

# 第3次小菅村食育推進計画



やまめ太郎



わさじい

令和5年 3月

# 目 次

第1章 食育推進計画とは	
1-1 計画策定の背景	2
1-2 計画の位置づけ	3
1-3 計画の期間	4
1-4 小菅村の概要	4
第2章 小菅村の食をめぐる現状	7
2-1 小菅村全体	7
2-2 子ども	9
2-3 働き盛り世代	11
2-4 高齢者	12
2-5 食に関する指導目標	13
第3章 農水産物と地産地消	15
第4章 小菅村食育推進計画の目標	16
第5章 食育に取り組むグループ	18

# 第1章 食育推進計画とは

## 1-1 計画策定の背景

「食」は、人が生きていくために欠かすことのできないものです。「食育」は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、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できる人間を育てるものです。また、食育は、個々人の生命・健康を維持する上で不可欠ばかりでなく、「おいしい」「楽しい」という情緒的・文化的側面や人間関係、しつけなどの社会的・教育的側面を持つものでもあります。

近年、社会経済情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、私たちの食に関連した環境は大きく変化し、様々な課題が浮上してきています。例えば、不規則な食事や栄養状態の偏り等による肥満やそれに関連する生活習慣病の増加、過度な瘦身志向、高齢者の低栄養、食の海外への依存、食の安全や信頼に関わる問題の発生、伝統ある食文化の消失等が生じています。

国は、こうした背景の中で「食育」を推進していくため、平成17年7月に「食育基本法」を施行しました。また、これを受け、国は平成18年3月には「食育推進基本計画」を、山梨県は平成18年12月に「やまなし食育推進計画」を策定しました。

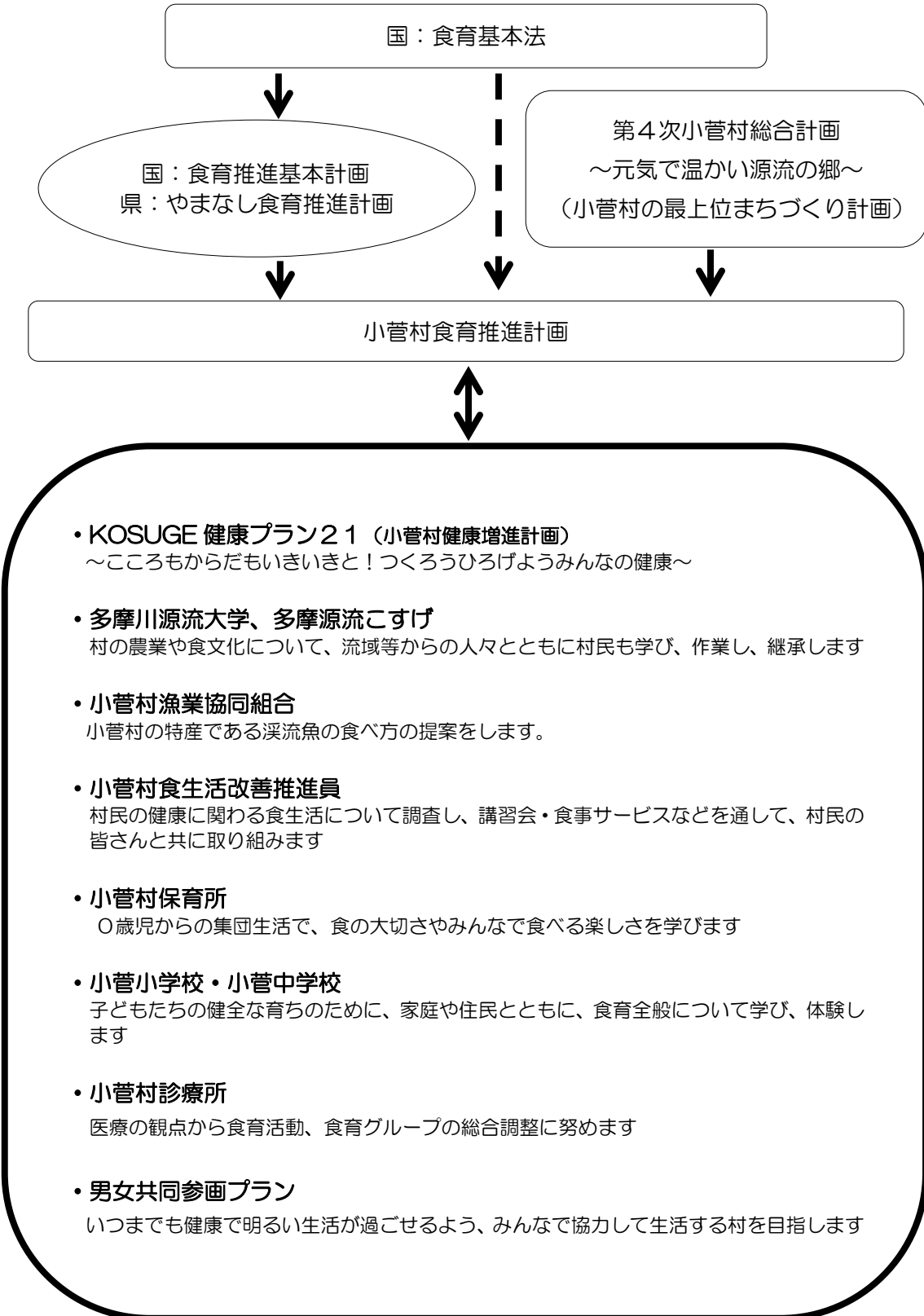
こうした状況を踏まえて小菅村でも平成26年3月に「小菅村食育推進計画」を策定しました。生涯にわたり、健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、家庭、学校、地域、村などそれぞれが役割を果たすとともに相互に連携を深めていながら食育の推進を図ってきました。

平成30年度から実施していた第2次食育推進計画策定から5年が経過し、計画期間を終了することから、評価と課題の把握をする中で、計画の見直しを行い「第3次小菅村食育推進計画」を策定します。



## 1-2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条「市町村食育推進計画」に基づく計画であり、上位計画である「第4次小菅村総合計画」、「KOSUGE健康プラン21」等との整合性を図り、策定しています。



