

おうちの方へ



- 栄養士が教える健康料理のコツ 52
- おじいおばあオススメの島野菜料理 54
- 子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり減塩レシピ ... 56
- 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ 58
- 親子でチャレンジ♪ 魚料理レシピ 59
- 親子で考えよう♪ 食育情報♪ 60

子どもから親へ働きかけることで、子どもが学校で習得した食の知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に「食」への興味を持たせることが重要です。



栄養士が教える 健康料理の



食塩を減らすコツ

旬の食材を選ぶ

本当においしい食材は調味料がなくても素材その物の味で十分です。豊富に出回る旬の食材はうまみも濃く、味覚の感度が高まります。「調味料で食べる」のではなく「素材を味わう」食事を目指したいですね。ただし、酢に代表される酸味は素材の甘みやうまみを引き出しますので、大いに活用したい調味料です。

だしを常備

和食は食塩量が多くなりがちな料理ですが、基本となるだしのうまみを効かせることで減塩が可能です。時間のあるときに多めに手作りして冷蔵保存（約3日）。冷蔵庫に昆布を水に浸しただけの「昆布水」を常備するのも手軽でいい方法です。

自家製の「昆布水」
昆布1枚（約10cm）を水1ℓに入れて冷蔵庫に常備しておくことで、うま味たっぷりの「昆布水」ができます。だしをとるのに使ったり、醤油でちよっと割ったりして、手軽に料理に利用できます。

うまみのある食品や風味のある食品を上手に活用する

きのこ類や昆布などのうまみ成分のある食品やレモン、ゆず、すだち、パセリ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、しそ、ゴマ、わさび、しょうが、カレー粉、唐辛子、ごま油、ラー油、シナモンなどを利用すると食塩が少なくて料理の味を引き立てます。

手軽な蒸し料理で減塩

ヘルシーで素材の栄養を活かさない理想的な調理法として「蒸し料理」が最適です。素材のうまみが減縮されるので少しの塩でもおいしく感じることができます。物足りないときはハーブやスパイス、香味野菜や柑橘類でアクセントをつけるとおしゃれな一品になります。

調理にもひと工夫

・焼き目をつけたり、揚げたり、炒めたりすることで少量の調味料でも味がつきやすくなったり、香ばしさが十分美味しくなります。

ポイント 調味料に漬けて照焼にするなど食塩量が多くなりますが、焼く前に醤油とみりんを合わせたものを霧吹きでかけ、焼きあがったらまたひと吹きして仕上げると、少量の調味料ですみます。

・すまし汁、みそ汁など汁物は汁を少なくし、具を多くします。



脂肪分を減らすコツ

琉球料理本来の使い方をする

琉球料理の本来の豚肉の使い方は、かたまり肉を茹で、脂肪分を抜いて調理に使用していました。現在は薄くスライスされた肉をそのまま使うことが多くなりました。脂肪の摂取を控えるには先人の知恵を生かしたいですね。



焼く・炒めるときのコツ

・テフロン加工のフライパンやオープンレンジを使用し油を使わずに調理します。（イリチーやチャップルーなどかつおだしを使用し、炒め煮にすると油の量が抑えられます）
・グリル、オープンレンジなどで焼き、余分な脂を落とします。
・肉や魚などを焼く場合、クッキングペーパーを活用して余分な脂を吸収させます。



糖分を減らすコツ

お菓子やジュース、甘いものの摂取量を減らす

糖質という点、砂糖をたくさん使ったケーキやチョコレート、クッキーなどのお菓子、また果物に含まれる果糖などがすぐに思いつくと思います。さらに、主食として食べているごはんやパン、麺類、イモ類などの炭水化物も、消化されて糖質となります。これらの糖質も摂り過ぎると、過剰な部分は脂肪に変換され体脂肪として蓄積されてしまいます。

主食に含まれる糖質は吸収が少ない良質な糖質といえます。主食の過度な制限は、体によくありません。まずは、糖質として吸収の早い砂糖や果糖をきんだお菓子やジュース、甘いものの食べ過ぎに注意しましょう。

素材の甘みを上手に活かす

煮ものなど砂糖を使用する調理は新鮮な食材をつかおだしや昆布だしなどで煮込むと少量の砂糖ですみます。また、野菜ならさつまいもや紅いも、玉ねぎやかぼちゃ、トマトなど甘みのある食材を上手に活用するといえますね！

栄養成分表示を活用しよう！

加工食品や調味料を使用するときに食品のラベルに表示されている栄養成分表示を見ることで、その食品の熱量や栄養素の量がわかります。

栄養成分表示 1食（Ogあたり）	（1日あたりの目安）	
	男性（18～49歳）	女性（18～49歳）
商品によっては「100gあたり」という表示もあるので、その場合は内容を 確認し換算しましょう。	エネルギー 2670kcal	2020kcal
たんぱく質 ○○g	たんぱく質 90～135g	65～100g
脂 質 ○○g	脂 質 60～90g	45～65g
炭水化物 ○○g	炭水化物 330～450g	250～330g
食塩相当量 ○○g	食塩相当量 7.5g未満	6.5g未満

右上の表にもありますように、食塩摂取量の目標量は高血圧予防の観点から 男性で1日7.5g未満、女性で1日6.5g未満です。1日の食事で、1日分の1/3量を目安（男性：約2.5g、女性：約2.1g）にしましょう。

※身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよそ値です。

▶▶▶ 自分の目安量を確認し、栄養成分表示を参考にして目安量に近づきましょう。



おいしい料理の決め手ともいえるのは『だし』です。だしの旨み加わることで料理は一層おいしくなります。また、地域で採れた旬の食材を使用することで、更においしく調味料も少量ですみます。健康保持のためには、一人ひとりの食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。そのために、自らの食生活をチェックしてみませんか。

1. 食塩や脂肪、砂糖などを摂りすぎていないか
濃い味付けになっていないか
2. 毎日3食決まった時間に食べているか
朝食の欠食はないか
3. 野菜や果物、魚や肉、乳製品などバランスよく食べているか
たんぱく質（肉）に偏りすぎず、野菜（成人1日350g）をしっかり摂っているか
4. 夜食や間食を摂りすぎていないか
食事以外からの摂取エネルギーを摂り過ぎていないか、特に甘い菓子類やスナック菓子類
5. 日々の活動量にあった食事を摂っているか

上記のことをチェックしてみましょう。もし実践できていない項目があれば、その理由や原因を考え、実践に向けて目標を立ててみましょう。

子どもの頃から良い生活習慣を身につけておけば、それは「一生の宝」になります。無理のない範囲で日々の食生活を立て直していくよう心がけましょう。

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。

「エネルギー」…肥満ややせの予防のため、体重を併せてチェックすることが大切です。

「たんぱく質、脂質、炭水化物」…量や割合を見て、食事の質をチェックすることが大切です。

→ 関連：家庭科における3つの食品グループ

「食塩相当量」…高血圧予防のためにチェックすることが大切です。

食はクスイムンど〜 おじいおばあオススメの 島野菜料理

自分でつくった野菜は、愛情もたっぷり！とてもおいしいね〜 家庭菜園をしたり、家の近くの畑でつくってるさあ〜

伊江村のひろあきおじいオススメ

♪島にんじんイリチー♪

チヂークニは、栄養がいっぱい!!
寒い時期にたくさん食べたら
風邪はひかないさー!!

- 1 豚肉はアクをとりながら茹でて適当な大きさに切る (茹で汁はどけておく)。
- 2 島にんじん、にんにく葉は下処理をして食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に油を入れ、島にんじんと豚肉の茹で汁を入れ、炒め煮にする。
- 4 島にんじんに火が通ったら豚肉を入れ調味料で味付けをする。
- 5 仕上げににんにく葉を入れる。
(にんにく葉を入れたら炒めすぎない)

島にんじん	2本
きんぎょ	小さじ2
豚肉	100g
しょうゆ	小さじ1
にんにく葉	1束
塩、こしょう	適量
豚の茹で汁	適量

【1人分】
エネルギー 105kcal
食塩 0.4g

名護市のたかや〜おじいオススメ

♪ウンチェータシヤー♪

夏の葉野菜の定番!! 栄養たっぷりの
ウンチェーをサッと炒めると美味しいよ!

- 1 ウンチェーは、葉と茎の部分を手でちぎって別々にし、両方もきれいに洗って水気をきり、食べやすい大きさに切る。*葉はたいてい繊維を砕いておくこと食べやすくなる。
- 2 にんにくは軽くみじん切り、たけのこは短冊切り。しめじは、ほくほくしておく。
- 3 豚三枚肉は茹でて、短冊切りにしておく。
- 4 油とにんにくを鍋に入れて熱し、香りが出たら3の豚三枚肉を炒める。次に、たけのこしめじを入れて炒める。そして、ウンチェーの葉の部分の先にいため、続いて葉の部分を入れて炒める。
- 5 鍋から漉し汁を回し入れて、焦がししょうゆの香りをつける。*味をみて、塩こしょうで調整する。

豚三枚肉	80g
ウンチェー	240g
たけのこ	50g
しめじ	50g
にんにく	1片
油	小さじ1
漉し汁	小さじ1
焦がししょうゆ	小さじ1
シママス、こしょう	少々

【1人分】
エネルギー 51kcal
食塩 0.3g

読谷村のみさこおばあオススメ

♪ウムニー♪

芋は、蒸したら熱いうちにつぶすのが
おいしく仕上げるコツです。
食物繊維たっぷりのおやつです!

- 1 紅芋は、皮をむいて蒸す。
- 2 蒸した紅芋をつぶし、レモン汁を入れる。
- 3 2. に砂糖ともち粉を入れて、少し水を入れ弱火でねりあげる。

*紅芋は、蒸したら熱いうちにつぶしましょう。
レモン汁や酢などを少々入れると、紅芋の色が鮮やかに
なります。もち粉を入れなくてもいいですが、入れると
もちもちとして美味しいです。

紅芋	200g
さとう	5g
もち粉	10g
水	20cc
レモン汁	少々

【1人分】
エネルギー 78kcal
食塩 0g

那覇市のごうおじいオススメ

♪ハンダマのあえもの♪

しっとりして、水分たっぷり
ドレッシングをかけてお手軽だよー

- 1 ハンダマを洗って、茎から葉を取る。
- 2 たっぷりの湯に塩を入れ、ハンダマの葉をゆでてザルにとる。
- 3 水気を絞り、刻んでごまドレッシングで和えたら出来上がり!

