

いしかわ食育推進計画



栽培・調理等の体験



ころ柿



アマエビ



ブリ



ごはん／鯛の唐蒸し／鶏肉の
じぶ煮仕立て／金時草ときのこ
のおひたし

家族そろって楽しく
朝ごはん



栗おこわ／いいだこの煮しめ
／中島菜漬／昆布巻き／
山菜の煮物



れんこん



太きゅうり



かぶら寿司



さつまいも

平成 19 年 3 月
石 川 県

はじめに

わたしたちの食生活は、経済成長とともに豊かで多彩なものとなった反面、飽食やライフスタイルの多様化などに伴い、食を大切にする心や伝統ある優れた食文化が失われつつあります。また近年、栄養の偏り、不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、さらには食品の安全性に対する不安感など、様々な問題が指摘されています。



こうした中、県民一人ひとりが、健全な食生活の実践に向け、食に関する正確な知識や的確な判断力を備えるとともに、特に、未来を担う子どもが、生涯にわたって健全な心身と豊かな人間性を育んでいくため、大人自身が食生活を見直し、地域を挙げて子どもの食育に取り組むことは極めて重要なことです。

こうしたことから今般、平成18年3月に国が策定した食育推進基本計画を踏まえ、本県の特徴を活かし、食に関する団体や企業、行政等の多様な主体が参加し連携して、地域を挙げて食育に取り組むためのアクションプランとして、「いしかわ食育推進計画」を策定いたしました。

今後、市町、関係機関、団体等との連携をより緊密にしながら、着実にこの計画を推進することとしており、県民の皆さんの格別のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり多くの貴重なご意見、ご提案を頂きました、いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議の構成員の方々をはじめとする関係各位に対し、厚く御礼を申し上げます。

平成19年3月

石川県知事 谷本正憲

目 次

第 1 章	計画の策定の目的	1
第 2 章	食をめぐる現状と課題	3
	1. 食生活と健康の状況	3
	2. 食文化継承の機会と県産食材活用の状況	1 3
	3. 食育推進運動の状況と食の安全に関する県民意識	1 6
第 3 章	計画の基本的な考え方	1 8
第 4 章	計画の推進方策	2 0
第 5 章	計画の施策体系	2 4
第 6 章	計画の具体的施策	2 5
	重点項目 1 家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等における食育の推進	2 5
	(1) 家庭における食育の推進	2 5
	(2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進	3 0
	(3) 地域における食育の推進	3 4
	重点項目 2 石川の伝統的な食文化の継承と体験型食育の推進	3 8
	(4) 石川の伝統的な食文化の継承	3 8
	(5) 消費者と生産者等との交流を通じた体験型食育の推進	4 1
	重点項目 3 県民を挙げた食育推進運動の展開	4 6
	(6) 県民を挙げた食育推進運動の展開	4 6
第 7 章	計画の数値目標	5 2
	〔参考 1〕計画の検討経緯	5 5
	〔参考 2〕石川県が誇る質の高い豊かな食材・食器・郷土料理・行事食	5 7

第1章 計画の策定の目的

1. 食育推進の目的

平成17年7月に食育基本法（平成17年法律第63号）が施行され、各方面から食育の必要性が叫ばれています。同法の前文では、この食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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食育を推進することが必要であるとされています。

私たちは、これまで、伝統的には、豊かな自然の恵みに感謝の念を抱き、気候条件に合わせて工夫を凝らしながら、食生活を営んでいました。しかしながら、近年、食を取り巻く状況が大きく変わり、「食」が豊かになったと言われる一方で、「食」の大切さに対する意識が低下し、その影響は健康面にとどまらず、家庭の団らんの機会の減少や地域産業の活力低下など幅広いものとなっています。

このような状況を克服していくために、食育が重要となっており、本県では、次のことを目的として、食育を積極的に推進します。

◇ 未来を担う子どもの健全な身体を培い、豊かな心を育む。

子どもの頃から日々の食生活に必要な知識や判断力を習得し、基本的な食習慣を身につけることにより、健全な身体を培います。また、食に関する感謝の念と理解を深め、食事マナーの習得や食を楽しむことなど、食事を通じて家族等とのコミュニケーションを深め、豊かな心を育みます。

◇ 地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図る。

石川県には祭りなど伝統的な行事、季節毎の風習などに結びついた食文化があり、また、固有の多彩な食材が活用されています。食育推進の輪を地域に広げることにより、食を通じて人と人との交流を深めるとともに、地域の食を次世代に伝え、地域社会の活性化を図ります。

◇ 県民一人一人が、健全な食生活を実践する力を身につける。

国内外から様々な食材が供給されるとともに、外食の増加など食の外部化や食に関する情報の氾濫等が進展しています。そのような中で、県民一人一人が食の大切さを再認識するとともに、健全な食生活を自ら実践できるよう、食に関する正確な知識や的確な判断力を身に付けます。

2. 計画の位置づけ

○本計画は、食育基本法第16条第1項に定められた食育推進基本計画（平成18年3月策定）を基本としつつ、同法第17条第1項に定められた都道府県食育推進計画として、石川県が作成するものです。

○本計画は、子どもの心身の健康を図るために、「いしかわ子ども総合条例」に策定を義務づけられた、石川県食育推進計画として作成するものです。

○本計画は、県民がそれぞれの家庭、職場、地域等において自発的に食育に取り組むとともに、その実践を促すため、県内の行政・教育・健康・福祉・農林漁業・食品関連事業に係る関係者・団体・事業者等が取り組むべき内容を定めたものです。

◇いしかわ子ども総合条例（抜粋）

（食育の推進）

第17条 県は、子どもが健全な食生活に必要な知識及び判断力を身に付けるとともに、食に関する感謝の念や理解を深め、豊かな人間性をはぐくむよう、家庭、学校及び地域において、本県の豊かな自然や伝統文化を生かした食育の推進に努めるものとする。

（石川県食育推進計画）

第76条 県は、食育基本法（平成17年法律第63号）第17条第1項に規定する食育の推進に関する施策についての計画（以下この条において「石川県食育推進計画」という。）を策定するものとする。

2 石川県食育推進計画においては、次に掲げる事項に重点を置くものとする。

一 子どもが日々の食生活に必要な知識及び判断力を習得し、基本的な食習慣を身に付けることができるよう、家庭、学校及び地域において食育を推進すること。

二 本県の伝統ある優れた食文化の継承及び郷土料理、食材等を活用した体験活動を通じた食育を推進すること。

3 県民及び事業者その他の団体は、石川県食育推進計画に沿って、家庭、学校及び地域において相互に連携して食育の推進に努めるものとする。

3. 計画の期間

○本計画の期間は、平成19年度から23年度までの5年間とします。

○今後の社会情勢の変化等による食をめぐる状況も踏まえながら、必要に応じて、本計画の見直しを行うものとします。

第2章 食をめぐる現状と課題

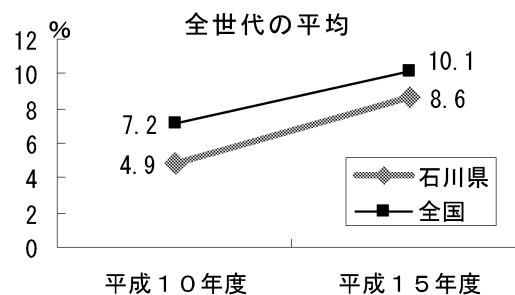
1. 食生活と健康の状況

1-(1) 朝食を欠食する者の割合（石川県、全国）

私たちの食生活は、経済成長とともに豊かで多彩なものとなった反面、ライフスタイルの多様化に伴い家庭で食卓を囲む機会が減少し、日々の食を大切にする意識が希薄になり、食生活が不規則になるなどの変化がみられます。特に朝食を欠食すると、適正な栄養量が確保できないことや、栄養バランスが崩れることにもつながり、肥満や生活習慣病を助長する可能性があること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなど問題点が多く指摘されており、朝食の摂取は重要です。

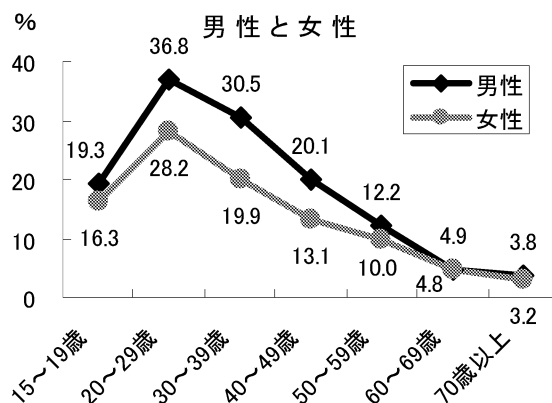
①全世代の朝食欠食率の平均の推移（石川県、全国）

全世代の朝食欠食率の平均は、平成10年度の4.9%から平成15年度は8.6%となり、全国と同様に増加の傾向にあります。



資料：石川県「県民栄養調査」（平成10、15年度）
厚生省「国民栄養調査」（平成10年度）、
厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成15年度）

②性・年齢階級別朝食欠食率（石川県）

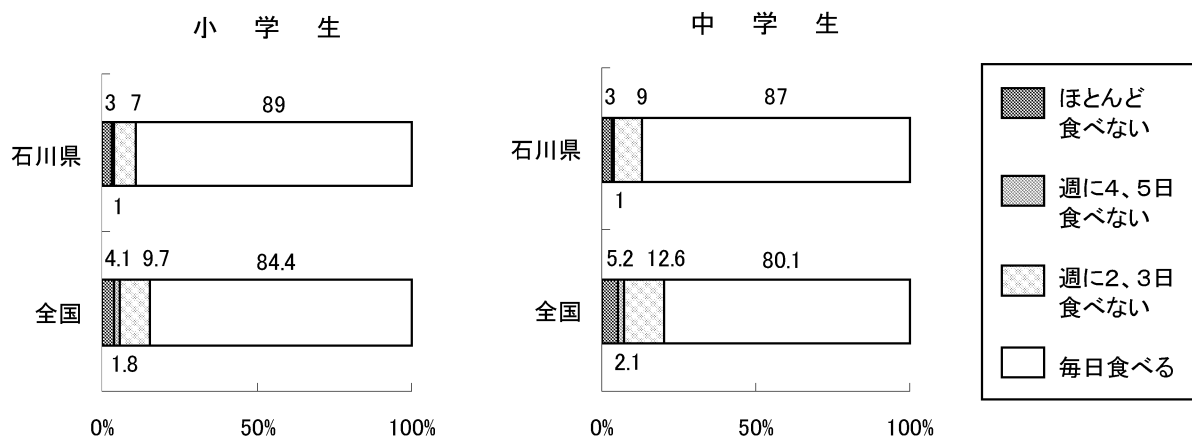


性・年齢階級別に見ると、男女とも20歳代が最も高く、男性で36.8%、女性で28.2%となっています。

資料：石川県「県民健康・栄養実態調査」（平成17年度）

③小中学生の朝食の状況（石川県、全国）

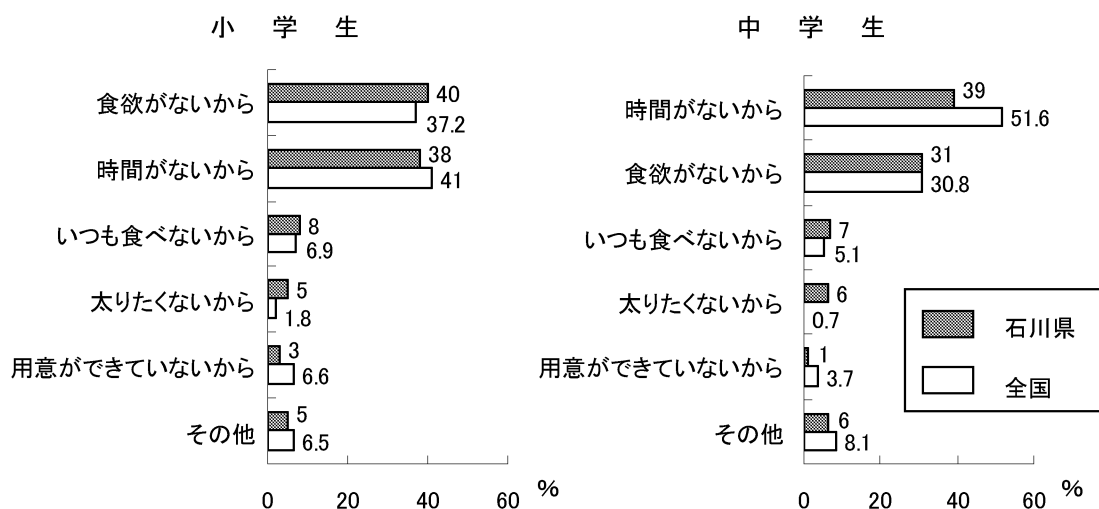
朝食を欠食する小中学生（「ほとんど食べない」と回答した者）の割合は、全国の値を下回るものの、ともに3%となっています。



資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」（平成17年度）
 独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」（平成12年度）
 いずれも小学校5年生と中学校2年生の調査結果

④小中学生の朝食を食べない理由（石川県、全国）

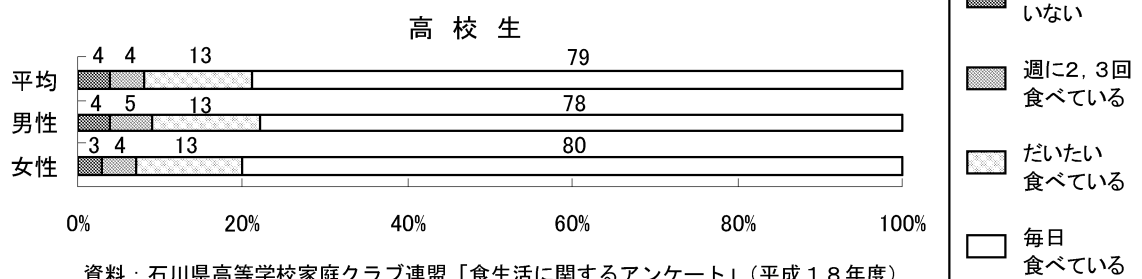
小中学生の朝食を食べない理由は、「食欲がない」と「時間がない」を合わせて7～8割となっています。



資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」（平成17年度）
 独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」（平成12年度）
 いずれも小学校5年生と中学校2年生の調査結果
 注：「朝食を毎日食べる」以外の項目に回答した子どもへの調査結果。

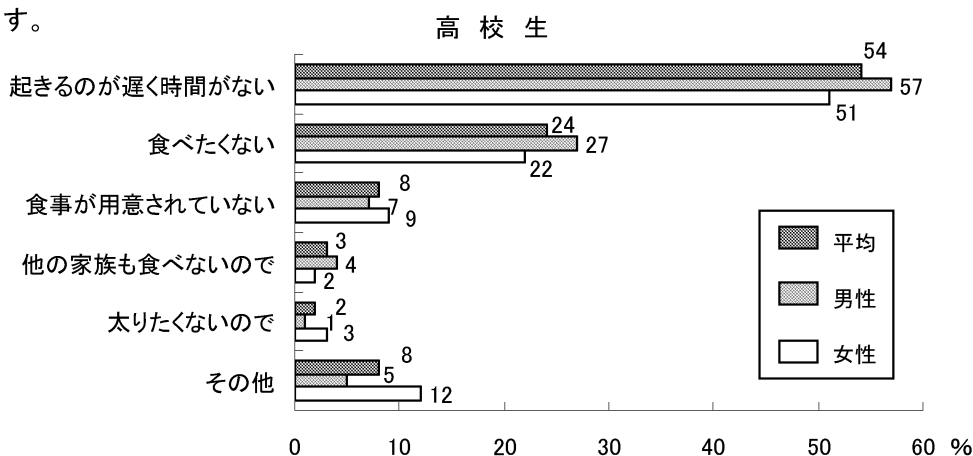
⑤ 高校生の朝食の状況（石川県）

朝食を欠食する高校生（「食べていない」と回答した者）の割合は、平均で４％となっています。



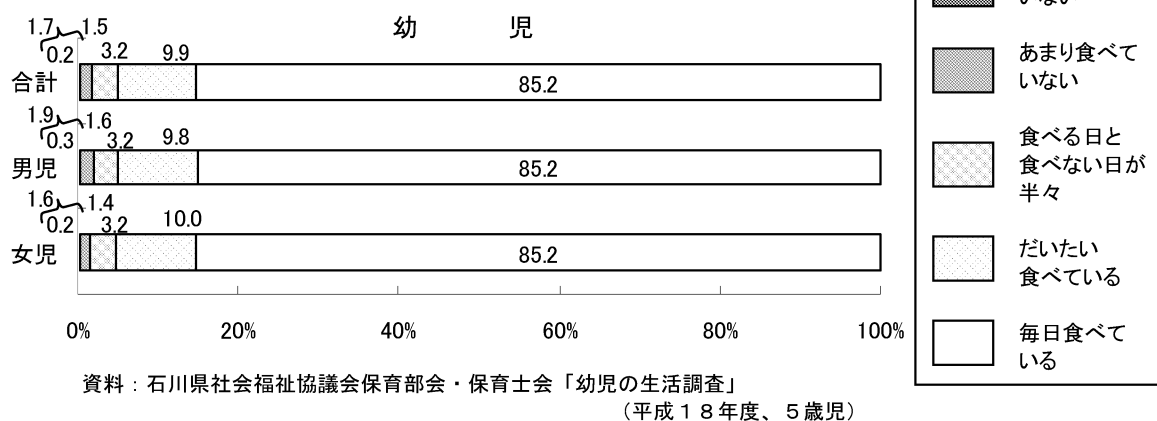
⑥ 高校生の朝食を食べない理由（石川県）

高校生の朝食を食べない理由は「起きるのが遅く時間がない」が、平均で５４％となっています。



⑦ 幼児の朝食の状況（石川県）

朝食を欠食する幼児（「食べていない」と「あまり食べていない」を回答した者）の割合は、約２％となっています。

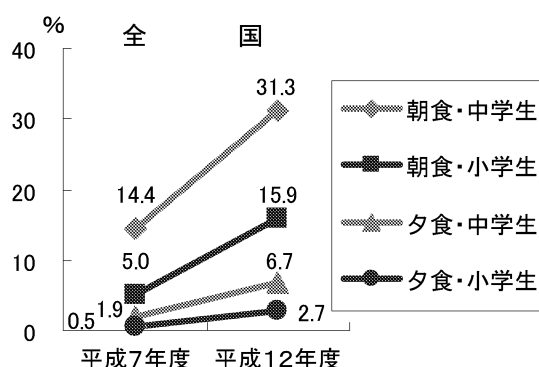


1-(2) 一人で食事をする子どもの割合（石川県、全国）

ライフスタイルの多様化に伴い、同じ家庭内でも個人個人の生活時間が異なりつつあり、家庭で食卓を囲む機会が減少しています。例えば、家族と暮らしながら一人で食べる「孤食」が見受けられます。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられています。

①一人で食事をする子どもの割合の推移（全国）

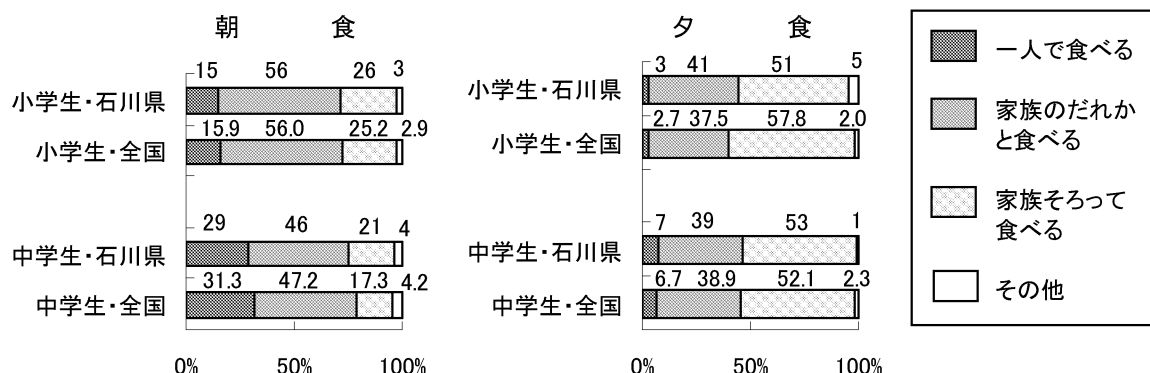
平成7年度から平成12年度の全国の推移を見ると、一人で食べる小中学生の割合は朝食、夕食ともに増加しており、特に、朝食を一人で食べる中学生の割合が高まっています。



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター
「児童生徒の食生活等実態調査」（平成7、12年度）
小学校5年生と中学校2年生の調査結果

②小中学生の食事のとり方（石川県、全国）

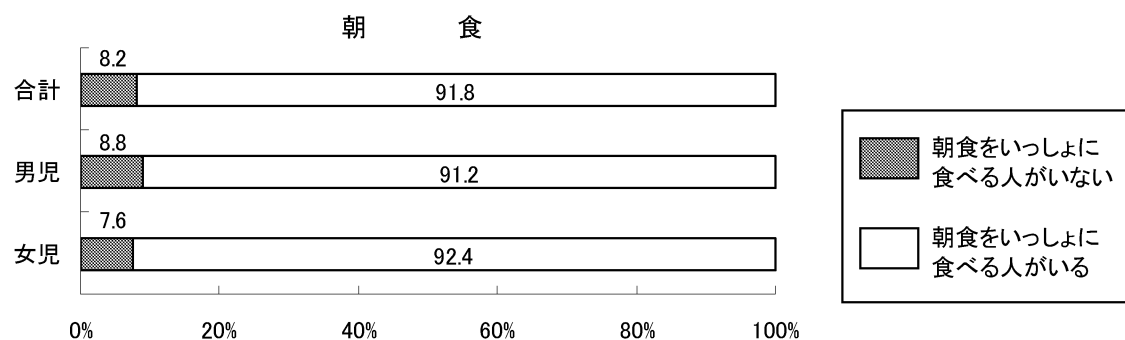
小学生から中学生になると、「一人で食べる」割合が増加しています。とりわけ、朝食を一人で食べる中学生の割合が、本県及び全国においても約3割と高い数値を示しています。



