



環境とからだにやさしい食生活

エコ・クッキング

エコ・クッキングとは、地球に暮らす私たち一人ひとりが、環境のことを考えて、「買い物」「料理」「片づけ」をすることです。自分でもできるエコクッキングを考え、実践してみましょう。

買い物

●必要なものを必要な分だけ買う

安いからといってたくさん量の入っているものを買っても結局食べ切れなかったりしませんか。

食材を無駄にしないため、食品や容器の廃棄を少なくするため、買すぎないことが大切です。

●地元の食材を選ぶ

輸送エネルギーがかからない分、環境負荷が少なく済みます。また、新鮮なものが手に入るので、おいしく、からだにもやさしいと言えます。

●マイバックを持参

買い物にはマイバックを持参し、レジ袋の使用を減らしましょう。



料理

●エネルギーの無駄使いをなくす

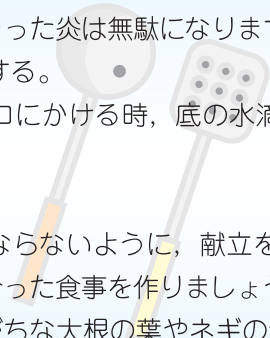
炎がはみださない火加減が基本。お鍋からはみ出してしまった炎は無駄になります。

- ・鍋にはふたをする。
- ・やかんをコンロにかける時、底の水滴を拭く。

●献立の工夫

食材が無駄にならないように、献立を考え、食べる人に合った食事を作りましょう。

捨ててしまいがちな大根の葉やネギの青い部分なども使い、ごみを減らしましょう。



食べる

●作ってすぐに食べる

温め直しのエネルギーや保存容器のごみを減らすことができます。

●家族だんらんを大切に

家族そろっての食事は楽しいだけでなく、料理や後片づけにかかるエネルギー、部屋の空調や照明等のエネルギーを減らすことができます。

好き嫌いせずに、残さず食べることも大切！



片付け

●水質悪化を防ぐ

調理器具や食器に残った油やソース類は古布などでふきとってから洗いましょう。

- ・米のとぎ汁は、花や野菜などに。
- ・洗剤などは使いすぎないように。

旬の食材を選ぼう

旬の食材は、生産にかかるエネルギー(野菜のハウス栽培の暖房など)が少なく、価格も比較的安価です。また、味が良い上に、栄養価が高く、理にかなった働き(夏野菜はからだを冷やし、冬野菜はからだを温める)もあるので、からだにもやさしい食材と言えます。

春

キャベツ、グリーンピース、たまねぎ、じゃがいも、菜の花、たけのこ

夏

きゅうり、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマン、枝豆

秋

まいたけ、しめじ、まつたけ、ごぼう、にんじん、さつまいも

冬

大根、かぶ、水菜、えびいも、れんこん、ねぎ、白菜、小松菜

野菜

魚

かつお、たい、ほたるいか

いちご、さくらんぼ、夏みかん、あんず

果物

桃、メロン、すいか、パイナップル

柿、なし、ぶどう、りんご、キウイ、栗

みかん、オレンジ

京都市中央卸売市場第一市場の食育の取組

京都市中央卸売市場第一市場は、昭和2年（1927年）に、野菜や果物、魚等を扱う日本で最初の中央卸売市場として誕生して以来、食の流通の拠点として、市民の皆様へ安全・安心な生鮮食料品等をお届けするとともに、京都の食文化を大切に「食」の在り方の提案や食育など様々な取組を進めています。

※2
 今回は、「食の海援隊・陸援隊」を対象とした事業のうち、昨年9月4日に開催しました「食材選び方教室」について御紹介します。

この教室は、試食と、市場で働く食材のプロの方々の説明を通して、品種等が異なる食材の見え方や味の違いを学んでいただくものです。



○品種の違い【枝豆、黒枝豆】
 「黒枝豆は、普通の枝豆と違い、粒が大きく、コクや甘みが強いのが特徴です。」

○品種の違い【ぶどう：ピオーネ、巨峰、ロザリオ、ゴルビー】
 「ぶどうを選ぶ際は、軸が緑色で実が張って白い粉（でんぷん質）が付いているものを選ぶとよいでしょう。」



