

参考資料

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。 ◇ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ◇ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ◇ 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。
2. 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。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 ◇ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ◇ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ◇ 無理な減量はやめましょう。 ◇ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
4. 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。 ◇ 手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
5. 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。
6. 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。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 ◇ 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ◇ 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。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 ◇ 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ◇ 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。 ◇ 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ◇ 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 ◇ まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ◇ 調理や保存を上手にして、食べ残しの少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。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。 ◇ 子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ◇ 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ◇ 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。 ◇ 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

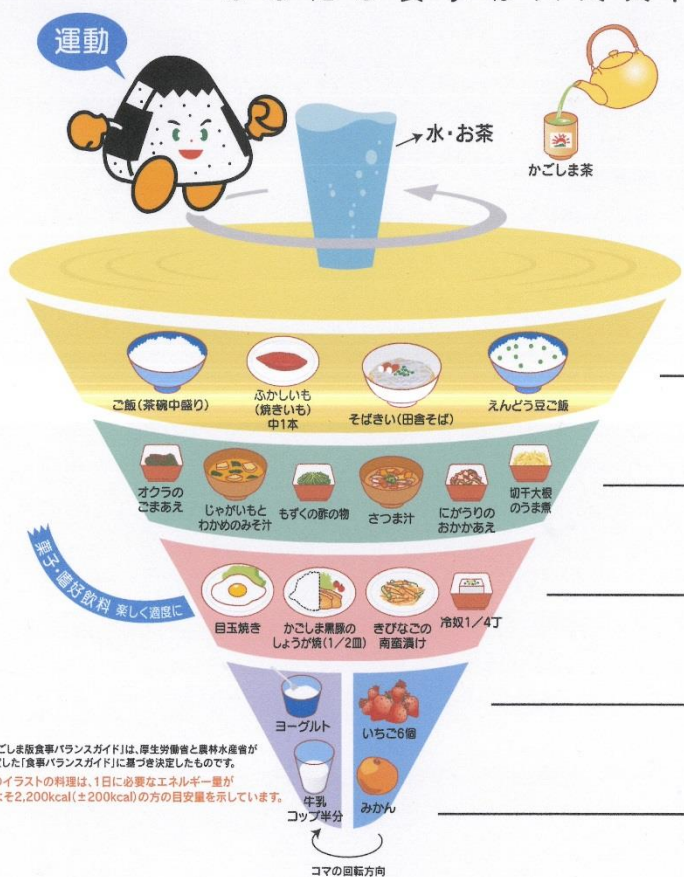
かごしま版



©鹿児島県ぐりぷー

食事 バランス ガイド

あなたの食事は大丈夫？



「かごしま版食事バランスガイド」は、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」に基づき決定したものです。
このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

コマの回転方向

よくかんで
楽しく食事を
噛ミング30(カミングサンマル)
~ひとくち30回以上噛みましょう~

1 日 分

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

男性

自分の適量をチェックしよう!!

女性

	エネルギー	主食[つ(SV)]	副菜[つ(SV)]	主菜[つ(SV)]	牛乳・乳製品[つ(SV)]	果物[つ(SV)]
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
70歳以上	2200kcal [±200kcal]	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
10~11歳	基本形					
12~69歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3 ※	2~3

①活動量 低い ②活動量 ふつう以上

□活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの「食」交流推進会議 ※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。
お問い合わせ先: 鹿児島県 農政部 農政課 (かごしまの「食」交流推進会議事務局) ☎099-286-3177
E-mail: ryu-shien@pref.kagoshima.lg.jp URL: http://www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/nogyo/syokuiku/k-bg/

かごしま版 「食事バランスガイド」とは？

「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、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。
コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。



「かごしま版食事バランスガイド」は、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」に基づき決定したものです。
このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用に
当たってのお願い～
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。
おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。

1つ(SV)＝主材料に含まれる炭水化物が約40g
※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはん代わりに食べられることがあることからです。

副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。
小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。

1つ(SV)＝主材料の重量が約70g

主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるもとになるものが含まれています。

卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。

1つ(SV)＝主材料に含まれるたんぱく質が約6g

牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。

1つ(SV)＝主材料に含まれるカルシウムが約100mg

果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。

みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV)

1つ(SV)＝主材料の重量が約100g

菓子・嗜好飲料

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分は、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。
菓子、ジュース、アルコール類に、つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

……………1日の飲酒の適量……………

- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4)……1.5杯
- 日本酒なら ………………1合
- ビールなら……………500ml缶1本

厚生労働省「健康日本21」

地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま生き生き食の日」

かごしまの食材

春(3~5月)

かごしまの食材

夏(6~8月)

かごしまの食材

秋(9~11月)

かごしまの食材

冬(12~2月)

