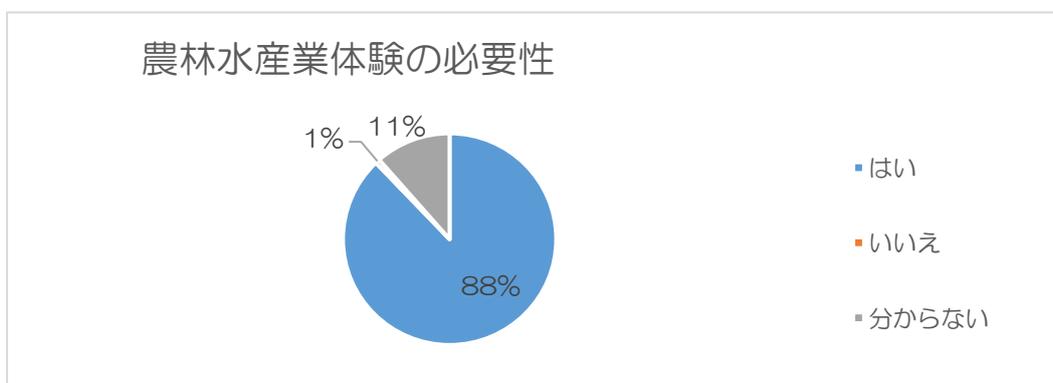
	全体	保護者
1	はい	84%
2	いいえ	1%
3	分からない	15%

今回調査（R3）

	全体	保護者
1	はい	88%
2	いいえ	1%
3	分からない	11%



今回調査グラフ



【現状等】

90%近い保護者が農林水産業の体験が必要だと考えており、保護者の75%が農林水産業体験による地元食材への愛着を感じています。

(6) 食品ロスに対する意識

Q調理や保存に気を付けて食品の無駄や廃棄を減らすようにしていますか。

前回調査 (H28)

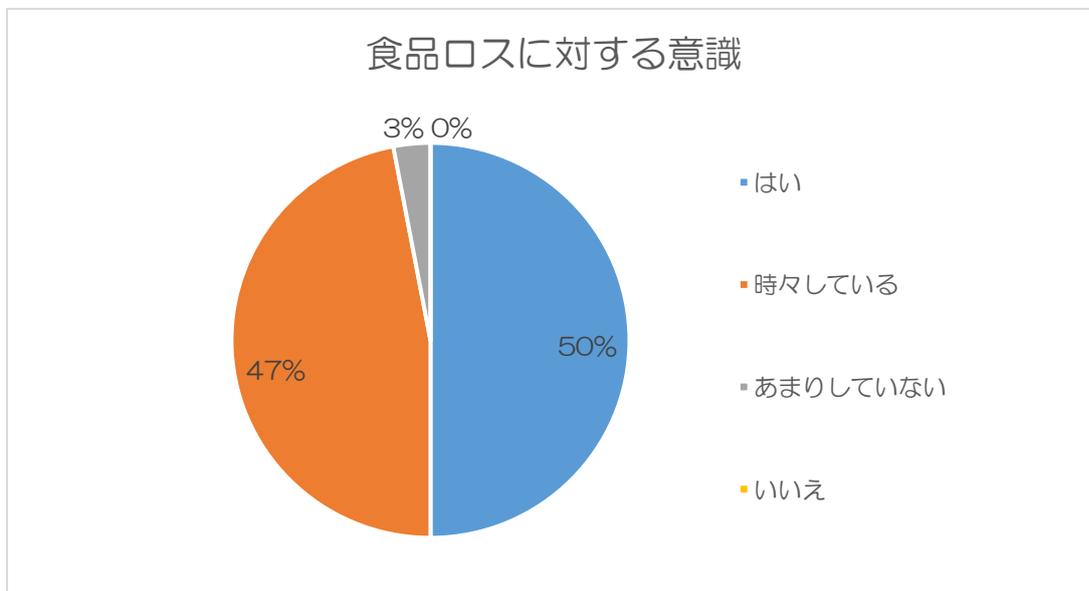
	全体	保護者
1	はい	51%
2	時々している	41%
3	あまりしていない	8%
4	いいえ	0%



今回調査 (R3)

	全体	保護者
1	はい	50%
2	時々している	47%
3	あまりしていない	3%
4	いいえ	0%

今回調査グラフ



【調査理由】

食品ロスの意識を知るために調査を行いました。

【現状等】

調理や保存に気を付けて食品の無駄や廃棄を減らすようにしていますかの問いに対して、「はい」「時々している」合わせて97%となり、食品ロスの削減に対して高い意識をもっていることがわかります。

「もったいない」という気持ちを育むことや、生産者等に対する感謝の気持ちを持つこと等により食べ残し等を減らしていく「食品ロス」削減の取組につなげていくことが大切です。

