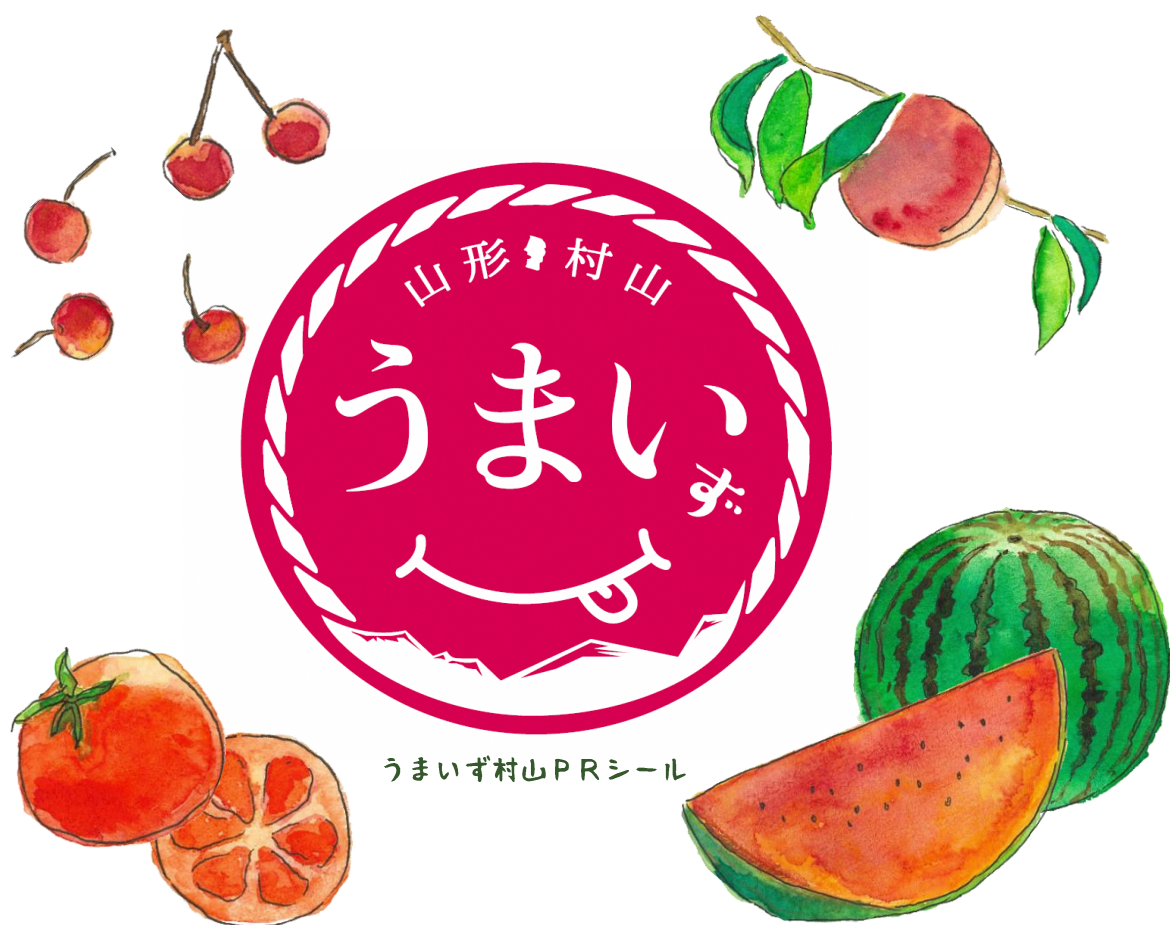


第3次 村山市食育・地産地消推進計画



令和5年度 ▶ 令和9年度
2023 2027

村山市

目 次

1. 計画策定にあたって 1

- (1) 策定の趣旨 1
- (2) 位置づけ 1
- (3) 計画期間 1

2. 「食育・地産地消」をめぐる現状と課題 3

- (1) 人口及び世帯数の推移等 3
- (2) 食生活の状況 4
- (3) 農業と食に関する状況 8
- (4) 地産地消の状況 11
- (5) 第2次村山市食育・地産地消推進計画の目標と実績 13

3. 基本的な考え方 15

4. 食育・地産地消推進のための施策 16

- (1) 健幸づくりを支える食育の推進 16
- (2) 持続可能な食を支える食育の推進 17
- (3) 横断的な食育・地産地消の推進 18

附属資料 《食生活指針》 21

1. 計画策定にあたって

(1) 策定の趣旨

本市では、「食育基本法」(平成17年法律第63号)の制定を受け、食育と地産地消を一体的に推進するため平成21年(2009年)3月に「村山市食育・地産地消推進計画」、平成30年(2018年)3月に「第2次村山市食育・地産地消推進計画」を策定し、食育・地産地消の進展に取り組んできました。

近年の人口減少をはじめとする社会経済情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、私たちの食生活にも影響が出ており、依然として朝食の欠食や野菜の摂取不足が課題にあげられています。そのことから、市民一人ひとりが、「食」についてあらためて見直し、家庭、学校、地域等と連携し食育・地産地消の推進に取り組むことが重要です。

村山市食育・地産地消推進計画(以下「計画」という。)は、本市における食をめぐる現状や課題、コロナ禍における生活様式の変化、SDGsの考え方などを踏まえ、今後の取組の方向性や具体的な施策を示し、農林漁業者や関係団体等が一体となって食育・地産地消を推進するために策定するものです。

(2) 位置づけ

この計画は、「食育基本法」第18条に規定する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」(平成22年法律第67号)第41条に規定する市町村促進計画として位置付けるものとします。

また、本市の上位計画である「第5次村山市総合計画」の下部計画として、次の関連する個別計画等との整合性を図りながら効果的な推進をしていくものとします。

- 「第2次健康むらやま21計画」(平成26年3月策定)
- 「むらやま子育て あいあるプラン^{プラス}」(令和2年3月策定)
- 「第2次村山市教育振興基本計画」(令和2年4月策定)
- 「第2次村山市6次産業化推進ビジョン」(令和4年3月策定)

(3) 計画期間

この計画の期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とし、期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

【SDGs※¹（持続可能な開発目標）について】

平成27年（2015年）9月の国連サミットにおいて、加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた、「SDGs（持続可能な開発目標）」として17の目標とその課題ごとに設定された169のターゲット（達成基準）から構成されています。地球上の「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、経済・社会・環境をめぐる広範な課題に統合的に取り組むことが求められています。

17の目標のうち「2 飢餓をゼロに」、「4 質の高い教育をみんなに」、「12 つくる責任つかう責任」等の目標は食育と関係が深く、食育の推進は、SDGsの達成に貢献すると考えられます。



