

自治体における食育推進の取り組みについて
——福井県小浜市の「食のまちづくり」を事例として——

手塚 崇子*

Efforts in Promotion of Food Education in Local Government
Case Study of Obama Village, Fukui

Takako TEZUKA

要 旨

小浜市は、全国に先駆けて「食のまちづくり条例」を制定し、地域にあるものを素材として、行政・市民・民間両者が協働したまちづくりを展開してきた。新しいものを探すのではなく、元来ある素材を使って、創造し模索した「食のまちづくり」は、地場産食材、郷土料理、そして御食国若狭おばま食文化館の施設を基軸とした「キッズキッチン」と、子どもから大人に至る迄のトータルな食育推進事業を展開した。スローフードレストラン「濱の四季」では、実際に作ったものを食することができるため、観光客等の帯水にもなっている。

満5歳児全てを対象とした「キッズ・キッチン」は、未来を担う子どもそしてその保護者や家族も含んだ、食文化の伝承と食の安心・安全の大切さを知る大切なまちの取り組みとなっている。「地産地産マップ」の作成も小浜市や若狭地域で生産される農林水産物およびその加工品を積極的に取り扱う市内の食料品店、飲食店等を、「地産地消をすすめる店」として認定し、地産地消の推進を通じた若狭産品の生産・消費拡大と、農林水産業並びに食料品店、飲食店等食品関連産業の振興を図り、食のまちづくりを一層推進している

小浜市のこの取り組みは、行政・市民・民間の協働が実践されているため、行えた取り組みも多い。地域の力には、この三者と取り組みを支えるまちの大切な資源の再発掘が必要である。今後、地方自治体は自分の地域の資源を見直し、行政と市民・民間の協働による地域の活性化と創意工夫の力が必要とされる。

キーワード：協働、まちづくり、地域力、食育、地産地消

*助教 地方財政、保育行財政、幼稚園・保育所経営・幼保一体化

手塚 崇子

1. はじめに

2005年食育基本法は「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進する」ことを目的として制定された。制定の背景には、「食」を大切にする心の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加、過度の瘦身志向、「食」の安全上の問題の発生、「食」の海外への依存、伝統ある食文化の喪失等があげられる。

具体的な取組としては、家庭における食育の推進、学校、保育所等における食育の推進、地域における食生活の改善のための取組の推進、食育推進運動の展開、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、食文化の継承のための活動への支援等、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等家庭、学校、保育所、地域その他の社会等のさまざまな分野からの食育の活動に参加、協力することが期待されている。

2. 目的

家庭、学校、保育所、地域その他の社会等のさまざまな分野の食育推進活動が問われる現在、「食のまちづくり条例」を全国ではじめて制定した地方自治体の事例を見て、小浜市が取り組んでいる「食のまちづくり」について検討し、行政・市民・民間の三者が取り組む協働の食育推進における地域の活性化について検討する。

3. 福井県小浜市について

福井県小浜市は、福井県の南西部にあり、若狭地方の中央に位置する人口30,618人、世帯数11,832（2014年10月現在）の自治体である。1951年小浜町と内外海・今富・国富・遠敷・口名田・中名田・松永の1町7村が合併して敷かれ、その後宮川・加斗2村の編入により現状の小浜市となった、若狭地域の中核都市である。

小浜市の北部は、国定公園の指定を受けた若狭湾に面しており、海岸線の一部は「蘇洞門（そとも）」を有するリアス式海岸となっている。南部は、京都北部一帯に連なる山岳である。古来、京都・滋賀・奈良への大陸文化の伝達の経路となっていた地域であり、海と山に恵まれた、豊富な地域である。

小浜市は、奈良・飛鳥時代に豊富な海産物や塩を伊勢や淡路と同様、食材を朝廷に献上した「御食国（みつけのくに）」として知られており、当時天皇の職を司る役人である膳臣（かしわでのおみ）がこの若狭地域を納めていた歴史もある。そして、江戸時代から近代にかけ、海産物を京都へはこんだ道を「鯖街道」と呼び、現在も親しまれている。

4. 小浜市の食への取り組み

(1) まちづくり条例

小浜市は、2001年9月全国ではじめて「食のまちづくり条例」を制定し、2002年4月1日に施行された。その背景は、先述した小浜の食の歴史と2000年8月に就任した当時の小浜市長の「地域の資源を活かしたまちづくりを進める」とのリーダーシップによるものが大きい。市長は、地域の御食国の歴史と現在も受け継がれている豊かな「食」に着目し、まちづくりの重要な施策の柱として、「食のまちづくり」をスタートさせた。

