

食と花のまちから地球の明日につなげよう

にいがた流 食生活 マニュアル



当たり前ができるってカッコいい。
誰かの笑顔につながるってうれしい。
未来につながるって誇らしい。
おいしいから楽しい。

毎日のことだから。
できることから始めよう。



新しい「目」で、
新しい「心」で、
新しい「新潟市」

新潟市

はじめよう、「にいがた流 食生活」。

豊かな生活は、健康な体から。健康な体は、日々の食生活から！

「えらぶ」

身につけよう、食べものを選ぶ力



「つくる」

一汁一菜からはじめよう



「たべる」

食事マナーは1日3回、365日の心がけ



「育てる」

食の現場をもっと身近に



「にいがた流 食生活」とは、市民の皆さん一人ひとりが次のことを実践する健全な食生活をいいます。

①「日本型食生活」の実践

主食のごはん(米)に、地域でとれた新鮮で多様な食材(野菜、果物、魚など)を副食に組み合わせて、美味しく栄養バランスのよい食事をしましょう。

②健康で楽しい食事

朝ごはんを食べる、家族そろって食卓を囲むなど健康的で楽しい食事をしましょう。

③伝統的な食文化の継承

郷土料理や家庭料理など地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承しましょう。

④環境と調和のとれた食生活

食べ残し、無駄な廃棄をしないなど環境と調和のとれた食生活をしましょう。

なぜ、いま「食育」?

「食」は生命の源であり、健全な食生活は人間が健康で心豊かに生きる上での基礎となるものです。

近年、社会・経済構造等が大きく変化していく中で、ライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化しました。その過程において、源であり、基礎となる「食」に歪みが生じ、肥満や過度の痩身、生活習慣病の増加、食の海外依存、伝統的な食文化の喪失といった深刻な問題につながっています。

いま「食」を見直し、新潟市の特長を生かした「食育」を推進することによって、それらの問題を解消し、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育むことで、いきいき暮らせる活力ある住みよいまち「にいがた」が実現できると考えているからです。

えらぶ

「にいがた」の「旬」を選ぼう!

- 旬の食材、食卓に並んでいますか?
- なぜ旬の食材がいいの?/なぜ地場産がいいの?

安心・安全な食材選び

- 最後に見極めるのはあなたです
- 食材選びの1・2・3
- 食材の保存のコツ

おいしく! たのしく! 食べるコツ! ~食事バランスガイドの使い方~

- 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか知っていますか?
- 食生活アドバイス

p.01

つくる

にいがた流 基本献立

- これが「にいがた流 基本献立」
- 土鍋ごはんの炊き方/具沢山みそ汁の作り方
- チャレンジ! 魚の3枚おろし

郷土料理と行事食カレンダー

- 受け継ぎたい、にいがたの伝統食
- 発酵食が生きる町/行事食で家族のコミュニケーション

p.07

たべる

食事マナーの基本

- 1日3回、365日の心がけ
- 噛むことで“ひとがすき”になる

食卓が人を育てる

- 3ステップで家族の絆がより深まる
- 「こ食」していませんか?
- 朝食、食べていますか?/体を動かしていますか?

p.11

育てる

食の現場をもっと身近に

- のぞいてみよう、生産者の努力
- 気軽に参加してみよう!

p.15

にいがた流 食生活の基盤

新潟市 納得データ集

- 新潟市の「食」の特長
- 新潟市民の「食」の特長

しどく 知っ得情報

- お役立ちマーク大集合
- 「にいがた流 食生活」実践度チェック

p.17

「にいがた」の「旬」を選ぼう!

旬の食材、食卓に並んでいますか?

にいがたは食材の宝庫。四季折々の、おいしく、栄養たっぷりの農産物や水産物が味わえます。

にいがたの四季の食材 ●食材名

春		夏			秋		冬						
	●キャベツ ※秋もあり		●トマト	●きゅうり		●そらめ		●米	●大豆	●女池菜(冬菜)	●ほうれんそう		
													
	●かぶ ※秋もあり		●たまねぎ	●えだまめ		●なす		●かきのもと(食用菊)	●ブロッコリー	●ごぼう	●だいこん	●ながいも	●さといも
													
●越後姫(いちご)	●スイートコーン	●ピーマン	●モロヘイヤ	●にんじん	●ねぎ	●じゃがいも	●柿	●日本なし	●キウイフルーツ	●ルレクチェ(西洋なし)			
													
●さくらます	●にぎす	●すいか	●メロン	●ぶどう	●もも	●いちじく	●南蛮えび	●やなぎがれい	●さけ	●ブチヴェール	●あんこう		
								通年					
●のどぐろ	●ふなべた	●藤五郎梅	●あまだい	●釣りあじ(まあじ)	●するめいか	●あかひげ	●まがれい	通年		●豚肉	●きのこ	●(寒)サバ	●みずだこ

なぜ旬の食材がいいの?

栄養価が高く、おいしい食材が安価で手に入る上に、四季折々の食材を通じて、季節を感じることができます。また、旬の食材はその季節に必要な栄養素を多く含んでいて、季節ごとに変化する身体のリズムを整えてくれます。普段から食材の旬を意識して、食材が本来持つパワーをいただきましょう。

なぜ地場産がいいの?

「フードマイレージ」という言葉を知っていますか? これは食料を産地から食べる人のもとへ運ぶ際に環境に与える影響の大きさを表す指標です。食料の輸入が多い日本はその数値が大きく、環境に大きな負荷をかけているのです。その解決法となるのが「地産地消」、つまり地場産の食材を選ぶこと。輸送に使っていた膨大なエネルギーが節約され、温室効果ガスや大気汚染物質の排出量が減ります。地場産食材はとれたてで新鮮。地域の農水産業の活性化にもつながります。



食と花のにいがた地産地消マップ
http://www.city.niigata.jp/info/shokuhana_map/
 サイトでは、8つの区ごとに生産・水揚げされている農産物・水産物・畜産物の情報と、その直売所情報などを紹介。身近な朝市や農産物直売所で、食育の第一歩を踏み出しましょう。

新潟市 食と花の銘産品
http://www.city.niigata.jp/business/shoku_hana/shokutohana/meisan/
 新潟市では、全国に誇る自慢の農水畜産物を「食と花の銘産品」に指定し、その生産振興や販売促進、ブランド化に向けた取り組みを支援しています。取り組みの詳細は、サイトで確認できます。指定品目をチェックしてみましょう。

えらぶ
 つくる
 たべる
 育てる
 にいがた流 食生活の基盤

地場産食材を探しに行こう!

新潟市では市内産農産物を積極的に販売・PRする直売所やスーパー、八百屋、魚屋などの小売店を「地産地消推進の店」に認定しています。ぜひ、旬の食材選びに出かけてみてください。生産者との楽しい会話でおいしい食べ方を教えてもらえるかも! ※推進店の情報はこちら http://www.city.niigata.jp/info/shokuhana_map/info.html

エコかわいい暮らし その① 「マイバッグ」を持とう

マイバッグを持つと、不要なレジ袋を減らしたり、ゴミの量を減らしたりと、限りある資源の節約につながります。「袋要りません!」。その一言で、毎日の何気ない買い物地球のためになるのです。マイバッグを持って買い物ってカッコイイ!