### 1-3 計画の期間

令和5年度から令和9年度年度までの5年間とし、必要に応じて本計画の見直しを行います。

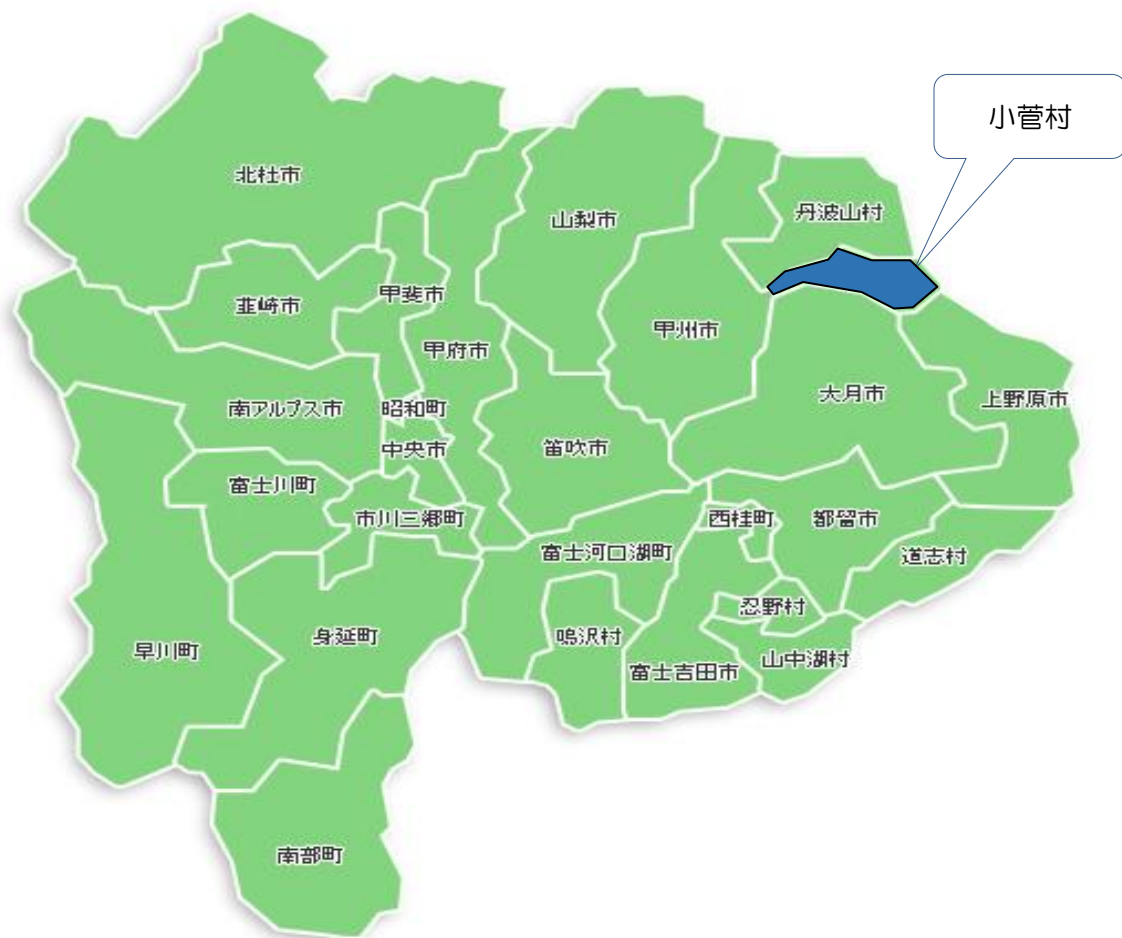
### 1-4 小菅村の概要

小菅村は、山梨県の東北端に位置し、北は丹波山村、西は甲州市、南は大月市と上野原市、東は東京都奥多摩町と接しています。

総面積は52.78 km<sup>2</sup>で約94%が森林を占め、急峻な山々に囲まれていて、標高600~700mの位置に8つの集落が点在しています。

人口は令和5年1月1日、現在651人、341世帯、高齢化率は46%となっています。

特産物はそば、ワサビ、こんにゃく、ヤマメなどで、特産物づくりに力を入れています。

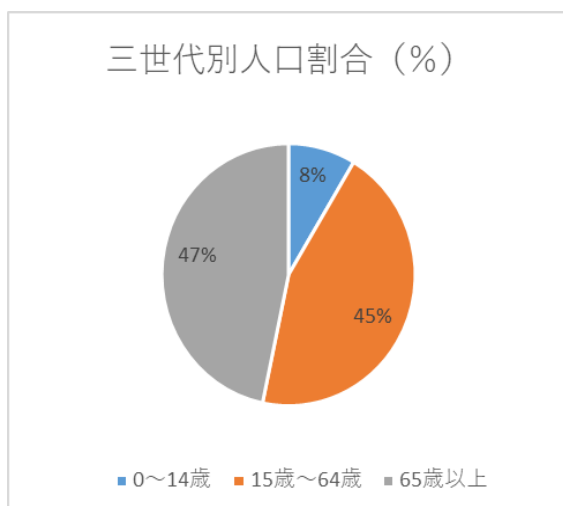
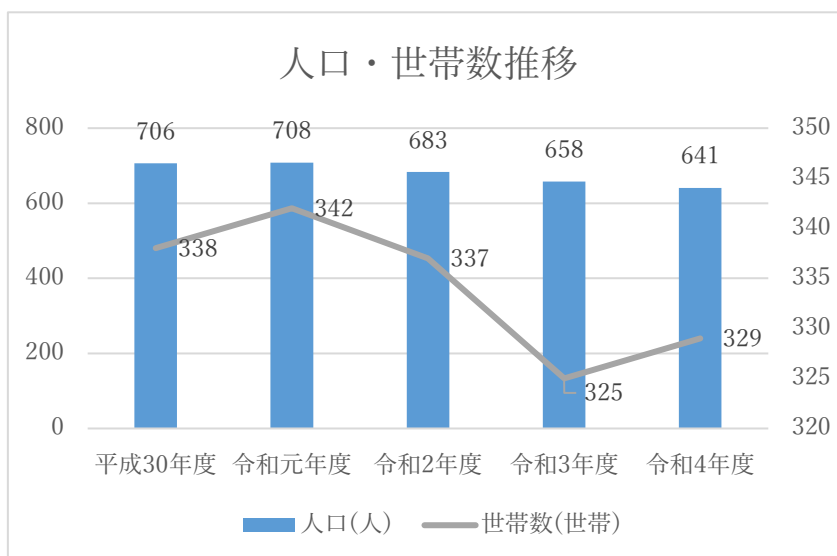


