

雲南市食育推進計画

平成 21 年度～平成 25 年度

「食」は ^{いの}生 ^ち命 — 学び・伝える 雲南の食育 —

平成 21 年 3 月

雲 南 市

「食」は生命^{いのち} — 学び・伝える 雲南の食育 —

私たちの雲南市は、豊かな食に恵まれています。この豊かな風土を次の世代へしっかりと受け継ぎ、将来にわたって市民が健康で豊かに暮らせるようお願いを込め、この度「雲南市食育推進計画」を策定しました。

策定にあたっては、平成20年8月11日に食育のふるさとづくり推進懇話会議を設置し、12月11日の提言書の提出までの約4ヶ月間、13名の委員の皆様に変な熱心にご協議いただきました。委員の皆さまのご尽力に対し、心より敬意を表し感謝申し上げます。その後、パブリックコメント等で広く市民の皆様の意見をいただき、雲南市として本計画を策定いたしました。

この計画では今後5年間に実施することを3つの重点プロジェクトに絞っています。一つ目が、子どもの調理活動や生命に触れる体験を増やしていく取組み。二つ目が、食育に関して若い世代を応援する取組み。三つ目が、雲南市の恵まれた食をもっと多くの市民に知ってもらう取組みであります。そして、これらの取組みを推進するための体制づくりをすすめ、計画の実現に向けて全力で取り組んでいく考えであります。

この計画の実現のために何よりも大切なのが、市民の皆様の参画であります。本計画の取組みが市内に大きく広がるよう、市民の皆様のご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。

雲 南 市 長 速 水 雄 一

目 次

■ 第 一 部 （食育のふるさとづくり推進懇話会議からのメッセージ）

プロローグ	...	4
「食」と私たちの暮らし		
1．私たちの食の世界と健康	...	5
2．食に関わる人たち	...	7
3．変わりつつある食の世界	...	9
私たちが伝えたいこと		
1．生かされている私たち	...	10
2．次の世代へ	...	11
雲南の食の豊かさを学び、伝えるために		
1．子どもたちに伝えたい	...	12
2．若い世代を応援	...	14
3．雲南の食はスゴイ！	...	16
みんなが支え合う		
1．市民の輪	...	18
2．輪をつくるために	...	19
エピローグ	...	20

■ 第 二 部 （計画のイメージと行動指針）

1．計画のイメージ	...	22
2．重点プロジェクト	...	23
3．計画推進の仕組みづくり	...	26
4．主な食育関係事業一覧	...	27
5．計画の数値目標	...	28

■ 第 三 部 （資料編）

1．食に関するアンケート調査結果	...	31
2．高齢者聞き取り調査結果	...	43

第 一 部

食と家庭と地域から^{いのち}生命の大切さを学び、
雲南の食の良さを次の世代へ伝えよう！

（食育のふるさとづくり推進懇話会議からのメッセージ）

プ ロ ロ ー グ

雲南市に暮らす私たち。受け継がれてきた食の豊かさに感謝し、生涯にわたって健康で豊かな生活を送りたいと願っています。そのために、私たちは「食」を通して雲南市で取り組みたいことをまとめました。この計画をつくることは、雲南市の恵みに改めて気づき、それを学ぶことでもありました。私たちは、それをしっかりと次の世代へつないでいきたい。そう強く願うようになりました。

この計画では、決して大きなことを求めてはいません。私たちがそれぞれの立場で実践できることを積み重ねていくことが大切だと考えています。ゆっくりと、だけど着実に。少しずつ、だけど確実に。

多くの人の取り組みが始まり、それがつながることを祈って・・・

「食」と私たちの暮らし

雲南市の 現 状

1 . 私たちの食の世界と健康

健全な
暮らし

煮しめ料理を囲んで家族団欒
近所からは料理や野菜のおすそ分け
規則正しい生活で健康維持

こんなまちがあります。

三世代で同居している世帯が全世帯の3割。

9割以上の人が毎日朝食をとっていて、8割の人がご近所から「おすそ分け」の料理や野菜をもらい、7割の人が自分の家で米や野菜を作っていて、7割以上の人がごはんと味噌汁がつくれて、7割以上の人が自分のまちの食の良さを感じている。

そう、これは私たちのまち、雲南市です。

自分でつくった野菜やおすそ分けしていただいた食材が盛られた食卓を囲み、団欒している家族の姿。そんな一昔前なら当たり前だけれど、今の日本では大切にしたい食の世界の風景が浮かんできます。

季節感のない野菜、残留農薬、食品表示の偽装、孤食など・・・世の中では、食に関する問題が噴出しています。

でも、私たちの食の世界は健全です。だからこそ、お年寄りも元気です。

市内の三浦さんは97歳、規則正しい三度の食事を取りながら、今でも自宅で農作業や風呂焚きなどの決められた家庭での役割をこなしています。書道が趣味という98歳の塩野さんは、毎食欠かさずき



家族が大皿を囲む団欒の味「煮しめ料理」

ちゃんと食べています。ちなみに欠食の記憶は2年前の1食のみとのこと。98歳の奥井さんは、食事は味噌汁、煮しめ中心で腹八分、今でも元気に自宅の畑で農作業にいそしみます。

今回お聞きした明治生まれの皆さんは、昔からの料理を中心とした食事と規則正しい生活を送り、適度な農作業や趣味の活動を行いながら、理解ある家族とともに暮らしています。雲南の風土に育まれた野菜やお米を食べること、その作物を自ら作ることが生活のリズムとなる暮らし。ここに健康で長生きする秘訣があるようです。

● まとめ

雲南市の特色

市民アンケート結果から見える雲南市の様子

平成20年に実施した雲南市「食に関するアンケート調査」の結果、朝食の欠食率が低い(全国比)など、雲南市民の健全な食生活が明らかになりました。また、米や野菜の自家栽培している世帯が多いことやおすそ分けの習慣が残されていることは、雲南市の特徴と言えます。この状況を反映してか、回答者の約7割が、雲南の食の良さを肯定的に受け止めています。

元気な高齢者

平成17年の国勢調査の結果、雲南市の平均寿命は、男性79.4歳、女性87.4歳と男女とも島根県でトップになりました。「長寿と食には密接な関係があるのではないか」と考えた私たちは、96歳以上の明治生まれの方に長生きの秘訣をお尋ねしました。その結果、

- 野菜中心の食事をしている
- 規則正しい生活を送っている
- 農作業などの役割や趣味がある
- 家族が円満である

と、共通した回答をいただきました。

高齢者が元気なのは、食をはじめとした雲南市の環境が良い証拠ではないでしょうか。

2．食に関わる人たち

雲南の食を支える人々

子どもたちを大切にする大人
「農作業指導」「給食野菜の生産」
こだわりの野菜や加工品を作る
農家と企業

雲南市には、食の豊かさを伝えようとする人たちがたくさんいます。市内の小中学校へ出かけ、食と農について語る農家の梶谷久光さんは、「子どもたちは、実体験を通した話はよく聞いてくれるんだよね。」と嬉しそうに話します。

一方、学校としても地域の方が講師になることは、「命をかけて取り組んでいる人の生き様」を学ぶ大切な機会だと考えています。雲南市では、市内のすべての保育所、幼稚園、小中学校で農業体験を取り入れています。雲南市の農作物を大阪で販売する活動を修学旅行で取り入れている中学校もあります。

そうそう、学校給食の地産地消率が高いのも雲南市の特徴です。お米と牛乳はすべて雲南市産のもの。野菜の自給率も高く、地元野菜の使用割合が6割を占める給食センターもあります。地元の農家が子どもたちの給食を支えています。

はじめ

「小規模農家の現金収入につなげたい」とJA雲南で産直活動を推進している須山 一さんは、毎月2回、雲南の野菜を関西の消費者に届けています。市内での産直運動も盛んで、JA雲南直営の産直市は市内8ヶ所で展開、年間の総売上額は2億6千万円になりました。

「毎月第3日曜日の『うなん家庭の日』にはスタッフを1名増やし、旬の野菜を使った料理の試食やレシピの提供をしています。」と産直市で活動している井上静子さんからの紹介がありました。産直市は雲南の食の豊かさを伝える場、そして生産者と消費者の交流の場となっています。

「赤ちゃんには母乳を」と呼びかける(有)木次乳業は、自然に逆らわない生産にこだわります。

「食べることも作ることも大好き。」と言う宮川あゆみさんは、地元産食材にこだわる(株)吉田ふるさと村でご飯を美味しく食べられるような商品づくりに取り組んでいます。

雲南市の商工会に勤める高橋七絵さんは、「市内には、こだわりを持った食品関連会社がたくさんあります。こだわりと思いを、社長さんから直接子どもたちに伝えてほしい。地域を知ることとても大切なこと。」と仕事を通じて感じたことを語ってくれました。



「中学生の修学旅行商人体験」
雲南市の物産が飛ぶように売れた。雲南市も捨てたもんじゃな
いと感じた(中学2年生男子の感想)。

●まとめ

雲南市の特色

市内の食に関する様々な取り組み

(学校等)

地域の方々の協力の下、市内すべての保育所、幼稚園、小中学校で食農体験が実施されています。

給食の地産地消率は、米、牛乳が100%を達成しています。野菜の地産地消率も非常に高く、なかには6割を超える給食センターもあります。

(農業)

豊かな自然が残る雲南市には、安全・安心な農産物や農産加工品が数多くあります。それらを扱う産直市は市内外で好評を博し、平成18年にはその取り組みが評価され、農林水産大臣表彰を受けています。

(企業)

日本で初めてパステライズ牛乳を生産した(有)木次乳業や卵かけご飯専用醤油「おたまはん」を大ヒットさせた(株)吉田ふるさと村など、市内には食にこだわった全国的に有名な食品加工会社があります。



食育に関する国、県の取り組み状況

【国】平成17年6月 食育基本法の制定
食育推進計画の策定が地方公共団体の努力義務となる

【県】平成19年3月 島根県食育推進計画策定

3. 変わりつつある食の世界

心配な こと

欠食の増加
食事マナーの欠如
食に関する経験不足

こんな雲南市ですが、正直なところ心配なこともあります。朝食を食べない人、農作業や家庭菜園など土に触れる機会がない人、地元の食の良さに気づいていない人……。全国でも問題になっているようなことが、ここ雲南市でも増えているようなのです。

学校などの教育現場の現状はどうでしょうか。小学校の先生に伺ってみると、「給食の現場はマナーの面の指導など、年々大変になってきています。」という話でした。親が忙しく、食事の場でふれあいが減っていることが原因なのかもしれません。「農業体験などの食育活動が学校で進められることはとてもいいことです。さらにこれが家庭とつながれば、子どもの食への意識も高まるはずです。」と有機栽培に取り組む木村晴貞さんは語ります。

島根県立大学で栄養学を教える名和田清子さんは、「包丁を握ったことがないまま進学してくる学生が増えているようです。」と最近の学生の現状を語ります。しかし、栄養学を専攻する学生は授業で調理を学ぶことができますが、そうでない学生は一体いつ学ぶのでしょうか。少し不安になりました。市内に住む20代の女性に聞いてみると「私の友達の中には、調理は面倒くさいと言っ

てほとんどしない人もいます。」という答えが返ってきました。

雲南市にひそむ食の課題が見えてきました。雲南市の元気な高齢者が暮らす食の世界、それとは違う、子どもたちや若い世代の食の世界。私たち自慢の雲南の食の世界を次の世代に受け継ぐための取り組みが今、求められています。

