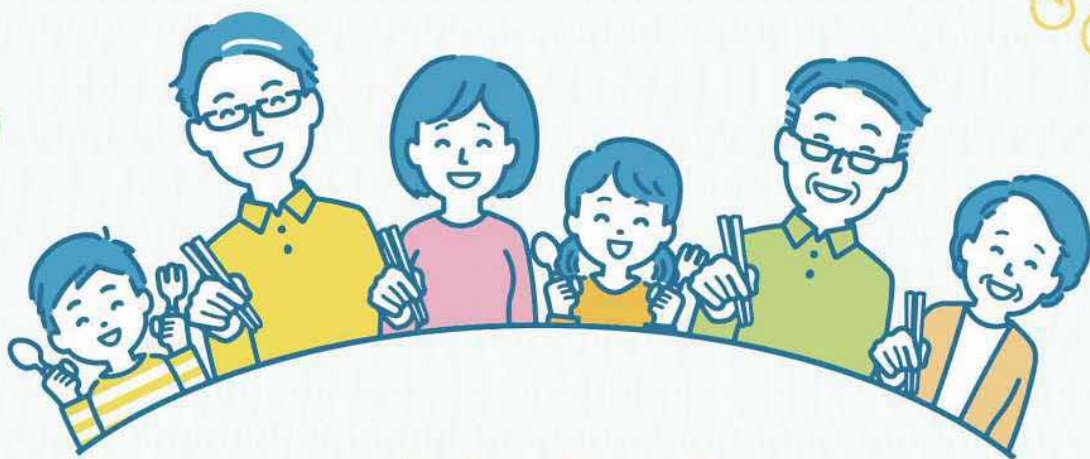


第二次

玄海町食育推進 基本計画

令和6年度～令和17年度

食卓にともにイイ笑顔
くらしあたたか 玄海町



令和6年3月
玄海町



計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。また、町民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれ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です。

しかしながら、社会経済状況の変化、核家族や一人暮らしの増加等の世帯構成の変化などにより、食生活のあり方も多様化しています。近年では、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活が困難な場面も増えてきています。また、情報が氾濫し、食に関する正しい情報の選択が困難な状況もみられます。

玄海町では、平成23（2011）年3月に第一次となる「玄海町食育推進基本計画」を策定し、本町の豊かな農林水産物の活用等を活用した食育を推進してきました。

この間、高齢化の進行等により、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題となる中で、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。

このような本町の食を取り巻く社会情勢、これまでの取組の成果、課題を踏まえて、第二次玄海町食育推進基本計画を策定します。

計画の期間

令和6（2024）年度を初年度とし、令和17（2035）年度までの12か年の計画とします。また、令和11（2029）年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

基本理念と基本方針

基本理念



基本方針

- 1) 地産地消の推進、主要産業の担い手育成
- 2) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 3) 伝統的な食文化の保護・継承
- 4) 新たな時代に対応した食育の推進

～ 基本方針 ～

基本方針 1 地産地消の推進、主要産業の担い手育成

玄海町では、豊かな農畜産物、水産物が生産されています。生産から消費等にいたる過程は、多くの人々の様々な活動によって支えられており、そのことへの理解を深め、感謝のこころを育む必要があります。そのために、農業体験、水産業体験の推進や、生産者と消費者等との交流の促進、地産地消を推進します。

これらを通して農林水産業を担う新たな担い手の育成を図るものとします。

基本方針 2 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

玄海町における高齢化の進行を踏まえ、健康寿命の延伸に向けて、町民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、切れ目のない生涯を通じた食育を推進します。

町民の適正体重を維持し、健康な生活を送るために、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事や野菜摂取量の向上、減塩の実践を目指します。

「人生 100 年時代」に向けて、子どもから高齢者まで、ライフステージ、ライフスタイル、多様な暮らしに対応した食育を推進し、家庭、学校・保育所、職場、地域等の各場面において、地域や関係団体と連携を図りながら取組を進めます。

基本方針 3 伝統的な食文化の保護・継承

家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきた食に関する情報や知識、伝統や文化等について、今後も保護・継承を図るものとします。

