

みかぼう食育通信

第12号

平成27年
3月発行

CONTENTS

- P.1
「食育コラム」(県食育推進会議 土井副会長)
「わかやま食と健康フェアを開催しました！」
- P.2
「食育応援店等で食育イベントを開催しました！」
「データからみる食育(食に対する志向)」
- P.3
「旬の食材 de 食事バランスガイド(かつお)」
「食育活動紹介
(高野町食生活改善推進協議会)」
- P.4
「郷土の味にチャレンジ(うすいご飯・わらびと高野含め煮)」
「わかやま食育応援隊ってご存じですか？」

みかぼう



食育コラム

和歌山県食育推進会議 土井 有美子 副会長
(和歌山信愛女子短期大学 講師)

人々のライフスタイルや価値観・ニーズは、ますます複雑かつ多様化しています。それに伴い「食」の簡素化や外部化が進み、食環境も大きく変化してきています。みなさんが何をどれだけ、どのように食べればよいのかをよく知り、理解し、「おいしい食事をするとはどういうことか?」、「どうすれば可能になるのか?」等を考え、「食」を大切にすることが食育の第一歩です。

本県では、朝食の欠食や孤食のこと、果物や野菜の摂取量が少ないなどが課題になっています。規則正しい三度の食事は、生活のリズムや体の調子をとのえます。また、家族や身の回りの人たちと食卓を囲む食事はコミュニケーションを育みます。健康に良い働き(機能性)がある果物は、「果樹王国わかやま」が誇れる財産です。現在の食事に少し果物を添えてみると、食卓はもっと豊かになります。

「食」は健康の礎です。県は、恵まれた気候風土と長い歴史の中で育まれた豊かな食材、特有の食文化を活かした「和歌山県らしい食育」を推進し、さまざまな情報提供をしています。一人ひとりが充実した食環境になるよう、活用していただきたいものです。



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」について関心や考える機会をもっていただくため、平成26年10月26日(日)スーパーセンターオークワパームシティ和歌山店3階において、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。

ジストホールを「食エリア」、多目的ホールを「健康エリア」とし、食体験、試食、運動体験や健康チェックを実施し、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していただき、盛会のうちに終えることができました。

食エリア



学校給食展示

講演(果物が持つ
栄養・機能と健康)



健康エリア



体力測定

肺年齢の測定



食育応援店等で食育イベントを開催しました！

県では、県食育推進計画に基づく食育推進の取組の一環として、より多くの県民に和歌山の農林水産物や食文化への理解を深め、「食」を見直す機会としていただくため、下記の食育応援店等と連携して日本型食生活の実践を推進する啓発イベントを実施しました。

参考

- 日本型食生活：日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海草、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活
- 食育応援店：栄養・食生活等に関する適切な情報や商品を提供する店舗として県に登録された飲食店やスーパーマーケット等

実施日	実施場所	実施内容
平成27年1月24日(土)	①四季食風館GOTOH JR和歌山駅前店	●あなたの食事は大丈夫？食事バランスチェック！(①～④共通)
平成27年2月7日(土)	②ファーマーズマーケット とれたて広場	●野菜350gあてクイズに挑戦！(①、②、④のみ)
平成27年2月21日(土)	③デリシャス広岡吉備店	●野菜350gを釣ろう！(③のみ)
平成27年2月22日(日)	④スーパーセンターオークワ橋本店	●「食生活」に関するアンケート(①～④共通)



