

食育・地産地消推進にあたっての目標値一覧

1 県民運動としての食育・地産地消の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
県民会議によるイベントの開催数(回/年)	7	10
地産地消推進協力員の数(人)	1,337	1,500
食育推進リーダーがアドバイザーとなる地域活動数(回/年)	—	42
県民会議HPへのアクセス数(件/月)	658	1,000
県民会議HPへの直売所掲載数(件)	109	150
広報媒体での食育・地産地消関連内容のPR(回/年)	—	50

2 豊かな食文化と元気な農林漁業に根ざした食育の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
農業大学校における農業体験等生涯学習体験者数(人)	7,665 (*)	4,400
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)(%)	35.6	50.0
地産地消料理講習会の開催回数(回/年)	29	30
交流会の開催回数(回/年)	9	20
農林水産業体験学習会の開催回数(回/年)	22	50
漁業体験学習等の指導活動の活動箇所数(箇所/年)	7	10

(注) (*)の数値は、計画を上回る実績となったもの

3 家庭、学校・保育所等における子どもの成長に応じた食育の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
食に関する指導の年間指導計画を策定し食育に取り組んでいる公立小中学校の割合(%)	73	100

4 地域における食生活の改善に向けた取組の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
食事バランスガイドを知っている人の割合(%)	43.8	90
食育推進計画を策定している市町村の割合(%)	19	90

5 地場産物の積極的な販売・利用の推進

項 目	現況値(H21)	目標値(H27)
県民会議HPへの直売所情報の掲載件数(件)	109	150
県民会議HPへの直売コーナーを常設する量販店情報の掲載件数(件)	32	50
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)(%)【再掲】	35.6	50.0
「こだわり料理の店」への登録店舗数(店)	158	200
漁協女性部や開発グループ等が開発し、販売している商品数(品数)	23	25
学校給食における米粉使用量(ト)	38.4	42.0