特に、押し寿司、いりやきなどの郷土料理等は、本町の食文化を示すものであるため、食事の作法なども含めて、伝統的食文化の継承に取り組みます。

基本方針 4 新たな時代に対応した食育の推進

新型コロナウイルス感染症の影響により、暮らし方や働き方の変化が生じ、外食を控え、家庭で食事をするなどの「新たな日常」の中で食の変化が生じています。

「新たな日常」において、町民が食の情報を取得し、効果的に食育を実践できるように、インターネット等のICTのデジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行うなどデジタル化に対応した食育を推進します。

また、食料の生産から消費等に至る食の循環が環境に与える影響を考慮する必要があります。そのために、日頃から環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶことや、食べ残しを減らすなどの食品ロスの削減を図ります。

さらに、社会経済情勢の悪化や家族形態の変化によって、3食十分な食事を得られない子どもや家庭への対応を図ります。

「食育を推進するための施策と目標」

① 地産地消の推進、主要産業の担い手育成

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす
- ② 農林漁業体験を経験した町民を増やす
- ③ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ町民を増やす
- ④ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する町民を増やす

乳幼児期

学童期・思春期

青壮年期

高齢期

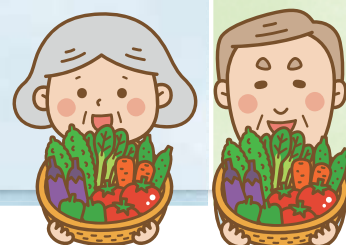
・様々な食べ物に触れて食体験を広げます。

・地域、保育所などで行われる農林漁業に関する行事やイベントに参加します。

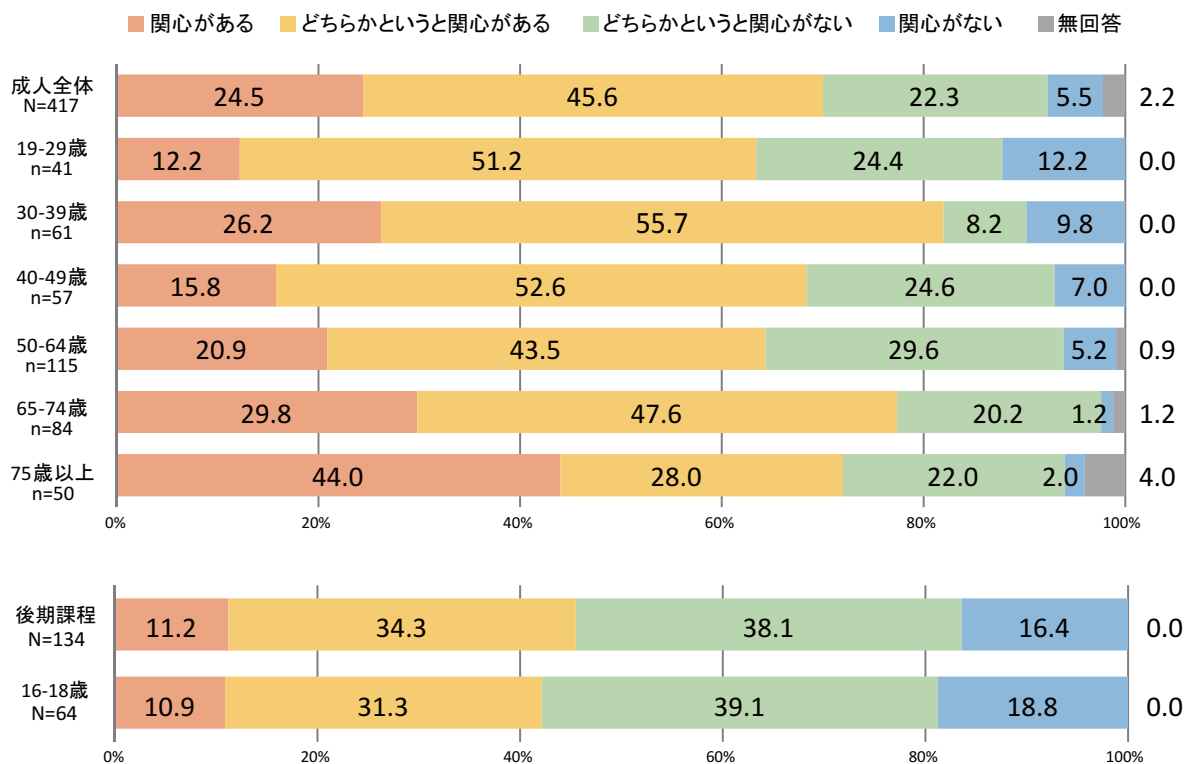
・地域、学校などで行われる農林漁業に関する行事やイベントに参加します。

・地域で採れる食材を知り、おいしく味わいます。

・地域で採れる食材について関心を持ち、日々の生活に取り入れ、おいしく味わいます。



Q 「食育」に関心がありますか