資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」（平成17年度）
独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」（平成12年度）
いずれも小学校5年生と中学校2年生の調査結果

③幼児の食事のとり方（石川県）

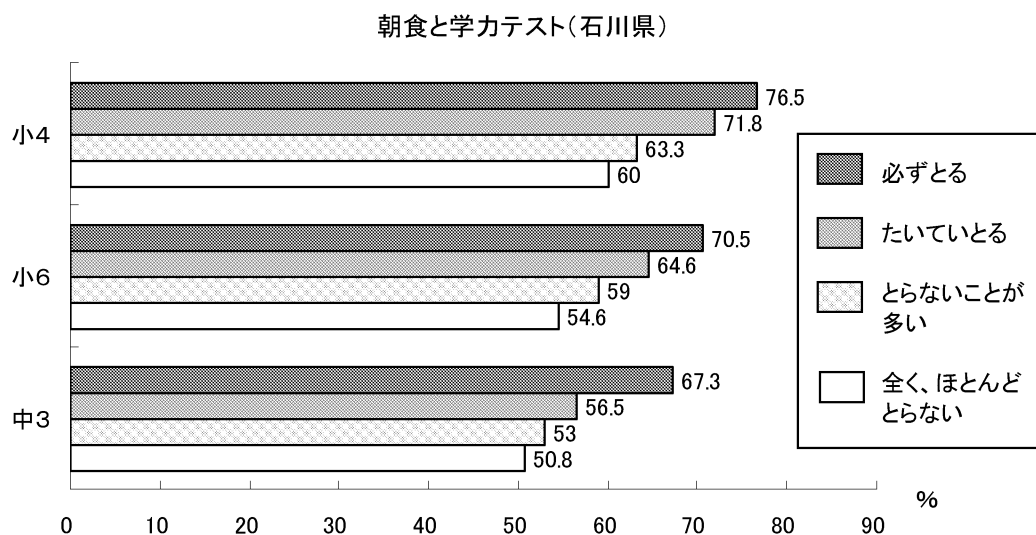
幼児の食事のとり方について、「朝食をいっしょに食べる人がいない」と回答した者は、約8%となっています。



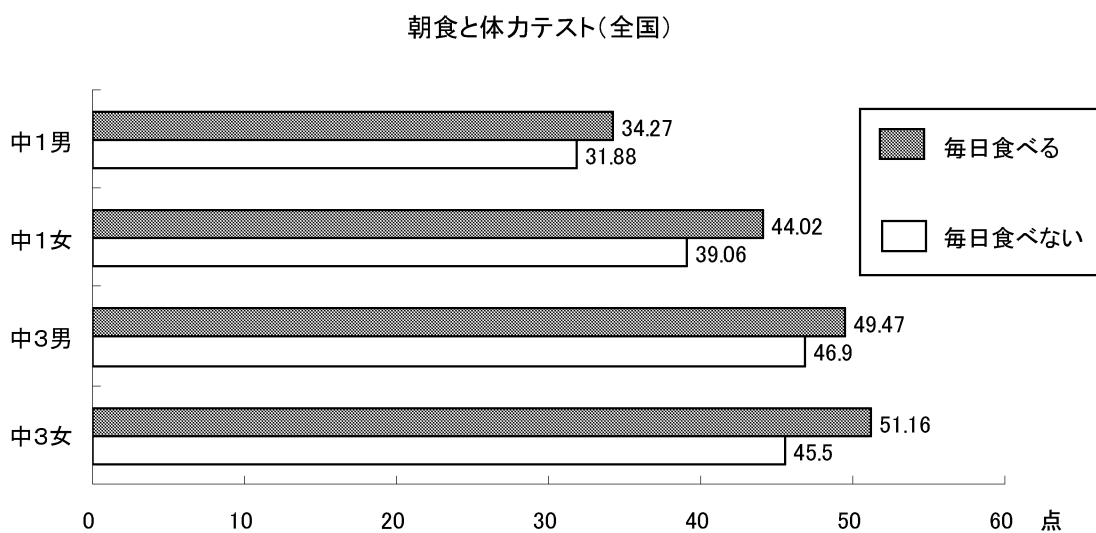
資料：石川県社会福祉協議会保育部会・保育士会「幼児の生活調査」
 （平成18年度、5歳児男女の調査結果より、「食べていない」を控除して算出）

1-(3) 朝食の摂取と学力テスト（石川県）、体力テスト（全国）

朝食の摂取状況で比較すると、朝食をきちんととる児童生徒の方が、学力テストの正答率や、体力テストの点数の高い傾向が見られます。



資料：石川県教育委員会「基礎学力調査」（平成17年度）



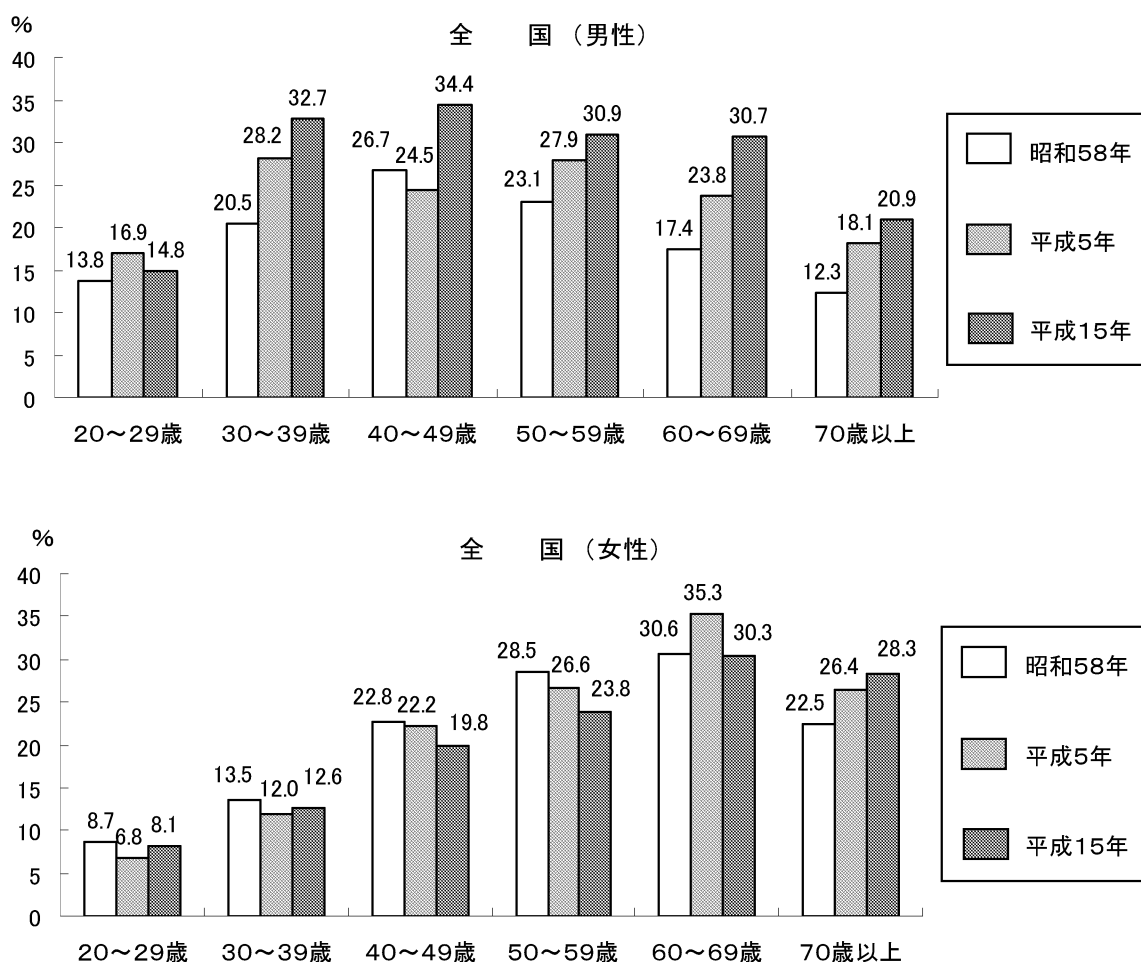
資料：文部科学省「体力・運動能力調査報告書」（平成15年度）

1-(4) 肥満とやせの状況（石川県、全国）

脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食などに代表されるような栄養の偏りや食習慣の乱れによって、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等の問題が生じています。私たちが日々を健康に暮らすためには、運動習慣の徹底等とともに健全な食生活が大切ですが、子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改めることは困難といわれています。また、将来は親となり、次の世代に食を伝えていく大切な役割を担いますので、やはり、子どもの頃から健全な食生活を実践することが必要です。

①肥満の割合の推移（全国）

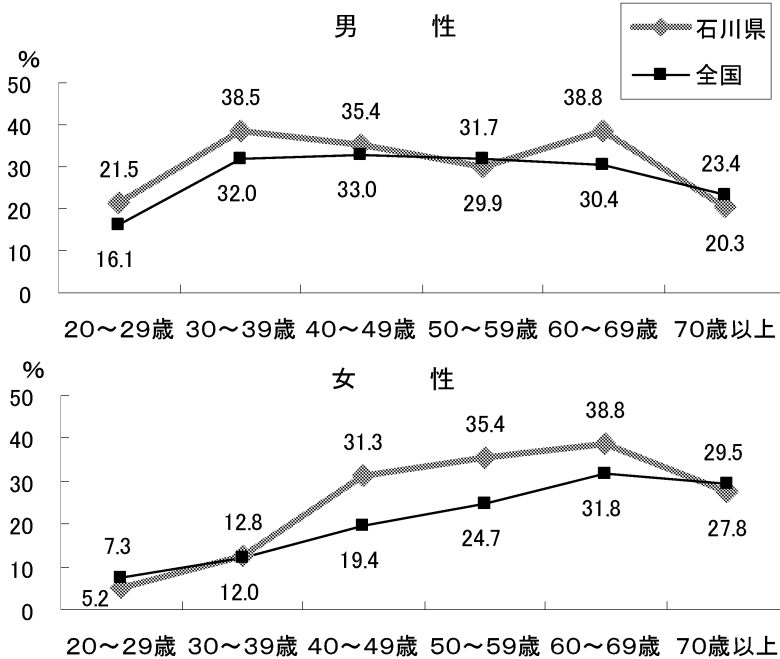
昭和58年から平成15年までの20年間の全国の推移を性・年齢階級別に見ると、男性は30歳代以上において増加の傾向にあり、女性は全体的には微減の傾向にあります。



資料：厚生労働省「国民栄養調査」（昭和58年・平成5年）、「国民健康・栄養調査」（平成15年）

注：肥満は、BMI値が25以上の者とした。BMI（Body Mass Index）：体重kg／（身長m）²

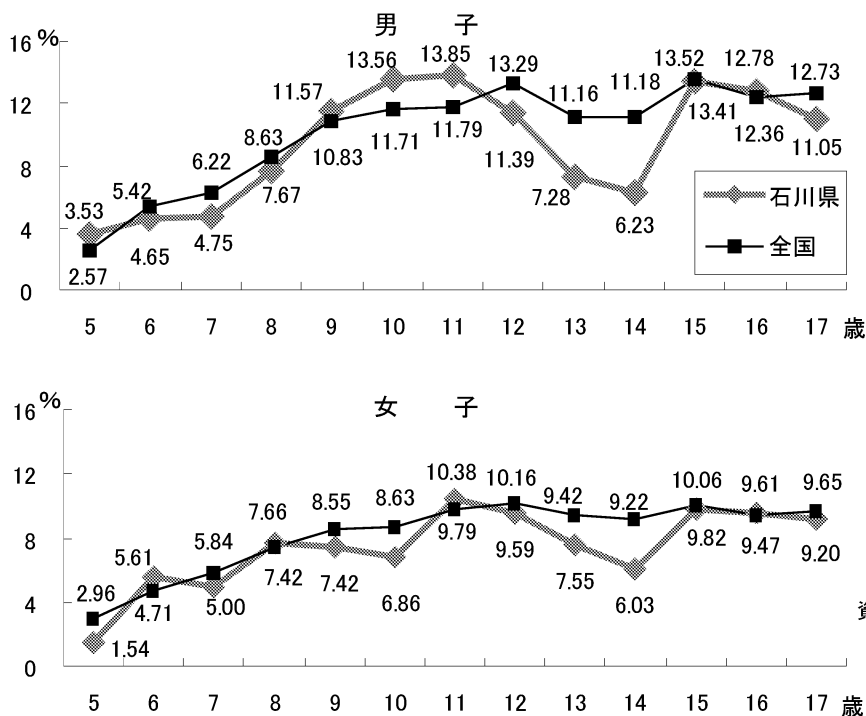
②肥満の状況（石川県、全国）



性・年齢階級別には、男性は20～40歳代と60歳代が、女性は30～60歳代が、全国の割合を上回っています。

注：石川県「県民栄養調査」及び厚生労働省「国民栄養調査」の平成14、15年度の2カ年の調査結果より算出。肥満は、BMI値が25以上の者とした。
BMI (Body Mass Index) :
体重 kg / (身長 m)²

③子どもの肥満の状況（石川県、全国）

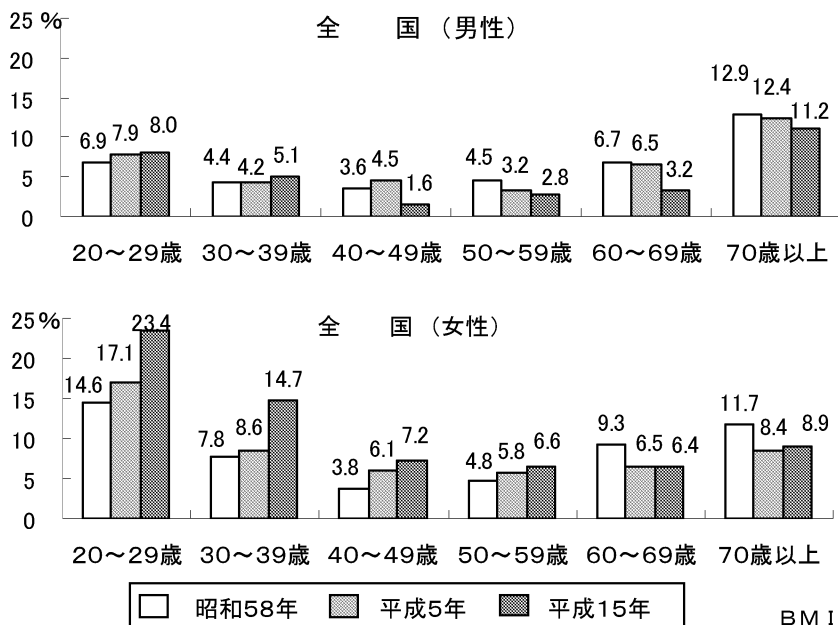


平成18年度の調査によると、男女とも全国では年齢が高まるにつれて、肥満傾向児の割合が高くなる傾向にあり、本県についても、ほぼ同様の傾向が見られます。

資料：石川県「学校保健統計調査」(平成18年度)
肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者。

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

④やせの割合の推移（全国）

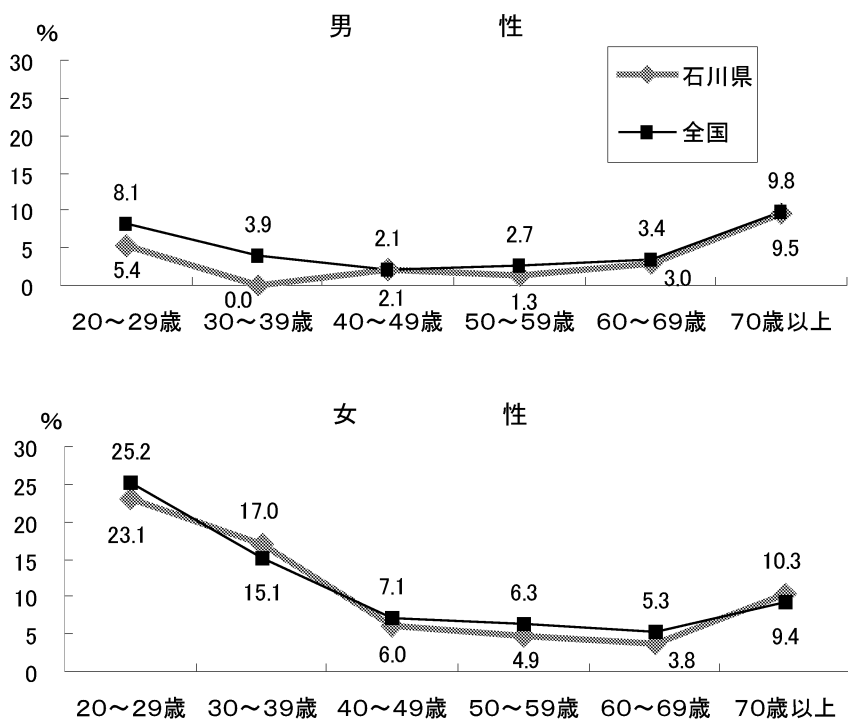


昭和58年から平成15年までの20年間の全国の推移を性・年齢階級別に見ると、特に女性の20～30歳代において、やせの割合が増加しています。

資料：厚生労働省「国民栄養調査」（昭和58年・平成5年）、
「国民健康・栄養調査」（平成15年）
やせは、BMI値が18.5未満の者とした。

BMI (Body Mass Index) : 体重 kg / (身長 m)²

⑤やせの状況（石川県、全国）



性・年齢階級別には、男性より女性の割合が高く、特に、女性の20～30歳代の割合が高く、全国と同様の傾向が見られます。

注：石川県「県民栄養調査」及び厚生労働省「国民栄養調査」の平成14、15年度の2カ年の調査結果より算出。
やせは、BMI値が18.5未満の者とした。

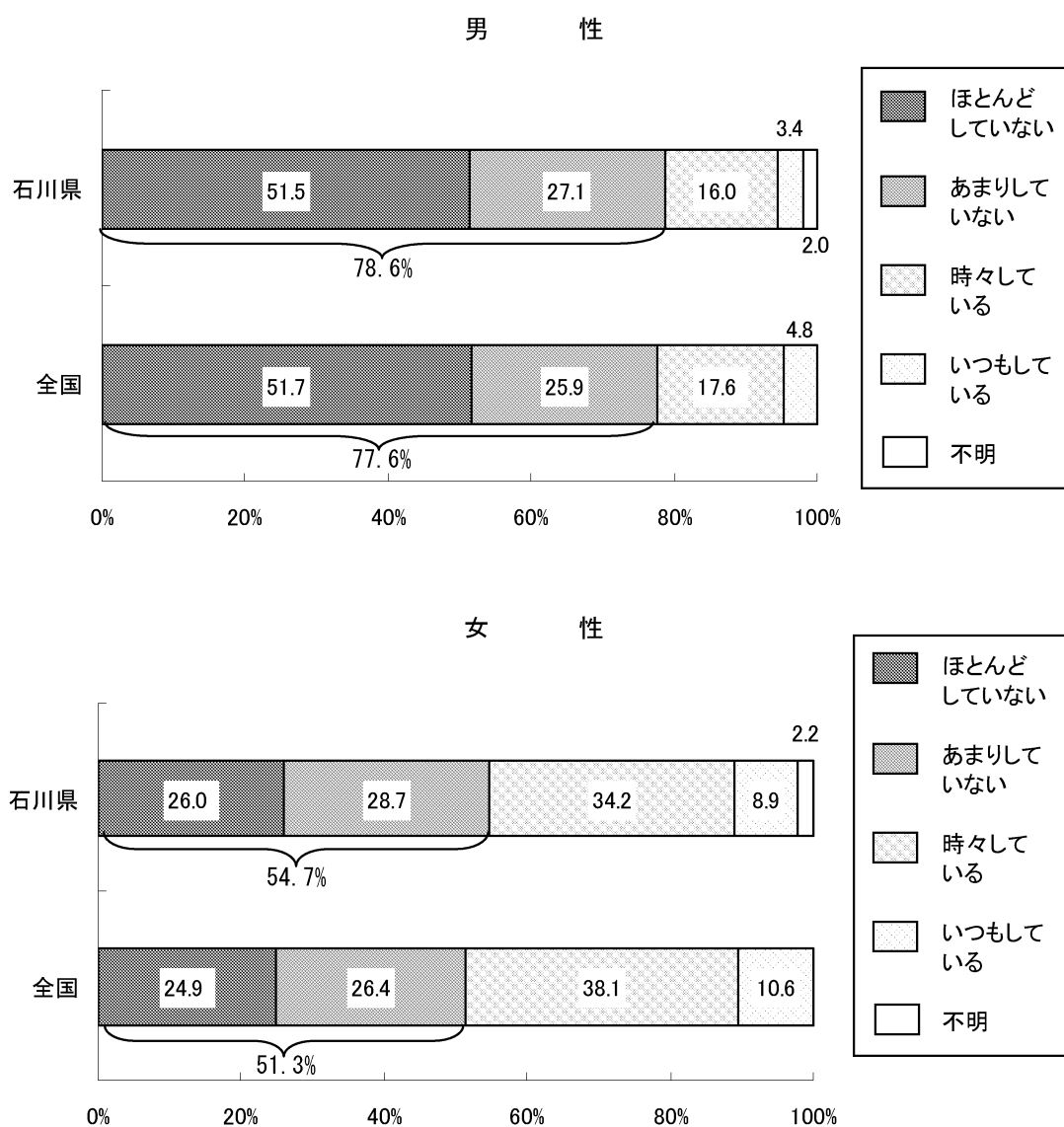
BMI (Body Mass Index) : 体重 kg / (身長 m)²

1-(5) 外食や食品購入時の栄養成分表示への意識（石川県、全国）

私たちの周りには、県内外から様々な種類の食材が供給されるとともに、外食などの食の外部化等が進展しています。そのような中で、県民一人一人が健全な食生活を自ら実践できるだけの食に関する正確な知識や的確な判断力を、主体的に身につける必要性が従来以上に高まっています。