*長くゆでたり、包丁を細かく入れるとヌメリが出ます。
好みに調整してください。葉も食べられます。
太さによりゆで時間を調整してください。

ハンダマ	1束
茹で塩	少々
ごまドレッシング	大きじ3

【1人分】
エネルギー 74kcal
食塩 0.3g

南城市のあやこおばあオススメ

♪ヘチマの酢みそ和え♪

ヘチマは、「ルー汁」を使う
ソフシーもおいしいけど
サツと茹でて酢みそ和えも最高だよ。

- 1 ヘチマは皮をむき、たて二つに割り、5〜6cmの長さに切る。
- 2 ふっとうした湯に塩を少々入れ、2〜3分ゆでる。
- 3 水に放し水気をきって、冷ます。
- 4 調味料Aを混ぜ合わせ酢みそをつくる。
- 5 器にヘチマを盛りつけ、食べる前に酢みそをかける。

ヘチマ	1本
白みそ	大きじ3
さとう	大きじ1
しょうゆ	大きじ1

おみそのは
調整してね!

【1人分】
エネルギー 45kcal
食塩 1.4g



「伝統的農産物」という用語が盛んに用いられるようになってきました。沖縄県内では、「伝統的農産物」は「島野菜」と呼ばれ親しまれています。

「伝統的農産物」の条件（定義）としては、以下のようなものが挙げられます。

1. 戦前から食されている

現在の食生活に定着している、または中高年の世代が幼少の頃に食べていた食材として認識されるものです。

2. 郷土料理に利用されている

通常の家料理において比較的多く口にするものから、料亭などで提供されるものまで幅広く含みます。

3. 沖縄の気候風土に適合している

小規模生産から家庭菜園まで広く栽培されているもので、場合によっては山野菜であったり、野草的な品目も含まれます。

【伝統的な「島野菜」28品目（沖縄方言名）】

- | | | |
|------------|--------------|-----------------|
| 1：イーチョーバー | 11：ターンム | 21：ンスナバー |
| 2：ウンチェー | 12：チシャナバー | 22：チンクワー |
| 3：フィラムシルー | 13：ナーベラー | 23：デークニ |
| 4：カンドアバー | 14：ンジャナ、ニガナ | 24：チデークニ |
| 5：クワンソウ | 15：ヌービル、ニービル | 25：ラッチョウ、ダッチョー |
| 6：ゴーヤー | 16：ハンダマ | 26：ウム |
| 7：サクナ | 17：フーチバー | 27：ヒルンクワー、ヒル、フル |
| 8：シカクマーミ | 18：フーロー豆 | 28：バパー |
| 9：シブイ（スブイ） | 19：モーウイ | |
| 10：シマナー | 20：ヤマン | |

子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり 減塩レシピ



からし菜チャーハン (4人前)

1人分の
野菜83g 食塩1.5g

- 材料**
- | | |
|---------------|-----------------|
| ごはん……………320g | ポークパイオン… 大さじ2 |
| 豚もも肉……………40g | 油…………… 小さじ2 |
| からし菜……………120g | ごま油…………… 小さじ2 |
| 玉ねぎ……………120g | こしょう……………少々 |
| にんじん……………60g | 塩……………100g (2個) |
| しょうゆ……………小さじ1 | |
| 塩……………小さじ1 | |
- 作り方**
- ①からし菜は切っておく。そのほかの野菜は、粗みじん切りにする。
 - ②鍋に油を熱し炒り焼きをつくり、油から取り出しておく。
 - ③鍋にポークパイオンを入れて、角切りにした豚もも肉を炒める。火が通ったら粗みじんにした玉ねぎ・にんじんを炒める。
 - ④③に火が通ったらごはんを加えしょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
 - ⑤仕上げに、茹でたからし菜、粗みじんにした玉ねぎ、②の油をごま油を入れる。



モーウイのしそ和え (4人前)

1人分の
野菜65g 食塩0.2g

- 材料**
- | | |
|----------------|--|
| モーウイ(しろり) 120g | |
| きゃべつ……………120g | |
| にんじん……………20g | |
| しょうゆ……………0.5g | |
| 酢……………小さじ2 | |
- 作り方**
- ①モーウイは薄切り、にんじん、きゃべつは千切りにする。
 - ②①を茹でて、冷水で冷やす。
 - ③②をゆかりと青しそドレッシングで混ぜ合わせ仕上げる。



ゴーヤーチップス (4人前)

1人分の
野菜83g 食塩0.2g

- 材料**
- | | |
|---------------|--|
| ゴーヤー……………120g | |
| 小麦粉……………大さじ1 | |
| 片栗粉……………大さじ1 | |
| 塩……………少々 | |
| 揚げ油……………適量 | |
- 作り方**
- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを取り、薄くスライスして水気をきっておく。
 - ②①に小麦粉・片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
 - ③②に、塩をふって仕上げる。



夏野菜カレー (4人前)

1人分の
野菜115g 食塩1.2g

- 材料**
- | | |
|--------------|----------------|
| 豚肉……………120g | かぼちゃ……………200g |
| にんじん……………80g | じゃがいも……………48g |
| 玉ねぎ……………40g | 油……………大さじ1 |
| ピーマン……………40g | おろしんにんにく… 小さじ1 |
| へちま……………60g | 牛乳……………1カップ |
| なす……………60g | カレー……………40g |
- 作り方**
- ①豚肉・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・じゃがいもは角切り、へちま・なすは半月切り(大きいものはちよう切り)にする。
 - ②鍋に油を熱し、豚肉とおろしんにんにくを入れ炒める。
 - ③②の材料が透る位の牛乳を加え、煮る。
 - ④③に火が通ったらカレーを入れて仕上げる。



