

資料編

1 食育基本法

食育基本法（平成十七年法律第六十三号）

目次

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、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求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施す

る責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかに

これを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

（都道府県食育推進計画）

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業

者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進）

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

（食育推進会議の設置及び所掌事務）

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

（組織）

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

（会長）

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。
(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法（平成十一年法律第八十九号）第九条第一項に規定する特命担当大臣であつて、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十七号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの（次号において「食育担当大臣」という。）

二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者

三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画（食育基本法（平成十七年法律第六十三号）第十六条第一項に規定するものをいう。）の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表中「少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」

を「食育推進会議 食育基本法 少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」に改める。

2 策定経過

日 時	会 議
平成 20 年 5 月 9 日～ 平成 21 年 6 月 17 日	米沢市食育推進ワーキング会議（第 1 回～第 5 回） ・計画の基本的な考え方について ・食育に関する各関係事業の把握について ・策定スケジュールについて
平成 21 年 8 月 18 日	第 1 回米沢市食育推進計画策定委員会幹事会 ・食育推進計画の概要及び経過について ・食育推進計画の策定にあたって ・策定スケジュールについて
平成 21 年 9 月 28 日	第 1 回米沢市食育推進計画策定委員会 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 21 年 11 月 27 日	第 2 回米沢市食育推進計画策定委員会 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 22 年 2 月 24 日	第 3 回米沢市食育推進計画策定委員会 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 22 年 6 月 15 日～ 平成 22 年 6 月 30 日	米沢市「食育」に関するアンケート調査
平成 22 年 6 月 24 日	第 4 回米沢市食育推進計画策定委員会 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 22 年 7 月 30 日	第 6 回食育推進ワーキング会議 ・食育に関するアンケート調査について ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 22 年 9 月 1 日	第 5 回米沢市食育推進計画策定委員会 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 22 年 10 月 1 日	第 7 回食育推進ワーキング会議 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 22 年 12 月 6 日	第 2 回米沢市食育推進計画策定委員会幹事会 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 23 年 1 月 21 日	第 6 回米沢市食育推進計画策定委員会 ・米沢市食育推進計画（案）について
平成 23 年 2 月 16 日～ 平成 23 年 3 月 7 日	パブリック・コメント ・米沢市食育推進計画（案）説明会（2 月 23 日, 24 日）
平成 23 年 3 月 31 日	米沢市食育推進計画策定

3 米沢市食育推進計画策定委員会設置要綱及び委員名簿

(目的)

第1条 この要綱は、本市の食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、米沢市食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置し、その運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議するものとする。

- (1) 食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 食育にかかる総合的な情報交換に関すること。
- (3) その他市長が必要と認めること。

(組織及び構成)

第3条 委員会は、委員15名以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が選任する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育関連団体から選出された者
- (3) その他市長が適当と認める者

3 委員は、前条に掲げる事項の協議が終了したときは、解任されるものとする。

4 委員会に委員長を置き、委員の互選により定める。

5 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

(会議)

第4条 委員会は、委員長が招集し、会議の議長となる。

2 委員会は、委員の半数以上が出席しなければ、これを開くことはできない。

3 委員会の議事は、会議に出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員長が必要と認めた場合は、委員以外の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(幹事会)

第5条 委員会を円滑に推進するために幹事会を置き、別表に掲げる幹事をもって組織する。

2 幹事会に幹事長を置き、幹事長は産業部農林課長とする。

3 幹事会は、幹事長が招集し、会議の議長となる。

4 幹事長が必要と認める場合は、幹事以外の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、産業部農林課において行う。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成21年7月1日から施行する。

別表(第5条関係)

幹事長	産業部農林課長
幹事	企画調整部総合政策課長
幹事	健康福祉部こども課長

幹事	健康福祉部健康課長
幹事	産業部商工課長
幹事	産業部観光課長
幹事	教育委員会教育部教育総務課長
幹事	教育委員会教育部社会教育課長
幹事	教育委員会教育部文化課長
幹事	教育委員会教育指導部学校教育課長
幹事	農業委員会事務局長

米沢市食育推進計画策定委員会 委員名簿

所属団体名	職 名	氏 名
山形県立米沢女子短期大学 健康栄養学科	教授	鈴木 一 憲
山形県立米沢女子短期大学 健康栄養学科	准教授	川 越 有 見 子
山形おきたま農業協同組合	米沢地区代表支店長	遠 藤 幸 一
米沢市野菜振興協議会	会長	佐 藤 政 和
米沢市立小学校	栄養教諭（南部小）	鈴木 美 貴 子
米沢市 P T A 連 合 会（平成 2 1 年度）	副会長	加 地 早 由 里
米沢市保育会	副会長	渡 部 き よ
米沢市食生活改善推進協議会	副会長	坂 井 邦 子
米沢市消費生活研究会	副会長	石 原 博 子
愛宕食と農を考える会・山形県食育名人	代表	鈴木 昭
特定非営利活動法人食育ママ	理事長	加 藤 弥 栄 子
公募委員		皆 川 信 子
米沢市	産業部長	白 木 和 志
米沢市	健康福祉部長	菅 野 智 幸
米沢市教育委員会	教育指導部長	遠 藤 誠

（順不同、敬称略）

4 米沢市「食育」に関する市民アンケート調査結果

(1) 調査概要

①調査の目的

食育推進計画策定にあたり、より総合的に食育を推進するため、米沢市市民の食生活や食育に関する現状やニーズを把握し、施策等の検討に活用するとともに、施策の目的達成目標達成度を測るための成果指標として活用できる基礎資料を得ることを目的としています。

②調査対象と調査方法

対象	調査対象者数	抽出方法	配布・回収方法
市民	1,000 名	住民基本台帳より 無作為抽出	メール便による配布 郵送回収 (無記名)

③調査期間

○配布：平成 22 年 6 月 15 日（火） ○締切：平成 22 年 6 月 30 日（水）

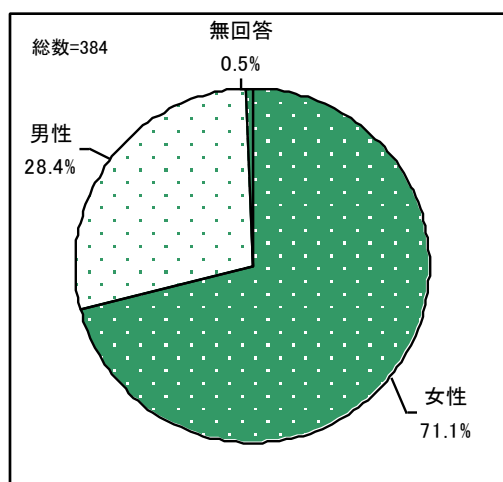
④回収状況

配布数	回収数	回収率
1,000 通	384	38.4%

(2) 集計結果

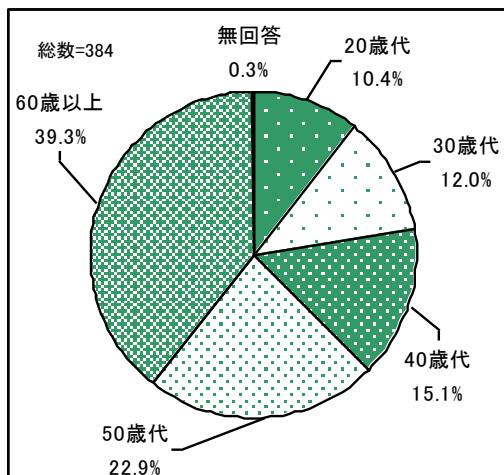
問 1 あなたの性別は次のどちらですか。【○は 1 つだけ】

回答者の性別は、女性が 71.1%、男性が 28.4%となっています。



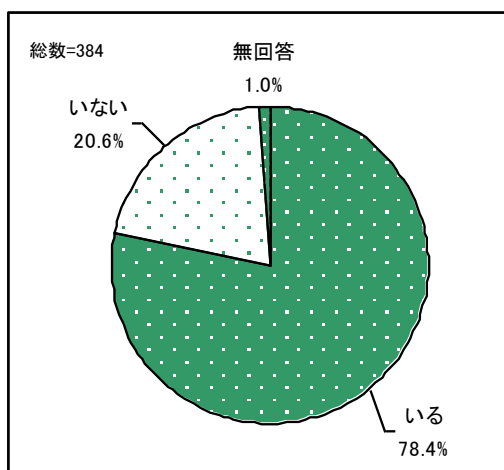
問2 あなたの年齢は次のどれに該当しますか。【○は1つだけ】

年齢は、60歳代以上(38.3%)が最も多く、次いで50歳代(22.8%)、40歳代(15.1%)、30歳代(12.0%)となっています。



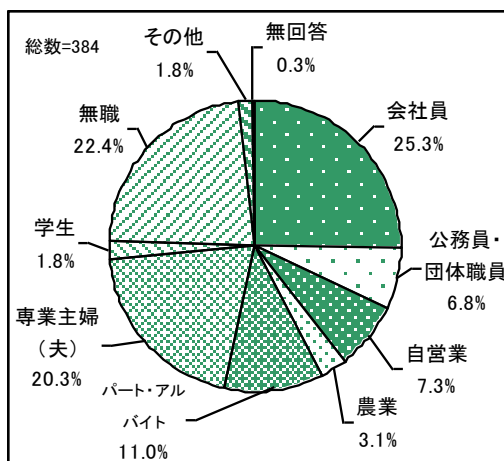
問3 配偶者（妻、または夫）はおられますか。【○は1つだけ】

配偶者は、いるが78.4%、いないが20.6%となっています。

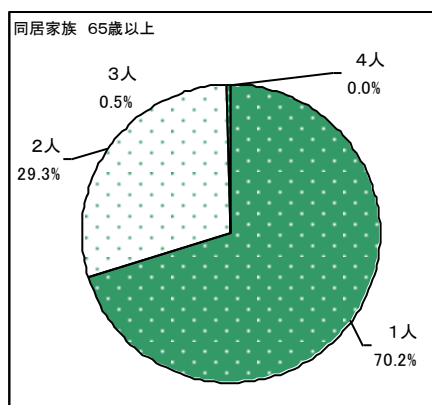
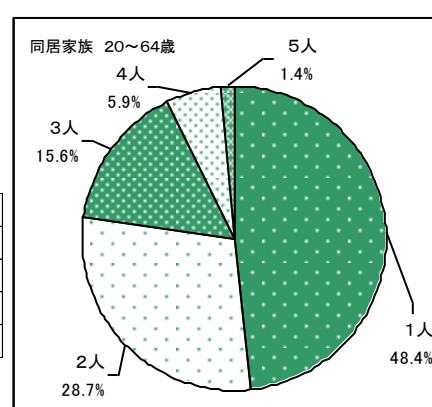
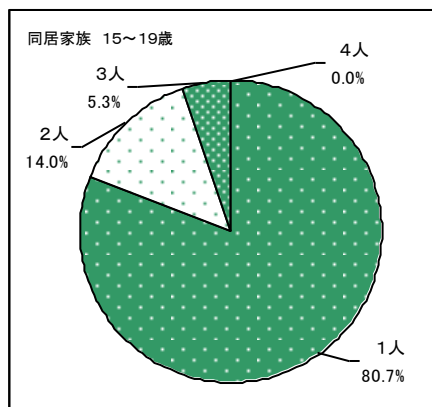
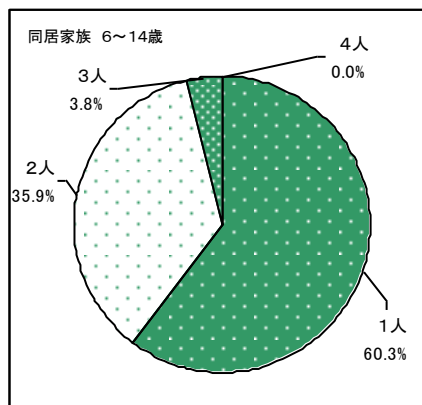
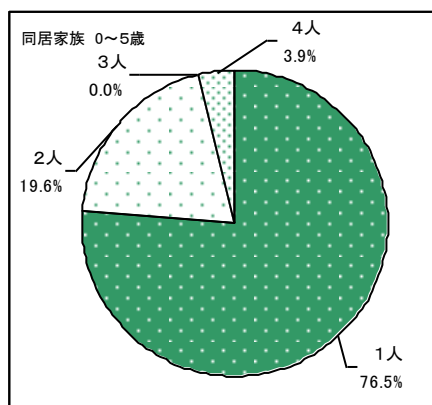


問4 あなたの主な職業は次のどれに該当しますか。【○は1つだけ】

職業は、「会社員」(25.3%)が最も多く、次いで「無職」(22.4%)、「専業主婦(夫)」(20.3%)となっています。

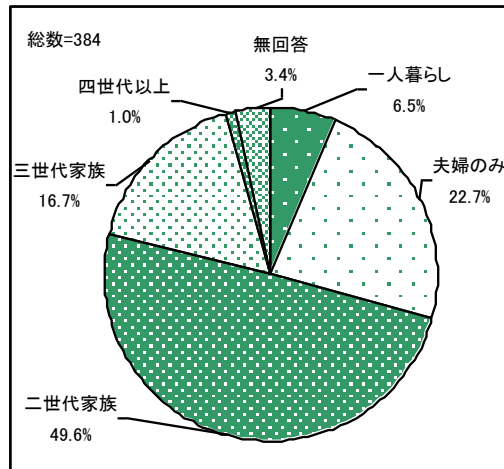


問5 同居家族の年齢別人数についてお聞きします。(2の場合は、あなたを除いた人数を記入)【あてはまるものすべて】



問6 あなたの世帯では何世代が同居していますか。【〇は1つだけ】

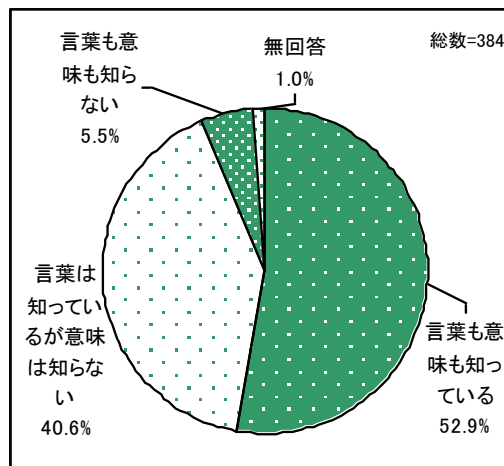
家族構成は、「二世世代家族」(49.6%)が最も多くほぼ半数を占め、次いで「夫婦のみ」(22.7%)、「三世世代家族」(16.7%)となっています。



