

Let's 食育



鹿児島市は食育を推進しています！

鹿児島市では、「かごしま市食育推進計画」(平成21～25年度)に基づき、豊かな自然や食材に恵まれた本市の特性を活かし、一人ひとりが食に関心を持ち、食を味わい、伝え、体験し、食の楽しさを身につけることを通して食育を推進する取組を行っています。

「食」の楽しさを身につけよう

安心して健やかな生活を送るためには、正しい食習慣の確立が基本となりますが、朝食を食べない人の増加や野菜の摂取不足など、栄養の偏りや生活習慣病の増加などの様々な問題が指摘されています。健康的な食習慣を実践するために、家庭・地域・学校などで、食に関する知識や判断力を身に付け、食を楽しみましょう。

朝ごはんしっかり食べていますか？

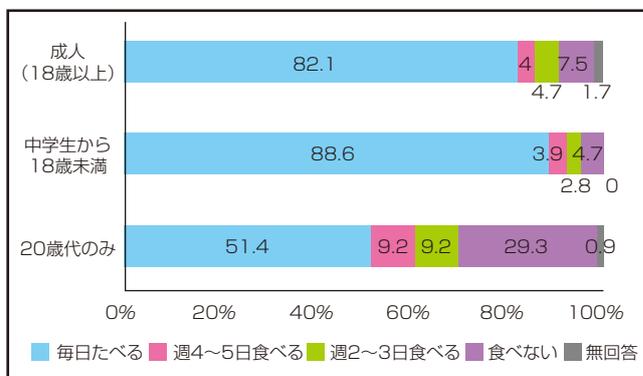
鹿児島市が実施した「食育に関する市民意識調査」の結果では、朝食を毎日食べている人が、成人では82.1%、中学生から18歳未満が88.6%と8割以上になっています。

しかし、年齢別に見ると20歳代は、「食べない」割合が29.4%と高く、「週2～3日食べる」と合わせると約4割が欠食傾向にあります。

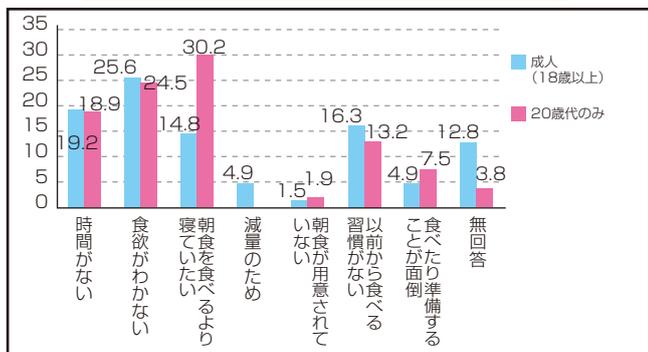
消化器官をはじめ、体のさまざまな器官を目覚めさせるなど大切な役割をもつ朝ごはん！

しっかり食べて元気な一日を過ごしましょう！

あなたは、ふだん朝食を食べますか。



朝食を食べない理由は何ですか。



朝食を食べない理由として、成人では、「食欲がわかない」が25.6%と最も多く、次いで「時間がない」が19.2%となっています。

20歳代では、「朝食を食べるより寝ていたい」が30.2%と最も多く、次いで「食欲がわかない」が24.5%となっています。夜更かしが大きな要因のようですが、最初は食べやすいものから朝食をとるように習慣づけましょう。

「食育に関する市民意識調査」
 対象：鹿児島市民3,500人(無作為抽出)
 調査期間：平成23年7月(回収率51.6%)



簡単朝食レシピ



鹿児島市では食育レシピをつくり、市のホームページで公開しています。 [鹿児島みんなの食育](#) で検索
 または、<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>
 (鹿児島市ホームページの中の「健康・福祉」→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」→「食育レシピ」)



**ビタミンカラーで
パワーチャージ!**

5分
426kcal

簡単リゾット

材料(1人前)

ごはん…………… 150g
 トマトジュース
 (食塩無添加)…………… 200cc
 ソーセージ(小)…………… 30g
 ゆで冷凍ブロッコリー… 50g
 冷凍ミックスベジタブル 20g
 固形コンソメ…………… 1/3個
 塩・コショウ…………… 少々
 粉チーズ…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 鍋にトマトジュース、ソーセージを入れ、火にかける。
- 2 沸騰したら、コンソメ、ごはん、ブロッコリー、ミックスベジタブルを加え、弱火で全体がなじむまで煮る。
- 3 塩・コショウで味をととのえる。器に盛り、粉チーズをふる。

