◆"食べる力"を育むための環境づくり

子どもが成長していく過程で、子どもの食に関わる人々や関係機関・団体は数多く存在します。子どもの"食べる力"を育んでいくためには、その発達を支援していく環境づくりが必要です。（P129の図）

すでに、保育所、学校、保健機関など地域で、子どもの食についてはさまざまな取組がなされています。食は広がりのある分野ですから、さまざまな取組が、重なり合い、補い合うことによって、その広い食の世界を子どもが体験し、食への興味や関心を高めることができます。

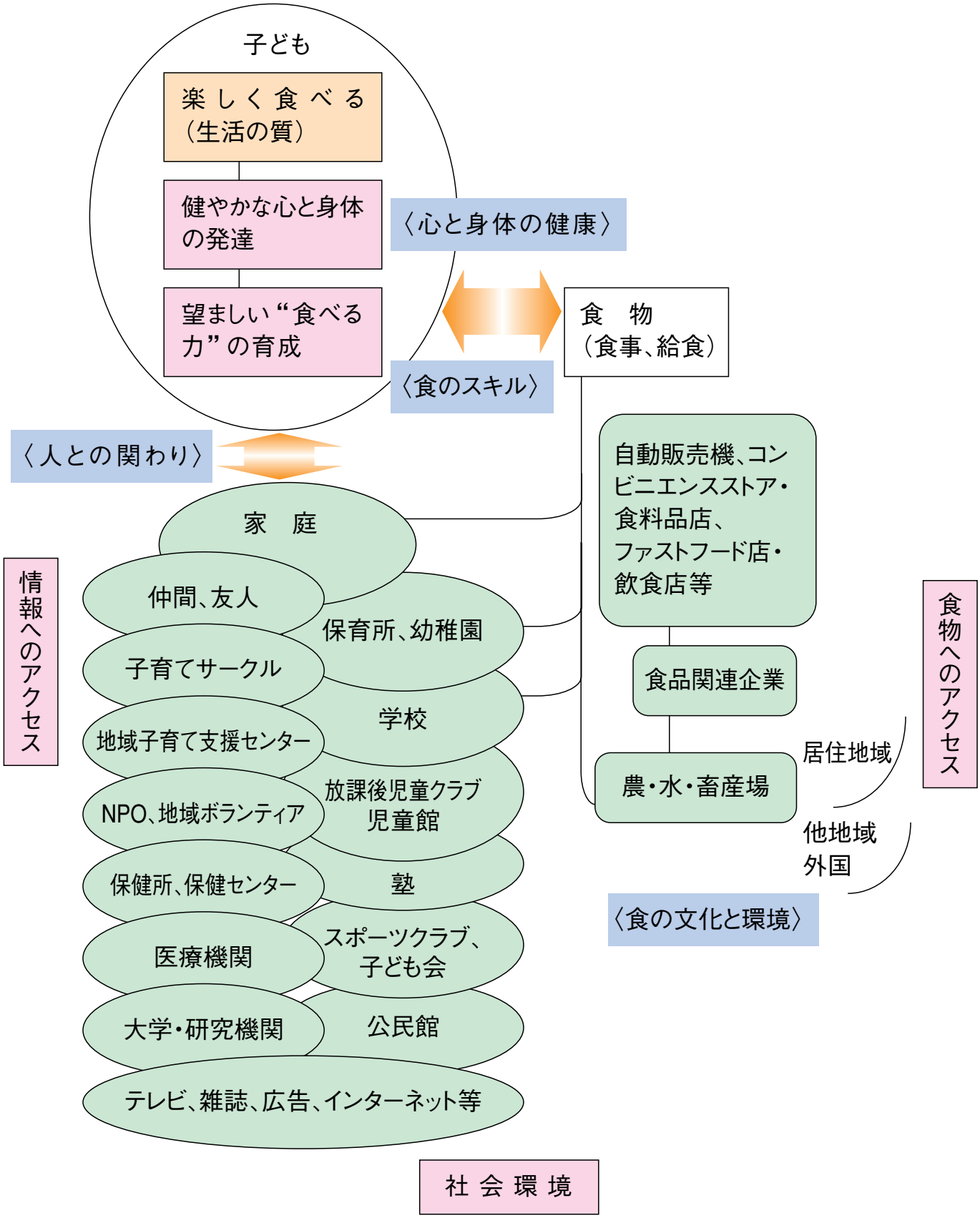
しかしながら、特定の人々、特定の期間だけが取り組んでも、すべての子どもに豊かな食の体験の場を提供することはできません。継続的に、より広がりのある活動として進めていくためには、地域の中で連携を図って進めていくことが求められます。

連携を進めていく上では、関係機関において、それぞれどういう特徴をもった取組が進められているかを知り、お互いの活動を尊重し合い、さらに活動を深めていくことが重要です。

また、子どもにおいては、発育・発達の過程にありますから、「食べる」という体験を繰り返しながら、食に関する「情報」を得ていくことが必要となります。図（P129）には、「食を通じた子どもの健全育成のための環境づくりの推進」ということで、食物へのアクセス、情報へのアクセスの大きく2つの流れを示しています。家庭、保育所、学校などは、日々の「食事（給食）」を通して、「食物」と「情報」の両者の提供が進められる貴重な場ということになります。また、子どもの食べる力を育む上で最も関わりの大きい「家庭」については、子育てサークルや地域子育て支援センターなどさまざまな場において「情報」の交換が進み、保育所や保健センターなどからも役立つ「情報」が得られるなど、地域が家庭を支援していく仕組みづくりも必要となってきます。

一人ひとりの子どもが、広がりのある食の世界と関わり、そして人との関わりを通して、食べる力を育み、健やかな心と身体を育んでいくことができるように、社会全体で取り組んでいくことが求められています。

