



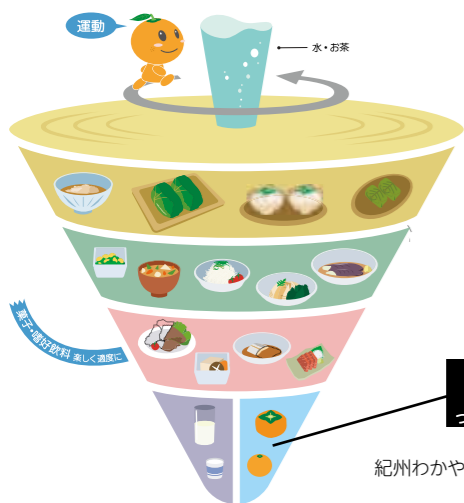
## 旬の食材 de 食事バランスガイド (ぶどう)

ぶどうの旬は、7月から9月です。(デラウェアは7~8月、巨峰は8~9月)  
和歌山県の主な生産地は、紀の川市、かつらぎ町、有田川町、橋本市、和歌山市です。  
美味しいぶどうの見分け方は、「実がふっくらとしていて果皮にはりがあるもの」「ブルーム(白い粉)がついているもの」「軸がきれいな緑色をしているもの」です。



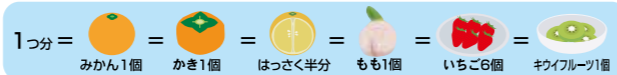
### 紀州わかやま「食事バランスガイド」では

果物は100gを1つ(SV)として、「1日2つ(SV)食べましょう」とされています。旬の果物を食べてコマをしっかりと回転させましょう!



### 2 果物

みかんだったら2個程度



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。

## 旬のレシピにチャレンジ! 『さつまいもサラダ』

### <材料> 1人分

- ・さつまいも.....50g
- ・玉ねぎ.....10g
- ・ロースハム.....10g
- ・パセリ.....2g
- ・サラダ油.....小さじ1/4 (1g)
- ・味噌.....小さじ1/4 (1.5g)
- ・マヨネーズ.....大さじ1/2 (6g)
- ・こしょう.....少々 (0.06g)
- ・プレーンヨーグルト.....25g

### <作り方>

- [1] ヨーグルトに味噌、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜ、ソースを作る。
- [2] さつまいもは皮つきのまま2cm角に切り、水にさらして水気を切る。ラップをかけて電子レンジで約5分加熱する。
- [3] 玉ねぎは1cm幅のくし形に切って油でさっと炒める。ハムは1cm角に切る。
- [4] 2と3を1のソースで和え、ちぎったパセリを散らす。

引用：紀州わかやま食事バランスガイド「秋レシピ」



### 【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 和歌山市小松原通一丁目1番地

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

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp

## CONTENTS

◆ わかやま農業協同組合やろう会が「第7回食育活動表彰」を受賞	P.1
◆ データから見る食育(1日の野菜の摂取量)	P.2
◆ 1日350g野菜を食べよう	P.2
◆ 令和4年度県食育推進表彰式・研修会を開催しました	P.3
◆ 食育活動紹介(紀の川梅干振興協議会)	P.3
◆ 旬の食材 de 食事バランスガイド(ぶどう)	P.4
◆ 旬のレシピにチャレンジ!『さつまいもサラダ』	P.4

## わかやま農業協同組合やろう会が「第7回食育活動表彰」を受賞

食育活動表彰は、多様な食育関係者を対象に、その功績を称え、取組内容を広く国民に周知し、食育を推進するために農林水産省が実施しています。

第7回食育活動表彰の教育関係者・事業者部門【農林漁業者等の部】において、わかやま農業協同組合やろう会が審査委員特別賞を受賞され、第18回食育推進全国大会で表彰されました。



表彰式の様子



### 【わかやま農業協同組合 やろう会の活動紹介】

やろう会は、食農応援隊として活動している男性サークルです。

会員の大半が農業未経験者ですが、食農の大切さを実感し、子供たちの食への興味や関心をもつきっかけを作ることを目的に「親子野菜収穫体験」や市内の小学校を対象とした「野菜の袋栽培体験学習」の指導を行っています。

