

食育ほっとライン

NO.1

いま、輸入食品の残留農薬問題やBSE感染牛問題など食の安全性が揺らいでいます。私たちは、食品の安全性に関する基礎知識を身につけるとともに日本の食料自給率の向上を図る必要があります。

今月号の食育ほっとラインは、食料自給率について考えてみましょう！

～当院はJAさがみはら市の協力により、病院食に地産地消を取り入れています。～

食料自給率とは？

私たちが、毎日食べている食料のうち、どのくらいが日本国内で作られているかを示した数値です。

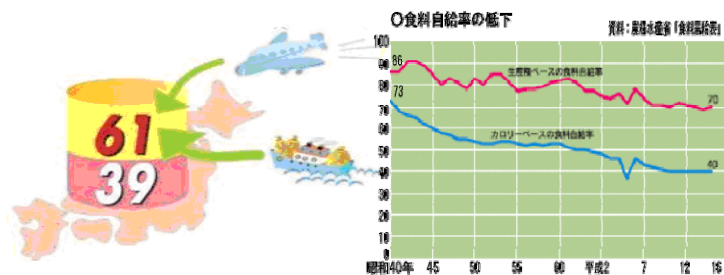
お料理の食料自給率は、その料理の材料のうち、どのくらいが日本で作られているかを示します。

カレー ライス	スパゲッティ ー	ラーメン	天ぷらそば	天井
49%	8%	4%	20%	68%

*カレーや天井が高いのは米食によるものです

日本の食料自給率の現状は？

- 日本の食料自給率(カロリーベース)は39%
- 日本は世界最大の食料輸入国
- 日本の食料自給率は年々下がっています！



主な国の食料自給率(2003年カロリーベース)

イギリス	ドイツ	フランス	アメリカ	オーストラ リア
70%	84%	122%	128%	237%

自給率向上のために
できることから
はじめよう！



我が家の菜の花畑で旬食材を収穫

1. ごはんを中心に肉や油を控えめに、野菜をたっぷり使った食事をこころがけましょう。

肉類や油のとり過ぎは、様々な生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。ごはんを中心に野菜をたっぷり使ったバランスよい食事を心がけましょう。

2. 食べ残しを減らしましょう。

食料の無駄を減らし、消費を抑えることは、食料輸入を少なくすることになります

3. 地元でとれる食材を日々の食卓へ

地元でとれる新鮮な農産物を選ぶことは、地域の農業の応援になります。地元で生産された農水産物を地元で食べる「地産地消」に取り組みましょう。地元農家の伝統野菜の良さやふるさと料理が見直されます。

4. 「いまが旬」の食べ物を選びましょう。

「旬」の農産物は、最も適した時期に作られるので、味もよく栄養もたっぷりです。また余分な手間や燃料を必要としません。体にも環境にもやさしい食事ができます。

今月のヘルシーレシピ

食料自給率80% 菜の花チャーハン

見た目が美しく、ほのかな苦味がある
菜の花が春の訪れを知らせてくれる1品です

《材料》2人分

- ごはん……360g
- 菜の花……100g
- 卵………1個
- じゃこ……大さじ2
- にんにく……2かけ(みじん)
- 油………大さじ1
- 塩・こしょう…少々
- 醤油………少々

《作り方》

1. 菜の花は色よく、さっとゆで、水気を切って1cm幅に切る。
2. フライパンに、にんにく、油を入れ弱火でゆっくり炒める。きつね色になったら、じゃこを加え皿に引きあげておく。
3. ②のフライパンに溶き卵を入れ半熟状態のところでごはんを入れ、パラパラになったら①の菜の花を入れ炒める。さらに、にんにくとじゃこを戻し炒める。塩・こしょうで味付けし、醤油で香りつけて皿に盛る。



430Kcal 食物繊維 2.9g 塩分 1.3g