

## 草木塔の心

交流広場

会員の作品④

### 草木塔の心

ゆうきの里 さんさん 通 藤 岡 次 氏

今の経済豊饒の競争社会における反省から、自然と調和した人間社会づくりをめざす「自然と人間の共生」の想いが展開されています。そのこと注目されてきたのが「草木塔(そうもくとう)」の存在です。

今のところ、全国では160基以上あるといわれているが、地下に埋もれたり、洪水で流されたり、まだまだ未発見のものがあると想われます。現在見つかっているもののうち、山形県内には120基、特に江戸時代のもものは34基あって、そのうち喜岡地方には32基もあります。石塔には「草木塔」のほか「草木供養(施)塔」「草木国土慈悲心」等と刻まれ、日本で一番古いものでは、上杉謙山公の時代(1780年)で、米沢市入田沢地蔵平にあります。

高岡町には、上和田太田地区に高さ1メートルほどの凝灰岩に「草木塔(写真)」と刻まれた石塔が建っています。(他に2基と類似塔1基)。碑面には、明治九子年八月八日、入善村世話人三名の氏名と石工の氏名が記してあり、旧江戸街道沿いで入善(いりあ)地の境界と想われているところにあります。入善というのは、地場住民たちが特定の権利をもって、一定の範囲の土地を共同利用する方法をいいます。

昔のくらは、燃料に薪、木炭を用い、衣食住には、草木を切り草することはできず、山や野原や沢等の草木に依存しておりました。特に、薪、山菜、家畜の草場として利用する権利をもつことが入善権といわれて現在も続いているところがあります。そんな時は、その土地で生産される草木に感謝をする気持ちと豊かな資源が長く続くことへの願いがあったことは言うまでもありません。また、危険な山仕事と作業の安全を願いながら自然に対する畏敬の念を込めて広く「自然への感謝」のしるしをと考えたのではないかと想われます。

更に、建立日の八月八日は大日如家の縁日であり、お盆の墓参りの時に祖先の霊を供養する「祖先供養」の意味も加わっているものと思われませんが、いずれにしても建立目的の深い深い先人の想いを汲み取ることができます。草や木をはじめすべての物のいのちをいただき、人間自身のいのちを育んでいることへの感謝を込めた「いただきます」と言う日本食の礼儀には正しいものを感じます。私達の祖先達が、自然の恵みへの感謝と自然崇拝をしてきた「あかし」としての草木塔ではないかとも想われます。

今、地球規模での環境破壊が急速にすすみ、人類の生存さえも危ぶまれている時、すべてのいのちをいただくことで、人類のいのちが連鎖し続ける持続可能な社会づくりをめざすには、草木塔の思想と自然に神が宿る畏敬と土着の思想を失ってはならないと思います。

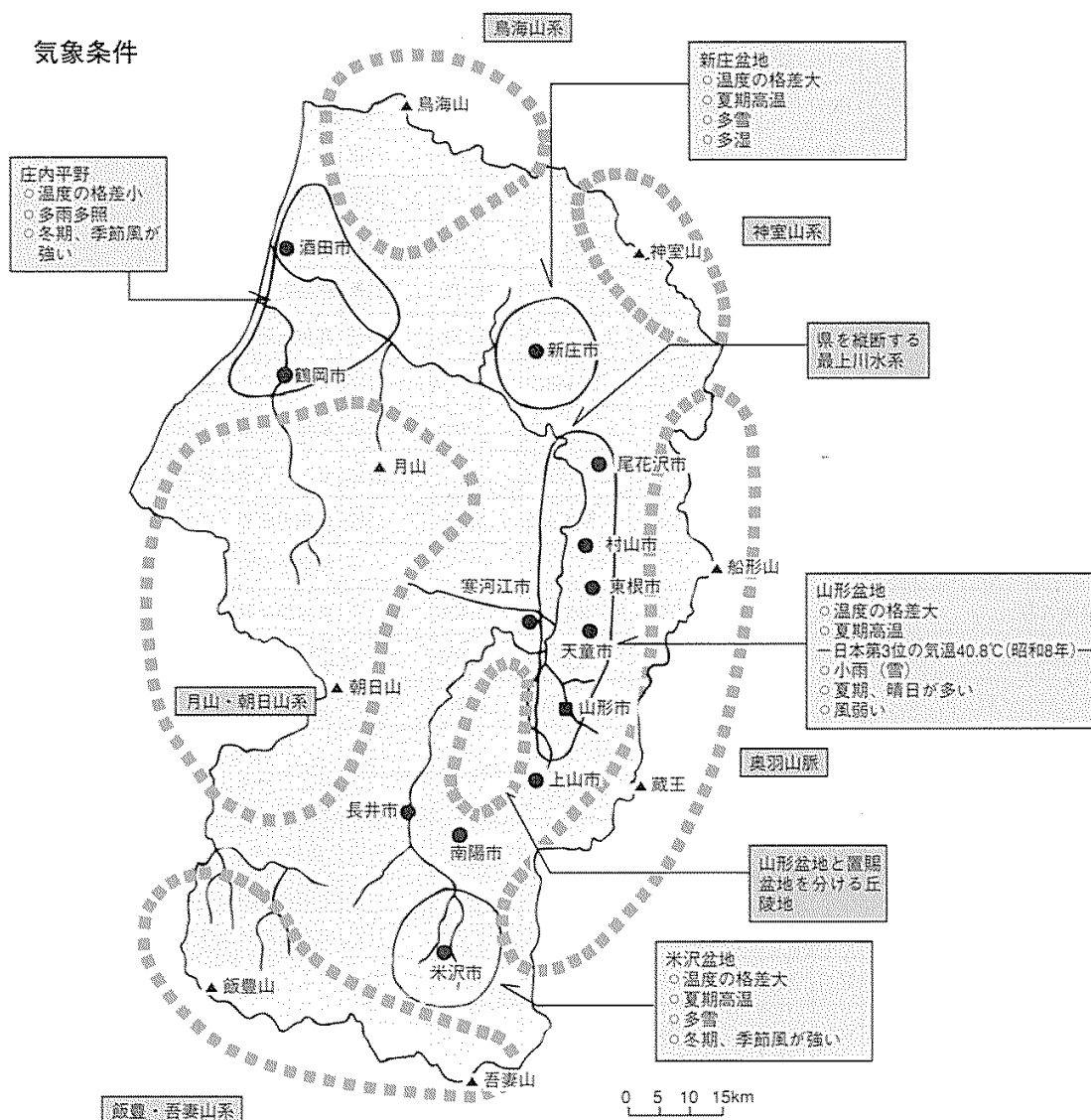
ゆうきの里 さんさん / <http://www.takshata.or.jp/user/sansan>



## 山形の農林水産業と食を育んできた自然・気象

本県の県土面積は、約 9,300km<sup>2</sup>(東京都、神奈川県、千葉県合計面積に匹敵)で全国 9 位の広さを有している。このうち、森林は約 72%、農用地は約 13%を占めている。

気象は、内陸地方と庄内地方の二つに大別され、内陸地方は一般的に盆地的気象で、日変化が大きく乾燥の傾向にある。また、全国でも有数の多雪地帯(山形市周辺の平野部を除く。)である。日本海に面した庄内地方は多雨・多湿・多照の海洋性気候で、冬期間は季節風が強くなる。



## 1 位置

本県は、本州東北部の日本海側に位置し、西北部が日本海に面している。北は秋田県、東南は宮城、福島の両県、西南は新潟県にそれぞれ隣接し、東西約 97 k m、南北約 164 k mで東西に狭く南北に長い。総面積は、9,323km<sup>2</sup>で全国第9位、東北6県で第5位の広さとなっている。

## 2 地勢

奥羽山脈、出羽山地及び越後山脈との間に置賜、村山、最上の三盆地をはさみ、海岸に庄内平野を展開し、これを最上川が貫流して日本海に注いでいる。奥羽山脈は御所山(舟形山)、蔵王山、吾妻山などの火山を伴い、1,000m以上の山が多い。ここを源とする最上川支流の各河川はいずれも短く、傾斜が急なために、各盆地に扇状地をつくっている。出羽山地は烏海山、月山など山容のすぐれた火山があり、その南には朝日山塊、飯豊山塊が続いている。総面積に対する産地の割合は実に7割を占めている。

## 3 気象

### (1) 春の気候

3月に入ると上空の寒気は急速に弱まり、時折名残の寒波をもたらすくらいになる。雪が消えるのは庄内地方で3月10日頃、村山地方では3月20日頃である。春の天気は3～4日位の周期で変わり、天気変化の激しい季節である。4月中旬には平野部の平均気温が10℃を超え、桜の開花が見られる。4・5月は空気が最も乾燥する時期で、風も強いので火災が発生しやすい。5月は日照時間の多い時期でもあり農耕作業にとっては適期に入る。

### (2) 夏の気候

梅雨入りの平年日は6月10日頃で、内陸では曇りや雨が多くなり、梅雨末期は集中豪雨が起りやすいが、空梅雨に終わる年もある。一方、庄内地方は内陸に比べ日照時間は多い。7月下旬から8月中旬にかけての平均気温は平地で23～25℃になる。山形・米沢盆地のように周囲が山に囲まれた地域では、山岳を越えて吹きおろす南風でフェーン現象が起こって異常な暑さを記録することがあり、山形では昭和8年7月25日に40.8℃の気温を観測している。8月中旬を過ぎると、しだいに気温が下がり、月末頃には早くも秋の気配が漂い始める。

### (3) 秋の気候

8月の終わりから10月にかけては台風シーズンである。台風が山形県に接近して太平洋側を通る場合は県内に大雨を降らせ、日本海を通る場合は県内は

強風に見舞われる。9月には秋晴れのさわやかな晴天が周期的に現れ、秋が深まっていく。10月中旬に入ると平地での平均気温は15℃を下回るようになり、中旬末には村山・置賜地方で、11月上旬から中旬にかけては最上・庄内地方でも初霜を見るようになる。秋もいよいよ終わりの11月上旬から中旬にかけては、内陸の平地や庄内地方でも初雪を見るようになる。

#### (4) 冬の気候

山形県の冬の気候を左右するものは北西の季節風で、庄内地方では、12月になると暴風日数は著しく多くなり、特に1・2月に地ふぶきとなる。平地で平均気温が0℃以下になるのは、内陸で12月上旬終わりころから中旬にかけてで、1・2月には氷点下1℃以下まで下がるのに対し、庄内地方の平野部では、沿岸に沿って北上する対馬海流の影響が大きく、0℃以上と高い。積雪は庄内地方や村山地方の平地では1m以下であるが、置賜・最上地方では平地でも1.4m以上となることが多い。

### 山形県の風土と地域性

(出典：「山形県史 第7巻 現代編下」)

#### 置賜地域

置賜地域は東は奥羽山脈、南西部には吾妻山・飯豊山が横たわり、西部は飯豊山と朝日岳を結ぶ低い丘陵に囲まれているが、この低い丘陵はまた、米沢・長井両盆地を区分する。米沢盆地は、南北にひろがる多くのゆるやかな扇状地によって構成されているが、とくに最上川の上流部と鬼面川が合流するその中央部に米沢が発達した。また、盆地の東北隅に現存する白竜湖は旧湖時代の最後の名残をとどめるもので、湖上にはムシトリスミレ・ツルコケモモなど、湿地・寒地性植物が繁茂している。長井盆地は北北東から南南西にのびる細長い盆地で、西側には勾配のゆるやかな山麓沖積平原が発達し、南部及び南西部には扇状地が発達して、白川・野川をあわせた最上川が、盆地の中央部を東北に貫流する。

米沢・長井両盆地は、年平均気温10℃台で、山形盆地に比較すれば、冬季がやや長く、日中の平均気温はやや低いが、夏はほぼ同じ位である。またこの両盆地は、山形盆地とともに本県における乾燥地帯で、古来米沢市の大火が春に集中しているのはそのためである。積雪は場所により、年によって変動が大きい。一般に西に多く北と東に少ない。普通120～200cmで、もっとも少ないのは北部の荒砥・十王地区(白鷹町)である。小国盆地は米沢・長井両盆地とは気候区を異にしている。ここは、朝日・飯豊の両山塊に包まれた小盆地で、日本海から湿風が侵入して、本県屈指の多雪地帯となっている。

米沢盆地の南部と東南部には、地味の悪い黒土が分布し、表土の厚さも 45cm あまりの浅い地域が多いため、県内では最上・村山北部について生産性が低い。1950(昭和 25)年ころの南置賜郡の平均 1 反当りの収量は、県平均の 2 石 4 斗あまりに対し、2 石 1 斗余りであった。江戸期の置賜地方は、その大部分が米沢藩領下におかれ、17 世紀末以後、屋代郷が幕府領になったが、一円的な領有が続いたところである。米沢藩の租税も「半石半永」といわれ、半分は米で、残り半分は貨幣納とされたのは、農民の産業と収入が漆・青苧(あおそ)などの特産物に依存する面が早くから大きかったからである。

米沢南部の南原方面では明治初期からタバコ栽培が盛んとなり、村山地方の東根葉に対して松川葉として知られた。また高畠方面の乳牛飼育、飯豊山麓の肉用の牛の放牧が普及して、現在の米沢牛の基盤ができ、赤湯を中心とした白鷹丘陵のブドウ畑も、明治中期に普及し、その後この地域の多角的な農業経営の発展を進めている。

#### 村山地域

村山地域は地形的にみれば、中心部の山形盆地、南部の上山盆地、北部の尾花沢盆地からなる。山形盆地は、東は奥羽山脈、西は越後山系の山々に限られ、西北部には月山・葉山の高山がそびえ、西南部には標高 500~600m の白鷹丘陵が横たわっている。上山盆地は南東から流れる須川(宮川)によって形成されたゆるやかな扇状地を中心とする。これに対し山形盆地は、東側が馬見ヶ崎川・立谷川・乱川などの大扇状地が隣りあわせに発達し、西側は寒河江川の扇状地を中心に、その南北地帯は小扇状地からなる山麓沖積平原が発達したところで、東側とは対照的である。馬見ヶ崎川の扇中央部に山形の町が発達したが、放射状の水路(堰)に沿って水田がひらかれ、寒河江川扇状地とともにこの地方の米作地帯の中心となっている。また須川西部の地区は、最上川と須川の間にはさまれ、土地は肥沃でも水利に恵まれなかったが、明治半ば以後、最上堰の完成によって美田地帯に変わった。しかし乱川の流域は、水利の便が悪いため、水田化されたところが少ない。

