

すまがしまね食文化づくり事業に寄せて



食文化づくりに参加して

東出雲町食生活改善推進協議会
宮廻ケイ子

「食文化づくり事業」は、一口に言って、私の勉強の場でした。食生活改善推進協議会の会長という大役を仰せつかったうえに、この今年度の大事業「出雲発の食つづり集」の作成を軌道に乗せなければならないということで、頭の中が混乱してしまいそうでした。この「食つづり—出雲の四季—」は、各市町村の特色ある伝統的な料理の中から、四季の素材を生かした献立を一般に紹介するもので、困難な中にもやりがいのある仕事でした。非常に不安のあるスタートでしたが、「一昨年に東出雲町で開催された県の総会をやりとげたチームワークがあるので、みんなで協力してやりましょう。」という会員の皆さんの声に励まされ、頑張っって進めよう決心しました。まずは、春の素材である菜の花、ぜんまい、わらび、かわこなどの素材集めから始まり、献立作りと進むわけですが、みんなの頭を持ち寄り、ワイワイガヤガヤと話し合いを重ねるうちに、それぞれの緊張もほぐれ楽しい雰

囲気になりました。「祭には、かわこのさしみや酔じめをしたりしたね。」「夏の小田海老が捕れる頃には、たもを持って捕りにいったね。」などと懐かしい話に華が咲き、若返ったような気持ちになりました。そのような雰囲気の中から、秋の渋柿を濡れた新聞紙に包み、風呂場の下で焼いて食べた昔の経験をヒントにして、現代風にオープンで焼いてはどうかというアイデアが出たときなどは、ドキドキするような興奮を覚えました。また、冬の干柿では、酒の肴にしてはどうかと各家庭のご主人の嗜好など様々な意見（愚痴？）を出しあい、干柿ロールを完成させました。いろいろと大変なこともありましたが、ユーモアを忘れず、楽しい笑い声の中でチームワークを大切にしながら、地域の産物を使った「食つづり」の作成に参加できたことを感謝しています。今後は、これからの献立を地域の中へ広め、定着させていくよう頑張ろうと思います。

食卓にも心を添えて

伯太町食生活改善推進協議会

山本 陽子

炬燵の上いっばいに並んだ煮しめ、煮豆、漬物等の味、それらを囲んで隣近所の人々が賑やかにお茶を飲む。私の地区では、農作業の合間をぬっては集まりお喋りを楽しむ、こんな風景があちらこちらで見られます。何気ない会話の中から、若い人達は古いしきたりや伝統、また生活の知恵等を知らず知らずの内に学び取り、身に付けてきました。また連帯感も育ってきました。

私の住んでいる赤屋地区は、山間の農村です。四季折々の山の幸に恵まれ、畑からは新鮮な野菜が採れ、自然豊かな食生活を楽しむことができます。早春の雪解水の下から覗く藍のとう、また、秋には山に生えているきのこ等見つけた時の喜びと感動は、身近に季節を先取りできる者にしか解らない幸な味わいです。年間の行事に欠かせない季節料理、旬の幸をうまく食卓に取り入れる。また、余ったのは加工して貯蔵しておき、必要な時に取り出し

て調理する等先人の知恵を今も受け継いでいます。手間と暇を掛け、心をこめて作る田舎の素朴な料理は、祖母から母へ、母から娘へと伝わるおふくろの味と申しましょうか。幼い頃、お祭りに母達が前日から準備して作ってくれる料理を、わくわくしながら待っていた気持ちを今でも鮮明に覚えています。

食生活も時代と共に移り変わりをし、今は飽食時代と言われています。手を加えなくても食卓に並ぶお惣菜、インスタント食品等が多く出回り、忙しい母達に代わって味気なく食卓に並んでいます。今の子供達に残るおふくろの味はどんな料理でしょうか。

今頃は、若者達が家から離れ、家族の絆は薄れつつあります。このような時に、私達が先人から受け継いだ四季折々の心溢れる我が家の味、おふくろの味を次の世代に伝え残していく「食つづり集」。どうか何時までも、食卓を心温かく飾って欲しいと願っております。

食つづりに寄せて

木次町食生活改善推進協議会

森脇 淑江

木次町は、出雲神話で知られる斐伊川の清流に恵まれ、春には桜百選に選ばれた中国一の桜がみごとに咲き、観光客で賑わう町です。この度、食文化づくり事業に取り組む中で昔の行事となつかしい味が甦ってきました。私の子供の頃、母が何か行事がある度にいろいろな煮しめを作り、一人ひとり大きな椀に盛り付けてくれたものです。その季節に採れる野菜をたっぷり使って朝から時間をかけて煮込んだ煮しめは、今でも忘れられない母の味として残っています。

現代は飽食の時代と言われ、そういった母の味も忘れられようとしています。野菜は旬がなくなり年中出回り、加工食品が食卓に満ちあふれています。そんな中で育っている子供達には、いろいろな問題が出てきています。先日「母と子の料理教室」で夏休みを利用し、小学生の子供達と接する機会がありました。中には、朝食を食べない子や朝食は菓子パンだけしか食べていない子もありました。現代っ

子は固いものや野菜が苦手と聞いておりましたので、季節の野菜に大豆やじゃこを加えてサラダを作りましたが、数人の子供達は残してしまいました。

木次町では、ほとんどの家に畑があり、季節ごとにおじいさんやおばあさんが旬の野菜を作っています。しかし、それが食卓に上がって家族みんなで食べられていないのです。食べているのは年寄りばかりで子供や若いお母さんは食べていないのです。

そんな子供達に旬の味を教え、作ってくれた人に感謝する気持ちを育てようと、木次町では地元で採れる新鮮な有機野菜を学校給食に利用しています。そこで私達も、家族を支えてくれる老人には野菜作りを、そして母親には野菜料理や野菜の必要性を普及、啓発するための教室や声掛けを行い、家族ぐるみ、地域ぐるみで、旬の安全な野菜を食べる活動をすすめていきたいと思っています。

スーパーに行けば何でもあります。すぐに食べれるもの、レンジで温めれば良いもの、お湯をかけさえすれば良いもの、レトルト食品等々が氾濫しています。また、四季を問わず出回る野菜、輸入された世界中の食べ物がどこでも身近に手に入ります。今の子供達は野菜を食べなくなっています。そして、かむことも少なくなってきました。こんな便利な世の中で、私達は食べるものをどう考えれば良いのでしょうか。

私達が子供の頃に舌で覚えた懐かしいふるさとの味・祖母から母へと伝わった味を、娘や息子に伝えていくことが大切だと感じていた時、ちょうど「食の祭典」に参加する機会を得ました。参加してより強く感じたことは、これからの高齢化社会を心身ともに健康に生きるためには、食事の良さを見直すことが必

要であり、今こそその大切な時期なんだと痛感いたしました。

「ふりむけば未来！」今一度、伝統あるふるさとの味を大切に、次の時代への架け橋になるべく食事を、また、伝統を生かしながら新しい未来への食事を考えることのできる食生活改善推進員の1人になりたいと思っています。