問7 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。【〇は1つだけ】

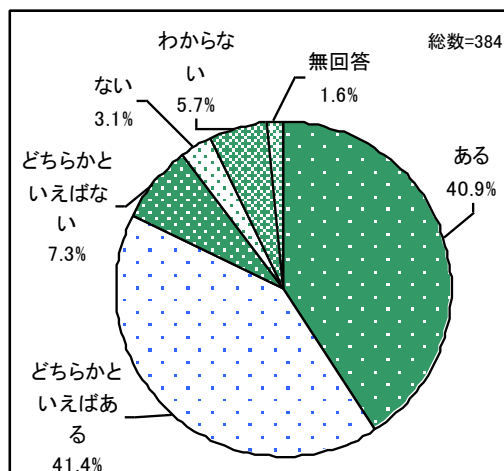
「食育」という言葉の認知は、「言葉も意味も知っている」(52.9%)が最も多く、次いで、「言葉は知っているが意味は知らない」(40.6%)となっています。

一方、「言葉も意味も知らない」(5.5%)という回答は、1割未満となっています。



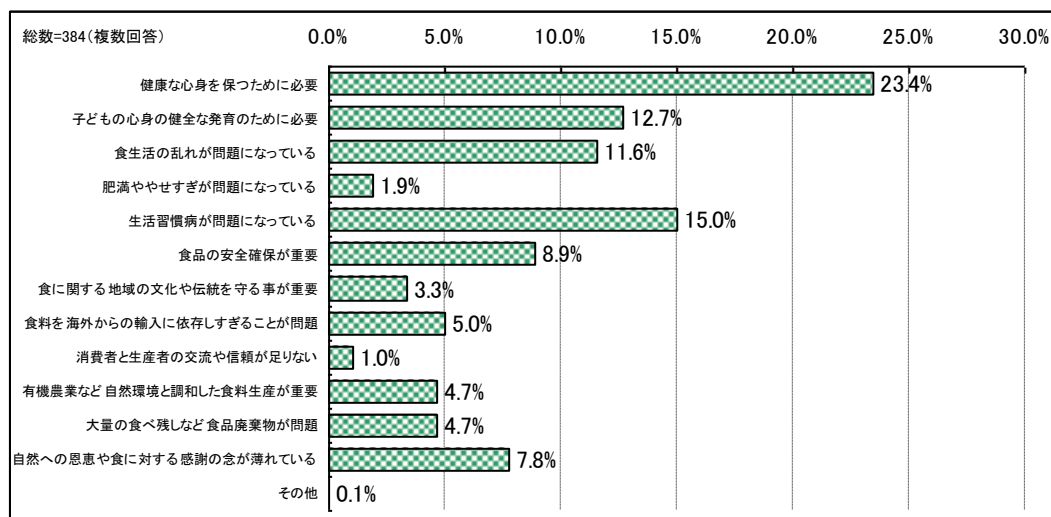
問8 あなたは「食育」に関心がありますか。【〇は1つだけ】

食育への関心は、「どちらかといえばある」(41.4%)が最も多く、次いで、「関心がある」(40.9%)となっています。「どちらかといえばない」(7.3%)・「ない」(3.1%)・「わからない」(5.7%)は、あわせて約16%にとどまっています。



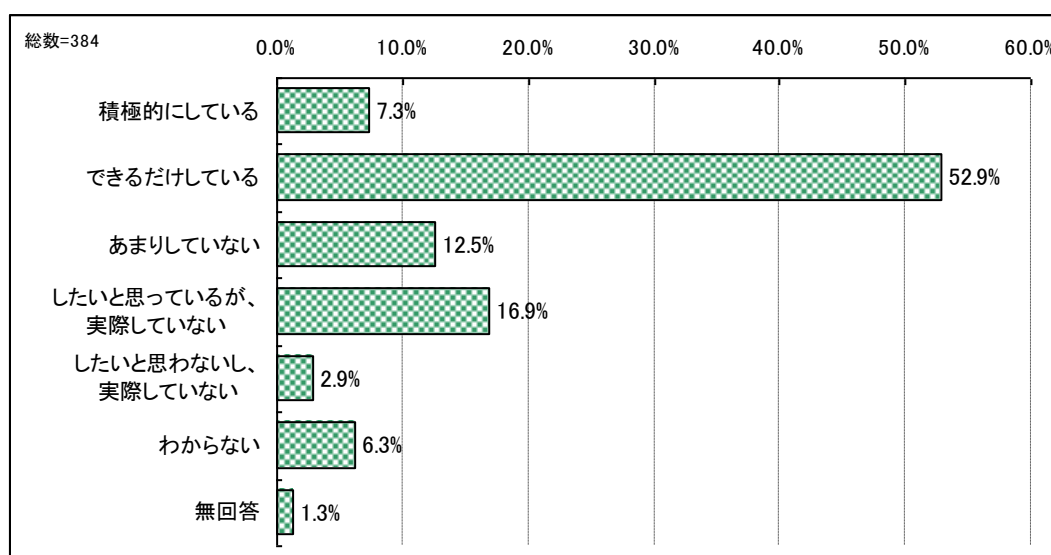
問9 問8で1～2と答えた方にお聞きします。食育に関心がある理由は何ですか。【○は3つまで】

食育に関心がある理由は、「健康な心身を保つために必要」(23.4%)が最も多く、次いで「生活習慣病の増加が問題になっている」(15.0%)となっています。



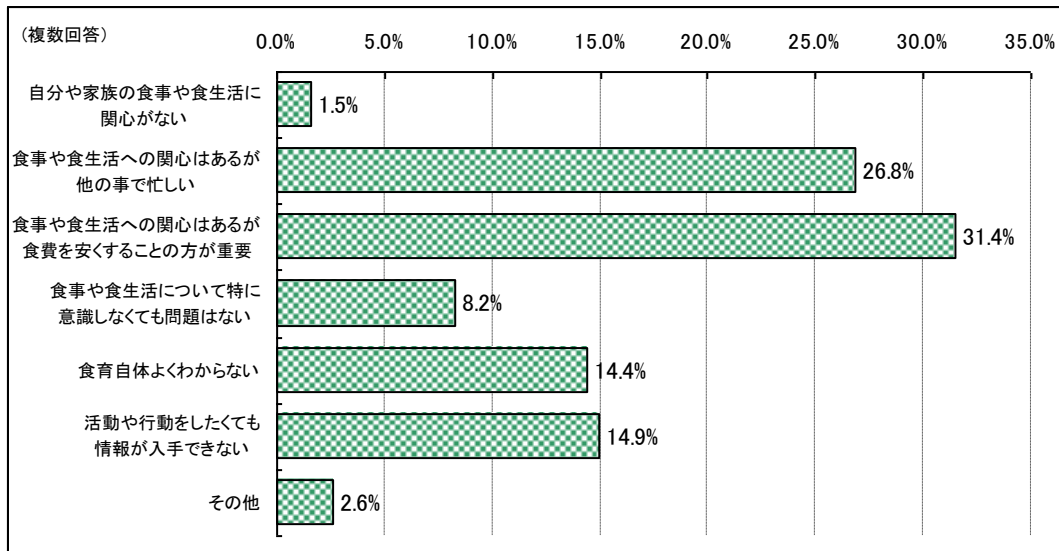
問10 あなたは、健全な食生活のために日頃から「食育」に関する何らかの活動や行動をしていますか。【○は1つだけ】

「食育」の活動や行動については、「できるだけしている」(52.8%)が最も多く、次いで、「したいと思っているが、実際していない」(16.9%)となっています。



問 11 問 10 で 3 ～ 5 に○を付けた方におたずねします。あなたが、食育を実践しない理由は何ですか。【○は3つまで】

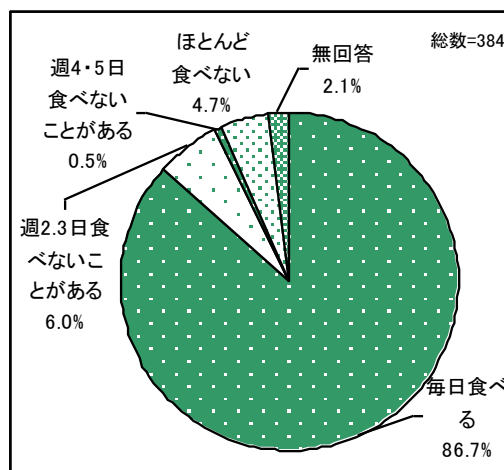
実践しない理由は、「食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要」(31.4%)が最も多く、次いで、「食事や食生活への関心はあるが、他の事で忙しい」(26.8%)となっています。



問 12 あなたは、朝食を毎日食べていますか。【○は1つだけ】

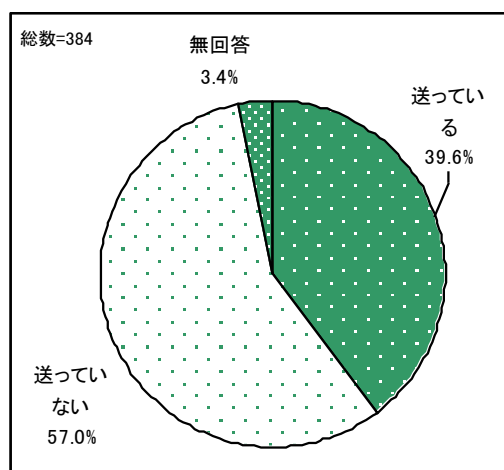
朝食は、「毎日食べる」(86.7%)が最も多く、次いで、「週 2,3 日食べないことがある」(6.0%)となっています。

一方、「週 4,5 日食べないことがある」(0.5%)、「ほとんど食べない」(4.7%)という回答は、あわせて 5%程度となっています。



問 13 あなたは、コマ型の「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っていますか。
【○は1つだけ】

「食事バランスガイド」については、「送っていない」(57.0%)が、「送っている」(39.6%)という回答と比べて多く、全体の半数以上を占めています。

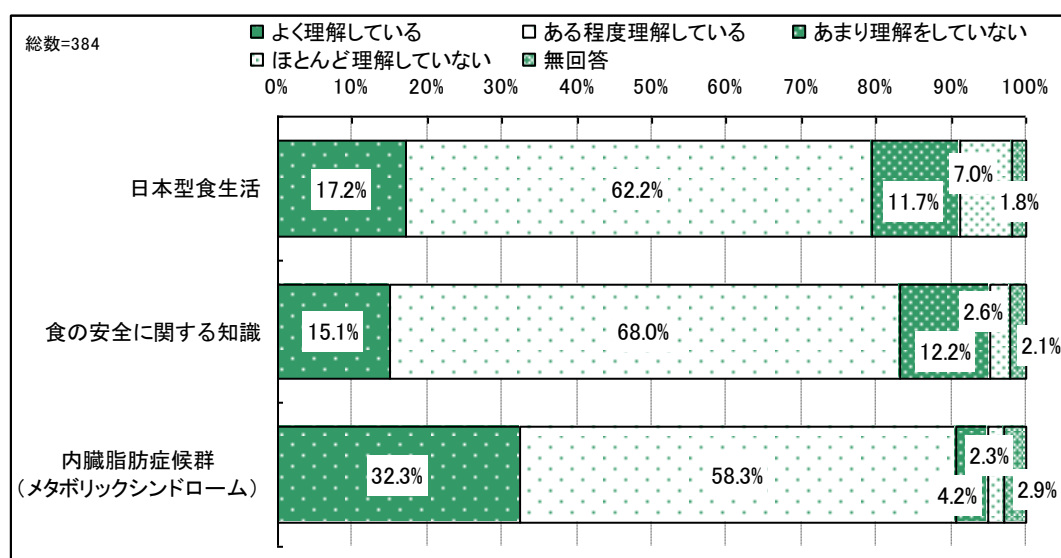


問 14 あなたは、以下のような「食育」に関する事項について、その内容を知っていますか。【○は1つだけ】

食育に関する事項の認知度は、「日本型食生活」・「食の安全に関する知識」・「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の全ての事項について、「よく理解している」、または「ある程度理解している」という回答があわせて約 75%以上となっています。

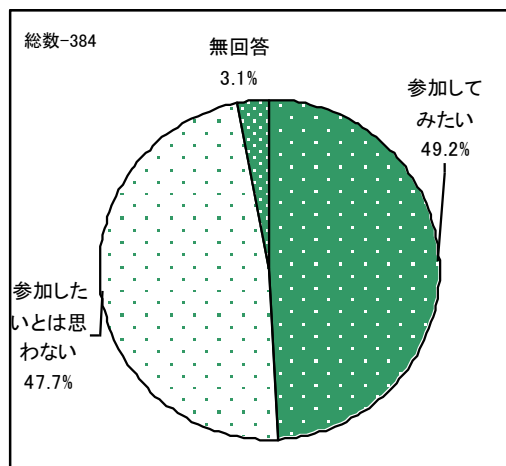
特に、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」については、「よく理解している」(32.2%)と「ある程度理解している」(58.3%)とあわせて約 9 割となり、他の事項に比べて認知が高い結果となっています。

一方、「日本型食生活」については、「あまり理解をしていない」(11.7%)と「ほとんど理解していない」(7.0%)とあわせて約 2 割となり、他の事項に比べて認知が低い結果となっています。



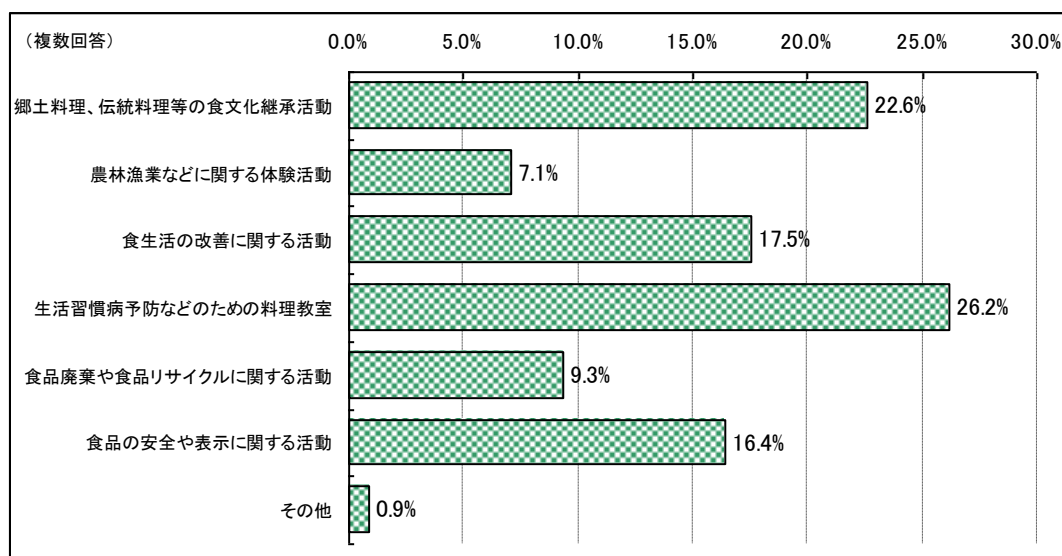
問 15 あなたは、機会があれば食育の推進に関わる活動に参加してみたいと思いますか。
【○は1つだけ】

