

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

6月は食育月間

地元の食材を選んで食べよう

できるだけ自分が住んでいる地域でとれた農林水産物を選んで食べることを「地産地消」といいます。近年スーパーに設けられた地場産野菜のコーナーや農産物直売所など、採れたてで新鮮な食材を購入できる場所が増えています。地産地消を実践する良さや、簡単にできる取組について紹介します。

地産地消って何が良いの？

- 生産者との距離が近くお互いの顔が見える
- 日々の食事が生産者や自然の恵みによって支えられていることの理解が深まる
- 輸送時に発生するCO₂や輸送コストの削減
- 地域経済の活性化につながる
- 自分が住んでいる地域の食材をいかした食文化を次世代に伝えやすくなる



やってみよう！地産地消

★ 地元の物を積極的に選ぶ



三条産がおすすですが、難しければできるだけ新潟県産や国産のものを選びましょう。

★ 地域の定期市や直売所に出かける



二・七の市(2と7の付く日)
中央市場

五・十の市(5と10の付く日)
四日町市場

定期市や直売所では、三条で採れた農産物や加工品が盛りだくさんです。生産者と会話しながら購入できることも。

★ 食材を使った地域に伝わる料理を作る・食べる



お子さんと食べたり、作ったりすることで食育につながります！

★ 地元食材を使っているお店を選ぶ

＼三条産はこのマークが目印／



地産地消推進店へ行こう！

三条市では、地産地消を進め、人もまちも元気な三条を実現するため、積極的に地場食材を使用するお店を「三条市地産地消推進店」に認定しています。地産地消推進店には、認定証として「Bon Appetit!! Sanjo」とかかれたプレートが提示してあります。ぜひ足を運んで下さい♪

※「Bou Appetit (ボナベティ) とは、フランス語で「召し上がれ」という意味です。

三条市の
地産地消推進店はこちら

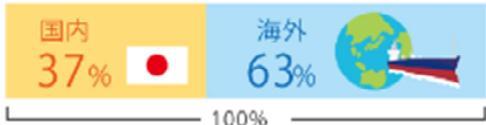


日本の食料自給率*

日本の食料は、**約37%が国内で生産されたもの**、約63%は海外からの輸入によるものです。日本の食料自給率は、諸外国と比較すると、低い水準にあります。

*私たちが国内で食べている食べ物のうちどのくらいを自分の国の中でまかなっているかを表す指標

●日本の食料自給率



食料自給率アップのためにも地元産や国産の物を選ぶようにしたいですね。

フードマイレージ
を減らそう



日本のフードマイレージは世界で群を抜いて高い！

輸送に燃料を使う
CO₂排出量が多い

フードマイレージとは食べ物が運ばれてきた距離のことです。食料の輸送にかかる燃料の使用や二酸化炭素の排出は、環境への大きな負荷につながります。

国産や地元産の食べ物を食べることは、食料自給率を高めるだけでなく、フードマイレージを減らし、環境にやさしい生活スタイルにもつながります。

※出典：農林水産省「令和2年度食糧自給率について（令和2年度カロリーベース）」

●商品の表示を見よう●

食品を選ぶ時は、産地や生産者を意識して選ぶようにしましょう。スーパー等で販売されている生鮮食品や加工食品のうち、パックや缶、袋などには、様々な表示がされています。表示を見る習慣をつけ、価格だけでなく、産地や原材料名まで見て選べるようになるといいですね。

どんなことが表示されているか見てみよう！

わかりますか？

- この食品の産地は？
- この材料の産地は？



自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。

●加工食品の表示例

名称	納豆
原材料名	丸大豆【〇〇県産】、米粉、納豆菌 【たれ】しょうゆ、加糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、かつおエキス、昆布エキス、砂糖/調味料(アミノ酸等)、アルコール…
内容量	45g×3
賞味期限	2021.12.31
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存して下さい。
製造者	〇〇県〇〇市XXX-△△ 〇〇食品株式会社

●生鮮食品の表示例

〇〇県産	豚バラスライス
消費期限	加工年月日
21.12.31	21.12.28
保存温度4℃以下	
100gあたり	398
(内)	597
内容量	150
〇〇県〇〇市XXX-△△	通常価格
加工者 株式会社〇〇〇産産	〇〇県〇〇市XXX-△△

※今回の内容は、第4次食育推進計画（農林水産省）の啓発リーフレットをもとに作成しています。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html



夏野菜を使った簡単おすすめレシピ

ピーマンと油揚げのさっと煮

●作り方

- ①油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- ②ピーマンは縦半分になり、種を取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にピーマンと油揚げ、水、醤油、みりんを入れて中火にかける。
- ④しんなりしてきたら火を止める。

●材料（2人分）

ピーマン	5個
油揚げ	2枚
水	50cc
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1



ピーマンだけでなく、いろいろな野菜で代用できます♪なすやキャベツ、かぶなど短時間で火が通る物がおすすめです！

クックパッドは
こちら



旬の食材紹介 6月は“キャベツ”

石上・栗林地区では6月が最盛期となります。甘くて柔らかい“青春2号”、どんな料理にも合う“青春”、煮込み料理に合う“初恋”と3種類の品種があるので料理に合わせて選んでみるのもいいですね。

栄養面ではビタミンUという成分が特徴で、胃の粘膜を元気にしてくれる働きがあります。芯の切り口が白くて、外葉がツヤツヤしているものが新鮮でおいしいですよ。



一編集後記 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

先日、気温が30℃になった日に今年初の冷やし中華を食べました。スーパーの産地直売コーナーで買った朝採りのきゅうりとトマトをのせて、千切りの生姜ものせたら、さっぱり食べられる最強の冷やし中華が完成しました！これからスーパーや産地直売所には新鮮な夏野菜がたくさん並びます。地元産の朝採れたての商品も並ぶので、とても楽しみです。特にきゅうりは最高です！夏を楽しみたいと思います。

食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp