

# 第1次大蔵村食育・地産地消推進計画

令和8年度～令和12年度

～大蔵の農と食を通じて

つなぐ村の未来～

令和8年4月

大蔵村



## I 目次

### I 計画策定の基本事項

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画の期間	2

### II 『食』と『農』を巡る現状

1	現代の多様化する食生活	3
2	『食』への意識・関心	3
3	心身の健康づくり	4
4	『食』の安全・安心と地産地消	4
5	『食』に関するアンケート調査結果	5～17

### III 具体的な考え方

1	施策の柱と具体的な取組	18～20
2	「食事バランスガイド」	21
3	「食育ピクトグラム」	22～23
4	「お箸のマナー」	24
5	「お米を食べよう！」	25～26

# I 計画策定の基本事項

## 1 計画策定の趣旨

---

近年、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化しており、食の多様化や生活様式の変化に伴い、食習慣の乱れや栄養バランスの偏り、地域における伝統的な食文化の風化などが課題となっています。また、輸入食材への依存度が高まる中で地域の農業振興や食料自給率の向上も重要な課題となっています。

こうした状況の中で、子どもから大人まで、すべての世代が「食」について正しい知識と習慣、健全な心と身体を育むことが求められています。また、地域で生産された食材を地域で消費する「地産地消」を推進することは、地域の農業の活性化や地域の絆の強化にもつながります。

本計画の策定により、食育の推進と地産地消の拡大を一体的に進めることにより、本村全体で「食」を通じた豊かな暮らしと持続可能な地域づくりの実現を目指します。

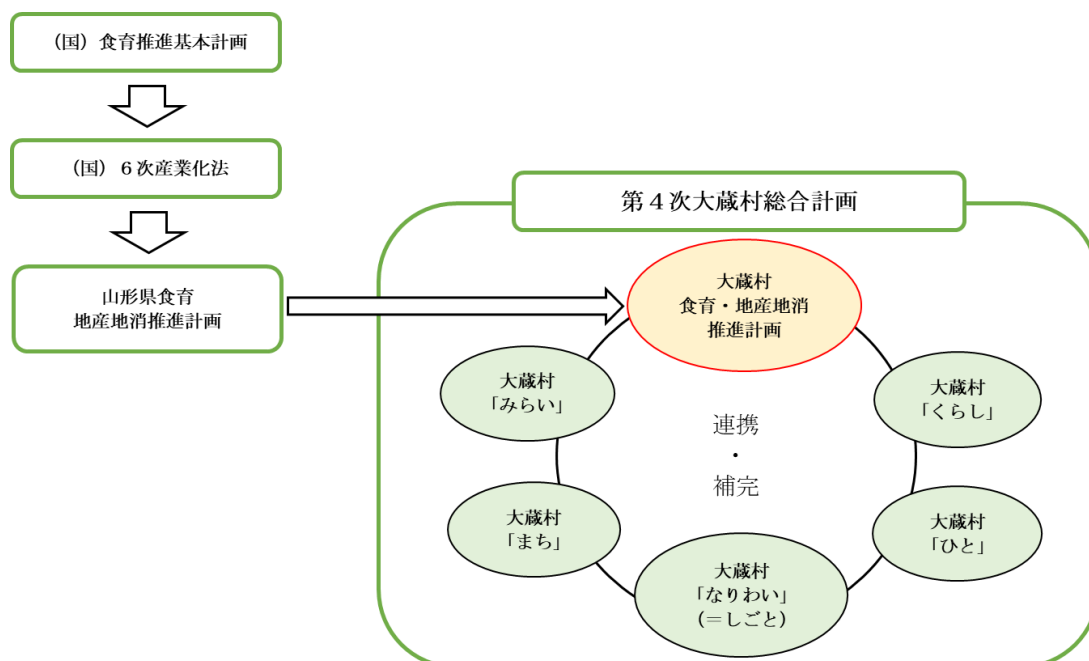
## 2 計画の位置づけ

---

本計画は、次の法令等に規定される計画として位置付けられるものです。また、本村における食育や地産地消のあるべき姿を示すとともに、その実現に向けて必要な施策を総合的かつ計画的に推進するものです。

- (1) 食育基本法（平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号）第 18 条に基づく市町村食育推進計画
- (2) 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（六次産業化・地産地消法）（平成 22 年 12 月 3 日法律第 67 号）第 41 条に基づく市町村地産地消推進計画

## 大蔵村食育・地産地消推進計画の位置づけ



### ・食育とは

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、健全な食生活を実施することができる人間を育てること

### ・地産地消とは

地域で生産されたの産物を生産した地域で消費すること。また、その考え方や運動

## 3 計画の期間

本計画は、令和8年度から令和12年度までの5か年計画とします。なお、計画期間中に社会情勢などにより計画の変更が必要になった場合は、見直しを行うものとします。

	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
計画期間	第1次食育・地産地消推進計画				

## II 『食』と『農』を巡る現状

### 1 現代の多様化する食生活

---

現代の食生活は、社会の変化や価値観の多様化によって大きく姿を変えています。グローバル化の進展によって、外国の料理や食材を身近に取り入れることができるようになり、食の国際化が進んでいます。また、健康志向の高まりから、低糖質・低脂質、オーガニック、アレルギー対応食など、個々の体質などに合わせた食の選択肢も増えています。

さらに、共働き家庭の増加や忙しい生活スタイルのなかで、調理の手間を省ける冷凍食品やレトルト食品、コンビニの弁当などの利用も一般的になることで、栄養の偏りや孤食が増えてしまうという課題もあります。

### 2 『食』への意識・関心

---

現代の人々は、健康や環境、そして経済の変化を背景に、食への意識や関心を強めています。経済の発展によって生活が豊かになり、食材の選択肢が増えたことで、「安さ」だけでなく「質の良さ」や「安全性」を重視する傾向も広がっています。その一方で、物価の上昇や収入格差から、節約志向の人も増えています。

また、家庭での調理機会や家族がそろって食事をする時間が減少し、食への関心や感謝の気持ちが薄れつつあるという課題も見られます。



### 3 心身の健康づくり

---

私たちの健康は、毎日の『食』と深く結びついています。食育とは、単に栄養の知識を学ぶだけでなく、食を通して心と体を健やかに育てる教育です。現代社会では生活の忙しさや食の多様化により食事の内容や食べ方が乱れ、健康面だけでなく心の面にも影響を与えています。そのため、食育を通じて正しい食生活を身につけることが、心身の健康づくりにとって重要です。

食育は体の健康づくりに直結し、栄養バランスの取れた食事をとることで、成長期の子供は健やかに体を育てることができ、大人にとっても生活習慣病の予防につながります。また、朝食をしっかり食べることで、集中力や学習意欲を高める効果もあります。

さらに、心の健康づくりにも大きな役割を果たします。家族や友人と一緒に食卓を囲む「共食」は、会話や笑顔を生み、人とのつながりを深める時間となります。また、料理を作ったり、地元の食材を味わったりすることで、命の大切さや感謝の気持ちを学ぶことができます。これらの経験は、心の豊かさや人を思いやる気持ちを育てる基盤となります。