食生活指針

平成12年3月 厚生省、農林水産省、文部省決定

■食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

■1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

■主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

■ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

■野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

■食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

■適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

■食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

■調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

■自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

みやざき県版

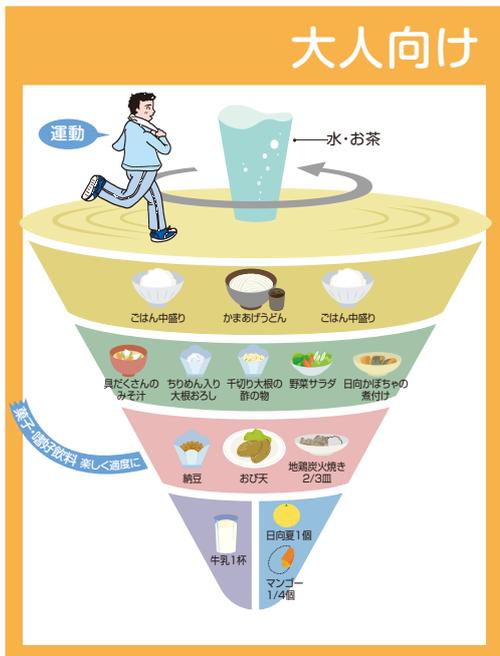
親と子の

食事バランスガイド

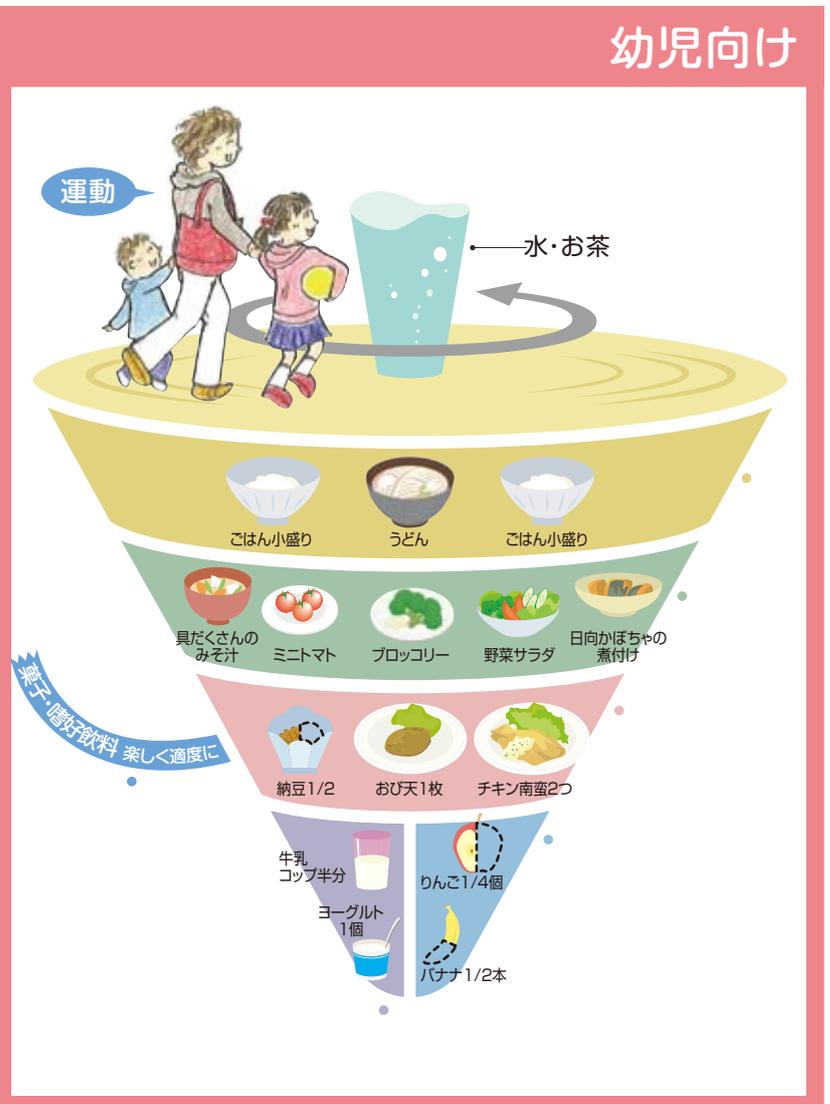
家族の健康! できることからはじめてみよう
おいしく、楽しくイキイキごはん!!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

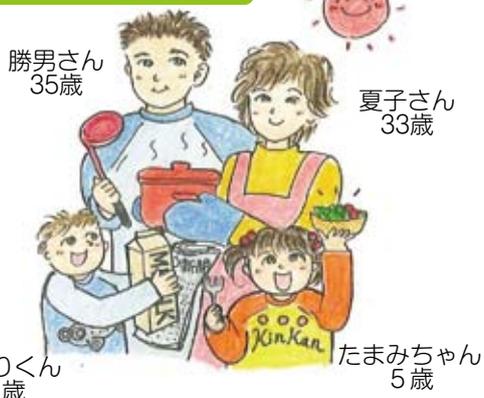
大人向け



幼児向け

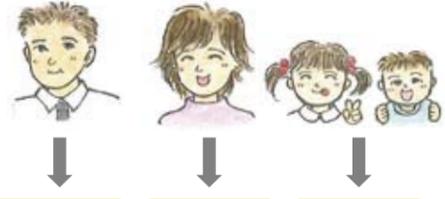


日向家の人々



「みやざき県版食事バランスガイド(大人向け)」は、平成16年度宮崎県民健康・栄養調査を参考に宮崎県民が日ごとの食生活で慣れ親しんでいる料理と量を示し、日常生活に活用できるよう作成しました。厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド(全国版)」に準じています。今回、県民健康・栄養調査の3~5歳のデータを参考に、幼児向けの目安量を追加し、親と子の食事バランスガイドを作成しました。

1 日 分



主食

(ごはん、パン、麺)

5~7 つ(SV) 4~5 つ(SV) 3~4 つ(SV)

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

5~6 つ(SV) 5~6 つ(SV) 4 つ(SV)

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

3~5 つ(SV) 3~4 つ(SV) 3~4 つ(SV)

牛乳・乳製品

2 つ(SV) 2 つ(SV) 2 つ(SV)

果物

2 つ(SV) 2 つ(SV) 1~2 つ(SV)

