注）特に記載のないものは津山市のデータ

1　津山市の現況

（１）位置と面積

本市は岡山県北東部に位置し、北は鳥取県、南は中部吉備高原に接する位置にあります。近くの都市への距離は、南は岡山市へ約 60ｋｍ、北は鳥取市へ約 75ｋｍ、東は姫路市へ約 90ｋｍ、西は新見市へ約 75ｋｍで、山陽と山陰の主要都市のほぼ中間にあります。また、大阪市へは約 160ｋｍ、下関市へは約 390ｋｍで、中国縦貫自動車道を利用してそれぞれ約２時間、４時間３０分の位置にあります。面積は、現在 506.36ｋ㎡となっています。

（２）地勢と自然

地勢は、市街地から中国山地まで約 1,000ｍの標高差を有していますが、おおむね平坦で、市街地の中央部を岡山県三大河川の一つ吉井川が貫流しています。

気候は市の北部で年間平均気温 11～12℃、年間降水量 2,500ｍｍと日本海側気候に近く、中南部で年間平均気温 13～14℃、年間降水量約 1,500ｍｍと太平洋側気候となっています。

（３）人口

≪人口の推移≫

（単位：人、％）

年　次	人　口	増　減　数	増　減　率	年平均増減率
平成　２年	112,386	—	—	—
平成　７年	113,617	1,231	1.1	0.22
平成 12 年	111,499	△2,118	△1.9	△0.37
平成 17 年	110,569	△　930	△0.8	△0.17

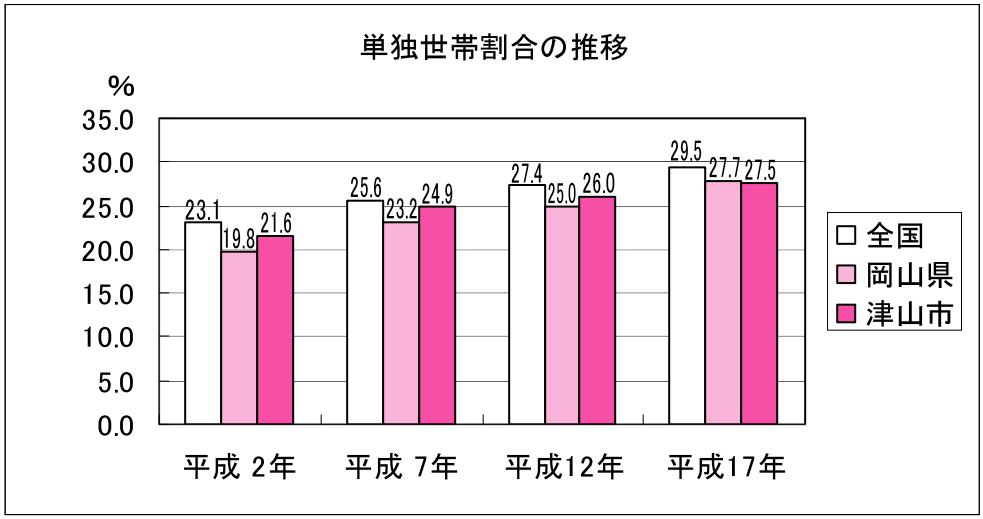
資料〔総務省：国勢調査〕

本市の人口は、平成７年を境に減少傾向に転じており、平成 17 年の人口は 110,569 人となっています。

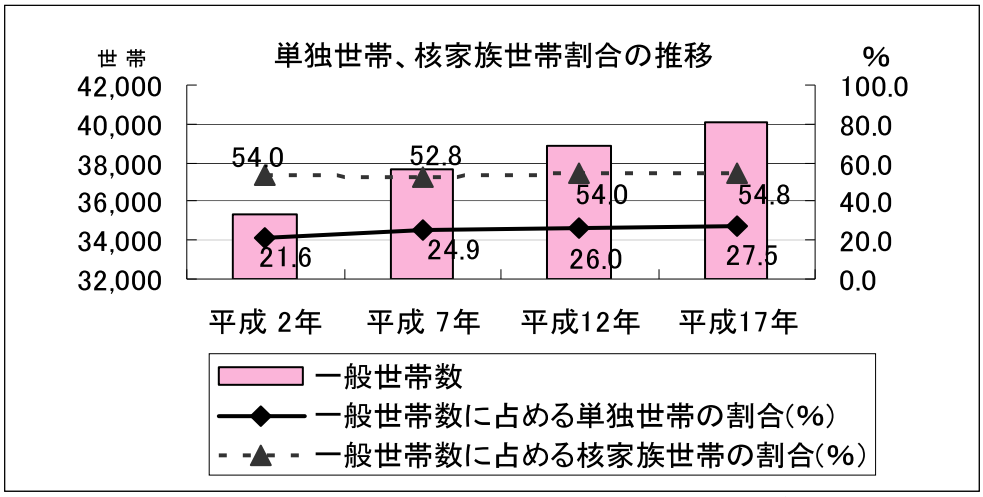
2　社会情勢の変化

世帯構成をみると、単独世帯数、核家族世帯数ともに徐々に増加しており、核家族化が進行しています。また、合計特殊出生率は低下してきており、少子化が進んでいます。

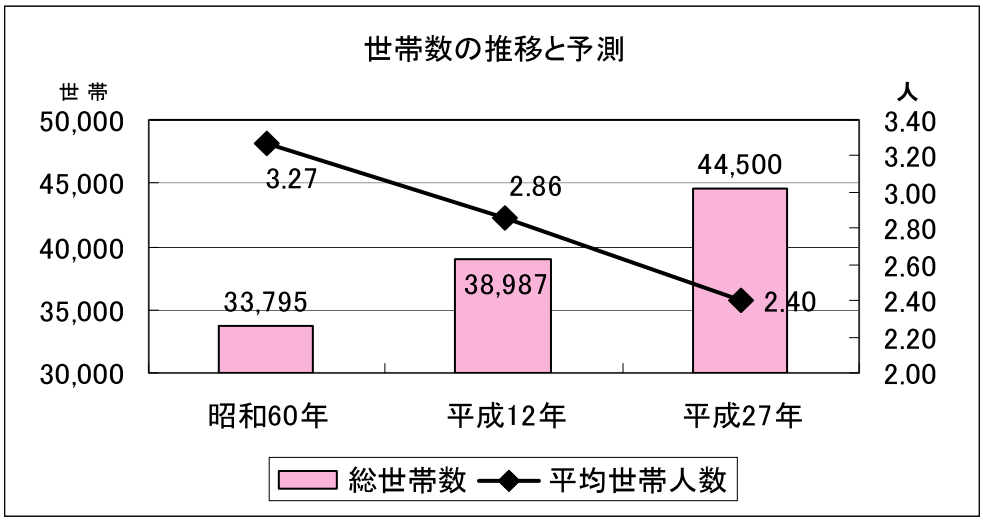
（１）世帯構成の変化



資料〔総務省：国勢調査〕



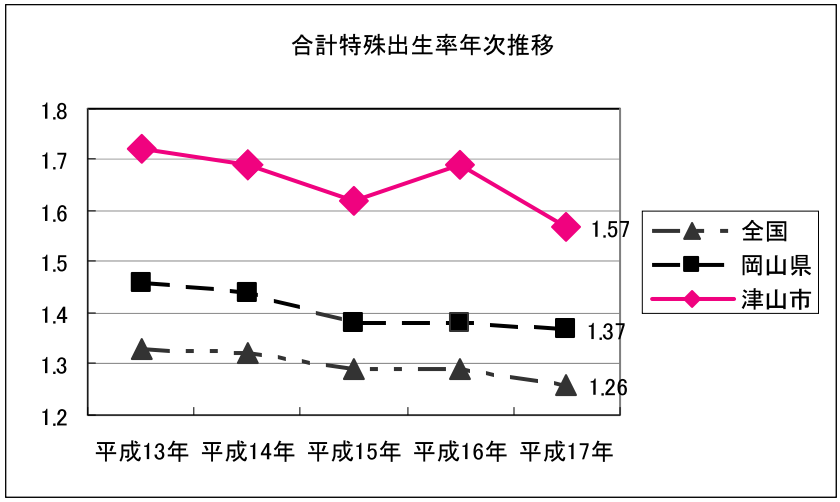
資料〔総務省：国勢調査〕



資料〔総務省：国勢調査〕

世帯構成は、全国的に単独世帯数の割合は増加しており、本市では全国平均を下回っているものの同様の傾向が見られます。世帯数は、平成２年から平成 17 年にかけて 4,692 世帯増加しており、核家族世帯数、単独世帯数ともに徐々に増えています。核家族化の傾向は今後も緩やかですが進行していくと予測し、平均世帯人員は、平成 27 年では 2.40 人に減少する反面、総世帯数は増加すると予測されます。

（２）合計特殊出生率年次推移



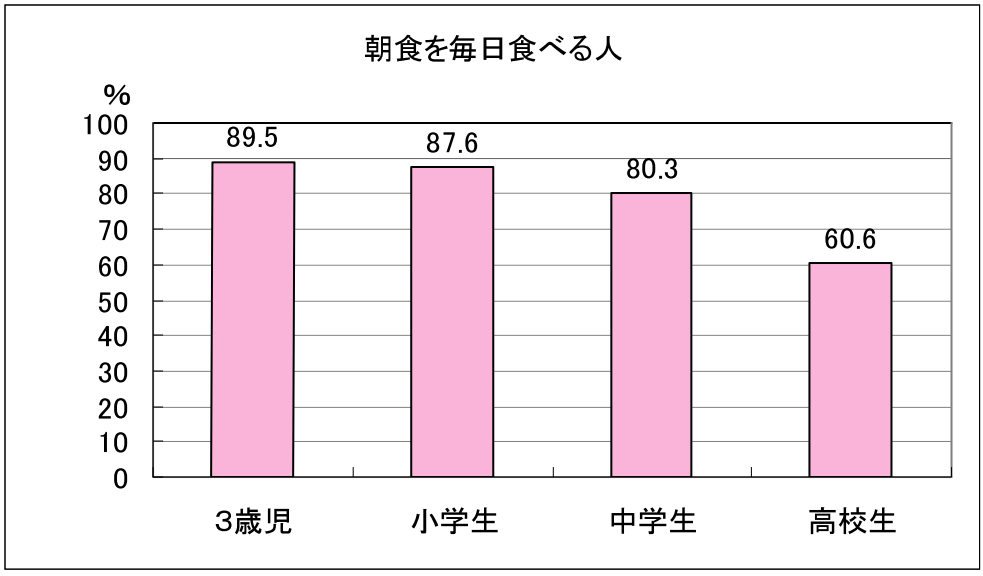
資料〔国、県、市データ〕

一人の女性が一生の間に生む子どもの数を示す合計特殊出生率※については、全国、岡山県と比較して上回っているものの、年々低下しており、平成 17 年で 1.57 となっています。