### 4 『食』の安全・安心と地産地消

---

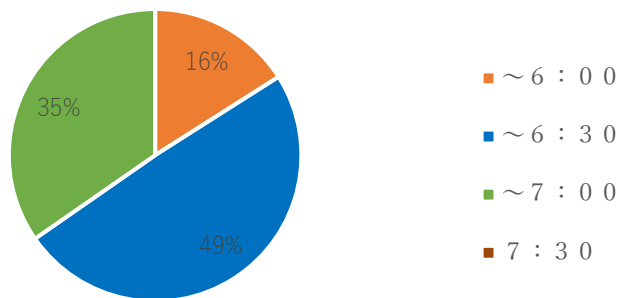
現代の食生活において、『食』の安全・安心は重要な課題となっています。輸入食品の増加や食品偽造、添加物の多用などにより、消費者の間には「食の安全性」に対する意識が高まっています。こうしたなかで注目しているのが地元で生産された食材を地元で消費する「地産地消」の取り組みです。

農業を基幹産業とする大蔵村においては、食の生産が盛んであり、かつ、安全性を確保しやすいという利点があります。生産者の顔が見えやすく、どのように作られたかが分かるため、安心して食べることができます。また、輸送距離が短いため、農薬の使用を抑え、新鮮な状態で消費者に届くという利点もあります。このような環境を活かした『食』の安全・安心の可視化や地元の食材を地元で消費する地産地消への取り組みを拡大していくことが求められます。

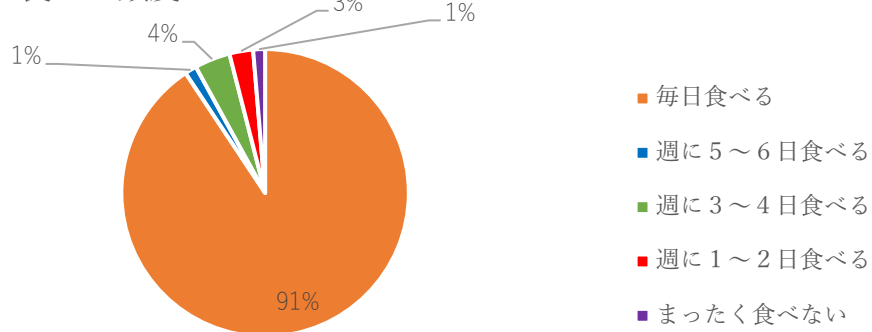
## 5 『食』に関するアンケート調査結果

### 》朝食の摂取状況について（対象者：小学生・中学生）

1.朝、何時に起きますか。



2.朝食を食べる頻度について



3.朝食を食べない理由は何ですか。

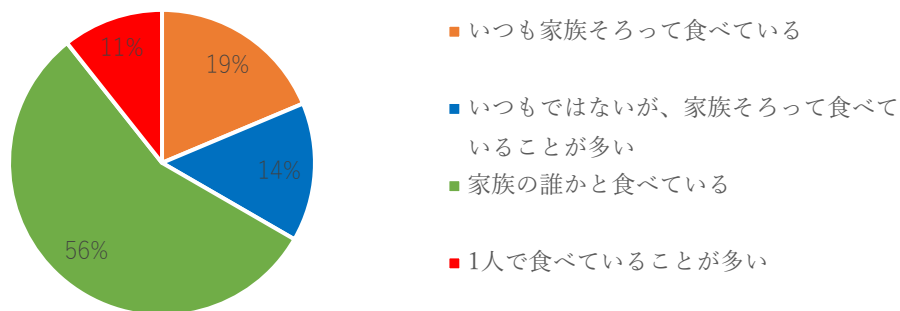


朝食を「毎日食べる」と回答した割合は91%でした。朝食を毎日食べることができなかった理由として「食欲がないから」「朝起きる時間が遅く、食べる

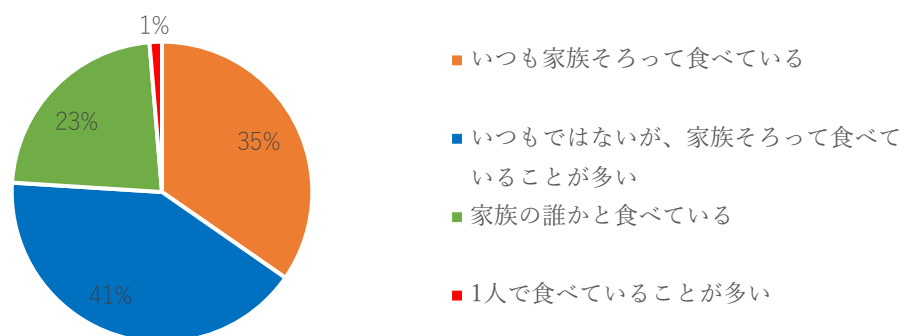
時間がないから」でした。結果から考えられる対応として、早寝早起き等の生活リズムを整えることが必要です。

### 》「共食」の状況について（対象者：小学生・中学生）

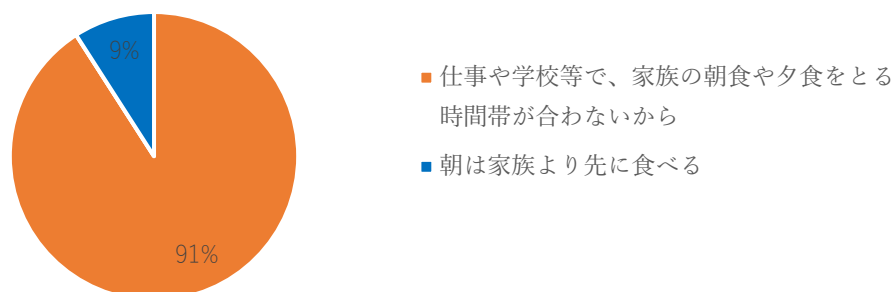
4.朝食を食べるときは、誰と食べていますか。



5.夕食を食べる時は、誰と食べていますか。



6.朝食や夕食を1人で食べている理由は何ですか。

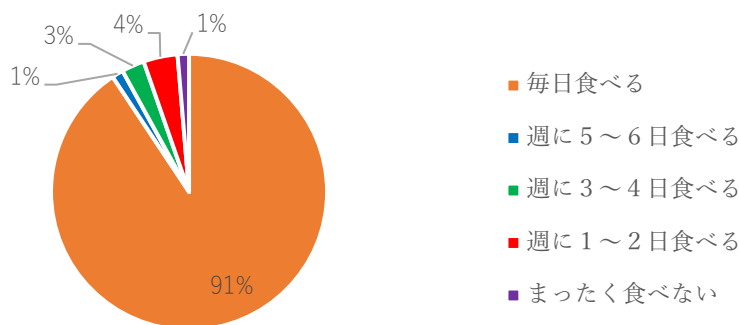


朝食を「1人で食べる」と回答した割合は11%、夕食を「1人で食べる」と回答した割合は1%でした。家族の仕事等の事情は様々ですが、朝食の方が

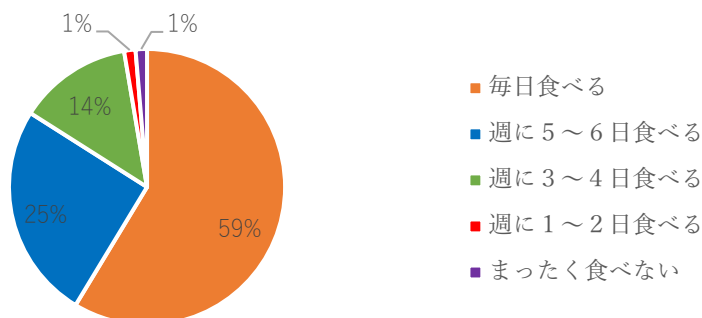
「孤食」となっている割合が高く、夕食の方が「共食」となっている割合が高くなっています。