2 飢餓をゼロに

飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する。



4 質の高い教育をみんなに

すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する。



12 つくる責任つかう責任

持続可能な生産消費形態を確保する。

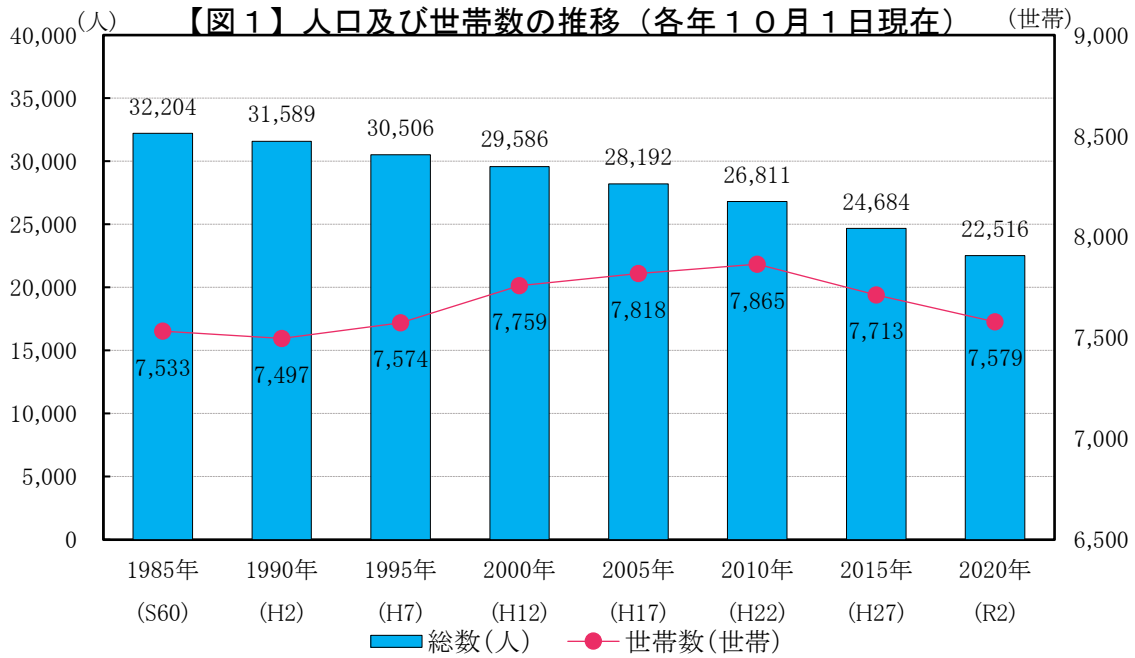
※1 SDGs：平成27年（2015年）9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、令和12年（2030年）までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。Sustainable Development Goalsの略。

2. 「食育・地産地消」をめぐる現状と課題

(1) 人口及び世帯数の推移等

① 人口及び世帯数の推移

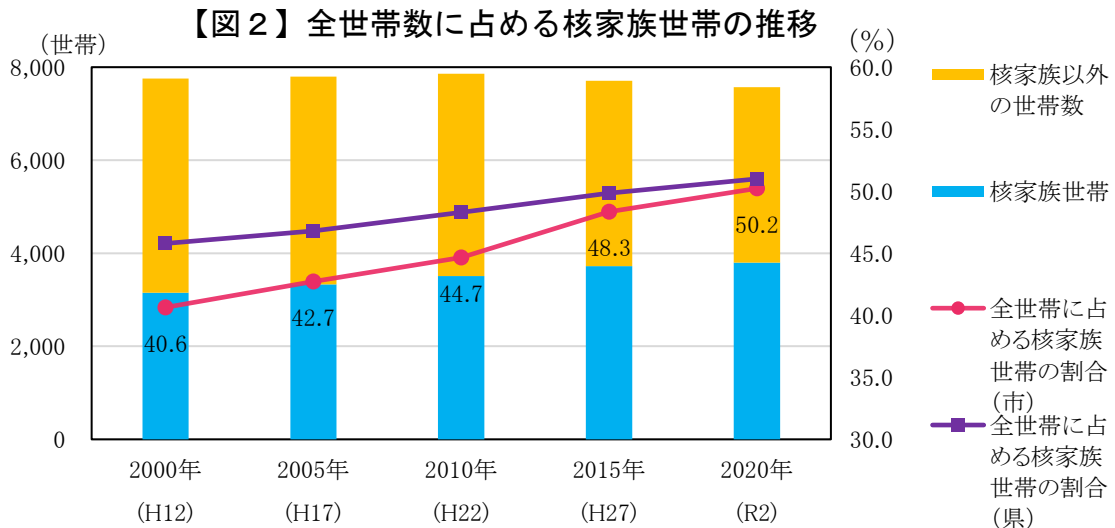
本市の人口は、昭和22年(1947年)の42,777人をピークとして、昭和25年以降一貫して減少を続けています。一方で、世帯数は、核家族世帯や単身世帯が増えていることから、7,500世帯前後とほぼ横ばいの状況となっています。



資料：総務省「国勢調査」

② 核家族化の状況

山形県の3世代同居率は、平成12年(2000年)国勢調査から5回連続で全国1位です。しかし、本市の核家族世帯は年々増加しており、令和2年(2020年)には全世帯の半数を占めるまでになっています。

