



毎月第3 土曜日

かごしま 活き生き食の日

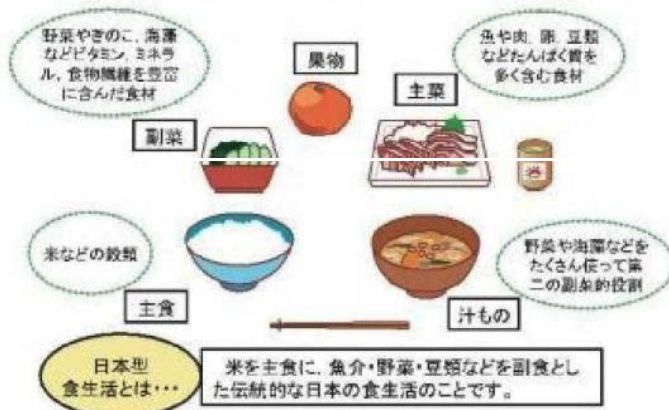
～かごしまの食で健康で豊かな食生活を～

旬の食材を味わいみんなで
食事を楽しみましょう

地域の農林水産業や郷土料理に親しみ、
豊かな食文化を伝えましょう



「かごしま版食事バランスガイド」を参考に、
料理の組合せを考えて、バランスのよい食事を心掛けましょう



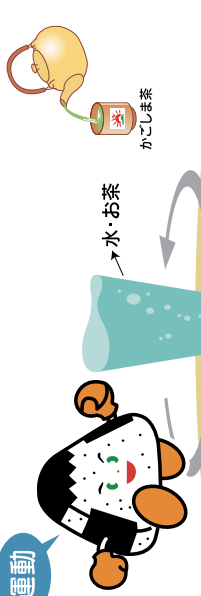
「かごしま活き生き食の日」とは
自らの健康や食生活をかえりみ、それぞれの家庭や地域で、本県の農林水産業
や食文化を生かした食育や地産地消に取り組む日のことです。

<鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議>

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

運動



楽しく食事を楽しむ
 ミニガイド30分
 30分未満は準備は済ませよう

1 日 分

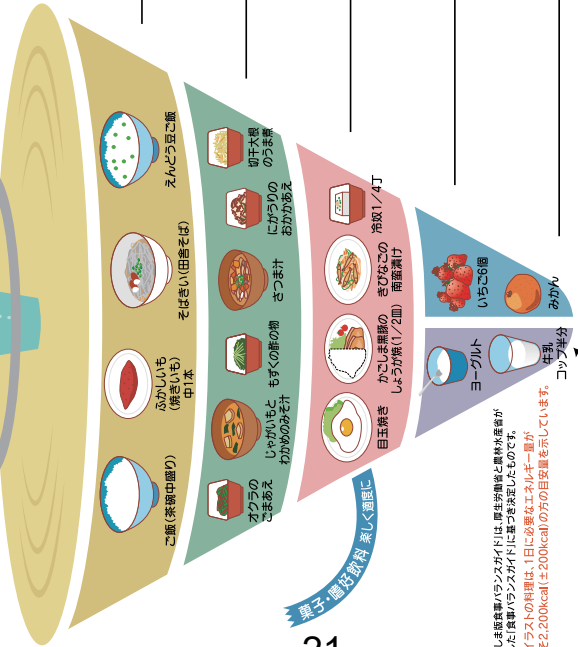
5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
 ごはん(中盛り)たったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
 牛乳たったら1杯程度

2 果物
 みかんたったら2個程度



自分の適量をチェックしよう!!

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食 (碗)	副菜 (碗)	主菜 (碗)	牛乳・乳製品 (碗)	果物 (碗)
男性	6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11歳	2200kcal	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~69歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	70歳以上	2200kcal	5~7	5~6	3~5	2	2
女性	6~11歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
	12~69歳	2200kcal	5~7	5~6	3~5	2	2

活動量の見方 「低い」：日中座っていることがほとんど 「ふつう」：座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要。 ※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にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3碗(SV)、基本形よりもエネルギー量が多い場合は、4碗(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの「食」交流推進会議 ※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。 お問い合わせ先：鹿児島県 農政課 (かごしまの「食」交流推進会議事務局) ☎099-286-3177 E-mail: rvyu-shien@pref.kagoshima.lg.jp URL http://www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/sangyo/syokuiku/k-bg/

区分

料理例 ※「+副菜:2」などの表現は、副菜も2碗(SV)含まれていることを示しています

主食

1つ分 = おにぎり(1個分) = 油ノermen (主菜:1) = さつま芋もじ (まぜずし) (+副菜:2,主菜:1) = 魚パン(6枚切り)