ポイント 忙しい朝は、冷凍野菜を上手に使って。

使いたいときにサッと使える

ゆで冷凍ブロッコリー房は小房に分け、茎は一口大にカット。硬めにゆでて保存袋に入れ、冷凍保存



62kcal

バナナ

3分
107kcal

カフェオレ

材料(1人前)

インスタントコーヒー… 好みの分量
 牛乳…………… 150cc

【作り方】

牛乳をカップに注ぎ、電子レンジで約2分温める。インスタントコーヒーを適量入れる。



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー…………… 648kcal
 たんぱく質…………… 20.3g
 脂質…………… 19.5g
 カルシウム…………… 283mg
 鉄…………… 2.3mg
 ビタミンC…………… 99mg
 食物繊維…………… 7.1g
 食塩相当量…………… 2.2g

3分
53kcal

キャベツの 温サラダ

材料(1人前)

キャベツ…………… 100g
 好みのドレッシング… 大さじ1/2

【作り方】

- 1 キャベツは洗い、一口大にちぎる。
- 2 水気の付いたまま耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約1分加熱する。
- 3 キャベツの水気を絞り、好みのドレッシングをかける。

朝ごはんはなぜ大事?

① 体内リズムをつくる

体に朝が来たことを知らせ、体内時計をリセットする働きがあります。また、胃や腸を刺激し排便を促し、消化器官をはじめ体のさまざまな器官を目覚めさせます。

② 脳力アップ

脳へのエネルギー補給。頭がすっきりして集中力もアップします。また、かむ回数も増えるため、脳を刺激して頭の働きをよくします。

③ 体力アップ

血糖値が上がり体温が上昇。からだを目覚めさせ、持久力もアップします。

④ 栄養のバランスアップ

朝ごはんを含めて1日3食とることで、摂取する食品の種類が増え、栄養バランスがアップします。

目覚める器官

視覚

嗅覚

味覚

触覚

↑
集中力UP

↑
体温の上昇

消化・吸収

排便を促す

血流をよくする



手軽で簡単
バランス
パンメニュー



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー…………… 574kcal
たんぱく質…………… 23.9g
脂質…………… 17.9g
カルシウム…………… 271mg
鉄…………… 2.3mg
ビタミンC…………… 50mg
食物繊維…………… 5.1g
食塩相当量…………… 3.2g

15分 135kcal チーズ入り ス克蘭ブルエッグ

材料(1人前)

卵…………… 1個
ピザ用ミックスチーズ… 大さじ1
塩・コショウ…………… 少々
油…………… 小さじ1/2
レタス…………… 1枚
キュウリ…………… 20g
トマト…………… 40g
ミックスビーンズ(缶詰) 15g
マヨネーズ…………… 5g

【作り方】

1 ボールに卵を溶きほぐし、チーズ、塩、コショウを加えて、よく混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れて、大きくかき混ぜる。半熟状態で火を止める。



- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。キュウリは薄くスライスする。トマトは輪切りにする。
- 3 器に①、②、ミックスビーンズ、マヨネーズを添える。

5分 346kcal トースト

材料(1人前)

食パン(6枚切り) …… 2枚
いちごジャム…………… 15g

【作り方】

食パンはトーストして、いちごジャムは横に添える。

19kcal オレンジ

材料(1人前)

オレンジ…………… 1/2個

【作り方】

オレンジは適当な大きさにカットする。

ポイント

ビタミン類や食物繊維が豊富な果物は、手軽に食べられて忙しい朝にぴったり。

10分 74kcal 白菜のミルクスープ

材料(1人前)

白菜…………… 50g
ニンジン…………… 10g
タマネギ…………… 10g
パセリ(またはパセリ粉) 少々

固形コンソメ…………… 1/5個
水…………… 100cc
牛乳…………… 80cc
塩…………… 少々

【作り方】

1 白菜はたんざく切り、ニンジンは千切り、タマネギはスライスする。パセリはみじん切りする。



- 2 鍋に分量の水を入れて沸かし、固形コンソメを溶かす。白菜、ニンジン、タマネギを加え煮込む。
- 3 野菜が煮えたら牛乳を加え、塩で味をととのえる。
- 4 器に盛り付けし、刻みパセリを散らす。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない場合は、バナナやヨーグルトや牛乳など手軽に準備できる食品から始めてみましょう。食べられるようになったら、少しずつ食品の種類を増やしましょう。

