

肝付町食育・地産地消推進計画

令和5年4月 肝付町

I 肝付町の概要

肝付町は、大隅半島の南東部に位置し、北部は鹿屋市、東串良町、西部は錦江町、南部は南大隅町に接しており、東部は志布志湾や内之浦湾を有し太平洋に面しています。また、中央部には国見山系、北部は笠野原台地（シラス台地）や肝属平野が広がっており、南部は大隅照葉樹林帯を含む豊富な森林に恵まれています。

1. 人口の動態

肝付町の人口は昭和30年の34,372人を最高に減少が続いており、世帯数は昭和60年に8,405世帯まで増加しましたが、それ以降、減少しています。

令和2年の人口は14,683人で昭和30年のピーク期の半数以下にまで減少し、特に平成27年から令和2年にかけての減少率は約9%と高くなっています。

65歳以上の人口率は41.6%と、鹿児島県平均32.0%を大きく上回り、少子高齢化が進行しています。

2. 経済・産業

肝付町の就業人口の割合は第一次産業が19.7%、第二次産業が24.8%、第三次産業が55.5%と第三次産業が過半数を占めています。

農業は、農産物の自由化や産地間競争の激化など、農業を取り巻く厳しい環境のもと、第一産業は縮小傾向にあり、人口減少・高齢化とともに若年層の都市流出による人口構造の変化によって兼業主体の経営形態を余儀なくされています。畜産においても、鹿児島ブランド産地の指定を受けている黒牛（鹿児島黒牛）・黒豚や飼育方法に工夫をこらした銘柄豚（鹿児島豚、茶美豚）などの生産も行われていますが、今後は、経営の安定を図りながら環境への負荷を軽減する環境保全型畜産へと変化しつつあります。

林業については、本町の総面積の8割が山林で、そのうち35%がスギ、ヒノキを中心とした民有林となっており、これらの人工林は育成途上で除間伐の推進が急務となっているようです。水産業としましては、漁業生産活動や漁村の活力の低下が著しくなっています。このようななか、漁船漁業として沿岸から沖合にかけて、アジ、サバ、イワシなどの中型まき網漁法や定置網漁業、棒受網漁業などが行われており、養殖業としてブリ、カンパチの養殖が中心に行われています。商業については、鹿屋市など周辺市町に依存しています。工業の従業者数は近年横ばいですが、製造品出荷額は平成25年に大きく減少しています。

町内の観光入込客数は令和2年が年約13万人であり、大隅地方を訪れる観光客の2割程度が肝付町に立ち寄っていますが、大隅地方の観光客数は県全体の観光客の1割にも満たない状況です。

近年、町独自のスマートエネルギー会社の導入であったり、再生可能エネルギーの風力や太陽光等を利用する事業など、肝付町の特色、地域資源を活かした事業展開を図っています。

3. 生活環境

平成26年12月の東九州自動車道・大隅縦貫道の開通に伴い、鹿児島市や福岡、熊本方面からのアクセスが向上し、志布志IC～串良JCTも令和3年7月に開通し、より利便性が向上しています。また、平成23年度に町内の公共交通（バス）の運行見直しを行い、ふれあいバスや事前予約型の乗り合いタクシー等を運行しています。

しかし、中山間地域等においては、少子高齢化や人口減少により、災害時の支援、河川・道路等の生活環境の維持、高齢者等の交通手段確保など、日常コミュニティの維持が困難になりつつあります。市街地においては歴史的資源、景観風景が残されていますが、その一方で、鹿屋市などでの大規模郊外店の立地等もあり、空き家、空き地、空き店舗などが増加し、空洞化が進んでいます。

4. 保健・福祉

晩婚化、未婚化に伴い、出生数は減少しています。子育て世代（20歳代後半～40歳代）は転入転出を繰り返しており、全体として子どものいる世帯は減少していますが令和元年10月より子育て世帯の経済的負担軽減として幼児教育・保育の無償化をスタートさせ安心して子どもを産み育てる環境づくりがなされているところです。一方、町内には町立病院をはじめ、2つの病院と、6つの診療所が開業していますが、産婦人科の施設による子どもを安心して出産できる環境の充実が求められます。

高齢化に伴い、要介護認定者数等は増加傾向にあり、それに伴う財政負担も増加しています。また、社会経済の多様化等もあり、ひとり親家庭が増加しており、経済的に恵まれない家庭が増加しています。

5. 教育・文化

少子化に伴い15歳未満の人口は年々減少しており、町内の幼稚園・保育所、小学校、中学校の児童・生徒数の減少傾向が今後も続くことが想定されます。

平成27年に設置された県内初の中高一貫教育の全寮制男子校である県立楠隼中学校・高等学校が初の卒業生も輩出され、本町に定着してきています。

文化面からみると、塚崎古墳群の保護の観点から周辺土地の公園化を図り、観光に繋げるように模索しております。流鏝馬に代表される伝統芸能も特徴であり、市街地周辺に文化財が多く点在しています。また、高山地区、内之浦地区ともに歴史性の豊かな地域を形成しており、特に四十九所神社周辺においては、緑豊かな垣根等が特徴的な景観を形成しております。

II 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

「食」は健全な心と体を培い、心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすための基本となるものです。また、食は安心・安全であるとともに、本町の未来を築く子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくうえでも、大変重要な意味を持っています。

しかしながら、近年、私たちの食生活はライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化し、栄養の偏りや朝食の欠食などが問題になるとともに、肥満や糖尿病等の生活習慣病も増加しています。さらに、流通の広域化や国際化により、生産者と消費者の距離が遠くなったことによる「食」への無関心、知識の欠如等が指摘される一方、食品の偽装表示や家畜伝染病の発生など、「食」の安全・安心に対する不安も高まっています。

私たち町民一人ひとりが、「食」についてあらためて見直し、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めながら、家庭、学校、地域等あらゆる場面で食育の推進に取り組むことが重要です。

また、地産地消の取り組みは、地域の伝統的な食材や料理をもう一度見つめ直し、継承していくことにつながり、豊かで健康的、文化的な食生活の実現に寄与するものと言えます。

このような状況のもと、国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ことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年に「食育基本法」が施行されました。さらに、この法に基づき令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」が策定され、国の食育に対する方向性を示しています。鹿児島県においても、令和3年3月に「かごしまの“食”交流推進計画（第4次）」を策定し、食育と地産地消の一体的推進を図る方策を示しています。

肝付町ではこれまでも、行政や学校はもとより様々な団体、地域、事業者等が、各々の分野において食育・地産地消に取り組んでまいりました。今後は、このような取り組みを充実しながら引き続き実践していくとともに、互いに連携を強化し、『「食」に関わる全ての人＝町民』が一体となって食育・地産地消を推進していくために「肝付町食育・地産地消推進計画」を策定します。

この計画は、肝付町の食育・地産地消推進のあり方を明確にするとともに、推進の基本的な考え方や具体的な取り組みを示すものであり、町民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる全ての人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して適切な判断を行う能力を身につけることによって、生涯にわたり心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができる社会の実現を目指すものです。

2. 食育とは

「食育」とは、一人ひとりが、生涯を通じて健全な食生活の実現、食文化の継承や健康の確保が図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組みを指します。