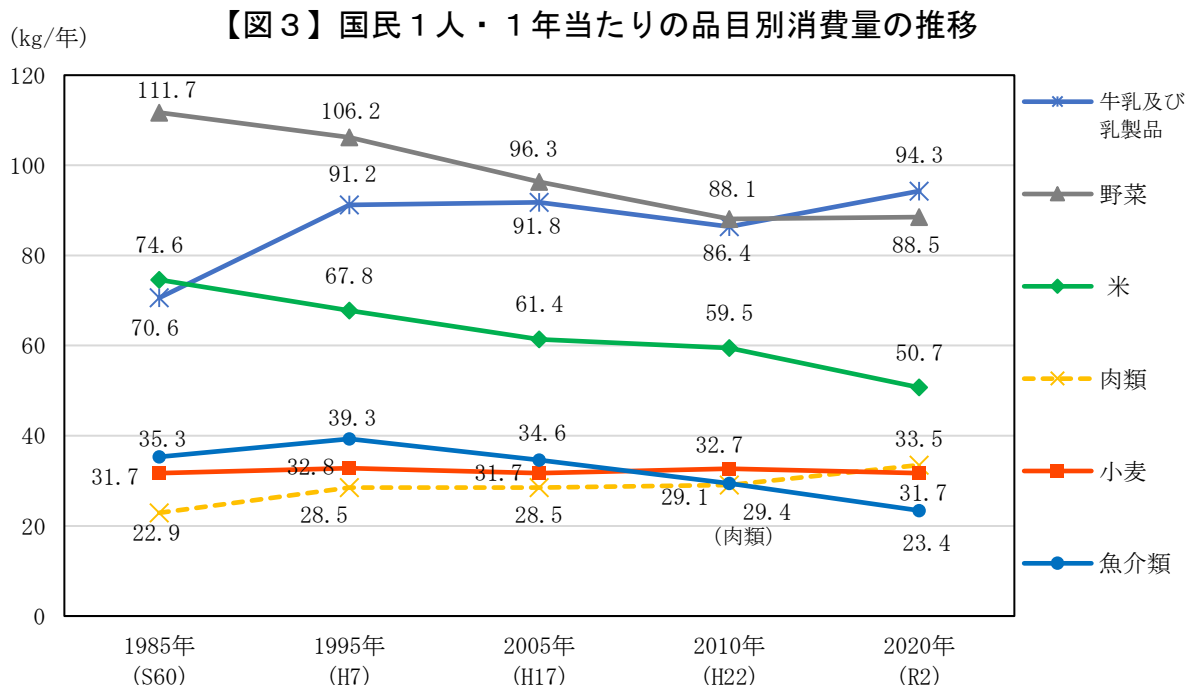


資料：総務省「国勢調査」

(2) 食生活の状況

① 食料消費構造の変化

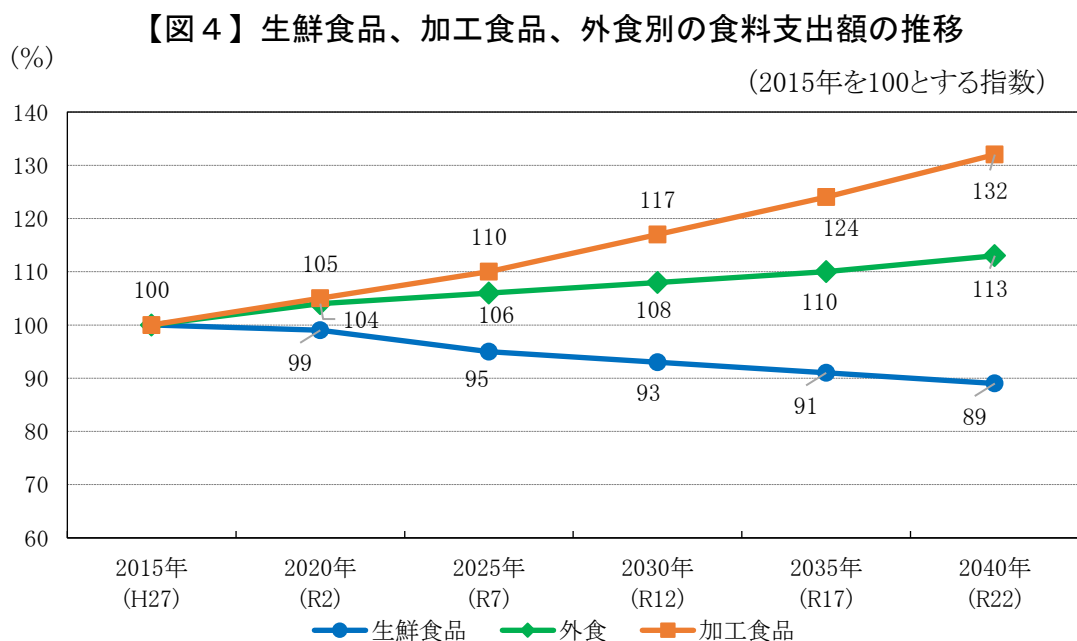
食料消費量の変化を見ると、米や野菜、魚介類は近年減少傾向にあります。一方で、肉類が増加傾向にあり食の欧米化が進み、さらには、高齢化の進行に伴い食料消費量全体が減少すると見込まれます。



資料：農林水産省「食料需給表」

② 食の外部化等の進展

単身世帯の増加など社会情勢の変化の中で、食の外部化・簡便化が進展しており、ライフスタイルの変化に伴い今後ますます外部化が進むことが見込まれます。

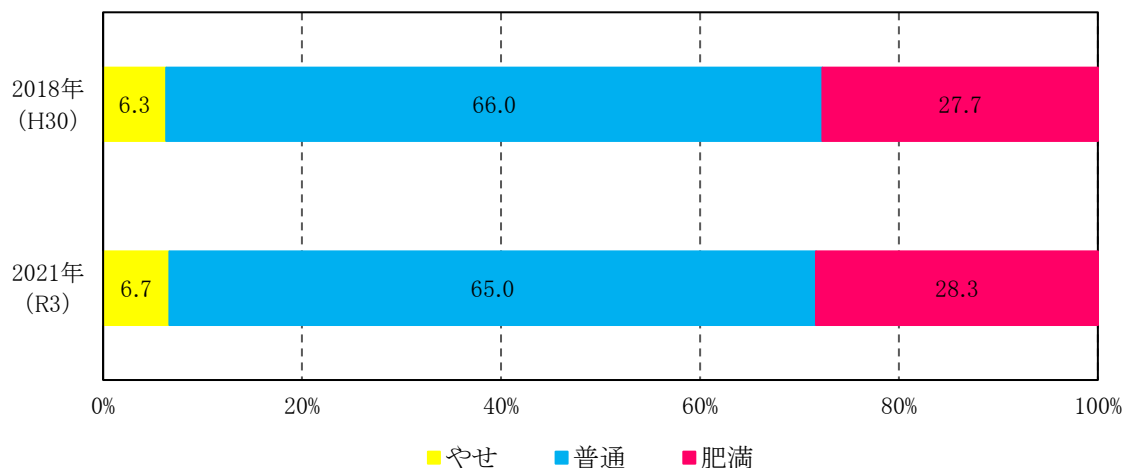


資料：農林水産政策研究所「我が国の食料消費の将来推計」

③ 食と生活習慣病

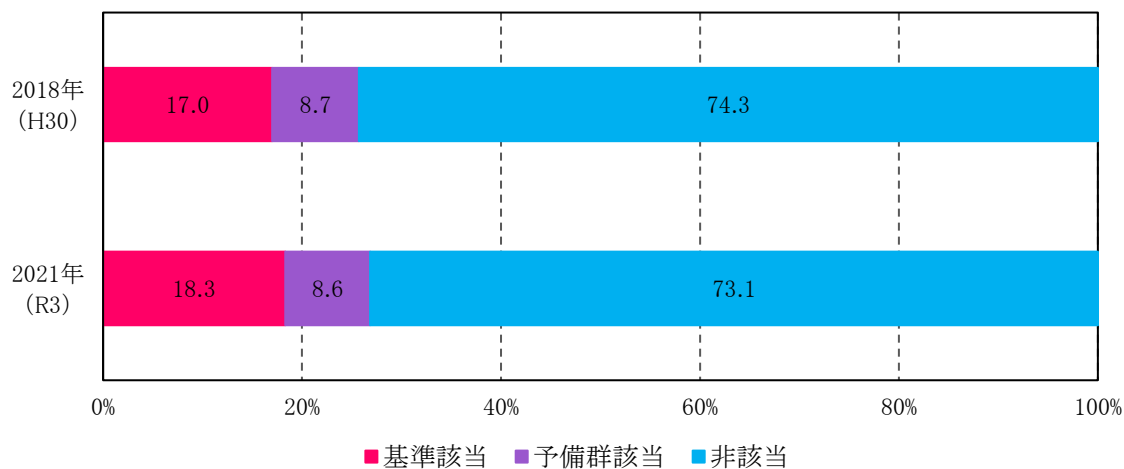
疾病全体に占める生活習慣病^{※2}の割合では、死亡原因として非常に高く、生活習慣病の予防は市民健康の確保の上でとても重要で、正しい食生活と運動習慣の確立が必要です。

【図5】特定健診^{※3}におけるBMI^{※4}の割合



【やせ】BMI 18.5 未満、【普通】BMI 18.5 以上 25 未満、【肥満】BMI 25 以上

【図6】特定健診におけるメタボリックシンドローム^{※5}の割合



資料：村山市「特定健診データ」

【メタボリックシンドローム判定】

基準該当：腹囲に加え、リスク項目のうち2つの項目に該当する者

予備群該当：腹囲に加え、リスク項目のうち1つの項目に該当する者

非該当：上記に該当しない者

腹囲		男性 85 cm以上、女性 90 cm以上
リ 項 ス ク 目	高血糖	空腹時血糖値 110mg/dL 以上
	脂質異常	中性脂肪 150mg/dL 以上又はHDL コレステロール 40mg/dL 未満
	高血圧	最高血圧 130mmHg 以上又は最低血圧 85mmHg 以上

