

鮭川村食生活改善推進協議会

代表者 会長 佐藤 春子
 事務局 鮭川村健康福祉課
 発足年 昭和54年（1979年）
 電話番号 0233-55-2111（健康福祉課内）
 受付時間 平日9:00～17:00
 U R L <http://healthmate-sakegawa.com/>
 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、夏は鮎釣りやにぎわい、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。



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る」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

鮭川の鮭と野菜で・・・



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です。鮭川村の「鮭」や「野菜」を実際に見て、触れて、食べる食体験を行っています。

初めて大きな鮭を見た子ども達は、触った感触や鮭の重さに驚きの声を上げ、協力団体のサーモンロードの会の方に鮭の解体を実演してもらうと、興味津々に話を聞き、質問もたくさん出ます。

その後、食生活改善推進員が先生となり、鮭を使った「おにぎらず」の調理実習を行います。子ども達自らが作った「鮭と野菜の彩りおにぎらず」と、解体した鮭を使って私たちが作った昔ながらの鮭料理を、「鮭川の鮭で作ったおにぎらず、とってもおいしいねえ」と和やかに話をしながらみんなで楽しく食べます。

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。



大きな鮭！
重いな～！

初めて見る
ドキドキ体験！

おいしいお
にぎらずを
作るぞ～！

村の行事食だった「じゃが芋の芋煮」

保育所の子ども達が育てた「じゃが芋」を子ども達と一緒に掘って調理し、鮭川村の夏の風物詩だったじゃが芋で作る芋煮を再現し、村の行事食の伝承を行っています。

芋煮作りと合わせて、栄養に関する人形劇で楽しみながら、栄養バランスの良い食事についてみんなで考えます。



おいしい芋煮を作るぞー！！



食べ物の栄養について
お勉強



子どもの食育

感謝の心を学ぶ



さけまるくん栄養教室

この事業は小学6年生を対象に 24 年間継続している事業です。

「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う事業です。

鮭の解体を見学すると、「保育所で見たことがあ

るね」と話してくれる子どもが何名もいます。このように、小学校で再度体験することで、子ども達は改めて命をいただく「食」について考え、感謝の心を学ぶことができると考えています。

鮭の解体見学の後には、郷土料理の納豆汁を一緒に作ります。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。



子どもの食育

小正月の伝統行事



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であった「なし団子」作りは、5 年間継続している事業です。

核家族化が進み、家庭において伝統行事が行われなくなってきました。この教室では、なし団子作り

を実際に体験します。そのあと、私達の人形劇を見たり、団子の試食をしたりしながら楽しく食と文化について学びます。



食育活動 = 世代間のコミュニケーションの場

小学校の総合授業で食文化について学ぶ時に講師としてお邪魔します。

子ども達は「ヘルスメイトさん」と気軽に話しかけてくれます。食育活動を行うことで、小学生と触れ合う機会も多く、世代間のコミュニケーションを図ることができ、私達にとっても貴重な機会になっています。

子どもの食育



牛乳パックでお手軽！

くじら餅作り

昔は各家庭で作られていた郷土のお菓子「くじら餅」ですが、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。

子ども達と一緒に、型を作るところから始め、おいしくできたくじら餅をみんなで食べると「くじら餅って食べたことなかったけど、こんなにおいしいお菓子だったんだなあ〜」「おうちでも作ってみんなに食べさせてあげたい！」と喜んでくれます。

自分で作った型で、実際に家でくじら餅を作ってみたと後日報告してくれる子どももいて、私達が日

くじら餅

山形県新庄市と周辺の最上地域で古くから伝わる郷土のお菓子「くじら餅」。くじら餅の起源には諸説ありますが、今から約300年前、江戸時代の宝永年間の頃、新庄藩の第3代藩主戸沢正庸（1664年～1740年）の時代に兵糧食として用いられたのがはじまりで、新庄が発祥といわれています。

名前から、鯨の肉が入っているものと誤解されることもあるようですが、鯨肉は入っていません。名前の由来は諸説あり、昔は今のものより大きく、蒸し上がったその大きさから、海のない最上地域では「鯨」を連想して「くじら餅」と名がついたという説や、保存がきくことから、久しく持つ良い餅「久時良餅（くじらもち）」となった説などがあるようです。

（出典：山形県ホームページ）

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。



型を作って・・・



練って・・・



自分で作ったくじら餅おいしいね〜！

完成！

大人の食育



オリジナルのアレンジレシピも加えて！

ふる里の味講座

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です。

春は、「もぎりミズ汁」、夏は「笹巻き」、秋は「栗の渋皮煮」や「いちじくの甘露煮」など、大切な食文化と郷土料理を伝えています。

少しでも多くの方に興味を持っていただけるように、最近では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。このアレンジレシピを知りたくて参加してくださる方もいます。

「鮭川村食改オリジナルアレンジレシピも紹介し



〔食改アレンジ笹巻き〕

ます」と広めたところ、興味を持って参加してくださった方もいました。

その方にお話を聞くと、「私が知らない笹巻きの巻き方を知ることができてよかった」と言っていました。



この笹巻きの巻き方は始めて作る巻き方だなあ！

大人の食育

味噌汁の塩分濃度はどれくらい？



大人の食育教育



【味噌汁の塩分濃度計測中！】

生活習慣病予防を目的として 10 年間継続している事業です。

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りました。そこで、各家庭から味噌汁を持ってきてもらい、食改推進員

と一緒に塩分濃度計を使って、自分が普段飲んでいる味噌汁はどのくらいのしょっぱさなのか知っていただきます。その後、食改推進員と一緒に調理実習を行って、適塩の具沢山味噌汁を作ります。

食文化の継承を促す情報発信

食育本発行



先人が残してきた、四季折々の鮭川村で採れる食材を使った行事食と、食文化をまとめた本「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。その後、食事バランスガイドや食育についての項目を盛り込み、これまで合計 3400 冊を発行しました。

郷土料理が健康的な食生活の基本であることを情報発信する内容の本で、地域の方々の食育本として活用されています。

ホームページ開設



「伝えたい残したいふるさとの味さけがわ」は、村の先人の方々から受け継いだ貴重な知恵と文化を次世代に伝える重要な本です。

平成 25 年に掲載内容を再度見直しを行い、若い世代を含めもっともっと見てもらえるようにホームページを開設し、約 140 品目のレシピを公開しています。

一部は、調理法を撮影し郷土料理の作り方に加えて、その文化的背景も含め動画で紹介しています。写真や文字だけでは伝えにくい作り方も動画で分かりやすく紹介していますので、是非ご覧ください。

受賞

第1回食育活動表彰 消費・安全局長賞



〔平成29年6月30日、岡山市で開催された第12回食育推進全国大会開場にて行われた授賞式後の佐藤春子会長〕

村の伝統料理の継承や健康寿命の延伸につながる食育活動の推進を、各種事業や本、ホームページを通じて積極的に行っている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。

このような素晴らしい賞をいただいたことを、一層の励みにして、今後も「食は命を結ぶもの」として、今まで以上に食文化や伝統料理の伝承等の食育活動を精力的に行っていきたいと思います。