

食育ほっとライン

NO.5

いま、輸入食品の残留農薬事件、有毒物質混入事件等で食の安全が脅かされています。食料自給率 39%の日本。食料自給率を上げ、地球温暖化防止の為にもしっかりと日本で生産された食物を大切に、長年培われてきた地域の食文化を次世代へ伝えていきましょう！「食」をめぐる問題に対処し、その解決に向けた取り組みが「食育」です。

～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。～

「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

なぜ食育基本法が作られたの？

1. 肥満や生活習慣病の増加
30～60歳代男性の約3割に肥満、女性では60歳以上で多い。
2. 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
20歳代で朝食の欠食や全世代で外食・中食が増加した。
3. 「食」の安全性の問題の発生
4. 過度の瘦身志向
5. 「食」を大切にする心の欠如
6. 「食」の海外への依存
7. 伝統ある食文化の喪失

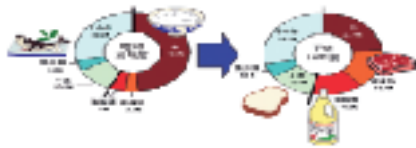
日本の「食」をめぐる現状

昭和35年頃：日本型食事メニュー 現在：欧米型食事メニュー



食料消費割合の変化 (昭和35年度→平成16年度)

- ・米 48.2%→23.4%
- ・畜産物 3.7%→15.4%
- ・油脂類 5%→14.2%
- ・小麦 10.9%→12.7%



日本の伝統ある食文化をもっと大切にしよう！
～家族で食卓を囲んでいますか？～



すき焼きで一家団欒

家庭における^{いっかだんらん}一家団欒の機能が注目されています！

- みんなで楽しい食
家族や仲間と一緒に食べることで会話が生まれ、食事は一層おいしく感じられます。食事のマナーや習慣を家族とともに育てましょう。
- いのちの育ちの食
野菜や生きものの育ちを知ることで、自然の恵みや命の大切さを感じ、作人や食べ物への感謝の気持ちが生まれます。「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしましょう。
- 未来へ伝える食
地域には、長年培われてきた食文化があります。食と地域へのつながりに関心を持ち、未来へ食文化を伝えましょう。

各地の郷土料理 芋煮

秋の風物である芋煮は、中に入れる具や調味料の違いで里がわかるほど、その土地独特な味があります

東北の郷土料理です。普段の食事の一品にはもちろん、アウトドアでも人気のメニュー。秋といたら川原で「芋煮会」！地域によって材料や味付けは様々。土地で採れた野菜と大きな鍋を担いで家族や仲間と川原に出かけます。

暖かな日差しの下、実りの秋の食材をいただき、大自然に感謝の気持ちを忘れずに皆で「芋煮」を楽しみます。

今日のヘルシーレシピ

—実りの秋たっぷり入れた— 芋煮

その土地に根ざし、
歴史と共に受け継がれてきた郷土の味

《材料》4人分

- 豚肉……………80g
- 里芋……………200g
- こんにやく……………80g
- ごぼう……………80g
- 大根・人参……………各 80g
- しめじ・生椎茸……………各 80g
- 長ねぎ……………40g
- しょうゆ……………大さじ 3
- 砂糖……………大さじ 2
- 酒……………大さじ 2

《作り方》

1. 里芋、ごぼう、大根、人参、生椎茸を一口大に切る。しめじを小房に分ける。長ねぎは斜め切りにする。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切る。(山形の芋煮は牛肉)
3. こんにやくを食べやすい大きさに手でちぎる。
4. 鍋に里芋、こんにやく、ごぼう、生椎茸、水としょうゆ(約1/2の分量)を加え、少したってからしめじを入れ、里芋が柔らかくなるまで中火で煮る。
5. 豚肉、酒、砂糖、残りの醤油を加え、アクをとりながら味を調える。
6. 最後に長ねぎを入れ、火が通れば出氣上がり。



111Kcal 脂肪 3.0g 塩分 1.5g
コレステロール 13mg 食物繊維 4.1g