3. 地産地消とは

「地産地消」とは、「地域生産-地域消費」を略した言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費する活動を通じた、生産者と消費者を結びつける取り組みです。

4. 計画の位置づけ

この計画は、「食育基本法」第18条第1項の規定に基づく「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（6次産業化・地産地消法）」第41条第2項に規定に基づく「市町村農林水産物の使用促進計画」として位置づけ、本町の食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための基本となるものです。

5. 計画期間

計画期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とします。

Ⅲ 「食」を取り巻く現状

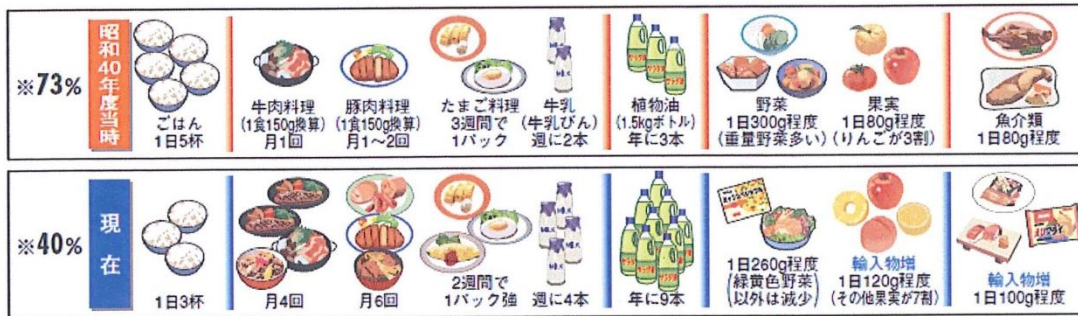
1. 日本人の食生活の変化

わが国の食料消費は、長期的には経済成長に伴う所得の向上等を背景として、量的に拡大するとともに、食料消費の割合は、主食である米が減少する一方、畜産物、油脂等が増加するなど大きく変化しています。その一方で朝食を抜いたり、飲み物のみ・軽食（菓子類）ですませる傾向のある若年層が増えてきています。

しかしながら、近年の食生活を巡っては、量的に飽和状態にある一方、米の消費減少と畜産物、油脂の消費増加が続き、需給バランスの崩れがみられます。併せて、事業所だけでなく家庭での食品ロス・食物残渣が問題視され始めており、何らかの行動もおこなわれています。

そのような背景等から改めて「日本型食生活」の大切さを見直そうと、平成25年12月には、日本の伝統的な食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

食事の内容と食料消費量の変化



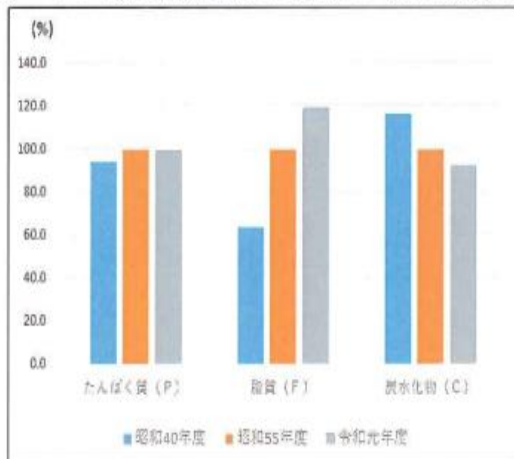
資料：農林水産省「食料需給表」
 ※は供給熱量ベースの総合食料自給率である。

○ PFC摂取熱量比率の推移（供給熱量ベース） (単位：%)

	たんぱく質 (P)	脂質 (F)	炭水化物 (C)
昭和40年度	12.2	16.2	71.6
昭和55年度	13.0	25.5	61.5
令和元年度 (概算)	12.9	30.3	56.7

資料：食料需給表（農林水産省）

○ PFC摂取熱量比率の推移（昭和55年度のPFC比率を100とした時）



資料：食料需給表（農林水産省）を基に作成

《 参考 》

鹿児島市の二人以上の世帯における米の家計消費の状況（購入数量）

令和2年 61.70kg / 平成12年 85.24kg
 = 72.4%

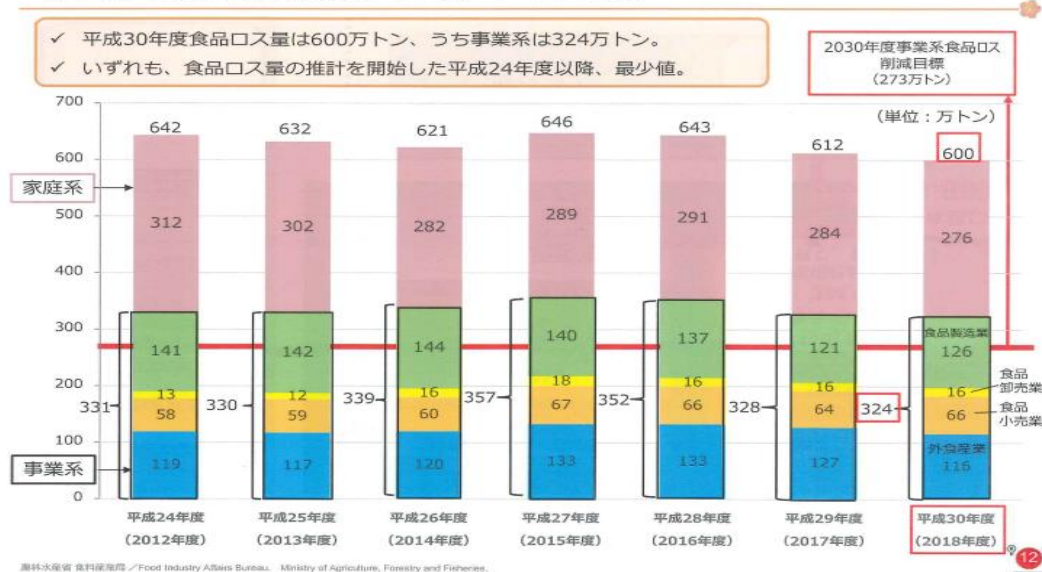
資料：総務省 家計調査

2. 食べ残しや食品の廃棄

飽食ともいわれる中で、食べ残しや賞味期限切れなどに伴う廃棄等が食品業界や、家庭で発生しています。これを国民一人当たり供給熱量と摂取熱量の差として捉えると、その差は拡大傾向にあります。

世界には約 8 億 5 千万人にのぼる栄養不足人口が存在する中、我が国は世界最大の食料純輸入国である一方で、大量の食べ残し・廃棄が発生しており、資源の消費・環境への負担の増大などが課題となっています。

(参考) 食品ロス量の推移 (平成24~30年度)



食品リサイクル法の位置づけ

循環型社会形成の推進

循環型社会形成推進基本法 (基本的枠組み法)

- 容器包装リサイクル法
- 家電リサイクル法
- 食品リサイクル法
- 建設リサイクル法
- 自動車リサイクル法
- 小型家電リサイクル法

(取組の優先順位)