「食事推進活動」については、「参加してみたい」(49.2%)が、「参加したいと思わない」(47.7%)という回答と比べて多く、全体の半数以上を占めています。



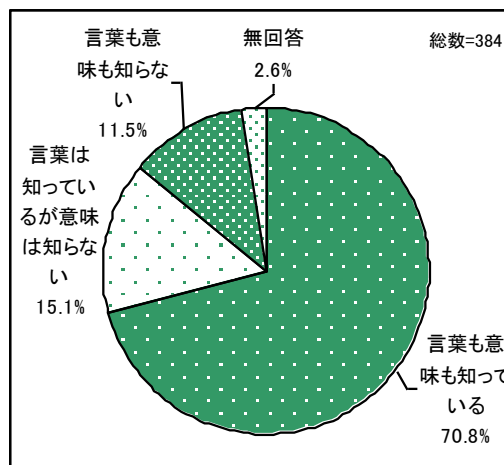
問 16 問 15 で1に○を付けた方におたずねします。どのような食育に関する活動に参加してみたいですか。【○は3つまで】

参加してみたい活動は、「生活習慣病予防などのための料理教室」(26.2%)が最も多く、次いで、「領土料理、伝統料理等の食文化継承活動」(22.6%)、「食生活の改善に関する活動」(17.5%)となっています。



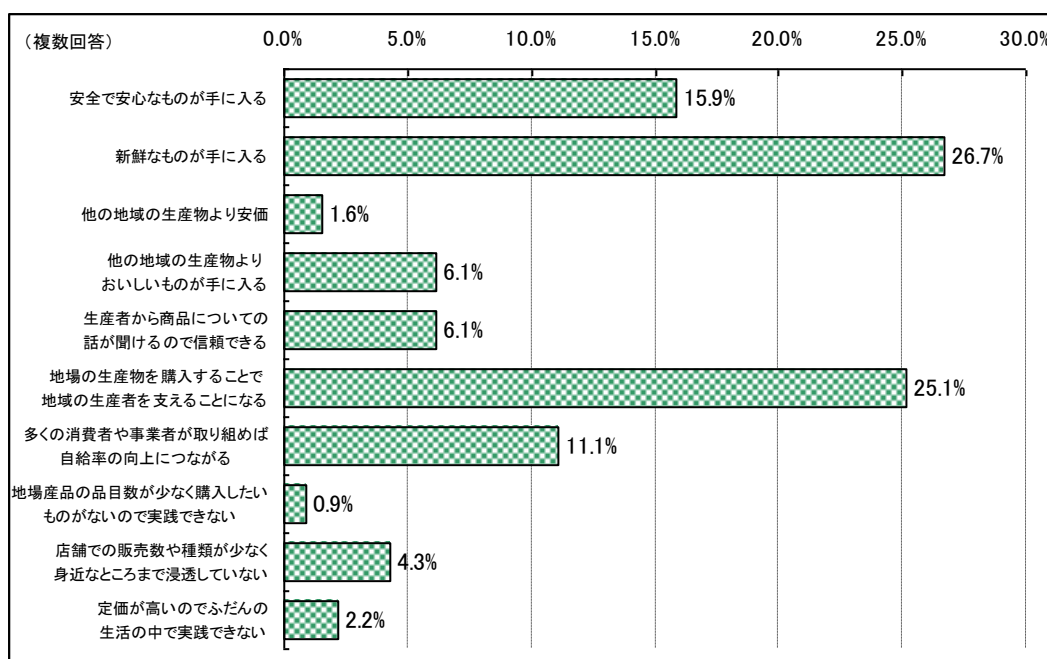
問 17 あなたは「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。【○は1つだけ】

「地産地消」の認知は、「言葉も意味も知っている」(70.8%)が最も多く、次いで、「言葉は知っているが意味は知らない」(15.1%)となっています。



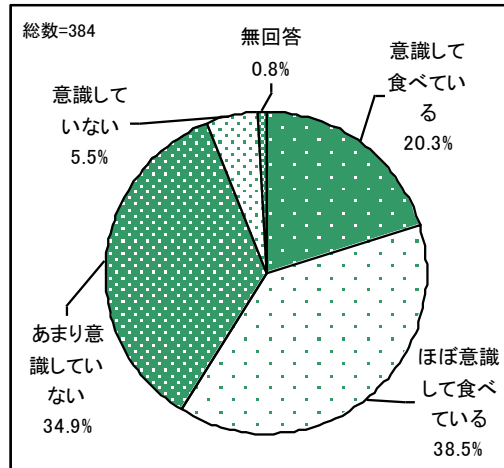
問 18 問 17 で1に○を付けた方におたずねします。地産地消に関してあなたの考えに近いものを選んでください。【○は3つまで】

地産地消について、「新鮮なものが手に入る」(26.7%)が最も多く、次いで、「地場の生産物を購入することで地域の生産者を支えることになる」(25.1%)となっています。



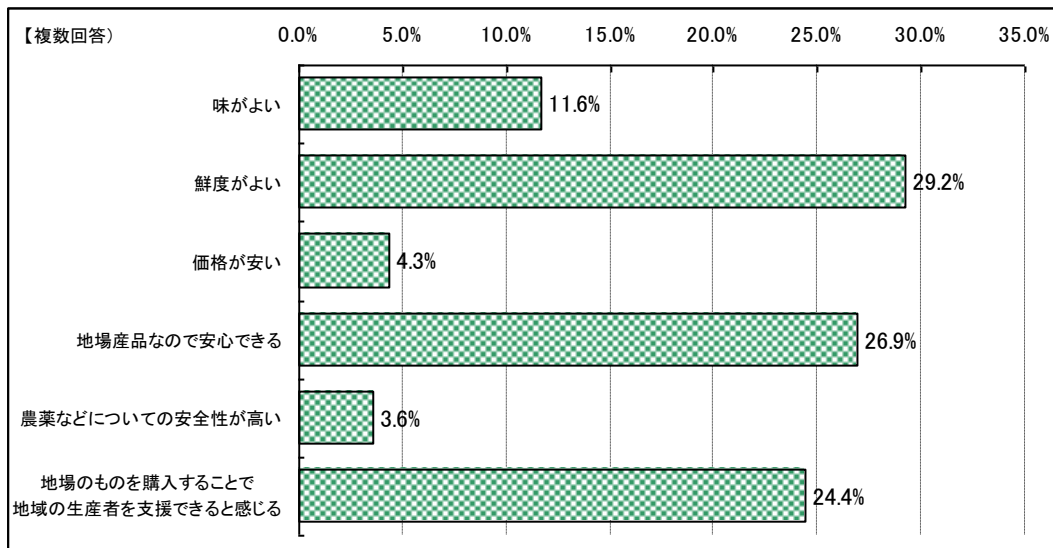
問 19 あなたは、米沢産の農畜産物を意識して食べていますか。【〇は1つだけ】

米沢産物の食意識は、「ほぼ意識して食べている」(38.5%)が最も多く、次いで、「あまり意識していない」(34.9%)となっています。



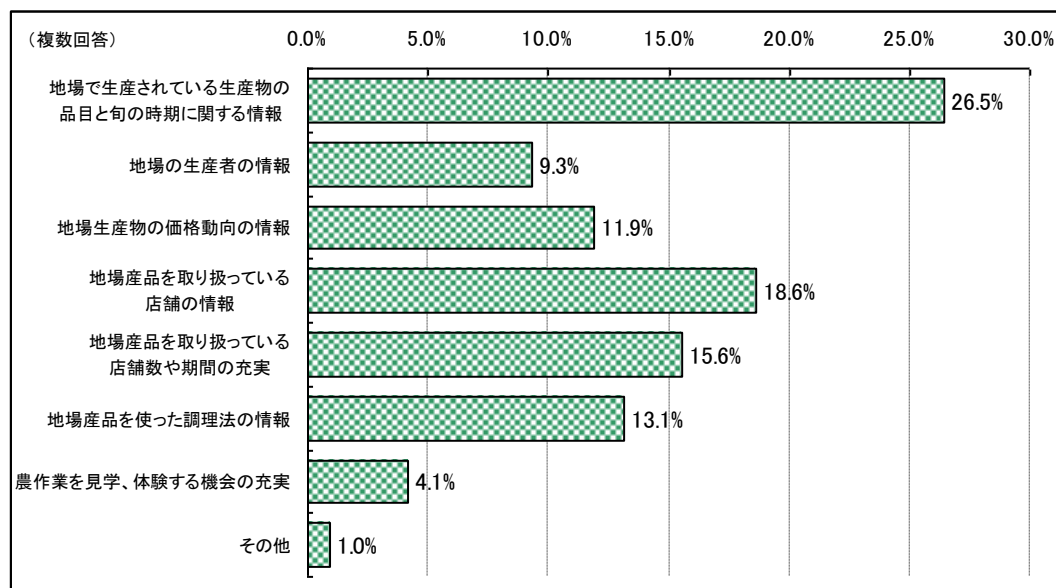
問 20 問 19 で 1 ～ 2 に〇を付けた方におたずねします。米沢産の農畜産物を意識して食べている理由は何ですか。【〇は3つまで】

意識して食べるその理由として、「鮮度がよい」(29.2%)が最も多く、次いで、地場産品なので安心できる」(26.9%)、「地場のものを購入することで、地域の生産者を支えることになる」(24.4%)となっており、あわせると 8 割を占めています。



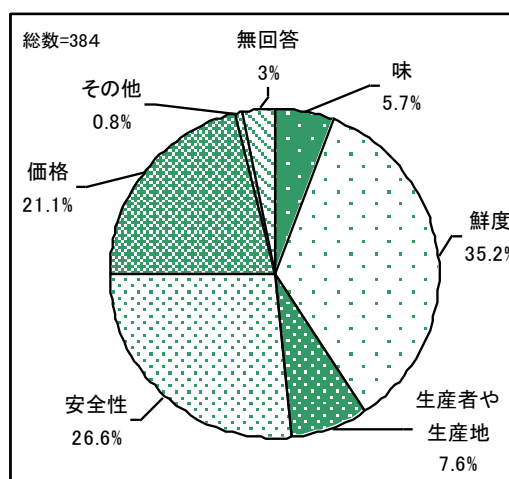
問 21 多くの市民が、米沢産の農畜産物が購入するようになるためには、どのようなことが必要だと思いますか。【〇は3つまで】

米沢産のものを購入してもらうには、「地場で生産されている生産物の品目と旬の時期に関する情報」(26.5%)が最も多く、次いで、「地場産品を取り扱っている店舗の情報」(18.6%)、「地場産品を取り扱っている店舗数や期間の充実」(15.6%)となっています。



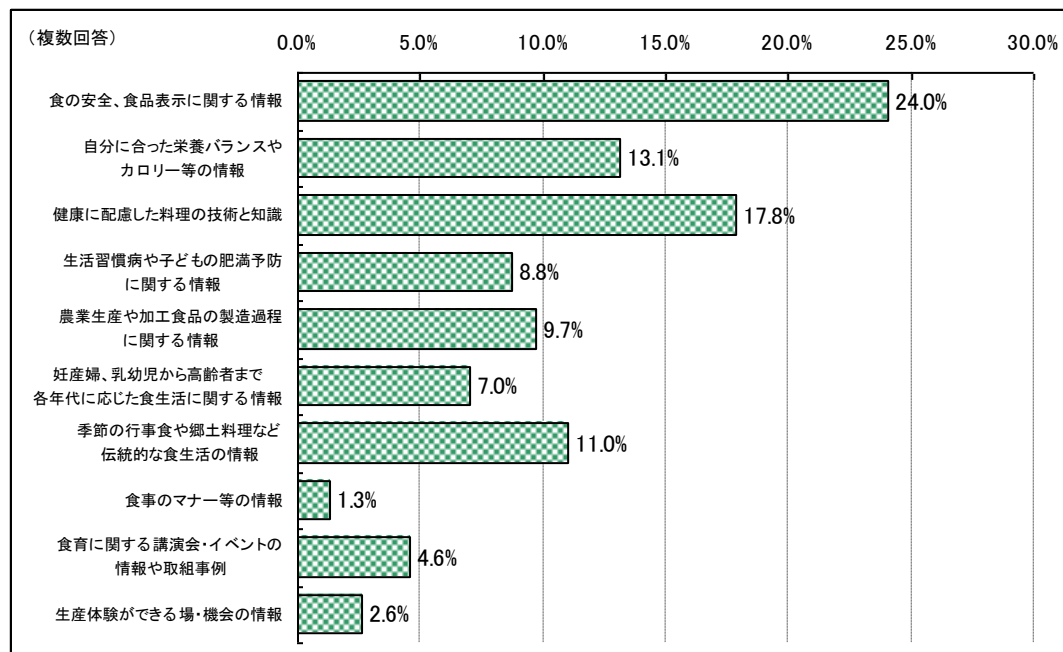
問 22 あなたの家庭では、食品を購入する際に、何を優先しますか。【〇は1つだけ】