● まとめ

雲南市の問題

食に恵まれる雲南市でも、若い世代を中心に様々な問題が起き始めています。

ライフスタイルの変化により、朝食の欠食は年々増えています。手作りの料理や一家団欒は、雲南市の家庭でも少なくなる傾向にあります。

食に関する正しい知識やマナーが子どもたちに身についていないこともあり、学校での給食指導は年々大変になっています。

米や野菜の自家栽培をする家庭は多いですが、若い世代は農作業から離れて生活する傾向にあります。

このままでは雲南市の豊かな食の世界が、次世代に継承されなくなるのではと心配する声が上がっており、その対応が求められています。

私たちが伝えたいこと

計画の 理念

1. 生かされている私たち

次の世代に 伝えたい こと

「食」は^{いのち}生命

そもそも、「食」とはいったい何なのでしょう。

食生活改善推進員として雲南の食を見つめてきた小村洋美さんは、「食は面倒くさいものではなく楽しいもの。そして、生まれて死ぬまでずっと続く大切なこと。食は生きること。」と話します。

ひとは生きていくために、ほかの生物の^{いのち}生命をいただきます。生命を食することで、ひとは生命をつないでいるのです。生命の循環の中で生かされていることに気づけば、おのずと食に対する感謝の気持ちが生まれてきます。そして、それは雲南の日々の暮らしの中から学ぶことができます。そのために、私たちは、私たちの住む雲南の食の豊かさとそれを育む風土をもっと知る必要があります。

子どもたちや若い世代の食の世界が変わりつつあるのは、雲南の食の豊かさを知る機会が少なくなってきたことが一因なのかもしれません。

2. 次の世代へ

計画の 位置づけ

人々の絆を大切にしながら
雲南の豊かな食と風土を伝える
(まずは5年間。出来ることからスタート。)

雲南の豊かな食とそれを育む風土を次の世代へ伝えていくためには、子どもたちや若い世代の人たちが、雲南の食文化を体験できる場が必要であると私たちは考えます。「誰かがやってくれる」のを待つのではなく、家庭や地域で、みんなで支え合ってその場を生みだしていく。地域の絆が残る雲南市なら、きっとできるはずです。まずは5年間。これまでの活動を大切にしつつ、より多くの人に参加できる新たな場を生み出していく。そして、地域や家庭の絆をさらに深めて、雲南の食を、地域から家庭へ、親から子へ、関わりを大切にしながら伝えていく。そのための活動を、みんなで支え合いながら、一步一步進めていくことが大切だと考えます。

● まとめ

計画の理念

「食」は生命^{いのち} - 学び・伝える 雲南の食育 -

「食」は生命^{いのち}です。「食」を知ることは私たちを知ることであり、めぐりめく生命の循環に感謝することでもあります。私たちは、このことを学び、地域や家庭の絆を深めながら、支え合いの中で雲南の食を伝えていきます。

キーワードは、 学ぶ、伝える、支え合う

計画の概要

計画の位置付け

本計画は、雲南市における家庭、地域、学校等、様々な分野における関係機関、団体等の食育推進活動の共通の指針となります。

計画の期間

5年間(平成21年度～25年度)

計画の推進

計画では、この5年間に実施することを3つの重点プロジェクトと計画推進のための体制づくりに絞りました。雲南市にとって必要性の高いことから重点的に実施するためです。

計画推進にあたっては「食育ネットワーク会議(仮称)」を立ち上げ、食育関係団体と連携しながら推進していきます。

雲南の食の豊かさを学び、 伝えるために

これから
5年間で
取り組む
こと

1. 子どもたちに伝えたい

子どもに
伝えたい
こと

親子で仲良く調理活動
小学校から自分でつくる「弁当の日」
生命に触れる体験

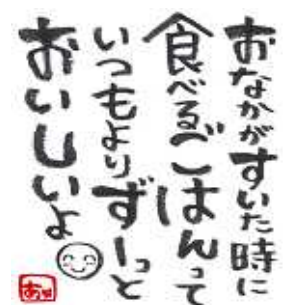
コンビニエンスストアやスーパーで買った弁当や惣菜、インスタント食品が溢れる今、手軽に食べ物が手に入ります。「食」は生命^{いのち}。私たちはこのことを、子どもたちにどのように伝えればいいのか。

木村晴貞さんからは、「子どもには好奇心があります。子どもが食後に自分が使った食器を洗えば、残すことのもったいなさが分かるようになります。学校での食育の取り組みを家庭につなげるには、身近で細かな実践が大切ですね。」と、日常生活の中での意識が大切との提案がありました。小学校の家庭科の先生からは「味噌汁だけはつくれるようになってほしい」と調理の実践を通じて、食育を進めたいという話がありました。離乳食づくりから始まった子育てサークル「莓クラブ」代表の坪倉由美子さんは、「子どもの食への関心は0歳から始まっています。興味を持ったときがチャンス。食べ物の大切さやマナーは、0歳から伝えていきたいですね。」とサークル活動を通じて0歳から始める食育の重要性を改めて感じているとのことでした。

そこで私たちの提案です。台所に入って、子どもと一緒に調理を楽しんでみてはどうでしょう。子どもの好奇心と向き合い、自分で出来ることはさせてみて、出来たことはしっかりと誉めて共に喜びましょう。きっと子どもの自信につながります。

食卓では、世界には食事が満足にできない子どもがたくさんいることを教えましょう。食べ物に感謝して残さず食べる工夫をする、マナーを守って食べる。まず大人が手本にならなければなりません。

雲南市では、市内の小中学校で「弁当の日」を実施しています。今年（平成20年）から始まったこの取り組み、大東小学校では、無理なく取り組もうと「おかず一品でも自分で作ればOK」というルールで始ま



りました。朝5時から張り切って弁当を作った子どももいたそうです。・・・とはいえ、現実的には朝の台所はさながら戦場、一分一秒でも惜しいところです。でも、子どもの力を信じて、できるだけ手を出さず見守ってください。「忙しいから」、「危ないから」とつい大人が手を出してしまいがちですが、子どもたちは失敗の中から学び、生きる力を身につけていきます。そして、この取組みを通じて家族の会話が増え、絆が深まると信じています。

^{いのち}生命に触れる体験も忘れてはいけません。毎日成長する農作物と接していけば、子どもたちはきっと生命を感じるはず。学校での体験はもちろん、身の回りから日常的に生命の息吹は感じられるはず、外に出て触れてみるのが大切です。

私たちは、子どもたちに家庭や地域、そして学校で「食」や「農」に触れる場をできるだけ多くつくってあげたい。その体験は、子どもたちに雲南の食や風土の素晴らしさを気づかせるはず。日々の何気ない生活の中から、子どもたちが食への感謝や生命のいとおしさを感じるようになってほしいと願います。

心を込めてつくった料理を囲む心温まる家族の団樂が、子どもたちには何よりも大切です。働き盛りのお父さん、お母さんは、一緒に食事をとることさえ難しいことなのかもしれません。社会や企業が変わらなければできないこともあります。でも、意識を変えればできることはきっとあります。ここ雲南に、そんな家族が増えてほしいと思います。何よりも家族の時間を大切に！



「キャンプでの炊飯体験」
子どもたちは好奇心でいっぱい
です。

重点プロジェクト

●まとめ

子ども「食の実践」プロジェクト

子どもの調理活動の推進

- 幼児期からの調理体験を推進する「キッズ イン ザ キッチン」運動の推進
- 家庭でのお手伝い、一家団樂を奨励する啓発活動の展開
- 「弁当の日」の実施

体験活動の推進

- 飼育、栽培、収穫等の生命に触れる体験活動の推進

学校等への地域の支援の充実

- 地域、企業等による学校等への支援体制の充実

早寝早起き朝ごはん運動の推進

- 家庭と学校等の連携による食と生活リズムの向上

2 . 若い世代を応援

若い世代
へのきっか
けづくり

楽しく、参加しやすい活動を企画
「手軽な料理」で「食の楽しさ実感」

若い世代の食の課題が明らかになってきた雲南市。働きながら家事にあるいは育児に、何かと忙しいこの世代に、私たちは何か応援できないのでしょうか。

市内に活動拠点を置くNPO法人「くらしアトリエ」を主宰する、子育て中の梅慈子さんは「現役の母親世代でも、食に対する意識が高い人はいます。」と、一方的な見方を否定します。その一方で、「若い世代の中には、やりたいけど時間がない、やりたいけど技術がないという人も多いのではないのでしょうか。」と、名和田清子さんは若い世代を代弁します。

「食育」と聞くと、私たちは何だか難しいことを想像しがちです。市民アンケートでは、こだわりたい食材に牛乳が選ばれていますが、これはおいしい牛乳を生産する地元企業が、市民にとって身近な存在に感じられているからに違いありません。私たちの活動も若い世代に身近に感じてもらえるような、そんな取り組みから始めてはどうでしょうか。

面倒と思われがちな郷土料理でも、手軽に作れるものはたくさんあります。それらをまとめた郷土料理カードを日々の献立に活用してもらったり、体験活動に気軽に参加してもらったりして、若い世代が「食は楽しいこと」と実感するきっかけをつくるのが大切です。

そして、成人式や地域のイベントなど、若い世代が多く集まる場での食育活動を進めて、若い世代を応援するような機運を市民が育てていきましょう。



「幼稚園での保護者会」

料理カードを使った理想の朝食づくりワークショップ。お母さん同士でワイワイ話しながら、楽しい食育講座となりました。

●まとめ

重点プロジェクト

若い世代参加プロジェクト

若い世代が参加しやすい体験活動や交流活動の促進(きっかけづくり)

- 親子料理教室や若い世代対象の楽しい活動の場の提供
- ホームページでの料理レシピや食の情報の提供
- 食に関するグループ活動の推進

食育についての周知活動の推進

- 若い世代が集まる機会を活用した食育の推進(成人式、地域イベント、各種健診等)
- 「うんなん家庭の日」との連携

【家庭の日とは】

近年、核家族や共働き家庭の増加など、日本の家庭のあり方が大きく変化しました。仕事に追われて忙しいなかで、せめて月に一度くらいは家族みんなで食事をして、自分たちの家庭について家族全員で考えてみようという運動で、島根県では第3日曜日を「しまね家庭の日」としています。

雲南市は島根県と歩調をあわせ、第3日曜日を「うんなん家庭の日」と定め、雲南市青少年育成協議会を中心に推進しています。

3．雲南の食はスゴイ！

雲南の食を 知ろう

雲南の豊かな食を知ろう
「体験活動の推進」と「情報発信」

焼き鯖寿司や季節の野菜をふんだんに使った煮しめなど、雲南市には郷土料理が豊富にあります。しかし、市民に雲南の郷土料理を尋ねてみると、わからないと答える人が意外と多いのです。

県外出身の梅慈子さんは、「雲南のお茶の習慣にカルチャーショックを受けました。その家で取れた野菜が煮しめになってお茶うけとして出てくる。このような風土に根付いた料理をこれからも大切にしてもらいたいです。」と語り、食をテーマにした催しものの企画やホームページでの紹介をNPO法人の仲間たちと行っています。

雲南さくらまつりで開催された食の体感フェアや、市内で行われる田舎体験で出される雲南の郷土料理は、市外の方々に大変評判がいいのです。でも、市民がその良さに気づいていない。これはとても残念なことです。雲南の豊かな食とそれを育む風土を市民にもっと知ってほしい。そして体験してほしい。雲南の食の魅力をもっと情報発信したい。市民が参加する食や農の体験活動をもっとすすめたい。私たちは、そのように願います。

そこで産直市に期待します。産直市には雲南の食の魅力を伝える拠点になってもらいましょう。そして、産直市の皆さんには、食の総合案内係（コンシェルジュ）として雲南の魅力を情報発信してもらいましょう。

一方、いま新たな取組みが動き出そうとしています。農産物生産者と食品加工業者が協力して開発した農産加工品を、市民が評価・認定する企画が商工会を中心に計画されています。「この取組みによって、雲南の食の豊かさへの市民の関心が高まり、雲南市のPRにもつながっていけば。」と商工会に勤務する高橋七絵さんは意気込みます。この願いを私たちは協力し合って叶えていきたい。この取組みに注目です。



