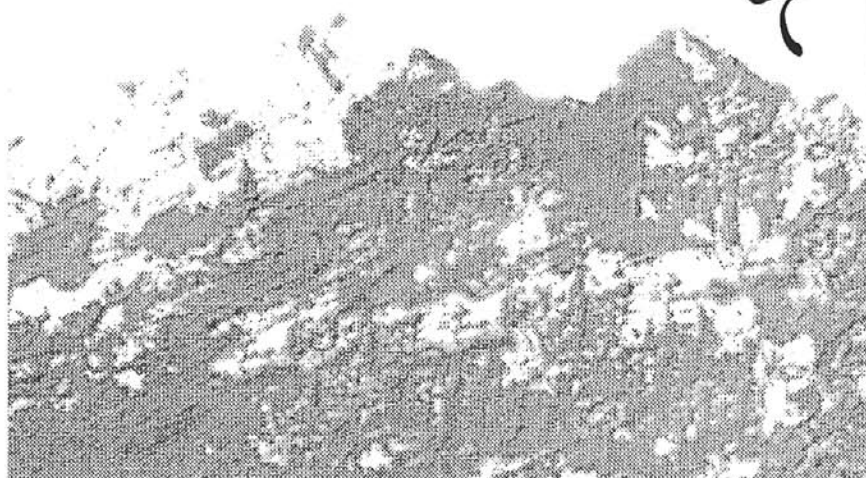
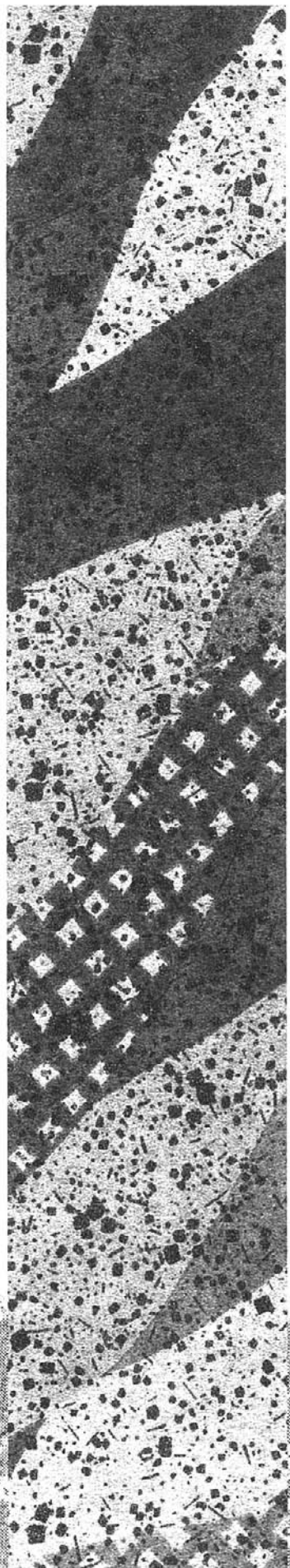


すこやかしまね食文化づくり事業に寄せて



郷土料理の伝承

五箇村食生活改善推進協議会
永海 郁子

秋の彼岸の訪れる頃は、残暑もおさまり秋の気配が一際感じられます。

秋の情趣を豊富に採り入れた食品、栗、さつま芋、むかご、小豆、松茸、秋刀魚、鯖、ばい貝と容易に入手できる材料を細かな心くぼりで、どのように料理し、秋祭りのお客様のおもてなしにしようかと思ひ巡らせるのも楽しみの一つです。

今では、包丁が鉄に代ったといわれ、無洗米が街に出回る世の中ですが、昔は本土からほど遠い島暮らしのため、四季折々に収穫した農作物や海産物を塩漬けにしたり乾燥させたりして保存し、正月料理に使ったり、夏野菜のかぼちゃ等は上手に貯蔵して冬のビタミンAの給源にしたりと生活の知恵をしぼり、上手に健康維持に努めていたようです。このような不便な生活の中での季節の料理方法にはほとんど感心させられる物も数々あります。

飽食時代の子供達に、郷土料理を見直してもらおうと、最近では公民館で中学生を対象に呉汁やそば粉の焼餅等の伝承教室も開かれています。若嫁グループでは、昔ながらの素材な味に現代風の味を加えた惣菜を食卓に並べているという話も聞きます。

私の娘は、京都に嫁いで10年になりますが正月の三が日の内、一日だけは隠岐の特に五箇村の雑煮を作って家族に味わってもらっているとの事です。姑から私が習った料理を娘がいつしか見よう見まねで覚え島の味を愛でてくれています。島を離れて遠い都大路に住もうと、自分の生まれた島を愛し、永年にわたって先祖が育み培ってきた料理を忘れることなく伝承していく気持を持つ娘に拍手を贈りつつ、皆の心にあるであろうこのような思いを大切に育んでいきたいものだと思います。

食文化づくり事業に参加して | 海士町連合婦人会 大野 とし

食文化づくりと聞いて「一体どんな事をすれば良いのだろう」と全く雲をつかむ気持ながら婦人会の役員で集まりました。

私が育った環境として、母親が隠岐の人間ではなく隠岐に昔から伝わる食文化に接する機会がなかったので困りました。加えて、役員の大半が似たり寄つたりの境遇で育った者ばかりで、結局現在家庭で食卓に上がってくるような物を作ることになりました。

始めるにあたって、昔の事を良くご存知の方にお話を聞いてから取り掛かれば良かったのですが、何かしら後から追っかけられるように急々に、自分達で出来る範囲での取り組みとしたので、材料の選択にも不備があったのではないかと悔やまれる気がします。椎茸などは、昭和20年代後半から栽培されるようになったようですし、モロヘイヤ、青梗菜に至っては、ここ数年前からの物です。もっと古く

から伝え継がれた素材の中に見直すべきものがあつたのではないかとも思います。

日頃食べている物の中でも、昔の人達は特に栄養のことなど考えたのでも無いでしょうに、魚と野菜を取り混ぜてバランスの良い食生活を送っていたようで感心させられます。

私自身の隠岐の思い出としては、子どもの頃、神戸から姉妹で夏休みに遊びに来た時の新鮮な魚と豆腐の入った汁の美味しかった事は今でも姉妹の語り草となっています。

隠岐の生まれ育った人、訪れた人が隠岐の自然、たたずまいを重ねて思い起す“隠岐の味”をこの事業をきっかけに是非作りだしていきたいと思います。

家族の絆と伝承料理

西郷町食生活改善推進協議会

藤野志満子

食つづり―石見の四季―が出来あがり、今年度から隠岐編の作成に入りました。私達推進員はまず地元にある素材調べから始め、次に地域のお年寄り達から、伝承料理の聞き取り調査を行いました。老人の方々とのふれあいの中から、素朴な生活の中で、食品の持ち味を生かしながら、行事食から家庭料理まで日々工夫されていることに深く感心しました。

我が家の伝承料理について振り返ってみると、子供の頃が懐しく思い出されてきました。寒い冬の夜、父がいか釣りから帰るのを待ちわびて、とれたてのまだ生きているいかを、母が手早く捌いて炊いてくれた雑煮の味が思い出されました。

自給自足の生活の中で四季折々の魚介類、野菜類を使った手作りの料理の食卓は、母親のぬくもりを感じると共に、母の味を無言のう

ちに伝えてくれた宝物です。

祖母や母から受け継いだ良きものは、次の世代の人達に伝えるのが、私達の大切な役目でもあると思っています。

添加物を多く含んだ加工食品が多数出まわっている現在、食を通しての健康を深く考え改めなければいけない時期でもあります。地域の安全な産物を使った食卓は、健康と家族の絆を深める重要な役割をしています。

このすこやかしまね食文化づくり事業に取り組み、改めて多くの海の幸、山の幸に恵まれた隠岐を振り返ることができました。今後は、推進員の活動の一つとして、自然の素材に恵まれ育まれてきた郷土の伝承料理の普及に努めたいと思っています。

日本海に浮かぶ隠岐島は、魚はもちろん、田畑もあり、山菜も豊富で、食の素材には、大変恵まれた土地柄と言えるでしょう。

姑から、知らず知らずのうちに受け継いできた、わが家の食卓の田舎料理を思うと、毎日欠かさず事のない煮物の中に、四季折々の旬の材料が顔を出し、季節の移り変わりを敏感に映し出している事を感じます。