最後に見極めるのはあなたです

新潟市の調査では食品に対して、約57%の人が不安や不信を感じています。特に、食肉、野菜、果物の輸入品に対し不安を感じている人は6~8割にも達します。正しい知識を身につけて、不安や不信を解消しましょう。

食の安心と安全はどう違う？

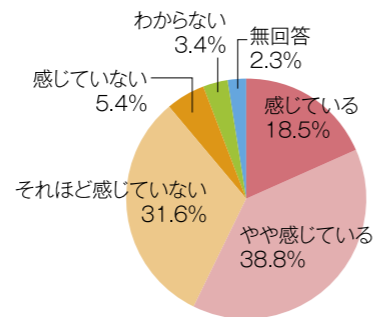
食の安心とは…

食品関係者、行政、消費者がお互いを理解し、信頼が確保された状態のことです。「安心=安全(科学)+信頼(感性)」と言えます。

食の安全とは…

食品関係者や行政などの取り組みによって、健康への悪影響ができる限り小さく保たれた状態のことです。(健康への影響は、科学的かつ中立公正に評価して決められます。)

■食品に対する不安や不信



平成23年度食育・健康づくりに関する市民アンケート調査

食材選びの1・2・3

1

食材選びはお店選びから!

安全な食材選びは、信頼あるお店を選ぶところから始まります。

お店を選ぶポイント

- 食品情報の表示
- 食品を確かめられる売り場
- 店内外の清潔さ
- 口コミ



2

食品表示をチェックしよう!

買い物カゴに入れる前に、ラベル表示の次の項目をよく確認しましょう。

ラベル表示のチェックポイント

- いつまで食べられる?
- どこで作られた? どこでとれた?
- 何が使われている?
- どうやって作られた?



例)牛肉の場合

- 産地:国産肉には「国産」の表示、輸入肉だと「〇〇(国名)産」と入ります。
- 部位名・用途:ロース、バラなどの部位名、ステーキ用、焼肉用などの用途が記載されます。
- 個体識別番号:国産牛肉のみに記載されます。記載のURLにアクセスし、番号を入力すると、購入した牛肉の履歴が確認できます。
- 加工年月日・消費期限:食肉は鮮度が落ちるのが早いので要確認です。
- 保存方法:表示の条件に従って保存しましょう。なお、「期限表示」はこの保存方法かつ、未開封の場合の期限となっています。

3

五感で選ぼう!

目で見る、手で触れる、匂いをかぐ——。こうした五感を使った買い物の繰り返しで、自分の食品選びのものさしはどんどん正確になっていきます。さらに産地と旬の知識も備えれば、新鮮で味の良い食材を選ぶ力が身につきます。

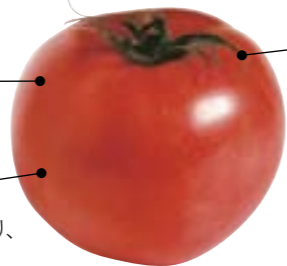
■美味しいトマトの選び方

目で見て

色ムラがなく、ツヤがあり、赤く熟している

手で触れて

丸くて果実に張りがあり、ずずしりと重い



目で見て

ヘタが緑色でピンと張っている

ワンポイント
角ばったものは、中に空洞があるかも。形はまん丸がおすすめ。

食材の保存のコツ

正しい保存で鮮度長持ち!

せっかく吟味して選んだ食材も、食べるまでの扱いがきちんとしていなかったら、安全性やおいしさを保つことはできません。食材を適切に扱うことはとても大切です。正しい知識を身につけ、家庭で実践していきましょう。

右の「野菜ごとの保存方法の例」ように、保存方法は食材ごとに異なります。農林水産省のホームページでは、肉類、魚介類、卵、野菜、果物などのカテゴリに分け、その種類ごとに保存方法のコツを解説しているので参考にしましょう。

野菜ごとの保存方法の例

じゃがいも

収穫してからしばらくは芽が出ないという特性があるので、常温で長期保存ができます。風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

たまねぎ

湿気がこもると傷みます。網やかごなどに入れ、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

キャベツ

芯の部分からいたみ始めるので、芯をくりぬぎ、この部分に湿ったキッチンペーパーなどをつけて、新聞紙やラップなどで包むか、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると鮮度が保てます。

トマト

ビニール袋に入れるかラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。

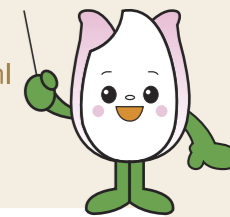


農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>

ホーム > 消費・安全 > 安全で健やかな食生活を送るために

安全 食生活

検索



- 野菜の種類ごとの保存方法
- 果物の種類ごとの保存方法
- 肉の種類ごとの保存方法
- 魚の種類ごとの保存方法



「食品のかしい扱いかた」や「食品のかしい選びかた」、「食中毒から身を守るには」など、すぐに使える役立つ情報が満載です。

「消費期限」と「賞味期限」の違いは?

消費期限

「安全に食べられます」という期限。主に弁当やおかずなど、長くは保存がきかない食品につけられます。

この期限を過ぎた後は、食べない方がよいです。

例)弁当、そうざい、調理パン、食肉、生めんなど

賞味期限

「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます」という期限。消費期限に比べ、保存がきく食品につけられます。

この期限を過ぎたからといって、すぐに食べられないということではありません。

例)スナック菓子、レトルト食品、缶詰、カップめん、清涼飲料水など

※ 消費期限や賞味期限は保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や指定の条件で保存していない場合は、期限前でも劣化する可能性があります。

食の安心・安全 相談ダイヤル

☎ 025-212-8000

新潟市保健所食の安全推進課

受付時間 8時30分~17時30分
(土日、祝日、年末年始の閉庁日を除く)



エコかっこいい暮らし その② 「買いすぎない」

買い物に行くと、つい不要なものまで買ってしまい、結局捨ててしまうなんてことはありませんか? 無駄を出さないためのコツは、①メニューを前もって考え、必要な分だけ買う。②冷蔵庫に何があるかを知っておく。③小さめの買い物袋(エコバッグ)を持っていく、など様々。

買った食材は全部食べる。ゴミとして出さないって、カッコイイ!



おいしく! たのしく! 食べるコツ! ~食事バランスガイドの使い方~

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか知っていますか?

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目で分かる食事の目安です。毎日の食事の献立を考えるとき、普段の食事やレストランで料理を選ぶとき、コマのイラストを思い浮かべて、食生活の基本としましょう。

ここを
チェック!

普段の食事バランスをチェックしたい人はこちら
農林水産省ホームページ「バランスよく食べる力を身につけよう!」
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_koma/

子ども向けの食事バランスガイドはこちら
にいがた子ども食事バランスガイド
http://www.city.niigata.lg.jp/iryu/kenko/eiyou_syokuseikatu/recipe/kodomobaransugaido.html

バランスよく食べる

検索

にいがた子ども食事バランスガイド

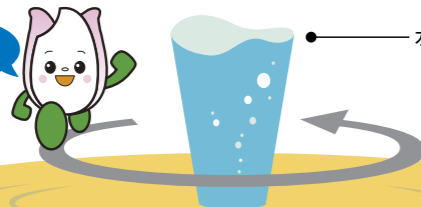
検索

にいがたでとれた食べ物を使って
心と体においしいごはん

にいがた地域版 食事バランスガイド

運動でコマが安定
コマは回転することで安定するように、健康づくりにとって適度な運動は大切です。

運動



水・お茶

水分は軸
コマの軸のように水分は、食事の中で欠かせません。

1日分

主食 5~7つ(SV)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

副菜 5~6つ(SV)

野菜料理5皿程度

主菜 3~5つ(SV)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品 2つ(SV)

牛乳だったら1本程度

果物 2つ(SV)

