

IV すこやかしまね食文化づくり事業のあらまし

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。

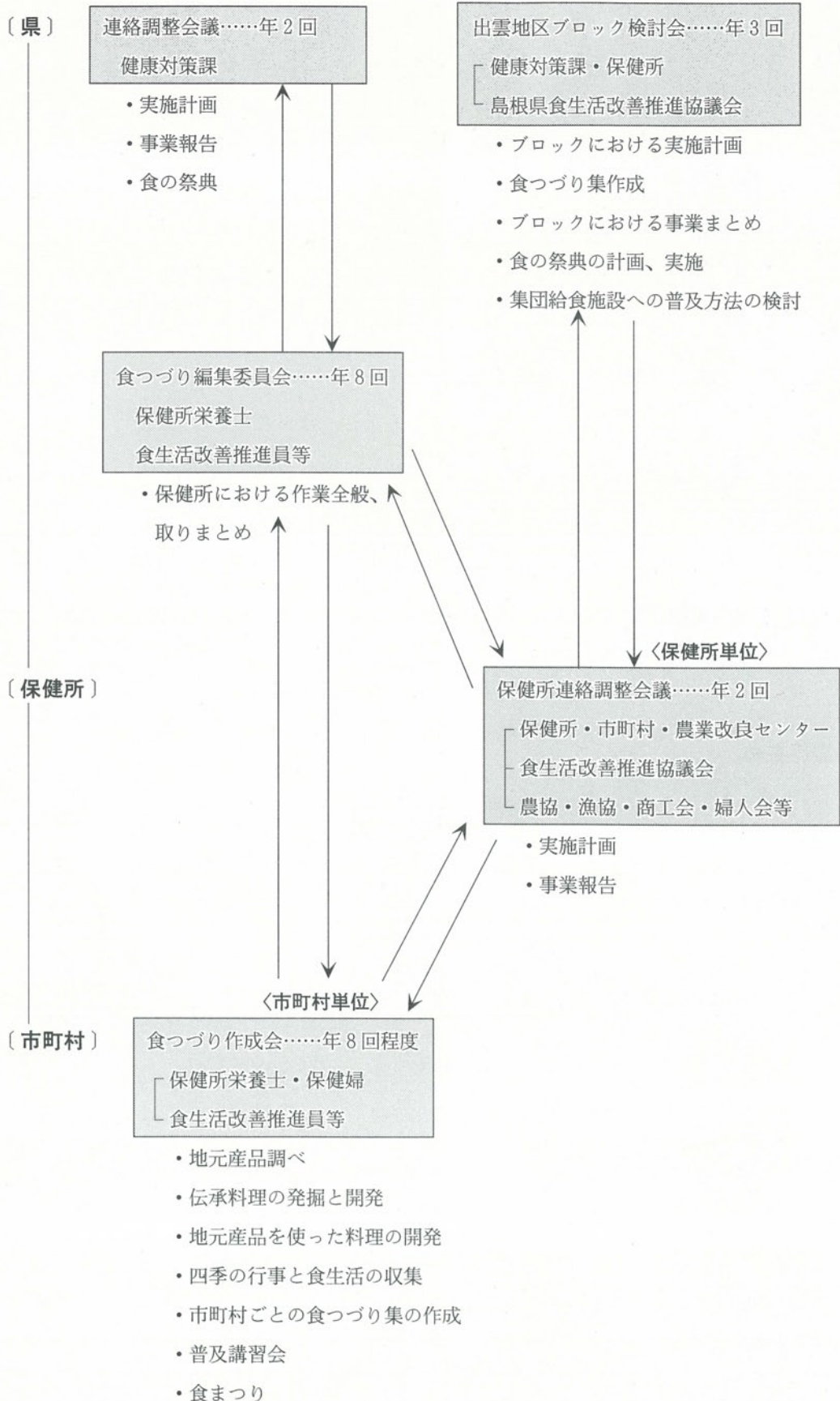
2. 実施主体

島根県・島根県食生活改善推進協議会

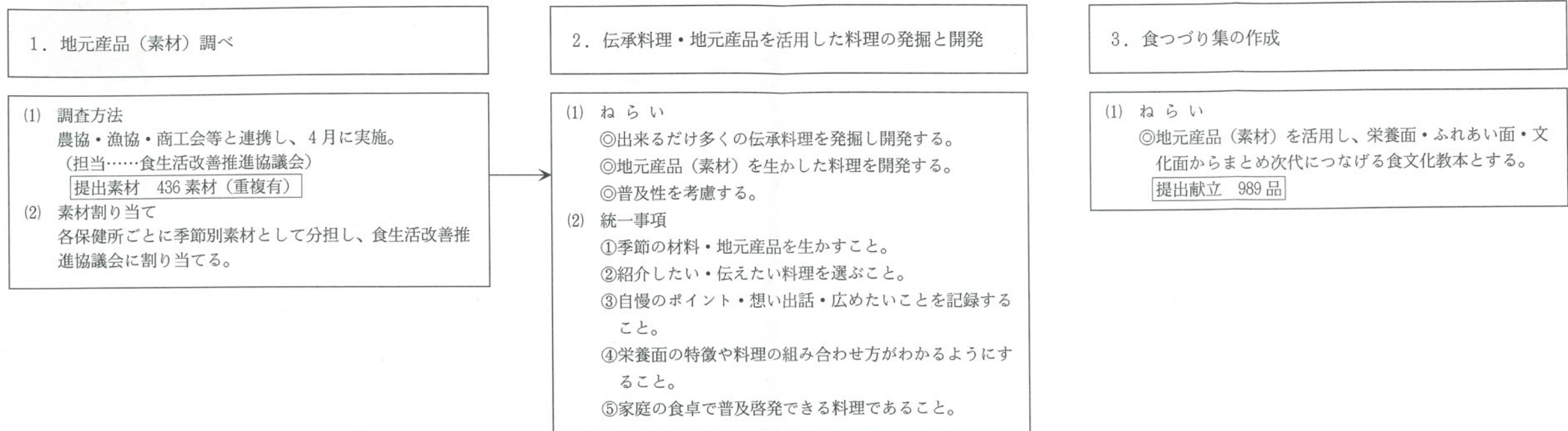
3. 事業計画

年 次	初 年 度	第 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〕

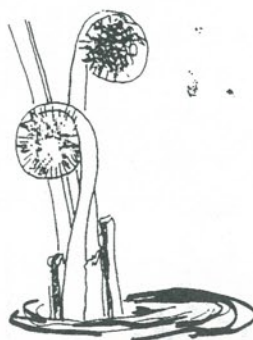
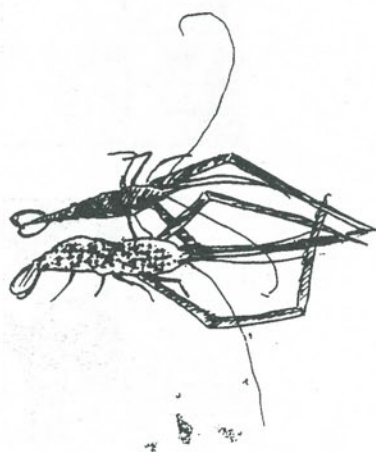
	春（3～5月）	夏（6～9月）	秋（9～11月）	冬（12～3月）
仁多	じゃがいも・グリーンピース・キャベツ・ほうれん草・蕎麦・みつば・わさび・うど・さんしょう・茶・さやえんどう・人参・よもぎ・サラダ菜・セロリ・蕎麦のとう・高菜・ぜんまい・レタス・タラの芽・イチゴ・椎茸・わらび・タキ菜・桜の花と葉・コゴミ・ノビル・ウコギ・ギボウシ・バカの芽・サバ・雪の下・茶の芽・アスパラガス・もみじがき・そば・うどの葉・チシャ・牛肉・筍・山女 41素材	キャベツ・玉ねぎ・さやいんげん・しそ・みょうが・メロン・トマト・きゅうり・ほうれん草・ニラ・ピーマン・梅・ファイ・スイートコーン・アカザ・南瓜・オクラ・モロヘイヤ・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・蕎麦・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・しその穂・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・白花豆・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・たまねぎ・ヨーグルト・チーズ・卵・栃鶏 22素材

6. 食つづり集の使い方

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。
目で見ての分量をある程度知ることができます。
- 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。



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口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口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

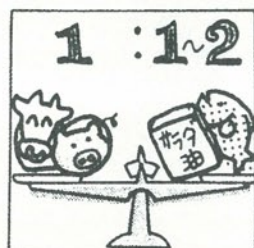
- 骨粗しょう症の予防は青壮年期から
- カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を

8 甘い物は程々に

- 糖분을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
