

## 郷土の味にチャレンジ!

### はっさくのサラダはっさくドレッシング添え

- <材料> (4人分)
- はっさく 1個
  - レタス 1/2個
  - クレソン 適宜
  - 季節の野菜 適宜
  - ドレッシング
    - はっさく 1個
    - 米酢 60cc
    - オリーブ油 60cc
    - 砂糖 小さじ1/2
    - 塩、こしょう 適宜



- <作り方>
- ①はっさくの皮をむく。
  - ②レタス、クレソンは食べやすい大きさに切り、はっさくと合わせて皿に盛りつける。
  - ③ドレッシングは、皮をむいたはっさくと全ての材料をミキサーにかける。
  - ④②にドレッシングをかける。

※ドレッシングはミキサーで作ると簡単に出来ます。

【一口メモ】

はっさくの生産量は和歌山県が全国一です。また、苦み成分であるナリンギンはポリフェノールの一種であり、抗酸化作用があります。

### なばなのチジミ

- <材料>
- なばな 150g
  - 玉ねぎ 1/2個
  - 干さくらえび 10g
  - 小麦粉 120g
  - 水 160~180cc
  - ごま油 適宜
  - たれ
    - しょう油 大さじ3
    - 酢 大さじ1
    - 白ごま 大さじ1
    - 唐辛子粉 適宜



- <作り方>
- ①なばなのじくは斜めの薄切り、葉は5mm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
  - ②小麦粉と水を混ぜあわせて生地を作り、なばな、玉ねぎ、干さくらえびを混ぜる。
  - ③フライパンにごま油を熱し、②を薄く円形にのぼして焼く。片面が焼けたら裏返し、ごま油を生地の周囲に回し入れて香ばしく焼く。
  - ④ごまは半ずりにし、しょう油、酢、唐辛子粉を混ぜ合わせてたれを作る。

【一口メモ】

なばなは、初冬から収穫が始まり、初春が最盛期となります。また、ベータカロテンが豊富に含まれています。

## 「わかやま健康と食のフェスタ2016」を開催しました

多くの県民の方々に、「健康」や「食」について関心や考える機会をもつていただくため、平成28年10月9日(日)わかやまビッグウエーブにおいて、関係団体・企業と連携し、「わかやま健康と食のフェスタ2016」を開催しました。

フェスタでは、体力チェックや健康チェック、食体験や試食などを実施し、子どもから大人まで、楽しみながら健康と食を体感していただきました。

おかげさまで、約8,000人もの大勢の方々にご来場していただき、盛大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! 紀州のふっど』