山形盆地の気候は、盆地式内陸性の気候の特徴で冬季間の気温は低く、夏季の気温は高い。とくに山形は県内はもちろん全国最高の記録をもっている。冬季には寒河江川の渓谷から北西風が吹き込み、また最上川の下流から盆地に進入する冷風の影響によって、西部山岳や盆地北部では積雪が多い。しかし、盆地内部の積雪量は比較的少なく、とくに盆地東寄りの天童から上山にかけた地域は多いときで 30cm 内外が普通で、県内ではもっとも少ない。夏季の高温は、稲作の収穫にも好条件となり、東村山郡の 1 反当りの収量は平均で 2 石 8 斗余りで県内ではもっとも多く、なかでも中山町は 1960 年代反収日本一の記録を保持している。しかし村山地方全体では、耕地に占める水田化率は、60.7%で、江

戸期には平坦部の畑地では紅花栽培、山間部では青苧（あおそ）の栽培が盛んであった。明治以後これらはまったく衰退し、現在では東根方面のタバコ、神町のリンゴ・モモ、寒河江のサクランボなどの果樹栽培が盛んで、全国にも知られている。

尾花沢盆地は、地形的には新庄盆地に接続し、気象条件も新庄盆地との類似性が多いが、行政的には江戸期以来村山郡に属し、その北部にあたる。尾花沢盆地はその南部が、村山平野の北の関門をなす甑岳（こしきだけ）から葉山を結ぶ低丘陵を境とし、山形盆地から分離されている。最上川はこの盆地の西側山麓線寄りに北流し、これとほぼ直角に流路をもつ丹生川が盆地中央を西流して最上川に注ぐ。丹生川地域には、盆地東部の母袋（もたい）付近に発達した扇状地と、尾花沢・荻袋（おぎのふくろ）・野黒沢などの各台地が発達している。この地域の大部分は水田となっているが、表土は黒色の酸性土のため、一般に生産性が低い。

一方冬季には、全国有数の多雪地帯となる。最上川に沿って流れ込む北西季節風が、東の御所山に突きあたり、南西の葉山にさえぎられて袋小路になるためである。6、7月ころに当方の鍋越峠から、冷湿なヤマセが侵入すると、米作は冷害により凶作になることが多い。この地域は、1953年、全国17カ所の1つとして、最上郡とともに最上総合開発地域として国の指定を受けている。

村山郡北部地域（尾花沢盆地）は、古代の9世紀に出羽国の最上郡から村山郡を分郡したときには、村山郡にふくまれていた。江戸初期に両郡名が交換された際、この地域は最上郡にはいるべきところ、村山郡に編入されたのである。この尾花沢盆地の江戸期の支配は、一時山形藩に帰属したあと、大部分は尾花沢陣屋を中心とした幕府領として、長い間比較的まとまりをもっていた。

2007年8月16日に岐阜県多治見市と埼玉県熊谷市で40.9度を記録し、1933年7月25日に山形市で観測された40.8度の国内最高気温が74年ぶりに更新されている。

### 最上地域

この地域の中心は新庄盆地である。新庄盆地は、西・北および南の一部が出羽丘陵と水無大森・大森山、神室山などの高山によって、また東および南の一部は標高800～1000m内外の奥羽山脈とその支脈によって囲まれている。盆地内には起伏の多い低丘陵があって、いくつかの小盆地に分離され、たとえば狭義の新庄盆地は、泉田川・升形川の流域に属し、舟形盆地は最上小国川下流にひらけている。これらの盆地は、尾花沢盆地と同様に、扇状地・沖積台地・河岸段丘および河川氾濫原の発達が著しいところである。このほか新庄盆地の東には、円形に近い向町盆地（小国盆地）がある。

この地域の特徴は、最上川と最上小国川にそう東西の気流の通路となっているので曇天が多く、日照量は村山・置賜地域に比してはるかに少ない。冬季の

積雪量は尾花沢盆地とほぼ等しく、とくに最上川ぞいに多いが、根雪期間も140日以上の深雪区域となっている。また地下水の水位が一般に低いので水稻栽培も遅れ、向町盆地などでは、明治以後に開発された沢田が多い。沢田は生産力が低いというのに、冷害をうけやすいので、江戸時代の開発は遅れ、馬産地として知られていた。最上郡の1反当り収量が1石9斗余りで、県内の郡別収量ではもっとも低い理由となっている。一方、水源となる奥羽山脈や鮭川上流における集中豪雨によって洪水が起こりやすい。また沢水を水源とすることによって米作は、本県でもっとも冷害をこうむりやすい地域となっている。しかし第二次世界大戦、とくに1960年代以降の堤防工事やダム建設がすすんだことにより、また品種の改良によって凶作もかなり克服されるようになった。

最上郡の開発は江戸期に急速にすすんだが、この地の領主は新庄藩戸沢氏であった。新庄藩は、小国廻り・清水廻り・鮭延廻り・金山郷・谷地郷に分けられている。清水廻りは新庄廻りともいわれ、泉田川扇状地にあたる新庄以西の水田地帯もふくまれ、この盆地中ではもっとも豊かな農村が多かった。

最上地域の耕地面積は総面積の11%(約2万ha)で、山林が77%となっている(1975年)。金山地方はとくに環境が杉の育成に適し、山麓部は杉の美林地帯といわれ、江戸期から金山川を筏でくさす杉材の移出でも知られた。

#### 庄内地域

庄内地域の大半を占める庄内平野は、東が出羽丘陵に接し、西は日本海に面してほとんど直線的な海岸線にそって砂丘地帯が発達している。この砂丘地帯は延長約35kmにおよび、最高点は65mに達し、我が国有数の砂丘の一つといわれている。北は裾野がよく発達した鳥海山の秀峰がそびえ、南は赤川を境にして、その西部に越後山脈の北端を画する急斜面があり、その東部には広大な台地の緩斜面がつづいている。出羽丘陵を横断した最上川は、平野の中央を蛇行しながら北西流して日本海に注ぐが、江戸期からその北部を川北、南部を川南とよんでいる。はじめ川北に遊佐郡、川南に田川・櫛引両郡がおかれていたが、1664(寛文4)年、川北を飽海郡とし、川南は田川郡のみとして庄内は2郡制に変更した。これが近代にはいり、1878(明治11)年の郡制施行でふたたび川南を東・西田川の2郡制とし、庄内は3郡となった。

庄内地方は海洋性の気候で、1日の温度の変化は少ないが、冬季には暴風の日が多くなる。海上から北西風が卓越すると、太陽の光は10日間に2、3日も射さないほど曇天の日がつづく。月山・朝日山地および鳥海山方面の降水量は、我が国でもっとも多い地域に属し、それが冬季には深雪地帯となってあらわれる。月山山麓にあたる田麦俣(朝日村)の降水量は、年間3000mmに達する。これに対し海岸地帯は、冬は猛吹雪となるため積雪量が少ない。

春から夏にかけての庄内は東風が卓越しやすいので、高温・乾燥の天候がつ

づき、好天の日が多い。これが庄内の稲作の安全性の第一の条件となっている。しかし初秋の時期に、東から清川ダシとよばれる乾いた強い風が庄内平野にはいると、稲作に悪い影響を与えると古くからいわれてきた。

庄内地方は江戸期のはじめ、川北の大町溝や川南の北楯大学堰にみられる大規模な灌漑用水堰の工事と水田開発により、平野の88%が水田化された。また明治末期から大正初年にわたって実施された耕地整理によって、約3000町歩の畑地が水田化され、庄内百万石といわれる稲作単作地帯が形成されている。庄内の畑地は、山沿いの赤川流域の一部や月山山麓につづく松ヶ岡開墾地、鳥海山麓のほか、庄内浜の西にひろがる約3000haの砂丘地が主である。これらの畑地の特産物として、庄内柿、鶴岡郊外の民田ナスおよび砂丘地のメロンがある。

## 食と健康

### 1 1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。

(出典：財団法人食生活情報サービスセンターホームページ  
食育・食生活指導の情報 e-shokuiiku.com)

#### (1) 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。

残業、深夜勤務、受験などによって夜型の生活をおくる人が増え、これを背景に、朝食を食べない人が増加しています。朝食を欠食する人は食事の時間が不規則で、食事の内容も偏りがちとの調査結果もあります。

健康的な生活をおくるためにも、1日3度の食事を規則正しくとることが重要で、この鍵となっているのは朝食です。また、規則正しい食事のリズムが、好ましい生活習慣を形成し、健康にもつながってきます。

朝食をとることが大切な理由

#### ・ 体温の上昇効果

朝食を食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。ところが、朝食を食べないと、家を出るまで低いまです。通勤や通学でからだを動かすと、少し上がりますが、午前中は体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなって、あくびが出たりします。朝食を食べると身体の中で熱がつくられて体調も上がります。

脳にエネルギーを補給

人間の脳は、順調に働くためのエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのが、肝臓に蓄えられたブドウ糖です。ところが、肝臓には約12時間分しか蓄えがないとされています。朝の食事でグルコース(ブドウ糖)を補給することは重要です。夕食を午後8時に食べて、翌日朝食を食べないと、昼まで16時間もあるので脳までエネルギーが回らず、栄養不足になってしまいます。その結果イライラしたり、集中力がなくなったりすることも考えられます。

#### (2) 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。

活動の活発な子どもの時期はおやつによってエネルギーを補給することも大切ですが、夜食や間食はほどほどにすることが大切です。

#### (3) 飲酒はほどほどにしましょう。

お酒は百薬の長とも言われていますが、飲み過ぎることは健康にも良くありませんし、エネルギーの過剰摂取にもつながり、肥満を招くおそれもあります。

## 2 生活のリズムの確立と朝食(食事)

(出典：子どもの生活リズム向上ハンドブック(文部科学省))

### (1) 朝食の効果

朝食は身体が活動するための準備を整えます

朝食による体温の上昇効果

消化管とは、口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門のことを言います。これらは、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。さらに、寝ている間の新陳代謝にも栄養素が利用されます。朝食により、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に、脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないこととなります。朝食の摂取状況が学力と相関することが言われていますが、脳にしっかりとエネルギーが供給されているか否かが関係しているのかもしれない。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作りましょう。

便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便をS字結腸から直腸へ送り出します。朝食欠食により生活リズムが乱れ、それが便秘の原因となることもあります。

### (2) 朝食を食べる習慣のある人とない人の体温の違い

1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。図2は、朝食を食べる習慣のある人とない人での体温の上昇の違いを表した図です。この図からもわかるように、朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持できることがわかります。朝食欠食の場合には、通学や通勤の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、午前中、その体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持することができず、昼食後に最高値に達して

いることがわかります。

身体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中の時間を充実して活用するためにも朝食をしっかり食べることが重要です。

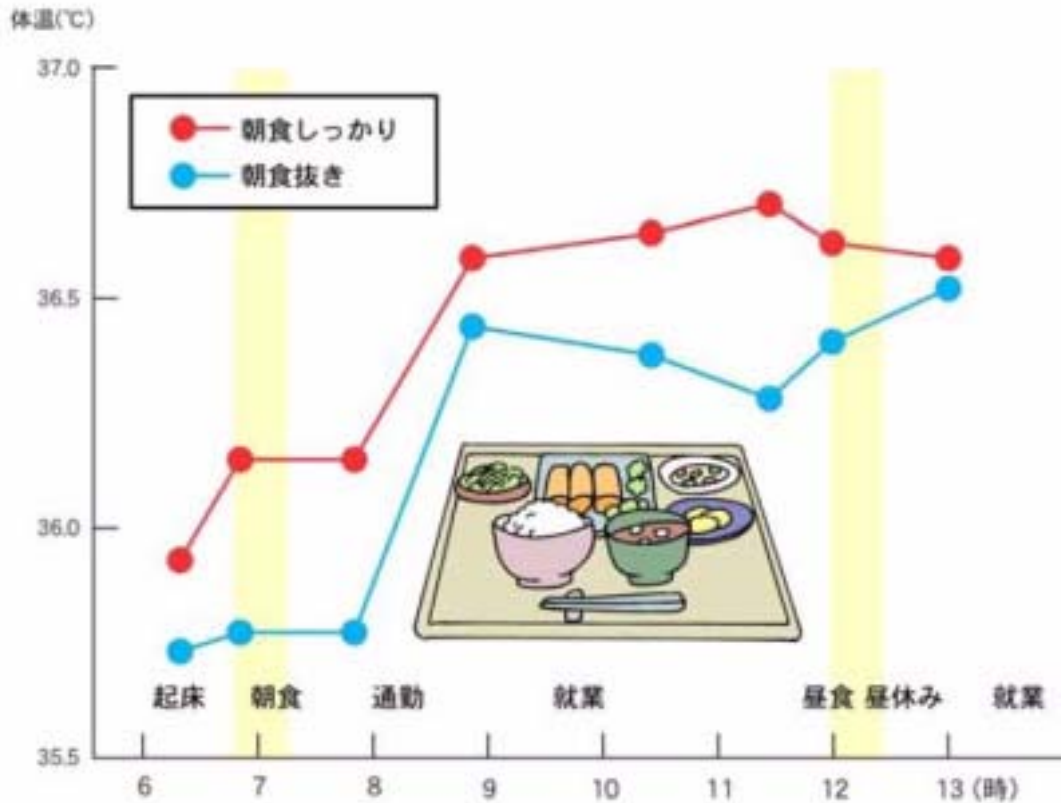


図2 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

【出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」】

### (3) 欠食を引き起こす要因

朝食欠食には様々な要因があることを理解しましょう

夜型の生活リズムが、欠食を引き起こす

図3と図4は、朝食の摂取状況と就寝時刻の関係を示しています。小学生も中学生も就寝時刻が遅くなると朝食欠食の頻度が高くなります。この結果から夜型の生活リズムが、朝食欠食を引き起こすことがわかります。