優先順位として、「鮮度」(35.2%)が最も多く、次いで、「安全性」(26.6%)、「価格」(21.1%)となっています。



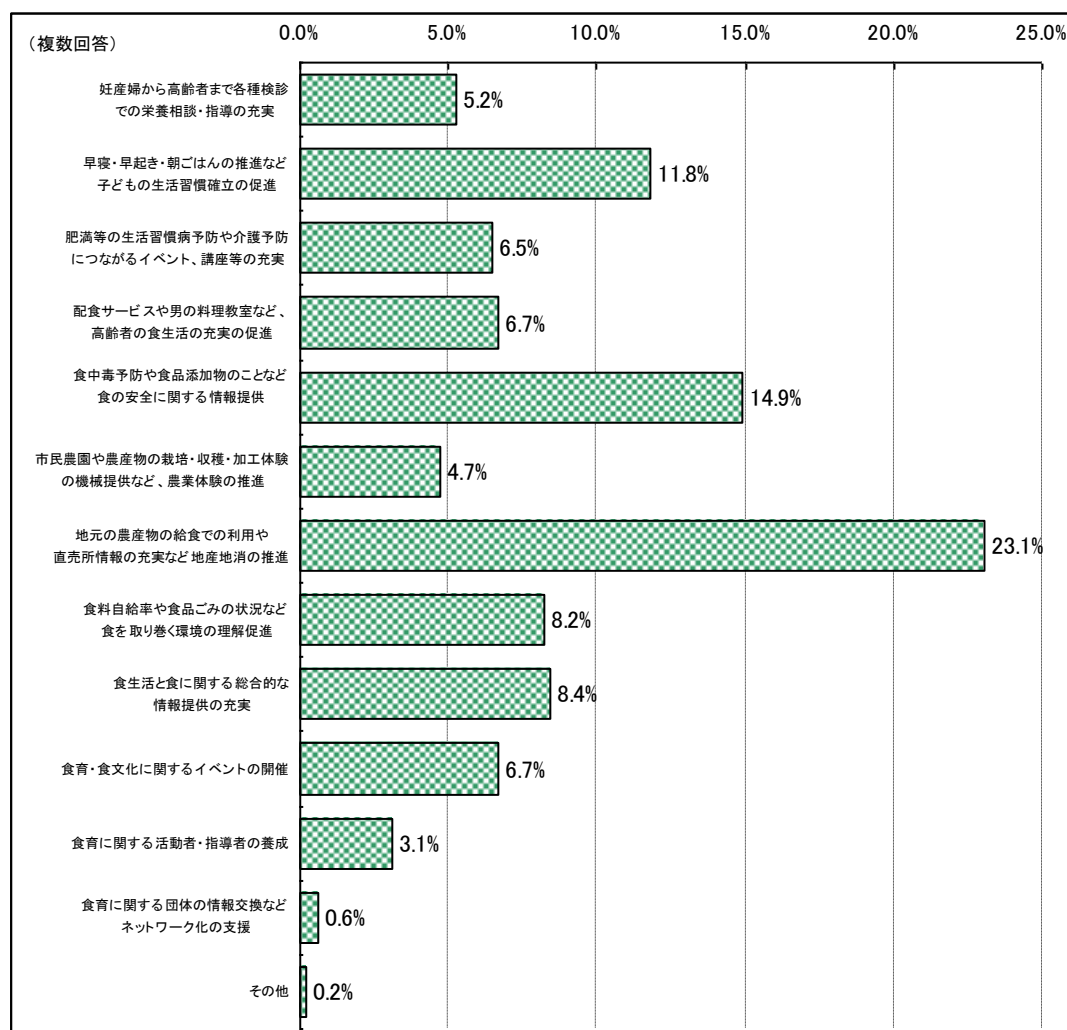
問 23 健全で豊かな食生活を送るために、今後、どういう情報を知りたいですか。【〇は3つまで】

豊かな食生活のために知りたい情報としては、「食の安全、食品表示に関する情報」(24.0%)が最も多く、次いで、「健康に配慮した料理の技術と知識」(17.8%)、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(13.1%)となっています。



問 24 食育を推進するために、市にどのようなことに重点的に取り組んで欲しいですか。

市に重点的に取り組んでほしいこととしては、「地元の農産物の、給食での利用や直売所情報の充実など、地産地消の推進」(23.1%)が最も多く、次いで、「食中毒予防や食品添加物のことなど、食の安全に関する情報提供」(14.9%)、「早寝・早起き・朝ごはんの推進など、子どもの生活習慣確立の促進」(11.8%)となっています。



別紙

問 4 (9) その他

調理師
栄養士
非常勤講師
介護職
サービス業

問 9 (13) その他

学生のと看専門に学んでいたのて。

問 11 (7) その他

あまり問題ない食生活を送っていると思う。
ある程度家族の健康や栄養バランスを考て調理しているが、それが食育といえるのかはわからない。それが当たり前の事と思うので。
体が不自由。
食育の知識がないので、どうしていいのか具体的なことがわからないので。

問 16 (7) その他

幼児食から始める健康な味覚を育てる料理教室
時間がなくて参加できない。
自分で作物を作りたい。

問 21 (8) その他

市で販売する店舗を準備してほしい。
近くに買うところがないから。
品質と価格のバランス。
価格低下。
偽りのない安全性を知らせる。
農家の方が安くて良い作物を作ること。
価格競争、品質向上。

問 22 (6) その他

価格見て日本産
食品によって違ふ。鮮度と価格のバランスを考る。中国産のものは買わないなど安全性も気にする。

問 24 (13) その他

高校生→大学生など、一人立ちの料理教室やレシピの配布。

自由回答〔食育全般についての意見・要望〕

意見・要望（要約）
1.年金生活では満足な食育は難しい。老後の事も考えなければならず、安くて簡単なものになってしまう傾向にあり、頭の中と現実はずいぶん一致しない。
2.旬の野菜、魚の種類、食材に含まれる栄養素の説明、料理の仕方などを勉強したいので、資料を作ってほしい。
3.健全な食生活を実践するのに、母から子へ、そしてまたその子へと伝えていく美德が足りない気がしてならない。
4.できるだけ自給自足に努めている。
5.健全な食生活を送ることによって、体調を良くしたり病気の予防ができたりするので、それらを推進する活動はとても大事だと思う。我々全員が食生活を見直すような活動をしてほしい。
6.地場産品は高くてなかなか購入できないので、価格をもう少し安くしてほしい。新鮮で安全性が高かったら最高だと思う。
7.アンケートを通して、改めて「食育」について知ることができたのでよかった。
8.なるべく多くの方に「食育」についての研修を受けてもらい、実生活に活かしてほしい。
9.家庭で長年「食」を担当している主婦は、地元の食材の調理法や保存法をよく知っているので、自慢の料理などを広報の片隅にでも紹介してみてもいいのではないか。
10.もっと米沢産の食材をアピールした方がいいと思う。
11.健康維持のための「食育」に関するイベントや学習会などを希望するが、参加したくても自家用車がなく運転できない人もいるので、家の近くで歩いていける各町内で開催してほしい。
12.今の学校給食は、昔と比べると大分内容が変わってきている。子どもがいない一般家庭でも地元の小学校の給食を試食できる機会があればと思う。
13.家庭での意識改革がないと、子ども達への食に対する気持ちややる気は起きないので、市報に載せて紹介するなどして市でバックアップしてほしい。
14.小さい子から参加できる料理教室や行事食作りの紹介などあれば、もっとアピールしてもいいと思う。親と一緒に参加できる体験学習などを通じて土作りや水の大切さを学べたら良いと思う。
15.農業従事者の高齢化や減反政策で農地が荒れているのが現状だ。この農地を市民に貸し与え、農作物を栽培して収穫の喜びを感じ、安心安全な野菜を作る。小中学校の給食で使う野菜類は自分達で実習し作るべきであり、これが今後の米沢の将来に関わるのではないかなと思う。
16.「食育」は短期間では周知しにくいものなので、粘り強い普及活動が必要と考える。学校で食育の時間を設けていただき、自給自足を体験させて、学校に畑があることが当たり前になることを願う。
17.日本人として、人間としての基本となる教育が根本から崩れている。（思いやり、感謝の気持ち、我慢すること、協力することがなくなっている。）
18.中国産がどの程度人の体に害があるのか、どうして体に悪いものを輸入しているのか、はっきりわからない。
19.食の安全表示がどこまで信頼できるものなのか、不安な部分を感じる。
20.簡単で手軽なインスタントやコンビニがあまりに多い家庭で、まな板や包丁がない家や、あっても使っていない家があるということが問題だと思う。偏った食事や食べ物を大切に思わない人がたくさんいるから「食育」という言葉が出てきたんだと思う。
21.愛菜館をよく利用している。鮮度が良く安価なので、もっと各地域にあったらいいと思う。
22.地場産品は買える所が少ないので、産地直送で朝取りの野菜が買える場所を増やしてほしいし、情報がほしい。地場生産物のアピールが全く足りないのでは？
23.季節の野菜の調理法などのチラシなどがあれば、私達の知らない農家の方々の知恵をいただけるので良いと思う。

24.食育の推進は、行政や学校よりも家庭が一番だと思う。家庭で子どもと一緒に料理をしたり植物を育てたりすることが大切だと思う。家庭での食育推進のための事業メニューを作してほしい。
25.学校給食は、バランスも良く季節のものも食べられる良い機会なので、ぜひ力を入れてほしい。色々な取り組みをして、子どもの時から意識的に教えていけばいいと思う。
26.栄養補助食品などを摂らなくてもいい、バランスのとれた食事の内容をもっと紹介してほしい。
27.田植え、果物狩りなどのイベントは、生協が主催して南陽市で開催している。広報などを読んでも米沢市はこういったイベントが少ないように感じる。地産地消を推進するためにも、子育て世代が興味のあるイベントを増やしてみてもどうか。
28.日常の家庭生活が基本にあると思うので、赤ん坊の頃からでも、しっかりと食に関しての知識を親が持つべきだと思う。おやつにしてもファーストフード等ではなく、野菜や果物等の旬のものを与えることが大事だと思う。
29.市民農園の存在は知っていますが、いつどんな方法で申し込むのかわからない。
30.大手スーパーにも地場生産物コーナーがあり、若い人達も購入しやすくなってきたと思う。できるだけ地元のもの、国産を意識して自給率アップに努めたい。
31.米沢産の農畜産物を食べたいと思っても、価格が高くてなかなか購入できない。他県の人には送ってあげたりはするものの、当の本人は食べられないことが多い。イベント等で、出来の悪いものや見栄えの悪いものを低価格で販売してほしい。
32.朝ごはんを食べない若者が増えていると聞く。決して良いこととは思えない。
33.米沢でも食に関するスローガンなどあれば、そこから意識される方もいるのではないかな。
34.米沢にしかないもの、作れないもの、栽培方法にこだわり、栄養価の高いものを作り出す。それを地産地消し、特産物として全国へ発信する。
35.子どもの頃から作物を育て食べるという体験をすると、本当の美味しさがわかるのではないかなと思う。美味しいものは高価なものではなく、すぐ身近にあるものと気付くことは人生にとっても意味のあることだと思う。
36.幼稚園や保育所に出張して、子ども達に栄養素や食文化や地産地消について講演・学習会をしてほしい。
37.小さい頃からバランスよく何でも食べていれば、それ以来ずっと食べられるようになると思う。小さい頃からの学習がとても大事なことだと思う。
38.家庭で食べるごはんが一番。食べることの大切さや、作ってくれる人への感謝が大事だと思う。母親は、どんなに忙しくても子どもと一日一回食事をするべき。
39.地元で農業に従事して一生懸命頑張っている人達に、消費者はもっと積極的に関わっていかなければならないと思う。そういうことでお互い刺激し合い、感謝し合い、農家の人達の苦労を理解し協力しなければいけないと思う。
40.今、小さい子どもの好き嫌が多く、食も細い。正しい離乳食の勉強をしてほしい。栄養のバランス＝心のバランスに通じると思う。食は本当に大切なことだと、どれくらいの人がわかっているのでしょうか。
41.各食品のカロリー表等を、市民に配布されたいと思う。
42.米沢市の食育の現状はどうなっているのか、どのような方向にしたいのか知らせてほしい。
43.米沢の農畜産物で米沢を活性化できるような取り組みを期待する。うこぎを市全体で活発にし、米沢市おこしにしていきたい。市全体でうこぎを植えて米沢おこしをすれば、食育・健康に役立てられ、観光にもプラスになるのではないのでしょうか。また、米粉でのアイディア商品も開発して情報発信できたらいいと思う。
44.中学生等の成長期に熱心に部活動に取り組むのは、睡眠時間が減ったり食事の時間が遅くなるので、ホルモンバランスを崩すことになるのではないのでしょうか。中学校給食を実施して食育に取り組むのも

いいが、教育委員会と連携をして、中学生を遅くとも毎日六時半まで帰宅させるべきだと思う。
45.現在、中学校でも給食になっているようだが、男の子の場合足りないと耳にした。中学生といえば成長真っ只中なので、その辺のバランスも考えていただきたい。
46.大型スーパーに行くと、地元の野菜は冷気のない所に置かれゲンナリしている。「地産地消」を大切に考える者にとっては少々腹が立つ。同じ扱いをしてほしい。
47.「食育」と言っても具体的に何なのか、あまりにも広い範囲であいまいな感じになってしまう。楽しい食事、簡単な料理から取り組んでいきたい。知識、学問というより、生活に密着した情報の積み上げだと思う。食の知識を深めていって、全員が料理をして支え合っていくのがいいと思う。
48.規格のそろった通常の価格の食品よりも、規格外でも地物の新鮮な商品を購入することができると思う。
49.東城百合子著「自然療法」を参考にしている。玄米菜食をして、子ども達は母乳のみで育てました。虫歯もなく健康に育っている。
50.中年になって、体が悪くなってから関心を持って気をつけるのでは遅いと思う。農薬や添加物をなるべく使わないものを食べたい。
51.今は健康でいるので、産直等に出かけて新鮮なものを購入できているが、年を取ったらできないので、食事の配達や元気なうちに入居できる所があれば助かる。
52.政府が「食育」に本腰を入れるような国に住みたいと思う。
53.生で食べられる卵、味の良い納豆、おいしいごはん、なす、きゅうり、味噌が米沢産では少ないと思う。
54.家庭で畑を作ったが、美味しいものを生産することは難しいことを知った。現在、休耕田も多くあり、農業政策、生産者のことも考えながら、食育を考えていけたらと思う。

5 「^{はんろうしゅう}飯糧集」「かてもの」の分類について

「飯糧集」「かてもの」に記載されている食材は、合わせると 55 科目 150 種類になります。ここでは、「山菜」、「雑草・山野草」、「野菜」、「樹木」の 4 つに大別して紹介します。

(1) 山菜

山菜に区分したもので、「飯糧集」には 24 種の山菜が記載されているのに対し、「かてもの」は 13 種で、現在も好んで食されている**みずな・こごみ・うど・たら・うこぎ・うしひる**(ギョウジャニンニク)等 10 種の山菜については不思議と記されていません。

次に、両者に共通して掲載されている食材としては、**ぜんまい・わらび・あいこ・うるい・ふき・あさつき**等の 12 種の山菜で、現在でもよく好まれている食材です。ただし、**ぜんまい**については、**わらび**と同様に灰水(灰汁)で煮たものをさわして食するとあります。