鹿児島の畜産物(通年)				かごしま黒豚				さつま地鶏				牛乳			
区分	料理例			区分	料理例			区分	料理例			区分	料理例		
主 食	鶏がら汁(主菜:1.5, 副菜:2, 主菜:1)			主 食	冷や汁(主菜:2, 副菜:1.5, 主菜:1)			主 食	鶏手とちりめん(主菜:1.5, 副菜:1)			主 食	大根めし(主菜:1.5, 副菜:2)		
	かつおの煮つけ(主菜:1.5, 副菜:1.5, 主菜:2)				さきかけ(主菜:1.5)				からいも(主菜:2)						
副 菜	つくだ煮(主菜:1)			副 菜	へちまの汁(主菜:1)			副 菜	どろり(主菜:1)			副 菜	カサネ肉の佃煮(主菜:1)		
	あめさのかきあげ(主菜:2)				かんの汁(主菜:1)				きんぎょ(主菜:1)						
主 菜	アオリイカのさしみ(主菜:2)			主 菜	なまこ(主菜:2)			主 菜	もんこ(主菜:2)			主 菜	ふり大根(主菜:2)		
	アオリイカのさしみ(主菜:2)				さきかけ(主菜:1.5)				さきかけ(主菜:1.5)						
牛乳・乳製品				牛乳・乳製品				牛乳・乳製品				牛乳・乳製品			
果 物	パイナップル・2個			果 物	パイナップル・2個			果 物	パイナップル・2個			果 物	パイナップル・2個		
	パイナップル・2個				パイナップル・2個				パイナップル・2個						
糖菓・飲料	からいもち(主菜:2)			糖菓・飲料	からいもち(主菜:2)			糖菓・飲料	からいもち(主菜:2)			糖菓・飲料	からいもち(主菜:2)		
	からいもち(主菜:2)				からいもち(主菜:2)				からいもち(主菜:2)						

伝統行事と行事食(例)

ひなまつり (3月: さつまますし、よもぎ団子、三角餅)
 端午の節句 (5月: あくまき、かからん団子、つのもち)
 七夕 (7月: 七夕団子、かつば餅)
 盆 (8月: 煮しめ、かんの汁、おぼろ)
 米ん餅団子、花生豆腐

伝統行事と行事食(例)

冬至 (12月: かぼちゃの煮物)
 小正月 (1月: 七草がゆ、小正月)
 大正月 (1月: 七草がゆ、小正月)

屋久島町の農産物

・たんかん



・ぼんかん



・パッションフルーツ



・お茶



・じゃがいも



・ガジュツ



・マンゴー



他にも、山芋・さつまいも、実エンドウなど、いろいろな農産物が屋久島町にはあります。

○ 農産物収穫カレンダー

農産物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ぼんかん	◎										◎	◎
たんかん		◎	◎									
じゃがいも		◎	◎	◎	◎							
ガジュツ	◎	◎										
パッション						◎	◎	◎				
お茶				◎	◎	◎	◎	◎				
マンゴー							◎	◎	◎			
さつまいも								◎	◎	◎	◎	◎
実エンドウ	◎	◎	◎									◎

※ ◎印は収穫時期

屋久島町の林産物

○ ヤクシカ狩猟期間

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
狩猟期間（シカ）												

注）有害鳥獣捕獲は年間通して実施されます。

屋久島町の水産物

○ 旬別おすすめの魚カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
トビウオ												
ハマトビウオ												
ツクシトビウオ												
ホソトビウオ												
アヤトビウオ												
ゴマサバ												
ブリ類(カンパチ)												
メダイ(タルメ)												
アオダイ(アオホタ)												
ハマダイ(チビキ)												
イセエビ												

※ 最盛期

・トビウオ



・サバ



・ハマダイ (チビキ)



・カンパチ (アカバラ)



・メダイ (タルメ)



・アオダイ (ホタ)



・イセエビ



伝えたい食文化

屋久島町の郷土料理の一例

◇ けんちゃん（そうめんと野菜を使った精進料理）



- 1 そうめんはゆがいてざるにあけておく。
- 2 ごぼうはささがき、しいたけは水にもどして細く切り、大根はせん切りにしておく。
- 3 にんじん、たけのこもせん切りにする。インゲンは斜めに細切りにして、ひとつまみの塩を入れた湯でゆがいておく。
- 4 鍋をあたためて油を入れ、ごぼうから炒める。次にしいたけ、大根、たけのこを入れ少し炒めてから、しいたけのもどし汁を加え、最後に、にんじんを加える。
- 5 材料が煮えた頃、Aを加えて味を調える。
- 6 食べる直前にそうめんを混ぜ合わせて器に盛り、上から飾りのインゲンを散らす。

（作り方）

材料（4人分）

大根	300 g	
しいたけ	3枚	
にんじん	1／2本	
ゴボウ	1／3本	
たけのこ	200 g	
インゲン	4本	
油	大さじ1	
ソーメン	2束	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	塩	少々
しいたけのもどし汁	2.5カップ	

宮之浦集落では「けんちゃん」は精進料理に欠かせないものです。お祝い事に使う集落もあります。屋久島北部ではそれぞれの集落でいろんな種類の「けんちゃん」があります。南部には「けんちゃん」はありません。その名前もおもしろく不思議です。豚肉の三枚肉を入れると、さらに栄養も満点です。子どもにも食べやすく好評です。

地域に昔から伝わるお菓子の一例

- どうろ菓子
（ろうろう菓子）



昔からお祝い事に作り、神・仏に供えられていました。水を多く使うので、作る途中に団子液がどろどろと手のひらからこぼれ落ちるところから、「どーろ菓子」と言われています。

- ろうそく団子
（ろうそくまき・まき）



多くは、お盆のお供え物に使われ、ろうそくの形に整えるところからこう呼ばれます。まきの葉で包んで作りますが、まきの葉はサネンの葉よりも柔らかい香りのまきの葉を使います。お盆に作られるのは、精霊様が帰る時にこれを杖代わりに使うとか、舟で帰るときの「かい」にするからだと言われています。

- こじき団子
（こじきもん）



昔、臼で米をよくこづいて粉にし、それをふるいでふるって作っていたので、このような名前がついたと言われています。法事や集落の岳参りによく作られます。こじきは「こづき」がなまってこう呼ばれています。