

“食”ハンドブック

まい
ペースな
生活の
日本型食生活
の
ススメ



* 日本型食生活とは？

やってみよう家庭菜園

* ライフスタイル・
ケーススタイル別
HOW TO 日本型食生活？

* ベランダDE食材調達ライフ

* 日本型食生活レシピ集

* カラダに効く！栄養素

管理栄養士さんに聞きました

* ぶっちゃけQ&Aコーナー



PASONA

農援隊

日本型食生活とは？

What's the "NIHONGATA-SHOKUSEIKATSU"

「健康のためには健康食品だけ
食べたらいいんじゃないの？」
「日本型食生活がもつメリットってなに？」
という方向けの日本型食生活をご紹介します。
まずは、ベースの食生活のあり方を
知ってみよう！



ハンドブックの使い方

ステップ①

「日本型食生活」の
基本をまず、押さえよう！

ステップ②

好きなページを
チェック！

ステップ③

他のページもためになる
から全部チェック！



—— コンテンツ ——

P2… 日本型食生活とは？

P4… 「日本型食生活のメリット」はなに？

P6… ライフスタイル・ケーススタイル別
HOW TO 日本型食生活？

P10… 日本型食生活レシピ集

P14… やってみよう家庭菜園
ベランダDE食材調達ライフ

P17… カラダに効く！栄養素

P20… 管理栄養士さんに聞きました
ぶっちゃけQ&Aコーナー

P22… 食と農の知っとく！コラム

日本型食生活

= ごはん

+

いろいろなおかず

—— メインの食事例 ——

副菜 1

こまつなとかまぼこの
胡麻和え

主菜

お魚料理など

野菜70g以上が理想！

お肉でもOK！



主食

白ごはん

副菜 2

根菜具沢山お味噌汁

70g以上が理想！



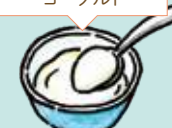
—— デザートなどに！ ——

果物

みかん

牛乳・乳製品

ヨーグルト



主菜・副菜は、P.5の「食事バランスガイド」を参照

食べ方POINT!

ゆっくりかんで食べるとGOOD!

理由：満腹感が味わえるのと、消化されやすくなるので胃にやさしい

実践POINT!

副菜の量は、主菜の2倍！を
意識するとバランスGOOD!

Q1. 日本人の食文化の歴史と、日本人の理想の食ってなに？

HISTORY

食塩過多の時代

戦後間もない頃、冷蔵庫など
もない時代は食料を保存す
るため、塩漬け保存が多く、
食塩のとりすぎで脳卒中の
死亡率が高かった

日本型食生活の時代

昭和50年以降、食材流通の
発達で食卓に品数が増えて、
たんぱく質が多くとれるよう
になった。日本型食生活のよ
うな、バランスよい食卓に

グルメバブルの時代

バブル期以降の近年は、外
食の機会が増えたり、食文化
も輸入され、今までよりも脂
質の摂取量が増えて生活習
慣病が多くなった

理想の食

日本人を含むアジア人は、
欧米人と比較し、脂質や
糖質のとりすぎによる健
康リスクが高い

なので

＼毎食栄養素の計算をしなくてもラクチン！ヘルシー！／

炭水化物・脂質・たんぱく質の
栄養バランスが自動的にとれる
日本型食生活!

Q2.「日本型食生活のメリット」はなに？

POINT① 魅力UP!

バランスが良い=生活習慣病などを防ぎ、健康で魅力的なカラダがつくれる!

POINT② 太りにくい!

ごはんをおかずと一緒に食べると、腹もちが良い→間食がいらなから太りにくい!

POINT③ 節約!

ずっと健康でいれば、将来的に医療費がかからない!

POINT④ 毎日カラダのなかから元気!

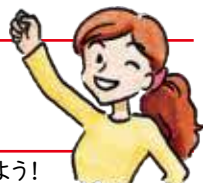
栄養ドリンクや薬に頼らなくても毎日の食事からパワーを蓄えよう!

POINT⑤ 日本だからできる!

日本は海のものも山のものも豊富。たくさんのおかずで日本産の美味しい食材を、お米と一緒に楽しもう。

POINT⑥ 気軽に!気負わずできる!

日本型食生活は毎日だけでなく大丈夫!とりあえず実践回数を増やしてみよう!



Q5.ところで、お米のよさってなんだらう…?

- ごはんは、基本調理されていないので**どんなおかずとも相性がばっちり**
- 小麦をつかった主食(パン・パスタ・麺類…)などに比べると、**塩分や油分が少なくヘルシー!**パンは一品料理になりがち…パンは塩が入っていたりバターをつけてしまったり。
- おかずと一緒に食べれば、糖質の吸収がゆっくりだから、**血糖値が急に上がりにくい**=インスリンの大量分泌を抑えられる=カラダに脂肪をためにくく!
知識のない糖質制限ダイエットは、おかずでの脂肪分などが増えたりする原因に!ごはんでおなかを満たしておけば、逆に脂質を抑えられるメリットが!
- 玄米ごはんは、食物繊維がたっぷり、栄養価が高い!



だけど
ドカ食いはNG!
おちついて
しっかり噛んで
あじあってね…!

Q3.はじめやすいポイントは?

料理ができない・
興味がでない人

- 惣菜を買ってきてもOK!
冷凍食品でもOK!大切なのは組み合わせ
- 外食でもOK!お店やメニューの「**選び方**」に注意して

生活が
不規則な人

- 1食で完璧を目指さず、1日や1週間で考えよう!
(例)夜に焼肉でお肉を食べすぎた場合は、朝やお昼に野菜を増量させて、1日や1週間トータルでバランスよく

その他のコツ

- お昼の社員食堂で小鉢を一品増やす!
- 常備菜をつくっておく!
- 朝食に果物をプラスしてビタミン補給!

