













» 資料編



## 2 上田の食文化

	昭和10年代	戦時中、戦後	昭和30年～	昭和40年～	平成8年～
主食	米中心	麦飯：米を節約するため、大麦を混ぜる  混ぜごはん：さつまいも・じゃがいも・大根・かぼちゃ・大豆・野沢菜・大根葉・こうりゃん・粟・きび・ひえ・山野菜などを混ぜる	米が主  ※昭和31年 政府米予約買い付け制度	米があまる(過剰)	米の貯蔵量が減る ※平成8年 米販売の自由化  理由 ・主食にパンや種なども増えた ・外食 ・食べ物が豊富に
米以外の穀物	大豆・小麦・大麦・小豆・ささげ豆・そば・粟・きび				
魚介類	塩漬けや干物 自転車やリヤカーでの販売 にしん・たら・いわし・さば・さんま・さけ・ます・ぶり・ほっけ・いか・たこ・貝・煮干し・数の子		スーパーマーケットができる 農協（JA）店頭販売 バスを改造した車で出張販売		
	 千曲川 はあゆ・うぐい（ハヤ）・鯉・あらめ鯉・うなぎ・ふな・かじか・なまず・ジンケン・サソリ（アカザ）・かまずか・モロッコ（モロコ）・ニガッパヤ（アブラハヤ）・やまめ・イワナなどがとれる ハヤ→小屋がけのツケバで食べられる 鮭やますも獲れたが、発電所ダム建設で鮭・ます・あゆ・うなぎなどがみられなくなった。				
	 川や池 どじょう・えび・かに   水田 たにし				
貝類	たにし・しじみ・ドロ貝（からす貝）				
山菜や野草	 葉・莖 なずな・よもぎ・あかざ・すべりひゆ・たんぼぼ・はこべ・すいこ・おおぼこ・せり・にら・みつば・つくし・どくだみ・うど・ふき・わらび・ぜんまい・こごみ・ととき・おけら・いたどり・たけのこ・ゆきのした・げんのしょうこ・くさのおう・あまな   芽 ふきのとう・たらの芽・さんしょう・つばな   根 のびる・ちょういも・きくいも・ゆり根・じねんじょ・山ごぼう・がま   木の实 あけび・ぐみ・すぐり・なつめ・おにぐるみ・ひめぐるみ・くり・ゆすらうめ（にわうめ）・じなし・さくらんぼ・山ぶどう・ぎんなん・さんしょう・山なし・こなし・かんろばい・みぞ   草の実 野いちご・ひしの実・ほうずき・ささの実・はすの実・しその実・むかご・ががいも   花 あかしや・ふじ・ふきのとう   きのこ まつたけ・りこぼう・あみたけ・しもふり・しめじ（紫・黄）・いっぽんしめじ・くりたけ・はえとり・はつたけ・うしびたい・こむそう・やぶたけ・ならたけ・ひらたけ・かしゃぎいたけ・まいたけ・しいたけ・てんぐたけ				
果物		干し柿を供出 → ジャム		年中買える	※冷蔵庫の大型化
昆虫	いなご・蜂の子・蚕のさなぎ・こうろぎ・げんごろう・ばった・かまきり・やなぎむし・まごたろうむし				
野生動物	すずめ・きじ・山鳥・山うさぎ・いのしし・鹿・へび・かえる・いもり				
飼育動物	豚・うさぎ・鶏・やぎ・牛・羊など				
土地独特の食べ物	蜂の子・いなご・蚕のさなぎ・たにし・どじょうなど 松茸（室賀・塩田・別所）・薬用にんじん（石神） カラス田楽：昭和20年頃まではお店があった。カラスの肉を骨ごとつぶしておからや小麦粉でまとめて、五平餅のように串にさして焼き、山椒味噌をぬって食べる				

