

令和7年度

輝く未来のために



WEB版はこちら

三次市食生活改善推進協議会
三次市健康推進課

発刊にあたって

三次市内の高等学校を卒業されるみなさん、
ご卒業おめでとうございます。

たくさんの思い出を胸に新しい一步を踏み出されたみなさんは希望に胸をふくらませていらっしゃるでしょう。

私たちは“私達の健康は私達の手で”をスローガンに市民のみなさんの健康を願って活動している、通称「食推さん」と呼ばれるボランティア団体です。ピンクのＴシャツにピンクのエプロンで活動する姿をどこかで目にされたことがあるかと思います。現在三次市には12の支部があり89人の仲間が活動しています。

私たちは、高等学校を卒業されるみなさんに、まずは「元気でいてほしい！」そのために自分自身の体について知り、「栄養を考えてバランスよく食べてほしい！」と心から願うと同時に、初めての自炊に戸惑った時にさっと手に取っていただきたいという思いから、『輝く未来のための 食推さんからの 食育応援BOOK』を作成し、贈り始めて5年目となりました。次の世代を担う皆さんに、私たちのささやかな想いを伝え続けること。この灯（ひ）を絶やしてはいけないという一心で活動しています。

食べることは生きることです。困ったとき、この冊子をめくってみてください。食推のおばあちゃん達の知恵やアドバイスが満載です。

皆さんは「三次の宝」です。三次はあなたのふるさとです。帰ってくる母の懐です。みんなが手を広げて笑顔で応援しています。見守っています。

いつでも心の片隅に三次を思う気持ちを持ち続けて頑張ってください。ご活躍を願っています。

三次市食生活改善推進協議会
会 長 吉野登喜子



三次市食生活改善推進協議会のメンバー同
(令和7年度 食生活改善推進協議会交流会)

輝く未来のための食推さんからの食育応援BOOK

目次

食育ピクトグラムについて	P.5
1. 朝ごはんを食べるといいことあるよ	P.6
2. バランスよく食べよう！	P.7
3. 野菜をいっぱい食べよう！	P.8
4. 健塩（減塩）のすすめ	P.10
5. 間食（おやつ）	P.11
6. コンビニを上手に使おう	P.12
7. 食品表示（栄養成分表示）を見る 習慣をつけよう	P.13
8. 調理の基本の「き」	P.14
9. 自分の体を知ろう！	P.16
10. 健口で健康	P.17
11. 体調不良の時の食事	P.18
12. 気をつけよう食中毒	P.19
13. 災害に備えよう～食べ物編～	P.20
14. 食品ロス	P.21
15. 食事のマナーについて	P.22
16. レシピ	P.23

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、表現を単純化された絵文字です。

 <p>1 みんなで楽しく 食べよう</p> <p>共食</p>	 <p>2 朝ごはんを 食べよう</p> <p>朝食欠食の改善</p>	 <p>3 バランスよく 食べよう</p> <p>栄養バランスの良い食事</p>
 <p>4 太りすぎない やせすぎない</p> <p>生活習慣病の予防</p>	 <p>5 よくかんで 食べよう</p> <p>歯や口腔の健康</p>	 <p>6 手を洗おう</p> <p>食の安全</p>
 <p>7 災害に そなえよう</p> <p>災害への備え</p>	 <p>8 食べ残しを なくそう</p> <p>環境への配慮（調和）</p>	 <p>9 産地を 応援しよう</p> <p>地産地消等の推進</p>
 <p>10 食・農の 体験をしよう</p> <p>農林漁業体験</p>	 <p>11 和食文化を 伝えよう</p> <p>日本の食文化の継承</p>	 <p>12 食育を 推進しよう</p> <p>食育の推進</p>

食育ピクトグラム及び食育マークのご案内
【農林水産省】



1

朝ごはんを食べると いいことあるよ



1 日のはじまりは朝食から。
ごはんなどの主食を食べると朝から勉強や仕事に集中できます。

朝ごはんデスイッチON!

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源となるブドウ糖となって朝から勉強や仕事に集中できますよ

令和2年の調べでは

○朝食を食べない子ども **4.6%**
○朝食を食べない
若い世代 **21.5%**

時間がなくても...

- ・あたたかいスープを
- ・牛乳一杯でも ヨーグルト1個でも



前夜、ちょっとした準備を!

- ・残り物サンド
 - ・ラップおにぎり
- (電子レンジでチンしてね)

朝食を食べるメリット

- エネルギーや栄養の補給
- 太りにくい体質になる
- 睡眠の質が良くなる
- 学力・体力の向上
- 熱中症になりにくくなる
- 便秘になりにくくなる

朝ごはんクイズ!!

朝型と夜型の人。勉強や
スポーツの成績が良いのは夜型の人?

→答えは×

○ or ×

朝食を食べると脳へのエネルギー補給ができ、
集中力や注意力がアップします。

それにより、朝食を食べている方が
成績がよいという結果が出ています。



朝食を抜いたほうが、1日の摂取
カロリーを抑えられるので無理をせず
痩せられる?

