



吉田村  
食つぶり

## 発刊によせて…

このたび“食文化”の継承とも言える「食つづり集」が食生活改善推進員の皆さまのご努力によって発刊することになりました。

食を通して人は交わり、食を通して喜びを味わう、その橋渡し役として大きな役割を担っていただいていることは誠に喜ばしいことでもあります。戦後50年を経た今日、豊かさの中で食品があふれ、季節感は失われ、地域性すらも薄れてきたことは残念なことです。そんな中で、安全な食べ物に対する関心が急速に高まっています。食習慣にかかわる病気も増えてきました。そして、超高齢社会を迎えた今、「食と健康」への関心はますます強くなっていくことでしょう。

食の探究はもっとも身近な健康づくりであり、豊かな自然との出会いであります。

この自然豊かな吉田村で採れた旬の幸に、皆さんの工夫と思いやりが加わって伝統が正しく受け継がれ、新しい食文化が生まれ、次代に引き継がれることを期待して寄せる言葉と致します。

平成8年3月

吉田村長 堀江 眞

## 発刊によせて…

吉田村に於いて食生活改善事業の取り組みは、昭和57年度育成教室にはじまり、平成7年度現在、食生活改善推進協議会35名のヘルスマイトのみなさんにより、活動的に支えられて来ております。

ここに出来上がりました食つづり集は、平成5年より「出雲の四季」の取り組みにはじまりました。

自然の中で豊富な素材に恵まれた昔からの伝承行事・伝承料理の掘り起こしにかかる中で、吉田村にとっては切り離す事の出来ない日々苛酷な労働であった「鉄」に携わった人達をささえてきた食生活に感心することばかりでした。

ヘルスマイトが集まるたびに、気心も知れ、あきることなく話がはずみました。献立にもおのずと心がこもり何度も試食をし、実習を重ねる中で、新しい素材、新しい調理方法の工夫による開発メニューも生まれました。

私達はヘルスマイトとして、子供達は健やかに育ってくれる様に、21世紀へ向かって高齢社会を健やかに老いる様に、以下の3点を大切にします。

1. 家族の健康は私達で
2. ふるさとの味を大切に作る
3. 吉田村特有の味覚と素材を発見・開発する

吉田村の食つづり集が出来上がりましたのを機に、各家庭の食卓に一品でも添えて下さいますと、栄養バランスを考えていただき健康づくりの手助けが出来れば、と念じております。

最後にご指導いただきました保健所の栄養士様、行政関係の皆様、たくさんの方々のご指導のもとに発刊の運びとなりましたことを、深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

吉田村食生活改善推進協議会会長 景山 智子

月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
3	21	彼岸	ぼたもち	彼岸 春は3月の春分の日前後3日間を加えた7日間に渡る祖霊の供養日。当日家庭ではぼたもち、そのほかごちそうを作って供えた。
4	3	ひなまつり (桃の節句)	菱もち あんもち あられ 白酒 あまがい せりの浸し	<p>桃の節句はひと月遅れで祝い、女兒のすこやかな成長を祈った。</p> <p>よもぎの新芽で作った草もち・紅白と3色の菱もち、大豆ともち米を炒ったあられ、白酒をお供えした。</p> <p>せりの浸しや煮しめ、御飯、汁などで膳組み、天神さんに供えた後で食べると頭が良くなると言われていた。</p>
4	26	春祭り (菅谷地区)	もち	<p>42歳、61歳の厄落としを行う。</p> <p>田植えの肩休めとして行い、もちやごちそうを食べる。</p>
5	3	子安観音祭り	ばらずし	春のたけのこ、山椒の芽、ふきなどの旬の材料と焼き鯖でちらしずしを作る。
5		三祓さん (田植え始め)	焼き鯖 みょうがの 味噌汁	田植えの前に今年の豊作を祈り、三祓さん(田植えの神様)に、てんこ盛の御飯、ほうの葉に乗せた焼き鯖を供えた。