①外食や食品購入時の栄養成分表示への意識（石川県、全国）

外食や食品購入時に、栄養成分表示を「あまり参考にしていない者」及び「ほとんど参考にしていない者」の割合は、男性で78.6%、女性で54.7%となっており、全国と同様に、女性より男性の割合が高い傾向が見られます。

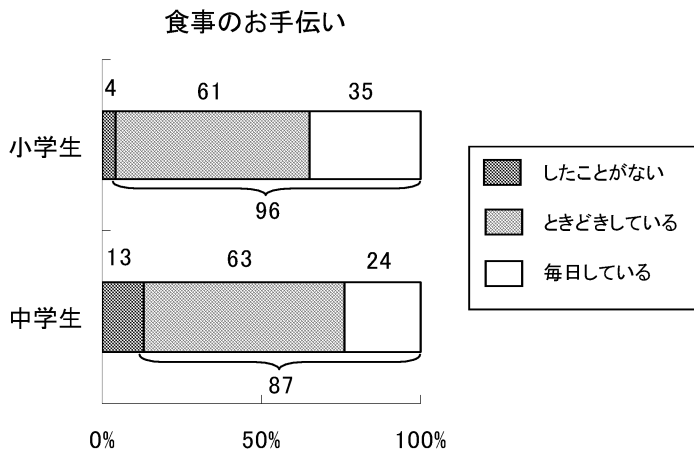


資料：石川県「県民健康・栄養実態調査」（平成17年度）
 厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」（平成16年度）

2. 食文化継承の機会と県産食材活用の状況

2-(1) 食事への子どものお手伝いの状況（石川県）

食は、地域の伝統や気候風土と深く結びついており、様々な食文化や行事を生み出し、人々の精神的な豊かさを育む源でもあります。食料の生産や加工等の場面に直接ふれることは、食を支えている人々の努力を実感したり、伝統的な郷土料理などの食に関する知識や技術を身につける大切な場です。

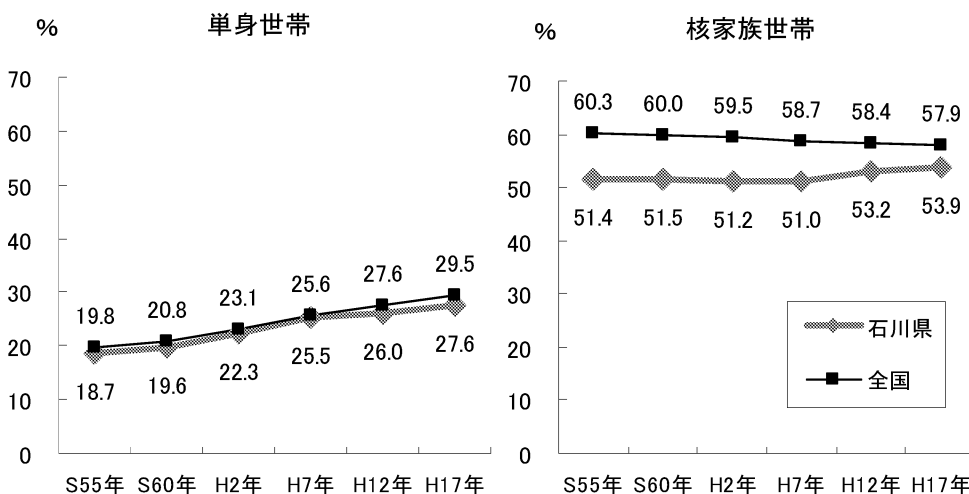


子どもが食事のお手伝いをすることは、このようなことを学ぶ大切な機会ですが、「お手伝いをしたことがない」と回答した子どもは、小学生で4%、中学生で13%あり、中学生になると増加する傾向にあります。

資料：石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」（平成17年度）
小学校5年生と中学校2年生の調査結果

2-(2) 単身世帯・核家族世帯の割合（石川県、全国）

単身世帯や核家族においては、食卓を通じて、家庭の味や食事のマナーなどを伝える機会や、家族で食を楽しむ機会の減少につながり、伝統的な食文化の継承や食を通じた家族間のコミュニケーションなどへの影響が懸念されます。



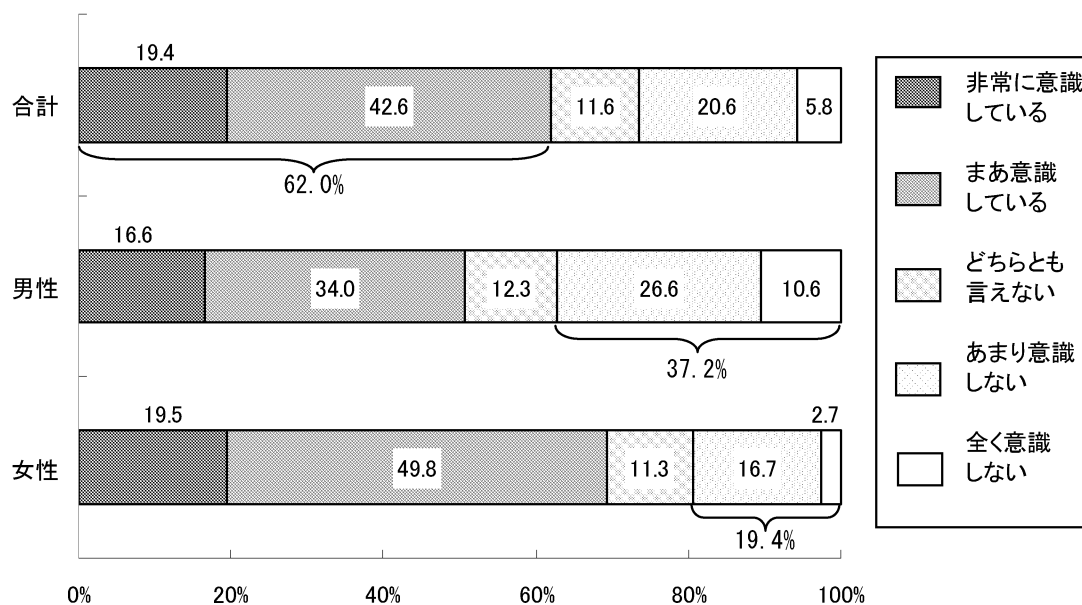
本県の単身世帯、核家族世帯の割合は近年増加の傾向にあり、単身世帯は昭和55年の18.7%から平成17年の27.6%へ、核家族世帯は昭和55年の51.4%から平成17年の53.9%へとなっています。

注：「国勢調査」の結果より、それぞれ一般世帯数に占める割合を算出。

2-(3) 農産物を購入する際の「石川県産」への意識（石川県）

農産物を購入する際に「石川県産」であることを「非常に意識している」又は「まあ意識している」と回答した者の割合は62.0%となっています。男女差が見られ、男性は、37.2%が「あまり意識しない」又は「全く意識しない」と回答しています。

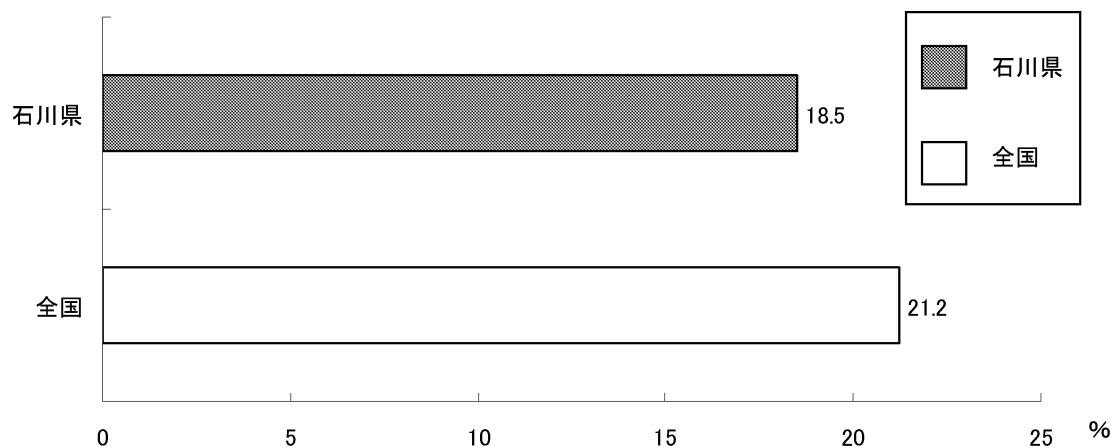
県産食材の購入意識



2-(4) 学校給食における地場産物（県産食材）の使用割合（石川県、全国）

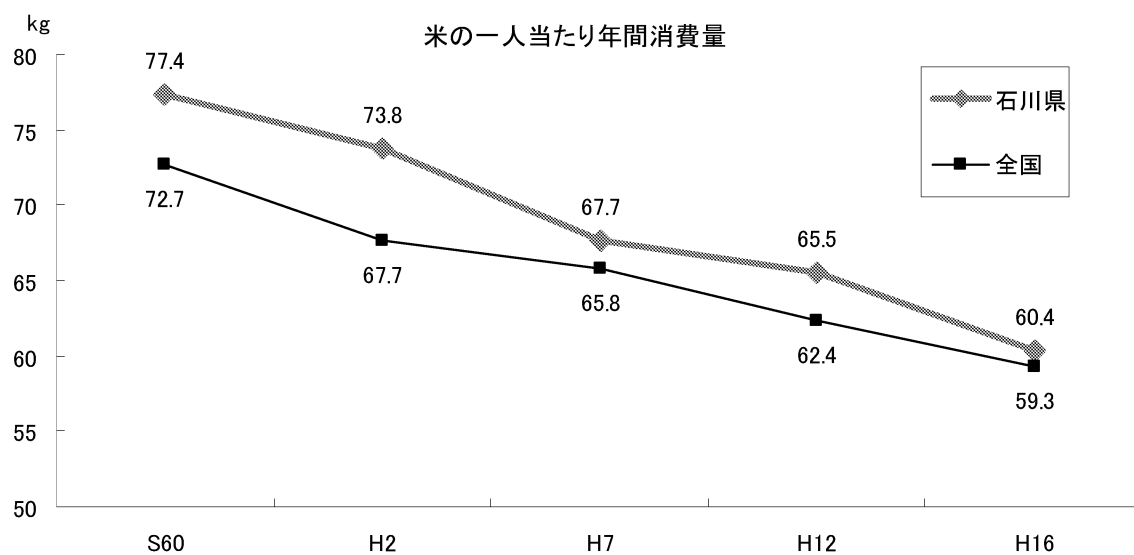
学校給食の献立に使用した食材数のうち地場産（当該都道府県内産）食材数の割合は、文部科学省の調査で18.5%と、全国平均をやや下回る状況にあります。

学校給食における地場産物（県産食材）の使用割合



2-(5) 米の一人当たり年間消費量（石川県、全国）

日本型食生活の要となる「米」の本県の一人当たり年間消費量は、昭和60年度の77.4kgから平成16年度は60.4kgとなり、全国と同様に年々減少する傾向にあります。



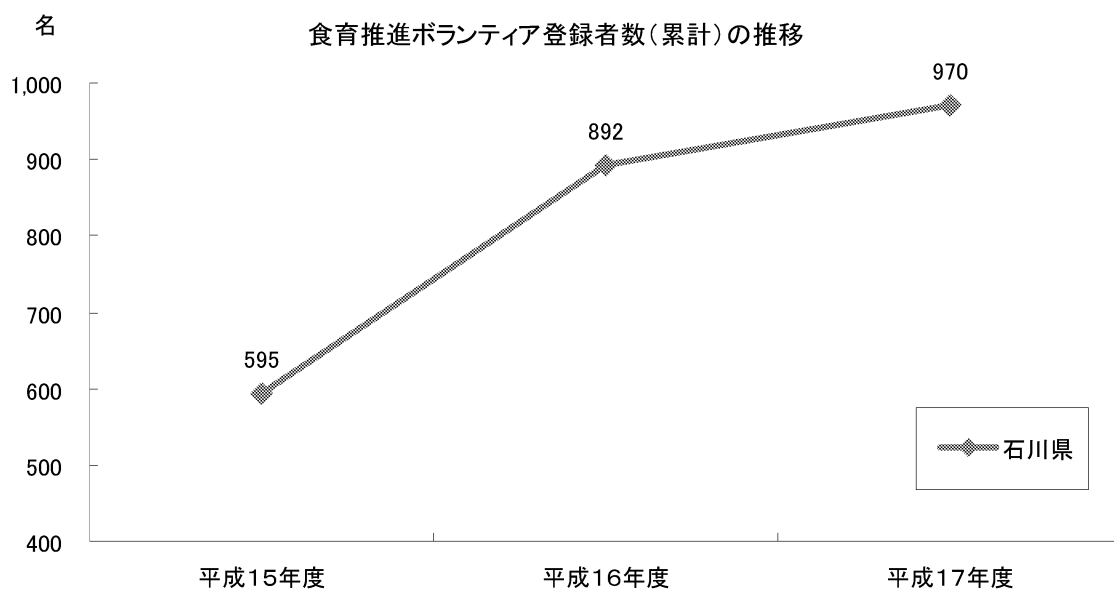
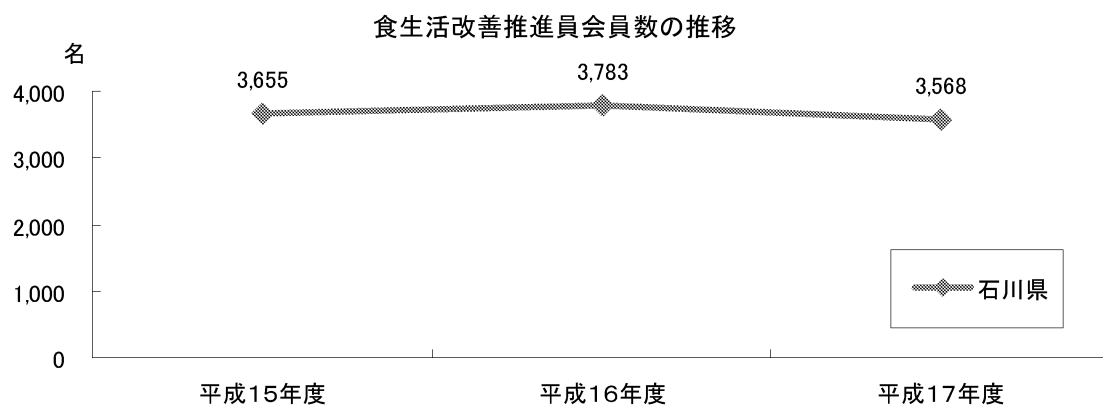
資料：農林水産省「米の消費動向等調査」及び石川県調べ（昭和60年度～平成16年度）

3. 食育推進運動の状況と食の安全に関する県民意識

3-(1) 食育推進ボランティアの数（石川県）

食育の推進は、県民一人一人の食生活に直接関わる取組であり、これを県民に浸透させていくためには、県民の生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が大変重要です。

県内で食育推進のボランティア活動を行っている食生活改善推進員の会員数は、近年、3,500名以上で推移しています。また、本県が実施した「地域における食育推進事業」により育成研修を受講し、登録を行った食育推進ボランティアの数は、累計で970名となります（このうち、828名は食生活改善推進員）。



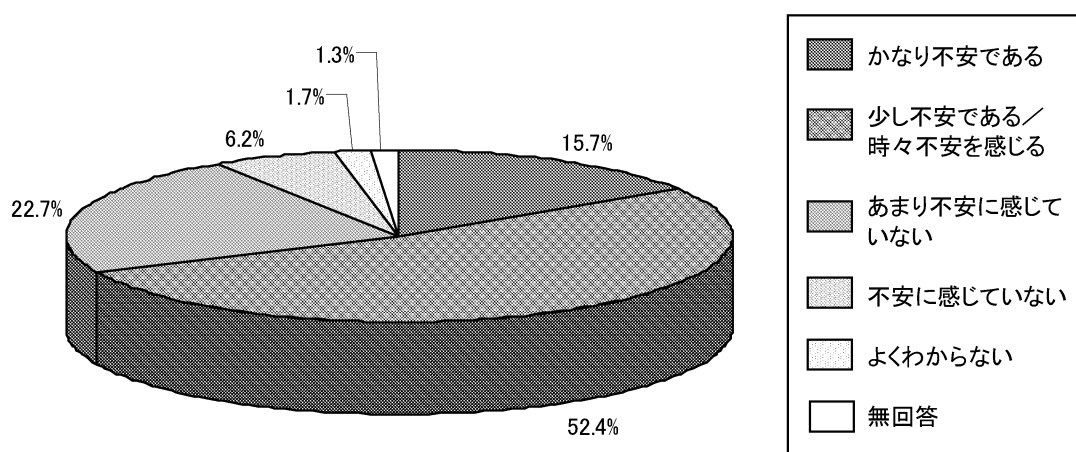
資料：石川県「地域における食育推進事業報告書」（平成17年度）

3-(2) 食の安全・安心に対する意識等（石川県）

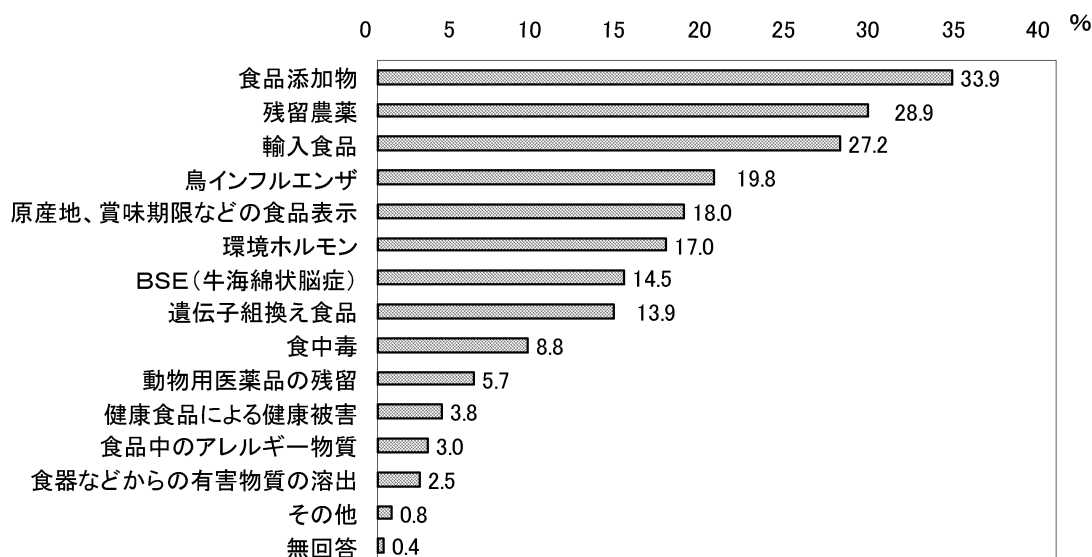
食品の安全性の確保は、食生活における基本的な問題です。健全な食生活の実践には、食や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択していくことが必要です。そのためには、最新の科学的知見に基づく客観的な情報の提供が不可欠です。

食品に対して、「かなり不安である」(15.7%)、「少し不安である／時々不安を感じる」(52.4%)を合わせると、約7割(68.1%)の人が不安を感じていると答えています。

食の安全・安心に対する意識



不安を感じる要因（石川県）



資料：石川県「県民の食の安全・安心に関する意識調査」（平成15年度）

第3章 計画の基本的な考え方

個人の食生活は、その自由な判断と選択に委ねられるべきものであり、食育の推進が十分な成果を挙げるためには、県民が自らの意志で健全な食生活の実践に取り組むことが重要です。

このため、食育は、県民が主役となった幅広い運動として推進していくこととし、関係者の自発的意志を尊重しつつ、地域の特性に配慮し、食に関する団体や企業、行政等の多様な主体が参加し、その連携を図りつつ、地域を挙げて、着実に推進していくことを目指します。

その具体的な内容として、本計画においては以下の3点に重点を置いて、取り組みます。

重点項目1

家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等における食育の推進

食生活の良し悪しが人に及ぼす影響は大きく、例えば、朝食をきちんととる児童生徒の方の正答率や体力テストの点数が高い傾向にあるとの調査結果(*)が報告されています。健全な食生活は、健康で豊かな人間性の基礎をなすものですが、大人になってから食習慣を改めることは困難といわれており、また、次の世代につなげていくためにも、子どもの頃からの食育が重要です。

このため、家庭での健全な食習慣や学校での農林漁業体験をはじめ様々な機会や場所において、適切な食生活の実践や食に関する体験活動の促進、知識の啓発等に積極的に取り組み、子どもが日々の食生活に必要な知識及び判断力を習得し、基本的な食習慣を身に付けることができるように、家庭、保育所、幼稚園、学校及び地域などにおいて食育を推進します。