- ①発生抑制 (Reduce)
- ②再使用 (Reuse)
- ③再生利用 (Recycle)
- ④熱回収
- ⑤適正処分

食品リサイクル法

食品の売れ残りや食べ残し、製造・加工・調理の過程に応じて生じた残さ等の食品廃棄物等について、

- ①発生抑制と減量化による最終処分量の減少
- ②飼料や肥料等への利用、熱回収等の再生利用

についての基本方針を定め、食品関連事業者による取組を促進。

3. 食事の乱れ

朝食の欠食率については、男女ともに20歳代が最も高く、次いで30歳代が高くなっています。子どもについても、朝食の欠食は増加傾向にあります。

朝食の欠食は、午前中のエネルギー供給が不十分となり、体調不良や集中力の低下をまねくなど問題点が多く指摘されています。また、家族で楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあり、子どもたちの「孤食」や家族一緒に食卓で別々の料理を食べる「個食」が増えています。

食事の内容についても、海外からの食料輸入の増加に加え、食の外部化や生活様式の多様化が進展し、脂質の摂りすぎ等の栄養バランスの偏りが問題となっています。

○ 県内の20～30歳代男女の朝食の摂取状況

	朝食を5日以上食べる人の割合				
	平成27年度	平成28年度	平成29年	平成30年	令和元年
20歳代男性	52.7%	53.1%	52.2%	53.0%	50.0%
20歳代女性	69.3%	70.9%	66.0%	68.2%	67.0%
30歳代男性	55.2%	54.9%	53.9%	56.3%	56.0%
30歳代女性	70.1%	71.4%	71.8%	73.3%	70.4%

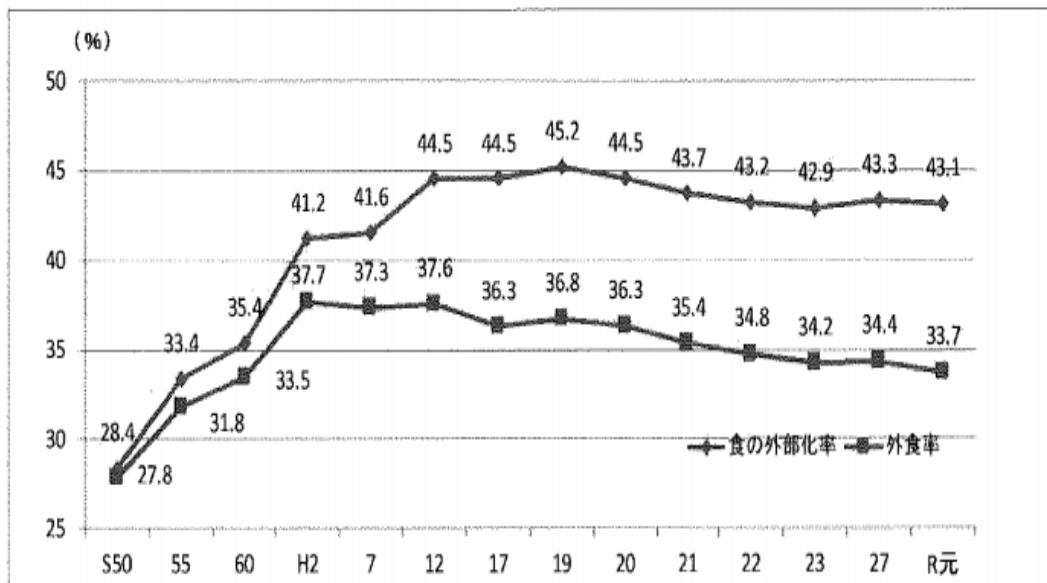
資料：鹿児島厚生連病院が実施した職場健診データ

○ 県内の小学生・中学生の朝食の摂取状況

		朝食を摂る児童生徒の割合			
		平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
小学6年	鹿児島県	94.9%	95.2%	94.1%	95.0%
	全国	95.5%	95.4%	94.5%	95.3%
中学3年	鹿児島県	94.4%	94.4%	93.6%	94.8%
	全国	93.9%	93.2%	91.9%	93.1%

資料：全国学力・学習状況調査

○ 全国における外食率，食の外部化の推移



資料：(財)食の安全・安心財団附属機関外食産業総合調査研究センターによる推計

注 食の外部化率：外食率に総菜・調理食品も支出割合を加えたもの

外食率：食料消費支出に占める外食の割合

○ 夕食で外食・中食を利用する割合 (県)

	外 食		中 食	
	回答者数	割合 (%)	回答者数	割合 (%)
ほとんど利用しない	51	28.8	68	38.4
半年に2～5回	50	28.2	39	22.0
月に1～3回	57	32.3	44	24.9
週に1～2回	11	6.2	17	9.6
週に3～4回	0	0	2	1.1
ほとんど毎日	5	2.8	3	1.7
未回答	3	1.7	4	2.3

資料：県政モニターアンケート調査 (令和2年度)

●いろいろな「こしょく」

- ・「孤食」 家族が不在で食卓でひとりで食べること。
- ・「個食」 家族がバラバラに好みの料理を食べること。
- ・「固食」 決まった好きなものしか食べないこと。
- ・「小食」 いつも食欲がなく食べる量がすくないこと。
- ・「粉食」 パンや麺などの粉製品を多く食べること。
- ・「濃食」 味の濃いものを好んで食べること。

4. 生活習慣病の予防

令和2年度の肝付町特定健康診査の結果によると、受診者1,353人のうち、メタボリックシンドロームと判定された人は326人(24.1%)、メタボリックシンドローム予備群と判定された人は158人(11.7%)でした。

県内の他市町村と比較すると、メタボリックシンドロームの該当者、予備群の割合が高く、また、血中脂質の中性脂肪及びLDLコレステロールの割合が高いにもかかわらず、治療なし者が大変多い状況です。「高血圧性疾患の該当者、予備群」においても軽症度から中等度、重症度までどの割合も県内で上位に位置しています。さらに尿蛋白の異常割合も高くなっています。

いずれも食生活(炭水化物、脂質、たんぱく質)との関連が深い検査項目であるため、今後の保健指導の内容について検討が必要です。

肝付町のメタボリックシンドロームの予備群・該当者の推移

年度	対象者 総数 (B)	健診 受診者数 (E)	受診率 (F)	メタボ 該当者 (Q)	割合 (Q/E)	メタボ 予備軍 (R)	割合 (R/E)
H28	3,348	1,461	43.6	304	20.8	183	12.5
H29	3,241	1,497	46.2	320	21.4	177	11.8
H30	2,950	1,522	51.6	381	25	181	11.9
R1	2,957	1,451	49.1	329	22.7	173	11.9
R2	2,881	1,353	47	326	24.1	158	11.7
〈参考〉 鹿児島県 (R2)	265,249	108,962	41.1	44,783	21.8	13,402	12.3