保存食については、**ぜんまい・わらび・あいこ・さわあさせみ・ふき・みずな**の 6 種で、塩漬け保存を指示しています。後述しますが雑草や山野草の調理法に対しての配慮であり、実際の飢饉の場合の餓死者は、栄養失調よりも、食料不足の状態で普段は食用にしないものを食した結果による中毒死のほうが多かったようです。そこで、安全に食する調理法として、よく茹でてさわし、何々と混ぜ、食べ合わせと塩漬け等を行うことによって毒素が消滅すると考えられていたものと推測されます。同様なことは、茸や魚貝類の保存法にも用いられ、塩は欠かせないものでした。

現在、山菜を長期保存する場合、塩漬けとともに茹でてから干すといった**ぜんまい**を代表する手法がとられています。干すと毒草を区別することが難しくなると判断し、混入を避けるためにあえて、乾燥保存食を除外したと分析されます。

また、記載されている山菜の中で、現在では食されていない山菜としては、**ところ・はとな**の 2 種類だけであり、記載された大半の山菜は、ほぼ当時と同じように食されていることになり、伝統食品といっても過言ではありません。米沢の重要な山菜として欠かせないのが**こしあぶら**です。**こしあぶら**については「飯糧集・かてもの」ともに記載がありません。**こしあぶら**は、上杉治憲(鷹山)が冬場の民芸品として奨励した「**おたかぼっぱ**」の材料となるウコギ科の広葉樹で、春に新芽を食べる風習がありますが、当時としては山菜としての認識がなかったのかも知れません。

(2) 雑草・山野草

山野草及び雑草の仲間を一括したもので、「飯糧集」には**すぎな・どんぐい・ぎしぎし**等 59 種の植物が紹介され、「かてもの」は 50 種で、両者ともに共通して記載されている植物は 35 種です。ただし、「かてもの」だけに記載された植物は、**うしひたい・たびらこ・のこぎりは・さるなめし**等の 12 種があります。一方、「飯糧集」のみの記載植物は、**つた・ぶどう・かわらさいこ**等の 22 種で、この中には食べると危険な**かふれぶす**(トリカブト)・**たにこさず**の 2 種類の毒草も含まれており、両者を合わせた植物は計 66 種となります。しかし、この中で、実際に食料とした植物となるとやや疑問が残ります。調理法で記されているように、食材の大半に対しては、灰水(灰汁)で煮たものをさわしたり、何度も煮ることで柔らかくすることや米や麦の粉を加えて食すといった工夫の指摘があります。よって、実際に食すことが可能であった植物は、凡そ 3 分の 2 にあたる 40 種と推測されます。

事実、イネ科の**ちがやのめ・みちしば**、**すぎな**、**やまうつぎ・ぶどうの葉**等は繊維が硬く、また、強い苦味などが含まれていることから、食料とするには高度な製法が必要

であったものと推測されます。

この中で、現在も食されている植物について触れておくと、「飯糧集・かてもの」を合わせ、**あかざ・ひゅう・よもぎ・みつばぜり・つくし・なつな**の6種類であります。特に、**あかざ・ひゅう・よもぎ**の3種はほぼ米沢市はもとより、東北各地で食される食用草となっています。

(3) 野菜

野菜を一括したもので、「飯糧集」には**たんこん**（ダイコン）・**まめ・あづき・ささげ・いものこ**（里芋）の等25種が記載されていますが、「かてもの」は半分以下の11種で、このうち、「かてもの」だけに記載されているものとして、**こうくわ・ごぼう・いもの茎**の3種類であるのに対し、「飯糧集」のみの記載野菜に関しては、**そば・かぶら・にんじん・なす・すいか・ほうぶら**（かぼちゃ）・**きゅうり・にら・ねぎ**等の18種にのぼり、しかもその多くが現在もさかんに栽培されている野菜です。この疑問は後に分析することにして、両者に記載されている共通野菜が8種であることから、計29種類の野菜が紹介されていることになります。記載された29種類のうち、**はびやう・はたけな・ちさ**の3種青菜とは**す・くわい**2種の湿地野菜、**ゆうがお・へちま・かんひやく**（かんぴょう）・**かもふり**（とうがん）等4種の果実野菜、計9種類の野菜については、現在の米沢市ではほとんど栽培されない品種です。さて、「かてもの」の刊行は、「飯糧集」の19年後にまとめたものであり、冷害や干ばつに強い野菜を考慮して掲載したと推測され、気候変動に比較的強い**豆類**や**ごぼう・里芋**を加え、干ばつに弱い**すいか**等のウリ科野菜は除かれています。**まめ**については、葉の調理法を述べたもので、豆が実らない際の**かてもの**として記載したものとみられます。ただし、不毛な土地でも収穫が可能な**そば**が除かれていたのには疑問が残ります。

次に、当時の野菜が現在の郷土食材として存在するものとしては、南原地区などの「**原方そば**」・窪田地区の「**窪田なす**」、昭和40年代まで生産されていた「**梓山だいこん**」、明治頃までの栽培が知られる「**遠山カブ**」、上郷川井地区の羽黒神社の奇祭「**葱祭り**」などは、江戸時代から継承されてきた伝統食材といえます。また、遠山地区で冬の特産品である「**雪菜**」も同じく上杉治憲が奨励した野菜で特筆すべき食材でしょう。

(4) 樹木

栽培樹木を含んだ低高木を主に若葉や新芽を食する樹木類として分類しています。ただし、所謂「山菜」として評価されている**タラの芽・うこぎ・こしあぶら**については山菜の項目に加えています。

「飯糧集」を見ると、19種の樹木が記載されています。このうち、**くるみ・くり・かき**の栽培樹3種と**くわ・うつぎ・うるし**等の7種の樹木、計10種は「飯糧集」のみに記載された樹木類であります。**くり・かき**の栽培樹木に関しては、**うこぎ**とともに上杉治憲が奨励した栽培種であり、現在でも南原五ヶ町（石垣・横堀・芳泉・笹野・猪苗代町）や館山地区等を中心にその痕跡をみることができます。

一方、「かてもの」には**とち・かやのみ・しだみ**（どんぐり）等の堅果類を中心に12種が挙げられており、両者を合わせた樹木類としては22種となります。この中で、現在も食されているものとして、**くり・くるみ・かき・とち**の4種類です。ただし、**くるみ**については意図的に栽培しているものは殆どなく、山クルミを採集して食していました。栗も大半は、観光クリ園等といった専業栽培が大半で、かつての屋敷栗のような存在は、年々少なくなってきました。柿についても同様で、小粒で種のある旧来型の柿を食べることは殆どなく、放置された状況で晩秋の風物となっています。今は、実が大きく種のない庄内かきを代表する「**ひらたね**」系統の品種に移行しつつあります。**とち**については、昭和40年代までの山間地で食されていたが、現在は殆ど食べることはな

くなりました。県内でも「**とちもち**」として置賜地区の飯豊町や小国町の一部で伝統料理として残っています。とちは強烈な苦味成分（サポニン）が含まれていることから、**あくぬき**を徹底しなければなりません。同様に**しだみ・ちだぐり**等の「**どんぐり**」も渋みを有し、あくぬきが不可欠であります。しかし、**どんぐり・とち**ともに干ばつや冷害に左右されずに秋に多量の実を付けます。どんぐり等は、縄文時代からの重要な冬の食料源であり、保存が可能な堅果類として、東南アジアからヨーロッパにかけて古来から食されていた食材でもあります。

（５）まとめ

以上、「飯糧集・かてもの」に記載された食材について要約してきましたが、山菜の大半は現在も食されている貴重な食材です。野菜の大半もその存在は残っており、一部の野菜に関しては、特産品として生産されています。

現在の米沢の味といえば、下記のA・B・Cとして表現されます。

A＝舘山リンゴ(A p p l e)は、明治9年に県の勸業寮（今の山形県農林水産部）より桜桃苗木と共に配布を受け移植したのが今の舘山りんごの発祥とされています。現在は、市の西部、西山、大日向団地を中心に約120haで作付けされており、寒暖差の大きいこの地に良く合い、濃縮されたような甘酸っぱさが特徴です。

B＝米沢牛(B e e f)は、明治の初頃、山形県米沢市の興譲館中学に、英語教師として招かれた英国人チャールズ・ヘンリー・ダラス氏が和牛肉を食べたのが最初です。その後、ダラス氏は任期を終えて米沢を離れる際に、一頭の牛を横浜に連れて帰り、米沢牛の評判が全国に広まっていったとされています。米沢牛は、全国3大牛の一つです。

C＝米沢鯉(C a r p)の歴史は、第9代米沢藩主上杉治憲が相馬から稚鯉を取り寄せて、米沢城の濠で育てたのが始まりとされています。内陸部の米沢ではどうしても、動物性のタンパク質が不足するため、病弱で悩む人たちの栄養を補給するために鯉の養殖を奨励し、現在にいたっています。「**鯉のうま煮**」は、米沢の特産品として全国に出荷しています。

このように、米沢の味A・B・Cは、全国にその名を残すまでになっていますが、こうした背景には、米沢に生まれ育ってきた先人たちの生命に対する尊厳や生活を支える糧「**糶物**」を大切にする先人の智慧「かてもの」が原点になったといえるでしょう

第1集 飯糧集・かてもの食材（植物）分類表

種別	内 容	か て も の 記 載 食 材 （ 植 物 ）	飯 糧 集 の 記 載 食 材 「 飯 糧 集 の み の 記 載 食 材 」	参考
山 菜	食されている山菜	3.ぜんまい 4.わらび 17.あいこ 67.のにんじん 100.あざみ 101.さわあざみ 104.ふき 109.どほな 137.うるい 139.かたたこ 140.あさづき 143.ゆり 141.ののひる 149.やまのいも (1 4)	3.ぜんまい 4.わらび 17.あいこ 100.あざみ 104.ふき 109.どほな 137.うるい 139.かたたこ 140.あさづき 141.ののひる 149.やまのいも 143.ゆり (1 2) 「6.ごごみ 18.みずな 36.とりあり 40.いわだら 62.うど 63.たら 64.うこぎ 142.うしひる 144.しおで 147.つくいも <10>」 (2 0)	121(1) 65(1)
	食されない山菜	5.わらびの粉 148.ところ (2)	148.ところ (1) 「119.はとな <1>」 (2)	
雑 草 ・ 山 野 草	食される雑草	23.あかざ 26.ひゅう 68.みつばせり 110.よもぎ (3)	23.あかざ 26.ひゅう 110.よもぎ (3) 「2.つくし 35.なつな <2>」 (5)	
	食されない雑草	1.すぎな 19.どんぐい 20.ぎしぎし 22.うしひたい 24.はうき 27.あさしらげ 29.かわほね 30.たびらこ 41.のきぎり 43.ふじ 44.ほど 48.かわらちや 49.くぞの葉 50.くぞの根 58.いちび 61.またたび 70.さるなめし 72.ごんがらび 73.あめふりばな 77.うはのち 79.しゃせんそう 80.すいかずら 81.やまうつぎ 83.ををづちは 84.からすりの葉 85.からすりの根 98.とうごぼう 99.やまごぼう 103.からすのや 105.くじな 107.へびあさ 108.をけら 111.かわらしちこ 112.かやな 114.やちふき 115.のぎく 116.はたけしちこ 118.めなもみ 124.がばのつ 125.がつぎ 126.よしのつ 133.えごな 134.つゆくさ 136.くかんそう (4 4)	1.すぎな 19.どんぐい 20.ぎしぎし 22.うしひたい 24.はうき 27.あさしらげ 29.かわほね 41. のきぎり 43.ふじ 44.ほど 48.かわらちや 49.くぞの葉 61.またたび 73.あめふりばな 77.うはのち 79.しゃせんそう 80.すいかずら 81.やまうつぎ 84.からすりの葉 99.やまごぼう 103.からすのや 105.くじな 107.へびあさ 108.をけら 111.かわらしちこ 112.かやな 114.やちふき 115.のぎく 116.はたけしちこ 124.がばのつ 126.よしのつ 133.えごな 136.くかんそう (3 2) 「38.つた 39.かわらさいこ 47.めどはぎ 60.ぶどう 69.あおきば 74.ねなしかずら 82.おみなめし 95.とき 96.ききょう 97.あまな 102.たびらこ 106.よめな 113.さわくきたち 127.ちがやのめ 128.みちしば 129.はらや 130.せきしょう 135.なるこゆり 138.あまところ 150.ぬすびとのあし 151.かられがす 152.たにこさず <22>」 (5 4)	
野 菜	栽培されている野菜	33.たんこん 51.まめ 52.あづき 53.ささげ 117.こうくわ 122.ごぼう 131.いものこ 132.いもの茎 (8)	33.たんこん 51.まめ 52.あづき 53.ささげ 131.いものこ (5) 「21.そば 32.かぶら 66.にんじん 75.なす 76.くこ 87.すいか 88.まくわ 92.ぼうぶら 93.しろふり 94.きうり 145.にら 146.ねぎ <12>」 (1 7)	34(1)
	栽培されない野菜	25.はびやう 28.はす 123.くわい (3)	25.はびやう 28.はす (2) 「31.はたけな 86.ゆうがお 89.へちま 90.かんひやく 91.かもふり 96.ちさ <6>」 (8)	
樹 木	食されている樹木	59.とち (1)	59.とち (1) 「8.くるみ 13.くり 71.かき <3>」 (4)	
	食されない樹木	7.かやのみ 9.どろぶ 10.ぶな 11.しだみ 12.ちだぐり 14.はしばみ 16.こうずの葉 42.えんじゅの葉 45.さいかちの葉 54.こぐさぎ 56.まゆみの葉 (1 1)	7.かやのみ 10.ぶな 11.しだみ 16.こうずの葉 42.えんじゅの葉 45.さいかちの葉 54.こぐさぎ 56. まゆみの葉 (8) 「15.くわ 37.うつぎ 46.ねむ 55.うるし 57.むくげ 69.あおきば 78.きり <7>」 (1 5)	
合 計		4 1 科 8 7 種 (8 4)	3 0 科 1 2 7 < 6 3 >	3