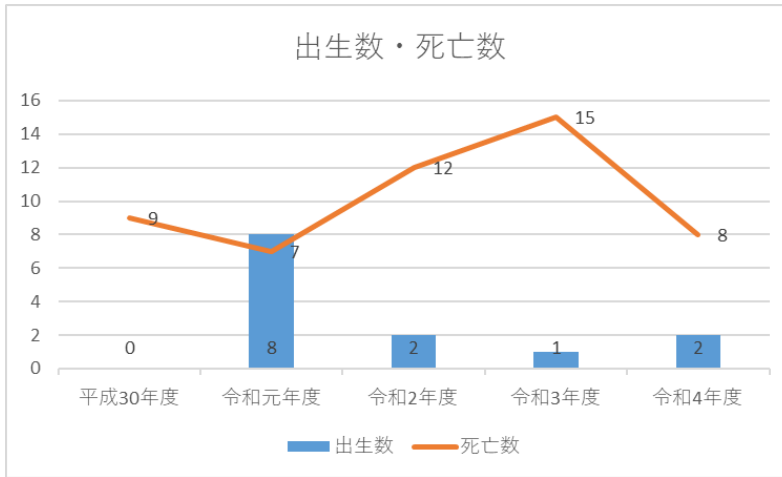
## 第2章 小菅村の食をめぐる現状

### 2-1 小菅村全体

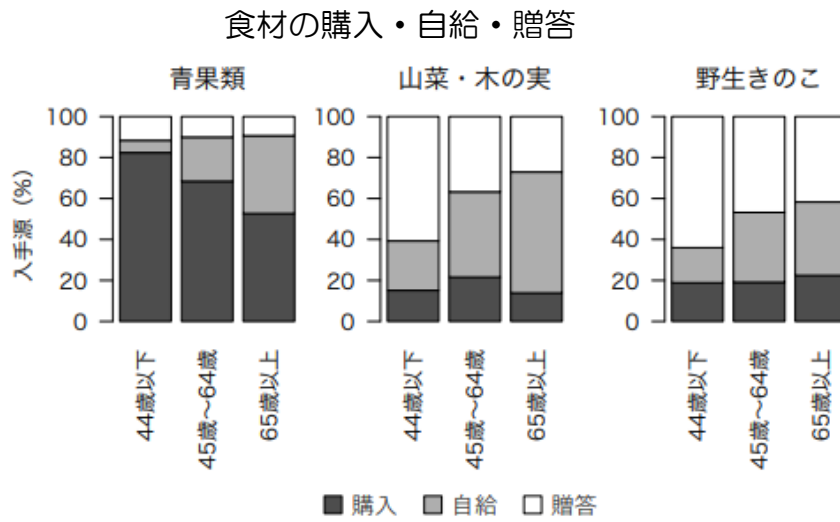
人口は減少傾向で推移しており、令和4年1月時点で641人となっています。また、高齢者数は300名を超え、高齢化率は46%と、全体人口の半数になりつつあります。

世帯数については、令和3年度まで人口の増減にともない世帯数も増減がみられていました。しかし令和4年度には人口減少に反して世帯数が上昇しており、1世帯あたりの人数が減少していることが考えられます。





\*参考：小菅村役場住民基本台帳



\*参考：森林総合研究所食事調査結果

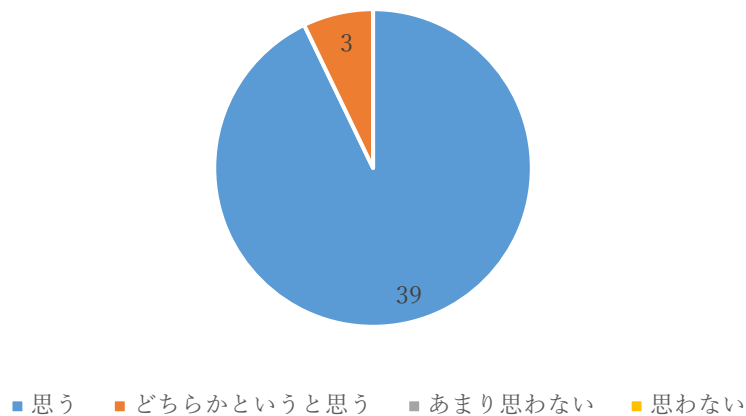
## 2-2 子ども

近年のライフスタイルの変化にともない、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、小児期の肥満の増加、また思春期のやせの増加など、全国的に子どもたちの食に関わった健康への影響が懸念されています。

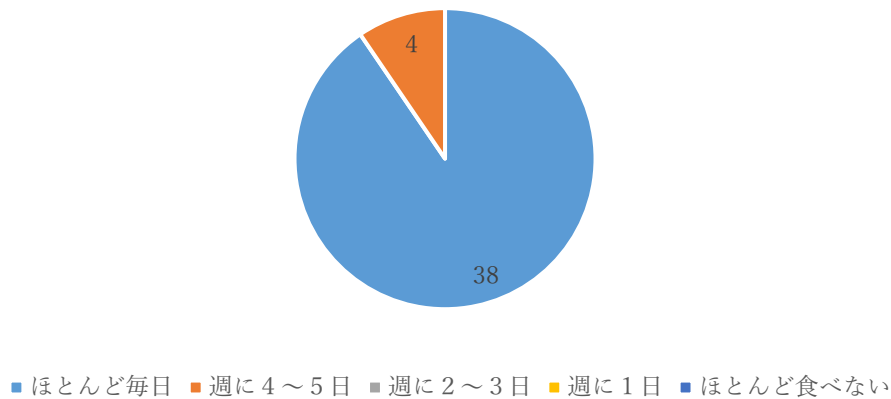
小菅村では源流親子留学等により子どもの人数は横ばいではありますが、核家族化や近所同士の付き合いが減少していることなどにより、一部では欠食や孤食が見受けられ、食事の形態も大きく変わってきていることが考えられます。また、高齢者とかかわる機会が減り、小菅村の特産物や伝統的な料理に触れる機会が減少することで食事の内容も変化していることが予測されます。食事は現代の洋風化へと変化し、多様な食文化を経験していると思われます。