3　食生活について

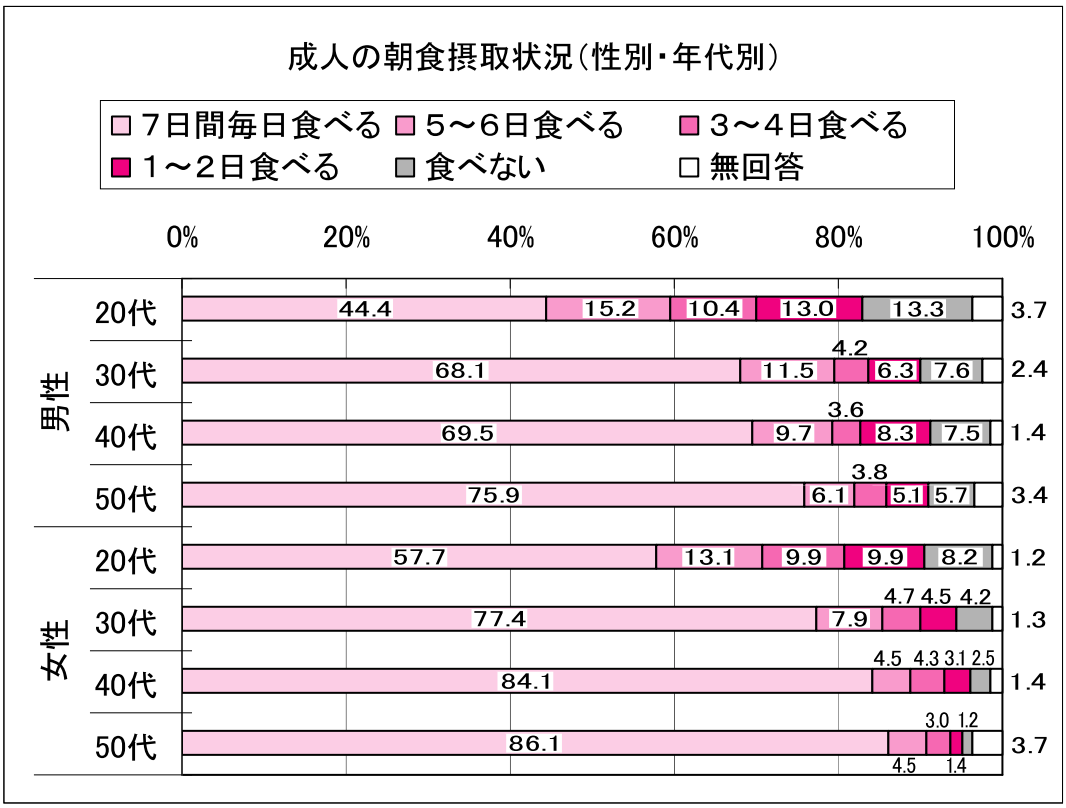
幼児期からの朝食の欠食、野菜の摂取不足、食事のバランスを意識しない等の問題が見られます。特に男性では、食生活に対する意識が低い傾向が見られます。

（１）朝食の摂取状況



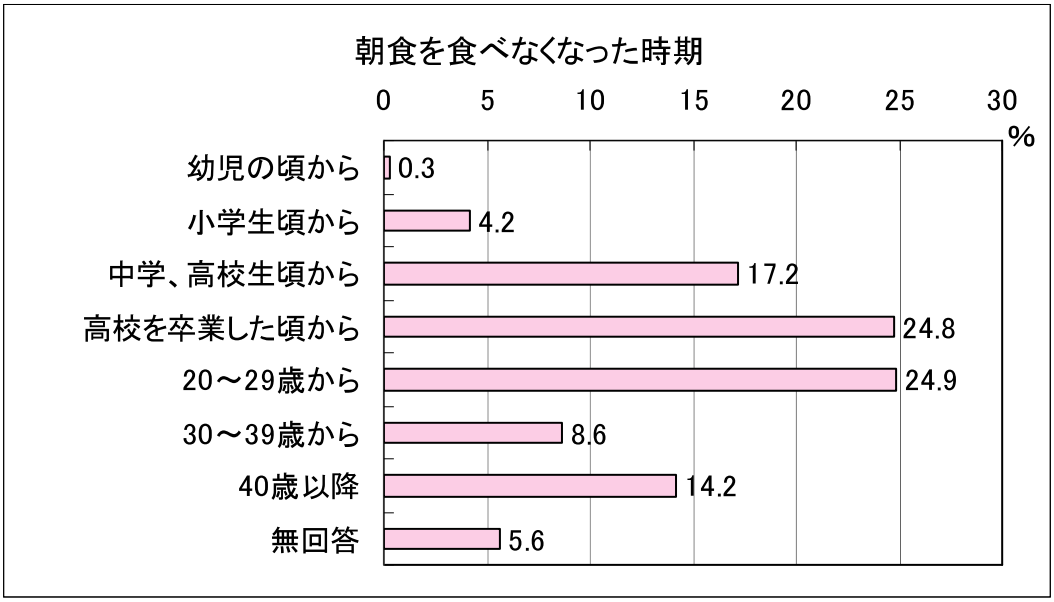
資料
- ３歳児：平成 18 年度３歳児健診時朝食アンケート
- 小学生：平成 18 年度食生活についてのアンケート調査(津山市教育委員会)
- 中学生：平成 18 年子どもの生活実態調査(津山市学校教育研究ｾﾝﾀｰ)
- 高校生：平成 19 年健康づくりアンケート

※合計特殊出生率は：P. 69参照



資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

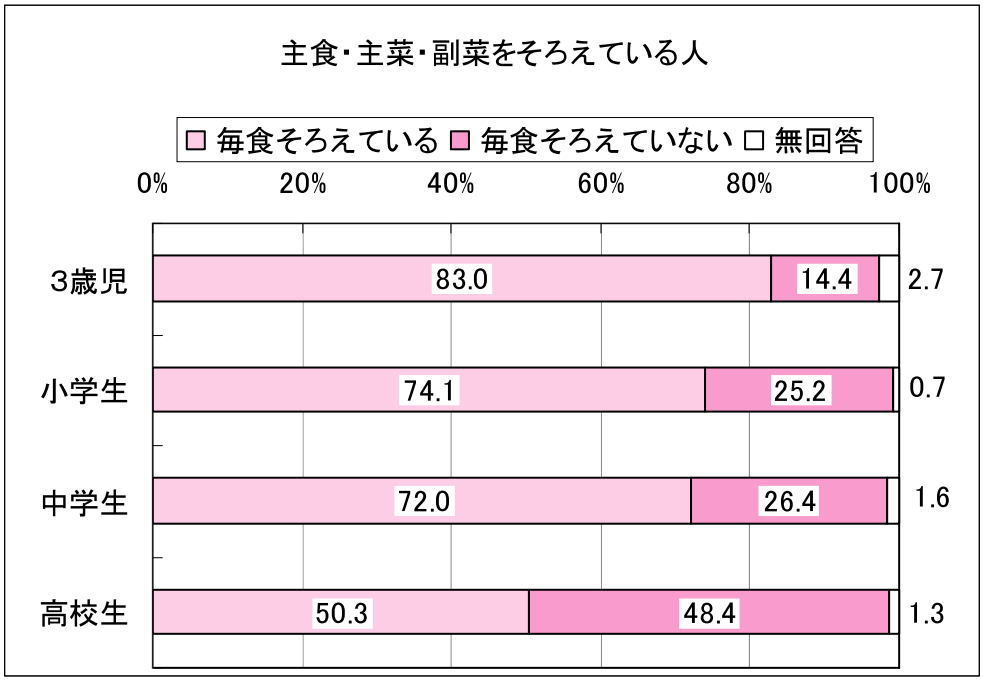
朝食の摂取状況を見ると、朝食を毎日食べる人が、３歳児で 89.5%、小学生では 87.6%、中学生では 80.3%、高校生では 60.6%となっています。成人では、20 代男性で 44.4%と最も低くなっています。



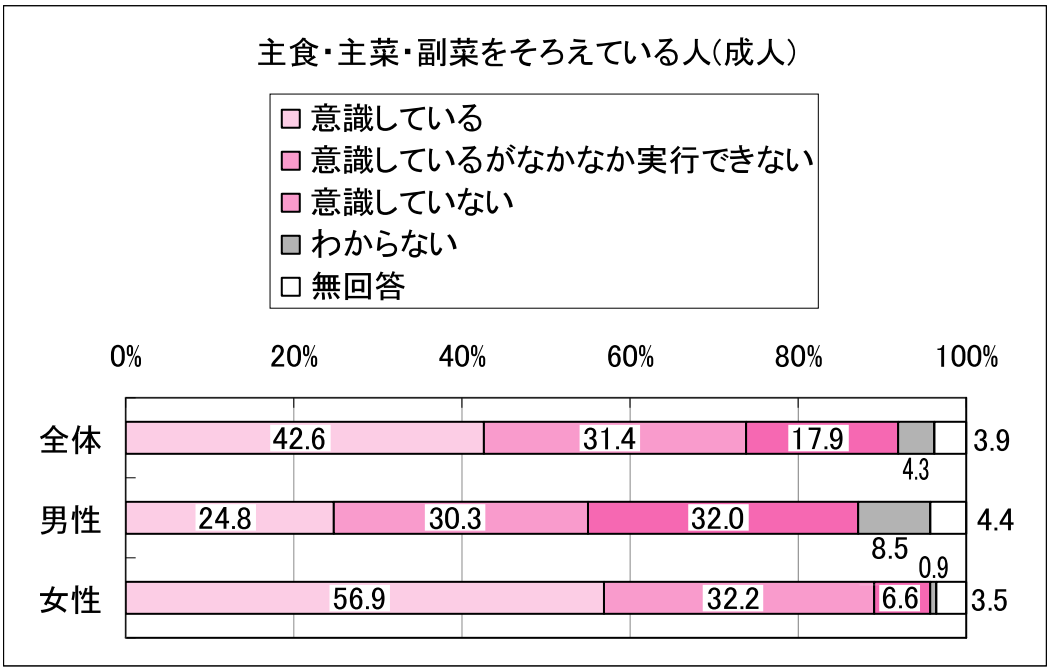
資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