海の幸、山の幸、乾物などが、バランスよく取り入れられている生活の知恵には、見事なものがあります。姑の得意としていた、さざえ御飯の太巻き寿司、手のひらからはみ出しそうな大きなぼた餅、生魚の炊き込み御飯、お盆の笹巻きだんご、しめさばのぼら寿司等々、季節の薫りと共に、繰り返され、長い間伝えられてきました。

秋から冬が訪れる頃には、どこの家の軒下にも、渋柿が色よく吊るされ、心を和ませてく

れます。

隠岐の地に嫁いでから30年が過ぎた今、年に1度は帰省する私の娘たちは、「故郷の味って最高よ。」と、顔をほころぼせながら、私の手料理を家族皆で囲みます。

「食」とは、心身共に豊かな人間性を培うと同時に、家族の絆も強めるものと、しみじみ思います。

“食文化づくり”などと大袈裟なものではありませんが、娘たちに引き継いでもらいたいことがたくさんあります。先人の知恵から生まれた、昔の素朴な田舎料理を見直し、時代に合うようにアレンジしていくことを、仲間と共に考え学ぶ、この輪が大きく広がり食生活改善に結びつくことを願っております。

食文化に思う

山根 朝子

都方村食生活改善推進協議会

食つづり隠岐編に寄せて

知夫村食生活改善推進協議会

仲 ヨシ

思い出しましょう。

忘れかけていた島根の優しさを・ふる里のすこやかさを。

四季折々の山の幸・海の幸を素朴に合理的な調理法で食膳にのせることを教えてくれた先人の知恵を。

桃の花がほころびそめると雛の節句。芽生えはじめの蓬を摘み入れた草餅のみどり色。五月晴れに空高くおよぐ鯉のぼり、端午の節句の宵にはちまきを茹でる薫りが厨いっばいに広がります。秋・菊の花、明治節には栗ごはんのごちそうでした。

白皚々、雪に降りこめられた旧正月。昆布、人参、大根、牛蒡、こんにゃく、豆腐それに鯛ではないけれど焼魚。盛り付けの種々にも心が込められ、素朴な料理も山海の珍味。中でも皺のよった黒光りする煮豆、噛みしめるほどに味がでてくるあの黒豆は、私にとって

は忘れられない母の味です。

戦中戦後の窮乏の時代から抜け出し、今飽食の時代。その間、核家族化、共働きによる家庭機能の低下、味音痴、子供の成人病等々その行き先は殺伐とした心の貧困につながっているような気がします。

まだまだすこやかな島根の自然。山から海から川から大地からの恵みに感謝し、原点にかえった食生活を見直すための、すこやかしまね食文化づくり事業に参加できたことを喜んでいきます。

隠岐の自然を大切に愛し守り、その四季とりどりの恵みをいただき、隠岐ならではの食文化、隠岐色の花がひらくこと願っています。この食つづりを繙くしばらくの間、隠岐の風土の香にひたっていただきたく思います。

食つづり雑感

大西朝子

布施村食生活改善推進協議会

“逆光に影絵のごとく若布刈舟”

春まだ浅き頃、私の住む布施の海の幸、若布刈りの様子を句にしてみたものです。季節の移ろいを背景に四季折々の豊かな恵みをごく自然に生活の中に取り入れ、味、香りを満喫することのできる隠岐の島。

先日「身土不二」という言葉を教わりました。自分達の住む土地で収穫できる旬の産物を上手に組み合わせる食べるのが健康に一番良いとする意味の言葉だそうです。ここにも生活に根ざした食の歴史があります。この他にも私達が耳にする多くの言い伝えからも先人の知恵の素晴らしさに接することができます。その知恵に支えられ、受け継がれて食文化が穏やかに、時には風物詩ともなって隠岐には今も息づいています。

食文化づくり事業。今年度から隠岐が担当することになりました。戸惑いながらも集え

ば霧田気の中、自分達の小さな活動の足跡が残せるのです。素材選びから始まり、料理の出来具合や写真の仕上がりに一喜一憂しながらすべての会員が素材のひとつひとつにそれぞれの思いを込めて取り組んでいます。このつづりが、遠く隠岐を離れて生活している人達にも故郷からのメッセージとして届けられ、食を通して故郷に思いを馳せる時、そこに暖かいぬくもりに包まれた“家庭”があれば最高ですよね。