1.5つ分 = そばきい(田舎そば) = こ飯(茶碗中盛り) = えんどう豆ご飯 = 黒豚のペーコンのスパゲティ (+副菜:1)

2つ分 = ふかしいも(梅煮いも)中1本 = 鹿児島県牛(黒豚)のカレーライス (+副菜:2,主菜:2) = 鹿児島県牛(黒豚)のスパゲティ (+副菜:1) = かごしまラーメン

副菜

1つ分 = 切干大根のうま煮 = 落花生の五目煮 = ひじきの煮物 = 薄なます = にかつりのおかかええ

野菜サラダ = がね = じゃがいもとわかめのみそ汁 = ポテトサラダ = オクラのごまあえ

2つ分 = たけのことつわの煮物 (+主菜:2) = かぼちゃコロッケ1個 (+主菜:1) = キャベツのゆめ物

主菜

1つ分 = 目玉焼き = 肉じゃが (+副菜:3) = 冷奴1/4丁 = 冷奴1/4丁 = 肉じゃが (+副菜:3)

2つ分 = 納豆 = 納豆 = きびごこの陶器湯け = 黒豚のきょうざ (+副菜:1) = 黒豚のきょうざ (+副菜:1) = 肉じゃが (+副菜:3)

3つ分 = 鶏の唐揚げ = 鶏の唐揚げ = かごしま黒豚のしょうが焼 = かごしま黒豚のしょうが焼 = さつま地鶏の南身 = さつま地鶏の南身

牛乳・乳製品

1つ分 = ヨーグルト1パック = ヨーグルト1パック = 牛乳コップ半分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1片 = チーズ1片 = スライスチーズ1枚 = スライスチーズ1枚 = 牛乳200ml = 牛乳200ml

果物

1つ分 = みかん1個 = みかん1個 = なし1/2個 = なし1/2個 = 巨峰1/4房 = 巨峰1/4房 = メロン1/8個 = メロン1/8個 = いちご6個 = いちご6個

郷土料理といえばこれ！！

みんな大好き！！

【鶏飯】

今回は喜界町生活研究グループの提供するレシピです！！
薬味など自分好みに変更してオリジナル鶏飯を作ってみよう！！

★材料(4～6人分)★

・お米……………4 カップ	A	・たまご……………4 個	C
・骨付きガラ……………1.5 kg		・みりん……………小さじ 2	
・鶏ムネ肉……………200g	B	・塩……………小さじ 0.5	D
・長ネギ……………1 本		・濃口しょうゆ……………小さじ 1	
・戻し済み干しシイタケ…8 枚	B	・薄口しょうゆ……………小さじ 10	D
・皮付き生姜(スライス)…お好み		・塩……………小さじ 2.5	
・シイタケ戻し汁……………1 カップ	B	・パパイヤ漬物……………40g	D
・濃口しょうゆ……………小さじ 2		・小ネギ……………20g	
・みりん……………小さじ 2	B	・島みかんの皮、刻み海苔…各 10g	D



- ① 干しシイタケを水で戻しておく(戻し汁はとっておく)
- ② お米を【やや硬めに】炊いておく
- ③ 大鍋に水 3ℓ を入れ、Aの食材を入れて【強火】で煮込み始める
- ④ 沸騰後アクが出てきたら、丁寧にすくいアクを取り除く
- ⑤ アクを取り除いたら【中火】で煮込み、1 時間ほど経過後【シイタケ・鶏むね肉】を取り出しておく
- ⑥ 取り出して粗熱を取った鶏むね肉を【細かめに】ほぐしておく
- ⑦ 取り出したシイタケを千切りにして、小鍋にBと一緒にに入れて【弱火】で汁気がなくなるまで煮る
- ⑧ Cの材料を混ぜ合わせ、錦糸卵をつくる
- ⑨ パパイヤ漬物と島みかんの皮を【みじん切り】、小ネギは【小口切り】にしておく
- ⑩ ⑤から 2 時間程度経ったら、煮込んだスープを漉す
- ⑪ ⑩にDの調味料を加えて味を調整し”鶏ガラスープ”を完成させる
※濃口しょうゆを入れすぎるとスープが黒っぽくなるので注意(塩味の調整は【薄口しょうゆ】で行う事)
- ⑫ 皿に具材を彩りよく並べ、ごはんにお好みで乗せ、アツアツの鶏ガラスープをかけて召し上がれ