朝食を食べない時期については、「高校を卒業した頃から」と「20～29 歳から」が同程度で最も多くなっています。

（２）食事のバランスについて

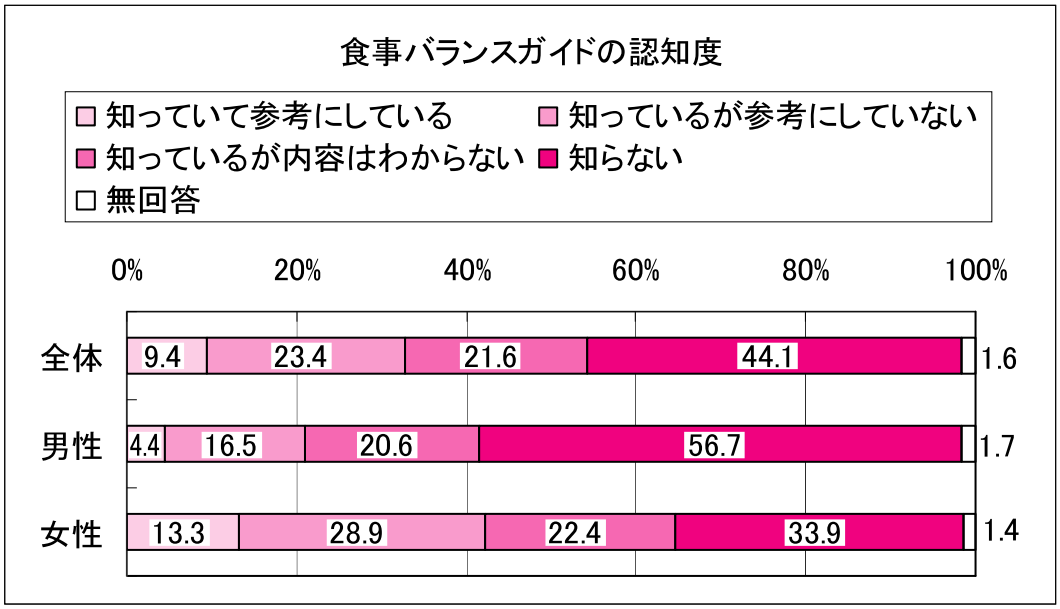


資　料　３歳児：平成 19 年度３歳児健診時朝食アンケート
　　その他：平成 19 年健康づくりアンケート



資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

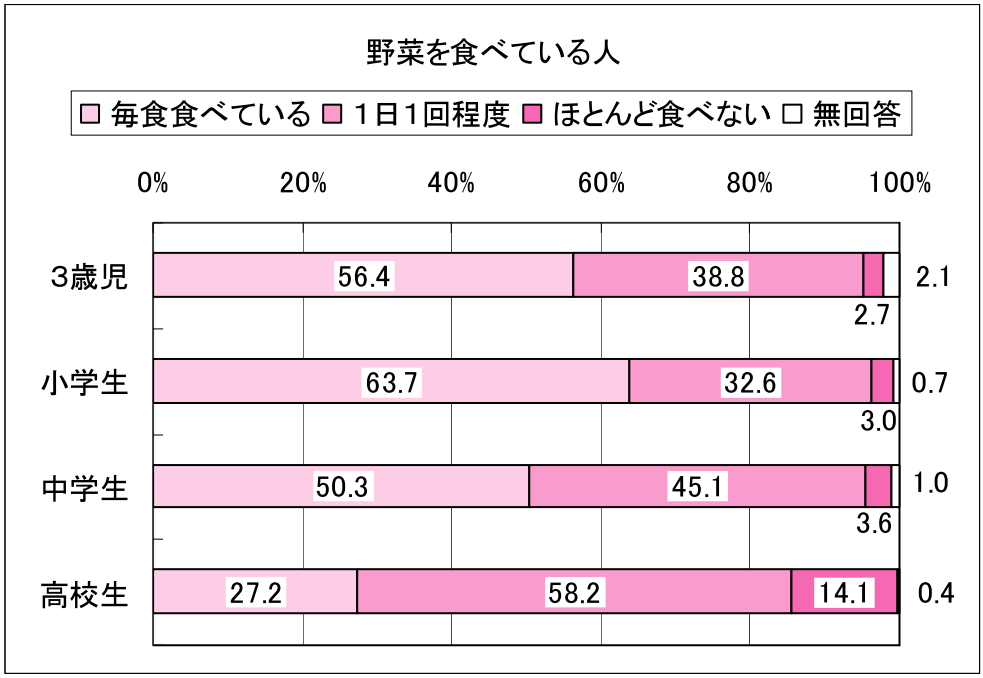
主食・主菜・副菜をそろえることにより、食事のバランスをととのえることができます。主食・主菜・副菜をそろえるようにしている人は３歳児では 83.0％ですが、高校生になると 50.3％と約半数にまで減少します。成人では主食・主菜・副菜をそろえるように意識している人が 42.6％、意識しているが実行できていない人が 31.4％となっており、意識している人のうち約４割が実行できていないという状況です。また、男女別では女性の方が意識の高い傾向が顕著に見られます。



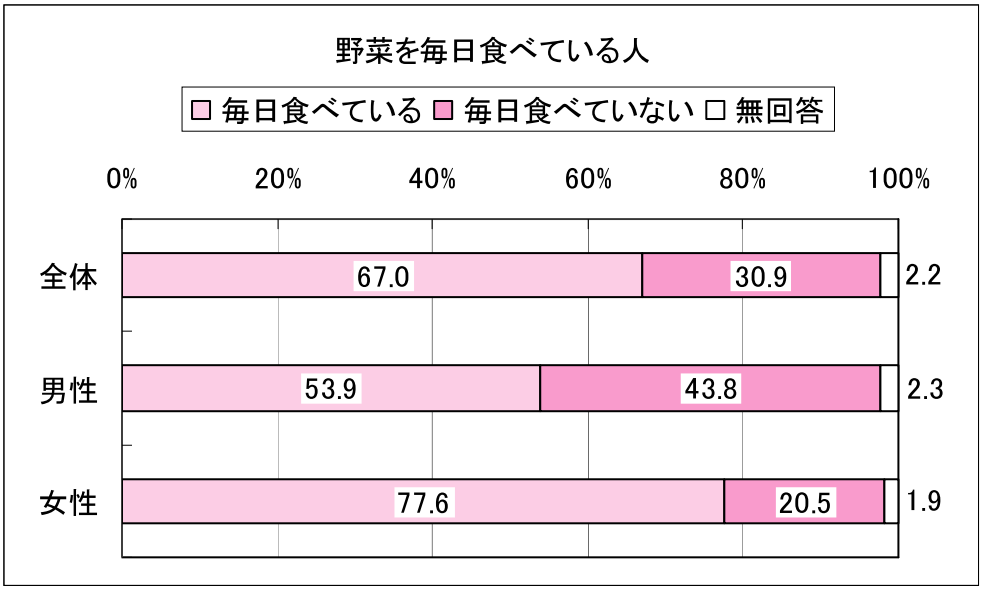
資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

「食事バランスガイド」を参考にしている人は、9.4%と１割にも満たず、44.1%が知らないという状況でした。今後、「食事バランスガイド」をツールとし、主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをととのえることを普及啓発していく必要があります。

（３）野菜の摂取状況



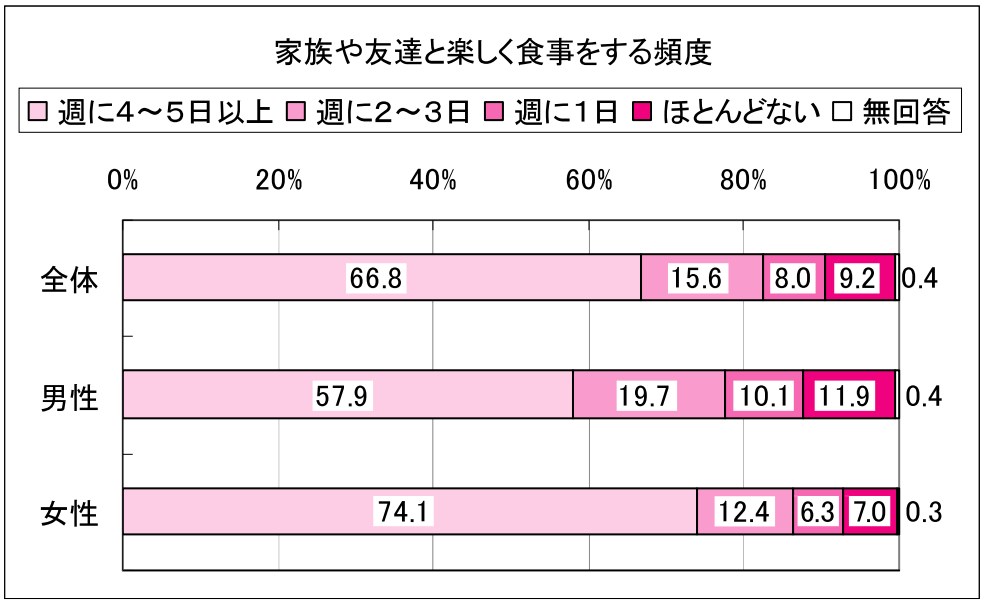
資料 〔 ３歳児：平成 19 年度３歳児健診時朝食アンケート
その他：平成 19 年健康づくりアンケート 〕



