

## ふくいの食育応援マガジ



#### 「共家事!」 みんなでやろう!

#### <共食の時間ありますか?>

忙しい毎日、仕事に追われて「家族や 友人と一緒にご飯を食べたいのに、なか なかできない…」ことありませんか?

令和3年の社会生活基本調査によると、

福井県の女性の"ゆとり時間"は全国最下位。家事や仕 事に時間を取られ、ゆとりがなくなっている現状があります。①現状を把握しよう!

家族との共食や自分の趣味ができるような"ゆとり時 間"を増やすため、福井県では「共家事」「ラク家事」を進 の役割をチェックしましょう! めています。

### <共家事・ラク家事って?>

「共家事」とは、家族みんなで協力して家事を行う ことで、自分の時間や家族の時間を増やしていこうと いう取り組みです。"手伝う"ではなく、"一緒にやる" ことで、家族の絆が深まり、生活の質も向上します。 また、家事の省力化や外部化によって、家事をする時 間を減らして、みんながゆとり時間を持てるようにす る「ラク家事」も進めています。

- ・省力化…時短テクニックや便利家電の活用等
- ・外部化…お惣菜を買う、外部サービスの利用等

### <11月23日は「共家事の日」>

11月23日は、いい夫婦の日の翌日で、「共家事の 日」です。一緒に家事をしたり、普段担当していない家 事、苦手な家事にチャレンジしやすい祝日です。「勤労 感謝の日」にかけて、普段家事をしてくれている家族 やパートナーに感謝の気持ちを伝え、ぜひ一緒に家事 を始めてみましょう!

### <共家事を実践してみよう!>

共家事を進めるために、 "共家事チェックリスト"を 活用して、「家事の見える化」 をしてみましょう!

共家事 チェックリストはこちら→

<使い方>

- ・共家事チェックリストの中で、今担当しているそれぞれ
- ②家族で現状について話し合おう!
- ・家族で確認しながら担当している家事の数を記入し、 苦手な家事や大変な家事について共有しましょう!
- ③今後の家事の進め方について話し合おう! 現状、家事負担の少ない家族が、今後担当する家事を 決めましょう。また、苦手な家事、大変な家事について、 「減らす・なくす」工夫ができないか、外部サービスを利 用できないか、考えてみましょう!

#### <イベント情報!>

#### 『そばの日キャンペーン』開催中!!

福井県では、毎月18日を「そばの日」としています。 「そばの日」の認知度向上のため、2026年

|月||8日まで、そばの日キャンペーン |↓詳しくはこちら↓ を開催中です!抽選でいちほまれ IOkgや越前おろしそば6人前などが あたるキャンペーンとなっています!ぜ



### 教えて!

# 艮 同リータ=

## 材料(6本分)

·棹前昆布 I 00g (早煮昆布) ・身欠きにしん

(本乾し) 3本

小さじ2 ・酢 ・干ぴょう

(水で戻したもの) 6本

砂糖 75q

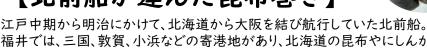
醤油 50ml ·調味料(1) みりん 50ml 75ml

酒 ・唐辛子 1本

発行

### 伝承料理

## 【北前船が運んだ昆布巻き】



ひご参加ください!

福井では、三国、敦賀、小浜などの寄港地があり、北海道の昆布やにしんが運ばれ、 食べられるようになりました。

昆布巻きは、正月やお祭り等で食べられており、不老長寿、子孫繁栄の縁起物です。 ※昆布巻きで使用する昆布は、「棹前昆布」などの柔らかい昆布が適しています。

#### <作り方>

- 1.身欠きにしんは、前日から米のとぎ汁に浸けて戻す。
- 2.えら、うろこを取って洗い、半分に切る。
- 3.昆布は10分ほどぬるま湯に浸けて絞り、少し乾かす。その後50gずつに分ける。
- 4.にしんに菜箸を添え、昆布を中央から端に向けて広げながら巻いていく。中央を 干ぴょうで結び、菜箸を抜き、鍋に並べる。
- 5.ひたひたの水と酢を入れて最初は強火、沸騰後中火にして柔らかくなるまで煮る。
- 6.水を入れ替え、調味料①と種を取った唐辛子を入れて落とし蓋をして中火で煮る。 7.あくを取り、味がしみるまでじっくり煮て完成。

(ふくいの食育リーダー



〔作成〕福井県 農林水産部 流通販売課 〔監修〕仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科 教授 佐藤真実

- (1)平成29年度食育白書 第一部 2 家族と一緒に食べる食事の状況と取組〔2〕共家事・ラク家事でもっと笑おう(福井県女性活躍課)
- (3) 【共家事】家事を「見える化」して、家事分担を見直そう!(福井県女性活躍課) (4) 毎月「18日はそばの日」って知ってる?!(ふーぼ)