

CONTENTS

- P.1
「食育コラム」(県食育推進会議 大西会長)
「災害に備えて梅干しの備蓄を」
- P.2
「県内小学校等へうめを提供しました」
「データからみる食育(栄養バランスの変化)」
- P.3
「旬の食材(トマト) de 食事バランスガイド」
「食育活動紹介
(古座川町食生活改善推進協議会)」
- P.4
「郷土の味(梅ごはん・ねごろ大唐の肉巻き)」
「わかやま食と健康フェアを開催します」

みかぼう



食育コラム

和歌山県食育推進会議会長 大西 敏夫 先生
(和歌山大学 経済学部 教授)

本県では、「和歌山県らしい食育」をいっそう推進するため、平成25年3月に「第2次食育推進計画」を策定しました。現在、「食べて元気、わかやま食育推進プラン」を県民運動として実践しているところです。

「食」はいのちと健康の源泉です。生涯にわたって元気に暮らし、豊かな人間性を育むために欠かすことができないものです。なかでも地域の「食」を活かした取組は、郷土への愛着を育み、活力ある地域づくりにもつながります。

周知のように、昨年末、「和食」が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。その理由としては、食材の多様性と鮮度、健康な食生活、季節性・色彩、生活文化との密接な関わりなどが掲げられています。これらは、まさに「食育」と相通ずる内容です。

「生涯食育社会」の構築に向け、県民一人ひとりがそれぞれのライフステージに応じた活動に取り組むことがますます重要になっています。



災害に備えて梅干しの備蓄を



主食

精米又は無洗米
レトルトご飯、アルファ米
パン(食パン)
もち
即席麺、カップ麺 等



主菜

肉・魚・豆などの缶詰
レトルト食品
豆腐(充填) 等



副菜

梅干し
のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき
ジュース(野菜・果汁)
インスタントみそ汁、即席スープ
缶詰(桃、みかん、
パイナップル等)
等



その他

調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、
砂糖、食用油、ケチャップ、
マヨネーズ、バター等)
嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、
ココア等)
菓子類(チョコレート、飴、ビス
ケット、煎餅等)
等

この度、農林水産省から「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」が公表され、本県特産の「梅干し」が備蓄用食料の重要品目に位置づけられました。地震等の大規模災害発生時には、物流の混乱などにより食料が十分手に入らない事態が予想されます。こうした事態に備えるため、日頃から家庭において、最低でも3日分、できれば1週間分程度の飲料水や食料を確保しておくことが大切です。

梅干しは長期保存が可能であるとともに、食中毒予防や疲労回復、塩類の補充などの効果が期待できるため、「副菜」のトップに格付けされており、おにぎりやおかゆなど多くのメニューに利用できます。

災害に備えた食料備蓄は、県民、市町村、県がそれぞれ取り組むことが必要です。和歌山県では飲料水やアルファ米などに加え、昨年度から梅干しの備蓄を始めました。この機会に皆様のご家庭でも、備蓄食への関心を高めていただくとともに、本ガイドを参考に備蓄品の再確認をお願いします。

なお、「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」は、農林水産省(<http://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/140205.html>) や県果樹園芸課(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/>) のホームページでご覧いただけます。

県内小学校等へ「うめ」を提供しました

県では、地産地消の取組として、一昨年度から県内小学校・特別支援学校の給食や家庭科等の教材として使用する主要農水産物の提供を行っています。

本年度は、取組第1弾として、教育委員会と連携し、県内の国公立小学校・特別支援学校263校に「うめ」を提供し、子ども達自らがうめジュースづくり体験等を行いました。

また、農家の方と県職員が下記の学校に出向き、「うめの生産状況」等について、子ども達に説明する出前授業を行いました。出前授業を受けた子ども達は、「和歌山がうめ日本一だと知ってびっくりした。」「お母さんにも飲ませてあげたい。」と話し、大盛況でした。

