

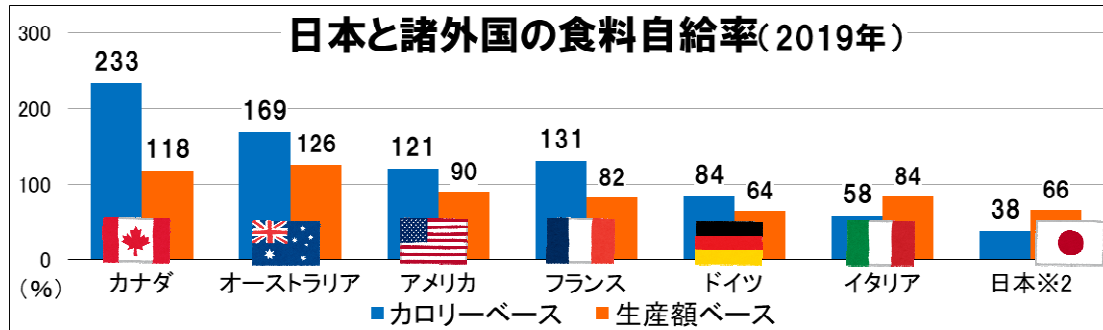
みさと食育通信 No.3

私たちが普段食べているものは、生産・加工・流通と多くの人の手によって支えられ、食卓から廃棄まで繋がっています。地域でとれた農林水産物を選ぶことで、地域の活性化・流通コストの削減にもなります。

地産地消のすすめ～地元の特産品

日本の食料は約38%が国内産^{※1}で、6割以上が海外からの輸入によるものです。これは諸外国と比較すると低い水準にあります。

※1…農林水産省試算『食料自給率(カロリーベース)』



※2…日本は年度の試算値

◎町の特産品 (ホームページより抜粋)

【イチゴ・梨】 【南郷糸みつば】 【京みずな】 【大葉】



地場産品を利用することで、農林水産物の消費拡大等による地域の活性化や、流通コストの削減・輸送時のCO2排出抑制など環境負荷の低減にも寄与します。

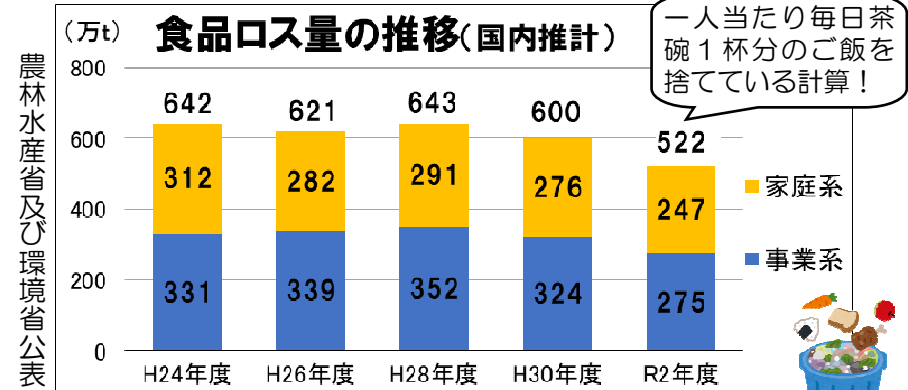
有機 JAS
マークとは？



農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品(農産物、加工食品、飼料、畜産物及び藻類)に付けられています。

環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食料システムの構築につながります。

「もったいない」を減らしましょう！



一人当たり毎日茶碗1杯分のご飯を捨てている計算！

【食品ロスの削減はできることから始めましょう】

日常生活における少しの行動変化や工夫で、食品ロスを減らすことができます。

- * 冷蔵庫の収納率は7割を目安に、写真やメモをとって中身を把握しておく。
- * 買い物は安売りで買いすぎず、必要な分だけ。
- * 期限の近い商品から買う「手前どり」への協力。
- * 料理は食べきれぬ量を作り、残ったらリメイク料理として最後までおいしく食べきる。
- * 使い切れない食品は冷凍しておき、早めに使う。
- * 外食時に小盛メニューを選ぶ等して残さない。

乳製品の使用で少ない塩分でもおいしく味わえます♪

野菜をおいしく食べるヒント

～旬の食材を食卓にプラス1品 & 主菜に取り入れる～

生の里芋の下処理が面倒な時は水煮を使って時短してください。

白菜としめじのミルク煮

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 49Kcal、塩分 0.7g

- ・白菜・・・300g(大きめ葉3枚位)
- ・玉ねぎ・・・100g(中1/2個位)
- ・しめじ・・・50g(1/2袋)
- ★牛乳・・・100ml
- ★めんつゆ・・・大さじ1.5(27g)
(3倍濃縮)
- ★片栗粉・・・小さじ2(6g)

【作り方】

- ① 白菜は縦半分に切り、幅2～3cmに切る。玉ねぎは根を除き薄くスライスし、しめじは根元を除きほぐしておく。
- ② ①の材料を全てフライパンに入れ、少量の水(大さじ2:30ml)をかけたら蓋をして、中火で4分程度蒸し焼きにする。
- ③ 一度火を止め、混ぜておいた★を加える。とろみがしっかりつくまで、へら等で混ぜながら弱火で1～2分加熱する。

☆☆幼児食コラム☆☆

子どもの塩分の目標量は、1歳未満1.5g、1～2歳3g未満、3～5歳3.5g未満(成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満)です。体にとって必要なものと不要なものを分ける働き(ろ過)のある腎臓は、過剰な塩分(ナトリウム)を尿として体外に排出します。子どものうちは腎臓も大人の1/5～1/3程度と小さく発達途中であり、排泄力に限りがあります。

★目標量を超えないよう、家族みんなで適塩の食事を心がけましょう!

大人と同じものを食べる機会も増えてきましたが、子どもにはまだ配慮が必要です。



食品中の塩分量



食パン(8枚切) 1枚 0.6g



茹でうどん (50g) 0.2g



焼きちくわ 1本 (20g) 0.4g



ロースハム 1枚 (20g) 0.5g



チキンゲット 1個 (20g) 約0.2g



ウィンナー 1本 (20g) 0.4g



キャンディーズ 1個(5g) 0.2g



アンパンマンポテト 1個(9g) 0.03g

(主菜) 里芋と厚揚げの味噌炒め

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 195Kcal、塩分 1.0g

- ・里芋・・・300g(水煮12個位)
- ・厚揚げ・・・300g(大2枚)
- ・小松菜・・・200g(4株位)
- ・ごま油・・・大さじ1(12g)
- ・水・・・180～200ml
- ★鶏ガラスープの素 ...小さじ1/2(1.7g)
- ★みそ・・・小さじ4(24g)
- ★砂糖・・・小さじ1(3g)
- ★おろし生姜・・・4～5cm位(チューブ)

【作り方】

- ① 里芋(水煮)は縦4等分位に切る。厚揚げは1cm厚さ程度の短冊切り、小松菜は根元を除き2～3cmに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の里芋を中火で焼く。途中ひっくり返しながらか4～5分加熱し焼き目をつける。
- ③ ②に厚揚げ、水、★の調味料4点を加えて3～4分煮る。小松菜を加えて蓋をし、1～2分加熱してしんなりしたら蓋をとり、水分をとばすように炒める。



◎問合せ: 美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945