みかんだったら2個程度

2200±200kcalの場合

厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき新潟市が策定

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

ポイント1

5つの料理グループからなる
どれかが足りなかったり、多すぎたりすると、コマは倒れてしまいます。

ポイント2

上のグループほど多くの摂取が必要
ごはん→野菜→肉・魚などの順にバランスよく食べましょう。

ポイント3

料理の量は「つ(SV)」で数える
料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。それぞれの「つ(SV)」はグループごとに数えます。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略
「食事バランスガイド」は原則として健康な人を対象にしています。糖尿病など、より厳密な栄養管理が必要な人は、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

食生活アドバイス

子育て世代

若い女性のやせ志向、子どもの肥満が増えています

- 食事は主食、副菜、主菜を彩りよく組み合わせ、楽しい食卓に!
- 朝食は欠かさず食べましょう。
- 野菜を積極的にとり、いろいろな野菜の味覚を知りましょう。

太り気味の男性

肥満は、糖尿病、脳卒中などのリスクを高めます

- 夕食は軽めに! お酒はほどほどに。
- 野菜をもっと食べましょう!
(野菜料理は毎食1皿以上を目安に)
- 油や動物性脂肪の少ない料理を選びましょう。
- 日ごろの生活に運動習慣を!



ひとり暮らしの人

朝食抜きや外食に偏った食事など、
栄養バランスが崩れやすくなります

- 簡単でもよいので、朝食は欠かさず食べましょう。
- 外食やテイクアウトでも、もっと野菜料理を!

妊産婦の人

健康な赤ちゃんを産み育てるための準備は始まっています

- ごはんを中心に、エネルギーをしっかり!
- 不足しがちなビタミン、ミネラルを副菜でたっぷり!
- 体づくりの基礎となる主菜は適量を!
- 牛乳や乳製品などの多様な食品を組み合わせるとカルシウムを十分に!
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。

まずは、あなたの適量を知りましょう。

1食でバランスのとれた食事をするのが難しいときは、1日でコマを回すよう心がけましょう。

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	1日に必要なエネルギー量
6~9歳の男女	4~5つ(SV)	5~6	3~4	2	2	1400~2000kcal
10~11歳の女性						
12~69歳で身体活動量 ^(※1) の低い女性						
70歳以上の女性						
70歳以上で身体活動量の低い男性	5~7	3~5	※2(2~3)	2200±200kcal		
10~11歳の男性						
12~69歳で身体活動量の低い男性						
12~69歳で身体活動量がふつう以上の女性						
70歳以上で身体活動量がふつう以上の男性	6~8	6~7	4~6	※2(2~3)	2400~3000kcal	
12~69歳で身体活動量がふつう以上の男性						

食事の量とバランスは、その人の年齢や活動量によって違います。

あなたの食生活のコマは、きれいに回っていますか?



世代別食事バランスガイドの解説書はこちら

農林水産省HP「食事バランスガイド」活用資料集
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/

※1 「低い」:生活の大部分が座位の場合「ふつう以上」:座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合。
※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、牛乳・乳製品の量は少し減らして1日2つ~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

にいがた流 基本献立

覚えて簡単! 応用自在! これが「にいがた流 基本献立」

副菜
旬のにいがた野菜サラダ
旬の野菜は栄養満点!
にいがた野菜を食べつくす!

主菜
にいがたの海の幸一品
生でよし、焼いてよし、煮てよし。

副菜
旬のにいがた野菜の具沢山みそ汁
にいがた野菜と一緒に、みそでにいがたの発酵食文化も楽しめます。

主食
ごはん
にいがたは誰もが認める米どころ。主食はごはんが基本!

果物
にいがたの旬の果物
季節の果物を順番に。果物王国にいがたを存分に感じて。

牛乳・乳製品
1日1回乳製品をとりましょう。

ふっくらおいしい 土鍋ごはんの炊き方

材料(2人分)

米…2カップ
水…400cc



①吸水させた米^(※)と分量の水を土鍋に入れて蓋をし、強火にかけます。
※吸水時間の目安は、夏は30分、冬は1時間



②蓋の穴から勢よく蒸気が出たら、弱火にして10分~12分炊きます。その後、火を止め10分間蓋をしたまま蒸らします。



③最後にほぐして、蒸気を逃がしてできあがり!

土鍋の中でお米が踊っているよ。

おこげは土鍋ならではの楽しみ。

残ったら、板状にして冷凍庫へ

残ったごはんは、1食分ずつラップで包み、少し冷ましてから冷凍庫に保存しましょう。おにぎりのような円形ではなく薄板状にするのがポイント。電子レンジで加熱したとき、熱が回りやすく、炊きたてに近いおいしさを再現できます。



うす味でもおいしい 具沢山みそ汁の作り方

材料(2人分)

だし汁…300ml (市販のだしパックを使ってもOK)
みそ…大さじ1
野菜、きのこ、海草、いも類など旬の野菜 140g



①お湯を沸かしてだしを取り、野菜などの具を入れ、ひと煮立ちさせます。大根などの根菜類は、やわらかくなるまで煮ます。



②みそをおたまで溶き、煮立ったらすぐに火を止めて、できあがり!

1人あたり70g(刻んで片手に山盛り1杯)。これは野菜料理一皿分に相当するよ。

★具沢山にすると、摂取する汁の量が減る分、減塩になります。★粕汁にすれば、1/3の量のみそでおいしく仕上がります。

チャレンジ! 魚の3枚おろし ※写真はアジの3枚おろしです。



魚をおさえつけすぎないのがポイントです

①魚は流水でよく洗い、包丁の刃全体を動かしながら、表と裏のゼイゴ(尾の近くにあるトゲ状の硬いウロコ)を取ります。



②胸ビレの手前から包丁を入れ、頭を切り落とします。



③腹に包丁を入れ、内臓を取り除きます。その後、腹の中を水で洗い流し、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取ります。



④小さい魚の場合、頭側から包丁を入れて一気に中骨を切り離します。大きな魚の場合、腹側から中骨にそって包丁を入れた後、背側の尾のほうから包丁を入れて切り離します。



⑤骨のついたほうを下にして、同様に中骨から切り離します。



⑥腹骨をすき取ります。



できあがり!



にいがた流のお手本! 学校給食

考え抜かれた献立

栄養士さんが子どもたちのために考える給食の献立は年間約190回。栄養価はもちろん、郷土食、行事食にも気を配り、日本型食生活を目指しています。

選び抜かれた食材

大生産地である新潟市の特長を活かし、地元の生産者と協力し、お米だけではなく、それ以外の農作物についても、できるだけ市内産を使用するようにしています。

徹底した衛生管理

国の衛生管理基準に準じて作っています。



それでいて 1食の平均単価 (平成24年度)
小学校 266円
中学校 317円

●主食(ごはん) 市内産コシヒカリ
●副菜(汁物) (まいたけけんちん汁) ●主菜(さけの塩焼き)
●副菜(切り昆布の煮付け) ●果物(柿) ●牛乳
このメニュー1食で、16種類もの食材(調味料を除く)を使っています!

ここをチェック!

食育・花育センター 料理教室のレシピ

にいがたの旬の食材を多く使用し、食卓で安心・安全においしく食べられる栄養バランスのよい献立と作り方を紹介しています。

http://www.city.niigata.lg.jp/business/shoku_hana/ffcenter/cook/

エコかつこい暮らし その③ 「つくりすぎない」

料理を作りすぎて、つい食べ残し。日本は残飯が非常に多く、地球に優しくない状況が続いています。作りすぎず、食べる分だけ買った、きっちり消費。賢く作るってカッコイイ!