などなど

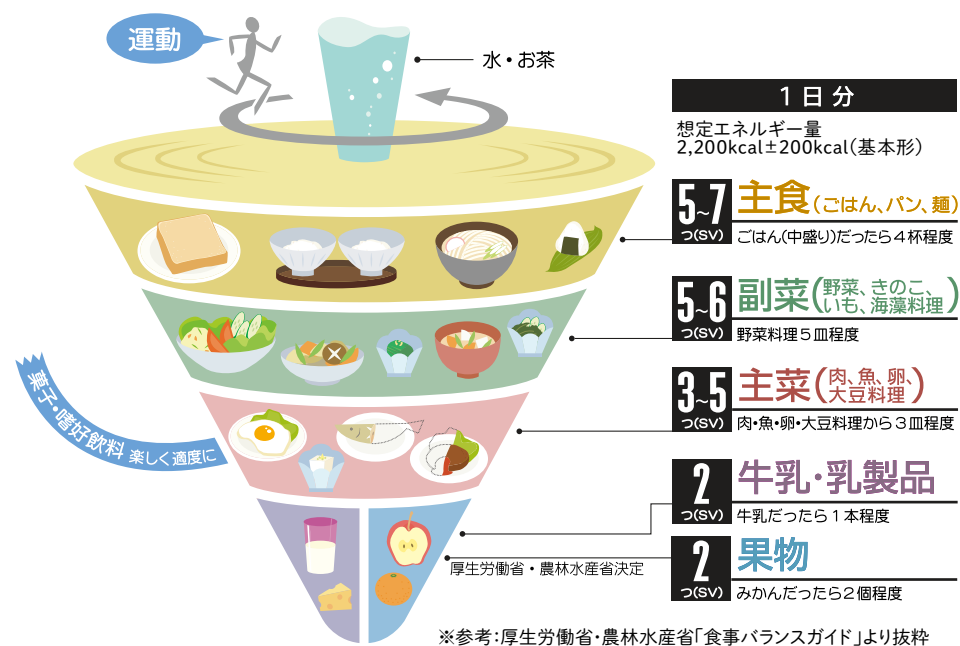
Q4.どうしたら実践しやすい?

ケース別
スタイルを
CHECK!

- | | | |
|-------|------------------|------|
| CASE1 | どうしてもラーメンが食べたい人 | →P6へ |
| CASE2 | 自炊をしない・できない人 | →P7へ |
| CASE3 | コンビニ大好きな人 | →P7へ |
| CASE4 | 忙しい!働くみなさん | →P8へ |
| CASE5 | いつまでも元気でいたいシニアの人 | →P9へ |
| CASE6 | どうしても仕事や塾で夜遅くなる人 | →P9へ |

Q6.いまさらですが主食・主菜・副菜の意味が分かりません

『**食事バランスガイド**』を参考に!もっと詳しいことが知りたい方は、WEBで「食事バランスガイド」を検索!



ライフスタイル・ ケーススタイル別 HOW TO 日本型食生活?

「日本型食生活が大切だとわかっているけれども忙しい!」
「外食大好き! ラーメン大好き!」
そんなあなたが日本型食生活にシフトチェンジする方法とは?

CASE 1 どうしてもラーメンが食べたい人

Let's Challenge! 食べる時に野菜を増やしたり、1週間でバランスをとろう!

こってりラーメンが食べたい日もあります! そんな時は2点ポイント!

野菜を増やそう!



ラーメンに野菜をトッピングする、副菜におひたしをつけるなど、野菜をプラスしよう! 五目ラーメンを選ぶのもおすすめ!



副菜でおひたし
もう一品

野菜大盛り!



or



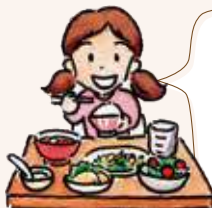
more
point

美味しいからつい飲み干したくなるスープを少しでも残すと、脂質がセーブできます。

1週間で回数を意識!

今週3回ラーメン食べたら、
来週は1回に減らしてみよう。

月…とんこつラーメン
水…みそラーメン
金…つけめん

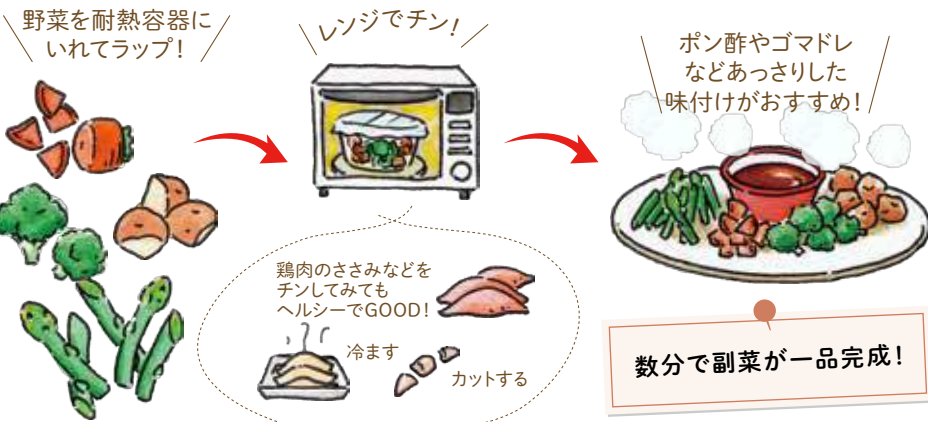


別の日や食事で日本型食生活の回数を増やそう! 夜ラーメンを食べたら翌日の朝・昼は野菜を多くとるなど。

CASE 2 自炊をしない・できない人

Let's Challenge! 自炊を深く考えず! 電子レンジを活用しよう~! P13のレシピも参考に!