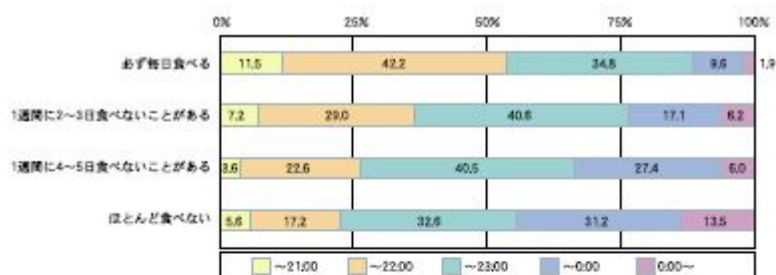


図3 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（小学校5年生）

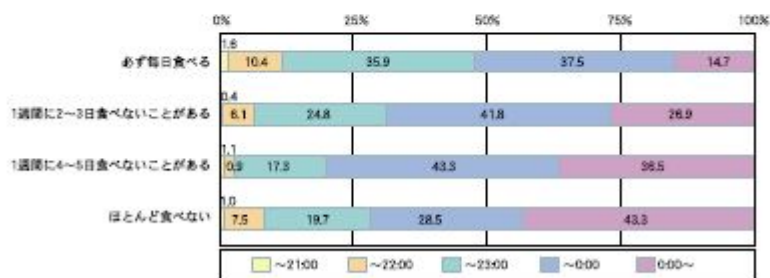


図4 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（中学校2年生）

【図14 出典：平成17年度児童生活調査報告書「独立行政法人日本スポーツ振興センター」】

### 保護者の欠食状況との関係

保護者が欠食することにより、子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります(図5、図6、当該調査では、朝食欠食の定義を週に2日以上欠食としました)。保護者の朝食の摂取状況が子どもに影響することがわかります。朝食欠食の理由では、小学生に比べ中学生で、また、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて朝食を欠食する保護者の子どもで、「いつも食べていない」という習慣化を示す理由が多くなります(図7、図8)。また、欠食理由として、「食欲がない」と回答している子どもについては、夕食の開始時刻の見直しや夜食の摂取状況、家族との共食状況など、様々な角度から課題を抽出し、改善していく必要があります。朝食欠食をなくすためには、家族ぐるみで課題に取り組み、朝食を食べることを勧めていく必要があります。

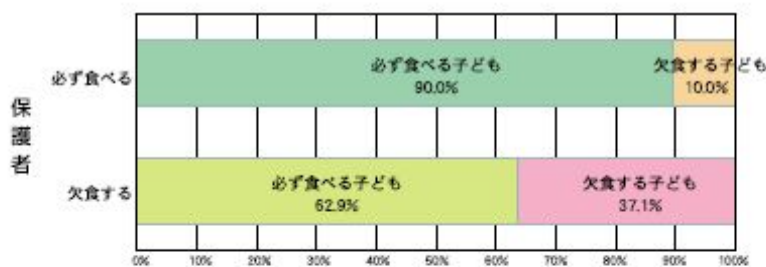


図5 保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況（小学校5年生）

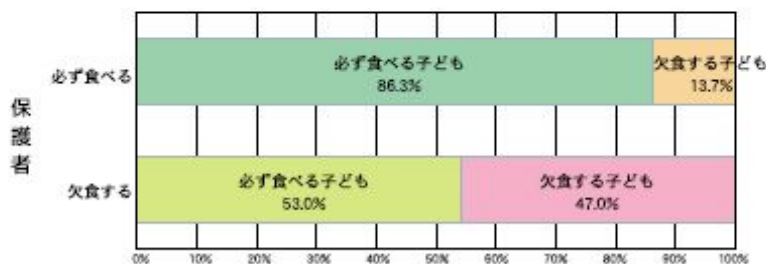


図6 保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況（中学校2年生）

【出典】平成17年度児童福祉の責任と実践調査報告書（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

### 朝食の摂取状況と運動量の関係

図9に示すとおり、運動をしている小学生の朝食欠食率は、とても低い傾向にあります。この結果から、朝食を食べることと同時に、運動習慣や運動量を確保することを勧めていくことが大切であることがわかります。

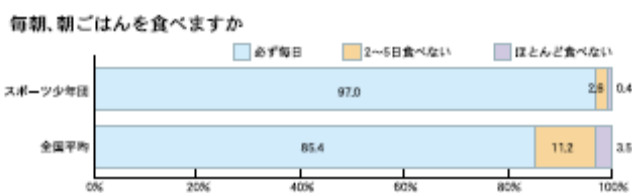


図9 スポーツ少年団に所属する小学校高学年の児童の朝食の摂取状況と全国と比較

【出典】平成18年度「第1回」日本体育協会スポーツ振興・科学研究報告「小学生を対象としたスポーツ栄養プログラム開発に関する調査研究」結果（全国平均は、平成17年度児童福祉の責任と実践調査報告書より作成。独立行政法人日本スポーツ振興センターの提供。）

### (4) 朝食欠食の影響

朝食の重要性が指摘されているにもかかわらず、欠食の習慣を改善することは難しい問題となっています。なぜなら、朝食を欠食する理由の中には、「時間がないから」「食欲がないから」「食べたくないから」「いつも食べないから」などが多く、身体活動量、夕食を食べる時刻や夜食の有無、就寝時刻、睡眠時間など多くの生活習慣が関係しているからです。このよ

うな悪循環となっている生活習慣全体を見直してはじめて朝食欠食の習慣を改善することができると考えられます。そこで、朝食を欠食をすることで、身体にどのような影響があるのかを食べ方の面からまとめました。

朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

欠食することによって起こる食行動についても考えてみましょう。朝食を欠食した場合、例えば、前日の夕食が7時で次の日の昼食が12時だとすると、17時間何も食べないこととなります。昼食が給食の場合には、食べたいだけ食べることができないので、足りない分を埋めるためにおやつをたくさん食べたり、夕食のまとめ食いになったり、夜食を食べたりと、欠食し食事回数が少なくなっても、結局、食べる総量が3食で食べるよりも多くなることがあります。さらに、一定時間内に多くを食べようとすると早食いとなり、脳にある満腹中枢に信号が伝達する前に食べ終えるために過食してしまいます。このように、朝食の欠食は、肥満、脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長することとなります。

### 3 間食について (出典：厚生労働省 e - ヘルスネット情報提供)

間食とは、食事(朝食、昼食、夕食)以外に摂取する、エネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、その種類は、お菓子、嗜好飲料(ジュースやお酒)、果物、菓子パン、ファストフードなど様々です。平成17年国民健康・栄養調査の結果によると、男性では61%、女性では77%の人が間食をしていました。その中でも、毎日間食する人の割合は、男性では42%、女性では57%の割合でした。間食をしない人よりも間食をする人の方が多く、さらに、男性よりも女性で多いことがわかりました。間食の目的は様々で、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけではなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギー(カロリー)が消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性もありますので、上手に間食を摂ることが大切です。

みなさんは、普段どのような間食をどのくらい食べていますか? 一般的には1日に200kcal(キロカロリー)程度の間食が適量だと言われていますが、ダイエットを考えている場合は、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、食事だけではなく間食においても調節しましょう。お菓子などの食品の袋には栄養成分が表示されているものも多いので参考に

してみてください。一般的に洋菓子と言われるケーキ、クッキー、チョコレート、スナック菓子などのような間食は、糖分と脂肪が多く高エネルギーのものが多いです。スナック菓子においては、塩分も多く含まれています。しかし食べてはいけないわけではありません。間食をする回数や量を減らすこと、種類を選ぶことが大切です。例えば、スナック菓子であれば、小量を小皿にとることや、小袋（1人分程度）のものを利用することも良いでしょう。飲み物では、糖分の多く含まれる炭酸飲料や、コーヒー飲料についても注意が必要です。糖分の含まれないお茶を選ぶことも良いでしょう。さらに、1日の栄養素のバランスを考えて間食をすることができれば理想的です。例えば、日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つです。脂肪の摂取が気になる場合には低脂肪のものを選びましょう。また、普段の食事で果物の摂取が少ない場合、間食に適量とることも効果的です。果物にはビタミンや食物繊維が多く含まれているからです。

間食で大切なのは、食べすぎないように、回数や量を減らす工夫をすることや、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。

#### 4 食べ物のはたらき

食べ物はその働きにより3色のグループに分けることができます。

##### (1) 黄色の食品

おもにエネルギーのもとになる食品

穀類・いも類・砂糖類・油脂

##### (2) 赤色の食品

おもに体をつくるもとになる食品

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・乳・乳製品・海藻

##### (3) 緑色の食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

野菜・果物・きのこ類



(出典：食生活学習教材〔文部科学省〕)

## 5 日本型食生活について

ごはんを中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成される日本型食生活は、摂取する糖質、脂質、たんぱく質のエネルギーバランスが理想的なものとなっていました。ところが近年、食生活が欧米化するにつれて、栄養バランスがみだれ、とくに脂質過剰による肥満や脂質異常症が増加し、生活習慣病の誘引となっています。

ごはんなどの主食を柱とし、幅広い食材を使った主菜・副菜を組み合わせ、食事のバランスに注意した生活を送りましょう。

日本人は、米など穀物を主食に、大豆や野菜、魚による副食を組み合わせる、伝統的な食事を生み出してきました。戦後、経済発展とともに食生活が変わり、一般的に肉類や油脂、果実を食べるようになりました。1977年(昭

和 50 年)頃には、伝統的な食事に肉類や果実などがほどよく加わり、健康的でバランスのとれた食生活が完成しました。これを「日本型食生活」と呼んでいます。日本型食生活は、日本人の体格をかえ、平均寿命も大幅に伸ばしました。

しかし、最近の日本人の食事は、お米の消費量が減少する一方で脂質の消費が増加し栄養バランスの乱れが見られ、肥満・糖尿病などの生活習慣病の増加が問題になっています。

1977 年「マクガバン・レポート(アメリカ合衆国上院栄養問題特別委員会報告書)」「アメリカの医療費削減のために世界規模で食事(栄養)と健康・慢性疾患の関係について調べられた研究報告書)では、「高エネルギー・高脂肪の食品、つまり肉・乳製品・卵といった動物性食品を減らし、できるだけ精製しない穀物や野菜・果物を多く摂るように」と勧告し、「世界で一ヶ所だけ理想的な食生活の国がある。それは日本で、彼らの食習慣を見習うべきである」と紹介しています。さらに、最も理想的な食事と定義したのは、元禄時代以前(玄米を主食)の日本の食事、伝統的な日本人の食事であることが明記されています。それ以来、「日本型食生活」が栄養バランスのとれた食事として、世界中で注目されるようになりました。

「日本型食生活」で最も評価されているのは、3大栄養素のバランスで、炭水化物(糖質)55~60%、たんぱく質 15~20%、脂質 20~25%で、アメリカのフードガイドや 2005 年厚生労働省・農林水産省が公表した「食事バランスガイド」もほぼ同じになっています。「主食の穀類を増やす。豆・野菜・海草などの植物性の食品を多くして、動物性の脂肪やタンパク質を多く取り過ぎない。」が、これらの指針になっています。

また、「日本型食生活」の実践を促進することは、食料自給率の向上や各地で育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることになると期待されています。(出典：日本栄養士会ホームページ)

## 6 食事バランスガイドについて (出典：農林水産省ホームページ)

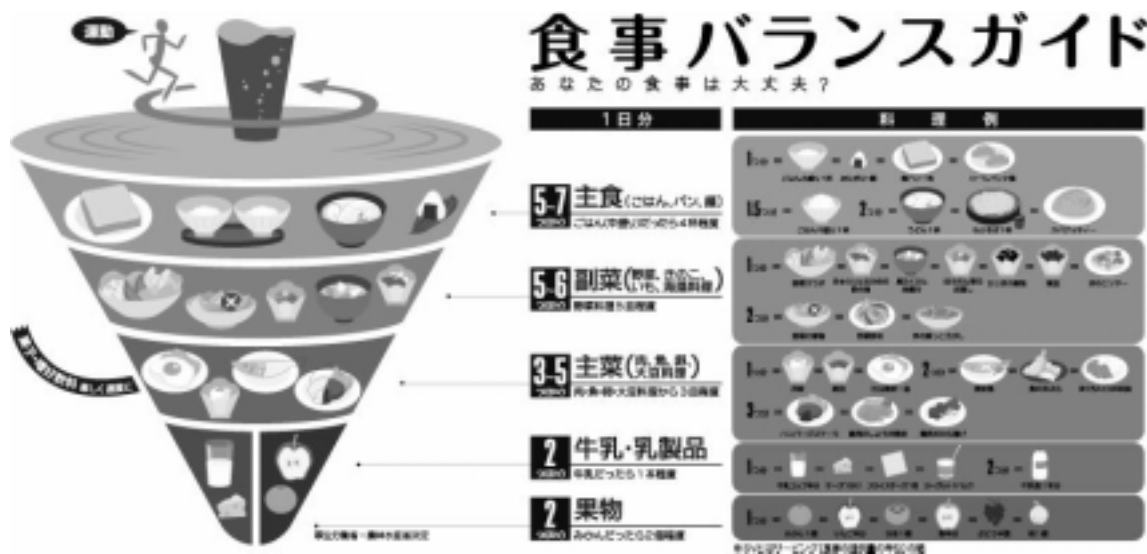
健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのでしょうか、わからない方も多いと思います。

そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。

糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？



食事バランスガイドでは、毎日の食事を 主食 / 副菜 / 主菜 / 牛乳・乳製品 / 果物 の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。