収穫体験では、採れたての野菜をその場で食べ、野菜本来の味を知り「美味しい」と感じてもらうことで、子供の野菜嫌いの克服に努めています。

袋栽培の巡回指導では、会員が手分けし各学校を回り、子供たちに栽培の苦労や収穫の喜びを伝え、食物への感謝の気持ちを育むとともに、農業や地元農産物への理解につなげています。



### 【受賞コメント】

農業素人集団の私たちが、食農教育活動に取り組んできたことが評価され、受賞できたことは大変うれしく思います。これからもJAを応援しながら、野菜の収穫体験や栽培指導など食農教育活動を通じて地域が活性化するよう頑張っていきます。

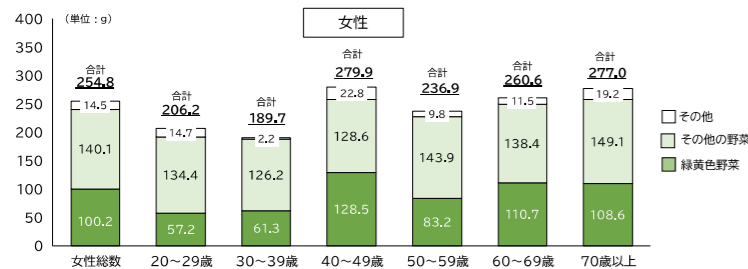
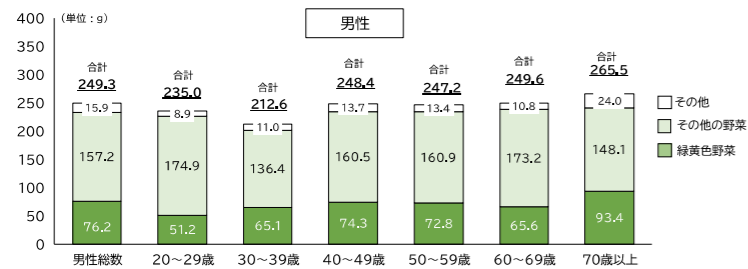
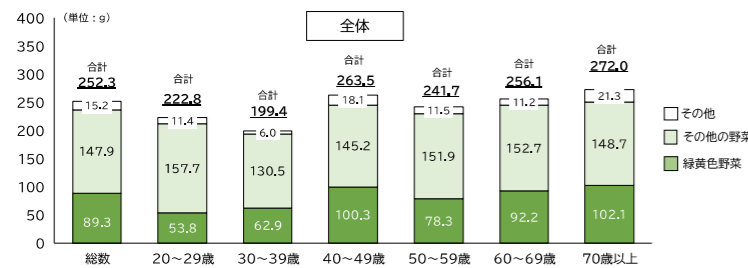
わかやま農業協同組合  
やろう会 一同