「幸運なんです。雲南です。」体感フェア
@雲南さくらまつり（平成20年）

市内各地の食の団体が提供した雲南の食は、大好評でした。

●まとめ

重点プロジェクト

雲南の食を知るプロジェクト

市民が参加する食と農の体験活動の充実

- 生産者と消費者との交流活動の推進
- 郷土料理等の伝承活動の推進

雲南の食の良さに関する情報発信

- 市報やホームページ等を活用した雲南の食に関する情報の発信

地産地消の拡大のための連携策

- 農産物生産者と食品加工会社との連携による商品開発
- 市民による商品開発
- 食育協力店での雲南の食の情報発信

みんなが支え合う

食育の ネットワーク づくり

1 . 市民の輪

支え合い の仕組み づくり

食育を推進するための
仕組みづくり
(高齢者の力が必要不可欠)

「若い世代には仕事があり、子どもたちには部活があります。でも、時間がないからと言って、折角の活動に参加しないのはもったいない。企業や学校、地域などが参加しやすい雰囲気づくりをすることが大事ではないでしょうか。高齢者の方は頼まれれば、喜んで手伝ってくださるはずですよ。ぜひ高齢者の力を借りましょう。」と、自身の地域活動の経験をもとに坪倉由美子さんは語ります。

そこで私たちの提案です。ここでも産直市の皆さんに協力してもらいましょう。安全・安心な加工品やお惣菜を作ったり、レシピを伝えてもらったりして、子育て世代の食の手助けをお願いしましょう。このような活動を通じて、高齢者と若い世代や子どもたちとの大きな交流の輪ができ、楽しみながら食育活動がすすめられるに違いありません。より多くの市民の皆さんに加わってもらうために、産直市以外の店にも協力してもらいましょう。市内各地に協力店ができれば、もっと多くの人とつながることができます。

「昔は集落をあげて、『とんどさん』や『夏まつり』など様々な行事を支えていましたが、今ではその意識が薄らぎつつあります。そのことを社会や忙しさのせいにしがちですが、忙しいなどと言って大人が逃げてはいけないと思います。なぜ今、食育を推進していくのか、大人が本気になって考えなければならないのです。」と須山 一 ^{はじめ}さんは断言します。厳しい言葉ですが、私たちは食と家庭と地域を自分のこととして考えなければ、雲南の食は維持できないように思います。



「笹巻き教室」
地域の輪の中で、子どもたちは
雲南の食について学びます。
地域の皆さんの力が必要です。

「私たち祖父母の世代がやらなくては、孫に伝わらないでしょう。」と梶谷久光さんから元気な声があがりました。若い世代や子どもを支えてくれる元気な高齢者の方に心から感謝です。市内では老人会との合同で親子会が実施されているところもあり、地域のお年寄りとの若い世代の交流の輪は広がっています。私たちは、この計画を通して、様々な市民の輪が広がるよう応援していきます。

2. 輪をつくるために

支え合い の仕組み づくり

食育を推進する
ネットワークの構築、団体の支援

「豊かな食がある雲南市は、食育を進めるのにふさわしいところ。」

そんな意見を市外に住む方からいただきました。私たちも計画づくりをしていく過程で、雲南市の良さを再認識しました。私たちはこのことを市民の皆様へできるだけ分かりやすく伝えたいと考え、このような計画書をつくりました。これから多くのみなさんとこの思いを共有し、5年後に花を咲かせることができるよう、私たちはそれぞれの立場で、種をまき、水をやり、育てていきたいと思っています。そのために、それぞれが取り組んできたことを確認し、話し合い、時には苦労話や悩みを出し合い、元気をもらい再び歩き出すために、手を取り合う場を私たちは作ろうと考えています。そして、その場に集うみんなの思いが大きく広がることを心から期待しています。

● まとめ

計画推進の仕組みづくり

雲南の食を支える仕組みづくり

雲南市食育ネットワーク会議(仮称)の開催

- 本計画を計画的かつ効率的に推進するために定期的に協議
- 食育関係団体のネットワーク構築

既存の食育関連団体との連携の充実

- 学校給食野菜生産者グループ等との連携

食育協力店制度の構築

- 食育協力店制度を立ち上げ、市内の産直市や飲食店の加盟を促進

エピローグ

この計画は、食に関するアンケート調査や市民の方への聞き取り、食育のふるさとづくり推進懇話会議のメンバーが出し合った意見などをとりまとめたものです。

この計画の主人公は雲南市民一人一人です。その一人一人が手をつなげば、きっと花を咲かせることができます。私たちは多くの方々との出会いの中から、そのように感じました。

日ごろから私たちの活動を支えてくれる多くの皆様にお礼を申し上げ、私たちに元気を与えてくれる雲南市の風土に感謝して・・・

食育のふるさとづくり推進懇話会議・名簿

会 長	名	和	田	清	子	(島根県立大学健康栄養学科・准教授)
副会長	木	村	晴	貞		(公募委員：有限会社木村有機農園・代表取締役)
	小	村	洋	美		(雲南市食生活改善推進協議会・副会長)
	坂	本	弘	子		(雲南保健所・管理栄養士)
	景	山	充	子		(雲南市立加茂小学校・校長)
	梅		慈	子		(NPO法人くらしアトリエ・代表)
	須	山		一		(J A 雲南営農マーケティング部産直事業課・課長)
	高	橋	七	絵		(雲南市商工会・経営指導員)
	梶	谷	久	光		(雲南市学校給食野菜生産グループ連絡会・会長)
	響		徳	恵		(雲南市立三刀屋中学校・栄養教諭)
	井	上	静	子		(公募委員：奥出雲産直振興推進協議会・会長)
	坪	倉	由	美	子	(公募委員：育児サークル 苺クラブ・代表)
	宮	川	あ	ゆ	み	(公募委員：株式会社吉田ふるさと村・所属)

第 二 部

第二部では、計画について具体的に説明します。

【計画のイメージと行動指針】

- 1．計画のイメージ
- 2．重点プロジェクト
- 3．計画推進の仕組みづくり
- 4．主な食育関係事業一覧
- 5．計画の数値目標

1. 計画のイメージ

この計画では雲南市にとって必要性の高い3つの重点プロジェクトと計画推進のための体制づくりに絞って実施します。また、計画的かつ効果的に推進するため「雲南市食育ネットワーク会議(仮称)」を立ち上げ、食育に関係する団体や市民の皆様とともに積極的に計画を推進します。

雲南市食育推進計画

計画の理念

「食」は生命

— 学び・伝える 雲南の食育 —

「食」は生命です。「食」を知ることとは私たちを知ることであり、めくりめく生命の循環に感謝することでもあります。

私たちは、このことを学び、地域や家庭の絆を深めながら、支え合いの中で雲南の食を伝えていきます。

キーワードは、

学 ぶ、**伝 える**、**支 え 合 う**

目 標

市民が、食育を進めるための支え合いをつくり、雲南の食を学び、私たちの暮らす風土に感謝し、その豊かさを家庭や子どもたちに伝えていくこと。

重点プロジェクト

子ども「食の実践」プロジェクト

子どもの食と農の体験活動を推進します。

雲南の食を知るプロジェクト

雲南の食の良さを市民が体験する活動や情報発信を推進します。

若い世代参加プロジェクト

若い世代が食育を身近に感じる体験活動や啓発活動を推進します。

学 ぶ
伝 える

支 える

雲南の食を支える仕組みづくり

支 え 合 う

食育を推進するための仕組みとネットワークをつくれます。

連 携

風土を大切にした農業の推進
(地産地消や有機農業の推進・後継者育成)

2．重点プロジェクト

(1) 子ども「食の実践」プロジェクト

1) 目的

食についての正しい知識・技能・マナーを身につけ、また、食や^{いのち}生命への感謝の心を育むため、調理・農作業など、子どもの体験活動を推進します。

2) 主な実施内容

子どもの調理活動の推進

- 幼児期からの調理体験を推進する「キッズ イン ザ キッチン」運動の推進
- 家庭でのお手伝い、一家団欒を奨励する啓発活動の展開
- 「弁当の日」の実施（小学5年生から始まる家庭科と連携）

体験活動の推進

- 飼育、栽培、収穫等の生命に触れる体験活動の推進

学校等への地域の支援の充実

- ボランティア、栄養士等の人的支援体制構築
- 地域や企業との協力体制構築
 - ・「弁当の日」、「家庭の日」、「『夢』発見ウィーク」等の事業に対する支援体制の構築

早寝早起き朝ごはん運動の推進

- 家庭と学校等の連携による食と生活リズムの向上

3) 役割

【家 庭】

- ・ 幼児期からの子どもとの調理活動の実践（「弁当の日」への協力）
- ・ 「一家団欒」、「楽しい食事」等、家庭の時間を確保
- ・ 食事マナー、配膳や片づけ、早寝早起き朝ごはん等、良い習慣を身につける
- ・ 栽培、調理等の体験活動への参加

【学校等】

- ・ 栽培、収穫、調理、生産者との交流等体験学習の実施（生命と向き合い、人との関わりを広げ、感謝の心の育成）
- ・ 「弁当の日」を保護者とともに実践
- ・ 早寝早起き朝ごはん運動の展開

【地 域】

- ・ ボランティア活動への参加
- ・ 地域での調理活動等で子どもの出番を増やす
- ・ 食事のマナー等の子どものしつけを地域の大人が実践

【事業所】

- ・ 家庭教育、学校教育への理解と協力

【行 政】

- ・ 啓発活動の実施

(2) 若い世代参加プロジェクト

1) 目的

若い世代が、食育を身近に感じる体験活動や啓発活動を推進します。

2) 主な実施内容

若い世代が参加しやすい体験活動や交流活動の促進（きっかけづくり）

- ・親子料理教室や若い世代対象の楽しい活動の場の提供
- ・ホームページでの料理レシピや食の情報の提供
- ・食に関するグループ活動の推進

食育についての周知活動の推進

- ・成人式、地域のイベント、各種健診等、若い世代が集まる機会を活用した食育の推進
- ・「うんなん家庭の日」との連携
- ・「うんなん家庭の日」を意識した家庭での食育実践

3) 役割

【家 庭】

- ・体験活動や交流活動への参加
- ・家庭での調理の実践

【地 域】

- ・体験活動や交流活動の実施

【事業所】

- ・「うんなん家庭の日」等での食育活動への協力

【行 政】

- ・各種健診等を活用した食育の推進
- ・啓発活動、情報提供

(3) 雲南の食を知るプロジェクト

1) 目的

雲南の食の良さを市民が実感できるよう、食と農の体験活動や情報発信を推進し、地産地消の機運を高めます。

2) 主な実施内容

市民が参加する食と農の体験活動の充実

- ・生産者と消費者の交流活動の推進
- ・郷土料理等の伝承活動の推進

雲南の食の良さに関する情報発信

- ・市報やホームページ等を活用した雲南の食に関する情報の発信

地産地消の拡大のための連携策

- ・農産物生産者と食品加工会社との連携による商品開発
- ・市民による商品開発
- ・食育協力店での雲南の食の情報発信

3) 役割

【家 庭】

- ・体験活動への参加
- ・郷土料理、家庭料理の伝承
- ・地元食材の利用促進（地産地消率向上）

【学校等】

- ・体験活動の充実

【地 域】

- ・体験活動の積極的な実施

【事業所】

- ・雲南の食の情報発信
- ・雲南の食の良さを活かした商品開発

【行 政】

- ・ホームページや市報等での食の情報発信
- ・雲南の食の良さを活かした商品開発

3．計画推進の仕組みづくり

1) 目的

食育を推進するための仕組みとネットワークを構築します。

2) 主な実施内容

雲南市食育ネットワーク会議（仮称）の開催

- 本計画を計画的かつ効果的に推進するために定期的に協議
- 市内の食育関連団体のネットワークづくりを推進
- 市内の食育関係団体や市役所などで組織

既存の食育関連団体との連携充実

- 学校給食野菜生産者グループの充実
 - ・ 定期的な関係者会議の実施、連絡体制の充実
 - ・ 栄養士との交流連携（地元食材、料理を学ぶ講習会など）
- 食生活改善推進協議会の活動の充実
 - ・ 食生活改善推進協議会との連携
- その他の団体との連携