受け継ぎたい、にいがたの伝統食

行事食は日本の貴重な食文化。大切に受け継いでいきたいものです。



- 正月(1月1日)
 ●雑煮 ●餅 ●のっぺ
 ●氷頭なます
 ●かきあえなます
- 七草(1月7日)
 ●七草粥
- 小正月(1月15日)
 ●餅 ●小豆粥
 ●けんさ焼き



のっぺ

にいがたの代表的な郷土料理で行事に欠かせない一品です。旬のさといもを主とした、とろっとした感触のある煮込み汁で、祝い事や仏事など行事により材料や切り方が異なります。



- 天神様(2月25日)
 ●粉菓子 ●ぼた餅
 ●稲荷ずし ●五目飯



かきあえなます

主に仏事などに作られる料理。かきのもと(食用菊)、干しいたけ、れんこんなどの多くの材料を、くろみや白ごまで和えます。



- 田の神様迎え(3月16日)
 ●団子
- 春の彼岸(3月21日頃)
 ●彼岸団子 ●ぼた餅



- 雛祭り(4月3日) ※月遅れ
 ●菱餅

- 春祭り(4月~5月頃)
 ●草もち
 ●せりやあざつきの和えもの



- さなぶり(5月~6月)
 ●赤飯 ●団子おこわ
 ●あん餅 ●さなぶり膳



笹団子

今やにいがたの特産品となった節句団子。本来は6月の旧節句に作って、神仏にお供えし、子どもの無病息災を祈ったとも言われています。



- 節句(6月5日) ※月遅れ
 ●笹団子
 ●三角ちまき

※月遅れ:日本の年中行事の日程を、旧暦の日付を基に新暦上で1カ月遅らせて行うこと。

発酵食が生きる町—新潟市中央区

緑の下の力持ち

中央区は、古くから発酵食品関係の工場や蔵、店舗が多い地域です。作られているものは、みそやしょうゆ、酒、納豆など。緑の下の力持ちとして食卓を支え、健康を支える発酵食の魅力を再認識しましょう。

おいしく食べるには

発酵食は、微生物の働きによってできる「生きている食べ物」です。いずれも、15℃以上の場所に置くと、少しずつ味が落ちていきます。開封後は冷蔵庫で保管し、1か月くらいで食べきるようにすると、一番おいしい状態で味わえます。

発酵食が生きる町 検索



- 夏祭り(6月~8月頃)
 ●笹団子 ●三角ちまき
 ●赤飯など



- お盆(8月13日前後)
 ●素麺やうどん ●団子
 ●夏野菜の天ぷら ●ごま豆腐
 ●ずいきなますなどの精進料理



- 十五夜(9月中旬頃)
 ●団子 ●白餅
- 秋の彼岸(9月23日頃)
 ●おはぎ ●団子



- 刈り上げ祝い(10月下旬~11月上旬頃)
 ●団子おこわ ●けんさ焼き
 ●赤飯 ●おはぎ ●餅
 ●茶碗蒸し ●のっぺ ●いとこ煮



- 田の神様送り(11月16日)
 ●団子 ●餅
 ●おはぎ
- 報恩講(11月28日)
 ●おはぎ ●いとこ煮
 ●精進料理



- 水神様(12月15日)
 ●フナや川エビの煮物など
- 冬至(12月20日頃)
 ●かぼちゃ料理
- 大晦日、年夜(12月31日)
 ●塩びき鮭の焼物 ●氷頭なます
 ●のっぺ ●煮菜
 ●長いもかんてん
 ●干しかぶの煮しめなど



おはぎ(ぼた餅)

もち米にうるち米を少し混ぜて炊き、半分つぶして丸めたものに餡をまぶします。行事食としてお彼岸に食べる習慣があります。

「ぼた餅」と「おはぎ」の違いって?

基本的には同じですが、季節によって呼び名や作り方が変わります。春に咲く牡丹の花にちなみ、「ぼたもち(牡丹餅)」といい、秋は萩の花にちなんで「おはぎ(御萩)」といいます。



氷頭なます

氷頭とは鮭の鼻先の軟骨の部分のこと。この部分を薄切りにして甘酢を割り込んだ大根おろしで和え、はらこを加えます。鮭という食材を余すことなく使う料理です。



干しかぶの煮しめ

越冬用の大根を使い、薄く輪切りにしてふかし、春の日差しで干して作ります。

行事食で家族のコミュニケーション

行事食は、地域の気候・風土に根付いた食材を基本としており、旬の味が大切にされています。こうした伝統の料理を作り、家庭の味に加えることは、食卓のバリエーションが広がり、栄養素摂取の面からも好ましいことです。

また、食卓で「行事食」について話題にすることで、子どもが地域の食文化を知り、それを一緒に作り受け継いでいくきっかけとなります。



1日3回、365日の心がけ

「いただきます」が言える、箸を正しく使える——。当たり前前にできてこそ、日本の食卓です。食事マナーは、日々の生活の中で、体験を通して覚えていくのが理想的。食への感謝の気持ちを育みましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」を言う

忘れちゃいけない、感謝の気持ち

料理を作ってくれる人。食材を提供してくれる、農家の人や漁師の人。食材を運ぶ人。命ある肉や魚、野菜たち。多くのものに支えられ、私たちの食事は成り立っています。そのことに感謝しながら食べましょう。



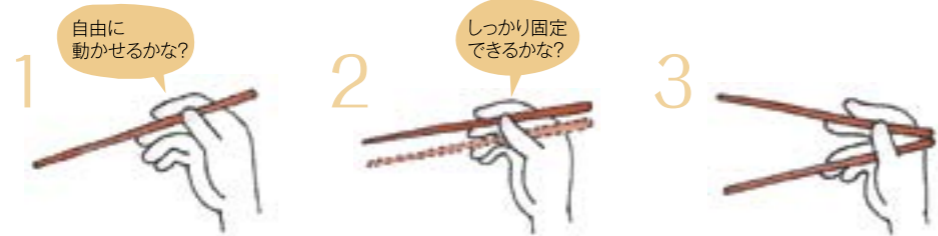
箸を正しく持つ

正しい箸使いは美しい

正しい箸の持ち方ができる子どもが減っています。この原因は、正しい箸の持ち方を教えてもらう機会がないから。子どもが小さいうちに正しい箸の持ち方・使い方、マナーを伝え、習慣化しましょう。

子どもに正しい箸づかいを教えるときのポイント

- 親が正しく持つ。
- 子どもと同じ方向に座り、正しい使い方を見せる。
- 気長に見守る。(間違っていたら、その場で教える)
- 子どもが気に入った箸を使う。



1 上の箸を、鉛筆を持つように持ちます。下の箸を、親指の付け根で挟みながら、薬指の第一関節と爪の間に入れて、下の箸は動かしません。

2 親指で2本の箸を押さえながら、箸の先端がきちんとぶつかるように中指とひとさし指を使って、上の箸だけを動かします。

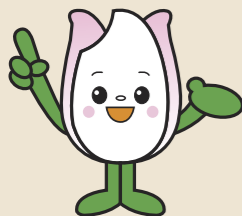
3

★うまくいかない場合は、1と2の順番を入れかえてやってみよう!

やってはいけない箸の使い方

- 刺し箸** 箸を突き刺して料理をとること。
- 寄せ箸** 箸で器を引き寄せたり、移動させたりすること。
- 迷い箸** どの料理を食べようか迷いながら、器の上で箸をあちこち動かすこと。
- 渡し箸** 箸を置くとき、茶碗の中央に橋をかけるように置くこと。
- そら箸** 一度箸でとった食べ物を、食べずに元に戻すこと。
- にぎり箸** 箸をにぎりしめて持つこと。
- 指し箸** 食事中に箸で人を指すこと。

噛むことでひとがすきになる!?