図　食を通じた子どもの健全育成のための環境づくりの推進



（5）日本人の食事摂取基準（2005年版）　抜粋

付表1　エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量（kcal/日）

性　別	男　性			女　性		
身体活動レベル	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
0～5（月）母乳栄養児	―	600	―	―	550	―
人工乳栄養児	―	650	―	―	600	―
6～11（月）	―	700	―	―	650	―
1～2（歳）	―	1,050	―	―	950	―
3～5（歳）	―	1,400	―	―	1,250	―
6～7（歳）	―	1,650	―	―	1,450	―
8～9（歳）	―	1,950	2,200	―	1,800	2,000
10～11（歳）	―	2,300	2,550	―	2,150	2,400
12～14（歳）	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15～17（歳）	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49（歳）	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～69（歳）	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上（歳）	1,600[1]	1,850[1]	2,100[1]	1,350[1]	1,550[1]	1,750[1]
妊　婦　初期（付加量）				+50	+50	+50
妊　婦　中期（付加量）				+250	+250	+250
妊　婦　末期（付加量）				+500	+500	+500
授乳婦　（付加量）				+450	+450	+450

[1]成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベルとして算定した。
18～69歳では、身体活動レベルは、それぞれⅠ＝1.50、Ⅱ＝1.75、Ⅲ＝2.00としたが、70歳以上では、それぞれⅠ＝1.30、Ⅱ＝1.50、Ⅲ＝1.70とした。
50～69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離がるように見えるのはこの理由によるところが大きい。

付表2　たんぱく質の食事摂取基準

性別 / 年齢	男性 推定平均必要量（g/日）	男性 推奨量（g/日）	男性 目安量（g/日）	男性 目安量（%エネルギー）[1]	女性 推定平均必要量（g/日）	女性 推奨量（g/日）	女性 目安量（g/日）	女性 目安量（%エネルギー）[1]
0～5（月）								
母乳栄養児	－	－	10	－	－	－	10	－
人工乳栄養児	－	－	15	－	－	－	15	－
6～11（月）								
母乳栄養児	－	－	15	－	－	－	15	－
人工乳栄養児	－	－	20	－	－	－	20	－
1～2（歳）	15	20	－	－	15	20	－	－
3～5（歳）	20	25	－	－	20	25	－	－
6～7（歳）	30	35	－	－	25	30	－	－
8～9（歳）	30	40	－	－	30	40	－	－
10～11（歳）	40	50	－	－	40	50	－	－
12～14（歳）	50	60	－	－	45	55	－	－
15～17（歳）	50	65	－	－	40	50	－	－
18～29（歳）	50	60	－	20未満	40	50	－	20未満
30～49（歳）	50	60	－	20未満	40	50	－	20未満
50～69（歳）	50	60	－	20未満	40	50	－	20未満
70以上（歳）	50	60	－	25未満	40	50	－	25未満
妊婦（付加量）					+8	+10	－	－
授乳婦（付加量）					+15	+20	－	－

[1]目標量（上限）は、たんぱく質エネルギー比率（%）として策定した。

付表3　総脂質の食事摂取基準

（総脂質の総エネルギーに占める割合（脂肪エネルギー比率）：%エネルギー）

性別 / 年齢	男性 目安量	男性 目標量	女性 目安量	女性 目標量
0～5（月）	50	－	50	－
6～11（月）	40	－	40	－
1～2（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
3～5（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
6～7（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
8～9（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
10～11（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
12～14（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
15～17（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
18～29（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
30～49（歳）	－	20以上25未満	－	20以上25未満
50～69（歳）	－	20以上25未満	－	20以上25未満
70以上（歳）	－	15以上25未満	－	15以上25未満
妊婦			－	20以上30未満
授乳婦			－	20以上30未満

付表4　カルシウムの食事摂取基準（mg/日）

性別 / 年齢	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量[2]	目安量	目標量	上限量[2]
0～5（月）母乳栄養児	200	―	―	200	―	―
人工乳栄養児	300	―	―	300	―	―
6～11（月）母乳栄養児	250	―	―	250	―	―
人工乳栄養児	400	―	―	400	―	―
1～2（歳）	450	450[3]	―	400	400	―
3～5（歳）	600	550	―	550	550[3]	―
6～7（歳）	600	600	―	650	600	―
8～9（歳）	700[4]	700	―	800	700	―
10～11（歳）	950	800	―	950	800	―
12～14（歳）	1,000	900	―	850	750	―
15～17（歳）	1,100	850	―	850	650	―
18～29（歳）	900	650	2,300	700	600[4]	2,300
30～49（歳）	650	600[4]	2,300	600[4]	600[4]	2,300
50～69（歳）	700	600	2,300	700	600	2,300
70以上（歳）	750	600	2,300	650	550	2,300
妊　婦（付加量）[1]				+0	―	―
授乳婦（付加量）[1]				+0	―	―