食育協力店制度の構築

- 食育協力店制度を立ち上げ、市内の産直市や飲食店の加盟を促進
- 食育協力店による食育に関する情報の提供

4 . 主な食育関係事業一覧

対象	既存施策名	概要 ()は担当課	該当プロジェクト
就学前	育児相談	0才から就学までの子どもの育児相談時に、食事についての相談と指導を実施（健康推進課）	若い世代参加プロジェクト
	離乳食教室	生後6～8ヶ月の乳児を対象に食について学習（健康推進課）	〃
	乳幼児健診	発達・成長の確認、生活習慣・食習慣に関する育児相談・支援（健康推進課）	〃
	保育所・幼稚園	調理活動、農業体験、給食での食育実施（子育て支援課、学校教育課、保健体育課）	子ども「食の実践」プロジェクト
小中学生	農食連携ゆうき産業育成事業	学校給食野菜生産グループの連絡会を結成し、代表者連絡会議及び生産者交流研修会を開催（農林振興課、保健体育課）	計画推進の仕組みづくり
	小中学校での授業等の取組み	調理活動、農業体験、給食での食育実施（学校教育課、保健体育課）	子ども「食の実践」プロジェクト
	弁当の日の実施	・定期的に自分自身で弁当を作る活動 ・市独自のキャリア教育計画である「夢」発見プログラムの一環として実施(学校教育課)	〃
小学生	新たな米政策推進事業「食育の推進」活動	実施主体：雲南農業振興協議会 農作物の栽培、収穫活動（農林振興課）	〃
中学生	食農教育への取組み	中学生の修学旅行での農産物販売体験の実施（学校教育課）	〃
子ども全体	子どもの調理活動推進（新規）	幼児期からの調理活動を推進するための啓発活動（子育て支援課、学校教育課）	〃
	早寝早起き朝ごはん運動	早寝早起き朝ごはん運動の推進（子育て支援課、学校教育課）	〃
成人	成人健康教室	主に生活習慣病予防の食生活について学習（健康推進課）	—
	公民館活動	郷土料理教室、男性料理教室等などの調理活動の実施(生涯学習課)	—
	若い世代向けの体験活動や交流活動（新規）	親子料理教室、レシピの提供、食に関するグループ活動の推進（健康推進課）	若い世代参加プロジェクト
高齢者	はつらつデイサービス	特定高齢者であるデイサービス参加者に栄養士による食事指導、歯科衛生士による食を楽しむための口腔指導の実施（包括支援センター）	—
全世代	食と農の体験活動推進	生産者と消費者の交流の推進（農林振興課、地域振興課）	雲南の食を知るプロジェクト
	地産地消の拡大（新規）	・農産物生産者、食品加工会社との連携や市民提案による商品開発 ・食育協力店での情報発信	〃
	食生活改善推進協議会	調理指導や望ましい食生活の講習などを実施している食生活改善推進員の活動との連携（健康推進課）	計画推進の仕組みづくり
	食育協力店制度(新規)	市内の産直市や飲食店の加盟を推進し、食育に関する情報提供などにより食育の機運を醸成	〃
	雲南市食育ネットワーク会議[仮称]（新規）	・雲南市食育推進計画を推進するための連携強化 ・食育関係団体のネットワークづくり	〃

5 . 計画の数値目標

数値目標は食に関する市民アンケート調査結果をもとに作成しています。

(1) 各プロジェクト

子ども「食の実践」プロジェクト

- ・弁当の日の実施校数

	現状値(平成 20 年)	目標値(平成 25 年)
小学生	15 校	全校実施(21 校)
中学生	3 校	全校実施(7 校)

- ・朝食を毎日食べる

(全国学習状況調査)

	現状値(平成 20 年)	目標値(平成 25 年)
小学 6 年生	93.9%	100.0%
中学 3 年生	89.0%	100.0%

- ・ごはんと味噌汁を調理できる

(雲南市生活実態調査)

	現状値(平成 20 年)	目標値(平成 25 年)
小学校 5 , 6 年生	79.7%	100.0%
中学生	76.4%	100.0%

- ・農業体験活動実施校数

	現状値(平成 20 年)	目標値(平成 25 年)
小学生	全校実施	全校実施
中学生	全校実施	全校実施

若い世代参加プロジェクト

- ・健康を意識した食生活を実践している(問 4)

	現状値(平成 20 年)	目標値(平成 25 年)
15 ~ 39 歳	32.2%	40.0%
40 ~ 59 歳	37.8%	50.0%
60 歳以上	48.1%	60.0%

- ・朝食を毎日食べる(問 5)

	現状値(平成 20 年)	目標値(平成 25 年)
15 ~ 39 歳	78.7%	85.0%
40 ~ 59 歳	89.3%	95.0%
60 歳以上	97.6%	98.0%

- ・ごはんと味噌汁を調理できる(問 14)

	現状値(平成 20 年)	目標値(平成 25 年)
15 ~ 39 歳	60.2%	70.0%
40 ~ 59 歳	78.7%	80.0%
60 歳以上	82.2%	85.0%

雲南の食を知るプロジェクト

- ・雲南の食の良さを感じる（問 18）

	現状値(平成 20 年)	目標値（平成 25 年）
15～39 歳	25.8%	50.0%
40～59 歳	36.1%	50.0%
60 歳以上	42.0%	50.0%

- ・雲南市の食材を意識して使っている（問 9）

「意識して使っている」と「できるだけ使うようにしている」の合計

	現状値(平成 20 年)	目標値（平成 25 年）
15～39 歳	41.3%	60.0%
40～59 歳	56.4%	60.0%
60 歳以上	78.1%	80.0%

- ・食育活動への協力店の数

協力店とは、地産地消を進める産直市や、食育に関する情報を提供する飲食店、スーパー、小売店等を指す

	現状値(平成 20 年)	目標値（平成 25 年）
協力店数	0	40

計画推進の仕組みづくり

- ・給食の地産地消率の向上

	現状値(平成 20 年)	目標値（平成 25 年）
米	100.0%	100.0%
牛乳	100.0%	100.0%
野菜	40.7%	（仮）50.0%

（２）その他

- ・食育という言葉とその意味を知っている（問 1）

	現状値(平成 20 年)	目標値（平成 25 年）
15～39 歳	55.2%	70.0%
40～59 歳	54.2%	70.0%
60 歳以上	48.6%	70.0%

第 三 部

【資料編】

1．食に関するアンケート調査結果

2．高齢者聞き取り調査結果

1. 食に関するアンケート調査結果

(1) アンケート方法

調査対象	雲南市民(15歳以上)	対象者数	1,000人
抽出方法	平成20年4月1日現在満15歳以上の方を各町の人口比率をもとに男女無作為で抽出		
回答者数	479人	回収率	47.9%

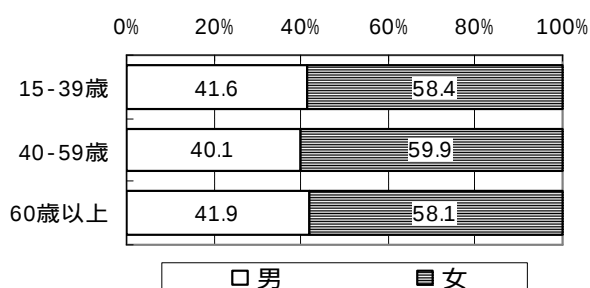
● アンケート集計に際して

- ・各設問ごとに無記入のものは除外して集計を行っているため、各設問で合計数は異なる。
- ・年代別の傾向を捉えることを目的に、年代を3階層(15 - 39歳、40 - 59歳、60歳以上)に分類し、集計を行った(問Bを除く)。

(2) 回答者属性

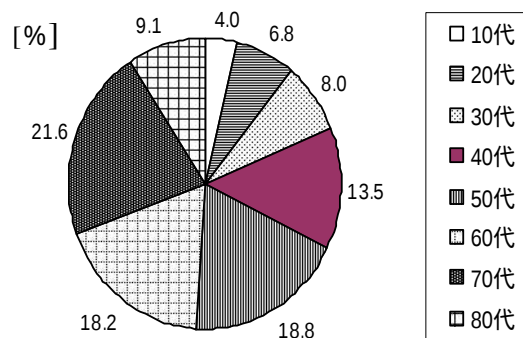
問A: あなたの性別は? [人]

	15-39歳	40-59歳	60歳以上
男	37	61	96
女	52	91	133
合計	89	152	229



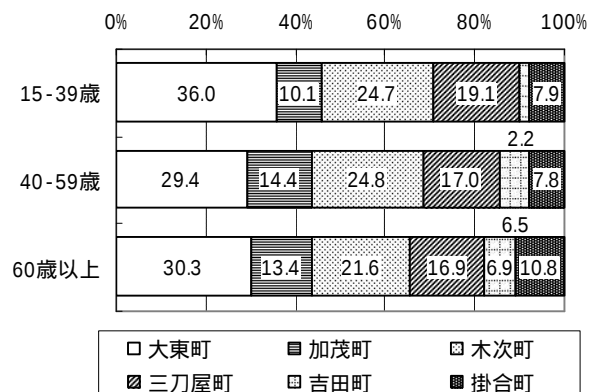
問B: あなたの年齢は? [人]

	年代別合計	階層別合計
10代	19	89
20代	32	
30代	38	
40代	64	153
50代	89	
60代	86	231
70代	102	
80代	43	
合計	473	



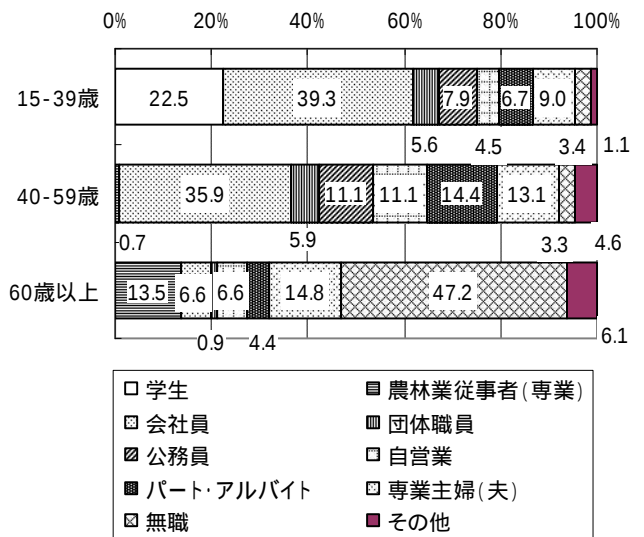
問C: あなたのお住まいの地域は? [人]

	15-39歳	40-59歳	60歳以上
大東町	32	45	70
加茂町	9	22	31
木次町	22	38	50
三刀屋町	17	26	39
吉田町	2	10	16
掛合町	7	12	25
合計	89	153	231



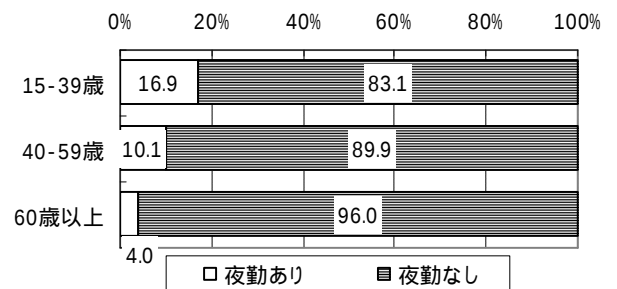
問D:あなたの職業は？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
学生	20	0	0
農林業従事者 (専業)	0	1	31
会社員	35	55	15
団体職員	5	9	2
公務員	7	17	0
自営業	4	17	15
パート・アルバイト	6	22	10
専業主婦(夫)	8	20	34
無職	3	5	108
その他	1	7	14
合計	89	153	229



