

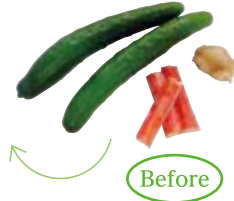


エネルギー：43kcal  
塩分量：0.6g



## Recipe 8

## きゅうりの共和え



Before

【材料】2人分・170円

きゅうり…2本  
かにかまぼこ  
…3本

おろししょうが…小さじ1  
酢…大さじ1強  
砂糖…小さじ2  
塩…少々

- 1 きゅうりの1本はすりおろし、軽く水気をきる。
- 2 もう1本のきゅうりは、板ずりした後、めん棒などでたたいて食べやすい大きさにする。

- 3 かにかまぼこは細くさく。
- 4 ①～③を④で和える。

## Recipe 9

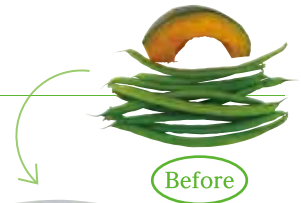
## いんげんの黄金和え

【材料】2人分・240円

さやいんげん…60g  
かぼちゃ…120g

④ 塩…小さじ1/6  
しょうが汁…小さじ1/3  
薄口しょうゆ…小さじ1/3

エネルギー：62kcal  
塩分量：0.7g



Before

- 1 さやいんげんは塩ゆでにし、3cmくらいの斜め切りにする。
- 2 かぼちゃは皮をむいて一口大に切って、柔らかくゆでて、つぶす。冷めたら④を入れ混ぜる。
- 3 ①を②で和える。



## Recipe 10

## もやしのだムル

エネルギー：64kcal  
塩分量：0.9g



Before

【材料】2人分・140円

もやし…80g  
ほうれん草…60g  
(たれ)  
赤唐辛子…少々  
こねぎ…1本

④ 白ごま…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
酢…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
砂糖…小さじ1

- 1 もやしは、根をとってさっとゆで、水気をしぼる。
- 2 ほうれん草は塩ゆでし、水気をしぼって3cmくらいに切る。
- 3 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、こねぎも小口切りにする。
- 4 ③と④を合わせてたれを作る。
- 5 ①②を④のたれで和える。

Recipe 11

# きのこの炒め物

【材料】2人分・410円

- しめじ…1/4袋
- えのきだけ…1/2袋
- しいたけ…2枚
- エリンギ…1パック
- ベーコン…2枚
- 油…小さじ1
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々
- しょうゆ…小さじ1



Before



エネルギー：78kcal  
塩分量：1.3g

- 1 しめじは根元を切り落とし小房に分け、えのきだけは石づきを取り半分切る。しいたけは石づきを取りせん切り、エリンギは2~3cmの長さに切り、薄く切る。
- 2 鍋に油を入れて1cm幅に切ったベーコンを炒め、①を加え、全体に火が通ったら塩、こしょうで味付けし最後にしょうゆを回し入れる。

Recipe 12

# にらのピーナッツ和え



エネルギー：43kcal  
塩分量：0.4g



Before

【材料】2人分・50円

- にら…1/3束
- ピーナッツ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1

- 1 にらは洗って根元を輪ゴムで止め、塩ゆでして軽くしぼり、2cmの長さに切る。
- 2 ピーナッツを細かくくだき、しょうゆ、砂糖を加え、①のにらを和える。

Recipe 13

# レタススープ

【材料】2人分・180円

- |                |               |
|----------------|---------------|
| レタス…1/4個       | 鶏ガラスープの素…小さじ1 |
| ほたて貝柱(缶詰)…1/2缶 | 塩…少々          |
| しょうが…1/2かけ     | こしょう…少々       |
| ごま油…小さじ1       | 片栗粉…小さじ1      |
| 水…350ml        | 水…小さじ2        |



Before



エネルギー：65kcal  
塩分量：0.7g

- 1 レタスは洗って大きめの一口大にちぎっておく。しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油、しょうがを入れて弱火でじっくり香りを出す。
- 3 ②にレタスを加え、レタスが半分くらいの量になったらほたてを缶詰の汁ごと鍋へ加え、水、鶏ガラスープの素、塩・こしょうを加えて軽く煮る。沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



