

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

10 月 25 日は「新潟米の日」

新潟の宝★新米をおいしく!

新潟米の日は、「い(1)いお(0)こめ、に(2)いがたコ(5)シヒカリ、こしいぶき」という語呂合わせのもと J A 全農にいがたが記念日として制定しました。今月号は、日本の食卓には欠かせないお米の特集です。

新潟のお米はなぜおいしい?

おいしさの秘密①

新潟県の田んぼは、大きな川が上流から運んだ栄養たっぷりの土でできています。魚沼産に負けず評価が高い三条産のお米は五十嵐川に支えられています。

おいしさの秘密②

穂が出て実る間の気象状況が最適！
昼夜の寒暖差が大きいこともおいしさの要です。

おいしさの秘密③

豪雪地帯の新潟県！山林の豊富な栄養を含んだ雪解け水で、ぐんぐんお米が成長します。

お米を上手に保存しよう

【保存のコツ】

- 涼しい場所(15℃以下)に保存！
- 直射日光を当てない！
- 湿気は大敵！腐敗の原因です。

若者に目立つ米離れ！ 1 か月間に 1 回も お米を食べない人の割合は…



農水省による食生活実態調査(2016 年度)

日本人が 1 日に食べる お米の量を平均すると…



コンビニのおにぎり約 2.7 個分！(約 330g)
みなさんはこれよりも多い？少ない？

米穀安定供給支援機構米の消費動向調査結果(令和元年 6 月)

現在のお米消費量は 50 年前の約半分！ お米の消費量が減ると…？



米農家さんの
収入が減る。



米農家さんの
担い手不足、
高齢化が起こる。

米作りを
やめてしまう

田んぼは放置され、
害虫や雑草が
増加する。



食べ物を外国から
の輸入に頼る。



外国で食料が
十分にとれない時、
日本も食料不足
になる。

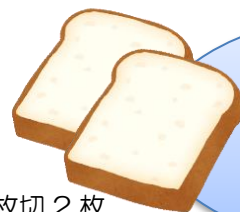
世界的な食糧危機が起きた時、
食品自給率の低い日本の食卓は
大打撃を受けます。お米に限らず、
地場農産物を食べましょう！

同じカロリーで比べてみよう！ごはんとパンの栄養素



茶碗 1 杯

エネルギー 252kcal
たんぱく質 4g
脂質 0.5g
炭水化物 56g
塩分相当量 0g



8 枚切 2 枚

エネルギー 251kcal
たんぱく質 9g
脂質 4.2g
炭水化物 44g
塩分相当量 1.2g

僕はパンが大好き！ふわふわだし、すぐ食べられるから楽で良いよね。



確かにご飯は洗ったり炊いたり、少し手間と時間がかかるよね。
でも、**ごはんは米と水だけ**できているから、**パンに比べて脂質は約 1/8**、**それに塩分も含まれていない**んだ。他にもこんなに良いところがあるよ！



たくさん噛める
ので肥満予防、
脳の活性化に
繋がる。

血糖値がゆるやかに
上昇するため、パンや
麺より太りにくい。

ゆっくり消化
されるため、
腹持ちが良い。

お米は日本全国で
作られているため、
自給率が 97%！
(小麦は約 12%)

手軽さはパンの勝ちだけど、手間の分ごはんの良い所もあるね。
ごはんでもパンでも、工夫しておかずを揃えて“お膳のかたち”で
食べると栄養バランスも整うね。



ひと手間で ちょっと豪華に♪ 混ぜご飯レシピ

余った焼き鮭や鮭フレークで！

★鮭ゴマごはん★



ほぐした鮭 大さじ 1～2

いりごま 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 1/2

香りと食感を楽しめる！

★漬物とじゃこのまぜごはん★

好みの漬物 2 切れ(細かく刻む)

じゃこ 小さじ 1

いりごま 小さじ 1

栄養満点！捨てずに食べよう

★大根菜めし★



大根の葉 大さじ 1

(細かく刻み、電子レンジ 500W で

1 分ほど加熱して水けをしぼる)

いりごま 小さじ 1

塩こんぶ ひとつまみ

さくさくいい香り！

★たぬきごはん★



揚げ玉 大さじ 1

めんつゆ 小さじ 1

青のり 小さじ 1/2

※ごはん 100g あたりの分量です。

(ごはん 100g = 茶碗 2/3 ほど)

おにぎりにしても
おいしいね！



旬の食材紹介

10月は“新米”

新米の時期がやってきました。農家の方の労力と努力に感謝して、
おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。

新米をおいしくいただくポイントは、普段より水を減らして炊くこと。
米 1 合に対して大さじ 1 杯程度の水を減らしましょう。例えば炊飯器で炊く場合、
目盛まで水を入れて、そこから大さじで水をとると簡単です。



食育の視点の主要施策（食育の推進と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 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（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 8g
未満

女性 7g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
未満

一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

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。

秋、と言えばみなさん何を想像するでしょうか。稲刈りの風景や
キンモクセイの香り、焼き立てのサンマなど、たくさんありますね。
私の実家では、この時期になると祖母が雄・雌の鮭を 1 尾ずつ購入
してきて、まるごとさばいてあれこれ作っています。イクラ漬けや
みそ漬け、塩引きなど、食卓は鮭づくしです。



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