資料：肝付町健康増進課

5. 地産地消の現状

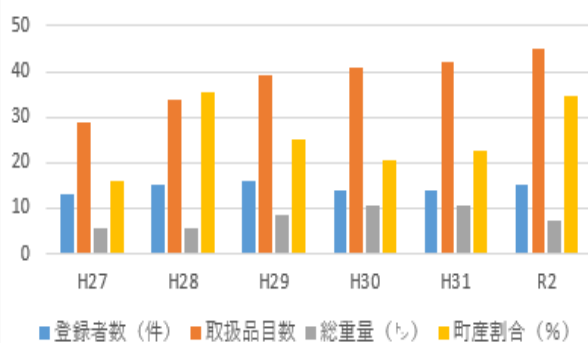
地産地消の推進については、私たち一人ひとりが「食」と「農林水産業」について考え、生産者・行政・関係団体・事業者などが相互に連携しながら実践していくことが必要です。

学校給食においては、平成 27 年度から（一財）肝付町農業振興センターが生産者と学校及び給食センターのコーディネーター役として、野菜類の発注、調整、精算業務を担っており、町内産品の使用割合（品目ベース）は 34.6%、使用品目数 45 品目（野菜・果樹）、学校給食納入生産者数 15 者となっています。今後も納入生産者の拡大や学校給食以外（病院、福祉施設、飲食店など）での地場食材活用の促進を図ります。

学校給食登録内容一覧

	H27	H28	H29	H30	H31	R2
登録者数（件）	13	15	16	14	14	15
取扱品目数	29	34	39	41	42	45
総重量（ト）	5.7	5.4	8.5	10.4	10.4	7.4
町産割合（%）	16.1	35.5	25.1	20.5	22.6	34.6

学校給食地産地消推移



肝付町には道の駅などの農林水産物直売施設がなく、地場産品の購入はスーパーのインショップや温泉施設の物販コーナーに限られています。しかし、隣接市にはありませんが、令和 2 年 4 月には J A 鹿児島きもつきによる県内最大の農畜産物直売所『どっ菜市場』がオープンし大隅地元の生産者が育てた新鮮な野菜・果物のほか、県内産の黒毛和牛や豚・鶏肉、地元で水揚げされた魚などたくさん並んでおります。土日の駐車場にはお客様の車が多数並んでおります。

)

6. 食への関心の高まり

食品の不正表示や輸入農産物の残留農薬問題等、消費者の食の安全性に対する関心が高まっています。食品の安全性が損なわれれば、人々の健康に影響を及ぼし、時には重大な被害を生じる恐れがあることから、食品の安全性の確保と町民の食に対する知識と正しい理解を深めることが求められています。

IV 食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方

1. 基本理念

「食育基本法」では、『食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきものと位置づけるとともに、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することができる人間を育てること。』とされています。

肝付町では、「第2次肝付町総合振興計画」により、「**人そして地域活力の創出による“地域力あふれる町”肝付町**」を目指して様々な施策を推進しています。「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を図るため、食の現状と問題点を十分認識し、生産者、消費者、農林水産業関係団体、流通関係者、観光関係者、学校教育関係者、行政機関等が一体となって、肝付町の「食」の推進に取り組みます。

本計画は、食育・地産地消の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本事項を定めるものです。この計画に基づき食育・地産地消の推進を町民運動として展開することにより、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指すために、本計画における基本理念を次のとおりとします。

基本理念

「きもつきの自然と食の恵みに感謝して、豊かな人間性と健やかな身体を育み、笑顔かがやく食文化のまちを目指します。」

2. 基本的視点

食育・地産地消を町民運動として取り組んでいくにあたっては、本町が抱える課題に鑑みて、次に掲げる3つの基本視点に立って取り組むこととします。

(1) 「健康で豊かな食生活」の普及・啓発

健康で豊かな食生活の定着を図るため、食育・地産地消に関する町民の理解促進と食育推進に取り組む人材の活動支援、食の安全性・栄養その他の食生活に関する情報

提供を行います。

また、地域における食生活改善や健康づくり等の知識、技術の習得、地元食文化の習得を支援するなど人材育成に努め、さらに生活習慣病予防のための食生活改善の普及啓発や地域住民のニーズにあった栄養改善指導など、管理栄養士や食生活改善推進員等と連携し事業の効果的な推進に努めます。

(2) 町産農林水産物の活用促進による地産地消の普及・定着

生産者と消費者の交流を進めることは、生産者はより安心・安全なものづくりに対する責任感の増大と、消費者は産地への愛着心による購買意欲の増大につながります。

そのために関係機関・団体は、町産農林水産物の特徴や機能性及び食文化への理解が深まるよう、消費者や食品加工・流通・販売者に対し、町産農林水産物を活用した商品開発の支援やマッチングイベントの開催、食品表示制度遵守の啓発等、地産地消のさらなる振興、発展に努めます。

また、生産者の新鮮で安心・安全な食材等の供給先として、学校給食における地場食材の積極的活用や町内スーパー等での販売を行うとともに、学校や町内小売店を通じて情報提供を積極的に行い、町民等の町産農林水産物や農山漁村への理解醸成を図ります。

さらに、観光団体、飲食業とも連携し、肝付町の豊富な食材を活用した新メニューや体験ツアーを開発し、観光資源のひとつとして町内外へ広く情報発信に努めます。

(3) 子どもたちへの健康で豊かな食生活の普及と食育の推進

近年のライフスタイルの変化等により、若年層を中心に朝食の欠食や「こしょく（P8参照）」の増加等の食生活の乱れ、「食」に関する感謝の念の希薄化がみられることから、家庭、幼稚園・保育園、学校、地域が連携し、子どもの成長・発育段階に応じた食育を推進します。

また、調理及び加工体験・農林水産業体験等を通じて、子どもたちに地元産品の特徴や地場産業への理解を深め、食と農林水産業との関わりを一体的に認識できる取り組みを展開します。

学校においては、「食」に関する内容について栄養教諭等の協力を得ながら、各教科・道徳・特別活動及び総合的な学習の時間の学習指導等への組み入れや、給食指導を充実することによって、自己の健康や食事について見直し、知識や実践力を身につけていくことを目指します。

V 食育・地産地消推進に関する具体的な取り組み

1. 「健康で豊かな食生活」の普及・啓発

- ①食生活改善団体、管理栄養士等と連携した地場産物、栄養・食生活に関する講習会や研修会の開催
- ②年代や環境に応じた食習慣の在り方についての支援（保健師や管理栄養士による栄養相談や指導等）
- ③「食生活指針」、「肝付町版食事バランスガイド」、「健康きもつき 21」を活用した食育・健康増進の普及啓発活動の実施
- ④地場産物を活用した料理方法の紹介や食育講座等の開催
- ⑤広報誌等を通じた地域の農林水産物や食生活情報及びメタボリックシンドロームに関連した生活習慣病予防に関する情報の提供
- ⑥保育所や学校等との連携による食育・地産地消の普及及び定着