参考文献 石栗正人 1995「飯糧集かてもの現代植物学考」 キング印刷

第2表「飯糧集・かてもの」食材一覧表

◎「かてもの」記載食材 ○「飯糧集」記載食材 ◇参考食材

No.	植 物 名	科	分類	a 食用部位・b 種別・c 調理法・d 特徴・e 注記
1	すぎな	スギナ科	◎ ○	a. 若芽。b. 雑草。c. よく茹でて食す。e. 瘡疹ある人は食べるべからざると記されている。
2	つくし	スギナ科	○	a. 茎。b. 雑草。c. 胞子嚢を取り、茹でて食す。 d. 北関東を含めた一部の地域では、山菜として好んで食するが、米沢では食する習慣は残っていない。
3	ぜんまい	ゼンマイ科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜。c. 茹でたものを乾燥してから、再び水煮して戻してから食するのが一般的。 d. 当時は、ワラビと同様に灰水で煮て水でさわしてから食した。 e. 冬場の保存食として用いられた伝統食材。
4	わらび	ウラボシ科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜。c. 灰水にてよく煮、水を替えて2～3晩さわしてからお浸し・煮物などで食す。 d. 東北地方を中心とした本州の代表的な山菜。e. 塩漬けて保存食として用いられるが、西置賜地区ではゼンマイのように茹でて乾燥保存するものもある。
5	わらびの粉	ウラボシ科	◎	a. 根。b. 山菜。c. 根を杵で潰し、桶に入れて水を加えて攪拌を繰り返し、布でこして滓を取り除き、沈んだ粉に清水を加えてさわす。粉は乾燥させ、米粉か麦粉を加えて餅団子にして食す。
6	こごみ	ウラボシ科	○	a. 根。b. 山菜。c. 茹でてさわしてから食す。d. 春の山菜としては、ふきのとうに次ぐ速さで出現し、里のこごみは成長が早く一夜こごみとよばれている。 e. 茹でて乾燥したものを保存食とする地域もある。
7	かやのみ	イチイ科	◎ ○	a. 種実。b. 栽培樹木。c. 実は炒って食べたばかりか、生でも食べた。d. カヤの実は、絞って油をとった。カヤの実の油は上質でテンブラ油として用いたほか、夜間の灯火用の油としても貴重な存在であった e. 灯火用油としては、イヌガヤのほうがカヤにまさる。
8	くるみ	クルミ科	○	a. 種実。b. 栽培樹木。c. 剥き身として生食する場合もあるが、薬味として和え物等に利用されるのが一般的な調理。(胡桃餅・胡桃和え・胡桃飯等) d. 縄文時代から食された堅果類。e. 屋敷栽培を屋敷胡桃・自然クルミを山胡桃と称した。
9	どろぶ	ヤナギ科	◎	a. 若葉。b. 樹木。 c. 灰水で煮て水でさわして食する。
10	ぶな	ブナ科	◎ ○	a. 種実・若葉。b. 樹木。c. 葉は灰水で茹でて細かく刻み、水にさわして食する。実は炒って食す。また、きな粉にして和え物などの薬味とする。
11	しだみ＝コナラ「ドンダリ」	ブナ科	◎ ○	a. 種実。b. 樹木。c. 水を加えて14・15回煮、よく蒸してから米の粉を加えて団子として食す。2～3晩水にさらせば渋も毒も去るとある。灰水で煮て水でさわし、

				潰して米粉を混ぜて団子状にしたものを焙って食するのが一般的。 d. 但し、老人・子供・病人は食べるべからずとある。米沢では食する習慣は残っていない。e. 生実を臼で丁寧に搗き、水を加えたものを布でこし、残った粉を餅にして食べる方法（中部地方）もある。
12	ちだぐり＝クヌギ	ブナ科	◎	a. 種実。b. 樹木。c. 水を加えて 14・15 回煮、よく蒸してから米の粉を加えて団子として食す。2～3 晩水にさらせば渋も毒も去るとある。灰水で煮て水でさわし、潰して米粉を混ぜて団子状にしたものを焙って食するのが一般的。
13	くり	ブナ科	○	a. 種実。b. 栽培樹木。c. 茹でて食する他、炊き込みご飯として食す。栗きんとんは正月のおせち料理の定番。乾燥させて保存食にもした。 d. 上杉治憲が奨励して屋敷（南原五カ町・館山・吾妻町等）に植えさせたことで知られる。 e. 栽培栗を「屋敷栗」、自然の栗は「山栗」と称され、どちらも貴重な食料となった。
14	はしばみ	カバノキ科	◎	a. 種実。b. 樹木。c. 生や炒って食する。e. 飢を助けるもの。
15	くわ	クワ科	○	a. 若葉・果実。b. 栽培樹木。c. 葉は茹でて水にさわして食する。天ぷらや乾燥してお茶の代用ともした。実はそのまま食する。 e. 上杉治憲が養蚕を奨励し、盛んに桑を栽培（万世町桑山等）した。
16	こうずの葉＝コウゾ	クワ科	◎ ○	a. 若葉。b. 栽培樹木。c. 時間をかけてよく茹でて水にさわして食する。
17	あいこ＝ミヤマイラクサ	イラクサ科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜。c. 飽くがないことで、煮物やお浸しとして食する。塩漬けにして保存食としても可。 d. 山菜の王として珍重される。
18	みずな	イラクサ科	○	a. 茎。b. 山菜。c. 赤みず（ウバミソウ）は茎が赤く、煮物・油炒めなどで食べる。青みず（ヤマトキホコリ）は、茎が緑色で、浸し物・みそ汁などで食べる。d. 塩漬けにして保存する。
19	どんぐい＝イタドリ	タデ科	◎ ○	a. 若芽。b. 雑草。c. 塩漬けしたり茹でてから水にさわして調理。麦か米かに炊き合はせて「かて物」食す。 d. 但し、妊婦は食べるべからずとある。e. シュウ酸を多く含むので、過食すると下痢をする。
20	ぎしぎし	タデ科	◎○	a. 若芽。b. 雑草。c. 茹でて水にさわしてから食す。
21	そば	タデ科	○	a. 種子。b. 野菜・栽培種。c. 粉にしてから団子やそばがきにして食する。d. 米沢では南原の原方衆を中心に貴重な食料として江戸時代から好んで栽培されていた。e. 縄文時代から食されてきた穀物。
22	うしひたい＝ミゾソバ	タデ科	◎	a. 葉・茎。b. 雑草。c. よく茹でて水にさわしてから

				食する。
23	あかざ	アカザ科	◎ ○	a. 若葉・芯。b. 雑草。c. 茹でてさわしてから食す。 米沢では最近でも食されている。 d. 畑地に好んで生える雑草。
24	はうきき=ハハキギ	アカザ科	◎ ○	a. 葉・種実。b. 雑草。c. 若葉は茹でてさわして食す。 d. 種実はトンブリとも言われ、その風味を楽しむ。
25	はびやう=イヌビユ	ヒユ科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。c. 茹でてさわし、浸し物・油炒めで食べる。いつまで栽培されていたかは不明。 d. 大陸から渡来した野菜。
26	ひゅう・すめりひやう=スベリヒユ	スベリヒユ科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 雑草。c. 茹でて辛し醤油で食べるのが一般的。 d. 畑地に好んで生える雑草。シュウ酸を多く含むので、妊婦は食べない方がよいと記してある。 e. 茹でてそのまま乾かすと、葉が落ちてしまうが、塩を加えまぶしてから乾かすと葉が落ちないという経験的な知恵も記されている。現在も米沢市を中心とした置賜地域で食されており、伝統食材の一つ。
27	あさしらげ=ハコベ	ナデシコ科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 雑草。c. 茹でてさわして食す。茹でる時に臭みがあっても水にさわせば消えて栄養価の高い野草。 e. 昔から春の七草の一つ。
28	はす	ヒツジグサ科	◎ ○	a. 葉・根・種実。b. 野菜・栽培種。c. 若葉は茹でてさわして食す。日本料理の食材として、根（レンコン）は生食や煮物・天ぷら等多用な料理に用いられる。 e. 実は東南アジアの伝統的な食材として使用される。粉にして餅団子として食す。現在の米沢では食用としての栽培は行なわれていない。
29	かわほね=コウホネ	ヒツジグサ科	◎ ○	a. 根・茎。b. 雑草。c. 根茎を刻み灰汁水で茹でてさわしてから調理する。 d. 猛毒のドクゼリの根と間違わないように記してある。 e. 乾燥したものは、川骨（せんこつ）と呼ばれて、打撲・月経不順などに薬用として利用。
30	たびらこ=タネツケバナ	アブラナ科	◎	a. 葉・茎。b. 雑草。 c. よく茹でてさわしてから食す。
31	はたけな	アブラナ科	○	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。e. コマツナ又はアブラナと推測される。
32	かぶら=カブ	アブラナ科	○	a. 葉・茎・根。b. 野菜・栽培種。現d. 在では途絶えたが、米沢市遠山地区で毎年種子が採取され特産品として遠山かぶが栽培されていた。 e. 寒地でも栽培に適している。
33	たんこん=ダイコン	アブラナ科	◎ ○	a. 葉・茎・根。b. 野菜・栽培種。d. 米沢市南原地区には、弘法大根と称した海岸に自生するハマダイコンが栽培された形跡があり、今でも自生状態で見受けられる。また、米沢市万世地区梓山には、梓山大根と呼ばれる大根が特産品として人々に親しまれ栽培されていたが、いまはその面影も薄れてしまった。

				e. 奈良時代から栽培され、春の七草の一つ。
34	ゆきな＝カブノトウ	アブラナ科	◇	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。c. 他の地区では収穫し てすぐ食べるのに対し、この地では夏にタネ播きして、 11月に根付きでいったん収穫したものを、束ねて畑土に 並べて覆いをして雪中保存をする独特なもの。収穫は12 月下旬から2月頃で、冬場に新鮮な青物をとる先人の叡 智である。生でもクセがなくほのかな甘味を呈し、サラ ダ・お浸し・炒めもの・漬物「ふすべ漬け」などで食さ れる。 d. 上杉治憲が奨励したともいわれ、古くから上長井遠山 地区で栽培されてきた伝統野菜。かぶのとう・長岡菜と も呼ばれてきた。 e. 米沢を代表する特産品として人気が高い。
35	なつな＝ナズナ	アブラナ科	○	a. 葉・茎。b. 雑草。c. 味噌汁・浸し物に加えて香り を楽しむ。d. 畑地に好んで生える雑草。 e. 春の七草の一つ。
36	とりあし＝トリアシシ ヨウマ	ユキノシタ科	○	a. 若芽・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわし、浸 し物・和え物にして食す。いまでも好んで食べられてい る山菜。 d. 若芽が鳥の足のように三つに分かれているところから 付いた名。
37	うつぎ	ユキノシタ科	○	a. 若葉。b. 落葉低木。c. 利尿薬として煎じて飲用。
38	つたの葉＝ツルアジサ イ	ユキノシタ科	○	a. 若葉。b. 雑草。c. 茹でて水でさわして食す。胡瓜 のような香味が特徴。
39	かわらさいこ	バラ科	○	a. 若葉。b. 野草。c. 灰汁水で茹でて水でさわしてか ら食す。d. 米沢市松川・鬼面川に自生していた多年草。 e. 河川改修に伴い生育場所が減少し、現在は稀少植物。
40	いわだら＝ヤマブキシ ヨウマ	バラ科	○	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわし、浸 し物・和え物・煮物にして食す。
41	のこぎりは＝ワレモコ ウ	バラ科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 雑草。c. 茹でて水にさわして食す。 干して臼でつき米粉と混ぜ団子にしてきな粉で食した り、味噌を合わせて焼餅で食す。
42	えんじゅの葉＝イヌエ ンジュ	マメ科	◎ ○	a. 新芽・若葉。b. 樹木。 c. ノコギリハの製法と同じ。
43	ふじの葉＝フジ	マメ科	◎ ○	a. 若葉。b. 蔓。c. 灰汁水で煮て、2～3晩水でさわ して食す。d. 秋に生る種子は焙って食すと香ばしい。
44	ほど	マメ科	◎	a. 塊根。b. 野草。c. よく煮て水でさわし、塩を加え て食す。焼いても可。d. また乾燥して保存も可。
45	さいかちの葉	マメ科	◎ ○	a. 若葉。b. 落葉高木。c. 塩一つまみ入れた熱湯で茹 でてさわして和え物にして食す。 d. 果実を石鹼の代用品として使った時代もある。 e. 人家や神社仏閣に栽植されていた。
46	ねむ	マメ科	○	a. 若葉。b. 樹木。c. 茹でて水でさわして食す。
47	めどはぎ	マメ科	○	a. 若葉。b. 野草。c. 茹でて水でさわして食す。

				d. 毒性はないが葉が薄く繊維質が多くあまり役立たなかったと思われる。
48	かわらちゃ=カワラケツメイ	マメ科	◎ ○	a. 若苗・新芽。b. 雑草。c. 茹でて水でさわし、浸し物や煮物として食す。 d. 秋に全草を刈り取り乾燥して刻み、昔からお茶の代用とした。弘法茶の名もある。 e. 薬用として腎臓病・利尿によい。
49	くぞの葉=クズ	マメ科	◎ ○	a. 新芽・若葉。b. 蔓草。c. 塩を入れて茹でて水でさわし、ごま和え・煮物・油炒めで食す。花は天ぷらにして食す。
50	くぞの根	マメ科	◎	a. 根。b. 蔓草。c. 根を叩いて汁をとり、沈殿した粉を10回ほどの水飛を行って所謂「葛粉」と称されるでん粉を採取する。これを団子にして食す。 e. 葛粉は古来から利用されていた。
51	まめ=ダイズ	マメ科	◎ ○	a. 種子・葉。b. 野菜・栽培種。c. 蒸して臼で搗き小麦を合団子にして食す。葉は干して手もみをし、茹でて水にさわしてから食す。
52	あづきの葉=アズキ	マメ科	◎ ○	a. 若葉。b. 野菜・栽培種。c. 新鮮な葉を間引きして食したと見られる。干して手もみをし、茹でて水にさわしてから食す。
53	ささげの葉=ササギ	マメ科	◎○	a. 若葉。b. 野菜・栽培種。c. 調理法はアズキと同じ。
54	こぐさぎ	ミカン科	◎ ○	a. 茎葉。b. 低木。c. 灰汁水で煮て、1晩水でさわして食す。d. 脾臓・胃の弱い人は食すなど記してあるが、茎葉に悪臭・種々のアルカロイドを含み有毒で、腹痛を起こしたのではないか。
55	うるし	ウルシ科	○	a. 新芽。b. 樹木。c. 茹でてさわして食したとみられる。山ウルシと推測される。時期・食べ方を誤ると嘔吐・下痢になる。現在は食用植物からはずされている。 d. 本ウルシは、樹液を採集して漆器の材料となる。 e. 漆栽培は上杉治憲が奨励した。
56	まゆみの葉=カントウマユミ	ニシキギ科	◎ ○	a. 若葉。b. 低樹木。c. 灰汁水で茹でて水でさわしてから食す。
57	むくげ	アオイ科	○	a. 葉・木皮・根・花蕾。b. 栽培低木。d. 胃腸カタル・腸出血・下痢・嘔吐などの薬用として用いられている。
58	いちび	アオイ科	◎	a. 種実。b. 雑草。c. 生食・干して挽き粉にして餅団子にして食す。 d. 茎から韌皮（じんぴ）繊維をとるために栽培されたが、現在はほとんど栽培されず繁殖力の強い雑草。 e. 中国から渡来したとされる帰化植物。
59	とち=トチノキ	トチノキ科	◎ ○	a. 種実。b. 樹木。c. 灰水で長時間煮て水でさらすことを繰り返し渋味を出してから食用にする。潰して団子状にし米粉を混ぜて「かて物」にするのが一般的。かてもの集には、流れに1宿浸せば1度煮でも良しとある。また、火棚にあげ置きし、乾燥した実を湯へ入れて皮を