魚のピザソース焼き (4人前)

1人分の
野菜13g 食塩0.2g

- 材料**
- | | |
|---------------|----------------|
| ほき(白身魚) ……4切れ | トマト……………12g |
| 塩……………少々 | ピザソース……………大さじ1 |
| こしょう……………少々 | チーズ……………20g |
| ピーマン……………20g | |
| 玉ねぎ……………20g | |
- 作り方**
- ①ほきに塩、こしょうをする。
 - ②オーブンを空焚きする(180度)。
 - ③ピーマン、玉ねぎはスライスし、トマトは角切りにする。
 - ④ほきの上にピザソースをぬり、野菜、チーズをのせて約10分焼いて仕上げる。



マーボーへちま (4人前)

1人分の
野菜100g 食塩1.4g

- 材料**
- | | |
|--------------|----------------|
| 豆腐……………320g | 赤みそ……………小さじ1/2 |
| 豚ひき肉……………80g | マーマイソース… 大さじ1 |
| にんじん……………80g | しょうゆ……………小さじ1 |
| 玉ねぎ……………80g | がいのす……………小さじ1 |
| へちま……………200g | 塩……………小さじ1/4 |
| へちま……………200g | 片栗粉……………大さじ1 |
| たけのこ……………4g | ごま油……………大さじ1 |
| 油……………大さじ1 | おろししょうが… 小さじ1 |
- 作り方**
- ①豆腐は角切り、へちまは輪切りにする。にんじん・玉ねぎ・たけのこはみじん切りにする。干しいたげは、水でもどしてみじん切りにする。
 - ②鍋に油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
 - ③②にへちまを入れ煮立ったら、豆腐を入れる。
 - ④③に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。最後にごま油を入れる。



学校給食で子どもに大人気のレシピです。
苦手の野菜も子どもに人気のある献立に使うと喜んで食べてくれます。また苦手の食材でも自分で料理することで食べる意欲へとつながります。
親子で楽しくチャレンジすることが大切であると伝えます。

忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ

簡単ドリア エネルギー 295kcal 食塩 0.7g

材料 (1人分)
ごはん 茶碗一杯 マヨネーズ 適量
ツナ 大さじ1 スライスチーズ 1枚
ねぎ 適量

作り方
①耐熱皿にごはんを入れ、ツナ・ねぎ・マヨネーズをのせる。
②①をトースターで約5分焼く。

★ワンポイント★ ツナをサッポーク、ベーコン、サバなど、好きな具材に替えてもOK

納豆トースト エネルギー 285kcal 食塩 1.4g

材料 (1人分)
食パン 1枚 ねぎ 2g
納豆 30g スライスチーズ 1枚

作り方
①ねぎは小口切りにする。
②納豆、ねぎを混ぜ合わせ食パンに塗り、ちぎったチーズを上からトースターで焼く。

★ワンポイント★ ねぎは小口切りにして冷凍保存しておくと急いでいる時に解凍です

しらすトースト エネルギー 282kcal 食塩 1.6g

材料 (1人分)
食パン 1枚 マヨネーズ 大さじ1/2
しらす 2g スライスチーズ 1枚

作り方
①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

★ワンポイント★ お手軽でカルシウムたっぷりだよ

肉じゃが リメイクおにぎり エネルギー 207kcal 食塩 0.2g

材料 (1人分)
ごはん 茶碗一杯 (110g)
肉じゃが 60g

作り方
①ごはん、作り置き肉じゃがをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

★ワンポイント★ 子どもが大好きな肉じゃがをおにぎりすることでアレンジアップ！

さんぴら リメイクおにぎり エネルギー 200kcal 食塩 0.17g

材料 (1人分)
ごはん 茶碗一杯 (110g)
さんぴら 50g

作り方
①ごはん、作り置きさんぴらごぼうをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

★ワンポイント★ さんぴらごぼうは、多めに作っておくと重宝します！

ひじき炒め リメイクおにぎり エネルギー 202kcal 食塩 0.4g

材料 (1人分)
ごはん 茶碗一杯 (110g)
ひじき炒め 50g

作り方
①ごはん、作り置きひじき炒めをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

★ワンポイント★ 海藻類が苦手という子もいますが、おにぎりの具材にするとおいしくいただけます。

カチューユー エネルギー 29kcal 食塩 0.4g

材料 (1人分)
菜油みそ 8g お湯 200cc
花かつお 4g

作り方
①お湯のみそかつおを入れる。
②①をレンジで加熱する。

★ワンポイント★ 冷製のみそかつおみそ汁です。花かつおもそのまま食べるという子も！好みに合わせてねぎやねぎなどをくわえると栄養価もよくなります。

親子でチャレンジ！ 魚料理レシピ

魚料理は天ぷらや唐揚げ、フライなどの手軽な揚げ物料理が多くあります。また、沖縄では、ツナやポークなど、加工品を使用した揚げ物や、チャンプルー等も多く食卓へ登場します。揚げ物や炒めもの(チャンプルー)は油の摂取が多くなります。調理方法を工夫して、油を使用しない焼き物や蒸し物、煮物なども取り入れましょう！

