

京^{みやこ}食育だより 14号



6月は食育月間

そうだ、

野菜とろう!

～健康長寿は毎日の食事から～

野菜が
足りていない!



京都市民 (20歳以上) の
野菜摂取量 (1日) の平均は

男性 286.9g

女性 276.5g

※国民健康・栄養調査 (京都市)
(平成24～28年の5年間平均値) より

健康のための目標量

野菜は1日 **350g**

京都には、おいしい野菜がいっぱいあるよ!

野菜はなんで健康にいいの?? 詳しくは中面に!!



京都市
CITY OF KYOTO

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話 222-3424 FAX 222-3416)

京都市印刷物第314226号 令和元年6月発行



野菜はなんで健康にいいの？

野菜には、私たちのカラダの調子を助けてくれるいろいろな力があります。
最近、なんだか調子がよくない・・・
その原因のひとつには「野菜不足」があるかもしれません。



食物繊維

腸の調子を整える手助けをします。
便秘を防ぐうえで欠かせません。



ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。
体内ではほとんど作ることができないので、食事からの摂取が必要です。



カリウム (ミネラル)

余分なナトリウム (食塩) を体外に排出する手助けをします。
食塩の取り過ぎを調節します。



カルシウム (ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。
成長期には欠かせません。



おやこ いっしょ つく

親子で一緒に作ってみよう! ~トマトとレタスのスープ~



卵の代わりに豆腐でもOK★

材料 (2人分)

トマト ……100g 卵 ……1/2個 コンソメ ……小さじ1
レタス ……100g 水 ……400cc 塩・こしょう ……少々

作り方 (調理時間目安8分)

- ①トマトはサイコロ状に切る
- ②レタスは一口大にちぎる。
- ③鍋に水とコンソメを入れ、トマトとレタスを加えてさっと火を通し、塩、こしょうで味を調える。
- ④卵を溶いて回し入れる。

栄養価など (1人分)

エネルギー…40kcal 食塩相当量…1.1g カルシウム…20mg
鉄…0.5mg 野菜量…100g

その他のレシピは、[京・食なっと](#)



ユメ知識

野菜ジュースを飲んでいれば、野菜は食べなくてもいい？

野菜ジュースは、加工する過程で食物繊維やビタミンなどの栄養成分が減少してしまうため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。

またジュースは“噛む”動作をしないため満腹感も得られにくいと言えます。

※野菜ジュースは、毎日の野菜摂取の補助として考え、お子さまが飲む場合は1日1本程度にしましょう。



私たちのまち京都には、おいしい野菜がいっぱいあるよ!➡

野菜の「旬」, 知っていますか?

～「旬」の時期に新鮮な地元産野菜を食べよう!～

近年、スーパーなどに行くと、1年中同じ野菜を買うことができます。しかし、春は「桜」、秋は「紅葉」といった四季を彩る植物の見頃の移り変わりと同じで、野菜にもおいしい食べ頃の「旬」があります。それでは、いろんな野菜の「旬」を見てみましょう!



京都市内でつくられている野菜の「旬」

冬

- 京せり
- 金時にんじん
- 堀川ごぼう
- みず菜

春

- さやえんどう
- たけのこ
- 春キャベツ
- いちご

夏

- 鷹峯とうがらし
- とまと
- きゅうり
- 賀茂なす

秋

- 長だいこん
- すぐき菜
- 九条ねぎ
- ほうれんそう



「旬」の時期につくられた野菜は、色鮮やかで味も濃く、そのうえ、栄養価が高いと言われています。野菜の「旬」を意識して、新鮮な地元野菜をおいしく食べましょう!

京都市内でつくられている野菜の旬の時期やレシピなどをHPで公開しています。是非、ご覧ください!

詳しくは二次元バーコードもしくは

京の旬野菜 で検索!





きょう と し ちゅう おう いち ば 京都市中央市場



「食の海援隊・陸援隊」に



入会しよう!!

入会無料

小学生から
入会OK!



海援隊・陸援隊の会員になったら、何ができるの？

市場見学会や産地応援ツアーなど、いろんな活動に参加して、京都市中央市場の仕事や役割、市場であつかう京野菜やお魚などについて学ぶことができるんだ。みんなも「食の海援隊・陸援隊」に入会して市場博士になろう!

おも ねん かん 主な年間イベント

し じょう けん がく かい 市場見学会& しよく さい いち 食彩市ツアー

本物の「せり」を見学したあと、「食彩市(※)」で市場のお買い物を楽しむ!

※食彩市…第2土曜日に市場内でお買い物ができるイベント(7~9月を除く)



なつ やす こ 夏休み子ども し じょう けん がく かい 市場見学会

「せり」ゲームに挑戦したり、大きな冷蔵庫の中を探検するなど、市場の仕事を学ぶ!



さん ち おう えん 産地応援ツアー

お魚や京野菜の産地に行って、収穫のお手伝いや生産者とお話をするなど、食材について学ぶ!



ふくいけんおぼまし
▲福井県小浜市
きょうとふまいづるし
▲京都府舞鶴市

おや こ まな 親子で学ぼう! しよく さい えら かつ きょう しつ 食材選び方教室

市場で働くプロのお話を聞いたり、食べ比べなどを行い、食材の選び方を学ぶ!



この他にも、ワクワクするイベントが盛りだくさん!!

入会のご案内



インターネットでの入会

食の海援隊・陸援隊のホームページで必要事項を入力してください。

食の海援隊・陸援隊



Information

市場の役割や機能を視覚的にわかりやすく表現したインフォグラフィックができました。ぜひご覧ください。



京の食文化ミュージアム・あじわい館での入会

京の食文化ミュージアム・あじわい館の窓口に設置されている会員申込用紙に必要事項を記入してください。

公式Facebook, Instagramも更新中!



kyotoshi.chuo.ichiba



kyoto_ichiba

あ〜、もったいな。



約90世帯3日分の燃やすごみから出てきた手つかず食品(平成28年京都市調査)

食品ロスを減らそう!

京都市の食品ロス※ 発生量は
なんと年間6.4万トン!!

(うち、家庭からは2.9万トン)

※手つかずの食品や食べ残し等

まだ食べられる食品を捨てていませんか？

食べようと買ったその食品。買い過ぎていませんか？
また、賞味期限が過ぎたからと、すぐに捨てたらもったいない。
「賞味期限」は、食べられる期限ではなく、おいしく食べられる期限です。期限を過ぎてても工夫次第で、まだまだ味わえます。