食文化 に寄せて

市場 千歳

三万屋町食生活改善推進協議会

食文化づくり事業に参加して

吉田村食生活改善推進協議会

影山 智子

昔の吉田村は雪も深く、隣との交際もままならなかったので、自分達の知恵で四季折々の食生活を工夫し、村特有のものを作り出して伝承しながら今に至っています。

私達食生活改善推進員は、この事業をすすめるにあたり伝承料理の掘り起こしを行ったので、子供の頃の母の味の一つひとつや、それにまつわる行事を懐かしく思い出すことができました。

新年の早朝には、雪を掘って田をひと鍬ふた鍬耕作し、豊作を祈ってから雑煮を頂くこと、お雛祭りに頂く大豆の菱餅・セリ・嫁菜の和え物の味、端午の節句の笹巻き・それをカラカラに干して保存食にしはしまに食すること、三拔さん（田の神様）に茅の箸を添えて焼鯖を供え苗の育ちをお願いしたこと、お盆の赤飯、送り盆の早朝に夏野菜をふんだんに使っ

て作ったしぎ焼きを白い御飯とともに膳組みをすること等々です。掘り起こせば限りがないもので、今でも各行事に受け継がれています。私達推進員は、昔から地元でとれる素材を見直し、最近から作るようになったチンゲン菜・ター菜等の中国野菜まで目を向け、伝承料理の掘り起こしから新しい料理の開発まで、会員の力を合わせて取り組み、そのでき上がりに一喜一憂してまいりました。ほのぼのとした母の味を、娘に、嫁に、果ては孫に伝えることを喜びとして、未永く愛していきたいと思えます。そして「私達の健康は私達の手で」しっかり守って行こうと決意を新たにしております。

最後に、各方面の方々に御協力いただきましたことを心より厚くお礼申し添えます。

食つづり集に思う

原

満野

平田市食生活改善推進協議会

飽食の時代といわれ、都会の主婦ならまだしも、田舎の若いお母さん達まで毎日の勤め帰りに、店頭に並ぶ加工食品やインスタント食品に手を出し、またこの頃では季節を先取りしての野菜等が多く、旬がいつかもわからない世の中となって参りました。こうした時期に「石見」「隠岐」そしてこの度は出雲地区と全県下で「すこやかしまね食文化づくり事業」が取り組まれ食生活改善推進員の皆様方の尊い汗の結晶である「食つづり」の完成を見ました事、本当にご同慶の至りでございます。この事業に平田市でも一地区に「一素材」づつ割り当てられ、それぞれ三品づつの料理を試作することといたしました。私達の地区は「お茶」を受け持つ事になりました。お茶は鰯淵地区の特産でもあり、弁慶伝説で有名な鰯淵寺の高僧が、比叡山での修業の帰途京都

より種を持ち帰り栽培をしたのが、鰯淵地区でのお茶の始まりと言われている事がわかりました。はじめは番茶が主流であったが、緑茶としての加工方法も学び今日に至っているそうです。最近ではビタミン等が豊富で、高血圧の予防、老化やガンの抑制にも効果的だとか……飲料としてだけでなく食べるお茶も時代の流れだと思われれます。こうして11地区がそれぞれ伝承料理に新しいアイデアも取り入れて、現代人にも好まれる料理を考案した事は本当に意義あるものであったと思います。この「食つづり - 出雲の四季 -」の完成を契機に、これからの食生活改善推進員として、私達が引き継いだ食文化を次世代へと伝えていく事は大切な務めであると思えます。そして私達の老後の事も考えながら「健康づくり」の輪を広げていきたいと考えます。

郷土料理におもう

多伎町食生活改善推進協議会

柳楽美智子

「食つぶり……石見・隠岐の四季」が出来上がり、今度は私達の出雲部の番です。出雲編に取りかかる手始めとして、先ず地元の素材調べを行い、私達の身の回りにある素材の多さに改めて驚きました。

鮎もそのひとつです。昔多伎町の小田川の清流には、鮎がたくさん育ち、江戸時代には松江藩の松平不昧公に献上したといういい伝えもあるほどで、塩焼や魚田料理にして食べていたようです。しかし、小田川も水量が減り鮎も少なくなっていますが、今でもデラックスに青竹焼といって、青竹の中に鮎と味噌を入れ、河原で蒸し焼きにする料理は、多伎ならではの醍醐味です。

現在は飽食の時代といわれ、季節感なしの品物がたくさん並べられ、旬がいつなのか私達でも戸惑ってしまう程です。四季折々の山の

幸、海の幸を取り入れた伝承料理は、それぞれの材料の特徴を生かした知恵があります。これら郷土料理が次第に忘れられつつあるのはさびしい限りです。

また、多伎町には地場特産品として、近頃有名になった「いちじく」があります。これは土地柄と潮風により風味が良く、生で食べるほか、姿煮、ワインシロップ漬け、ジャム等にしてはいますが、これからこの素材を生かした開発料理を考える事が必要だと思います。食文化づくり事業は、私達食生活改善推進員がめざしたものであり、これを契機にして、懐かしい心のふれ合う郷土料理や、将来開発される料理が町おこし事業に生かされ、地域の人達や次の世代の人に伝承していきたいと思っています。

食文化づくり 事業に参加して

松江保健所
松本恵利子

いまやグルメブームの世の中、「美味しんぼ」などの漫画も人気を博している昨今ですが、この「食文化づくり事業」に参加して、あらためて「食べること」と「文化」という接点に対して、私なりに考えさせられる事業となりました。私たちの仕事には、人間のおそらく最高の楽しみである「食事」ということをとおして、健康を維持、増進させていくという大目標が存在しています。それは、単に体に良いものを栄養素として摂ることで達成されるという薬品的な価値観のみに頼るわけではなく、「食」という行為が、人間社会の中で、家族の団欒等にみられる精神的な安定、伝統的な調理技術に対する芸術的な満足感、さまざまな素材を使って調理できることの社会的安定感というものを背景とした「文化」として存在することにサポートされて、達成されていくべきものだと考えます。

島根県は大別すれば、出雲、石見、隠岐の三つの地方に分かれますが、当然、食文化も違っ

ていると考えます。石見地方に育った私にとって、今回の「食つづりー出雲の四季ー」は、この地方に住んだ先人の知恵を教えられる貴重な経験となりました。出雲地方は、日本海はもちろん、宍道湖、中海の両汽水湖の豊かな海の幸を享受し、その独特の食文化を形成してきましたが、あらためてその豊かさを実感するものでありました。また、松江の町は、不昧公にちなんだお菓子、懐石料理などこの地方の特色を一層際立たせています。その一方では、山間部の素朴な料理は、石見生まれの私をホッとさせるような食べ物があつたりと新鮮な驚きの連続でした。

出雲地方の料理が、マスメディアに乗って全国的に有名になっている現在ですが、単にグルメ的にとりあげるのではなく、しっかりと人々の健康を中心に据えた視点で「食文化」を考え、その結果を現在にそして未来に生かしていこうと考えています。