	昭和10年代	戦時中、戦後	昭和30年～	昭和40年～	平成8年～
漬物	塩漬：野沢菜・大根・大根葉・かぶ・白菜・キャベツ・梅・きゅうり・なす・ふき・わらび・ぜんまい・たけのこ・きのこ類 粕漬：白うり・なす・きゅうり・大根・人参・セロリ・長芋・みょうが・しょうが・ふき 味噌漬：大根・ごぼう・人参・きゅうり・なす・せり・しょうが・みょうが・しその実・昆布 ぬか漬：大根（たくあん）・なす・きゅうり・かぶ・キャベツ・大根葉・すいかの皮 焼酎漬：梅・かりん・あんず・巨峰・すぐり・じなし・ざくろ・にわうめ・またたび・薬用ニンジン 醤油漬：小なす・きゅうり・大根・にんにく・しその実 からし漬：なす・きゅうり・人参 砂糖漬：梅・あんず・すぐり・みかんの皮 酢漬：大根・梅・らっきょう・みょうが・うど・たけのこ その他：福神漬・朝鮮漬・蜂蜜漬・ウーロン茶漬・ビール漬・麴・甘酒漬・おから漬・てっぽう漬				
加工食品	甘酒作り・納豆作り・豆腐作り 凍らせた食べもの：凍り豆腐・凍りもち・寒ざらし・凍み菜				
調味料	味噌・醤油・塩 甘味料：干し柿・水あめ・白砂糖 ※白砂糖<戦前>ざらめ・和白糖（わじろ）・黒砂糖 <戦後>白砂糖 香辛料：とうがらし・しょうが・さんしょう・みょうが・ねぎ・にんにく・わさび・しそ・ごま・せり・からし大根・からし菜				
食品	粉食：米の粉・小麦粉・そば粉・きなこ・こうせん（麦こがし）など <b>煮て食べる</b> うどん・ほうとう・おかけ・うちいれ・おざんざなど →小麦粉を平らに延ばして切り、野菜の入った汁の中へ入れて煮込んだもの かぼちゃほうとう・小豆ほうとう →野菜のたくさん入った味噌汁・小豆汁に幅広のうどんを入れて煮込んだもの 団子汁・すいとん・つみいれ・ぶちこみなど →しいな米粉や小麦粉をやわらかくこねてまるめ、汁の中に入れてしたもの <b>焼くもの</b> うすやき・パン・おやき・やきもち・きんつば・コネツケ・まゆ玉・やきそば・ぎょうざなど コネツケ：ご飯を水に入れてやわらかくして、小麦粉を混ぜてまんじゅうほどに丸めて焼いたもの。残りご飯を活用 昭和30年代の子どものおやつは、にらの薄焼きが定番。 <b>むす・ふかすもの</b> まんじゅう・団子・オヤキ・むしパン ● 団子：米の粉。形を変えたものが、かしわ餅・ネジ・ヤシヨウマ・草餅。 <b>炒るもの</b> こうせん・きなこ・ごま・あられ・トッカン（ポップコーン） ※こうせん：麦こなしとも言い、大麦を炒って焦がし石臼で挽いて粉にしたもの				
間食	<b>田植えのとき</b> むすび・うすやき・あられ・やきもち <b>取り入れのとき</b> むすび・うすやき・さつまいも・柿・栗・りんご・おはぎ → パン・スナック菓子・果物・ジュースやお茶				
特別な日の食べ物	年取り魚：鮭か鰯（ぶり） <b>正月三が日の食べ物</b> 元旦の朝は雑煮、二日の朝はとろろ汁、三日の朝はしるこ。夜はうどんやそば。 🍷 おせち料理の食材にはこだわりがある 豆＝まめに、里芋＝まるく、ごまめ（田作）＝豊作、数子＝子孫繁栄、昆布＝よろこぶ、蓮根＝見通しがきく、栗＝やりくり、くわい＝芽が出る、柿＝掻きとる、ねぎ＝根付く、うどん＝長い・長命 <b>婚礼につきものの食べ物</b> 尾頭付き鯛・赤飯・ごまめ・数子・昆布・丸芋の煮物・蓮根・ほうれん草のお浸し・ごぼうとにんじんのきんぴら・鶏肉の吸い物 <b>不幸のときの食べ物</b> 野菜のてんぷら・黒飯（こくはん）・鱒（ます）・ひじきの煮物・こんにゃくの白和え・おから・ごぼうのきんぴら・れんこんの煮物・豆腐の吸い物・団子など				

