

郷土料理の継承・健康寿命の延伸 につながる食育活動の推進

鮭川村食生活改善推進協議会

代表者 会長 佐藤 春子 発足年 昭和54年（1979年）
事務局 鮭川村健康福祉課 URL <http://healthmate-sakegawa.com>
電話番号 0233-55-2111（健康福祉課内）受付時間 平日9:00～17:00
活動内容 食育講座、食生活改善運動、料理教室、郷土料理・食文化の保存と伝承

鮭川村

山形県最上郡鮭川村は、山形県北部に位置し、東西20キロ、南北12キロ、総面積122.32km²の村です。人口は4,353人（平成29年）、世帯数は1,381世帯です。村の中央を最上川の支流である鮭川が流れ、夏は鮎釣りでにぎわい、秋にはサケが遡上してきます。米や野菜、キノコ、バラやリンドウなどの農業が中心の産業で山菜や山のキノコも利用されています。



鮭川村食生活改善推進協議会は、食生活の改善運動を通して「地域に根ざした食育活動をすすめよう」をスローガンに掲げ、子どもから大人まで幅広い世代を対象として、地域の郷土料理・伝統的食文化の継承と、健康寿命の延伸につながる地域の健康づくり推進について継続的に活動しています。

子どもの食育

まるごとさけがわ クッキング教室



保育所の子ども達を対象に、7年間継続している事業。鮭川村の「鮭」や「野菜」を実際に見て、触れて、食べる食体験です。

協力団体のサーモンロードの会の方の鮭の解体を見た後、鮭を使った「おにぎらず」の調理実習を行い、食改会員が作った昔ながらの鮭料理と一緒に食べます。

この教室では、地元の食材に触れ、実際に自分たちで調理し、みんなでおいしく食べることの楽しさを伝えています。

さけまるくん 栄養教室



小学6年生を対象に24年間継続している事業。「自分の育った郷土の味と人とのふれあいを一生の宝とし、健康な心と身体をつくってほしい」との願いで、鮭の解体見学と郷土料理の調

理体験を行います。

作る郷土料理は納豆汁。鮭川流の伝統的な作り方、納豆を大根ですりつぶす作り方を伝承します。

なし団子作り教室



鮭川村における小正月の伝統行事の一つ「なし団子」。核家族化が進み、家庭において行われなくなってきました。この教室では、なし団子作りを実際に体験、その後人形劇を見たり、団子を試食しながら楽しく食と文化について学びます。5年間継続している事業です。

くじら餅作り



昔は各家庭で作られた郷土のお菓子「くじら餅」。今では専用の道具を持たない家庭も増えてきたため、牛乳パックを代用し型を作り、さらしの代わりにラップを使って、誰でも手軽にくじら餅が作れるように伝えています。

自分で作った型で、実際に家でくじ

ら餅を作ってみたという子どももいて、私達が日ごろ継承している郷土料理が家庭へ伝わっていることがわかります。

大人の食育

ふるりの味講座



郷土料理をつくる世代の高齢化と、核家族化により伝承が途絶えてしまうことのないように、20年前から継続して行っている事業。

少しでも多くの方に興味を持っていただけるように、郷土料理の作り方と一緒に、鮭川村食改がアレンジしたレシピも紹介しています。

大人の食育講座



生活習慣病予防を目的として10年間継続している事業。

鮭川村ではしょっぱい味付けを好む村民が多く、味噌汁の塩分濃度も高い現状にあるため、各家庭で作った味噌汁を持参してもらい、食改推進員と一緒に塩分濃度を計り、普段飲んでい

る味噌汁のしょっぱさを知っていただきます。

食文化の継承を促す情報発信

鮭川村の行事食や食文化をまとめた食育本「伝えたい残したいふるさとの味さけがわ」を平成8年に発行。

更に、その掲載内容をバージョンアップし、若い世代にも伝わるようホームページを開設。一部は作り方を動画で紹介し、約140品目のレシピを公開。



第1回食育活動表彰

『消費・安全局長賞』 受賞



これまでの活動が認められ、農林水産省主催の第1回食育活動表彰のボランティア部門（食生活改善推進員）において、「消費・安全局長賞」を受賞しました。