## 》 食事内容について（主食・野菜・果物）（対象者：小学生・中学生）

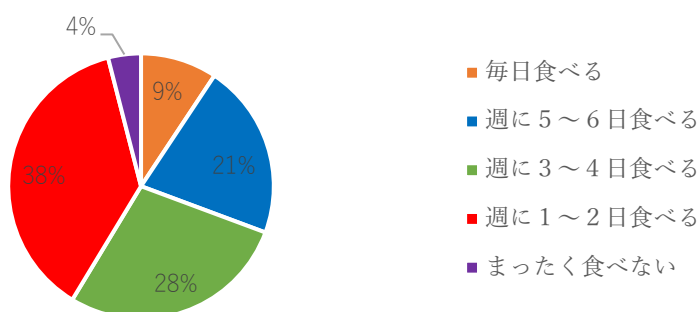
7. ごはんやパン等の主食を取り入れた朝食を食べる頻度。



8. 普段の食事で野菜や野菜料理をどのくらい食べていますか。



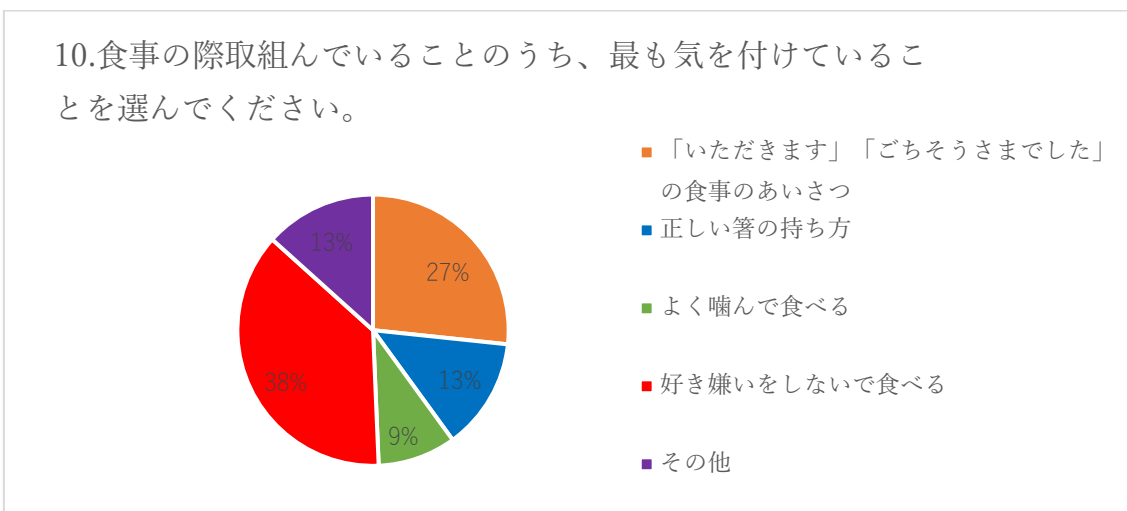
9. 普段の食事で果物をどのくらい食べていますか。



朝食から「ごはんやパン等の主食」を取り入れていると回答した割合91%でした。また、「野菜や野菜料理」を毎日食べていると回答した割合は59%でした。「果物」を毎日食べると回答した割合は9%でした。野菜や果物にはビタミン

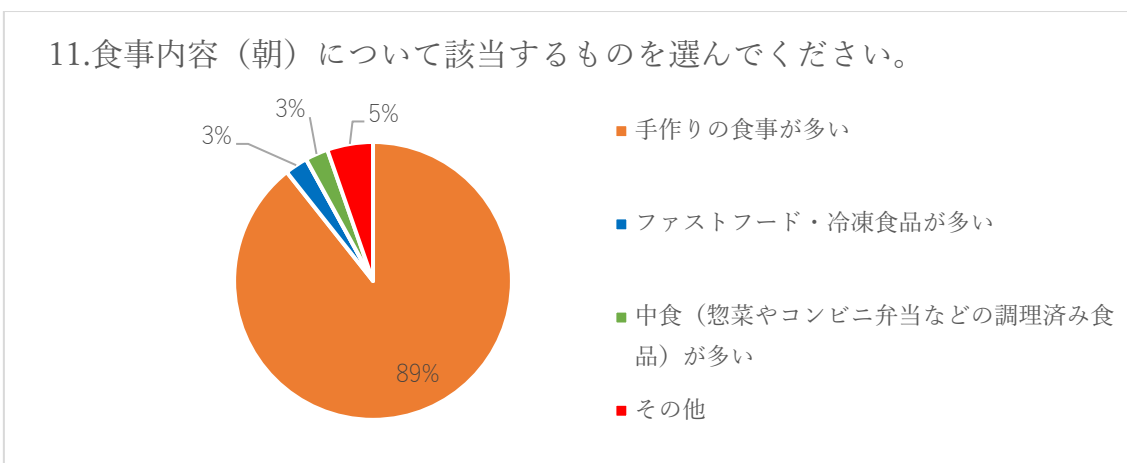
ンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病の予防等に役立つとされています。このため、毎日の食事に野菜料理を取り入れ、朝食に果物を加えるなど、摂取習慣の定着を図ることが必要です。

### 》食事の際に取り組んでいること（対象者：小学生・中学生）

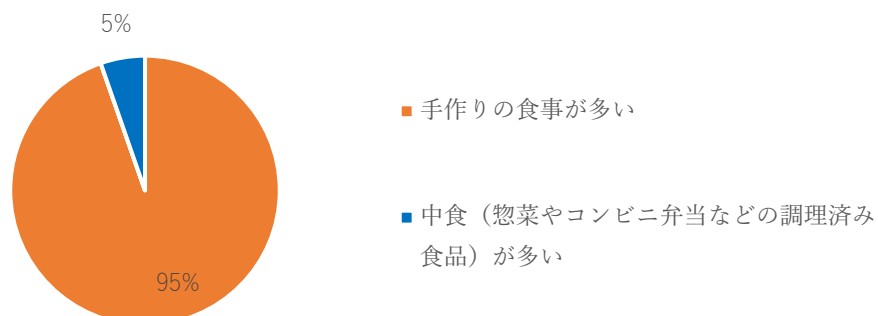


食事の際に気を付けていることの一番多かった回答は「好き嫌いをしないで食べる」2番目に「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつ3番目に「正しい箸の持ち方」でした。その他で、もっとも多く回答されたのは「食事の姿勢を気をつける」でした。