資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

野菜をしっかり食べることは、肥満・高血圧・脂質異常症等の生活習慣病を予防し、免疫力を高めるためにも重要です。３歳児、小学生、中学生は野菜をほとんど食べていない人は全体の３％ほどですが、高校生になると野菜をほとんど食べない人が14.1%にもなります。また成人では、野菜を毎日食べている人は全体で67.0%、男性の方が野菜を毎日食べている人が少なく、53.9%と約半数という状況です。本市は、地元でとれた新鮮な野菜がスーパーや直売所で販売されており、手軽に購入できる状況です。地産地消とともに、野菜をしっかり食べることを推進していく必要があります。

（４）食事を楽しんでいる人

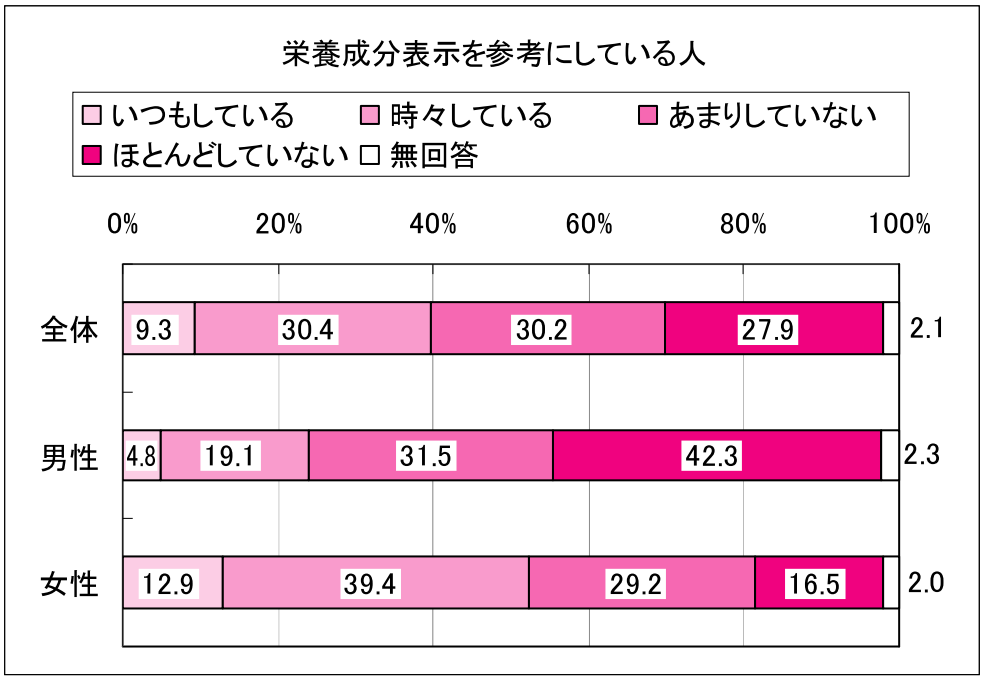


資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

ふだん家族や友達と、楽しく食事をすることが週２～３日以上の人は、82.4%を占めています。男女別では、女性の方が週２～３日以上楽しく食事をしている割合

が高く、86.5%となっています。

（５）栄養成分表示の活用



資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

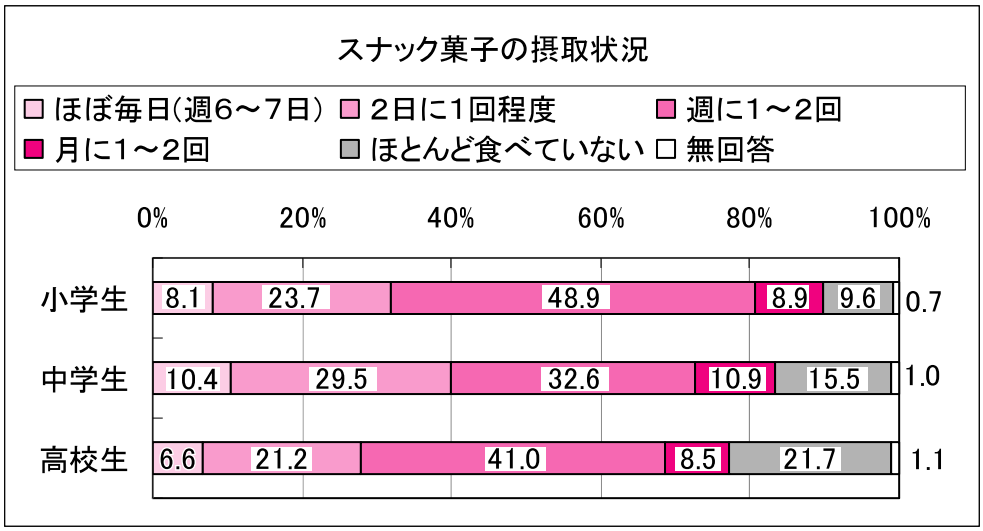
栄養成分表示（エネルギー、塩分量等）を「いつも参考にしている人」と「時々している人」を合わせて約４割となっており、男女別では女性の方が意識の高い傾向が見られます。ファーストフード、コンビニ、惣菜等のいわゆる中食※(なかしょく)を利用する機会が増加する中、市民が健康的な生活をするためには、正しい栄養成分表示の見方を普及する必要があります。

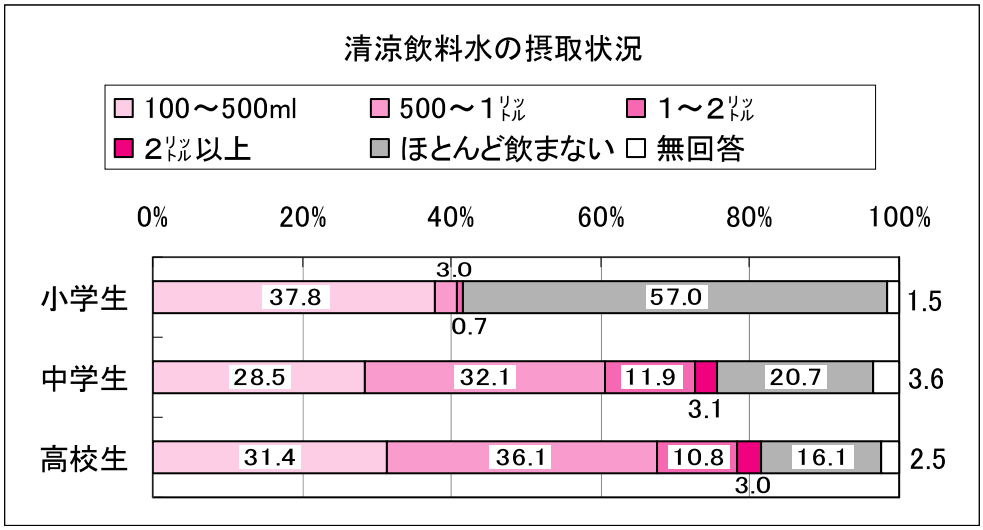
※中食は：P. 69参照

4　健康について

中年期になると生活習慣病の有所見者が増えます。また、本市では若い頃から男性の肥満者が多く、肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こす恐れもあり、肥満対策を進めることが重要です。

（1）スナック菓子、清涼飲料水の摂取状況

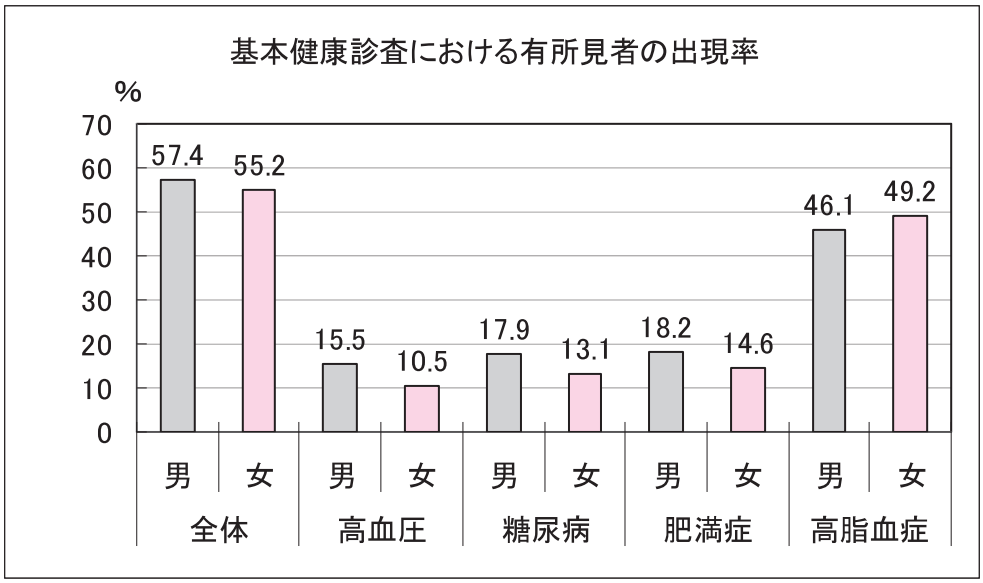




資料〔平成 19 年健康づくりアンケート〕

スナック菓子の摂取状況を見ると、ほぼ毎日食べる人が約１割います。清涼飲料水の摂取状況を見ると、高校生になるにつれて「ほとんど飲まない人」が減少します。高校生では、１～２ﾘｯﾄﾙ飲む人が 10.8%、２ﾘｯﾄﾙ以上飲む人が 3.0%と多量に飲む人が増えます。スナック菓子には油脂や塩分、清涼飲料水には糖分が多く含まれています。これらの嗜好品の摂り過ぎはむし歯や肥満の原因となり、また摂取が習慣化するため、好ましいおやつの摂取や量についての啓発が必要です。