朝ごはんを食べられるからだをつくりましょう。

「食欲がない」場合は、朝ごはんをおいしく食べられるようからだの状態を整えましょう。

- ・夜食を食べすぎないようにしましょう。
- ・夕食を食べすぎない、飲み過ぎないようにしましょう。
- ・夕食が遅くなる場合は、夕方に軽食を食べ、夕食は少量を控えめにして消化のよいものにしましょう



食育に関連するイベント情報 (ネットワーク会員、または市が主催しているイベント)

※イベントの一部に食育が含まれているものも掲載しています。※イベントは、天候などにより変更になることがあります。

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
3月8日(金) 10:30~12:00	かごしま 市民福祉プラザ 5階中会議室	第4回食育教室 	講演「かごしまにお茶あり！ ～癒しの一杯～」 講師：福司山エツ子氏 (鹿児島女子短期大学名誉教授) 対象：市内にお住まいの方	必要 (3月5日 締切) 定員70名	無料	鹿児島市保健所 保健予防課 TEL258-2341
3月12日(火) 10:00~12:40 受付開始9:40	サンエール かごしま 3階食工房	管理栄養士による クッキング講座 	★テーマ「春のヘルシーメニュー」 ★参加費：500円(食材料費として) ★準備するもの：エプロン、三角巾、筆記用具等(動きやすい服装でお越し下さい) ★申込方法：ハガキ又はFAXで氏名・住所・電話番号・年齢・性別・アレルギー食品を記入しお申込み下さい。 ★事前申込みが必要です (先着20名)			公益社団法人 鹿児島県栄養士会 住所：〒890-0056 下荒田1-36-1 TEL099-256-1216 Fax099-256-1217
3月16日(土) 10:00~13:00	かごしま 環境未来館	親子で楽しく 「みそづくり」	親子でみそづくり&ごはん炊き &味噌汁を作りながらの食育教室。 手づくりみそ約1.7kg持ち帰り &昼食	必要 先着親子 10組	親子 2,000円	自然食のMOA かごしま店 TEL099-268-7578
随時開催	自然食のMOA かごしま店	レッツ健康チャレンジ	食育・軽い運動(ストレッチ) 心のリフレッシュを取り入れた 講習会	日程調整 必要	700円 食事付	自然食のMOA かごしま店 TEL099-268-7578

グリーンファーム

鹿児島市観光農業公園

グリーンファーム 鹿児島市観光農業公園
住所：喜入一倉町5809-97 電話：099-345-3337
URL：<http://kankonogyo-park/>



(農産物直売所
「きいの杜」)

鹿児島市観光農業公園「グリーンファーム」では、農業体験や、調理体験、自然体験、環境学習についてのプログラムを行っております。

調理体験では、黒豚を使ったウィンナー作り体験や、季節の野菜を使ったパン・カップケーキ作り体験、味噌作り体験などを行っているほか、農業体験で収穫した野菜を使った調理体験を行っております。

体験用農地では有機農業に取り組んでおり、野菜の苗植えから収穫などの農作業体験を行っております。

また、当公園内にある農園レストラン「だいだい」では、喜入瀬々串地区に伝わる豊祭(ほぜ)そばや、地元の食材を使った料理を楽しめるほか、農産物直売所「きいの杜」では、地元の農畜産物や加工品などを扱っており、公園全体で鹿児島の食と農を楽しむことができます。

食育推進ネットワークとは

食育活動を展開している団体等が、お互いの情報交換、交流を進め、活動の協力等を行い、活動をネットワーク化していき、鹿児島市の食育を進めていくことを目的としています。

「かごしま市食育推進計画」の普及啓発などが主な活動となります。

会員随時募集中

ネットワークでは一緒に食育に取り組む団体・個人の参加を随時募集しています。



食育推進支援員を派遣します

申込み及び問合せは、鹿児島市健康総務課
電話099-216-1492 まで



市民のみなさんが、食育実践活動を行う際の諸問題や課題について、必要な支援・情報提供などを行う「食育推進支援員」を派遣します。食育に興味のある団体であれば食育推進支援員の派遣ができます。