### 》食事内容について（対象者：保護者）



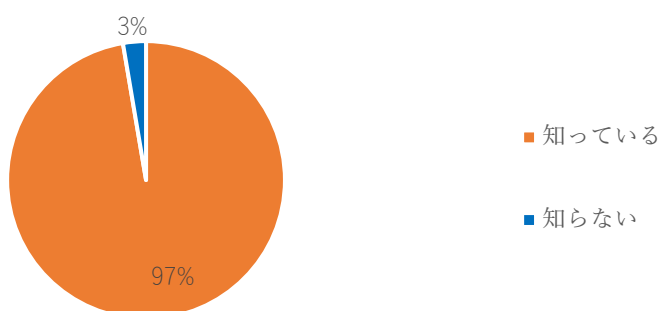
12.食事内容（夕食）について該当するものを選んでください。



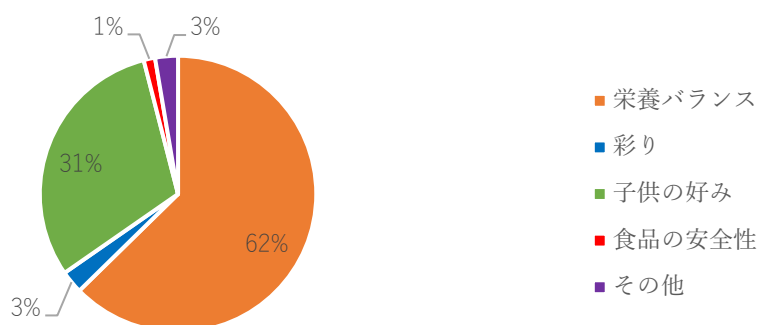
朝食・夕食ともに、「手作りの食事」が大半を占めているものの、中食（惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品）が多いと回答した方もいました。

#### 》「食」への意識・関心について（対象者：保護者）

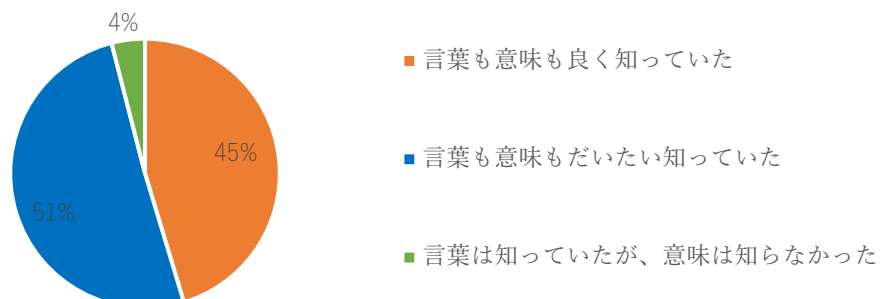
13.塩分摂取量が血圧に与える影響について知っていますか。



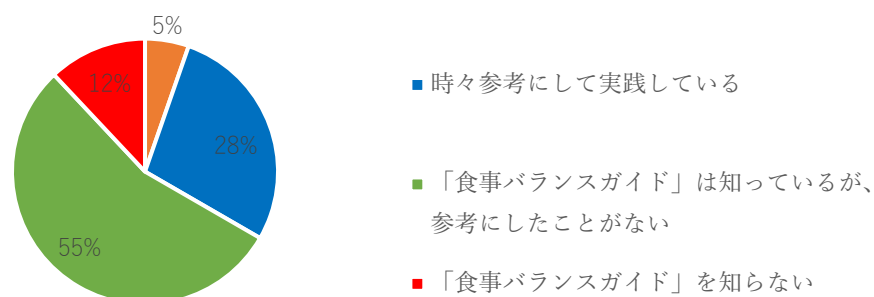
14.子供の食事を準備する際、最も気を付けていることはどんなことですか。



15.メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていますか。

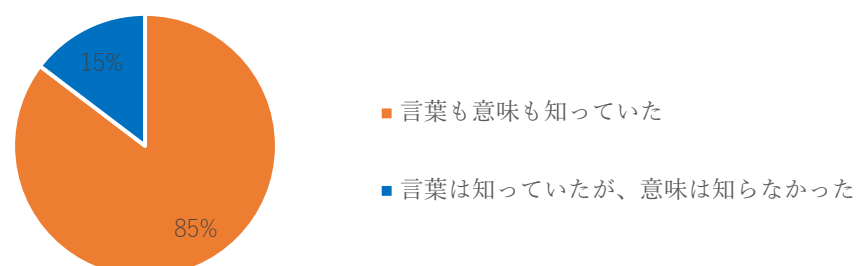


16.健全な食生活を実践するために「食事バランスガイド」を参考にしていますか。

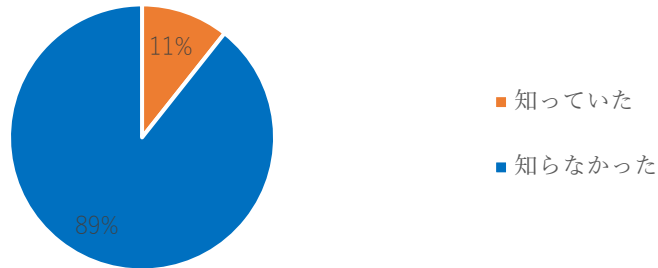


「食事バランスガイド」は知っているが、参考にしたことがない。又は、「食事バランスガイド」を知らない。と回答した割合は67%でした。健康な方々の健康づくりを目的とした「食事バランスガイド」を知ってもらうために、普及に取り組みます。（21ページに食事バランスガイドを掲載しております。）