## Recipe 14

## 豚汁



エネルギー：179kcal  
塩分量：1.3g

## 【材料】2人分・310円

豚肉(細切れ)…50g  
にんじん…30g  
大根…40g  
ごぼう…30g  
里芋(冷凍)…2個  
油揚げ…1/2枚  
しめじ…1/4パック  
だし汁…2カップ  
みそ…大さじ1強  
こねぎ…1本

Before



- 1 豚肉は3cmの長さに切る。
- 2 にんじん、大根はいちょう切り、里芋は半分に切る。  
ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- 3 油揚げは細切りにし、しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- 4 だし汁に①②を入れて煮る。
- 5 野菜が柔らかくなったら③を入れ、みそを溶き入れる。
- 5 ④を器に入れて、こねぎの小口切りを散らす。

## 豆知識

だし汁を使わないときは、豚肉やにんじんなどの具を少量の油で炒めてから分量の水を入れて煮るとコクが出ておいしいです。

## Recipe 15

## 大根とろみスープ

## 【材料】2人分・140円

大根…100g	ごま油…少々
ほたて貝柱(缶詰)…1/3缶	塩…少々
しょうが…1/3かけ	こしょう…少々
水…1カップ	片栗粉…小さじ1
鶏ガラスープの素	水…大さじ1
…小さじ1/2	こねぎ…1本

エネルギー：47kcal  
塩分量：0.6g

Before



- 1 大根、しょうがはすりおろす。
- 2 鍋に水、スープの素、ごま油、しょうがを入れ、ほたてを缶詰の汁ごと加える。
- 3 ②が沸騰したら、塩・こしょうで味を調べ、水溶性片栗粉を入れて、とろみをつける。
- 4 ③に大根おろしを加え、こねぎの小口切りを散らす。





特別編  
汁物

# ごはんと みそ汁はベストコンビ!



ごはんのみそ汁は、“日本型食生活”の基本です。なぜ昔から食べられて来たのでしょうか。

米の主成分は炭水化物、大豆の主成分はたんぱく質で、お互いの栄養成分や働きが重なりません。また、米に含まれるたんぱく質にはリシンという必須アミノ酸が少ないですが、大豆のたんぱく質にはリシンが豊富に含まれ、米のたんぱく質の欠点を補っています。

## かつお昆布だし (できあがり1.5カップ分)

一番だしは吸物、茶わん蒸しなど、だしの味を生かした料理に  
二番だしはみそ汁、煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)…2カップ
- 昆布(できあがり重量の1%)…3g
- 削り節(できあがり重量の2%)…6g



1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水とともに鍋に入れ、10~30分おく。



2 ふたをせずに弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。



3 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1~2分おいてこす。



## にぼしだし (できあがり1.5カップ分)

みそ汁、おでんや肉じゃがなどの煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)…2カップ
- にぼし(できあがり重量の2~2.5%)…頭とはらわたを除いて6~8g

- 1 頭とはらわたを除いたにぼしと水を鍋に入れ、30分おく。
- 2 中火よりやや弱めの火にかける。
- 3 浮いてくるアクをすくい、ふたをしなくて静かに2~3分煮出してこす。



エネルギー: 38kcal  
塩分量: 1.2g

Recipe

## トマトのみそ汁

【材料】2人分・120円

プチトマト…4個      玉ねぎ…1/4個      レタス…4枚  
だし汁…2カップ      みそ…大さじ1強

- 1 プチトマトはへたを取り、玉ねぎは薄切りに、レタスは大きめの一口大にちぎる。
- 2 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎがやわらかくなったらみそを溶き入れる。
- 3 プチトマトとレタスを加えて一煮立ちさせる。

# お弁当で 適量と栄養バランスをチェック!

「弁当箱」を使えば、1食に食べる量と栄養バランスを簡単にチェックすることができます。

## 1 自分に合ったサイズの弁当箱を準備

弁当の容量 (ml) ÷ エネルギー量 (kcal)

20歳代の1食あたりのエネルギー量  
男性: 800kcal 女性: 650kcal

## 2 料理の組み合わせは、主食:主菜:副菜=3:1:2 (表面積比) の割合で

この割合で料理が動かないようにすまなく詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素がバランスよくとれます。