※2 生活習慣病：食生活、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する病気のこと。

※3 特定健診：メタボリックシンドロームに着目した健康診査のこと。

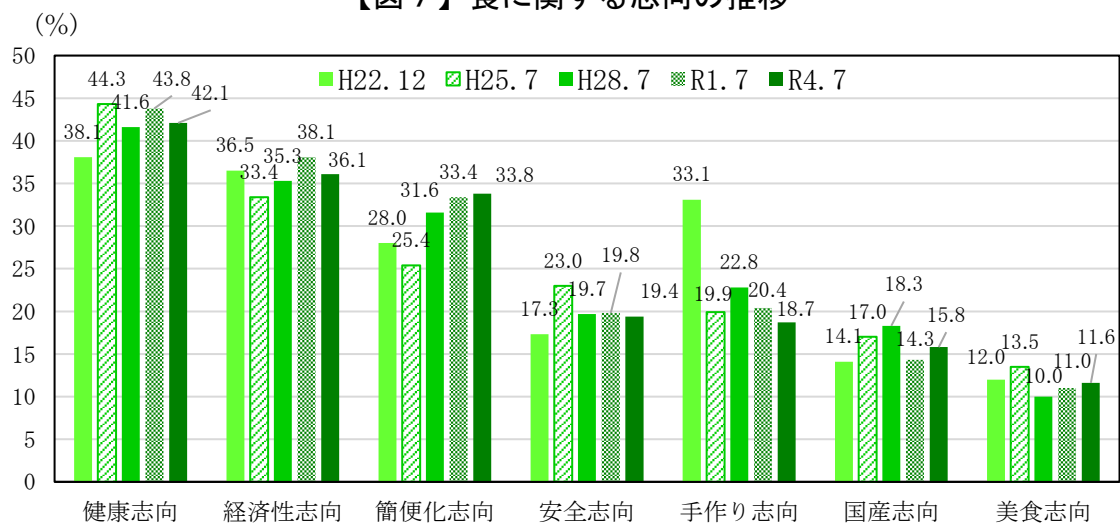
※4 BMI：(体重 kg) ÷ (身長 m)²で算出される体格指数のこと。Body Mass Index の略。

※5 メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・脂質異常・高血圧のうち2つ以上の異常が同時に出現している状態のこと。

④ 食に関する志向

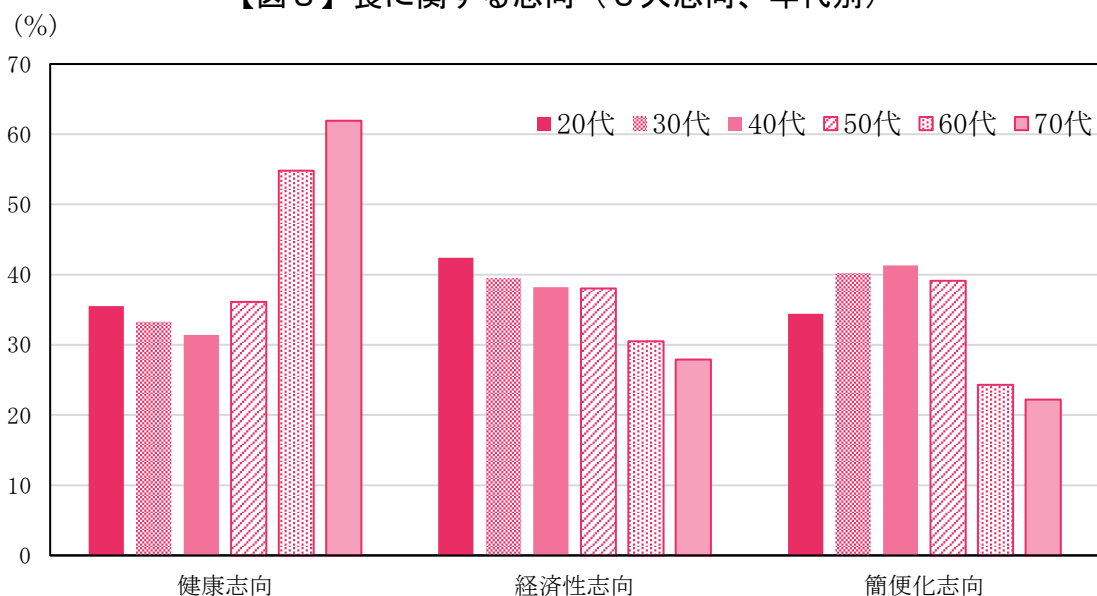
食に関する志向は、「健康」「経済性」「簡便化」が3大志向となっており、簡便化志向は増加傾向にあります。食に求められる価値観が多様化している中で、「国産志向」がやや増加傾向にあり「地産地消」の広がりが感じられます。

【図7】食に関する志向の推移



資料：日本政策金融公庫「消費者動向調査」

【図8】食に関する志向（3大志向、年代別）



資料：日本政策金融公庫「消費者動向調査」

⑤ 朝食欠食率の状況

市内児童・生徒の朝食を食べている割合をみると、小学校及び中学校共に全国平均を上回っていることがわかります。一方、中学校では、4年前に比べ、毎日食べている割合は下がっています。

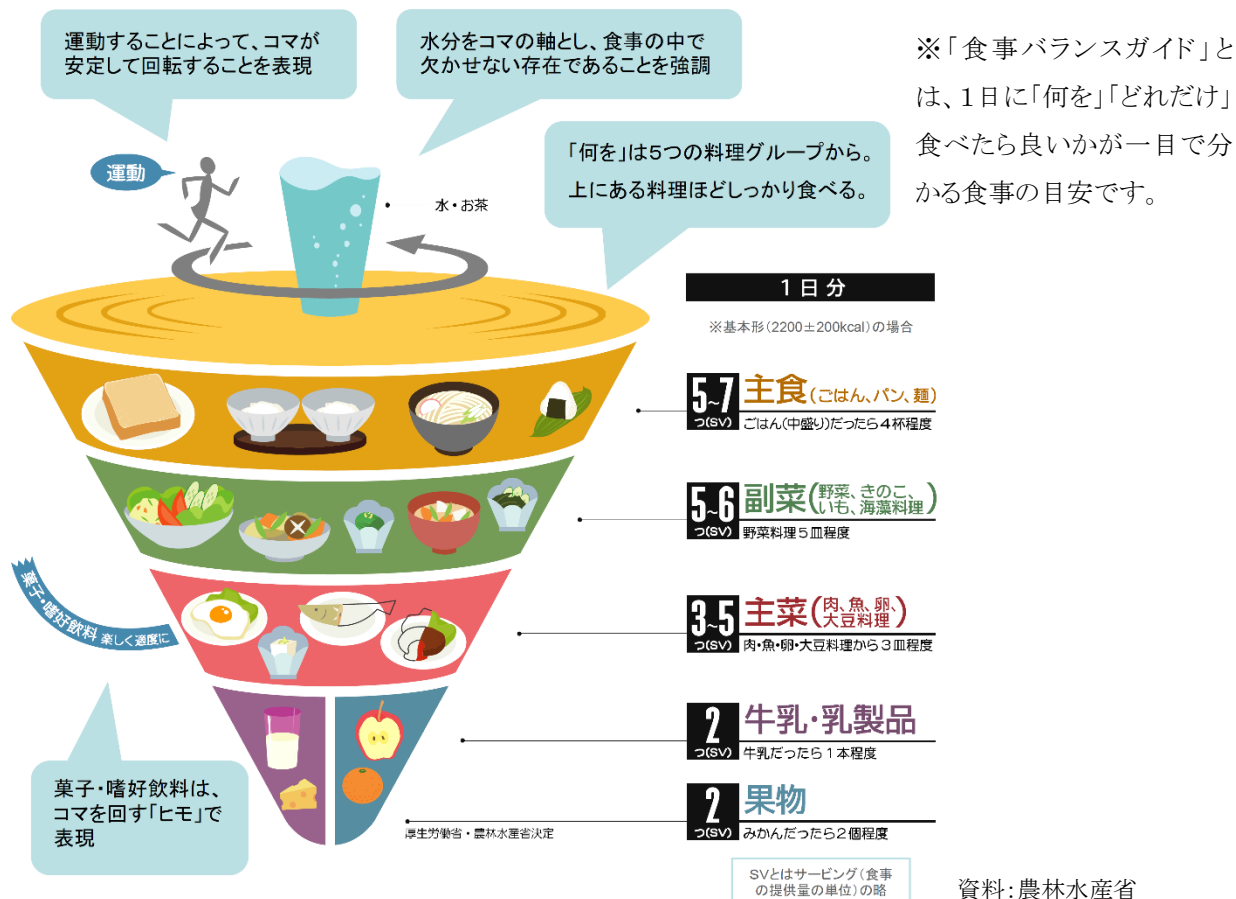
朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康保持につながるとされているため、正しい食生活を意識した取組が必要です。