→答えは×

○ or ×

毎朝食べる事で腸の働きが活発になり、
排便習慣が整うので便秘解消にもつながり、
ニキビや肥満解消などの効果もあります。



朝食を毎日食べると
どんないいことがあるの?
【農林水産省】



めざましごはん (簡単レ
シピなどがたくさん)
【農林水産省】



2

バランスよく食べよう！

3 バランスよく
食べよう



バランスのとれた食生活を送ることで、丈夫な身体をつくり、健康を維持することができます。

主食

ごはん・パン
麺類など



主菜

肉・魚・豆腐など



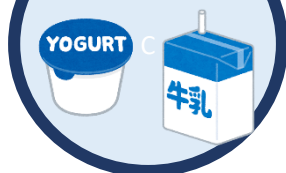
副菜

野菜・海藻など

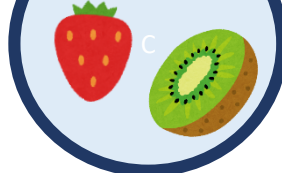


バランスは
赤・黄・緑
の色どりで♡

乳製品



果物



バランスが
大事よ！



○主食・主菜・副菜をそろえましょう

ごはんなどの主食に、肉・魚・卵・大豆などの主菜、野菜・きのこ・海藻などを副菜として組み合わせる定食が理想的です。

○いろいろな食品を食べましょう

○乳製品や果物を取り入れましょう

○適切な量を意識しましょう

○水分も十分にとりましょう

バランスが
崩れると

○免疫力の低下

腸の機能が低下し、感染症や肌荒れ、口内炎などができやすくなります。

○体力の低下と疲労感

疲れやすく、だるさを感じ、集中力も低下します。

○生活習慣病のリスク増加

偏った栄養素の過剰摂取は、生活習慣病を引き起こします。

食事バランスガイド
早分かり【農林水産省】



考える・やってみる・み
んなで広げる ちょうど
良いバランスの食生活
【農林水産省】



3

野菜をいっぱい食べよう！

4 太りすぎない
やせすぎない



「野菜の摂取目標量は1日350g」だと知っていますか？

これは、厚生労働省が健康維持のための目標値として掲げている数値です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。国民健康栄養調査によると、どの世代でも野菜不足という結果が出ています。



野菜350gってどのくらい？

1日分、小皿（小鉢）で5皿分が目安です

たとえば



具だくさん汁



煮物



和え物



炒め物



野菜サラダ

350gの野菜 どうやって食べたらいい？

「かさ」を減らして…

電子レンジで
蒸し料理に



甘酢につけて
ピクルスに

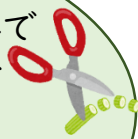


時短で…

カット野菜、
冷凍野菜を使う



キッチンばさみで
野菜をカット



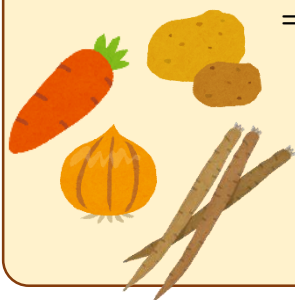
野菜ジュースも
利用して



実家から送ってもらった野菜、買いすぎてしまった野菜、 どうやって保存すればいい？

➡ 野菜を長持ちさせるためには、それぞれの野菜が育った環境に合わせて、適切な温度で保存するとよいです。

にんじん、じゃがいも、ごぼうなどの根菜類



=新聞紙に包んで常温保存が基本です=
土が付いているものは洗わず、
涼しい風通しの良いところで保存
葉付きの大根などは葉を切り新聞紙や
ラップに包んで冷蔵庫（野菜室）で保存



ほうれん草、キャベツ、レタスなどの葉菜類

=冷蔵保存が基本です=
湿らせたキッチンペーパーに包んで、
ビニール袋に入れて冷蔵庫の
野菜室で保存



トマト、きゅうり、ピーマンなどの果菜類

=保湿して冷蔵庫野菜室で保存するのが基本です=
トマト、ピーマン、なすなどはできれば穴あきの
ビニール袋に入れ、冷蔵庫野菜室で保存
丸ごとのかぼちゃは常温で
切ったものはワタと種を取り除き、
切り口をきっちりラップで包んで
野菜室で保存



きのこ類

=冷凍保存=
冷凍させると栄養価が
UPします。



※カットした野菜は切り口から痛みます。
新鮮なうちに早めに使い切りましょう。

野菜1日350gで健康増進
【厚生労働省】



4

上手に減らして、おいしく食べて、健康になろう

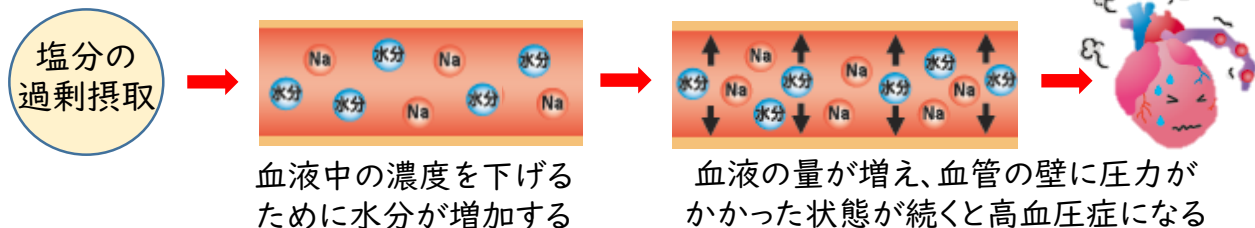
健塩(減塩)のすすめ

4 取りすぎない
やせすぎない

健塩!