※【前期課程】玄海みらい学園4～6年生及び区域外通学者の小学4～6年生、【後期課程】玄海みらい学園7～9年生及び区域外通学者の中学1～3年生

玄海町健康増進計画・食育推進計画策定に関するアンケート調査より (R5.3)



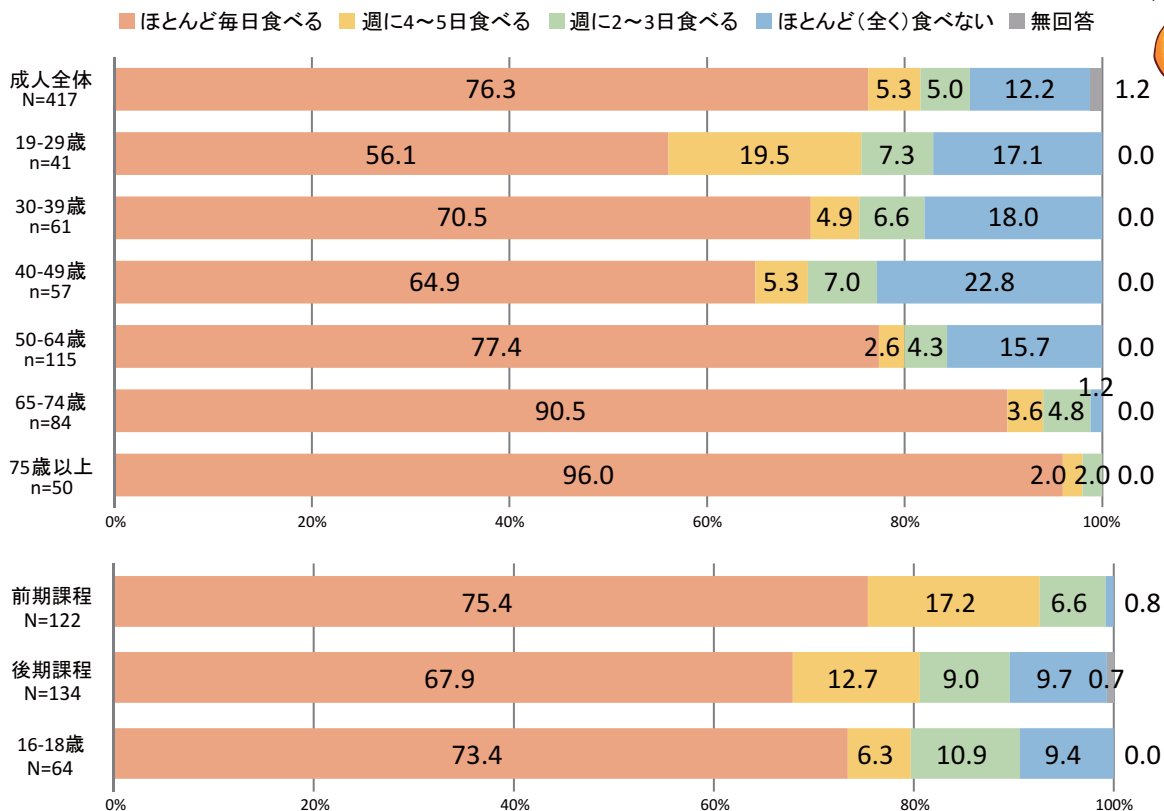
2 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >	妊娠期	乳幼児期	学童期・思春期	青壮年期	高齢期
① 食育に関心を持っている町民を増やす					
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす					
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす					
④ 朝食を欠食する町民を減らす					
⑤ 栄養バランスに配慮した食生活を実践する町民を増やす					
⑥ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する町民を増やす					
⑦ ゆっくりよく噛んで食べる町民を増やす					
⑧ 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす					
	<ul style="list-style-type: none"> 母子の健康のため、適切な食習慣を確立します。 栄養バランスの良い食事を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズム、食事のリズムを身に付けます。 家族と一緒に食事を楽しみ、食事の挨拶やマナーを身に付けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 体験や学習を通して、食に関する正しい知識を身に付けます。 早寝早起き朝ごはんを実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の予防のために、減塩やバランスのとれた食事など、望ましい食習慣を実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> 低栄養の予防、減塩やバランスのとれた食事の実践など、健康状態に応じた食生活を実践します。

