

あきた旬歳時記

「地産地消」とは、「地域の自然の中で育まれたものをその地域の人々が食す」という「農」と「食」の古くて新しい関係を示す言葉。「あきた旬歳時記」は、その生産現場と食卓を結ぶ架け橋として誕生した情報誌です。

Vol.8

あきた旬歳時記 Vol.8

平成18年12月発行年2回発行企画発行/秋田県農林水産部流通経済課食の国あきた推進チーム 住所/秋田市山王4丁目1-1 電話/018-860-1762 編集印刷/株式会社システム

旬を食す。

出荷量国内トップクラス。関西圏で圧倒的人気を誇る大館の「山の芋」。

■ JAあきた北「山の芋」

秋田の鍋の必需品。セリといえぱっぱり湯沢の三関せり。

■ JAこまち「三関せり」

地蕎麦を活かしたそばの里づくりを目指す。

■ 遊々楽々3トピア会議「そば」

「食事バランスガイド」って何？

食事バランスガイドは、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的な行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、望ましい食事のとり方や、一日に必要なおおよその量をわかりやすく示しています。



日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

「食事バランスガイド」の料理区分

食事バランスガイドでは、毎日の食事を 主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物 の5つに区分し、区分ごとに「つ(S.V)」という単位を用いています。また、一日の食事にかかせない 水・お茶/運動/菓子・嗜好飲料 についてもイラストで表現しています。

主食

主食には、炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれます。

副菜

副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。

主菜

主菜には、たんぱく質などの供給源である肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品には、カルシウムなどの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。

果物

果物には、ビタミンC、カリウムなどの供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどが含まれます。

*菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみととらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージが付いています。
*油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。
*水・お茶は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる必要があることから抽象的なイメージのコマの軸として表現しています。

・・・メタボリックシンドロームにご注意！・・・

メタボリックシンドロームとは、ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上を必須条件に、血圧/血糖/血液中的中性脂肪かHDL(善玉)コレステロール値のうち2つ以上が異常な状態を指し、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。食事バランスガイドを参考に、メタボリックシンドロームを予防しましょう。



栄養バランスに優れた秋田の伝統食「きりたんぼ鍋」



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2	2	2	—	—

食事バランスガイドに関するホームページ

農林水産省 http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html
(財)食生活情報サービスセンター <http://www.j-balanceguide.com/>

秋田県農林水産部 流通経済課 食の国あきた推進チーム

〒010-8570 秋田県秋田市山王4丁目1-1 Tel/018-860-1764 Fax/018-860-3806 E-mail/a-3day@mail2.pref.akita.jp



本紙は環境保護のため古紙配合率100%の再生紙と植物性大豆油インキを使用しています。