食事バランスガイド（肝付町版）
（平成 28 年 3 月作成）



産品レシピコンテスト開催の様子
（令和 3 年 10 月 30 日 肝付町 内之浦銀河アリーナ）

2. 町産農林水産物の活用促進による地産地消の普及・定着

- ①学校給食等へ地場食材を安定的に供給するシステムの機能充実及び納入生産者の育成・支援
 - ・(一財) 肝付町農業振興センターによる学校給食への食材納入調整、指導など
- ②地域農林水産物を活用した新商品開発などを支援する制度の充実
 - ・六次産業化及び農商工連携新商品等開発事業補助金(チャレンジ事業補助金)
- ③生産者、加工業者及び流通業者等が情報交換できる講演等の開催
- ④地場産物生産者や関係団体、観光協会と連携した体験型観光の推進
 - ・地産地消バスツアーなど
- ⑤直売所(スーパーのインショップ等)への地場産品の販路拡充
- ⑥農林水産加工グループや特用林産物研究会の支援及び活動強化
- ⑦各種認証制度(K-GAP、エコファーマー、商標登録等)の活用促進
- ⑧食品表示制度の遵守やトレーサビリティシステム(流通経路情報把握システム)活用推進を目的とした研修会の開催・個別指導等の実施
- ⑨地域の伝統食や行事食の継承・紹介
- ⑩土づくりを基本とした環境保全型農業の推進



学校給食での地場食材の活用促進
(給食センターへの大根の搬入の様子)



生産者と消費者の交流機会の創出
(異業種交流サロン)

3. 子どもたちへの健康で豊かな食生活の普及と食育の推進

- ①農林水産業体験・加工体験の企画、受入れ支援等
 - ・農業漁業民泊体験、修学旅行受入れなど
 - ・地域産業や郷土の食文化に関する指導の推進

- ②食育講座等の開催

- ③学校給食納入生産者による出前講座や現地学習会の開催、講師の斡旋等

- ④学校給食関係者と生産者との交流促進（安心・安全な学校給食の提供）
 - ・栄養教諭や調理師の生産者圃場見学
 - ・生産者の調理現場見学
 - ・学校給食等食材納入定例会議の開催

- ⑤家庭における望ましい食習慣の定着促進
 - ・「早寝、早起き、朝ごはん」の促進
 - ・保護者への「食」に関する情報提供の推進



地元中高校生の民泊体験
（平成28年10月6日：肝付町新富地区）



親子クッキング教室開催の様子
（令和2年8月22日：新富地区公民館）

VI 目標数値

目標項目	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
朝食を欠食する町民の割合	3.3%	1.0%
食育に関心がある町民の割合	77.4%	90%
食育を実践している町民の割合	50.5%	80%
「食事バランスガイド」を参考にした食生活を送っている町民の割合	28.8%	60%
農林水産業を体験したことがある町民の割合	41.3%	70%
地産地消を実践している町民の割合	28.0%	50%
学校給食への地場食材供給生産者数	15件	30件
学校給食での地場食材活用割合 (町内産・品目ベース)	34.6%	50%



学校給食食材納入啓発ポスター
(平成27年3月作成)

VII 計画の推進にあたって

1. 推進体制

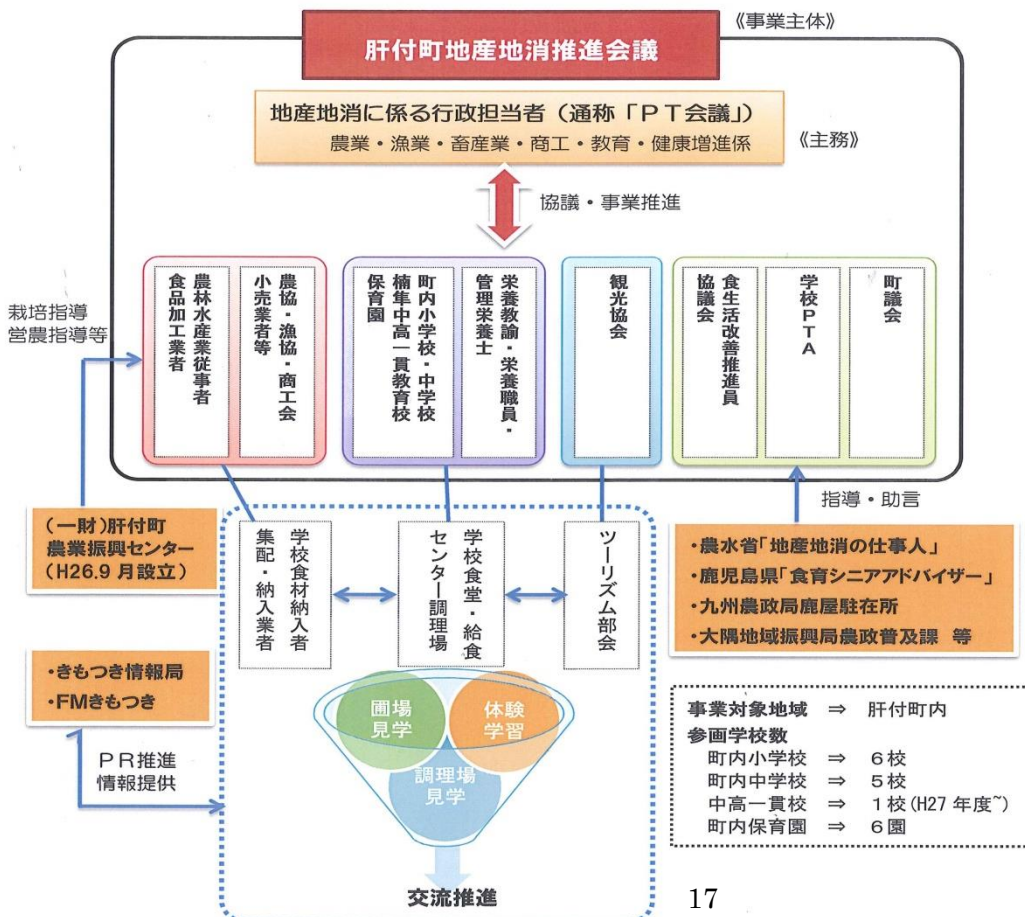
基本理念	「きもつきの自然と食の恵みに感謝して、豊かな人間性と健やかな身体を育み、笑顔かがやく食文化のまちを目指します。」
基本視点	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康で豊かな食生活」の普及・啓発 ・町産農林水産物の活用促進による地産地消の普及・定着 ・子どもたちへの健康で豊かな食生活の普及と食育の推進

町民運動として食育・地産地消を推進

家庭・学校・保育所・地域・職域での食育推進

食育・地産地消に関連する各種施策、事業の取り組み

「食育・地産地消推進体系図」



2. 推進主体別の役割

(1) 町民の役割

- ①「食」に関する情報等を積極的に収集・活用して、自分の食生活を見直し、食生活指針や食事バランスガイド等に沿った健康で豊かな食生活の実現に取り組むことが求められます。
- ②「食」に関する各種イベントへの参加や生産者との交流を通じて、地産地消の意義と役割を認識した上で、地場産物やその加工品の特徴・機能性を理解し、それらの積極的な活用が求められます。
- ③学校、幼稚園・保育所、地域と連携し、家庭での食事を基本に子どもたちが健全な食習慣を身につけるよう努めます。

(2) 町の役割

食育・地産地消に関わるそれぞれの主体が、様々な活動を行いやすくするために積極的に支援します。そのための体制整備や情報発信のほか、継続的に活動が行われるよう先導役を務めます。

(3) 県の役割

食育・地産地消の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。

(4) 学校、幼稚園・保育所、福祉関係機関の役割

教育・保育並びに医療・介護・保険等に関する職務の従事者やそれらの関係機関・団体は、あらゆる機会や場所を活用して積極的に食育・地産地消を推進するとともに、関係者が実施する食育・地産地消推進活動に対して積極的に協力することが求められます。