【図9】朝食を毎日食べている割合

	小学校(6年生)				中学校(3年生)			
	村山市		全国		村山市		全国	
	2018年(H30)	2022年(R4)	2018年(H30)	2022年(R4)	2018年(H30)	2022年(R4)	2018年(H30)	2022年(R4)
食べている	84.9	92.4	84.8	84.9	86.0	80.3	79.7	79.9
どちらかといえば食べている	11.7	3.8	9.7	9.5	11.2	14.6	12.2	12.0
あまり食べていない	3.4	3.8	4.1	4.1	0.6	3.2	5.4	5.4
全く食べていない	0.0	0.0	1.4	1.4	2.2	1.9	2.6	2.7
その他・無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

【図10】食事バランスガイド

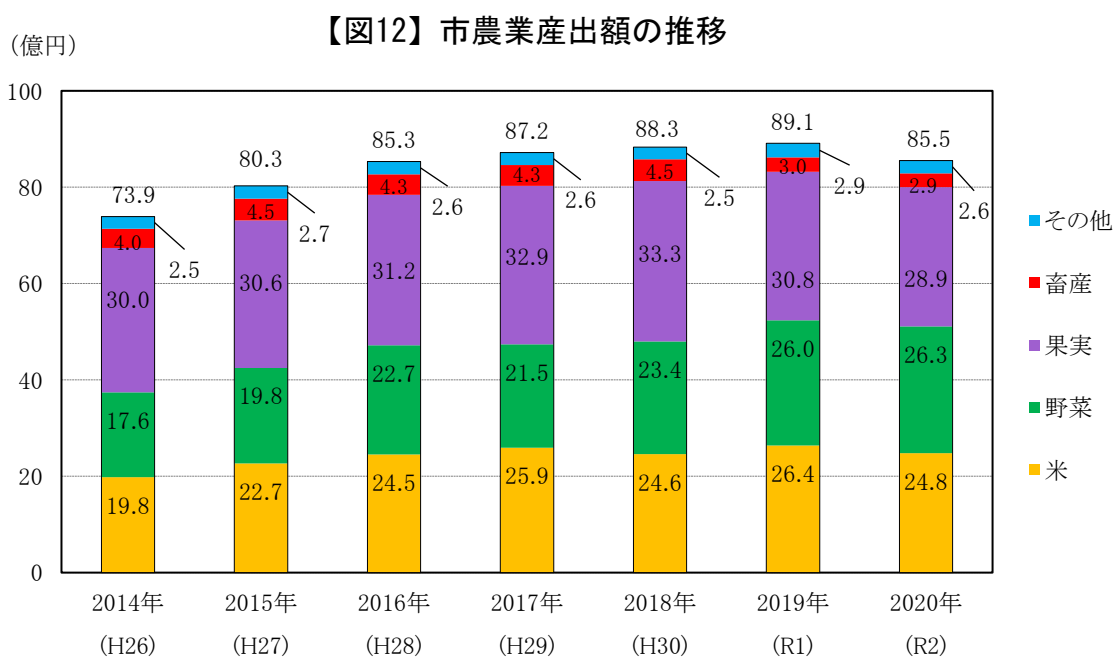
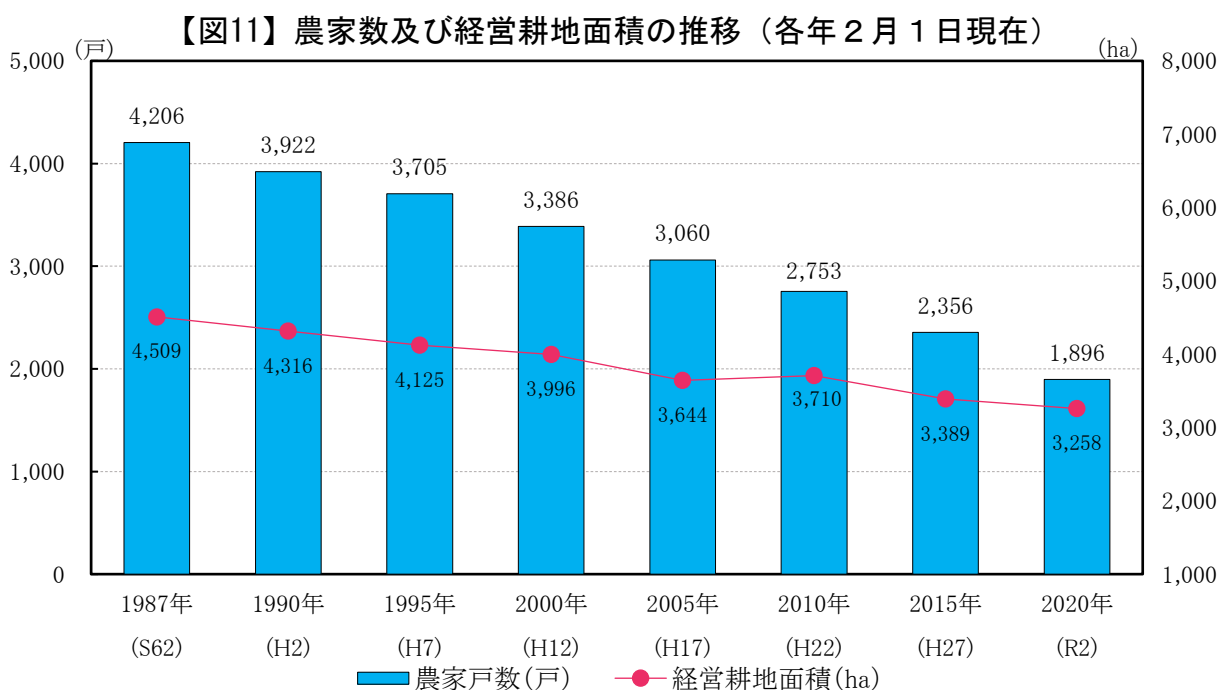


(3) 農業と食に関する状況

① 農林水産業の状況

本市は、東を奥羽山脈（甕岳）、西を出羽丘陵（葉山）に囲まれ、中央に母なる川「最上川」が流れる自然豊かなところです。農業は、水稻を中心として果樹、野菜などの高収益園芸作物を組み合わせた複合経営や畜産等を主体に営まれており、中でもサクランボやスイカは、寒暖差の影響を受け良質で甘みも強く市場で高い評価を受けています。

農家数の推移は、農業者の高齢化及び担い手不足などの影響により昭和62年（1987年）と比較し半分以上まで減少しています。一方、経営耕地面積は、農業の機械化が進み、経営規模の拡大が進展したことから緩やかな減少となっています。