# データから見る食育（1日の野菜の摂取量）

## 野菜摂取量の平均値（20歳以上）（性別・年齢別）

※その他は野菜ジュース及び漬物



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）の野菜の摂取量の平均値は252.3gでした。

年代別では、男女ともに30代が最も少なく、30代男性の平均値は212.6g、30代女性の平均値は189.7gでした。

最も摂取量が多いのは、男性は70代で平均値は272.0g、女性は40代で平均値は279.9gでした。

最も摂取量が多い年代でも、目標の350gには、あと1皿分の野菜（約70g）が足りていない状況です。



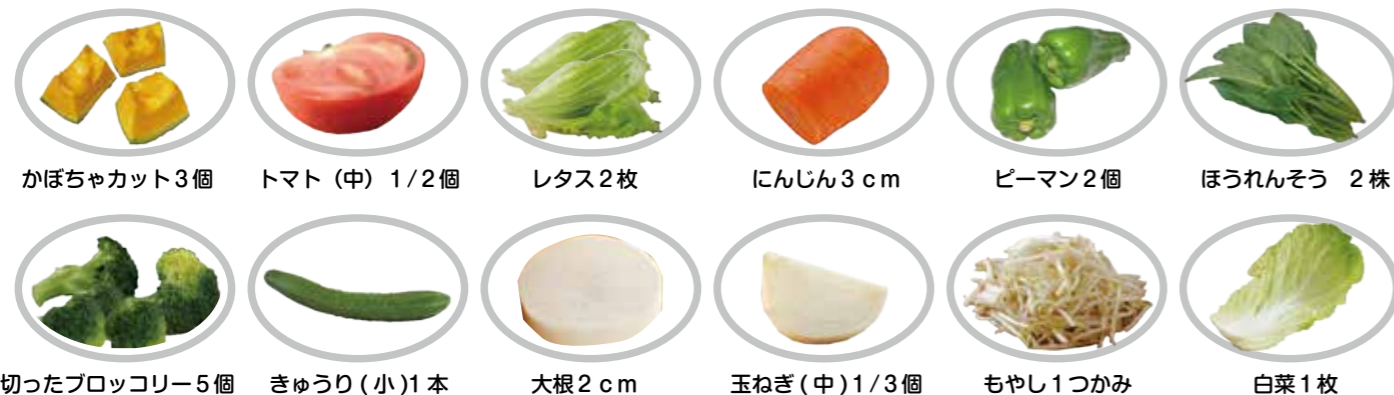
野菜350gは両手いっぱい分！

# 1日350g 野菜を食べよう！！

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維など体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。1日に必要なこれらの栄養素を摂取するには、1日350g以上（5皿分）の野菜を食べる必要があります。野菜を多く食べると、脳卒中や心臓病、2型糖尿病等の予防に効果があることが多くの研究で報告されています。健康に長生きするためにも、まずは現状からプラス1皿分（約70g）野菜を多くとることから始めましょう！



## 「野菜料理プラス1皿（約70g）」のコツ 主な野菜約70gの目安を知ろう！



電子レンジで温めて、簡単に副菜もう一品！

生野菜は洗って、サラダや付け合わせに！

いつもの汁物や炒め物に追加で野菜をもう少し！

葉野菜は、加熱することでカサが減り、食べやすくなります！

# 令和4年度県食育推進表彰式・研修会を開催しました！

和歌山県食育推進会議では、食育に関する様々な分野で、普及・啓発活動に取り組み、顕著な功績をあげている個人・団体に対し、毎年表彰を実施しています。

令和4年度は、令和5年2月6日（月）に和歌山県勤労福祉会館プラザホープで行われた表彰式において、「紀の川梅干振興協議会」、「有田地区漁業青年協議会」、「串本町食生活改善推進協議会」の3団体の皆様が表彰されました。

研修会では、代表して紀の川梅干振興協議会と有田地区漁業青年協議会より、食育の取組事例や成果などを発表いただきました。また、講演では近畿農政局 食育仕事人の民野 摂子先生より「野菜・魚・果物の魅力再発見！一美味しく食べて健康に一」と題し、それぞれの摂取と生活習慣病の関係など、今後の食生活の改善に役立つ内容をお話いただきました。



受賞団体の皆様と 県食育推進会議会長（前列中央）



講演会の様子

# 食育活動紹介 紀の川梅干振興協議会

紀の川梅干振興協議会は、那賀地域の木熟南高梅を主原料にし、梅に含まれる機能性を十分に引き出し、梅本来の味を追求した「紀の川梅干」のブランド化推進に取り組むため、平成19年に設立されました。

地域住民の健康づくりや食農教育につなげるため、生産者と消費者が交流しながら加工体験を行ったり、小学生に地域の農産物の理解を深めるため、県の出前授業に併せて梅を配布しています。

梅に含まれるクエン酸には、疲労回復の効果があります。また、最近の研究で梅には高血圧を予防する効果があることが分かっています。

今後も梅を通して、地域農産物への理解促進、人々の健康増進につながる活動を続けていきたいと思っております。



加工体験の様子



天日干しの様子