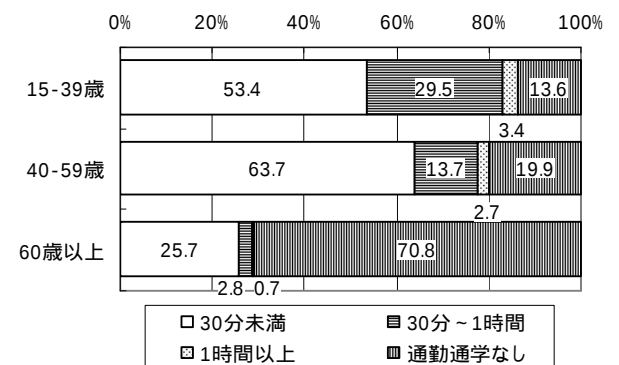
問E:夜勤などの不規則勤務は？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
夜勤あり	15	15	8
夜勤なし	74	133	193
合計	89	148	201



問F:通勤、通学にかかる時間は？ [人]

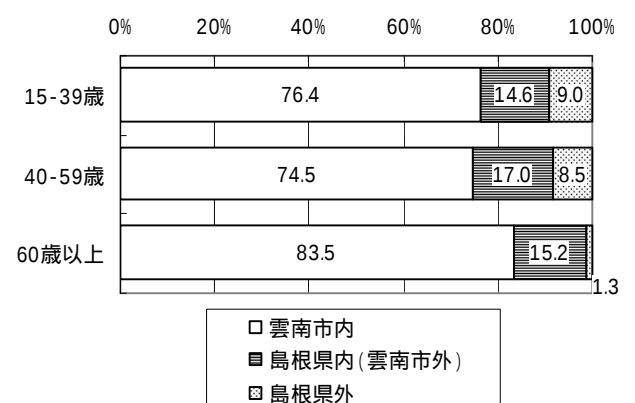
	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
30分未満	47	93	37
30分～1時間	26	20	4
1時間以上	3	4	1
通勤通学なし	12	29	102
合計	88	146	144



問G:あなたの出身地(お生まれ)は？

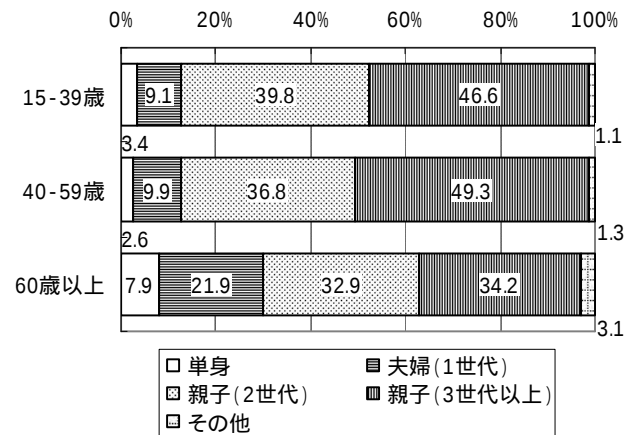
[人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
雲南市内	68	114	192
島根県内 (雲南市外)	13	26	35
島根県外	8	13	3
合計	89	153	230



問H：あなたと同居する家族の構成は？ [人]

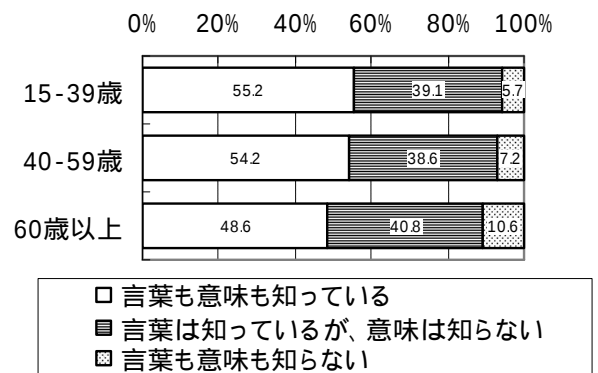
	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
単身	3	4	18
夫婦(1世代)	8	15	50
親子(2世代)	35	56	75
親子(3世代以上)	41	75	78
その他	1	2	7
合計	88	152	228



(3) アンケート結果

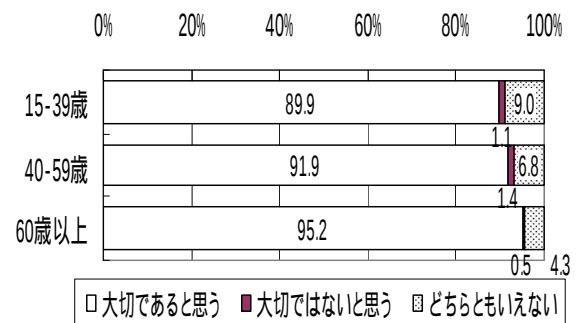
問1：「食育」という言葉やその意味を知っていましたか？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
言葉も意味も知っている	48	83	106
言葉は知っているが、意味は知らない	34	59	89
言葉も意味も知らない	5	11	23
合計	87	153	218



問2：食育は大切だと思いますか？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
大切であると思う	80	136	199
大切ではないと思う	1	2	1
どちらともいえない	8	10	9
合計	89	148	209

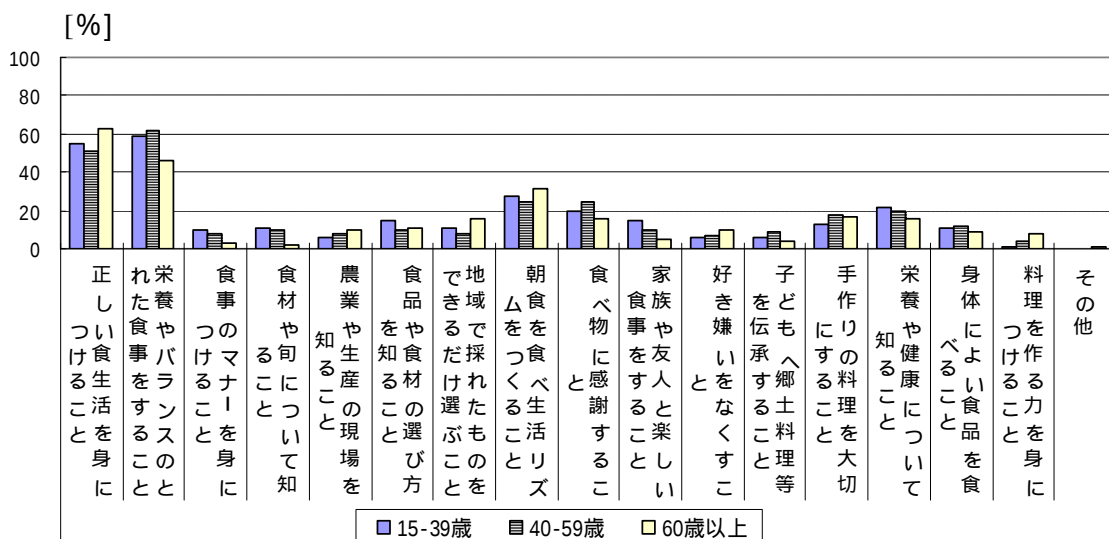


問3：食育に関して大切だと思うことは何ですか？

(問2で「大切であると思う」と答えた方のみ回答)(3つまで回答可)

[人]

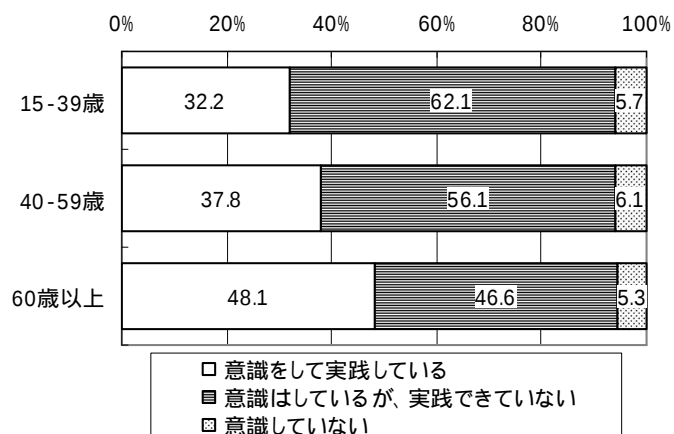
	15-39 歳	40-59 歳	60 歳以上
正しい食生活を身につけること	44	70	125
栄養やバランスのとれた食事をする	47	84	92
食事のマナーを身につけること	8	11	6
食材や旬について知ること	9	13	3
農業や生産の現場を知ること	5	10	20
食品や食材の選び方を知ること	12	14	22
地域で採れたものをできるだけ選ぶこと	9	10	31
朝食をきちんと食べ、生活リズムをつくること	22	33	63
食べ物に感謝すること	16	34	32
家族や友人と楽しい食事をする	12	13	10
好き嫌いをなくすこと	5	9	20
子どもへ郷土料理や家庭料理を伝承すること	5	12	8
手作りの料理を大切にすること	10	24	34
栄養や健康について知ること	17	27	31
身体によい食品を食べること	9	16	17
料理を作る力を身につけること	1	6	15
その他	0	0	1
(回答者数)	(80)	(136)	(199)



問4：ご自分の健康を意識した食生活を実践していますか？

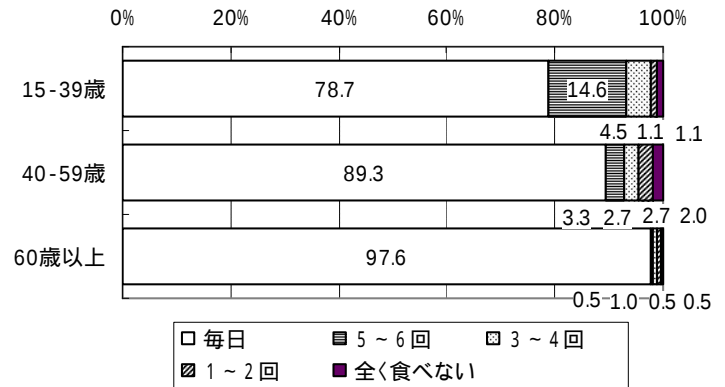
[人]

	15-39 歳	40-59 歳	60 歳以上
意識をして実践している	28	56	99
意識はしているが、実践できていない	54	83	96
意識していない	5	9	11
合計	87	148	206



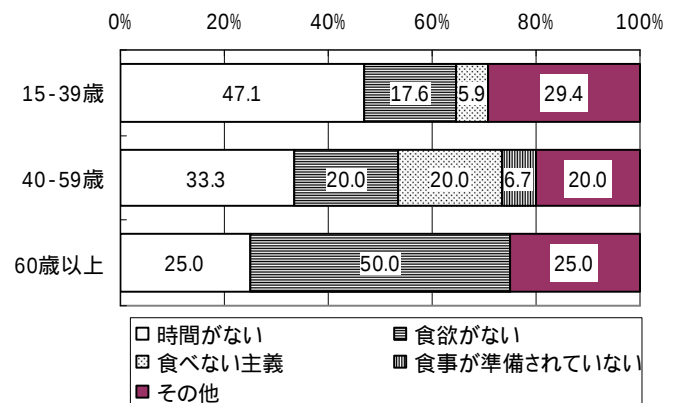
問5:1週間のうち、朝食は何回食べていますか？ [人]

	15-39歳	40-59歳	60歳以上
毎日	70	134	205
5～6回	13	5	1
3～4回	4	4	2
1～2回	1	4	1
全く食べない	1	3	1
合計	89	150	210



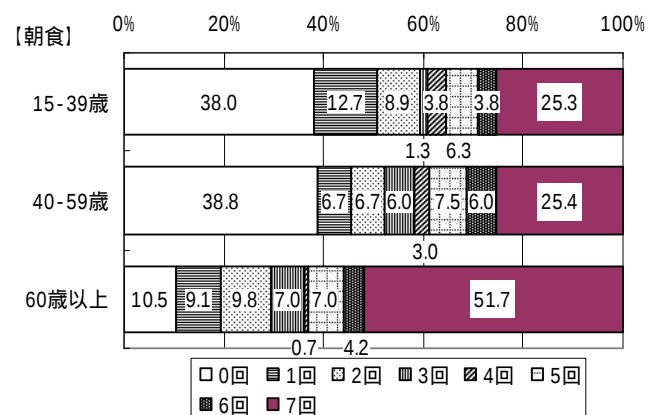
問6:朝食を食べていない理由は何ですか？
(問5で「毎日」以外と答えた方のみ回答) [人]