朝食を食べない割合は働く世代（19～64歳）で高い傾向にあります

Q 朝ごはんを食べますか



※【前期課程】玄海みらい学園4～6年生及び区域外通学者の小学4～6年生、【後期課程】玄海みらい学園7～9年生及び区域外通学者の中学1～3年生

玄海町健康増進計画・食育推進計画策定に関するアンケート調査より (R5.3)

3 伝統的な食文化の保護・継承

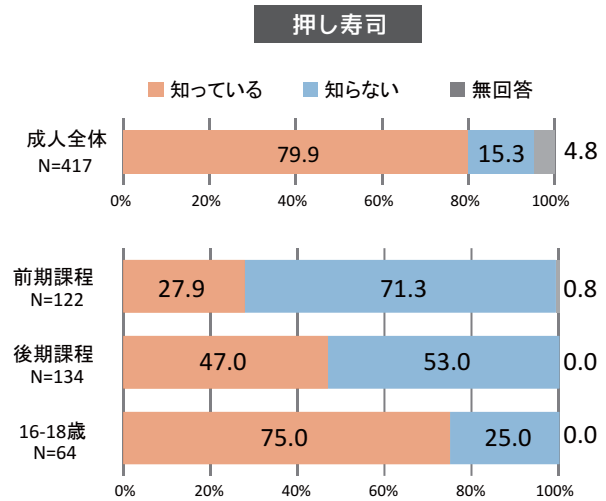
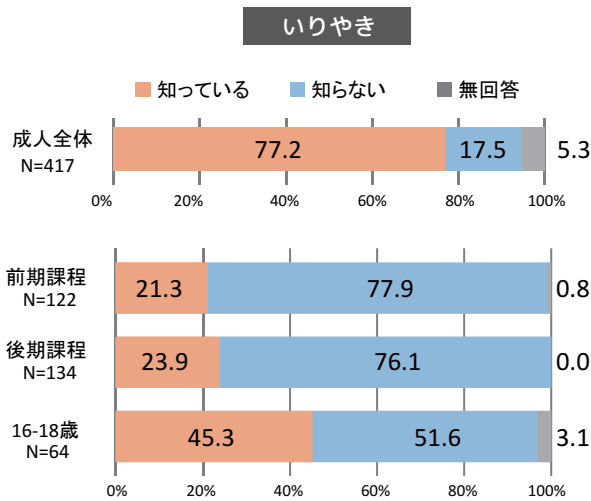
ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていく町民を増やす

乳幼児期	学童期・思春期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理に触れたり、地場産物や旬の食材を味わいます。 	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する正しい知識を身に付けます。 地域の食文化について関心を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理や地場産物、旬の食材を日々の食事に取り入れます。 	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理や地場産物、旬の食材を活かした食事など、食に関する知識や経験を次世代に伝えます。

