



## CONTENTS

- ◆ 第4次和歌山県食育推進計画を策定しました！ ..... P.1
- ◆ 食育・健康イベントを開催します！ ..... P.1
- ◆ データから見る食育「1日の果物類の摂取量」..... P.2
- ◆ 果物を食べよう！（和歌山の果物について）..... P.3
- ◆ ～紀州わかやま～食事バランスガイドを使ってみよう ..... P.3
- ◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド（はたごんぼ） ..... P.4
- ◆ 旬の味にチャレンジ！『ささがきごんぼ入りメンチカツ』..... P.4

## 第4次和歌山県食育推進計画を策定しました！

本県では、「食育基本法」に基づく第4次和歌山県食育推進計画を、和歌山県食育推進会議において令和6年3月に策定しました。

本計画は、令和6年度～令和11年度の6年計画で、「県民みんなが学び、理解し、実践できる食育の推進」を基本方針とし、3つの重点取組を柱として食育を推進します。

## 【重点取組】

## ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- ・ 家庭における食育の推進
- ・ 学校、幼稚園、認定こども園、保育所における食育の推進
- ・ 地域における食育の推進



## ②持続可能な食を支える食育の推進

- ・ 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ・ 食文化の継承



## ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

- ・ 食育推進運動の展開

## 食育・健康イベントを開催します！

日時：令和6年10月12日（土）9：00～16：00

場所：スーパーセンターオークワパームシティ和歌山店  
1階 食料品売り場前（和歌山市中野31-1）



普段の食生活について見直したり、健康について考える機会をもていただくために、食育・健康イベントを開催します。

食育ブースでは、栄養士による食事指導や、野菜の重量あてゲーム、健康ブースでは、骨密度測定や、血管年齢測定などを行います。ぜひご来場ください♪

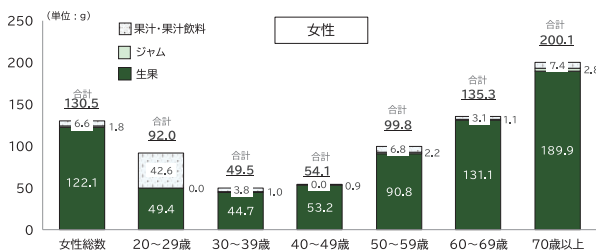
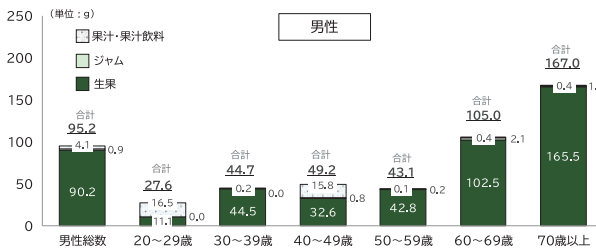
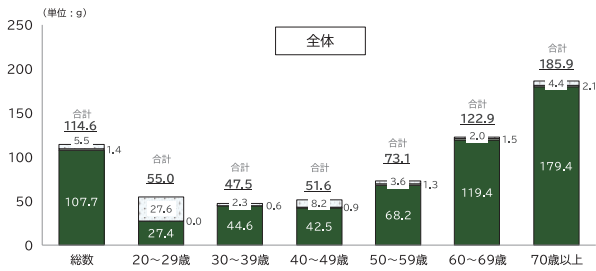


昨年度の様子

# データから見る食育（1日の果物類の摂取量）

目標  
1日 200g!

## 果物摂取量の平均値（20歳以上）（性別・年齢別）



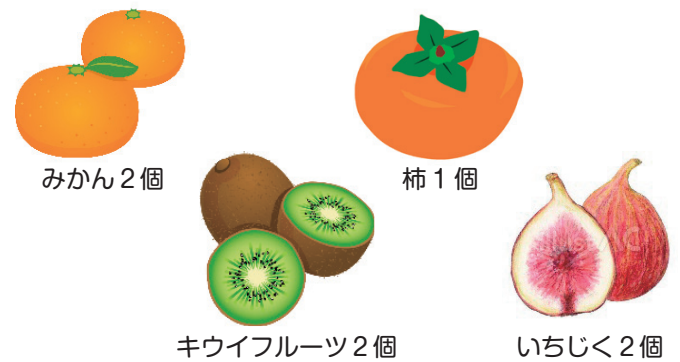
グラフ引用：令和4年県民健康・栄養調査結果

令和4年県民健康・栄養調査によると、和歌山県民（20歳以上の男女）の果物類の摂取量の平均値は114.6gでした。

70歳以上の女性は200.1gと1日の目標量とほぼ同値ですが、20歳代の男性においては27.6gとかなり少ない状況です。

果物には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているため、1日に200g食べるように意識しましょう！

