

みかぼう食育通信

第10号

平成26年
3月発行

CONTENTS

P.1
「食事バランスガイド」を使って食生活を改善しよう！

P.2
わかやま食育トピックス
「郷土食体験の紹介」
「野菜の機能性成分」

P.3
「旬の食材de食事バランスガイド」
(春キャベツ)

「団体活動紹介 (日高 シカレディース)」

P.4
郷土の味にチャレンジ！
「荳わかめのつくだに」
「はっさくゼリー」

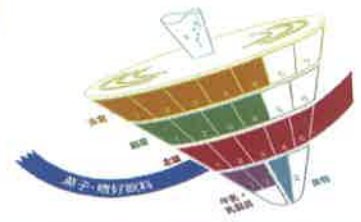


みかぼう

「食事バランスガイド」を使って食生活を改善しよう！

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形で示した「食事バランスガイド」を活用し、自分の食生活を見直してみましょう。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」をバランスよく食べないと、コマが倒れてしまいます。



男性		1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう						女性	
年齢	活動量	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	年齢	活動量
6~9才	低い	1400	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11才	低い
70才以上	普通以上	~2000				*2~3		70才以上	普通以上
10~11才	低い	2200	5~7	5~6	3~5	2	2	12~17才	低い
12~17才	普通以上	±200				*2~3		18~69才	普通以上
18~69才	低い	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3		
	普通以上	~3000				*2~4			

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安

(活動量の見方)

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人
「普通以上」：「低い」に該当しない人
さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

6歳未満の乳幼児、妊婦・授乳婦、特別な食事療法を必要とされる方は、管理栄養士、栄養士にご相談下さい。

料理の組み合わせをチェック！

料理ごとに「1つ」「2つ」と数え、1日の食事の合計が自分の適量になるように組み合わせます。

主食

- 1つ分 = ごはん小茶碗1杯、食パン1枚、餅の直径20cm、煮かゆ1杯、ごはん中茶碗1杯
- 1.5つ分 = ごはん中茶碗1杯
- 2つ分 = ごはん大茶碗1杯、うどん1杯、めはり餅2個、餅きり餅1枚、焼きたてのパン2枚

副菜

- 1つ分 = 野菜サラダ、ほうれん草のお浸し、ひじき類、キノコ類(わかめとしらす)、和風山豆腐(いしごめとせせぎし)、煮込みうどん、煮込みうどん
- 2つ分 = 大根サラダ、煮野菜、揚げ茄子生揚げ、肉類、のっぺ

主菜

- 1つ分 = 目玉焼き、冷やし豆腐、高野煮物、煮豆ごもく煮、マグロの刺身
- 2つ分 = 鶏肉(チキンを)、かつおたたき
- 3つ分 = ハンバーグ、タケノコ炒め、和牛焼肉

牛乳・乳製品

- 1つ分 = 牛乳(常温)200ml、ヨーグルト、ヨーグルト(100g)
- 2つ分 = 牛乳1本

果物

- 1つ分 = みかん1個、柿1個、はっさく半分、納豆1個、イチゴ6個、りんご1個

地域の食と農を知ろう ～子ども達が郷土料理に挑戦～



県では、子ども達に郷土の食文化を伝えていくため、23年度から小学校や特別支援学校の児童を対象に地元の旬の野菜や果物を使った郷土料理実習を行っています。

食育ボランティアである生活研究グループやJA女性会の方々の手ほどきを受けながら、258名の児童が「七色の味噌汁」や「かぶと柿のなます」などの伝統食や地元特産物を使った料理に挑戦しました。

実習では、地域農産物の生産状況や伝統食の由来なども学び、地元農業と郷土の食文化を学習する良い機会になったようです。

うまく切れるかな？



みんな真剣な顔で調理しています！

今年度は県内各地域の10校を対象に『郷土食体験』を行いました。

子ども達にとって、地元和歌山の特産品を使った郷土料理を、楽しく学びながら作る良い機会となるとともに、和歌山をより深く知り、好きになってもらうきっかけになった体験だったと思います。

データから見る食育

(参考)