- おかずの調理法や味付けが重なると、エネルギーや塩分量のバランスが取りにくくなります。揚げ物や油を多く使ったおかず、塩分の高いおかずは1品までに。
- ふたを重ねてもつぶれない程度に、料理が動かないよう、すき間なくしっかり詰めましょう。
- 飾り野菜や果物をそえると、彩りよく仕上がります。



## 3 見た目も大切!きれいで、おいしそうなお弁当に

何よりも、きれいでおいしそうなお弁当は、食欲をそそり、おいしく食べることができます。

# 知っていますか?牛乳の表示

### ◆「牛乳」と「乳飲料」の違いは?

「牛乳」は無脂肪固形分8.0%以上および乳脂肪分3.0%以上の成分を含むもの。使用できる原料は「生乳」のみで、水や添加物を混ぜたり、成分を除去することはできません。

「成分無調整牛乳」は製造過程で乳脂肪成分を調整していないものです。

「乳飲料」は牛乳・乳製品を主原料とし乳固形分3.0%以上のもので、主に鉄やカルシウム等の栄養素を強化したものの、コーヒーや果汁を加えたもの、乳糖分解したものがあります。

### 成分無調整牛乳

栄養成分表 コップ約1杯(200ml)当たり			
エネルギー	132kcal	炭水化物	9.7g
たんぱく質	6.6g	ナトリウム	83mg
脂質	7.4g	カルシウム	227mg

種類別名称 牛乳	
商品名	兵庫の郷牛乳
無脂肪固形分	8.3%以上
乳脂肪分	3.5%以上
原材料名	生乳100%
殺菌	130℃ 2秒間
内容量	1000ml
賞味期限	上部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
開封後の取扱	開封後は賞味期限にかかわらず、できるだけ早めにお飲みください。
製造所所在地	兵庫県 伊丹市
製造者	株式会社 兵庫乳業

### ◆「牛乳」は栄養バランスがよい食品?

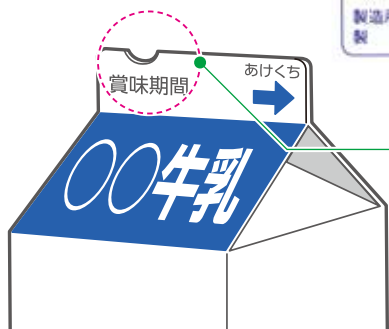
もともと「乳」は人間や動物の赤ちゃんが初めて食べる「食品」。体や骨をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」が含まれており、成長期には欠かせません。しかし、学校給食が終わると飲む量は減少。1日コップ1杯(200ml)の牛乳で栄養補給を。

### ◆「兵庫県産牛乳」など商品名に「原産地名」があるのは?

商品名やパッケージに産地名があるものは、表示した原産地の生乳を100%使用しています。また、「ジャージー牛乳」など牛の品種が商品名になっているものは、その品種の生乳を100%使用しています。

### ◆牛乳パックの「切り欠き」は?

目の不自由な方が「牛乳」とわかるためにつけられており、切り欠きの反対側が「注ぎ口」になります。





# 生産から食卓まで、「食」



毎日の食卓で味わう食事の材料は、主にお店で売られ、店に流通する前は、食品工場で製造・加工され、その前は農業や漁業の現場で生産されたものです。また、生産工程や家庭で出た食べ残し（食品ロス）は、廃棄され、その一部は肥料等へ再利用されます。