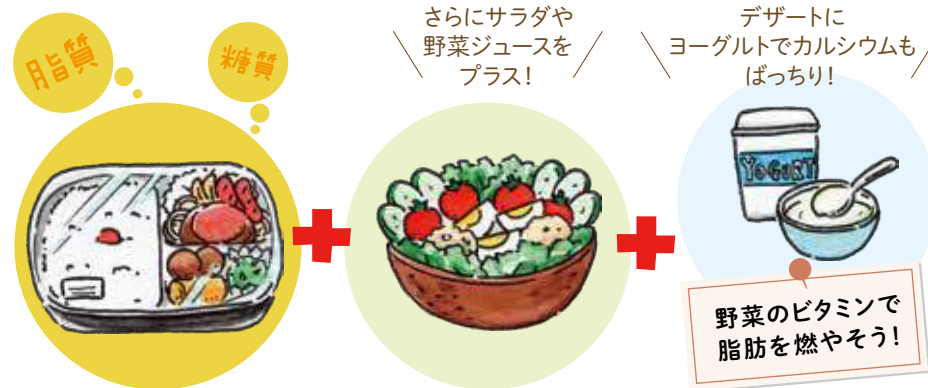
切って電子レンジでチンするだけでも、カンタンにしっかり野菜がとれます。



CASE 3 コンビニ大好きな人

Let's Challenge! 選ぶとき「野菜プラス」を意識してみよう!

コンビニ弁当は美味しいのだけれども、どうしても油っぽい=脂質が多くなってしまいがち…。



CASE 4 忙しい! 働くみなさん

Let's Challenge!

簡単なもので構わないので朝ごはんを食べよう!

毎日遅くて朝も忙しくても…朝ごはんを意識するとメリットが!

簡単組み合わせ術!



働くみなさんへ

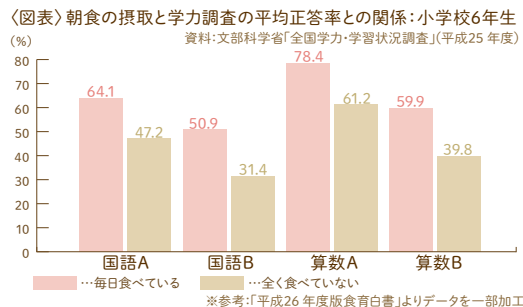
脳に必要なエネルギーを欠かすことは集中力が欠如しミスにつながります!せめて何か食べた方が午前中集中できます!

美に意識があるキャリアウーマンへ

朝ごはんを抜いて空腹のままお昼ごはんをいきなり食べると、血糖値が急激に上がってしまい、体はエネルギーを余分にため込んで太りやすくなってしまいますので注意!「朝ごはん抜きダイエット」「○○だけダイエット」に安易にとびつかないで。日本型食生活で内側からゆっくり美しくなれます♪

お子さんがいるおうちの方へ

脳が活発に働くのは午前中。朝ごはんをきちんと食べて、お昼までに必要なブドウ糖をしっかりとると集中力がばっちり!逆に食べないと、授業中におしゃべりをしたり注意散漫になってしまいます。また、空腹でおなかガーンと鳴ってしまうのを気にしている、授業にも集中できません。



とりあえず会社に行ってからデスクでおにぎりだけでも食べよう!



CASE 5 いつまでも元気でいたいシニアの人

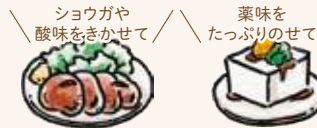
Let's Challenge!

香辛料や薬味で食欲を増そう!塩分を控えよう!

シニア世代は、低栄養状態になるとウイルスに対する抵抗力が衰えたり、体力が低下したり、認知症発症にも影響が。とにかくしっかりと食べましょう!

食欲を増やすマジック

食欲を増やすためには、**香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的**です。コンショウやカレー粉のほか、ショウガや大葉、梅干しなどの**薬味も刺激**になります。



塩分のとりすぎには注意

食塩のとりすぎは**高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきます**ので、注意が必要!そこで!→食塩のナトリウムはカリウムと一緒にになると、体外に排出されます。カリウムは野菜やワカメ、イモ類のほか、リンゴやバナナなどの**果物に多く含まれています**。副菜をたっぷり、果物も毎日忘れずに。



CASE 6 どうしても仕事や塾で夜遅くなる晩ごはん…

Let's Challenge!

夕方・夜にわけて、軽食を2回とろう!

生活スタイルで仕方がないことなのですが、晩ごはんが10時・11時と遅くなりすぎると、寝るときに消化のために内臓に負担がかかったり、体脂肪をため込みやすくなったりとあまり良いことはありません。では、どうすれば?という方に。

会社で夕方に軽食!塾に行く前に、軽食!



日本型食生活レシピ集

レシピを参考にして、調理も楽しんでみて!

レシピ提供：チームTANAKA「酢を使った料理で食欲UP!野菜がたくさんとれるプレートです。」



#1 おしゃれなランチプレートレシピ① とり南蛮プレート

主食 枝豆おにぎり

【材料(3人分)】
●米…1.5合 ●枝豆…お好みで ●塩…少々

【作り方】
①…米を1.5合炊く。／②…①を炊いている間に枝豆を塩茹でする。／③…炊けたごはんを塩茹でした枝豆を入れておにぎりにする。

主菜 とり南蛮

【材料(3人分)】
●とりむね肉…300g ●卵…3個 ●マヨネーズ
●玉ねぎ…1/4個 ●三杯酢…50ml ●レモン
●パプリカ…お好みで ●赤玉ねぎ…1/4個
●ズッキーニ…お好みで ●小麦粉…50g

【作り方】
★南蛮 ①…とりむね肉に小麦粉をまぶす。／②…①をとき卵にくぐらせて、フライパンで焼く。／③…②に火が通ってきたら、三杯酢を入れて完成。

★タルタルソース ①…卵を茹でる。／②…茹で卵を細かく切り、みじん切りにしたズッキーニ、玉ねぎ、赤玉ねぎをマヨネーズとレモン汁で和えて完成。

副菜 2色のオクラ和え

【材料(3人分)】
●オクラ…3本 ●だし…大さじ2 ●赤オクラ…3本
●酢…小さじ1 ●塩…少々

【作り方】
①…オクラを茹でる。／②…①を小口切りにして、調味料と混ぜて完成。

副菜 具だくさんけんちん汁

【材料(3人分)】
●ごぼう…1/5本 ●白ねぎ…1/4本 ●だしの素…小さじ2
●人参…1/4本 ●大根…1/4本 ●しょうゆ…小さじ2
●じゃがいも…1/4個 ●酒…小さじ2

【作り方】
①…ココットに一口サイズに切った野菜を入れる。／
②…水、だしの素、しょうゆ、酒を入れる。／③…材料を入れたココットをレンジであたためて完成。

レシピ提供：wasa-n-bon(わさんぼん)「楽しく、おいしく、美しくなるようなメニューです。」



#2 おしゃれなランチプレートレシピ② 美楽るランチ

主食 ホエーで炊くもろこしごはん

【材料(3人分)】
●米…1合 ●ホエー(カッテージチーズの残り)…1合分
●コーン…1/3本 ●枝豆(さやつき)…50g
●塩…小さじ1/8 ●白こしょう…少々

【作り方】
①…鍋に吸水済みの米、ホエー、生とうもろこし、とうもろこしの芯、塩、白こしょうを入れ蓋をし、炊く。／②…炊き上がったら、枝豆を入れ、ざっくり混ぜる。

主菜 淡路ポークの塩麹ソテー トマトソース

【材料(3人分)】
●淡路ポーク ●しいたけ…3枚 ●ウスターソース
(生姜焼き用)…6枚 ●玉ねぎ…1/2個 ●白ワイン
●トマトジュース…100ml ●プチトマト…6個 ●粒マスタード
●塩麹…大さじ1

【作り方】
①…豚肉に塩麹をまぶし、15～30分おく。／②…フライパンで豚肉、玉ねぎ、しいたけをソテーにする。／③…使用したフライパンに湯むきプチトマト、トマトジュース、ウスターソース、白ワイン、粒マスタードを入れ少し煮つめ、盛り付ける。

副菜 手作りカッテージチーズのかぼちゃ和え

【材料(3人分)】
●牛乳…300cc ●はちみつ…小さじ1/2
●レモン汁…小さじ2 (仕上げ各小さじ1/2 ※1人あたり)
●かぼちゃ(ワタ種付き)…150g ●ブルーベリー…30g

【作り方】
①…牛乳の沸騰直前にレモン汁を入れ、火を止め、分離したらザルに。／②…かぼちゃの角切りをレンジで温める。／③…かぼちゃ、生ブルーベリー、カッテージチーズ、はちみつを合わせて盛り付け、はちみつをかける。

副菜 10品目サラダ わかめドレッシング

【材料(3人分)】
●レタス、玉ねぎ、きゅうり、大根…各45g ●わかめ(塩蔵)…5g
●人参…30g ●なたね油…大さじ1/2
●青ねぎ…2本 ●酢…大さじ2
●ちりめん、くるみ…各10g ●しょうゆ…小さじ1/3
●ごま…小さじ1 ●砂糖…小さじ1/8
●黒こしょう…少々

【作り方】
①…野菜は細切りにし、水につける。／②…わかめは茹でて色止め。くるみはローストし、砕いて盛り付ける。／
③…ミルミキサーにわかめ、酢、しょうゆ、砂糖、黒こしょう、油を入れ、かくはんしドレッシングをつくる。

#3 美味しくヘルシーにもう一品!

副菜を増やそう! 野菜農家の嫁レシピ

さっぱりと、暑い日にぴったり!
そうめんと一緒に!

嫁レシピ 01 オクラとミニトマトのネバネバお浸し

【材料(2人分)】
●オクラ…5本 ●めんつゆ…大さじ2 ●かつお節…適量
●ミニトマト…5個 ●塩昆布…ひとつまみ

【作り方】
①…オクラを板ずり。お湯を沸かす。／②…オクラとミニトマトをさっと茹でる。(30秒くらい)／③…それぞれ食べやすい大きさに切る。／④…③を器に入れ、めんつゆと塩昆布を入れ混ぜる。冷蔵庫で冷やす。／⑤…食べる直前にかつお節をかけて、出来上がり!

POINT >>> オクラは板ずりすることでロ当たりもよく、鮮やかに仕上がります。

おもちとチーズの相性ばっちり!
パプリカの食感がアクセントに!

嫁レシピ 02 洋風もちもちチーズ

【材料(1人分)】
●パプリカ…1/2個くらい ●玉ねぎ…1/8個 ●チーズ…1枚
(赤・黄・緑をトータルで) ●しめじ…20g程度
●おもち…1個 ●しょうゆ…適量
●オリーブオイル…適量 ●ブラックペッパー…適量

【作り方】
①…パプリカ・玉ねぎ・しめじを細かく切り、オリーブ油に絡める。／②…おもちの片面にしょうゆを塗る。その上にチーズをのせ、さらにしょうゆを塗る。／③…②に①をのせる。／④…クッキングシート(※くつき防止)にのせて、トースターで6～8分焼く。／⑤…出来上がり!お好みでブラックペッパーをふりかける。

POINT >>> 油と一緒に調理することで効率よく栄養をとることができます。

教えてくれたのはこの人!



佐藤農園
佐藤佳子さん

新米農家のおヨメさん。子育てをしながら、農園のお手伝いをしながら日々奮闘中!
「野菜を知って、いっぱい食べよう!」



おもちをごはんに変えて
野菜たっぷり主食にしても♪



シンプルで簡単おかず!
素材の味を楽しめます!

嫁レシピ 03 トロトロなすのステーキ

【材料(2人分)】
●なす(白、紫)…各1本 ●塩こしょう…適量

【作り方】
①…なすを厚めに切り、水に浸す。／②…耐熱容器になすを入れ、ラップをかけてレンジで5分ぐらい。／③…フライパンにオリーブオイルを多めにひき、なすを焼く。塩こしょうを振る。／④…お箸がスッと刺さったらお皿に移し、出来上がり! ☆ポン酢であっさりいただきます^^

POINT >>> 焼く前に水に浸すことで油の吸収を抑えます。



#4 いつもの食材に一工夫の簡単おしゃれレシピ

副菜を増やそう! ジュニア野菜ソムリエレシピ



教えてくれたのはこの人!