(5) 農林漁業者の役割

農林漁業者及び農林漁業に関する団体は、農林水産体験活動を通じて本町の農林漁業に対する理解促進を図るとともに関係機関と連携して食育・地産地消推進活動を行うことが求められます。

(6) 食品関連事業者等の役割

食品の製造、加工、流通、販売を行う事業者や団体は、事業活動を行うにあたって積極的に食育・地産地消の推進に努めるとともに、肝付町など行政が展開する食育・地産地消関連の施策や活動に協力することが求められます。

3. 計画の進行管理

計画の推進にあたっては、施策を効果的・効率的に推進する視点から、関係部局が中心となって進捗状況の把握・評価を実施し、適切な進行管理に努めます。本計画は令和7年度を目標年次としていますが、食を取り巻く社会情勢や制度、町民意識の変化等に留意し、必要に応じて見直しを行います。

VIII 用語解説

あ行

インショップ

デパートやショッピングセンターなどの大型店の売り場に、比較的小規模の独立した店舗形態の売り場を設置すること。Shop in shop の略。消費者の購買動機が多様化し、専門家したことによって豊富な品揃えやその分野に関する深い知識が要求されることになり、一般的な売り場の中に専門店としての機能をもつ売り場が必要となってきた。

エコファーマー

「持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律」に基づき、都道府県知事からたい肥等による土づくりと化学肥料・化学合成農薬の使用の低減を一体的に行う農業生産方式を導入する計画について認定を受けた農業者の愛称のこと。

か行

環境保全型農業

農業の持つ物質循環機能を活かし、生産性との調和などに留意しつつ、土づくり等を通じて化学肥料、農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続的な農業。

教育ファーム

生産者（農林漁業者）の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取組みです。体験を通して自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫を学び、生産者の苦勞を学び、生産者の苦勞や喜び、食べものの大切さについて実感をもって知ることが目的。

行事食

正月や節句、お祭りなど年中行事や結婚式などの、「ハレの日」に食べる特別な食事のこと。

グリーン・ツーリズム

農村地域において自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動のこと。

K-GAP

「かごしまの農林水産物認証制度」の略。GAPはGood（よい）、Aguricultural（農業の）、Practice（やり方）の頭文字をとったもの。

鹿児島県内で生産される農林水産物について、県が「安心・安全」を確保する基準を策定し、その基準に従って生産され、出荷されていることを、審査・認証機関が審査し、認証する鹿児島県独自の認証制度。

さ行

再生可能エネルギービジョン

再生可能エネルギーとは、太陽光や太陽熱、水力、風力、バイオマス、地熱など、一度利用しても比較的短期間に再生が可能であり、資源が枯渇しないエネルギーのこと。行政をはじめ町民や事業者が行うさまざまな取り組みにおいて、省エネルギーの促進とともに、再生可能エネルギーを適切に導入し、「エネルギーの地産地消」を推進していくための指針となるもの。

残留農薬

農作物の病害虫駆除や除草のために使われる農薬が、作物や土壌に残留するもの。

食育

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することができる人間を育てることである。

国民一人ひとりが、生涯を通じて健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組みを指す。

食育基本法

平成 17 年 7 月に、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てるための食育を推進するため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的に制定された。

食育推進基本法

平成 18 年 3 月に、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育基本法に基づき内閣府に設置される食育推進会議にて作成された計画のこと。

食事バランスガイド

健康的な食生活を実現するため、摂取する食品の組み合わせや摂取量の目安をイラストで示した資料である。2005 年（平成 17 年）6 月、厚生労働省と農林水産省が共同で、生活習慣病の予防を目的とした日本の「食生活指針」を分かりやすく具体的に実践するツールとして策定した。平成 28 年 3 月、「肝付町版食事バランスガイド」を発行。

食生活指針

どのように食生活を組み立てればいいのかを示した指針である。食生活指針は、栄養士のような専門家でなくても活用できるように策定されている。1980 年ごろから、糖尿病などの生活習慣病や、がんや心臓病などの主要な死因に関係する病気と食生活とのつながりが科学的にはっきりしてきたため、そのような病気を予防する

ことも主な目的である。平成 12 年 3 月策定。平成 28 年 6 月一部改正。

食品添加物

保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるもの。

食品表示法

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、「食品衛生法」、「JAS法」、「健康増進法」の食品の表示に関する規定を統合して食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度を創設したもの。

平成 27 年（2015 年）4 月 1 日から施行された。

食料自給率

国内の食料消費が、国産でどの程度賅えているかを示す指標。

スペースサイエンスタウン構想

肝付町の有力な地域資源である「宇宙科学」関連資源を最大限に活用したまちづくりの取り組みを一体的かつ総合的に行うための計画。国の「宇宙基本法」や「宇宙基本計画」に沿って国や県、銀河連邦共和国、宇宙兄弟都市などと連携した取り組みを行っていく。

生活習慣病

糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称である。

た行

地産地消

「地域生産地域消費」の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源（主に農産物や水産物）をその地域で消費することである。

元来は 1980 年代前半農村地域において自分達が不足している栄養素を自分達で作ろうという動きから、「地産地消」という言葉が生まれたが、2000 年代以降は「地産地消」は輸送に係るエネルギーの消費や二酸化炭素排出の削減など環境面での効果や、生産者の顔の見える販売により産地詐称を防ぐ効果が注目されるようになってきた。

また、道の駅や直売所等の設置により、販売だけでなく、体験観光や加工品の製造促進など、他業種との連携も図れるようになる。 ⇒ 「地産地消」の多様化

中山間地域

平野の外縁部から山間地を指すことば。山地の多い日本では、中山間地域が国土面積の7割を占め、中山間地域の農業は、全国の耕地面積の約4割、総農家数の約4割を占めるなど、日本の農業の中で重要な位置を占めている。

特用林産物

食用とされる「しいたけ」、「えのきだけ」、「ぶなしめじ」等のきのこ類、樹実類、山菜類等、非食用のうるし、木ろう等の伝統的工芸品原材料及び竹材、桐材、木炭等の森林原野を起源とする生産物のうち、一般の木材を除くものの総称。

トレーサビリティ

物品の流通経路を生産段階から最終消費段階あるいは廃棄段階まで追跡が可能な状態をいう。

は行

付加価値

ある「もの」が有している価値と、それを生み出す元となった「もの」の価値との差のことである。一般的に、何らかの「もの」を使って新しい「もの」を生み出すと、元々の「もの」より高価値な「もの」になる。このようにして高価値となることについて「価値が付加される」という意味合いで、「付加価値」と呼ばれる。

ま行

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態をいう。

わ行

「和食」のユネスコ無形文化遺産登録

「和食」の4つの特徴である、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「健康的な食生活を支える栄養バランス」、「自然の美しさや季節の移ろいの表現」、「正月などの年中行事との密接な関わり」といった、自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしを、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録された。

IX 参考資料

食生活指針

■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。

■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。
- ・夜食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。

■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。

■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。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

■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。

■野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・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。

