

みかぼう食育通信



みかぼう

第2号

平成22年
5月発行

CONTENTS

- P.1 ・「食育への思い」(県食育推進会議 藤澤副会長) ・食事バランスガイドって？
- P.2 ・「食育イベント」 in 食育応援店 ・データからみる食育(朝食の摂取状況)
- P.3 ・旬の食材(エンドウ類) de 食事バランスガイド
・活動紹介(県漁協女性部連合会)
- P.4 ・郷土の味(有田地方・西牟婁地方)

食育への思い

和歌山県食育推進会議副会長 藤澤 祥子 先生
(信愛女子短期大学 非常勤講師)



毎日の食生活に、国が法律までつくって関与し始めた現実を考えてみましょう。

山あり、海あり、恵まれた食の宝庫といっても過言でない私達の紀州・和歌山においても、県民の健康や食料事情の課題が少なくありません。これからの未来を負う子供達のためにも、今少し真剣に考え、県民一人一人が食育に取り組んでいく必要があります。

特に、和歌山県は他県への大学進学率が日本一高いと言われていることから、食育推進会議では、高校を卒業するまでに食育を身につけてもらいたいと願っています。

食を大切に作る気持ち、食の楽しみがわかる食を通じたコミュニケーション、バランスのとれた食事、朝食を忘れない望ましい生活リズム、食の安全や海外への依存を考え合わせた地産地消、そして、和歌山の素晴らしい郷土料理や行事食等、みなさんに伝えたいこと、知っていただきたいことがたくさんあります。

市町村、教育機関、そして団体さんの手もお借りして、またこの情報発信誌を皆様の身近に置いていただいて、多くの方々に食育を伝えていければと願っています。

「食事バランスガイド」って？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形で示したものです。わかやま版「食事バランスガイド」は地域の食材や郷土料理を日常の食事に活用いただけるよう作成しています。

5つのグループの料理(食品)をバランスよく組み合わせましょう！

～紀州わかやま～

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5/7 主食 (ごはん、パン、麺) 200g ごはん(平盛り)だったから4割程度	1.5割 = ごはん(平盛り) 1.5割 = ごはん(平盛り) 2割 = ごはん(平盛り) 2割 = ごはん(平盛り)
5/6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 200g 野菜料理の量程度	1割 = 野菜サラダ 1割 = 野菜炒め 2割 = 大葉サラダ 2割 = 肉じゃが
3/5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 200g 肉・魚・卵・大豆料理から3割程度	1割 = 鶏肉炒め 1割 = 魚料理 2割 = 豚肉炒め 2割 = 鶏肉炒め
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳だったら1本程度	1割 = 牛乳(常温) 1割 = チーズ 2割 = 牛乳(常温) 2割 = チーズ
2 果物 200g みかんだったら2個程度	1割 = みかん1個 1割 = りんご 2割 = みかん2個 2割 = りんご

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。

成人一般…基本の組み合わせ 1日 2,200kcal(±200kcal)

わかやま食育トピック

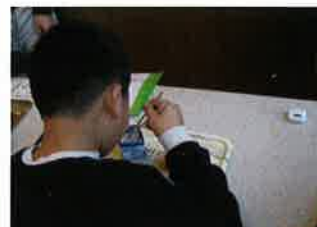
*食育応援店で「食育イベント」を開催しました！

平成22年2月20日（土）にデリシャス広岡吉備店で、和歌山の農林水産物や食文化への理解を深め、日頃の食を見直す機会としていただくため、食育イベントを開催しました。

栄養士による日常の食事のアドバイスをはじめ、「おはしを使った豆運びゲーム」や和歌山で栽培されている晩柑類の試食など、大人から子供まで楽しみながら、食への理解を深めていただきました。



あなたの食事は大丈夫？
栄養士による食事バランスチェック



豆運びゲームに悪戦苦闘？



食べたことあるかな？
和歌山でとれるみかんの仲間たち

データからみる食育

和歌山県では平成21年7～8月に県内在住の方を対象として、約1,000人に食育に関するアンケートを行いました。

今回は、その中から、朝食の摂取状況を紹介します。

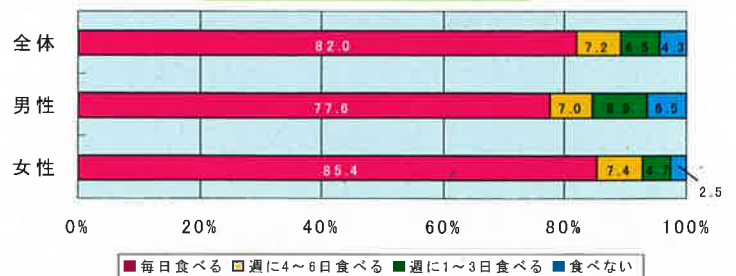
アンケートの結果、約8割の人が朝食を毎日食べ、約2割が毎日食べていないことがわかりました。

男女別では、男性で、年齢別にみると、20～30歳代で朝食を食べない人が比較的多いようです。

朝食は一日の元気の源です。
朝食には、睡眠中に下がった体温を上げたり、脳を活発に動かす役割があるほか、一日の生活リズムを作る上でも重要な役割を果たします。
朝食習慣で気持ちいい毎日を過ごしましょう。

