

CONTENTS

P.1

「食育の取り組み」

・お知らせ

「第2次和歌山県食育推進計画の策定について」

P.2

わかやま食育トピックス

「県内小学校への県産農水産物の提供」

「野菜の栄養性 ビタミンの効用」

P.3

「旬の食材de食事バランスガイド（茄子）」

「食育活動紹介（海南市食生活改善推進協議会）」

P.4

郷土の味にチャレンジ!

「なすとオクラのみそ炒め」

「豚肉の甘酢しょうが巻き揚げ」

みかぼう



「食育の取組」

和歌山県生活研究グループ連絡協議会 会長 坂口富子

近年、ライフスタイルやニーズの多様化などから食生活を取り巻く環境が変化している中、平成17年に施行された食育基本法に基づき様々な食育の取組が全国で行われています。

県生活研究グループでは長年、私達が生産した豊かな農産物等を食材とし、学校と連携した郷土料理の伝承をはじめ、各種イベントでの郷土料理の提供、地域農産物を使った料理や加工品の研究・開発とレシピ集の作成、食文化を通じた行政や各種団体との連携による農業・農村の活性化に取り組んでいます。

また、グループ活動で培ってきた技術を活かし、加工品の製造販売、食文化や農業体験による消費者や子ども達との交流、特産品のPR等の起業活動も実施しているところです。

今後も引き続き、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう地域の優れた食文化を伝えるとともに、農村女性の活力を活かして、地域社会の活性化の一助となるよう会員一丸となって活動していきたいと思っています。



お知らせ



第2次和歌山県食育推進計画について

平成23年3月に国において、「『周知』から『実践』へ」をコンセプトとした第2次食育推進基本計画が策定されました。

これまで、県では教育現場での食育活動、地域での食や農林漁業に関する体験活動が県内各地で実施され、「食育」という言葉が浸透するとともに、地域で食育活動を行うボランティアや学校における食に関する指導の要となる栄養教諭の数が増加するなど、和歌山県の食育は着実に前進してきました。

しかしながら、朝食の欠食や栄養バランスの偏りなどによるメタボリックシンドローム該当者、予備群の増加、がんや心疾患による死亡率が高い傾向があります。

また、県外への大学・短大への進学率が全国一位となっており、高校を卒業するまでに正しい食週間を身につけることが大切となっています。

こうしたことから、国の新しい基本計画の考え方や、食を巡る現状と課題を踏まえつつ、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や、特有の食文化を活かした「和歌山らしい食育」を今後より一層推進するための総合的かつ計画的な指針として、「第2次和歌山県食育推進計画」を策定しました。

県では、本計画に基づき、「『周知』から『実践』」を県民一人ひとりが高く意識し、食育への知識・関心がより深まるようにより一層、食育の推進に取り組んでいくこととしております。

わかやま食育トピックス



県内小学校への県産農水産物の提供について

本県では高品質で多様な農水産物が生産され、特に果樹は全国1、2位を誇っています。

県では、地産地消の取組として、昨年度より、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産物の提供を行っています。

本年度は、みかん、かき、魚に、うめ、ももを加えた5品目を提供することとしています。



うめジュースづくりの様子



ももを使った授業の様子

知ってる？

野菜の栄養性

参考 やさいのお話し

ビタミンの効用



・ビタミンはごく微量でほかの栄養素の働きを助けたり、スムーズにするので、不足しないよう毎日の食事で野菜を適切にとりましょう！

ビタミンの種類

ビタミンA (カロテン)、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンE、ビタミンB2、葉酸

| 種類 | 野菜 | 効用 | 主な欠乏症 |
|--------|----------------|---|--------------|
| ビタミンA | 人参、小松菜等、有色野菜 | 皮膚・粘膜の保持 免疫機能の維持 | 夜盲症 角膜乾燥症 |
| ビタミンC | 新鮮な野菜 | 抗酸化・抗がん・抗ウイルス・解毒 コラーゲン合成・メラニン色素の生成抑制 | 壊血病 |
| ビタミンK | 小松菜、ほうれん草 | 骨粗鬆症の予防 | 頭蓋内出血 |
| ビタミンE | かぼちゃ、大根葉、赤ピーマン | 過酸化脂質の分解・生成抑制 生殖機能の維持 | 溶血性貧血 |
| ビタミンB2 | 菜の花、からし菜 | 脂質代謝の促進、過酸化脂質の分解 | 口角炎・口唇炎 |
| 葉酸 | 春菊、ほうれん草 | 赤血球の産生、タンパク質・核酸の合成 | 大球性貧血 |