 - いつまでも活用、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もと
 - 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
 - 買って来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元気はつらつ
 - 体が資本、食で健康投資
 - 外食は新しい料理を知るよい機会
 - 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て食べることが必要です。

「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。

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、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較して、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、リノール酸などが必須脂肪酸が多い。

V あとがき

「食つづり—仁多の四季」をここに出すことができました。

地域の食生活改善の担い手として活躍していらっしゃる3つのグループの皆さんとすこやかしまね食文化事業に取り組むことができました。

この事業を通して、日頃生活全体を考え、食生活の指導をしているような気がしていた私でしたが、食生活とは奥の深いものだと改めて感じました。

グループの皆さんの昔からの行事と共に口にされる料理のひとつひとつは、長いときをかけ、仁多の風土にあった食文化として先人たちが作りだし、静かに引き継がれてきた結果であることを感じないではいられませんでした。

そしてそれをうまく現代の食材とアレンジさせてまとめられていく献立は、「食」を大切にしているいらっしゃるグループの皆さんの主婦の知恵と技術の賜物と驚きの連続でした。

四季折々に田畑から収穫される食材をもとにして作るより、手軽に求められる惣菜やインスタント食品を利用する人が増えていく昨今、食生活を考える中でこの冊子が少しでも役に立てればと思います。

最後になりましたが、本冊子を発刊するにあたり、御尽力頂きました山菜美グループ・三沢加工グループ・亀嵩クッキンググループの皆様、関係機関の皆様から心から御礼申し上げます。

事業に参加された方

山菜美グループ	三沢加工グループ	亀嵩クッキンググループ
井上美代子	山田英子	目黒誠津子
藤原聖子	松原郁代	白根ヨシ子
安部俱代	山田マシ子	賀元知代子
川角貞子	山田保子	松島光子
川角満子	田部和子	比和野ミツ江
真田和恵	藤原一枝	土屋幸子
和泉徳江	森山文恵	佐藤尚子
影山玲子	藤原則子	
三原ミサ子	糸賀照子	
藤原美佐子	内田恵子	
長谷川幹子		
平田充子		
長谷川澄子		
永瀬恵美		
勝田律江		
安原久子		

スタッフ

〈仁多町〉	町民課長 安部勲	生活改良普及員 佐藤摂子
(前) 補佐	部田満寿子	〈雲南保健所〉
保健婦	末森利江子	栄養指導主任 岩橋直子
	石田雅子	栄養士 周藤紀子
	稲田やよい	
〈JA雲南仁多基幹支所〉	生活指導員 川西美春	