噛むことの大切さを見直そう!

噛むことは、人間の健康にとって、とても重要です。よく噛むことで唾液の分泌を促し、また口の機能の発達を促します。噛む回数の目安は1口30回です。家族や友達と一緒に食事を取り、ゆっくり食べることを心がけましょう。

- ひ 肥満予防** よく噛んで食べると満腹感が得られます。
- と 糖尿病予防** よく噛むと食べすぎを防ぎます。また、血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。
- が がん予防** よく噛むことはだ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。
- す ストレス発散** 集中力を高め、ストレスを緩和します。また、「歯ごたえ」もストレス発散につながります。
- き 記憶力アップ** 脳が刺激され、頭の働きを活性化します。

お膳の形を大切にする

食べやすさを考えた結果です

和食ではごはんとおかずを交互に食べます。そのため、手に取ることの多いごはん茶碗を持ちやすい左手前に置きます。また、奥のおかずは、正式には右が主菜、左が副菜とされています。



正しい姿勢で食べる

正しい姿勢は美しい

長年かけて無意識に身についた姿勢は、簡単には直せません。姿勢が悪いと飲み込みにくさの原因になることもあります。また、消化にも影響しますので、背すじを伸ばして食べることを意識しましょう。



やってはいけない食卓でのふるまい

- 口にもものを入れて話す。
- 頬づえをつく。
- 肘をついて食べる。
- 茶碗を持たずに、料理を口にかきこむ。
- 受け取った器をテーブルに置かずにそのまま食べる。
- 食事中に席を立つ。

残さずに食べる

空っぽのお皿であらわす感謝

現代においても、世界では約10億人が飢えている事実があります。食べられるありがたさを再認識し、空っぽのお皿で感謝の気持ちを示しましょう。

後片付けまでしっかりと

後片付けまでが「食べる」です

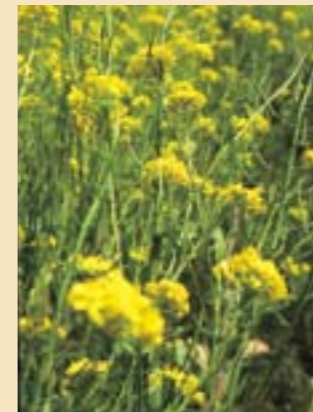
食事マナーは食べている時だけではなく、食べ終わった食器を運ぶ、洗うなども協力・分担して、後片付けまでを習慣にしましょう。



始まっています「菜の花プラン」

菜の花から始まる地球温暖化対策

菜の花プランとは、市内各所で菜の花を育て、菜種油を生産して学校給食などで利用し、その廃食用油から軽油の代替燃料(バイオディーゼル燃料)を精製し、公用車に利用する取り組みです。また、菜種油を搾った後にできる油かすは、堆肥化することで、肥料として活用することができます。新潟市では、地球温暖化対策のひとつとして平成17年度から本事業に取り組んでいます。



エコカッコいい暮らし その④ 「マイ箸」、「マイカップ」を楽しもう

一度で捨てる割り箸や、紙コップなんてもったいない。今や「マイ箸」と「マイカップ」はエコライフの必須グッズです。自分がいつも使う物だからこそ、個性あるお気に入りのグッズで揃える。自分だけの箸とカップを持っているってカッコイイ!





3ステップで家族の絆がより深まる

食卓は、ただ食べるだけの場所ではありません。子どものしつけの場でもあり、家族そろって会話を交わすコミュニケーションの場でもあります。子どもをすくすく育てる食卓は、大人だって育ちます。

ステップ1 家族で食卓を囲む 食事マナーを伝える

マナーや作法は、食事の楽しさを感じていれば、自然に身につくもの。できるだけ家族みんなで、楽しく食卓を囲みましょう。
子どもの食べている姿を親が見守りながら、食事のあいさつ、箸の使い方、食べる姿勢などをしっかりと伝えていきましょう。



ステップ2 同じものを食べる 協調性と味覚の成長を助ける

子どもと一緒に料理を楽しみながら、家族みんなで同じものを食べて絆を深めましょう。
家族がバラバラのものを食べていると、子どもの協調性が育たないばかりか、味覚の成長にも悪影響を及ぼします。

ステップ3 テレビを消す 子どもをもっとよく知る

テレビがついていると、そちらに気がいってしまい、子どもが悩み、落ち込んでいても、そのサインを見落としてしまいがち。
食事の時はテレビを消し、家族の声に耳を傾けましょう。楽しい会話は、子どもの心にとって大切な栄養です。

食卓を飾る花

新潟市は食だけでなく、花の生産も盛んです。にいがたに咲く季節の花で食卓を彩り、にいがたらしさのある食卓を楽しみましょう。



「こ食」していませんか？

今、6つの「こ食」が大きな問題になっています。「こ食」が増えると、子どもの心身の成長に影響を及ぼすばかりでなく、正しい食習慣も身につかず、食事作法や食文化も受け継がれません。気になる項目は、意識的に直していきましょう。

孤食 一人で食事すること

- 危険信号**
- 栄養不足
 - 社会性がなくなる
 - 協調性がなくなる

個食 家族それぞれがバラバラに好きなものを食べる

- 危険信号**
- 栄養の偏り
 - 好き嫌いを増やす
 - 協調性がなくなる

固食 自分の好きな決まったものばかり食べる

- 危険信号**
- 栄養の偏り
 - 生活習慣病
 - 肥満
 - 味がままだに



小食 食べる量が少なすぎる

- 危険信号**
- 栄養不足
 - 無気力

粉食 パン、スパゲッティなど粉を使った主食を好んで食べる

- 危険信号**
- 噛む力が育たない

濃食 濃い味のものを好んで食べる

- 危険信号**
- 生活習慣病
 - 味覚障害

「朝ごはんを食べよう」「体を積極的に動かそう」

朝ごはんは、1日の生活をスタートさせるための大切なエネルギー源です。しっかり食べて、活動的に過ごす、これが健康づくりの第一歩です。

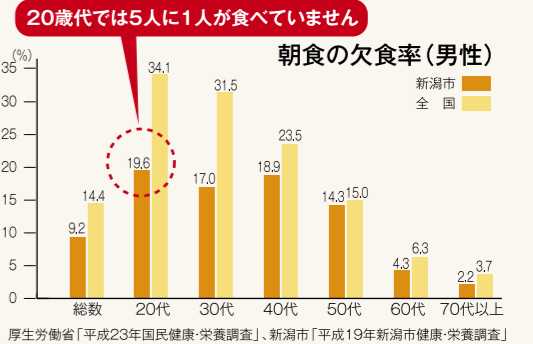
朝食、食べていますか？

朝食は脳のエネルギー源

朝食には、「眠っているあいだに下がった体温をもどす」「脳の動きを活性化にする」などの役割があります。
朝食を食べないと、午前中は脳や体にエネルギーが補給されないため、体温が上がらず、元気が出ません。そして、いらいらしたり、集中力がなくなったりしてしまいます。

朝食で体のリズムを整える

朝食をきちんと食べることは規則的な生活につながり、健康的な生活の基本になります。朝食をしっかりとして、1日の体のリズムを整えることが大切です。



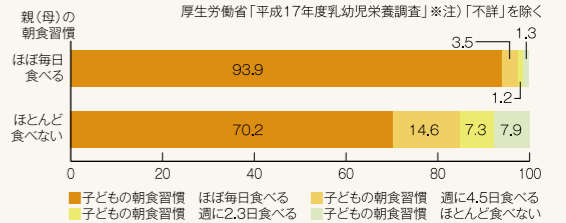
朝ごはんて、こんなにいい!