食文化づくり事業に思う | 能義保健所 高橋由紀子

東西に長い島根は、出雲地方、石見地方、隠岐と昔から人々の熱い想いを込めて呼ぶ習わしがあります。その出雲地方の一つ、安来市、能義郡は大部分を山間部が占めています。明るく、おだやかな自然の姿や町並に悠々の歴史を感じると共に、母のふところに抱かれていたようなやすらぎと温かさを覚えます。自然に恵まれたこの地に、先人達はいろいろな食物を伝えてくれました。「おいしいね」と何気なく食べている食物に、そして伝えられている料理の一品一品に先人の苦勞と生活が偲ばれ、私達が忘れかけている物を作る事の大変さ……それ故物を大切にしてきた先人の知恵と工夫を知る事ができます。

歴史は書物から学ぶ事が多いのですが、「食

べる」という行動を通して、私達は過去の生活をより幅広く、かつ身近なものとして学ぶ事を改めて知る事ができました。

すこやかしまね食文化づくり事業を通して、今私達が食べている食物や料理は、長い時間をかけて作り出された先人の苦勞と努力の結果である事を、そして段々薄れてきている「物を大切に作る心」を教えられたように思っています。

私達は、その線上で脈々と受け継がれてきたこの「食の想い」を、若い人達にいかにつけていくかが問われているように思います。

私たちの日々の生活の中で、食の営みは欠くことができません。この度、本事業に携わることにより、食に限らず、人々が長い年月をかけて作り出してきた文化には、それぞれの生活に密着した必要性があり、それに至るまでの流れを踏まえてできあがっていることを知りました。それに加えてこれからの文化は、私たちが伝え、いろいろな環境の影響を受けながら作り出していくものだ、という実感を少しずつ抱いているところです。

ところで、最近の食文化のイメージが、働く女性が増え、田畑、山海に直に素材を求めたり作ったりする人が減る中で、手軽なお惣菜や冷凍食品が多く出回っているというものとすれば、これも、人々の生活の流れに添って残されてゆく文化のひとつなのかもしれません。

この本を編集するにあたり、地域から出された献立の工夫には、目を見張るものがありま

した。「この料理わね、3回も試作したんです。」「おいしいのよ!」「こうすると、家族が喜ぶからね。」「この前の料理にホラ、シソを加えてみたら、すごく風味がよくなってね。」等々、婦人の皆さんの地元素材を使ったアレンジのうまさ、手際の良さ、主婦の知恵と経験の成せる技には、やはりすばらしい価値があると再認識しました。毎日の食卓を預かる責任と、家族を思いより健康においしくと、工夫を重ねる知恵と愛情こそ、これからも長く伝えてゆかねばならない貴重な無形の宝物であると感じました。

何かしら忙しい生活の中で、この1冊を開いて、献立を再現することはもちろんですが、これをきっかけにして、自分で、あるいは家族と一緒に、田畑、山海の素材や、地元の食文化に触れる機会を持つことができれば、本当にこの1冊が生きたものとして、利用者の心に刻まれると思います。

すこやかしまね食文化づくり事業に寄せて

雲南保健所

周藤 紀子

ここ奥出雲とも呼ばれる雲南地方は、春の桜に始まり、夏の笹、秋の紅葉、冬の雪山と季節ごとに山々が景色を変えて、私達の目を楽しませてくれます。そして、その季節ごとに山や畑で採れる山菜やきのこ、野菜を使った料理が伝承され、今も残っています。

今回「食つくりー出雲の四季」の作成にあたり、この地方の方々の「旬の食品をその季節に食べる」「旬の食品を保存し、他の季節に食べる」という知恵の偉大さに今さらながらに感激しました。

春の山菜を塩漬し、農繁期や祝事など何かある度に煮しめにして近所の人や縁者等をもてなすこと、横田町、仁多町ではそれを入れる朱塗りの梅鉢が各家庭にあること、農繁期になると焼鯖でふきや筍、さんしょうを加え、ばら寿司を作ることなど春の食べ物の話題はこと欠きません。

夏になると笹を使い、家族総出で遠くに住む子や孫を思いながら笹巻き、笹寿司、ちまき等を作り、この技術を親から子、子から孫へと伝えます。そしてその場は、昔からの生活や習慣、いわれ等出雲の生活の学びの場となっていたようです。

また秋になると、背おいこを負い、きのこの城を求めて他人に見つからないように1人そっ

と山に入ります。「負いきれない程沢山あって、腰が抜けた。」とか「今年は〇〇たけが多い。」とか町中で噂話で持ちきりになります。それを追って来る雪の下で食べるために塩漬にし、春に漬けた山菜と一緒に煮しめにし、お茶受けとしてこたつの上を賑わせたようです。

冬の本枯らしの時期になると、菜っ葉や大根を干して漬物作りが始まります。根雪の下から野菜が掘り起こせないので、高菜の塩漬を塩出しし、酒粕で煮て「ふーふー」言いながら食べ、体中温まったこと等、漬物だけでなく野菜の保存の技術と知恵を数え上げると四季折々私の知らない事が多々あり食生活改善推進員さんからの食に対する思いを聞くたびに、この地方の食生活の奥の深さを思い知りました。

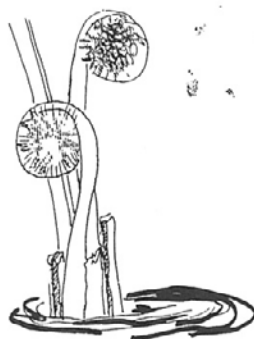
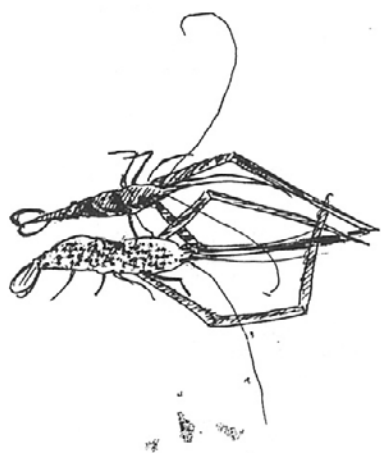
最近、忙しい日常生活の中で、なるべく簡単に手間をかけない食生活に流れつつありますが、今私達に出来ることは、昔ながらの知恵を現代の食生活に上手に生かしていくことだと思います。このすこやかしまね食文化づくり事業の実施にあたり、昔の人の知恵をより沢山聞き出し、今後の食生活改善に生かしていきたいと思っています。

料理カードの使い方

この献立集は、四季を通じて、新鮮で安全な地元産品を活用し、昔から家庭の食卓に並べられてきた料理に創意工夫を重ね、次の世代に伝えるしまねの新しい食文化づくりのための家庭料理を集めています。

特徴

- 一品料理からの栄養成分や栄養バランスを知ることができます。
- 献立カードの料理写真は、1人分の適量を載せました。
目で見ても分量をある程度知ることができます。
- カード方式ですから、調理する時にはファイルから取りはずして使えます。
- 調理や素材にまつわる思い出の話、また健康づくりのための栄養アドバイスを盛り込みました。