「食のまちづくり条例」では、総則の目的として「市、市民、事業者が協力し合い、食のまちづくりを推進し、個性豊かで活力ある小浜市を形成するため」としている。定義は、「食」「食のまちづくり」「身土不二（しんどふじ）¹⁾」「地産地消」の意味を重要視している。

「食のまちづくり」として取り組む分野は、①産業の振興、②環境の保全、③福祉および健康の増進、④教育および伝承、⑤観光及び交流、⑥安全で安心な食のまちづくりの6つの分野である。

市民に対しては、先述した6つの分野についての取り組みを行うよう次の6点を記している。①産業振興のために地元の製品、産品を利用する、②環境保全のために身の回りのできることをする、③健康のために地産地消を心掛ける、④教育の観点から健康的な食について理解して取り入れ、次の世代に継承する、⑤観光振興のために市外の人々を迎えるおもてなしの心を育み、交流する、⑥安全安心なまちづくりを行うために青少年の育成に努める。

食のまちづくりについては、主に地域資源を活かしたまちづくり、「食」を起点とした総合的なまちづくり、市民参画をまちづくり推進の3つの基本手法に特徴があり、この基本手法が、行政・市民・民間の協働のまちづくりの基盤となっている。地域資源を活かしたまちづくりでは、小浜市に「あるもの」を探し、地域の資源の見直しを図った点、「食」を起点とした総合的な街づくりでは、食材や料理一品に絞るのではなく、小浜の豊富な「食」全体を対象とし、さまざまな分野とのまちづくりを模索し、市民参画を基本手法とした点に特徴がある。

(2) いきいきまちづくり事業

2002年9月、市民と行政が一緒になり、まちづくりの課題と施策を検討するプロジェクトチームが設置された。その中で、産業・教育・福祉・環境の各分野からさらに市民参加の促進を図るために2003年度「いきいきまちづくり事業」が創設された。この事業では市内12地区で各地区住民をメンバーとした「いきいきまちづくり委員会」を設置し、委員会が主体的に自分たちの地区の未来像を考えた。その後3年の年月をへて「地区振興計画」を策定した。策定に時間をかけ、委員会で練り上げた結果、自分たちの地区のまちづくりの設定・準備が整えられ、実践段階へ移行し、地区ごとの観光マップ等の創意工夫した活動がうまれた。さらにこの地区の活動に伴い、「心安らぐ美食の郷 御食国若狭おばま」推進計画は、地方自立支援を目的として、政府の地域再生計画の認定を受けたのである。

(3) 食文化都市宣言

2004年12月、小浜市は2007年成立の食育基本法に先駆け、食文化都市を宣言した。

小浜市では、「食育」を重要な事項として位置付け、市内の小・中学校での食育の推進、幼児の料理教室の開催、全世代を通じた「生涯食育」の推進等、施策の積極的な展開・充実に努めてきた。そのことを背景として、子どもを含む、全ての世代が食を通じて生まれ、伝承料理をはじめ「食」と結びついた地域文化が継承・発展し、市民が自主的に「食のまち」として、更なる特色の創出や発展していくことを目的として行われた。

食文化都市宣言の重要な柱としては、次の7点があげられえている。①「食」が育まれる水・森・川・海・田畑や豊かな環境を大切に守り、育てる、②身土不二に基づき、地産地消に心がけ、地域の食材を尊重して、健康増進を図る、③伝承料理や、四季折々のふるさと料理を学び、郷土の誇りである鯖料理や若狭塗箸など伝統的な食文化を大切にし、次世代へ継承する、④農林漁業の体験や料理の実習を通じて、「食」に関する理解を深め、生命を尊び育む心、敬虔な心、感謝の心を育む、⑤幼少より食育を実践し、人づくりの糧とする、⑥「食」の安全・安心に関する知識を深め、実践し、健康長寿を実現する、⑦「食」を通し、おもてなしの心を育み、広くふれあいや交流を深める。

この7つの柱は、小浜市の「食のまちづくり」を創造し、発展させた理念が盛り込まれている。小浜の廻れた自然環境を大切に、地産地消を基軸にした安心安全な食を提供、健康増進をはかることを目的としている。食に関する郷土品（若狭塗箸）を含めた伝統文化の継承と、子どもから老人を含めた食育の実践とおもてなしを育む、これを実現するために次節で述べる「御食国若狭おばま食文化館」が拠点施設として開設した。