（２）基本健康診査の状況



資料〔平成 18 年度基本健康診査結果〕

（選定基準）

・高血圧：収縮期血圧 140mmHg 以上又は拡張期血圧 90mmHg 以上

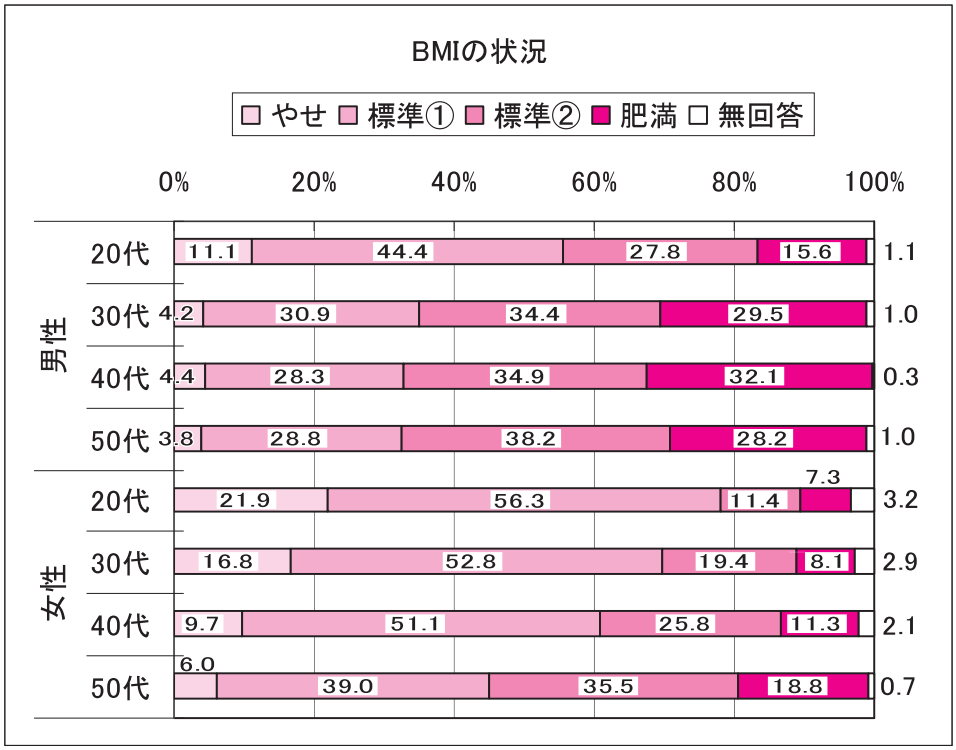
・糖尿病：空腹時血糖値 110mg/dl 以上又は HbA1c5.5%以上

・肥満症：BMI25.0 以上

・高脂血症：総コレステロール 200mg/dl 以上（ただし、50 歳以上の女性は 210mg/dl 以上）
又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満又は中性脂肪 150mg/dl 以上

40～64 歳の基本健康診査受診結果を見ると、受診者 3,094 人のうち半数を超える者が、高血圧をはじめとする生活習慣病の有所見者でした。男女別では男性の方が、高脂血症を除く疾患において有所見が多く見られます。

（３）成人の肥満・やせの状況



☆BMI(Body Mass Index)

BMI＝体重(kg)/(身長(m))^2

判　定	BMI
や　せ	18.5 未満
標　準	18.5 以上 25.0 未満
肥　満	25.0 以上

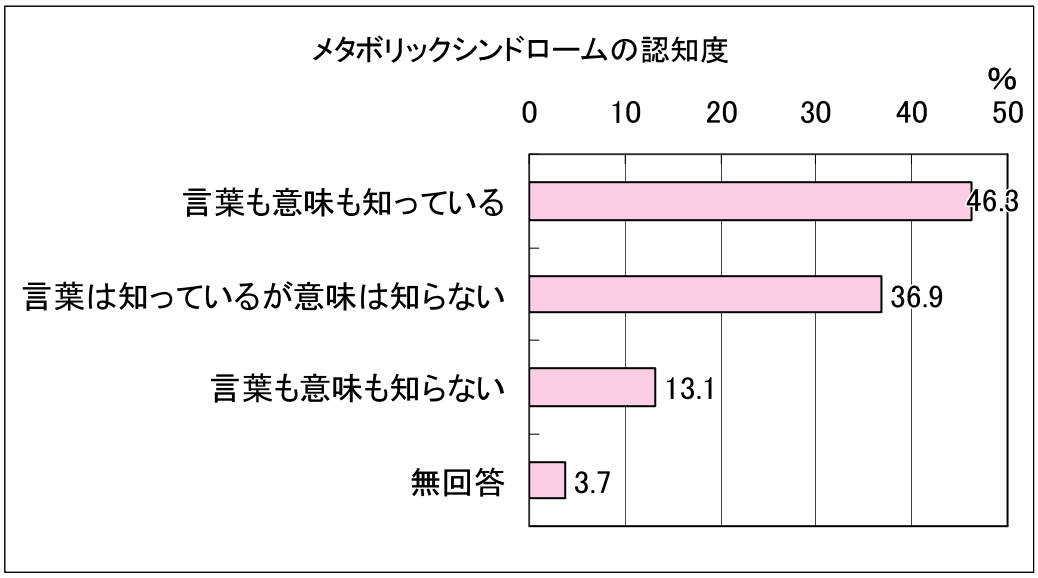
※標準①　BMI：18.5～22.0

標準②　BMI：22.0～25.0

資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

成人の肥満状況を見ると、男女別では男性の方に肥満傾向が見られます。男性では30～50代で３人に１人が肥満となっています。女性では20代でやせの者が２割と多くなっていますが、年代が高くなるにつれて肥満者が増加しています。

（４）メタボリックシンドロームについて



資料〔平成18年市健康基礎調査〕

生活習慣病の有病者やその予備軍とされる人々は、内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧、脂質異常症を重複的に発症させている傾向が見られ、このような状態を内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)と位置づけられました。メタボリックシンドロームという言葉を知っている人は、83.2%ですが、そのうち意味は知らない人は約半数となっています。

≪メタボリックシンドロームの判定基準≫

○必須項目　腹囲　男性85cm以上　女性90cm以上

＋(プラス)

○選択項目　①～③の項目のうち２項目以上該当すれば『メタボリックシンドローム』

①血中脂質：中性脂肪150mg/dl以上かつ

又は低HDLコレステロール血症(HDL40mg/dl未満)

②血圧：最大血圧130mmHg以上かつ

又は最小血圧：85mmHg以上

③空腹時血糖：110mg/dl以上

平成18年度40～64歳の基本健康診査受診者のうち、上記のメタボリックシンドロームの判定基準に当てはまる該当者を推計しました。(平成18年度は、腹囲測定が健診項目にないため、ＢＭＩ(体格指数)25.0以上を必須項目としています。)受診者のうち約１割が該当しており、男性の方が出現率の高い傾向にあります。

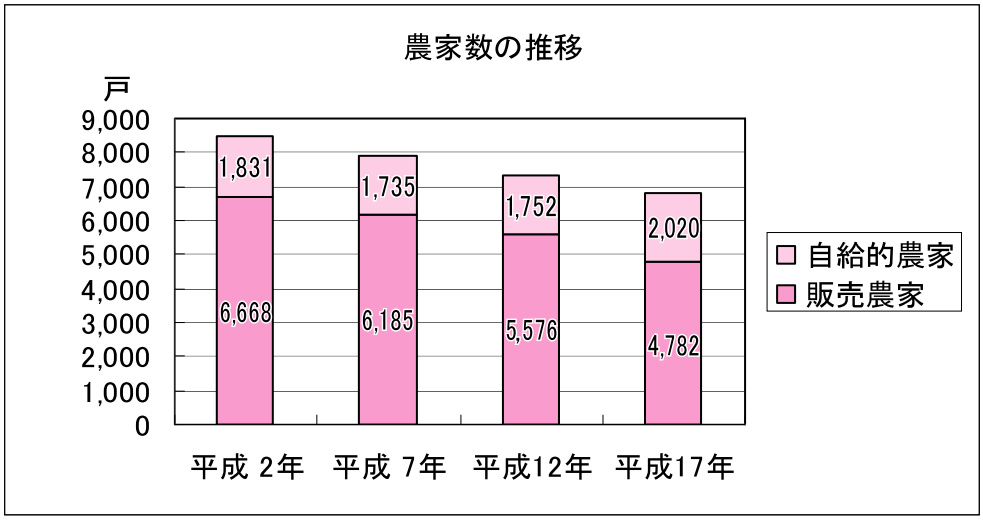
《メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の現状（推計）》

	男　性	女　性	合　計
該当者数(人)	125	129	254
受診者に占める割合(%)	13.3	6.0	8.2

5　食の生産について

農家数は減少し、農業の担い手も高齢化が進んでいます。一方、地域の特色を生かした農産物が栽培されており、直売所での販売、学校給食への導入等、地産地消※が推進されています。

（１）農家数の推移

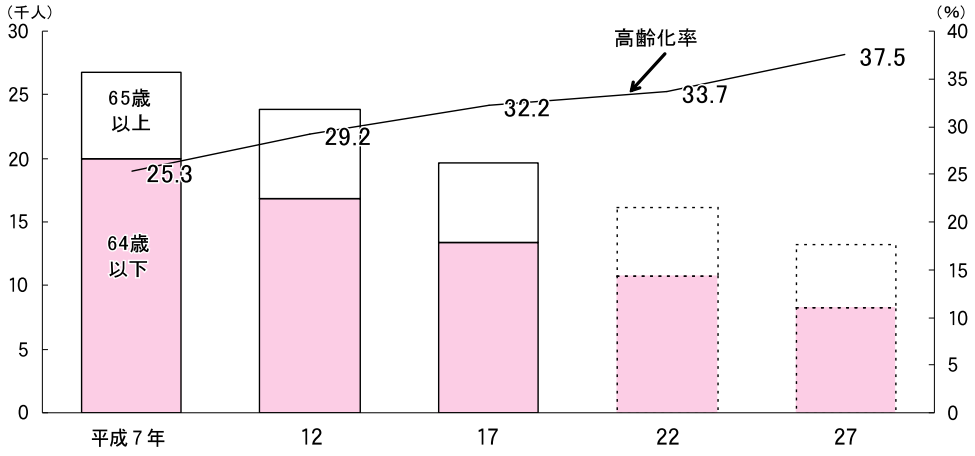


資料〔農林業センサス〕

平成 17 年の総農家数は 6,802 戸で、平成２年に比べ 1,697 戸(約 20%)減少しています。これは、自給的農家は増えたものの、販売農家が減少したためです。