○栽培方法の違い【しいたけの原木栽培と菌床栽培】
 「原木栽培のしいたけは肉厚でしいたけ本来の旨みと香りがあります。」



原木栽培のしいたけ



菌床栽培のしいたけ

「菌床栽培のしいたけはマッシュルームに似た柔らかい食感が特徴です。」

テーマ	食材名	内容
品種の違い	枝豆	枝豆 黒枝豆
	かぼちゃ	日本かぼちゃ 西洋かぼちゃ
栽培方法の違い	しいたけ	原木栽培 菌床栽培
収穫時期の違い	干ししいたけ	アラハ(コウシン) ドンコ
品種の違い	カレイ(鮮魚)	エテガレイ ミズガレイ その他カレイ
	干しガレイ	ササガレイ ミズガレイ
	ぶどう	ピオーネ 巨峰 ロザリオ ゴルビー



○品種の違い【カレイ(鮮魚)：エテガレイ、ミズガレイ、アカガレイ、ササガレイ、メイトガレイ】
 「アカガレイは新鮮なものほど血管が赤く透き通って見えます。ササガレイは京都で最も人気があり、カレイのなかで一番高級です。」



○品種の違い【干しガレイ：ササガレイ、ミズガレイ】
 「干物の中で京都人に最も好まれるのが子持ちのカレイで、食べ頃は「梅が咲いたらササ(カレイ)が終わり、桜が咲いたらミズ(カレイ)が終わり」と覚えてください。」(写真：試食の様子)

※1 「京朱雀市場」は、公募し、決定した第一市場の愛称です。

※2 「食の海援隊・陸援隊」とは

産地での活動等を通じて食に関する知識を養い、生産者や市場関係者と共に本来の「食」の在り方を考える会員制度。本市に居住又は通勤・通学されている小学生以上の方が対象です（H22年度会員数：642名）。

地域密着で食育を推進

食育指導員募集!!

京都市では、平成21年度から、食育を市民ぐるみで推進し、**地域に密着した食育推進活動を行うボランティアである「食育指導員」**の養成を開始しました。

2年間のモデル実施では、小学校又は自治会からの推薦を受けた方に食育指導員養成講座を受講していただきました。23年度からはこれまでの推薦に加え、食育指導員になっていただける方を募集します。

食育指導員とは……

保健センターや小学校、保育所（園）等地域において、料理教室等の体験活動や食を通じた健康づくり等の普及啓発活動を行うボランティアです。

活動について

食育指導員として認定された方々は、保健センター、小学校や保育所（園）地域などにおいて、料理教室等の体験活動を行うほか、食文化の継承や食を通じた健康づくり等の普及啓発活動を行います。



「わんぱくクッキング」
～きゅうりの飾り切りに興味津々



小学校授業で野菜のお話



<食育指導員の養成から活動イメージ>

食育指導員の募集（応募又は推薦）

養成講座

認定

食育活動（保健センター、小学校、
保育所（園）、その他イベント等）

食育指導員連絡会（各区保健センター）

登録更新

応募について

市役所案内所、各区保健センター等にて配布している「食育指導員募集リーフレット」又は、京都市保健医療課のホームページをご確認の上、ご応募ください。

http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/soshiki/8-5-1-0-0_26.html

又は、

食育指導員 京都市

検索

募集期間：平成23年2月1日（火）から2月28日（月）

保健センターでの食育

プレパパママクッキング



妊娠したら何を食べてらいいの?? 栄養の偏りは赤ちゃんの成長に大丈夫?? 出産を控えたママさん達のそんな疑問に答えるため、保健センターでは妊娠から出産までのパパ・ママの食生活をサポートする、プレパパママクッキングを開催しています。

京(みやこ)・食事バランスガイドを活用して一日に「何を」「どれだけ」食べてらいいか、考えましょう。
一汁三菜を基本にします。



『主食』を中心に、
エネルギーをしっかりと



不足しがちなビタミンや
ミネラルを『副菜』で
たっぷり

牛乳・乳製品などで
カルシウムが不足
しないように



おやつは
楽しく適度に

貧血予防には
海藻類や緑黄色
野菜が効果的

果物は
毎日適量を!!



できあがり♪♪

塩分は控えめに・・・

《うす味の工夫》

- ・ 新鮮な食材を使いましょう
- ・ ゴマやしょうが、ゆずなどの香りや風味のある食材を利用しましょう。
- ・ ダシのうまみを利用しましょう。



発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
TEL：075-222-3424
京都市印刷物 第224591号