本阪恵美さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

面倒なことは苦手なので「とにかく簡単に作ること」がモットー。

簡単おしゃれ。お好みで具材を
色々アレンジしてみてください。

レシピ 贅沢カクテルサラダ

【材料(2~3人分)】
●玉ねぎ…1/4個 ●しいたけ(お好みで)…約50g
●パプリカ各色…1/4個 ●冷凍えび(お好みで)…約50g
●じゃがいも…半分 ●フレッシュレモン…1/4~半分(※お好みで)
●バジルドレッシング、イタリアンなど、さっぱりしたドレッシングやオリーブオイルなど

【作り方】
①…野菜を5mm~1cm角にカット!(レモンは後で★)／②…じゃがいもは茹でるかレンジで加熱!しいたけ・えびも茹でてしまう!／③…カットした野菜+じゃがいもに、レモン汁をかけてぐるぐるかき混ぜる★／④…ドレッシングを入れながら、さらにかき混ぜて完成★冷やすと美味!

POINT >>> 盛り付けをかわいなお皿にすると色とりどりでパーティー感が増します!



ベランダ DE 食材調達ライフ

いろいろなライフメリットが！

- ①野菜は鮮度が命！家で野菜を採りたての美味しい状態で食べられます。
- ②成長の過程から収穫までがオモシロい！
「この野菜ってこんな成り方するんだ！」
「こんな花なんだ！」
「意外と難しいんだ！」と発見がいっぱい！
- ③ベランダやお庭を緑化してエコに涼しく！
- ④お子様と一緒にそだてて、食育に！
- ⑤新しいことを始めたい人にもおすすめ！

教えてくれたのはこの人！



加藤さん(新米★野菜農家さん)
@兵庫県淡路市
新鮮な『美味しい野菜』を毎日食べたいと思って農業を始めました。ぜひみなさんにも、『美味しい野菜』で食卓を囲ってほしいと思います。

● 基本の流れ ●

1. 準備 ホームセンターなどで、必要資材を購入。

1. 種や苗(苗は葉っぱが青々したものを！)
2. 容器(プランターなど。
大きいビニール袋でも可)
3. 培養土(花と野菜用のもの)

2. 育てる



3. 食べる



おすすめ家庭菜園一覧&目安時期

| おすすめ度 | 品目 | 冬 | | 春 | | | 夏 | | | 秋 | | | 冬 | |
|-------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|---|
| | | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | |
| ☆☆☆ | サツマイモ | | | | ■ | ■ | | | | | | | | |
| ☆☆ | オクラ | | | | ■ | | | | | | | | | |
| ☆☆ | ニンジン | | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| ☆☆ | ラディッシュ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ☆ | ほうれん草 | ■ | ■ | | | | | | | | | | | |
| ☆ | ミニ白菜 | | | | | | ■ | ■ | | | | | | |

おすすめ度 ☆☆☆…超おすすめ ☆☆☆…おすすめ ☆☆☆…チャレンジ!

じゃがいも

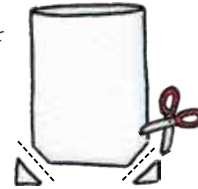
じゃがいもは万能なお野菜です！カレーによし、炒めもの、ふかしてつぶしてコロケ、ポテトサラダ…。そだててみよう！

| | 冬 | | 春 | | | 夏 | | | 秋 | | | 冬 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| おすすめ度 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
| 超おすすめ | | ■ | | | | | | | | | | |

作付時期 ■ 植え付け ■ 収穫

そだて方

- ① 大きめのプランター、または40L以上の大きなゴミ袋(またはビニール袋)を用意する。ゴミ袋を使う場合は下側の2隅を少し切り取り、水抜きをつくる。
※穴が大きいと、土が流れるので注意
- ② 種芋を用意する(大きいものは2つにカットする)。容器に半分程度、土を入れ、種芋をおく。種芋から10cmほど離して両脇に分けて肥料をおく。肥料は40g=片手で一握りほど



- ③ 種芋から10cmくらいの高さまで、再び土を入れ、水をまく。
- ④ 芽が出てきたら、10cmほど伸びたものを1~4本残して、残りの芽を種芋の部分からかきとる。
※芽の数を少なくするとイモが大きくなり、芽を多くするとイモの数が多くなる。
そして、再度5cm~10cmほど土を入れ、同時に肥料を入れる。元肥と同じ量を株元から10cm程離してまく。



- ⑤ 茎が伸び、葉が茂り、花が咲き終わった後に、葉が先端から枯れ始めます。**葉が枯れ始めると、収穫時期**です。掘り起こしましょう♪

水やりポイント

生育初期は水分を必要とするのでプランターでそだてる時は用土が乾いたら水やりを行います。栽培の後期は乾燥気味にそだてるようにします。水やりの頻度が多いと種芋が腐ったり病気(疫病)に掛かることがあるので必要以上の水やりは控えるようにしましょう。

おすすめ品種

- ☆☆☆ **キタアカリ**…ホクホク系で定番になりつつある品種。つくりやすいうえに、ほのかな甘みがおいしい。
インカのめざめ…イモの大きさが小さくなりやすいが、葉やサツマイモに似たその味は格別！
キタカムイ…まだまだマイナーな新しい品種だが、ねっとりとしたその食感は新たな感動！
- ☆☆ **男爵**…定番の品種、川田男爵が輸入したからこの名前。つくりやすい。
ノーザンビー…珍しい赤皮、赤肉。食卓の彩りに！
- ☆ **メークイン**…定番の品種だが、実は光に反応しやすく食中毒につながる皮の緑化が起きやすい。

種芋【たねいも】… あたらしいイモをそだてるため用の、種となるイモ。スーパーで売っている食用ではない。ホームセンターなどで購入して。元肥【もとごえ】… 苗を植えるときなど、最初に土に入れる肥料のこと。