また、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現をしています。

## 主食

炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。

1つ(SV) = 炭水化物約40g

【料理例】

1つ分 = ごはん小盛り1杯 / おにぎり1個 / 食パン1枚 / 食パン4~6枚切1枚 / ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 / もりそば1杯 / スパゲッティー



## 副菜



ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。

1 つ(SV) = 主材料の重量約 70g

【料理例】

1 つ分 = 野菜サラダ / きゅうりとわかめの酢の物 / 具だくさん味噌汁 / ほうれん草のお浸し / ひじきの煮物 / 煮豆 / きのことソテー

2 つ分 = 野菜の煮物 / 野菜炒め / 芋の煮っころがし

## 主菜



たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。

1 つ(SV) = たんぱく質約 6g

【料理例】

1 つ分 = 冷奴 / 納豆 / 目玉焼き一皿

2 つ分 = 焼き魚 / 魚の天ぷら / まぐろとイカの刺身

3 つ分 = ハンバーグステーキ / 豚肉のしょうが焼き / 鶏肉のから揚げ

## 牛乳・乳製品



カルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。

1 つ(SV) = カルシウム約 100mg

【料理例】

1 つ分 = 牛乳コップ半分 / チーズ1 かけ / スライスチーズ 1 枚 / ヨーグルト 1 パック

2 つ分 = 牛乳瓶 1 本分

## 果物



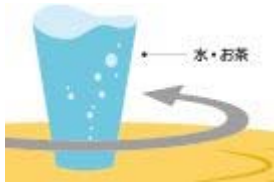
ビタミン C、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。

1 つ(SV) = 主材料の重量約 100g

【料理例】

1 つ分 = みかん 1 個 / りんご半分 / かき 1 個 / 梨半分 / ぶどう半房 / 桃 1 個

## 水・お茶



水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。

## 運動



「コマが回転する」＝「運動することによって初めて安定することを表現しています。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすることは、健康づくりにとっても大切なことです。適度な運動習慣を身につけましょう。

## 菓子・嗜好飲料



菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日200kcal程度を目安にしてください。

【200kcalの目安】

せんべい 3～4枚 / ショートケーキ 小1個 / 日本酒コップ1杯(200ml) / ビール 缶1本半(500ml) / ワインコップ1杯(260ml) / 焼酎(ストレート) コップ半分(100ml)

油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。料理を選ぶ際に、カロリー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

## 7 食と健康についてのQ & A

Q . そんなにたくさん食べていないのに、太っています。なぜですか？

(出典：国立健康栄養研究所「保健指導(食事・運動)に関するQ & A集」)

A . 食べ方・内容・時間を振り返ってみましょう。

活動量はいかがですか？

消費エネルギー(基礎代謝+活動エネルギー) 摂取エネルギーとなったときに体重は増加するため、たくさん食べていなくても、身体を動かすことが少なければ体重は増えてしまいます。

次に、食べている内容を振り返ってみてください。

\* 朝食をきちんと食べていますか？

- \* 3食バランス良く食べていますか？
- \* 食事量を減らしてエネルギーの高い間食や飲み物などを摂っていないですか？

食事の量ではなく、食べ方や内容に問題が隠れている場合があります。

「たくさん食べていないのに太ってしまう」という方は、一度食事の記録をとってみると、それまで気付かなかった問題を見つけることが出来るかもしれません。

また、年齢によって身体が必要とするエネルギーは変化します。

「基礎代謝」といって何もしていなくても消費されるエネルギーは成長とともに高くなり、思春期でピークを迎えた後は減少します。若い頃と同じ食生活を続けていると、確実に体重は増えます。

Q . ダイエット、 ダイエットなどの単品ダイエットは短期間で減量できると聞きました。実行しても良いのでしょうか？

(出典：国立健康栄養研究所「保健指導(食事・運動)に関するQ & A集」)

A . 健康的な方法ではありません。

特定の食品(グレープフルーツ、りんご、キャベツ、トマト、卵、ヨーグルトなど)のみをたくさん食べるダイエットの情報が巷にはあふれていますが、健康的な方法ではありません。このように極端な食生活では栄養のバランスが悪くなり、結果的には体調をも崩してしまうおそれがあります。

正しい減量法は、続けられるものでなくてはなりません。単品ダイエットを長期間続けられますか？

健康的に減量するためには、単に摂取エネルギーを減らすだけでなく、身体に必要な栄養素を摂らなくてはなりません。

Q . 牛乳はカルシウム源としてよくない、牛乳が骨を弱くしているという話は本当ですか。(出典：社団法人日本栄養士会「栄養相談Q & A」)

A . 牛乳がカルシウム源として好ましくない理由として、牛乳中のナトリウムやたんぱく質がカルシウム排泄を促進するからという解説があります。確かにナトリウム摂取とカルシウム排泄は関係しますが、牛乳 100 g 中のナトリウムは約 40 mg であり、日本人の平均食塩摂取量約 11 g は、ナトリウム約 4000 mg に相当することから、牛乳由来のナトリウム量はわずかです。また、カルシウム排泄を促進するたんぱく質摂取とは、動物性たんぱく質(肉類)の過剰摂取のことで、乳製品由来のたんぱく質を指していません。ナトリウム、たんぱく質のいずれも過剰摂取することが問題であって、牛乳の摂取によ

てこれらが過剰になる心配はありません。牛乳が骨を弱くすることはありません。

骨と牛乳摂取に関する調査研究では、発育期・青年期の牛乳摂取頻度が高い人の方が少なかった人や飲まなかった人に比べ骨密度が高いこと、思春期の女子において日常のカルシウム摂取量が十分な人は牛乳・乳製品の摂取量が多く骨量が高いこと、児童に継続的な牛乳摂取を実施させたところ摂取させなかった児童に比べ骨量の増加が顕著であったことなどが報告されています。

骨を丈夫（健康）にするためには、十分なカルシウムを摂取することが大切です。もちろん、骨にとって重要な栄養素はカルシウムだけでなく、たんぱく質やリン、ビタミンDやビタミンK、ビタミンCなど多くの栄養素が必要です。現在、私たちが摂取すべき量を満たしていないものの一つがカルシウムです（国民健康・栄養調査の結果）。そのため、丈夫な骨を得る（維持する）ために、特にカルシウムが注目されています。

牛乳のカルシウム源としての有用性は、牛乳 100 g（約 97 mL）中のカルシウム量は 110 mg と豊富であることがあげられます。カルシウムは吸収率の低い栄養素ですが、牛乳のカルシウムの吸収率は他の食品に比べ高く（牛乳：約 40%、小魚：約 33%、野菜：約 19%）、手軽にある程度の量を摂取できます（大きめのグラス一杯で 150～200 mL 程度の摂取となる）。わが国のカルシウム摂取量の推移（昭和 25 年以降）を見ると、カルシウム摂取量の増加と牛乳・乳製品の摂取量の増加が一致しています。また、カルシウム摂取量が摂取基準を満たしている世帯と満たしていない世帯とのカルシウム源を比較すると、満たしている世帯では牛乳・乳製品の摂取量が多くなっています。さらに、小学生高学年・中学生を対象とした調査では、牛乳の付いている給食のある日のカルシウム摂取量は私たちが摂取すべき量を満たしています。

牛乳中のカルシウムの吸収が良い理由には、過剰に摂取するとカルシウムの吸収を阻害するリンの含量が牛乳では好ましい比率（カルシウム：リンが 1：1）であることなどがあげられます。

十分なカルシウム摂取には牛乳・乳製品を上手に食生活に取り入れることが大切です。

## 8 栄養士について（出典：社団法人日本栄養士会ホームページ）

### (1) 管理栄養士・栄養士の定義

管理栄養士とは・・・

厚生労働大臣の免許を受けて、管理栄養士の名称を用いて、傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導、個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識および技術を要する健康の保持増進のための栄養の指

導並びに特定多数人に対して継続的に食事を提供する施設における利用者の身体の状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理およびこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者

栄養士とは・・・

都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導に従事することを業とする者

## (2) 管理栄養士・栄養士の活躍の場

### 病院

病院、診療所に勤務し、病気の治療、再発防止、合併症予防を目指し、患者さんの食事や栄養の管理、栄養食事指導を行っています。

平成 18 年 4 月に、入院時基本料の 1 つとして新設された『栄養管理実施加算』により、栄養アセスメントやプランニング、モニタリングなど、患者さんの個々に合った栄養管理・食事管理が重要となり、医療分野でチームの一員として、医師や他医療職とともにその結果が求められています。

医療における栄養の専門家としての、高度な知識や技術が求められています。

### 福祉施設

乳幼児、高齢者、障害者を対象とした福祉施設に勤務し、栄養管理と給食管理を行っています。

介護保険施設では、介護保険法において常勤の管理栄養士が配置され、個々の入所者の栄養状態を適切にアセスメントし、その状態に応じて多職種協働により栄養ケア・マネジメントを実施することが求められています。また、個人差の大きい障害者においても、障害者自立支援法において同様な栄養ケア・マネジメントが必要になっています。児童施設では、心の健康と食という観点から、食育の大切さが再認識されています。

福祉施設が大きく変化している時代であればこそ、大きな期待が寄せられています。

### 学校

小中学校（特別支援学校を含む）および夜間定時制高校に勤務し、「学校給食の管理」を行うとともに、子どもたちへの食に関する指導を行っています。また、国・都道府県・市町村の教育委員会に勤務し、学校給食に関する行政指導を行っています。

平成 17 年度より誕生した『栄養教諭』は、子どもたちが将来にわたって健康に過ごせるように正しい食事の摂り方の指導とともに、教科や特別活動における指導、さらに食生活の改善や食物アレルギー・肥満等の個別

的な指導、食に関する指導に関わる学校全体の指導計画の作成、食に関するカウンセラーとしての役割、また、学校・地域・家庭の連携調整を図ること等を期待されています。

小学生からの食育の充実に対し、さらなる期待に応えるため、現在、『栄養教諭』の資格を取得し、それにふさわしい資質向上が求められています。

#### 学生・勤労者福利厚生施設

事業所、寮などの産業給食施設や企業の健康管理部門などに勤務し、給食管理や栄養管理を通して、日本を支える産業界で働く人の健康管理を行っています。また、学生食堂や学生寮、スポーツ施設、フィットネスクラブなどに勤務し、給食管理や栄養指導を行っています。

#### 防衛施設

自衛隊や防衛大学校、防衛医科大学校などの施設に勤務し、平常時、訓練時、災害出動時、PKO、移動時など、多岐にわたる給食の管理や栄養指導を通じて、隊員の健康維持増進に寄与しています。

#### 矯正施設

刑務所、拘置所、少年院などに勤務し、法規に基づいて給食管理を行い、栄養改善や被収容者への思いやり、潤いのある給食を実施しています。

#### 研究・教育機関

研究機関、大学、企業の研究室に勤務し、調査、実験、品質管理、商品開発等を行っています。また、管理栄養士・栄養士養成施設に勤務し、栄養教育論、臨床栄養学、公衆栄養学、給食経営管理等の教育を行ったり、調理師、介護福祉士、看護師等の養成機関に勤務し、栄養学、食品学の教育を行っています。

健康づくりに貢献する栄養学の実践活動につながりを持った研究を行うとともに、21世紀の保健・医療・福祉の分野で栄養と食生活の専門職を育てることを目標とした教育研究活動を行っています。

#### 行政

都道府県・保健所・市町村保健センターに勤務し、「健康日本 21」を受けて、地域の実情に合わせた都道府県計画や市町村計画の策定に参画し、その実現に向けた行動計画に沿って、健康教育・栄養相談、食環境整備などの公衆栄養活動を行っています。また、「食事バランスガイド」や「エクササイズガイド 2006」を活用して、地域住民が健康づくりをもっと身近で手軽なものに考えてもらえるよう普及啓発するのも役割の1つです。

地域の健康づくり実現に向け、地域住民や関係機関・団体とのコミュニケーションを重視し、一人ひとりが「食を通して自分の健康を考える」という当たり前のことができるようなサポートを、幅広い視点から行っています。

## 地域活動

地域における公衆栄養活動、例えば医療・介護の必要な方への栄養管理活動、一次予防のための健康づくり活動、調理科学および技術活動、スポーツ栄養活動、食品開発活動など、1つの職域に限定せず多岐にわたって活動しています。活動ぶりは、食行動を楽しく科学的をモットーに、栄養指導のテクニック経験をフルに発揮した活動を行っています。常勤でない場合が多く、個人のライフスタイルにあわせての仕事が可能です。

行政とともに、地域住民の健康づくりの一翼を一緒に担っていく活動を展開しています。

## 9 食生活改善推進員の取組

食生活改善推進員は、市町村が実施する養成教室に参加し食生活の改善に関する学習をした人たちで、食生活の改善のためのボランティア活動を行っています。

### (1) 山形市食生活改善推進協議会「地域に根ざした食育活動」

(平成20年度山形県食育実践活動表彰最優秀賞)

市民のライフステージに応じて、きめの細かい食育啓発事業を市内全域で展開している。

- ・ 幼児期：親子料理教室、出前講座
- ・ 学童期：親子料理教室、郷土料理の講習会
- ・ 青年期：ヘルスサポーター養成講座
- ・ 壮年期：メタボリックシンドローム予防教室
- ・ 高齢期：はつらつシニアクッキング

山形市食生活改善推進協議会の取組み



(2) 大蔵村食生活改善推進協議会「食生活改善を始めとした健康づくり」  
(平成 20 年度山形県食育実践活動表彰優秀賞)

- ・ 3 歳児の虫歯が県内ワースト 1 であったことから、虫歯予防のためのおやつ勉強会や歯に良い手作りおやつの普及活動を実施
- ・ 保育所等と連携した取組みにより、5 年後には県内ベスト 1 と改善
- ・ 健康づくり食事メニュー集の出版