	15-39歳	40-59歳	60歳以上
時間がない	8	5	1
食欲がない	3	3	2
食べない主義	1	3	0
食事が準備されていない	0	1	0
その他	5	3	1
合計	17	15	4

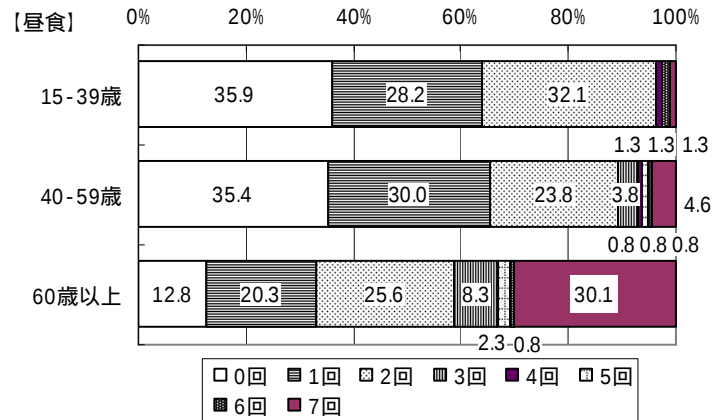


問7:1週間のうち、家族全員が揃って食べる食事は何回ありますか？
【朝食】 [人]

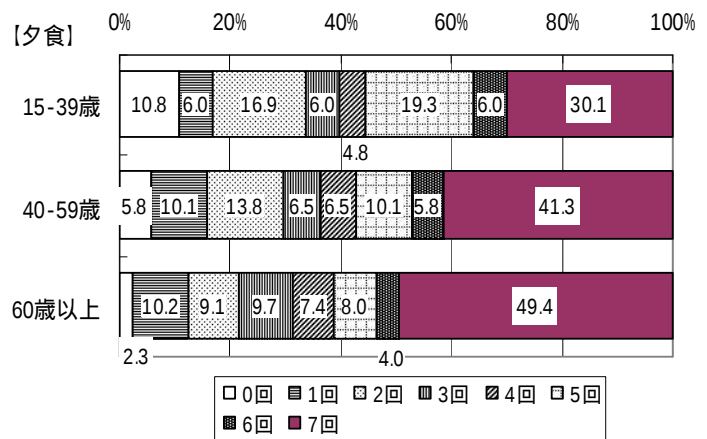
	15-39歳	40-59歳	60歳以上
0回	30	52	15
1回	10	9	13
2回	7	9	14
3回	1	8	10
4回	3	4	1
5回	5	10	10
6回	3	8	6
7回	20	34	74
合計	79	134	143



【昼食】	【人】		
	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
0回	28	46	17
1回	22	39	27
2回	25	31	34
3回	0	5	11
4回	1	1	0
5回	0	1	3
6回	1	1	1
7回	1	6	40
合計	78	130	133



【夕食】	【人】		
	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
0回	9	8	4
1回	5	14	18
2回	14	19	16
3回	5	9	17
4回	4	9	13
5回	16	14	14
6回	5	8	7
7回	25	57	87
合計	83	138	176



問7補足: 家族全員で食事をする回数と通勤距離の関係

問7(昼食を除く)と問F(閾値を30分に設定)のクロス集計

【朝食】

	通勤時間	
	30分未満	30分以上
1週間あたりの平均回数 [回]	3	3
回答者数 [人]	147	52

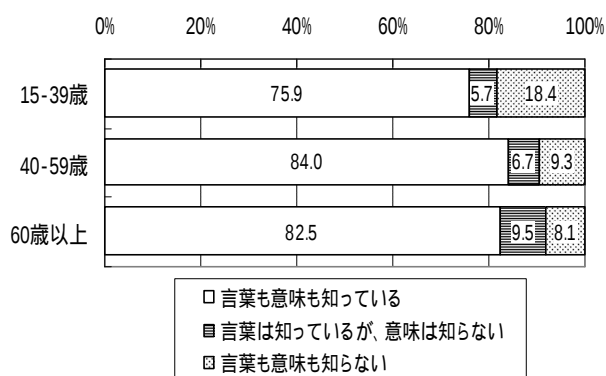
【夕食】

	通勤時間	
	30分未満	30分以上
1週間あたりの平均回数 [回]	5	4
回答者数 [人]	156	53

問8:「地産地消」という言葉やその意味を知っていましたか？

[人]

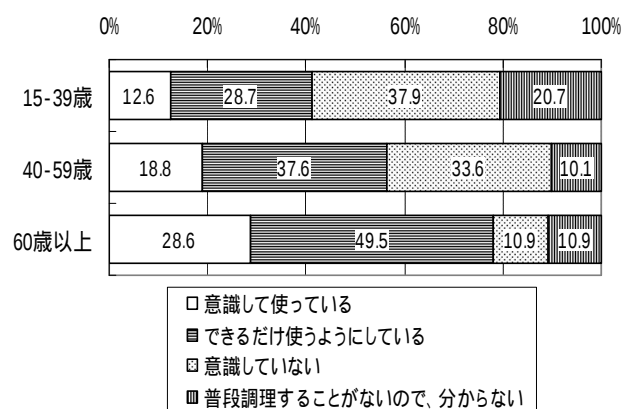
	15-39歳	40-59歳	60歳以上
言葉も意味も知っている	66	126	174
言葉は知っているが、意味は知らない	5	10	20
言葉も意味も知らない	16	14	17
合計	87	150	211



問9:雲南市産の食材を意識して使っていますか？

[人]

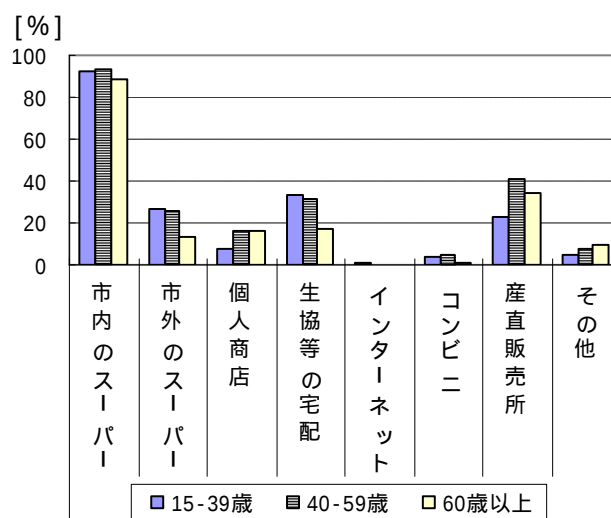
	15-39歳	40-59歳	60歳以上
意識して使っている	11	28	63
できるだけ使うようにしている	25	56	109
意識していない	33	50	24
普段調理することがないので、分からない	18	15	24
合計	87	149	220



問10:あなたのご家庭では、毎日の食材をどこで購入していますか？(複数回答可)

[人]

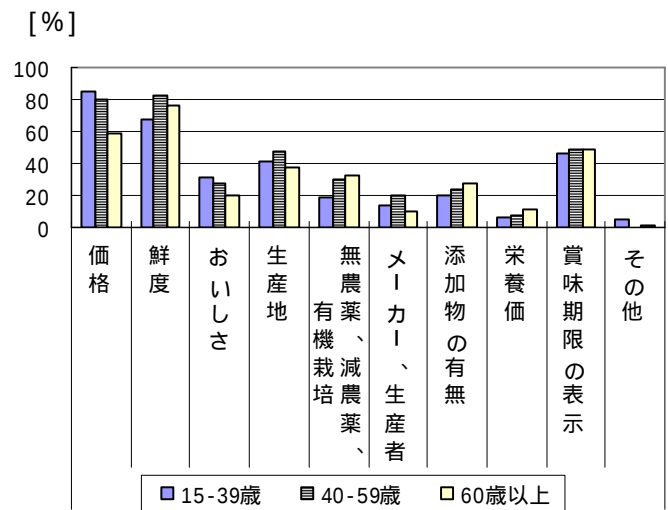
	15-39歳	40-59歳	60歳以上
市内のスーパー	82	143	204
市外のスーパー	24	39	30
個人商店	7	25	37
生協等の宅配	30	48	40
インターネット	1	0	0
コンビニ	3	7	2
産直販売所	20	63	79
その他	4	12	23
(回答者数)	(89)	(153)	(231)



問 11: 食品を選ぶ際の選択基準は何ですか？(複数回答可)

[人]

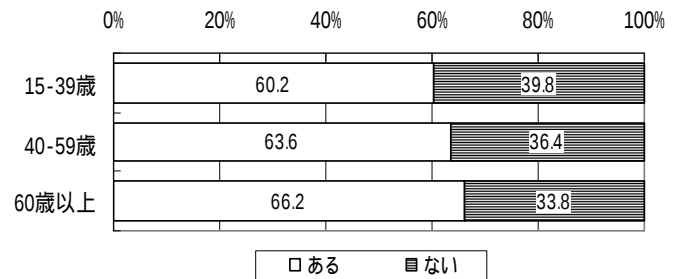
	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
価格	76	122	137
鮮度	60	126	176
おいしさ	28	42	45
生産地	37	73	88
無農薬・減農薬、 有機栽培	17	45	76
メーカー・生産者	12	30	23
添加物の有無	18	37	63
栄養価	6	12	25
賞味期限の表示	41	75	113
その他	4	0	2
(回答者数)	(89)	(153)	(231)



問 12: 多少高価であってもこだわりたい食材がありますか？

[人]

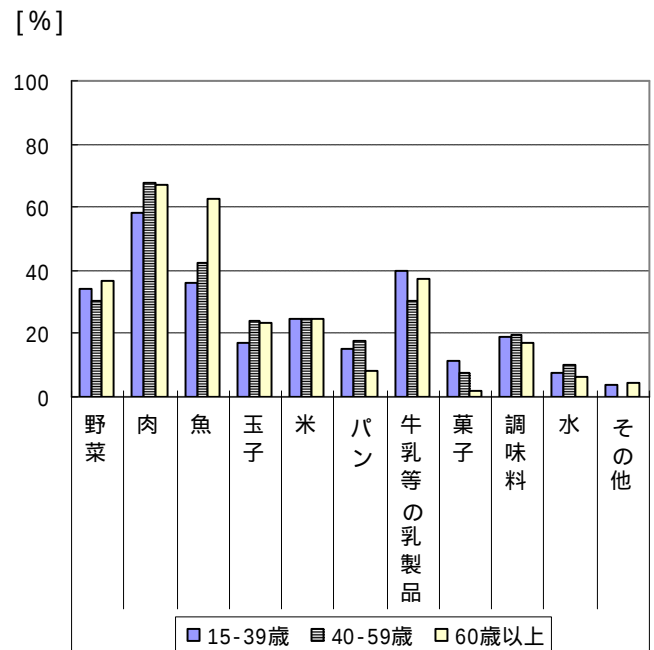
	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
ある	53	96	137
ない	35	55	70
合計	88	151	207



問 13: こだわりの食材は何ですか？(問 12で「ある」と答えた人のみ回答)(複数回答可)

