

おいしくツベル たのしくマナブ Vol.10

朝ごはんを毎日
食べているかな？



はい
ときどき
いいえ

家族でいっしょに
食事をしているかな？



はい
ときどき
いいえ

やさしい くだもの
野菜や果物を
食べているかな？



はい
ときどき
いいえ

しおから
塩辛いものを食べすぎない
ようにしているかな？



はい
ときどき
いいえ

「はい」が4つの人……「食育」博士だね！

「ときどき」や「いいえ」が多かった人……これを読んでもっと「食育」について知ろう

こういうものが
全部「食育」だよ

全部のページに
マークがちらばっているよ。
さが探してみよう

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験しよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

～大人の方へ～

千葉市では「おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね」を合言葉に食育を推進しています。

第4次千葉市食育推進計画を策定しました。計画期間：令和6(2024)年～令和9(2027)年度▶



<もくじ>

くだもの 果物のパワー！ / えんぶん 塩分のとりすぎにご用心 …… 1ページ

千葉市でとれる「いちご」のこと知っているかな？ …… 2ページ

「食品ロス」って何だろう？ …… 3ページ

てあら 手洗い博士になろう！ / はかせ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう …… 4ページ

作ってみよう！ かんたんレシピ …… 5ページ

「エシカル消費」ってなあに？ …… 6ページ

千葉県きょうどりょうりの郷土料理「ふとま太巻しょうかいきすし」の紹介 …… 7ページ





くだもの 果物のパワー!



毎日果物を食べていますか？果物はおいしいだけではなくビタミンなど体に必要な栄養が豊富に含まれています。旬の果物や、好きな果物を食べることで食事の栄養バランスがさらに良くなります。

果物に入っている主な栄養素

カルシウムと名前が似ているけれど全く違う栄養素だよ

【ビタミンC】

丈夫な血管、皮膚を作る
手助けをしてくれる

※加熱に弱いので、生のまま食べることがおすすめ



【食物繊維】

便秘を予防することに役立つ



【カリウム】

高血圧と深いかわりのある塩分を体の外に出す手助けをしてくれる

※高血圧…血管の中の血圧が高くなること。高血圧になると心臓や脳の病気を起こしやすくなる



えんぶん 塩分のとりすぎにご用心

塩分のとりすぎは体に負担がかかります。わたしたちの体の中には血が流れています。血は、心臓というポンプでおされて、血管の中を流れていきます。塩辛い食品をとりすぎると血の中の塩分が濃くなって、それを薄めようと血管の中の水分が増えるので血圧が高くなります。

「高血圧」になると、心臓や脳に負担がかかって将来、病気を起こしやすくなります。

調査によると小中学生がとっている1日の食塩相当量(食品の中に入っている塩辛さを塩の量におきかえたもの)は目標量を約2~4g超えています。

いつも食べている料理にはどのくらいの食塩が入っているのかな？



食塩相当量 約6~7g
(汁を全部残すと4~5g)



食塩相当量 約2~2.5g

給食の味付けがお手本なんだね。味付けの工夫がされているのかな？

大人の方へ

一日の食塩摂取量の目標値と現状値



出典：現状値「令和元年国民健康・栄養調査」
千葉市民の現状値「第4次千葉市食育推進計画」
目標値「日本人の食事摂取基準(2020年度)」

「減塩インタビュー」をしてみよう

あなたの周りで減塩(塩分をとりすぎないようにすること)に取り組んでいる大人はいるかな？探して大人にインタビューをしてみましょう。

① 減塩を始めたきっかけは何ですか？

{ _____ }

② どんなことに取り組んでいますか？具体的な方法を教えてください。

{ _____ }



千葉市でとれる「いちご」のこと知っているかな？

農家さんへのインタビュー



ワイズアグリ合同会社
澁谷さん、芳澤さん
(若葉区御殿町)



作成協力: 淑徳大学 石渡、君塚、三神、宮原、山内



Q1 いちご農家の一年間のスケジュールを教えてください

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
秋			冬			春			夏		
収穫用ハウスに植えて育てる			お客さんがハウスへ収穫にくる			来年の苗を育て始める			来年の苗を注文		

いちごを収穫する一年以上前からおいしいいちごを育てる準備をしています。



ハウスの中では
1万500株を
育てているよ



写真1



いちごの花粉を
集めるために
たくさんのはちま
はたらいているよ

Q2 どんなことに気を付けていちごを育てていますか？

いちごにとってちょうどいい環境になるように、水やりの量、外で雨が降っているか、太陽に当たる時間、気温などにいつも気をつけて調整しています。モニターで、いちごが育ちやすい環境になっているかを24時間見えています。(写真1) 例えば、水やりは1回にだいたい400ℓ(家のおふろの水の量の2杯分とほぼ同じ量)の水を一日10回以上あげています。

