

11月は「食育・地産地消月間」です!

お米パワーで健康アップ! 幸せごはん

レシピ付!!

いただきます!
福岡のおいしい幸せ



食育・地産地消に関する情報はこちら

福岡のおいしい幸せ

検索

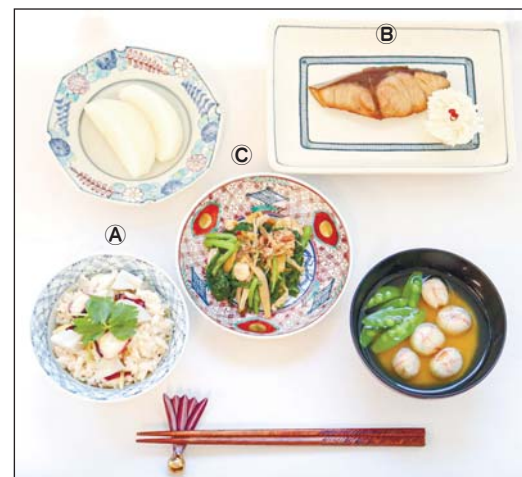
「ふくおかの食で健康」メニュー

・旬の福岡県産食材をたっぷり使った食べておいしい健康メニューをご紹介します!
※★は福岡県産食材を使用しています。
・「ライフステージ×健康課題」ごとにメニューを提案!
・メニューは全部で128種類、単品では500以上のレシピがあります!
・メニューには、食材の栄養などためになる情報がたくさん!



中高年期 × メタボリックシンドローム

ブリはたんぱく質やビタミンDが豊富で、メタボ予防に欠かせない栄養素が豊富に含まれた食材。
タコを加えることで噛む回数も増え、食べ過ぎや早食いの防止につながります。



さといもとタコのしょうが炊き込みごはん ①

材 料 (4人分)

★さといも 100g	・みりん 8g (小さじ1と1/3)
★ゆでタコ 100g	・薄口しょうゆ 8g (小さじ1と1/3)
★しょうが 40g	・和風顆粒だし 1.2g
★米 320g	★三つ葉 12g
・酒 8g (小さじ1と1/2)	・水 460mL

- 1 さといもは皮をむき、一口大に切ったら塩もみし、ぬめりを洗い流す。
- 2 ゆでタコは1cm幅、しょうがは千切りに切る。
- 3 さといも、ゆでタコ、しょうが、調味料を加え炊飯する。
- 4 茶碗に盛り、三つ葉を飾る。

●ブリの照り焼き ②

材 料 (4人分)

★ブリ 280g	・塩 0.4g (少々)
・濃口しょうゆ 16g (大さじ1)	A 酢 8g (小さじ1と2/3)
・みりん 16g (大さじ1)	
・油 2g (小さじ1/2)	塩 0.4g (少々)
★かぶ 120g	・唐辛子 ひとつまみ

- 1 ブリは調味料(しょうゆ、みりん)に20分程漬け込む。
- 2 天板に油をひき、①の汁気を切って、180℃のオーブンで10分焼く。
- 3 付け合わせのかぶは、菊花になるように縦横に包丁を入れ、塩でならす。
- 4 しんなりしたら水気を絞り、Aに漬け込む。
- 5 輪切りにした唐辛子をかぶの中心に飾る。

●春菊とシバエビの炒め煮 ③

材 料 (4人分)

★春菊 240g	・濃口しょうゆ 12g (小さじ2)
★ぶなしめじ 40g	・かつお昆布だし 16g (大さじ1)
・油揚げ 12g	・砂糖 1g (小さじ1)
・油 8g (小さじ2)	・削り節 2g
★シバエビ 60g	

- 1 春菊は3cm長さに切り、しめじは石づきをとり、ひと房に分ける。
- 2 油揚げは油抜きをし、3cm長さの短冊に切る。
- 3 フライパンに油を入れ、シバエビ、しめじを炒め、最後に春菊を入れ炒める。
- 4 調味料で味を調べ、盛り付けたら削り節を上のにせる。

組み合わせメニュー：手まり麩とさやえんどうのみそ汁、梨

他にもたくさんの福岡県産食材を使った健康メニューがあります。

レシピはこちら:

福岡のおいしい幸せ

検索

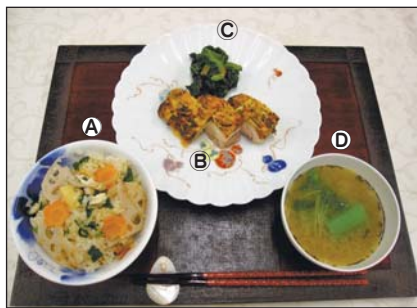
料理レシピサービス
「クックパッド」
福岡県のキッチン





思春期・青年期 × 朝食を食べよう！

れんこんのビタミンC、春菊のミネラル、あかもくの海藻で免疫カアップ！
バランスの良い朝食を食べ一日元気で過ごしましょう！



福岡県産野菜の炊きおこわ[Ⓐ]

材 料 (4人分)

★もち米	80g	・サラダ油	4g (小さじ1)
★米	200g	・しょうゆ	8g (小さじ1と1/3)
★れんこん	160g	・みりん	12g (小さじ2)
★にんじん	40g	一番だし汁	400mL
★えのき	40g	酒	10g (小さじ2)
★油あげ	32g	塩	2g (小さじ1/2弱)
★春菊	28g	桜えび	8g

- もち米と米と一緒に洗米し、水気を切る。
- れんこんは半月に切る。にんじんは、飾り用に梅型に抜いてゆで、残りはみじん切りにする。
- えのきは3cm長さに切り、油あげはサツとゆでて油抜きをして短冊に切る。
- 春菊は葉と茎に分けて、葉は小さくちぎり、茎はゆでて小口に切る。
- 鍋に油を引き、れんこん、油あげ、みじん切りにしたにんじん、えのきを炒めて、しょうゆとみりんを加える。
- 鍋に①の米、A、⑤を加えて炊く。
- 炊き上がったら④の春菊を混ぜ込んで茶碗に盛り、梅型のにんじんを飾る。

●はかた地どりの黄金焼き[Ⓑ]

材 料 (4人分)

★はかた地どりもも肉	280g	★卵	100g
・塩(下味用)	0.8g (ひとつまみ)	・砂糖	4g (小さじ1強)
・こしょう	少々	・塩	0.8g (ひとつまみ)
★金時にんじん	20g	・強力粉	28g
★乾燥きくらげ	4g	・サラダ油	4g (小さじ1)

福岡県産地鶏
「はかた地どり」を
食べよう！



●博多かつお菜の辛子しょうゆ和え[Ⓒ]

材 料 (4人分)

★かつお菜	160g	・練り辛子	4g
・濃口しょうゆ	6g (小さじ1)		

●ひびき灘のあかもく汁[Ⓓ]

材 料 (4人分)

・だし汁	600mL	・米みそ	40g (小さじ1と大さじ2)
★あかもく	100g	★いわれ大根	20g

- 鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。
- 金時にんじんは粗みじん切りにし、きくらげはお湯で戻して粗みじん切りにする。
- 卵は溶きほぐして砂糖と塩を混ぜ合わせる。
- ①の鶏肉に強力粉をつけて表面をじっくり焼く。
- ②を炒めて、③の卵液を入れ、半熟程度にして④の鶏肉にのせて180℃のオーブンで10分間焼く。(焼き色がつき過ぎる場合はアルミホイルをかぶせる)

※写真では「博多かつお菜の辛子しょうゆ和え」を添えています。

- かつお菜は葉と固い部分に分けて、塩(分量外)を入れたお湯でゆでて、サツと冷水に取り水気を絞り、一口大に切る。
- ボールに練り辛子を入れて濃口しょうゆで溶き、①のかつお菜を和える。

※写真では、「はかた地どりの黄金焼き」の付け合わせにしています。

- だし汁を沸かしてあかもくを入れ、粘りが出たらみそを溶いて味を調える。
- 汁椀に盛り、ゆでたかいわれ大根のをせる。

おいしい「ごはん」を炊いてみよう！

おいしい「ごはん」(米)は品種や炊飯器にもよりますが、それよりも、
保存方法、研ぎ方、炊き方に気をつけるだけで、一段とおいしくなります。

お米マイスター
納富 由美子氏
(納富米穀店)

