

レッツ Let's 食育

鹿児島島の野菜を食べよう！



食育推進キャラクター
でこん丸

約50年ぶりに“ブロッコリー”が「指定野菜」に追加されることが話題になっています。(2026年度から)「指定野菜」とは、消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜のことで、現在、ばれいしょやだいこん等の14品目が指定されています。

健康づくりの指標として、「健康日本21(第三次)」では、20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取目標量が設定されています。

野菜の1日の目標摂取量は？

➔ **350g**

※国民健康・栄養調査(令和元年度)の結果では、20歳以上の野菜摂取量の平均値は、“281g”で、目標より70g程度低い結果となっています。



生野菜なら両手に山盛り



加熱した野菜なら片手に山盛り

なぜ、“350g”なのでしょう？

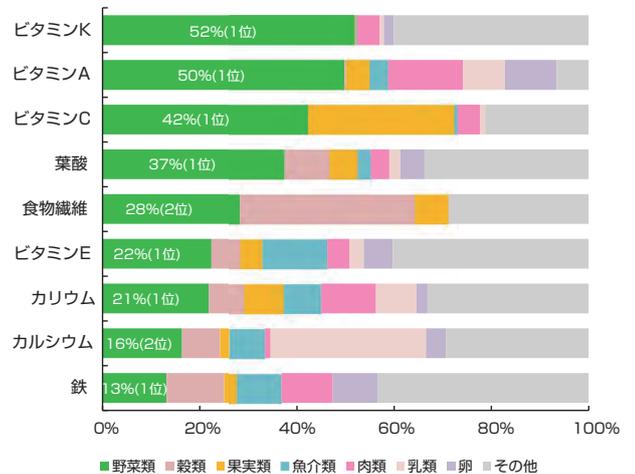
野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維等の重要な供給源となっています。

ビタミン類、カリウム、食物繊維等は、健康維持に役立つことが報告されています。

これらの栄養素を十分に摂取するために必要な野菜の量は“350g以上”という結果が出ています。

350g目安 ・緑黄色野菜 120g
・その他の野菜 230g

【食品群別栄養素等の1人1日当たりの摂取割合】



野菜をとるといいことたくさん！

野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病等の病気になる確率が低い	野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれる
野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になる	

野菜は、低脂肪・低エネルギーで、「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれる	生野菜にはかみごたえのある食材もあるので、「かむ」習慣を身につけることができる
--	---



～指定野菜 14品目（全国の野菜生産の主産地“都道府県別 産出額ベスト5”～

ピーマン	都道府県	産出額（作付面積）
	1 茨城県	118億円（539ha）
	2 宮崎県	110億円（304ha）
	3 高知県	46億円（119ha）
	4 鹿児島県	49億円（141ha）
	5 大分県	25億円（124ha）

だいこん	都道府県	産出額（作付面積）
	1 北海道	102億円（2,780ha）
	2 千葉県	101億円（2,500ha）
	3 青森県	76億円（2,700ha）
	4 神奈川県	48億円（1,060ha）
	5 鹿児島県	42億円（1,970ha）

- ◇キャベツ
- ◇レタス
- ◇ほうれん草
- ◇ねぎ
- ◇たまねぎ
- ◇はくさい
- ◇きゅうり
- ◇にんじん
- ◇なす
- ◇トマト

さといも	都道府県	産出額（作付面積）
	1 埼玉県	44億円（738ha）
	2 千葉県	32億円（860ha）
	3 宮崎県	26億円（848ha）
	4 鹿児島県	23億円（503ha）
	5 愛媛県	20億円（444ha）

ばれいしょ	都道府県	産出額（作付面積）
	1 北海道	543億円（48,500ha）
	2 鹿児島県	141億円（4,370ha）
	3 長崎県	103億円（3,100ha）
	4 茨城県	30億円（1,630ha）
	5 千葉県	21億円（1,120ha）

参照:野菜をめぐる情勢(農林水産省)

“野菜”を使った地産地消レシピ

～鹿児島市作成「みんなで学ぶ鹿児島の食 Let's 食育」より～
※そのほかのレシピはホームページでも公開しています。

ピーマンのじゃこ和え

主な産地：吉田地区

旬：6月中旬～10月



材料（2人分）

ピーマン	100g
しらす干し	大さじ2
ごま油	大さじ1
みりん	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒め、しらす干しを加えてさらに炒める。
- ③ みりんとしょうゆを加え、水分が飛ぶまで素早く炒める。

里芋のゆずみそ煮

主な産地：伊敷地区

旬：9月～11月



材料（2人分）

里芋	120g
だし汁	400cc
砂糖	大さじ3
みそ	大さじ1
ゆずの皮	少々

作り方

- ① 里芋は皮をむく（大きい場合はカットする）。ゆずの皮を少し削っておく。
- ② 里芋は、塩もみ（分量外）して、ぬめりを取りよく洗い、だし汁で煮る。途中で砂糖を入れ、里芋が煮えたらみそで味をととのえる。
- ③ ゆずの皮を入れ、少し煮込み仕上げる。

大根サラダ

主な産地：喜入地区

旬：11月～3月



材料（4人分）

大根	1/4本
カイワレ大根	1/4パック
辛子明太子	1本
マヨネーズ	大さじ3～4
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 大根は千切りにし、カイワレ大根は3cm長さに切っておく。
- ② 辛子明太子は皮を除き中身を出しておく。
- ③ ボールで②とマヨネーズを混ぜたら、①とあえて塩・こしょうで味をととのえる。