育ち盛りの子どもたちがより良い食習慣を身に付けられるよう心掛けていく必要があります。

朝ごはんを食べることが大事だと思いますか（人）

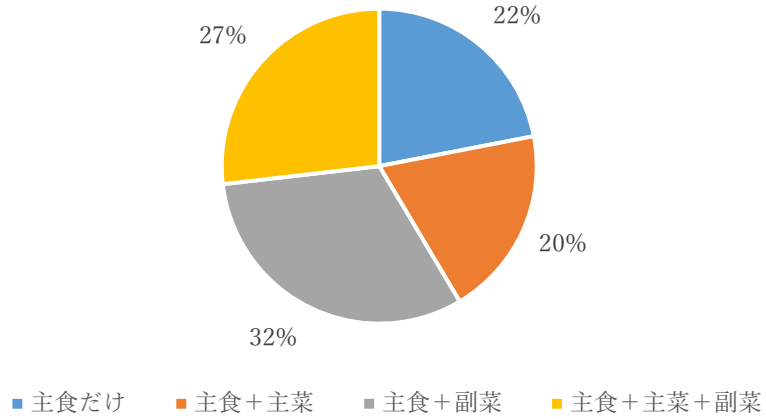


朝ごはんを食べる頻度（人）

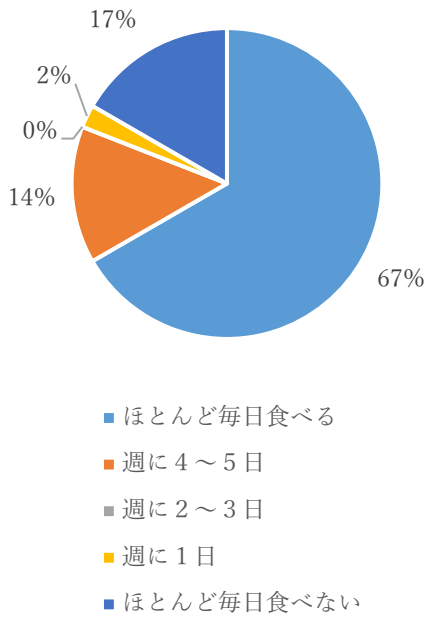




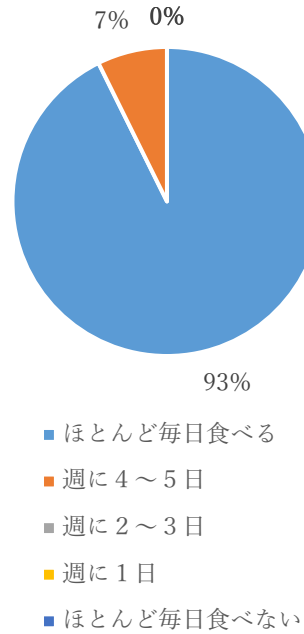
### 朝ごはんの内容



### 家族と食事を摂取する割合：朝 (%)



### 家族と食事を摂取する割合：夜 (人)



参考：小菅小学校・中学校 「令和4年食事についてのアンケート」

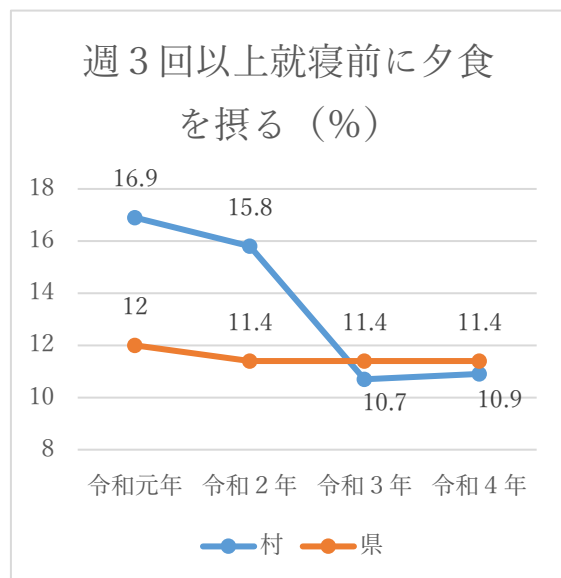
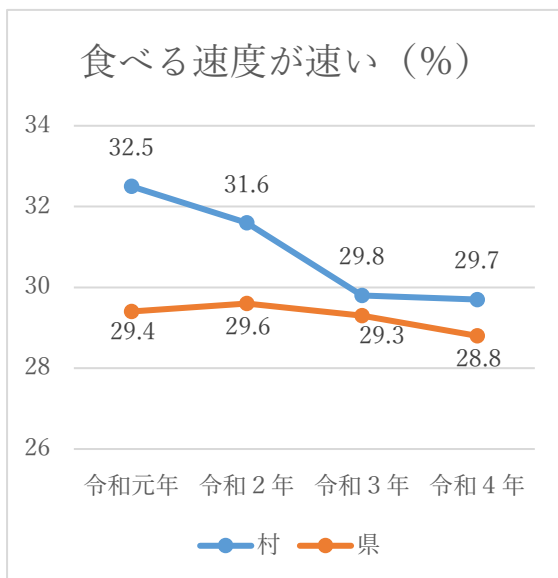
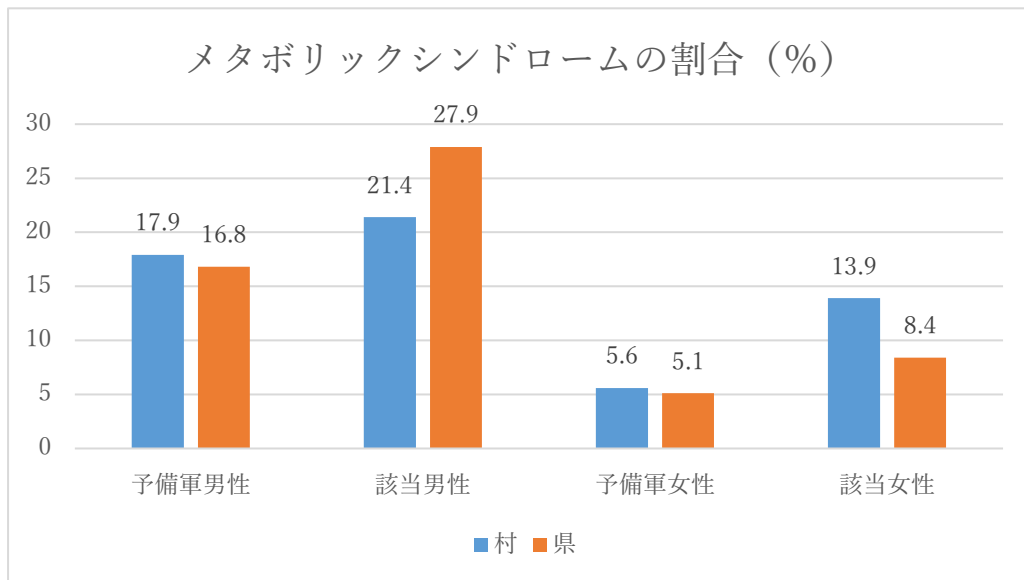