(7) SDGsに対する意識

Q「SDGs（持続可能な開発目標）」という言葉を知っていましたか

前回調査（H28）

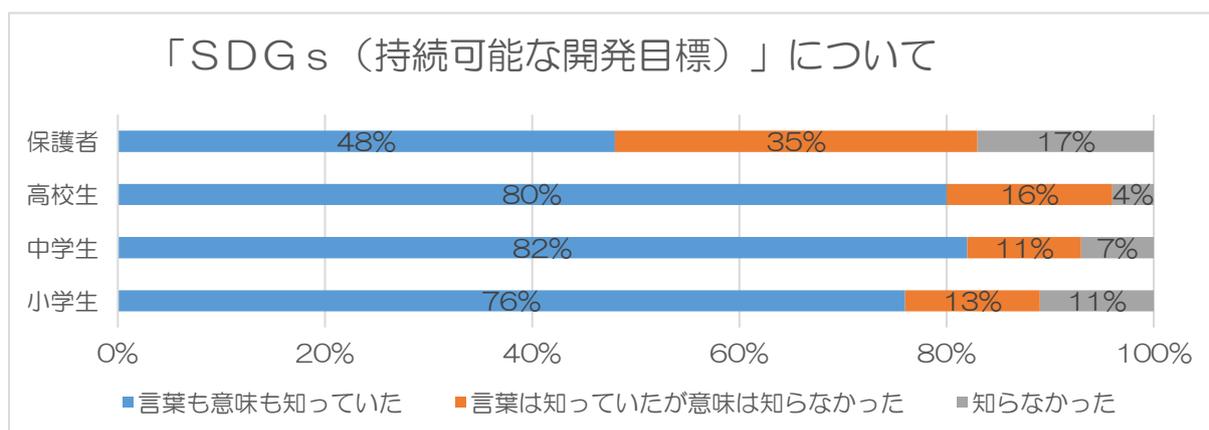
今回調査（R3）

前回調査項目なし



	全体	小学生	中学生	高校生	保護者
1 言葉も意味も知っていた		76%	82%	80%	48%
2 言葉は知っていたが意味は知らなかった		13%	11%	16%	35%
3 知らなかった		11%	7%	4%	17%

今回調査グラフ



【調査理由】

SDGs（持続可能な開発目標）の認知度を知るために調査を行いました。

【現状等】

「言葉も意味も知っていた人の割合」が、小学生 76%、中学生 82%、高校生 80%。保護者 48%と、学校がSDGsの理解・普及に力をいれていることがうかがわれます。

「言葉は知っていたが意味は知らなかった」を含めると子どもは90%を超え、保護者も80%を超えておりSDGs（持続可能な開発目標）の認知は進んでいる状況です。

「食」はいきものの命や自然の恵み、また生産者、消費者等、食に関わるさまざまな人達の関係により成り立っています。食に関係するさまざまな資源、環境、循環を理解する食育を推進することは、持続可能（SDGs）な社会づくりの礎につながり大切です。

第3章 食育・地産地消推進の基本的な考え方

1 基本理念

- や 屋久島の「食」で
- く 暮らし豊かに心身健康
- し 自然の恵みに感謝し
- ま まるくつながる食環境

生涯にわたりいきいきと過ごすためには、心身ともに健康であることが重要であり、その健康の維持には「食」が根幹となります。町民一人一人が「食」や健康に対して正しい知識を身に付け、島の豊かな自然に感謝し、家庭、幼稚園・保育所、学校、地域、生産者等「食」をとりまく全ての関係者が互いに連携・協力しながら持続可能な食環境の構築を目指します。この基本理念を達成するために基本目標を定め計画を推進していきます。

2 基本目標

本計画は、第2次計画を継続して取り組む観点にSDGs（持続可能な開発目標）等、国の第4次食育推進基本計画で示された新たな観点を加え、基本理念の実現に向け3つの基本目標（1 食育の推進、2 健康増進の推進、3 地産地消の推進）を推進するための施策を盛り込みます。

SDGs（持続可能な開発目標）

持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットから構成された国連が定めた2030年を期限とする持続可能な社会を目指すための国際目標のこと。

持続可能な社会につながるよう本計画に取り組みます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3 施策の体系

本計画は、2次計画を継続して取り組む観点にSDGsという新たな観点を加え、その基本理念の実現に向け次の3つの基本目標を推進するための施策を盛り込みます。

取組により市民の健全な食生活の実現、地域社会の活性化、食文化の継承、持続可能な食育・地産地消につながる食環境の実現を推進します。



4 施策の展開

基本目標を達成するための基本施策を下記のとおり取組みます。

1、食育の推進

「山に十日・海に十日・野に十日」と言われるように、私たちの暮らしは、山・海・里とのかかわり合いの中で営まれており、食事は自然からの恩恵で成り立っています。この食環境を今一度見つめ、食に対する感謝の気持ち、食の正しい知識、食文化の伝承等、食に関する意識の向上につながる食育を推進していきます。また、持続可能な社会に向け食品ロス削減への意識啓発やコロナ禍等新たな日常に対応した食育についても推進していきます。

基本施策

- ①家庭における食育の推進
- ②地域における食育の推進
- ③学校等における食育の推進
- ④ライフステージに応じた食育の推進
- ⑤食文化の継承と活用
- ⑥食育月間の取組
- ⑦食品ロス削減への意識啓発
- ⑧デジタル化に対応する食育の推進