* 第2章1-(3)「朝食の摂取と学力テスト（石川県）、体力テスト（全国）」参照

重点項目 2

石川の伝統的な食文化の継承と体験型食育の推進

食は、地域における伝統や気候風土と深く結びついており、地域の個性ともいべき多彩な食文化や食生活を生み出し、本県の文化の発展にも寄与してきました。このように食をめぐる問題は、健全な食生活の実践という域にとどまらず、人々の精神的な豊かさや生き生きとした暮らしと密接な関係を有しており、先人によって培われてきた多様な食文化を後世に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化を育んでいくことが重要です。

また、毎日の食生活が食に関わる人々の様々な知恵や活動に支えられていることについて、県民が日々の生活の中で学び実感することは困難である場合が多く、食に関する様々な情報の氾濫や料理をする機会の減少等とあいまって、健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力が低下しています。

よって、本計画の推進にあたっては、本県の伝統ある優れた食文化を継承するとともに、郷土料理や食材等を題材とした体験活動を中心とした食育を推進します。

重点項目 3

県民を挙げた食育推進運動の展開

個人の食生活は、その自由な判断と選択に委ねられるべきものであり、食育は、県民が自らの意志で取り組むことが重要です。このため、食育推進運動の展開に当たっては、県民一人一人が食育の意義や必要性等を理解し、これに共感するとともに、行政のみならず関係者が、食をめぐる問題意識を共有しつつ、家庭、学校、保育所、地域等社会の様々な分野において、積極的に食育の推進がなされることが重要です。

このような観点から、県民や団体等の自発的な意志を尊重するとともに、多様な主体の参加と連携・協力に立脚した県民運動として食育を推進するための施策を展開します。

第4章 計画の推進方策

1. 数値目標の設定

食育を県民運動として推進するためには、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組むことが有効です。また、その成果や達成度を客観的に把握できるようにすることが必要です。

このため、数値目標を設定し、食育の取組を推進するものとします。ただし食育はそれぞれの地域において、多様な主体が連携・協力して取り組み実現していくものであるため、目標値の実現に向けた各種の施策については、地域の実態や特性等に十分に配慮しながら推進することとします。

※第7章参照

2. 評価（中間評価）

○事業が計画に基づいて適切になされたか、また、成果がどの程度上がったかを確認するためには、適切に取組の評価を行うことが必要です。

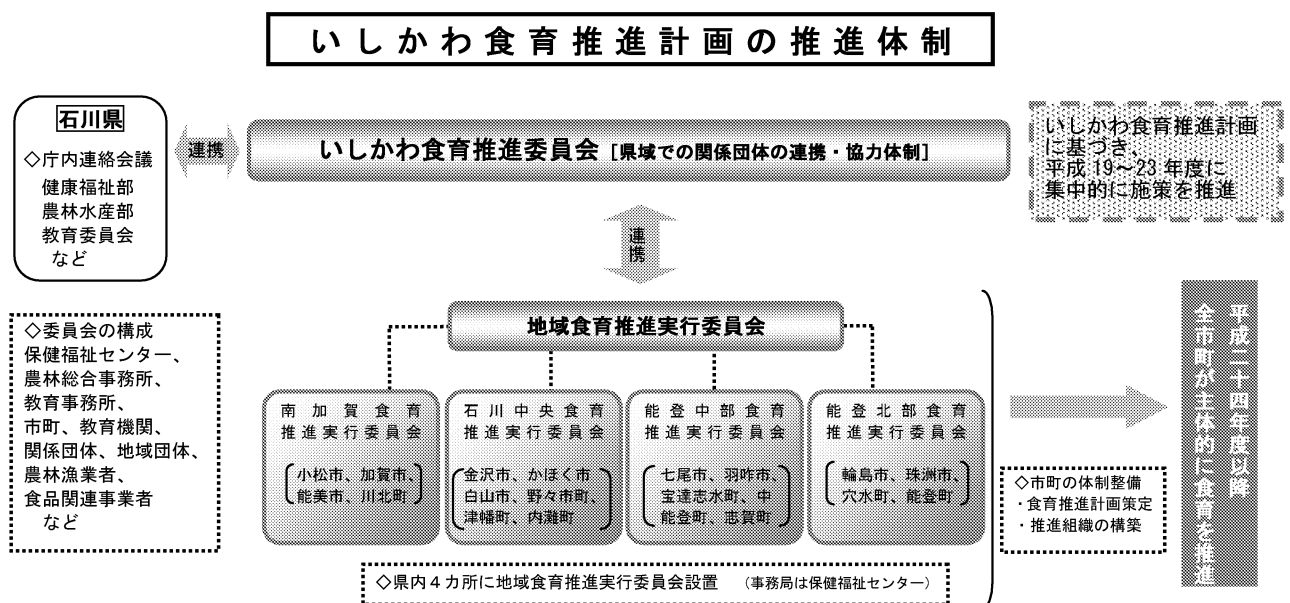
評価に当たっては、第7章に掲げる数値目標の達成状況の把握に努めつつ、また、時代の変化や食をめぐるその他の状況などを踏まえながら、行うものとします。そのうえで、取組の手法、推進体制、進行管理などについて、妥当性を検証します。

○計画期間の中間年となる平成21年度において、本計画の達成状況について、中間評価を行います。中間年に数値目標を評価する場合には、現状値と目標値の乖離の50%の値をもって評価します。この評価結果を踏まえ、平成23年度の目標達成に向けて、以後の手法や体制を改善することとします。

○評価の結果等は、ホームページ等によりわかりやすく県民に公表し、県民と結果を共有することにより、食育についての自主的な取組の一層の促進を図ります。

3. 推進体制

- 「いしかわ食育推進委員会」を設置し、本計画に基づく食育の取組について、関係者の連携・協力を図るとともに、計画の進捗状況の把握や評価を行います。この委員会は、「いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議」を発展的に解消して組織することとし、学識経験者、食関連団体などから構成します。
- 「地域食育推進実行委員会」を設置し、地域における関係者の連携・情報交換の円滑化を図るとともに、本計画に基づく地域版・家庭版食育推進計画の策定の促進、地域の食育運動の推進、学校・保育所・幼稚園などの食育の支援を行い、地域を挙げた食育の実践を加速します。
- 「いしかわ食育推進庁内連絡会議」を設置し、庁内の関係部局の連携を図りながら、食育に関する施策を積極的に推進します。



4. 各主体の役割

(1) 県

- 本計画に基づき、県内の食をめぐる課題に適切に対応して、各種の施策を展開することにより、食育を強力に推進します。
- 食に関する調査を行い、県内の食に関する状況を適切に把握し、その成果については速やかに公表し、県内の食育事業に活用します。
- 各種媒体やイベントなどの機会を活用し、県民に対し食育の推進について啓発を行います。
- 県内の事業者や団体による自主的な食育活動が円滑かつ効果的に実施されるよう、専門家の派遣、情報の提供など適切に支援を行います。

(2) 市町

- 県の食育推進計画を基本として、市町食育推進計画を早期に策定するものとします。
- 市町食育推進計画に基づき、関係団体等との協力・連携を図り、管内における食育推進事業を積極的に推進するものとします。
- 市町においては、本計画に基づく地域食育推進実行委員会と連携を図りつつ、食育推進体制を速やかに構築することとし、本計画の期間が満了する平成24年度以降、市町が主体となり食育を推進するよう努めるものとします。

(3) 家庭

- 県民は、本計画に基づいて実施される各種の食育活動に積極的に参加することにより、食育の意義や必要性の理解を深め、家庭においてその実践に努めるものとします。

(4) 学校、保育所、幼稚園など

○地域の食関連の事業者・団体と連携し、子どもに対する食育を積極的に実施するとともに、家庭との連携が図れるよう、その保護者に対しても適切に働きかけを行うものとします。

(5) 関係団体、農林漁業者、食品関連事業者、食関係のボランティアなど

○県民に対し、食の大切さを再認識できるよう、食に関する情報や体験の機会を積極的に提供し、家庭で適切に食育が行われるよう、その支援に努めるものとします。

○学校、保育所、幼稚園などが行う食育の内容を充実させるため、食に関する情報や体験の機会を積極的に提供し、その支援に努めるものとします。

○食生活は、地域で育まれてきた食文化を反映し、また、個人の自由な判断と選択に委ねられるものであることから、身近な地域で自主的に取組が行われることが大切であり、関係者が地域の実情に即して計画的に食育の実践に努めるものとします。

第5章 計画の施策体系

いしかわ食育推進計画は、第3章に述べた3つの重点項目に沿って、6つの施策の方向性を掲げ、その下に32項目の基本的な施策を掲げています。

重点項目1 家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等における食育の推進

(1) 家庭における食育の推進

子どもの保護者や子ども自身の食に対する関心と理解を深め、家庭における健全な食習慣を確立します。

- ①生活リズムの確立
- ②子どもの肥満予防・肥満対策の推進
- ③望ましい食習慣や知識の習得
- ④妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
- ⑤家庭における食への支援
- ⑥青少年及びその保護者に対する食育推進

(2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所、幼稚園、学校等において、魅力ある食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図ります。

- ①保育所、幼稚園等における食育の実践
- ②学校における指導体制の充実
- ③学校における児童生徒への指導内容の充実
- ④学校給食の充実

(3) 地域における食育の推進

地域において、食生活の改善に取り組み、生活習慣病を予防し県民の健康を増進します。

- ①地域の自発的な食育推進活動の促進
- ②適正カロリーと栄養バランスに関する知識の普及
- ③専門的知識を有する人材の資質向上と活用
- ④健康づくりに関する啓発、栄養指導等
- ⑤職場における食育の推進

重点項目2 石川の伝統的な食文化の継承と体験型食育の推進

(4) 石川の伝統的な食文化の継承

石川県の郷土料理や食材等を活用した食育を推進し、伝統ある優れた食文化を継承します。

- ①「日本型食生活」の推進
- ②ボランティア活動等による取組の推進
- ③学校給食での郷土料理等の積極的な導入
- ④調理師等の専門家による取組の推進
- ⑤食文化に関する情報の収集と発信

(5) 消費者と生産者等との交流を通じた体験型食育の推進

都市と農山漁村の交流、消費者と生産者等との交流を通じて、子どもを中心とした食に関する体験活動を推進します。

- ①子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進
- ②食品関連事業者等による食育推進
- ③都市と農山漁村の交流の促進
- ④リスクコミュニケーションの充実
- ⑤地産地消の推進

重点項目3 県民を挙げた食育推進運動の展開

(6) 県民を挙げた食育推進運動の展開

食育推進運動の全県的な展開とボランティアを含めた関係者間の連携・協力を図り、県民を挙げて食育を推進します。

- ①継続的な食育推進運動
- ②ボランティア活動への支援
- ③各種団体等の連携・協力体制の確立
- ④食育の推進に関する事例収集、情報提供
- ⑤食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ⑥食品情報に関する制度の普及啓発
- ⑦基礎的な調査・研究等の実施

第6章 計画の具体的施策

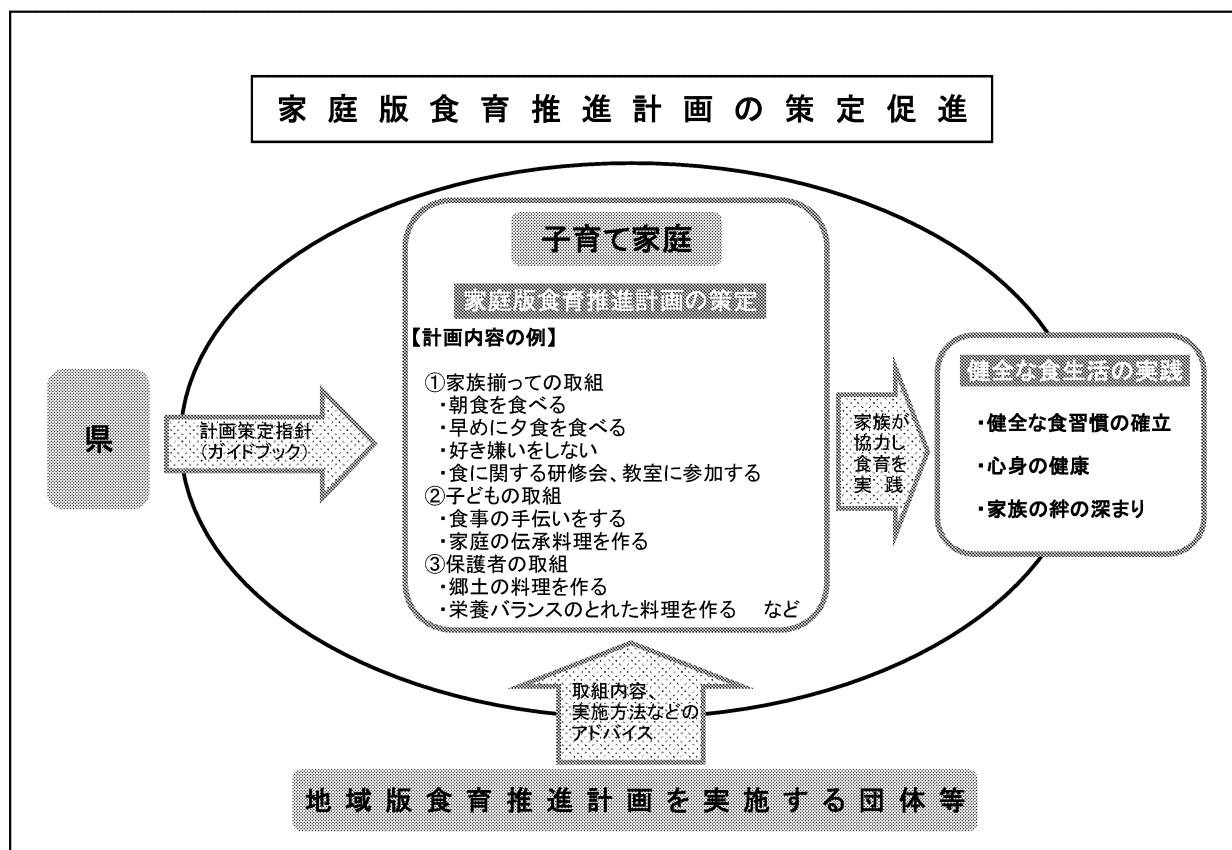
重点項目1 家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等における食育の推進

施策の方向性(1) 家庭における食育の推進

子どもの保護者や子ども自身の食に対する関心と理解を深め、家庭における健全な食習慣を確立します。

[家庭における食育の推進全般に係る関連施策]

地域版・家庭版食育推進計画策定促進事業	子どもと保護者の食に対する関心と理解を深め、健全な食生活の意識啓発を図るため、家庭における計画的な食育を促進します。	子ども政策課
---------------------	--	--------



① 生活リズムの確立

朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるため、家庭や学校における取組の充実を図ります。

[関連施策]

家庭教育手帳の配付	一人ひとりの親が家庭を見つめ直し、それぞれ自信を持って子育てに取り組んでいく契機とするため、家庭教育手帳を、母子健康手帳の交付時や小学校を通じて、親に配付します。	生涯学習課
「早寝早起き朝ごはん」運動の推進	家庭教育啓発パンフレットを、全小・中学校の保護者に配布することにより、子どもたちの正しい生活リズムをつくる運動に地域全体で取り組むよう、普及・啓発を行います。	生涯学習課
学校の授業等における児童・生徒への指導	小・中・高等学校ならびに特別支援学校において、家庭や体育・保健体育の授業等の中で、基本的な生活リズム形成のための指導を行います。	〔小学校 中学校 高等学校 特別支援学校〕
乳幼児健康診断等における栄養指導、保健指導	市町において実施されている乳幼児健康診断、育児教室などの機会において、生活リズムの向上や、適切な食習慣や運動習慣の習得に向け、栄養指導、保健指導などを実施します。	(市町)

<市町における取組>

県内の市町では、乳幼児を抱える家庭に対して、食に関する指導を行っており、その中で、生活リズムの確立や栄養などについても普及・啓発を図っています。

○乳幼児健康診断などの機会を活用した指導

パンフレットや模型を活用し、基礎的な知識の習得を目的とした指導を行うとともに、個別の相談も実施しています。

○育児教室などを活用した指導と実習

保健センター、保育所や地域子育て支援センターなどで、育児教室や育児相談の実施の中で、料理教室や食の指導を実施しています。お互いの情報交換の場としても、活用されています。

白山市では、年6回にわたる「乳幼児の食事セミナー」を開催し、講演会、料理教室を行っています。



◇石川県の幼児の生活調査結果から

平成18年度、石川県社会福祉協議会保育部会・保育士会では、県内の保育所を対象として、幼児の生活調査を行いました。このうち、生活リズムに関する主な結果は次のとおりです。

- ほぼ半数の幼児が22時以降に就寝している。
- 平均睡眠時間は、9時間30分未満となっている。
- 朝7時30分以降に起床している幼児が3割前後いる。
- 午後7時以降に夕食を食べる幼児は、6割前後いる。

この結果を受け、生活リズム向上のための取組としては、「夕食時刻を早めること」が必要ではないかと分析を行っています。

→ 調査結果の詳細は石川県社会福祉協議会事務局（電話：(076)224-1212）までお問い合わせください。

② 子どもの肥満予防・肥満対策の推進

生活習慣病につながるおそれのある肥満を防止するためには、子どもの時期から適切な食生活や運動習慣を身に付ける必要があります。子どもの栄養や運動に関する実態を把握するとともに、栄養と運動の両面からの肥満対策を推進するため、家庭や学校における取組の充実を図ります。

[関連施策]

乳幼児健康診断等における栄養指導、保健指導	市町において実施されている乳幼児健康診断、育児教室などの機会において、生活リズムの向上や、適切な食習慣や運動習慣の習得に向け、栄養指導、保健指導などを実施します。〔再掲〕	(市町)
学校の授業等における児童・生徒への指導	小・中・高等学校ならびに特別支援学校において、家庭や体育・保健体育の授業等の中で、肥満予防のための指導を行います。	小学校 中学校 高等学校 特別支援学校
学校における個別指導の実施	「食に関する指導の手引」等に基づき、肥満対策として、児童・生徒やその保護者に対して、改善のための個別指導を行います。	小学校 中学校 高等学校 特別支援学校
家庭教育手帳の配付	一人ひとりの親が家庭を見つめ直し、それぞれ自信を持って子育てに取り組んでいく契機とするため、家庭教育手帳を、母子健康手帳の交付時や小学校を通じて、親に配付します。〔再掲〕	生涯学習課

③ 望ましい食習慣や知識の習得

家族が食を楽しみながら望ましい食習慣や知識を習得し、また、食事に関するお手伝いなど食に関する実体験の機会を増やすことができるよう、学校を通じて保護者に対し、食育の重要性や健康美を含めた適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めます。

[関連施策]

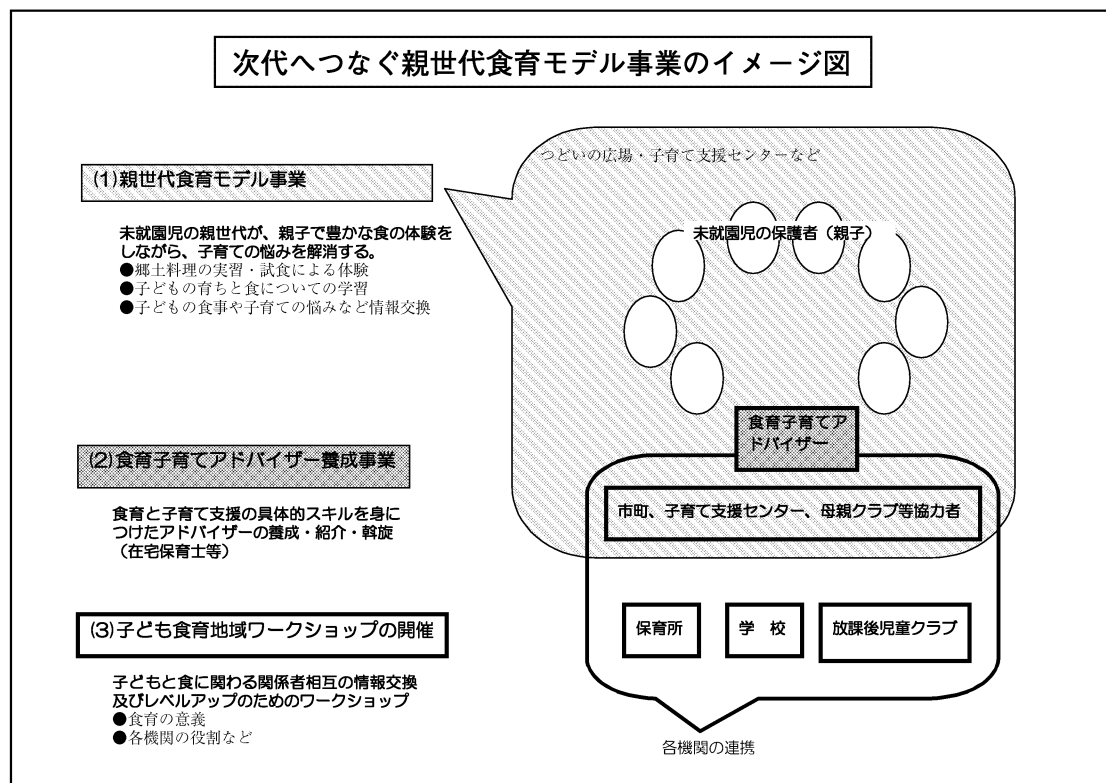
給食試食会の開催、給食だよりの発行	児童生徒の保護者を対象に、給食試食会の開催や給食だよりを発行するなど、給食を活用しながら、望ましい食習慣や知識を習得することができるよう啓発を行います。	小学校 中学校 特別支援学校
食育による家族の絆づくり推進事業	食育推進をキーワードとした家族ぐるみの取組や家族間の対話のきっかけづくりを行い、家庭における食育の推進と家族間の絆づくりに資する取組を推進するため、「県民のつどい」を開催し、講演及び取組事例の発表を行います。	子育て支援課
家庭教育手帳の配付	一人ひとりの親が家庭を見つめ直し、それぞれ自信を持って子育てに取り組んでいく契機とするため、家庭教育手帳を、母子健康手帳の交付時や小学校を通じて、親に配付します。〔再掲〕	生涯学習課