5. 御食国若狭おばま食文化館とスローフードレストラン「濱の四季」の開設

(1) 御食国若狭おばま食文化館

2003年小浜市は、「食のまちづくり」の拠点として御食国若狭おばま食文化館を設立した。施設の1階は、食文化体験分野として「食のミュージアム」と称し、小浜の鯖街道としての歴史と全国各地のお雑煮や季節の食事の展示と「キッチンスタジオ」がある。2階は食工芸分野として国内生産9割を占める若狭塗の箸や若狭の和紙の実演と体験が行えるつくりとなっている。3階は温泉施設「濱の湯」として、健康増進及び心身のための憩いの場となり、食育・産業・健康福祉の3つをともなった小浜市のまちづくりの拠点として整備された施設である。

(2) キッチンスタジオの内容と取組

キッチンスタジオでは、市内の全5歳児を対象とし、「義務食育」と名づけた「キッズキッチン」が行われている。市内の全幼稚園と全保育園のすべての子どもを対象としたものであり、この取組は全国でも珍しい。この取組は、子どもがすべて自分たちで調理をすることにより、自信を持ち、食に興味をもつきっかけとなる活動となっている。満5歳児以上小学校1年生までの「ジュニアキッチン」、地域の季節の調理体験や、学校給食体験等が行われ、子どもから大人までの生涯食育がまちをあげて行われている。

(3) スローフードレストラン「濱の四季」の食事の提供

2004年4月には、「御食国」の食を実際に口にしてもらうことを目的に、食文化館の隣に、市直営のスローフードレストラン「濱の四季」をオープンした。メニューは、地場産の食材を使った郷土料理が中心となり、市内外から客が訪れている。

「濱の四季」は、後述するグループマーメイドの中の15名が運営を担ってきた。メニューをプロデュースした伝承料理研究家の研修を受けたメンバーは、指導を受けたものを基本とし、新しいニーズにも対応するために、メンバー自らが新メニューを開発³している。

「濱の四季」に関しては、市が直営で行うことに対し民間経営への圧迫が懸念されたが、市では、スローフード運動の展開と地産地消の推進を図る目的のために、行政・市民・民間が一緒に取り組むことが重要であるとといた。

(4) 食文化館や「濱の四季」を支える地域の力

キッチンスタジオや地域の食材でつくるスローフードレストラン「濱の四季」では、多くの

地域の力により運営が継続されている。この地域力は、次の3つにより構成され、市民参加による、協働によるまちづくりの重要な要の1つである。

①グループマーメイド

2002年「食のまちづくり」に協力する目的で、「グループマーメイド」は小浜市食生活改善推進員（すこやか会）の有志で結成された。食文化館のキッチンスタジオ及び、「濱の四季」の運営に携わっている。活動内容は、旬の食材を使用した調理体験等の講師や体験のサポートを「キッチンスタジオ」で行なっている。「濱の四季」では、スローフードを重きにおき、地元産の新鮮な野菜や魚介類をじっくり手間ひまかけて調理をし、提供している。

②食育サポーター

2004年にボランティアグループとして誕生した「食育サポーター」は、「キッズ・キッチン」の企画・運営を担当している。現在は、小学生を対象にした「ジュニア・キッチン」の企画運営等も行っており、現在会員は約30名である。構成メンバーには、教員や保育士、管理栄養士、介護食士、歯科衛生師等、初等教育や食育、医療関係の資格を持つ者も多いため、経験や幅広い知識が活動を支援している。会員のほとんどが子どもを持つ母親である。

③かけはしサポーター

2004年「かけはしサポーター」は、食文化館の運営全般のサポーターとして結成されたグループである。館内に季節の花を飾り、館の周囲にプランター植えの花々を設置している。食文化館のイベントでは、伝統的な食を紹介することを目的に「へしこ」を使った料理や「釜炒り茶」²を試食してもらう活動を行いつている。食文化館外の活動にも積極的に参加し交流を行い、多岐にわたって活動の幅、範囲を模索している。

