

県産食材で作ろう①

だご汁

あっかかくて
栄養満点!

材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| 耳納いっーとん豚肉…150g | こんにやく…50g |
| 人参…75g(1/2本) | 博多万能ネギ…2本 |
| ごぼう…1本 | ごま油…適量 |
| 乾しいたけ…5枚 | 味噌…適量 |
| 大根…300g | 水…5カップ(1000cc) |
| 里芋…3個 | 薄力粉…約200g |
| 長ネギ…1本 | |



- ①ボウルに乾しいたけと水5カップを入れて出汁をとる。出汁をとったしいたけは薄くスライスする。人参は皮をむき1センチ切り、大根は皮をむき短冊切り、ごぼうはささがき、長ネギは斜め小口切り、里芋は皮をむき1/4カットにする。こんにやくは短冊切りにする。
- ②ボウルに薄力粉を入れ、水(分量外)を少しずつ加えて耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
- ③鍋にごま油を入れ、人参、ごぼう、大根、里芋、こんにやくを加えて炒め、油がなじんだら豚肉を加え炒める。
- ④しいたけ戻し汁、しいたけ、長ネギを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤味噌を加えて味を調える。こねておいた団子を小さくちぎって伸ばしながら加え、団子に火が通ったら完成!器につき万能ネギを加える。

県産食材で作ろう②

がめ煮

素材の味が
染み込む!

材料(4人分)

- | | |
|------------------|---------|
| はかた地どり(もも肉)…200g | 砂糖…大さじ3 |
| 人参…1本 | 醤油…大さじ3 |
| ごぼう…1本 | 酒…大さじ2 |
| こんにやく…1枚 | 出汁…1カップ |
| たけのこ…中1本 | |
| レンコン…1/2節 | |
| 里芋…2個 | |



- ①すべての材料を1口大に切る。
- ②火をつけた鍋でこんにやくを乾煎りする。音がしてきたら鶏肉を皮を下にして入れる。鶏肉から油が出なければ少し油を入れる。
- ③鶏肉が白っぽくなったら全ての野菜を入れて炒める。
- ④野菜に油がなじんだら砂糖を入れ混ぜる。1分たったら醤油を入れ混ぜる。
- ⑤醤油を入れて1分たったら、酒、出汁を加える。落とし蓋をして中火で煮る。
- ⑥途中、味を調え、汁気が半分になったら完成!

11月は「食育・地産地消月間」です!

元気な身体と豊かな心をはぐくむ!



みんなの食生活のはなし



保存版



正しく知ろう 世代やライフスタイルに合わせた食生活のポイント

私たちの健やかな毎日を支える「食」。実は、世代やライフスタイルによって食生活で気を付けるべきポイントが異なります。それぞれに合った食生活を知り、より豊かで健康的な食生活を目指してみませんか？

成長期 ジュニア 世代

- いろいろな食べ物をバランスよく食べて多くの栄養をとることが大切です。特に、強い骨や歯をつくるカルシウムを積極的にとりましょう。
- 食事はコミュニケーションの場としても大切です。家族そろって楽しく食事をしましょう。



若者 世代

- 朝食を食べない若者が増えています。まずは朝食をしっかり食べる習慣を身に付け、元気に1日をスタートさせましょう。
- 若い世代ほど、野菜や果物の摂取が少ないのが現状。外食時でも野菜の多いメニューを選ぶなどの工夫が必要です。
- 実際には痩せているのに、太っていると自己評価している人もいます。過度なダイエットは肌荒れや体調不良などにつながります。
- 「ごはんは太る」は誤解です。ご飯を中心として、緑黄色野菜なども取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。



中高年 世代

- 脂質を多く含む食品やアルコールを過剰に摂取し、肥満となり、生活習慣病が増える世代です。揚げ物を控えるなど食生活の改善を考えてみましょう。
- 外食時でも野菜の多いメニューを選ぶように意識することが大切です。



シニア 世代

- 加齢とともに内臓の機能も低下し、食欲不振になりがちです。味付けを工夫したり、季節を感じる食材を美しく盛り付けるなど、見た目にもこだわってみましょう。
- 時には外食をしたり、友人と楽しく食事をするなど、いつもと違う雰囲気でも食べるのも気分が変わっておすすめです。



参考資料：農林水産省ホームページ

ごはんを中心にした「日本型食生活」を取り入れよう



「日本型食生活」とは…ごはんと汁物におかずを組み合わせた和食の基本とも言えるスタイル。



- 目標①「日本型食生活」を1日1食から少しずつ取り入れよう！
- 目標②旬の農林水産物を取り入れよう！
- 目標③無理せず、ときにはレトルトや外食も取り入れて続けてみよう！
- 目標④食材をどうすれば無駄なく使えるか考えよう！

食事バランスガイドを見ながら「日本型食生活」を楽しく取り入れて活用してみよう！