				除去してから流れに浸す事2・3日して取り上げ、灰をまぶして置く事さらに2・3日、実を割り中に白き色なく、みな黄色に成りたる時灰気を洗いさり、糯米にまじへて餅とし、のし置きあぶりて食すとある。 d. トチ餅は、東北・関東・中部等の日本海側の山間部に伝わる代表的な郷土料理。 e. 米沢でも戦後近くまで、山間地を中心に食されていたが、現在は伝わっていない。
60	ぶどう＝ヤマブドウ	ブドウ科	○	a. 若葉・果実。b. 蔓。c. 葉を灰汁水で煮て水でさわし、苦味を取り去ってから食す。 e. 果実については記されていないが、古来から果実酒として作られていた。
61	またたび	サルナシ科	◎ ○	a. 若葉・果実。b. 蔓。c. 茹でて水にさわして食す。 d. 塩なくては食うべからずと記してある。熟れた果実はそのまま食べる。
62	うど	ウコギ科	○	a. 葉・茎。b. 野菜・栽培種。c. 和え物、煮物で食す。 d. ヤマウドは山菜。
63	たら＝タラノキ	ウコギ科	○	a. 芽。b. 山菜・栽培種。c. テンプラが定番。味噌和えもよいと記してある。 d. 若芽をタラノメといい、今では山菜の中でも人気が高く、高級食材となった。
64	うこぎ＝ヒメウコギ	ウコギ科	○	a. 新芽・若葉。b. 栽培低木。c. 茹でて水にさわして食す。乾燥させてお茶の代用ともされた。 d. 米沢のウコギは、直江兼続の時代に移植されたといわれるもので、中国原産のヒメウコギがほとんどである。 e. 上杉治憲の時代に薬として奨励したことが知られている。ヤマウコギも食された。
65	こしあぶら	ウコギ科	◇	a. 新芽・若葉。b. 山菜・樹木。c. タラノメと並んで好まれる山菜で、テンプラやお浸しとして食される。 d. 塩漬して保存食として用いられた。 e. 里山を代表する広葉樹で、上杉治憲が奨励した笹野一刀彫「オタカポッポ」の材料。
66	にんじん	セリ科	○	a. 葉・根菜。b. 野菜・栽培種。c. 日本への伝来は16世紀で、この頃は葉も根と同様に食用としていたが、明治以降では一般に根のみを食べるようになった。
67	のにんじん＝シャク	セリ科	◎	a. 葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてからさわして浸し物・和え物にして食する。
68	みつばぜり＝ミツバ	セリ科	◎	a. 葉・根。b. 雑草。c. 茹でて水にさわして食す。
69	あおきば＝ヒメアオキ	ミズキ科	○	a. 若葉。b. 常緑低木。c. よく茹でて水にさわして食す。d. 毒性はないが、苦味がかかなり強い。
70	さるなめしの葉＝リョウブ	リョウブ科	◎ ○	a. 若葉。b. 樹木。c. 灰水でよく煮てから水でさらすことを繰り返し、渋味を出してから食用にする。 d. 毒性はないが、茹でてでも硬い。
71	かき	カキノキ科	○	a. 葉・果。b. 果樹。c. 秋に実を食す。古来からある

				柿は渋柿で、干し柿や湯銭でさわしてから食した。 d. 飛鳥時代からある果物。e. 葉を乾燥させ焙煎したものをお茶の代用とした。
72	ごんがらび＝ガガイモ	ガガイモ科	◎	a. 若芽。b. 蔓草。c. 茹でて水でさわして浸し物にする。特有の甘味がある。 d. ガガイモと若芽が類似しているイケマは、若芽の時は毒性があまりないので、ガガイモと混同して採取され食用となっている。
73	あめふりばな＝ヒルガオ・コヒルガオ	ヒルガオ科	◎ ○	a. 若葉・地下茎。b. 雑草。c. 茹でて水でさわし、浸し物・和え物で食す。 d. あまり長く食べない方がよいと記してある。
74	ねなしかずら	ヒルガオ科	○	a. 葉・茎。b. 野草。c. よく茹でてさわして食すと記してある。 e. 現在では、種子を薬用(強精・強壮)として利用。
75	なすの葉＝ナス	ナス科	○	a. 葉・果実。b. 野菜・栽培種。c. 葉は茹でて水にさわして食した。果実はてんぷら・煮物・漬物等多くの調理法がある。 d. 米沢市の特産品である窪田なすは、民田なす(鶴岡市)よりさらに古く、上杉氏入部の頃から栽培されていたといわれる品種。紫色が濃く、果皮が硬く、果肉も弾力性に富み、保存漬けに適している。 e. 窪田なすは、生産農家が激減し、地元の漬物業者との契約栽培だけを行っている農家がほとんど。漬け物だけでなく、その他の料理への利用を目指すなど、新しい市場の開拓が求められている。
76	くこ	ナス科	○	a. 葉。b. 栽培種。c. 茹でて食した。d. 果実・葉は薬用(疲労回復・消炎・利尿)作用があり、乾燥してお茶として飲用されていた。
77	うはのち＝ウツボグサ	シソ科	◎ ○	a. 若葉。b. 山野草。c. 灰汁水で茹でて水に2晩ほどさわしてから食す。 e. 現在では全草を薬用(利尿薬)として利用。
78	きり	ゴマノハグサ科	○	a. 若葉。b. 栽培樹木。c. 茹でて食すと記してある。 d. 細毛が密生して食べ難かったと思われる。e. 家具の材料として栽培した。
79	しゃせんそう＝オオバコ	オオバコ科	◎ ○	a. 若葉。b. 雑草。c. 茹でてさわしてから食す。 e. 食べ続けた場合において、顔が腫れたり湿疹・下痢・便秘をする危険性があることを指摘している。
80	すいかずら	スイカズラ科	◎ ○	a. 新芽・若葉。b. 蔓植物。c. ひとつまみの塩を入れて茹でてさわしてから、浸し物・油炒めにして食す。
81	やまうつぎの葉＝タニウツギ	スイカズラ科	◎ ○	a. 若葉。b. 低木。c. 若葉を茹でて食す。 e. 米沢地方では、この木の枝でお骨を拾う箸を作ったことから、仏木と呼び縁起の悪い木とされる。
82	おみなめし＝オミナエシ	オミナエシ科	○	a. 若葉。b. 山野草。d. 漢方で根を敗醬(乾燥させると、醤油の腐った匂いがする)と言い、薬用(利尿剤)と

				して用いられる。e. 秋の七草の一つだが、今では山形県の稀生植物のひとつ。
83	ををづちは＝オトコエシ	オミナエシ科	◎	a. 若葉。b. 野草。c. 茹でて、2、3度水にさわして食すと記してある。d. 硬く味もあまり良くない。
84	からすうりの葉＝キカラスウリ	ウリ科	◎ ○	a. 若葉・果実・種子。b. 野草・蔓植物。c. 若葉は茹でて水にさわして食す。d. 果実・種子・根を薬用（黄疸・利尿・解熱・咳止め）として用いた。 e. 塊根から天爪粉（てんかふん）というでん粉を製し、小児のあせもや漆かぶれに用いられた。
85	からすうりの根	ウリ科	◎	a. 根。b. 野草・蔓植物。c. 皮を除き、刻んだものを水に浸して、毎日取り替え、数日（5日）後に搗きて水さらしを行い餅団子にして食す。 d. 毒にあたった際は、白米を稀粥にして塩か焼みそを混ぜて度々のむべしとある。
86	ゆうがお	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 果実は細長く、干瓢の原料。細かに刻んでも、干してもよいと記してある。
87	すいか	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。夏を代表する果実。熟した果実を冷やして食す。皮は茹でてさわしてから食す。 d. 江戸時代の初め頃に琉球より渡来し、江戸時代には各地に産地が生まれていた。
88	まくわ＝マクワウリ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 江戸時代の初め頃にはすでに栽培されていた。 d. 昔のマクワウリは、果実が熟すると水分甘味香気を有するが、美味ではなかった。
89	へちま	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 若い果実は苦味がなく、皮をとり揚げ物・汁の実・漬物にて食す。 d. 完熟した果実を水に浸して繊維をとる。江戸時代の初め頃に、南方より輸入された植物。 e. 米沢での栽培は少ない。
90	かんひやく＝カンピョ（フクベ）	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 未成熟の果実を茹でてさわしてから食したとみられる。果実は苦味が強く、果皮は堅いのが特徴。 d. 果実が平たい球形をしたユウガオの変種。昔は干瓢の材料に、また熟したものは中をくり抜き炭入れ・火鉢・置物などの細工物の材料とした。 e. 米沢での栽培は殆どない。
91	かもふり＝トウガン	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 果肉は味が淡白で、煮物・汁の実・漬物などよく食べられる。d. 江戸時代の初め頃に中国より伝わる。e. 米沢での栽培は殆どない。
92	ぼうぶら＝ニホンカボチャ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 茎を茹でて食すると美味。d. 栽培が容易で栄養価に富み、米の糧として栽培された。e. 江戸初期頃にポルトガル船により、日本へもたらされた。
93	しろふり＝シロウリ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。d. 果実を漬物にして食す。

				d. 奈良漬の材料として知られる。e. 米沢での栽培は殆どない。
94	きうり=キュウリ	ウリ科	○	a. 果実。b. 野菜・栽培種。c. 若い実は生食。熟果は煮物・漬物。e. 天平時代に中国より伝わる。
95	ととき=ツリガネニンジン	キキョウ科	○	a. 若葉・若芽。b. 野草。c. 茹でて水にさわして苦味をとり食す。
96	ききょう	キキョウ科	○	a. 若葉・根。b. 野草。c. 茹でて水にさわして食す。d. 秋の七草の一つ。
97	あまな=ソバナ	キキョウ科	○	a. 若苗・花。b. 山野草。c. 茹でて水にさわして食す。
98	とうごぼう=ヤマゴボウ	ヤマゴボウ科	◎	a. 芽・葉・根。b. 野草。c. 芽を茹でてから水にさわし、乾かして貯えた。d. 根は有毒。葉は下痢やじん麻疹を起こす。
99	やまごぼう=オオヤマボクチ	ヤマゴボウ科	◎ ○	a. 葉・根。b. 山野草。c. 茹でてさわして、米の粉とつき団子にして食す。根は漬物にして食す。
100	あざみ=ナンブアザミ	キク科	◎ ○	a. 茎。b. 山菜・山野草。c. 灰水にてよく茹でて水にさわして食す。d. 苦味が強く繊維も多いが、今でも食べられる。
101	サワアザミ	キク科	◎	a. 茎。b. 山菜。c. 茹でて水にさわして食す。d. お浸し・煮物。茎を塩蔵して保存食とし、冬場に煮付け・油いりして食す。
102	たびらこ=オニタラビコ	キク科	○	a. 若苗。b. 野草。c. 花が咲く前の軟らかいときに摘み、やや苦いが食用となる。
103	からすのや=タウコギ	キク科	◎ ○	a. 若苗。b. 雑草。c. 茹でてから水でさわして食す。d. 田んぼの雑草として日本全国に分布。
104	ふき	キク科	◎ ○	a. 茎。b1. 野菜・栽培種。b2. 山菜。c. 茹でて水でさわし、お浸し・煮物・炒め物・付け合などとして食す。塩漬けにして保存食とした。 d1. 古くから屋敷ふきとして植えられたもので、現在も確認することができる。 d2. 自然の山フキや野フキは、煮物・炒め物等の伝統食材。花芽（ふきのとう）は春を代表する山菜で、てんぷら・お浸しとして食される。成長した茎も茹でてから水でさわし煮物等で食す。
105	くじな=エゾタンポポ・ウスギタンポポ	キク科	◎ ○	a. 若菜・根。b. 野草。c. 若葉は茹でて水でさわし、浸し物・和え物・サラダにして食す。根は乾燥して健胃・胃痛・消化促進・催乳に用いる。
106	よめな=カントウヨメナ・ユウガギク	キク科	○	a. 若葉。b. 野草。c. 茹でてさわして食す。d. 昔から春の摘み草の一つ。
107	へびあさ=ハンゴンソウ	キク科	◎ ○	a. 若苗。b. 山野草。c. 若い茎葉を摘み、浸し物・煮物で食す。今でも、茹でたものを乾燥して貯える。d. 多食は避けたほうがよい。
108	をけら	キク科	◎ ○	a. 若葉・根。b. 野草。若葉を茹でてさわして食す。c. 根は黒皮を剥いて薄く切り、水に2・3日ひたし苦味が抜けてから煮て食す。

				e. 根茎を漢方で白朮(びやくじゅつ)と言い、健胃・利尿薬に用いる。
109	どほな=イヌドウナ	キク科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわし、お浸し・てんぷら・煮物等で食す。 d. 東北地方の日本海側の雪国に分布している植物。
110	よもぎ	キク科	◎ ○	a. 若葉。b. 雑草・野草。c. 香りが強く、灰汁もあるので水でよくさわして食す。 d. 里のヨモギと山のヤマヨモギがあり、後者は茎までも柔らかい。e. 草餅の材料。薬効効果もあり、漢方薬やもぐさの代用としても利用される。
111	かわらしちこ=カワラハハ	キク科	◎ ○	a. 茎・葉。b. 野草。c. 灰汁水で茹でて水にさわし、米の粉と混ぜて餅団子にして食す。
112	かやな=コウゾリナ	キク科	◎ ○	a. 若苗・茎頂の芯。b. 山野草。c. 茹でてから水でさわし食す。
113	さわくきたち=ゴマナ	キク科	○	a. 若芽。b. 雑草。c. 茹でて、浸し物・和え物にして食す。
114	やちふき=サワオグルマ	キク科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 野草。c. 茹でてさわして食す。
115	のぎく=コンギク	キク科	◎ ○	a. 若芽。b. 野草。c. 茹でて水でさわし苦味を去りてから食す。
116	はたけしちこ=ハハコグサ	キク科	◎ ○	a. 葉・茎。b. 野草。c. 灰水で茹で、米の粉などつき混ぜて、餅団子として食す。d. 春の七草の一つで、ゴギョウのこと。
117	こうくわ=ベニバナ	キク科	◎	a. 若苗。b. 栽培種。c. 茹でてから水でさわして食す。 d. 中国・朝鮮を経て日本へ飛鳥時代に渡来し、花は染料として用いられる。
118	めなもみ	キク科	◎	a. 若葉。b. 野草。c. 1晩しろみつ(米のとぎ汁)に浸し、茹でて水にさわしてから食す。 e. 漢方で全草を乾燥して、腫瘍・利尿・消炎・解熱などに用いる。
119	はとな=ヨブスマソウ	キク科	○	a. 若芽。b. 山菜。c. 茹でて、苦味がなくなるまで水にさらし、お浸し、汁の実、酢みそあえ、ゴマあえ、ゴマしょう油、三杯酢で食べる。
120	ちさ=チシャ	アブラナ科	○	a. 野菜・栽培種。b. 葉野菜として栽培されていた。 d. 栄養価が高い。カキチシャと推測される。乳汁を分泌し、あくがやや強い。 e. 現在は栽培していない。
121	しどけ=モミジガサ	キク科	◇	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でてから水でさわして食す。春菊に似た味で、人気山菜の一つ。 e. 葉の形が猛毒のトリカブトに似ていることで、よく間違えて食すことが多い。
122	ごぼう	キク科	◎	a. 根。b. 野菜・栽培種。d. 山・荒野・やぶ地に自然生で栽培を奨励することが記してある。 e. 平安時代の初期に中国から伝わった野菜。