朝食を食べていますか？

朝食の摂取状況（男女別）



朝食の摂取状況（年齢別）



旬の食材de食事バランスガイド

えんどう



えんどうには、さやを食べるキヌサヤやオランダエンドウ、種子を食べる実エンドウ（ウスイ）、さやも種子も食べられるスナップエンドウなどの種類があります。

えんどう類には、β-カロテンやビタミンC、食物繊維など体にうれしい成分がたっぷり。加熱しすぎないように調理すれば、熱に弱いビタミンCも壊れにくく、見た目にも鮮やかです。

キヌサヤエンド



卵とじや、さっとゆでて煮物などの彩りに。

オランダエンドウ



ソテーすればビタミンAの吸収率もアップ！

ウスイエンドウ



定番の豆ご飯や、ポタージュスープもおいしい。

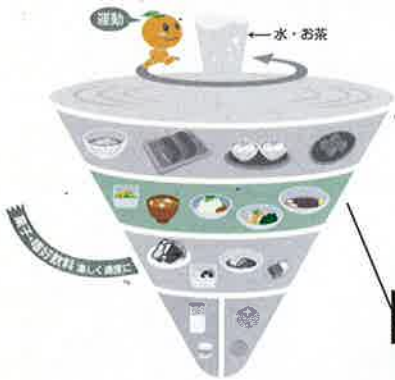
紀州わかやま「食事バランスガイド」では

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

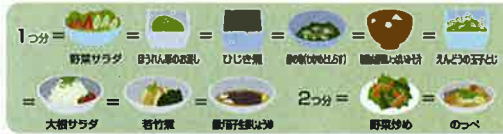
えんどうを使った料理も上手に取り入れ、副菜もしっかり食べましょう。



えんどうず



5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
70g 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。

活動紹介

和歌山県漁協女性部連合会

漁協女性部は、漁業従事者の女性の組織であり、主に漁協の組合員、またはその家族である女性を中心に構成しています。

その中で活動している「おさかなママさん」は、若者にもっと魚を食べてもらおうと、中学校や高校・短大などで魚のおろし方や美味しい食べ方などの料理講習を行っています。

さらに、食育活動の一環として、地引網漁や漁師さんの船に乗っての本マグロやタイ養殖体験などの自然体験学習を通して、もっと魚を身近に感じてもらい、また、捕れたての鮮魚を朝市などで産直販売して、和歌山の魚の美味しさをアピールするとともに、地産地消も推進しています。



初めての大物に、おそろおそろ...



中学生が干物作りに挑戦！

わあ～新鮮で、おいそう!!



おさかなママさんによる魚料理講習の様子

串本の朝市風景

和歌山県漁協女性部連合会は、「わかやま食育応援隊」に登録しています。「わかやま食育応援隊」については次ページをご覧ください。

郷土の味にチャレンジ！

今回は、今が旬の食材の「梅」と「さんしょう」を使った料理を紹介します。
「梅」、「さんしょう」ともに、和歌山県が全国一の生産量を誇っています。

ちりめん山椒とちりめん山椒ご飯

＜材料＞（5人分）
ちりめんじゃこ 190g
酒 125ml
砂糖 大さじ3
しょうゆ 50ml
みりん 50ml
山椒佃煮 大さじ3



＜作り方＞

①酒、砂糖、醤油、みりんを鍋に入れ煮立たせ、ちりめんじゃこを入れ煮る。

②しばらく煮た後、山椒の佃煮を入れ、汁気が無くなれば出来上がり。

③炊きあがったご飯にちりめん山椒を混ぜると、ちりめん山椒ご飯の出来上がり。

＜一口メモ＞

自家製の山椒の佃煮がないときは、市販の佃煮を利用して下さい。山椒の辛みが苦手な方は、佃煮の量を加減して下さい。

山椒を使った料理を詳しく知りたい方は、こちらのわかやま食育応援隊へ！

・山椒料理開発グループ
（有田川町生活研究グループ 清水支部）
（問い合わせ先）
有田川町清水水行政局 産業課
TEL：0737（52）2111（代）
有田振興局 農業振興課
TEL：0737（64）1273

梅じゃこご飯

＜材料＞（4人分）
米 2カップ
白干し梅 大1個
ちりめんじゃこ 20g
酒 大さじ2
青じそ 2～3枚
白ごま 大さじ2



＜作り方＞

①米は炊く30分前に洗っておく。

②炊飯器に白干し梅を入れ、ちりめんじゃこと酒を加えて混ぜ、普通の水加減で炊く。

③青じそは千切りにして水をさらし、水気を切っておく。

④ご飯が炊き上がったら、梅干しの種を取り、白ごまを加えて混ぜ、青じそを散らす。

（問い合わせ先）
西牟婁振興局 農業振興課
TEL：0739（26）7941



わかやま食育応援隊

和歌山県では、「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」などという時に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。地域や学校などでの食育活動にご活用ください。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

検索

わかやま食育情報発信誌の名称が決定しました！

県民の皆様親しみやすい情報発信誌にするため、募集していました本誌の名称が「みかぼう食育通信」に決定しました。たくさんの御応募ありがとうございました。

これからも皆様に楽しんでもらえる情報誌を目指し、内容を充実させていきたいと思っておりますので、楽しみに！

* 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！紀州のふっど』

（編集・発行）
和歌山県 果樹園芸課 普及・食育班

（問い合わせ先）
〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地
TEL：073-441-2903 FAX：073-441-2909
メール：e0703001@pref.wakayama.lg.jp