月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
6	5	端午の節句	ちまき かたら団子 かたら餅	ひと月遅れの6月5日に男児の健やかな成長を願い節句を祝う。 かや、よもぎ、菖蒲などの薬草を入れた菖蒲湯に入り成長を願う。 又、菖蒲で鉢巻きをすると蛇の害にあわな いと言われていた。
7	2	半夏(至)	ちまき 塩鯖	農繁期の疲れを癒すための農休日。 三祓さんに塩鯖、御飯を供え、田植えの終 わったお礼をした。 御飯にはかやの箸をつけた。
7	7	土用の丑の日	うなぎの蒲焼き	栄養を付け体力を養い、暑気払いをするた め、よもぎを入れた薬湯に入り、川で釣った うなぎを食べた。
8		七夕	団子 すいか	青竹に願い事を書いた短冊・色紙などを飾 り川に流した。
8	13 ～	盆	きなこ団子  赤飯	13日の迎え盆にはおみなえしを飾り、きな こ団子を供え、祖先の霊を自宅に迎えた。  14日には赤飯、煮しめ、てんぷら、15日に はソーメン、赤飯などを供える。  16日の送り盆にはしば(しぶき)を飾り祖 先の霊を送った。

月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
9	21 ～	彼岸	おはぎ	お先祖供養をするため彼岸参りを行うが、仏前には秋の萩にたとえた、きなこのおはぎ、あんおはぎを供える。
10	23	氏神様の秋祭り	あんもち おすし 煮しめ 天ぷら 刺身 酢もの … 等	農作物の収穫を感謝し、氏神様に新米を奉納し、囃子や神楽が舞われた。 各家庭の自慢料理で親戚や知人をもてなす。

月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
12	1	膝塗り	小豆雑煮	膝に食べさせる真似をして膝の怪我をしないよう祈る。小豆雑煮をお椀に入れ膝の上で3回まわして食べる。
12	8	針供養	八日焼き (おやき)	裁縫を休み、折れた針を集めて針山に刺し、川に流したり、神社に納めたりして供養した。 おやきは供物とした。
12	22	冬至	冬至かぼちゃ 豆腐 油揚げ けんちん汁	一年中で日照時間がもっとも短い日。かぼちゃ、豆腐、油揚げなどを食し、柚子湯に入り無病息災を祈る。

月	日	行 事	行 事 食	行 事 に 関 す る い わ れ
12	31	年とり	年とりそば	年とりの行事として細長く延びるそばに長寿と家運の繁栄を託してそばを食べる。
1	1	正月	雑煮 きなこもち	正月の祝い膳に付ける餅を主体とした汁。一般的にはゆでた丸もちに鰹節、のりをのせたすまし仕立てにする。
			おせち料理	数の子、黒豆、からんま、きんかん、昆布巻、ぶり、山菜など、子宝・健康・五穀豊穡を祈る縁起が込められた料理。
1	11	鏡開き (田打ち正月)	小豆雑煮	神様にお供えした飾りもちを手で割ったり槌で割った後、小豆雑煮にする。 小豆雑煮を田の神様に供える。
2	3	節分	煎り大豆	あせびの葉、枝で大豆を煎り、柀に入れ神様に供えてから「鬼は外、福は内」の掛け声と共に撒き、年の数だけ食べる。
			こんにゃく	一年間の腸の砂下ろしとしてこんにゃくを食べた。
			いわし	いわしは煙をたくさん出して焼くと、その煙を鬼が嫌う。いわしの頭を玄関や勝手口など人の出入り口に刺し、鬼が入ってこないようにした。

食改の活動状況

吉田村食生活改善推進協議会(以下「食改」)は、昭和57年より育成教室を始め、昭和58年から婦人会を母体とした活動をスタートしました。

現在推進員数は35人で「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、我が家の生活点検をし、各自治会によりよい食生活を普及する運動を続けています。