鮭のシーチーフソースかけ

材料 4人分
鮭切り身 200g
小麦粉 大さじ1
片栗粉 大さじ1
油 適量
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
シーチーフ汁 大さじ2
水 大さじ2
片栗粉 小さじ1/2
シーチーフ 2g

作り方
1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶした鮭をフライパンで焼く。
2. 調味料Aを合わせて火にかけて、水溜りの片栗粉を落とすまでソースを作る。
3. 焼きあがった鮭にソースをかけ、輪切りのシーチーフをかざる。

一人分
エネルギー 121kcal
食塩 0.5g
たんぱく質 11.7g

さばごまみそかけ

材料 4人分
さば切り身 200g
小麦粉 大さじ1
片栗粉 大さじ1
油 適量
酒 小さじ2
みりん 大さじ1/2
砂糖 小さじ2
おろししょうが 小さじ1
ねりごま 小さじ1
いりごま 少々
水 大さじ1

作り方
1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶしたさばをフライパンで焼く。
2. 調味料Aを合わせて火にかけて、とろみがつくまで煮詰める。
3. 焼きあがったさばに2をかけて、出来上がり。

一人分
エネルギー 137kcal
食塩 0.5g
たんぱく質 12.4g

シラのホイル焼き

材料 4人分
シラ切り身 240g
ゴシヨウ 少々
無塩バター 調理用 20g
ぶなしめじ 32g
グリーンアスパラ 60g
黄ピーマン 20g

作り方
1. ぶなしめじ、グリーンアスパラ、黄ピーマンは適当な大きさに切って、バターで炒める。
2. シラにゴシヨウをかけて焼く。
3. アルミホイルにシラを置き、上から1をのせ180度のオーブンで15分程焼く。

※オーブンがない場合は、蒸し器で20分程蒸す。

一人分
エネルギー 109kcal
食塩 0.3g
たんぱく質 13.5g



「忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ」

朝ごはんは1日の活力を作り、規則正しい生活リズムを整えてくれます。また、体力や学力、運動能力、そして心の状態にも影響があると言われていいますので、しっかりと朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

忙しい朝は、お手軽クイックレシピを活用したり、ひと工夫することで時間をかけずに、朝ごはんを準備することができます。簡単なレシピなので親子で一緒に作っていきましょう。

～簡単で手軽な朝ごはんを作る秘訣～

- ・電子レンジやオーブントースターを活用する。
 - ・常備菜や夕ごはんの残りを活用する。
乾物を使った煮物などは栄養もたっぷり。
 - ・火を使わないレシピを活用する。
ヨーグルトに果物を加えたり、チーズやトマトを添えるだけでバランスがよくなります。
- ※お椀にけずり節とみそを入れて、お湯を注ぐだけのカチューユーも手軽にできるみそ汁です。

「親子でチャレンジ！魚料理レシピ」

魚の栄養について学習した内容を家庭に持ち帰り、お家の人と一緒に魚料理を作るなど、実践につながるような意識づけをさせます。

親子で考えよう！ 食育情報



食べる力：食育が目指すもの

琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授
崎間 敦
沖縄県学校栄養士会

はじめに

沖縄の古くからのことばに「クチャカラ トゥ シーラーイーン」があります。このことばは、「食べものや食べることの乱れは病気の引きがねになる」という意味があります。みんなが健康で長生きし、住みやすい世の中にするためには、食育を通して食べものや食べることに学び、食べる力を身につけることが必要です。そして、子どもたちを支援していきましょう。

食育って何？

「食育（しょくいく）」という言葉の始まりは明治時代にさかのぼります。石原左玄先生の本に「体育習育才育八箇字食育ナリ」（たはいく、ちいく、さいいくは、すなわち、しょくいくなり）と記されています。「食育」とは、頭をきたえる・心をきたえる・体をきたえるという全ての教育の基本です。様々な経験を通して食べもの・食べることに必要な知識と食べものを遊ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てる学びのことです。食べるということは、生涯にわたって続く生きとし生けるもの基本的な営みです。ですから、子どもから大人までのすべての世代にわたって、「食育」に取り組むことが重要なのです。

私たちを取りまく食と健康に関する問題

今、食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきています。たとえば、食べもの、へん食や不規則な食事などによる子どもたちや大人の肥満、それらが原因となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の増加です。また、若い女性を中心にみられるダイエットのしすぎによるやせ、お年寄りの方々の栄養不足に関連した体力低下などもあります。また、食品ロス、食の安全安心、食品自給率などの問題も多くあります。

食べる力とは

みんなが健康・長生きで住みやすい世の中になるように、私たちにあっていくべき大切なことは、「食育」の勉強を通して、「食べる力」つまり「生きる力」を身につけることです。「食べる力」には、「心とからだを健康にする力」、「食育の重要性や楽しさを理解できる力」、「食べものを遊ぶことができる力」、「食事づくりができる力」、「家族や仲間・友だちと一緒に食べることが楽しいと思える力」、「食べものができるところを知り、食べものへの感謝する気持ちを持つことができる力」などです。これらは、子どもたちから家庭や学校、地域など様々な場面ですぐに、身につけていくことができます（図1）。さらに、みなさんには、身につけた食べものや食べることの知識・経験を次の世代の人々に伝えていくという役割もあります。