(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

## CONTENTS

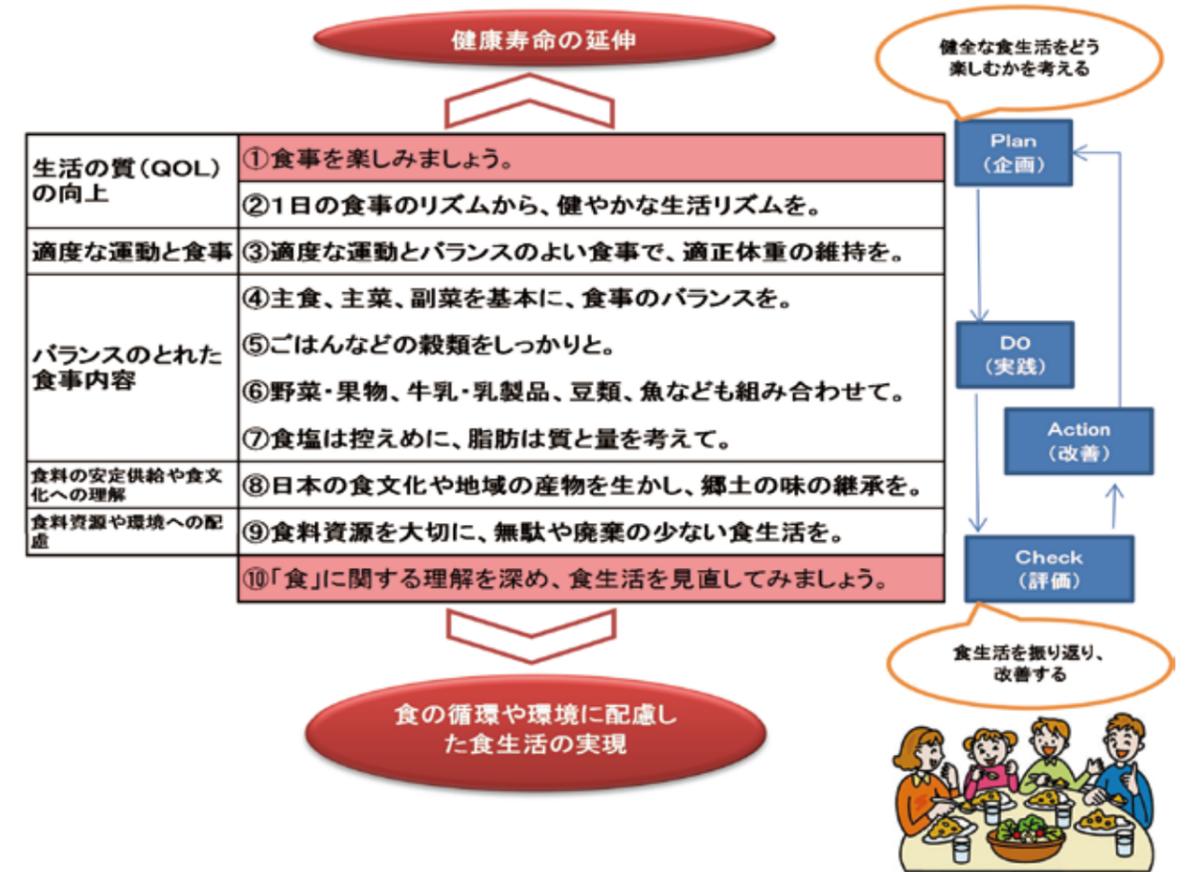
- |  |   |
|--|---|
| P.1<br>「食生活指針について」                             | P.3<br>「旬の食材 de 食事バランスガイド (ひろめ)」  |
| P.2<br>「県内小学校等へ魚を提供しました」<br>「データからみる食育 (食品ロス)」 | P.4<br>「郷土の味にチャレンジ」<br>(はっさくのサラダはっさくドレッシング添え・なばなのチジミ)<br>「わかやま健康と食のフェスタを開催しました」 |

## 食生活指針について

平成12年3月に、国民一人一人が健全な食生活を実践できるようにと食生活指針が策定されました。その策定から16年が経過し、食生活に関する幅広い分野での施策に進展がみられるなか、下記のとおり改定されました。

今回の改定では、適度な身体活動量と食事量の確保の観点から、「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。」という項目の順番が、7番目から3番目に変更されました。また、健康寿命の延伸とともに、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロスの削減などの環境に配慮した食生活の実現を目指し、項目中の具体的表現について一部見直しが行われました。

なお、項目の1番目と10番目について「…しましょう」と表現しているのは、まずは健全な食生活をどう楽しむかを考え、2~9番目の内容を実践する中で食生活を振り返り、改善するというPDCAサイクルの活用により、実践を積み重ねていくことを狙いとしています。



## 県内小学校等の給食にサバ、アジを提供しました

県では地産地消と魚食普及の取組の一環として、平成24年度より教育委員会と連携し、県内の小学校や特別支援学校の給食に、県内で水揚げされた魚を提供しています。今年度も昨年10月から今年2月にかけてサバとアジの提供を行いました。

また、魚には「骨」があるので嫌いになったという子供が多いため、平成26年度より県職員が小学校で、子供たちに魚の骨の構造や上手な食べ方を教えたあと、実際にアジを丸ごと食べてもらう出張講座を行っています。講座は「魚をきれいに食べることができた」など子供たちから大変好評で、今年度も県内20の小学校で実施しました。