母と子の料理教室、高齢者すこやかクッキング、伝達講習会など、子どもからお年寄りまで、楽しく食生活改善にとりくめるよう声かけの輪を広げています。

1. 活動の歴史

昭和57年から、以下のようなとりくみを続けています。

	S57	58	59	60	61	62	63	H元	2	3	4	5	6	7
主な出来事	・地区若妻会を母体に推進員養成(育成教室)	・田井地区伝達講習会実施 ・活動の母体を婦人会に移す	・ほがらかグループ結成 ・吉田・田井地区推進員交流	・文化祭に参加 ・母と子の料理教室(吉田)	・独居老人交流会手伝い	・婦人会総会(吉田)でPR活動	・母と子の料理教室(吉田) ・独居老人交流会	・管内交流会に参加 ・牛乳乳製品の普及を重点テーマとする	・伝達講習会アンケートスタート ・我が家の食生活点検スタート	・だるま会交流会 ・弁当給食サービス(田井) ・県大会大成功	・スキムミルク共同購入スタート ・母と子の料理教室(吉田)	・「ほがらか」食改10年のあゆみ」編集 ・母と子の料理教室(吉田)	・母と子の料理教室(吉田) ・食の祭典に参加 ・食つづり出雲の四季にとりかかる	・「食つづりよしだ」編集 ・ねんりんピック'95しまね健康フェアに参加
全体活動	村総会								吉田村県大会実施 (694人参加)					継続
														継続
									中止 (※ 延べ889名が受講した)					
				文化祭										継続
					伝達講習会				(牛乳アンケート)					継続





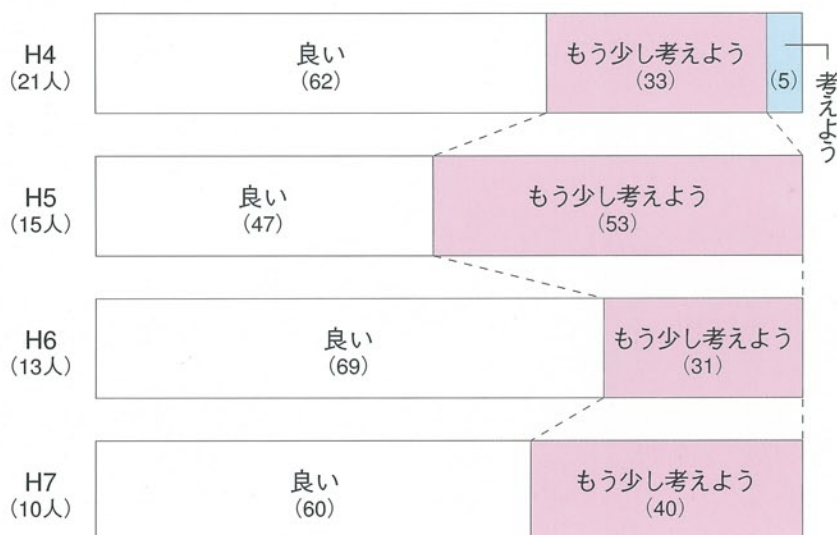
## 2. 活動の概況

### ○ 我が家の食生活自己点検

推進員自身の食生活を知るために、平成元年から食事のバランス診断を、3年から調味料測定を継続しています。

食事のバランス、調味料の使い方ともに年々良くなっています。

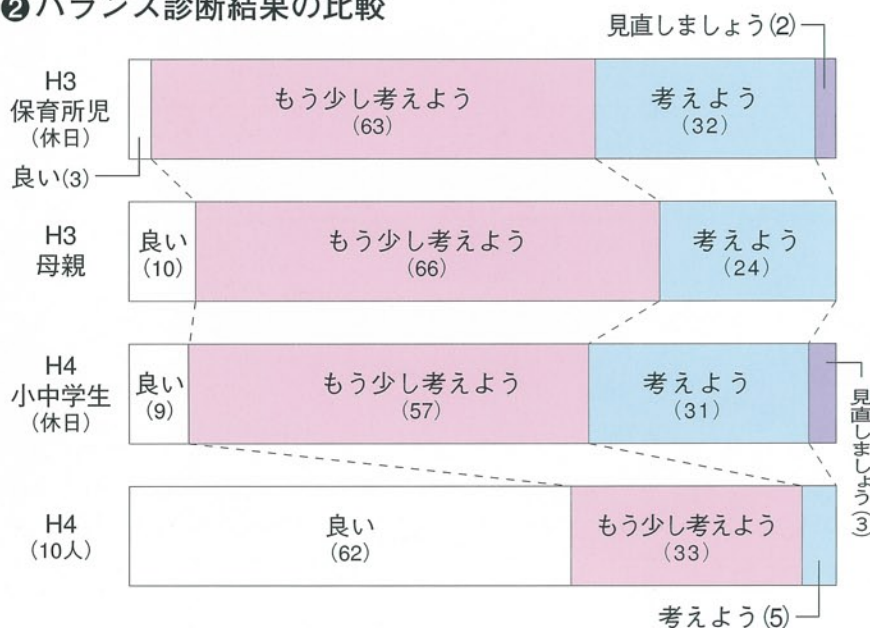
### ① バランス診断結果(推進員)