おわりに

食育と食べる力について、みなさんへお伝えしました。食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきている今、「食育」を通して「食べる力」を身につけることは、みんなが健康で長生きで住みやすい世の中にするための、大切なアクションです。さあ、今日から食べものや食べることに真正面から向き合いませんか。一人ひとりの取り組みが大きな輪になり、広がっていき、やがて沖縄県の未来を良い方向に変えることにつながります。「食べる力」を身につけて 2040 年長寿県沖縄の復活を取り戻しましょう。



図1 子どもからお年寄りまでみんなで目指す食べる力

知ってましたか 野菜は炭水化物？！

沖縄県学校栄養士会
琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授
崎間 敦

はじめに

「食べよう、野菜1日大人は350グラム、子どもは300グラム！」というキャッチフレーズを目にしたことのある方もいると思います。さて、みなさん、野菜の栄養素や野菜が体に良い理由を知っていますか？ 野菜のおもな栄養素はビタミン・ミネラルです。そして、炭水化物も含まれます。「エエエッ！炭水化物を食べすぎると、肥満になったり、血糖が高くなったりしませんか？」と思う方もいるかもしれません。じつは、炭水化物は糖質と食物繊維に分けることができます。野菜は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維はビタミン・ミネラルと共に体の調子を整え、健康にしてくれる大変すばらしい栄養素なのです。

ところで栄養素って、何？

みなさんは、毎日、運動したり、勉強したり、遊んだり、習い事をしたりなど、何かしらの活動をしています。まず、この活動にはエネルギーが必要です。そして、脳、心臓などの臓器、筋肉、骨、皮膚などの組織がそれぞれの役割をきちんと果たすことが必要です。これらエネルギーや臓器・組織は、食品に含まれているさまざまな物質のうち、おもにたんぱく質・脂質・炭水化物、ビタミン・ミネラルという5大栄養素（5大栄養素）によって作られています。私たちは生きるために欠かせない5大栄養素を食品からとっています（図1）。このどれか一つでも不足したり、摂りすぎたりすると、健康を保てなくなったり、元気がなくなったり、病気になったりします。

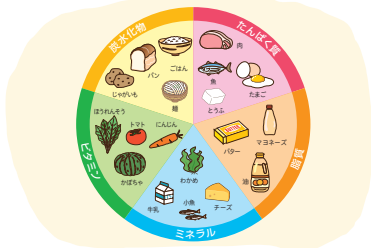


図1 5大栄養素と食品分類

なぜ？野菜を食べると体によい

野菜の栄養素のひとつが、糖質と食物繊維からなる炭水化物です。栄養素の主成分が炭水化物であるごはん・パン・めん類などと比べると、糖質が含まれる割合は低く、食物繊維が多いのが野菜の栄養素の特徴です。野菜には食物繊維に加えて、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

食物繊維は、体の中の胃腸で水分を吸収するとふくらんで腸の動きを活性化したり、食べすぎた糖質や脂質の吸収をおさえます。また、腸内で善玉菌のエサとなって善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、腸内環境をよくしてくれます。これらの働きによって、食物繊維は便秘の改善や病気の予防に役立っています（図2）。

ビタミンとミネラルは体の働きを調整しなくてはならない栄養素です。たんぱく質・脂質・炭水化物が、胃腸で消化吸収され、エネルギーとして利用される仕組みは、ビタミンがあることでうまく働きます。また、野菜に多く含まれるカリウムというミネラルは、余分な塩分を体外に出して、高血圧という病気を予防する働きがあります。カルシウムを豊富に含んでいる小松菜・かぼちゃ・ほうろんなど色の濃い野菜は、骨を強くします。



図2 野菜を食べるメリット

野菜おと一皿

私たち日本人の一般的な食生活は野菜が不足しています。では、どれくらい野菜が不足しているのでしょうか？

わが国の健康づくり【健康日本21（第二次）】では、病気を予防し、健康なおくを促すため「1日350グラム以上の野菜を食べよう」という目標を掲げています。しかし、日本人が野菜を食べている量は一日およそ280グラム、目標との差は70グラムです。みなさん、野菜70グラムはどれくらいの重さだと思いますか。小皿で一皿程度です（図3）。そんなに大きな差ではないことがわかります。さて、給食では、毎日1人100グラム程度の野菜が使われています。毎日の給食の野菜をしっかりと食べ、残りの分は家庭の食事でもうけましょう。

野菜いため 140g	かぼちゃの煮物 70g	ほうろん菜のおひたし 70g	野菜サラダ 70g
= 一日に必要な野菜 350g			

※写真はイメージです。

図3 野菜おと一皿

子どもは、
いちをきめて
1日400g必要よ

おわりに

野菜の栄養素、野菜を食べると体によいことについて、みなさんへお伝えしました。私たちが現代人は、野菜を食べることをおろそかにしています。みなさんは野菜パワーに気づいたと思います。この気づきをすぐ行動に移してみましょう。「野菜を食べよう！まずは、おと一皿から！」



「食育」を考える上で、ぜひ参考にしてほしいコラムです。

バランスのよい食事って、何？

沖縄県学校栄養士会
 琉球大学 グローバル教育推進機構保健管理部門 教授 崎間 敦

はじめに

バランスのよい食事が大切と分かっていても、「そもそもバランスのよい食事って何だろう？」と考えると、とても難しいですよね。そこで今回は、バランスのよい食事とは何か、なぜバランスのよい食事が大切かについて紹介します。