- 朝ごはんを食べる子どもは、学力偏差値が高いことがわかっています。
- 早寝早起きして、朝ごはんをしっかり食べ、朝型生活にシフトすると、余裕を持って物事を考えることができ、集中力が上がり、仕事の能率が上がります。

簡単朝ごはんのコツ

- 朝食のことを考えて、夕食を多めに作っておく。
- きんぴら、煮豆等の常備菜を作りおきる。
- 前夜に食材を切ったりゆであたり、下ごしらえをしておく。
- ヨーグルト、果物など調理しなくてもそのまま食べられる食品を用意しておく。

子ども(1~3歳)の朝食習慣と親(母)の朝食習慣



体を動かしていますか？

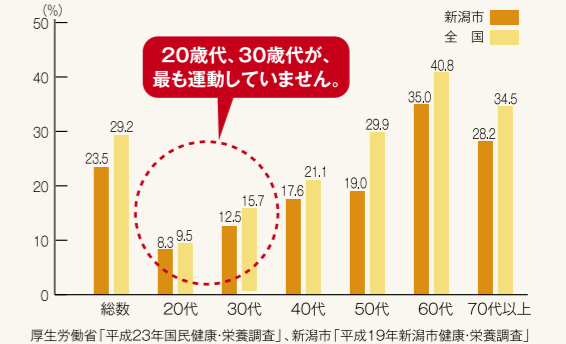
食べて「消費」が基本

健康づくりのためには適度な運動が不可欠です。未来の健康は今の生活の積み重ね。スポーツを始めるのもひとつの方法ですが、普段の生活の中のちょっとした意識で、1日の運動量は変わります。

運動量アップのコツ

- オフィスで**
- 通勤のバスはバス停ひとつ前で降りて歩く。
 - 3階以内ならエレベーターではなく階段を使う。
 - 内線電話で済ませずに直接会いに行く。
 - お昼休みに散歩をする。
 - 荷物運びや雑用などを人に頼まずに自分でする。
- 自宅で**
- 買い物などの外出は徒歩や自転車です。
 - 掃除の回数を1回増やす。
 - 外出はスニーカーで。
 - 週末には子どもともしっかり遊ぶ。
 - ガーデニングを楽しんで心もリラックス。

運動習慣のある者の割合(女性)



新潟市の肥満とやせ

新潟市の肥満者の割合は、男性23.6%、女性14.9%。肥満者の割合は、男女ともに全国より低い傾向にありますが、30歳~60歳代の男性では、約4人に1人が肥満です。

また、女性の低体重(やせ)者の割合は12.9%で、概ね各年代で全国より高い傾向にあり、特に20歳代の女性で高く、2割がやせという状況です。

厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」、新潟市「平成23年度食育・健康づくりに関する市民アンケート調査」
※肥満: BMI25以上、低体重(やせ): BMI18.5未満 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

食の現場をもっと身近に



のぞいてみよう、生産者の努力

食の現場は、消費者に「安心で安全で、おいしい」ものを届けるために、たゆまぬ努力を続けています。その努力・苦勞を知ることで不安は安心に変わります。

農薬が不安です…

農薬は厳しく規制されています。

農薬の登録制度

農薬には「農薬取締法」に基づいた登録制度があり、人や環境に対し安全と認められたものしか使うことができません。

ドリフト防止対策

ドリフトとは、農薬散布時に対象農産物以外に農薬が飛散すること。

農薬の飛散を防止するため、天候条件や時間、撒き方など様々な対策が講じられています。

ポジティブリスト制度

農薬の種類ごとに「残留基準」が設けられており、それを超えて残留する食品の販売等は禁止されています。



エコファーマー

環境にも配慮した農業に取り組む生産者が増えています。

- 1 **エコファーマーとは**
「持続性の高い農業方式の導入」を目指す農業者の愛称です。
- 2 **「持続性の高い農業方式」とは**
堆肥等を利用した土づくり、化学肥料の使用低減、化学農薬の使用低減技術の3つを、一体的に行う生産方式のことです。
- 3 **エコファーマーになるには**
法律に基づいて「導入計画」を策定し、県知事の認定を受けることが必要です。



しらべてみよう
使ってみよう

にいがたエコファーマーマップ
<http://www.city.niigata.jp/info/ecofarmer/>

にいがたエコファーマーマップ 検索

平成22年度末現在 エコファーマー認定者数3,496人(新潟市)

誰が作っているのか不安です…

生産履歴を追跡できる仕組の導入が進んでいます。

トレーサビリティ

食品が「どこから来て、どこへ行ったか」を把握するシステムです。

もし問題が発生しても、商品特定した回収、問題の発生箇所特定、安全な流通ルート確保に効果的です。

どんなふうに使われているか不安です…

生産工程を管理する取り組みが始まっています。

GAP

農作業の各工程を記録・点検し、改善に役立てる取り組みです。改善を重ねて品質の向上につなげ、「安心で安全で、美味しい」を求める消費者の声に応えます。

にいがたの魚がおいしいワケ

新潟市には、我が国最大級の河川である信濃川、阿賀野川が流れ、日本海に注いでいます。2つの大河の源流である新潟県内の山林は天然林の割合が高く、豊かな森林環境を有しており、信濃川と阿賀野川の流れは、これらの森林から栄養分を日本海に運び、新潟近海に豊かな漁場を生み出しています。

また、にいがたの沖合は暖流と寒流が交じりあうため、暖流系、寒流系の多種多様な魚が育ち、漁獲されます。豊かな漁場で育つ多種多様な魚、これがにいがたの魚のおいしいワケです。

にいがたの漁業者はこの素晴らしい漁場と漁業資源を守るため、資源の管理に取り組み、将来にわたって、にいがたのおいしい魚を供給できるよう努力を続けています。



気軽に参加してみよう!

農業の現場を知らない子どもは、その現場を自分の目で見て、触れて、初めて自分の食べるものへの関心が生まれます。

感じてみよう! 新潟市の水と緑

まるごと体験in新潟市
グリーン&ブルーツーリズムガイド

広大な田園と日本海が近接する新潟市。近郊には農業や漁業の現場がたくさん存在し、四季に合わせて様々な表情を見せます。「グリーン&ブルーツーリズム」は、そんな新潟市の長を生かし、都市部に居住する市民や市外からの来訪者に、農業・農村(グリーン)や漁業(ブルー)の魅力を体験してもらおうという取り組みです。

親子で一緒に参加し、食の現場を体験してみよう。



まるごと体験in新潟市
グリーン&ブルーツーリズムガイド
ホームページ

http://www.city.niigata.jp/info/shoku_hana/gt_guid/

新潟市グリーン&ブルーツーリズム 検索

体験メニューが選べます

- 農林漁業体験施設 ● 観光農園 ● 農業見学・学習施設
- 総合交流施設 ● 農林漁家(農村)レストラン
- 料理・食品加工指導 ● 農村景観
- 市民農園、収穫・体験農園 ● 市場 ● 直売所

やってみよう! 農業体験

「野菜を育ててみたい、でも場所がない…」 「農業を体験してみたい」。新潟市では、そんな市民のニーズに合わせて、市民農園の貸し出しや農業体験教室の開催などのイベントを実施しています。土や草と触れ合いながら農作業をすることは、食の知識向上や健康づくりに役立ちます。親子で行えば、子どもの食への関心の向上や感謝の気持ちを育むことにもつながります。

また、体験イベントに参加しなくても、天気の良い週末に田んぼや畑を見に行くだけでも、発見はたくさんあるはず。

新潟市が提供する農業体験の場 一例

- 市民農園 ● 収穫農園(市民ランド)
- 農業体験教室
- 食と農の学校(越前浜教室、週末農業体験教室)
- 農業体験観光ツアー など

詳細はこちら▶▶▶ [新潟市 食と花のにいがた http://www.city.niigata.lg.jp/business/shoku_hana/](http://www.city.niigata.lg.jp/business/shoku_hana/)

料理教室に行ってみよう

自分で料理を作ると、ただ「食べる」だけではなく、食の別の一面にも目が向きます。子どもと一緒に料理教室に参加して、子どもの料理する力を育てる、自分が参加して家庭の料理の幅を広げるなど、目的に合わせて上手に、活用しましょう。

- ▶ 市報にいがた(毎週日曜発行)
- 区役所だより(毎月第1、3日曜発行)をチェック!