三次市では、**健康**を維持するための適切な**塩**分のとり方のことを、「**健塩(けんえん)**」と呼んでいます。

なぜ食塩のとり過ぎがいけないの?



1日食塩摂取目標量と実際の食塩摂取量

〈目標量〉

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満

実際の摂取量は・・・

男性	10.7g
女性	9.1g

(厚生労働省「日本の食事摂取基準2025年版」)

(令和5年「国民健康・栄養調査結果」より)

こんな工夫で健塩(減塩)を♡

麺類の汁は残しましょう!



麺よりスープに多くの食塩が含まれています

調味料は「かける」でなく「つける」で!



「かける」と「つける」では、食塩摂取量に大きな差がでます

カリウムが多く含まれる食品をしっかり食べましょう!



野菜やきのこ、果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出させます。

加工食品の食べ過ぎに注意して!



ウインナー3本
約1g



ベーコン2枚(40g)
約0.8g

※作り方や商品により食塩量は異なります。目安としてください。

知っていますか?
食塩の摂り過ぎ問題
【厚生労働省】



5

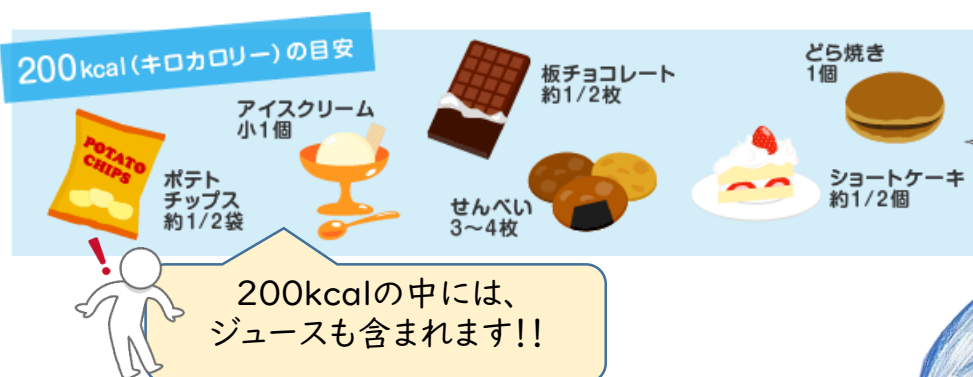
間食(おやつ)

4 太りすぎない
やせすぎない



みなさんがおやつとして食べるものには、スナック菓子やアイスクリーム、ジュースなどが多いのではないのでしょうか？おやつは好きなものを楽しんで食べるのが理想ですが、回数・量・質も大切です。

おやつの適量は1日200kcalまで



どんなおやつがいいの？

1日の食事を振り返って、足りない栄養を補えるものを食べましょう！

お菓子から、糖質、脂質を過剰に摂取すると肥満や生活習慣病のリスクが高まってきます。カルシウムやビタミンなどの不足しがちな栄養素をおやつから摂るといいですね！

食推さんがおすすめする「健康にいいおやつ」

ヨーグルト

チーズ

ナッツ

高カカオチョコレート

干し芋・焼き芋

果物

寒天ゼリー

甘栗

ゆで卵

魚肉ソーセージ など

ゼロカロリー飲料＝「太らない」？

実は、「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」は、100mlあたり5kcal未満の場合に表示することができます。全くカロリーがないわけではないのです。

えっ!!



お菓子や間食の
取り入れ方



飲み物からとる
糖分の目安



嗜好品を食べたい
場合の量の目安 【厚生労働省】

6

コンビニを上手に使おう

3 バランスよく
食べよう



あなたにはお気に入りの商品がありますか？同じパターンの食品を選んではいませんか？毎日のように使うコンビニ。食べたいものを手に取る前に、ちょっとバランスを考えて選びましょう。

栄養バランスを整えることが大切です

① 主食・主菜・副菜をそろえる

主食

主菜

副菜



(P.7 バランスよく食べよう参照)

② ばっかり食べをしない

「ラーメンとごはん」では 主食 ばかりに。



③ 栄養成分表示を見て、栄養バランスを整える

(P.13 栄養成分表示を見る習慣をつけよう参照)

④ 1 食のバランスにこだわりすぎない

1 回の食事で完璧な栄養バランスをとるのは難しいです。

1 日の中で調整しましょう。それでも難しい時は3日～1週間程度で整えていきましょう。

組み合わせ参考例

① 幕内弁当 + おひたし + 具沢山みそ汁



② パックご飯 + 野菜カレー + サラダ



③ パン + サラダチキン + スティック野菜 + スープ



いつも 〇 〇 〇 の色を考えて
コンビニの食品を選ぶといいですよ



食品表示(栄養成分表示)を見る習慣をつけよう

3 バランスよく食べよう



私たちが日ごろから食べている食品のことを色々と教えてくれる。
それが食品表示です。

食品表示は、消費者が食品を選ぶときの指標となる重要な情報源です。
食品表示の意味を理解して食品を選ぶことは、健康的な食生活につながります。

栄養成分表示を見る習慣をつけよう



ここに注目!!