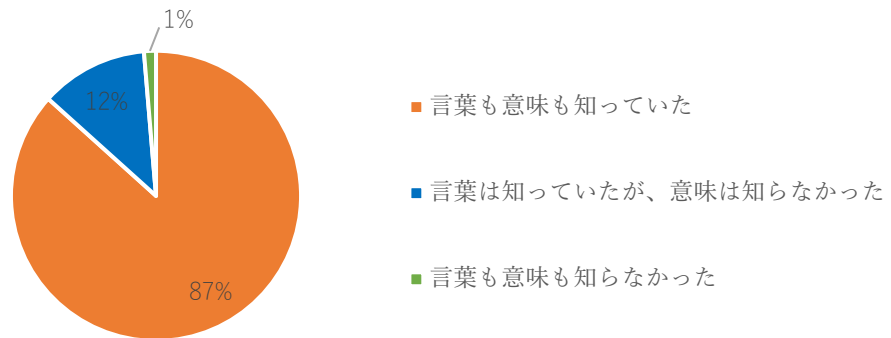
17.「食育」という言葉や意味を知っていましたか。



18.全国的に毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められていることを知っていましたか。

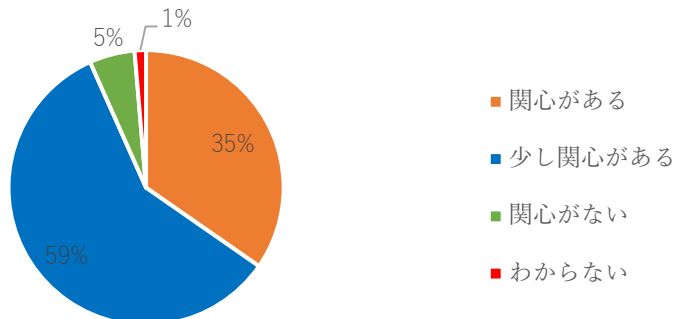


19.「地産地消」という言葉や意味を知っていましたか。



「食育」「地産地消」という言葉や意味をほとんどの方が知っていましたが、「食育月間」「食育の日」を知らなかったと回答した割合は89%でした。日常生活の中で食育への意識が高まるように、普及に取り組みます。

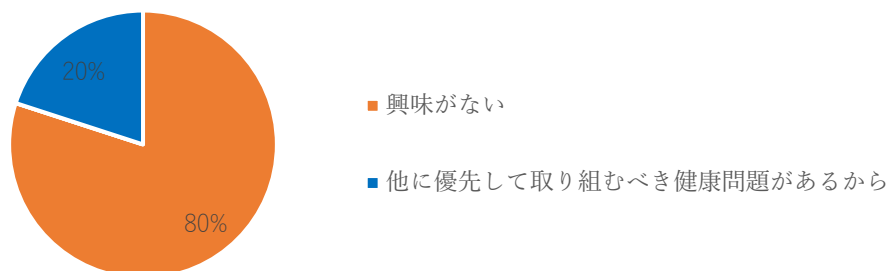
20.「食育」「地産地消」に関心がありますか。



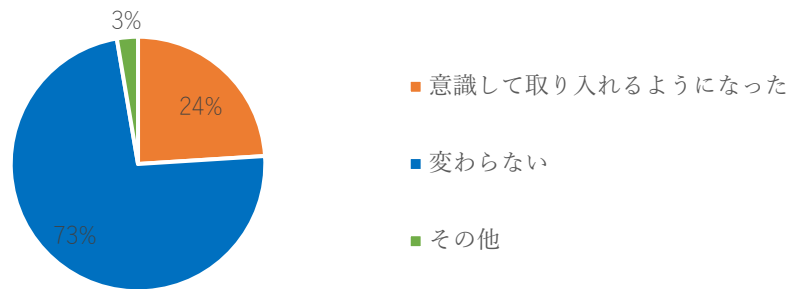
21. 「食育」「地産地消」に関心がある大きな理由はなんですか。(3つ選択してください。)

- (1)消費者と生産者間の交流や信頼が足りないと考えたから 【2】
- (2)食にまつわる地域の文化や伝統を守りたいと考えたから 【25】
- (3)食への不安が高まっているなか食品の安全確保が大切だと考えたから 【12】
- (4)大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だと考えるから 【9】
- (5)有機農業などの自然環境と調和した食料生産が重要だから 【1】
- (6)肥満や痩せすぎが問題になっているから 【12】
- (7)自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちが薄れていると感じるから 【13】
- (8)食料を海外からの輸入に依存し過ぎることが問題だから 【7】
- (9)生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから 【27】
- (10)食生活の乱れが問題になっているから 【35】
- (11)子供の心身の健全な発達のために必要だから 【64】
- (12)その他 【3】

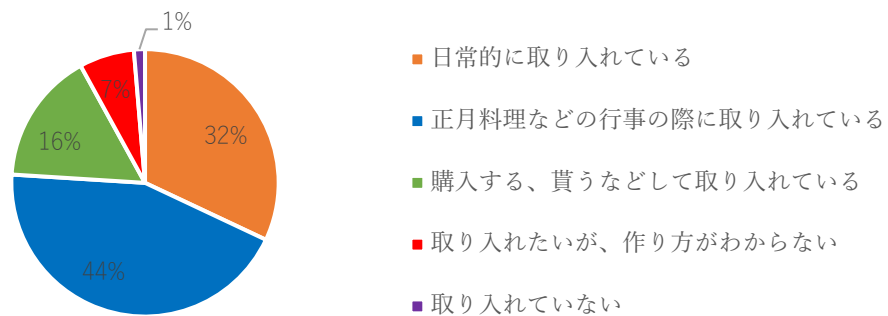
22. 「食育」「地産地消」に関心がない大きな理由は何ですか。



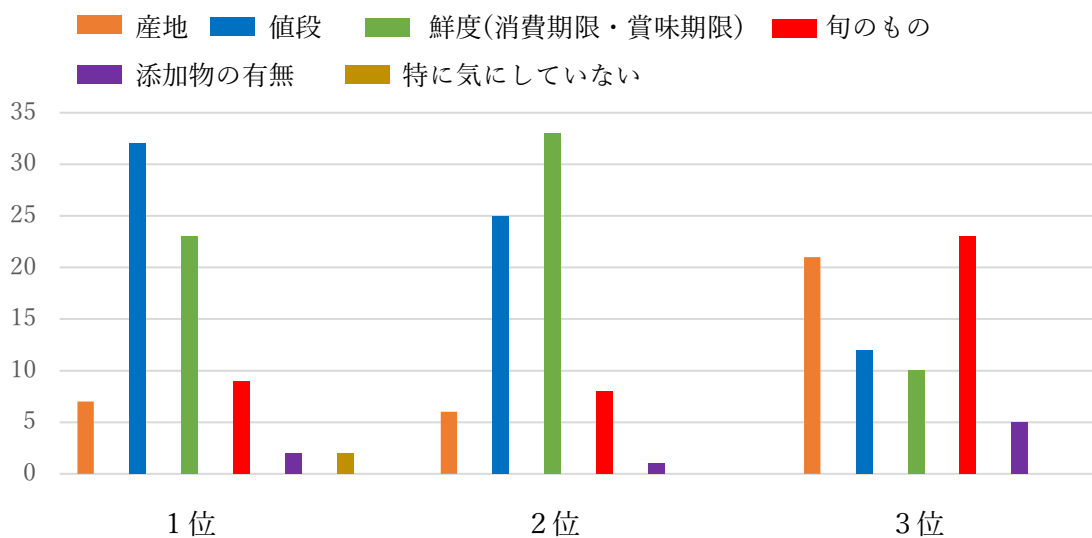
23.「和食」のユネスコ無形文化遺産登録により、日本人の伝統的な食文化である「和食」が世界中から注目されるようになりましたが、食生活に「和食」を意識して取り入れていますか。