旬の食材de食事バランスガイド

茄子

これからの季節、茄子が旬を迎えます。県内では紀の川市が主な生産地です。

茄子の紫色はポリフェノール類のアントシアニン系の色素、ナスニンです。

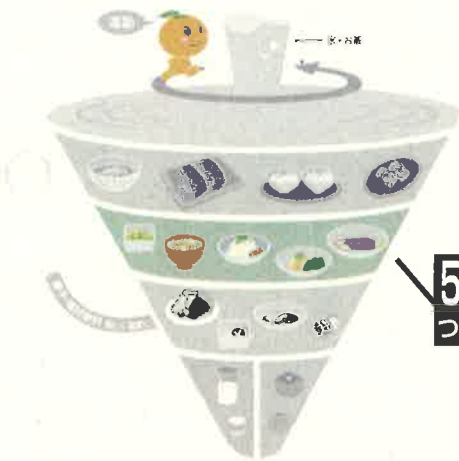
アントシアニンは、抗酸化作用により、細胞の老化やがん化を防ぎます。

血圧を上昇させる酵素のはたらきを阻害することが、最近の研究で明らかになってきており、生活習慣病予防に期待が寄せられています。

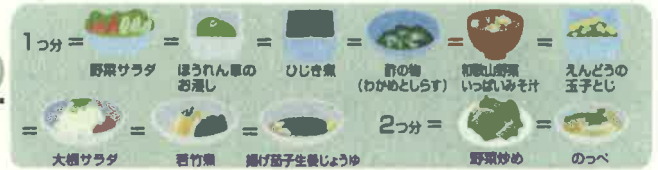


紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜は一皿分を一つ（SV）として、「一日5つ（SV）食べましょう」とされています。旬の野菜を食生活に取り入れましょう！



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

～海南市食生活推進協議会～

海南市食生活推進協議会は、栄養や食生活に関する講習会などを開催し、食生活改善の実践活動に取り組んでいます。

例えば、「地区栄養教室」では会員向けの調理実習や栄養講座を行ったり、男性に興味をもっていただくために、「男性の料理教室」を開催したり、さらに調理実習を通して子どもたちが調理に興味を持ち、好き嫌いなしにバランスよく食べることを教える、「親子食育教室」を保育所等で行うなど、会員が協力しあいながら楽しく活動しています。

現在、会員は57名で全員女性ですが、今後は男性も含め、さらに会員を増やしたいと思います。

みなさま、どうぞ、海南市食生活改善推進協議会の教室にお越しください。

男性の料理教室



健康まつり 海南市食生活改善推進協議会ブース



郷土の味にチャレンジ!

☆和歌山の特産品を使った郷土食レシピを紹介します☆
和歌山ならではの味にご家庭でもチャレンジください!

なすとオクラのみそ炒め

<材料> (4人分)

| | |
|-------|------|
| なす | 4個 |
| オクラ | 12本 |
| 豚ミンチ肉 | 100g |
| 青ネギ | 30g |
| 土生姜 | 1片 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 赤みそ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 少々 |
| だし | 大さじ2 |



<作り方>

- ①なすは乱切りにし、水にさらし水を切ります。オクラはさつと茹でて斜め切り、青ネギ、土生姜はみじん切りに。
- ②豚ミンチ肉と調味料を合わせます。
- ③フライパンに油を熱し、なすをよく炒めとり出します。ねぎ、土生姜を炒め、香りがでたら肉を炒め、なす、オクラを合わせます。

(レシピ、写真提供: やさいのお話し・那賀振興局)

豚肉の甘酢しょうが巻き揚げ

<材料> (4人分)

| | |
|----------|------|
| 豚ロース薄切り | 300g |
| しょうがの甘酢漬 | 60g |
| 卵 | 2個 |
| 小麦粉 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 油 | 適量 |



<作り方>

- ①豚肉を広げ、その上にしょうがの甘酢漬薄切り(水分をよく切る)をのせ端からくるくる巻きます。
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、カラッと揚げます。斜めに切り、盛り付けて季節の野菜を添えます。

(レシピ、写真提供: やさいのお話し・海草振興局)



「わかやま食と健康フェア」を開催します!

日時: 平成25年10月6日(日) 11:00~17:00

場所: 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」について関心や考える機会をもっていただくため、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。

フェアでは会場を「食エリア」と「健康エリア」に分けて、食体験や試食、体力チェックや健康チェックなどを行います。

子どもからおとなまで、楽しみながら食と健康を体感していただけます。ふるってご参加ください!



* 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 和歌山市小松原一丁目1番地

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

メール: e0703001@pref.wakayama.lg.jp