10 山形料理学校協会の取組

(1) 幼稚園の食育活動にかかわるアドバイス

県内各地の小学校、中学校のほか各種団体への食育講演活動及びクッキング等、子ども達を始め県民の食育実践の機運を高める活動の展開

- (2) 食育の原点「安心・安全・健康でおいしい食卓」の基礎から応用までの指導（食卓マナーを含む）
- (3) 地産地消、伝統料理を次世代に繋げる活動
- (4) 新しい郷土料理のほりおこし



## 食の安全安心

### 1 食品の表示について

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりする上で重要な情報源となっています。

万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの行政措置を迅速かつ的確に行うための手掛かりとなります。

#### (1) 生鮮食品の表示

一般消費者に販売されているすべての生鮮食品に、名称と原産地が表示されています。このほかに、個々の品目の特性に応じて、表示されている事項もあります。

##### 農産物

き ゆ う り  
山 形 県 産

キャベツやミカンなど一般的な名称が記載されています。

##### 畜産物

(パック詰めされていないもの)

国産 豚ロース肉 □  
100g 円 □

牛肉や豚肉など一般的な名称で記載されています。また、部位（ロースなど）や用途（焼き肉用など）が併せて記載されていることがあります。

国産品には国産である旨が、輸入品には原産国名が記載されています。  
なお、国産品にあっては主たる飼養地がある都道府県名や市町村名、その他一般に知られている地名で記載されていることもあります。  
畜産物では、2ヶ所以上に渡って飼養されている場合があり、こうした場合、一番長い期間飼養されていた場所を「主たる飼養地」といいます。

(パック詰めされているもの)

山形県産 牛バラ肉(焼き肉用)  
固体識別番号  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0  
消費期限 22.6.20(4 以下で保存)  
100g 当たり(円) 価格(円)  
内容量(g) 100g  
スーパー株式会社  
山形県山形市 - -

消費期限や保存方法が記載されています

内容量がキログラムまたはグラムで記載されています。

加工業者や販売業者の名称と住所が記載されています。

### 卵の表示

(パック詰めされているもの)

鶏卵など一般的な名称で記載されています。

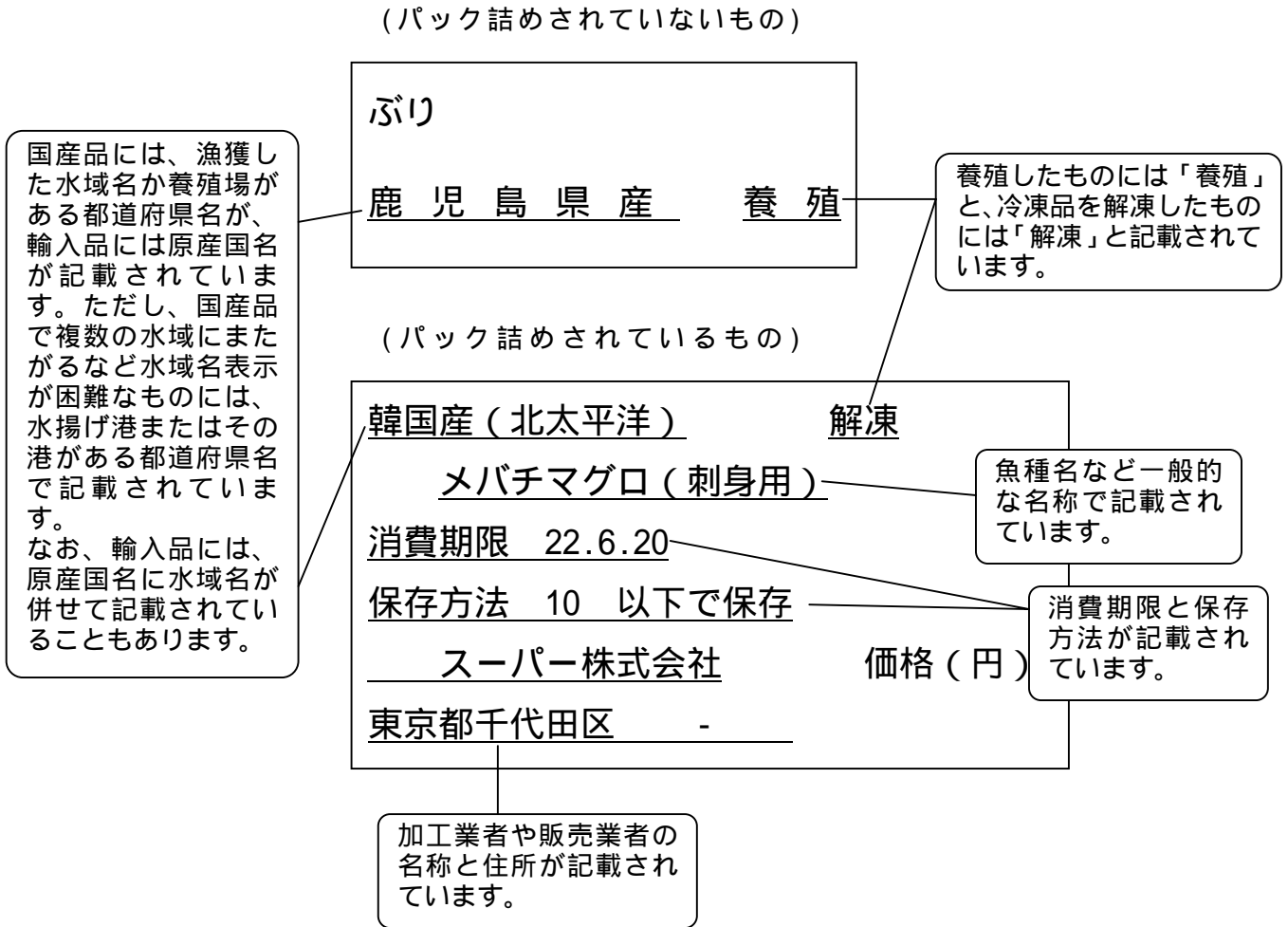
国産品には国産である旨が、輸入品には原産国名が記載されています。なお、国産品にあつては養鶏場がある都道府県名や市町村名、その他一般に知られている地名で記載されていることもあります。

名 称 鶏卵  
原 産 地 国産  
個別包装者 養鶏場株式会社  
県××市 -  
賞味期限 22.6.20  
保存方法 10 以下で保存  
使用方法 生食の場合は賞味期限内に使用し、賞味期限経過後は十分加熱調理してください。

賞味期限と保存方法が記載されています。

賞味期限を経過した後、飲食する際の注意事項などが記載されています。

## 鮮魚の表示



## (2) 加工食品の表示

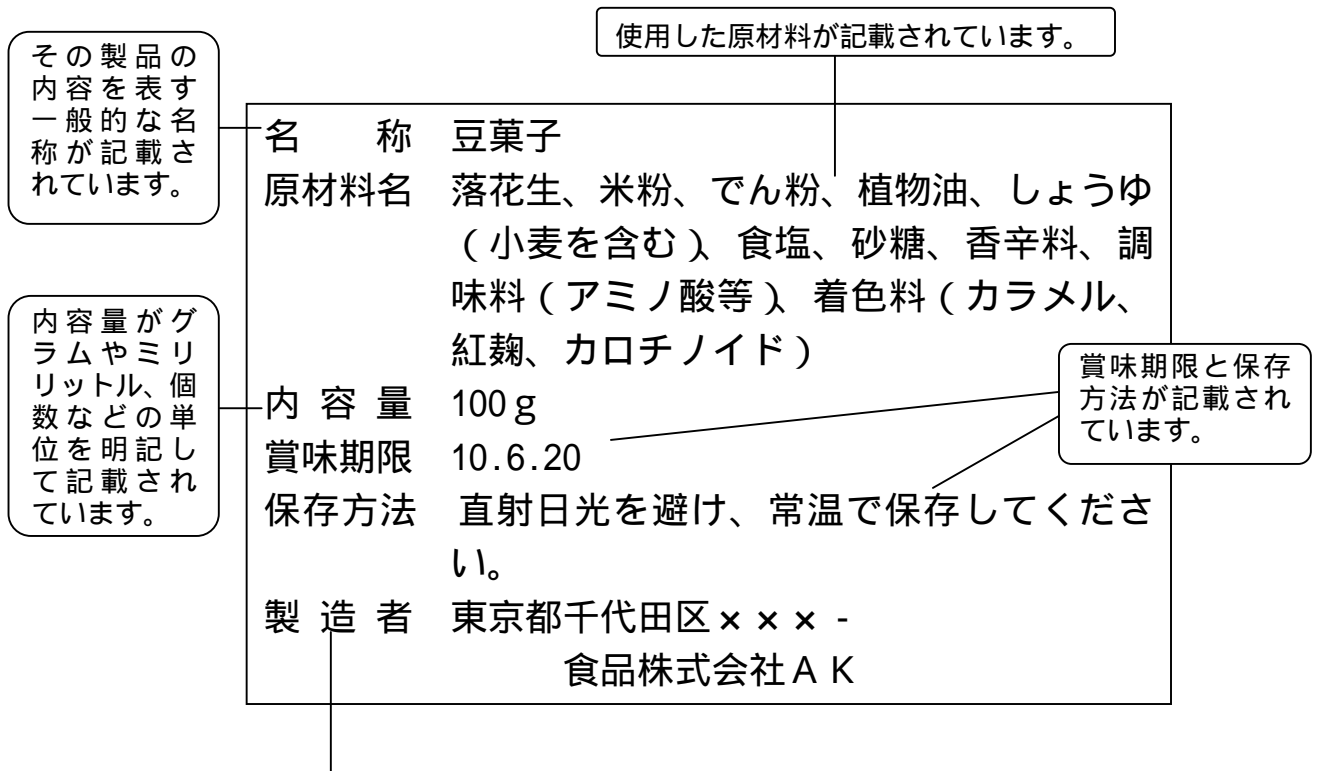
一般消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、名称、原材料名(食品添加物やアレルギー物質を含む食品も含まれています。) 内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。輸入品には原産国名や輸入者等、一部の加工食品は原料原産地名も表示されています。このほかに、個々の品目の特性により、表示されている事項もあります。

### 消費期限と賞味期限

消費期限・・・未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い、保存された場合に、品質が保持される期限のことで、弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

賞味期限・・・缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

## 加工食品の表示(国内で製造されたもの)



商品の表示に責任を持つ業者の氏名または法人名とその住所が記載されています。原則は製造者を記載することとなっていますが、製造者との合意があれば販売者を記載することも可能となっています。業者名の横に記載されているアルファベット等の記号は、製造所固有記号といい、製造者等が実際に食品を製造した製造所等を表す固有の記号として、消費者庁長官に届け出たものです。食品衛生法において、製造所の所在地等を表示することが義務づけられていますが、この記号によって表示することも可能となっています。

### 【原材料名欄の見方】

原材料は食品添加物とそれ以外の原材料に区分され、原則として使用したすべての原材料が記載されています。原材料の中にアレルギー物質を含む食品が使用されている場合には、その旨が記載されています。

食品添加物以外の原材料は、最も一般的な名称で、使用した重量の多い順に記載されています。食品添加物は、使用した重量の多い順に食品衛生法に基づき定められた表示方法で記載されており、その表示方法は大きく次の3つに分類されています。

物質名(その物質名を記載する。)

用途名(使用の目的・用途を併せて記載する。)例:甘味料(キシリトール)、着色料(β-カロテン)、保存料(ソルビン酸)等

一括名(同様の機能・効果を有するものを一括表記する。)例:香料、酸味料、pH調整剤、乳化剤等。また、上記の物質名は、定められた簡略名(例:塩化カルシウム、塩化Ca)や、類別名(例:香辛料抽出物、香辛料、スパイス)による表示も認められています。

## 原料原産地名の表示

国内で製造・加工された加工食品のうち、「タケノコ水煮」、「しらす干し」など生鮮食品に近いもの、「うなぎ蒲焼き」、「梅干し」など個別に規定されているものには、主な原材料の原産地名が記載されています。

名 称	あじの開き
原材料名	ニシマアジ（オランダ）、食塩
内 容 量	1尾
賞味期限	10.6.20
保存方法	10 以下で保存してください。
製 造 者	食品株式会社 東京都千代田区×××

## 牛乳の表示

乳及び乳製品は食品衛生法(乳及び乳製品の成分規格等に関する省令)により37種類に分類されており、牛乳、加工乳、乳飲料などの種類を表示します。

牛乳から水分と乳脂肪分を除いた成分であり、たんぱく質、乳糖、カルシウムなどが含まれています。

牛乳中に含まれる脂肪分の割合です。

殺菌温度と殺菌時間が表示されています。殺菌方法には、63 で30分間加熱する低温殺菌法、130 で2秒間加熱する超高温殺菌法などがあります。

食品衛生法により、保存基準が定められています。

乳処理業者や製造業者の名称と所在地が記載されています。

種 類 別 名 称	牛乳
商 品 名	牛乳
無脂乳固形分	8.3%以上
乳 脂 肪 分	3.5%以上
原 材 料 名	生乳100%
殺 菌 容 量	130 2秒間
内 容 量	1,000ml
賞 味 期 限	上部に記載
保 存 方 法	10 以下で保存してください。
開封後の取扱	開封後は、賞味期限にかかわらず、できるだけ早めにお飲みください。
製造所所在地	東京都 区 町
製 造 者	牛乳株式会社 工場

公正

公正競争規約(景品表示法に基づき認定された業界の自主ルール)に従い適正な表示がなされた牛乳類に表示されます。

### (3) 栄養成分表示について

エネルギーやビタミンなどの栄養成分に関する何らかの表示を行う場合には、標準的な表示方法が健康増進法で規定されています。また、食品に含まれている栄養成分・熱量だけでなく、その表示が一定の栄養成分・熱量についての強調表示である場合には、含有量が一定の基準を満たすことが必要とされています。

栄養成分	
1本(200ml)当たり	
エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.0g
炭水化物	10.0g
ナトリウム	85mg
カルシウム	227mg