施策の展開

基本施策	取組内容	取組効果等	関係課
① <u>家庭における食育の推進</u>	少子高齢化や就業状況の多様化等により家族そろって食事をとることが困難な世帯が増加傾向にあります。家庭は、生涯の中で最初に味を覚え、基本的な食習慣が始まる食育の原点となる場所です。このため、子供の発達段階に応じて取り組まれる「食」を通じた実践の中で、保護者も「食」についての意識を高め、健全な食生活を実践できる取組を行います。	○箸や食器の正しい使い方や食事マナーを学び家庭の中で楽しく食べる力がみにつく ○共食によるコミュニケーションの中で食に対する感謝の気持ちが育まれる。	

	<p>「食」に関するさまざまな取組みの中、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に配慮しながら、朝食、夕食を家族と一緒に食べる共食の増加に特に努めていきます。</p>		
<p><u>②地域における食育の推進</u></p>	<p>本町では、それぞれの地域において、食に関するさまざまな取組を行っているボランティア団体が活動しています。町民一人一人が食に関する意識を高め、食育を実践するためには、地域での取組も大変重要です。食育・地産地消を通じた地域活性化のためにも、その活動を支援するとともに、各種研修会等を通じて人材育成を図ります。</p>	<p>○地域の行事、食材について学ぶことで郷土のよさを再確認でき、食文化の伝承にもつながる。</p>  <p>屋久島食の文化祭</p>	<p>健 産</p>
<p><u>③学校等における食育の推進</u></p>	<p>いろいろな食べ物を見て、触れて、噛んで味わう体験活動を通して自ら進んで食べようとする心とともに、栽培・収穫体験や料理教室などの体験活動を通じて、農林水産物に対する愛着と食べ物に対する感謝の心を育みます。</p> <p>栄養教諭等の専門職員並びに生産者等の地域人材を活用して学校の実情に応じた相談指導や教科、特別活動における指導の充実を図ります。</p> <p>児童生徒の生活リズムを整えるため、「早寝早起き朝ごはん」運動に家庭や地域と連携して取組を推進します。</p>	<p>○規則正しい生活習慣の取得。</p> <p>○生産者に対する感謝の気持ちの醸成</p> <p>○食に関する正しい知識の取得</p>  <p>学校給食の風景</p>	<p>教</p>
<p><u>④ライフステージに応じた食育の推進</u></p>	<p>町民一人一人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習慣を理解し、実践する</p>	<p>○生涯を通して健康で生き生きとした生活を送る健康寿命の延伸につながる。</p>	<p>健</p>

	<p>ことが大切です。</p> <p>町民が過ごす年代に応じた食育の取組を理解し実践につながる取組を行います</p> <p>◆ ライフステージに応じた食育</p> <p>乳幼児期（ 0歳～ 5歳） ○食べる意欲を育てる。</p> <p>学 齡 期（ 6歳～15歳） ○食の体験を広げ、選択する力を育てる。</p> <p>青 年 期（16歳～24歳） ○食を選択し、自己管理する力を育てる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>高 齢 期（65歳～ ） ○食文化を広め、食を守り育てる。</p>	 <p>3 すべての人に健康と福祉を</p> <p>関連するSDGs</p>	
<p><u>⑤食文化の継承と活用</u></p>	<p>食文化の伝承のため、屋久島町食生活改善推進員連絡協議会、屋久島町生活研究グループ等の支援、協力をいただきながら、各種の料理教室や講座等において郷土料理や伝統料理について普及を図ります。また、学校給食においても、郷土料理や伝統料理、四季の行事食、旬の食材を使った料理を取り入れます。</p>	<p>○食文化に対する理解や愛郷心の醸成</p>  <p>ろうそく団子作り</p>	<p>教 健 産</p>
<p><u>⑥食育月間の取組</u></p>	<p>食育・地産地消推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、6月の「食育月間」や毎月19</p>	<p>○町民の食育に対する意識の向上</p>	<p>産</p>

	<p>日の「食育の日」、鹿児島県が定めている毎月第3土曜日の「かごしま生き生き食の日」を中心に普及啓発活動を推進します。その際にSNSを通じて新たな食育の推進につながる情報の提供についても推進していきます。</p>	<p>※「食育月間」「食育の日」 第4次食育推進基本計画で定められた食育を国民運動として推進する期間 ※かごしま生き生き食の日 鹿児島県の農林水産物や食文化を生かした食育や地産地消に取り組む日</p>	
<p><u>⑦食品ロス削減への意識啓発</u></p>	<p>国全体で年間約612万トンにのぼる食品ロス（家庭系284万トン、事業系328万トン）が発生していると推計されていることから食品ロス削減への意識啓発に努めます。</p>	<p>○食料の生産から消費までの食循環への理解 ○「もったいない」という精神の醸成 ○食に対する感謝の気持ちの醸成 ○生ゴミ処理減による環境負荷の低減</p>  <p>関連するSDGs</p>	<p>教 健 生 産</p>
<p><u>⑧デジタル化に対応する食育の推進</u></p>	<p>デジタル技術の活用による社会の変革が一層進展する中で、これまで以上にデジタル技術の活用が求められています。SNS等の活用によるオンラインでの食に関する出前講座など非接触型の食育の展開を推進します。また、デジタル化に対応した食育についての情報提供も行っていきます。</p>	 <p>全国食育推進ネットワーク みんなの食育 みんなの食育は行政や企業・団体、農林漁業者、教育関係者、ボランティア、個人などが連携・協働して、イベントや取組の共有、参加者同士のマッチングや交流の場の提供、フォーラム開催などを目的としたプラットフォームです。 食育ピクトグラム 食育について図文字で簡単紹介！ 全国食育推進ネットワーク</p>	<p>教 健 生 産</p>

