



◆ふくいの食育推進企業取組事例紹介◆

登録企業・取組概要は県HPに掲載中！

ふくいの食育推進企業

従業員の健康づくりに食育や地産地消を取り入れて積極的に取り組んでいただく「ふくいの食育推進企業」。令和元年度から募集を始め、現在59の企業・事業所にご登録いただき、様々な取組みが行われています。今月号ではその中から2事業所の取組事例をご紹介します。

SDGsへの理解を深める農業体験

—医療法人博俊会 春江病院（坂井市）

春江病院では、令和3年度から、職員とその家族による農業体験を実施しています。1年目はふくいの食育リーダーのサポートのもと、サツマイモとエダマメを栽培し、種植えや間引き、収穫体験を行いました。また、収穫後には管理栄養士が考案した食材を皮ごと味わうレシピをもとに各家庭で調理。食べ物の大切さについて改めて考え、SDGsへの理解を深めるよい機会となりました。

2年目の今年はニンジン・カブ・大根・ピーズの栽培にチャレンジする予定です。

注目! ★県ではふくいの食育推進企業の皆様を対象に貸農園利用の募集を行っています。お気軽にご相談ください！



農業体験の様子

サツマイモのツル→
ペペロンチーノ←皮ごと美味しい
サツマイモきんぴら

管理栄養士考案料理

県産梅を使った健康講座とシロップ作り体験

—株式会社日本エー・エム・シー（福井市）

株式会社日本エー・エム・シーでは、健康経営の取り組みの一環で、社内の女性活躍P Jチーム「ツギテラス」が7月9日に食育講座を開催しました。

講座は、夏バテ等を予防し、毎日健康な状態で勤務することを目的としたもので、梅の効能についてのお話や福井県産梅のシロップ作り体験を通して食育・地産地消の啓発を行いました。

参加者からは「自分では中々作らないので良い体験ができた」「梅以外の野菜や果物についても色々説明があってよかった」と大変好評でした。



← 当日の様子

教えて!

ふくいの
食育リーダー

帰宅後の食事どうしてる?

～時短料理のポイント～

手づくりご飯を食べたい、家族にも食べさせたい!でも現実...。仕事帰りの短時間に手の込んだ食事を作るのは無理難題。そこで、今回は時短料理のポイントを紹介します。

①旬の食材を使う!

切る茹でるだけのシンプル調理でも、栄養豊富、野菜の味が堪能でき経済的にも優しい。

②季節を問わない野菜や肉を味方につける!

もやし、ジャガイモ、きのこなど通年野菜を活用（もやしナムル、きのこマリネなど）

③基本調味料にこだわる!

塩、コショウ等をワンランク上の調味料に変えるだけで、本格的な味に仕上がります。

④〇〇の日と決める!

晩ごはん1品メニューの日、作り置きを活用する日、市販のお惣菜や冷凍食品に頼る日などをあらかじめ決めておくとお気持ちも楽に。

毎日のごはんは休みがありません。
無理せず楽しんでいきたいですね!

(野菜ソムリエ、森下わかえ)

野菜のシンプル
グリル焼き

- ① カットした野菜（かぶら、人参、玉ねぎ等）をアルミホイルに並べ、塩コショウ、オリーブオイル、をかけて包む。
- ② 魚焼きグリルで、8～10分加熱する。

しらすや干しエビ、チーズを加えるなど、色々アレンジしてみてくださいね♪



いちほまれにあう

福井の郷土料理

～茄子の地からし漬～

夏に収穫し、塩漬け保存した茄子を活用して作る茄子の地からし漬。地からは菜種のような粒をしており、乾燥させ、すりつぶし、皮を除いて粉にしたものを使います。地からしを熱湯でかき、アクを抜いたものに、砂糖・醤油・米麴・お湯を加えて寝かせ、甘酒を混ぜ合わせます。そこに塩抜き茄子を加えて10日くらいおけば完成です。



メモ

あたたか
いご飯やおにぎりに、またお酒のお供にピッタリです♪