24.郷土料理や伝統食を家庭の食卓に取り入れていますか。



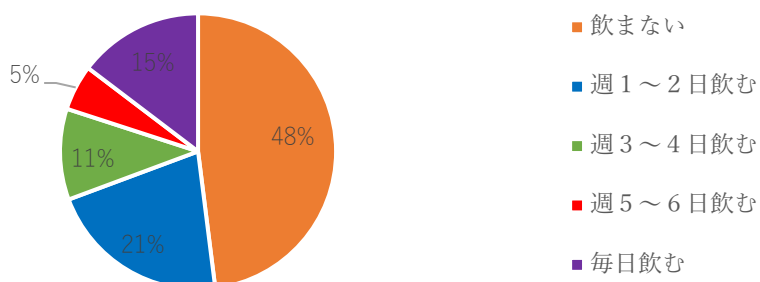
25.食材を購入する際に意識していることや気を付けていることを、1～3まで順位を付けて選んでください。



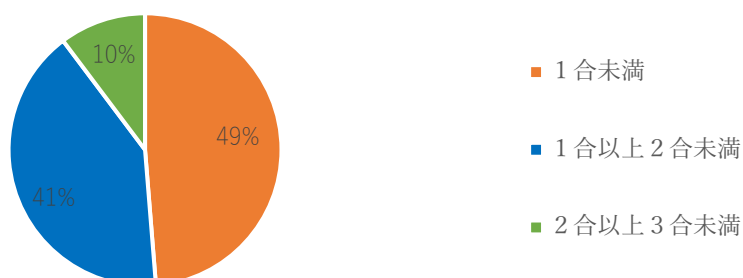
1位「値段」、2位「鮮度（消費期限・賞味期限）」、3位「旬のもの」となりました。値段だけでなく、質の良さについても意識している方が多いということがアンケート結果から分かりました。

》お酒やたばこの摂取について（対象者：保護者）

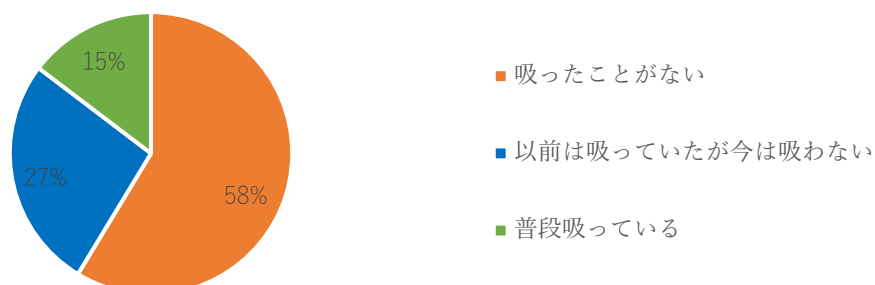
26. 普段お酒をどのくらい飲みますか。



27. 一度に飲むお酒の量はどのくらいですか。



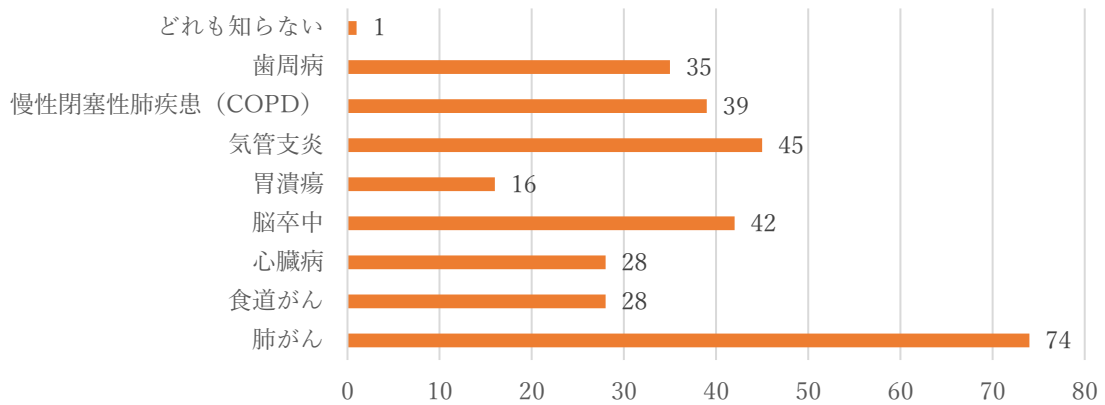
28. 普段タバコを吸いますか。



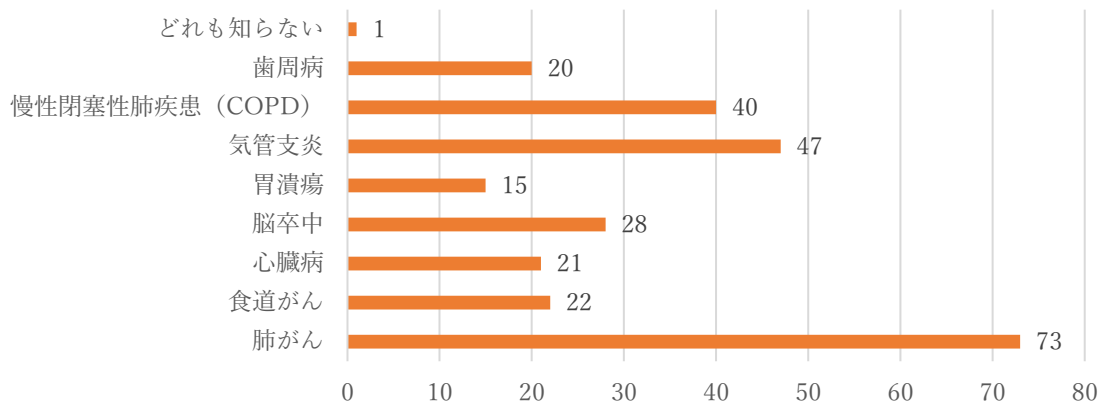
29.タバコについてのあなたの気持ちは次のどれに当てはまりますか。



30.喫煙によりかかりやすい病気のうち知っているものはどれですか。あてはまるものすべてを選んでください。



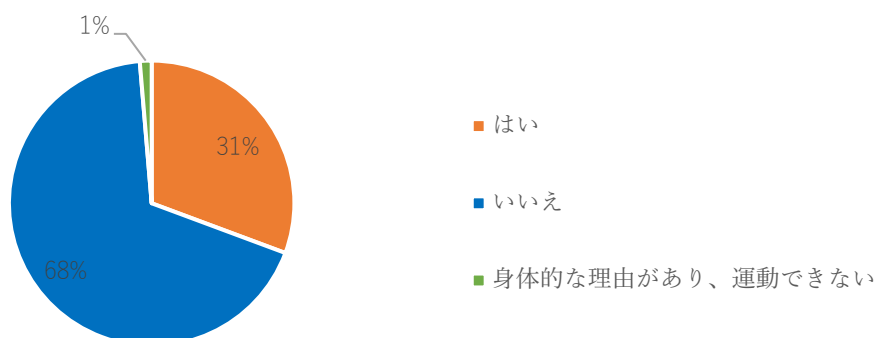
31.喫煙による周りへの影響のうち知っているものはどれですか。あてはまるものすべてを選んでください。