地域で活躍! 食生活改善推進委員

食生活改善推進委員とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた生涯における健康づくり活動を、地域において推進している食の健康ボランティアです。

平成25年2月の時点で会員数は約490人、会員は随時募集しています。市報にいがたや区役所だよりをチェックしてみてください。

詳細はこちら ▶ <http://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/eiyousyokuseikatu/syokusui.html>

新潟市 納得データ集

新潟市の「食」の特長

豊かな自然に恵まれ、多種多様な農水産物がバランスよく生産される「大生産地」と、81万人の市民が住む「大消費地」が同一市内にあり、米を中心とした「日本型食生活」が実践しやすい環境となっています。



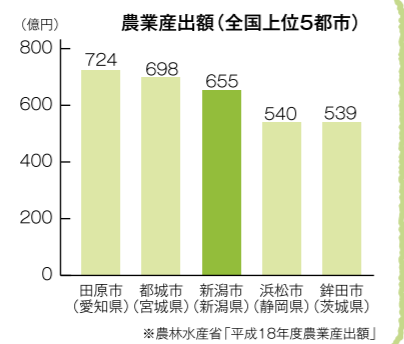
豊かな自然

大生産地

全国市町村別農業産出額等から見た農水産物の生産状況(平成17年)

- 米(1位)
- 野菜(14位)
- 果実(38位)
- 畜産
- 魚介
- 花(5位)

食料自給率は63% 政令指定都市で第1位!



都市

大消費地

人口81万人
本州日本海側唯一の政令指定都市

- 直売所・朝市が多い
- 学校給食実施率が高い
- 伝統的な食文化
- 食に関する専門学校等が多い

食環境の充実

体験(料理・農作業)

直売 学校給食
食品産業 意見交換

信頼関係

日本の食料自給率

日本の食料自給率(カロリーベース)は昭和40年度には73%でしたが、平成23年度では39%にまで大きく低下。この数値は主要先進国の中では最低水準です。日本は世界最大の食料輸入国となっていますが、地球全体で見ると食料不足が続いています。一人ひとりが食生活を見直し、子どもたちの世代のことも考えていかなければなりません。

農産物直売所で買い物!

生産者との交流を楽しみながら季節を感じられる農産物直売所や朝市を大いに利用しましょう。流通コストと時間を節約できるため、新鮮なものを安く購入できます。

従来の流通

農家 → 市場 → 小売店 → 消費者

直売所の流通

農家 → 直売所 → 消費者

流通コストの節約 + 流通時間の節約

市内の直売所・朝市情報は

サイトでは、8つの区ごとに生産・漁獲されている農産物・水産物・畜産物の情報と、その直売所情報などを紹介。

にいがた地産地消マップ 検索

http://www.city.niigata.jp/info/shokuhana_map/

新潟市民の「食」の特長

「食」に恵まれた環境の中にいる新潟市民。健康の秘訣は、にいがたの「食」のおかげかもしれません。

平均寿命が高い

男性の平均寿命 79.0歳(全国78.8歳)
女性の平均寿命 86.6歳(全国85.8歳)
特に女性は政令指定都市で第1位
※厚生労働省「平成17年市区町村別生命表」

歯が健康

新潟の12歳児のむし歯
一人平均むし歯数
新潟県 0.68本(※全国1位)
新潟市 0.90本
※文部科学省「平成24年度学校保健統計調査」

食育への関心が高い

食育に関心がある市民の割合は、77.0%(全国72.3%)
※新潟市「平成23年度食育・健康づくりに関するアンケート調査」、内閣府「食育に関する意識調査(平成23年12月)」

8020運動を知っていますか?

ハチマルニイマル
80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。
平成23年度調査では、55~64歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合は65.8%、75~84歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合は40.2%となっています。
※平成23年度県民健康・栄養実態調査

生鮮野菜の1世帯当たり購入量が日本一

特に根菜、さやまめ、かぼちゃ、なす、トマト、ばれいしょの消費が高い。

生鮮野菜の1世帯当たり購入量(kg)

地域	購入量(kg)
全国	175
新潟市	224
さいたま市	211
千葉市	210
川崎市	204
東京都港区	204

総務省統計局家計調査「家計調査都道府県庁所在地別ランキング」(平成21~23年平均)

新潟市食育計画の目標指標

目標	指標	策定時(H23)	目標値(H28)	
市民一人ひとりの健全な食生活の実践	食育に関心がある市民の割合	77.0%	90.9%	
	食事バランスガイド等を参考にしている市民の割合	59.2%	70.0%	
	主食・主菜・副菜のそろった食事をしている市民の割合	71.7%	80.0%	
	朝食を欠食する市民の割合	20歳代男性	17.9%	15.0%
		30歳代男性	23.4%	15.0%
	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している市民の割合	78.9%	90.0%	
	肥満の市民の割合(BMI25以上) 20~60歳代男性	25.9%	15.0%	
	低体重(やせ)の市民の割合(BMI18.5未満) 20歳代女性	19.7%	15.0%	
	食の安全に関する知識を持っていると思う市民の割合	58.6%	65.0%	
	食育の推進に関わるボランティアの数(食生活改善推進委員数)	490人	730人	
健やかな子どもの成長	食生活の面から市民の健康づくりを支援する店の数(健康づくり支援店指定店舗数)	429店	500店	
	食事時に家族の会話ができていない市民の割合	66.3%	70.0%	
	朝食を欠食する子どもの割合(小・中学生)	1.1%	0%	
	学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)	15.5%	15.0%	
地域の活性化、環境と調和のとれた食料の生産・消費	学校教育田等で農業体験を実施している学校の数	93校	113校	
	収穫農園(市民ランド)の参加者の数(家族や友人同士などの参加グループ数)	374組	500組	
	学校給食廃食用油の燃料化	78,000ℓ	70,000ℓ	
	環境保全型農業に積極的に取り組む「エコファーマー」の認定者数	3,553人	4,000人	
	食育の推進に関わるボランティアの数(食生活改善推進委員数)[再掲]	490人	730人	
	食生活の面から市民の健康づくりを支援する店の数(健康づくり支援店指定店舗数)[再掲]	429店	500店	
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)[再掲]	15.5%	15.0%		
学校教育田等で農業体験を実施している学校の数[再掲]	93校	113校		