私達推進員もこの事業を通して、自分達の地域を見つめ直し、再発見することができました。この食つづり集を仲立ちとしていつまでも隠岐を伝えていこうと思っています。

子供たちに郷土の料理を

西ノ島食生活改善推進協議会

淀江 澄子

飽食時代といわれる昨今、都会の店頭には季節を忘れたかのように豊富な野菜やインスタント食品が並び、組板や包丁を使わなくても3度の食卓を賑わすことも出来ます。

戦前戦後を体験した私達には、見るものが皆贅沢に思えます。こんな時代の中で、食生活改善推進員として、家庭や地域における健康づくりの実践者として考える時、食の大切さはどんなに言っても言い足りません。

先人から教え伝えられた郷土料理を掘り起こし、海山の幸、四季折々の産物を上手く組み合わせ合わせて作られた料理のいきさつや知恵を学び、現代的にバランス等も考え合わせて、健康な身体をつくる上での食生活の重要さを次の世代の子供達に学んでもらおうと、7年前から小学校の協力を得て、6年生の親子を対象に母と子の料理教室を開催しています。食べ物の豊富な時代だからこそ、健康づくりの

ための望ましい食生活のあり方、選び方について、十分な知識を身につけてほしいものです。隠岐では高校生にもなれば、親元を離れ自立の生活が始まりますので特に必要なことだと考えています。この活動をとおして、地域の子供さん、お母さん方との心のふれ合いが食を通して結ばれていくことと期待しています。

この度のすこやかしまね食文化づくり事業は、私達が目指してきた活動です。これを契機に懐しい郷土の味に、現代の良さを折込みながら、推進員の大きな役割として工夫された、さまざまな料理を地域の人達に、次の世代また次の世代にと伝えていきたいと思ひます。

隠岐の島前に赴任し、まず感じたことは、食の素材がとても豊富にあるということでした。特に海の幸は豊かで、海の中をのぞくと魚が泳ぎ、海藻が揺れ動いています。この光景を見た時、私は心が和み、忘れかけていた何かを思い出したような充足感を覚えました。

流通の盛んな所では、季節感、旬のものという感覚が薄れてきていますが、ここには、春になれば近所同志誘い合って山椒を摘みに行き、夏には蛸貝採り、旬の味を楽しむ潤いのある生活があります。

そして、毎日の食卓には、旬の海の幸、山の幸に、田畑の産物を組み合わせでの料理が並ぶなどは地元素材がうまく活用されています。どの料理も素材に合わせて調理の工夫、生活の知恵が生かされています。食生活改善推進員の方々と調理実習している中でも、私には沢山の発見がありました。「神葉草のぼら寿司」を作るにも、「神葉草は他の具と混ぜる前に油で炒めることで、歯ざわりがシャツ

キリとし、量もたっぷり使える」こと、「蛸貝は、沸騰した湯から茹でると身がとれなくなるので、水から茹でる」ことなど、一緒に調理しながら具のとり方、調理のし方、いろいろな話を交わし合う、この心の触れ合いがとても大切だと感じました。

「すこやかしまね食文化づくり事業」に取り組んで、食の大切さを考えることができました。私たちの季節感という感覚は、自然の中から旬という特有の感覚を生み、食文化の基盤を形作っているように感じました。旬のものをうまく活用している食生活が、隠岐は長寿であると言われる所以ではないかと思ひます。昔からの食にまつわる話を聞きながら素材調べをし、調理実習を行い、食生活を通して、隠岐島の暮らしが少し理解できたように思ひます。そして今後も、食を知り、地域を知りながら、「食生活改善から健康づくりへ」意識を高めていきたいと思ひます。

旬の大切さを感じて

小山悦子
黒木保健所

食文化づくり事業に思う

西郷保健所
木村美枝子

石見地区に引き続いて、平成4年度から隠岐地域で、すこやかしまね食文化づくり事業の取り組みが始まりました。

“食つづり集”の作成にあたり島後4ヶ町村の食生活改善推進員さんと四季折々の地元でとれる素材を調べ、その素材を活用した昔から家庭の食卓に伝わって来た料理を調べていくなかで、自然に恵まれた食素材環境にある隠岐の素晴らしさを皆で再確認することができました。又、素材の持ち味を充分に生かし、上手に組み合わせさせて食べている先人達の智慧にも改めて感心するばかりでした。