「栄養成分表示」と表示されています。

食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかが表示されています。

熱量及び栄養成分の項目の表示の順番は決まっています。

表示される値は分析のほか、計算等によって求めた値を表示することが可能です。

栄養成分表示 1食(420g)当たり	
エネルギー	473kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	8.4g
炭水化物	85.7g
食塩相当量	1.8g

肥満ややせの予防のため、エネルギーや脂質、炭水化物をチェック!

筋肉をつけて代謝をよくして肥満予防のためにも、たんぱく質をチェック!

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック!

栄養や保健機能に関する表示制度とは
【消費者庁】



【消費者の方向け】
栄養成分表示の活用について【消費者庁】



8

これだけは知っておこう！

調理の基本の『き』



「さあ、自炊をはじめるぞ!!」とはりきっているみなさん。
料理初心者が押さえておきたい基本のポイントをお伝えします。

1. おいしく作るために分量を守りましょう

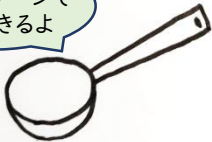
料理をするときは、はかりや計量カップ、計量スプーンを使って調味料を計算しましょう。

調味料の分量が微妙に変わるだけで、味わいが大きく変化します。
また、調味料には味付けだけではなく、食材をやわらかくしたり、日持ちさせたりする役目もあります。



計量スプーン

カレー Spoon で
代用できるよ



大さじ 1
15ml

ティースプーンで
代用できるよ



小さじ 1
5ml

計量カップ



料理やお菓子作り、だしな
どを量る一般的なカップ
200ml (1カップ)



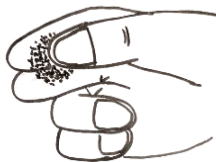
お米を計るときのカップ
180ml (1合)
米 1 合の重さ 約 150g

少々



親指と人差し指でつまむ
(おおよそ 0.1g くらい)

少量 (ひとつまみ)



3本の指でつまむ
(おおよそ 0.3g くらい)

ひとかけ



親指 (第一関節)
ほどの大きさ
(生姜なら約 10g くらい)

適量

調味料を必ず入れるが、
分量は好みでよい

適宜

調味料を入れても
入れなくてもよい

せ(し)ょうゆ

みそ

料理の味付け『さしすせそ』

調味料が浸み込む浸透圧の関係や、風味を損なわせない
ために、料理の味付けをするときに、調味料を「さしすせそ」
の順番にいれると料理が美味しく仕上がります。

さしすせそ



2. 野菜の素材や性質に合わせた切り方をしましょう

料理の種類によって適した野菜の切り方・形があります。

切り方を変えることで、味がしみこみやすくなったり、煮くずれしにくくなったりします。

〈野菜の切り方〉

[輪切り]



[半月切り]



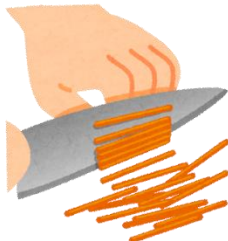
[いちょう切り]



[短冊切り]



[せん切り]



[みじん切り]



もっと細く・うすく

[乱切り]



野菜の下ごしらえは手間を惜しまず、おいしい料理を作ってください。
おいしくできると、料理することが好きになりますよ。

野菜をゆでるのが面倒なあなた！
食材をラップに包んで、電子レンジにかけるだけでも大丈夫。
栄養分が逃げないので楽ちんで効果的です。
冷めてから冷蔵、冷凍して利用するのもいいですね。



9

自分の体を知ろう！



自分の適性体重を知っていますか？

SNSで見かけるモデルのような体重が、必ずしも「ベスト」とは限りません。実は、「太りすぎ」でも「やせすぎ」でも健康リスクを高めます。まずは、今の自分を知ることから始めましょう。

適正体重の目安としてBMI (Body Mass Index) がよく使われます。BMIとは、肥満など体格指標のこと。身長と体重から計算することができます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMI
25以上 肥満
18.5~25未満 ふつう
18.5未満 やせ



10代~20代の「やせすぎ」は、将来の骨粗鬆症や不妊リスクを高めるだけでなく、実は基礎代謝を下げて太りやすい体を作ってしまいます。

「ただやせる」から「引き締める」へ

ダイエットといえば、まず思い浮かべるのが「食事制限」。

実は、極端に食事を減らすと体が省エネモードになり、痩せにくくなってしまいます。大切なのは「筋トレ」を取り入れて筋肉量を増やし、太りにくい体質へと改善していくことです。