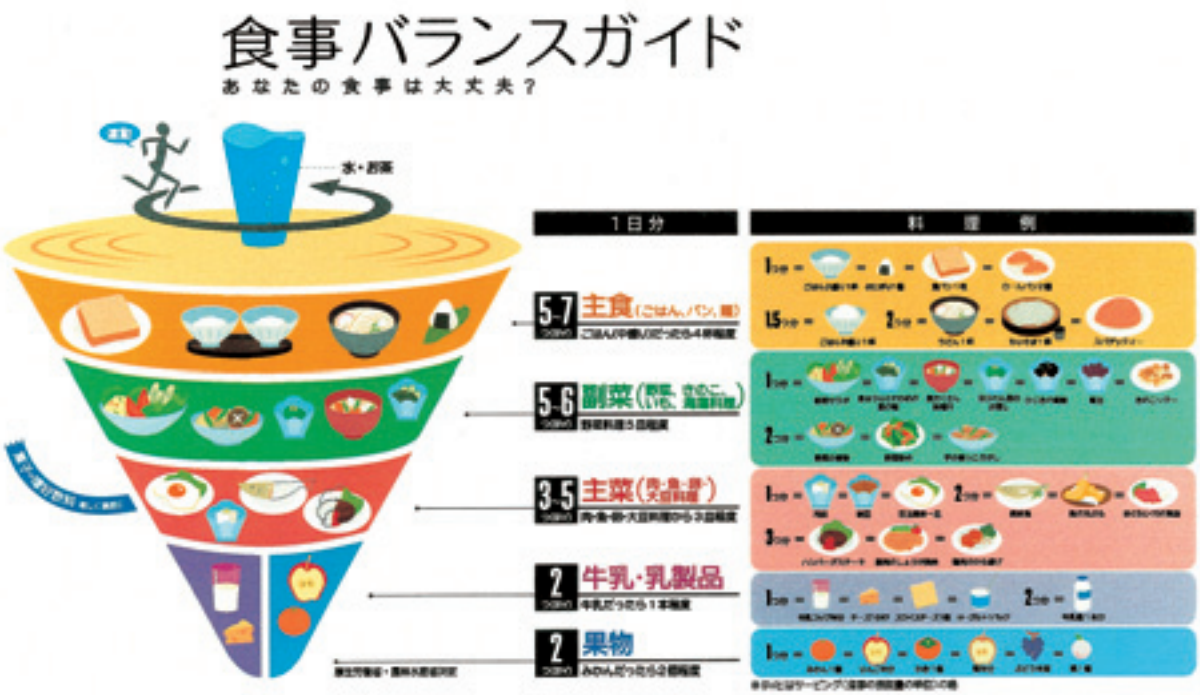
[1]付加量は設けないが、目安量をめざして摂取することが勧められる。
妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。
[2]上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全を保障するものでもない。
[3]目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。
[4]前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

付表5　鉄の食事摂取基準（mg/日）[1]

性別 / 年齢	男性				女性					
					月経なし[2]		月経あり			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5（月）母乳栄養児	―	―	0.4	―	―	―	―	―	0.4	―
人工乳栄養児	―	―	7.7	―	―	―	―	―	7.7	―
6～11（月）	4.5	6.0	―	―	4.0	5.5	―	―	―	―
1～2（歳）	4.0	5.5	―	25	3.5	5.0	―	―	―	20
3～5（歳）	3.5	5.0	―	25	3.5	5.0	―	―	―	25
6～7（歳）	5.0	6.5	―	30	4.5	6.0	―	―	―	30
8～9（歳）	6.5	9.0	―	35	6.0	8.5	―	―	―	35
10～11（歳）	7.5	10.0	―	35	6.5	9.0	9.5	13.0	―	35
12～14（歳）	8.5	11.5	―	50	6.5	9.0	9.5	13.5	―	45
15～17（歳）	9.0	10.5	―	45	6.0	7.5	9.0	11.0	―	40
18～29（歳）	6.5[3]	7.5[3]	―	50	5.5[3]	6.5[3]	9.0[3]	10.5[3]	―	40
30～49（歳）	6.5	7.5	―	55	5.5	6.5	9.0	10.5	―	40
50～69（歳）	6.0	7.5	―	50	5.5	6.5	9.0	10.5	―	45
70以上（歳）	5.5	6.5	―	45	5.0	6.0	―	―	―	40
妊　婦（付加量）					+11.0	+13.0	―	―	―	―
授乳婦（付加量）					+2.0	+2.5	―	―	―	―

[1]過多月経（月経出血量が80ml/回以上）の者を除外して策定した。
[2]妊婦ならびに授乳婦で用いる。
[3]前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

食事バランスガイド



〈イラストについて解説〉

見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転（運動）することによって初めて安定するということも、併せて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値（つ（SV））と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎているかといったことがおおよそわかるようになっている。また、日常的な表現（例：「ごはん（中盛り）だったら4杯程度」）を併記することにより、「つ（SV）」を用いて数える1日量をイメージし易くしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したものではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができるようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることのないよう注意が必要である。

なお、本イラストの「コマ」の部分を英語では『Japanese Food Guide Spinning Top』と表し、短縮した言い方としては、『Japanese Food Guide ST』という呼び方をしても良いこととする。また、主食は「Rice, Bread, Noodles, and Pasta」（略語として、「Grain dishes」）、主菜は「Meat, Fish, Egg and Soybean dishes」（略語として、「Fish and Meat dishes」）、副菜は「Vegetable dishes」、牛乳・乳製品は「Milk and Milk products」（略語として、「Milk」）、果物は「Fruits」と表現することとする。

〈参考情報〉

料理（食品）を提供し、表示を行う者、あるいは専門的な立場から栄養指導・教育を行う者が、「食事バランスガイド」を活用する際の参考とするために、「食事バランスガイド」で示した料理例の重量等に関する情報を示す。