1



計量

計量カップできちんと量りましょう(1合は150g)。
手持ちのカップを確認してみましょう。

2



洗米①(1回目は水を入れてさっとかき混ぜすぐに水を流す)

できるだけ浄水を入れ、ぐるぐるっと2~3回、回したらすぐに水を捨てます。
糠(ぬか)や油などの臭いを米粒が吸わないように洗い流すのが目的です。

3



洗米②(水を入れずに研ぐ~すすぐ[2~3回])

今のお米は昔のように手のひらでゴシゴシと研ぐ必要はありません。
指を立て、ぐるぐるっと左右に20回程度(新米は10回以内)かき混ぜます。すすぎを2~3回して(古米は臭いが消えるまで「研ぐ~すすぐ」を繰り返します)、水の色がスポーツドリンクのような色になったらすすぎはOK。
洗米①と②は、3分以内で終わらせましょう。

4



浸水

米1合に対して180ccの水が基本。浸水時間は、新米で40分~1時間。古米は1時間ぐらい。夏は30分~1時間、冬は1時間~2時間、できるだけ冷たい水に浸けて米を冷やすとおいしいごはんになります。氷を入れてもOK。

5



炊飯

炊飯器ではなく、コンロで炊く場合は、強火5~7分、ふきこぼれそうになったら弱火で10~12分。時間になったら、最後の10秒間強火にして火を止めます。お米の種類でも水加減は違うので、好みの硬さを探してみましょう。

6



蒸らし

炊きあがったらすぐにふたを開け、しゃもじで十字にきり分け、それぞれを上下にひっくり返して混ぜます。そのまま2分程度蒸気を飛ばし、再度ふたをし蒸らします。

お米の保存方法

米は高温多湿を嫌うため、密閉容器に入れて、冷暗所に保管しましょう。白米の大量買いだめはNG。短期間で消費できる量を購入し、ペットボトル等に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存するのが理想。

炊いたごはんの保存方法

炊飯器で炊いてからそのまま放置するのはNG。炊きたてをラップに包み、薄く均等の厚さにして冷凍室に入れます。食べる時に電子レンジにかけて温めると、炊きたてホカホカおいしいごはんに!!

玄米のおいしい炊き方

米糠で覆われているのが玄米。米糠は油分なので、ゴシゴシと強めに1回研いだ後、2~3回すすぎます。白米の3~4割増しの水に8~12時間漬けておき炊き上げます。
※炊飯器により水加減は変わります。

発行：食育・産地消ふくおか県民会議
(事務局：福岡県農林水産部 食の安全・産地消課)
福岡市博多区東公園7番7号

本冊子掲載の記事・レシピ・写真等の
無断複写、複製、転載を禁じます。

カラダに嬉しい「お米」パワー！

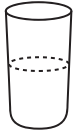
「お米」の栄養 白いごはん1杯に含まれる栄養分がどれくらいなのか分かりやすくまとめました。実にさまざまな栄養が含まれていることがわかります。

ごはん1杯分(150g)に含まれる栄養成分 (おおよその目安です)

たんぱく質

血や肉など体の基本を作る

3.8g
牛乳コップ1/2杯！



(※1)
お茶碗1杯約26円！
1杯分のカロリーは約252kcalと
経済的にもカロリー的にも
最良食！

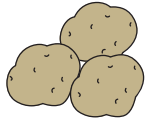


※1:5kg精米⇒小売平均2,040円、約77杯分
クワッサン2個(約100g)⇒約448kcal

炭水化物

体のエネルギー源

55.7g
じゃがいも3個分
(316g)



