

みかぼう食育通信

第5号

平成23年
冬号発行



「わかやま食と健康フェア」～知ろう！伝えよう！和歌山の「食」～

CONTENTS

- P.1
・「食事バランスガイド」のお話
～もっと野菜料理を！～
- P.2
・「～みんなで食べよう、日高の食材～
地産地消・料理コンテスト」開催!!
- ・データからみる食育
(メタボリックシンドロームを知っていますか?)
- P.3
・旬の食材(マグロ)de 食事バランスガイド
- ・食育活動紹介 橋本食生活改善推進協議会
- P.4
・郷土の味(大根葉じゃこめし・のっぺ)
- ・「わかやま食と健康フェア」を開催しました



みかぼう



「食事バランスガイド」のお話 ～もっと野菜料理を！～

ビタミン類や食物繊維などが豊富な野菜は、私達の食生活に欠かせないもの。

「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日に**5～6つ(SV)**食べましょう」とされていますが、和歌山県の方は3つ程度しか食べていません(平成21年度アンケートより)。

「食事バランスガイド」などを活用して、野菜の多い料理を積極的に取るよう工夫しましょう。

工夫1

外食では野菜が不足しがち。
野菜の多いメニューに替えたり、野菜料理を1品加えたりしてみましょう。



ラーメン: 副菜0つ(SV)



えび天丼: 副菜0つ(SV)



五目ラーメン: 副菜1つ(SV)



青菜のお浸し: 副菜1つ(SV)



副菜1つ摂取

副菜1つ摂取

工夫2

調理によってかさが減り、生のものより量を食べることができません。
生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れましょう。



野菜サラダ: 副菜1つ(SV)



キャベツ(生)



野菜の煮しめ: 副菜2つ(SV)



キャベツ(ゆで)



副菜2つ摂取

量をたくさん食べることができます。

「～みんなで食べよう、日高の食材～」 地産地消・料理コンテスト」開催！！

日高地方食育推進連絡会議（会長：東岡誠吾日高振興局長）では、日高地方の豊富な食材を料理に活用し、地産地消の推進を図るため「～みんなで食べよう、日高の食材～」地産地消・料理コンテストを開催しました。

応募いただいた作品はどれも、日高の食材を生かした魅力あるものばかりでした。

その中から選ばれた優秀作品を部門毎にレシピ一覧として作成し、12月上旬から日高管内の市町役場や、スーパーマーケットなどに設置し、地産地消の推進普及に努めました。

（レシピ一覧は日高振興局HPからもご覧になれます。）

(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/130500/index.htm>)

●応募総数 74作品(児童・生徒の部 18作品 一般の部 56作品)



すばらしいで賞

<児童・生徒の部>

「おさつばーく」



他 アイデア賞 2点 作ってみたいで賞 3点

すばらしいで賞

<一般の部>

「坊ちゃんかぼちゃの
簡単茶わん蒸し風と
とりのチーズやき」

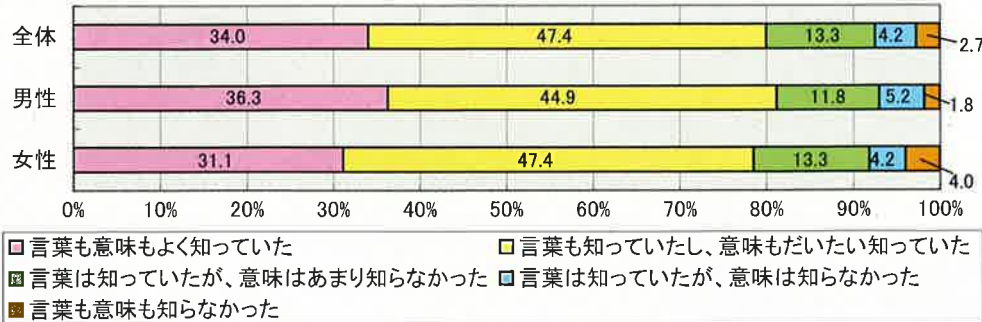


他 アイデア賞 2点 作ってみたいで賞 2点

データからみる食育

メタボリックシンドロームを 知っていますか？

メタボリックシンドローム認知度(男女別)



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、メタボリックシンドロームの認知状況を紹介します。

マスメディアでも頻繁に取り上げられているせいか、男女ともメタボリックシンドロームという言葉も意味も知っているという人が約8割おり、認知度の高さがうかがえました。

ちなみに、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、おなかまわりの内臓に脂肪がついた人が、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つを合わせもった状態のことをいいます。