（1）基本形のコマの中で示した料理・食品の種類と量

料理区分	摂取の目安	料理・食品のイラスト
主食 （ごはん パン 麺）	5～7つ（SV）	・食パン（4～6枚切り1枚分のサイズ（60～90g）＝1つ（SV）に相当） ・ごはん茶碗に入ったごはん（小盛り（100g）1杯×2＝2つ（SV）に相当） ・うどん（300g＝2つ（SV）に相当） ・おにぎり1個（コンビニエンスストアで販売されているサイズ（100g）＝1つ（SV）に相当）
副菜 （野菜 きのこ いも 海藻料理）	5～6つ（SV）	・野菜サラダ（ポテトサラダ、トマト、きゅうり、レタスが入ったもの＝1つ（SV）に相当） ・野菜の煮物（＝2つ（SV）に相当） ・ほうれん草のお浸し（小鉢）（＝1つ（SV）に相当） ・具沢山味噌汁（＝1つ（SV）に相当） ・きゅうりとわかめの酢の物（小鉢）（＝1つ（SV）に相当）
主菜 （肉、魚 卵 大豆料理）	3～5つ（SV）	・目玉焼き（卵Sサイズ1個分（50g）＝1つ（SV）に相当） ・冷奴（小鉢程度（100g）＝1つ（SV）に相当） ・焼き魚（魚の塩焼き（80g）＝2つ（SV）×1／2に相当） ・ハンバーグステーキ（肉重量100g程度＝3つ（SV）に×1／2相当）
牛乳・乳製品	2つ（SV）	・牛乳（コップに半分（90ml）＝1つ（SV）に相当） ・チーズひとかけ（（20g分）＝1つ（SV）に相当）
果物	2つ（SV）	・みかん（1個＝1つ（SV）に相当） ・りんご（（中）半分＝1つ（SV）に相当）

(2) 料理例に示した料理

コマのイラストに加え、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分には、どのような料理が含まれ、それらが「いくつ(何SV)」になるかを例示した(下表)。

料理区分	料理例
主食	1つ分=ごはん軽く1杯(100g)=おにぎり1個(100g)=4〜6枚切り食パン1枚(60〜90g) =ロールパン2〜3個(30g×2〜3) 1.5つ分=ごはん中盛り1杯(150g) 2つ分=ごはん大盛り1杯(200g)=うどん1杯(300g)=もりそば1杯(300g)=スパゲッティ(100g(乾))(具少なめのもの。)
副菜	1つ分=野菜サラダ(大皿)=きゅうりとわかめの酢の物(小鉢)=具たくさん味噌汁(お椀に入ったもの)=ほうれん草のお浸し(小鉢)=ひじきの煮物(小鉢) =煮豆(うずら豆)(小鉢)=きのこソテー(中皿) 2つ分=野菜の煮物(中皿)=野菜炒め(中皿)=芋のにっころがし(中皿)
主菜	1つ分=冷奴(100g)、納豆(40g)、目玉焼き(卵50g) 2つ分=焼き魚(魚の塩焼き1匹分)=魚の天ぷら(キス2匹、えび1匹分) =まぐろとイカの刺身(まぐろ40g、イカ20g) 3つ分=ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ(肉重量90〜100g態度)
牛乳・乳製品	1つ分=牛乳(コップ半分=90ml)=チーズひとかけ(20g)=スライスチーズ1枚(20g程度) =ヨーグルト1パック(100g) 2つ分=牛乳(コップ1杯=180ml)
果物	1つ分=みかん1個=りんご半分=かき1個=梨半分=ぶどう半房=桃1個