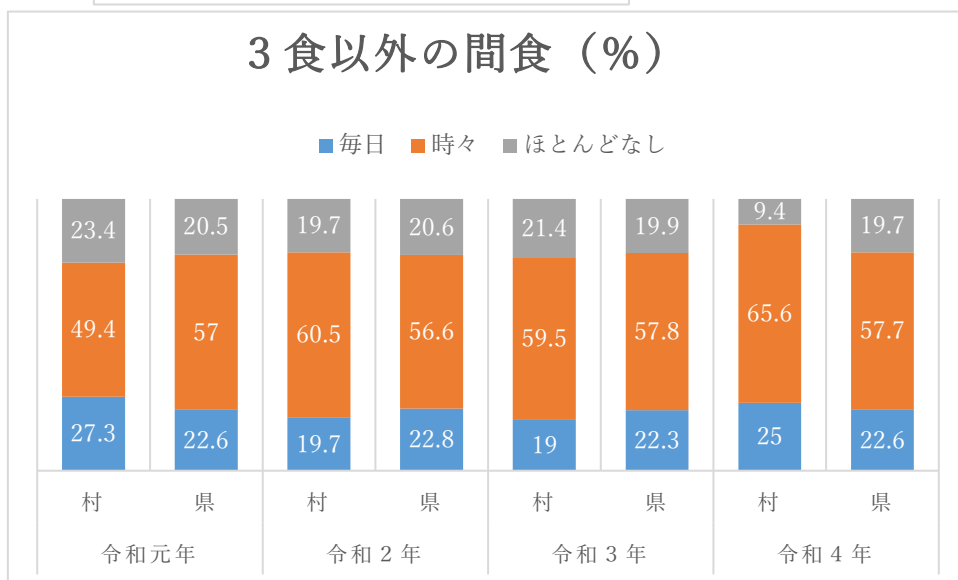
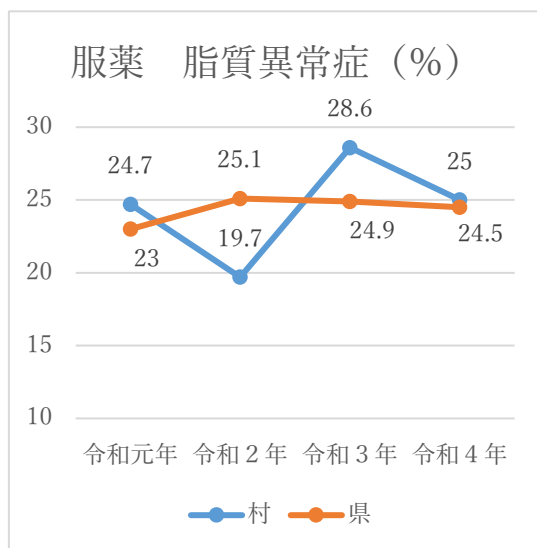
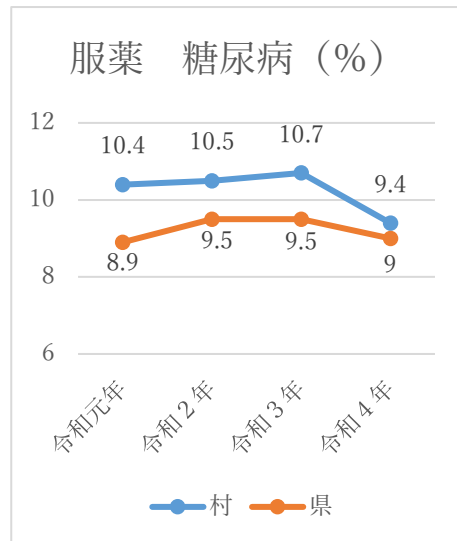
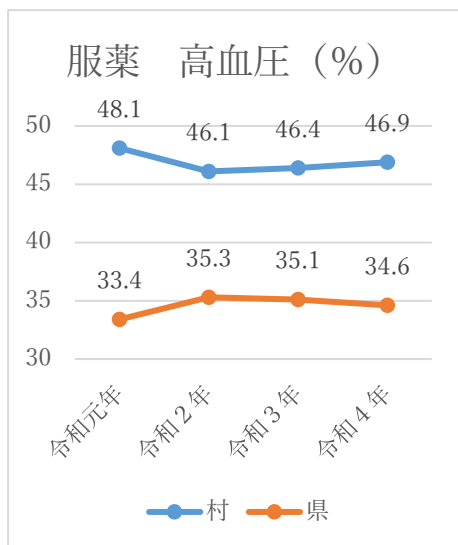
### 2-3 働き盛り世代

働き盛り世代の健康問題として、特定健診の結果より高血圧や糖尿病、脂質異常症が多いことが分かります。特に高血圧薬の服薬者は県と比較すると10%程度高い状況が持続しています。また、メタボリックシンドロームの予備軍、該当者の割合も県に比べ高くなっています。

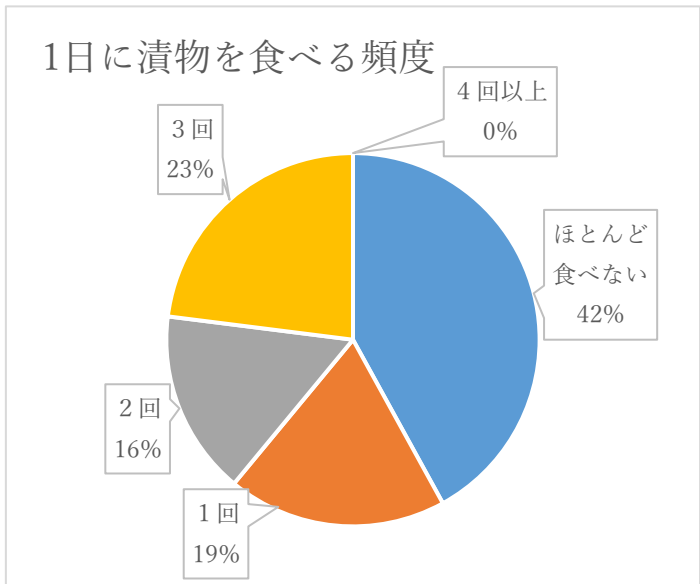
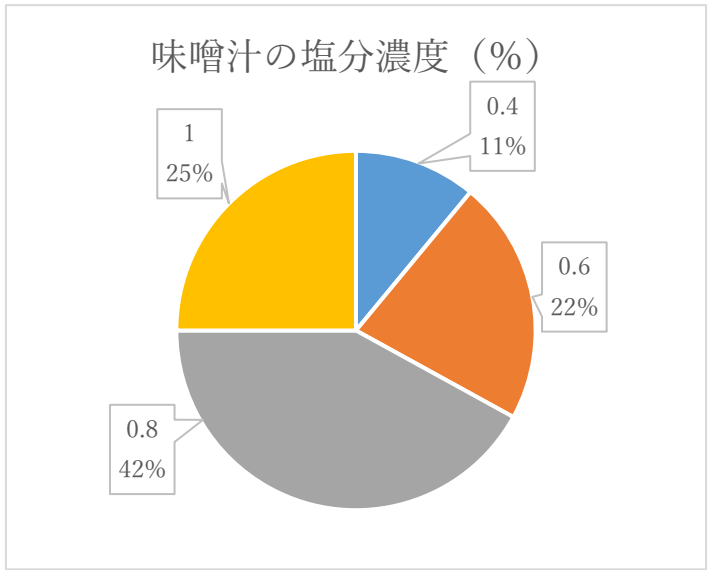
背景としては、小菅村の長期保存ができる食文化にともなう塩分濃度の高さやライフスタイルの変化にともなう食事時間、食事内容の変化が挙げられます。また、農業人口の減少にともない自分で野菜を育てている人が減少していることから、野菜の摂取量が少なくなっているのではないかと推測されます。

これらにより、食の変化は健康問題へ影響していることが分かり、小菅村の食文化を継承するとともに食生活改善の必要性があると考えられます。





\*参考：特定健診・後期高齢者 KDB システム



野菜はこれまで以上に摂取することが望ましいのですが、その食べ方には注意が必要です。「漬物で食べる」「ドレッシングをかける」「煮物にする」など調理方法によっては、さらに塩分を摂取することになり、また脂質も増えてしまいます。野菜や果物を摂ることだけに注目しないで、バランス良い食事をとれるよう心がけましょう。