お知らせ

第9回かごしま食育フェスタ

～「食」でつながる元気なかごしま!～

子どもから大人まで楽しめる体験のブースやおいしい新鮮な野菜等の販売のブース、鹿児島茶や企業とコラボして完成した“だし”、ヤクルトなどの試飲のブース等々、「食」に関する団体が多数出店します！
家族でも、お一人でも楽しめるイベントですので、ぜひご来場ください☆

◇日 時 令和6年11月9日(土) 10:00～16:00

◇会 場 鹿児島中央駅アミュ広場

自分は野菜がしっかりとれているか確認しませんか？
今年自分の推定「野菜」摂取量が見える化できる

「ベジチェック」を行います！



↑ イベントが気になる方はホームページを Check !

【問合せ】鹿児島市保健政策課 TEL099-803-6861

体験ブース



販売ブース



「砂糖」及び「でん粉」に関する学習として、出前講座を承ります。

砂糖の原料となる「さとうきび」、でん粉の原料となる「かんしょ」は、どちらも鹿児島県の代表的な農作物です。

【対 象】小学生や中学生

【時 間】20～30分程度 ※状況に応じて調整可

【料 金】無料

【内 容】・砂糖、でん粉がどのように作られるのか

・何に使われているのか

・また、それらの産業を支える国の政策等について 等

【問合せ】独立行政法人農畜産業振興機構 鹿児島事務所 原田、今野

E-mail : alic.kagoshima@alic.go.jp TEL : 099-226-4741



9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年9月1日から30日は全国で食生活改善普及運動月間の取組みが行われています。

主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を取り、適正な体重を維持することは、健康的なからだづくりの基本です。

本市では「バランスのよい食事を取り、適正体重を目指そう」をテーマに保健センター等の市の施設で特設コーナーを設けて「バランスのよい食事」や「減塩」などの健康的な食事に関する情報を紹介しています。



バランス



減塩



← 詳細はこちら



(昨年度の様子)

【問合せ】鹿児島市保健予防課 TEL099-803-6927



食育に関連するイベント情報・お知らせ②



イベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

行ってみよう！「地産地消」



日時・場所	イベント名	内容	料金	主催・問い合わせ先
11月17日(日) 10:00～15:00 都市農業センター	農林水産まつり	市内産農産物等の販売、農産物収穫体験・丸太切り体験 等	無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島市農林水産まつり実行委員会 (鹿児島市都市農業センター内) TEL:099-238-2666
11月下旬 マリンピア喜入 多目的広場	喜入わいわいまつり	農産物直売、抽選会、ステージイベント 等	無料 (飲食物等一部有料)	喜入わいわいまつり実行委員会 (鹿児島市谷山農林課喜入農林事務所内) TEL:099-345-3762
12月上旬 イオンモール鹿児島	市内産農林水産物旬のキャンペーン	市内産農林水産物の試食宣伝・PR販売等	—	鹿児島市農産物等流通促進協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL:099-216-1338
12月中旬 みなと大通り公園	暮れの市	市内産農林水産物の販売、しめ縄づくり、寄せ植えづくりなどの各種体験 等	無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島市農産物等流通促進協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL:099-216-1338
1月下旬 火の島めぐみ館	世界一桜島大根コンテスト	桜島大根コンテスト、重量当てクイズ 等	無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島市農政総務課桜島農林事務所 TEL:099-293-2349
1月下旬～2月 (予定) 県内飲食店	桜島だいこんフェア	県内飲食店の参加店舗にて、桜島大根を活用したメニューや商品の提供 等	オープニングイベント: 無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島商工会議所 TEL:099-225-9511

「かごしま環境未来館」で体験しよう！



かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館 HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受け付けておりません。

対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、始良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方です。

●申込先 かごしま環境未来館(〒890-0041 城西2丁目1番5号)

TEL:099-806-6600 FAX:099-806-8000 Eメール:kouza@kagoshima-miraikan.jp

日時	イベント名	定員(対象)	料金	事前申込
10月2日(水) 10:00～12:30	かごしまの秋をまるごと使ったおやつ作り	20人 託児あり 15歳以上(小学生以下は保護者同伴)	1人 1,000円	～9月18日まで
10月6日(日) 10:00～14:00	やさしくはじめるマクロビ料理	20人 託児あり 15歳以上(小学生以下は保護者同伴)	1人 1,200円	～9月22日まで

食品ロス削減月間(10月)講演会を開催します！

10月は食品ロス削減月間です。本来食べられるのに捨てられてしまう食品=食品ロスについて一緒に考えてみませんか？

【日時】令和6年10月26日(土) 10:00～11:30

【会場】かごしま環境未来館 多目的ホール(城西2丁目1-5)

【参加方法】会場またはオンライン(ZOOM)で参加できます(募集40名)

【内容】食品ロスの状況や削減の取り組みについての講演

【申込方法】電子申請(市ホームページ参照)、郵便、メール、FAX

※託児(2歳以上)や手話通訳が必要な方は申込み時にお知らせください

【申込先】消費生活センター 〒892-8677 山下町11-1

FAX:099-808-7501 メール:syouhi@city.kagoshima.lg.jp TEL:099-808-7512



市ホームページ