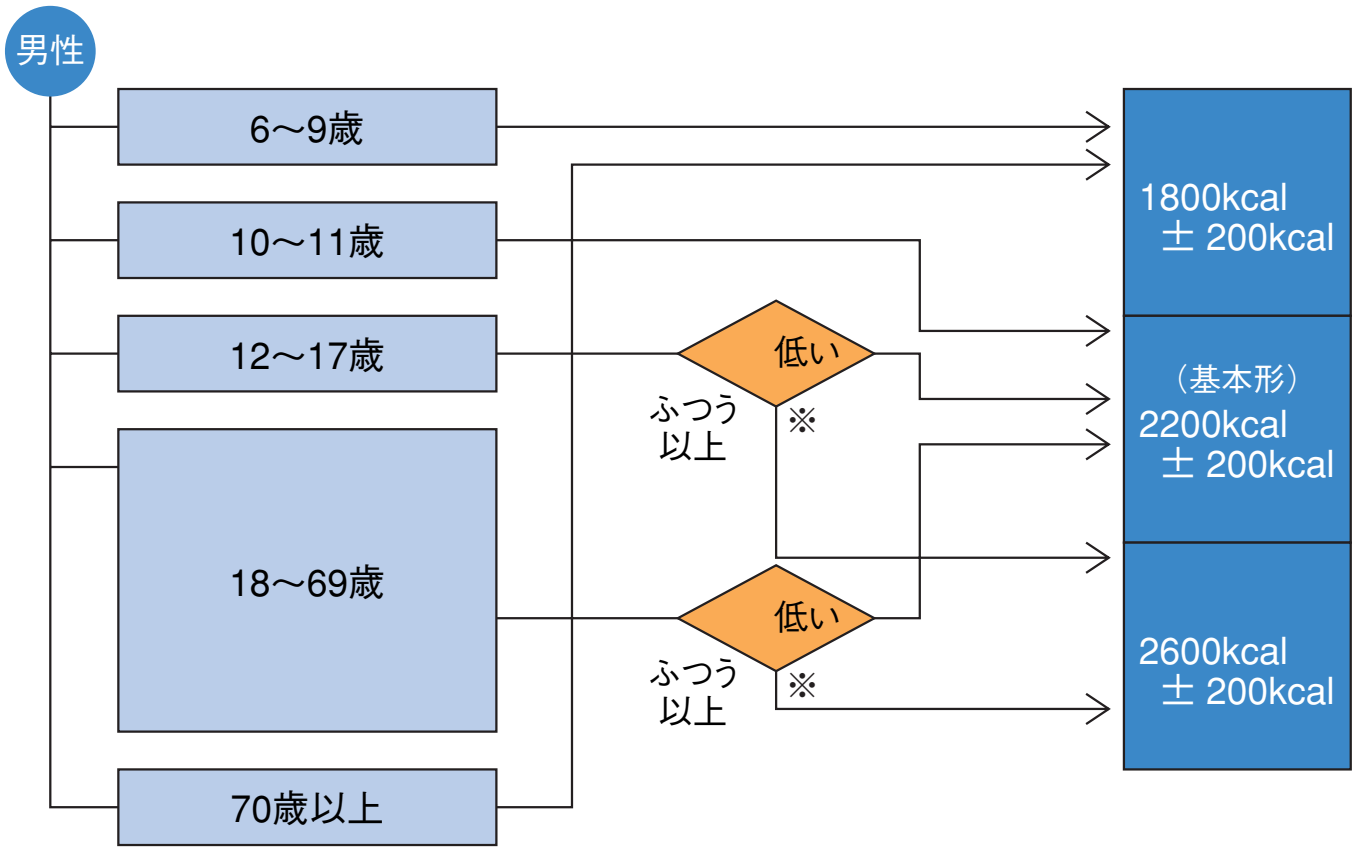
食事バランスガイドを構成する内容

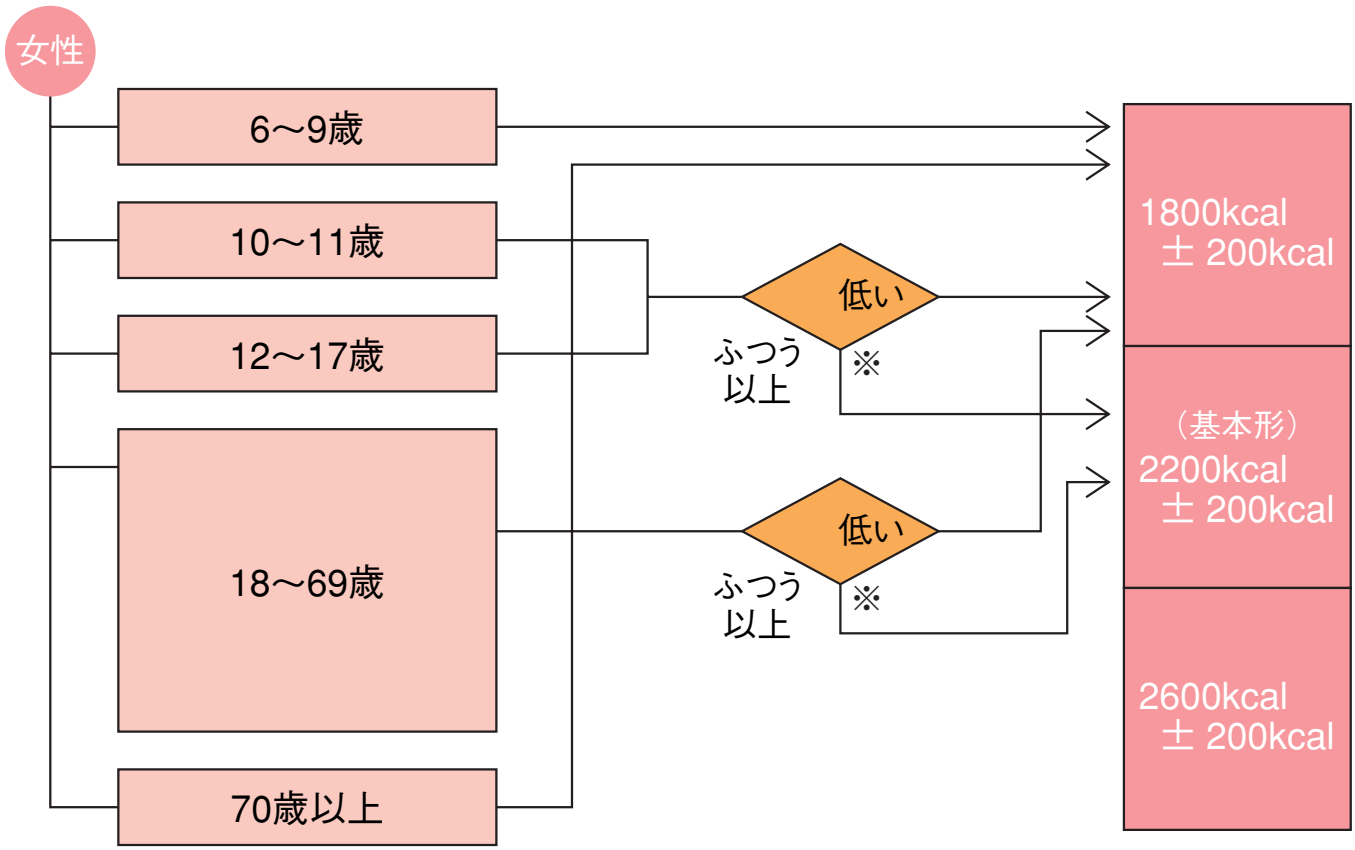
料理区分	食 品 群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素	
基本的な組合せ						複合的料理
主　食 （ごはん、パン、麺など） 5～7つ（SV）	米類（めし）	ご飯、もち ビーフン	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー	
	パン（菓子パンを除く）類	食パン、ロールパン お好み焼き				
	めん類	うどん、そば、そうめん・冷や麦 中華麺、即席麺 マカロニ・スパゲッティ				
	その他の穀類食品	シリアル				
副　菜 （野菜、きのこ、いも、海藻料理） 5～6つ（SV）	野 菜 類	野菜（キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ トマト、ほうれん草、レタス）	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維	
	い も 類	いも、こんにゃく				
	大豆以外の豆類	あずき、いんげん豆、うずら豆				
	きのこ類	きのこ（しいたけ、しめじ、えのきたけ）				
	海藻類	海藻（海苔、わかめ、ひじき）				
	種実類	落花生・ナッツ類、栗				
主　菜 （肉、魚、卵、大豆料理） 3～5つ（SV）	肉　類	牛肉、豚肉、鶏肉 肉加工品	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂　質 エネルギー 鉄	
	魚　類	魚、貝、エビ、カニ、たこ 魚介加工品（さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ）				
	卵　類	卵				
	大豆・大豆製品	豆腐、大豆・納豆				
積極的にとりたいもの						
牛乳・乳製品 2つ（SV）	乳　類	牛乳、飲むヨーグルト ヨーグルト、チーズ、粉乳		主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂　質	
果　　物 2つ（SV）	果 実 類	果実（みかん、りんご、いちご、すいか）		主材料として100g	ビタミンC カリウム	
楽しく適度に						
菓子・嗜好飲料	菓 子 類	菓子類、菓子パン				
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類				
水・お茶		※料理、飲物として食事や間食などにおいて十分量をとる				