\*小菅村の目標 (1日) \*

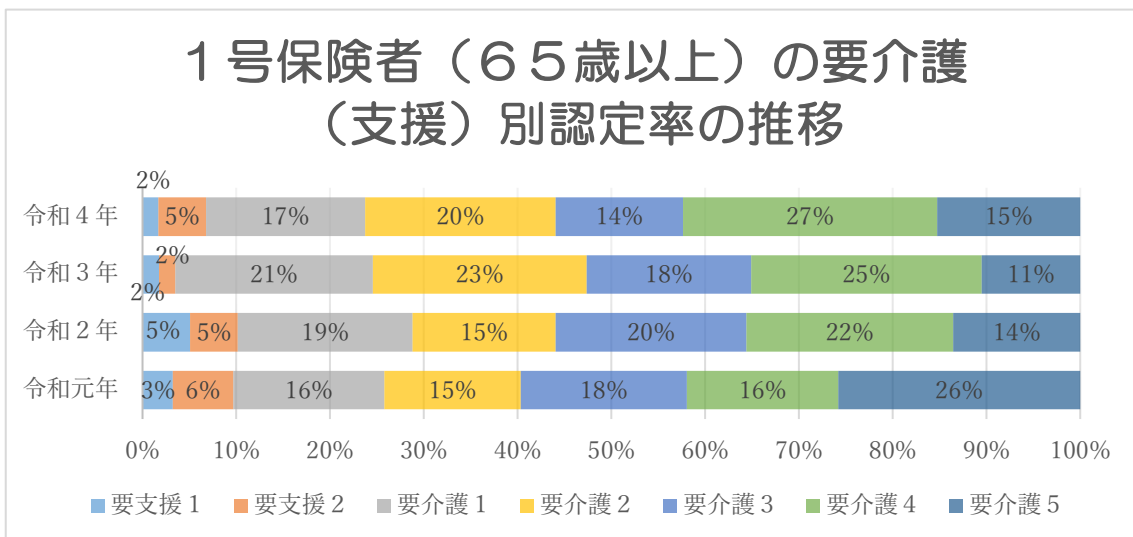
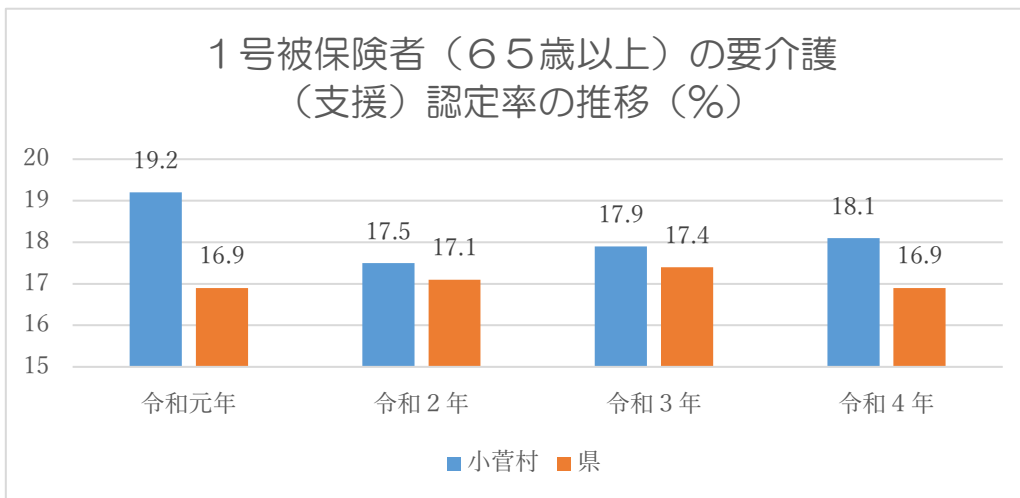
塩 8 g ・ 野菜 350 g ・ 果物 200 g

## 2-4 高齢者

現在、日本の高齢人口は急速に増加しており、医療、福祉などの問題への対応が課題となっています。障害をかかえたり、介護を必要としていたりする高齢者がどのような生活スタイルを選択していくかは、その後の生活において重要な選択となります。平成19年に超高齢社会に突入した日本ですが、小菅村の高齢化率は40%を超えており、超高齢社会を迎えた日本の未来像ともいえます。

小菅村の地形は急峻な山々に囲まれており、公共交通機関も十分発達していない状況があります。気軽に買い物へ行くこともままならないためか長期保存できるような砂糖や塩、油を多く使用する調理方法が重宝されてきました。その影響とも思われる「糖尿病」「高血圧」などの生活習慣病の罹患者が多くなっています。また、全国的な核家族化の増加により、高齢者のひとり暮らし、高齢夫婦のみの世帯も増加してきており、偏った食生活から起こる健康問題への心配も今後増加していくことが懸念されます。

自然豊かな村で、自然を愛し、共に暮らしてきた元気な高齢者は私たちのお手本です。高齢者がこの小菅村で元気に暮らしていくために、食育の面からも地域全体で高齢社会を支えていく必要があります。



## 2-5 食に関する指導目標

### \*食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的とし、農林水産省から発信されているものです。食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字になっています。



\*農林水産省 食育ピクトグラムから引用

### 保育所

- ①いろいろな食べ物に興味を持ち、おいしく食べる
- ②健康と食べ物の関係について関心を持つ
- ③異年齢児との関わりを持ちながら、楽しく食事をする
- ④食習慣やマナーを身に付ける
- ⑤栽培や収穫を通じて食全般の関心を高める
- ⑥収穫した食材を使って調理を楽しむ



### 小学校・中学校

- ①食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする
- ②心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける
- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける
- ④食物を大切にし、食物の生産等に関わる人々への感謝する心を育む
- ⑤食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける
- ⑥各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ

## 第3章 農水産物と地産地消

### 農水産物と地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取組です。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて農林水産業の6次産業化(※)につながるものです。後述する多摩川源流大学や多摩源流こすげなどではこのことに積極的に取り組んでいます。

また、昔から伝わる小菅村の伝統行事においても郷土食の名残を見ることがあります。在来の農産物を使用したこれらの食事も伝えていきたい大切な食文化です。

※6次産業化…農林水産業が生産だけにとどまらず、それを原材料とした加工食品の製造・販売や観光農園のような地域資源を生かしたサービスなど、第2次産業・第3次産業まで踏み込むこと。