④ 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

妊産婦の安全な妊娠・出産と産後の健康の回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤を確保するため、妊産婦等に対する栄養指導の充実を図ります。

[関連施策]

次代へつなぐ親世代食育モデル事業	未就園児とその保護者を対象とし、地域の食材や伝承料理などを体験する機会を設け、その伝承を図るとともに、食を通じた親世代の子育てを支援します。	子育て支援課
乳幼児健康診断等における栄養指導、保健指導	市町において実施されている乳幼児健康診断、育児教室などの機会において、生活リズムの向上や、適切な食習慣や運動習慣の習得に向け、栄養指導、保健指導などを実施します。〔再掲〕	(市町)



⑤ 家庭における食への支援

各地域の栄養教諭等を中核として、学校、家庭、さらには地域住民や保育所、PTA、生産者団体、栄養士会等の関係機関・団体が連携・協力し、様々な食育推進のための事業を実施するとともに、家庭に対する効果的な働きかけの方策等の実践的な調査研究や食育に関する情報発信等を行います。

[関連施策]

家庭に対する啓発	栄養教諭等が中核となり、関係機関と連携しながら家庭における食育について啓発を行います。	小学校 中学校 特別支援学校
学校・家庭・地域連携食育推進モデル事業	食育推進地域を指定し、栄養教諭を中核として、学校・家庭・地域が連携した食育実施の方策について、実践的な調査研究を行います。	スポーツ健康課

◇学校・家庭・地域連携食育推進モデル事業

食に起因する健康問題が深刻化する中、児童生徒が生涯にわたり健康な生活を送るために望ましい食習慣を身につけることができるよう、推進地域を指定し、食育推進を図るための調査研究を行っています。

各地域の中心校では、年間指導計画に基づき、給食の時間や各教科等での食に関する指導の実践に加え、親子料理教室や食育講演会を実施する中で、学校・家庭・地域が連携した食育推進の効果的な方策について調査研究を進めています。



育てた大豆で豆腐を作っている様子

珠州市立みさき小学校では、3年生が珠洲の特産品である「大浜大豆」を栽培し、収穫した大豆を使って豆腐作りをしました。

⑥ 青少年及びその保護者に対する食育推進

食育を通じて青少年の健全育成を図るため、青少年育成に関するイベントや情報提供活動等において食育の普及啓発を推進します。

[関連施策]

青少年健全育成強調月間運動における食育推進の啓発	毎年11月に実施されている「青少年健全育成強調月間」において、リーフレットの配付等により食育推進の啓発を行います。	子ども政策課 (市町)
--------------------------	---	----------------

施策の方向性(2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進

保育所、幼稚園、学校等において、魅力ある食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図ります。

① 保育所、幼稚園等における食育の実践

乳幼児期からの適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成等を図るため、保育所、幼稚園等において、家庭や地域社会と連携を図り、食育を推進します。また、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供等に努めるほか、地域と連携しつつ、積極的に食育を推進します。

[関連施策]

保育所における「食育の計画」に基づく食育の実践	「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」に基づき、各保育所において、「食育の計画」を策定し、食育を推進します。	(保育所)
地域における食育推進事業	放課後児童クラブにおいて、食育推進ボランティアを活用し、地域の伝統料理を取り入れた体験型食育を実施します。	子育て支援課
児童福祉施設における食育の実践	保育所、児童養護施設など県内の児童福祉施設において、地域の関係団体等と連携して体験型食育を推進します。	(児童福祉施設)

◇保育所における食育の取組

子どもたちが、『食を通した様々な体験』により、自分を大切にし、自信を持って生きていくための『生きる力』の芽を育むことをねらいとして、保育所での体験重視型食育モデル事業を実施してきました。

また保育所が地域に開かれ、地域で子どもたちを育むネットワークづくりを目指して、地域の食育ボランティアを募集し、地域としての見守る目を育ててきました。

現在は、各市町及び保育所での取り組みが定着し、地域のボランティアなどの協力を得ながら、工夫を凝らして展開しています。



枝豆を収穫している様子

羽作市立栗ノ保保育所で、畑づくりから水やり、虫取りなどすべて子どもたちが行い、育てた枝豆を、食育ボランティアさんと収穫しているところです。これを使って、初めてすり鉢で呉汁を作りました。昆布と煮干しでだしを取ると、「おいしい!お母さんに教えてあげる!」と目を輝かせました。

② 学校における指導体制の充実

各学校において食に関する指導の計画を策定し、教職員の連携を図るなど学校全体で指導する体制の充実に努めます。

[関連施策]

栄養教諭の配置	学校における食育推進のため、栄養教諭を計画的に配置します。	教職員課
「食に関する指導の手引」の活用促進	平成17年度に策定した「食に関する指導の手引」を活用し、県内の小・中学校ならびに特別支援学校において食育が計画的に推進されるよう、その普及に努めます。	スポーツ健康課
研修会の開催	栄養教諭、栄養職員等の資質向上のため、石川県学校給食研究大会等の研修会を開催します。	スポーツ健康課

栄養教諭の職務

<特徴> 食に関する指導と学校給食の管理を一体的に展開

1 食に関する指導

- ・ 食に関する指導の連携・調整
- ・ 児童生徒への個別的な相談指導
- ・ 教科や特別活動における指導

2 学校給食の管理

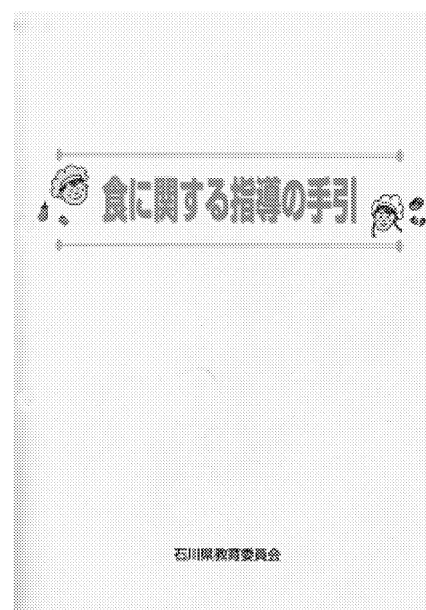
- ・ 学校給食の献立作成
- ・ 衛生管理 等

◇食に関する指導の手引の概要

各学校における食育の指導のため、具体例を示しながら、指導方法をまとめています。

主な内容は次のとおりです。

- 1 食に関する指導の目標と内容の明確化
- 2 児童生徒の食生活実態調査結果の掲載
- 3 食に関する指導の全体計画・年間計画例の掲載
- 4 食に関する指導の実践事例の掲載
- 5 個別指導について
- 6 学校・家庭・地域の連携について



③ 学校における児童生徒への指導内容の充実

小学校、中学校、高等学校ならびに特別支援学校など各学校において食に関する指導の充実を図ります。さらに、地域生産者団体等と連携し、農林漁業体験、食品の流通や調理、食品廃棄物の再生利用等に関する体験といった児童生徒の様々な体験活動等を推進します。また、子どもの食生活が健康や意欲、学力に及ぼす影響、やせすぎや肥満が心身の健康に及ぼす影響等についても、児童生徒に指導を行い、食育を通じて知識の普及と健康状態の改善を推進します。

[関連施策]

食に関する指導年間計画に基づく指導の実施	平成17年度に策定した「食に関する指導の手引」を活用し、食に関する年間指導計画を作成し、計画的に食育を推進します。	〔小学校 中学校 特別支援学校〕
児童生徒の体力・運動能力調査	県内の児童生徒の体力・運動能力及び生活に関する実態を把握し、体育・スポーツ活動振興の基礎資料とするとともに、各学校における体育指導等に活用します。	スポーツ健康課
基礎学力調査	県内の児童生徒の基礎学力の定着状況や生活の仕方などを把握し、各学校における指導法の工夫改善や教育課程の見直しを図ります。	学校指導課
学校の授業等における児童・生徒への指導	子どもの食生活が健康や意欲、学力に及ぼす影響、やせすぎや肥満が心身の健康に及ぼす影響等について、児童生徒に指導を行い、食育を通じて知識の普及や基本的な生活リズム形成、健康状態の改善を推進します。	〔小学校 中学校 高等学校 特別支援学校〕
学校・家庭・地域連携食育推進モデル事業	食育推進地域を指定し、栄養教諭を中核として、学校・家庭・地域が連携した食育実施の方策について、実践的な調査研究を行います。〔再掲〕	スポーツ健康課
いしかわの伝統的な郷土料理体験事業	高校生を対象とし、郷土料理の専門家による調理実習の実施などにより、食文化の伝承につなげます。	子ども政策課 農業安全課 スポーツ健康課
いしかわ田んぼの学校推進プロジェクト	農業や農作業への理解促進と環境に対する豊かな感性を持つ子どもを育てていくため、小学校において、米づくり等の作業体験、収穫祭などを実施します。	経営対策課

④ 学校給食の充実

望ましい食生活や、食を通じた地域の自然、文化、産業等に関する児童生徒や保護者の理解促進のため、生産者団体等と連携し、学校給食における地場産物（県産食材）の活用を推進するとともに、地域の生産者や生産に関する情報を見学児童生徒に伝えるための取組を促進します。また、児童生徒の望ましい食習慣の形成や食に関する理解の促進のため、献立内容の充実を促進します。

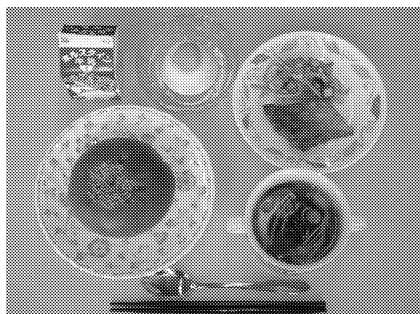
[関連施策]

地場産物活用学校給食推進モデル事業	学校給食における地場産物（県産食材）の安定供給のための学校関係者と生産者の連携方策や、地場産物（県産食材）を教材として活用した食に関する指導方法・内容に関して調査研究を行います。	スポーツ健康課
地場産物を取り入れた学校給食の実施	関係機関と連携しながら地場産物（県産食材）の活用を促進するとともに、学校において、望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めるような取組を行います。	〔小学校 中学校 特別支援学校〕
学校給食調理コンクールの実施	地場産物（県産食材）をテーマとした学校給食調理コンクールを開催し献立内容の充実を促進します。	スポーツ健康課
中学生学校給食献立コンクールの実施	中学生を対象に地場産物（県産食材）をテーマとした学校給食献立コンクールを実施し、学校給食の献立内容の充実を図ります。	スポーツ健康課

◇中学生学校給食献立コンクール

このコンクールは、献立作りをととして、栄養のバランスがとれた食事の大切さや地域の食材の豊かさを再認識し、中学生の望ましい食習慣の形成を図ることを目的として行われています。

平成18年度 最優秀賞作品



[メニュー]

ひずえいちごジャム in おこめぱん
石川がいっぱいサラダ
ふくらぎDEからあげ
海の香りワカメスープ
くりっとプリン

施策の方向性(3) 地域における食育の推進

地域において、食生活の改善に取り組み、生活習慣病を予防し県民の健康を増進します。

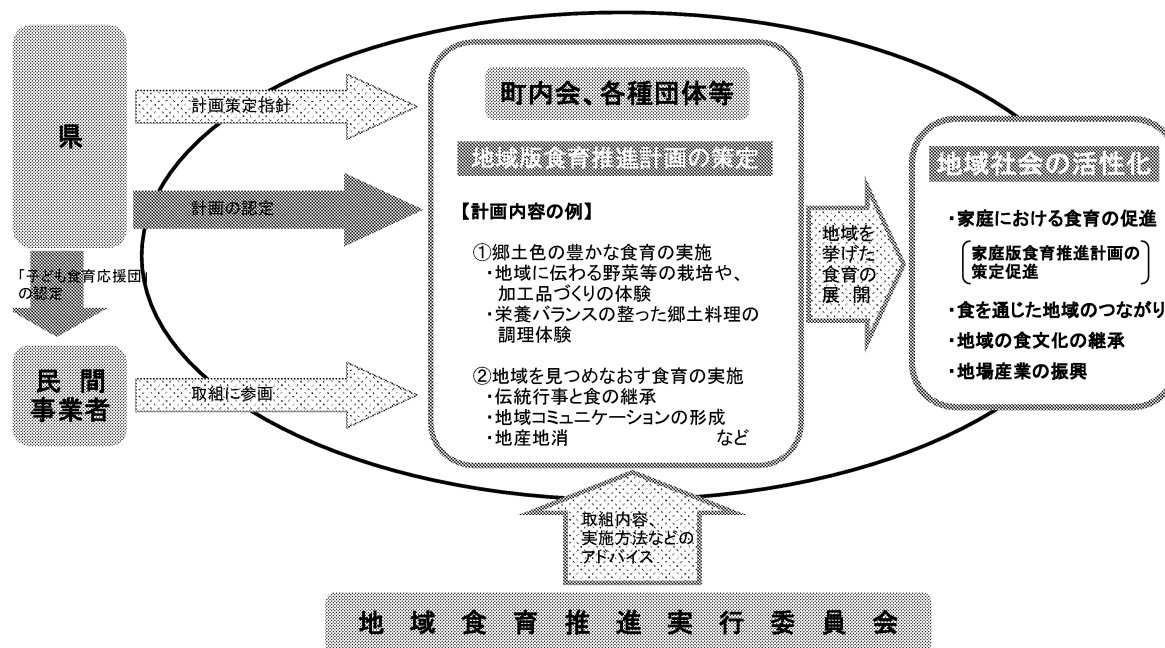
① 地域の自発的な食育推進活動の促進

地域における自発的な食育推進活動を促進するため、関係団体が連携して取り組む地域版食育推進計画の策定とこれに基づく取組を促進することとし、計画の認定制度を設けます。また、民間事業者の食育の推進を図るため、この計画に積極的に参画する事業者を「子ども食育応援団」として認定します。

[関連施策]

いしかわ食育推進計画推進事業	地域の特色を活かした食育を推進するため、地域食育推進実行委員会を設置し、地域における食育推進体制を整備します。	子ども政策課
地域版食育推進計画の策定促進	地域版食育推進計画の策定を促進するため、その策定指針を定めるとともに、計画及び「子ども食育応援団」の認定を行います。	子ども政策課

地域版食育推進計画の策定促進



② 適正カロリーと栄養バランスに関する知識の普及

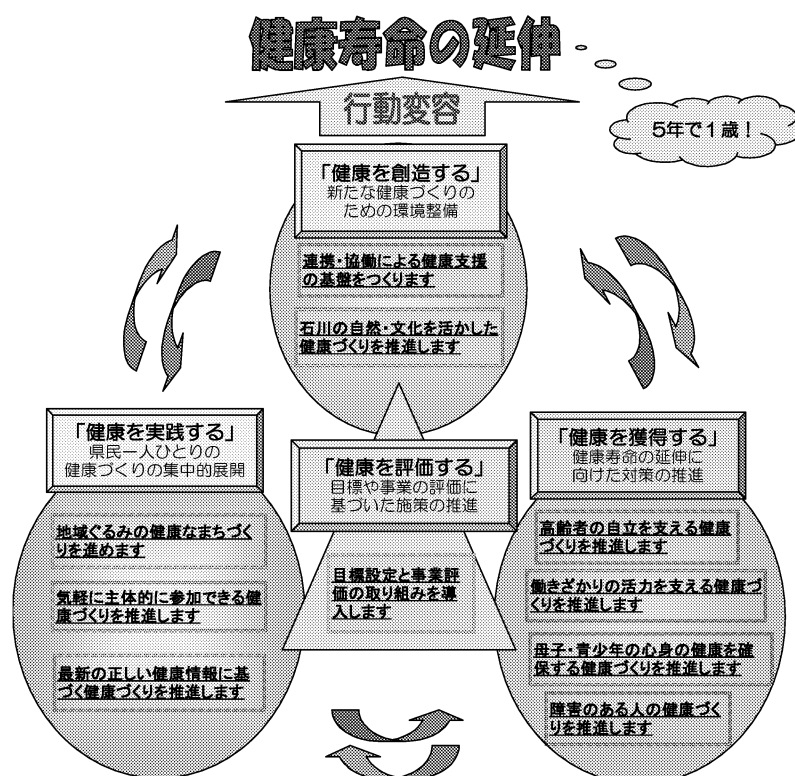
「食生活指針」、「食事バランスガイド」に加え、本県で平成18年度に策定した「いしかわ健康バランスガイド～食事編」などについて、日々の生活においてこれが活用されるよう、関係機関や関係団体、食品関連事業者等を通じて、若者や働き盛りの年代を中心とした県民への浸透を図ります。

【関連施策】

健康づくり知識習得・実践事業	郷土料理など石川県の食の特徴を反映させた「いしかわ健康バランスガイド～食事編」（平成18年度作成）について、その普及啓発を図ります。また、「いしかわ健康学講座」を開講し、eラーニングの実施や、「健康サポーター」の養成を行います。	健康推進課
----------------	--	-------

◇いしかわ健康フロンティア戦略2006

戦略の4つの視点と10の柱



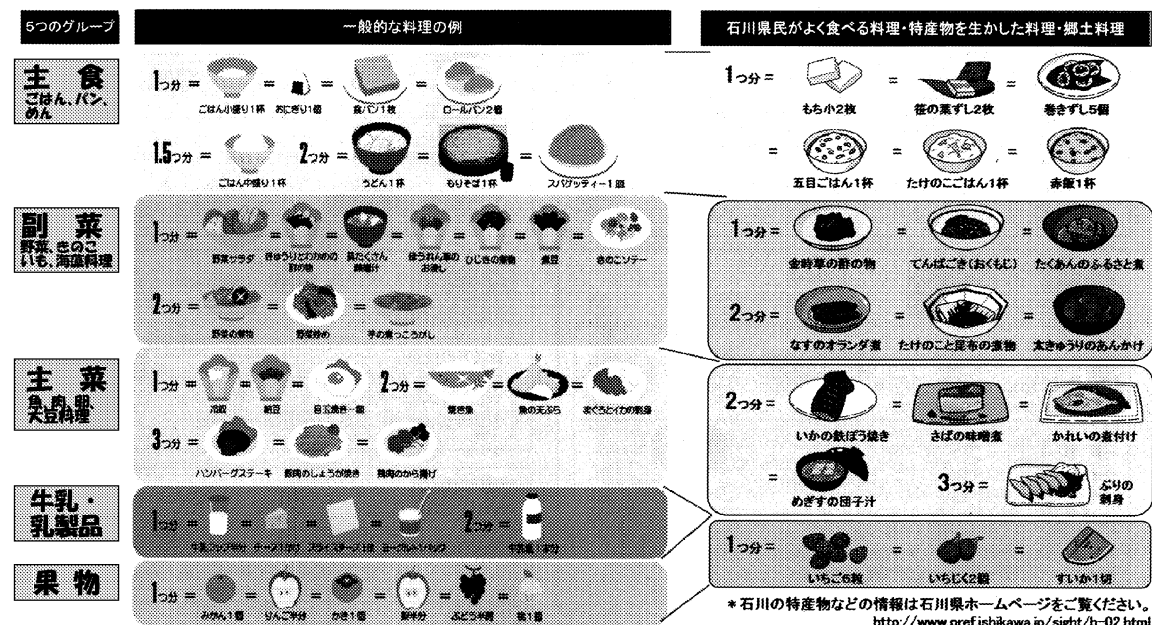
石川県では、生涯にわたり元気で自立して暮らせる期間である「健康寿命」の延伸を基本目標に、県民の健康増進を効果的に推進する総合計画として、平成18年3月に「いしかわ健康フロンティア戦略」を策定し、各種施策を積極的に展開しています。

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/frontia-senryaku/senryaku-top/top.htm>

◇「いしかわ健康バランスガイド～食事編」の特徴

- ・厚生労働省・農林水産省が作成した「食事バランスガイド」の考え方も踏まえ、県民の方が理解しやすいように、**主食・主菜・副菜のバランスの重要性を説明しました。**
- ・自分に必要な量を知り、どのように料理を選んで食べたらよいかをフローチャートを使ってわかりやすく示しました。
- ・料理例には、**石川県民がよく食べる料理や郷土料理を取り入れました。**
- ・若い世代にはあまり食べられなくなっている料理でも、脂肪が少ない、野菜を多く摂取できる等の視点から伝えていきたい料理については、作り方も載せました。
- ・自分の食事のバランスチェックについては、表形式またはコマの絵形式のどちらでも使えるようにしました。

ステップ3 何をどのくらい食べたらいいだろう



◇いしかわ健康学講座（e-learning）の実施

eラーニングとは、手軽に、いつでも、ご自分のペースで学ぶことができる、インターネットを活用した学習の仕組みです。健康学講座では、食生活や運動などの健康に関する知識と実践方法などを手軽に学んでいただけます。

受講後、希望者は健康サポーター養成試験を受けることもでき、合格者には健康サポーター証を発行いたします。

(<http://www.kenkougaku.com/>)

(健康サポーターとは)

自分自身の健康はもちろん、家族や身近な人の健康づくりをサポートする人です。

健康サポーター養成、健康プログラム認定制度の創設による「健康推進」

*Index ページのご案内

- トップページ
- 健康学講座について
- 知事からのご挨拶
- 受講者サイトへ
- 受講ガイド
- お申し込み健康学講座
- 品評会TOP
- 健康推進TOP
- 関連リンク