■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。

■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。

■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。

■「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ましょう。
- ・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。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定
平成 28 年 6 月一部改正

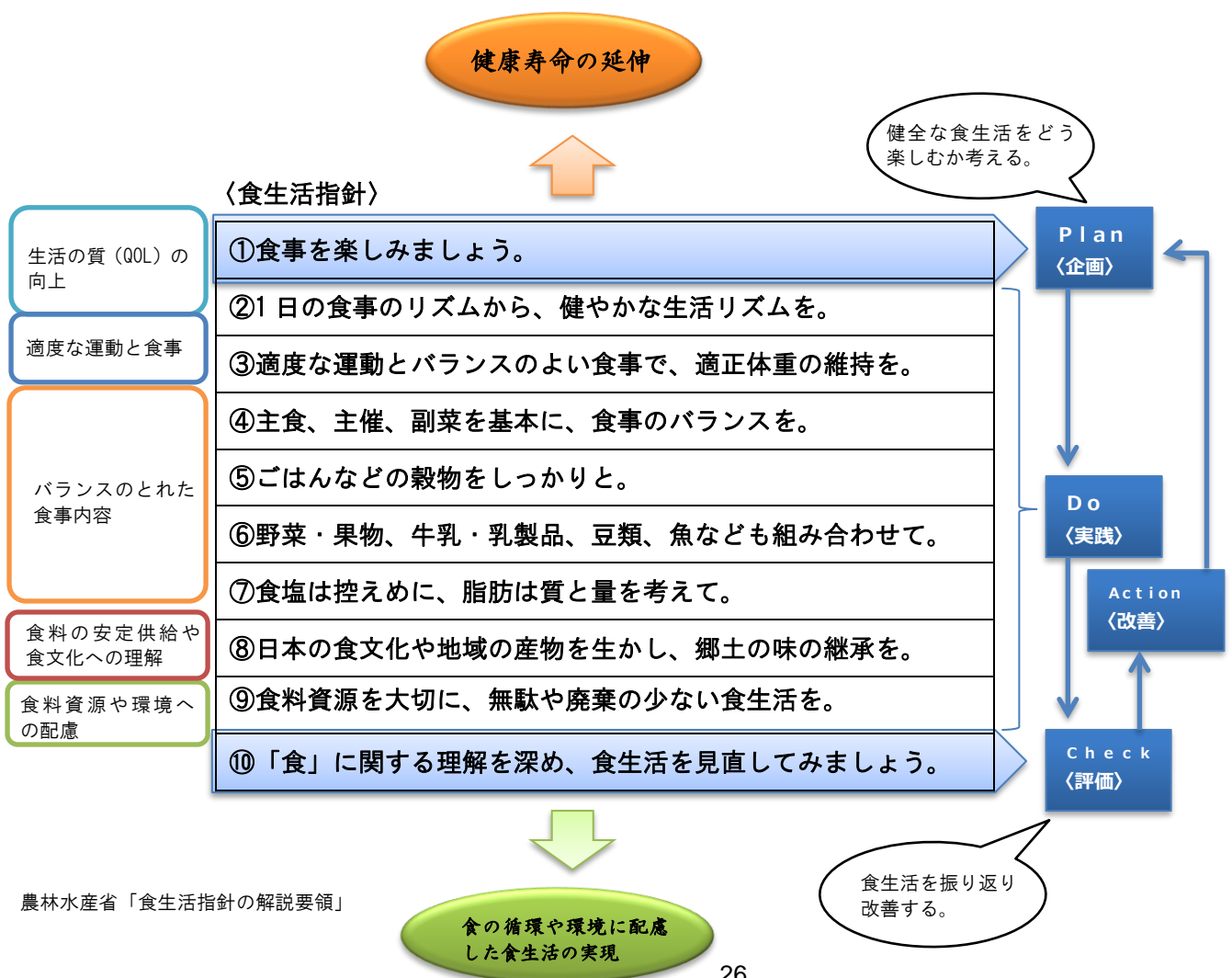
食生活指針の構成（改定部分について）

この「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れ、作成されていることが大きな特徴です。内容については、生活の質（QOL）の向上を重視し、バランスのとれた食事内容を中心に、食料の安定供給や食文化、環境にまで配慮したものになっています。

今回の改定では、肥満予防とともに高齢者の低栄養予防が重要な健康課題となっている現状を踏まえ、適度な身体活動量と食事量の確保の観点から、「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。」という項目の順番を、7番目から3番目に変更しました。また、健康寿命の延伸とともに、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロスの削減などの環境に配慮した食生活の実現を目指し、項目中の具体の表現について一部見直しを行いました。

なお、項目の1番目と10番目について「・・・しましょう」と表現しているのは、まずは健全な食生活をどう楽しむかを考え、2～9番目の内容を実践する中で、食生活を振り返り、改善するというPDCAサイクルの活用により、実践を積み重ねていくことを狙いとしているためです。

食生活指針全体の構成



肝付町版

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

運動



水・お茶



よくかんで
楽しく食事を
嗜ミング30分(のんびり)の
〜ひとくち30分以上楽しみましょう〜



「肝付町版食事バランスガイド」とは??

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせと量をわかりやすくコマのイラストで表したものです。

「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」を組み合わせながら、コマがたおれないよう、適度な運動とバランスのとれた食事を心がけましょう。
「つ(SV)」とは、サービング(食事の提供量)の略で、単位を表しています。

「肝付町版食事バランスガイド」は厚生省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定された「かごしま版食事バランスガイド」に準じています。

お問い合わせ先：肝付町役場健康増進課健康増進係 ☎ 65-2564

区分	料理例	※ [+副菜:2] などの表現は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています
主食	1つ分 = ごはん(茶碗小盛り) = おにぎり(1個分) = ちまみ(小2個) = さつまいも(まぜずし) (+副菜:2, 主菜:1) = 食パン(6枚切り)	
	= そば(田舎そば) = 1.5つ分 = ご飯(茶碗中盛り) = えんどう豆ごはん = 鶏糞 (+副菜:1, 主菜:3)	
	2つ分 = ふかひも(焼きいも) 中1本 = 鹿児島県牛(黒豚)のカレーライス (+副菜:2, 主菜:2) = 南豚のペーコンのスパゲティ (+副菜:1) = かごしまラーメン	
副菜	1つ分 = 切干大根のうま煮 = 落花生の五目煮 = ひじきの煮物 = 湯なます = にがりのおかかあえ	
	= オクラのこまあえ = じゃがいもとわかめのみそ汁 = もずくの酢の物 = ポテトサラダ = オクラのこまあえ	
	= さつまいも(焼きいも) 中1本 = じゃがいもとわかめのみそ汁 = カラービーマンのじゃこめ = 2つ分 = たけのこつわの煮物 (+主菜:2) = かぼちゃコロッケ1個 (+主菜:1) = キャベツの炒め物	
主菜	1つ分 = 目玉焼き = いーあげ(炒り豆腐) (+副菜:2) = 冷奴1/4丁 = 肉じゃが (+副菜:3)	
	= 納豆 = きびなこの南蛮漬け = 鱈汁 = 2つ分 = つけあげ(さつまあげ) = 豚骨 (+副菜:2) = 黒豚のぎょうざ (+副菜:1) = あじの焼き = いわしの丸干し	
	= ぶり・かんぱちのさしみ = きびなこのさしみ = クリームシチュー (+副菜:3, 牛乳・乳製品:1) = 地鶏の煮物 (+副菜:1) = おでん (+副菜:4) = 3つ分 = 鶏の唐揚げ = かごしま黒豚のしょうが焼 = かごしま黒豚のとんかつ = さつま地鶏の刺身	
牛乳・乳製品	1つ分 = ヨーグルト1パック = 牛乳コップ半分 = チーズ1片 = スライスチーズ1枚 = 2つ分 = 牛乳200ml	
	果物	1つ分 = みかん1個 = なし1/2個 = 葡萄1/4房 = メロン1/8個 = いちご6個



きもつきの旬の食材を食卓に!!