### 果物 200g の例



## 果物を食べよう！（和歌山の果物について）

和歌山県は、果樹王国として知られ、みかん・柿・はっさく・いちじくの収穫量は日本一です。

秋は特に、旬を迎える果物が多く、1日200g和歌山の果物を楽しみましょう。

### 美味しい果実の見分け方・特徴

#### いちご

果実全体が赤く、香りのいいもの  
いちごの一番甘いところは先端

県のオリジナル品種  
↓（まりひめ）

#### はっさく



果皮がつるつるで、軸が細く、  
皮表面のつぶのきめが細かいもの  
香りが強いもの

#### キウイフルーツ

表面がきれいなもの  
皮が濃い茶色より薄い茶色のもの  
ビタミンCは、果物の中でトップクラス

春 夏 冬 秋



#### 桃

上から見て、やや横長の楕円のもの  
大玉で、割れ目を中心に左右対称のもの



#### いちじく

ふっくらツヤがあり左右対称のもの  
おしりが膨らみきって少し割れたもの



#### ぶどう

皮に白い粉（ブルーム）がついているもの  
ふっくらとしてハリがあるもの  
緑のぶどうは、黄みがかったもの



#### みかん

果皮が薄くハリがあるもの  
皮表面のつぶのきめが細かいもの  
軸が細いもの



#### 柿

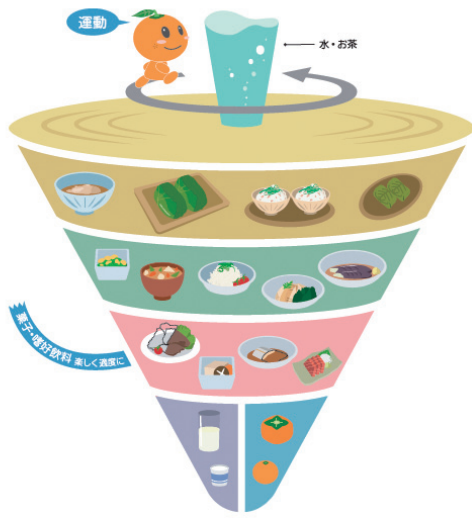
県のオリジナル品種（紀州てまり）→  
ハリがあり色づきがよく大きいもの  
ヘタの緑が鮮やかで、実との間に隙間がないもの



# ～紀州わかやま～食事バランスガイドを使ってみよう

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ることが大切です。



1日分	料理例
<b>5.7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	1つ分 = ごはん小茶碗1杯 = 食パン1枚 = 柿の葉寿司2個 = 茶がゆ1杯 = ごはん中茶碗1杯 2つ分 = おにぎり2個 = うどん1杯 = めはりずし2個 = 香キャベツパスタ = 梅ご飯2杯
<b>5.6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = ほうれん草のお浸し = ひじき煮 = 野の物(わかめとしらす) = 和歌山青葉いっぴいみそ汁 = えんどうの卵とじ 2つ分 = 大根サラダ = 若竹煮 = 揚げゆず生臭しょうゆ = 野菜炒め = のつべ
<b>3.5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 目玉焼き = 冷や奴 = 高野豆腐 = 黒豆こもく煮 = マグロの刺身 2つ分 = 煮魚(タチウオ) = かつおたたき = ハンバーグ = クジラ電田揚げ = 紀州鶏唐揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だつたら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ = ヨーグルト = 牛乳1本分 2つ分 =
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだつたら2個程度	1つ分 = みかん1個 = 柿1個 = はっさく半分 = 桃1個 = いちご6個 = キウイフルーツ1個

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。

## ①自分の適量をチェック!

食事の適量は、性別・年齢・活動量によって異なります。

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
	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
6～9才 70才以上	1800kcal ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～9才 70才以上
10～11才	2200kcal ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	活動量 低い 10～17才 18～69才
12～17才 18～69才	2600kcal ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 ※4	2～3	