※**教**教育総務課、**健**健康長寿課、**生**生活環境課、**観**観光まちづくり課、**産**産業振興課

食育ピトグラム



1 みんなで楽しく
食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食欠食の改善

朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



3 バランスよく
食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。



4 取りすぎない
やせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



5 よくかんで
食べよう

歯や口腔の健康

よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。



7 災害に
そなえよう

災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを
なくそう

環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。



9 産地を
応援しよう

地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。



10 食・農の
体験をしよう

農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



11 和食文化を
伝えよう

日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。



12 食育を
推進しよう

食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

食育ピトグラムは農林水産省が幅広く、食育の取組についての情報発信、普及・啓発を行うことを目的として作成した食育の取組を分かりやすく単純化して表現したものです。

SNS等を通じて新たなデジタル化に対応した食育の普及・啓発が行われています。

2、健康増進の推進

心身ともに健康で生涯にわたって生き生きと過ごすためには、健康上の問題で日常生活が制限されない「健康寿命」の延伸が大切であり、そのためには、生活習慣病の発生予防や重症化予防、口腔機能の十分な保持等の取組が重要となります。また、自分の健康は自分自身で守るという観点から食の安全についての知識も大切となります。このような健康増進につながる取組を推進していきます。

基本施策

- ① 望ましい食習慣・規則正しい生活習慣の取得
- ② 妊産婦や乳幼児への栄養指導
- ③ 食品の安全性や表示に関する情報提供
- ④ 歯科保健活動における食育推進

施策の展開

基本施策	取組内容	取組効果等	関係課
① <u>望ましい食習慣・規則正しい生活習慣の取得</u>	心身ともに健康で生涯にわたって生き生きと過ごすためには、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」の延伸が重要であり、そのためには、生活習慣病の発生予防と重症化予防が欠かせません。生活習慣病の低年齢化の問題なども踏まえ、特に、子育て世代を対象として望ましい食習慣や知識の周知を図るとともに、朝食の欠食や不規則な食事が体や心へ及ぼす影響と生活リズムの大切さなどを伝え、子どもの頃から1日3回の主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスに優れた日本型食生活を基本とした規則正しい生活習慣の実践に向けて食生活指針や食事バランスガイドの普及・啓発等への取組を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養バランスを考慮する町民の増加 ○肥満の減少 ○生活習慣病の減少 ○健康づくりに自ら取り組む者の増加 ○地域に伝わる食文化の伝承等  <p>日本型食生活</p>	健

<p>②妊産婦や乳幼児への栄養指導</p>	<p>妊娠期及び授乳期における母子の健康を確保するために適切な食習慣の確立を図り、子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進の基盤づくりのため、妊産婦やその家族に対する栄養指導などに努めます。</p>	<p>○乳幼児からの規則正しい生活習慣の取得 ○食と健康の関わりを理解</p>	<p>健</p>
<p>③食品の安全性や表示に関する情報提供</p>	<p>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。安全な食生活のためには食品等の生産者が安全性の確保に努めることはもちろんのこと、一人一人が安全な食材を選択できる知識とともに、食の安全性を意識して行動することが求められています。</p> <p>子どもから大人まで、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、安全な食品を選択できる力を身に付けられるように情報提供に取り組めます。</p>	<p>○食品の安全・安心に対する理解</p>	<p>産</p>
<p>④歯科保健活動における食育推進</p>	<p>心身ともに元気で生活を送るためには、よく噛んで食べるための口腔機能が十分維持されていることが重要です。国は、「歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）」に基づき、各年齢で目標を設け歯と口の健康づくりを通じた食育を推進しています。本町でも学校給食等の機会や各種講習会等を通じて歯と口の健康づくりのための食育を推進していきます。</p>	<p>○虫歯・歯周病の減少 ○自分の歯を80歳で20本持つ者の増加（8020運動）</p>  <p>三歳児検診（歯科指導）</p>	<p>健</p>