1 生椎茸の白和え

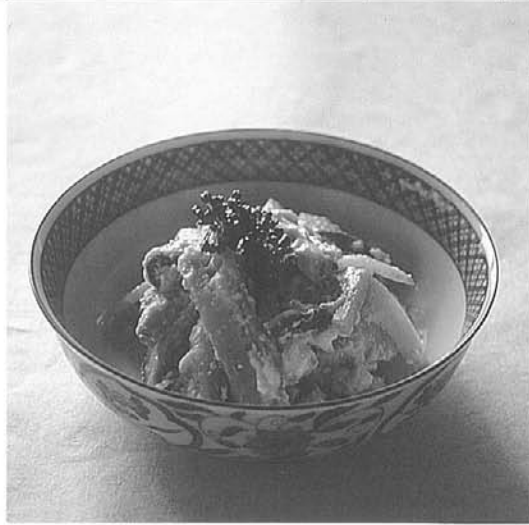
松江市西谷町牛切「むつみ会」

食品数
6

春

●いい伝え 自慢したいこと

椎茸は、春と秋にシイ、コナラ、クスギなどの広葉樹の切株や枯木に群がってはえます。シイの木によくはえるのでこの名があるようです。江戸時代の終わりごろから、椎茸の出た丸太と新しい丸太を並べておく栽培方法が始まり、昭和初期にはおがくずで培養した種菌をホダ木に接種する方法が完成し、大量生産が可能になりました。このごろ椎茸はほとんど人工栽培です。これらは季節によって春子、夏子、秋子、冬子と呼ばれますが、香りが一番よいのは春子です。秋子は香りが少ないのですが、虫がつきにくく干椎茸にむいています。生椎茸は肉厚のものが上等です。裏が白いほど新鮮で香りも高く、なかでもごく新鮮なものは、裏にうすい膜はっています。



●作り方

- ①こんにゃくは塩でもみ水洗いし、さつと茹でて6〜7mm巾の薄い短冊切りにする。
- ②人参も同様切りに、生椎茸も石づきをとり短冊切りにする。
- ③だし汁、しょうゆ、みりんでこんにゃくに、人参、椎茸を下表しておく。
- ④豆腐は塩少々を加えた湯で軽く茹で、ざるにとって水気を切る。
- ⑤炒り胡麻はすり鉢でする。
- ⑥豆腐は布巾で包んでよく絞る、すり鉢に加えて更にする。
- ⑦砂糖、塩、しょうゆを加え、味を整える。
- ⑧こんにゃくに、人参、生椎茸をよく水分を切って加える。
- ⑨パセリを添える。

●アドバイス

- 椎茸はノーカロリー食品で、生ではビタミンB₁、B₂を豊富に含みます。干椎茸では乾燥方法によって異なり、天日乾燥ですとビタミンB₁は酸化されなくなってしまうのですが、近ごろ増えてきた電気乾燥ではビタミンB₁はほとんど失われていません。また電気乾燥された椎茸を再度日光にあてることにより、ビタミンDが生じることがわかっています。
- 椎茸は旨味が特徴ですが、干椎茸ではその旨味がいっそう強くなります。もどし汁にごく少量の砂糖を入れると早くもどるほか、旨味成分の溶出しを多少遅らせて、椎茸の風味にこくを与えます。煮物などは香りをそこなわず、味をむらなく浸透させるためには、弱火で煮ることが大切です。生椎茸はさっと焼いたり、揚げたりがもっともおいしい食べ方といえましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
生椎茸	40	4枚
人参	20	80g
こんにゃく	20	80g
しょうゆ	3	大さじ $\frac{2}{3}$
みりん	1	小さじ1
豆腐	80	320g
炒り胡麻	5	大さじ2
砂糖	4	大さじ1
塩	0.5	小さじ $\frac{1}{2}$
しょうゆ	1	小さじ $\frac{2}{3}$
パセリ	1	4g

●栄養量 (1人分)

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂 質	6.8 g
カルシウム	177 mg
鉄	2.2 mg
食 塩	1.1 g
ビタミン A	862 IU
ビタミン B ₁	0.12 mg
ビタミン B ₂	0.14 mg
ビタミン C	3 mg
繊 維	0.8 g

●バランス診断



① 献立名 季節の一品料理名、提出協議会名

② 食品数 料理材料として使用している食品の数
(エネルギーの多い砂糖、マヨネーズ以外の調味料は除く)

③ 写真 1人分

④ 健康づくりのための栄養アドバイス
食品の栄養的な特徴と料理や食品の組み合わせ

⑤ 材料と分量 1人分と家庭の平均的人数(4人)分

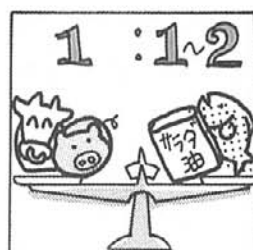
⑥ 栄養量 料理から摂取される栄養素量

⑦ バランス診断 一品料理の食品バランス

健康づくりのための食生活指針（対象特性別）

◎ 成人病予防のための食生活指針

- 1 いろいろ食べて成人病予防
 - 主食、主菜、副菜をそろえ、目標は1日30食品
 - いろいろ食べても、食べ過ぎないように
- 2 日常生活は食事と運動のバランスで
 - 食事はいつも腹八分目
 - 運動十分で食事を楽しもう
- 3 減塩で高血圧と胃がん予防
 - 塩からい食品を避け、食塩摂取は1日10グラム以下
 - 調理の工夫で、無理なく減塩
- 4 脂肪を減らして心臓病予防
 - 脂肪とコレステロール摂取を控えめに
 - 動物性脂肪、植物油、魚油をバランス良く
- 5 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
 - 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に
- 6 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
 - 野菜、海藻をたっぷりと
- 7 カルシウムを十分にとって丈夫な骨づくり
 - 骨粗しょう症の予防は青壮年期から
 - カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を
- 8 甘い物は程々に
 - 糖分を控えて肥満予防
- 9 禁煙、節酒で健康長寿
 - 禁煙は百益あっても一害なし
 - 百薬の長アルコールも飲み方次第