【おすすめの筋トレ】 ジムに行かなくても、家での「宅トレ」で十分変われます！

- 1.スクワット(下半身)：体の中で最も大きい筋肉(太ももとお尻)を鍛えることで、効率よく代謝をアップ。脚のラインが整い、美脚効果も。
- 2.プランク(体幹)：お腹周りを引き締め、姿勢を美しくします。
1日30秒~1分からでOK
- 3.ヒップリフト(お尻)：仰向けに寝てお尻を上げるだけ。パンツスタイルが似合う、キュッと上がったヒップラインを作ります。



室伏長官が考案・実演する身体診断
「セルフチェック」動画
(スポーツ庁)





口は“健康の入り口”

歯を失わないために、からだの健康のために歯周病対策をしましょう！

歯周病とは・・・

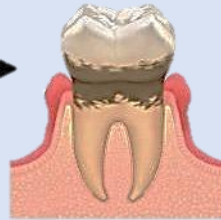
歯周病菌などが原因で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯ぐきが腫れる歯肉炎から始まり、徐々に歯の周りの組織が破壊され、最終的には歯が抜けてしまうこともあります。

《歯周病の進行》

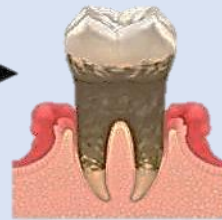
①正常



②歯石がつき始め、歯肉が赤くなる



③歯石も多くつき、歯肉もはれ、歯もとけて、歯が揺れ始める



④歯石におおわれ、骨が半分以上とけ、最後はぬけてしまう



お口の手入れのポイント



予防の基本は毎日の歯磨きです。
きちんと歯垢を除去することが大切。
1本1本丁寧に磨き、フロス（糸ようじ）・
歯間ブラシなども使う習慣にしましょう。



かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科
受診も大事です。
お口のチェックと、歯垢や歯石を取り除い
てもらいましょう。

規則正しい食生活を意識

不規則で偏った食事は、身体だけでなく歯や
歯肉にも悪影響を及ぼします。栄養バランスの
良い食事を心がけましょう。
また、よく噛んで食べると唾液の分泌が促され、食べかすや
細菌を洗い流す働きにより、歯周病予防につながります。



日本歯科医師会

11

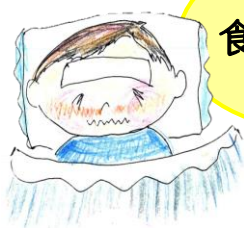
体調不良の時の食事

3 バランスよく
食べよう



家族のもとを離れて暮らすことになったあなた。
心身ともに自立したいあなた。
頑張っている、体調をくずしてしまったとき、不安になりますよね。
そんなとき、どんな物を食べればいいのでしょうか。

食欲は体調不良の
バロメーター



食欲がない

疲れた？

発熱は？

のどは痛くない？

お腹の調子はどう？

水分不足もある（熱中症）

〈知っておきたい月経痛〉

月経痛はストレスや冷えからくとも。お腹や腰を冷やさないように心がけましょう。
症状や重さは人それぞれ。
決して我慢せず、自分を労わってくださいね。



体調不良のときには・・・

1. まずは体を休めましょう。症状が重い場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
2. 家族や友達など、周りに体調が悪いことを伝えましょう。
3. 「休む」と決めたら、早めに連絡を入れることも大切です！



少しでも食べてエネルギー補給を

- まずは今食べられる自分の好きな物を!!
- のどごしの良い物を（ヨーグルト・プリンなど）
- 消化の良い物を!!（おかゆ・うどんなど）
- 水分をたっぷりと（※嘔吐の時は×）

具体的に



下痢の
時

水分・塩分の補給を!!
（経口補水液など）
りんご（整腸作用）○
みかん（消化に悪い）×



発熱
時

水分補給をしよう
やわらかい物、味の濃くない
物を食べよう

吐き
気
の時

水分補給
コーヒー・緑茶などの
カフェインを含む物は×

せきの
のど
痛
の時

激しい咳は体力消耗
エネルギー補給を!!



嘔吐
の時

嘔吐している時やその直後は
何も飲まないこと!
おさまったら少しずつ水分を

12

気をつけよう食中毒

6 手を洗おう



食品が原因となるさまざまな人体の病的変化を食中毒といいます。症状としては、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などがみられます。食中毒は年間を通して発生するので、日頃から予防に心がけましょう。

1. しっかり石鹸を使用して手洗いを
2. 魚や野菜はしっかり洗う
3. 調理用手袋やラップなどを
使用して安全な調理を
4. 容器のパッキンを外して洗浄を



1. 生ものは最後に購入
2. 食材の保存方法を守る
3. 消費期限内に食べる
4. 料理は小分けして保存



つけない

増やさない

食中毒予防の 3 原則

やっつける

1. 食材はしっかり中心まで加熱
2. 調理器具は清潔に
3. シンクに使用後の食器を長時間放置しない



ペットボトルの
飲み残しには気を付けて!

細菌は10時間で

3倍に!!