（２）農家世帯員数の推移と予測

経営体世帯員数の推移と予測(農業経営体のうち家族経営)



資料〔農林業センサス〕

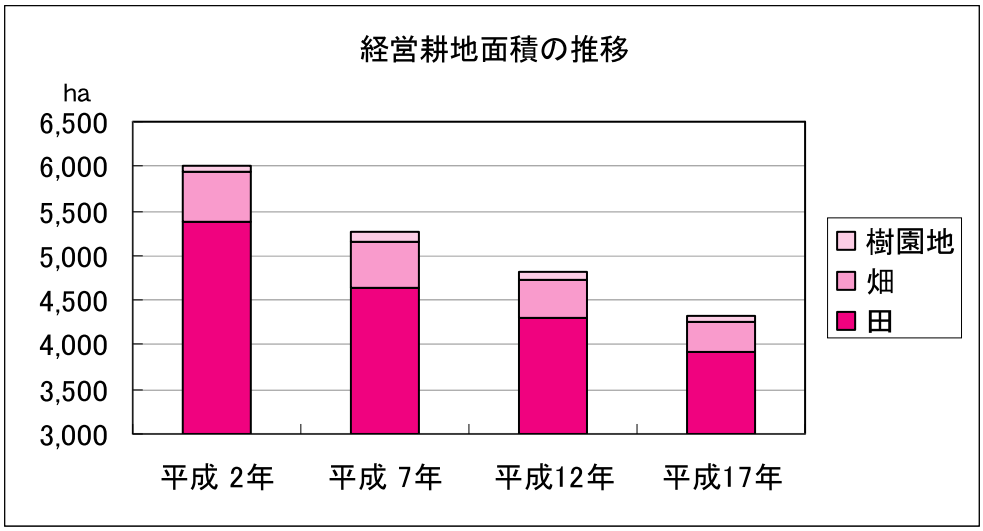
注)農家世帯員数の予測は、平成 12 年と 17 年の推移をもとに試算

※地産地消は：P. 69参照

平成 17 年の農家世帯員数は 1 万 9,681 人で平成 7 年に比べ 7,065 人(約 26.4%)減少しています。65 歳以上の世帯員の割合(高齢化率)は 32.2%で平成 7 年に比べ約 7 %高くなっています。今後の世帯員を予測すると、平成 27 年には 18.2%減少し 1 万 3,252 人と予測されます。

また、高齢化率は平成 27 年には 37.6%で平成 17 年に比べ 5.4%上昇すると予測されます。

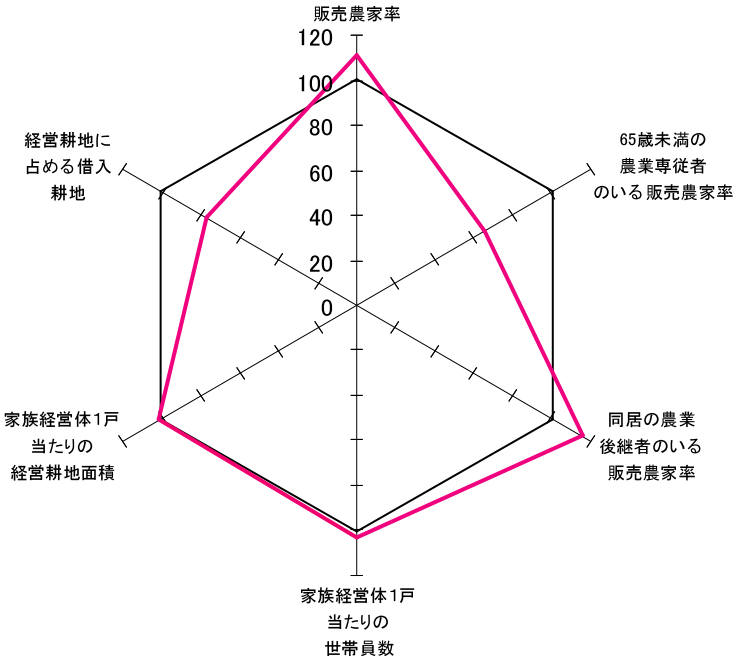
（3）経営耕地面積の推移



資料〔農林業センサス〕

経営耕地面積は減少しており、平成 17 年は総面積が 4,314ha となっています。

（4）主要指標の岡山県平均との比較

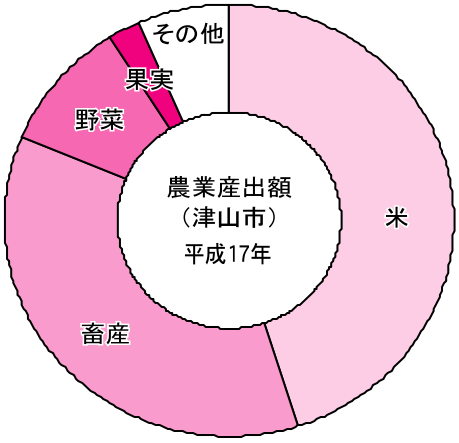


資料〔農林業センサス〕

県平均と比べると 65 歳未満の農業専従者のいる販売農家率で 34%、家族経営耕

地面積に占める借入耕地面積で22%低くなっているものの、他の指標では高くなっています。特に、同居の農業後継者のいる販売農家率が 15%、販売農家率が 11%高くなっています。

（５）主要農産物について



農業産出額の構成比

	平成 12 年	平成 17 年
	（千万円）	（千万円）
計	905	779
耕種	530	492
米	384	350
野菜	76	74
果実	13	19
畜産	374	285
肉用牛	53	76
乳用牛	132	102
鶏	185	102

資料〔生産農業所得統計〕

平成 17 年の農業産出額で見ると、米の産出額が多く占めており、次に畜産が多くなっています。また、それぞれの地域の気候を生かした農産物が栽培されています。

○主要農産物

地　域	農　産　物
津　山	肉用牛，乳用牛，黒豚，養鶏，大豆，アスパラガス，しょうが，トマト，夏秋ナス，自然薯，つくねいも，いちご，西条柿，なし，はちみつ，キク，ピオーネ
加　茂	肉用牛，だいこん，トマト，西条柿，カーネーション，シキミ，りんどう
阿　波	肉用牛，りんご，りんどう
勝　北	乳用牛，黒大豆，つくねいも
久　米	乳用牛，養鶏，ジャンボピーマン，ミニトマト，梅，なし、カーネーション

（６）直売所

現在、直売所は市内に 26 箇所あり、地元で育てられた四季折々の新鮮野菜や季節の果物、花等が販売されています。より多くの市民が地場農産物を目にする機会は増えていますが、若年層の利用は少ないようです。

施設名	住　所
わかば通り市	津山市野介代 1339
若草の店	津山市林田 36
津山市地産地消センターサンヒルズ	津山市大田 811-1
院庄ふれあいの店	津山市院庄 921-4
佐良山宮ノ下朝市	津山市一方 631-1
さらやま朝市	津山市平福 579-2
福岡若竹会	津山市横山 128
ふれあい市	津山市下田邑 1176-1
一宮ふれあいの店	津山市東一宮 1030-1
下高倉西新鮮朝市	津山市下高倉西
ゆうやけ市	津山市下高倉西
せいめい青空市	津山市野村 176-1
高野青空市	津山市高野本郷 1492-1
大崎ふれあい市	津山市中原 38-1
大渡ふれあい市	津山市西吉田
池ケ原ふれあい市	津山市池ケ原
河辺ふれあい市	津山市国分寺 589
瓜生原青空市場	津山市瓜生原 1174
渡船場青空市	津山市瓜生原
野菜無人直売所	津山市加茂町(JA つやま加茂支所前)
ふれあい市	津山市加茂町桑原 121-1
あば交流館	津山市阿波 1209-4
ラーデンパルク	津山市上村 560-2(勝北ｽﾎﾟｰﾂ公園内)
ほほえみ彩菜	津山市杉宮 736-3
久米の里	津山市宮尾 563-1
生産直売所　味来	津山市油木 480-1

（７）学校給食における地場産物使用割合

	平成 17 年		平成 18 年	
	5月	10 月	6月	11 月
岡山県	25%	29%	34%	―
津山市	27%	25%	29%	34%

資料〔津山市教育委員会〕

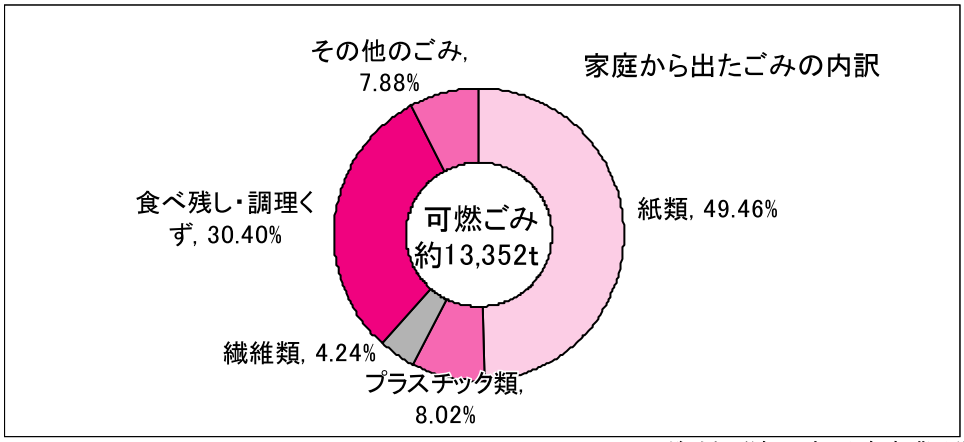
注）地場産物とは、岡山県内産のものとする。

学校給食における地場産物使用の割合を見ると、平成 18 年 11 月で 34%、平成 17 年５月より７ポイント上昇しており、地場産物が活用されています。

6　環境への配慮

家庭から出る可燃ごみの中で食べ残し、調理くずなどの生ごみは全体の３割を占めています。そのうち手付かずの食品も多く、食品を無駄にしない買い物の仕方、食べ残しや食品廃棄を減らすよう市民一人ひとりが努めていく必要があります。