◎成長期のための食生活指針

- 1 子供と親を結ぶ絆としての食事－乳児期－
 - 食事を通してのスキンシップを大切に
 - 母乳で育つ赤ちゃん、元気
 - 離乳の完了、満1歳
 - いつでも活用、母子健康手帳
- 2 食習慣の基礎づくりとしての食事－幼児期－
 - 食事のリズム大切、規則的に
 - 何でも食べられる元気な子に
 - うす味と和風料理に慣れさせよう
 - 与えよう、牛乳・乳製品を十分に
 - 一家そろって食べる食事の楽しさを
 - 心掛けよう、手づくりおやつの素晴らしさ
 - 保育所や幼稚園での食事にも関心を
 - 外遊び、親子そろって習慣に
- 3 食習慣の完成期としての食事－学童期－
 - 1日3食規則的、バランスとれた良い食事
 - 飲もう、食べよう、牛乳・乳製品
 - 十分に食べる習慣、野菜と果物
 - 食べすぎや偏食なしの習慣を
 - おやつには、いろんな食品や量に気配りを
 - 加工食品、インスタント食品の正しい利用
 - 楽しもう、一家団らんおいしい食事
 - 考えよう、学校給食のねらいと内容
 - つけさせよう、外に出て体を動かす習慣を
- 4 食習慣の自立期としての食事－思春期－
 - 朝、昼、晩、いつもバランス良い食事
 - 進んでとろう、牛乳・乳製品を
 - 十分に食べて健康、野菜と果物
 - 食べすぎ、偏食、ダイエットにはご用心
 - 偏らない、加工食品、インスタント食品に
 - 気をつけて、夜食の内容、病気のもと
 - 楽しく食べよう、みんなで食事
 - 気を配ろう、適度な運動、健康づくり



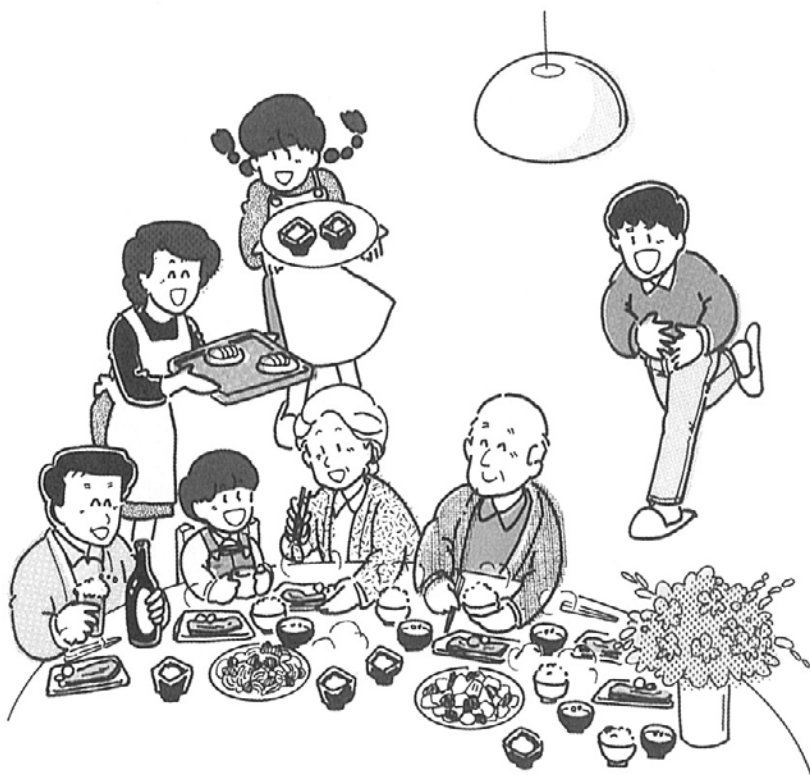
◎女性（母性を含む）のための食生活指針

- 1 食生活は健康と美のみならず
 - 上手に食べて体の内から美しく
 - 無茶な減量、貧血のもと
 - 豊富な野菜で便秘を予防
- 2 新しい生命と母に良い栄養
 - しっかり食べて、一人二役
 - 日常の仕事、買い物、良い運動
 - 酒とたばこの害から胎児を守ろう
- 3 次の世代に賢い食習慣を
 - うす味のおいしさを、愛児の舌にすり込もう
 - 自然な生活リズムを幼いときから
 - よく噛んで、よく味わう習慣を
- 4 食事に愛とふれ合いを
 - 買ってきた加工食品にも手のぬくもりを
 - 朝食はみんなの努力で勢ぞろい
 - 食卓は「いただきます」で始まる今日の出来ごと報告会
- 5 家族の食事、主婦はドライバー
 - 食卓で、家族の顔見て健康管理
 - 栄養バランスは、主婦のメニューで安全運転
 - 調理自慢、味と見栄えに安全チェック
- 6 働く女性は正しい食事では元気がつらつ
 - 体が資本、食で健康投資
 - 外食は新しい料理を知る良い機会
 - 食事づくりに趣味を見つけてストレス解消
- 7 「伝統」と「創造」で新しい食文化を
 - 「伝統」に「創造」を和えて、我が家の食文化
 - 新しい生活の知恵で環境の変化に適応
 - 食文化、あなたとわたしの積み重ね



◎高齢者のための食生活指針

- 1 低栄養に気をつけよう
 - 体重低下は黄信号
- 2 調理の工夫で多様な食生活を
 - 何でも食べよう、だが食べ過ぎに気をつけて
- 3 副食から食べよう
 - 年をとったらおかずが大切
- 4 食生活をリズムに乗せよう
 - 食事はゆっくり、欠かさずに
- 5 よく体を動かそう
 - 空腹は最高の味付け
- 6 食生活の知恵を身につけよう
 - 食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤
- 7 おいしく、楽しく、食事をとろう
 - 豊かな心が育む健やかな高齢期



バランスのとれた食事をするために

六つの基礎食品

私たちは、健康を維持するために大切なたんぱく質、糖質、脂質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素を食物を通して摂取しています。一つの食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものはありませんから、いろいろな食品を上手に組み合わせる必要があります。

「六つの基礎食品」とは、栄養面で同じような働きをする食品をグループにまとめたものです。

毎回の食事に六つの食品群から少なくとも1～3品ずつを食べるようにすれば、1日30食品をめざすバランスのとれた食事となります。

群	6つの基礎食品	食品	主要栄養素	特徴
1群	魚・肉・卵 大豆製品	魚、貝、いか、たこ、かにかまぼこ、ちくわ 牛肉、豚肉、鶏肉、ハム ソーセージ 鶏卵、大豆、豆腐、 納豆、生揚げ、 がんもどき	たんぱく質 脂質 無機質 (特にリン、鉄) ビタミンB ₁ ビタミンB ₂	からだを組み立てている大切なたんぱく質の供給源であり、毎食平均して食べると栄養の効果が大きい。
2群	牛乳・乳製品 海藻類 骨ごと食べられる魚	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルト わかめ、こんぶ めざし、しらす干し	カルシウム たんぱく質	日本人に不足しがちなカルシウムの大切な供給源である。毎日1本、牛乳（スキムミルクなら20g）を飲むとよい。
3群	緑黄色野菜	にんじん、ほうれんそう、こまつ菜 かぼちゃ、にら、ブロッコリー ピーマン、トマト	ビタミンA ビタミンC ビタミンB ₂ 鉄 カルシウム 繊維	ビタミンAはカロチンという色素として含まれている。カロチンは、油がないとビタミンAになりにくいので油を使った調理がよい。
4群	その他の野菜 果物	だいこん、はくさい、キャベツ きゅうり、もやし、長ねぎ、なす 玉ねぎ、みかん、りんご、なし ぶどう、いちご	ビタミンC 繊維	ビタミンCは調理損失が大きいので注意。 新鮮な生野菜を一皿食べたい。
5群	米・パン・めん	米、パン、うどん、そば スパゲティ さつまいも、じゃがいも、さといも	糖質	重要なエネルギー源である摂取量に比例して、ビタミンB ₁ をとらねばならない。
6群	油脂	ラード、バター、マーガリン マヨネーズ、ドレッシング 植物油	脂質	5群と同じくエネルギー源になる。 ビタミンAなど脂溶性ビタミンの吸収に欠かせない。 植物油には、リノール酸など必須脂肪酸が多い。

