

あなたの食生活チェック!

こんな食生活を送っていませんか?

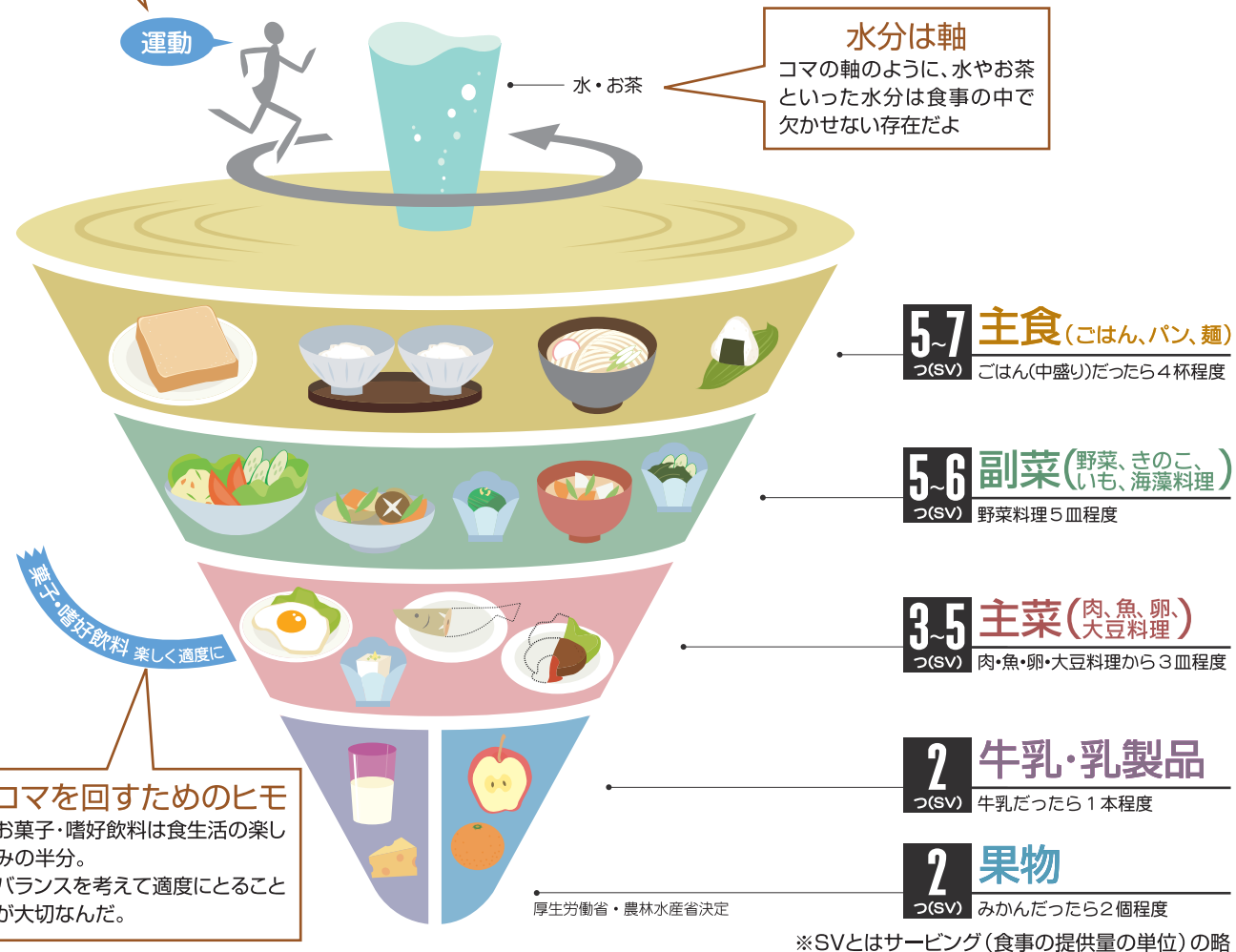
- 朝ごはんを食べないことが多い
- 野菜料理よりも肉料理や魚料理などの主菜を多く食べる
- 手軽に丼ものや単品メニューですますことがある
- 間食でお菓子やジュース・缶コーヒー（砂糖入り）等をよく食べる

運動はコマの回転
回転することでコマが初
めて安定するように、人間
にとっても運動は必要だよ。

食事バランスガイド

あなたの食事は
大丈夫?