いしかわ健康学講座 e-learning

【いしかわ健康学講座 e-learning】を受講しよう。

いしかわ健康学講座は、気軽に健康づくりに取り組めるよう正しい知識や実践方法などの健康情報を提供するとともに、健康推進体制を整備し、健康を自己管理できる環境をe-learning（イーラーニング）にて実現します。

◆ニュースヘッドライン

- 2007.03.06 サポーター試験会場受験の締切は3月7日
- 2007.02.26 受講者登録ID(メールアドレス)をお間違えなく
- 2007.02.23 提示板をご利用ください
- 2007.02.21 健康サポーター養成試験のご案内(受験要項)

③ 専門的知識を有する人材の資質向上と活用

食育に関し専門的知識を備えた管理栄養士や栄養士、専門調理師や調理師等やその団体による多面的な活動が推進されるよう取り組みます。また、地域において栄養指導に当たる管理栄養士等の資質向上を図るため、研修会等を開催します。

[関連施策]

栄養士等に対する研修	栄養士、調理師等の資質向上のための研修会を開催するとともに、関係団体による研修会の開催を支援します。	健康推進課 (市町)
次代へつなぐ親世代食育モデル事業	在宅の乳幼児とその保護者の食育を推進するため、食育子育てアドバイザーを養成します。〔再掲〕	子育て支援課

④ 健康づくりに関する啓発、栄養指導等

食育を通じて生活習慣病等の予防を図るため、保健所、市町保健センター、医療機関等における食育に関する普及や啓発活動を推進するとともに、食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進します。

[関連施策]

保健所、市町保健センター等による栄養指導等	食育に関する普及や啓発活動を推進するとともに、食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進します。	健康推進課 (市町)
歯周疾患予防対策推進事業	事業所における歯周疾患健診や保健指導を実施するほか、講演会を開催し、歯周疾患の予防を推進します。	健康推進課
健康づくり知識習得・実践事業	郷土料理など石川県の食の特徴を反映させた「いしかわ健康バランスガイド～食事編」(平成18年度作成)について、その普及啓発を図ります。また、「いしかわ健康学講座」を開講し、eラーニングの実施や、「健康サポーター」の養成を行います。〔再掲〕	健康推進課

⑤ 職場における食育の推進

地域保健と職場保健が連携し、職場における保健指導や社員食堂における栄養成分表示などを通じて、栄養や食生活等の普及・啓発を行います。

[関連施策]

地域・職域連携体制整備事業	地域保健と職場保健の関係者が連携し、健康情報の共有、保健事業の共同実施等により、働きざかりへの栄養・食生活等の保健指導を進めます。	健康推進課
特定給食施設等における食に関する情報提供等の充実	社員食堂などの利用者に対する健康や栄養に関する情報提供の実施等について指導、助言を行います。	健康推進課
歯周疾患予防対策推進事業	事業所における歯周疾患健診や保健指導を実施するほか、講演会を開催し、歯周疾患の予防を推進します。〔再掲〕	健康推進課

重点項目 2

石川の伝統的な食文化の継承と体験型食育の推進

施策の方向性(4) 石川の伝統的な食文化の継承

石川県の郷土料理や食材等を活用した食育を推進し、伝統ある優れた食文化を継承します。

① 「日本型食生活」の推進

「日本型食生活」の実践を促すため、米を中心とした農林水産物への知識を深めること、また、家庭における伝統的な料理や食事のマナーなどの次代への継承などについて、多様な広報媒体を通じた情報提供や、具体的な促進策などを展開し、石川の特色ある食の継承・発展を目指します。

〔関連施策〕

地域版食育推進計画の策定促進	地域の関係者が連携した、郷土色豊かな食育の実施を促進します。〔再掲〕	子ども政策課
家庭版食育推進計画の策定促進	家庭における伝統的な料理や食事のマナーなどの次代への継承などを促進します。〔再掲〕	子ども政策課
食育による家族の絆づくり推進事業	家庭における伝統的な料理や食事のマナーなどの次代への継承などを促進します。〔再掲〕	子育て支援課
石川県の食材や食文化に関する情報の発信（ホームページ）	ホームページを活用して石川県の食材や食文化について情報発信を行い、「日本型食生活」の推進を行います。	生産流通課 健康推進課
「食に関する指導の手引」等に基づく指導の実施	学校給食や調理実習等を通じて、食事の準備やマナー等と併せて食文化についての知識を深めるとともに、家庭における食事作りへの参加や実践につながるよう、児童・生徒に指導を行います。	〔小学校 中学校 高等学校 特別支援学校〕

「いしかわ旬の食材」（消費流通課）

<http://www.pref.ishikawa.jp/syouhi/syun/index.html>



「母が伝えるヘルシーメニュー」（健康推進課）

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/shokubunka/newpage3.htm>



② ボランティア活動等による取組の推進

食生活改善推進員等のボランティアが行う親子料理教室や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承を図ります。

〔関連施策〕

地域版食育推進計画の策定促進	地域の自発的な食育推進活動を促進します。〔再掲〕	子ども政策課
次代へつなぐ親世代食育モデル事業	食育子育てアドバイザーを養成し、若い親世代を対象に地域の食材や伝統料理を活用した食育を行います。〔再掲〕	子育て支援課
地域における食育推進事業	放課後児童クラブにおいて、食育推進ボランティアを活用し、地域の伝統料理を取り入れた体験型食育を実施します。〔再掲〕	子育て支援課

③ 学校給食での郷土料理等の積極的な導入

石川県の伝統的な食文化について子どもが早い段階から関心と理解を抱くことができるよう、学校給食において郷土料理や伝統料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、食に関する指導を行う上での教材として活用されるよう促進します。

〔関連施策〕

郷土料理を取り入れた学校給食の実施	学校において、郷土料理や伝統料理などを積極的に取り入れるとともに、授業においても教材として活用を図り、石川県の伝統的な食文化について理解が進むよう、取り組みます。	（小学校 中学校 特別支援学校）
学校給食調理コンクールの実施	地場産物（県産食材）をテーマとした学校給食調理コンクールを開催し献立内容の充実を促進します。〔再掲〕	スポーツ健康課
地場産物活用学校給食推進モデル事業	学校給食における地場産物（県産食材）の安定供給のための学校関係者と生産者の連携方策や、地場産物（県産食材）を教材として活用した食に関する指導方法・内容に関して調査研究を行います。〔再掲〕	スポーツ健康課
中学生学校給食献立コンクールの実施	中学生を対象に地場産物（県産食材）をテーマとした学校給食献立コンクールを実施し、学校給食の献立内容の充実を図ります。〔再掲〕	スポーツ健康課

④ 調理師等の専門家による取組の推進

食事作法や伝統的な行事食等、石川県の豊かな食文化の醸成を図るため、料理教室や体験活動、各種イベント等において高度な調理技術を備えた調理師等の活用を図ります。

〔関連施策〕

いしかわの伝統的な郷土料理体験事業	高校生を対象とし、郷土料理の専門家による調理実習の実施などにより、食文化の伝承につなげます。〔再掲〕	子ども政策課 農業安全課 スポーツ健康課
-------------------	--	----------------------------

⑤ 食文化に関する情報の収集と発信

石川県の食文化やその普及啓発に係る事例・手法を収集・発信し、本県の食文化の継承に向けた気運の醸成を図ります。また、イベントやシンポジウム等において、本県の伝統ある食文化、地域の郷土料理や伝統料理、食材等の紹介や体験を盛り込み、多くの県民がこれらに触れる機会を提供します。

〔関連施策〕

石川県の食材や食文化に関する情報の発信（ホームページ）	石川の伝統的な食文化継承の視点も踏まえて、情報発信を行います。〔再掲〕	健康推進課 生産流通課
石川の農林漁業まつり	いしかわの食文化伝承の観点を盛り込み、いしかわの農林漁業まつりを開催します（毎年10月開催）。	農業政策課

施策の方向性(5) 消費者と生産者等との交流を通じた体験型食育の推進

都市と農山漁村の交流、消費者と生産者等との交流を通じて、子どもを中心とした食に関する体験活動を推進します。

① 子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進

食の体験活動を通じて、食に関する知識の習得や、食べ物を大切にする意識の醸成などを図り、健康的で地域に根ざした、また、環境にも配慮した食生活の普及啓発を進めることが大切であり、子どもを中心として、農林水産物の生産における様々な体験の機会を拡大するため、農林水産業者・関係団体による、情報提供の強化、受入体制の整備等に努めます。

[関連施策]

いしかわ田んぼの学校推進プロジェクト	農業や農作業への理解促進と環境に対する豊かな感性を持つ子どもを育てていくため、小学校において、米づくり等の作業体験、収穫祭などを実施します。〔再掲〕	経営対策課
地域版・家庭版食育推進計画の策定促進	地域の関係者が連携した、郷土色豊かな食育の実施を促進します。〔再掲〕	子ども政策課
地域における食育推進事業	放課後児童クラブにおいて、食育推進ボランティアを活用し、地域の伝統料理を取り入れた体験型食育を実施します。〔再掲〕	子育て支援課
地域での地産地消の推進	地産地消推進地区協議会を設置し、地産地消セミナー、食の見学体験学習会の開催や学校給食への重点品目の設定などを通じ、食や農業についての理解促進や地域における県産食材の導入拡大を推進します。	農業安全課

◇いしかわ田んぼの学校推進プロジェクト

石川県では平成12年度から、県内の小学生を対象に米作り体験農園を設置し、田植えや稲刈り等の農作業を行っています。

<ホームページアドレス>

<http://www.pref.ishikawa.jp/nouchi/tanbo/index.html>



② 食品関連事業者等による食育推進

製造・加工、流通・販売、外食など食品関連事業者は、消費者との接点が多いことから、職場体験や施設見学等の交流・体験の機会の提供に努めるほか、県産食材を用いた商品の開発、より健康に配慮したメニューの提供、食の創意工夫や衛生管理を始めとした情報のわかりやすい提供などについても、食育推進の観点から、積極的に取り組むよう努めるものとします。

[関連施策]

子ども食育応援団の認定	地域版食育推進計画の策定、推進に参画する企業を子ども食育応援団として認定し、その取組を促進します。	子ども政策課
健康づくり知識習得・実践事業	「健康づくり応援の店」において、健康に配慮したメニューの提供、メニューの栄養成分やバランスの表示、正しい食生活に関する知識の提供などを進めます。〔再掲〕	健康推進課
地域での地産地消の推進	食品関連事業者による生産や流通の現場見学や体験学習等を促進します。〔再掲〕	農業安全課

◇健康づくり応援の店



石川県で認定している「健康づくり応援の店」は、美味しいものが食べたいけれど、エネルギーや塩分が気になる、脂肪をひかえたい、快適に食事がしたいなどの、県民の皆様の健康づくりを食の面から手助けする飲食店等です。認定を行ったお店には、左のステッカーが貼ってあります。

<ホームページアドレス>

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/mise/newpage1.htm>

③ 都市と農山漁村の交流の促進

都市住民と農林漁業者の交流を促進するため、各種広報媒体やイベント等を通じた都市住民への農山漁村の情報提供や農山漁村での受入体制の整備等を推進します。

[関連施策]

棚田保全対策事業	棚田オーナー制を推進し、交流イベントの開催などにより、都市住民と農林漁業者の交流を促進します。	農業政策課
石川の農林漁業まつり開催事業	農林水産業をPR（農林水産物の実物展示、ふれあい体験など）し、消費者に対し、農林水産業の役割の理解促進に努めます（毎年10月開催）。〔再掲〕	農業政策課

◇棚田保全対策事業

棚田地域における耕作放棄地の防止や周辺地域も含めた棚田地域等の農業・農村の活性化を図るため棚田の保全活動を支援しています。

具体的には

- ・都市住民の棚田保全活動の参加推進を図るための普及・啓発
 - ・棚田オーナー制度の実施
 - ・棚田地域における都市農村交流活動の実施
 - ・農道や用排水路等の補修
- 等に支援しています。



<写真の説明>

羽咋市神子原地区における
棚田オーナーによる田植え風景

④ リスクコミュニケーションの充実

食品の安全性に関する県民の知識と理解を深めるとともに、食育の推進を図るため、行政、関係団体が連携しつつ、消費者、食品関連事業者、専門家等の関係者相互間において双方向に情報及び意見の交換を行うリスクコミュニケーションを積極的に実施します。

【関連施策】

食の安全・安心推進事業	情報誌「フードコミュニティいしかわ」の発行などにより、食の安全・安心に向けた取組を行います。	薬事衛生課
リスクコミュニケーションの実施	消費者、生産者、食品事業者等の関係者や消費者団体との意見交換会を実施します。	薬事衛生課
地域毎の意見交換会の実施	地域の生産者、製造者、流通業者、販売者、消費者との意見交換会を実施します。	薬事衛生課
検疫所等との合同意見交換会の実施	輸入業者、消費者との意見交換会を実施します。	薬事衛生課

◇情報誌の発行

情報誌「フードコミュニティいしかわ」を毎年2回発行し、安全情報や取組等について総合的かつ継続的に情報提供を行っています。



◇意見交換会の実施

生産者、事業者、消費者、双方向のコミュニケーションにより、関係者の相互理解を進めるため、金沢市及び加賀・能登地区ごとに開催しています。



残留農薬の
ポジティブリスト制度

輸入食品の安全性

高病原性
鳥インフルエンザ

※リスクコミュニケーション：リスクについて消費者、生産者、食品関連事業者などが、関係者相互間における幅広い情報及び意見の交換をすること。

ポジティブリスト制度：一定の量を超えて農薬等が残留する食品の販売等を原則禁止する制度。

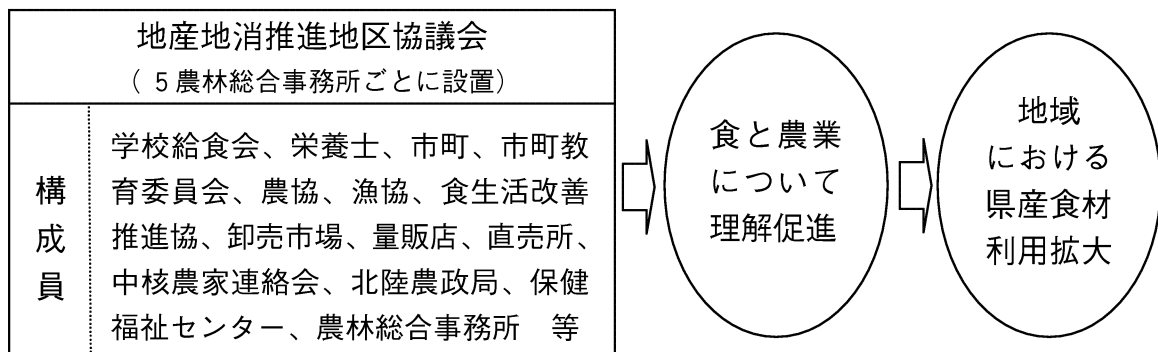
⑤ 地産地消の推進

食と農林水産業への理解促進を図り、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、生産者をはじめ流通関係者、食品事業者など幅広い関係者の連携の下で推進します。

〔関連施策〕

地域での地産地消の推進	地産地消推進地区協議会を設置し、地産地消セミナー、食の見学体験学習会の開催や学校給食への重点品目の設定などを通じ、食や農業についての理解促進や地域における県産食材の導入拡大を推進します。 〔再掲〕	農業安全課
「旬の地場もの(県産食材)」もてなし運動の展開	地元料理店、ホテル等が旬の県産食材を使用した料理を提供する運動を展開し、県産食材の周知、利用拡大を図ります。	農業安全課
産地・直売所間の連携の構築	県産食材を県内で消費してもらうために産地・直売所間の連携を推進します。	農業安全課
学校給食における地産地消の推進	学校給食における県産食材の導入促進を図るための仕組みづくりについて、学校、流通、生産などの関係者と連携して全市町で取り組みます。	農業安全課 スポーツ健康課

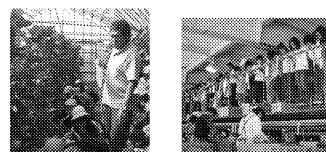
地 産 地 消 の 推 進 体 制



学校給食への重点品目の設定	
奥能登農林総合事務所	栗、ミニトマト、ブロッコリー、すいか、山菜、能登大納言小豆、ブルーベリー、能登牛など
中能登農林総合事務所	白ねぎ、小菊かぼちゃ、中島菜、じゃがいも、玉ねぎ、すいか、ぶどう、だいこん、源助だいこん
県央農林総合事務所	米、すいか、だいこん、ぶどう、まこも
石川農林総合事務所	大豆、丸いも、ブロッコリー、なす、なし、だいこん
南加賀農林総合事務所	ブロッコリー、にんじん、トマト



地産地消セミナー



生産・流通見学体験学習

重点項目 3

県民を挙げた食育推進運動の展開

施策の方向性(6) 県民を挙げた食育推進運動の展開

食育推進運動の全県的な展開とボランティアを含めた関係者間の連携・協力を図り、県民を挙げて食育を推進します。

① 継続的な食育推進運動

地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の県民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」と定め、各種広報媒体やイベント等を活用してその周知と県民への定着を図ります。また、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」と定め、様々な機会をとらえて広報啓発活動を実施します。

[関連施策]

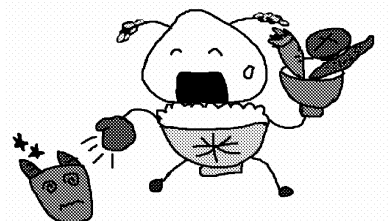
いしかわ食育推進計画推進事業	食育月間、食育の日について、関係団体と連携したPRを実施します。〔再掲〕	子ども政策課
----------------	--------------------------------------	--------

◇宝達志水町における朝ごはん条例の取組

宝達志水町では栄養や食生活に関する県民栄養調査の結果により、生活習慣の乱れや脂質の取りすぎ、野菜不足が目立つことがわかり、平成17年3月に「宝達志水町朝ごはん条例」を制定しました。朝ごはんに関する調査では幼児、学童において朝食欠食率は約1割でした。そこで町民、関係機関や関係団体が一体となって、朝ごはん運動を展開しています。

親しみやすいキャラクターを活用し、ケーブルテレビを使って町民に朝ごはん運動の浸透を図っています。

朝ごはん推進運動オリジナルキャラクター
「あさいち いなゾー 君」



＝びょうき（生活習慣病）

② ボランティア活動への支援

食育の推進は、県民一人一人の食生活に直接関わる取組であり、これを県民に適切に浸透させていくためには、地方公共団体による取組だけでなく、県民の生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が重要であることから、食品の安全性等食に関する基本的な知識等の向上を図りつつその取組の活発化がなされるよう環境の整備を図ります。

【関連施策】

健康づくり知識習得・実践事業	食生活改善推進員など食育に関するボランティアに対し、「いしかわ健康バランスガイド～食事編」(平成18年度作成)などを活用し、基本的な知識等の向上を図ります。 〔再掲〕	健康推進課
----------------	--	-------

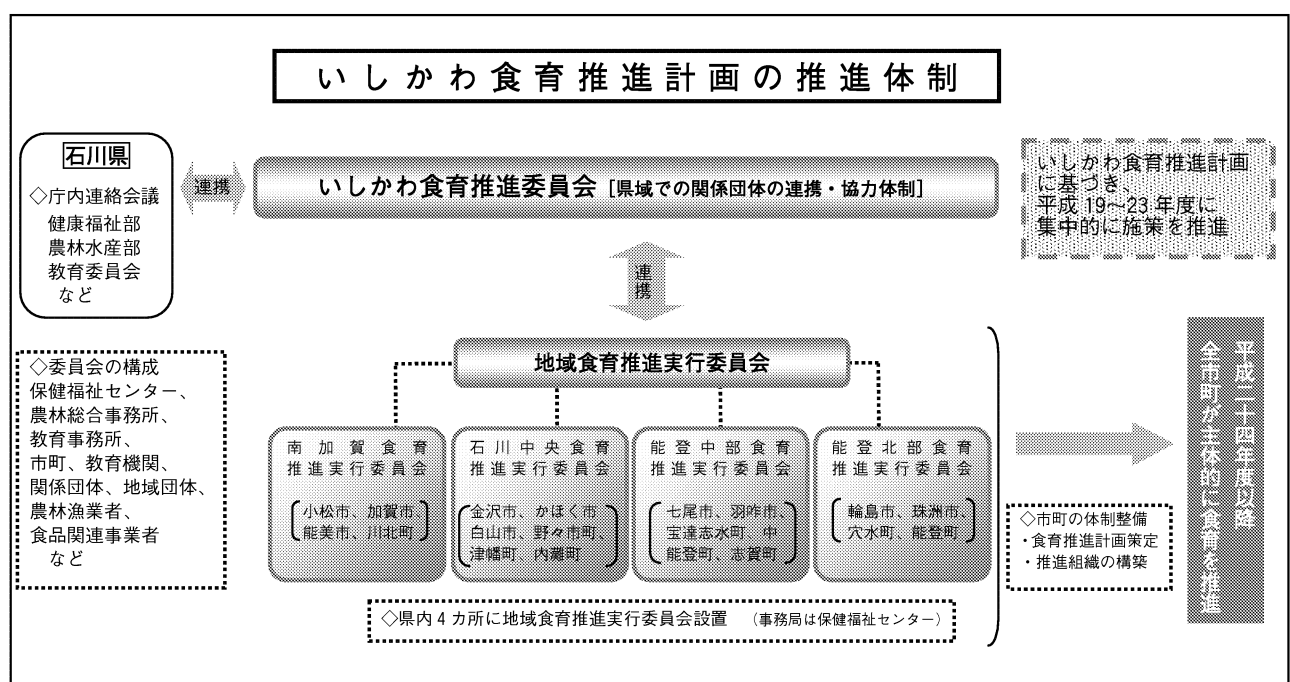
③ 各種団体等の連携・協力体制の確立

行政と各種団体やボランティア等が密接に連携・協力しつつ一体となって食育、地産地消を推進することができるよう、連携・協力体制の構築等を推進します。

【関連施策】

いしかわ食育推進計画推進事業	いしかわ食育推進委員会を中核とした食育運動を展開します。地域においては、地域食育推進実行委員会を設置し、地域における連携と食育の推進を図ります。〔再掲〕	子ども政策課
地域での地産地消の推進	地産地消推進地区協議会を設置し、地産地消セミナー、食の見学体験学習会の開催や学校給食への重点品目の設定などを通じ、食や農業についての理解促進や地域における県産食材の導入拡大を推進します。〔再掲〕	農業安全課