《附 録》

すこやかしまね食文化づくり事業実施要領

1. 目 的

来るべき本格的な長寿社会を健康で活力あるものとしていくためには、成人病の予防さらには積極的な健康づくりの視点に立ち、乳幼児期から老年期までのライフスタイルにそった健康づくり対策をしていくことが重要な課題である。食生活においては、飽食時代のなかにあって食生活は画一化される傾向にあり、また、核家族化や主婦の社会進出等に伴い、加工食品等への依存度が増加するなど、食を通しての季節感・地域性の喪失等の一方、食を通しての家庭機能（健康管理、団らん）の低下がうかがえるようになってきた。

平成2年度より家族・地域の味の見直し、安全な地元産品の見直しを図ることにより心のふれあう健康的な楽しい食生活をめざし、島根の地にあった食文化づくり事業を実施する。

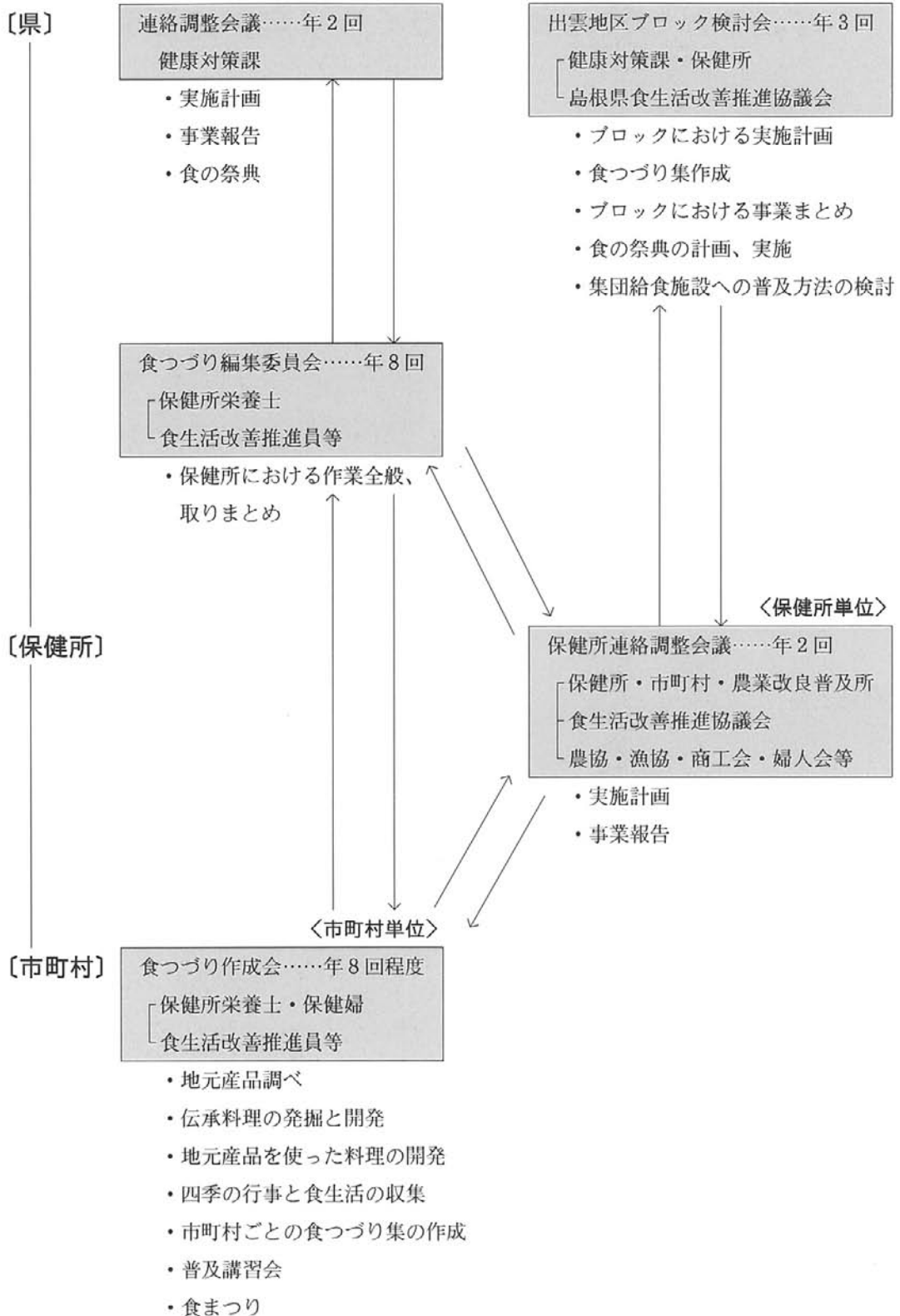
2. 実施主体

島 根 県 ・ 島根県食生活改善推進協議会

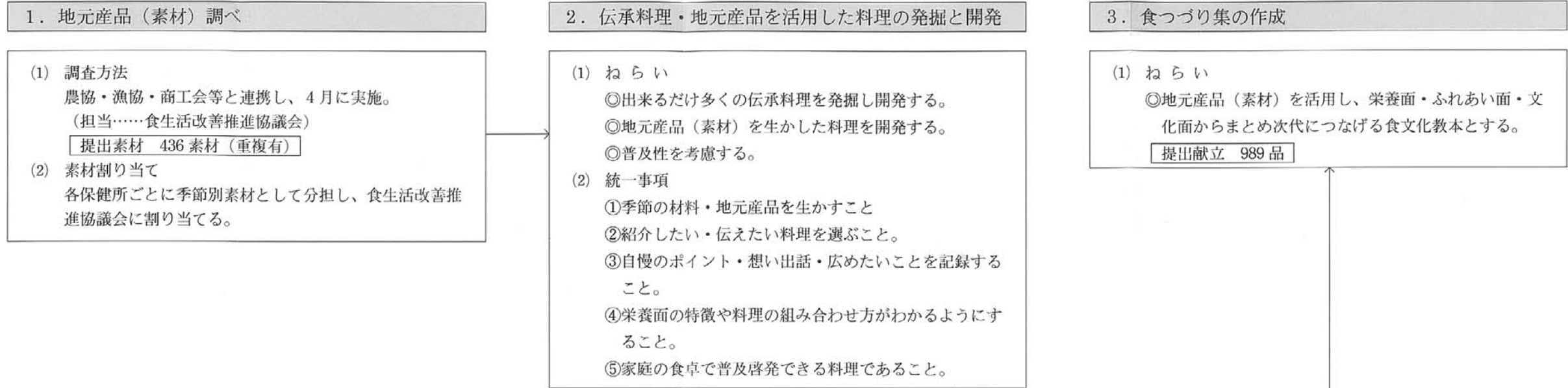
3. 事業計画

年 次	初 年 度	第 2 年 度
事 業	① 地元産品（素材）調べ ② 伝承料理の発掘と開発 ③ 食つづり集作成	① 食の祭典・食まつりの開催 ② 普及講習会 ③ 集団給食への取り入れ （保育所・施設・学校等） ④ 伝承料理の発掘と開発
石見地区	平成2年度	平成3年度
隠岐地区	平成4年度	平成5年度
出雲地区	平成6年度	