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる食事の目安。
コマのイラストを参考に健康的な食生活を心がけましょう!



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽し
みの半分。
バランスを考えて適度にとること
が大切なんだ。

参考: 1日に必要なエネルギー量が2000~2400Kcal (活動量の少ない成人男性) の場合



あなたの食事のバランスはどうですか?
朝ごはんを食べなかったり、野菜料理が少なく主菜(肉料理や魚料理など)が多かったりと、
偏った食事をしていると、コマは倒れてしまいますね。

問い合わせ先

島根県健康福祉部健康推進課食育推進スタッフ
TEL0852-22-5685 FAX0852-22-6328
E-mail:syokuiku@pref.shimane.lg.jp

第4回食育推進全国大会

検索



みんなで広げよう! 食育の輪

第4回 食育推進全国大会

とき **6** **13** **14** **日**
平成21年

くにびきメッセ(島根県松江市)にて開催

~しまねから 未来へつなぐ 食の知恵~



みんなで広げよう! 食育の輪 第4回 食育推進全国大会

～しまねから 未来へつなぐ 食の知恵～

- ◆日 程／平成21年6月13日【土】・14日【日】
- ◆会 場／くにびきメッセ(島根県松江市)
- ◆主 催／内閣府、島根県、島根県食育・食の安全推進協議会

6月13日【土】・14日【日】

食育に取り組む県内外の団体のブース出展(展示・体験・販売・試食)

▼主なイベント

6月13日【土】

【内閣府主催】開会式、講演、パネルディスカッション等

★わが家の一流シェフ in 島根 + ミニトーク

◆料理コンクール

「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクールを実施します。審査は、審査員と一般来場者で行います。

◆特別審査&ミニトーク 服部幸應氏(服部栄養専門学校校長、医学博士、健康大使、食育推進会議委員)

料理コンクールの特別審査とミニトークを行ないます。

◆料理コンクール参加メニュー試食

コンクール参加者のレシピを試食していただきます。(100名程度)

▼平成20年「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール 大賞受賞作品 【地元でとれる野菜などを使った朝食1品メニュー】



学生部門
さっぱり梅みそ炒め
永瀬愛里さん(雲南市)

●使用した地元食材
さやいんげん
ごぼう
ニンジン

●使用した地元食材
モロヘイヤ



親子部門
栄養たっぷりおにぎり!
古志優菜さん・恵美子さん(出雲市)



◎服部先生の特別審査あり

スローフードプロジェクト (コーディネーター 田中敦子氏)

大学生がコーディネーターと共にスローフードをテーマとした食育活動を体験し、そのレポートを発表します。コーディネーターがスローフード体験をもとに素材のおいしさを引き出すコツを実演・解説、併せて発表体験をまとめます。



★ペットボトルピザ

益田市で活動しているネイチャーキッズ寺子屋が取り組む食育イベント「ペットボトルピザ」。コカコーラのペットボトルに材料を入れ、オリジナルダンスに合わせてペットボトルを振ると誰でもピザ生地ができます。その生地を「段ボール」で作った「オープン」で焼いてピザを作ります。

★…料理を作っていた方/事前公募します ★…参加者/事前公募します

6月14日【日】

安全で安心な島根の産品おいしさ満載フォーラム

～地元の食材を活用した食育の推進～

基調講演で、我々の食を取り巻く問題、安全安心認証を進める上で欠かせない視点を教示してもらい、生産者、PTA 関係者、消費者、栄養士、販売・流通業者等とともに、県の認証制度に向けた取り組みを踏まえた「安全・安心」に関する意見を交換します。