あなたの食事は大丈夫？
食事バランスチェック！

食育イベントの様子 ファーマーズマーケット とれたて広場



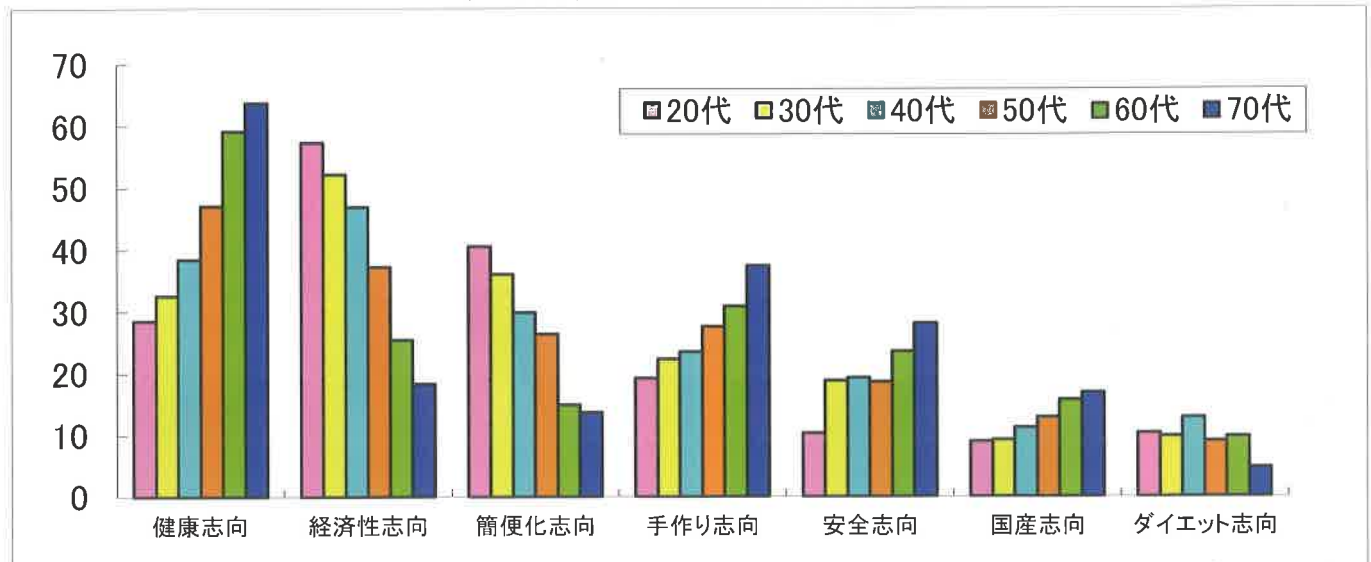
野菜 350g あてクイズに挑戦！

データからみる食育

食に対する志向

- 年齢が高くなるほど健康面や安全面を重視する傾向が見られます。
また、若い世代では経済性や簡便性を求める傾向が強くなっています。

年代別食に対する志向(全国)



資料：日本政策金融公庫、日本公庫・平成24年度上半期消費者動向調査結果



黒潮に乗って回遊するかつお。

和歌山県では、主に紀南地域でひき縄釣り（ケンケン釣り）により漁獲されています。

春先にとれるかつおは、身に脂肪分が少ないため弾力があり、特に釣られてから3～5時間位で死後硬直が始まる前のものは、つきたての餅のようにもちもちしていることから、「もちがかつお」と呼ばれており、刺身で食べるのがお勧めです。

かつおは良質のたんぱく質が豊富で、特に血合いの部分にはビタミンB12、ビタミンD、鉄、タウリンなど、健康維持には欠かせない栄養素が多く含まれているので、積極的に摂りたい食材の1つです。

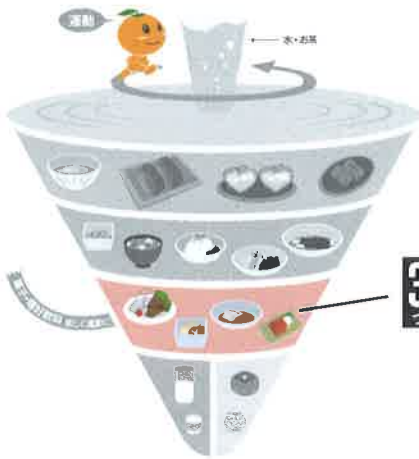


紀州わかやま「食事バランスガイド」では

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。

しらす干しなら15g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)
つ(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。