4. 事業の流れ（体制図）



5. 事業の流れ図



〔素材〕

	春（3～5月）	夏（6～9月）	秋（9～11月）	冬（12～2月）
松江	桜の花・菜の花・路・みつば・わさび・うど・アゲビの芽・みょうが竹・茶・浜ぼうふう・よもぎ・蕨のとう・椎茸・ぜんまい・わらび・野せり・ワカメ・イワシ・タイ・アサリ・ひじき・エイ・ホウボウ・カナイチ・メバル・イガイ・サヨリ・アジ・エノル・イタヤ貝・ワカサギ・スズキ・ハゼ・白魚・ゴリ・カワコ 36素材	キャベツ・空豆・茄子・梅・ごぼう・枝豆・ワレット・糸うり・芋づる・ハチク・マダケ・トビウオ・セイゴ・ウナギ・メコジ・アワビ・サザエ・イカ・イサキ・芋の葉・コノシロ・ペペ・ニナ・ウニ・ニラ・アオデガニ・イワシ・シイラ・手長エビ・シバエビ・オダエビ・天草・ユスラウメ 33素材	ハゼ・ズボデガニ・モロゲエビ・イカ・イワシ・アジ・鯖・栗・椎茸・なめ茸・ごぼう・薬とうがらし・大根・里芋・大豆・準人瓜・津田かぶ・ヤーコン・柿 19素材	みず菜・蕨のとう・干し大根・人参・なまこ・椎茸・せり・ぶり・イカ・カレイ・ヒラメ・イワシ・わかめ・かき・皮はぎ・アミエビ・そぞ・鮎・鱧・干柿・神楽・アンコウ・あらめ・鴨・朝鮮人参 25素材
能義	いちご・路・さんしょう・人参・つくし・ぜんまい・菊・アスパラガス・じゃが芋・ほうれん草・わらび 10素材	玉ねぎ・みょうが・南瓜・ワレット・ドジョウ・ニラ・スイートコーン・ピーマン・オクラ 9素材	栗・梨・柚子・茄子・タケ菜・春菊・里芋・かぶ 8素材	白菜・高菜・人参・なめこ・じねんじょ・かぶ・こんにゃく芋・白ねぎ 7素材
雲南	じゃがいも・グリーンピース・キャベツ・ほうれん草・路・みつば・わさび・うど・さんしょう・茶・さやえんどう・人参・よもぎ・サラダ菜・セロリ・蕨のとう・高菜・ぜんまい・レタス・タラの芽・イチゴ・椎茸・わらび・タケ菜・桜の花と葉・コゴミ・ノビル・ウコギ・ギボウシ・バカの芽・サバ・雪の下・茶の芽・アスパラガス・もみじがさ・そば・うどの葉・チシャ・牛肉・筍・山女 41素材	キャベツ・玉ねぎ・さやえんどう・しそ・みょうが・メロン・トマト・きゅうり・ほうれん草・ニラ・ピーマン・梅・フィッシュ・アサリ・アカザ・南瓜・オクラ・モロヘイヤ・ワレット・おくひじき・笹の葉・ハチク・パイラム・芋づる・ハーブ・茄子・枝豆・牛乳・香茸・路・花オクラ・ニジマス・おかのり・大根・さんしょう・じねんじょ 36素材	栗・香茸・平茸・椎茸・舞茸・柚子・山芋・茄子・いんげん豆・つくね芋・大根・チンゲン菜・春菊・こんにゃく芋・大豆・しそ・のこぎ・ずいき・青大豆・そば・かぶ・しめじ・里芋・コスモス・大和芋・ワニ・グリーンアスパラ・牛肉・ゆり根・さんしょうの実・ぎんなん・じゃが芋・葱・白花生・長芋・りんご・ごぼう・小豆・さつま芋・芋の茎・オカひじき・牛乳・三つ葉・柿・ほうれん草・玉ねぎ・松茸・なめこ・しめじ・ピーマン・青しそ・南瓜 51素材	白菜・高菜・人参・かぶ・猪・牛肉・長ねぎ・こんにゃく・大根・れんこん・牛乳・ワニ・長芋・山芋・りんご・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・ヨーグルト・チーズ・卵・梅干 22素材
出雲	ブロッコリー・わけぎ・からし菜・茶・わさび・人参・蕨のとう・路・つくし・わらび・うど・たらの芽・ぜんまい・さんしょう・菊・さやえんどう・イチゴ・一寸豆・ワカナ・葉わさび・イワシ・はぜ・べべ・もば・ワカメ・タイ・イカ・ポッカ・もぎく・マルゴ 30素材	玉ねぎ・茄子・ぶどう・ささげ豆・つる菜・モロヘイヤ・ワレット・パイラム・ししとう・芋づる・いちじく・生姜・うり・ほうれん草・じゃが芋・トマト・メロン・みょうが・ピーマン・しそ・オクラ・平ひょう・ミニトマト・梅・トビウオ・アワビ・サザエ・キス・イカ・ニナ・ウニ・イワシ・アマダイ・アラメ・アナ・しじみ 36素材	栗・柚子・柿・ほうじき・チンゲン菜・こんにゃく芋・さつま芋・大黒芋・そば・仁王しめじ・キャベツ・ほうれん草・白菜・チャンボピーマン・ブロッコリー・里芋・生姜・梨・ブルーベリー・紅芋・長芋・山芋・の茎・あらめ・アワビ・皮はぎ・クワイ・ブリ・ワカナ・サバ・アジ・カレイ・白魚・山女・川がに・しめじ 35素材	蕨のとう・紅葉苔・クレスン・人参・大根・かぶ・ごぼう・なまこ・そぞ・椎茸・路・ビタミン菜・小松菜・牛肉・タケ菜・高菜・春菊・ネギ・キジ・イカ・カレイ・ハマチ・ブリ・岩のり・かしこめ・わかめ・わかめの茎・あらめ・アワビ・皮はぎ・クワイ・あまざき・鮎・鱧・すずき・みず菜 36素材