なお、今年度は、うめ以外に、もも、かき、みかん、魚の5品目を提供する予定です。

| 実施日 | 実施校名 | 実施日 | 実施校名 |
|-------|-------------|-------|-----------|
| 6月16日 | 紀の川市立池田小学校 | 6月19日 | 海南市立黒江小学校 |
| 6月17日 | 湯浅町立田栖川小学校 | 6月26日 | 橋本市立信太小学校 |
| 6月17日 | すさみ町立周参見小学校 | | |



うめりん

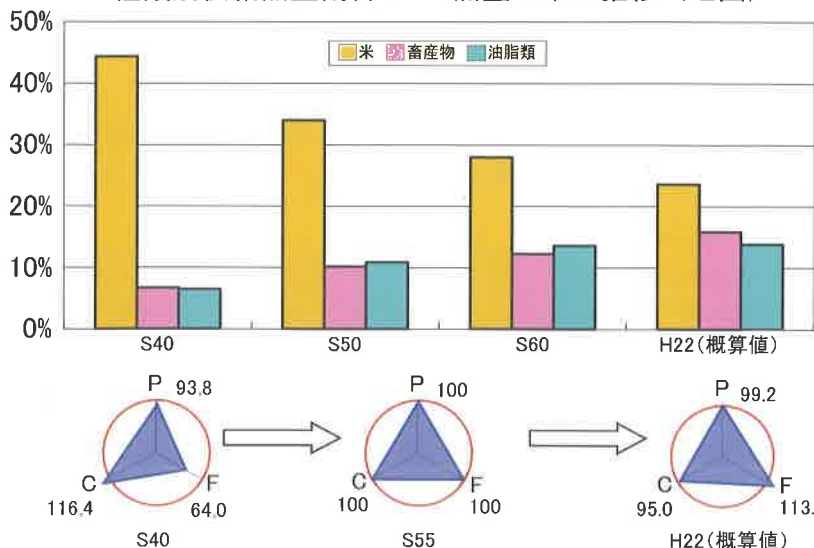
出前授業の様子（紀の川市立池田小学校）

データからみる食育

栄養バランスの変化

- 昭和50年代は、それまで米に偏っていた食生活が改善され、米を中心に、野菜、水産物、畜産物など多様な副食から構成された「日本型食生活」により、栄養バランスに優れた食生活が実現されていました。
- 近年は、当時の理想的な「PFC(たんぱく質、脂質、炭水化物)バランス」が崩れ、米などの炭水化物の摂取が不足している一方、畜産物、油脂類の摂取量が増え、脂質の摂取過剰が続いています。

種類別供給熱量割合とPFC熱量比率の推移（全国）



※PはProtein(たんぱく質)、FはFat(脂質)、CはCarbohydrate(炭水化物)。数値は、昭和55年度のPFC熱量比率(P:13.0%、F:25.5%、C:61.5%)を100とした時の指数。

資料：農林水産省「食料需給表」



トマトの原産地は南米のアンデス山脈です。日本へは江戸時代にオランダ人により長崎に伝えられ、当時は主に観賞用に用いられました。食用となったのは明治時代にアメリカから品種改良されたものが伝わってからです。

県内では、紀の川筋を中心に大玉トマトが、日高地方を中心にミニトマトが栽培されています。

トマトは、野菜の中でも、糖度が高く、カロテン、ビタミンCなどのビタミンを多く含みます。真っ赤に熟したトマトは抗酸化作用のあるリコペンを多く含みます。

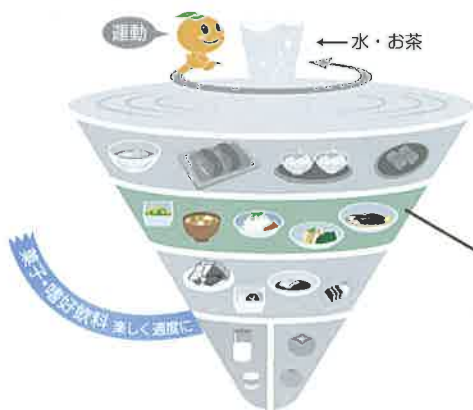
また、おいしいトマトは、ヘタがピンときれいな緑色をして、切り口がみずみずしく全体に丸みがあり、ずっしりと重みがあって固くしまっているものです。



