

◆元気に毎日過ごすための「ごはん食」◆

「日本型食生活」って何?

「日本型食生活」とは、**ごはんを中心として**、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

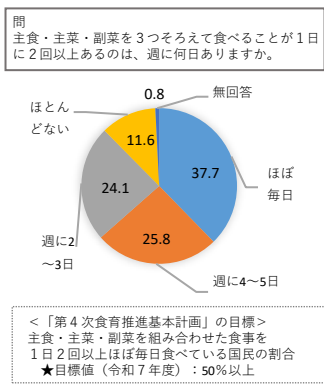
4つの食習慣をチェックしてみましょう。多くあてはまる人ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が**低い**傾向にあります。

やってみよう!

- 1日に1食か2食しか食べていない
 - 食事を作るのが苦手
 - 夕食を外食ですませることが多い
 - ごはん食が少ない
- あてはまるあなたは、
イエローカード!



国が実施している「食育に関する意識調査」によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合は37.7%となっており、若い世代(20~39歳)では29.8%とさらに少なくなっています。



ごはん食でパワー満点!

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。生命を維持するための司令塔として重要な器官である脳を働かせる唯一のエネルギー源がこのブドウ糖(※)。お米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材なのです。

(※) 絶食が続いた場合など、特別な状況を除きます。

ごはんは、粒のままで摂取するため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、ごはん食には次のようなメリットがあります。

ごはん食のメリット

- ①腹もちがよく、お腹がすきにくいことから間食が少なくなる。
- ②体に脂肪を溜めるホルモンの分泌がゆるやかになり、それに起因する体脂肪の蓄積が抑えられる。

食生活の多様化等により、ごはんを食べる人が少なくなっていますが、私たちが十分なエネルギーを得て健康的な毎日を送るためには、ごはんを中心としたバランスの良い食事をとることが大切です。ごはんと組み合わせる主菜や副菜は、家庭での調理のみを前提とせず、お惣菜や冷凍食品、レトルト食品を上手に活用してもOK。できることから取り組んでいきましょう!

教えて!

ふくいの食育リ-タ-



★ 守ろう!里山の命育む田んぼ ~「農業ねこの手クラブ」始動~ ★

「災害時に一番食べたいものは何ですか?」というアンケートに、10代~80代全ての世代が「ごはん」と回答しています。

稲作は縄文時代中期から始まり、瑞穂の国として延々と日本人の心と体を作ってきました。しかし、現在は米の需要が減少し、日本の米を作る面積は、毎年大きく減り続けています。田舎風景が急激に「荒」に変わりました。

近年では、山間・中山間の獣害対策や草刈りなど、生産者だけの米作りや維持管理が限界にきており、県では、ゆとりのある人々に向けて数時間でも農作業の助け人として農家のお手伝いをしていただく「農業ねこの手クラブ」への登録を呼びかけています。

次世代を担う子供たち、まだ見ぬ愛おしい子供たちのために自然の中で共に知恵や力を出してみませんか?

ねこの手クラブ

検索!

(越前「田んぼの天使」有機の会、井上 幸子)



いちほまれにあう 福井の郷土料理 ~すこ~

「すこ」は報恩講に集まった人々に振る舞う精進料理の一つです。材料である赤ずいきは里芋の一種で、八つ頭の茎を酢漬けにすることで赤色がさらにあざやかになります。

酢を加えると赤くなる特性はアントシアニンによるもので、昔から「古い血を流す」といわれて食べられてきたほか、干して長期の備蓄に耐える保存食とされてきました。シャキシャキとした食感と甘酸っぱさが食欲を増す一品です。



メモ

赤ずいきには繊維質がたっぷり。いろいろな料理にマッチし、美容食としても最適です。