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



コマの「つ(SV)」には数えませんが、
大人は 200kcal 幼児は 100kcal
までにしましょう

量のめやす

1 つ分= ごはん小盛り おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 トースト

1.5 つ分= ごはん中盛り チャーハン(+主菜2つ副菜1つ) **2** つ分= ごはん大盛り ギョーザ(+主菜1つ)

炊き込みご飯(+主菜1つ) ピザトースト(+乳製品1つ)

カレーライス(+主菜2つ副菜2つ) 親子丼(+主菜2つ副菜1つ) ミックスサンドイッチ(+主菜1つ副菜1つ乳製品1つ)

1 つ分= 具だくさんのみそ汁 南瓜か芋のみそ汁 野菜サラダ ポテトサラダ ほうれん草のみそ和え 胡瓜とわかめの酢の物 白和え ちりめん入り大根おろし 胡瓜と魚の酢の物(+主菜1つ)

切り干し大根の煮物 芋の煮物 ごぼうのきんぴら 野菜のかき揚げ コーンスープ キャベツ炒め 野菜炒め(+主菜2つ) コロッケ(+主菜1つ)

2 つ分=

1 つ分= ウィナーソテー 目玉焼き 卵焼き 納豆 冷や奴(湯豆腐) 揚げ出し豆腐 めざし エビフライ2尾 魚のみそ汁 卵のみそ汁 ギョーザ(+副菜1つ) いかと大根の煮物(+副菜1つ) 卵とじ(+副菜1つ)

2 つ分= オムレツ 鮭塩焼き あじ開き 丸干し 煮魚 南蛮漬け 天ぷら盛り 刺身 麻婆豆腐 焼き鶏2本 クリームシチュー(+副菜3つ乳製品1つ) 肉じゃが(+副菜3つ)

3 つ分= ハンバーグ 豚肉の生姜焼き とんかつ チキンカツ 鶏肉のからあげ 鯖塩焼き さんま塩焼き 魚のムニエル

4 つ分= 鍋料理(+副菜3つ) すきやき(+副菜2つ) おでん(+副菜2つ)

1 つ分= 牛乳コップ半分 ヨーグルト1個 チーズ1かけ スライスチーズ1枚

2 つ分= 牛乳コップ1杯(200cc) スキムミルク大さじ2杯 飲むヨーグルト

1 つ分= りんご半分 みかん1個 バナナ1本 キウイフルーツ1個 かき1個 いちご6個 もも1個 なし半分 ぶどう半房 すいか2切れ 日向夏1個 完熟マンゴー1/4個 完熟きんかん5個

ショートケーキ1個 390kcal メロンパン1個 460kcal チョココロネ1個 245kcal ドーナツ387kcal ホットケーキ261kcal チーズまんじゅう1個 124kcal せんべい2枚 162kcal カステラ1枚 160kcal ゼリー1個 85kcal チョコレート1/4枚 84kcal シュークリーム1個 223kcal クッキー2枚 155kcal ポテトチップス10枚 166kcal

あめ玉2個 40kcal アイス1個 400kcal 乳酸菌飲料1本 50kcal クリームパン1個 180kcal ポーロ20g 75kcal プリン1個 170kcal オレンジジュース200ml 90kcal スポーツドリンク1缶 350ml 90kcal 缶コーヒー190ml 70kcal ワイン100ml 70kcal 発泡酒1缶 350ml 158kcal 焼酎1合(20度) 210kcal 酎ハイ350ml 273kcal

幼児が1回に食べている料理のめやす例

0.5 つ分= レタス巻き2切れ(+主菜0.5つ) 焼きそば1/2量(+副菜1つ主菜0.5つ) マカロニグラタン1/2量(+乳製品1つ) ピザ1/8切れ(+乳製品1つ)

1 つ分= うどん1/2量 スパゲティボロタン1/2量(+副菜0.5つ)

0.5 つ分= ゆでブロッコリー 枝豆 フライドポテト ミノトマト スティックきゅうり マカロニサラダ(+主菜0.5つ)

1 つ分= かぼちゃの煮物 ふかし芋

1 つ分= おび天1枚 魚肉ソーセージ1/2本 ミートボール3個

2 つ分= チキン南蛮 めひかりの唐揚げ3尾

うなぎの蒲焼き50g 焼肉(+副菜1つ)