十五夜・十三夜のお月見に子どもたちが各地区の家をまわり、お供えをいただきます。

各地区で行われている「お松焼」では、その年の無病息災を願って、「まゆだま」を焼き、食べています。



地区の祭典は、出身者も集まる大切な行事です。家族は、いなり寿司やまぜご飯、お惣菜を用意して、おもてなしします。



## 第4章 小菅村食育推進計画の目標

### 食育推進の目標

小菅村健康増進計画「KOSUGE 健康プラン 21」では、「こころもからだもいきいきと！ つくろう ひろげよう みんなの健康」と題して、小菅村民が心身共に健やかで活力にあふれ、その力を十分発揮できる地域づくりを進めることを目標としています。

栄養・食生活は、多くの生活習慣病と関連が深く、生活の質とも関わっています。村民全体の目標として、次の数値目標を掲げ食育を推進していくとともに、数値目標により成果や達成状況を客観的な指標で把握できるようにします。

#### 目標1 朝食摂取率を増やす

現状	⇒	目標
90%		100%

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源としています。朝食を抜くと脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下につながります。また、朝食を食べることで体内リズムと生活リズムを整えることにもつながります。小菅村では朝食の欠食率は低いですが、住民全体が朝食を摂取する習慣を持てるよう、今後も朝食の重要性を広く周知していきます。

#### 目標2 1日1回は家族と食事をする割合を増やす

現状	⇒	目標
85%		100%

食事をする目的は単に栄養をとるだけでなく、命の大切さを学んだり、コミュニケーションを学習したりする重要な機会になります。また、食事のマナーや料理についての関心も高くなります。また、一人で食事をするとうきなものしか食べないため栄養バランスが偏りやすくなります。家族や仲間と一緒に食事をすることで、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。家族でなるべく一緒に食事ができるような支援をしていきます。

#### 目標3 栄養バランスのとれた食生活を実践する住民を増やす

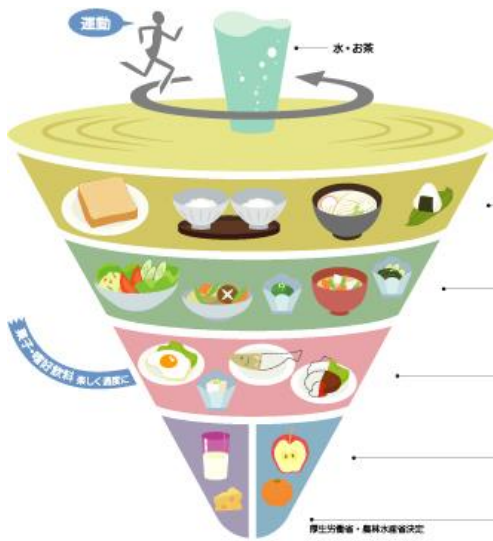
\*主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回食べる割合

現状	⇒	目標
30%		50%

先述のとおり、小菅村では塩分や脂肪のとり過ぎが課題となっております。またライフスタイルや食事内容、嗜好品の変化による栄養バランスの偏りが課題として挙げられます。これらは生活習慣病へとつながる可能性が高いため、減塩

や栄養バランスを考えた食事の摂取が必要となります。

## 栄養バランスガイド



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> <small>2(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、雑穀パン1巻、うどん1巻、ロールパン2巻 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1巻、もみぎは1巻、カレーライスを2つ分
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)</b> <small>2(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 味噌汁、お豆腐、お味噌、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、おいも、お海藻類、お豆腐、お味噌汁、お豆腐、お味噌汁、お豆腐、お味噌汁 2つ分 = 味噌汁、お豆腐、お味噌汁、お豆腐、お味噌汁
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵)</b> <small>2(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>2(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
<b>2 果物</b> <small>2(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、梨、桃、葡萄、いちご、オレンジ

※SVとはサービング(食事の盛り量の単位)の略

### 目標4 村の新鮮な食材を週に1回以上食べる住民を増やす

現状	⇒	目標
25%		50%

地産地消につとめることで旬の安全で新鮮な食品を食べることができます。平成27年3月には道の駅こすげがオープンし、物産館がリニューアルされました。村内唯一の小菅村で作った野菜を気軽に購入できる場所でもあるため多くの方が積極的に利用してもらい、地産地消につとめていきます。

自分で野菜等を育てている人は高齢者が多く、若年人口では10%程度となっています。今後は子どもや働き盛り世代も食物の栽培が気軽にできるように源流大学・多摩源流こすげや源流振興課等と協力していきます。自分で食物を栽培することは食に興味を持つだけでなく野菜の摂取量の増加にもつながります。

### 目標5 地域で受け継がれてきた郷土食や伝統料理を学び、週1回以上食べる住民を増やす

現状	⇒	目標
25%		50%

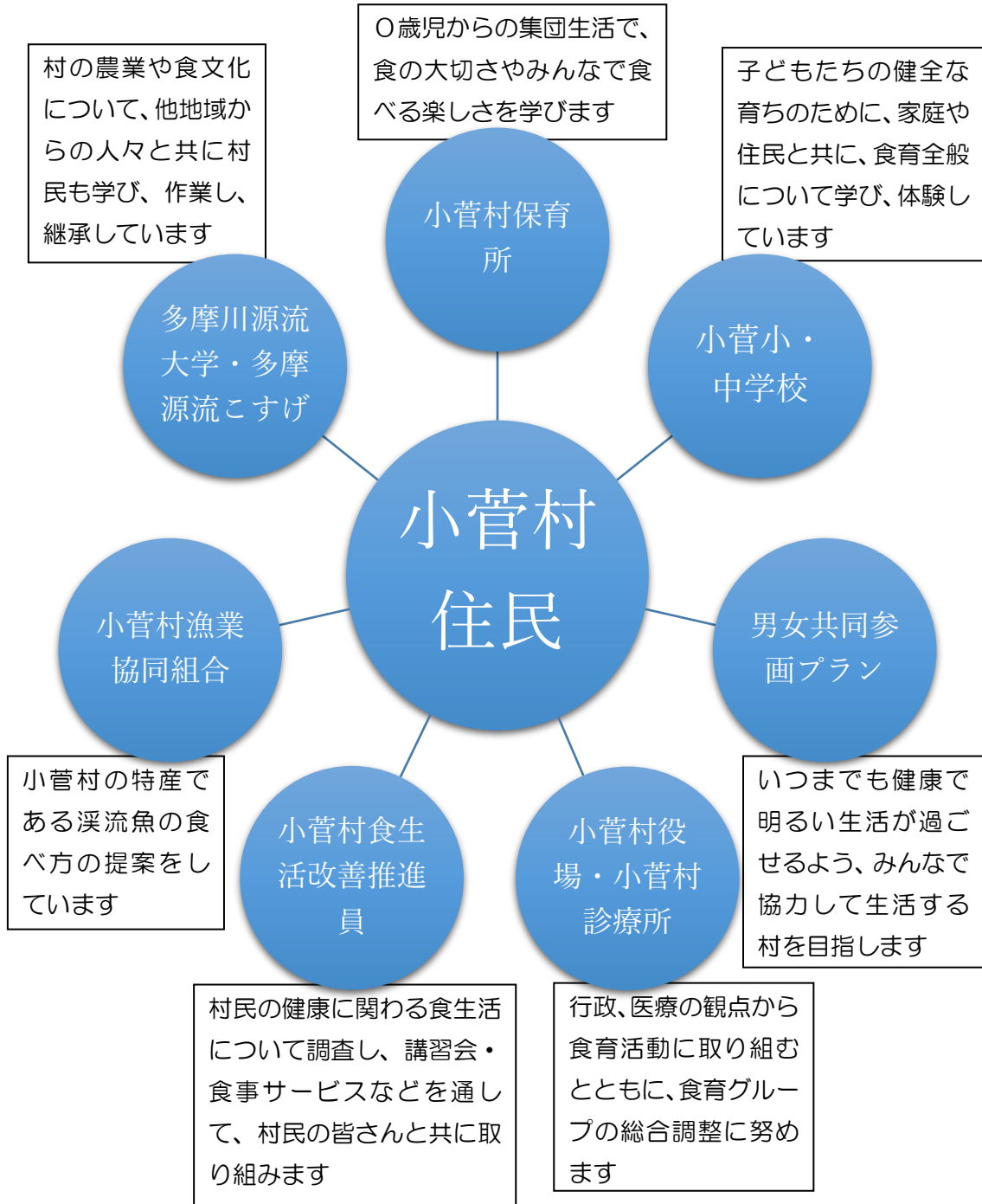
郷土食を知ることは地域の伝統や文化を知ることにつながります。源流親子留学等で転入してきた家庭や母親が村外から嫁に来た家庭などは郷土食を知らない人も多くいます。小菅村村内の行事食・郷土食を知ることができるよう地域での取り組みを広く知ってもらうような活動を検討していきます。