トマト

夏野菜といえば、トマト!トマトは品種がたくさんあるので、いろんな種類をそだてて食べ比べてみると、お好みのトマトにめぐりあえるかも♪

| | 冬 | | 春 | | | 夏 | | | 秋 | | | 冬 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| おすすめ | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
| 超おすすめ | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

作付時期 ■ 植え付け ■ 収穫

そだて方

① 大きめのプランター、または40L以上の大きなゴミ袋(またはビニール袋)を用意する。ゴミ袋を使う場合は下側の2隅を少し切り取り、水抜きをつくる。(じゃがいもと同様)

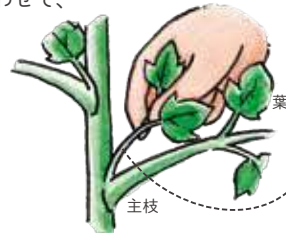
② しっかり土(培養土)を入れ、苗を植え付ける。苗から10cmほど離して肥料(元肥40g=一握り)を苗の両脇に分けておき、水をまく。その後、苗に支柱(イボ竹など)を立て、ひもなどで固定する。

※種まきからの場合、苗になるまで一ヶ月以上かかるので、早めに種をまく。
※苗の生長につれて、茎が大きくなるため余裕を持って固定する。



③ わき芽が出てきたらかきとり(つみとり)、主枝のみを伸ばす一本仕立てとする。茎の伸びにあわせて、茎と支柱を固定していき(誘引)、追肥は2週間ごとにおこなう。また、実が成り始めたら「わき芽かき(わき芽をとる)」→「収穫」→「誘引」のくり返し。

※3~4段目の収穫時に、1段目の葉を剪定していくと、風通しがよくなり病気になりにくくなる。



支柱で支えてあげることを「誘引」という。麻ひもなどで八の字に。ゆったりと。のびるたび誘引する。

わき芽
これを小さいうちに手でつむことが大切。

ワンポイントアドバイス

トマトはもともとアンデス山脈の乾燥地帯原産です。したがって、水分が十分にあると糖度が高まりにくいので、大量に毎日水やりをしなくても大丈夫です。また、土がカラッカラに乾いているときに水を大量にあげてしまうと、糖度が低くなり、果実も割れて日持ちしなくなるので気をつけましょう。土が湿っていれば水は不要。葉っぱに元気がなくなってしゅんとしてるなーという日の朝に水やりしましょう。完熟した甘いトマトは、家庭菜園ならではの味です。ぜひチャレンジしてみてください。

おすすめ品種

☆☆☆ フルティカ … つくりやすい中玉品種、その上高い糖度がおすすめの理由。

千果 … つくりやすいミニトマトのなかでも特におすすめ!高い糖度が特徴的。

オレンジ千果 … 千果の黄色版。豊富なカロテンが体にいい。

☆☆☆ 桃太郎ゴールド … 大玉トマトの代名詞「桃太郎」シリーズのニューカマー。オレンジ色の果色と肉質のしっかり感が特徴的。

「桃太郎」シリーズ … 大玉トマトの代名詞「桃太郎」シリーズ。耐病性や、用途によって多くの種類がある。用途に合わせての栽培をしよう。

誘引【ゆういん】… 茎や枝などを思った方向に伸ばすために何かにくりつけること。
剪定【せんてい】… 枝の一部をはさみで切ること。

カラダに効く! 栄養素

* 栄養素のはなし

炭水化物(糖質)・脂質・たんぱく質の3大栄養素にビタミン・ミネラルを含めた5大栄養素のお話です。3大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)はカラダをつくるエネルギーとなる栄養素ですが、ビタミン・ミネラルは「カラダの機能を正常に保つ」ためのサポート栄養素です。これが欠乏するとカラダの元気がなくなる大切な栄養素です。あらためて、見直していきましょう。

たんぱく質

筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪など人の体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素。主としてアミノ酸からできている。カラダの免疫を高める役割。

ミネラル

ミネラル(無機質ともいう)には、カルシウム、鉄、ナトリウムなどがある。必要な量は少ないが、ミネラルは、骨などの体の組織を構成したり、神経伝達機能を持ち、体の調子をととのえたりする働きがある。

脂質

エネルギー源になる。脂溶性ビタミンの吸収を助けるなどの働きや細胞膜をつくったりも。日本人の食生活は若干脂質が多くなってきているのでとりすぎ注意…!

ビタミン

ビタミンは、体の調子をととのえるのに欠かすことのできない13種の栄養素。人の体の中でつくることができなかつたり、つくられても量が十分ではなかつたりするので、食べ物からとる必要がある。



炭水化物(糖質)

炭水化物(糖質)は、エネルギー源として重要な栄養素。また炭水化物の中の食物繊維は便秘改善などの健康効果が期待できる!

文参考: 農林水産省 HP (<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/nutrition/>)

現代の日本人の食生活ではビタミンやミネラルが不足しがちともいわれています。しかし、特定の栄養素を補うためのサプリメントの摂取は、過剰症を引き起こしたり、咀嚼(=かむこと)をしない食事になることにつながると考えられますのでおすすめしません。ですから、基本的には、食事から摂取していくことをこころがけましょう!

「もっと健康や美を意識したい方へ」 * やっぱり野菜がおすすめ!



野菜のおすすめポイント

- ビタミン・ミネラルが豊富なので、カラダを元気&ビューティーに!
- カロリーが低い!(=いっぱい食べても太りにくい)
- 食物繊維が豊富なので、満腹感&便秘にもイイ

今の日本の食事は、脂質(油を使う調理)が多くなってきており(外食で意識しないうちにとりすぎたりしています)、また、野菜の摂取量が下がり、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が足りない傾向にあります。そんな食生活時代にこそ、ちょっと意識&一工夫して野菜をいっぱいとりとイイことがあります!

*簡単に栄養バランスをとりたいならば…



副菜を増やす・野菜類を多くすることが、簡単に栄養バランスがとれるようになる究極のポイント!

副菜:70g×5~6皿分を1日で目指そう!