資料：村山市統計資料

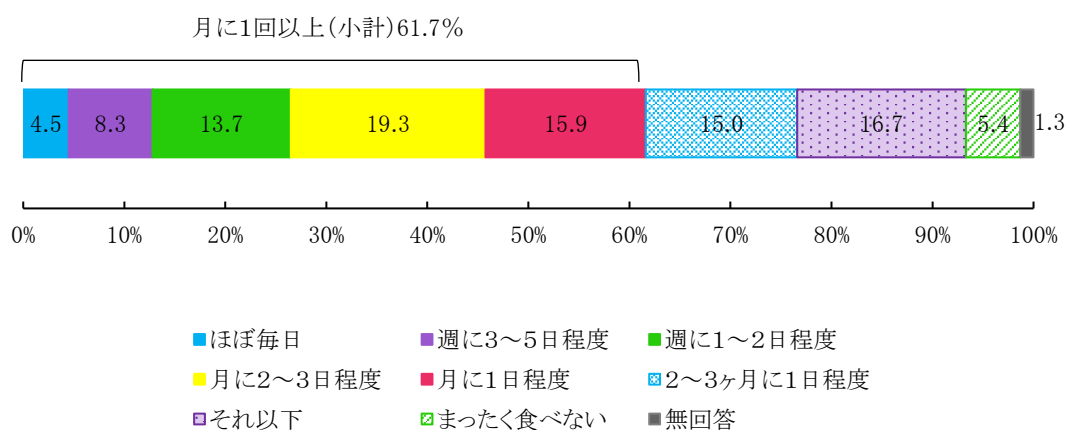
② 食文化の継承

郷土料理や伝統料理（自身の生まれ育った地域や現在住んでいる地域に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理を含む）をどのくらいの頻度で食べているかなどを調べた国の調査で「月1回以上食べている」割合は、令和2年度（2020年）の調査から17.1%増えた半面、地域や家庭で伝承する人が減っていることが分かっています。

学校給食等では、地産地消の推進による地元農産物の活用や毎月19日の「食育の日」に合わせ行事食、郷土料理等を生かした特色ある給食を提供し食文化の継承に取り組んでいます。

今後、食文化の伝承のためには、様々な世代が集まり、一緒に調理をして喫食※6する機会を増やしていくことが必要です。

【図13】 郷土料理や伝統料理を食べる頻度



資料：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（R3年度）



「むらやま郷土料理百選 食の記憶あずだす①②」

（左）郷土料理の魅力を広く知ってもらうため、村山市観光物産協会が、市内で活動する「郷土料理」を楽しむ会と共同で製作したレシピ本。初版は、村山市食生活改善推進員連絡協議会が協力し作製した。①は111品、②は102品収録。（①は初版2012年発行、②は2020年発行。）

※6 喫食：食事を楽しんでおいしく食べること。

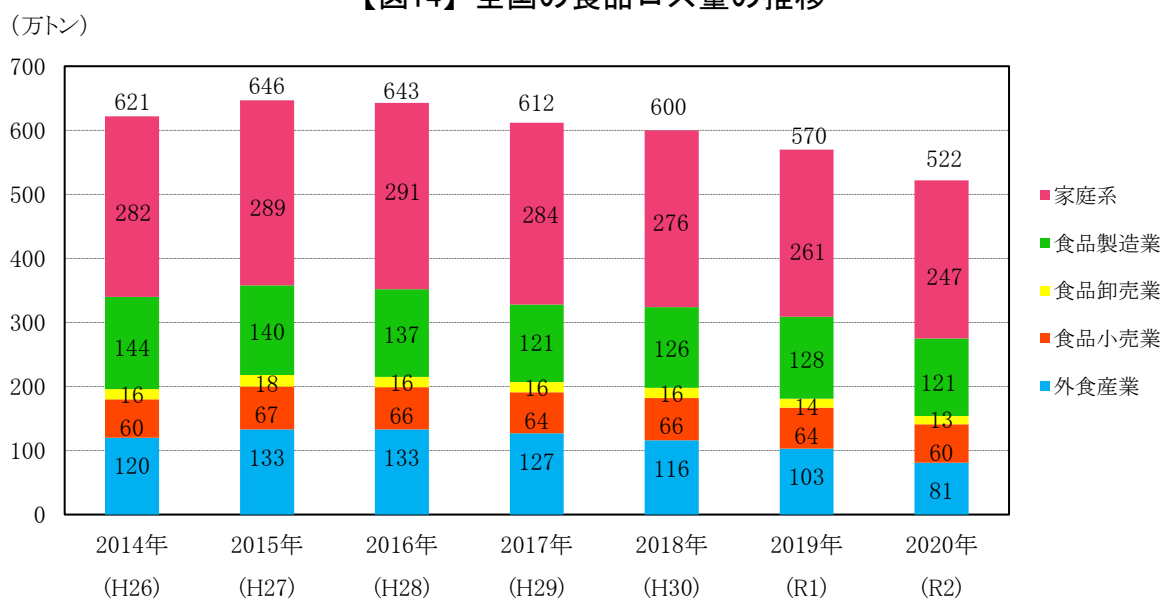
③ 食品ロス量の状況

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、令和2年度（2020年）における日本の食品ロス量は、年間522万トンと推計開始以来最少になりましたが、それでも国民1人当たりになると1日約113gで、茶碗1杯分のご飯の量を捨てていることになります。

SDGsでは、令和12年（2030年）までに世界全体の食品廃棄物の半減が目標として掲げられています。

食品ロス削減に取り組むことは、食べ物を大切にするという考え方の普及や環境への負荷低減などの効果が期待できますが、食品関連事業者と家庭の双方に働きかける必要があります。

【図14】 全国の食品ロス量の推移



資料：農林水産省・環境省調べ

食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」※



※食品ロスをなくす (non) という意味から命名。

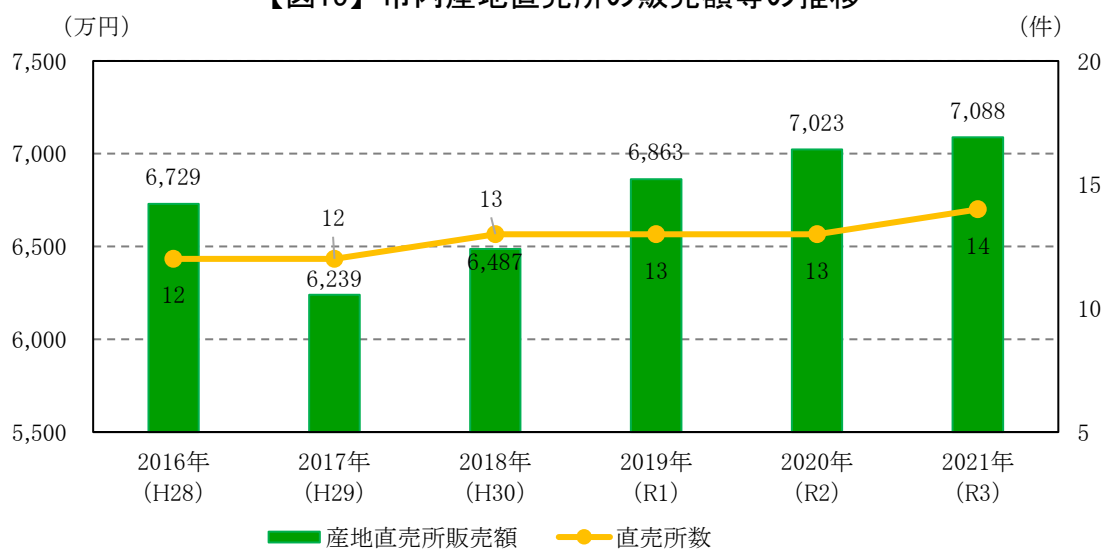
(4) 地産地消の状況

① 市内の産地直売所の状況

令和2年(2020年)6月に道の駅むらやま農産直売所(以下「産直」という。)がグランドオープンし、市民をはじめ市外からの観光客からも利用されています。平成28年度(2016年)からは、軽トラックの荷台にカラフルな幌(ほろ)を装着した移動式産直「からほろマルシェ」事業を展開するなど、店舗型以外にも市内産直の普及に取り組んでいます。