Q 玄海町の郷土料理（いりやき・押し寿司）を知っていますか



※【前期課程】玄海みらい学園4～6年生及び区域外通学者の小学4～6年生、【後期課程】玄海みらい学園7～9年生及び区域外通学者の中学1～3年生
玄海町健康増進計画・食育推進計画策定に関するアンケート調査より (R5.3)

4 新たな時代に対応した食育の推進

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 新たな食環境を整備し、健康な生活習慣を実践する町民を増やす
② 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ町民を増やす
③ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている町民を増やす

乳幼児期	学童期・思春期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を大切にする気持ち进行育みます。 	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する正しい知識を身に付けます。 食べ物を大切にする気持ちを持ち、残さず食べることを心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する知識や経験を活かし、正しく食を選ぶ力を身に付けます。 食品ロス削減に取り組みます。 	



「食育を推進するための施策と目標」

1 地産地消の推進、主要産業の担い手育成

	現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	1回 / 月	→ 2回 / 月
学校給食における唐津玄海町産農林水産物等を使用する割合 (唐津、玄海町産食材数 / 全食材数)	22% (R4年11月)	→ 増やす
学校給食における国産農林水産物等を使用する割合 (国産食材数 / 全食材数)	92% (R4年11月)	→ 増やす
食育の推進に関わるボランティア数 (食生活改善推進員以外)	2団体 6人	→ 増やす

2 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

	現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
食育に関心がある人の割合	成人 70.1%	→ 増やす
	後期課程 45.5%	
	16～18歳 42.2%	
一人で朝食又は夕食を食べることが多い人の割合	成人 朝食 40.0%	→ 減らす
	夕食 21.6%	
	16～18歳 朝食 45.3%	
	夕食 10.9%	
朝食を欠食する児童・生徒 (「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「全く食べない」の合計) の割合	保育園児 5.1%	→ 減らす
	前期課程 24.6%	
	後期課程 31.4%	
	16～18歳 26.6%	
朝食を欠食する20～30歳代の割合	34.7%	→ 減らす
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	34.3%	→ 50%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の20～30歳代の割合	27.6%	→ 40%
食事の味付けを薄味にするよう気をつけている人の割合	51.3%	→ 増やす
外食や食品購入の際に栄養成分表示を参考にしている人 (「いつも参考にしている」「時々参考にしている」の合計) の割合	46.1%	→ 増やす
1日当たりの野菜摂取量の平均値	146.2 g	→ 350 g
1日当たりの果物摂取量の平均値	95.1 g	→ 200 g
BMI18.5以上25未満 (65歳以上はBMI20を超え25未満) の人の割合	全体 59.2%	→ 66%
	① 20～60歳代男性の肥満者 32.5%	→ 30%未満
	② 40～60歳代女性の肥満者 27.8%	→ 15%未満
	③ 20～30歳代女性のやせ者 14.6%	→ 減らす
	④ 65歳以上のBMI20以下 11.2%	→ 減らす
玄海町食生活改善推進協議会会員数	41人	→ 増やす
町内の食育ネットワークさが会員数	1事業所	→ 増やす

3 伝統的な食文化の保護・継承

	現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
地元の郷土料理 (押し寿司・いりやき) を作る人の割合	押し寿司 25.2%	→ 増やす
	いりやき 62.4%	
食文化に関する教育の実施回数	1回 / 年	→ 継続する

4 新たな時代に対応した食育の推進

	現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
高齢者と子どもたちが一緒に共食できる多世代食堂の数	0箇所	→ 1箇所
「がばい健康企業宣言」「さが健康企業宣言」への登録数	6事業所	→ 増やす
食べ残しを減らす努力をしている (「必ずしている」「時々している」の合計) 人の割合	85.4%	→ 増やす
学校で食べ残しをすることがある (「ときどき残すことがある」「よく食べ残す」の合計) 人の割合	前期課程 38.5%	→ 減らす
	後期課程 40.3%	