それぞれの「つ(SV)」は、1日の適量、男性は2200kcal±200kcal、女性は1800kcal±200kcal また、幼児は1300kcal±100kcalを表しています。

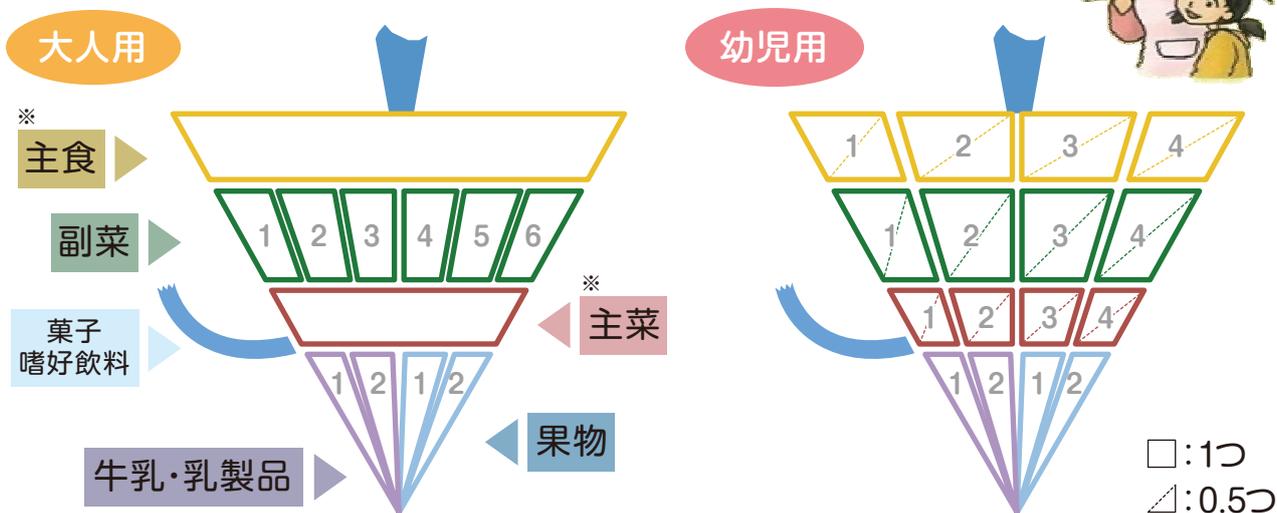
1日の食事で食べたものを書き出してみよう!

(単位は「つ」)

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	菓子 嗜好飲料	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	菓子 嗜好飲料
		大人						幼児					
朝 食	(例) おにぎり1個	1						1					
昼 食													
夕 食													
間 食													
合 計													

自分の「つ (SV)」の数の分だけコマを塗ってみよう!

左の表を参考に、下のコマをチェックしてみましょ! 塗ったコマは、倒れずにバランスよく回っていますか?



※主食・主菜は、自分の「つ (SV)」の数だけ、区切りを書き込んでみよう。



簡単朝食レシピ



しっかり朝食

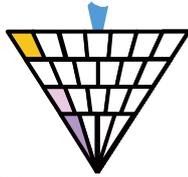


♪カルシウムトースト♪

【材料4人分】

食パン(6枚切り) 4枚
 マヨネーズ 少々
 ひきわり納豆 2パック
 しらす干し 大さじ4
 とろけるチーズ 4枚

主食:1つ
 主菜:1つ
 牛乳・乳製品:1つ



【つくり方】

- ①食パンにマヨネーズを薄くぬる。
- ②①にたれとしらす干しを混ぜた納豆を広げ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③オーブントースターで焼く。

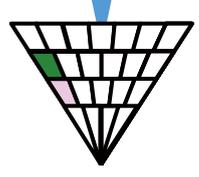
エネルギー:323kcal 塩分:2.0g
 カルシウム:187mg

♪巣ごもり卵♪

【材料4人分】

冷凍カットほうれん草 2/3袋
 バター 1片
 塩・こしょう 少々
 卵 4個

副菜:1つ
 主菜:1つ



【つくり方】

- ①冷凍ほうれん草を皿にのせてラップし、レンジにかける。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れてソテーして塩・こしょうする。
- ③箸で鳥の巣のようにドーナツ状に②を並べ、中央にポトッと卵を落とし、蓋をして蒸し焼きにする。

