



健康づくり推進キャラクター

「田布施町健康増進計画」 ～栄養・食生活編④～

問保健センター

☎52-4999

「地産地消」とは、地域でとれた食材をその地域で消費することです。8割以上の町民がこの意味を知っているものの、地元の食材を意識して購入している人は3割弱に留まっています。この現状を受け、町では、さらなる地産地消の定着を目指して取り組んでいきます。

■目標 『食への関心を深めよう』

▼地元食材を意識して購入している人の割合

区 分	現状値	目標値
20歳以上	25.1%	40%以上

■「地産地消」の利点

●旬の食材が新鮮なうちに手に入る

品質の良い食材が安価で買えます。旬の食材は栄養価が高くおいしいです。

●生産者と消費者のコミュニケーションがとれる

どんな人がどこで作った食材か…など、生産者の顔が見えて安心です。生産者の苦労話や食の知恵を聞くことで、食への関心が深まり、好き嫌いを減らすきっかけになります。

●「郷土料理」を維持・継承できる

郷土料理には、その地域独自の風土で育つ食材が使われています。伝統の味を絶やさぬよう受け継いでいきましょう。

●環境に優しい

食べものを運ぶ距離が長いほど、トラックなどから出る二酸化炭素が増え、環境の悪化に繋がります。地元食材の流通が増えれば、環境を守ることができます。

●「食料自給率(カロリーベース)」が上がる

「国内で消費する食料のうち国内産の割合」を示した食料自給率は、日本は39%(H24時点)で、多くを外国からの輸入に頼っています。輸入は突然止まることがあります。食料不足にならないように、食卓に地元食材を増やしていきましょう。

食料自給率を上げるためには

★ごはんを中心に、野菜をたっぷり使った
バランスのよい食事をしましょう

★食べ残しを減らしましょう

★地元の食材を「ひとくち」プラスしましょう

- ・毎日ごはん(1杯)を食べると
→自給率が約6%アップ!
- ・毎日豆腐(1/2丁)食べると
→自給率が約3%アップ!
- ・毎日じゃがいも(1個)を食べると
→自給率が約3%アップ!
- ・毎日牛乳(200ml)を飲むと
→自給率が約5%アップ!
- ・3日に1回あじ(1匹)を食べると
→自給率が約5%アップ!

※「やまぐち食料自給率向上行動計画」より引用

- ① 玉ねぎは、薄くスライスする。
- ② じゃがいもと人参は、1cm角くらいの角切りにする。しめじは、石づきを取ってほぐす。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒めてしんなりしたら、②の野菜も入れて炒める。表面に火が通ったら、小麦粉とカレー粉を加えて炒める。
- ④ 水・牛乳・固形コンソメを加えて煮立て、軽く混ぜながらトロミをつける。材料に火が通ってやわらかくなったら、塩とこしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、ゆでて小口切りにしたいんげんを散らす。

作り方

玉ねぎ	(1/2個) 100g
じゃがいも	(1個) 100g
人参	(1本) 80g
しめじ	50g
油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1
固形コンソメ	1個
水	1・1/2カップ
牛乳	1カップ
(塩 黒こしょう)	小さじ1/4
さやいんげん	少々

1人分の栄養価

エネルギー…125kcal
たんぱく質…3.8g 脂質…5.4g
カルシウム…76mg 塩分…0.9g

材料(4人分)

夏バテ予防には、手軽に作れるこの1品。カレー風味で食欲増進!野菜たっぷり栄養満点!いいとこ取りのまろやかスープです。

★カレー風味のまろやか野菜スープ★

食生活改善推進協議会

いただきます