オリジナルの漬物を添えて
1ランク上の鶏飯はいかが？

【パパイヤの漬物】

★材料(約 20 食分)★

・青パパイヤ……………1 kg	A
・塩(パパイヤ正味量の 3%)…30g	
・水……………500cc	B
・島ざらめ……………300g	
・薄口しょうゆ……………150cc	B
・みりん……………50cc	
・酢……………50cc	B
・唐辛子……………少々	

- ① パパイヤの種を取り除き、薄めにスライスして 2～3 回水で洗う
- ② Aを混ぜ合わせ塩水を作り、作った塩水に①を入れて重石を置き、2～3 時間漬ける
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせて沸騰させ、粗熱を取っておく
- ④ ②のパパイヤの水気をしっかりと絞っておく
- ⑤ ③の調味液が【熱いうちに】④のパパイヤを漬け込む
※漬け込み直後から食べられますが、1 晩漬け込むことで味が染み込み美味しくなるのでオススメです
※保存する際は【必ず冷蔵保存】で早めにお召し上がりください

みんな大好き！！
島の伝統お菓子！！

【ふくりかん】

★材料(約 10 切れ分)★

・粉黒糖……………200g	・水……………200cc
・小麦粉……………200g	・卵……………2 個
・重曹……………5g	・酢……………5cc

- ① パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いておく。
- ② 小麦粉と重曹を混ぜ合わせ、ふるいにかけてボウルに用意しておく。
- ③ 鍋に、粉黒糖・水を入れて混ぜ合わせ、中火にかける。アクが出てきたら取り、黒糖が溶けたら、酢を入れて火を止め冷ます。
- ④ 冷めた①に溶き卵を加えよく混ぜる。
- ⑤ ②のボウルに③の黒糖液 1/3 量を入れ、ダマにならないように混ぜ、残りの黒糖液は 2 回に分けて入れ、混ぜる。(少し寝かせると、しっとり仕上がるのでオススメ)
- ⑥ 型に生地を入れ、蒸し器にセットする。強火で 40 分ほど蒸し、竹串を刺して何もついてこなければ完成。



庭にパパイヤ生えていませんか？
有効活用レシピ！！

【パパイヤごま酢和え】

★材料(3～4 人分)★

・青パパイヤ……………300g	・砂糖……………大さじ2	} A
・にんじん……………50g	・酢……………大さじ2	
・塩……………少々	・しょうゆ……………大さじ2	
	・すりごま……………大さじ2	
	・ごま油……………少々	



- ① 青パパイヤの皮を剥き、種を取り除いたらスライサーで千切りにする。
- ② パパイヤの千切りに塩を薄めにふり、しんなりしたら水洗いし、水気をしっかりと絞る。
- ③ にんじんも同様に千切りし、塩をふってしんなりさせる。
- ④ A を混ぜ合わせ「ごま酢」を作り、②のパパイヤと③のにんじんと和えて完成。

【食育ピクトグラム】について

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として作成しました。食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。



1 みんなで楽しく
食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べることで、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食欠損の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく
食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、バランスの良い食生活に繋がしましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 たりすぎない
やせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで
食べよう

歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よく噛んで美味しく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に
そなえよう

災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常食のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを
なくそう

環境への配慮（調和）

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を
応援しよう

地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負担の低減につなげましょう。



10 食・農の
体験をしよう

農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を
伝えよう

日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を
推進しよう

食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

※出典：農林水産省「食育ピクトグラムについて」

本計画策定にあたりご協力いただいた関係機関・団体等

No	団 体 名 ・ 店 名	職 名	氏 名
1	ショッピングセンター ふくり	代表取締役	中 澤 典 一
2	Aコープ 喜界店	店 長	川 口 賀 久
3	花だより	代 表	永 井 嘉 文
4	特非)子ども支援ネットワークめばえ	代 表	増 田 好 明
5	一社)和食文化国民会議		小 林 雄 三
6	「弁当の日」応援プロジェクト事務局		(株)共同通信社
7	(株)オフィス 弁当の日		竹 下 和 男
8	喜界町 生活研究グループ	会 長	栄 和 子
9	喜界町 農業青年クラブ	会 長	有 馬 奨 太
10	喜界町 防災食育センター	栄 養 教 諭	坂 元 生 代
11	喜界町役場 町民税務課	課 長 補 佐	廣 清 太
12	喜界町役場 教育委員会事務局	課 長 補 佐	八 木 敏 文
13	喜界町役場 教育委員会	係 長	富 田 道 夫
14	喜界町役場 保健福祉課	主 事	川 畑 早 紀
	事務局 (喜界町役場 農業振興課)	課 長	武 藤 裕 和
		営 農 支 援 センター所長	叶 一 寿
		課 長 補 佐	喜 島 正 樹
		主 事	森 卓 人