農家が教えるいちご豆知識

その1 収穫する場所で味の違いがあるってホント？

お店にならぶいちごは、半分白いくらいの完熟ではない状態で収穫し運ばれます。お店にならぶまでに少しずつ赤くなっていきます。農園でのいちご狩りのいちごは、完熟したものをすぐに食べることができます。

その2 食べなくてもおいしいいちごが見分けられるんだって！

お店にならんでいるいちごはヘタがピンピンしているものが新鮮です。いちご狩りではつぶつぶまで赤いものが甘いと言われてます。注目してみてください。

その3 色が赤くなるのはストレスを感じるから！？

紫外線(太陽の光にも入っているもの)がストレスとなって濃い赤色になっていきます。人工的に光を当てていちごをより赤くすることができます。

お店で買えるものと農園でとれたものは味が違うんだね！千葉市でとれたものをすぐ食べてみたいな！

千葉市の野菜や果物をみんなが食べられるように地産地消(地元で作って地元で食べること)を応援する「千葉市つくたべ」という取り組みを行っているよ！このマークを見かけたら千葉市の野菜や果物をさがしてみよう！



インタビューをした大学生の感想

ハウスの環境を細かく管理するなどといういろいろな作業が、苗を注文してからいちごができるまで長い時間をかけて行われていました。いちごを育てる大変さを学ぶことができ、おいしいいちごを食べられるのは農家の方の努力や工夫のおかげであることがわかりました。

「食品ロス」って何だろう？

8 食べ残しをなくそう



1 今日のごはんはカレーにしよう!

2 えっ!? にんじんの皮はむかないの?

3 そうだよ。少しでも食品ロスをへらすためだよ。

食品ロスって? ?

4 まだ食べられるのにすてられてしまう食べ物のことだよ。日本では1年間に約472万トンもあるんだ。

ごみ削減キャラクターへらそうくん

5 なんだかすごい量だねとてももったいないね

6 そうだよ。だから、ひとりひとりが食品ロスをへらすよう努力することが大切なんだ!

OK

7 でも、食品ロスをへらすには何をすればいいんだろう?

STOP!! 食品ロス

食品ロスをへらすポイント

- 残さず食べよう!(食べられない食品がある人は無理しないでね)
- 買い物のときは食べきれる量を買おう!
- 食べられる野菜の皮は、料理に使ってみよう!

これならできそう!

8 今日からがんばってみよう!

9 今日からがんばってみよう!

472万トンの食品ロスってどのくらい? くわしく見てみよう!

472万トンの食品ロスは、ひとりあたり約103gの食べ物(おにぎり約1このごはんに近い量)を毎日すてていることになります。



計算してみよう!

- ひとりあたり1年間の食品ロス量は?
ひとり1日 1年間
 $103\text{g} \times 365\text{日} = \text{ } \text{g} = \text{ } \text{kg}$
- クラス全体ではどれだけになるだろう?
わたしたちのクラスは 人だから
→ 1日あたり103g × 人 = g = kg
→ 1年間だと kg × 365日 = kg
ちなみに…いちご(中 15g)だと こ分

皮まで食べられる野菜やまるごと食べられる果物って何があるかな? みんなで考えてみよう!

<野菜> ヒント:

<果物> ヒント:



皮だって栄養たっぷり! おいしく食べよう!