栄養素、食品、食事等の関連について

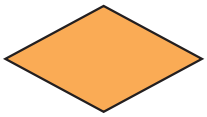
栄養教育に用いられる要素	エネルギー栄養素	食品～食品群			具体的な料理	食事バランスガイドでの区分（料理区分）	
内容	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビオチン、パントテン酸、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK ミネラル、電解質 マグネシウム、カルシウム、リン、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素、ナトリウム、カリウム	食品成分表 穀類 いも及びでん粉類 砂糖及び甘味類 豆類 種実類 野菜類 果実類 きのこ類 藻類 魚介類 肉類 卵類 乳類 油脂類 菓子類 し好飲料類 調味料及び香辛料類 調理加工食品類	6つの基礎食品 **第1類（魚、肉、卵、大豆）** 良質たんぱく質の給源となるもので、毎日の食事で主菜となるもの。 副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2。 **第2類（牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚）** 牛乳、乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、とくにカルシウムの給源として重要である。 その他、良質たんぱく質、ビタミンB2の給源。 小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、また鉄、ビタミンB2の給源。 **第3類（緑黄色野菜）** 主としてカロテンの給源となる野菜。ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB2の給源。 **第4類（その他の野菜、果物）** 主としてビタミンCの給源。 その他、カルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2の給源。 **第5類（米、パン、めん、いも）** 糖質性エネルギー源となる食品。 この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。 いも類は、糖質のほかにビタミンB1、ビタミンCなども比較的多く含まれる。 **第6類（油脂類）** 脂肪性エネルギー源となる食品。 大豆油、米油などの植物油及びマーガリン、並びにバター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズ、ドレッシングなどの多脂性食品が含まれる。	3食分類 赤 緑 黄	ごはん パン 麺	ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とした料理（主に炭水化物の供給源）	（主食）
					焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷奴	肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とした料理（主にたんぱく質の供給源）	（主菜）
					サラダ 煮物	野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理（主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源）	（副菜）
					牛乳 ヨーグルト	牛乳・乳製品（主にカルシウムの供給源）	（牛乳・乳製品）
					りんご みかん	果物（主にビタミンC、カリウムの供給源）	（果物）
					チョコレート ケーキ ジュース	菓子・嗜好飲料（楽しく適度にとりたいもの）	（菓子・嗜好飲料）
					揚げ物 佃煮	油脂・調味料（調理形態によってはとりすぎに注意）	（油脂・調味料）
食べる物の量的把握（一般人の場合）	目に見えない（栄養成分表示がされているものは含有量がわかる）	料理の中に分散しているので重量の把握が難しい			食卓、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの。1回の食事で食べる量を、料理区分別に標準的な量（つ（SV））と比較することにより、適量か否かをおおよそ把握できる。生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、感覚的にわかって使えるようになる可能性大。		
作る者の量的把握（一般人家庭の場合、および外食、中食業者の場合）	食品成分表や分析結果から把握できる（一般の家庭では難しい。）	つくるときに、食材の重量を計算すれば、把握できる。 一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしには難しい（健康づくり協力店の実施状況から）			1料理の提供量を標準的な量（つ（SV））と比較することにより、適切な量の提供ができる。 食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので、一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。（栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある。）		
健康の維持等の観点から望ましい摂取量の目安	食事摂取基準	食事摂取基準に基づく食品構成			食事バランスガイド 食事摂取基準、食品構成等をふまえた、料理区分毎の摂取の目安を示す数値（つ（SV））で表示される		

（参考）性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」





身体活動レベル



「低い」：1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう」：座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

