

食育とは？

食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。学校では、食事作法や食に関する基礎知識を学びますが、学校卒業後は食について学ぶ機会が減ってしまいます。そのため、近年は社会人や高齢者を対象とした「大人の食育」にも注目が集まっています。

大人の食に関する健康課題

現代の日本は若者から高齢者まで世代ごとに様々な健康課題を抱えています。課題を改善していくためには誰もが食に関心を持ち、健康的な食生活を選択できるよう行動を変えていくことが大切です。まずはできることから実践していきましょう。

若者世代



食育への関心が低め
朝食欠食が多い

働き世代



食への健康意識は高まるが
改善行動に移りにくい

高齢世代



食事が簡素になりやすく孤食・
低栄養(フレイル)に陥りやすい

湯沢市の食育活動の一例

湯沢市でも湯沢市食生活改善推進協議会や市内企業の方々と協力し、幅広い世代に対して食育の推進に取り組んでいます。

野菜摂取の測定と啓発活動



図書館での食育コーナー



働き世代への健康講話



食生活改善推進員の食育活動



幅広い年代に対し、朝食摂取や減塩・野菜摂取の重要性を呼びかけている

揚げない！なすのくるくる春巻き



栄養価(1人前あたり)

エネルギー:212Kcal

たんぱく質:6.0g

脂質:8.6g

塩分:0.8g



材料(2人分)

材 料	分 量
なす	1本
ハム	4枚
春巻きの皮	3枚
油	大さじ1

作り方

1. なすはヘタをとり、7から8枚の薄切りにする。
2. 切ったなすは平皿に重ならないように並べ、ラップをふんわりかぶせ600wの電子レンジで1分から1分30秒加熱する。
3. なすの粗熱をとり、キッチンペーパーで軽く水気をふきとっておく。
4. ハムは半分に切り、春巻きの皮は3等分に分ける。
5. 3のなすの上にハムを重ね、くるくと巻いていく。
6. 5に春巻きの皮も同様に巻き付け、油を引いたフライパンで春巻きの皮がきつね色になるまで焼く。

※今回は長なすを使っていますが、丸なすを使用する場合は薄切りにした後に半分に切ってください。

油で揚げない春巻きのレシピです。なすは油との相性がよく、中まで火が通りやすい食材です。また、ハムの塩気を生かすことで味付けの工程を除き、食塩量も抑えています。お好みで、ハムをベーコンに変えたり、大葉を加えると風味がよくさっぱりとした味わいになります。

秋田の伝統野菜

秋田県にはあきた伝統野菜と呼ばれる仙北丸なす、新処なす、富沢なす、そして、湯沢市で収穫される関口なすがあります。あきた伝統野菜は、地域ならではの気候や土壌条件を生かして代々受け継がれていますが、現在は生産者の減少により希少な品種となっています。

なすの花ずしやふかし漬けなど漬物に最適ですが、どの品種も果肉がしっかりしているため様々な料理に活用できます。地産地消を心掛けて、地域伝統の野菜を味わい、楽しみながら受け継いでいきましょう。



関口なす