（１）家庭可燃ごみの内訳



資料〔津山市環境事業所〕

※勝北地域・久米地域は含まない

平成 18 年度の家庭から出た可燃ごみのうち生ごみは３割を占めており、推計で 4,059ｔ、生ごみのうち 14.5％が手付かず食品で、約 590ｔにもなります。

7　食文化

行事食や日常食で昔ながらの郷土料理や伝承料理が食される機会はありますが、子どもや若い世代にはあまり知られていません。学校給食へは行事食や地元の特産品が導入されていますが、今後は次世代へ食文化を継承していく必要があります。

本市には、氷ノ山・後山・那岐山国定公園等の雄大な中国山地の山並みや清流をはじめとする恵み豊かな自然が残されています。また、温暖な気候と比較的恵まれた土地条件を生かして、水稲を中心に野菜、果樹、畜産等、多彩な農業が営まれてきました。地域の産物を生かし、行事食や日常食等に食文化がはぐくまれています。

（１）行事食における食文化

○雑煮　雑煮は、旧年に感謝し新しい年の初めの祈りを込めて家族そろって食べるものでお正月には欠かせない行事食です。雑煮とは「雑多煮」を意味するもので、いろいろな具を入れて煮るのが習わしです。仕立て方や入れる具は地域や家庭によっても特色がありますが、一般に最も多く食べられているのは「澄まし雑煮」

で、大根・にんじん・さといも・ごぼう・ねぎ・ゆりね・するめ等の具を入れます。

○黒豆　黒大豆の煮豆は、正月のおせち料理には欠かせない一品です。黒大豆(丹波黒)は古くから丹波地方で栽培されていた在来種で、大豆としては極大粒で種皮の表面に白い「蝋粉(ろうこ)」を生じるのが特徴です。近年、岡山県が生産量全国１位となっており、岡山ブランド農林水産物にも指定されています。本市では、勝北地域で多く生産されており、煮豆で食するほか、飲料や菓子、枝豆としても利用されています。

黒豆ずし

○田あがり　「田あがり」とは、田植えが無事に終わったことを祝って作るご馳走のことです。機械化される昭和 40 年代までは農作業は大変で、特に田植えは重労働であり、家族や親戚、隣近所で手伝っても１週間程度かかっていました。地域全体で無事田植えが終われば、農家は寿司やぼた餅を作り、田植えを手伝ってくれた方々へお礼の意味をこめて、「ごっそう(ごちそう)」として重箱に入れて配っていました。地域によっては「田あがり」を「しろみて(代満)」といいます。これは、「苗代がなくなる」という意味(「みてる」とは方言で「なくなる」の意味)です。

○けんびき焼き　旧暦６月１日は「ろっかつ・ひてえ」と言い、ミョウガ焼きを作ります。ミョウガ焼きは「けんびき焼き」とも言い、農繁期にけんびき(農繁期に働きすぎると「けんびき」という肩こりを起こしやすい)を起こさないように一服するときに食べることからこの名前が付いたと言われています。ミョウガ焼きは、小麦粉で作った皮にそら豆で作った餡を包んで、これをミョウガの葉で包み、ほうろくで時間をかけて弱火で焼き上げます。

○ばらずし　江戸時代、庶民の贅沢を戒め「食膳は一汁一菜とする」というお触れが出されました。庶民はそれに反発し、重箱の底に豪華な具材を隠し、その上に酢めしをかぶせて質素に見せかけ、取り締まりを逃れたといいます。こうして季節の魚介類、野菜など身近な素材を上手に組み込んで仕上げた豪勢なおすしが、郷土の味として現代に受け継がれています。ばらずしはまつり、祝い事などの「ハレ」の日にたびたび食卓に上り親しまれています。

○さばずし　昔は鮮魚の入手が困難だったため、手に入る魚は塩漬けにしたものか、干物がほとんどを占めていました。さばずしは、手に入る塩さばをいかにおいしく食べるかということを工夫した結果、生み出された料理です。作り方は、手ごろの大きさのさばを選び、すし飯をぎっしり詰めて竹の皮に包み「飯ぎり（はん

ぎり)」という長円形のすし桶にすき間がないように並べて押しぶたをし、２～３日漬け込みます。「逆おとし」といって途中で、ひっくり返して漬け込むと一層おいしくなります。秋祭りには塩さばをたくさん買ってさばずしを作り欠かせないものでしたが、今では「ハレ」の食として年中親しまれています。

☆行事と食

行　　事	行　事　食
正月	お雑煮、おせち、七草がゆ(１月７日)、鏡開き(１月 11 日)
節分	豆、恵方巻き、いわし
桃の節句	白酒、ちらしずし、ハマグリの吸い物
端午の節句	柏餅、ちまき
七夕	だんご、そうめん
土用の丑の日	ウナギ
月見	だんご、里芋、くり
彼岸(春彼岸・秋彼岸)	ぼた餅、おはぎ
秋祭り	すし
冬至	かぼちゃ、こんにゃく、けんちん汁
年越し	そば、いわし

☆学校給食における行事食の導入

行　　事	行　事　食
正月・旧正月	七草ごはん、黒豆、干し柿、紅白なます、ぶりの照り焼き、栗きんとん、ぜんざい、白玉雑煮
節分	福豆、いわし、手巻き寿司
桃の節句	ちらしずし、手巻き寿司、潮汁、ひなあられ、ひし餅
端午の節句	柏餅
七夕	そうめん汁、笹団子
土用の丑の日	うな丼
月見	里芋の煮物、お月見団子
彼岸(春彼岸・秋彼岸)	ぼた餅、おはぎ
秋祭り	まつりずし
冬至	かぼちゃの煮物、きんかん

（２）日常食における食文化

○チシャもみ　チシャはキク科の植物で栽培しやすく昔から作られていた野菜です。現在では玉チシャ、葉チシャのレタスが主流ですが、古来のチシャは掻きチシャの種類でした。チシャはアクが強いため、包丁を使わず手でちぎり、さっと塩を

ふりかけ手もみして、固く絞って使います。この絞ったチシャに酢味噌と少量の砂糖を加えて味付けし、食べる直前にあぶった小魚や、小さくほぐしたいりこを混ぜ合わせます。田植えの時や集落の道づくりなど共同作業のあとには必ず、混ぜご飯とこのチシャもみが出たものでした。

○麦とろ　麦とろはやまのいもの皮をむいてすりおろし、さらにすり鉢でよくすって粘りを強くして、みそ汁ですりのばしたとろろ汁を麦飯にかけて食べる汁かけ飯です。本市では、自然薯やつくねいもの生産が盛んですが、すりおろすとネバネバ、ヌルヌルの粘質物が多く、とろろに最適です。また特有の粘質物のため、滋養強壮に効果があり、「山のうなぎ」とも呼ばれています。

○むかごめし　自然薯につくむかごは、晩秋の落葉と同時に、ポロポロと地上にこぼれ落ち、条件がよければ、翌年春、芽を出して成長します。古くから山芋掘りのため山を訪れた人がこれを拾って帰り、秋の味覚として楽しみました。むかごめしは、豆ごはんを作る要領で豆の代わりにむかごを入れて炊き上げます。

○柿なます　柿の実はそのまま食べてもおいしいですが、千切りにした大根に入れて作る柿なますは郷土料理の一つです。柿にはビタミンCが多く含まれており、さっぱりとした大根に柿の甘味が加わって、おいしい一品になります。

柿なます

○はりはり漬け　切り干し大根は、昔から県北で作られる大根の乾燥品の代表的なものであり、雪に閉ざされる前の冬支度の中で保存食として作られた郷土料理です。切り干し大根を水で戻し、調味液に漬けたものが「ハリハリ漬け」であり、パリパリとした歯ざわりが、ご飯のおかずとして好まれています。

○柚子味噌　柚子の利用は晩秋から冬が中心で、柚子味噌には黄熟した柚子が使われます。中身をくりぬいた柚子釜の中に、柚子の中身を刻んだもの、柚子汁、砂糖、味噌、刻んだ煮干しやちりめんじゃこ、白焼きの小ブナなどを混ぜて詰め、ふたをしてくどの上にのせて焼くと、味がよく馴染み柚子の香りと旨みのついた味噌ができます。昭和初期頃までは各自の箱膳に入れておき、なめ味噌として食べられてきました。現在では、味噌に酒、砂糖、みりんを入れ加熱しながら練り、すりおろした柚子皮を入れるという簡単な方法で作られることが多く、和え物、田楽、ふろふき大根などに使われます。

○タカキビのだんご汁　タカキビは、トウキビ、モロコシ、モロコシキビ、コウリャンなどとも呼ばれる高さが３ｍほどにもなる穀物で、茎の頂部に赤褐色の穂をつけます。食糧事情の悪い時代には県北でも多く栽培され、秋に収穫し寒に入ってから寒ざらし粉にして蓄えていました。タカキビのだんご汁は、製粉したタカキビ粉に水を加えて練り一口大に丸めて、手のひらでたたき平たくし、ゆでます。野菜を入れて煮込んだ汁にゆでただんごを放り込み、味噌で味を調えます。体が芯からあたたまるタカキビのだんご汁は冬の定番料理でした。