「良い」結果の人は6割程度と増加しています。

まず、おかずは毎食3皿以上とし、材料の数が10種類以上となるようにし、1日では30食品に近づくよう努力を続けていく必要があります。

### ② バランス診断結果の比較

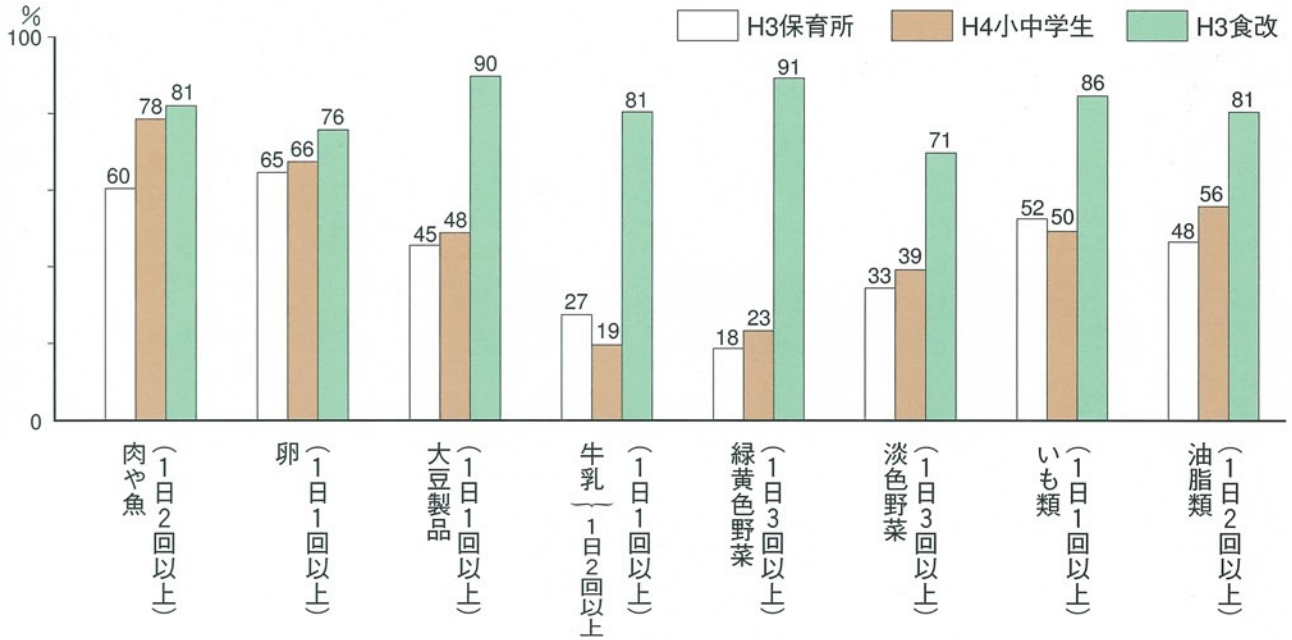


「バランスのとれている人」は、食改では6割でしたが、保育所児、母親、小中学生は1割以下で推進員に比べ良くありませんでした。

食改として地域の声かけ活動を続け、バランス食の普及に取り組んでいきたいと思えます。



### ③ 食品群別摂取目標回数の到達状況

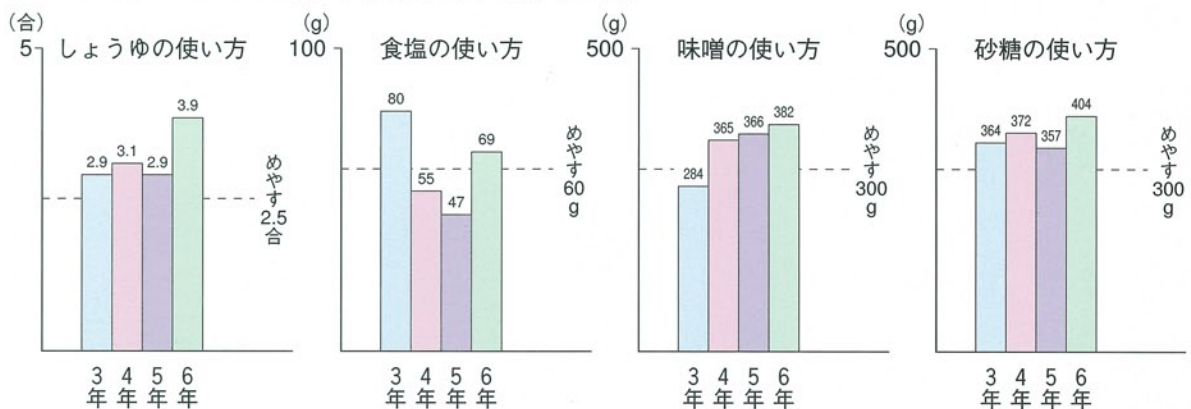


各食品群ともに食改の摂取状況が良い結果でした。特に、牛乳・緑黄色野菜・淡色野菜では、保育所児・小中学生を大きく上回っています。