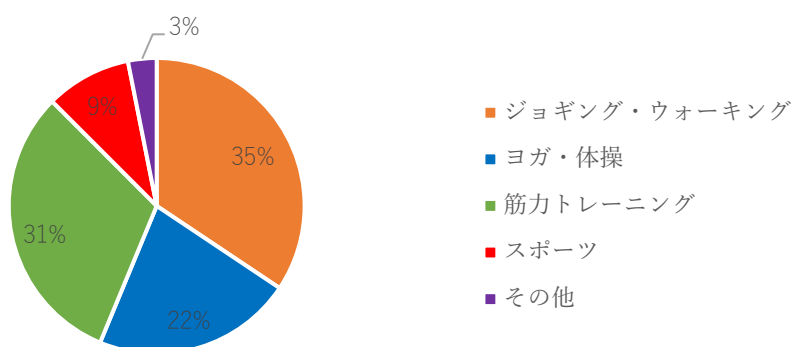
厚生労働省による令和6年度国民健康・栄養調査結果公表によると、現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%です。この結果と当アンケート調査の該当者についても、ほとんど同じ割合であると分かりました。

### 》健康意識について（対象者：保護者）

32.あなたは自身の健康のために、意図的に身体を動かすなどの運動（通勤での歩きも含む）を1日30分、週2回以上行っていますか。



33.どのような運動を行っていますか。あてはまるものすべてを選んでください。



自身の健康のために1日30分、週に2回以上運動を行っていないと回答した割合は68%でした。生活習慣病の予防のために負担にならない範囲で運動できるようにする必要があります。

》『食』『食育』について感じていること・各家庭の取組み・疑問について

- なるべく市販のものに頼らず、手作りのものを食べさせたい。
- 子供にとって家庭の味や母のご飯の記憶や思い出を持ってもらいたい。
- 山形の郷土料理である芋煮やドンガラ汁などをつくるようにしている。
- 以前から家庭で食育に取り組んでおり、学校での食育も進み子供たちが自らの食の大切さを通して、健康について自然に考えるようになった。
- 子供たちと食品添加物について情報共有し、安心安全な物を選んでいる。
- 食事の作法やマナーはもちろん大切だが、おいしい料理をみんなで楽しむことができるような雰囲気づくりが大切だと思う。
- 子供たちが今後成長する中で、自分で自由に購入して食べるが増えてくると思う。その時に活用できる知識を学校の授業で詳しく話してほしい。
- 休日には、子供と一緒に料理やお菓子作りをしている。
- 野菜をあまり食べないので、野菜ジュースなど工夫して摂取できるようにしている。
- 自宅や地域で作られた野菜を取り入れた料理を作っている。

※令和7年度アンケート調査より

### Ⅲ 具体的な考え方

#### 1 施策の柱と具体的な取組

大蔵村の食育・地産地消を推進するため3つの施策の柱を設定しました。

##### 【施策の柱①】

##### 『食』の大切さを学び、感じて暮らしの中に根づかせる

###### (1) 家庭での取組

- 朝食の摂取習慣を定着させるための啓発
- 家庭内での「共食」(家族がそろって食卓を囲む時間)の推進



※P22～23 で食育ピクトグラムを紹介

###### (2) 保育・教育機関での取組

- 学校給食を活用した「地産地消の日」を実施
- 「いただきます・ごちそうさま」など食事のあいさつやマナーの指導
- 便りなどを通して『食』に関する情報の提供



###### (3) 行政での取組

- 「食育推進月間」や「食育の日」に合わせた広報・啓発活動
- 『食』に関する情報発信(くらっち、広報、SNS等)による理解促進

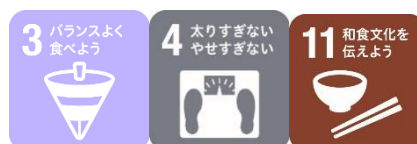


## 【施策の柱②】

### 『食』を通じて、健やかな心と体、そして人とのつながりを育む

#### (1) 家庭での取組

- 起床や就寝、朝食・昼食・夕食の時間を定め、規則正しい生活習慣を身につける
- 主食・主菜・副菜・汁物を基準とした和食（日本型食生活）の実践
- 食品表示の確認や栄養バランスを考えて食品を選択する
- 健康診断を受けて、BMI や適正体重を認識し、自分の健康状態を把握



#### (2) 保育・教育機関での取組

- 学校給食を教材にし、栄養・食材・調理の学習を実施
- 栄養教諭による食育指導や出前授業の実施
- 保育所、小・中学校における『食』及び『生活習慣』の実態把握



#### (3) 行政での取組

- 保健師による、食生活改善講座や相談会の開催
- 主食・主菜・副菜・汁物を基準とした和食（日本型食生活）の普及
- 高齢者を対象に、低栄養・栄養不足改善のための食事の普及
- 子ども・子育て世代を対象に、正しい生活習慣の啓発