エネルギー:106kcal 塩分:0.7g

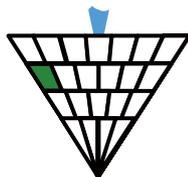
スープが欲しい時に

♪朝から元気スープ♪

【材料4人分】

白菜 2枚
 しめじ 1/2袋
 ベーコン 2枚
 コンソメ 2個
 水 4カップ
 塩・こしょう 少々

副菜:1つ



【つくり方】

- ①白菜とベーコンはざくざくと切る。
- ②しめじは食べやすく手でちぎる。
- ③鍋でベーコンをからいりし、水とコンソメを入れ、①と②を加えて煮る。
- ④火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

エネルギー:53kcal 塩分:1.1g

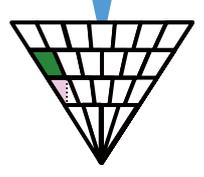


♪かんたんミネストローネ♪

【材料4人分】

野菜ジュース500cc 1本
 コンソメ 1個
 キャベツ 1枚
 玉ねぎ 1/2個
 ウィンナー 4本
 こしょう 少々

副菜:1つ
 主菜:0.5つ



【つくり方】

- ①野菜、ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ②野菜はラップをかけてレンジにかける。
- ③鍋に野菜ジュースとコンソメ、ウィンナー、②を入れて火にかける。
- ④沸騰したらこしょうを加える。

エネルギー:82kcal 塩分:1.5g

野菜が欲しい時に

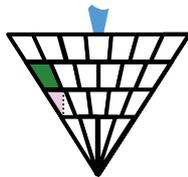


♪もやしのレンジ蒸し♪

【材料4人分】

もやし 1袋
 ノンオイルツナ缶 1缶
 マヨネーズ 適量
 塩・こしょう 少々

副菜:1つ
 主菜:0.5つ



【つくり方】

- ①もやしを皿の上に平たく盛る。
- ②ツナ缶は汁気をきって①に散らす。
- ③②に塩・こしょうをふってマヨネーズ(細口)を格子状にかける。
- ④ラップをかけて3~4分レンジにかける。

エネルギー:81kcal 塩分:0.5g

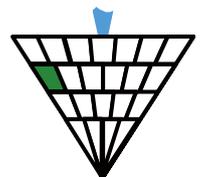
*もやしをコーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー等に変えても良いです♪