「あなたも、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)チェック!!」

①「内臓脂肪の蓄積」

おへそ周り: 男性85cm以上、女性90cm以上

②「脂質異常」

中性脂肪: 150mg/dL以上、HDLコレステロール: 40mg/dL未満(一方又は両方が該当)

③「高血圧」

最高血圧: 130mmHg以上、最低血圧: 85mmHg以上(一方又は両方が該当)

④「高血糖」

空腹時血糖値: 110mg/dL以上

①に加えて②～④の中から2項目以上当てはまれば、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームの
予防・改善には
1に運動、2に食事、
しっかり禁煙、
最後にクスリ



高級魚としておなじみで、日本人が大好きなマグロ。
和歌山県では、主に紀南海域で漁獲され、「県の魚」にも指定されています。
特に勝浦漁港は日本一の生マグロの水揚げ基地。
生で水揚げされるマグロは、鮮度も味もピカイチです。

【マグロの種類】

- クロマグロ マグロの中で最も大きくなる高級魚。紀南で養殖も行われている。
- ミナミマグロ クロマグロに次ぐ高級品。南半球の海域で獲れる。
- メバチ 一般的な刺身マグロで、漁獲量も多い。目が大きいのが特徴。
- キハダ 黄色っぽい体色から「キハダ」と呼ばれる。ツナ缶の材料に使われる。
- ビンナガ 胸ビレが長く「トンボ」とも呼ばれる。お寿司の「ピントロ」でもおなじみ。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

魚、肉、卵などに由来するたんぱく質の量6gを1つ(SV)として、
「1日3～5つ(SV)食べましょう」とされています。
マグロの刺身なら3～4切程度で1つ(SV)。
旬の魚を上手に取り入れて、バランスのよい食生活を送りましょう。



3.5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3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

橋本食生活改善推進協議会

私たち橋本食生活改善推進協議会は、地域の人々が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するために、調理実習や運動教室などの講義や実践を開催し、健康づくり支援を行っています。

「男性のための料理教室」では、单身男性や高齢男性を対象に、年数回の教室を開催しています。調理経験のない男性が基本料理を習得し、毎日の食生活に気を配ることができるようになればという思いのもと、取り組んでいます。



「男性のための料理教室」

保育所を訪問し、一緒に簡単なおやつを作るという調理体験と、自分達で作ったお菓子の試食を行っています。紙芝居を利用して、好き嫌いをなく何でも食べるようによびかけたり、朝食をしっかりと食べるようによびかけたりしています。

「おやこ食育教室」という保護者と子どもが集まる機会には、孤食や欠食をせず、家族で一日三食きちんと食べることで生活リズムをつけ、家族全員が健やかに生活できるようにとよびかけています。



おやこ食育教室

料理するのってたのしいよ!!



高血圧予防のための講習会

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

郷土の味にチャレンジ!

大根葉じゃこめし

<材料> (4人分)
米 2.5合
大根葉 120g
ちりめんじゃこ 120g
酒 大さじ1



<作り方>

- ①米は酒を入れて炊きあげる。(すし飯でもよい。)
- ②大根葉は、色よく塩ゆでし、細かく刻む。
- ③熱いご飯にちりめんじゃこと大根葉を入れ、混ぜ合わせる。

<一口メモ>

大根の葉は、食物繊維やカロテンを多く含んでいるので、捨てずに使いましょう。

(写真提供: JAわかやま女性会)

のっぺ

<材料> (4人分)
大根 320g
人参 80g
里芋 80g
油揚げ 4g
ちくわ 15g
油 大さじ1
しょうゆ、砂糖、酒 各大さじ3



<作り方>

- ①大根、人参は皮をむき、いちよう切りにする。
- ②里芋は皮をむいて輪切りにし、塩でこすってぬめりをとり、さっとゆがく。
- ③油揚げはせん切り、ちくわは輪切りにする。
- ④鍋に油を熱し、野菜を炒め、ひたひたのだし、油揚げ、ちくわを加えて煮含める。

<一口メモ>

那賀、和歌山の紀ノ川流域の郷土食で、節分、大晦日には欠かせない料理です。
片栗粉でとろみをつける地域もあります。

「わかやま食と健康フェア」を開催しました

多くの方に「食」や「健康」の大切さを見直していただくため、平成22年11月14日(日)に和歌山マリーナシティわかやま館において、関係団体・企業と連携し、「わかやま食と健康フェア」を開催しました。

会場1階を「健康エリア」、2階を「食エリア」として、運動体験、健康チェック、料理体験や試食を実施し、大人から子どもまで楽しみながら食と健康を体感していただきました。

おかげさまで、約1,500人もの大勢の方々にご来場いただき、盛会のうちに終えることができました。



* 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 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