えっ!!



抗菌・殺菌効果がある食材を活用するのもおすすめ

・梅干し: 梅干しに含まれるクエン酸が殺菌効果



・わさび: 辛味成分に殺菌の増殖を
おさえる効果がある



・酢: 細菌の増殖を抑える効果がある
キッチンペーパーに酢をつけて
弁当箱をふいてから詰める



・大葉: 独特な香りと辛味成分に殺菌効果
おかずの間仕切に使用するとよい

家庭での食中毒予防 (厚生労働省)



13

災害に備えよう！

～食べ物編～



最低3日分(できれば1週間程度)×人数分の食料品

近年、地震や台風、ゲリラ豪雨や長雨からの河川の氾濫などの災害が増えています。とはいえ、「何からはじめればよいかわからない。」「毎日忙しくてそこまでの余裕がない。」など、ついつい先延ばしにしていまいがち。いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

では、何をどんなふうに備えたらいいのでしょうか？

食べ慣れない災害食を特別に用意するより、いつも使っている常温保存できるものを少し多めに買い、普段の食事で食べて、また買い足せばよいのです。



なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、大規模災害発生からライフラインの普及まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また物流の停止等によって、スーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことも想定されます。

ローリングストックに適している備蓄食品って?!

災害直後は炭水化物が多くなり、たんぱく質やビタミン類が不足するなど栄養バランスが偏りがちです。



災害時に備えた
食品ストックガイド
(農林水産省)



今日からできる食品備蓄。
ローリングストックの始め方
(政府広報オンライン)



14

食品ロス



食品ロスとは本来まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。

食品ロスの現状



家庭で発生する3つの食品ロス

食べ残し・・・食べきれずに廃棄されたもの
直接廃棄・・・賞味期限切れ等により手つかずのまま廃棄されたもの
過剰除去・・・厚くむき過ぎた野菜の皮など、食べられるのに廃棄したもの



私たちにできることは？

買い物の時

- ・買いすぎないように注意!!
(冷蔵庫の中を確認して買い物に行こう)
- ・すぐに食べる食品は”手前どり”で!!



↓
陳列順に

調理の時

- ・作りすぎないように注意!!
(食材が余った時には、使い切りレシピや丸ごと食べられるレシピを検索)



食材を無駄にしないレシピ
料理レシピサービス クックパッド
「消費者庁のキッチン」はこちら



保存の時

- ・冷凍など、傷みにくい保存を!!
(保存した日を記入したシールをはる)
(冷蔵庫の手前の方に置く)

外食する時

- ・食べきれる量の注文を!!
(ドギーバッグ等で持ち帰りも)



飲食店で外食した際に食べきれなかった料理を持ち帰るための容器・袋のこと

食品ロスとは（農林水産省）



食品ロスを減らそう！
今日からできる家庭での取組
(政府広報オンライン)





食事マナーは一緒に食事をする人が気持ちよく過ごせるようにするための作法の事です。食事の姿勢、食器を正しく使う、残さない、こぼさないなどマナーに気をつけましょう。

マナー その1

「いただきます」と
「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」はたくさんの命を頂くことへの「感謝」の気持ちを込めて。そして、あなたの前に並ぶまでに関わった、生産、運搬、調理などたくさんの方々への「感謝」の気持ちを込めて。どれか一つなくても、誰か一人いなくてもあなたのところへ届かない、毎日のご飯です。

マナー その2
姿勢は？

きちんと座れていますか？
肘をついたり、足を組んだりしていませんか？
食器を持たずに、器に顔を近づけるのもNGですね。

マナー その3
食べ方は!!

食べ物を口に入れたままおしゃべりしていませんか。
食事中に立ち歩くのはNG!
「ながら食い」もNGです。



※携帯やテレビ、本などを見ながら食べることを避けてください。



バイキング形式の食事では、
取りすぎない、また次の人が嫌な気持ちにならないよう気を付けましょう。



きれいな「箸」の持ち方とマナー
(農林水産省)



チーズおかかおにぎり

【材料】1人分

- ・ごはん・・・150～200g
- ・チーズ・・・・・・・・10g
- ・かつおぶし・・・小袋1袋
- ・めんつゆ・・・・・・・・少々

*チーズはスライスチーズでも
プロセスチーズでもOK

【作り方】

- ① ボールにごはんを入れ、めんつゆをかけて混ぜる。
- ② かつおぶしとチーズを混ぜて、好みの大きさににぎる。



フライパンでかんたんパン

【材料】1人分

- ・食パン・・・・・・・・6枚切り1枚
- ・バター又はマーガリン・・・10g
- ・刻みキャベツ(市販)・・・30g
- ・ベーコン(薄切り)・・・2～3枚
- ・卵・・・・・・・・・・・・1個
- ・塩・こしょう・・・・・・・・少々



【作り方】

- ① フライパンにバター又はマーガリンをぬり、ベーコンを2枚並べ、キャベツをのせる。
- ② キャベツの真ん中をあげ、そこに卵を割り入れ、黄身をつぶして塩こしょうをふる。その上に食パンをのせ、軽くおさえる。
- ③ パンが下になるようにひっくり返し、少しおさえながら焼く。