市全体での産直販売額は、順調に推移していることから、市内産直施設のネットワーク化をより一層進め、今後さらに魅力ある産直につなげる取組が必要です。

【図15】市内産地直売所の販売額等の推移



資料：村山市農林課調べ



令和2年にオープンした道の駅むらやま農産物直売所

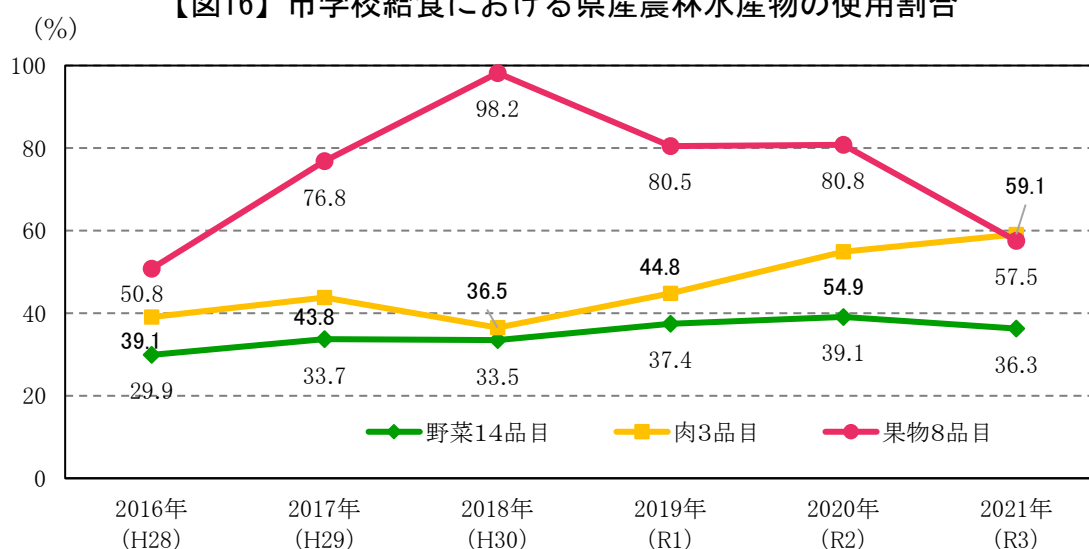
② 学校給食における県産農産物の使用割合

市内の学校給食における県産農産物のうち果物及び肉類の使用割合は、50%以上の高い割合で推移しています。一方で、野菜は、概ね35%程度で推移しており県全体の割合よりも若干高い割合となっています。

本市の学校給食における村山市産農産物については、地元生産者等で組織した団体を通じ納入され使用していますが、安定した提供が難しい現状にあります。

学校給食は、食育・地産地消を進めていく上で重要な役割を担っており、県産農産物はもちろんのこと、市産農産物の利用拡大を図るためには、安定的に供給できるように、地元生産者等との連携体制を構築する必要があります。

【図16】市学校給食における県産農林水産物の使用割合



資料：村山市農林課調べ

野菜 (14品目)	ダイコン、ハクサイ、キュウリ、ナス、トマト、ネギ、キャベツ、ホウレンソウ、バレイショ、ニンジン、タマネギ、レタス、サトイモ、ピーマン
果物 (8品目)	リンゴ、ブドウ、サクランボ、西洋ナシ、モモ、カキ、ミカン(温州ミカン)、バナナ
肉類 (3品目)	牛肉、豚肉、鶏肉

(5) 第2次村山市食育・地産地消推進計画の目標と実績

これまでの取組の成果は次のとおりです。

項 目		策定時現況値 (H28)	目標値 (R4)	実績 (R3)
1	食農教育活動実施組織数	4組織	9組織	7組織
2	毎朝朝ご飯を食べる人の割合			
	(中学2年)	83.7% (H24 参考値)	93.8%	80.3% (R4 参考値・中学3年)
	(20代男性)	60.3% (H24 参考値)	64.5%	39.1% (H29 参考値)
	(20代女性)	66.0% (H24 参考値)	69.6%	48.8% (H29 参考値)
	(30代男性)	51.4% (H24 参考値)	59.1%	55.0% (H29 参考値)
3	特定健診でBMI18.5以上25未満の割合	66.8%	71.6%	65.0%
4	特定健診でメタボリックシンドローム該当者の割合	25.2%	21.7%	26.9%
5	うす味料理実行者の割合			
	(男性)	26.7% (H24 参考値)	47.6%	29.1% (H30 参考値)
	(女性)	41.4% (H24 参考値)	58.1%	47.2% (H30 参考値)
6	毎日野菜を食べる人の割合	68.8% (H24 参考値)	78.8%	61.9% (H30 参考値)
7	直売所における販売額	6,239万円 (H29 参考値)	7,486万円	7,088万円
8	学校給食における県産食材の使用割合	31.5%	53.1%	45.3%
9	地産地消で連携する市内飲食店舗数	3店舗	10店舗	15店舗

※項目2の「中学2年」は、R4年度全国学力・学習状況調査より（対象は中学3年生）

コラム 「食育ピクトグラム」

令和3年（2021年）2月に農林水産省では、食育の取組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。国の第4次食育推進基本計画でも重点事項に取り上げられている、普遍的に取り組むべき項目からなり、小売店での店頭、学校の教育現場、食育を行う際の啓発資材、商品の包装への印刷等様々な場面で活用することができます。



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 太りすぎない
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ます。



9 産地を
応援しよう

地産地消の推進

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して、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。

3. 基本的な考え方

(1) 基本方針

「食」は命の源であり、私たちが生きるためには欠かせないものです。心身ともに健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、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。

また、「食」を支える農業は、市民の生活を支える基幹産業であり、本市の農産物をはじめとする豊富な地域資源からは、多彩な郷土料理と食文化が生まれ、今日まで受け継がれてきました。しかしながら、核家族化の進行などによりライフスタイルや食に関する価値観も多様化し、地域で育まれてきた食文化が失われることも危惧されます。

このような中で、「食」の重要性を改めて認識し、生きる上での基本であって、食に関する知識習得や健全な食生活を実践することを目的とした「食育」と、地域で生産された農林水産物をその地域で消費する「地産地消」を結び付け、市内に点在する豊富な地域資源を最大限に生かした取組を進め、郷土に対する愛着心を育み、次の世代へ引き継ぐ食育・地産地消を推進します。

(2) 基本施策

基本方針の達成に向けて、次の3つの基本施策を柱にし、計画の推進に取り組んでいきます。

(1) 健幸※7づくりを支える食育の推進	
①生涯を通じた食育の推進	   
②健康づくりや生活習慣の予防改善	
(2) 持続可能な食を支える食育の推進	
①食農体験・給食等を通じた食育の推進	        
②地域の食文化継承	
③多様な主体等と連携した食育の推進	
(3) 横断的な食育・地産地消の推進	
①市産農産物の利用促進	      
②農観連携と6次産業化の推進	
③食の安全・安心に関する情報提供	