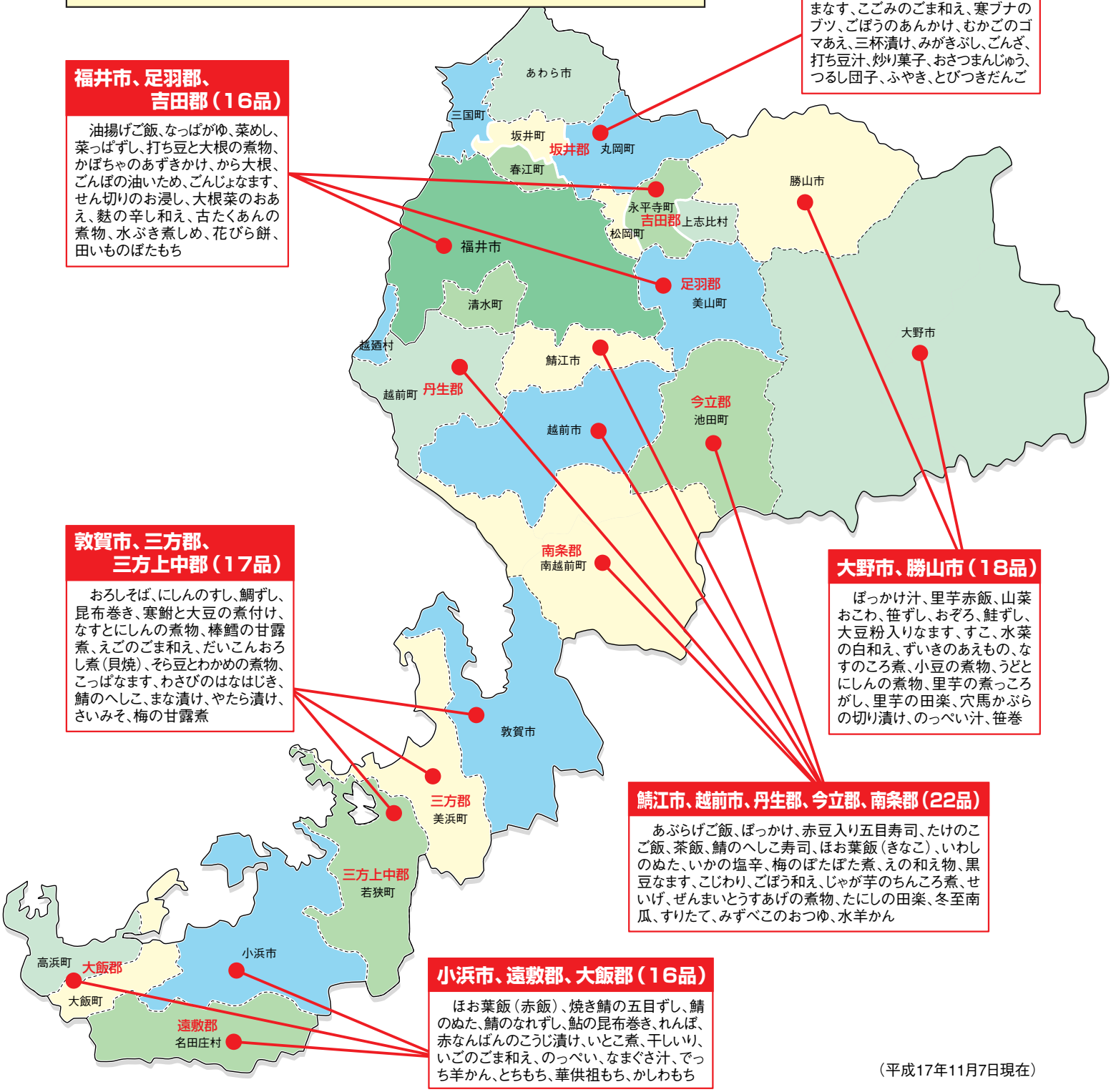
※強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

○肥満（成人でBMI≧25）のある場合には、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げることを考慮する。

（7）福井の伝承料理（「ほっとするねふるさとの味」より）

2月7日は「ふるさとの日」

県では、明治14年2月7日、太政官布告により誕生して以来、昭和56年に置県百年を迎えました。そこで、これを機に、置県の日である2月7日を「ふるさとの日」と定めて、昭和57年に条例を制定しました。この日は、県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期する日とされています。



あわら市、坂井郡（21品）

大根めし、柿の葉寿司、鯛まま、ごぼう汁、打ち豆なます、ぜんまいの白和え、ほうきんの実の和え物、長寿まなす、こごみのごま和え、寒ブナのブツ、ごぼうのあんかけ、むかごのゴマあえ、三杯漬け、みがきぶし、ごんざ、打ち豆汁、炒り菓子、おさつまんじゅう、つるし団子、ふやき、とびつきだんご

福井市、足羽郡、吉田郡（16品）

油揚げご飯、なっぱがゆ、菜めし、菜っぱずし、打ち豆と大根の煮物、かぼちゃのあずきかけ、から大根、ごんぼの油いため、ごんじょなます、せん切りのお浸し、大根菜のおあえ、麩の辛し和え、古たくあんの煮物、水ぶき煮しめ、花びら餅、田いものぼたもち

敦賀市、三方郡、三方上中郡（17品）

おろしそば、にしんのすし、鯛ずし、昆布巻き、寒鮒と大豆の煮付け、なすとにしんの煮物、棒鱈の甘露煮、えごのごま和え、だいこんおろし煮（貝焼）、そら豆とわかめの煮物、こっぱなます、わさびのはなはじき、鯖のへしこ、まな漬け、やたら漬け、さいみそ、梅の甘露煮

大野市、勝山市（18品）

ぼっかけ汁、里芋赤飯、山菜おこわ、笹ずし、おぞろ、鮭ずし、大豆粉入りなます、すこ、水菜の白和え、ずいきのあえもの、なすのころ煮、小豆の煮物、うどとにしんの煮物、里芋の煮っころがし、里芋の田楽、穴馬かぶらの切り漬け、のっぺい汁、笹巻

鯖江市、越前市、丹生郡、今立郡、南条郡（22品）

あぶらげご飯、ぼっかけ、赤豆入り五目寿司、たけのこご飯、茶飯、鯖のへしこ寿司、ほお葉飯（きなこ）、いわしのぬた、いかの塩辛、梅のぽたぽた煮、えの和え物、黒豆なます、こじわり、ごぼう和え、じゃが芋のちんころ煮、せいげ、ぜんまいとうすあげの煮物、たにしの田楽、冬至南瓜、すりたて、みずべこのおつゆ、水羊かん

小浜市、遠敷郡、大飯郡（16品）

ほお葉飯（赤飯）、焼き鯖の五目ずし、鯖のぬた、鯖のなれずし、鮎の昆布巻き、れんぼ、赤なんばんのこうじ漬け、いとこ煮、干しいり、いごのごま和え、のっぺい、なまぐさ汁、でっち羊かん、とちもち、華供祖もち、かしわもち