♪かぼちゃのさっと煮♪

【材料4人分】

冷凍かぼちゃ 250g
 めんつゆストレート 50cc
 水 350cc

副菜:1つ



【つくり方】

- ①鍋にめんつゆと水を加えて火にかけて沸騰させる。
- ②冷凍かぼちゃを凍ったまま①に入れて中火で約10分煮て火を消し、あとは余熱で味をしみこませる。

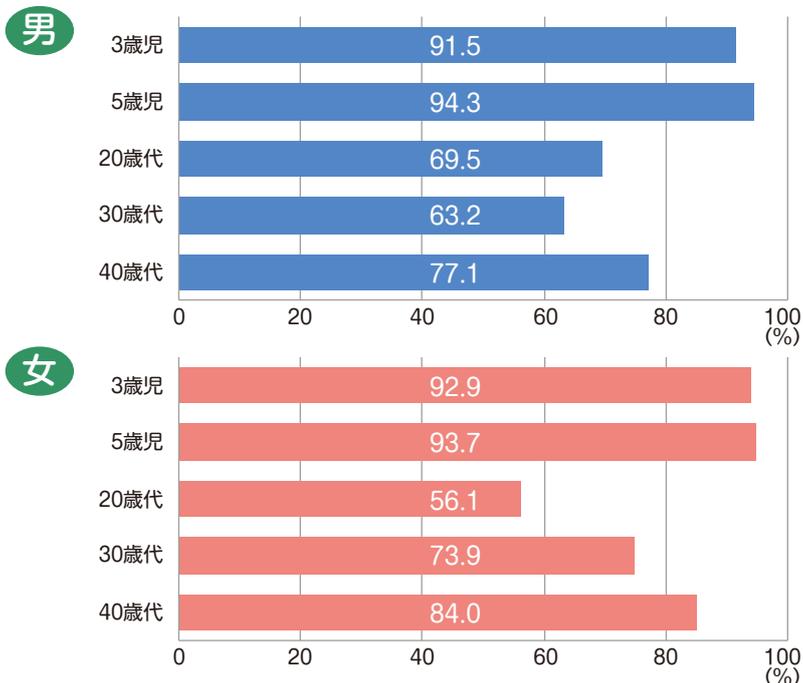
エネルギー:63kcal 塩分:0.8g

*かぼちゃを冷凍さといもに変えても良いです♪
 料理始めにつくると盛りつけ時には美味しく仕上がってます♪



食生活を見直そう！

朝食の摂取状況



出典：平成16年度宮崎県民健康・栄養調査より

朝食を毎日食べる子の割合
100%
を目指しています

※健康みやざき行動計画21より

～主食、副菜、主菜を朝食に～

お手軽バランス朝食の例



こんな組み合わせでも。



わたしもちゃんと
食べないとなあ…

家族そろって朝ごはん

朝ごはんを食べて1日が始まります！

朝起きた時、おなかをすかせているのは体だけではありません。
朝ごはんを食べて、体も脳も心もウォームアップ!!

できそうなところをチェックしてみよう!

もちろん
ぼくも手伝うよ!

<朝食を食べるための環境づくり>

- 早く起きて朝食づくりの時間をつくってみる
- 朝、食べる30分前に子どもを起こすようにしておく
- 料理をする時間は、子どもの世話を他の家族に頼んでみる
- 子どもにできることは手伝ってもらう
(例:箸や皿を並べる、食後の皿を流しに持って行く等)
- 食器洗い、盛りつけの手間の軽減にランチプレート(仕切りのある皿)などを利用する



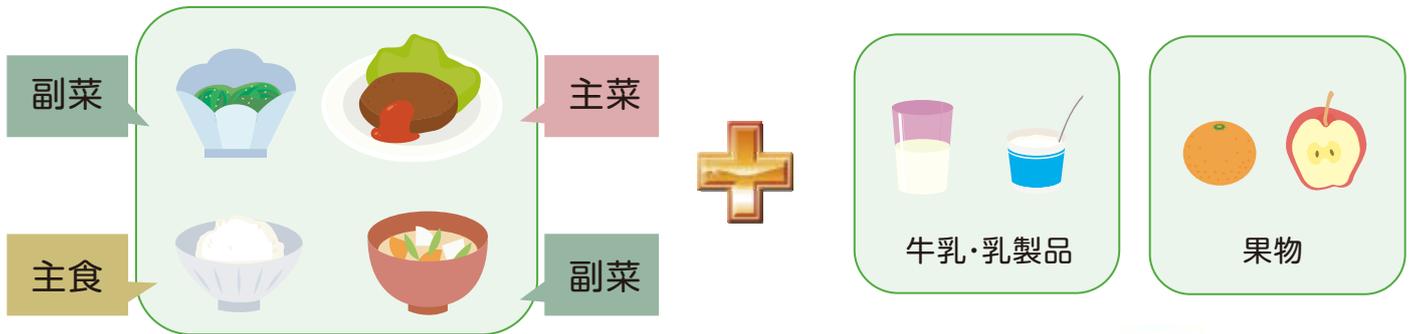
<朝食づくりのポイント>

- 朝食のメニューを前夜のうちに考えておく
- 夕食づくりの時、朝食の準備をしておく
(例:みそ汁のいりこを水につけておく、野菜を切っておく等)
- 冷凍野菜、ミニトマト、レタス、納豆、卵などを冷蔵庫に常備しておく
- 簡単朝食レシピを参考につくってみる

毎食、主食・副菜・主菜を組み合わせせて食べよう

<1回の食事にとろう>

<1日のうちで食べよう>



主食

毎食かかさず。3食でとれない場合は、間食で。

副菜

毎日4皿の野菜料理を目安に1皿でも多く。(大人は5皿程度)