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。

トマト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。



1つ分 = 野菜サラダ = ほうれん草のお浸し = ひじき煮 = 酢の物 (わかめとしらす) = 和歌山野菜 いっぱいみそ汁 = えんどうの卵とじ

2つ分 = 大根サラダ = 若竹煮 = 揚げ茄子生薑しょうゆ = 野菜炒め = のっぺ

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 古座川町食生活改善推進協議会

「私達の健康は私達の手で」をテーマに、子どもからお年寄りまで、地域全体の住民を対象に活動しています。対象によって健康課題も様々ですので、それぞれの対象に見合った食育活動を実施しています。また、自分たちの知識向上として、年1回視察研修も行っています。

- 子どもの食育：食べることの大切さを知ってもらうための食育講話、地域の味を伝える調理実習、野菜 350g を目で見て体験、効果的な幼児のおやつを取り方講座など
- 成人の食育：家庭の味噌汁の塩分測定等での高血圧予防講話、男性の料理教室など
- 高齢者の食育：骨粗鬆症予防・ロコモティブシンドローム予防のための調理実習、閉じこもり予防のための食事会など

高齢者の孤食・個食予防を兼ねて、地区ごとに定期的に食事会を開催しています。食推スタッフが中心となり、地元の旬の食材で栄養を考えて作っています。終わった後は、勉強会やレクを実施する地区もあります。



ふれあいいきいきサロン

基本的な調理の方法や、作る順番、食材の切り方なども勉強しました。教室で習った料理を自宅で家族にふるまった方も！

男性の料理教室



食育推進事業



町内の小学校で、郷土料理や古座川名産のゆず料理を一緒に作りました。食べた後は、野菜クイズも行いました。



TUNAGUパートナーシップ事業

減塩くんを使って家庭用味噌汁の塩分を測定、高血圧予防の講話・指導を行いました。

郷土の味にチャレンジ!

梅ごはん

<材料> (4人分)

米 3合
梅干し 2個
(減塩していないもの)
青じその葉 少々



<作り方>

- ①米は、炊く30分前に洗って、ざるに上げる。
- ②水加減は普通で、梅干しを細かくちぎって種も入れ、そのまま炊きあげる。
- ③炊きあがると種を取り、軽く混ぜあわせる。好みでせん切りの青じそを散らす。

【一〇メモ】

和歌山県のうめは、生産量日本一で、特に果肉が厚くて柔らかい「南高梅」が有名です。うめには、クエン酸、カリウム、オレオノール酸、シリンガレシノールなど多くの栄養素・機能性成分が含まれています。

ねごろ大唐の牛肉巻き

<材料> (4人分)

ねごろ大唐 5本
牛肉(薄切り) 5枚
にんじん(小) 1本
トマト 1個
キャベツ 少々
酒 大さじ1杯
砂糖 大さじ2杯
しょうゆ 大さじ3杯



<作り方>

- ①ねごろ大唐を下ゆでして、その中へ下ゆでしたにんじんを細く切って詰める。
- ②①を牛肉で巻き、フライパンで火が通るまで焼く。
- ③お好みでタレとして、酒、しょうゆを流し入れ、からめて火を止める。斜めに半分に切り、器に盛る。

【一〇メモ】

ねごろ大唐は、平成11年に岩出市で栽培が始まりました。ジャンボサイズで辛みがなく、果肉が厚く柔らかいとうがらしです。

(レシピ、写真提供: JA 紀の里かがやき部会)

「わかやま食と健康フェア」を開催します

日時: 平成26年10月26日(日) 11:00~17:00

場所: スーパーセンターオークワ パームシティ和歌山店 3F
(和歌山市中野31-1)

多くの方に「食」や「健康」の大切さを実感していただくため、関係団体・企業と連携し、「わかやま食と健康フェア」を開催します。

会場を「食エリア」と「健康エリア」に分けて、食体験、試食、健康・体力チェックを実施します。

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す。

ふるってご参加ください。



~昨年の様子~

* 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

(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