※**教**教育総務課、**健**健康長寿課、**生**生活環境課、**観**観光まちづくり課、**産**産業振興課

JASマーク ※日本農林規格等に関する法律に基づき、国が農・林・水・畜産物及びその他の加工品で基準以上の品質があると認めたマーク（規格）

JASマーク



有機JASマーク



特定JASマーク



生産情報公表JASマーク



定温管理流通JASマーク



3、地産地消の推進

地域で生産されたものを地域で消費する地産地消の取組みは、生産者と消費者の顔の見える関係を構築するとともに、新鮮な旬の農林水産物を安心して購入できる環境の構築にもつながっていきます。また、地産地消により町内農林水産物の利用拡大を図ることは、地域経済の活性化やその農林水産物を有効に活用し、新たな付加価値を生み出す6次産業化の活性化にもつながっていきます。このような地産地消の活性化につながる取組みを推進していきます。

基本施策

- ① 学校給食における地場産物の活用
- ② 農林水産業者やそのグループ等の支援
- ③ 事業者等との連携による地場産物の活用
- ④ 生産者の安心・安全への取組の推進
- ⑤ 農林水産業等に関する体験活動の推進

施策の展開

基本施策	取組内容	取組効果等	関係課
① <u>学校給食における地場産物の活用</u>	<p>学校給食等において地場産物を積極的に使用し、子どもたちと生産者との交流活動を通じて地場産物への理解促進と生産者や食材に対する感謝の心を育む取組を推進します。</p> <p>これまでも年間を通じて計画的に郷土料理や地場産物を取り入れられており、特に「永田の米」は9月から翌年3月まで使用され、生産者の意欲向上にも大きな役割を果たしています。学校給食は、子どもたちが一番身近に食育や地産地消を学ぶことができる場であることから、地場産物の積極的な利用による継続的な推進を図ります。</p>	<p>○生産者に対する感謝の気持ちの醸成</p> <p>○食に関する正しい知識の取得</p> <p>○地元農産物の利用向上</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">教 産</div>
		 <p style="text-align: center;">永田の米</p>	

<p><u>②農林水産業者やそのグループ等の支援</u></p>	<p>これまでの農林水産物は素材提供が中心に行われてきましたが、地域資源の一層の有効活用による地域農業への理解促進や生産振興を図るため、6次産業化の推進を目指して地場産物を利用した加工品の開発や販売を行う加工業者や農林水産業者、そのグループ等への支援を行うとともに特産品販売所における販売額増加に向けた取組を支援していきます。</p>	<p>○新たな地場産業の発掘 ○農林水産関係者の所得の向上 ○地域活性化</p>  <p>まごころ市ぼん・たん館 (特産品販売加工施設)</p>	<p>観 産</p>
<p><u>③事業者等との連携による地場産物の活用</u></p>	<p>地域資源を活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環境の形成、地域振興を図るため、豊かな自然の生態系を維持するための狩猟や農産物に被害をもたらす害獣として捕獲されたシカの肉をジビエ料理として有効に活用する事業者等と連携し、食肉としての普及促進を図ります。</p>	<p>○新たな地場産業の発掘 ○生き物の「いのち」をいただいて生きていくことへの理解・感謝 ○地域資源の有効活用</p>	<p>観 産</p>
<p><u>④生産者の安心・安全への取組の推進</u></p>	<p>安心・安全な食品の流通には生産者の「食」に対する高い意識が求められています。消費者が安心して購入できる食材提供のため、生産から流通、消費までの過程を明確にするとともに、環境と調和のとれた農業推進のため、K-GAP（かごしまの農林水産物認証制度）をはじめとした各種認証制度の取得の推進、販売促進活動の支援を図ります。</p>	<p>○食品の安全・安心に対する理解</p>	<p>産</p>
<p><u>⑤農林水産業等に関する体験活動の推進</u></p>	<p>子供たちの農林水産業体験の機会を確保するため、生産者や農林水産業団体が学校等と連携した食育・地産地消の活動や産業祭り等のイベントでの体験活動、地産地消の普及啓発を推進します。また、</p>	<p>○食に対する感謝の気持ちの醸成 ○後継者対策 ○定住促進、観光対策</p>	<p>観 産</p>

	<p>農林水産業に関する体験活動（グリーン・ツーリズム、ブルー・ツーリズム）を通して農林水産物への愛着心を育むとともに食に対する感謝の気持ちを育みます。</p>	<p>※グリーン・ツーリズム ブルー・ツーリズム</p> <p>農山漁村に滞在し、農漁業体験等を通じてその地域の自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型余暇活動のこと。</p>
--	--	---

※**教**教育総務課、**健**健康長寿課、**生**生活環境課、**観**観光まちづくり課、**産**産業振興課

「K-GAP」(かごしまの農林水産物認証制度)

鹿児島県農林水産物に対し県が策定した安心・安全の基準に沿って生産者が、作業、記録・点検・評価・改善をする取組などの生産工程管理を外部機関が審査・認証する仕組。「K-GAP」は安心安全にこだわり生産された高品質の証。

「GAP」とは、Good Agricultural Practiceの頭文字をとった言葉で農産物を作る際に適正な手順やモノの管理を行い、食品安全や労働安全、環境保全等を確保する取組のこと。

・**G**ood **A**gricultural **P**ractice
 (良い) (農業の) (実践)