知っていますか、PFCバランス

エネルギーを生み出す栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物そしてアルコールがあります。ここでは、たんぱく質、脂質、炭水化物について述べます。私たちの体内では、たんぱく質 (P) が1グラムあたり4キロカロリー、脂質 (F) が1グラムあたり9キロカロリー、炭水化物 (C) が1グラムあたり4キロカロリーのエネルギーに変わります。食べ物のエネルギーは、主に各栄養素の量にそれぞれをかけた値の合計です。そして、全体のエネルギーに対して、それぞれの栄養素由来のエネルギーがどのくらいの割合を占めるかを計算したものをPFCバランスと呼びます。理想的なPFCバランスは、たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%です(図1)。みなさんが毎日食べている学校給食もPFCバランスが計算された理想的な学校給食です。

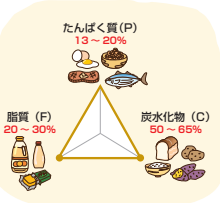


図1 理想的なエネルギーバランス

バランスを整えるコツ

バランスのよい食事のコツとして、食べ物に含まれる栄養素の働き方によって、「赤の食品」「黄の食品」「緑の食品」の3つに分けて「3色食品群」を紹介します。「赤の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳や海苔などで「おもに体をつくることになる食品」。「黄の食品」はお米、パン、めん類、イモ類、砂糖、油などで「おもにエネルギーのもとになる食品」。「緑の食品」は野菜、果物やきのこ類などで「おもに体の調子を整えるものになる食品」です(図2)。例えば、パンとジャムを塗ったトースト、ラムエッグと牛乳1杯の朝ごはんをみてみましょう。「黄の食品」と「赤の食品」2色食品になります。この朝ごはんに野菜サラダ、ブロッコリーなどの「緑の食品」からも何かを食べると、3色食品群がそろいます。みなさんも3色食品群を活用して食事のバランスを整えましょう!

成長、栄養、スポーツ

キッズアスリートは、体の成長のために必要不可欠な栄養素が不足しないように食事をとることが大切です。例えば、運動量が多いトレーニングをするときは、キッズアスリートでも大人と同じかそれ以上のエネルギーが必要になります。成長期にエネルギーや栄養素が足りなくなると、筋肉量が減ったり、骨が弱くなったり、貧血になったりして、体の成長をさまたげてしまいます。キッズアスリートは、成長



図2 3色食品群

するためのエネルギー・栄養素とスポーツで消費するエネルギー・栄養素の両方をみず食事心がけましょう。

体の成長に必要な栄養素をみずするためには、1日3回の食事をしっかりと食べることが基本です。でも、「朝は時間がないから」と、朝ごはんを食べないことはいいですか? 体づくりと、競技のレベルアップのためにも、朝ごはんはしっかりと食べましょう。また、3食のうち1回食べないでいると、残りの2回で体に必要な栄養素をとらなくてはなりません。でも、1回の食事の量は限りがあります。夕食しないように心がけましょう。1日3回食事しても栄養素が足りなくなるときは、食事の回数をあやつとってください。

忘れてないで、塩分のこと

家庭で塩分の多い食事をとっていると、将来、その家族は脳卒中や心臓病などの病気をおこしやすくなります。したがって、子どもたちから減塩(塩分を減らすこと)に取り組みことはとても大切です。せっかく、PFCバランスをよくしても、塩分が多くなると、健康に影響を及ぼします。

さて、子どもの1日の塩分の目標量は何グラムが知っていますか? 3～5歳では男子3.0グラム未満、女子3.0グラム未満です。年齢にしたがって増え、10歳以上では男子7.0グラム未満、女子6.5グラム未満で成人と同じ目標量になります。それでは、子どもたちはどれくらい塩分をとっているのでしょうか? 3歳児の研究によると、塩分の平均は4.4グラムでした。3歳児の20%は6～10グラムの塩分をとっていました。子どもも大人と同じ塩分をとりすぎています。子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。食事の準備をしている大人の塩分量が多いほど、子どもの塩分量も多くなります。子どもの減塩には、まず周りの大人が減塩に取り組み、子どもが自然に減塩しやすい環境を整えることが大切です。

おわりに

バランスのよい食事とは何か、バランスを整えるコツについて、みなさんへお伝えしました。私たち現代人の生活の課題は、糖質・脂質・塩分のとりすぎ、野菜不足です。簡単にできる3色食品群をつかって、食事のバランスを整えましょう。そして、塩分のとりすぎにも注意しましょう。みなさんの健やかな成長は、毎日の食生活がささげられています。



図3 3色食品群

世界が大注目！ 私たちの学校給食

沖縄大学 健康栄養学部 管理栄養学科 喜屋武 ゆりか

世界が大注目！ 私たちの学校給食

とつぜんですが、日本の給食は世界に認められたいさばらしい食事です！ アメリカの有名な新聞ワシントンポストでは「安くてヘルシー・美味しくバランスの取れた食事内容を実現することができています」と紹介されました。ドイツや中国の新聞でも同じように評価されています。海外から、日本の給食をお手本にしたいと見学にくるほどです。みなさんにとっては身近な給食ですが、そのすばらしさについて詳しく紹介したいと思います。