飽食やグルメ指向とはほど遠いおふくろの味ともいえる海や山の食品が絶妙に組み合わせられているこうじ漬けや、沢山の種類の野菜や木の子、鮮魚を使ったかす汁、鯖の身のたっぷり入っただし汁に、磯の香り高い岩海苔をかけた隠岐そば等々、味覚は勿論、栄養面か

らみても、うなずける献立が多くありました。バランスのとれた薄味の食事の普及の大切さが、成人病予防や健康づくりの食習慣形成として重要視されています。隠岐地区も食生活改善推進員さん達と減塩活動に取り組んでいます。塩分摂取量は全体を見まわした場合には減少してきてはいますが、残念ながら各世帯や個々には、まだ格差が多い現状です。今後も伝承料理をもとに、食品の組み合わせや、減塩のための調理の工夫等々の学習を積み重ね、素材を充分に生かしきった隠岐の健康な味覚を伝えつづけることの大切さを感じます。

長い年月のなかで、築かれてきた現在の隠岐の食文化を基盤に、これからも保健所栄養士として食生活改善推進員さんと一層連携を強め、地域に合った誰もが取り組みやすい食生活改善活動につなげていきたいと考えています。

食文化づくりに思う

海士町農協婦人部
野津 明子

四方海に囲まれ山々の緑に恵まれた隠岐島海士町は、豊かな海の幸、山の幸に包まれています。しかし、この有難い立地条件にありながら店頭を賑わす魚介類、野菜のほとんどは本土から船に揺られて仕入れられたものが多くなり、時間に追われた現代社会の波によって、子育て真っ最中の若いお母さんたちや共働きの世帯にあっては、加工食品、インスタント食品を買い求める姿も多くなりました。また年頃になると、親元を離れる子供が多くなり、若い夫婦は親と別居する生活様式が当たり前になっている今、食生活の面でも出来るだけ楽な方法を好み煩わしさから逃れる傾向にあります。袋から取り出し電子レンジで加熱をし皿に盛るといふ過程の中には、食膳に心を添えるというスパイスが消えかけているように思えてなりません。

こんな時代だからこそ、この地域独自の食文

化を後世に伝えることは、とても大切なことだと思います。

海の幸・山の幸・四季折々の香りに「真心」という生活の知恵を加えた先人達の残した懐かしい“わが家の味”“ふるさとの味”が少しでも私達の手で伝えられることが出来たら最高の喜びです。

この事業に参加し「食文化って何だろう…」と改めて考えさせられました。地域の味の見直しや、伝承する作業の大切さと同時に「食文化の心」を知り、「食生活に対する感謝の気持」も痛感し隠岐の素晴らしさも再認識しました。

〈 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つて食生活は画一化される傾向にあり、又、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、島根の地にあつた食文化づくり事業を実施する。