「K-GAP」・「J-GAP※1」を取得した農場・団体に生産されている品目



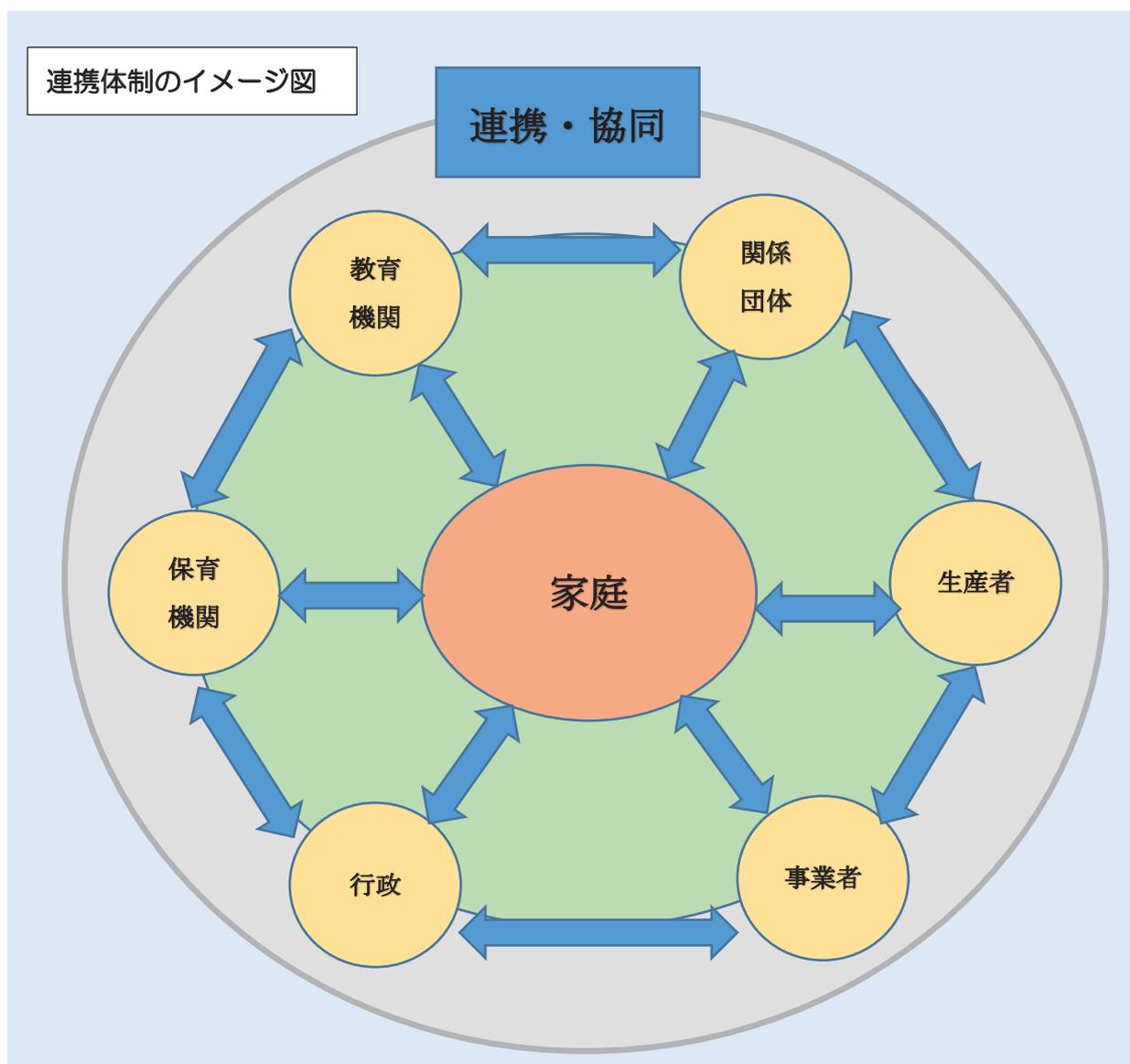
※1 日本GAP協会による認証制度で、農林水産省が導入を推奨する農業生産工程管理手法の1つです。

注) 認証は、農場・団体として取得するものです。町内で生産されている上記4品目のすべてが認証を受けた農産物ということではありません。

第4章 計画の推進にあたって

1 推進体制

地域全体で町民一人一人が食育及び地産地消を実践しやすい環境づくりを一体的に進めていくため、家庭を中心としながら、食育・地産地消に係わる多様な関係者が担う役割を明確にし、相互に連携・協同を図りながら推進します。



2 計画の進行管理

本計画の推進にあたっては、施策を効果的・効率的に推進する観点から、屋久島町の関係課が中心となって進捗状況の把握・評価を実施し、適切な進行管理に努めます。

また、計画は必要に応じて見直しを行い、評価や見直しにあたっては、関係者や町民の意見を聴取しながら適正に行います。

3 関係者の役割

(1) 家庭・地域の役割

- 家族団らんの食事や調理体験などを通じて親子のコミュニケーションを図る。
- 町民一人一人が食生活を見直し、健康づくりに努める。
- 生産者等との積極的な交流を通じた産地の取組への理解を深めることにより、地場産物への愛着や安心感を深め、食育・地産地消に努める。