健康な毎日を過ごすために、6つの基礎食品から毎食摂取目標回数を決めて食べるよう心がけることで、バランスのとれた食生活になるよう食卓を工夫しましょう。

又、吉田村の明日を担う子どもたちへ、そのお母さんへバランス食の声かけに努めたいと思います。

### ④ 1人1ヶ月あたりの調味料使用料(推進員)

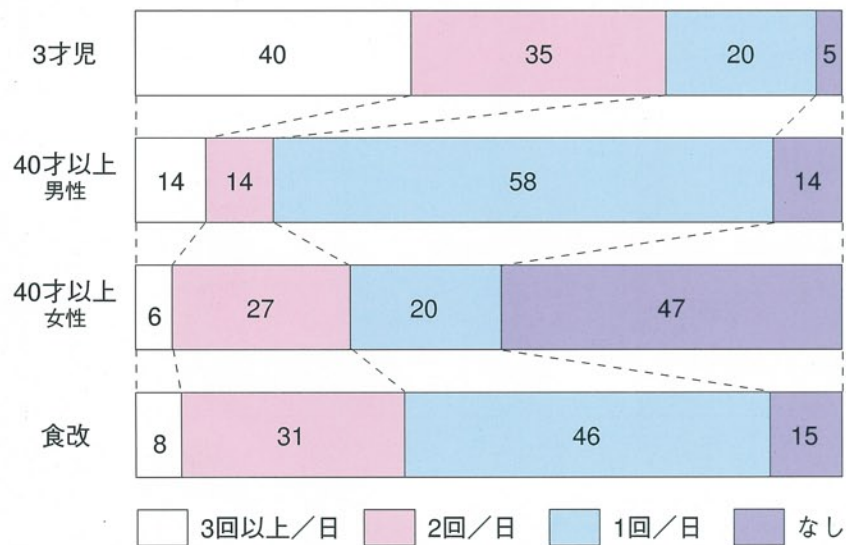


調味料の使い方は、少しずつ増える傾向にあります。

減塩活動は成人病を予防する上で大変重要です。推進員自身も「前よりは薄味になった」「漬物が少なくなった」と言いますが、健康な人の目安である1日10gの塩分に近づけるには、それぞれの調味料の1ヶ月のめやすを守るよう努力が必要です。