ビタミンB

体の調子を整え、疲労回復

0.03mg
さやえんどう12枚分



ビタミンB2

体の調子を整え、美肌を作る 0.02mg

鉄

酸素を全身に運び、
貧血防止

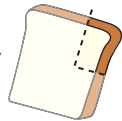
0.2mg
とうもろこし
1/3本分



脂質

体のエネルギー源

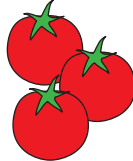
0.5g
6枚切り食パン
1/6枚分



カルシウム

骨や歯を丈夫にする

5mg
ミニトマト
3個分



食物繊維

お腹の調子を整え、
病気を予防

0.5g
レタス1枚半分



亜鉛

細胞形成や
皮膚の再生を補助

0.9mg
ほうれん草
1/2束分



マグネシウム

血管が正常に
機能するように働く

11mg
アスパラガス
5本分



福岡県の ブランド米



お米は福岡県内の各地で広く作られており、作付面積は、3万5000ha(令和元年度)にも及びます。福岡県のブランド米「元氣つくし」や「夢つくし」など、おいしい福岡県産米を食べて、福岡の農業を応援しましょう！

※1ha=100m×100m

参考資料:農林水産省「めざましごはん」 農林水産省「米をめぐる関係資料」平成30年7月 日本食品標準成分表(2015年版)

日本の「和食」は健康食

海外でも評価の高い「和食」。その「和食」や日本の食糧の根幹を支える食材が「米」です。米を中心とした「和食」にはこんな良いことがたくさんあります。

「和食」=「一汁三菜」がバランス食の基本

主食(ごはん)

エネルギーのもとになる米食

主菜(おかず1)

体をつくるもとになる
たんぱく質や脂質の供給源

副菜(おかず2)

体の調子を整える働き
ビタミンやミネラルの供給源

プラスα

牛乳でカルシウムの供給源、
果物でビタミンやカリウムの
供給源



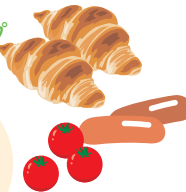
お味噌汁や煮物の基本になる出汁、しょうゆや味噌、お漬物などの発酵食品は、和食ならではの調理法も「焼く」「炒める」「煮る」「ゆでる」「和える」「揚げる」「蒸す」と多様な調理法があり、見て美しく、食べて美味しく、体に優しいと世界から注目されています。

太りやすい食事

600kcal

- ・クロワッサン
- ・ウインナーソーセージ
- ・ミニトマト
- ・カップスープ
- ・牛乳

油脂が多い
砂糖を含む



太りにくい食事

600kcal

- ・玄米
- ・豆腐と青菜の味噌汁
- ・五目ひじき煮
- ・きゅうりとかぶのぬか漬け
- ・ほうじ茶

和食は
組み合わせる
食材が、
魚・大豆・
発酵食品と
豊か！

和食にすると、
低脂肪で
栄養バランスが
良い食事と
なりやすい



エネルギーの食事摂取基準:推定エネルギー必要量(kcal/日) (身体活動レベルにもよりますがおよその目安)

1日に摂るエネルギー(カロリー)の 目安にしましょう。

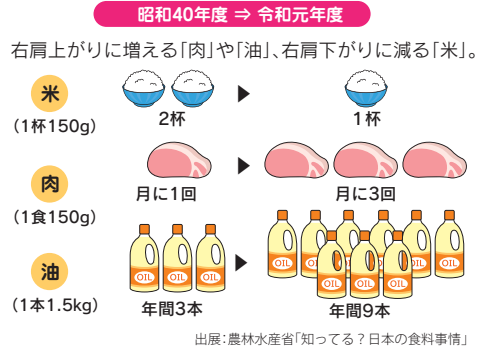
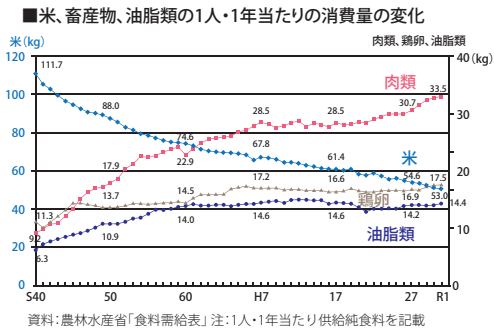
	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
男性	2,300~3,050	2,300~3,050	2,200~2,950	2,050~2,750	1,800~2,100
女性	1,700~2,300	1,750~2,350	1,650~2,250	1,550~2,100	1,400~1,650

参考資料:日本人の食事摂取基準(2020年版)