主菜

多くならないように注意。油料理が重ならないように。

果物

毎日適量をとるように。

牛乳・乳製品

毎日コップ1杯の牛乳をとる時間を決めよう。

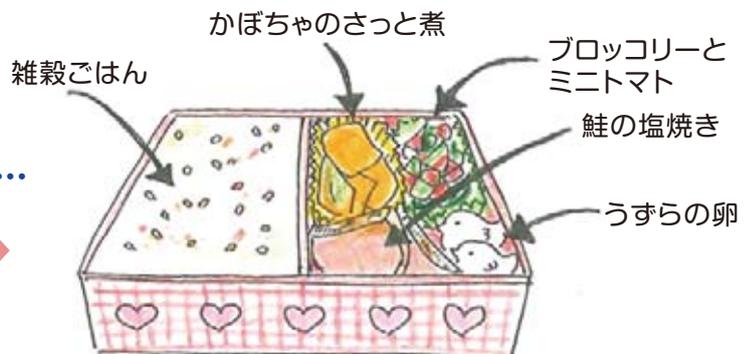


●お弁当も

このような配分で



例えば...



これだったら夕食は...



●給食のメニューにも目を向けて

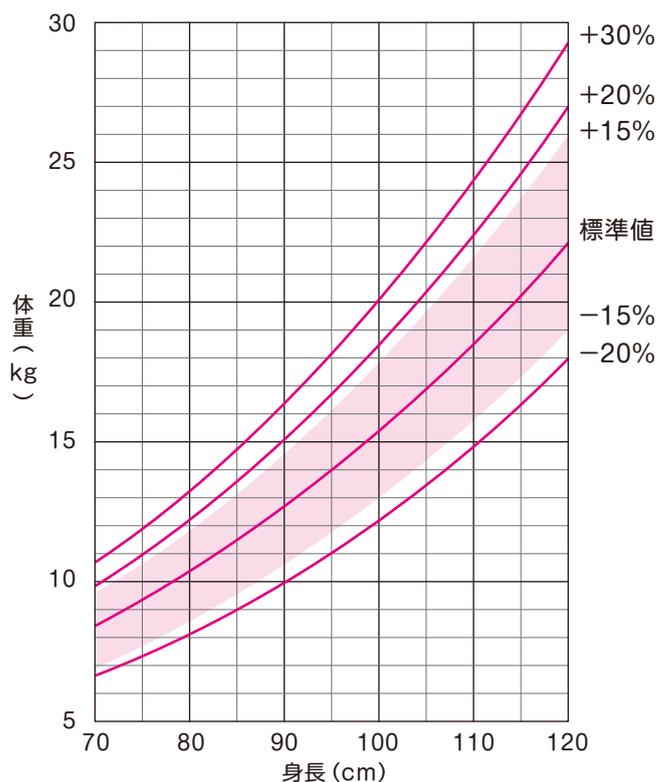
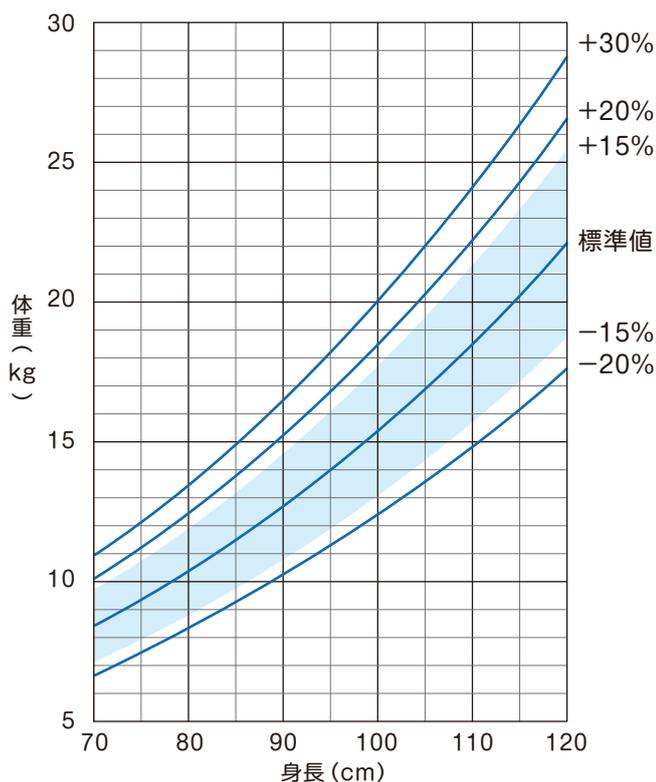
幼児身体発育曲線（身長・体重）