食育活動紹介 高野町食生活改善推進協議会

私たちの会は、結成26年目を迎えました。昨年度は、和歌山県食育表彰を賜り、なお一層活動の充実を図ろうと今年度も会員で力を合わせて事業を展開しています。

現在、わが町の高齢化率は40%を越え、子どもの出産数は年間20人不足です。住民の年齢構成を考え、子どもの食育とともに成人、殊に高齢者の食育も大切にしたいので、各地域での指導活動に加え、広く住民に呼びかけて教室を開催しています。

子どもの食育は、バランスの良い食事をはじめとして、アレルギーが多い中で「和食でカルシウム摂取」や「牛乳、卵を使わず楽しめるおやつ」の紹介と調理実習と試食を設けています。中でも歯固めポリポリクッキーはお母さん方にもとても人気です。

成人並びに高齢者の食育は、骨粗しょう症予防と高血圧予防に重点を置いた調理実習と試食をし、その予防について講話も行っていきます。地域では塩分測定器で手軽に味噌汁などの塩分測定を行うことに、大変関心が集まり、皆が購入し自宅で減塩に取り組んでくれるようになってきました。



生涯骨太クッキング



地域職域おやこ食育教室

郷土の味にチャレンジ!

うすいご飯

<材料> (4人分)
 米 3合
 うすいえんどう 120g
 (正味)
 酒 大さじ1
 塩 適量



<作り方>

- ①米は、炊く30分前に洗って、ざるに上げておく。
- ②うすいえんどうは、ゆでる直前に皮をむき、豆を取り出し、塩ゆでする。
- ③炊飯器に米を移し、酒・塩を入れ、さっと混ぜて普通に炊く。ご飯が炊き上がったら、すぐに、ゆでたうすいえんどうを上のにせ、蒸らす。蒸らしたら、豆をつぶさないようさっくり混ぜる。

【-口コミ-】

うすいえんどうは、印南町、日高町など主に日高地方で立地条件を活かして栽培され、地域ブランド「紀州うすい」として認証されています。糖分とでんぷん質がほどよく含まれ、ほくほくとした食感があります。また、たんぱく質、鉄、葉酸も含まれています。

(レシピ、写真提供: J A 紀州女性会)

わらびと高野含め煮

<材料> (4人分)
 わらび 200~280g
 高野豆腐 2個
 花かつお 0.5カップ
 だし昆布 5cm程度
 薄口しょうゆ 大さじ2
 砂糖 大さじ2.5
 木の芽 少々



<作り方>

- ①わらびは、ボウルに入れ、木灰をたっぷり振りかけて熱湯をそそぎ(なければ湯1リットルに対して重曹小さじ1)、落としふたをして冷めるまでおく。そのあと、2時間ぐらい水に漬けてさらし、あくをぬく。
- ②高野豆腐は、湯でもどして水気をしぼり、小さなさいの目に切る。
- ③わらびをさっと水洗いし、2cmくらいに切る。
- ④かつおと昆布でとっただし汁に、しょうゆ、砂糖を入れ、高野豆腐を約5分煮てから、わらびを入れ、4~5分煮含めて火を止める。器に盛りつけ、木の芽をのせる。

【-口コミ-】

春は山菜の種類が最も多く、早春からふきのとう、3月下旬からごんぱち(いたどり)、たら芽、山うど、ぜんまい、わらび、ふき、くさぎなど、次々に芽吹きます。山菜のほとんどは、あく抜きをしたあと料理に使います。保存する場合は、塩漬けや乾燥します。

わかやま食育応援隊ってご存じですか?

県では、学校や地域で料理講習や農漁業体験等の指導を行っていただける方を「わかやま食育応援隊」(食育ボランティア)として登録しています。

登録名簿や依頼方法など詳しくは、HP「和歌山県食育ひろば」(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/index.html>)をご覧ください。

「郷土料理を教えてほしい」、「農漁業体験をしたいけど」、「食事バランスガイドって」…など

こんな時にぜひ依頼して下さい。

* 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

食育応援隊



(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