★マロンのかんたん料理教室

テレビで活躍しているフードスタイリスト「マロン」が教室参加者に簡単料理レシピを手ほどきしながら、会場に集まっている方々にも簡単に料理に取り組めることや食の大切さをアピールしてもらいます。



マロン フードスタイリスト

◆プロフィール

大阪あべの江調理師専門学校を首席で卒業し、料理研究家、インテリアスタイリストのアシスタントを経験後、1983年に日本でのフードスタイリスト第1号として独立。雑誌、書籍、テレビ、ラジオ、新聞、広告、イベント、講習会など、あらゆるメディアを通して美味しい料理、料理の楽しさを提案し、第一線で活躍し続けている。2004年からは、今までの経験を生かし、調理器具の開発にも取り組み、現在発売中の「マロン ポットパン」が人気を集めるなど、レストランのシェフでも、料理研究家でもない、食のエンターテイナーとしてダイナミックに躍進中。

★うち飯スタイル料理教室

(社)島根県栄養士会がまとめている「ひとり暮らし食生活ガイドー新生活はうち飯スタイルでー」掲載のレシピを中心に、「朝食をとること」や「食事をバランス良く摂ること」が「とても大切」というメッセージを伝えます。

★味覚の授業

地元で活躍するシェフのグループ「しまねリトルシェフ」が、子どもたちに「甘い」「苦い」「酸っぱい」「しょっぱい」の四味を、それぞれが味わえる食材を使って五感で体感させ、さらに「心」を加えて、感謝の気持ちで食べること、「味覚」や「味わうこと」の大切さを伝えます。



★食の学習ノート模擬授業・学校給食試食会

学校栄養士の食育模擬授業を聞いて、学校給食を試食してもらい、日ごろ、児童・生徒が学校で学んでいる食育を体感できます。

六子ミニコンサート

NHKの連続テレビ小説に出演し、TV番組で棚田百選に選ばれた浜田市室谷地区の農家にホームステイし、稲刈り体験をしながらオリジナルソングを作った地元出身の「六子」のミニコンサートを行います。

閉会式

六子のミニコンサート後、閉会セレモニーを行います。



六子(ロコ)

◆プロフィール

地元山陰をこよなく愛し、生涯山陰で歌い続けることが夢と切り切る六子は、松江市在住の、お米と日本酒が大好きなシンガーソングライター。独特の日本的なメロディーを、深く優しいテンダーボイスで歌い上げる六子のスタイルは、地元のみならず、全国にも多くのファンを増やす。現在六子は、作曲家もゆみこと二人で山陰を中心にライブ活動続けており、毎週土曜日の午前11時からFM山陰の人気番組「六子のM-Street」のパーソナリティーとしても活躍中。また、NHK連続テレビ小説「だんだん」では、ヒロインのライバル「路上の天使 チャコ」役で出演し話題となる。兄弟の遊吟と共に、山陰を音楽で盛り上げようと奮闘している。

オプション企画 しまね田舎ツーリズムツアー【メッセ発着】

★里山の体験/13日【土】日帰り

- 開催場所: 松江市八雲町内
- 内 容: そば打ち体験・収穫体験・里山郷土料理
- 対 象: 親子15組程度(先着順)
- 参加費: 1,000円/人(親)、500円/人(子)

★海の体験/14日【日】日帰り

- 開催場所: 松江市鹿島町内
- 内 容: 魚の捌き干し体験・潮干狩り体験・漁師のまかない飯
- 対 象: 親子15組程度(先着順)
- 参加費: 1,000円/人(親)、500円/人(子)

★田舎暮らし体験/13日【土】・14日【日】1泊2日

- 開催場所: 邑智郡邑南町
- 内 容: 農家民泊体験
- 対 象: 小学4~6年生(先着順)
- 参加費: 5,000円/人