#### 栄養成分とは

熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、ヨウ素、リン、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、C、D、E、K及び葉酸等です。

#### 表示すべき事項及び方法

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム及び表示された栄養成分の含有量をこの順で記載することとなっています。(炭水化物の代わりに、糖質及び食物繊維で表示されることもあります。)

#### 強調表示の基準

食物繊維、カルシウム等について「高」「含有」等表示する場合や、熱量、脂質、コレステロール等について「無」「低」等を表示する場合に満たしていなければならない基準のことです。

#### (4) アレルギー物質の表示

食物アレルギーとは

食べ物が、免疫学的機序（多くは IgE 抗体）を介して、じんま疹・湿疹などの皮膚症状、下痢・嘔吐・腹痛などの消化器症状、鼻・眼粘膜症状、咳・ゼーゼー・呼吸困難などの呼吸器症状など、体にとって不利益な症状が起こる疾患です。食中毒や食べ物そのものによる作用（乳糖不耐症など）は除きます。

最も激しいタイプをアナフィラキシーショックといい、全身発赤、呼吸困難、血圧低下、意識消失などの症状が現われて、対応が遅れるとまれに死に至る場合もあります。

何のための表示なのか？

近年、乳幼児から成人に至るまで、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えてきました。アナフィラキシーショックも年々増加しています。そこで食品衛生法関連法令が改正され、平成 14 年 4 月から、アレルギーを起こしやすい物質を加工食品に表示することになりました。

この表示の目的は、重篤な食物アレルギー症状が起きるのを避けることにあります。これにより表示を見ることで、食べても大丈夫な加工食品を選べることとなります。

表示されるアレルギー物質（特定原材料について）

必ず表示される 7 品目(特定原材料)	えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生
表示が勧められている 18 品目 (特定原材料に準ずるもの)	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

これらが食品の原材料中に含まれる場合には、（原材料の一部に 由来原材料が含まれます）という旨の表示が行われます。

表示される原材料は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

アルコール類は、現時点では表示の対象としていません。

上記の 25 品目の言葉以外にも、「卵」「玉子」のように、表示方法が異なるが特定原材料と同じものであることが理解できる表記を代替表記として認めています。

可能性表示（「入っているかもしれない」等の表示）は禁止されています。

食物アレルギーでは、極微量でも発症することから、加工食品 1 kg に対して数 mg 以上の場合、表示されることとなります。

## アレルギー物質を含む食品の原材料表示の表示例

### ア 個別で表示される場合

個々の原材料ごとに、アレルギー物質を書く方法です。(～を含む)等と表示されます。どの原材料に何のアレルギー物質が含まれているかがわかります。

名称：洋菓子  
 原材料名：小麦粉、砂糖、植物油(大豆油を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール、膨張剤、香料(乳成分・卵を含む)、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

アレルギー物質は添加物にも表示されます。

### イ 一括で表示される場合

加工食品に使われているアレルギー物質を、原材料名の最後にまとめて書く方法です。どの原材料にどのアレルギー物質が使われているかはわかりませんので、詳しく知りたい時は、製造者・販売者などに問い合わせてください。

名称：春巻  
 原材料名：野菜(キャベツ、たけのこ、にんじん、しょうが)、皮(小麦粉、植物油、でん粉、食塩)、豚肉、しょうゆ、つなぎ(でん粉、ゼラチン)、植物油、糖類、がらスープ、しいたけ、オイスターソース、香辛料、酵母エキス、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、酸味料、(原材料の一部に大豆、牛、えび、乳、鶏を含む)

## (5) 遺伝子組換え食品の表示

遺伝子組換え食品は、安全性が確認された農産物及びこれらを主な原材料とする加工食品のうち、下表に示した食品について、「遺伝子組換え食品」である場合には、その旨を表示することが義務づけられています。

### 《表示に関する考え方》

遺伝子組換え食品	遺伝子組換え食品である旨を表示します(義務) 例：大豆(遺伝子組換え)
分別生産流通管理が行われていない食品 (遺伝子組換えであるかわからない食品)	遺伝子組換え食品と非遺伝子組換え食品が分別されていない旨表示する必要があります(義務) 例：大豆(遺伝子組換え不分別)
遺伝子組換えでない食品 (非遺伝子組換え食品)	表示する必要はありませんが、任意に「遺伝子組換えでない」などと表示することは禁止されません(任意)

遺伝子組換えに関する表示がない場合は、「遺伝子組換えでない」を意味します。  
 分別生産流通管理とは、遺伝子組換え食品及び非遺伝子組換え食品を生産、流通及び加工の各段階で分別・管理し、その旨を証明する書類により明確にした管理方法です。

《表示が必要な食品》

生鮮食品

大豆（枝豆及び大豆もやしを含む。） とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜

加工食品

種	類	表示が必要な原材料
1	豆腐・油揚げ類	大豆
2	凍豆腐、おから及びゆば	大豆
3	納豆	大豆
4	豆乳類	大豆
5	みそ	大豆
6	大豆煮豆	大豆
7	大豆缶詰及び大豆瓶詰	大豆
8	きな粉	大豆
9	大豆いり豆	大豆
10	1 から 9 を主な原材料とするもの	大豆
11	大豆（調理用）を主な原材料とするもの	大豆
12	大豆粉を主な原材料とするもの	大豆
13	大豆たん白を主な原材料とするもの	大豆
14	枝豆を主な原材料とするもの	枝豆
15	大豆もやしを主な原材料とするもの	大豆もやし
16	コーンスナック菓子	とうもろこし
17	コーンスターチ	とうもろこし
18	ポップコーン	とうもろこし
19	冷凍とうもろこし	とうもろこし
20	とうもろこし缶詰及びとうもろこし瓶詰	とうもろこし
21	コーンフラワーを主な原材料とするもの	とうもろこし
22	コーングリッツを主な原材料とするもの （コーンフレークを除く）	とうもろこし
23	とうもろこし（調理用）を主な原材料とするもの	とうもろこし
24	16 から 20 を主な原材料とするもの	とうもろこし
25	冷凍ばれいしょ	ばれいしょ
26	乾燥ばれいしょ	ばれいしょ
27	ばれいしょでん粉	ばれいしょ
28	ポテトスナック菓子	ばれいしょ
29	25 から 28 を主な原材料とするもの	ばれいしょ
30	ばれいしょ（調理用）を主な原材料とするもの	ばれいしょ
31	アルファルファを主な原材料とするもの	アルファルファ
32	てん菜（調理用）を主な原材料とするもの	てん菜

「主な原材料」とは、原材料の上位3位以内で、かつ、全重量の5%以上を占めるものをいいます。

従来のもとの組成、栄養価等が著しく異なるもの

- ・高オレイン酸大豆  
熱による酸化が起こりにくいオレイン酸が、従来大豆より多く含まれています。
- ・高リシンとうもろこし  
動物の成長に必須であるリシン（アミノ酸の一部）が、従来とうもろこしより多く含まれています。

## 2 JAS 規格について

JAS 規格制度は、JAS 規格を満たしていることを確認（格付といいます。）した製品に JAS マークを付けることができる制度です。

JAS マークが付けられている製品は、一定の品質や特色をもっていますので、消費者が買い物で商品を選んだり、事業者間で取引する際に、JAS マークが付いていることを目印にすれば便利です。

製品に JAS マークを付けることができる事業者は、登録認定機関（農林水産大臣の登録を受けた機関です。）から、製造施設、品質管理、製品検査、生産行程管理などの体制が十分であると認定された事業者（認定事業者）です。

認定事業者は、製造施設の維持管理や品質管理、生産行程管理の実施状況などが引き続き十分であるかについて、登録認定機関の定期的な監査を受けながら、JAS 規格を満たしていることを確認し、製品に JAS マークを付けます

### JAS マーク

品位、成分、性能等の品質についての JAS 規格（一般 JAS 規格）を満たす食品や林産物などに付されます。



### 有機 JAS マーク

有機 JAS マークは、太陽と雲と植物をイメージしたマークです。農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないで、自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料及び畜産物に付けられています。



有機食品の JAS 規格に適合した生産が行われていることを登録認定機関が検査し、その結果、認定された事業者のみが有機 JAS マークを貼ることができます。

この「有機 JAS マーク」がない農産物と農産物加工食品に、「有機」、「オーガニック」などの名称の表示や、これと紛らわしい表示を付すことは法律で禁止されています。

### 特定 JAS マーク

特別な生産や製造方法についての JAS 規格（特定 JAS 規格）を満たす食品や、同種の標準的な製品に比べ品質等に特色があることを内容とした JAS 規格（りんごストレートピュアジュース）を満たす食品に付されます。



### 生産情報公表 JAS マーク

事業者が自主的に食品の生産情報（生産者、生産地、農薬及び肥料の使用情報など）を消費者に正確に伝えていることを第三者機関である登録認定機関が認定するものです。

生産情報公表 JAS 規格は、牛肉、豚肉、農産物、加工食品（豆腐、こんにゃく）及び養殖魚について制定されています。



### 定温管理流通 JAS マーク

製造から販売までの流通行程を一貫して一定の温度を保って流通させるという、流通の方法に特色がある加工食品に付されるマークです。米飯を用いた弁当類（寿司、チャーハン等を含む）について認定を受けることができます。



## 3 「健康食品」って何だかご存知ですか？

### (1) 健康食品とは

健康食品は大きく3つに分類されると考えられています。

#### 特定保健用食品

身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んだ食品です。

保健機能成分とは、たとえば血圧・血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えたりするものです。この食品を販売するためには、特定の保健機能について科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を経て国から個別に許可を受ける必要があります。



消費者庁認可マーク

### 栄養機能食品

栄養成分の補給・補完のために利用してもらうことを趣旨とした食品です。

たとえば高齢化や食生活の乱れになどにより、通常の食生活を行うことが難しく、一日に必要な栄養成分が摂れない場合などに利用します。

国が定めた規格基準に適合する必要があります。

また、栄養機能表示だけでなく、注意喚起表示等も表示する必要があります。

表示に際しては、消費者庁長官の個別許可は必要ありません。

### 健康食品

上記2つを除いたものを、いわゆる健康食品と呼んでいます。

法令上に規定された食品ではありません。

製造業者や販売業者が独自の判断で販売している食品で、一般的には健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品（栄養補助食品、健康補助食品、サプリメントなど）を指すと考えられています。

## (2) こんな表示にはご注意を

「健康食品」と称して販売されているものの中には、医薬品成分の含有が確認されたケースもあります。

このような製品は、無承認無許可医薬品として薬事法違反となります。

また、健康被害が発生した例もありますので、広告に惑わされないよう注意しましょう。

で××病が良くなりました

利用者の体験談など寄せられていたとしても、得られた効果に科学的な根拠が存在しない場合は、体験談は必ずしもその食品の効果の実証とはなりません。

また、病気の内容が医師の診断・治療によらなければ一般的に治癒できない疾患である場合には、その食品を摂取することで病気が治るとの誤解を招きやすく、注意が必要です。

### 最高のダイエット食品

健康を保ったり、増進させる効果は、個人の健康状態や生活習慣など多くの要因により異なっています。

すべての人に最高の効果を発揮することは立証できません。

「最高」、「絶対」、「最高級」、「抜群」など最上級の表現には注意しましょう。

に効くと言われていました

世間の噂・評判・伝承・口コミ・学説等があることで、健康を保持したり増進させる効果があることを強調または暗示させるものは、その食品を摂取することで良くなると誤解を与えてしまう可能性があります。

学術論文を引用するケースもありますが、その内容が適切な方法によって実証されていないなどの理由により科学的根拠となり得ない場合があります。

「 機関認証」「 研究所推薦」

公的機関において製品の安全性や品質に関する検査を受けただけで、行政機関や外国政府機関や研究機関などによる認証や推薦などを取得していると表示している場合、その食品の健康保持増進効果等までも認められたものではありません。

厚生労働省輸入許可（承認）

食品の輸入に当たって、厚生労働省が個別の許可を行う制度は設けられていません。また、「特定保健用食品」以外に厚生労働省が事前に許可（国産品）や承認（輸入品）するものではありません。

#### 4 食中毒の予防について

##### (1) 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒を予防するためには、6つのポイントを確実に実行することが大切です。

- ・ポイント1  
食品の購入            新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
- ・ポイント2  
家庭での保存        持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等
- ・ポイント3  
下準備                手を洗う、きれいな調理器具を使う等
- ・ポイント4  
調理                  手を洗う、十分に加熱する( )等
- ・ポイント5  
食事                  手を洗う、室温に長く放置しない等
- ・ポイント6  
残った食品         きれいな器具容器で保存する、再加熱する等

腸管出血性大腸菌やサルモネラ、腸炎ビブリオなどによる細菌性食

中毒の予防には、75℃、1分以上、ノロウイルスによる食中毒の予防には、85℃、1分以上の加熱をしましょう。

また、家庭における食中毒の予防のポイントとしては、「6つのポイント」のほか、WHO（世界保健機関）が発表し25カ国以上に紹介されている「食品をより安全にするための5つの鍵」もありますので、以下にご紹介します。

## (2) 食品を安全にする5つの鍵-食品をより安全にするための5つの鍵マニュアル

WHOが発表した「食品をより安全にするための5つの鍵」をご存じですか？ 私たち一人一人が食品を安全に取扱うための意識を向上させることが大切です。

ここでは、簡単に概要を紹介します。

「清潔に保つ」

正しい手洗い、まな板・包丁など調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソ（ネズミ駆除）で、細菌やウイルスなど微生物を食品に「つけない」

「生の食品と加熱済み食品とを分ける」

異なる食材を分けて取り扱う

まな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別を！

「よく加熱する」

加熱が必要な食品はよく加熱しましょう

調理済み食品もよく再加熱を！！

「安全な温度に保つ」

調理済み食品を室温に二時間以上放置しない

温かいものはあたたかい状態で。冷たいものは冷たい状態（冷却）で。

「安全な水と原材料を使用する」

野菜や果物など生で食べる食材をよく洗いましょう。

消費期限をすぎたものは食べないようにしましょう。

## 5 ちゃんと手を洗っていますか？（出典：農林水産省HP）

### 手はいつ洗えばいいの？

調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類をさわった後や、食事の前には、必ず手を洗いましょう。また、トイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、おむつ交換したり、ペットにふれた後には、忘れずに手を洗いましょう。