参考文献：上田市誌 民族編 ㊸衣食住とくらし





## 4 「第四次上田市民健康づくり計画」「第3次上田市食育推進計画」策定のためのアンケート調査について

調査の目的	<p>戦後、経済発展や医療水準の向上により、日本人の寿命は一貫して伸び、現在では世界で有数の長寿の国となりました。他方で寿命が延びたことにより、様々な生活習慣病や認知症など、経験したことのない課題が現れています。さらに本格的な少子高齢化社会が到来し、健康長寿の延伸や社会保障制度の維持が大きな課題となっています。</p> <p>このような状況のもと、国においては、平成24年の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全面改正により、平成25年度から「健康日本21(第二次)」が始まりました。このなかでは、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上などを基本的な方向性として掲げ、これらを目指して、様々な施策を実施してきました。</p> <p>上田市では、国及び県の計画を受けて、平成29年度に「第三次上田市健康づくり計画(計画期間：平成30年度から令和5年度まで)」を策定しました。この計画においては、「一人ひとりが健康で幸福なまち健幸都市の実現～生涯を通じた健康づくりの推進～」を基本理念として、生活習慣病の発症予防と重症化予防、こころの健康と身体的機能の維持・向上、安心して子どもを産み、健やかに育てられる施策の充実などを目標に掲げています。</p> <p>施策の推進にあたっては、「健康管理」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころ」「歯・口腔」「親と子」の6分野を重点分野として、市民全体の健康維持・増進が図られるよう取り組んでいます。</p> <p>また令和4年4月には、議員提案による「上田市人生100年時代をより良く生きる健康づくり条例」が施行されました。この条例は、「健幸都市うえだ」の実現に向けて、健康づくりに関する基本理念を定めるとともに、市民、市、議会、関係団体及び地域コミュニティの役割や責務を明らかにしています。人生100年時代といわれるなか、市民の皆様がより良く生き生きと暮らしていくために、その基盤としての健康の重要性はますます高まっているといえます。</p> <p>このような状況のなか、令和5年度には現行計画が最終年度を迎えます。また健康づくり計画と関連が深く、計画期間を同じくする「第2次上田市食育推進計画」についても、令和5年度が最終年度となります。</p> <p>このようなことから、前述の二つの計画の評価と次期計画策定に向けた基礎資料とするため、「一般市民」「乳幼児の母親」「中高生」を対象としたアンケート調査を実施しました。</p>				
調査	実施期間	対象者	方法	対象者数	回収数 回収率
一般市民	令和4年 9月12日～9月30日	一般市民 (市内在住の19歳以上の 市民から3,000人を無 作為抽出)	郵送による配布、 回収 Web回答による 回収	配布数 3,000	回収数 1,234 回収率 41.1%
母親	令和4年 8月～9月	乳幼児健診にいらっし やるお母さん	乳児健診時に配 布・回収、郵送に よる回収、web 回答による回収	配布数 500	回収数 409 回収率 91.8%
中学生・高校生	令和4年 9月	市内中学校6校、 高等学校5校の 各学年1クラスの生徒	学校で配布・回収、 Web回答による 回収	配布数 949	回収数 949 回収率 100%

## 5 第3次上田市食育推進計画策定の経過

令和4年	会議名等	内 容
8月～9月	第四次上田市民健康づくり計画 策定のためのアンケート調査	①一般市民調査 ②母親調査 ③中学生・高校生調査
令和5年	会議名等	内 容
8月9日	上田市食育推進プロジェクト 庁内担当者会議	・令和5年度各課の重点的な取り組み・ 現状について ・第2次上田市食育推進計画の評価 ・第3次上田市食育推進計画について
8月21日	第1回第3次上田市食育推進計 画策定 庁内幹事会・連絡会合同会議	第3次上田市食育推進計画の策定に向けて ・素案について (趣旨・概要、第2次食育推進計画の指標の 評価、食を取り巻く現状、計画の基本的な 考え方・計画の体系、施策の展開)
11月13日	第3回健康づくり推進協議会	・第四次上田市民健康づくり計画(案) 栄養・食生活分野について ・第3次上田市食育推進計画(案)について
11月21日	第3次上田市食育推進計画策定 庁内幹事会・連絡会(意見聴取)	第3回健康づくり推進協議会での協議後の 第3次上田市食育推進計画(案)の変更点に ついて
11月28日～ 令和6年1月4日	パブリックコメントの実施	第3次上田市食育推進計画(案)に関する意 見を募集
令和6年	会議名等	内 容
1月22日	第4回健康づくり推進協議会	第四次上田市民健康づくり計画(案)及び第 3次上田市食育推進計画(案)について ・第3次上田市食育推進計画の答申(案)に ついて
1月25日	第四次上田市民健康づくり計画 (案)及び第3次上田市食育推進 計画(案)の答申	

## 6 令和5年度上田市健康づくり推進協議会名簿

会長 宮下 暢夫

副会長 滝沢 陽子

(敬称略)(50音順)

所属団体	氏名
公立大学法人長野県立大学大学院 健康栄養科学研究科 准教授	今村 晴彦
一般財団法人上田市スポーツ協会	木島 久文
一般社団法人小県医師会	小林 忠正
一般社団法人上田薬剤師会	関 徹也
上田市高齢者クラブ連合会	滝沢 清茂
上田市自治会連合会	滝沢 詳治
上田市健康推進委員会	滝沢 陽子
公募	竹内 留美
上田市校長会	田中 菜穂子
公益社団法人長野県栄養士会上小支部	田中 由紀子
一般社団法人上田小県歯科医師会	中村 隆
公立大学法人長野大学 社会福祉学部社会福祉学科 教授	野口 京子
一般社団法人上田市医師会	宮下 暢夫
上田市保育園・認定こども園保護者会連合会	渡邊 富士子



うえだの食で育む健康なからだと豊かなこころ  
～人生100年時代を見据えた食育～

第3次上田市食育推進計画

令和6年度(2024年)～令和11年度(2029年)

発行・編集

上田市健康こども未来部健康推進課

〒386-0012

長野県上田市中央6丁目5番39号

TEL 0268-28-7124

FAX 0268-23-5119

上田市ホームページ <https://www.city.ueda.nagano.jp/>