タカキビのだんご汁

○巻柿　加茂地域は、県下でも有数の西条柿の産地です。巻柿は、西条柿の干し柿を開き柚子を加えて、巻きすを使い手間暇かけて巻き上げていきます。整形後はさらに白い粉(果糖)をふきやすくするため、わらに包んで風通しをよくします。牡丹の花のような切り口からは柿と柚子の香りが溶け合った芳香が漂い、かつてお菓子がわりに珍重された干し柿の面影をしのばせる懐かしい味です。

○渓流鍋　冷水を好むというヒラメ(アマゴ)は、深山の谷からほとばしり流れ下る渓流に生息し、体側に黒色の柄と紅色の斑点があり、「川の女王」とよばれる美しい魚です。黒岩高原に源を発する落合渓谷と深山渓谷では、年中渓流釣りが楽しめます。渓流鍋は、ヒラメと季節の野菜をたっぷり使い、５月から 10 月にかけてつくられる料理です。秋はナメタケ、ミツバ、春は山菜のセリ、ウドナ、ヨモギが入って、季節の味が楽しめます。

○クサギナのかけ飯　クサギナは、昔からおいしい山菜の一つに数えられており、山野に自生しているクサギの若葉を採って乾燥させたものです。クサギは「臭木」と書くほど匂いがきついものです。クサギナのかけ飯は、水でゆっくり戻したクサギナを小さく切って多めの油で炒め、ごぼう、にんじん、しいたけ、鶏肉等を炒めたものと合わせて下味をつけてご飯の上に盛り、別に鶏のガラでとっただし汁を全体にさっとかけます。

クサギナのかけ飯

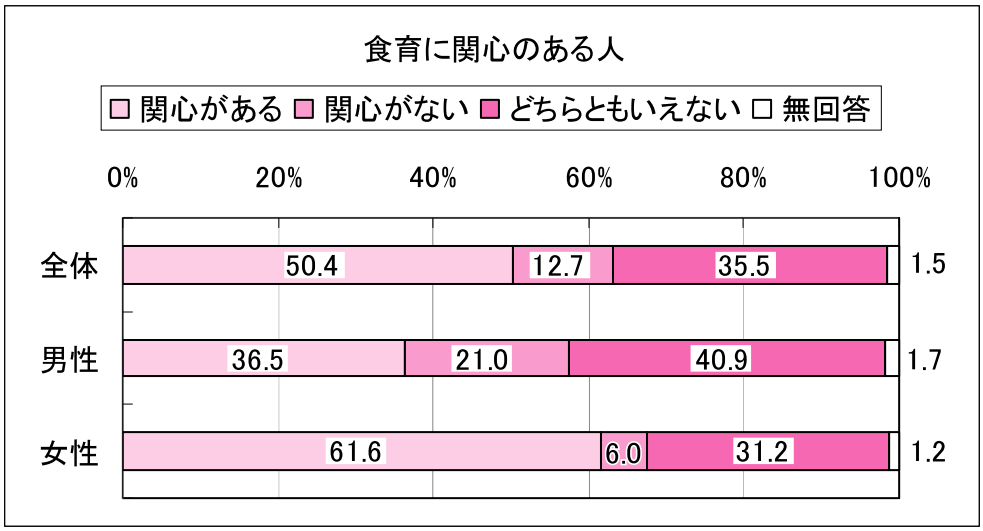
☆食卓を彩る野山の幸

フキノトウ、フキ、セリ、ウドナ、ウド、タラの芽、タケノコ、ヨモギ、ワラビ、ゼンマイ、ツクシ、イタドリ、ユキノシタ

8　食育に対する意識

食育に対する市民の関心は高まってきていますが、まだ十分ではありません。健康づくりに取り組む人も多いとはいえない状況です。男性は女性より関心が低く、男性への働きかけが必要です。

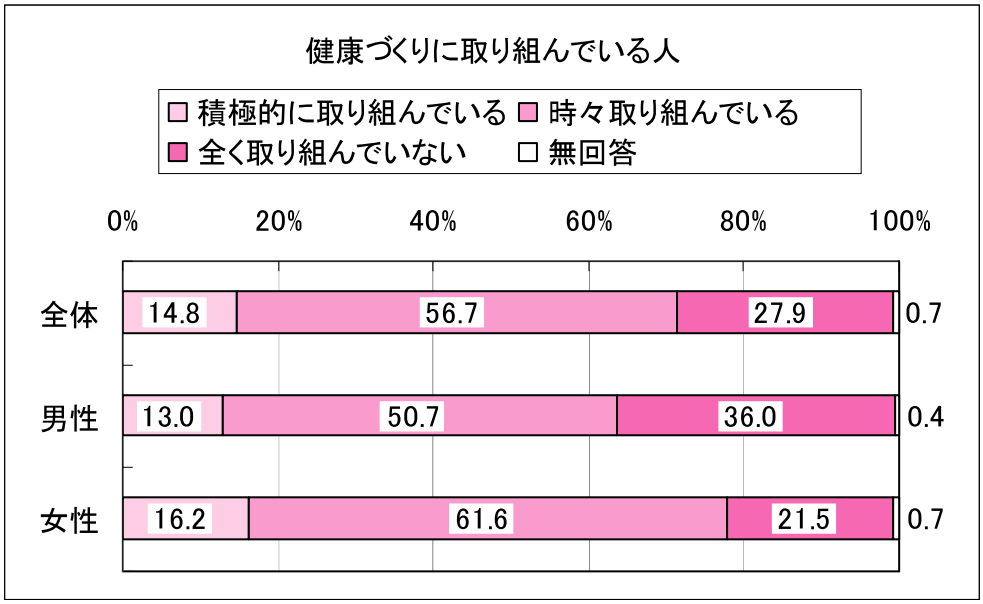
（１）食育への関心



資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

食育に関心がある人は全体の約半数、男女別では男性は関心のある人が少なく女性より約 25%も下回っています。

（２）健康づくりに取り組んでいる人



資料〔平成 18 年市健康基礎調査〕

健康づくりに積極的に取り組んでいる人は全体の 14.8%、時々取り組んでいる人は 56.7%、全く取り組んでいない人は 27.9%という状況です。男女別では、女性の方が健康づくりに取り組む割合が多くなっています。

9　地域における食育推進団体

（１）地域における食育推進団体（ボランティア団体）

津山市愛育委員連合会	母子保健を中心とした生涯にわたる健康づくりの推進に努め、豊かさを実感できる健康で明るい社会をつくることを目的とし、行政や地域の団体等と協力しながら自主的活動を行っている地域の健康づくりボランティア。
津山市栄養改善協議会	乳幼児から高齢者までの、生涯を通じての健康づくりを進めるために、地域住民の食生活改善や健康増進を推進することを目的とし、行政や地域の団体と協力しながら自主的活動を行っている地域の健康づくりボランティア。津山市では愛育委員が栄養委員を兼務している。
津山市農村生活交流グループ協議会	津山市内 11 グループ（女性のみ、延べ 90 人）で組織され、グループ毎に地場農産物を使用した手作り加工品を製造しながら地産地消を推進したり、消費者との交流を図るなど活発な活動を展開し、住みよい地域社会の実現に協力している。
ＮＰＯ法人津山市消費生活モニター連絡会	平成２～15 年度の津山市消費生活モニター修了生の有志を中心に平成５年に発足した消費者団体。平成 16 年６月にＮＰＯ法人となった。「循環型社会を作る」「水環境を守る」「食の安全を考える」を３つの柱に「地球環境を守ることは、いのちを守ること」を基本理念に活動をしている。「エコロジーin つやま」の運営をはじめとする環境や食に関するイベントの支援や県との共催による食育プロジェクト・イベントエコマニュアルの作成、また行政のさまざまな審議会にも委員として参加している。

（２)津山市が行うリーダーの育成

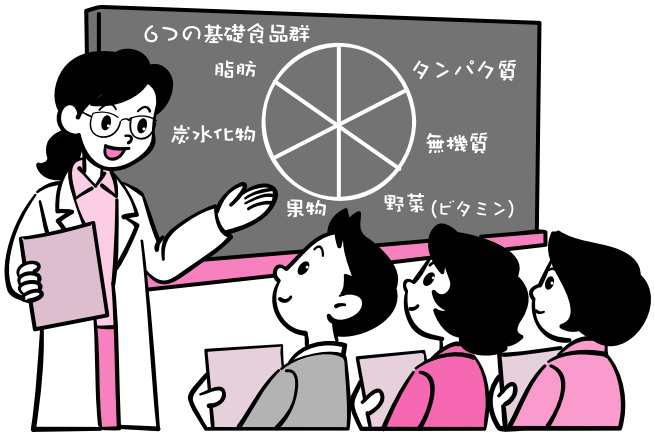
○津山市栄養教室

目　的	健康づくりへの関心を高め、正しい食生活のあり方を地区に推進するリーダーの育成。栄養教室修了者は津山市栄養改善協議会各支部において伝達講習を行い、知識の普及啓発を図る。(昭和56年度から栄養教室開始)
対象者	津山市栄養改善協議会各支部より支部長が推薦する。(支部委員数に応じて、受講生を割り当てる。)
修了者数	平成 19 年４月１日現在　現委員 143 人 平成 18 年度までの栄養教室修了者数 1,263 人（30 回開催）

内　容	年１回　７回コースで実施。 食事・運動・休養に関する基礎知識と実践方法を学び、40 時間のうち 32 時間以上（８割以上）出席した人に修了証書を授与する。

○津山市消費生活モニター

目　的	昭和 48 年から実施されている制度で、消費者の意見・要望の把握と行政への反映。
対象者	一般市民
人　数	平成 19 年度は 17 人に委嘱（延べ 550 人）
内　容	平成 19 年度は、8 回研修会開催。 環境（ゴミ対策）・地球温暖化防止、食の安全（食品添加物・食品表示）、悪徳商法被害防止対策などについて知識習得。その他懇談会等への参加。

栄養教室

栄養教室閉講式