畜産物（通年）



鹿児島黒牛



かごしま黒豚



鶏



卵



つけあげ



塩干物

春（3～5月）



スナップエンドウ



にんじん



たけのこ



たまねぎ



カツオ



つわぶき

夏（6～8月）



かぼちゃ



オクラ



トマト



早期米



ピーマン



にがうり



とimotoがら



辺塚だいだい



きゅうり



なす



ばれいしょ



きびなこ

あじ

秋（9～11月）



さつまいも



カラーピーマン



普通期米



しょうが



ジャンボインゲン



さといも



しいたけ



はやとろうり



カンパチ

冬（12～2月）



キャベツ



根深ねぎ



はくさい



ごぼう



ほうれんそう



ブロッコリー



ばれいしょ



ポンカン



伊勢海老



フリ



キンカン

肝付町は **メタボ**の人の割合が多いです！

そこで…

イプシリオンからのアドバイス



☆食事はゆっくりと、よく噛んで味わって食べましょう

☆就寝2時間前の飲食は控えましょう

☆バランスの良い食事をしましょう

☆野菜をたくさん食べましょう

☆糖分・塩分は控えめにしましょう

☆節度ある適度な飲酒に努めましょう

☆年に1回は**特定健診**を受けて、自分の健康状態を確認しましょう

☆健康教室等にすすんで参加しましょう

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、適量を守って健康維持につとめましょう！

1日の適量

焼酎（25度）お湯割り（6:4）・・・1.5杯

日本酒・・・1合

ビール（500ml 缶）・・・1本

厚生労働省「健康日本21」

Check!

あなたの肥満度と適正体重をチェックしてみましょう

肥満度は、身長と体重から計算されるBMI (Body Mass Index) という指数でチェックします。BMI 22のときの体重を適正体重とよび、次の式で計算します

身長 _____ m

体重 _____ kg

腹囲 _____ cm

BMI ≥ 25 で 男性の腹囲 85 cm以上
女性の腹囲 90 cm以上
の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります

●BMI（肥満度）判定

低体重（やせ）・・・18.5 未満

普通体重・・・18.5 以上 25.0 未満

肥満・・・25.0 以上

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

◎BMI

体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m = _____ あなたのBMI

◎適正体重

身長 _____ m × 身長 _____ m × 22 = _____ kg あなたの適正体重

食事バランスガイドを使って、あなたの1日の食事をチェックしてみましょう

【チェック1】 1日に必要なエネルギー量は？

1日に必要なエネルギー量は性別、年齢、活動量によって異なります

◆活動量の見方

「低い」：1日中座っている事がほとんど

「ふつう以上」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。

※糖尿病、高血圧などで医師、または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください

◆学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2～3つ（SV）、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ（SV）程度までを目安にするのが適当です。



【チェック2】 「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の摂取目安量をチェック

・菓子、ジュース、アルコール類に、つ（SV）の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう

・調味料は含まれていないので、味付け・調理法に気をつけましょう

単位：つ（SV）

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800kcal±200kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
2200kcal±200kcal	5～7		3～5		
2600kcal±200kcal	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

農林水産省/バランスのとれた、1日の食事例より

朝食

主食…1.5つ
副菜…1つ
主菜…1つ
牛乳・乳製品…1つ
果物…1つ



ごはん かぼちゃの味噌汁
目玉焼き ヨーグルト りんご



昼食

主食…2つ
副菜…2つ
主菜…2つ
牛乳・乳製品…2つ
果物…1つ



ごはん いろいろ野菜の炒めなます
魚の竜田揚げこぶきいも添え 牛乳 みかん



夕食

主食…2つ
副菜…2つ
主菜…2つ



ごはん レタスときゅうりのサラダ
豚肉のしょうが焼きいためキャベツ添え
わかめとかいわれ大根スープ




肝付町産品レシピコンテスト優秀作品（令和3年度）

👑 グ ラ ン プ リ 👑

作品タイトル	「味付け簡単 夏野菜肉巻き」	
使用食材	分量	作り方
☆豚バラ肉 ☆ピーマン ☆かぼちゃ おくら スライスチーズ ミニトマト 塩こしょう 粗挽きこしょう ☆辺塚だいたいぼん酢 サラダ油 塩 ☆は肝付町産	8枚 2個 90g 8個 2枚 4個 適量 適量 大さじ1 適量 小さじ1/2	①かぼちゃとピーマンを千切りにする。 ②おくらはがくを切る。 ③ミニトマトを半分に切る。 ④鍋にお湯を沸かし、塩を小さじ1/2入れ、かぼちゃを30秒湯がく。 ⑤④の中におくらを入れ、30秒湯がいたら水にさらす。 ⑥豚バラ肉におくらと半分に切ったミニトマト、ピーマン、かぼちゃ、チーズを入れて巻く。 ⑦フライパンに適量のサラダ油をひき、巻き終わりを下にした肉巻きを置き、塩こしょうをふりかけ焼き色がつくまで焼く。 ⑧焼き色がついたら、辺塚だいたいぼん酢と粗挽きこしょうを入れ、絡めたら完成。
作り方のポイント 塩こしょうと辺塚だいたいぼん酢だけで味付けができる。		



👑 準グランプリ 👑

作品タイトル	「ゆで豚ときゅうりのマスタードソース」	
使用食材	分量	作り方
☆豚肉ロース ☆きゅうり ☆ごぼう きゅうり だし汁 ～マスタードソース～ 粒マスタード 醤油 砂糖 酢 ごま油 ☆は肝付町産	500 g 1 本 5 本 1 本 600 ml 小さじ4 小さじ4 小さじ2 大きじ2 小さじ1	①きゅうり、人参は薄く千切り。ごぼうは軽く水洗いし、ささがきにする。 ②人参とごぼうを湯がいて、粗熱を取り、きゅうりと人参、ごぼうをボウルに入れ、混ぜて冷蔵庫で10分程度冷ます。 ③だし汁を沸騰させて、豚肉を一枚ずつサッと茹でる。 ④茹でたら、冷水にすぐくぐらせてザルにあげる。 ⑤醤油、砂糖、酢、粒マスタード、ごま油を混ぜ合わせてソースを作る。 ⑥野菜と豚肉を盛り合わせて、上からソースをかける。
		

作り方のポイント

豚肉臭さを消すためにだし汁で茹でる。食欲を増すためにマスタードソースを使った。