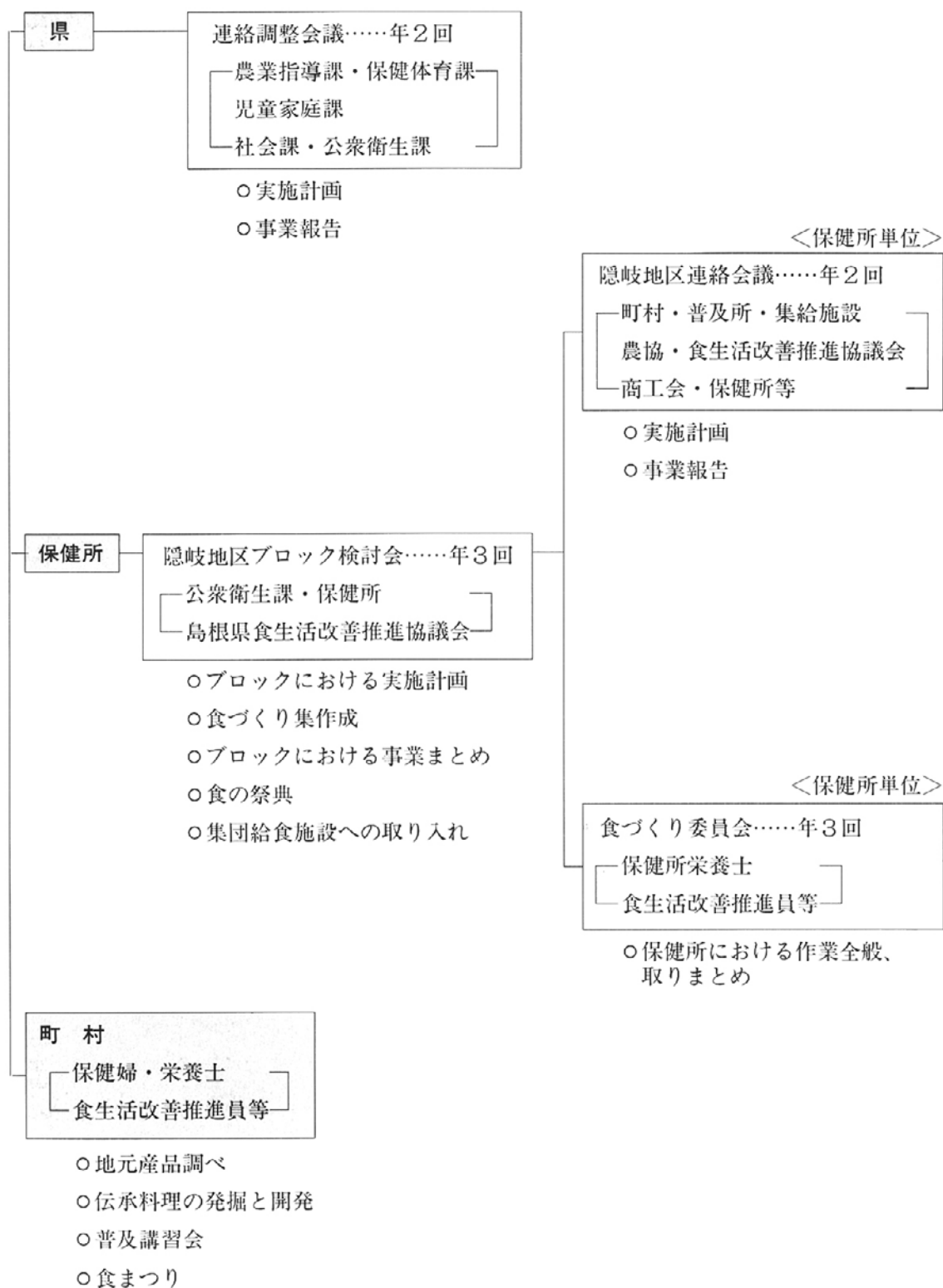
2. 実施主体

島 根 県 ・ 食生活改善推進協議会

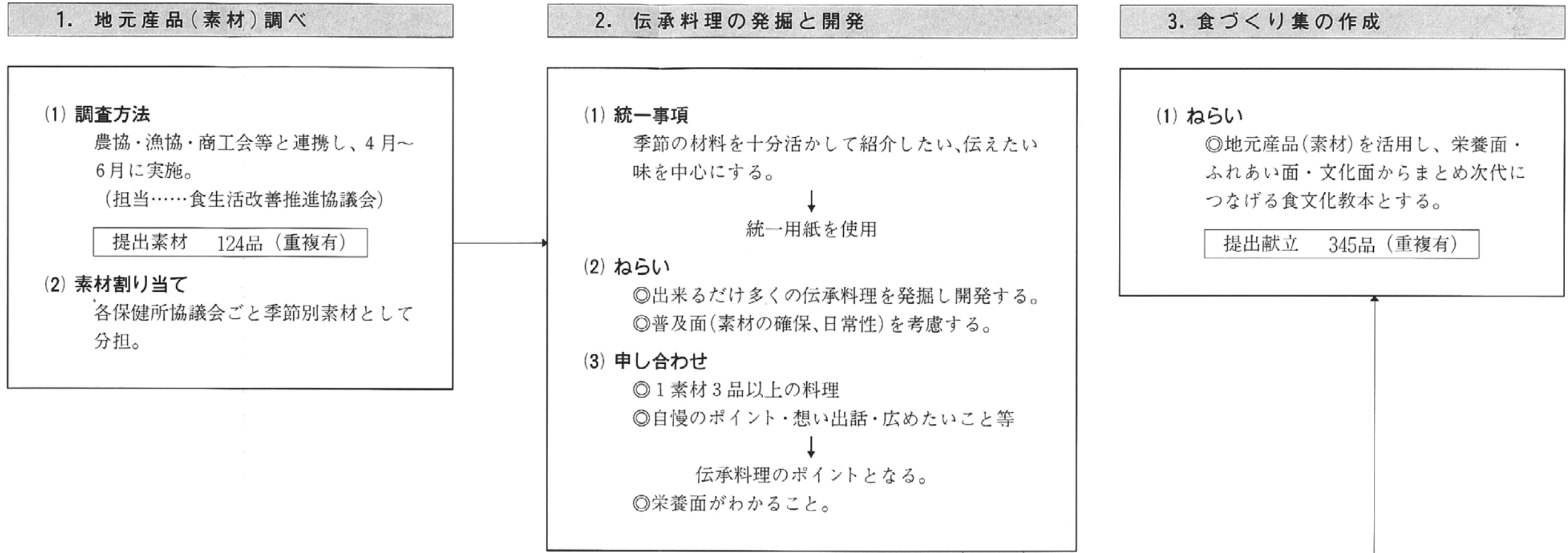
3. 事業計画

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 食づくり集作成	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

4. 事業の流れ(体制図)



事業の流れ図



【素材】

区分	春(3～5月)	夏(6～9月)	秋(9～11月)	冬(12～2月)
西郷	せり、芽かぶ、あらめ、鯖、しろうお、いか、高菜、花いかだ、しおで、亀の手、蛸、はんぞ、のびる、さぎえ、ごんべ、つましろがに、セロリ、ふき、わらび、きみ、べこ 21素材	オクラ、モロヘイヤ、もずく、天草、野いちご、じゃがいも、ピーマン、きす、牡蠣、茄子、しいら、みょうが、南瓜、しそ、かぶ、うに、まいか、グリーンピース、夏豆 19素材	山芋、ばい貝、そば、大豆、ヤーコン、松茸、ひらまさ、さつま芋、小豆、むかご、里芋、秋刀魚、れんこん 13素材	カリフラワー、レタス、グリーンアスパラ、黒大豆、小松菜、きんかん、かれい、そぞ、なまこ、やず、さより、ひおうぎ貝 12素材