〔献立〕

	春	夏	秋	冬
松江	いわしの卵の花和え 焼鮎の南蛮漬け からし菜の和えもの 山うどのきんぴら 他75品	メコジのから揚げ 茄子のしぎ焼き いんげんのドレッシング和え アオテガニの味噌汁 他77品	いかの鳴戸巻き はぜの天婦羅 なめこ汁 さばのおろし煮 他47品	煮なます 干大根の酢物 イン石汁 赤貝と大根の酢物 他46品
能義	いちご大福 山菜寿司 ほうれん草のプリン ぜんまいの酢の物 他33品	どじょう汁 ピーマンの鉄火味噌焼き ニラの黄身酢和え 南瓜小町 他33品	白蕨の風呂敷包み 紅葉団子 春菊の月見蒸し 柚子味噌 他16品	白菜のロール巻き 高菜の炒め煮 じねんじょの煮しめ 葱の串焼き 他24品
雲南	たらの芽のベーコン焼き 茶の芽のマヨネーズ和え レタスのバックン グリーンムース 他123品	ポパイチキンの胡麻ネーズかけ モロヘイヤの納豆揚げ おかひじきのサラダ みょうがとわかめの酢味噌かけ 他119品	さつま芋と鶏肉のカレー 山芋お好み焼き 青大豆のつくね揚げ そば粉のおやき 他112品	ねぎパイ 高菜めし 牛乳と野菜たっぷりポタージュ 猪肉のスタミナ煮 他76品
出雲	人参御飯 小鯛の麦蒸し 芽かぶとろろ マルゴの野菜ホワイトソースかけ 他35品	パイラムの卵とじ みょうがの天婦羅 鮎のワイン煮込み しじみの酒蒸し 他60品	鯛のかす汁 柿の胡麻ネーズ和え いちじくのパイ 栗シチュー 他21品	立久恵狭田菜 柚子の餅米煮 クレスンのきんぴら 海苔筆 他28品

—あとかき—

「食つづり」の第三作として、ここに「—出雲の四季—」をお届けすることができました。

「私達の健康は私達の手で」の合言葉で、地域の健康づくりの担い手として、食生活の大切さを切実に感じている食生活改善推進員と一緒に、現在の食生活の多様化、豊かさの中で昔の良きものを今一度見つめ直そうと、各市町村毎に伝承料理の発掘や老人から言われをおたずねいたしました。

先人たちがその土地にある、海の幸、山の幸を上手に組合せ、伝えられた行事を守りながら大勢の家族を抱え、工夫されたであろうその生活の一端を垣間見ることができました。

それに比べ豊か過ぎる程の現在の食生活の中で食品は満ち溢れ、季節感も地域性もないままに少し手をかけるだけで簡単に食卓に乗せられる便利な時代です。豊かな自然環境に恵まれた島根の地にあって「食と健康」という視点から地元産品を見直し、再評価し子や孫に積極的に伝えていきたいという願いで本冊子の製作に取り組みました。

この「食つづり—出雲の四季—」も「—石見の四季—」「—隠岐の四季—」同様に、家庭や地域で広く活用されることを願っています。

最後になりましたが本冊子をまとめるにあたり、御尽力いただきました食生活改善推進員の皆様、関係機関の皆様にご心から御礼申し上げます。

編集委員

松江健康福祉センター（松江保健所）	健康増進係長	山本 綏津子
	栄養指導主任	松本 恵利子
（能義保健所）	保健予防課長	清水 つゆ
	栄養指導主任	高橋 由紀子
木次健康福祉センター（雲南保健所）	栄養指導主任	岩橋 直子
	栄養士	周藤 紀子
出雲健康福祉センター（出雲保健所）	健康増進係長	石川 一代
	栄養士	高野 美喜子
健康対策課	課長	関 龍太郎
	課長補佐	木村 久美子
	健康増進係長	中隅 照美
	主事	糸賀 幸宏

協力団体

団体名	職名	氏名
松江市西浜佐陀自治会	代表	井原 恭子
松江市西谷町牛切「むつみ会」	代表	河原 鶴子
鹿島町ヘルシーの会	代表	金津 都子
鹿島町恵曇漁協婦人部	会長	青山 幸子
鳥根町婦人会	会長	山田 綾子
美保関町給食ボランティアグループ	代表	松本 延子
東出雲町食生活改善推進協議会	会長	宮廻 ケイ子
八雲村グループたまごやき	代表	石倉 東政子
くにびき農協玉湯支部野菜部会婦人部 大谷四地区料理グループ	代表	原田 益子
宍道町食生活改善推進協議会	会長	太田 泰子
八東町婦人会	会長	池田 二美枝
安来市連合婦人会	会長	角 美登利
広瀬町比田美代里会	会長	熊谷 貴子
伯太町食生活改善推進協議会	会長	山本 陽子
仁多町山菜美グループ	代表	井上 美代子
仁多町クッキンググループ	代表	目黒 誠津子

団 体 名	職 名	氏 名
仁多町三沢加工グループ	代 表	山田 英子
横田町保健対策推進協議会	委 員	景山 悦子
JA雲南出雲大東海潮婦人部	代 表	富山 邑子
JA雲南加茂婦人部	部 長	速水 光
加茂町ハーブ同好会	代 表	速水 弘子
加茂町	有 志	清水 宣子
木次町食生活改善推進協議会	会 長	森脇 淑江
三刀屋町食生活改善推進協議会	会 長	市場 千歳
吉田村食生活改善推進協議会	会 長	景山 智子
掛合町食生活改善推進グループ	代 表	落部 鶴子
頓原町食生活改善推進協議会	会 長	升本 早苗
赤来町食生活改善推進協議会	会 長	長里美恵子
JA出雲市料理研究グループ	代 表	柳楽みどり
出雲市	有 志	春日みゆき
出雲市乙立ゆず生産組合	代 表	吾郷 一江
平田市食生活改善推進協議会	会 長	原 満野
斐川町	有 志	黒田 富代
佐田町婦人会	会 長	佐々木日出子
多伎町食生活改善推進協議会	会 長	荒川 幸子
湖陵町婦人会	会 長	中尾利律子
大社町連合婦人会	会 長	北島 福子
大社町荒木地区婦人会	会 長	今岡 馨子
大社町遥堪の健康守る会	会 長	松井 信
大社町鶯鷺健康守る会	会 長	田中 信夫

写真撮影

野田 博・庄司英夫・湊孝徳・渡部信司・長谷川真人・細田裕子
 伊藤耕治・野々村貴史・太田善明・石原裕紀・打田知己・安部 博
 竹下博昭・和泉博之・金築 哲・池田 徹・藤原 悟・持田純二
 藤井寿男・安食常義・山本桂子

イラスト

和田美江子（益田保健福祉センター）



シマネスク・島根

島根の郷土を照らす太陽を図案化しています。

太陽は、県民の大きな夢と希望、そして「島根の良さ」「島根らしさ」を引き出し、育て、また新しい魅力を創造していこうとする県民の情熱と活力を表わしています。

動的な描線で無限の可能性をもって躍動し展開していく島根を象徴しています。