6. 町の取り組み

(1) 「地産地消マップ」の作成

小浜市では、地産地消をすすめる店として小浜市「認証店」⁵を推奨している。認定の目的は、小浜市や若狭地域で生産される農林水産物⁶およびその加工品⁷を積極的に取り扱う市内の食料品店、飲食店等を、「地産地消をすすめる店」として認定している。食のまちづくりの推進を目的として、地産地消の推進を通じた若狭製品の生産・消費拡大と、農林水産業並びに食料品店、飲食店等食品関連産業の振興を図っている。認定審査については、小浜市地産地消をすすめる店認定審査会⁸を設置し、認定基準の制定及び改定、申請者の審査等を行っている。認定基準は、表1の通りである。

自治体における食育推進の取り組みについて

表1 地産地消認証店の審査基準

共通	食品衛生法等、関係法令を遵守している店
	認定の内容をホームページや広報等のメディアにより紹介されることを承諾する店
食料品店舗等	地産地消に協力し、積極的に若狭産品を販売しPRする意向のある店
	若狭産品の販売を今後も増やしていこうとする店
	若狭産品の売り場を設置し、消費者にわかりやすく表示する店
飲食店等	地産地消に協力し、積極的に若狭産品を活用しPRする意向のある店
	若狭産品を使った料理等を今後も増やしていこうとする店
	若狭産米を積極的に使用する店（努力目標）
	旬の若狭産品を主とした料理を、年間またはシーズンを通じて提供し、メニュー等に、消費者にわかりやすく産地表示をする店

（出所）小浜市 HP より。 <http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/modules/content7/index.php?id=8>。

認定事業の内容は、次の6点である。第1市は、認定証を交付する。第2店舗は、市指定の認定看板を購入し、店頭に掲示することができる。第3認定看板の購入費の1/2以内を市が助成する⁹。第4市は、市の公式ホームページ、広報、パンフレット等で認定店をPRする。第5認定事業者は、認定を受けた旨を自由にPRすることができる。第6認定期間は3年間とする¹⁰。

認定店の義務としては、次の6点があげられている。第1本制度の主旨を消費者に周知し、理解を促進すること。第2若狭産品の売り場を設置し、消費者にわかりやすく表示すること（食料品店等のみ）。第3若狭産品の使用がわかるメニュー表示と、その食材を表示すること（飲食店等のみ）。第4認定証を店内に掲示すること。第5毎年度末に実績報告書を市長に提出すること。第6認定後に認定基準等の変更等があった場合、速やかに対応し、誠実に改善することである。

2014年3月現在では、50店舗が認証をうけており、販売店が17件、飲食店が16件、ホテルが7件、観光拠点と民宿が各2件合計44件である¹¹。地産地消マップは、駅やホテル、観光拠点等で配布されている。

(2) 元気食生活実践ガイドの作成

小浜市では、まちづくりの一環として福井の食の歴史とフードマイレージを意識した「元気

食生活実践ガイド」の作成を行った。内容については、大きく下記の3点にわけられる。

①石塚左玄（いしづ かさげん）の「化学的食養長寿論」

明治時代の日本の軍医・医師・薬剤師であり、「食育の祖」といわれる福井市生まれの石塚左玄（さげん）の食と食育の重要性を述べた上で、石塚の没後100年となり、2001年に制定された「食育基本法」の前文に一部生かされていることを述べている。

②フードマイレージの重要性

地元の食材を利用すると、鮮度が高いため、栄養価も高くおいしい。さらに輸送コストが低いため安価であるため、生産者と消費者の両者にとってよく、両者が近いため安心・安全な食生活が保障され、地域の伝統的な食文化の継承につながり、地元の農業や漁業の活性化にも貢献する。

③咀嚼

咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて、咀嚼の効果を表したものを作成し、子どもたちにわかりやすく説明する取組を行っている。咀嚼は、「肥満防止、味覚発達、言葉がはっきりする、脳が発達する、歯の病気予防となる、がんの予防につながる、胃の働きをよくする、健康（全力投球）増進等」を説明している。

(3) 2008年「小浜市食育推進計画」を策定

小浜市は、2001年食のまちづくり条例を策定し、全国に先駆けて食育に取り組んでいる。国の方針に則って、2008年3月、あらためて「食育推進計画」を策定した。計画策定に向けて、2007年8月に行ったアンケート調査では、「食育」という言葉を知っている人の割合は、全国平均の65.2%に対して、小浜市では90.2%と非常に高い結果となった。この結果は、「食のまちづくり」に早期から取り組み、しかも行政・市民・民間の3者が協働して取り組んできた成果が表れている。