とんかつでおにぎり

【材料】1人分

- ・冷凍ソースとんかつ(市販)・・・1個
- ・卵・・・・・・・・・・・・1個
- ・ごはん・・・・・・・茶碗1杯
- ・焼きのり・・・・・・・全形1枚

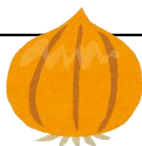


【作り方】

- ① 小さい豆腐の容器に冷凍ソースとんかつを入れる。
- ② 卵を割りほぐして①に加え電子レンジで600Wで約1分30秒加熱する。
- ③ 別の豆腐の空容器にご飯半分を入れ、②をのせ、その上にご飯をのせる。
- ④ 焼きのりの上に③を置き、包む。

野菜レシピ

玉ねぎステーキ



【材料】1人分

- ・玉ねぎ……………1個
- ・油……………適宜
- ・かつお節……………適宜
- ※めんつゆ、ドレッシング、
バターなどお好みで

【作り方】

- ① 玉ねぎを1〜2cmくらいの輪切りにする。
- ② フライパンに油をしき、玉ねぎを両面焼く。
- ③ かつお節とお好みの調味料をかけて出来上がり

ほうれん草とたまごのソテー



【材料】2人分

- ・冷凍ほうれん草…200g
- ・たまご……………2個
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・こしょう……………少々
- ・油……………適量
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・スープの素…小さじ1/2

【作り方】

- ① ボールにたまごを溶き、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、冷凍ほうれん草を加えて中火で炒める。しょうゆ・スープの素を加えて軽く混ぜ、フライパンの端に寄せる。
- ③ フライパンの半分に①の溶きたまごを入れて炒める。たまごがフワツとしたら、ほうれん草と一緒に混ぜ合わせる。

アスパラ入りたまご焼き



【材料】1人分

- ・アスパラガス……………中2本
- ・ハーフベーコン……………2枚
- ・たまご……………2個
- ・塩・こしょう……………少々
- ・マヨネーズ……………大さじ1杯



【作り方】

- ① アスパラガスは根元の固い部分の皮をピーラーでむき、うすく、斜め切りにする。
- ② ベーコンは約5mm幅に切る。
- ③ 卵にマヨネーズを混ぜておく。
- ④ フライパンを温めて、ベーコンを弱火で炒め、油がでてきたらアスパラガスを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④に③を加えて蓋をして、たまごをふっくらさせる。

白ねぎとベーコンのオイルパスタ



【材料】(2人分)

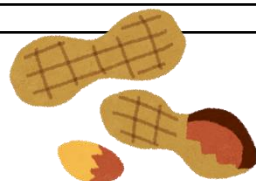
- ・スパゲティ……………200g
- ・白ねぎ……………太め1本
- ・ベーコン……………50g
- ・唐辛子(輪切り)……………少々
- ・にんにく(みじん切り)…大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・塩こしょう……………少々
- 付け合わせ…ミニトマト



【作り方】

- ① スパゲティは時間通りに茹でて、水気をきる。(1ℓの水に、塩小さじ1が目安。レンジ調理もできます。包装袋の裏面を参考に)
- ② ベーコンは1cm幅の棒状に切る。白ねぎは斜め薄切りに切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく・唐辛子を入れて熱し、ベーコン・白ねぎを加えて中火で2～3分炒める。
- ④ 茹でたスパゲティを入れて、しょうゆを加えて混ぜる。味をみて、塩・こしょうで味を調える。

カーターピーナッツクッキー



【材料】作りやすい分量

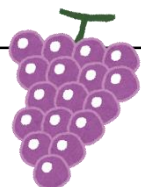
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・たまご……………大1個
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・砂糖……………30g
- ・カーターピーナッツ…50g

【作り方】

- ① ボールにたまご・砂糖・油を入れ、泡だて器でよく混ぜ、なじませる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、混ぜる。
- ③ ②に粗く砕いたカーターピーナッツを入れ、手でもむ。
- ④ ③を8等分し、それぞれ丸め、手の平で厚み0.5cmくらいに広げ、中心を押してへこませる。
- ⑤ アルミホイルを広げ、クッキーを並べる。オーブントースター(強)で10分を目安に焼く。表面が焼け過ぎないように見ながら、焼き色がついたら止める。(中央が少し柔らかい程度でよい)



フルーツサンド

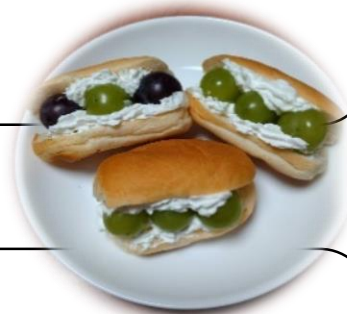


【材料】1人分

- ・バターロール……………2個
- ・ホイップクリーム………適量
- ・ピオーネ……………適量
- ・シャインマスカット………適量

【作り方】

- ① バターロールの上に切り込みを入れる。
(横を切り開いてもよいが、切り離さないように気をつける)
- ② 切り口を開いて、ホイップクリームを好みの量、絞り込む。
- ③ 洗って水気を拭いたぶどうをクリームの中に押し込む。



健塩レシピ°

健塩!