## 正しい手の洗い方

時計や指輪、アクセサリー、つけ爪などを外してから、手を洗いましょう。



1. 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。
2. せっけんをつけて十分に泡立てましょう。
3. 手のひらをあわせてよくこすり、次に手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。
4. 両手を組むようにして指の間をよく洗いましょう。
5. 爪の間も十分に洗いましょう。



6. 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
7. 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
8. 洗った手が再び汚れないように、蛇口をせっけんで洗い流してから水を出し、流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。
9. 清潔な乾いたタオルなどで水気を拭きとりましょう。
10. 手洗い完了！

## 6 食中毒にご注意を

### (1) きのことによる中毒の防止のポイント

知らないきのこは採取しないでください。

同じようなきのこがたくさん生えていても、それと似た毒きのこが混じって生えていることがあります。また、食べられるきのこを誤って毒きのこを採取してしまう場合もあり、十分注意して採取してください。

調理前に知らないきのこや不安を感じるきのこが混じっていないか十分確認してください。

少しでも不安を感じた場合は、もったいないとは思わずに捨てるのが一番です。

安易におすそわけをするようなことは控えてください。

〔 昔からいわれているきのこの迷信 〕

- ・ いい臭いがすると食べられる
- ・ 虫が食べたきのこは食べられる
- ・ なすと一緒に調理すると食べられる
- ・ きれいなきのこは毒がある
- ・ 縦に裂けると食べられる
- ・ 塩漬けにすると食べられる

このような言い伝えは、なんの科学的根拠也没有ありません。

## (2) カキなどの二枚貝による食中毒の防止のポイント

カキなどの二枚貝は大量の海水を取り込みプランクトンなどを餌にして、出水管から排水していますが、ノロウイルスを含んだ海水を取り込んだ場合に、ノロウイルスが体内に蓄積されていきます。このようにして汚染されたカキ等を生や加熱不足で食べるにより食中毒をおこします。カキ等による食中毒を防止するためには、次の点にご注意ください。

生で食べることができるカキ等には、「生食用」と表示されています。

「加熱加工用」のカキ等は生で食べることを想定した処理はしていないので、新鮮なものでも絶対に生で食べず、十分加熱（中心部が85℃で1分以上）して食べることを。

表示されている消費期限までに食すること。

表示されている保存方法（保存温度）を守ること。

カキ等を調理した調理器具（まな板、包丁、へら、ふきん、食器など）は二次汚染防止のため、十分に洗ったあと熱湯で消毒すること。

手洗いを徹底すること。

## 山形県の農林水産業の状況

### 1 農業経営と農山村の現状

#### (1) 農業産出額と主な部門の生産状況

平成19年の農業産出額は2,045億円(対前年比95億円の減少)であり、主な生産部門は米、果実、野菜、畜産となっている。農産物では米の割合が最も高く、次いでさくらんぼ、豚、肉用牛、りんごと続いている。

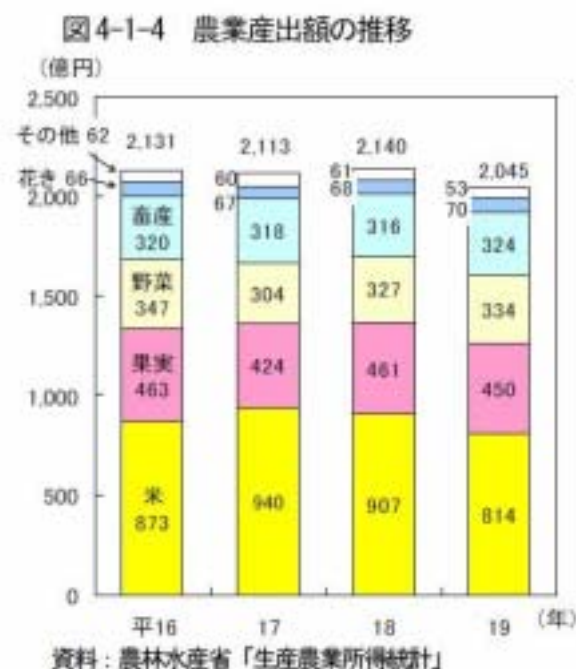


表4-1-2 主要農産物産出額と構成比  
(平成19年)  
(単位:億円、%)

順位	農産物名	産出額	構成比
1	米	814	39.8
2	さくらんぼ	210	10.3
3	豚	109	5.3
4	肉用牛	96	4.7
5	りんご	80	3.9
6	ぶどう	80	3.9
7	生乳	80	3.9
8	すいか	49	2.4
9	西洋なし	36	1.8
10	メロン	35	1.7

資料：農林水産省「生産農業所得統計」

#### (2) 農産物の価格低迷

農産物価格は、全般的に低下傾向で推移しています。特に、米は、平成17年を100とした場合、5ポイント以上低くなっています。

#### (3) 農業所得の伸び悩み

本県の販売農家1戸当たりの農業所得等(農業生産関連事業を含む。)は、平成16年以降僅かながら増加の動きがみられましたが、平成19年は130万4千円で、前年に比べ10.4%減少しています。

また、農産物販売金額規模別では、200万円未満の経営体(家族経営)が過半を占める一方で、1,000万円以上の経営体は増加していますが、全体の7%に満たない状況となっています。

#### (4) 担い手の減少と高齢化

本県の農家数は減少傾向が続き、平成17年には61,567戸となっています。基幹的農業従事者数も減少が続いており、平成17年には半数以上が65

歳以上となっています。新規就農者数は年間 150 人前後で推移していますが、その 1 割前後が 5 年以内に離農しており、特に新規参入者の定着率が低い状況です。

#### (5) 耕地面積の減少

本県の耕地面積は、耕作放棄や宅地転用により減少傾向にあり、平成 19 年は 124,000ha で、作付延べ面積は 111,900ha となっています。

#### (6) 農山村の過疎化や地域活力の減退

本県における平成 17 年の山間及び中間地域における人口は、平成 2 年を 100 とした指数がそれぞれ 84、95 となっており、横ばいの都市部に比べ、急速に減少しています。また、山間及び中間地域における高齢化率も、県全域に比べ高く、特に山間地は高齢化が加速しています。

## 2 各地域の特長等

### (1) 村山地域

本県はさくらんぼ・西洋なしをはじめとした果樹など園芸作物の全国有数の生産を誇っており（果樹の農業産出額は全国 6 位）、特に村山地域は果樹の生産額が本県の約 8 割のシェアを占め、一大産地を形成しています。また、村山地域の農業産出額（平成 18 年）は、果樹、野菜など園芸作物が最も多く、次いで米、畜産と続き、多様な農業経営からなる複合地帯となっています。

産地直売所の販売額は県全体のシェアの 43%を占め、平成 16 年の 15 億 4,400 万円から平成 20 年は 1.5 倍の 23 億 4,300 万円に大幅に増加しており、今後も農家所得の拡大に大きく寄与することが期待されます。

やまがた野菜（村山特産野菜）の生産振興及び販路拡大に取り組んできた結果、すでに市場に広く出回っている「おかひじき」、「堀込せり」及び「もってのほか」等に加え、「山形赤根ほうれんそう」が県内の多くの小売店店頭に並ぶなど、生産拡大・販路拡大が図られています。

さらに、やまがた野菜を仙台圏の実需者（ホテル・飲食店の料理人等）へアピールする取組を始めています。

さくらんぼをはじめとした観光果樹園には年間約 53 万人の観光客が訪れ、仙台圏など県外の観光客が大半を占めています。

最上川三難所そば街道（村山市）、おくのほそ道尾花沢そば街道（尾花沢市）及び大石田そば街道（大石田町）の三つのそば街道では、地元産のそば粉を主に用いた手打ちそばを提供しており、年間約 53 万人の客が訪れています。

管内市町が農林産物の仙台圏への販路を開拓するとともに、仙台圏から農村体験の受入れを行うなど、交流人口の拡大に取り組んでいます。

村山地域の耕作放棄地は 10%を超え他地域に比べて高いことから、未然防止を含めた対策を推進する必要があります。(2005 農林業センサス)

## (2) 最上地域

農業産出額(平成 18 年)の作物別割合は米が 63.3%と、稲作の占める割合が高い地域となっている。次いで、畜産 15.3%、野菜 14.2%、花き 4.6%、麦・雑穀・豆類 1.0%、工芸作物 0.5%、いも類 0.5%、果実 0.3%の順となっています。

園芸作物は増加傾向ですが、稲作に大きく依存していることから園芸作物との複合経営による周年農業等への転換が課題となっています。

野菜については、にら、トマト、ねぎ、アスパラガス、きゅうり、また花きについては、ばら、トルコギキョウ、花壇苗・鉢物等が生産額の多い品目となっています。

山菜類は、最上地域の気象条件を活かした作物として、たらの芽、うるい、根みつばを主体的に全国を代表する産地となっています。しかし、わらび、ぜんまい等は山採りが中心で、加工用地元産原材料の需要に見合う量の確保が困難なため、耕作放棄地等を活用した生産の拡大が課題となっており、産地形成による安定供給体制を構築し、山菜王国最上のイメージ回復を図る必要があります。

菌茸は、県内生産量の 7 割を占め、県内最大の産地となっています。

農業者が取り組む農産加工施設、直売場は定着化が図られていますが、さらなる活性化を図っていく必要があります。また、農商工連携等による商品開発も着実に進展しており、食品コンクールで賞を受賞する秀逸な商品も出てきています。

## (3) 置賜地域

置賜地域の農業産出額(平成 18 年)は、人口と同様に県全体の約 2 割(19.8%)を占めていますが、昭和 60 年と比べ 6 割強(64.7%)までに減少しています。

置賜地域は、伝統的に「米づくり」に対するこだわりの強い地域ですが、近年、果樹や野菜、花きなど転作地を活用した園芸作物の作付拡大の動きが見られます。

農業産出額では、米が 44%を占め、果樹は日本一のデラウェア産地であるぶどうやさくらんぼ、野菜はアスパラガス、えだまめなど、花きはアルストロメリア、花壇苗、ダリアなどを中心に着実な伸びが見られます。

いずれも、今後、更なる産地規模の拡大や産地銘柄の向上が課題となっています。

肉用牛は、「米沢牛」としてブランドが確立していますが、県平均に比べ飼養規模が小さく、また、地元の素牛供給割合は3割弱にとどまっています。酪農は、大規模経営化が進み、県内産出額の5割以上を占め、また、後継者も育っていますが、自給飼料の拡大が課題となっています。

山村留学や農業体験を取り入れた教育旅行などを契機として首都圏との交流や、規制緩和を受けて新たに農家民宿を開業し、地域外の人々との交流により地域の活性化を目指す意欲的な取組も見受けられます。

#### (4) 庄内地域

庄内地域では、“食”をテーマとして地域全体の活性化を図る「食の都庄内」づくりに取り組んでいます。「食の都庄内」親善大使や庄内浜文化伝道師を中心として庄内の多彩な食材や食文化の情報を発信するなど、「食の都庄内」づくりが着実に進展しています。これをさらに強固なものとするため、首都圏などでのPR活動や地域全体での機運醸成を強化していく必要があります。

庄内地域の農業産出額（平成18年）では、基幹作物の米が57%を占めています。しかし、米価低迷や産地間競争の激化などによりピーク時の昭和60年と比べて庄内地域の農業産出額は約6割まで減少しています。

庄内地域を代表する園芸作物にはえだまめ、メロン、庄内柿などがありますが、柱となる品目が少ないため、新たな品種や作型、技術の導入などにより、産地の強化育成を図る必要があります。また、大豆をはじめとした土地利用型作物では収量や品質の向上が課題となっています。

畜産業は、豚を中心にブランド力が高まっており、また、飼料用米の栽培や堆肥・豚尿液肥の利用が図られるなど、耕畜連携の取組が進められています。しかし、生産現場では、畜舎の老朽化や担い手不足などの問題を抱えています。

庄内地域では農林水産物の直売所や加工施設における販売額が増加しています。一方で差別化による一層の販売拡大や新たな加工品の開発が求められています。

多品種で天然物の庄内浜産魚介類を活用して、魚食普及や消費拡大に取り組んでいます。一方で、魚価向上対策や流通対策による漁業収益の向上が課題となっています。

## 食育・地産地消の推進について

### 1 食に対する消費者ニーズの動向等

#### (1) 食の安全・安心への関心の一層の高まり

食品の安全性について『不安を感じている』（「不安を感じている」と「多少不安を感じている」の計）と回答した人の割合は、平成 21 年度において 79.4%となっており、平成 17 年度と比較すると約 23 ポイント上回っています。

#### (2) 食生活の多様化、食料需要の減少

食生活の多様化により、畜産物や油脂類の需要が増加している一方で、米の需要量は、長期的な減少傾向にあります。

#### (3) 消費者ニーズの多様化

消費者の食に対するニーズは、健康や経済性、手作り、簡便化など多様化しています。

#### (4) 食料自給率

我が国の食料自給率(カロリーベース)は 41%(平成 20 年度)です。本県の食料自給率は 133%(平成 18 年度)ですが、米を除くと 23%です。

### 2 食育県民運動、地産地消の推進

山形県では、食育推進計画を策定し、食育を推進しています。計画では、食育を県民運動として推進することとし、食育推進の方向性に基づいた 5 つのスローガンを掲げるとともに、家族団らんの日を設定しています。

#### (1) 食育県民運動スローガン

食育で健やかな心身と地域をつくろう

- ・ 「食」には、大きなパワーがある。「食」の力を県民の活力に変え、「食」を大切にす県民性を培い、「健やかな心身と地域」をつくろう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