7. 幼稚園・保育所の食育

①食育計画

小浜市の「キッズキッチン」として、市内全5歳児を対象として、調理を行う機会（義務食育）をつくっている。さらに、幼稚園では「食の教育全体計画、年間計画¹²⁾」、保育園では「小浜市公立保育園食育計画¹³⁾」を作成している。両計画は、生き生きとした生活を送ることを基本とし、「『食を営む力』の基礎を培う」を目標に月ごとの指導計画を立て実践している。園児

自治体における食育推進の取り組みについて

の調理体験と、園での野菜栽培や、給食 etc. を通した食育を実践している。

②キッズキッチン

市内の幼稚園と保育園に通っている全園児を対象にキッズキッチンを行っており、「義務食育」と名付けている。本物の調理器具を用いて、親とは離れ、講師¹⁴に教わりながら子ども達だけで調理をする取り組みである。この取り組みは、食材の新鮮さ大切さ、調理の大変さを実感し、食材と調理の大切さを知り、調理することの楽しさと達成感を養うものである。

また子どもたちは園での生活の中で、野菜の栽培や収穫体験、上記の「キッズ・キッチン」等の料理体験の機会の経験とともに、毎日の給食における友達や保育士との関わりの中で、「食」に対する興味や関心を持つようになってきている。栽培した野菜を子どもたちが家庭に持ち帰り、親と一緒に料理をするなど園での取り組みが家庭につながるような機会を増やしている。

2014年度では、「キッズキッチン」基礎編を5月から7月にかけて16回、270名の5歳児が体験している。「キッズキッチン」応用編は、5歳児～小学校1年生の希望者を対象として年6回行われており、内容は表2の通りである。

③「分つき米」の使用と農業体験の推進

健康に留意した給食を実施しており、全国で「分つき米」を使用しており、健康を意識した手作りおやつは、週2回から週3回に増加した。地元（園地区）の野菜の利用については、1園から2園となった。さらに、農業体験を目的として生ごみ等を利用した土づくりを利用した元気野菜づくりについては、1園であったが現在では、全幼稚園・保育園で実施している。

表2 キッズキッチン応用編の内容

和食の一汁三菜	世界無形文化遺産登録された「和食」について学ぶ。かまど炊きごはん、ぬか床などを体験する他、出汁も自分で引く。
お箸のまち小浜	小浜で作られる「若狭塗箸」は塗箸全国シェア80%を占める。箸使いを学ぶのに適した献立を作り、マナーを学ぶ。
いのちをいただく	ひとり一匹ずつ鮮魚をさばく。「いただきます」「ごちそうさま」の意味を理解し、食べものに対する感謝の気持ちを育む。
幸せを願うハレの日の食事 ～お正月料理～	お雑煮も含めた、本格的なお正月料理（お節料理）を作り、祝い箸やハレの日の料理に込められた願いや意味を学ぶ。
節分と豆	イワシなどを使った節分の行事食を作り、盛大な豆まきも行う。また、手作り豆腐や石臼でのきな粉挽きなど、様々な大豆料理にも挑戦する。
「日本の食文化」小浜から世界へ	同年イタリアミラノで開催される万国博覧会への参加をイメージし、国際交流キッズキッチンを行う。

（出所）小浜市（2014）企画部食のまちづくり課。

園では今後、園から出た生ごみ等を利用した土づくりや、その土を使った元気野菜¹⁵の栽培体験や収穫体験を推進しようとしており、園の給食やおやつに関しても、地場産食材を活用する他、「分づき米」¹⁶の導入、手作りおやつの日増加等、子どもの健康を意識した内容で提供し、子どもと保護者の両者に地場産食材のおいしさと大切さを理解してもらう方法の一つとして推進している。

8. まとめ

小浜市は、全国に先駆けて「食のまちづくり条例」を制定し、地域にあるものを素材として、行政・市民・民間三者が協働したまちづくりを展開してきた。新しいものを探すのではなく、元来ある素材を使って、創造し模索した「食のまちづくり」は、地場産食材、郷土料理、そして御食国若狭おばま食文化館の施設を基軸とした「キッズキッチン」と、子どもから大人に至る迄のトータルな食育推進事業を展開した。スローフードレストラン「濱の四季」では、実際に作ったものを食することができるため、観光客等の帯水にもなっている。