（平成17年11月7日現在）

（8）福井県産農林水産物（特産物）の栄養成分値

（平成17年7月1日現在）

	廃棄率	エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	(%)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)
マナ	0.0	30	90.2	3.3	0.5	5	2.3	1.1	15	70	28	1.0	0.7	3448	-	-	74
木田チリメンシソ	48.1	34	89.4	3	0.8	5.6	4	1.3	6	258	50	3.2	0.8	8606	0.79	0.04	30
越のルビー	0.5	27	91.7	1.1	0.3	6.2	1.3	0.7	8	9	14	0.7	0.2	1162	-	0.02	39
ヤマトキホコリ	-	12	95.4	0.6	0.1	2.9	1.8	1	2	63	93	1.2	1.4	24	-	0.01	59
赤ズイキ	12.4	22	93.2	0.4	0.1	5.6	1.6	0.6	2	52	30	0.3	0.5	22	Tr	0.01	2
河内赤カブ（山圃場）	58.2	45	87.5	1.2	0.2	10.3	3.3	0.8	22	14	20	0.3	0.2	0	0.76	0.04	25
穴馬カブラ	61.6	21	93.6	0.9	0.1	4.6	2.2	0.8	7	13	14	0.2	0.3	0	1.85	0.03	26
大野のサトイモ	18.3	76	79.4	1.7	0.2	17.2	2.8	1.5	12	2	19	0.3	0.2	0	1.09	0.02	7
谷田部ネギ:緑	-	35	89.3	2.4	0.4	7.1	3.2	0.8	10	35	14	0.6	0.2	2740	-	0.09	31
谷田部ネギ:白	-	42	86.9	2.4	0.2	9.8	2.3	0.7	14	58	12	0.4	0.2	-	-	-	20
勝山ミズナ	-	25	92.1	2.7	0.3	4.5	1.3	0.4	24	19	18	0.6	0.3	2680	-	0.08	78
越前カンタケ	-	20	89.1	3	0.2	6.3	3	1.4	7	Tr	9	0.4	0.6	0	-	0.06	7
ズワイガニ（雄）筋肉部	-	88	79.6	17.3	1.5	0.1	0	1.5	170	45	46	Tr	1.8	0	0.24	0.06	1
ズワイガニ（雄）ミソ	93	345	55.9	10.8	31.7	0.2	0	1.4	250	75	50	11	2	0	0.05	0.28	15
ズワイガニ（雌）筋肉部	-	104	77.2	18.3	2.8	0.1	0	1.6	260	89	52	Tr	1.9	0	0.24	0.6	1
ズワイガニ（雌）ミソ	96	300	60.7	10.8	27	0.2	0	1.3	280	37	44	12.0	2.4	0	0.05	0.28	20
ズワイガニ（雌）内卵	95	232	58.4	27.6	12.2	0.2	0	1.6	180	17	17	1.4	3.4	650	0.04	0.14	20
ズワイガニ（雌）外卵	94	100	78.5	16.7	3.1	0.1	0	1.6	440	46	64	2.1	2.3	0	0	0.15	9.2
ノロゲンゲ	22	66	87.9	7.2	3.7	0.2	0	1	280	120	20	Tr	0.3	10	0	0.14	2
サバ	36	339	53.7	16.4	28.5	0.4	0	1	290	43	26	Tr	0.6	40	0.14	0.35	0

Tr:感度以下　- :未定量

資料:福井県食品加工研究所

資料一覧

・食生活改善推進員テキスト（財団法人　日本食生活協会）
・子どもがかがやく　乳幼児の食育実践へのアプローチ
（財団法人　児童育成協会　児童給食事業部）
・楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～
（平成16年3月：平成15年度　児童環境づくり等総合調査研究事業）
・楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～
（平成16年2月　厚生労働省雇用均等・児童家庭局）
・保育所保育指針（厚生労働省雇用均等・児童家庭局　平成12年4月1日施行）
・子供の食生活に関するアンケート報告書（社団法人　ふくい・くらしの研究所）
・魅力ある農業・農村体験学習安全編（社団法人　全国農村青少年教育振興会）
・ 自然と生命を守る　ふくいの農林水産業（福井県農林水産部　平成17年3月発行）
・ 調理師読本　第10版　（社団法人　日本栄養士会編）
・ 子どもの栄養・食育ガイド（編集　坂本元子）
・小児栄養　発育期の食生活と栄養　（学建書院）
・食育実践ガイド（静岡県健康福祉部　健康増進室）
・ 佐賀発　食で育む生きる力（佐賀県食育推進協議会　（社）佐賀県栄養士会）
・ フードガイド（仮称）検討報告書（平成17年7月　フードガイド（仮称）検討会）
・ 日本人の食事摂取基準（2005年版）　（平成16年10月　厚生労働省）
・ 食育の実践に向けて（社団法人　全国調理師養成施設協会）
・「小学校技術・家庭」教科書
・福井県余暇ガイドブック 食文化編（1998年3月）

福井県食育活動マニュアル策定委員会委員名簿

氏　　名	団体・役職名等
○ 谷　　洋子	仁愛女子短期大学教授
○ 高津　靖生	NPO法人田んぼの学校越前大野　理事長
瓜生　ヒサ子	福井県食生活改善推進員連絡協議会長
帰山　順子	社団法人　ふくい・くらしの研究所事務局長
清水　孝次	さばえＮＰＯセンター理事長
末吉　みどり	越前町立宮崎小学校　栄養教諭
舘　　一枝	福井県農業試験場高度営農支援課主任
立石　寿子	福井県社会福祉協議会保育部会保育士会副会長
中田　典子	小浜市市民まちづくり部食のまちづくり課
仲保　進一郎	福井県小学校教育研究会学校給食部会鯖丹ブロック長
宮本　真実	福井県栄養士会理事
山本　有一郎	福井県歯科医師会常務理事

（○印は委員長、敬称略、委員長以外は五十音順）