いしかわ食育推進計画の推進体制



④ 食育の推進に関する事例収集、情報提供

食の関係者はもとより、広く県民が食育に関する関心と理解を深めるとともに、食育に関する施策、基本計画の推進状況、地方公共団体における取組状況等必要な情報を容易に入手することができるよう、総合的な情報提供を行います。さらに、様々な分野での食育を推進し、全県的な運動として促進するため、各地で創意工夫を凝らしながら食育を推進して成果を挙げている事例や手法を収集し、広く情報提供を行います。

【関連施策】

いしかわ食育推進計画推進事業	地域における食育の取組を促進し、その取組を事例集等にまとめ紹介することにより、県内に食育の取組を広げていきます。〔再掲〕	子ども政策課
食育に関するホームページの開設	県内の行政や関係団体の施策や各地の取組例、また、食に関する様々な情報を一元的に発信するホームページを開設し、食育に関する情報提供の充実を図ります。	子ども政策課

◇食育に関するホームページの概要

【掲載予定項目】

- いしかわ食育推進計画（計画の内容、推進の状況、評価など）
- 食育推進事業の紹介（県庁関係課の取組など）
- 食に関する様々な情報（食の安全・安心、栄養など）
- 食に関する統計（健康、栄養、食生活など）
- 市町、関係団体などの取組状況

※ 市町や関係団体などのホームページとリンクし、一元化を行うことにより、総合的な情報発信を行う。

⑤ 食品の安全性や栄養等に関する情報提供

食品の安全性に関する様々な情報を県民が入手できるよう、パンフレットやホームページ等を通じて県民に分かりやすい形で情報を提供します。また、生活習慣病等を予防し、健康な生活を確保するため、科学的知見に基づく食生活の改善に必要な情報の普及啓発を図ります。

〔関連施策〕

食品の安全性等に関する情報発信	ホームページやイベント等を活用した食品の安全性や栄養等に関する情報の発信に努めます。	健康推進課 薬事衛生課
食の安全・安心推進事業	情報誌「フードコミュニティいしかわ」の発行、意見交換会の開催により、食の安全・安心に向けた取組を行います。 〔再掲〕	薬事衛生課

「いしかわ健康フロンティア戦略」(健康推進課)

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/frontia-senryaku/senryaku-top/top.htm>

「いしかわの食の安全・安心情報」(薬事衛生課食品安全対策室)

http://www.pref.ishikawa.jp/syoku_anzen/syoku_jyohou_index.htm

いしかわの食の安全・安心情報

このページは、石川県における食の安全に関する各種情報や県の取り組みなどをお知らせしています。
《最終更新日：平成19年2月22日》

更新情報

- ※ ぶく地埋蔵骨格試験について《H19.1.25》
- ※ ロウウイルスの集団感染を防止しよう《H18.12.16》
- ※ いしかわの食の安全安心シンポジウムを開催しました。《H18.12.4》《H18.12.25 追加》
- ※ 日本ウイルスについて《日本食品衛生協会へのリンク》《H18.11.20》
- ※ 平成18年度第1回食品安全安心対策懇談会を開催しました。《H18.10.23》
- ※ 「フードコミュニティいしかわ」第3号を発行しました。《H18.10.20》
- ※ 食肉・生肉の生食は控えよう《H18.10.16》
- ※ 「スギヒラタケ」の摂取注意について《H18.10.4》
- ※ 食中毒に用心《H18.10.4 更新》
- ※ 肺炎球菌による食中毒を防止するために《海水中の肺炎球菌調査結果など》
- ※ 米国・カナダ産牛肉等への対応関連情報《H18.7.28 更新》
- ※ 平成18年度第1回食品安全安心対策懇談会を開催しました。《H18.7.19》
- ※ 家庭における卵の衛生的取り扱いについて《H18.7.14》
- ※ 「平成17年度石川県食品衛生監視員講習会」の要覧及びの巻について《H18.6.30》
- ※ 石川県食品衛生監視員に関する条例について《H18.6.30》
- ※ ヒパロバ(Ⅱ)ニフィカスに関するQ&A《厚生労働省へのリンク》《H18.6.20》
- ※ 家庭菜園等で農薬を使用される皆様へ《残留農薬基準のポジティブリスト制度》《H18.5.25》



(情報発信の例)

◇食中毒を予防する3つの原則

食中毒の原因菌・ウィルスを

- 1 つけない 食品や手、調理器具はしっかり洗う。
食品は包んで保存する。
- 2 増やさない 食品を室内に放置せず冷蔵庫に保存する。
作った料理は早めに食べる。
- 3 消滅させる 食品内部まで十分に加熱する。
定期的に消毒をする。

⑥ 食品情報に関する制度の普及啓発

食品表示の適正化を進めるため、表示制度の普及・啓発と、監視指導を実施していきます。

[関連施策]

食品衛生総合対策推進事業	食品の製造・加工、流通・販売段階において、食品衛生法に定められた、表示の基準の適合状況について監視・指導を行います。	薬事衛生課
食品表示適正化事業	農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（JAS法）に基づく適正な食品表示の普及啓発や、店舗調査などによる食品表示の監視・指導を行います。	農業安全課
食の安全・安心推進事業	情報誌「フードコミュニティいしかわ」の発行、意見交換会の開催により、食の安全・安心に向けた取組を行います。 〔再掲〕	薬事衛生課

◇食品情報に関する表示例

○原材料名の表示

原則、使用された全ての原材料と食品添加物は、それぞれ使用した重量の割合の多い順に表示されています。

名 称	納 豆
原材料名	丸大豆、納豆菌、たれ〔たん白加水分解物、しょうゆ、…、（原材料の一部に小麦、大豆を含む）〕、…
内 容 量	納豆45g×3
賞味期限	××年××月××日
保存方法	要冷蔵（10℃以下）で保存して下さい。
製 造 者	〇〇〇〇株式会社 石川県〇〇市〇〇町〇ー〇

○期限表示

消費期限

定められた方法で保存した場合で、品質が急速に劣化する食品（おおむね5日以内のもの）には、衛生上の危害が生じる恐れのない期間が年月日で表示されています。

＜例＞ 肉、弁当、生菓子など

賞味期限

定められた方法で保存した場合で、品質の劣化が比較的緩やかな食品には、食品の品質の保持が十分に可能な期間が年月日で表示されています。ただし、3ヵ月以上、品質保持が可能なものは年月で表示されている場合があります。

（賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではなく、おおよその目安として下さい。）

＜例＞ 缶詰、チーズ、スナック菓子など

○アレルギー食品の表示

飲食による健康上の危害の防止のため、アレルギー物質を含む食品に関して表示されています。

＜例＞ 小麦、卵、そばなど

○その他の表示例

原産地表示

生鮮食品には原産地の表示が、一部の加工食品には原料の原産地の表示が義務づけられています。

栄養表示

健康及び体力の維持、向上に役立てるために、栄養成分・熱量（カロリー）が表示されている場合があります。

⑦ 基礎的な調査・研究等の実施

県民の健康増進の総合的な推進を図るため県民健康・栄養実態調査を実施し、県民の身体状況や栄養摂取状況と生活習慣との関係を明らかにすること等を通じて、食育推進の基礎的なデータベースとして、その成果を活用します。食生活や栄養と健康に関する科学的根拠の蓄積のため、様々な分野にわたるデータの総合的な情報収集や解析等を推進し、その成果を公表します。

【関連施策】

地域住民の食に関する意識等の調査	地域版食育推進計画の策定を促進するため、地域住民の食に関する意識等の調査を行います。	子ども政策課
県民健康・栄養実態調査	県民の栄養摂取状況、身体状況、生活習慣などの調査を行います。	健康推進課

第7章 計画の数値目標

『重点項目1 家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等における食育の推進』関連

項 目		現状値	目標値 (H23)	国の食育推進基本計画	
				現状値	目標値 (H22)
朝食を欠食する県民の割合(*1)	幼 児	2 %	0 %	—	—
	小 学 生	3 %	0 %	4 %	0 %
	中 学 生	3 %	0 %	—	—
	高 校 生	4 %	0 %	—	—
	20歳代男性	36.8 %	15 %以下	30 %	15 %以下
	20歳代女性	28.2 %	15 %以下	—	—
	30歳代男性	30.5 %	15 %以下	23 %	15 %以下
	30歳代女性	19.9 %	15 %以下	—	—
食事を1人で食べる子どもの割合(*2)	幼 児 朝 食	8 %	減 少	—	—
	幼 児 夕 食	—	減 少	—	—
	小学生朝食	15 %	減 少	—	—
	小学生夕食	3 %	減 少	—	—
	中学生朝食	29 %	減 少	—	—
	中学生夕食	7 %	減 少	—	—
「食事バランスガイド」や「家庭用食育ガイドブック(*3)」等を参考に食生活を送っている県民の割合		—	60 %以上	—	60 %以上
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム(*4)）を認知している県民の割合		—	80 %以上	—	80 %以上
地域版食育推進計画の認定数	内 訳	能登北部	—	50	—
		能登中部	—	5	—
		石川中央	—	35	—
		南加賀	—	5	—
	計		—	145	—
子ども食育応援団の認定数	内 訳	能登北部	—	15	—
		能登中部	—	15	—
		石川中央	—	100	—
		南加賀	—	15	—
	計		—	145	—

*1 朝食を欠食する県民の割合

〔幼児〕 石川県社会福祉協議会保育部会・保育士会「幼児の生活調査」

(平成18年度、5歳児男女の調査結果より「あまり食べていない」と「食べていない」を合計して算出)

〔小中学生〕 石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」(平成17年度、小学校5年生と中学校2年生)

〔高校生〕 石川県高等学校家庭クラブ連盟「食生活に関するアンケート集計結果」(平成18年度、全学年平均)

〔20歳代男女、30歳代男女〕 石川県「県民健康・栄養実態調査」(平成17年度)

*2 食事を1人で食べる子どもの割合

〔幼児〕 石川県社会福祉協議会保育部会・保育士会「幼児の生活調査」

(平成18年度、5歳児男女の調査結果より、「食べていない」を控除して算出)

〔小中学生〕 石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」(平成17年度、小学校5年生と中学校2年生)

*3 家庭用食育ガイドブック

家庭版食育推進計画の策定指針

*4 メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積により、糖や脂質の代謝に異常をきたし、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」の危険因子が重複することにより、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高くなる状態

『重点項目 2 石川の伝統的な食文化の継承と体験型食育の推進』関連

項 目		現状値	目標値 (H23)	国の食育推進基本計画	
				現状値	目標値 (H22)
食事に関するお手伝いをしたことがある子どもの割合(*1)	小学生	96%	100%	—	—
	中学生	87%	100%	—	—
教育ファームの取組がなされている市町の割合(*2)		42%	100%	42%	60%以上
農業体験を実施している小学校の割合(*3)		71.2%	88.7%以上	—	—
県産食材を意識して購入している人の割合(*4)		62%	増加	—	—
学校給食における地場産物（県産食材）を使用する割合(*5)		18.5%	30%以上	21%	30%以上

*1 食事に関するお手伝いをしたことがある子どもの割合

石川県学校栄養職員研究会「児童生徒の食生活の実態調査」（平成17年度、小学校5年生と中学校2年生）

*2 教育ファームの取組がなされている市町の割合

農林水産省「農林漁業体験学習の取組（教育ファーム）実態調査組替集計結果」

市町において、実施主体である市区町村、教育機関等及び農林漁業者等の複数の主体（2主体以上）が「教育ファーム」に取り組んでいる市町の割合。（平成17年度）

*3 農業体験を実施している小学校の割合

石川県「いしかわの食と農業・農村ビジョン～地域ビジョン～」

小学生の農業体験の実施割合：県の補助事業（いしかわ森と田んぼの学校推進プロジェクト）に加え、市町単独事業及び学校独自の事業を含む。（平成17年度）

*4 県産食材を意識して購入している人の割合

石川県「いしかわ食と農業・農村に関する県民意識調査」（平成17年度）

*5 学校給食における地場産物（県産食材）を使用する割合

文部科学省「学校給食における地場産物の活用状況調査」（平成16年度）

『重点項目３ 県民を挙げた食育推進運動の展開』 関連

項 目	現状値	目標値 (H23)	国の食育推進基本計画	
			現状値	目標値 (H22)
食育に関心を持っている県民の割合(*)	67%	90%以上	70%	90%以上
食育の推進に関わるボランティアの数	—	20%増	—	20%増
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている県民の割合	—	60%以上	—	60%以上
推進計画を策定・実施している市町の割合	—	100%	—	50%以上

* 食育に関心を持っている県民の割合

内閣府「食育に関する特別世論調査」の北陸地域の値（平成17年度）

[参考 1] 計画の検討経緯

1. いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議構成員名簿

区 分	氏 名	所 属・役 職 名
会 長	矢野 俊博	石川県立大学食品科学科教授兼学生部長
会長職務代理者	新澤 祥恵	北陸学院短期大学食物栄養学科教授
構 成 員	青木 悦子	石川県料理学校協会会長
〃	大浦 政昭	社団法人石川県食品衛生協会連合会理事
〃	大友 佐俊	北陸地域外食産業協議会長
〃	織田 李対子	石川県 P T A 連合会副会長
〃	表 重雄	石川県生活協同組合連合会専務理事
〃	河二 敏雄	石川県農業法人協会専務理事
〃	木本 重史	石川県小中学校長会長
〃	近藤 邦夫	社団法人石川県医師会理事
〃	斉藤 史代	社団法人石川県私立幼稚園協会理事
〃	坂野 茂樹	石川県米穀販売商業組合副理事長
〃	佐々木 真知子	石川県婦人団体協議会理事
〃	佐々木 康雄	社団法人石川県歯科医師会専務理事
〃	高 一男	石川県高等学校長協会常任理事
〃	高井 佳子	石川県食生活改善推進協議会長
〃	田川 恵子	石川県学校栄養職員研究会会長
〃	中川 明彦	社団法人石川県栄養士会長
〃	西 滋子	石川県生活研究グループ連絡協議会長
〃	西田 泰明	社会福祉法人石川県社会福祉協議会保育部会長
〃	服部 英二	金沢大学大学教育開放センター教授
〃	浜田 靖	社団法人石川県食品協会専務理事
〃	榎本 嘉郎	社団法人石川県調理師会長
〃	松澤 フサ子	社団法人石川県看護協会専務理事
〃	三浦 智子	社団法人石川県薬剤師会常任理事
〃	水上 巖	社団法人金沢市中央市場運営協会会長
〃	元林 秀夫	石川県中核農家連絡協議会副会長
〃	谷内 迪子	財団法人いしかわ子育て支援財団専務理事
〃	山本 峰雄	石川県漁業協同組合専務理事
〃	山本 幸雄	石川県農業協同組合中央会専務理事
〃	吉田 寿子	石川県消費者団体連絡会幹事

[オブザーバー] 藤定光太郎(北陸農政局 消費・安全部長)

(50音順、計31名)

2. いしかわ食育推進計画の検討経緯

- | | |
|--------|--|
| 9月13日 | 第1回いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議
・推進計画の背景と課題
・検討会議の今後の進め方 |
| 11月6日 | 第2回いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議
・推進計画素案 |
| 11月29日 | 第3回いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議
・推進計画素案 |
| 2月21日 | 第4回いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議
・推進計画案 |
| 2月23日 | パブリックコメント
～3月12日（18日間） |
| 3月22日 | 第5回いしかわ食育推進計画（仮称）検討会議
・推進計画とりまとめ |
| 3月30日 | いしかわ食育推進計画の策定 |

[参考2]石川県が誇る質の高い豊かな食材・食器・郷土料理・行事食

1. 特色ある食材の例

食 材 名	説 明
米	石川のお米は粘り強さと柔らかさがあり、新米の出荷時期が全国的に見て早いという特徴があります。霊峰白山から湧き出る清冽な水と肥沃な土に恵まれる加賀平野や、朝晩の気温の差が大きい山あいと潮風に包まれる能登半島など県内各地で栽培されています。銘柄としては、山間地で栽培されている「天恵米・宝陽米」、「滝の精」、「蛍米」、「神子原米」や減農薬栽培の「姫丸谷」、「千代の里」などが知られています。
大豆	石川の大豆は「エンレイ」が主力で、特にタンパク質の含有量が他品種に比べて多く、風味豊かなことが特徴です。また、珠洲市で特産化に向けた取り組みが進められている「大浜大豆」は、舌触りや風味がよく、エンレイよりやや粒が大きいのが特徴です。
小豆	特色ある小豆の銘柄としては奥能登地域一円で栽培されている「能登大納言」が知られています。この能登大納言は昭和初期に関西から持ち込んだ小豆と在来種の交配を繰り返し選抜されました。全国に数ある大納言小豆の中でも粒の大きさと宝石のような鮮やかな赤い色が特徴の小豆で、菓子処として有名な金沢の老舗菓子屋からも皮が柔らかく、風味がよいと高く評価され、高級和菓子の材料として珍重されています。
太きゅうり	太きゅうりは昭和15年頃に岐阜県から導入された種と金沢節成きゅうりの交配を繰り返し選抜されました。果肉が厚くてやわらかく、日持ちのよいことが特徴です。利尿作用があるカリウムや疲労回復や免疫力を高めるのに効果的とされるビタミンCが含まれています。5月上旬から10月にかけて出荷され、主な産地は金沢市です。「加賀太きゅうり」などの銘柄が知られています。
すいか	すいかは本県の青果物の中で最も産出額の高い品目で、歯ざわりの良さや糖度の高さが特徴です。冷たくてみずみずしいすいかは、夏の乾いたのどを潤し、疲れた身体を癒します。6月下旬～8月にかけて出荷されます。主な産地は、金沢市、羽咋市、かほく市、志賀町、河北潟干拓地などです。「砂丘地すいか」、「赤土すいか」などの銘柄が知られています。
かぼちゃ	石川のかぼちゃはビタミンCやカロチンが豊富でホクホクとした甘い味が特徴の「えびすかぼちゃ」や、直径15cm程度と小柄ながらほんのり上品な甘さとしっとりとした肉質の「小菊かぼちゃ」など能登での栽培が中心です。また、「打木赤皮甘栗かぼちゃ」は金沢市打木町の農家が昭和8年に福島県から導入して、昭和18年頃に選抜された品種で、オレンジ色の美しい皮と先のとがった形が特徴的です。
トマト(ミニトマト)	トマトは本県の施設野菜の中で最も産出額の高い品目で、全体が赤く、しっかりとした果肉、ヘタは緑色でぴんとしているものが新鮮で美味しいものです。ビタミンA・Cを多く含み、疲労回復や夏ばての防止になります。主な産地は、小松市、白山市、金沢市、加賀市、能登町などで(ミニトマトは輪島市、穴水町など)、5月～11月にかけて出荷されます。「桃太郎」などの銘柄が知られています。
中島菜	中島菜は能登半島のほぼ中央に位置する七尾市中島町を中心に栽培されてきた在来種で、独特の香りや辛みがあります。主に漬け物として用いられますが、あえ物、煮物、炒め物など用途は広く、12月～翌年4月にかけて出荷されます。血圧を上げるアンジオテンシンⅠ変換酵素の活性を抑える機能性成分を多く含むことが近年注目されるようになり、新たに加工用や生食用の需要が高まっています。
金時草	金時草は葉の裏が鮮やかな赤紫色の野菜で、この色が「金時豆」や「金時薩摩芋」の美しい赤紫色に似ていることから、「キントキソウ」と言われ、いつしか「キンジソウ」と言われるようになりました。夏の定番野菜として地元の人に親しまれている「ぬるり」とした食感と「シャキッ」とした歯ごたえが特徴の食材ですが、近年ではその抗酸化作用や赤紫色の色素を活用した商品開発が進められています。