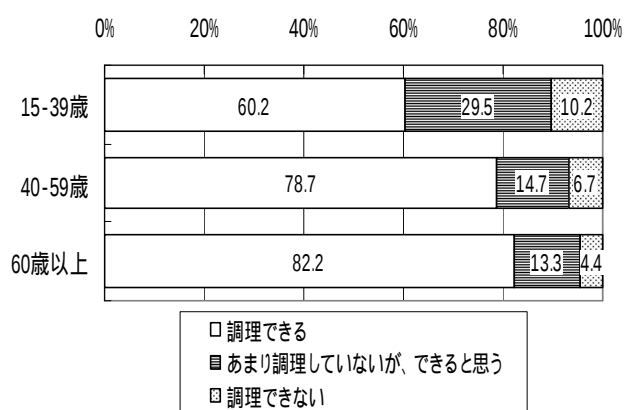
[人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
野菜	18	29	50
肉	31	65	92
魚	19	41	86
玉子	9	23	32
米	13	24	34
パン	8	17	11
牛乳等の乳製品	21	29	51
菓子	6	7	3
調味料	10	19	23
水	4	10	9
その他	2	0	6
(回答者数)	(53)	(96)	(137)



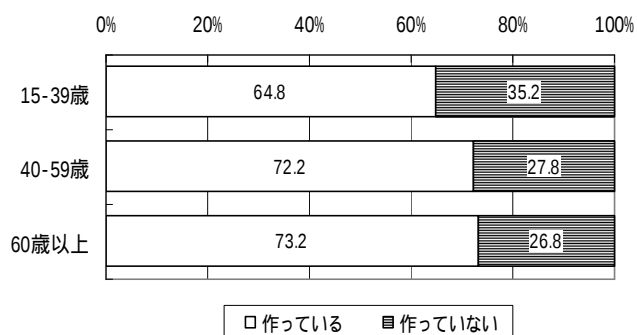
問 14: 和食の原点とも言える「ごはん」と「味噌汁」を調理できますか？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
調理できる	53	118	185
あまり調理していないが、できると思う	26	22	30
調理できない	9	10	10
合計	88	150	225



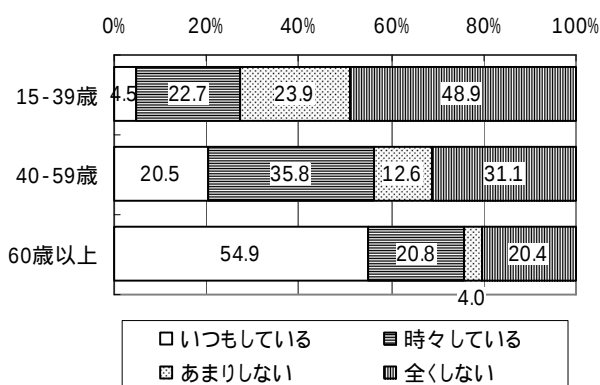
問 15: 自分の家で米や野菜を作っていますか？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
作っている	57	109	167
作っていない	31	42	61
合計	88	151	228



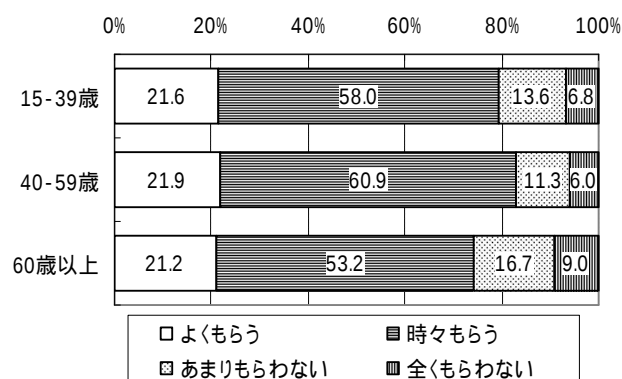
問 16: 農作業をすることがありますか？ (家庭菜園を含む) [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
いつもしている	4	31	124
時々している	20	54	47
あまりしない	21	19	9
全くしない	43	47	46
合計	88	151	226



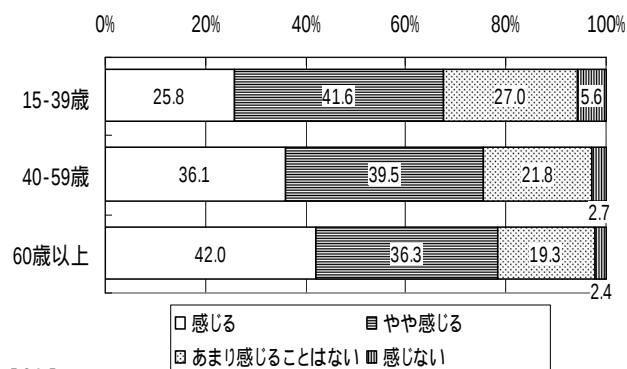
問 17: 近所等から「おすそ分け」の野菜や料理をもらうことができますか？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
よくもらう	19	33	47
時々もらう	51	92	118
あまりもらわない	12	17	37
全くもらわない	6	9	20
合計	88	151	222



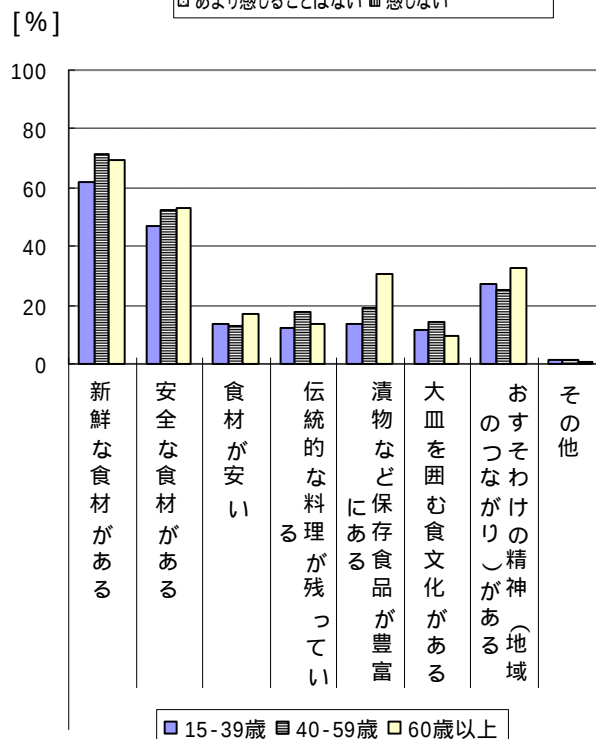
問 18:雲南の食の良さを感じることがありますか？ [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
感じる	23	53	89
やや感じる	37	58	77
あまり感じることは ない	24	32	41
感じない	5	4	5
合計	89	147	212



問 19:雲南の食の良さはどんなことだと思いますか？(複数回答可) [人]

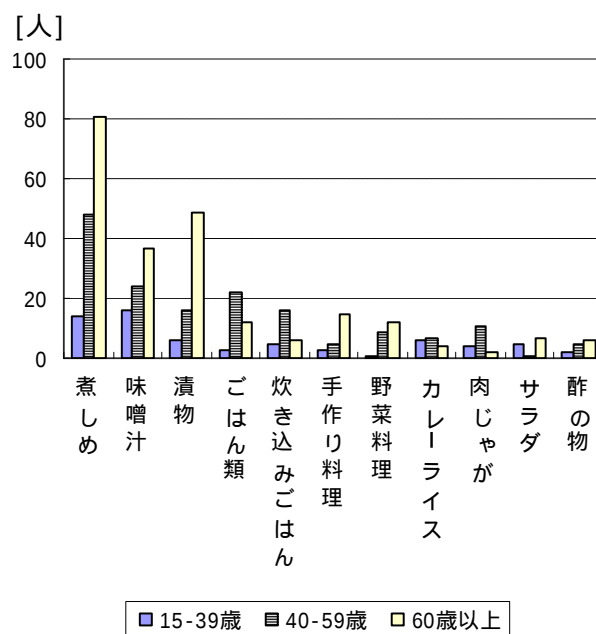
	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上
新鮮な食材がある	55	109	160
安全な食材がある	42	80	122
食材が安い	12	20	39
伝統的な料理が残 っている	11	27	31
漬物など保存食品 が豊富にある	12	29	71
大皿を囲む食文化 がある	10	22	22
おすそわけの精神 (地域のつながり) がある	24	39	75
その他	1	2	1
(回答者数)	(89)	(153)	(231)



問 20:あなたの家の「家庭の味」といえば何ですか？(自由記述) [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60歳 以上	合 計
煮しめ	14	48	81	143
味噌汁	16	24	37	77
漬物	6	16	49	71
ごはん類	3	22	12	37
炊き込みごはん	5	16	6	27
手作り料理	3	5	15	23
野菜料理	1	9	12	22
カレーライス	6	7	4	17
肉じゃが	4	11	2	17
サラダ	5	1	7	13
酢の物	2	5	6	13

ごはん類は、(炊き込みごはんを除いた)白ごはん、寿司、赤飯等を指す。

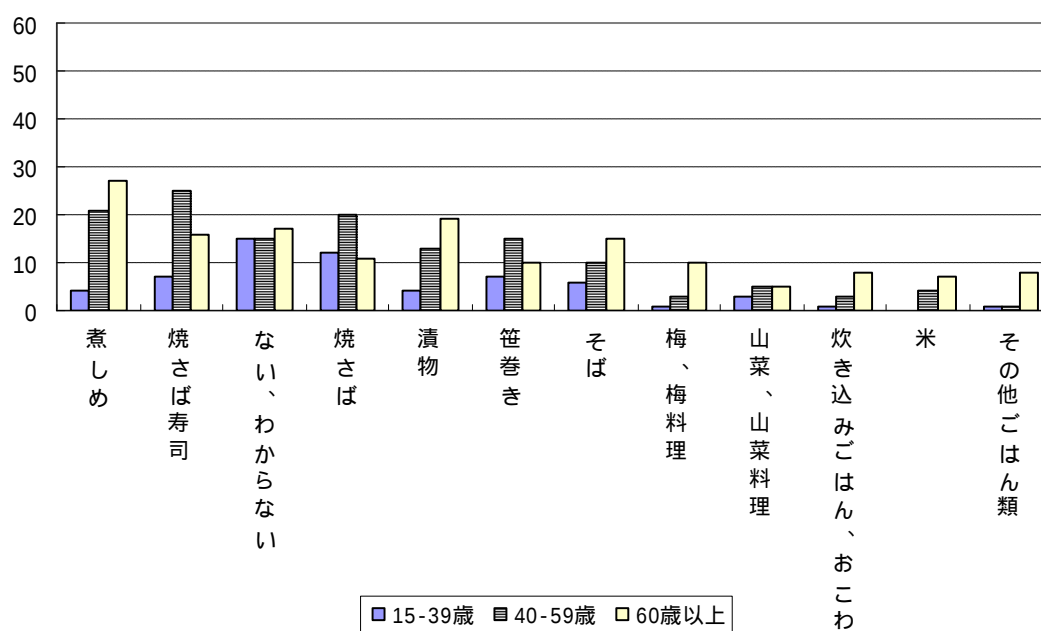


問 21: あなたが「雲南の郷土食」と思うものは何ですか? (自由記述) [人]

	15-39 歳	40-59 歳	60 歳以上	合計
煮しめ	4	21	27	52
焼さば寿司	7	25	16	48
ない、わからない	15	15	17	47
焼さば	12	20	11	43
漬物	4	13	19	36
笹巻き	7	15	10	32
そば	6	10	15	31
梅、梅料理	1	3	10	14
山菜、山菜料理	3	5	5	13
炊き込みごはん、おこわ	1	3	8	12
米	0	4	7	11
ごはん類	1	1	8	10

ごはん類は、(焼き鯖寿司、炊き込みごはん、おこわを除いた)寿司、赤飯等を指す。

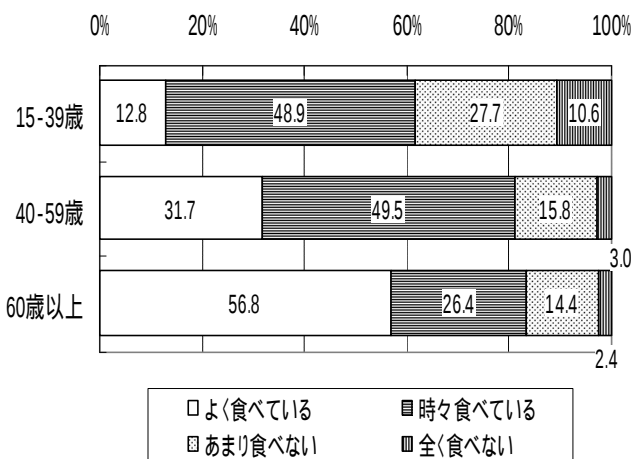
[人]



問 22: 問 21 で答えた「雲南の郷土食」を家庭で調理して食べていますか?