玄海町の郷土料理

「いりやき」



玄海町の民俗誌に「オクンチには、鶏肉と豆腐・野菜を炊き込んだイリヤキや、牛蒡・椎茸・筍などを具にしたズウシ（ちらし寿司）をつくった」とあります。

玄海町では、郷土料理である「いりやき」と「押し寿司」を保育園や学校で子どもたちに伝える食育活動を実施しています。

「押し寿司」



写真：一般社団法人 玄海町みんなの地域商社 提供

「いりやき」のつくり方（1人分 栄養価：183kcal、塩分1.3g）

<材料>（6人分）

A	・親鶏	240g
	・じゃがいも または 里芋	2個
	・人参	1/2本
	・ごぼう	1/2本
	・こんにゃく	1/2丁
B	・大ネギ	1/2本
	・焼き豆腐	1/2丁
	・白菜	1/4玉
	・もやし	1/2袋
	・麩（ふ）	20g
・油（炒め用）	大さじ1	
・砂糖	大さじ2	
・濃口しょうゆ	大さじ3	
・酒	大さじ1	

<つくり方>

- 鶏肉は1口大に切る。
- じゃがいも（里芋）、人参は皮をむき、一口大に切る。（里芋の場合は下茹でしておく）
- ごぼうは皮をそぎ、大きめのささがきにする。
- こんにゃくは下茹でして一口大にちぎる。
- 大ネギは斜めに大きめに切る。
- 豆腐は2cm角に切る。
- 白菜は2～3cm角に切る。
- もやしはよく洗う。麩（ふ）は水につけておく。
- 鍋に油をあたため、Aを炒める。
- 水を1～2カップ入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 砂糖、しょうゆ、酒を加え、5～6分煮る。
- Bを加えて、弱火でさらに10分程煮て味をしみこませる。



使う野菜や
こだわりは、
家庭によって
様々です！



「押し寿司」のつくり方（2個分 栄養価：346kcal、塩分1.8g）

<材料>（16個分）

ご飯	
・米	4合
・水	4合
・だし昆布	1枚（5cm角）
・酒	大さじ1

すし酢 A	
・酢	大さじ5
・白砂糖	80g
・塩	小さじ1.5

手しめし酢	
・酢	1カップ
・砂糖	大さじ2
・塩	少々

※手しめし酢は、混ぜ合わせておく。
※寿司を押すときに手や押し型をしめらせる時に使う。

中に入れる具 B	
・ごぼう	80g
・人参	60g
・干し椎茸	10g（4枚）
・椎茸の戻し汁	200cc
・砂糖	大さじ1
・濃口しょうゆ	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ1/2
・塩	少々
・酒	大さじ1

錦糸卵	
・卵	1個
・砂糖	小さじ1/2
・塩	少々
・油	小さじ1/2

・桜でんぶ 大さじ1

<つくり方>

- ご飯を炊く
 - 米は洗い、水に30分つけ、だし昆布、酒を加えておく。
- すし酢を作る
 - Aを混ぜ合わせて軽く火にかけ、砂糖と塩を溶かす。（注）熱しすぎると酢が飛ぶので注意。

③ すし飯を作る

- すし桶（バットやボウルでもよい）に少しすし酢を振る。
- 炊きあがったご飯をすし桶に移し、すし酢をまわし入れ、よく混ぜる。

④ 中に入れる具を炊く

- ごぼうは皮をたわしで洗い、小さめのささがきにし、水につける。
- 人参は皮をむき、ごぼうと同じくらい小さく切る。
- 干し椎茸はぬるま湯で戻し、小さめの千切りにする。（注）戻し汁は捨てない！
- 鍋にBの材料を入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火で汁気がなくなるまで煮る。

⑤ 錦糸卵を作る（飾りにつかう）

- 卵はよく溶き、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
- フライパンを熱し、油を引き、薄焼き卵を焼く。
- 薄焼き卵を冷まし、細く切る。

⑥ 押し寿司を押す

- すし飯の中央に具を入れ、おにぎりを作る。
- おにぎりを型に入れて押す。
- 型を外し、押しした寿司の上に錦糸卵、桜でんぶを飾る。
※型がない場合は、おにぎりの型で代用できます。

仕上げに
パセリや
山椒の葉を
添えると
きれい
だよ！