### ⑤ 食事の漬物の摂取状況（平成7年度）

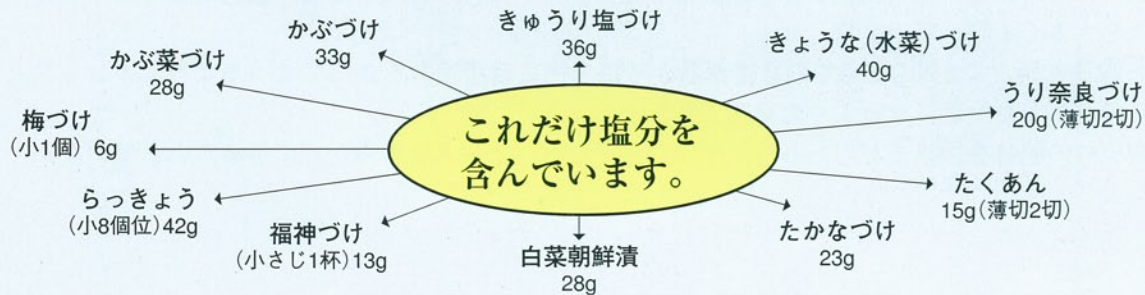


1日2回以上漬物を食べる人は、なかなか減りません。

おかずは味を付けておいしく食べる必要がありますが、漬物ではビタミン類をかなり損失してしまうので野菜の代用にはなりません。

漬物からとる塩分量は、なるべく少なくなるようにすることが大切です。

つけものの塩分量 ……つけものからとる塩分量は1日1g以下にしましょう。

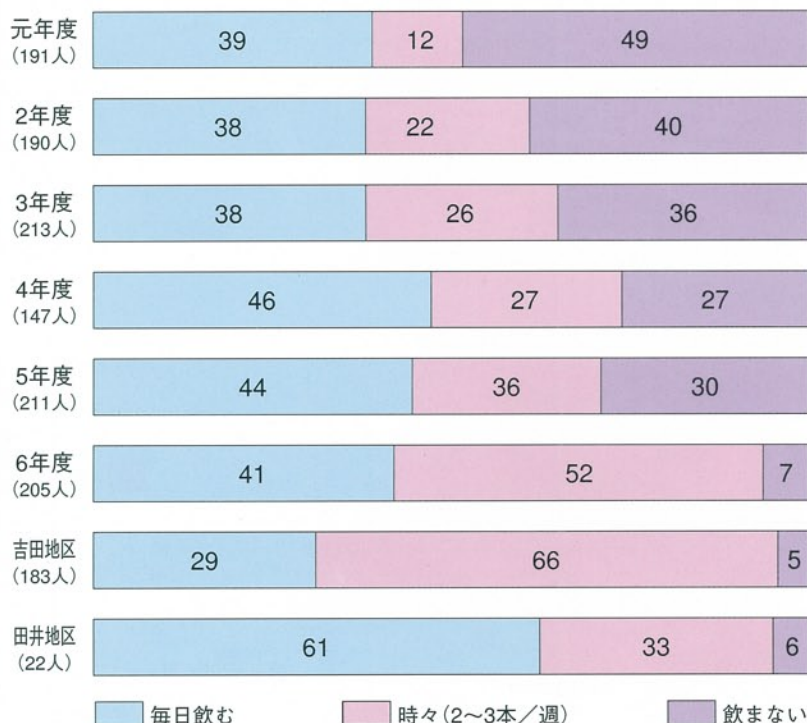




## ○ 伝達講習会結果から

吉田村婦人会の16自治会16支部を対象に、平成元年度から地区伝達講習会を継続しています。この伝達講習会では“牛乳・スキムミルクの普及”をテーマに、地区の人達の実態を知り、地区の人と一緒に考えていこうと、牛乳・スキムミルクの飲用・試飲アンケートを行っています。