野菜1日350gといわれていますが、副菜のお皿を5~6つ分/1日と意識することで、達成できます!

70gくらいが理想!



STEP 1 「副菜を増やす」のHOW TO

ポイント① 主菜にお野菜を入れるレシピ!

野菜のはさみ揚げ、しゃぶしゃぶサラダ、マーボーなす、八宝菜、肉じゃが…など



ポイント② 野菜を加熱してしんなりさせて、「量」をとる!

お出汁で煮る・グリル(焼く)・茹でる・レンジや蒸し器で蒸す…など!そしたらサラダでポリュミーな葉物野菜だって、ペロリと食べやすい量に。根菜だって、柔らかく食べやすい。



ポイント③ 野菜が苦手な人は「ごまかしてもいい」

家族に野菜嫌いがいる。そんな場合は調味料やスパイスでもごまかしてもいいから、紛れ込ませる!

例:お味噌汁の野菜を増やす、野菜カレー、お鍋料理、バナナを使った野菜スムージーなど



STEP 2 「副菜を増やす!」レシピのヒント

作り手の人は、参考に!10分以内でぱっと増やせる一品!

菜の花の卵炒め



〈材料(1人分)〉

- ・菜の花 100g
- ・卵1個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量

調理
5分
以内

【作り方】

- ①菜の花は洗って硬いところを切り落とし半分の長さで切っておく。
- ②フライパンを熱しサラダ油を入れ、菜の花を入れて炒める。しんなりしたら塩・こしょうで調味する。溶き卵を加え、炒め合わせて出来上がり。

根菜温野菜

ノンオイル



〈材料(1人分)〉

- ・じゃがいも 1・1/2個
- ・れんこん 75g
- ・にんじん 1/2本
- ・ブロッコリー 1/4個
- ・水 3/4カップ
- ・コンソメ(固形タイプ) 1/2個
- ・塩 小さじ1/4

調理
10分
以内

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて4等分し、水にさらす。れんこんは皮をむいて縦2つに切り、1cmの厚さの半月切りにして水でさっと洗う。にんじんは皮をむいて8mmの厚さの輪切りにする。
- ②ブロッコリーの房を分け、硬めに塩茹でする。
- ③鍋に①と水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めてふたをし10分ほど煮る。
- ④塩で味をととのえて汁を煮詰め、②を加えて混ぜる。

たけのこのレンジおかか煮

ノンオイル
レンジ調理



〈材料(1人分)〉

- ・たけのこの水煮 100g
- ・かつお節 2g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・めんつゆ(ストレートタイプ) 大さじ2

調理
5分
以内

【作り方】

- ①たけのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ②耐熱ボウルにかつお節以外の材料を入れて、ふわっとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ③かつお節を加えてラップをせずに1分加熱。軽く混ぜて出来上がり。

〈参考〉菜の花の卵炒め:農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/recipe/recipe008.html>
根菜温野菜:農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/recipe/recipe205.html>
たけのこのレンジおかか煮:農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/recipe/recipe005.html>

STEP 3 「野菜350g」のもっとポイント!

野菜をつかった副菜のポイントとして、油を「つけたもの」「つかってないもの」を意識できるとベスト!副菜①に油をつかっていたら、副菜②は油をつかわない、または控えたものにするると脂質バランスがもっと理想的に!

オイリー副菜

- マヨネーズ和えサラダ
- 野菜炒め ● かきあげ/天ぷら など

ノンオイル副菜

- 具沢山味噌汁 ● レンジDE 温野菜サラダ
- 野菜の煮浸し ● たたききゅうり(ポン酢で) など

管理栄養士さんに聞きました ぶっちゃんQ&Aコーナー

1. 脂質が多い食事を摂り続けるとどうなるのですか？

食事は、バランスよく食べる事が基本ですので、脂質が多い食事を摂りつづけると、食事のバランスが悪くなります。脂質が多い食事をばかり摂っていると1g当たりのエネルギー量が高いので、エネルギー過多になりやすく、カラダを動かさなければ余ったエネルギーが脂肪としてカラダにためられてしまい、肥満を引き起こしてしまう可能性があります。また、脂質には飽和脂肪酸や不飽和脂肪酸などがあり、飽和脂肪酸をたくさん食べ過ぎるとLDLコレステロールを増加させ、動脈硬化になりやすくなると言われています。

また、不飽和脂肪酸は魚に多く含まれている脂肪酸で、冠動脈疾患や心疾患を予防する報告がされています。同じ脂質でも、その種類によって健康リスクに繋がったりするので、脂質摂取の割合も大切ですが、その種類も大切になります。



2. 野菜嫌いで栄養バランスよくするためにサプリメントをとりたいのですがダメ？

どうしても野菜が食べられないというのであれば、野菜から摂れる栄養素を全く摂らないよりも、サプリメントで摂取するのも良いかもしれませんが、サプリメントは抽出物で作られていますので、野菜のように様々な栄養素を同時に摂取することが難しいです。

また、サプリメントは、しっかり噛みながら食べることもできませんし、消化酵素はほとんど必要がありません。そのようなことから、サプリメントだけでバランスよく栄養素を補充するという考え方は、理に合っていない。少しずつでも構いませんので、ご自身で野菜を美味しく食べられる方法を見つけられるのがいいかと思います。

→P14の家庭菜園ページをみて、育てながら新鮮な野菜を食べるスタイルを実践してみてもいいかな？



3. 付き合いなどで外食続きの生活。どうしたらいいですか？

外食でも、どのようなお店で食べるか、どのような献立を選ぶかで、かなり健康リスクを避ける事が可能です。最近は、野菜が多く使われた献立を揃えている外食店も増えてきていますので、そのようなお店を選択されてはいかがでしょうか。

また、外食の献立では塩分や脂質が高いものが多いので、注文の際に、サラダであれば、ドレッシングを別で持ってきてもらったり、塩焼を塩なしで焼いてもらうようにして、テーブルで自分好みの味で調節するなどされるのがいいと思います。



4. 別に、規則ただしく食事を摂らなくても、インスタントラーメンとかばかり食べても元気ですけど…(20代)