黒木	椎茸、山椒、鱈、めばる、鮫貝、鯛、若芽、いたや貝、筍、皮はぎ、神楽草、蔦、荒布 13素材	さやいんげん、にら、白いか、カラス貝、ほうれん草、鮑、飛魚、いさぎ、淡竹、山椒、夏豆、岩もずく、玉葱、えんどう豆、すずめ鯛 16素材	蛸、いか、ほうほう、鯛、大根、小松菜、名荷、茄子、椎茸、里芋、しその穂、ごま、柿、チンゲン菜、さつま芋、とろろ昆布 16素材	人蔘、白菜、里芋、南瓜、干大根、岩海苔、はば、黒あい、干いも、沖めばる、ふり、ほっか、サザエ、せんた 14素材

【献立】

区分	春(3～5月)	夏(6～9月)	秋(9～11月)	冬(12～2月)
西郷	鯖のすきおこし 花いかだの天婦羅 さぎえのカレー べこの木の芽和え 他64品	もずくの卵巻き 牡蠣の炊き込みご飯 しいらのふら汁 鱈のたたき 他53品	ひらまさのあら汁 きび餅のぜんざい さんまのつまれ 隠岐そば 他54品	サラダライスのレタス包み そぞの味噌汁 干し大根の和え物 ひおうぎ貝の酒蒸し 他38品
黒木	つば 鮎つまれあんかけ いたや貝のバター焼 神楽草のばら寿司 他38品	カラス貝のフライ 鮑のステーキ もふしの空揚げ 玉葱ピクルス 他34品	くろやご飯の岩海苔巻き いかめし いわしのかば焼き 蛸の天婦羅 他36品	ばくだんにぎり えりやき鍋 大根とぶりのあら煮 沖めばるの刺身 他28品

【伝承料理統一用紙】

わがまち・わがむらの自慢料理

—季節の材料を十分いかして、紹介したい、伝えたい味—

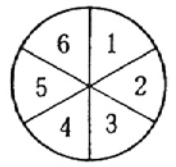
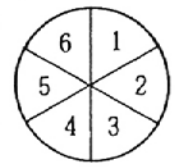
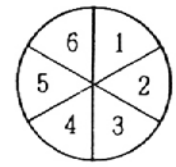
紹介者： 食生活改善推進協議会