食 材 名	説 明
だいこん	だいこんは消化酵素ジアスターゼを多量に含んでいるため、食べ過ぎた時やしつこいものを食べた時などに、だいこんおろしを食べると効果的です。県内の主な産地は、金沢市、羽咋市、かほく市、白山市、小松市、志賀町、加賀市、河北潟干拓地などで、10月上旬～11月下旬、5月～6月にかけて出荷されます。特色ある銘柄としては、本県で育成されたオリジナル品種「源助だいこん」があり、旨味があり肉質が柔らかく煮くずれしにくいことからおでんやふろふき大根に最適です。
ごぼう	特色ある銘柄としては、七尾市沢野地区で栽培されている「沢野ごぼう」が知られています。京都より導入され、江戸時代には加賀百万石の名産品として将軍家に献上されていました。直径が3cm以上、長さ1m以上にもなるジャンボごぼうで、当地特有の粘土質土壌で栽培しないと、特有の香りや柔らかさが出ないとされています。食物繊維が多く含まれ、腸の運動を活発にし、便秘を予防する効果があり、「七日焚き」のほか、きんぴら、天ぷら、柳川鍋など様々な料理法で食されています。
さつまいも	石川のさつまいもはデンプンの含有量が高く、甘みが強いのが特徴です。金沢市、内灘町、かほく市、志賀町といった産地で、9月～翌6月にかけて出荷されています。効用としては、食物繊維が豊富に含まれているため、大腸・小腸の活動を刺激し、便秘防止、大腸がん予防に効果的であると言われています。特色ある銘柄としては「五郎島金時」、「かほっくり」などが知られています。
丸いも	丸いもは大正時代に名古屋方面から「伊勢いも」が導入され、昭和初期頃から広がりしました。粘りの強さときれいな球状が特徴で、デンプン質も豊富であることから、とろろ汁、だんご汁、生菓子、麺類、かまぼこのつなぎに利用されています。主な産地は、能美市、小松市、白山市、中能登町などで、「加賀丸いも」「白山丸いも」「能登丸いも」などの銘柄が知られています。
れんこん	れんこんは栄養価の高さから田の肉と呼ばれるほど非常に栄養豊富な野菜ですが、9～10個の穴が開いていることから、昔から「見通しがきく」として、お正月や慶事には縁起物としても用いられてきました。そんなれんこんは、金沢市や河北潟干拓地で生産され、8月～翌3月にかけて出荷されています。主な栄養素は、ビタミンCや食物繊維、カリウム等で特にビタミンCはレモン汁に匹敵する量を含んでいます。はす蒸し、はさみ揚げ、酢れんこん等幅広い調理法で食されており、特に石川では1世帯当たりの年間消費量(金額ベース)が全国1位と好んで食されています。特色ある銘柄としては「加賀れんこん」が知られています。
なし	なしは本県の果物の中で最も産出額の高い品目で、栽培の歴史は古く、江戸時代の明和6年(1769年)に、現在の金沢市戸板地区に試作したのが始まりと伝えられています。ペクチンなどの食物繊維、ソルビトール、カリウムが豊富に含まれています。主な産地は、加賀市、金沢市、白山市、河北潟干拓地などで8月上旬～10月中旬にかけて出荷されます。旬である8月から9月にかけては、スーパーなどの小売店での販売のほか、沿道での産地直売・宅配など、様々な形態で販売されています。
ぶどう	ぶどうの本県の品種構成は、「デラウェア」が76%、「巨峰」、「ピオーネ」などの大粒種が23%、その他「ベリーA」などの中粒種が1%です。ブドウ糖、果糖をはじめ、発がん抑制効果や、ビタミンCの機能を高めて毛細血管を丈夫にする効果をもつフラボノイド、殺菌作用による口臭の予防や抗酸化作用による動脈硬化予防効果のあるカテキンが豊富に含まれています。主な産地は、かほく市、宝達志水町、金沢市、加賀市などで7月～9月にかけて出荷されます。また、本県が11年の歳月を費やして育成した新品種「ルビーロマン」は、甘さが巨峰なみで皮離れがよく、粒の大きさも巨峰の約2倍になる国内品種最大のぶどうで、石川県オリジナル品種として成長するよう、生産拡大に取り組んでいます。
しいたけ	しいたけには、乾しいたけと生しいたけがあり、いつでも手に入れられる最も普及している栽培きのこです。栄養成分としては、ビタミンB群が豊富で、他の野菜に含まれていないカルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。網焼き、汁物、炊き込み御飯、和え物、煮物、鍋物、てんぷら、茶碗蒸などの日本料理、油炒めやあんかけなどの中華料理、グラタン・ピザ、オムレツ、コロッケなどの洋風料理など様々な料理の素材として広く活用されています。
能登牛	能登牛は県内で飼育されている肉牛(黒毛和種)の中で、肉質、肉色などが優れていると認定されたものです。能登の美しい自然の中で丹精込めて育てられた牛肉は、霜降り(サシ)が適度に入り、肉質のキメが細かく美味しい牛肉と評価されています。主な産地は、志賀町、珠洲市、能登町などで、サーロインはステーキに、バラは焼き肉やシチューに、ももはローストビーフや煮込みに向いています。

食 材 名	説 明
サヨリ	細身で槍のように長い下あごと銀白色の美しい外見が特徴で、石川県の奥能登では「スズ」の愛称で親しまれ、網を引き回してサヨリを漁獲する漁法を「スズヒキ」と呼んでいます。低脂肪高タンパクでビタミンCも比較的多く含まれていることから、消化が良く幼児や高齢者にも向いています。料理方法としては刺身や一夜干しが有名ですが、能登の郷土料理として、サヨリの白焼きとモズク、豆腐を入れたすまし汁があり、「さよりのモゾコ汁」と呼ばれています。
カレイ	カレイは種類が多く、四季ごとに様々なカレイが漁獲されますが、石川県で主に漁獲されるのは、冬から春が旬のアカガレイ、ヒレグロ、春が旬のマガレイ、ムシガレイなどです。稚魚の頃は目の位置が左右対称ですが、生後1ヵ月を過ぎると移動を始め片方に納まるという、海底生活に即した面白い生態を持ちます。刺身、煮付け、唐揚げ、塩焼きなど幅広い料理に向き、縁側や皮にはコラーゲンを多く含んでいます。
イカ	本県の漁業生産額の2割強はイカ類で、その9割近くをスルメイカが占めており、スルメイカの漁獲量は、全国でもトップクラスです。石川県で水揚げされる代表的なものには他に、ヤリイカ、アオリイカ、アカイカ(ケンサキイカの地方名)、ソデイカがあげられ、いずれも独特の風味で人気があります。脳卒中や高血圧、心臓病などの成人病予防に効果のあるタウリンを豊富に含んでおり、刺身、塩辛、フライ、焼き物などの料理や、イカの内臓を利用した「いしる」など加工品に幅広く活用されています。
アマエビ	標準和名をホッコクアカエビといい、水深500メートル、水温0度台の冷たい深海を主な生息場としています。この「アマエビ」という名称は金沢市の名称が全国に広まったもので、新潟県では「ナンバンエビ」、山陰地方では「アカエビ」という名称で親しまれています。本県での漁法は「底びき網漁業」と「かご漁業」で四季を通して漁獲されますが、特に冬は味が一段とよくなることで知られています。栄養成分としては成人病予防に効果のあるタウリンや貧血予防効果のあるビタミンB12、抗酸化能のあるアスタキサンチン等を多く含んでおり、刺身、煮物、唐揚げなどにして食されています。
ブリ	ブリは温帯性の回遊魚で生まれてから成長するにしたがって、コゾクラ、フクラギ、ガンド、ブリと呼び名が変わる出世魚としてよく知られています。気温の下がった冬に産卵のために南下してきたブリは、「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのっているため珍重されています。また、荒れた冬の日にはブリが大漁となることから、12月に鳴る雷を「ぶりおこし」とも言います。そんなブリは、料理としては刺身や焼き物が一般的ですが、「ブリ大根」や「かぶら寿し」、わら縄を巻いた「巻きブリ」、カラカラに干した「干しいなだ」としても食されています。
ズワイガニ 〈雄:加能ガニ〉 〈雌:コウバコガニ〉	毎年11月6日の解禁とともに店頭に並ぶズワイガニは日本海の冬の味覚の代表格で、水深200～400メートルに生息し、底びき網で漁獲されます。本県では雄をズワイガニ、雌とコウバコガニと呼んで区別しており、平成18年には雄のズワイガニに「加能ガニ」という名称が付けられました。食べ方としては茹でて酢醤油で食べるのが一般的ですが、本県ではコウバコガニの甲羅の中にあるミソや未成熟卵(内子)が珍重されています。
いしり(いしる)	醤油に似た能登独特の調味料「いしり(いしる)」は、イワシやイカの内臓を塩漬けにし一夏寝かせて自然発酵させ、その汁を煮詰め、こしてできた魚醤油で、日本には珍しい動物性蛋白質の熟成によるものです。ホタテ貝の貝殻を鍋代わりに、キノコやイカ、あまえび、大根などをイシルで煮ながら食べる貝焼き料理などがあります。
堅豆腐	堅豆腐は固豆腐、石豆腐ともいわれています。日本三名山に数えられる白山の麓にある白峰地区は、冬は雪に閉じこめられ自給自足の生活が続いたことから、保存食として堅豆腐を用いてきました。シコシコとした歯ざわりや舌ざわりで、腰があり、うっすらと焦げ目がつくほど焼いて田楽にするか、汁物で味わう料理があります。
ころ柿	ころ柿は中能登地域の特産の干し柿で、外観は鮮やかな銚色をしており、果肉は繊維質に富んで柔らかく、上品な甘さで食味に優れています。原料の柿「最勝」は、羽咋郡志賀町で選抜された本県のオリジナル品種です。栄養成分としては、血液の流れを良くし高血圧を防ぐタンニンや、ビタミンC、食物繊維を含んでおり、近年ではころ柿を練り込んだ「ころ柿ソフトクリーム」やころ柿の餡を入れた「ころ柿羊羹」などの加工品も作られています。
とちもち	とちもちは白山市白峰地区などで盆・正月の行事食として食されてきました。甘さが控えめで、栃の実の素朴な味わいを楽しめます。白山市の白峰地区には、日本一大きな栃の木があるとして知られています。

参考文献:いしかわ旬の食材(<http://www.pref.ishikawa.jp/syouhi/syun/index.html>)、
ほっと石川旅ネット(<http://www.hot-ishikawa.jp/>)など

2. 特色ある郷土料理の例

郷土料理名	説 明
かぶら寿し	青かぶとぶり又は、白かぶとさばなどの組合せで作るつけもの。冬の食材を使い、厳しい寒さの中で熟成されます。金沢の正月の準備は、かぶら寿しの漬け込みから始まります。正月に欠かせない一品です。
鯛の唐蒸し	加賀百万石の伝統料理であり、金沢周辺では祝い事の料理として婚礼の際によく作られます。鯛の腹に、おからを詰め蒸した料理。子どもに恵まれるよう縁起をかついだ祝い魚です。
えびす	祭礼のときに作られる料理。しょうゆ味のだし汁に溶き卵を流し入れ寒天で固めたもので、デザートのようなもの。正月や秋祭りの時に作られます。「べろべろ」ともいいます。
笹の葉寿し	秋祭りに欠かせない料理の一つです。とれたての新米を使い、山から採ってきた熊笹の葉でくるんで作ります。サバ、サケ、マス、シイラなどの魚、桜エビ、青藻、ゴマなどの具をすし飯にのせます。
治部煮	加賀の代表的な料理として知られています。名の由来は、岡部治部右衛門が朝鮮から伝えた等いろいろ言い伝えがありますが、定説はありません。主に鴨肉が使われるが、鶏肉でも代用されます。
ゴリ料理	金沢の秋から冬にかけての味覚として知られるゴリは、淡水に棲む雑魚の総称で、「カジカ」を指しています。ゴリは、唐揚げ・照焼き・甘露煮・さしみ・あらい・柳川・骨酒・吸物などに料理されます。
すいぜん	輪島市の精進料理のひとつ。もち米の粉をテングサで固め刺身にみたてたもの。輪島塗の皿に盛り飾り付けます。黒ごまたれで食べます。
七日炊きごぼう	七尾市沢野地区の特産である沢野ごぼうを、7日間かけ柔らかく煮たもの。報恩講が行われるときに作られます。
ぼらちやず	穴水湾で見られる「ぼら待ちやぐら」は、海中に網を張っておいて、ぼらが入ってくるのをやぐらの上から見張り番をするという、江戸時代頃から行われた原始的な漁法。穴水湾のぼらは泥臭さがなく、秋ぼらは特に脂がのっていておいしいとされています。「ぼらちやず」は、焼きたてのぼらをご飯の上にのせ、煎茶をかけて、お茶漬けにして食べます。
穀薯(こくしょ)	五穀に感謝する料理として作られます。材料の形をくずさないようにしてよく煮込み、宝達葛であんかけにします。正月や報恩講の精進料理に欠かせない一品です。
起舟御膳	2月に、新しい年の海上の安全と豊漁を祈念して海に舟を浮かべ、これを祝う行事食です。季節柄、鰯が使われることが多く、その他、ハタハタ、鰺、鯖など、その時に獲れた魚が使われます。
祭御膳	珠洲市などで行われます。7月から10月にかけて盛大に行われるキリコや燈籠山による御輿の渡御とあわせて、祭りの当日に各家々で御膳を用意し、親戚やお客様を招待してもてなす料理です。
報恩講料理	11月に浄土真宗の開祖の親鸞聖人をしのび感謝する仏事を報恩講といい、その時に作られる料理で、全県的に継承されています。いとこ汁(豆腐と小豆のみそ汁)は親鸞聖人がことのほか小豆を好まれたとの言い伝えから必ず作られます。

参考文献: 母が伝えるヘルシーいしかわの食[健康郷土料理レシピ](<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/healthy/index.html>)、
ほっと石川旅ネット(<http://www.hot-ishikawa.jp/>)など

3. 特色ある食器（伝統工芸品）の例

工 芸 品 名	説 明
輪島塗	発祥については諸説がありますが、応永年間(1400年頃)に紀州根来寺の僧が輪島に来て、膳や椀に添加工したのが始まりとする説が有力です。その特色は塗りの堅牢さにありますが、これは輪島の小峰山から産する「地の粉」を下地塗りに使用することにあります。また、加飾の沈金や蒔絵の技法にも優れ、日本を代表する漆器として高い評価を得ています。
金沢漆器	加賀藩の美術工芸奨励策によって京から招かれた五十嵐道甫等を中心におこった工芸品であり、量産よりむしろ一品製作の美術工芸品を主とし茶道具、調度品、高級家具などがあります。その製品は高度な技術を要する蒔絵を生命とし優美華麗な桃山芸術の正統を伝えているといわれています。特に金銀を散りばめた蒔絵と併用して螺鈿、平文、卵殻など多種の伝統技法が応用され加飾効果を高めています。
山中漆器	大聖寺川の上流の真砂が発祥の地といわれ、その昔平安のころに木地師が越前の国から良材を求めて移住し開拓したのですが、当初は白木地のままの挽き物で湯治客相手の土産物ばかりでした。しかし、次第に塗りや蒔絵の技術を覚え、温泉とともにその名声を高めるに至りました。山中漆器はケヤキ、トチ、水目桜等の堅木を材料とし、ロクロ技術を使った千筋と呼ばれる挽き方に特色があります。
珠洲焼	平安後期から鎌倉、室町時代にかけて、珠洲各地で焼かれた無釉の締焼黒陶で、室町時代以後永らく途絶えていましたが、1976年(昭和51年)、珠洲古窯は珠洲市、商工会議所のテコ入れと、2人の青年の努力により復興しました。当時の技法どおり釉薬を使わずに穴窯で酸欠状態にして焼き締めるため、黒っぽい自然釉が特徴となっています。
大樋焼	加賀5代藩主前田綱紀が1666年(寛文6年)、千宗室仙叟を茶頭として招いた際、同伴した茶碗師の土師長左衛門が金沢の大樋村に楽焼の釜を開いたのが始まりといわれています。製品の大部分が茶陶であり、なかでも抹茶碗製作が8割を占めている。特にそのしっとりとした飴釉の発色は雪国にふさわしい暖かみがあり、他のいかなる楽焼にも見られない特徴として高く評価されています。
九谷焼	加賀藩の支藩である大聖寺初代藩主前田利治が家臣の後藤才次郎に命じ加賀国江沼郡九谷村で初めて焼かせたので、その地名から九谷焼と呼ばれるようになりました。九谷焼の特徴は色絵装飾(上絵付)にあり、力強く大胆な絵画調の彩色は国内外より高く評価されています。また、古九谷、木米、吉田屋、飯田屋、永楽、庄三など、各々その時代の風潮に応じて上絵付の作風も変わり技巧も発達して現代の九谷に至っています。

参考文献: 石川新情報書府 (<http://shofu.pref.ishikawa.jp/>)、ほっと石川旅ネット (<http://www.hot-ishikawa.jp/>) など

4. 特色ある行事食の例

①年中行事

・能登(輪島の例)

時 期	行 事	料 理 等
1月1日	正月	鏡餅、雑煮(岩のり) お節料理……………煮しめ、煮豆、あいませ、棒だら、 さざえのこうじづけ、かずのこ、 ちんから(たづくり)、酢れんこん、 ぶりなます
1月11日	起舟(漁師の正月)	雑煮、煮しめ、ぶりなます、おざし(尾頭付)の焼魚
1月15日	小正月	ぜんざい
2月15日	百姓正月	赤めし、ぶりの刺身、おざしの焼魚、大根なます
3月	春祭り	大だこの刺身、はちめの塩焼、よもぎの小豆もち
4月～5月	田植え	かいもち(おはぎ)、ほう葉飯
4月3日	初句祭り(旧節句)	初句もち(よもぎ入りひしもち)、煮しめ
6月5日	端午の節句(旧)	べこもち(ちまき)
6月	農休み	かいもち(おはぎ)、もち
7月～8月	夏祭り	かしわと豆腐のすまし汁、煮しめ、海ぞうめん(海草)、 さざえときゅうりの酢のもの
8月	盆	えご羊かん、こころてん(ところてん)、いりこ、 えい貝のそうめん、あご(とび魚)だしのそうめん、 さざえときゅうりの酢のもの
10月	秋祭り	小豆もち、おざしの串焼
12月	報恩講	煮しめ、いりぐり、かいもち、あられ(米のいりがし)、 ぼんがし、いとこ汁(豆腐、小豆)
12月5日	あえのこと	赤飯、刺身、焼魚、ぶりなます、煮しめ
12月31日	大みそか	山芋そば、そばだこ(手づくりのそば団子の小豆汁)

・加賀(金沢の例)

時 期	行 事	料 理 等
1月1日	正月	鏡餅、雑煮、福梅、辻占(つじうら) お節料理……………ふなの煮つけ、煮しめ(ぼうだら、 すだれ麩、羽二重豆腐、こんにゃく)、 かずのこ、えびす、たらひの昆布じめ、 ぶりの照り焼き、すだこ、お多福豆、 甘えびの具足煮、酢れんこん、 紅白はべん、たづくり、栗の甘露煮、 だし巻き卵、黒豆(かち栗入り)
1月7日	七日正月	七草がゆ
2月	節分	福豆(炒り豆)
3月3日	桃の節句	赤飯、しじみ貝の味噌汁、卵巻き、嫁菜のおひたし又は 鯛と小葱のぬた、かれいの煮付け、干鰯、金華糖、 ひなあられ、菱餅、炒り豆
3月	彼岸	ぼたもち(小豆、きなこ、ごま)
4月	春祭り	押しずし、赤飯、煮しめ、えびす、紅白はべん、 くるみの佃煮
5月5日	端午の節句	ちまき、かしわもち、よもぎもち
7月1日	氷室	氷室まんじゅう(酒まんじゅう)、太ちくわ、あんず、 煎り米菓子
7月	土用丑の日	うなぎの蒲焼き、どじょうの蒲焼き
9月	彼岸	おはぎ(小豆、黄粉、ごま)
9月～10月	秋祭り	押しずし、赤飯、煮しめ、えびす、紅白はべん、くるみの佃煮
11月	報恩講	豆腐のいとこ汁、ひろず、大根と人参の酢の物、鍋おくもじ、 煮しめ、加賀棒茶
12月	針供養	ぜんざい
12月	冬至	小豆とカボチャのいとこ煮

・ 加賀(小松の例)

時 期	行 事	料 理 等
1月1日	正月	鏡餅、雑煮 お節料理 …………… ぼうだらの甘露煮、煮しめ、 黒豆(こんにゃく入り)、酢だこ、 ざっこの甘露煮、かずの子、 大根なます、大根ずし、いもきんとん、 かつくり豆、ごぼうとかい干の煮物、 昆布巻、かぶら寿し
1月7日	七日正月	七草がゆ
3月3日	桃の節句	貝のおつゆ、ひしもち、金華糖、あられ
3月	春祭り	赤飯、笹の葉ずし、煮しめ、小豆もち、えびす
5月上旬	田植え	かいもち、ほう葉めし、みたま、山菜料理(わらび、かたは)、 たけのこ料理(刺身、てんぷら他)
5月5日	端午の節句	ほう葉めし、ちまき、笹もち、草もち
5月	休んぎょ(農休み)	おはぎ
7月1日	氷室	氷室まんじゅう、とびつきもち、えんどもち、いりがし
8月15日	盆	とびつきもち、なすとそうめんの煮物、柿の葉ずし、 みたま、えびす、にしんの甘露煮、こぞくら煮付け、 かもりと打豆の含め煮、太きゅうりのあんかけ
9月	秋祭り	柿の葉ずし、小豆もち、赤飯、煮しめ、えびす
9月	休んぎょ(農休み)	おはぎ
11月	えびす講	赤飯、鯛料理
11月	報恩講	芋めた(さつま芋のあえ物)、小豆汁、煮豆、おはぎ、 みいでらの含め煮、大根なます、からしなすび、煮しめ、 焼きまんじゅう、吹立ちのおくもじ、たくわんのふるさと煮
12月	冬至	いとこ煮

参考文献: 石川県教育委員会「こどもたちに ふるさとの味を(加賀編、能登編)」など

②冠婚葬祭

行 事	菓 子 等
誕生	みそすりもち、あられ、紅白もち、五色生菓子、饅頭、軍配餅(男の子)、 巾着餅(女の子)、おはぎ、丸餅
初節句	金花糖・菱餅・桜餅(女の子3月)、ちまき・菱餅・柏もち(男の子5月)
七五三	千歳飴、鳥の子もち
入学・卒業・成人	紅白上用饅頭
婚礼	五色生菓子、寿煎餅、祝い菓子(ながまし等、七尾)、婚礼菓子(珠洲)、 祝言せんべい(門前)
出産	ころころ団子
新築	赤飯、みたま、五色生菓子
初老・還暦など	鏡餅

参考文献: 石川新情報書府(<http://shofu.pref.ishikawa.jp/>) など