若いうちはエネルギーさえ適切であれば、肥満にもなりませんし、目に見える問題は少ないと思いますが、そのままインスタントラーメンばかり食べ続けていると、栄養のバランスが悪いため、そのうち様々な健康障害が発症することは、世界中の研究でもはっきりわかっています。

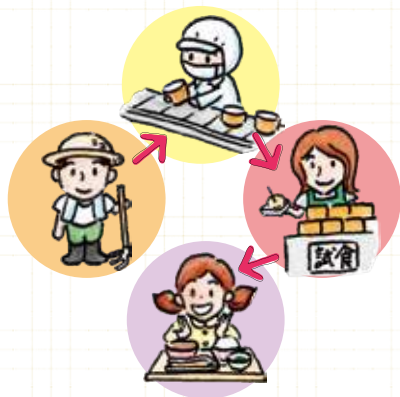
今では、生活習慣病は発症しないように予防の考え方が重要とされているため、少しでも構いませんので、食習慣を改善するようにされた方が良く考えます。20代では、健康診断でも採血検査をする機会が少ないので、一度、どこかで採血検査をされて、今の健康状態を確認されるのがいいかと思います。脂質異常や血糖値高め、血圧高めなどメタボリックシンドロームのリスクが高い状態でも、ご本人が痛みを感じることは滅多にありませんので、まず、セルフチェックで、将来の元気な生活を確実に手に入れるようにしましょう。



「食べる人」と「つくる人」

農林水産業で働く人たちの仕事は「食料」を生産すること。食料を生産することで、私たちは日々美味しい食を食べることが出来ています。コンビニの梅おにぎりを思い出してください。おにぎりを分解すると、「お米」、「梅」、「海苔」、「塩」になります。お米と梅は、農家さんがつくるもの、海苔と塩はそれぞれ水産業に携わる人が養殖して、加工しています。お茶を思い出してください。お茶も、茶葉と呼ばれる原材料になる葉っぱを育てているお茶農家さんがいます。お肉もそう、お菓子もそう、うどんもそう。

そうです、人間のエネルギーをつくる人たちは、1次産業者（農林水産業）のみなさん。都市にいます、1次産業で働いている人たちとの接点が少ないのでイメージがわからないかもしれませんが、実は畑から食卓まではつながっているのです。



日本における、日本産をつくる人の減少

特に農業についてのお話となると、日本産のものをつくる日本の農家さんが、どんどん減っていく傾向にあります。そして、減っていくと同時にスーパー高齢化です。平均年齢が約66歳。これって、定年退職後の年齢ですよ。そんな方たちが食の現場を支えているのです。でも、これってずっと続くのでしょうか…？

これからの日本の食と農林水産業

「日本の農林水産業を担う人がいない」、という問題はこれからもしばらく続きます。では、その問題を解決するために、「食べる人」は何ができるのでしょうか？それは、日本の食をもっと知って、日本の食を買う・消費することが、日本の農家さんや漁師さんのお給料につながります。お給料が高くなるとどうでしょうか？その業界で働きたいと思う人も多くなりますよね。今の日本は、食料の約60%が外国からの輸入品です。なぜでしょうか？もちろん、日本での栽培が不向きな作物や、家畜のエサや原材料の場合コストから考えて輸入の方が価格的に圧倒的に安く、量が確保できることから加工会社や外食産業で大量に購入されるなどが原因になっています。

外食産業や売人たちは、出来るだけ安く仕入れて、買う人・食べる人たちに安定した価格で提供したいと思うのは、サービス業や商売として、それは仕方がないことなかもしれませんが、ですが、日本人の、日本の食材に対する思いも低下していないでしょうか？食料を100%日本産にすることは難しいかもしれませんが、日本の食材を「選ぶことが出来る」機会があるとしたら、日本の食材を「買うこと・食べること」によって、「日本の農林水産業の働く人や、日本の食文化を守ることに貢献できる」ことも思い出してください。

なにより、日本の美味しいものを食べずにいるなんて、日本に住んでいてもったいない！日本の食のバリエーションは、本当に広いのです。北は北海道から南は沖縄まで産地リレーで年中野菜は途切れることなく、美味しいお肉を育てている農家さんもいっぱいいる、海に囲まれているので海産物も豊富。日本の美味しいものをもっと知って、美味しい食べ方も知って、楽しい食生活にしてみませんか？



おいしい・ヘルシー！
日本型食生活を知ろう！

ウェブサイト開設しました！

日本の食と農に関する
情報を集めたウェブサイトが
2015年10月よりオープン！

Ku-Person

www.pasona-nouentai.co.jp/ku-person/

掲載のウェブサイト画面は
現在制作中のものです。
コンテンツやイメージビジュアル等
変更になる場合があります。

f パソナ農援隊facebookでも情報配信してます！



農業体験 in 淡路

ご家族で、お友だち同士で、
レッツ・チャレンジファーム！

パソナ農援隊が運営する農場「パソナチャレンジファームin淡路」で、本格農業を体験してみませんか？チャレンジファームでは1年を通して季節ごとにさまざまな野菜を育てています。植え付けの楽しさ、収穫の喜び、そして食べる幸せを一緒に味わえる農業体験プログラムです。



チャレンジファーム 農業体験

www.pasona-nouentai.co.jp

JAPANESE DIETARY STYLE

発行：株式会社バソナ農援隊

発行年：2015年

日本型食生活、栄養の話に関する監修：武庫川女子大学 国際健康開発研究所 講師 森真理(管理栄養士、食育グループHealthy*代表)

参考：「新しい食生活を考える会」(2011)、『食品解説つき 新ビジュアル食品成分表 新訂版』、大修館書店

農林水産省「実践食育ナビ」http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/

農林水産省「めざましごはん」<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>

内閣府 [平成26年版食育白書]

本冊子に関するお問合せ：株式会社バソナ農援隊 担当/本阪 東京都千代田区大手町2-6-4(TEL: 03-6734-1260)