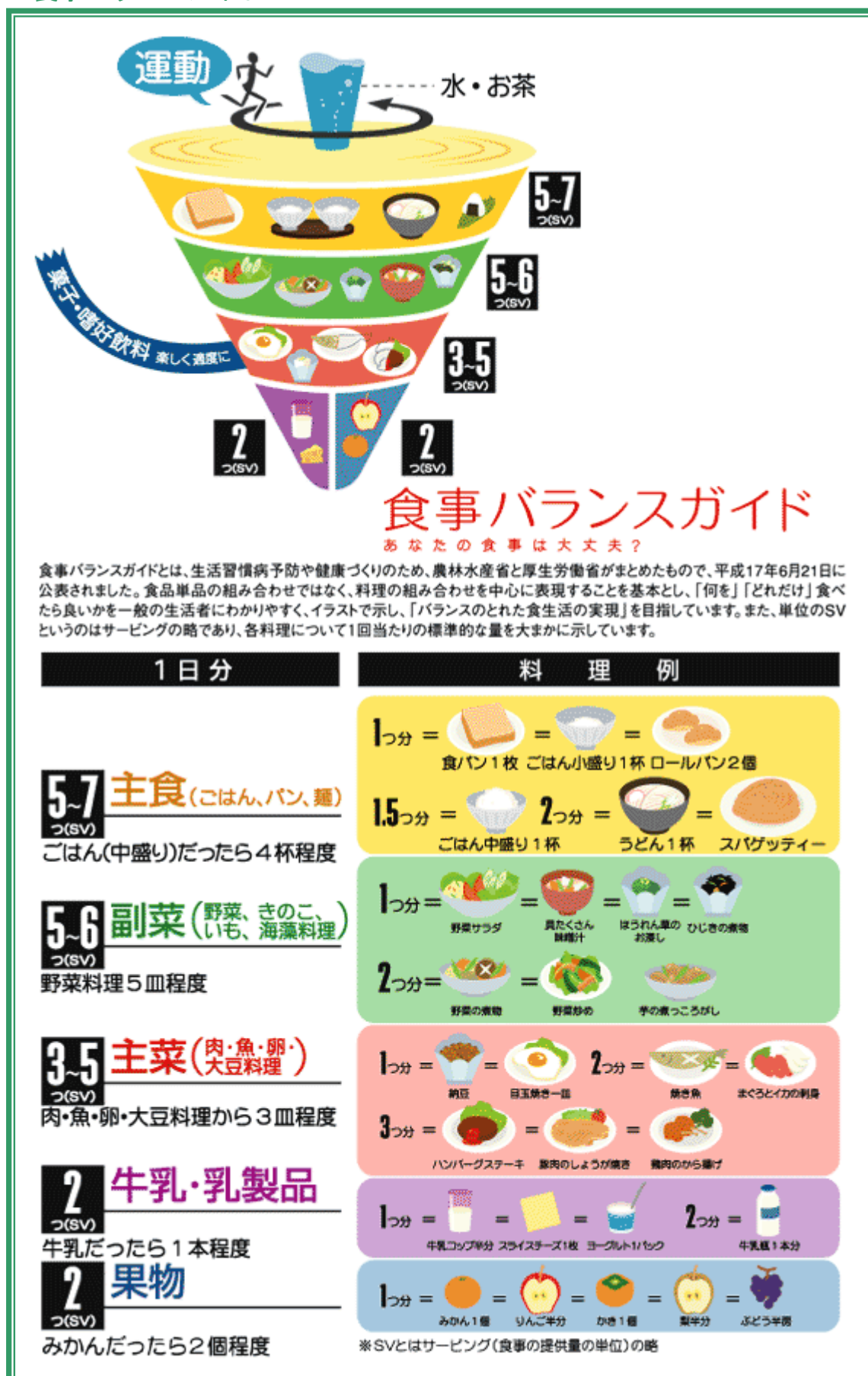
123	くわい	オモダカ科	◎	a. 塊茎。b. 野菜・栽培種。c. 臼で搗いて粉にし団子にして食す。干して貯蔵した。e. 現在は栽培していない。
124	がばのつ＝ガマ	ガマ科	◎ ○	a. 若茎・根。b. 湿地植物。c. 若芽や太い根を、茹でて水にさわし、また蒸して食す。米の粉に混ぜて団子にしても食した。
125	がつぎ＝マコモ	ホトノ科	◎	a. 若茎・実。b. 湿地植物。c. 茹でて水にさわし食す。実は臼で粉にして餅団子として食す。 e. 葉・茎を乾かして仏前に敷き、ガツギゴモを作ったりした。
126	よしのつ＝ヨシ・アシ	ホモノ科	◎ ○	a. 若茎。b. 湿地植物。c. 茹でて水にさわし食す。 d. 肉厚くして軟らかいとも、記してある。
127	ちがやのめ＝チガヤ	イネ科	○	a. 若茎。b. 雑草。c. 灰汁水で茹でて水にさわし食す。 d. 若い花穂は甘い粘液を含み子供たちはツバナと称しなめたりした。
128	みちしば＝チカラシバ	イネ科	○	a. 若茎。b. 雑草。c. よく茹でてから水にさわし食す。 d. 北海道西南部から南西諸島、東アジア・インドネシアに分布する多年草。田圃のあぜ道や堤防、路傍などによく見られる雑草で、根が発達し、引き抜くことが困難なことからこの名前が付いたのであろう。 e. 食材には不向き。
129	はらや＝アブラガヤ	カヤクリグサ科	○	a. 若茎。b. 雑草・湿地植物。d. 湿地にはえる大きな多年草。茎は株立ちで、切り口は鈍い三角形でかたく、多くの褐色の小穂をつける。 e. 日本名は油ガヤで、花穂が油色をおび、かつ油臭いのもにつく。硬く食材には不向き。
130	せきしょう＝ショウブ	サトイモ科	○	a. 若茎。b. 湿地植物。c. よく茹でてから水にさわし食す。d. 根茎には芳香があり、漢方で健胃・鎮痛・腹痛に用いた。 e. 五月五日の節句の日には、邪気を払うために、葉・根を入れて風呂を沸かした。菖蒲湯と称し、浴用として用いられた。
131	いものこ・いもご＝サトイモ	サトイモ科	◎ ○	a. 子芋・親芋。b. 野菜・栽培種。d. 中国より日本に伝わる。
132	いもの茎	サトイモ科	◎	a. 茎・葉柄。b. 野菜・栽培種。c. 生や乾燥して食する。干した茎は冬場の保存食となった。煮物や汁物。
133	えごな＝ヒメザゼンソウ	サトイモ科	◎ ○	a. 若芽・若苗。b. 湿地植物。c. よく茹でてから水にさわし食すと記してある。えごくで、食べ難い。
134	つゆくさ	ツユクサ科	◎	a. 若芽・若苗。b. 野草。c. 茹でてさわして食す。 d. 花の色素は瑠璃色で美しく、古くは摺り染めに用いたり、友禅の下絵の具材になった。
135	なるこゆり	ユリ科	○	a. 若苗。b. 山野草。c. 茹でて水にさわして食す。甘味がある。d. 漢方で根茎を黄精(おうせい)といい、滋養・強壮薬に用いる。

136	くかんそう＝ヤブカンゾウ・ノカンゾウ・ニッコウキスゲ	ユリ科	◎ ○	a. 若葉・若苗。b. 山野草。c. 塩一つまみを入れて茹でて水でさわし、浸し物・和え物にして食す。花は蕾の時に、茹でてから乾燥して貯える。 d. 米沢地方では、原野に八重咲きのヤブカンゾウ、山麓にノカンゾウ、山峡にニッコウキスゲが分布する雪国ならではの植生をみることができる。e. 過食すると消化不良・下痢を起こす。
137	うるい＝トウギボウシ・オオバギボウシ・ミズギボウシ・コバギボウシ・タチギボウシ	ユリ科	◎ ○	a. 若葉・茎。b. 山菜。c. 茹でて良し、浸し物・煮物・和え物・汁物・漬物など色々な料理に使われる万能山菜。 d. 高山地帯の崖や谷間の谷地に自生している。ただし、里に生えている谷地ウルイ（コバギボウシ）は丈が細く苦味を帯びている。
138	あまところ＝アマドコロ	ユリ科	○	a. 若苗。b. 野草。c. 塩一つまみを入れて茹でて水でさわし、浸し物・和え物にして食す。
139	かたたこ・かただんご＝カタクリ	ユリ科	◎ ○	a. 花・葉・茎。b. 山野草。c. 茹でて干し貯えた。茹でて水にさわし食べると、甘い食味を感じるが下痢を起こすので多食はしない。d. 地下塊根からでん粉をとり、片栗粉と称す。 e. 米沢では葉茎を茹でて乾燥し、冬場の保存食として食べられた。
140	あさづき	ユリ科	◎ ○	a. 鱗茎・若芽・球根。b. 里を代表する山菜で、畑地に自生する。c. 茹でてさわし、浸し物・和え物・煮物・粥に加えて食す。 d. 茎が柔らかく成長しても食べられる。秋に球根を掘り出して軒先につるし保存食とした。 e. 小野川地区では温泉を使用した栽培も行なわれた。
141	ののひる＝ノビル	ユリ科	◎ ○	a. 若葉・鱗茎。b. 里の山菜。c. 茹でて浸し物にしたりと、生で味噌をつけて食す。
142	うしひる＝ギョウジャニンニク	ユリ科	○	a. 茎・葉・根。b. 山菜。c. 全体にニンニク臭があり、若い根を食す。d. 名の起りは江戸時代に山岳信仰の行者達が強壮薬として盛んに食べたことによる。
143	ゆり＝ヤマユリ・ヒメサユリ・オニユリ等	ユリ科	◎ ○	a. 鱗茎。b. 山野草。c. ユリの名のあるものは、何ユリでも食すと記してある。
144	しおで＝タチシオデ	ユリ科	○	a. 茎。b. 山菜。c. 茹でてお浸し・和え物・煮物等で食す。d. 山のアスパラとして珍重されている。
145	にら	ユリ科	○	a. 茎・若葉。b. 野菜・栽培種。中国西部が原産。 d. わが国のにら栽培の歴史は古く、9～10世紀ころからといわれている。 e. 北海道や東北などの寒い地方では、体が温まり精力がつく野菜として、古くから重宝がられていた。
146	ねぎ	ユリ科	○	a. 茎・若葉。b. 野菜・栽培種。d. 古来からの代表的な野菜。川井羽黒神社では、毎年7月14日の例祭に葱を奉納することから「葱祭り」と呼ばれている。
147	つくいも＝ツクネイモ	ヤマイモ科	○	a. 芋根。b. 山菜。c. こぶしのような形をした粘り気

				の強い薯で、とろろで食すると最高に美味しい。
148	ところ＝オニドコロ	ヤマイモ科	◎ ○	a. 根・茎。b. 山菜。c. 横に切り、よく煮て流水に1晩ひたせば苦味がとれる。また、灰水にてよく煮、2晩ほど水にさはして食す。 d. 老人や病人は食べるのを避ける。e. 食して、便秘になった際は、白米を稀粥にして飲むとよい。
149	やまのいも	ヤマイモ科	◎ ○	a. 芋根。b. 山菜。自然薯のこと。c. 根の部分煮熟して食べたり、とろろにして食す。茎にできた珠芽をムカゴと言ひ、煎って食す。 d. ムカゴを荒地・藪地を掘り返して蒔いておけば、ヤマイモが年々太く育ち飢えを助けるので、救荒植物として栽培するようにと、記してある。
150	ぬすびとのあし＝オニノヤガラ	ラン科	○	a. 根・塊茎。b. 野草。c. 塩を入れた熱湯で茹でて、水にさわして食すと記してある。d. 根茎を漢方で天麻(てんま)といい、強壮・頭痛に用いる。数も減少し大切にしたい植物。
151	かふれぶす＝トリカブト	キンポアゲ科	○	b. 山野草。d. これを食せば即死すると記してある。若芽の時、ニリンソウやモミジガサ(シドケ)と間違えて食す危険性がある。
152	たにこさず＝ハシリドコロ	ナス科	○	b. 山野草・d. 食せば即死すと記してある。若苗の時葉が広がらずに出でくる姿がフキににているからと考えられ、誤食すれば死に至る。

注記 植物名は当時の呼び名を「ひらがな」・和名を「カタカナ」としている。

6 食事バランスガイド



米沢市食育推進計画

発行年月	平成23年3月
発行	米沢市
	〒992-8501
	山形県米沢市金池五丁目2番25号
	電話 0238-22-5111（代表）
	http://www.city.yonezawa.yamagata.jp
編集	米沢市産業部農林課