## 農薬や食品添加物は使用する基準が決まっているので安全です。

### 食品中の残留農薬

農薬取締法 使用方法を規制

**生産**

農薬の中には毒物・劇物に指定されているものもある

**毒物及び劇物取締法**  
取り扱いを規制

**食品衛生法**  
すべての農薬について残留基準を設定し規制  
行政が抜き取り検査で安全を確認

**流通**

### 食品添加物

#### 食品衛生法

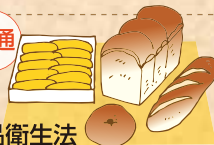
規格基準を設定し規制



#### 流通

#### 食品衛生法

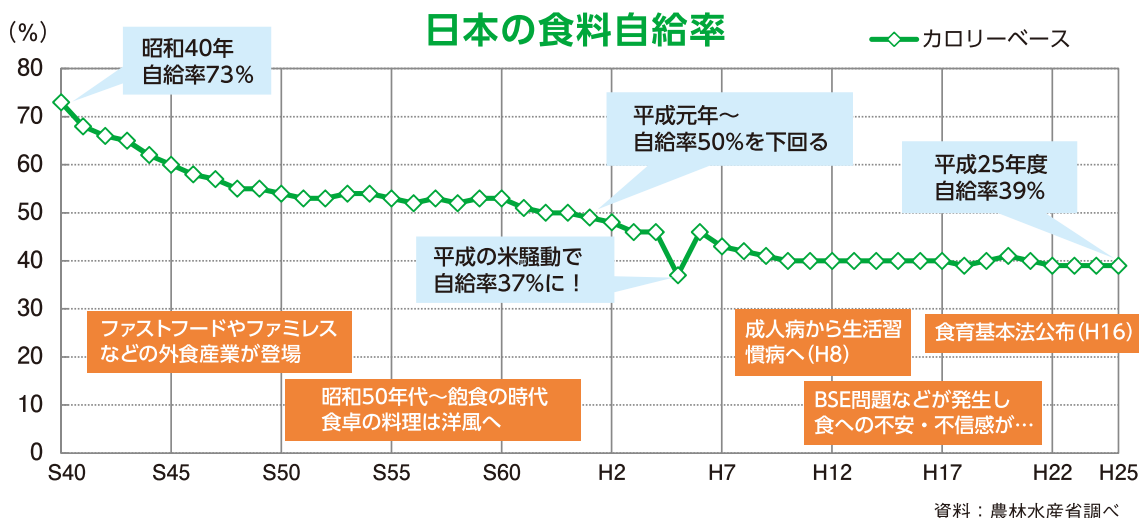
行政が抜き取り検査で安全を確認



# はつながっています

日本の食料自給率は39%。食料の多くは海外に依存。

昭和40年度には73%だった自給率が平成25年度には39%まで落ち込んでいます。肉や魚を使ったおかずの充実、外食・中食の利用増加等、食生活の変遷が食料自給率にも影響しています。



## 食生活の変遷

### 昭和40年代

ファストフードやファミリーレストランなど、外食産業が次々に登場。レトルト食品や冷凍食品も登場し、食材の輸入、食生活の洋風化が進んだ。また、電子レンジの登場により、温め直しが簡単にできるようになった。この頃から、少しずつ「成人病(後の生活習慣病)」の増加が目立つようになった。

### 昭和50年代・60年代

お金さえあれば食べ物が自由に手に入る飽食の時代から、大量生産、大量消費のバブル時代へ。食卓の料理は和食から洋食へ。イタメシやエスニック料理等がマスコミで取り上げられブームに。また、持ち帰り弁当のチェーン店が増え始めた。米類の摂取量が減少し、かわって小麦類(パン)の摂取量が増加。牛肉やオレンジの輸入が自由化されるなど、食の海外依存が高まり、日本の食料自給率は40%台になった。

### 平成元年～

外食や調理されたものを買ってきて食べる「中食」が増加。不規則な食事や生活習慣により、若い世代にも「生活習慣病」が…。平成5年(1993年)の米の大凶作により「平成の米騒動」が発生。タイ米等が海外から緊急輸入されたが輸入米は不評だった。平成8年より、加工食品へ栄養成分が表示されるようになり、「トクホ」といわれる特定保健用食品も登場した。平成10年以降には、BSE(牛海綿状脳症)問題、高病原性鳥インフルエンザの発生や食品偽装問題など食への不安や不信感が増大する事件が勃発。リーマンショック等の世界的不況による原油価格高により、穀物価格も高騰し、あらゆる食材が値上げされつつある。日本の食料自給率は40%を下回るようになった。「食育基本法」の制定(平成16年)により、私たちを取り巻く「食」について見直し、「食」で人を育て、健全な食生活を実践しやすい環境を社会全体で考える時代となった。



10月は「ひょうご食育月間」

食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みましょう。



発行 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

TEL: 078-341-7711(代) FAX: 078-362-3913

E-mail: kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

編集協力 公益社団法人 兵庫県食生活改善協会

26健P1-010B5