## 【施策の柱③】

### 地産地消でつなぐ、豊かな食と村の未来

#### (1) 家庭での取組

- 直売所等を活用し、地元の食材を購入する
- 食卓で「どこで作られた食材か」を話題にするなど、子供への学びの機会づくりをする
- 食材を無駄せずに消費する



#### (2) 保育・教育機関での取組

- 農家や地域団体と連携した収穫体験等の実施
- 学校給食へ地元産食材を積極的に取り入れる



#### (3) 行政での取組

- 地元産食材の利用促進の啓蒙
- 若手農業者や新規就農者への支援



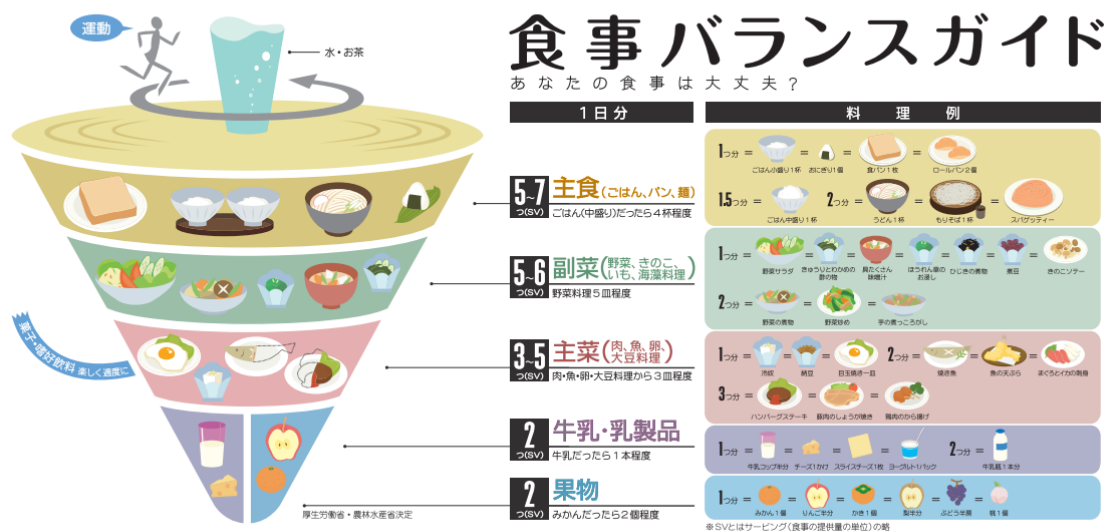
#### (4) 生産者・関係団体での取組

- 農薬や肥料の適切な管理・使用に努め、安全・安心な農産物の生産に努める
- 地域ブランド農産物の品質向上を目指す

## 2 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動するとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか。



※運動することによって、コマが安定して回転することを表現。

※水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調。

※「何を」は5つの料理グループから。上にある料理ほどしっかりと食べる。

※菓子・嗜好品はコマを回す「ヒモ」で表現。「楽しく適度に」を忘れずに。

### 3 「食育ピクトグラム」

---

農林水産省では、食育の取り組みを分かりやすく発信するため、絵文字で表現した食育ピクトグラムを作成しました。情報発信及び普及啓発を目的として、資材、食品等の商品の包装、ポスター、リーフレット、店舗のPOP、書籍、名刺、バッジ等に表示することで、食育の取り組みについての普及啓発を行うことができます。



家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランス良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にもつなげましょう。



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



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しょう。



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。



SDG s 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しょう。



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で、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げましょう。



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次世代への継承を図りましょう。



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、食育の取組みを推進しましょう。

出典：農林水産省ホームページ

## 4 「お箸のマナー」

「箸」を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をするにつながります。日頃から当たり前のように使っているお箸ですが、和食の伝統的なマナーである「きれい箸」という行儀が悪いとされる行為があります。下記には、「きれい箸」とされる行為を紹介しています。

<p>①突き立て箸</p>  <p>箸をご飯の上に立てること。亡くなった方へ食事を供える仏事の行為。</p>	<p>⑥叩き箸</p>  <p>箸で器を叩くこと。昔から「茶碗を叩くと餓鬼が来る」といわれている。</p>
<p>②刺し箸</p>  <p>料理を箸で串刺しにすること。一口大に切って箸で挟むとよい。</p>	<p>⑦ほじり箸（探り箸）</p>  <p>器の中にある食材などをほじり出すこと。盛り付けを崩さず、美しく食べて。</p>
<p>③渡し箸</p>  <p>食事の途中に、箸を食器の途中に渡して置くこと。箸置きを使うとよい。</p>	<p>⑧迷い箸</p>  <p>どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。迷うのは心の中だけで。</p>
<p>④涙箸</p>  <p>箸先から料理の汁をポタポタと垂らすこと。卓を汚してしまう。</p>	<p>⑨寄せ箸</p>  <p>箸で器を引き寄せること。器も卓も傷つけてしまうので避ける。</p>
<p>⑤拾い箸（箸渡し）</p>  <p>箸と箸で、料理を受渡しすること。葬儀のお骨拾いを連想させる。</p>	<p>⑩指差し箸（指し箸）</p>  <p>箸先で人や物を指すこと。無意識のうちにやってしまいやすいので気をつけて。</p>

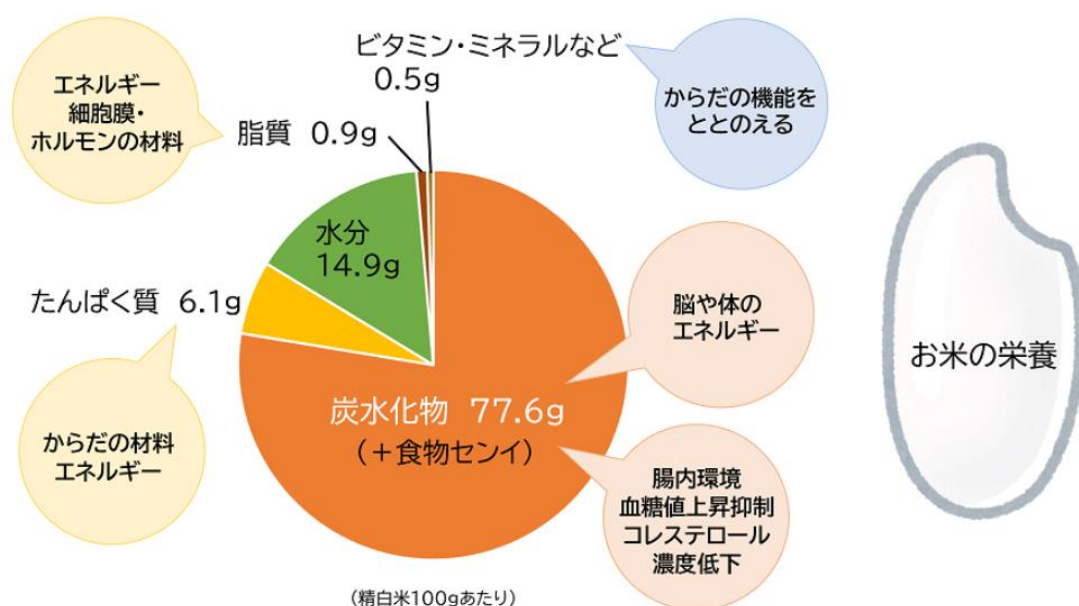
引用：第4次山形県食育地産地消推進計画

## 5 「お米を食べよう！」

現代社会では、「食」の多様化が広がり、一人当たりのお米の消費量が減少しています。お米は日本人にとって重要な存在で、エネルギー源としてだけでなく、体に必要な栄養素を豊富に含んでいます。また、健康やダイエットのためにお米を食べないという人もいます。その中で「お米」が担う私たちの健康と食生活を考えます。

### (1) お米の栄養

お米の栄養の約7割は炭水化物です。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、脳や神経系の活動を支えるエネルギーとなります。また、お米にはタンパク質も含まれており、筋肉、消化管、内臓、血管、髪や皮膚などの体の組織をつくるだけでなく、各種ホルモンや酵素、抗体として体の機能を維持します。さらに、腸内環境を整えるために欠かせない食物繊維や水分に加え、難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）が含まれています。これは腸内で消化されにくく、善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると、腸内環境が整い免疫力を高めることができます。



参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

## (2) 「お米は太る」は誤解

お米に多く含まれている炭水化物は、糖質と食物繊維を合わせた総称です。糖質は体内でエネルギーに変わる重要な栄養素で、生命の維持になくてはならないものです。人が太ったり痩せたりするのは、エネルギー摂取と消費のバランスが取れていないことで起こるものであり、糖質だから太るということではありません。また、お米は粒状で摂取するため、よく噛んでゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。お米は腹持ちが良く、脂質が少なく、糖質だけでなく食物繊維も含まれるということからも体脂肪になりにくいというメリットがあります。

## (3) まとめ

日本の伝統的な食文化を見直し、健康的な食生活について再認識してみるとお米の重要性が理解できます。地元のお米をおいしく食べることで健康的な食生活につながるだけでなく、地産地消や農業を守ることに繋がります。

参考：農林水産省「お米と健康・食生活」