満5歳児全てを対象とした「キッズ・キッチン」は、未来を担う子どもそしてその保護者や家族も含んだ、食文化の伝承と食の安心・安全の大切さをしる大切なまちの取り組みとなっている。「地産地消マップ」の作成も小浜市や若狭地域で生産される農林水産物およびその加工品を積極的に取り扱う市内の食料品店、飲食店等を、「地産地消をすすめる店」として認定し、地産地消の推進を通じた若狭産品の生産・消費拡大と、農林水産業並びに食料品店、飲食店等食品関連産業の振興を図り、食のまちづくりを一層推進している

小浜市のこの取り組みは、行政・市民・民間の協働が実践されているため、行えた取り組みである。地域の力には、この三者と取り組みを支えるまちの大切な資源の再発掘が必要である。今一度、各地域の資源を見直し、行政・市民・民間の三者の協働の取り組みで食の資源と安心安全を考え地域の活性化と創意工夫を行うことが重要である。

注

- 1 その土地で生産されるものを食べることが最も体に良いということである。
- 2 伝統野菜のブランド化、農業体験を通じた都市住民との交流、地区での観光マップやふるさとカルタの作製等。
- 3 新メニューとして「わかめソフトクリーム」や、谷田部ねぎと焼き鯖をフランスパンではさんだ「鯖サンド」等を開発した。

自治体における食育推進の取り組みについて

- 4 地元にある郷土産料理で、へしこの漬けこみ等。
- 5 小浜市では、小浜市・若狭地方で生産される農林水産物、その他の加工品を積極的に取り扱う市内の飲食店、食料品店等を「小浜市地産地消をすすめる店」として認定している。認定店の表には認定番号を記載した看板が掲げている。
- 6 小浜市・若狭町（旧上中町）や大飯郡内で生産・収穫されたもの。ただし、若狭牛は福井県産で可としている。水産物については、若狭湾及びその近海で漁獲、養殖され、小浜市内で水揚げされたものである。
- 7 市内の事業所等で製造されたもの。
- 8 審査委員は、次の10団体である。①小浜市料理旅館組合代表、②小浜市料理業組合副代表、③小浜市普通飲食店組合代表、④若狭農業協同組合代表、⑤小浜市漁業協同組合代表、⑥若狭森林組合代表、⑦小浜商工会議所代表、⑧小浜市総合卸売市場代表、⑨若狭おばま観光協会代表、⑩小浜市である。
- 9 ただし、認定が取り消された場合は、自己負担金は返金しない。
- 10 ただし、更新可能とする。
- 11 認証店50件のうち、6件は現在運営されていない。
- 12 各小中学校と、小浜幼稚園がそれぞれ毎年作成している食育活動に関する全体計画と年間指導計画である。
- 13 保育所保育指針をもとに園長会で作成している市内保育園における食育活動に関する全体計画である。
- 14 キッズキッチン実施当初は、公私や政策専門員や外部講師が行っていたが、2005年度からは、保育士、教員、栄養士等の有資格者が中心となり、若手の食育サポーター等に広がっている。
- 15 微生物発酵により、亜鉛や鉄などの微量ミネラルを豊富に含んだ土で栽培された、美味しく、栄養価が高く生命力の強い野菜。一般的に虫がつきにくいので、農薬や化学肥料を使う必要性が低い。
- 16 玄米から胚芽やぬかを取り除くことを精米と言うが、精米時に、胚芽やぬかを一部分残して精米した米を「分つき米」と言う。「分つき米」には精米度合いにより三分づき、五分、七分、八分、といったようにつき加減があり、数字が大きいく順に白米に近くなる。胚芽やぬかには食物繊維やカルシウム、鉄などのミネラル、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれており、玄米に近いほどより栄養価は高い。

文 献

- 小浜市企画部食のまちづくり課、2009、「小浜市元気食育推進計画」。
- 小浜市、2006、「小浜市立保育園統廃合及び民営化経営」
- 小浜市、2008、「自治体通信—御食国若狭おばまの食のまちづくり」、『用地ジャーナル』、財団法人公共用地補償機構、第16巻第11号、pp. 20-26。
- 小浜市、2010、「小浜市立保育園統廃合及び民営化経営」（後期）
- 中田典子、2010、「御食国若狭おばまの生涯食育」『Consultant』、(社)建設コンサルタンツ協会(2010.4)
- 小浜市、『元気食生活実践ガイド』
- 財団法人ハイライフ研究所、2007、『家庭の食育を支援する社会サービスに関する研究調査報告書』