お子さんの身長・体重を下のグラフに記入してみましょう。
 幼児の発育は個人差も大きいですが、肥満とやせの目安にしてください。
 標準値から大きく離れる場合は、医師に相談しましょう。

男児



女児



出典:平成12年乳幼児身体発育調査より

お問い合わせ先

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------------|
| ・中央保健所 | 宮崎市霧島1-1-2 | TEL 0985-28-2111 |
| ・日南保健所 | 日南市吾田西1-5-10 | TEL 0987-23-3141 |
| ・都城保健所 | 都城市上川東3-14-3 | TEL 0986-23-4504 |
| ・小林保健所 | 小林市大字堤字金鳥居3020-13 | TEL 0984-23-3118 |
| ・高鍋保健所 | 高鍋町大字蚊口浦5120-1 | TEL 0983-22-1330 |
| ・日向保健所 | 日向市北町2-16 | TEL 0982-52-5101 |
| ・延岡保健所 | 延岡市大貫町1-2840 | TEL 0982-33-5373 |
| ・高千穂保健所 | 高千穂町大字三田井1086-1 | TEL 0982-72-2168 |
| ・宮崎県福祉保健部
健康増進課生涯健康担当 | 宮崎市橘通東2-10-1 | TEL 0985-26-7078 |

「いただきます」からはじめよう宣言

最近、あなたは「いただきます」を言いましたか？

子どもたちには教えているけれど、あなたは今日「いただきます」と手を合わせましたか？

この言葉が、暮らしの中から少し遠くなりました。

それと同時に、私たちの食生活から「本当の豊かさ」が消えていきました。

畑が工場になり、農産物が商品になり、食卓から季節と家族団らんの会話が消え、

子どもたちは、野菜の本当の色も、香りも、手触りも覚えていません。

食べ物が遠くの見知らぬところから運ばれるようになってから、

生産者の汗や土のにおいも食卓に届くことはなくなりました。

すべての野菜や畜産物は、自然から生まれた「いのちの恵み」です。

生産者も、消費者もこの「いのちの恵み」を食べて生きています。生かされています。

このことが、「食」と「農」の原点であることを、私たちはもう一度

自分たちの「自然な感覚」として取り戻す必要があると思いませんか。

でもそれは難しいことではありません。当たり前のことをやればいいのです。

身近にあるものをおいしくいただく。身近にある食材を生かした料理を選ぶ。

畑の土に触れ、遊び、語り合い、

そして食事の時には生産者も消費者も

「いのちの恵み」にそっと手を合わせ、感謝の心を伝えればいいのです。

それが「いただきます」。私たちのこれからの食生活を豊かにする言葉です。

私たち宮崎県民は、この「いただきます」という言葉で食卓を満たし、

私たちの食生活を豊かにする運動を今日から始めます。

宮崎から響け、「いただきます」の声

宮崎からはじめよう、いのちの恵みへの「ありがとう」

～「いただきます」からはじめよう宣言～

私たち宮崎県民は、食の宝庫みやざきにふさわしい豊かで健康的な食生活を実現するため、家庭・学校・地域・職場など、いつでも、どこでも、「いのちの恵み」に感謝する言葉「いただきます」を心を込めて発し、「食」と「農」の身近な関係づくりを進めることをここに宣言します。

- 1 私たちは、食事の時にはいつでも、「いただきます」の言葉に乗せていのちの恵みへの感謝の気持ちを伝えます。
- 2 私たちは、地産地消や「食」と「農」の学習を通して、健康で安心できる食生活の実現をめざします。
- 3 私たちは、消費者と生産者の交流を通して、お互いの信頼関係をしっかりと築きます。

平成17年11月13日

みやざきの食と農を考える県民会議
みやざきブランド推進本部



いただきます！