てあら はかせ 手洗い博士になろう！

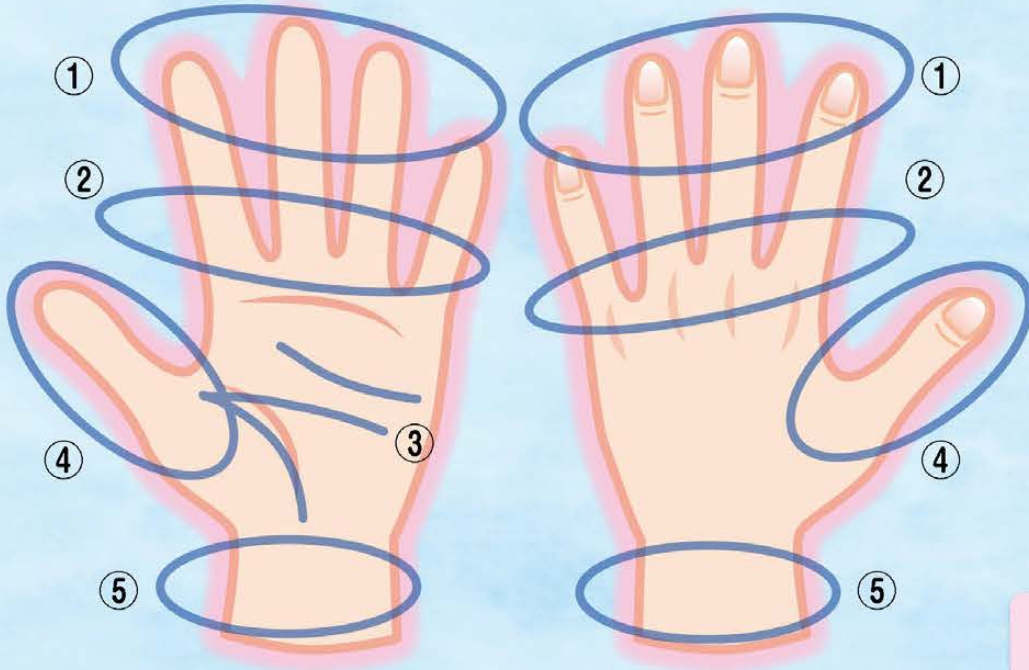
6 手を洗おう



正しい手洗いは、てあら食中毒しょくちゆうどくよぼう予防の第一歩です。石けんやハンドソープをよく泡立て、あわだ特に汚れが残りやすいところに気をつけて、しっかりあら洗いましょう！



(1回だけでなく、2回あら洗うことも効果的です)



よご
汚れが残りやすいところ

- ① 指先つま(爪の間も)
- ② 指と指の間
- ③ 手のひらのしわ
- ④ 親指おやぢの付け根、ふくらみ
- ⑤ 手首



千葉市ホームページ(動画)
しょくちゆうどくよぼう「食中毒予防に役立つ手洗いの手順」てあら てしゆん

「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつをしよう

11 和食文化を
伝えよう



いただきます



わたしたちの食べ物は動物や植物です。動物や植物にも命があります。その命をいただいているおかげで、わたしたち人間は生きていくことができます。また、食べ物を育ててくれた人、運んだ人、調理をした人などに感謝かんしゃの気持ちをこめて「いただきます」というあいさつをしましょう。



ごちそうさま



「ごちそうさま」の「ちそう」は走り回って用意する、という意味で「おもてなし」のことです。それに「ご」をつけてていねい語になり、もてなされたほうは「様」をつけて感謝かんしゃのあいさつの言葉とするようになりました。

作ってみよう! かんたんレシピ



作成協力: 千葉県立保健医療大学
鈴木、須田、名雪、松本、山崎

1 みんなで楽しく
食べよう

2 朝ごはんを
食べよう

3 バランスよく
食べよう

5 よくかんで
食べよう

フルーツジャムのドレッシング

～サラダをいつもと違う味付けで楽しもう!～

材料 (2人分)

- マーマレード …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ

いちごのジャムなど好きなジャムに
かえてもおいしく作れます
(同じ量のジャムを使ってね)



すべての材料をびんの中に入れてよくふって、好きなサラダに上からかける。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1人分栄養価	75kcal	0g	5.9g	4.9g	0.5g

減塩ポイント!

酢のすっぱさで
おいしく減塩
できるよ!

同じ量のフレンチドレッシングを使ったら1.6g

出典: 文部科学省
「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」

ツナトマトカレーピラフ ～電子レンジで作ってみよう～

材料 (2人分)

- 温かいごはん …… 小さめのお茶わん 2杯
- ツナ缶 …… 1缶
- ミックスベジタブル(冷凍) …… 1/2カップ
- トマトケチャップ …… 小さじ4
- カレー粉 …… 大さじ1/2
- にんにくチューブ …… 1cm
- こしょう …… お好みで(4回くらいふってね)
- パセリ(乾燥) …… お好みで(8回くらいふってね)



薄く焼いた卵焼きを
のせてオムライス風に
すると栄養のバランス
もよくなります

① 電子レンジで使える器に、ごはん、ツナ(油を切ったもの)、ミックスベジタブル、トマトケチャップ、カレー粉、にんにくチューブをくわえてフォークやスプーンでしっかりと混ぜ合わせる。

※ツナの油を切る時は、缶のふたを少しあけてコップに立てかけると上手くいくよ。

手を切らないように注意しよう!

② ①の器にふんわりとラップをして、電子レンジの600Wで1分半くらい温める
(温まっていない時は、さらに30秒ずつ温める)。

③ お皿にもりつけ、こしょうやパセリをふりかける。

※ラップは自分に遠いところからはがしてやけどをしないように気をつけよう!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1人分栄養価	319kcal	8.7g	8.1g	49.2g	0.7g

減塩ポイント!

トマトのうま味、
カレーの風味で
おいしく減塩
できるよ!

一般的なエビピラフ(一人分) 2.3g

出典: 文部科学省
「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」

こんな料理もホームページにのっているよ!



さつまいもの炊き込みご飯おにぎり カレー風味のツナマヨサラダ

<大人の方へ>

千葉市と民間企業が協同で減塩レシピの作成や減塩の普及啓発に取り組んでいます。旬のうま味を生かした減塩レシピを家族みんなで食べてみてください!