(2) 学校等・教育関係者の役割

- 子どもの成長に合わせた食育を推進し、健全な食習慣の形成に努める。
- 農林水産業体験や調理実習等、さまざま食体験の提供を図る。
- 町の食文化の継承や町内産農林水産物への理解促進を図る。
- 給食等への地産地消の促進に努める。

(3) 農林水産業者の役割

- 農業体験活動等を通じて子どもたちやその保護者を対象に「食」と「農」について考える機会を提供し、自然の恩恵と農業生産活動の重要性についての理解促進を図る。
- 安全・安心な農林水産物の生産・供給に努める。

(4) 食品関連事業者等の役割

- 町内産農林水産物を使った食品や伝統料理などの開発や販売に努める。
- 積極的な食育・地産地消の推進に努める。

(5) 行政の役割

- 食育・地産地消推進計画に基づき関係機関との連携を図り、重点施策等を推進する。
- 食育・地産地消の町民への浸透を図る。
- 町民や関係団体等が行う食育・地産地消推進のための取組に対する支援に努める。
- 食の安全・安心に関する情報提供に努める。
- 町内産農林水産物の情報提供に努める。
- コロナ禍等新たな日常に対応した被接触型の食育の推進に努める。
- SNS等を通じデジタル化に対応した食育の推進に努める。

第5章 数値目標

関係者が互いに連携して、計画の推進に取り組み、取組の成果を客観的に把握できるように数値目標を設定します。

No.	項目	現状 (R3年度)	目標 (R8年度)	基本目標 項目
1	朝食を食べていない人の割合	小学生	3.3%	食育
		中学生	7.5%	
		高校生	13.2%	
2	食事をよく噛んで食べている人の割合	小学生	64.1%	食育
		中学生	52.7%	
		高校生	56.1%	
3	食育の言葉も意味も知っている人の割合	小学生	30.4%	食育
		中学生	25.8%	
		高校生	20.5%	
4	食育に関心がある人の割合（成人）	85.2%	90.0%	食育
5	地域の産物を使って料理をしたり、郷土料理を作ったりしている人の割合（成人）	53.3%	70.0%	食育
6	調理や保存に気を付けて食品の無駄や廃棄を減らすようにしている人の割合（成人）	91.8%	95.0%	食育
7	食生活指針の言葉も内容も知っている人の割合（成人）	12.8%	30.0%	健康増進
8	食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人の割合（成人）	20.5%	40.0%	健康増進
9	生活習慣病に気を付けて食事をしている人の割合（成人）	46.7%	60.0%	健康増進
10	地産地消の言葉も意味も知っている人の割合	小学生	85.8%	地産地消
		中学生	79.8%	
		高校生	75.7%	
11	地産地消を意識して食材を購入する人の割合（成人）	65.3%	75.0%	地産地消
12	学校給食における地場産物の利用割合（重量ベース）	10.3%	15.0%	地産地消

注) No.4~9・11 について、現状は小中学生の保護者を対象としたアンケート結果の値ですが、目標は町民全体の目標値として設定しています。

「食生活指針」

1.食事を楽しみましょう。

- 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。



7.食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- 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。

2.1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- 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。

8.日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



- 「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。

3.適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- 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付けましょう。

4.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



- 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。

9.食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- 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。

5.ごはんなどの穀類をしっかりと。

- 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。



6.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- 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。



10.「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

- 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。



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。



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

「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。

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、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

厚生労働省「健康日本21」

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



・ばれいしょ



・ガジュツ



・マンゴー



他にも、山芋・さつまいも、実えんどうなど、いろいろな農産物が屋久島町にはあります。

○ 農産物収穫カレンダー

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								◎	◎	◎	◎	◎
実えんどう	◎	◎	◎									◎
米							◎	◎				

屋久島町の林産物

○ 林産物収穫カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
しいたけ（原木栽培）	◎	◎	◎								◎	◎

※ ◎印は収穫時期

屋久島町の水産物

○ 旬別おすすめの魚カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
トビウオ												
ハマトビウオ												
ツクシトビウオ												
ホソトビウオ												
アヤトビウオ												
ゴマサバ												
ブリ類(カンパチ)												
メダイ(タルメ)												
アオダイ(アオホタ)												
ハマダイ(チビキ)												
イセエビ												

※ 最盛期

・トビウオ



・サバ



・ハマダイ (チビキ)



・カンパチ (アカバラ)



・メダイ (タルメ)



・アオダイ (ホタ)



・イセエビ



◇カキノコ汁（屋久島南西部の小正月料理）

(作り方)

材料（4人分）

大根	350g
にんじん	70g
里芋	60g
じゃがいも	60g
豚肉(5mmスライス)	30g
鶏もも肉	30g
塩さば	50g
いか(生)	50g
干しいたけ	1枚
きくらげ	1枚
さつま揚げ	1本
厚揚げ	1/4枚
小ねぎ	少々
昆布(長さ20cm)	1枚
だし汁	500cc
しいたけのもどし汁	50cc
A. 薄口しょうゆ	小さじ5(25cc)
みりん	小さじ3(15cc)
白だし	小さじ5(25cc)
だしの素	小さじ1(5cc)