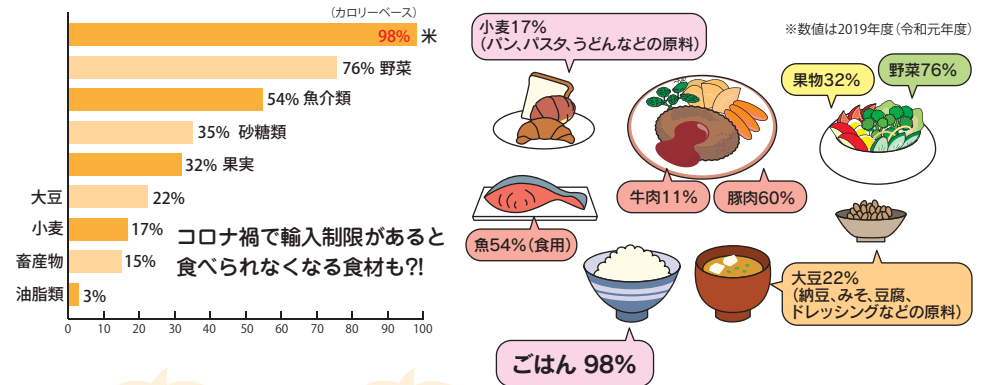
「お米」や「食」を取り巻く環境が激変!?

今の日本の食料自給率は38% (令和元年度)。そのよう な中、「お米」は自国で100%近くまかなえていますが、「お米」や「食」を取り巻く環境が変わっているのを知っていますか？

「食」の嗜好が激変!?



このままでは危ない!? 年々下がる日本の食料自給率



「お米を食べない? 間違った糖質制限ダイエット

一般的に太るメカニズムは、「糖質の過剰摂取」と「運動不足」が合わさることにあります。そもそも「糖質」は生きていくうえで重要な栄養素。同じ「糖質」でも、砂糖とお米の糖質は代謝のされ方が大きく違います。

お米の糖質

主にでんぷんで、分子が大きく、少しずつ吸収されるため、血糖値が緩やかに上がり緩やかに下がります。代謝への負担が少なく、腹持ちがよいため、健康上のメリットが大きくなります。

砂糖の糖質

分子が小さく、早く吸収されるため、血糖値が急上昇、急降下する傾向にあります。

お米はパンのようにバター等の油脂を使っていないので、とてもヘルシー。お米はしっかり食べても、油を使った料理は減らすなど、おかずの選び方に気をつけ、バランスのよい食事を心がけることで太りにくい体をつくれます。さらに、玄米の場合は、ビタミンやミネラル、食物繊維が精白米より多くとれます。量が同じなら、どちらもカロリーはほぼ同じですが、玄米は消化がゆっくりで、噛む回数が増えるので、早食いや食べすぎを防ぐ効果があります。

<ごはん中盛り1杯(150g)の場合>

	エネルギー (kcal)	ビタミンB1 (mg)	食物繊維 (g)
精白米	252	0.03	0.5
玄米	248	0.24	2.1

参考文献：農林水産省みんなの食育「ごはんは太るは誤解?」

昭和40年度の食料自給率は **73%!**

令和元年度の食料自給率は **38%!**

自給率が下がった原因は、食生活の変化が大きく影響しています

※「食料自給率」って何?

「食料自給率」とは、国内で消費される食べものが、どれくらい国内生産によってまかなえているか(自給できているか)を示す割合です。その食材に含まれるカロリーから計算する方法と価格を用いて生産額から計算する方法とがあります。

「お米を食べなくなると更に悪化する日本の食料事情

国民の主食、食文化の基礎がゆらぐ

国産の米は品質が高く、日本人の嗜好に最適。そのまま食べるだけでなく、和菓子や米菓子、日本酒などの原料にもなっています。

農地が減る

消費が減ると米を作る農家も減っていき、農地の維持もできなくなり、日本の原風景が消滅します。

食料自給率が下がり食料安全保障ができなくなる

100%近い自給率である「米」は、輸入に頼る日本において重要な食糧。食糧危機が起こった場合、国内で深刻な食料不足に陥ります。

「お米」を食べて日本の「米」を救おう!

ごはんを1日にもう一口(14g)食べる
食料自給率 **1%up**



国産米粉パンを月にもう6枚(398g)食べる
食料自給率 **1%up**