(活動量)

低い：1日中ほとんど座っている

普通：座り仕事を中心で歩いていたたり、軽いスポーツ等を5時間程度行う  
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。

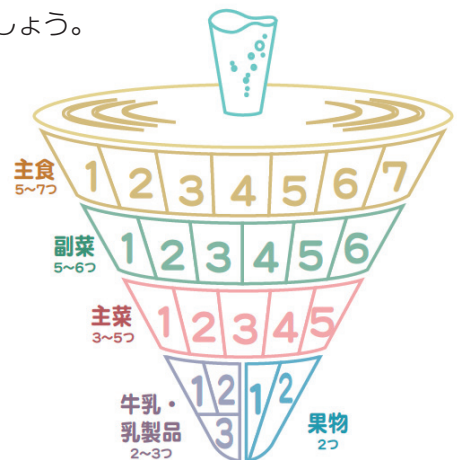
※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安

※「基本形」よりエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安に

## ②1日の食事をチェック!

朝・昼・夕・間食に食べたものを書き出して、コマに色を塗ってみましょう。

	料理名	主食(つ)	副菜(つ)	主菜(つ)	牛乳・乳製品(つ)	果物(つ)
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計						



果樹園芸課ホームページ「食育ひろば」には、料理例をたくさん記した解説資料を掲載していますので、参考にしてください。

(解説資料はこちら) →





# 旬の食材 de 食事バランスガイド (はたごんぼ)

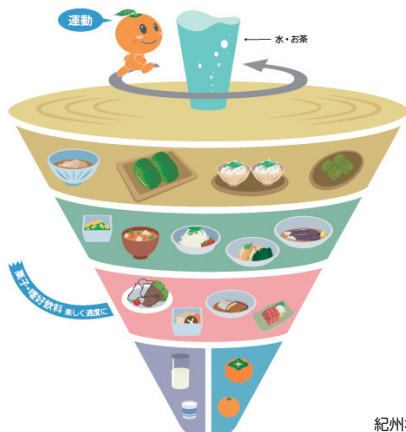
はたごんぼは、橋本市の国城山の中腹、西畑地区で採れる最大直径約8センチの巨大な幻のごぼうです。

江戸時代から、西畑地区のご馳走として珍重されていましたが、次第に生産量は減少していました。

しかし、「柔らかくて、香りが良くて、味わい深い、あの美味しさを多くの人と分かち合いたい」という地元の人たちの熱い思いから2008年より産地復活に取り組み、見事に復活させました。



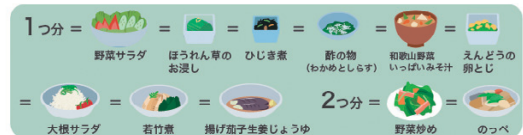
写真提供：橋本市 観光情報サイト 橋本体感



## 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、「副菜は1日5~6つ(SV)食べましょう」とされています。ごぼうに含まれる「食物繊維」や「ポリフェノール」は、腸内環境を整えたり、生活習慣病を予防する等の効果があります。

**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。

## 旬の味にチャレンジ! 『ささがきごんぼ入りメンチカツ』

### 【材料】(2人分)

- |           |      |        |      |
|-----------|------|--------|------|
| ・はたごんぼ    | 100g | ・豚ミンチ肉 | 100g |
| ・生姜のすりおろし | 小さじ1 | ・卵     | 1個   |
| ・塩こしょう    | 少々   | ・薄力粉   | 適量   |
| ・溶き卵      | 適量   | ・パン粉   | 適量   |
| ・揚げ油      | 適量   |        |      |

### <作り方>

- ① はたごんぼは土をこすり落とし、細かくささがきにし、ラップに巻いてレンジで1分加熱し、冷ましておく。
- ② ボウルに豚ミンチを入れ、よくこねる。塩こしょうをし、さらに白っぽくなるまでよくこねる。
- ③ ②に①とすりおろした生姜、溶き卵を加えよく練り、丸くまとめる。
- ④ ③を薄力粉→溶き卵→パン粉の順に付け、熱した油でからりと揚げる。



レシピ提供：農事組合法人 くにぎ広場・農産物直売交流施設組合  
「橋本市 国城山麓でとれたはたごんぼを使ったレシピ」

### 【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 和歌山市小松原通一丁目1番地

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

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp