

水産分野の食育のすすめ

～さかなを食べないなんて、もったいないよ～

なぜ今 **食育**なの？

周囲を海に囲まれた日本
米-魚介類-野菜-肉類-乳製品をバランスよく食べてきた

しかし最近では・・・

食の簡素化、食生活の乱れ、
生活習慣病の増加、
生産者と消費者の距離拡大
崩れゆく日本型食生活、
郷土色豊かな食文化の希薄化

日本の食が大変なことになってます。
なんとかしなければ・・・

- ◎国では、食育基本法が成立
- ◎県は「かがわ食育アクションプラン」を策定

【地域で食育活動を実践するために】
毎月19日は かがわ食育の日
毎年6月は かがわ食育月間

★「食育」とは生きる上での基本であり、様々な体験を通して「食」に関する知識と、健全な食生活を選択できる力を身につけるための「食の教育」です★

食べてますか？おいしい**地魚**

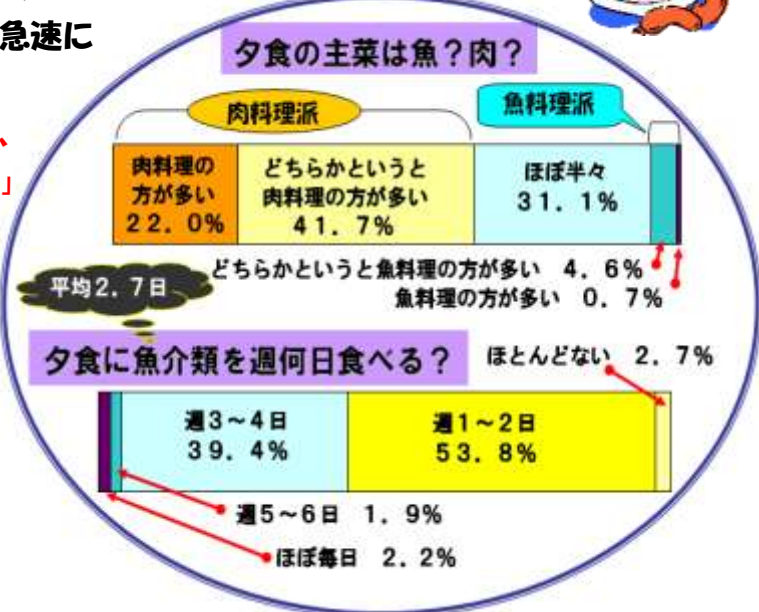
小中学生をもつ
保護者に聞きました

世界各地で「日本食」や「魚食」に注目が集まっている昨今、逆に日本では、若年層などを中心に急速に魚ばなれが進んでいるといわれています。

幼い頃から、家庭や地域で魚介類に親しんだり、新鮮な素材を調理し、味わうことのできる「場」づくりが、より重要になっています。

【魚介料理より肉料理が多い理由】

- ◇調理者や子供たちが魚介類を好まない
- ◇魚は肉より割高だから・・・
- ◇魚介類は調理が面倒だから・・・
- ◇魚介の調理方法を知らないから
- ◇魚の骨を取り除くのが面倒だから・・・



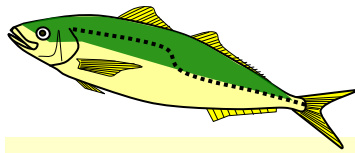
* 社団法人大日本水産会 2005 調査データより

見直そう！魚の**栄養的機能**

★魚介類摂取量が多い国ほど、
平均寿命が長い傾向が見られます★

【EPAとDHA】

魚の油に多く含まれる。
EPAは血液の流れをよくし、DHAは脳細胞の働きを高める成分。



【タンパク質】

魚のタンパク質は、肉に劣らない良質な成分を含んでいる上、特に、体内での消化・吸収に優れている。

【食物繊維】

おなかの掃除や、調子を整えるのに大切な成分。野菜や海藻類に含まれる。食生活の変化で、摂取量が不足している。



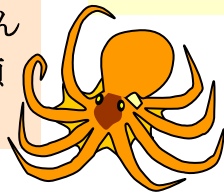
【カルシウム】

魚は、骨や歯を丈夫にするカルシウムと、その働きを助けるビタミンDを豊富に含む。小魚をまるごと食べるとよい。



【タウリン】

疲れをとり、目の働きをよくする。肉類にはほとんど含まれないので魚介類で補うとよい。

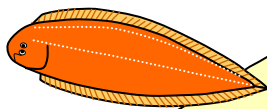


地魚の**応援団**を増やすために ～ 魚食普及から食育へ ～

水産分野の食育活動を進めるため、県や水産関係団体では、様々な体験を通し、地域の水産業や魚介類について考え、海の恵みを体感する**水産食育教室**を開催しています。

【水産食育教室の特徴】

- ★地元の漁業者、漁協女性部員が各講座の講師を担当
(生産者と消費者の交流)
- ★瀬戸内特有の漁法や漁場を、現地で確認
- ★旬の魚介類を、自らが調理し、味わう
- ★地魚の栄養と、おいしい食べ方がわかる



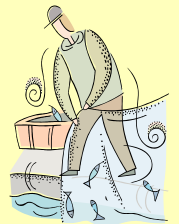
イメージ図

★栄養士等担当★
魚介類の栄養
魚の食べ方工夫
食文化等の解説

漁業体験

★漁業者担当★
漁船漁業見学
養殖漁場見学
漁獲物の選別
海浜清掃

水産食育



栄養学習

★料理名人担当★
魚さばき方体験
地魚料理実習
水産加工体験

調理実習



養殖ハマチの釣り上げ体験



漁獲物の選別体験



海鮮巻き寿司技術習得