

■ 2004年6月20日（日曜日）



男女とも全国第2位の長寿を誇る福井県。その理由は、郷土の自然に育まれた豊かな農林水産物をはじめとする食材と密接な関係がありそうです。

県では、米を中心に福井県産の食材を組み合わせ、栄養のバランスがとれた福井の風土に合った食生活、「福井型食生活」を推進しています。

今回は、福井型食生活の指針の1つ「地産地消」に向けた取り組みを中心に紹介します。

健康づくりを支える「福井型食生活」とは？

1. 「ごはん」をもっと食べよう

★福井の米を主食としてしっかり食べる。

2. 「ふくい産」をふくいで食べよう

★福井の旬の食材を選んで食べる。

★福井の郷土料理をおいしく食べる。

3. 「食事」をいっしょに楽しもう

★家族で食卓を囲んで食べる。

★食事づくりに参画する。

「ふくい産」をふくいで食べよう キーワードは「地産地消」と「旬の食財」

「地産地消」とは、**地域生産・地域消費**を略した言葉で、地域でとれたものを地域で食べようという意味で使われています。

皆さんは、「身土不二（しんどふじ）」という言葉をご存知でしょうか。明治時代の「地産地消」のスローガンとも言える言葉で、四里四方（16km四方）で採れる旬のものを正しく食べるのが身体によいという捉え方です。

また、四季折々の「旬の食材」と私たちの身体には密接な関係があります。

例えば、夏にはキュウリやスイカなど水分の多い野菜・果実が出回り身体の熱をとってくれます。また、冬にはダイコンなど根菜類が多く出回り身体を温めてくれます。

季節ごとにいろいろな食べ物が育ち、それらの旬の食材が私たちの身体を健康にしてくれるのです。

..... 生産者の顔が見える食材を

一年を通して旬の食材に恵まれている福井県。

新鮮な地元の旬の食材を一人でも多くの消費者の皆さんに味わっていただくこと、女性農業者グループや、JA、生産者などによる朝市・夕市、農産物直売所が県内各地に設けられています。

こうした場を通じて、生産者の顔の見える安全で安心な農産物の販売や、生産者と消費者の交流が盛んに行われています。



直売所ではさまざまな新鮮な旬の農林水産物などが生産者の手で早朝から並べられています（福井市内）

..... 「とれたてふくいの日！」

毎月第3日曜日を含む 金・土・日

県民の皆さんに「福井型食生活」や「地産地消」への理解を深めていただくきっかけとなるよう、毎月第3日曜日を含む金・土・日の3日間（今月6月は、18・19・20の3日間）を「とれたてふくいの日」として次のようなPR活動を行います。

1. ショッピングセンターでの県産食材に関する親子参加ゲームや試食会などのイベントの開催

7月は、「とれたてふくいの日」の期間中に坂井地区で開催する予定です。それ以降は、福井・奥越・丹南・二州の各地で開催します。詳しい日程は、ホームページなどでご確認ください。

2. 簡単レシピを活用した量販店におけるメニュー提案

季節ごとにメニューを変えて5種類ずつのレシピを年5回発行します。調理実演、試食などを行います。

3. 県産食材の利用促進キャンペーン

「若狭牛ステーキセット」などの特産品が当たる「とれたてキャンペーン」を夏・秋・冬の3回実施します。夏のキャンペーンは、今月から8月31日（火）までです。また、とれたて食材を使った料理の写真も募集します。

県民の皆さんも、こうしたイベントやキャンペーンに参加して、地元の食材をおいしく召し上がってください。



とれたてキャンペーンの応募用紙

..... 外食でも県産食材を

県民の皆さんに、さまざま食事の場面で、県産食材を積極的に活用し、福井の「食」に接する機会を増やしていただくと、家庭内にとどまらず、お弁当、お惣菜、レストランなどでも、県産の食材が使われるように努めています。これらのお店

では、カタログや店内で県産食材を活用していることを表示したり、「とれたてふくいの日」の期間に合わせ県産食材を使っている料理のポップ（値札）にロゴマークをつけるなどして、食材が安心して新鮮なことを消費者にアピールしています。お買い物の際の参考になさってください。



「とれたてふくいの日」の期間に県産の食材の利用をアピールする惣菜店（福井市内）

厳選ふくいの味（Eマーク）

県では、本県産の農林水産物を原料として製造したものや、県内の食品加工業者が地域の伝統技術を用いて製造したものを「厳選ふくいの味」として認証しています。



★食品の種類

豆腐・油揚げ、米味噌、らっきょう酢漬け、梅干し、そば、生もち、赤ずいきの酢の物、里芋の煮物

「とれたてふくいの日」始まる

今年5月から県庁1階ホールを利用して、「とれたてふくいの日」が始まりました。県内各地から農林水産物の直売などに取り組む意欲ある農家や女性起業グループ、海産物の行商人などが参加し、新鮮な野菜、県産大豆で作った豆腐、手作りの干物などを毎月1回、金曜日に販売・PRする予定です。7月以降の日程は、ホームページなどでご確認ください。



平成16年5月14日 県庁1階ホール

福井米のごはんと県産食材が食卓に並んだ家族団欒（だんらん）の食事、福井型食生活は、同じ風土で同じ季節を生きる私たちの心と身体に潤いと豊かさをもたらします。

「健康・長寿」を実現するため、皆さんも、是非、実践してみてください！

詳しい内容は、県のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

(URL <http://info.pref.fukui.jp/syokuanryu/>)

この記事に関するお問い合わせは、県食料安全・流通対策課 0776-20-0418までどうぞ。

 BACK