食 事 の バ ラ ン ス 診 断

平成 年 月 日 実施

地区名		氏名		性別	男・女	年齢		職業		
献立名 (材料名)	朝 食	間 食	昼 食	間 食	夕 食	間 食				

はたらき	食品群	食 品 群 (食 品 名)	判 定 基 準 点	朝	昼	夕	バ ラ ン ス 賞
血と肉のもと	1 群	肉・肉加工品(牛肉、豚肉、とり肉、ハム、ソーセージ、ベーコン、缶詰)	5				10
		魚・魚加工品(魚、貝、練製品、缶詰)	5				
		卵・卵加工品(鶏卵、うずら卵・卵豆腐)	5				
		豆類及び豆製品(大豆、あずき、豆腐、納豆、油揚げ)	3				
骨や歯のもと	2	乳類(牛乳、スキムミルク、チーズ)	5				10
		小魚類(煮干、めざし、干えび、しらす干、魚佃煮)	3				
		海藻(昆布、わかめ、ひじき、味付のり)	2				
と体のえ調るもと	3	緑黄色野菜(人参、かぼちゃ、ほうれん草、トマト)	5				10
	4	その他の野菜(大根、きゃべつ、きゅうり、なす、しいたけ)	4				10
		果物(みかん、いちご、りんご、柿、バナナ、ぶどう)	2				
体働温くも力とや	5	穀類(米、麦、パン、めん)	4				5
		いも類(さつまいも、じゃが芋、里いも、はるさめ、こんにゃく)	3				
	6	油脂類(バター、油、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング)	4				5

	朝	昼	夕
食 品 数			
一日分の食品数			
おかずの数			
食べた群をぬりましょう			

漬物類				食べたら○印をつける
菓子類				
みそ				
さとう				
小計				
バランス賞計				一日平均点
診断点数合計				
診断区分				

★ 一日の総食品数 品

★ 結果を診断してみよう

診断区分の見方

- A 90～100点……これ以上ということなし / B 75～89点……ご立派です
 C 50～74点……もう少し考えよう D 30～49点……いけません E 29点以下……とてもだめ

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白質、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B1 ビタミンB2	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B2 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 B1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。 植物性脂肪にはリノール酸 など必須脂肪酸が多い。

あとがき

「食つづり」の第二弾として、ここに「一隠岐の四季」をお届けすることができました。

成人病の増加は成人にとどまらず、今や子どもたちの成人病予備軍が大きな問題となっています。その背景として、欧米型の高脂肪食の普及、不規則な食生活等が重要なウエイトを占めています。

食を通しての健康づくりを推進する「すこやかしまね食文化づくり事業」も早や三年目を終えようとしています。

初年度に発刊した「食つづり—石見の四季—」は男性も含め、県内外から大きな反響を呼び、各家庭で、また、食生活改善推進員活動の教材として地域の中で、広く活用され、健康指向の食卓づくりに役立てていただいています。

この「食つづり—隠岐の四季—」も前作同様、家庭や地域で多めに活用していただき、地元産品を生かした、季節感や地域性のある食卓づくりの推進、定着に役立つ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、ご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

西郷保健所	栄養指導主任	木村美枝子
黒木保健所	保健予防課長	佐倉真喜子
	栄 養 士	小山 悦子
公衆衛生課	課 長	新田 則之
	補 佐	木村久美子
	主 幹	富田 すみ
	主 任 技 師	西山 直子

協力団体名

西郷町食生活改善推進協議会	(会長 藤野志満子)
布施村食生活改善推進協議会	(会長 大西朝子)
五箇村食生活改善推進協議会	(会長 永海郁子)
都万村食生活改善推進協議会	(会長 山根朝子)
海士町連合婦人会	(会長 大野とし)
西ノ島町食生活改善推進協議会	(会長 淀江澄子)
知夫村食生活改善推進協議会	(会長 仲 ヨシ)

西郷農業改良普及所 島後栄養士会

写真撮影：上野卯之松・山口泰弘・勝部 進・青木軍次郎
安藤皓之

イラスト：和田美江子(益田保健所)



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しています。

動的な描線で無限の可能性をもって躍動し発展していく島根を象徴しています。