- ・ 食には「いのち」がある。食べることは動植物等の「いのち」をいただくことであることを、自覚しよう。
- ・ 自然の恵みが食を育むことや、生産者や流通、調理等多くの方々の手を経て始めて食が実現できることを理解し、日ごろの食に感謝しよう。
- ・ 食への感謝から、常に「もったいない」という気持ちを忘れないようにしよう。

規則正しい食生活をしよう

- ・ 食は自身の健康の源である。特に、一日の元気は朝ごはんからと言わ

れており、早寝、早起き、みんなで朝ごはんを食べるように心がけよう。

- ・ 規則正しい食生活の中から味覚を培うとともに、自分の身体に合った食の選択能力や安全で安心な食を見抜く力を体得し、快適な生活を送ろう。

家族そろって楽しく食事をしよう

- ・ 食事時の楽しい会話は何よりのご馳走である。家族と一緒に食事を取り、家族の絆や愛を育み、食事時の会話の中から、食に関する礼儀、作法、喜びを理解しよう。
- ・ 時には、家族で協力して料理を作って食事する。料理の奥深さ、家庭の味を覚え、それを家庭の財産にしよう。

やまがたの食を知ろう

- ・ 「やまがた」は食の宝庫である。県民が誇りに思う味があり、昔から受け継がれてきた食の知恵がある。食を起点とした豊かな県民性や産業など、「食の聖地やまがた」を発信しよう。
- ・ 自らの食のみならず諸外国の食料事情にも思いを巡らせ、やまがたの四季折々の豊かな食を十分に堪能し、未来に伝えていこう。

## (2) 家族団らんの日

国では、毎月 19 日を食育の日として定めた。本県でも、毎月 19 日を「家族団らんの日」と位置づけ、食育推進について家庭で語り合うことを推奨していく。

## (3) 地産地消ウィーク

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することですが、地域で生産されたものを地域で消費するだけでなく、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結び付ける取組であり、これにより、消費者が、生産者と『顔が見え、話ができる』関係で地域の農産物・食品を購入する機会を提供するとともに、地域の農業と関連産業の活性化を図ることと位置付けられています。このため、本県では、地産地消推進計画を策定し、基本的考え方や推進方策を明らかにしております。

また、地産地消は、食産業の振興と食と農に感謝する心の涵養を促す食育の取組みが、相互に連携しつつ展開されることが重要であることから、毎月 19 日（家族団らんの日）を含む週の各日を「おいしい山形地産地消の日」に設定し、官民一体となった地産地消の象徴的な取組として、その推進を図っています。県内スーパー、産地直売所における産直フェアの開催、ホテル・料理店における県産食材を活用したメニューの提供など、毎月多様な取組が展開されています。

(4) 食農教育の取組事例

「いのちを育ていのちをいただく学習」

(高畠町立二井宿小学校)

学校給食で使う野菜の年間使用量の5割を児童自らが生産することを目標に、全学年が総合学習で米づくり、野菜づくりに取り組んでいる。



(5) 食育推進ボランティアの取組事例

「キッズキッチン」

(市民活動団体 feel)

幼児だけで、包丁で切る、皮をむく、鍋に入れる、まぜる、もりつけるなどの調理を体験する食体験教室の開催、指導者の養成に取り組み、最上地域への普及を図っている。



## 食事のマナー

### 1 箸の持ち方

最近、箸を正しく使えていない人が増えている。箸を正しく持てていないと、食材を落としてしまったり、切ることができなかつたりと、和食に必要な動作に対応できない。

正しい箸の持ち方は、我が国の長い歴史の中で確立されてきたものであり、一度マスターしてしまえば効率的で疲れにくく、万人に適した手法である。

小さな子どもがいる家庭では、なるべく早い段階から、正しい箸の持ち方を子どもに指導したいものである。その前に、あなたの箸の持ち方はだいじょうぶかな？

#### (1) 正しい箸の持ち方

利き手を軽く握る。(このとき、親指は外にだす。)

2本の箸のうち手前の1本(固定箸)は親指と人差し指の付け根と、軽く握るように曲げた(3点曲げにした)薬指に渡した箸のほぼ中間を親指で押さえて固定する。

もう1本(動箸)は親指と人差し指と中指の3指で鉛筆と同じようにもつ。



#### (2) 箸を使っているときに、やってはいけないこと

迷い箸・・・なにかから食べようか迷って、箸を膳の上でうろうろさせること。  
さぐり箸・・・器のなかをかき回したり掘り返したりするようにして箸でさぐること。天つゆに大根おろしなどを溶くときなども、かき回すのは厳禁である。

移り箸・・・ある料理をとろうとしておいて別の料理をとること。

刺し箸・・・食べ物を箸で刺すこと。

渡し箸・・・器の上に箸を渡して置くこと。

もぎ箸・・・串団子を食べるように箸についたものを口でとること。

ねぶり箸・・・箸をなめること。

せせり箸・・・箸を楊子代わりにして歯をせせること。

涙箸・・・料理の汁をポタポタ垂らすこと。

## 2 会席料理

(1) 会席料理の一般的な献立は次のようになります。マナーを覚えて美味しくいただきます。

### 先付

前菜のことであり、酒の肴のことを指します。「お通し」ともいいます。串ものが出されたときは、まず箸で串から外していただきます。

### 向付

膳の向こう側(手前の反対)に置く料理。刺身などを指す言葉として使われています。

### 吸い物

すまし汁やおつゆのことです。

汁を一口いただいて、次に具をいただきます。汁と具は、交互に味わい、音を立てないようにいただきます。

飲み終わったら蓋は元に戻しますが、ひっくり返してはいけません。

### 八寸

口代り、口取りともいいます。本来は八寸(約24cm)四方の器のことで、酒の肴として数種類の料理を少しずつ一皿に盛り合わせたものです。

### 鉢肴

魚や肉などの焼き物、揚げ物、蒸し物などを指します。揚げ物は天ぷらが定番で、味付けに、てんつゆや塩、かぼすなどがだされるので、好みのもので使います。海老やイカ、大き目の野菜などは2、3口に分けていただきますが、口をつけた食べさしをお皿に戻してはいけません。

蒸し物にも色々な調理方法がありますが、会席料理では茶碗蒸しが一般的です。

### 煮物

炊きあわせ、わん盛りともいいます。季節の野菜や魚を煮物にします。甘露煮、治部煮、あら煮、時雨煮など種類が多いです。蓋つきのものは食べ終わったら蓋を元に戻しましょう。

### 小鉢

酢の物、和え物を指します。とても小さな小鉢に上品に盛られることがほとんどですので、器を手にとって食べます。もずくやじゅんさいなど、箸でつまめないものは器に口をつけてもマナー違反ではありません。

### 汁

献立の最後に出される飯に対する汁です。最後に出される椀なので止め椀ともいいます。みそ汁が一般的です。汁がだされたら、お酒などの飲み物は止める合図です。

### 飯

白飯か炊き込みご飯です。おかわりする場合は、一口残した状態であるのがマナーです。

#### 香の物

漬物のことで、香香(こうこう)ともいい、香り高いものという意味があります。

#### 水菓子

季節の果物やシャーベットなどがあります。

#### 菓子、お茶

菓子は和菓子が一般的で、お茶は玉露、ほうじ茶、玄米茶などがあります。

### (2) 和食でやってはいけないこと

#### そで越し

右にある器を左手で取ったり、左のものを右手で取ること。

#### 犬食い

器を置いたまま背中を丸め、食器に口を近づけて食べること。

#### にらみ食い

どれにしようかと視線を移すこと。

#### 膳越し

大皿から取った料理をそのまま口に運ぶこと。

#### 手皿

食べものを口に運ぶとき、箸を持たない手を皿のようにして、垂れるのを防ぐこと。このような場合は、小鉢や小皿などを胸元まで持ち上げて食べます。

## 3 西洋料理

### (1) フォークとナイフ

西洋料理の時は、席につくとテーブルにずらり並んだフォークやナイフ、スプーンがあります。この場合は、基本的には外側から使います。西洋料理の場合は、フォークとナイフは1つの料理に1セットで、どんどん替えながら料理をいただくのが通常です。

食事中、ナイフやフォークを休めるときは、皿の上に「八の字」に置き、食事が終わったときは、ナイフやフォークは皿の右端に並べて置きます。

食事中、床に落としてしまったときは、自分で拾わずに、ウエイターに合図をして新しいものをもらいます。

### (2) ナプキン

ナプキンは、会席料理の懐紙（口を拭いたり、魚を押さえたりするとき  
に使う奉書紙）に近い役割のもので、口元を拭いたり、指を拭いたり、魚  
の骨などを口から出す時に、口元を隠すためにも使います。

飲み物や料理が運ばれてきたら取り上げ、二つ折りにした輪を手前にし  
て膝の上に置きます。折って輪になる部分を手前にするのは、端の部分で  
口元をぬぐいやすくするためです。

中座するときは椅子の上に置きます。これはまだ戻ってくるという合図  
です。

食事が終わったら軽くたたんでテーブルの上に戻します。

#### 〔ナプキンのタブー〕

ナプキンがあるのに、ハンカチやティッシュを使うのは、ナプキンが  
汚くて使えないという意味になります。

食後は使い終わったことが分かるようきれいにたたみません。料理に  
不満が合ったとも取られます。

口紅がグラスに付いた場合は、ナプキンで直接拭かず、指先でそっと  
拭いてから、その指をナプキンで拭きます。

### （３）コース料理

#### オードブル

オードブルは、まず最初に出てくるお皿、前菜です。

#### スープ

スープにはコンソメやポタージュなどの種類はありますが、食べ方に大  
きな違いはなく、大切なことは音を立てないことです。

#### パン

食べ方は、手で一口にちぎって食べます。バターなどをつけるときも、一口に  
してからつけます。そのままかじったり、両手で食べたり、パンくずを拾ったりし  
てはいけません。

#### 魚料理 / 肉料理

魚料理でも肉料理でも、利き手と反対側から一口ずつ切って食べます。  
初めに全部切ってしまうのはマナー違反です。

魚料理は、半身が食べ終わったら魚を裏返さずに骨を取ってから残りを  
食べます。これは会席料理も同じです。

肉料理は代表的なものはステーキです。ステーキは好みに合わせた焼き  
加減でいただくことができます。

レア・・・生に近い焼き方

ミディアム・・・外側を焼いた焼き方

ウェルダン・・・内側まで火が通った焼き方

また、付け合せにライスがあれば、フォークを右手に持ち替えて食べます。

サラダ

大きな葉ものはナイフとフォークで小さく切ってからフォークで刺して食べます。

デザート

デザートは、ケーキなどの洋菓子か、フルーツが出されます。フルーツは、メロンが代表格です。メロンは、ナイフとフォークを使い皮にそって削ぎ、一口サイズにさせていただきます。

コーヒー／紅茶

コーヒーは砂糖を入れたら、手前にあるスプーンを使って混ぜます。滴を切ってからスプーンはカップの向こう側に置きます。角砂糖を入れるときは直接入れるとコーヒーが飛び散るので、スプーンにとってからカップに入れます。コーヒーカップの受け皿は持ち上げてはいけません。

#### (4) 西洋料理でやってはいけないこと

むやみに食器同士のぶつかる音を立てること。

ナイフとフォークを持ったまま振り回したり、振り上げながら話しをすること。

ナイフを舐める。

ナプキンを洋服に挟む。

ナイフやフォークを自分でひろう。

テーブルに肘をついたり、脚を組む。

## 4 中国料理

### (1) テーブルマナー

円卓を回す

席次は一番入り口に遠い席が上座になります。主賓から順に時計回りに料理をとっていきます。回転卓を回すときは、他の人が料理を取っていないか、卓の上の皿や箸などがテーブルの上の食器やガラスに当たらないかなどに気をつけます。

取り皿

大皿を持ち上げてはいけません。取り皿に取った料理は、残さず食べるのがマナーです。

取り分け

自分の好きなものばかり取るのはやめましょう。全体の人数を考えて適

量を取ります。また、献立を見て、後から出る料理にも箸がつけられるように、量を加減します。

## (2) コース料理

### 前菜

数種類の冷製料理を盛り合わせたもので、棒棒鶏やくらげの和え物などです。

### 湯(たん)

スープのことです。フカヒレやツバメの巣、干しアワビなどの高級食材をふんだん使ったものがだされます。レンゲですくい、音を立てずに具と一緒に食べましょう。

### 主菜

大菜(ターツァイ)ともいいます。肉や魚介、野菜などを調理方法や味付けを変えて、大皿で出されます。味の薄いものから食べていきましょう。取り皿は、味が混ざらないように一品ごとに取り替えましょう。

### 主食

炒飯などのご飯ものや麺類などの主食です。麺などの汁気の多い料理のときは、ちりれんげを受け皿代わりに使ってもマナー違反にはなりません。

### 点心

菓子や軽食のことです。菓子は、杏仁豆腐やタピオカのココナッツミルクなど、軽食は餃子や春巻きなどで、中国茶とともにいただきます。

### お茶

油を使った中華料理には、脂肪を分解してくれる中国茶は欠かせない存在です。ウーロン茶やジャスミン茶、プーアール茶などがだされます。

大きな急須ででてきたら円卓を回して自分でついで飲みます。おかわりをしたいときは、蓋をずらしてのせればおかわりの合図になります。

蓋つきの茶碗でお茶がだされたら、茶たくと左手で持ち、蓋を右手で持ち、少しずらした状態で隙間から飲みます。香を楽しむことができますし、茶葉が口の中に入るのを防ぐことができます。

## (3) 中国料理ではいけないこと

箸やサーバー(取分け用のスプーンとフォーク)をテーブルからはみ出して置くこと。

調味料を円卓から取り返さないこと。円卓の調味料は、みんなで使うものですから、使い終わったら必ず返しましょう。

他人が取っているときに、テーブルを回すこと。立って料理を取ることは、自分の好きなものを適量とって食べるのが中国料理なので、他人

の料理まで取り分ける必要はありません。