- 1 大根はさいの目切り※にし、やわらかくなるまでゆでる。（※大きさは最大1cm程度、以下9まで同じ。）
- 2 にんじんはさいの目切りにする。
- 3 里芋、じゃがいもは皮をむき、さいの目切りにし、水にさらしてざるにあげる。
- 4 さつま揚げは湯通しをしてさいの目切りにする。
- 5 干しいたけ、きくらげは水につけてもどし、さいの目切りにする。
- 6 豚肉、鶏肉は湯通しをしてさいの目切りにする。
- 7 塩さばは骨をきれいに取り、さいの目切りにする。
- 8 いかは内臓を取り、薄皮をはいでさいの目切りにし、湯通しをする。
- 9 厚揚げは湯通しをしてさいの目切りにする。

- 10 小ねぎは小口切りにする。
- 11 水に昆布を入れてだしを取る。
- 12 だし汁としいたけのもどし汁を鍋に入れ、沸騰したら材料を全て入れて、アクを取る。柔らかくなったらAで味付けをする。
- 13 10分ほど煮たら火を消して、冷めるまで置く。
- 14 食べる際に温めて好みでねぎを散らす。

☆ 煮て冷めるまで置くことにより中まで味がしみ込みます。
 ☆ 塩さば、いかを入れないとあっさりとした味になります。

「カキノコ汁」は、屋久町郷土誌（平成5年3月発行）において、栗生、中間、湯泊、平内の村落誌に記述があり、1月15日の小正月（若正月）に食べていたとされています。子どもたちは早朝から、柿、みかん、桃などの実の成りが良くなるように幹を木の棒でたたいて回る「カキナレ：栗生・中間」、「ナレナレ：湯泊」、「デーしたたき（ダイダイたたき）：平内」を行い、カキノコ汁を食べたとされています。

栗生集落では、毎年11月23日に開催される「あらんばらあ市」において、カキノコ汁が来場者に振る舞われています。

◇ かからん団子・かから団子

材料（40～42個）

ゆでヨモギ	500g
粉末黒糖	550g
餅粉	600g
重曹	25g
かからの葉	84枚（2枚合わせ）
バナナの葉や月桃の葉	（蒸し器に敷く用）



●作り方

【かからん葉の下処理】

☆かからん葉とは「サツマサンキライ」もしくは「サルトリイバラ」の葉を指します。

- 1.きれいに洗い水気を切り、蒸し器で30分くらい蒸しておく。

【ヨモギの下処理】

☆ヨモギは、除草剤や農薬を使用していない場所で採ってきたものを使いましょう。

柔らかい春の若葉がおすすめです。

- 1.ヨモギをよく洗い、異物を取り除き水気を切る。
- 2.沸騰した湯に重曹を入れ、1のヨモギを入れて混ぜながら15～25分茹でる。
（この時に他の草が混じっていたら取り除く。）
- 3.茹で上がったらザルにあげて水でよく洗い絞る。よく絞ったヨモギの量を量って必要量を取り分ける。（余ったヨモギは冷凍保存する。）
- 4.3のヨモギを再び水にさらし水分を含ませて、フードプロセッサーに1分位かける。

【生地を作る】…餅つき機使用

- 1.フードプロセッサーにかけたヨモギと粉末黒糖を餅つき機に入れて攪拌。
- 2.1が混ざったら、餅粉を入れて20分攪拌。

【成形・加熱】

- 1.出来上がった生地を45g（お好みの量）にして丸め、バナナの葉を敷いた蒸し器に並べる。
- 2.湯気の上上がった蒸し器にのせて30分蒸す。30分後色が変わっていなければ、5～10分再加熱する。

「かからん団子」はヨモギのことを九州の方言で「フツ」と呼ぶことから、集落によっては「フツだんご」とも言われています。

かからん葉は茎に棘があり、かからんように（方言で「触らない」という意味）から「かからん葉」と呼ばれるようになったようです。また、抗菌作用があることから、団子も傷みにくいとされています。

「病気にかからん（かからない）」という意味にかけ、屋久町郷土誌によると三月三日や五月五日の節句に無病息災を願い、ほとんどの集落で作られていたと記されています。

◇ **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	
干しいたけ	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、干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いろな種類の「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。

地域に昔から伝わるお菓子の一例

● **どろろ菓子**
（ろうろう菓子）



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、作る途中で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、「どろろ菓子」と言われています。

● **ろうそく団子**
（ろうそくまき・まき）



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、舟で帰るときの「かい」にするからだと言われています。

● **こじき団子**
（こじきもん）



昔、白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。

屋久島町食育・地産地消推進計画（第3次）

令和4年3月

鹿児島県屋久島町（産業振興課）

鹿児島県熊毛郡屋久島町小瀬田 849 番地 20

TEL 0997-43-5900（代表）

FAX 0997-43-5905