今後も子供たちに「魚食」の魅力を伝えるとともに、地産地消に取り組んでいきます。



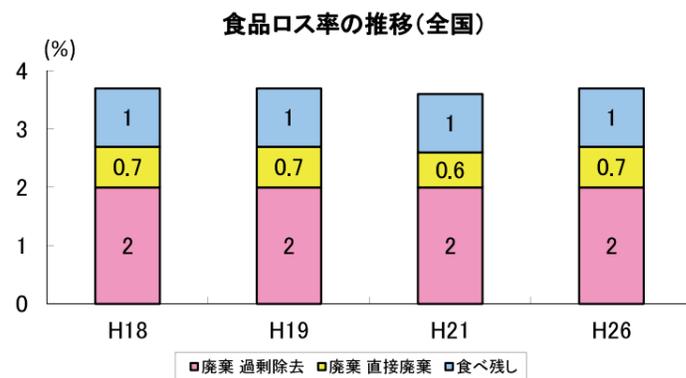
出張講座の様子（和歌山市立貴志小学校）



給食の様子（和歌山市立本町小学校）

## データからみる食育 食べ残し、食品ロス

- まだ食べられるのに捨てられる食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約632万トンにも上ります。これを日本人1人当たり換算すると毎日お茶碗約1杯分（約136g）のご飯の量を捨てていることになります。
- 食品の購入量や調理する量を適正にしたり、保存方法や取り扱い等に配慮することで、廃棄量のさらなる低減が可能となりますので、ご家庭でも実践してください。



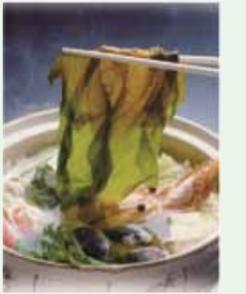
※過剰除去とは、調理時におけるだいこんの皮の厚むきなど、不可食部分を除去する際に過剰に除去した可食部分。  
直接廃棄とは、賞味期限切れ等により料理の食材又はそのまま食べられる食品として使用・提供されずにそのまま廃棄したもの。【資料】：農林水産省「食品ロス統計調査（世帯調査）」

## 旬の食材 de 食事バランスガイド ひろめ

県内では、紀南地方沿岸域で自生しているワカメの仲間、全国でもごく限られた海域にしか分布していない希少な海藻です。最大1メートルほどまで大きくなります。

肉厚でやわらかくてとろみがあり、シャキシャキとした独特の歯ごたえが特徴です。

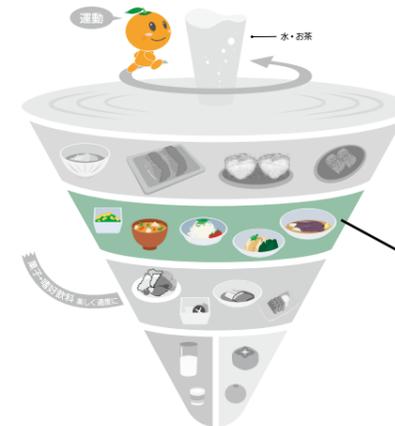
鍋物、サラダ、味噌汁、酢の物など様々な料理に向きますが、なかでも「しゃぶしゃぶ」は、お湯にくぐらせると茶褐色から一瞬で鮮やかなグリーンに変わり、口に入れるとふんわり磯の香りがすることから人気の食べ方です。



### 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。

ひろめなど旬の海藻を上手に取り入れ、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。

## 食育活動紹介 すこやか上富田推進協議会

私たちは、地産地消の良さを伝えるとともに、地域の方々が食と健康について考えるきっかけになるよう、普及啓発を中心に活動しているグループで、今年、結成27年目を迎えました。主には、次のような活動をしています。

今後も地域住民の健康維持・向上につながる「食」の情報を伝えていけるよう、工夫して様々な活動を行っていきたくと思っています。

### ●健康祭りでの製造・販売

地元で採れた野菜をふんだんに使った「健康やきそば」や「すこやか炊き込みごはん」を作り販売しています。栄養たっぷり、子どもからお年寄りまで幅広い年齢の方に大人気です。



### ●通学合宿での食事作り

子どもたちと一緒に料理を作りながら、野菜の栄養や調理の基本について指導しています。



### ●料理教室

講師を招き、毎年テーマを決めて調理実習をしています。学んだことは、地域の方にも広報等でお伝えしています。