### ① 牛乳・スキムミルクの飲み方

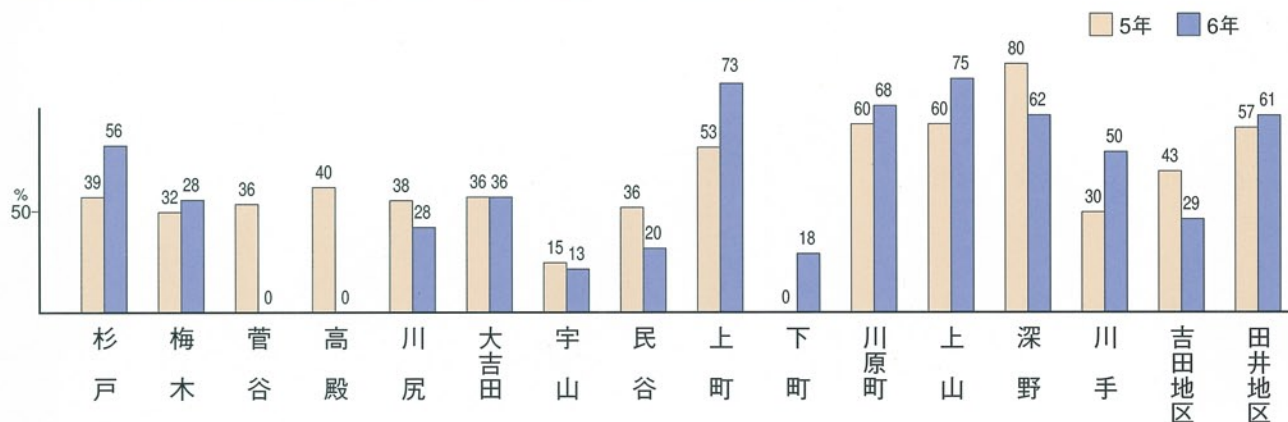


・毎日牛乳・スキムミルクを飲む人の割合は横ばいです。  
・となりの掛合町は毎日飲む人の割合が70.6%です。

伝達講習だけでなく、日々の生活の中でも…

(お茶のかわりに  
瓶に入れて、調味料の横  
に置く)

### ② 自治会別 [1日1本以上牛乳・スキムミルクを飲む人]



自治会別にみると、まだまだバラツキが大きいようです。

16支部全部に推進員がいるわけではないので、難しい部分もありますが、更に声かけの輪をひろげていきたいと思っています。



## 写真でふりかえるヘルスメイトのあゆみ

### ● 昭和62年

キッチンカーによる伝達講習会

キッチンカーで手軽に作れるおかずを紹介し、大好評でした。



### ● 昭和62年

田井地区育成教室

昭和57年から昭和62年まで実施し、のべ889人が受講しました。



### ● 平成元年

第12回島根県食生活改善推進協議会総会、並びに研修会

吉田村で県大会を開催し、大成功をおさめました。





## 写真でふりかえるヘルスマイトのあゆみ

### ●平成6年 文化祭・健康展

健康展において食改活動のPRを行っています。  
スキムミルクの普及を目的に、スキムミルクの試飲とスキムミルク料理の試食を実施し、大好評でした。



### ●平成7年 食つくり作成実習

食つくりにのせる料理の試作中です。  
合計45品の料理を作りました。



### ●平成7年 ねんりんピック'95しまねうまいもののれん

ねんりんピックにおいて、全国の皆さんに、吉田村の「栃鳥のたたら煮」を試食してもらいました。



# 1 ふきと人参のジャムサンド

食品数 6

季節……春

吉田村食生活改善推進協議会

## ●いい伝え、自慢したいこと

ふきは、水ぶき・山ぶきのどちらを使ってもよいのですが、それぞれ別な風味が楽しめます。

子どもから大人まで、お茶口として、もてなしに使います。



3

4

## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈ジャムを煮るときはホウロウか土鍋を使う〉

ジャムは酸味が入らないとおいしくないので、果物自体に酸味が少ないときはレモンやクエン酸などを補って作りますが、アルミ鍋などは酸に弱いので鍋にぶつぶつができ、そこから穴があくことがあります。

5

材料と分量		
	1人分やす	4人分やす
★ふきジャム		
ふき	50g	200g
砂糖	15g	60g
★人参ジャム		
人参	30g	120g
砂糖	7g	28g
レモン皮	2g	8g
レモン汁	2g	8g
トマト	20g	80g
パセリ	1g	4g
食パン	60g	240g

## ●作り方

### ★ふきジャム

1. ふきはゆでて皮をむき、小さく切る。
2. ふきに砂糖をまぶしてしばらくおく。
3. ミキサーにかけてペースト状にする。
4. ホウロウ鍋に3を入れ、あくをとりながら弱火で煮つめる。

### ★人参ジャム

1. 人参は水を2~3回かえ、やわらかくなるまでゆでる。
2. ミキサーにかけてすりつぶす。
3. 2をホウロウ鍋に入れ、砂糖・レモン皮・レモン汁を入れ、弱火で煮つめる。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	261kcal
蛋白質	5.9g
脂質	2.4g
カルシウム	61mg
鉄	1.2mg
食塩	0.9g
ビタミンA	1,370IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	15mg
繊維	0.8g

## ●バランス診断



7

17

6

- ① 献立名 季節の一品料理、提出地区名  
 ② 食品数 料理材料として使用している食品の数  
 (エネルギーの多い油、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  
 ●食品の栄養的特徴と料理や食品の組み合わせ  
 ⑤ 材料と分量 家庭の平均的人数分(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