※7 健幸：心と体が健康で、生涯を通じ豊かで幸せな生活を送ること。

4. 食育・地産地消推進のための施策

施策1 健幸づくりを支える食育の推進

(1) 生涯を通じた食育の推進

乳幼児期から高齢期まで、多様なライフスタイルに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進するため、ライフステージごとの食育に関する取組の推進や幼児保育施設・学校で取り組んでいる食育の取組について積極的な情報発信を行い、家庭・地域との連携を図り、また、食生活改善推進員等を通じた健康関連事業を実施します。

(2) 健康づくりや生活習慣の予防改善

健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の予防や改善、健康づくりにつながる健全な食生活を推進するため、健康関連イベント・料理教室等の開催、健康づくりを目的とした運動プログラムを実施するとともに、市報、ホームページ、SNS^{※8}等を活用し情報提供に取り組みます。

〔成果指標〕

指標名	基準値 (R3)	目標値 (R9)	設定根拠
朝食を毎日食べている児童の割合（小学校6年生）	92.7%	90%程度	現状の水準を維持
朝食を毎日食べている生徒の割合（中学校3年生）	81.4%	90%程度	小学校の水準を目標値として設定
特定健診でメタボリックシンドローム該当者の割合	26.9%	24.9%	平成30年の数値を目標値として設定



食生活改善推進員による「おやこの食育教室」



体験型の健康講座「男の腕まくり講座」

※8 SNS：登録した利用者だけが参加できるインターネットのウェブサイトのことで Social Networking Service の略。

施策2 持続可能な食を支える食育の推進

(1) 食農体験・給食等を通じた食育の推進

市内児童等を対象とした食農教育体験「こども農楽校^{のうがっこう}」事業を継続的にを行い、農業と地元農産物への理解と関心を深め、食育月間及び食育の日を活用した給食の実施、さらに、栄養教諭等による体系的な栄養指導及び健康指導の充実に取り組めます。

(2) 地域の食文化継承

むらやま郷土料理百選「あずだす」を活用した食文化の伝承につながる取組を推進し、学校における「ふるさと給食」を通じた食文化の学習に継続して取り組むとともに、地域・家庭と連携した共食^{※9}の場づくりを行います。

(3) 多様な主体等と連携した食育の推進

令和3年(2021年)の東京オリンピック・パラリンピックを契機に連携協定を締結している株式会社明治との健康・食育に関する連携事業を継続して行い、他にも民間企業・地域団体等と連携した食育活動に取り組めます。

〔成果指標〕

指標名	基準値 (R3)	目標値 (R9)	設定根拠
食農教育活動実施組織数	7組織	9組織	前計画の目標値を維持
食農教育活動実施回数	26回	29回	5年間で1割増を目標値として設定
学校給食における県産食材の使用割合(米、牛乳を除く農林水産物及びその加工食品)	59.4%	65.3%	5年間で1割増を目標値として設定



食農教育体験「こども農楽校」事業



株式会社明治の食育出前授業

※9 共食：家族や仲間が食卓などを囲んでコミュニケーションとりながら食事すること。

施策3 横断的な食育・地産地消の推進

(1) 市産農産物の利用促進

保育施設・学校給食における市産農産物の利用を推進し、市内飲食店等が市重点作物^{※10}を活用した特色ある商品開発への支援を実施します。

(2) 農観連携^{※11}と6次産業化の推進

農観連携「アグリランドむらやま^{※12}」事業を推進し、郷土料理等を提供する農家レストラン等において市産農産物の利用拡大を促し、農産物をはじめとする地域資源を活用した商品開発の支援を行います。

(3) 食の安全・安心に関する情報提供

市報、ホームページやSNSを通じ、幅広い分野における食の安全性に関する情報発信や、生産者の顔が見える市内産直施設のネットワーク化を図り、消費者との信頼関係を深める取組を行います。

〔成果指標〕

指標名	基準値 (R3)	目標値 (R9)	設定根拠
直売所における販売額	7,088 万円	7,796 万円	5年間で1割増を目標値として設定
地産地消で連携する店舗の数	15店舗	21店舗	年間1店舗を目標値として設定
学校給食における県産食材の使用割合（再掲）	59.4%	65.3%	5年間で1割増を目標値として設定



市産加温サクランボを使用した給食



市産農産物を使った農家レストランの食事

※10 市重点作物：市農業の魅力創出等を目指し、令和元年（2019年）に選定した農産物で「サクランボ、モモ、スイカ、トマト」の4品目。

※11 農観連携：農林漁業分野と観光分野とが連携すること。

※12 アグリランドむらやま：市内に点在する自然、景観、農業、食文化といった地域資源や、既存の農業関連施設や観光施設を結び付け、市全体をいわゆる「体験型テーマパーク」に見立てて、観光誘客を図り、また市全体の産業活性化を図ること。

成果指標（再掲）

項 目		基準値 (R3)	目標値 (R9)
1	朝食を毎日食べている児童生徒の割合		
	小学校6年生	92.7%	90%程度
	中学校3年生	81.4%	90%程度
2	特定健診でメタボリックシンドローム該当者の割合	26.9%	24.9%
3	食農教育活動実施組織数	7組織	9組織
4	食農教育活動実施回数	26回	29回
5	学校給食における県産食材の使用割合(米、牛乳を除く農林水産物及びその加工食品)	59.4%	65.3%
6	直売所における販売額	7,088万円	7,796万円
7	地産地消で連携する店舗の数	15店舗	21店舗

(出典)

- ※1 全国学力・学習状況調査（文部科学省）
- ※2 保健課事業概要（村山市保健課）
- ※3 食農教育の取組み状況調査（山形県）
- ※4 同上
- ※5 学校給食における県産農林水産物使用割合調査（山形県）
- ※6 農業者による起業活動実態調査（村山市農林課・山形県）
- ※7 地産地消協力店舗調べ（山形県）

附属資料

食生活指針について

日本は世界でも有数の長寿国であり、平均寿命の延伸には、日本人の食事が一助になっていると考えられます。一方で、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加は、大きな健康問題となっています。これらの疾病は、食事、運動などの生活習慣と密接な関連にあります。このため、食生活の改善など生活習慣を見直すことで疾病の発症そのものを予防することが重要となっています。

さらに、食生活のあり方は、食べ物を生産する農家にも影響を与え、食べ残しや食品の廃棄は、地球的規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。

こうした食生活をめぐる諸問題の解決に向けて、国民一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、平成12年（2000年）3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」を策定しました。

〈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。

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。
- ・夜間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。

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つけましょう。

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。
- ・手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

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て。

- ・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。

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。

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。

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。

10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- ・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よう。
- ・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。

平成28年6月一部改正

出典：農林水産省

表紙の説明



「うまいず村山PRシール」

村山市6次産業化推進協議会が令和5年（2023年）2月に、村山市内の6次産品をPRするために作ったシール。



「村山市重点作物」

本市農業の魅力創出等を目指し、令和元年（2019年）に選定した農産物で「サクランボ、モモ、スイカ、トマト」の4品目。



村山市キャラクター
ムララ

Murayama City

第3次村山市食育・地産地消推進計画

発行／令和5年（2023年）3月

編集・発行／村山市農林課

〒995-8666

山形県村山市中央一丁目3番6号

TEL 0237-55-2111 FAX 0237-55-3728