## 第5章 食育に取り組むグループ

### 食育に取り組むグループ

村内には、いろいろな分野で食育に取り組むグループが多くあります。

それらのグループが個々に活動するだけでなく、互いに協力・連携することで、食育を広く深く発展させていくことになります。



## NPO法人多摩源流こすげ・多摩源流大学

多くの山村が抱えている過疎化・高齢化による森林荒廃や耕作放棄地などの問題を、学生や企業の体験の場として利用することにより、森林及び農地再生の糸口としています。また、村民が講師として作業の指導をすることで参加者等との交流を深め、また若い人たちの目線からの新商品や産業などの開発につながることを期待しています。

多摩川源流大学とは・・・

「食べ物や暮らしの根源を、体と心で実感し、生きるための実践力をつける」を狙いとし、多様な文化、自然、人材が一体化する源流域、小菅村で行われる体験学習を通して、本物に触れ、根本を知る学びの場と気づきのきっかけを、すべての人へ提供することを目的に活動しています。

### 知識だけでなく、生きた知恵を次世代へ

源流域での体験学習を行うことで、その地域に係る住民と学生、また上下流域に暮らす人たちの交流を促し、お互いに無いものを補える流域全体の繋がりや、豊かな源流資源の活用を意識できる人材の育成、コミュニティづくりを図り、ひいては農山村の「地域おこし」を目指します。目先ではなく 100 年後の日本の循環型社会を実現するための知恵を、着実に継承していきます。

NPO 法人多摩源流こすげとは・・・

多摩川源流である小菅村の資源の特性や魅力に注目し、下流域と源流地域との人的・資金的な連携を一層強固にするために必要な事業を行い、元気で希望のある源流の郷小菅村の活性化に寄与することを目的に事業を行っています。

【事業内容】企業との連携、多摩川源流大学との連携、特産品の付加価値向上に向けた取組、小菅村物産展の開催、苗木づくりの活性化と流通の推進、獣害対策プロジェクトの推進、多摩川源流体験教室の実施、多摩川流域における行政との協働活動及び各種視察の受入れ

## 小菅の味 レシピ集

小菅の郷土料理や、女性団体などで考えたお料理を紹介します。  
村の食材を使って、懐かしい、あるいは新しいお料理に挑戦してみましょう。

### ヨチヨチやまめのから揚げ

きれいな水で育った「やまめ」は、身がふっくら柔らかく、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。

【材料 4人分】(一人当たり 124kcal)

- ・やまめ(小さめ) 4尾
- ・A:おろし生姜 小さじ1
- ・A:酒 小さじ2
- ・A:塩 3つまみ
- ・A:こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適宜

### 調理方法

- ① やまめ(稚魚)は腹を割いて、はらわたを除いておく
- ② 下味としてAに30分以上つけておく
- ③ 片栗粉をまぶして165℃の油で10~15分じっくり揚げる
- ④ 最後に180℃まで温度を上げ、かりっと仕上げる

\*おろしわさびを加えたタルタルソースにつけて食べてもおいしいです。

### きゃらぶき

小菅村は自然豊かで、四季折々、様々な食材がとれます。春になると山菜もたくさんあります。

【材料】(30cmの鍋いっぱいにする場合)

- ・生ふき(山ふきがよい) 鍋いっぱい
- ・A:かつおだしの素 大さじ6
- ・A:とうがらし 5~10本
- ・A:みりん 2合
- ・A:しょうゆ 2合
- ・A:酒 1合
- ・A:砂糖 適量

### 調理方法

- ① ふきの産毛をたわしでとり、一本一本洗い水をきる
- ② 好みの寸法に切り鍋に入れる
- ③ Aを鍋に入れ煮詰める
- ④ はじめの2時間は火を止めないで煮て、味を見る(好みによりしょうゆより砂糖のほうを入れる、または砂糖を使用しない方法もある)

## けんちん汁

なかなか物資が入りにくかった小菅村で、余り物の野菜などを入れ、煮込んで食べる風習がありました。

【材料】(適量で)

- 野菜：にんじん、じゃがいも、里芋、大根、ねぎ、ごぼう
- 油揚げ
- 豆腐
- ちくわ
- 昆布
- きのこ
- 味噌
- 顆粒だし

## 調理方法

- ① 野菜類を食べやすい大きさに切る
- ② 豆腐をさいの目切りに、油揚げは短冊切りに、ちくわは縦半分の半月切りにする
- ③ 昆布は一旦水で戻し、柔らかくしてから2cm程度の細切りにする
- ④ 鍋に油を入れ、最初に里芋を炒め、その後は順番に野菜類を入れる
- ⑤ 油が具材にまわったところで水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑥ 途中できのこ、昆布、油揚げを入れ、味外顆粒だしで味をつける
- ⑦ 最後に豆腐を加えてひと煮立ちさせる



## 小菅村 食育推進計画

令和5年3月

発行 小菅村

企画・編集 小菅村役場住民課

〒409-0211

山梨県北都留郡小菅村 4698 番地

TEL:0428-87-0111

FAX:0428-87-0933

E-mail:juumin@vill.kosuge.yamanashi.jp