献立

給食は、みなさんの成長や健康に必要なエネルギーと12種類の栄養素について国が定めた基準値があります。不足しがちな栄養素であれば、1日に必要な量の3分の1よりも多くとれるような基準値になっています。例えば、1日に必要なカルシウムの50%をとれるように設定されています。不足しがちな分、給食で補おうということです。それら栄養素を、野菜、豆、種実、果実、きのこ、海そう、魚介類、肉類、卵類、乳類など様々な食品からバランスよくとれるように考えています。さらに地産地消のために地域でとれた食品を多く使用したり、食文化の継承のために郷土食を献立に盛りこんでいます。給食は食育の「生きた教材」としての役割もあります。これら色々なことを考えながら栄養士の先生は献立を立てています。

NASA レベルの安全性

給食は安全であることが大切です。食中毒や異物混入がおこらないようとても注意深く調理しています。調理員さんは毎月2回、食中毒にかかっているか検査(腸内細菌検査)を受けますし、毎日体調チェックを行います。もしお腹が痛いとか下痢をしている場合は、調理できません。食中毒の感染を広げないように、手洗いや消毒も徹底して、爪もきれいに洗えるようブラシを使います。手首やひじまで洗い、アルコールで消毒します。エプロンは、扱う食材や作業内容ごとに着替えます。肉・魚・卵を扱う人、野菜を洗う人、料理を仕上げの人でエプロンの色を区別して食中毒を防ぎます(写真1)。野菜は必ず3つのシンクを使い、3回水を替えます(写真2)。汚れを完全に落とすためです。果物は洗剤で洗いません。サラダの野菜もすべてゆでます。加熱することで毒をやっつけることができるからです。食品の中心部を75℃以上1分以上加熱するというルールがあります(写真3)。加熱後は毒や汚れがついてはいけませんので、調理員さんは手洗いの後に手袋を着て殺菌した食品に料理を行います。このような給食作りは、NASAが開発した宇宙食の安全管理と一緒なのです(宇宙で食中毒が発生したら大変ですよね！)。

伝えたいこと

私は以前、学校の栄養士として給食を作ってきました。野菜や豆、お魚が苦手な子どもが多く残業が目立ちました。みなさんに不足しがちな食品を出しているのですが、食べられない食品は好まないという本能的な反応であることも事実です。ある日、私が子ども達に、給食は自分の成長のために大切であること、残業は必要な栄養を捨てているということ、調理員さんが一生懸命作っている様子などを紹介すると、素直で優しい心を持っている子ども達は苦手な食べ物も残さず食べてくれるようになります。担任の先生が驚いたほどです。ですので、給食の素晴らしさをきちんと伝えたいことが大切だと思い、このコラムを書いています。自分のために大切に作られた大切な食事だと思えば、味も変わってくるのではないのでしょうか。



「食育」を考える上で、ぜひ参考にしてほしいコラムです。

**学童期は乳歯から永久歯に生え代わり
丈夫な歯を作るための大切な時期**

沖縄県歯科医師会 会長
米須 敬子
米須 敬子 院長

成長期の子どもにとって、よく噛んで食べることは食べ物本来の味が分かり、味覚を鍛えたり、唾液の分泌により栄養の消化吸収をよくしたり、むし歯予防になったり、肥満防止になったり、脳を活性化します。

歯の発育は木の年輪と一緒に

乳歯は胎生6～7週、だいたい1円玉の大きさのときからでき始めます。

永久歯も歯の頭（歯冠）から根っこ（歯根）まで出来上がるのに10年以上の時間をかけて出来上がってきます。お口の中に生え始めた頃は幼若永久歯と比べてかなり柔らかい状態です。2～3年かけて固くなっていきます。小学校1年生頃に生えてきた第一大臼歯の状態をみて、6年前の生まれた時の様子が想像できます。

良質なたんぱく質は歯の基礎を作り、ビタミンAはエナメル質の土台、ビタミンCは、象牙質の土台、カルシウムやリンは歯の石灰化を助けビタミンDはカルシウムの代謝を助け石灰化を調整するなどの働きをします。バランスの取れた食事は健康な歯を作ります。

不足した栄養は歯の形成に大きな影響がでます。バランスのよい食事はむし歯予防にもなります。



フッ素の応用

むし歯は生活習慣病です。「細菌」「歯の質」「糖質」の主な原因が重なってできます。

原因を除去することで予防できます。

「細菌」は、歯みがきやフロスをして歯垢を除くこと、甘いものを含んだ食べ物や飲み物（スポーツ飲料にも注意）をだらだら食べない、バランスのとれた食生活で対応できます。

「歯の質」への対応はフッ素が効果的です。「フッ素」は、自然界に広く分布する元素の一つで地球上のすべての動物、植物、毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などにも含まれています。フッ素には、歯の質を強くする、初期のむし歯を修復する再石灰化、むし歯の原因菌の酸生産を抑制するむし歯予防作用があります。その効果を発揮するためには有効な濃度が必要です。食事から必要な量をとることはできません。また、日本では水道水へのフッ素応用が行われていないため、フッ素入り歯磨き剤の使用などを継続しなければいけません。

特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を挙げる、ぶくぶくうがい可能な4歳頃から開始し、14～15歳の中学卒業まで継続することが大切です。

生えたばかりの幼若永久歯はとても柔らかくむし歯になりやすいのですが、フッ素の吸収がよく歯の質を強化する最適な時期です。家庭でのホームケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアが大切です。かかりつけ歯科医院を持ち定期健診をうけましょう。



「食育」を考える上で、ぜひ参考にしてほしいコラムです。