レンチンもやし

【材料】1人分

- ・もやし……………1/2袋
- ・しそドレッシング………小さじ1
- ・かつおぶし……………小袋1袋

※しそドレッシングはお好みのドレッシングやめんつゆに替えてもOK!

※かつおぶしをかけることで健塩に
※野菜はお好みで変更できます!

【作り方】

- ① もやしはよく洗っておく。
- ② 平たい皿に①を入れて、ラップをふわっとかけ、電子レンジ600wで約4分チンする。
- ① しそドレッシングをかけて、かつお節をかけて出来上がり。



間食(おやつ)レシピ°



マシュマロゼリー

【材料】5個分

- ・マシュマロ……………80g
- ・牛乳……………250ml
- ・果物(缶詰め)………適量

【作り方】

- ① 鍋に牛乳を入れて温める。
- ② マシュマロを加えて、焦げつかないように鍋底からよく混ぜながら、マシュマロを溶かす。
- ③ ②を5個のカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、果物を飾る。





カップスープで作る 茶碗蒸し

【材料】1人分

・卵……………1個

・コムタンスープ……1個

・お湯……………200ml

あれば、かいわれ菜、

カニカマ等少々

※他のおすすめスープ

オニオンスープ、中華スープ、

コンソメスープなど

【作り方】

- ① カップスープの容器内側の線まで湯を入れ、よく混ぜ、そのまま2～3分冷ます。
- ② その間に、マグカップに卵を割り入れ、よく混ぜる。
- ③ ①のスープをマグカップの溶き卵に少しずつ入れながら、よくかき混ぜる。
- ④ かいわれ菜、カニカマなどを③の上に飾る。
- ⑤ 容器にラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱する。(卵の固まり具合によっては、加熱時間を少しずつ追加する。)

災害食のレシピ



切り干し大根の和え物

【材料】作りやすい分量

・切り干し大根……小1袋

・ツナ缶……………小1/2袋

・かんたん酢……………適量

※あればカットわかめなどをいれても美味しい。

※ツナ缶の代わりに、ミックスビーンズなどでもOK

【作り方】

- ① 切り干し大根を湯でもどす。
- ② 水気を切って、ざく切りにする。
(キッチンばさみを使うとよい)
- ③ ツナ缶を加え、かんたん酢やお好みのドレッシングで和える。



さばみそ缶とひじきの和え物

【材料】作りやすい分量

・さばみそ煮缶(汁ごと)……1缶

・乾燥ひじき……5g

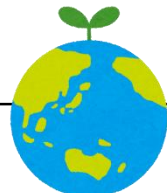
【作り方】

- ① ポリ袋に全てを入れる。
- ② さばをほぐしながら、手でもみほぐす。
- ③ 少し時間をおいて、そのまま食べる。

※湯せんで温めてもOK

ポイント:調理不要!冷めても美味しい!





えのきのステーキ

【材料】1人分

- ・えのきだけの軸・・・約2cm
- ・マヨネーズ・・・・・・・適量
- ・とろけるチーズ・・・・・・1枚



【作り方】

- ① 石づきをできるだけギリギリのところまで切り落とし、軸を2cmの厚さにする。
- ② フライパンにマヨネーズをしき、中火で①を入れて両面焼く。
- ③ 全体に火が通ったら弱火にして、とろけるチーズをのせる。
- ④ 蓋をして、チーズが溶けたら完成。

【あっちこっちクッキングレシピ集】

三次ケーブルビジョン「食推さんと作ろう あっちこっちクッキング」で紹介した簡単レシピをまとめたレシピ集です。



あっちこっちクッキング
レシピ集①



あっちこっちクッキング
レシピ集②



【健塩レシピ集】

広報みよしに掲載している「健塩レシピ」をまとめたレシピ集です。

「旬の野菜を使う、どの家庭にもある調味料を使う、調理手順を簡単にする」を基本に作っているメニューです。



健塩レシピ集



あとがき

『輝く未来のための 食推さんからの 食育応援BOOK』を、高等学校を卒業されるみなさんに手渡すようになって4年が経過しました。毎年、少しずつ最新のデータや資料を更新していましたが、5年目という節目を迎え「もっと見やすいものを！」「身近に置いて手に取ってもらえるものを！」という願いのもと、改訂に至りました。

現代において、いつでもどこでも情報を手に入れることができる時代となりました。情報収集力の高いみなさんは色んなことを知っておられると思います。改訂するにあたり、この冊子は本当にみなさんの役に立つのか、見ていただけるのか、成長に活かしてもらえるのかと心配になりながらも、私たち食推の願いや想いを伝え続けることに意義があるとの思いに至り、作成しております。みなさんの生活に寄り添う冊子になっていくことを願っています。

食育応援BOOK検討委員会