[人]

	15-39 歳	40-59 歳	60 歳以上
よく食べている	6	32	71
時々食べている	23	50	33
あまり食べない	13	16	18
全く食べない	5	3	3
合計	47	101	125

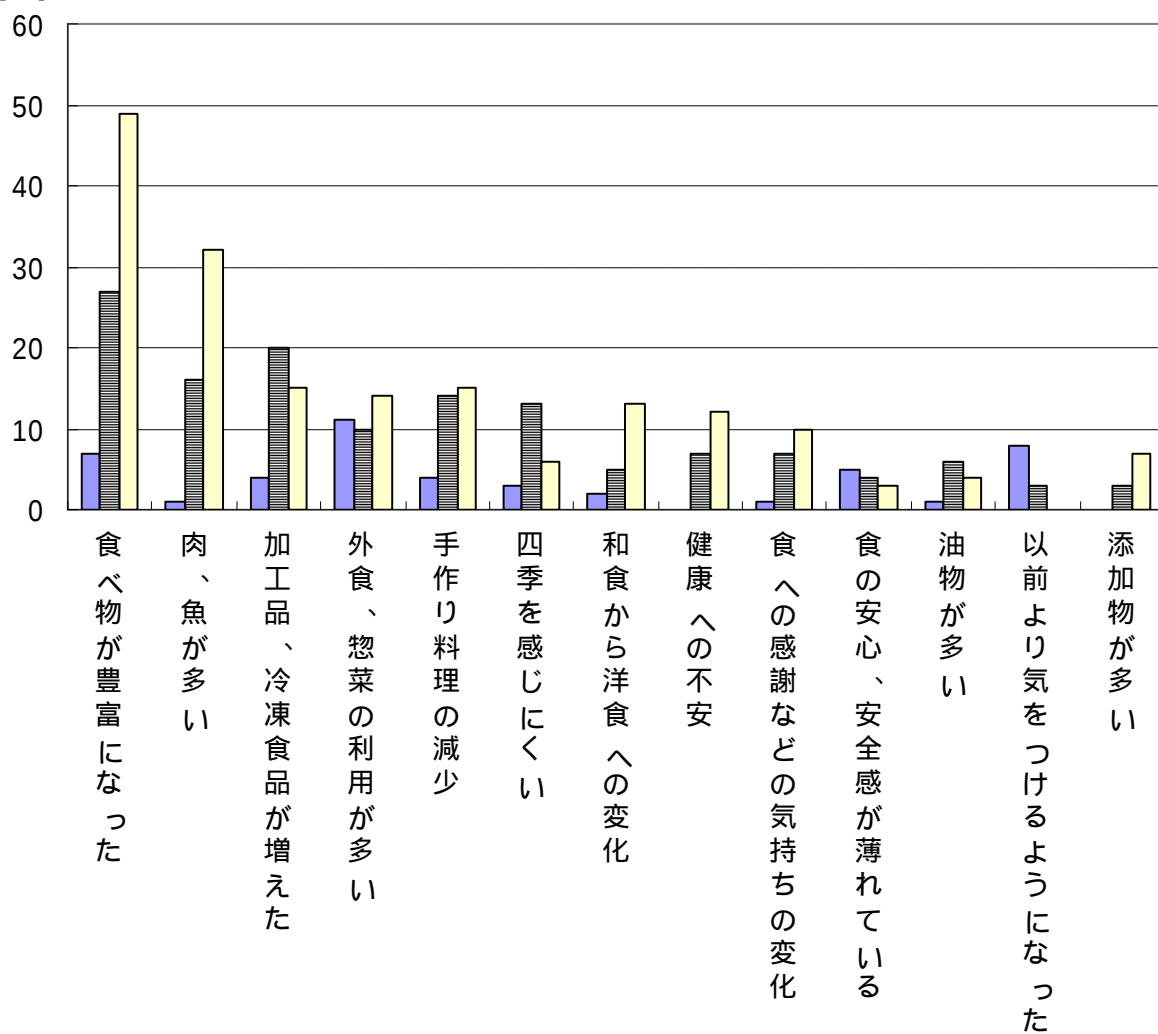


問 23: あなたが子どものころと現在で、「食」について変わったことやそれに対する考え
をお書きください。(自由記述)

[人]

	15-39 歳	40-59 歳	60 歳以上	合計
食べ物が豊富になった	7	27	49	83
肉・魚が多い	1	16	32	49
加工品・冷凍食品が増えた	4	20	15	39
外食・惣菜の利用が多い	11	10	14	35
手作り料理の減少	4	14	15	33
四季を感じにくい	3	13	6	22
和食から洋食への変化	2	5	13	20
健康への不安	0	7	12	19
食への感謝などの気持ちの変化	1	7	10	18
食の安心・安全感が薄れている	5	4	3	12
油物が多い	1	6	4	11
以前より気をつけている	8	3	0	11
添加物が多い	0	3	7	10

[人]



■ 15-39 歳 ■ 40-59 歳 □ 60 歳以上

2. 高齢者聞き取り調査結果

No 1



お名前：塩野さん（大東町）
年齢：明治43年生まれ 98歳
同居家族：5人

元気の秘訣

趣味を持つ
興味を持つ
無理をしない
好き嫌いが無い

子どもの頃の生活

麦飯、味噌汁かけごはん
野菜の煮しめ（エンドウ、大根程度）
煮豆
（魚は普段食べず、肉は食べた記憶がない）
鶏は飼っていたが売りに出していたので
口に入らなかった
味噌、醤油は自家製

<遊び>

お手玉、おはじき、縄跳び、鬼ごっこ、
斐伊川で魚取り

<楽しみ>

松江から売りにきた髪飾りを親が買って
くれた

<若い頃>

大東家政学校に通っていたが父親が急死
したため、蚕の仕分け作業に従事（月給2円）

現在の生活

6:30 起床
7:00 朝食
10:00 お茶
天気の良い日は庭の散歩
12時 昼食
テレビをみながら横になる
縁側で趣味を楽しむ
夕方 散歩
夕食
21:00 就寝

<毎日の食事>

- ・3食必ず食べる
（欠食をしたのは2年前に1食だけ）
- ・何でも食べる
- ・肉より魚中心（骨をはずすのがとてもきれい）
- ・ヤクルトは毎日1本
- ・甘い物を控えるよう言われているがちょこっとは
食べたい

<日々の思い>

ひざが痛く、家の仕事はほとんどしていないので家
族に申し訳ない。だが、みんなに大事にしてもらい、
とても感謝をしながら日々を過ごしている。

<日々の楽しみ>

- ・書道
- ・人と話す
- ・日記を毎日つけている
- ・テレビ（水戸黄門、世界ふしぎ発見など）
- ・手紙を書く（孫など）
- ・クロスワード
- ・写真撮影（フィルムもデジカメも）
- ・新聞（コラムを中心に）

聞き取りをして感じたこと

年齢より若く見える笑顔が素敵な方だった。興味があることはすぐ実践してみようという意欲があり、生活の中で無理をしないことをモットーに、家族を大切にしながら、できる範囲で日々の生活をゆとりを持って楽しんでおられる。規則正しい生活と生きがいを持った生活が長生きの秘訣だと感じられた。



お名前： 奥井さん（三刀屋町）
 年齢： 明治43生まれ 98歳
 同居家族： 6人

元気の秘訣

規則正しい生活
 理解しあえる家族
 毎日の農作業
 適度なお酒

仕事について

< 以前の仕事 >

三刀屋の商店の子守り仕事（10歳頃）から始め、番頭になった後、地元で酒屋を営むようになった（20歳頃）。若いころは自転車で松江や出雲まで営業に回り、自転車には70歳頃まで乗っていた。そろばんや字を書くことは現在も達者にこなしている。また、兵隊にいた際に調理を学び、魚をさばくこともできる。

< 現在の仕事 >

- ・畑仕事（毎日）
- ・服を自分で縫うなどの針仕事
- ・簡単な洗濯

現在の生活

7:00 起床
 7:30 朝食
 休憩
 9:00 農作業（畑）適度に休憩する
 お茶の時間あり
 12:00 昼食
 食事後、休憩
 14:30 農作業（畑）
 18:00 帰宅
 18:00 夕食、入浴等
 21:00 就寝

< 毎日の食事 >

- ・ごはん（腹八分）味噌汁、煮しめ
- ・畑仕事の休憩時間に煮しめ（かぼちゃ、なすびなど）を食べる
- ・適度な量の日本酒（冷）を飲む
- ・好き嫌いはなく、肉や魚も食べる
- ・冷凍食品や惣菜はあまり食べない

< 近所付き合い >

以前はゲートボールに出かけていたが、仲間が亡くなったことや耳が聞こえにくくなったことから出なくなった。

< 日常生活について >

- ・孫やひ孫とのかかわりを大切にしている
- ・お互いに遠慮なく色々なことを言いあえる家族がいる
- ・あいさつも自分からする
- ・感謝の気持ちを言葉にすることが多くなった

聞き取りをして感じたこと

元気で長生きの秘訣は、温かい関係を築いている家族に囲まれながら規則正しい生活を続けていることだと感じられた。また、毎日続けている畑仕事と適度なお酒が健康維持のポイントになっていると思う。



お名前：三浦さん（掛合町）
 年齢：明治44年生まれ 97歳
 同居家族：6人

元気の秘訣

規則正しい生活
 身体を動かす
 楽しみを欠かさない
 自分の役割をきちんとこなす

子どもの頃の食生活

米（うるち米、もち米）
 野菜（大根、芋、葉物など）
 豆類（大豆、小豆など）
 魚（湖陵の行商が運んでくる鯖と
 米の物々交換）
 肉（うさぎ、たぬき、山鳥など）
 （豚肉・牛肉はなかった）
 味噌、醤油は自家製

ハレの日の食事

祭りの料理は、大皿に盛る
 かまぼこなどは祭りのときしか食べられなかった

自給自足の 生活

昭和10年頃に変わった！

魚が木次から車で運ばれてくるようになった

現在の生活

6:00 起床。1時間ニュースを見る
 7:30 朝食
 8:00 新聞を読む（毎日）
 たまにテレビ（暴れん坊将軍）
 9:00 農作業（2時間程度）
 12:00 昼食
 食事後、15時ごろまで休憩
 15:00 風呂掃除などの仕事
 17:00 テレビ（水戸黄門）
 18:00 風呂沸かし（1時間）
 夕食、入浴等
 21:00 就寝

<毎日の食事>

- ・ごはん（茶碗に軽く1杯）味噌汁、煮しめ、漬物が基本
- ・朝にヨーグルトを食べる（5年間継続）
- ・昼に200ccの牛乳を飲む
- ・1日100ccの焼酎のお湯割り
- ・好き嫌いは特にない（うどん、そば類はあまり好みではないとのこと）

<ご自身が心がけていること>

- ・身体を動かす
- ・手先を動かすだけではなく、多少力のいる仕事をする
- ・若い人と話をする

<普段の仕事>

- ・刈払機を使う草刈り
- ・薪での風呂沸かし
- ・ビニールハウスの開け閉め
- ・農作業（栗の選別など）
- ・チェーンソーで木を切る（お風呂用の薪）
- ・自転車での買い物
- ・電話番

聞き取りをして感じたこと

規則正しい生活をしながら、きちんと食事をし、仕事をし、楽しみも欠かさずに生活している。
 97歳になった現在でも、家で任されている仕事が多く、「現役」を続けていることが生きがいをもたらしているのだと思う。