※第一次計画から継続となる目標指標のみ抜粋

えびふ つくる たべる 育てる にいがた流 食生活の基盤

お役立ちマーク大集合

お店選びに役立つマーク



●地産地消推進の店のぼり旗

新潟市が地産地消に積極的に取り組んでいるお店として認定したお店の目印です。



●健康づくり支援店のステッカー

健康づくりに配慮した栄養成分表示やメニュー提供などを行う店舗や、禁煙・分煙を行っているお店の目印です。



●「食育の日」ののぼり旗

毎月19日は「食育の日」。これを広めるため、スーパーマーケットなどでは「食育の日」にこののぼり旗が立ちます。

食材選びに役立つマーク



●エコファーマー

堆肥等を活用した土づくりや化学農薬・化学肥料の使用を低減した、環境に優しい農業を行う農業者が栽培した農作物に貼られています。



●新潟県特別栽培農産物

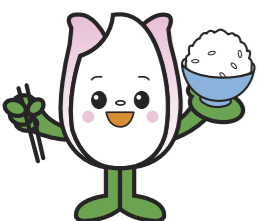
地域の慣行栽培に比べ、農薬や化学肥料を5割以上減らして栽培された農産物に貼られています。



●新潟市 食と花の銘産品

新潟市が全国に誇る自慢の農水畜産物の中から、新潟市ならではの特産物を「食と花の銘産品」に指定して、その生産振興や販売促進、ブランド化に向けた取り組みを支援しています。

にいがた流食育応援キャラクター



●まいかちゃん

新潟市の食育・花育推進キャラクター。米(まい)を中心とした日本型食生活が、花(か)で彩られた食卓を通して、広がることを願っています。好きな食べ物は、新潟産のごはんと旬の野菜たっぷりのみそ汁です。



●サイチョ

新潟市のごみ減量に向け、新しいごみの分け方や出し方を紹介するキャラクター。子どもながら、地球環境のことを真剣に考え、趣味はごみを減らすことです。



●とめドキくん

新潟市の地球温暖化防止のキャラクター。プラカードを持ち、「STOP CO2」を訴えます。

外食と中食にひと工夫!

外食や買ってきたお弁当・そうざいで食事をする場合、野菜料理などの副菜が不足しがちなので、意識的にサラダや和え物などの副菜をとるようにしましょう。

例えば、丼物やめん類などの1品物を食べるなら、野菜料理の小鉢を追加したり、定食を選べるとバランスがよくなります。



3・1・2のお弁当でバランスよく!

自分でお弁当を作る場合は、弁当箱の面積を6等分して、主食3・主菜1・副菜2の割合で詰めましょう。

「主菜1」ならタンパク質や脂質をとりすぎる心配がなく、「副菜2」にすることで野菜を多く摂取できます。また、栄養バランスだけでなく彩りのバランスもよくなります。



すき間なく詰めることも大事!

今すぐチェック! 思い出したらまたチェック!

あなたの「にいがた流 食生活」実践度チェック

チェック項目		答え ※「いいえ」の人は該当ページをチェック!	
えらぶ	Q1 今が旬のにいがたの食材を3つ以上言える	はい	いいえ ▶ 01ページ
	Q2 地産地消を意識して食材を購入する	はい	いいえ ▶ 01ページ
	Q3 食品を買う時は必ずラベル表示をチェックする	はい	いいえ ▶ 03ページ
	Q4 「食事バランスガイド」を参考にしている	はい	いいえ ▶ 05ページ
つくる	Q5 ごはん中心の食事を普段から心がけている	はい	いいえ ▶ 07ページ
	Q6 土鍋でごはんが炊ける	はい	いいえ ▶ 07ページ
	Q7 にいがたの郷土料理を3つ以上言える	はい	いいえ ▶ 09ページ
たべる	Q8 食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と言う	はい	いいえ ▶ 11ページ
	Q9 正しく箸が持てる	はい	いいえ ▶ 11ページ
	Q10 お膳の基本の配置がわかる	はい	いいえ ▶ 12ページ
	Q11 残さずに食べる	はい	いいえ ▶ 12ページ
	Q12 毎日1回は、家族や友人と一緒に食事をする	はい	いいえ ▶ 13ページ
	Q13 「ご食」とは何かを説明できる	はい	いいえ ▶ 13ページ
	Q14 毎日きちんと朝食を食べている	はい	いいえ ▶ 14ページ
育てる	Q15 農業を体験したことがある	はい	いいえ ▶ 16ページ
エコ・健康づくり	Q16 「マイバッグ」「マイ箸」「マイカップ」を使っている	はい	いいえ ▶ 02、12ページ
	Q17 買った食品は無駄なく使い切る	はい	いいえ ▶ 04ページ
	Q18 日ごろから運動する習慣が身についている	はい	いいえ ▶ 14ページ
知る	Q19 日本の食料自給率を知っている	はい	いいえ ▶ 17ページ
	Q20 「まいかちゃん」を知っている	はい	いいえ ▶ 19ページ

「はい」の数は▶

結果

20~15 ▶☆☆☆

バッチリ。その調子です!

あなたは「にいがた流 食生活」を送っています。この調子で頑張りましょう。



14~8 ▶☆☆

まずまず。もう一息です!

まだまだ出来ることがあります。「いいえ」の項目をひとつずつ改善していきましょう。



7~0 ▶☆

もっと意識してみよう!

食に対する意識が足りません。まずは自分の食を見つめなおす機会を持ちましょう。



「にいがた流 食生活」を発信中



スマイルにいがた情報紙

「Let's食育・健康づくり」

季刊/3・6・9・12月

市内のスーパーなどで配布中!



新潟市の食育と花育の情報を発信中!

「食育・花育センター」ホームページ

食育・花育センター 検索 http://www.city.niigata.lg.jp/business/shoku_hana/ffcenter/

「えらぶ」

身につけよう、食べものを選ぶ力



「つくる」

一汁一菜からはじめよう

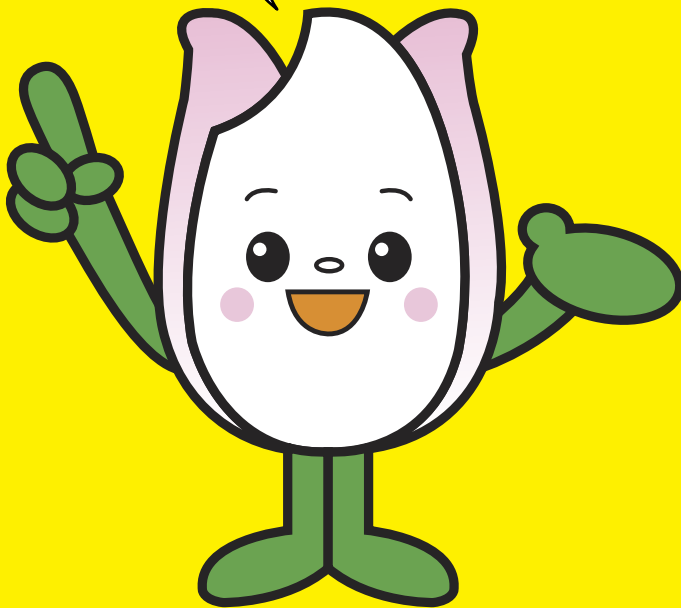


「たべる」

食事マナーは1日3回、365日の心がけ



えらぶ、つくる、たべる、育てる
すぐにできる「にいがた流 食生活」



「育てる」

食の現場をもっと身近に



新潟市農林水産部 食育・花育センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎401番地

TEL 025-282-4181 FAX 025-282-4987

E-mail: shokuikuhanaiku@city.niigata.lg.jp

URL: http://www.city.niigata.lg.jp/business/shoku_hana/ffcenter/