Eat Well, Live Well.



「エシカル消費」ってなあに？



エシカル消費とは、人や社会、環境、地域などにやさしく思いやりのあるお買い物をする事です。

人や社会に思いやりのあるお買い物

- フェアトレード認証マークの商品を選ぶ
- 障がいのある人の助けになる商品を選ぶ

地域に思いやりのあるお買い物

- 地元の商品を選ぶ
- 被災地で作られた商品を選ぶ

環境に思いやりのあるお買い物

- 必要なものを必要な分だけ買う
- エコ商品を選ぶ
- お買い物のときにレジ袋をもらわずにマイバッグを使う

フェアトレードとは

途上国でつくられた作物や製品などを「適正な価格」で「継続的に取引」することによって、途上国で働く立場の弱い人たちを助けるしくみのことです。



安い賃金で、学校にも行けず長時間働く途上国の子どもたち

フェアトレード認証商品を買うことで助ける



あなたはどんなことに気をつけてお買い物をしていますか？

考えてみよう！ カレーを作ろう！材料はどれを買う？選んだ理由は？

かくし味

	カレールー	にんじん	じゃがいも	たまねぎ	牛肉	はちみつ
①	10皿分 350円	ちばしさん 千葉市産 (3本) 200円	ちばしさん 千葉市産 (4個) 200円	ちばしさん 千葉市産 (5個) 300円	今日中に食べて！ はんかく 半額 (500g) 250円	(300g) 1,000円
②	5皿分 250円	(3本) 200円	(4個) 150円	(3個) 200円	(500g) 500円	買わない
③	げんえん 10皿分 (減塩) 450円	きかくがいひん 規格外品 (3本) 150円	しょう 障がい者 しせつ せいさん 施設で生産 (4個) 250円	ひさいちさん 被災地産 (3個) 300円	(300g) 400円	フェアトレード 認証マーク (200g) 1,200円

どれを選んでもいいよ！ どうしてそれにしたのか理由を言えることが大事！
あなたの行動が世界の未来を変える可能性を秘めています！



千葉県きょうと ちやうけんの郷土料理「太巻ふとまきずし」の紹介しょうかい

11 和食文化を伝えよう 

12 食育を推進しよう 

これは千葉県で昔から食べられている「太巻ふとまきずし」です。(ももの花、あげはちょう)

その地域で昔から食べられている料理のことを「郷土料理」と言います。太巻ふとまきずしは千葉県きょうと ちやうけんの郷土料理です。

どんな食材しょくざいが使われているか想像そうぞうしてみよう



のり、のぎわな(つけもの)、桜さくらでんぶ(魚をほぐして桜色さくらいろをつけたもの)、スティックチーズ等が使われているよ

たまご、さやいんげん、山ごぼう、かんぴょう等が使われているよ

ま巻くのも見るのも食べるのも楽しい太巻ふとまきずし

食育推進員しょくいく すいしんいんの「太巻ふとまきずし」〇×クイズ

	答え
① 千葉県 <small>ちやうけん</small> でとれる食材 <small>しょくざい</small> をたくさん使って作られている	
② 昔から子ども <small>こども</small> の誕生 <small>たんじょう</small> や結婚 <small>けっこん</small> 式 <small>しき</small> に作ることが多い	
③ のりの代わりにたまご <small>たまご</small> で巻くことがある	
④ パンダ <small>ぱんだ</small> のデザイン <small>デザイン</small> の太巻 <small>ふとま</small> きずしがある	

食育推進員しょくいく すいしんいんってどんな人?

食けんこうを通じた健康づくりのためのボランティア活動ボランティア活動を行っています。

<解説>

- ① 千葉県ではお米、のり、野菜やさいがよくとれるので、千葉ちやうけんの恵みめぐみをたっぷりたっぷりと使って作られています。
- ② 村むらの祭りまつり、結婚けっこん式しき、子どもこどもの誕生たんじょう祝いわい等らに作って楽しんでいました。
- ③ たまごで巻くと、彩いろどりがよく仕上がります。
- ④ パンダぱんだ、ちはなちゃんちはなちゃんのデザインデザインもあります。



① ② ③ ④ <戻る>

地域ちいきで太巻ふとまきずしの教室きょうしつも行っているので、見かけたら参加さんかしてみてくださいね!

太巻ふとまきずしのももの花ももの花のレシピはこちら▶



監修 千葉県立保健医療大学：平岡真実、鈴木亜夕帆 淑徳大学：海老原泰代
 作成協力 市民局生活文化スポーツ部消費生活センター/保健福祉局医療衛生部生活衛生課/環境局資源循環部廃棄物対策課/経済農政局農政部農政課
 発行元 千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課 電話 043-245-5794 FAX 043-245-5659