国産野菜で健康づくり
独立行政法人国立健康・栄養研究所



野菜の機能性

野菜に含まれる機能性成分には様々な効用があります。
定期的に野菜を摂取して、健康づくりに取り組みましょう！

機能性成分	野菜	効用
アントシアニン	なす	目の機能向上、肝機能向上、血圧上昇抑制
フラボノイド	たまねぎ	発ガン物質・活性酸素の活性化抑制、動脈硬化の予防
α-カロテン β-カロテン	ほうれん草、人参、ブロッコリー	抗酸化、発がん物質の抑制
リコペン	トマト	紫外線からの肌の保護、がん細胞の成長抑制
アリシン	ねぎ、たまねぎ	疲労回復・殺菌、インスリン分泌促進、血栓予防
イソチオシアネート	キャベツ	抗がん、発ガン物質の抑制
クロロフィル	ピーマン、ほうれん草	抗酸化、コレステロール低下、貧血予防・改善

旬の食材de食事バランスガイド 春キャベツ

(参考 やさいのお話し)

原産地はヨーロッパ、日本には江戸時代にオランダから長崎に伝えられ、当時は葉ぼたんとして観賞用にされました。

結球キャベツが日本に伝来したのは幕末で、当時は外国船への食料、居留外国人向けで、日本では明治中期以降に普及し始め、戦後の食生活の洋風化とともに急速に増加しました。

キャベツは外葉と芯にビタミンCを多く含んでいます。特徴的な栄養素として、ビタミンUを含み胃酸の分泌を抑えます。胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし胃潰瘍や十二指腸潰瘍を治りやすくするといわれています。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ70gを1つ(SV)として、「副菜(野菜などの料理)は1日5~6つ(SV)食べましょう」とされています。

春キャベツなど旬の野菜を上手に取り入れ、副菜もしっかり食べましょう。

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

団体活動紹介

シカレディース結成!

日高地方生活研究グループ連絡協議会(会長:後藤明子)では、美味しいシカ肉料理の普及を目的に、「シカレディース」を結成しました。

「美味(おい)シカ料理」の冊子をテキストに、シカ肉料理の普及に取り組んでいます。

シカ肉は低カロリーで、低脂肪、高たんぱくで鉄分も多く、ヘルシーな食材として女性に注目されています。皆さんにもぜひ食べていただきたいと思います。

また、シカ肉料理講習会の講師派遣や「美味(おい)シカ料理」の冊子を希望される場合は、日高振興局農業振興課(0738-24-2930)へお問い合わせ下さい。



郷土の味にチャレンジ!

今回は、「茎わかめ」と「はっさく」を使った料理を紹介します。

茎わかめのつくだに

<材料>

塩蔵茎わかめ 1kg
干しいたけ 5~6枚
しょうゆ 130cc
きざら 150~200g
梅酢 大さじ2~3
白ゴマ 少々



<作り方>

- ①塩蔵わかめを一晩水につけ、塩出しをする。
(時々、水をかえる。)
- ②干しいたけを水で戻して、切る。
- ③鍋に①を入れ、水を入れて炊く。沸とうして2分程炊いて、ざるにあげる。
- ④調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けたら、②を入れて約20分炊く。
- ⑤器に盛り、白ごまをふる。

(レシピ、写真提供 日高振興局)

はっさくゼリー

<材料>

はっさく(かんづめ)
ゼラチンの素
砂糖



<作り方>

- ①はっさくを半分に切って、容器に入れる。
- ②ゼラチンの素を分量の水で溶かし、静かに混ぜる。
(泡立てない)
- ③鍋に②と砂糖を入れ、火にかける砂糖が溶けたら荒熱をとって、①の容器に入れ冷蔵庫で冷やす。

(レシピ、写真提供 日高振興局)



わかやま食育応援隊

和歌山県では、地域や学校で「郷土料理の作り方を教えてもらいたい」「農作業体験をしてみたい」などを要望する団体をサポートしてくれる「わかやま食育応援隊」を登録しています。

詳しくは、「和歌山県食育ひろば」ホームページをご覧ください。下記問い合わせ先までご連絡ください。

和歌山県食育ひろば

Q 検索

* 和歌山県の食育推進月間 *

毎年10月

「食べることは学ぶこと、考えよう 皆と私の食の未来!」

* ふるさと和歌山食週間 *

毎月第3月曜日からの1週間

「食べて安心! 食べて元気! 紀州のふうど」

(編集・発行)

和歌山県 果樹園芸課 産地振興班

(問い合わせ先)

〒640-8585 和歌山市小松原一丁目1番地

TEL: 073-441-2903 FAX: 073-441-2909

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp