



# あいちの食育



学び編はこちらから

あいち“いきいき食育”絵画コンクール 金賞・銀賞作品



# 食を通じて 健康な「体」をつくりましょう



会場でも  
学ぼう!

各ブースにある、  
アイコンが目印です。



## ライフスタイルに合った バランスのよい食生活

バランスのとれた食習慣は、健康な体づくりの第一歩です。乳幼児期の豊かな味覚と、食のリズムを育てることに始まり、高齢期の健康状態に合わせた適切な食事の実践まで、一人ひとりのライフスタイルに合わせた取組が必要です。

## 生活習慣病予防や 適正体重の維持

がん、高血圧、糖尿病といった生活習慣病を予防するため、メタボリックシンドロームや過度な痩身のリスクを正しく理解し、適正な体重を維持しましょう。また、いつまでも自分の歯で噛めるよう、歯磨きで歯周病や虫歯を予防することも大切です。

## 食の安全安心に 関する知識を持つ

食の安全や食品衛生にまつわる知識を持ち、食中毒などの危険から身を守りましょう。買い物で食品を選ぶ際には、食品表示の知識が役立ちます。



## 朝ごはんを食べよう

忙しくて朝食を抜いたら、ぼ～っとして集中できない…そんな経験はありませんか。脳のエネルギーとなる「ブドウ糖」は、体にあまり蓄えておくことができません。そのため、起きたばかりの脳はガス欠状態。朝ごはんをきちんとエネルギーを補給することが大切です。

朝ごはんにとりたいのが、炭水化物の供給源となる、ごはんやパンなどの主食。さらに、野菜などの副菜、肉や魚などの主菜を組み合わせるとベストです。小・中学生の学力テストでも、朝食を食べている人ほど点数が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べて、一日の元気なスタートを切りましょう。

### 朝食を食べないと・・・

集中力・記憶力が  
低下する



イライラする



思うように動けず  
けがをしやすくなる

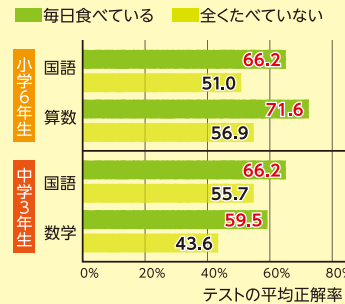


食事の回数が減って  
脂肪を蓄えやすくなる



朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係

〈質問〉朝食を毎日食べていますか?



※出典：令和3年度 全国学力・学習状況調査

# あいち 食育いきいきプラン 2025

～第4次愛知県食育推進計画～



## あいちが目指す食育

私たちの命の源となる「食」。豊かな食生活を送れるようになった一方で、生活習慣病の増加、農林水産業や食文化に触れる機会の減少、食べ残しの発生など、様々な問題が浮かび上がっています。

そこで大切になるのが「食育」です。例えば、栄養バランスへの配慮や、食べ物が食卓に届くまでの過程を知ることで、食べる楽しさに気づき、感謝の心を育むこと。こうした健康

全な食生活を実践できるように、愛知県では「あいち食育いきいきプラン2025」(第4次愛知県食育推進計画)を作成し、県民運動として推進していきます。主な取組として、健康的な食事や安全・安心な食の知識の学びを基とした「体をつくる取組」、食を楽しむゆとりや食文化への理解を深める「心を育む取組」、環境に優しい暮らしを築く「環境への取組」、そして、食育に関わる人材や活動の充実を図る「食育を支える取組」の4つがあります。皆さんは普段の生活の中で「あいち食育」を意識できているでしょうか? 「何から始めたらよいか分からない」という方は、次ページからの解説や会場のブースを参考にしてみてください。

また「あいち食育いきいきプラン2025」では、これまでの取組を継承しつつ、食育に携わる主体同士の連携やSDGs達成への貢献など、新しい社会に向けてこの取組をさらに「SHIN化」させ、食育の実践力を高めていきます。

## 〈愛知県が目指す4つの取組〉

食を通じて  
健康な「体」を  
つくりましょう

食を通じて  
豊かな「心」を  
育みましょう

食を通じて  
「環境」に優しい暮らし  
を築きましょう

食育を  
「支える」取組

「新化」…時代に合わせた変化

「進化」…多様な発展

「深化」…質の向上

「伸化」…横展開のつながり

## “SHIN化”

「S」…Sustainable(持続可能な)

「H」…Healthy(健康な)

「I」…Interesting(興味深い)

「N」…Network(連携)

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは「持続可能な開発目標」のこと。全部で17のゴールが設定されており、食育への取り組みが、目標達成への貢献につながります。

## 食育ネットあいち

食育に関する基礎知識や県の食育の取組、イベント開催情報、食育推進ボランティアをはじめとした多様な食育の担い手の紹介を掲載しています。



# 食を通じて 「環境」に優しい暮らしを築きましょう



## 食生活における 環境への配慮

野菜の皮も使い切るなど無駄の少ない食事づくりや、家庭における食べ残しを減らすよう意識しましょう。また、買い物の際には環境に配慮した食料品を購入することや、リサイクルの実践などにより、地球環境への負担を減らすことができます。

## 農林水産業を理解し 積極的な地産地消を

農林水産業には、食料等を供給するだけでなく、水資源の確保、県土・自然環境の保全など、さまざまな役割があります。積極的に地産地消に取り組むことが、私たちの身の回りの自然を守り、良い環境を次世代に残すことにつながります。

## 生産・流通における 環境への取組

農林水産業における化学肥料・化学合成農薬の低減や資源循環の推進、食品関連産業における未利用食品の有効活用など、生産・流通する側でも環境への取組が進んでいます。これらを社会的に普及させるには、私たち消費者側の理解も重要です。

## 食品ロス削減

まだ食べられるのに廃棄される食品を「食品ロス」と呼びます。さて、日本ではどのくらいの「食品ロス」が出ているか、ご存じでしょうか。年間約570万トン（令和元年度推計）、一人当たりの量で見ると、毎日お茶碗約1杯分（約124g）の食品が捨てられている計算になります。そして、このうち約半分が、家庭から排出されたもの。「もったいない」の精神で、食べ物の無駄はもとより、調理にかかるエネルギー、廃棄による環境への影響にも意識を向け、「環境に優しい食生活」を実践していきましょう。

## 家庭でできる食品ロス削減術

- ・買い物メモで必要な量だけ購入
- ・使い切れない食材は上手に保存
- ・野菜・果物の皮などを取りすぎない
- ・賞味期限を正しく理解しよう



## 国民1人あたりの食品ロス

1日約 **124** グラム  
(お茶碗1杯分)  
年間約 **45** kg



農林水産省  
食品ロス削減国民運動ロゴマーク「るすのん」

# 食を通じて 豊かな「心」を育みましょう



## 食を楽しむための ゆとりを持つ

家族や友人と囲む楽しい食事は、心の安定につながります。近年は生活スタイルの変化で「孤食」が増え、家庭や地域における「共食」が見直されています。また、心のゆとりを持つには、仕事と生活の調和を図る「ワーク・ライフ・バランス」も大切です。

## 体験や交流を通じ 豊かな心と食の理解を育む

「いただきます」「ごちそうさま」「もったいない」の言葉には、命をいただくことや、食に関わる人への感謝、物を大事にする心が込められています。農業・調理体験や生産者との交流を通じ、豊かな心を育み、食への理解を深めることができます。

## 食文化や郷土料理を 学び、伝える

栄養バランスに優れ、健康的な食事スタイルとして世界に誇る日本の食文化。また、日本各地には、長年培われてきた郷土料理があります。これらを学んだり、生活に取り入れれたりしながら、かけがえのない食の財産を次世代へ伝えていきましょう。

## おうちごはん、家族団らん

皆さんは、家族で食卓を囲んでいますか。家族とコミュニケーションをとりながら食事することは、次のようにさまざまな良い点があります。

### ●食事が楽しくなる

食の楽しさや心の安定に加え、買い物や調理を一緒に行えば、家族のぎずなをより一層深め、食に関心を持つきっかけにもなります。

### ●食文化・マナーの伝承

おうちごはんは、箸の持ち方や食事の作法・マナー、食文化などを身に付ける場でもあります。親から子へ、正しい習慣や知識を伝えていきましょう。

### ●規則正しい食生活づくり

1人の食事では、簡単な献立で済ませてしまったり、時間が不規則になったりしがち。1日3食、規則正しくバランスの良い食事を、家族で習慣づけていきましょう。



## 毎月19日は、おうちでごはんの日

愛知県では、「食育の日」である毎月19日を「おうちでごはんの日」とし、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう勧めています。

# あいちの農林水産業を応援しよう いいともあいち運動

「いいともあいち運動」は、県民の方々に愛知県の農林水産業の応援団になってもらい、消費者と生産者が一緒になって愛知県の農林水産業を支えていこうという「運動」です。また、県民の方々に愛知県産農林水産物をもっと食べていただきたい（利用していただきたい）という「愛知県版地産地消の取組」でもあります。



シンボルマーク「あいまる」

★県内の消費者と生産者が今まで以上に**いい友**関係になる  
★Eat more Aichi products (イートモアアイチプロダクツ) = もっと愛知県産品を食べよう！（利用しよう）

## ◆主な活動内容

〈一般消費者向け〉  
いいともあいちサポーター



「いいともあいち運動」の趣旨に賛同し、応援の輪を広めるサポーターを募集しています。登録いただいた方には、地産地消イベントや、いいともあいち運動の最新情報をメールマガジンで配信します。登録をお待ちしています。

〈事業者・団体向け〉  
いいともあいちネットワーク

「いいともあいち運動」に取り組む会員同士が互いに交流を深めたり、情報交換をするもの。生産者団体からスーパー、飲食店などの流通関係者、そして消費者団体に至るまで、幅広いネットワークを構築しています。

〈販売店・飲食店向け〉  
いいともあいち推進店

あいちの豊富な農林水産物食べて、知っていたくため、県産農林水産物の販売や利用に力を入れている店舗（販売店・飲食店）を「いいともあいち推進店」として登録しています。

## 地産地消でSDGs達成に貢献!

農林水産物を運ぶ距離が短くなると、エネルギー消費量やCO<sub>2</sub>排出量の削減につながります。地産地消でSDGsの達成に貢献しましょう。



## Webサイト いいともあいち情報広場



サポーター、ネットワーク、推進店の主な活動内容を始め、シンボルマーク商品情報、イベント情報など、いいともあいち運動に関する各種情報を掲載しています。



# 食育を 「支える」取組



## 食育に関わる人材の育成と活動の充実

食育は、皆さん一人一人が食育に関心を持ち、実践していくことが欠かせません。そうした取組を支えるため、小中学校における栄養教諭や、地域における栄養士の配置の推進、食育ボランティアの育成にも力を入れています。

## 多様な関係者がネットワーク生かし連携

「愛知県食育推進ボランティア」をはじめ、NPO、企業、団体、学校、市町村、県など、愛知県の食育には多様な関係者が携わっています。それぞれのネットワークを活用して情報を共有し、連携した取組を展開しています。

## いいともあいち運動の推進と充実

「いいともあいち運動」は、県内の消費者・生産者が互いに理解し交流を深め、地産地消を通じ農林水産業を支えていく取組です。運動のシンボルマーク「あいまる」をぜひ見つけてみてください。



## 食育推進ボランティア

地域での食育を推進するため、県民の皆さんに対し食育活動を自主的に行っていただく方に「愛知県食育推進ボランティア」として登録いただき、その活動を支援しています。現在、登録者数は1,000名以上！栄養、食文化、農林水産業など食に関する知識や経験を生かしながら、それぞれの方法で食育を伝えています。

### 〈活動例〉

- 食育全般（食育や食事バランスガイドの話など）
- 栄養・調理（生活習慣病予防、料理教室など）
- 食品の安全（食品表示、食品衛生、食中毒など）
- 生産加工（地産地消、農林水産業の話や体験学習など）
- 食文化（食事マナー、地域の食文化紹介、調理実習など）
- その他（紙芝居、演劇、エプロンシアターなど）



あなたも登録しませんか  
詳しくは「食育ネットあいち」Webサイトへ

## あいち食育サポート企業団

食育に積極的に取り組もうとする愛知県発祥の企業が結成。県内各地で親子料理教室や食育の展示などの活動を行っています。



# あいちが誇る農林水産物たち

愛知県は中部地区最大の農業県。  
伊勢湾・三河湾の豊かな漁場に支えられた水産業も盛んです！  
あいちには、**全国トップレベル**の生産を誇る  
農林水産物がたくさんあります。



あいちの農林水産業をもっと知りたい方は、「よくわかるあいちの農林水産業」をご覧ください。

## 畜産物



地鶏「名古屋コーチン」、和牛「みかわ牛」、豚「愛とん」など様々なブランド畜産物があります。

## 果物



いちじくを始め、みかんなどのかんきつ類、かき、なしなど多くの種類の果物が栽培されています。

## 花



花の生産が日本一の「花の王国あいち」です。多様で高品質な花が生産されています。

## 水産物



漁獲量日本一のアサリやくるまえび、がざみ等、多くの魚介類が水揚げされており、のりやうなぎ、あゆの養殖生産量も全国屈指です。

### あいちの農林水産物をもっと知る

愛・地産アラカルト  
農産物の詳しい情報は  
こちら



あいちのおおきな  
コンシェルジュ  
水産物の詳しい情報はこちら



## 野菜



東三河地域を中心に野菜栽培が盛んで、全国屈指の産出額を誇っています。

## 抹茶



一番茶の割合や手摘みの割合が高く、品質が高いのが自慢です。

## 木材



愛知県産木材は質が良く、強度が高いのが特徴です。

## 小麦(きぬあかり・ゆめあかり)



愛知県が開発した小麦は、おいしい麺(きぬあかり)・パン(ゆめあかり)ができる品種です。

## コラム：あいちの食文化を支えてきた発酵調味料

愛知県では古くから「醸造文化」が栄えてきました。「醸造」とは、微生物の働きで原料を発酵させ、アルコールや食品を作る技術のこと。今でも、知多地域や三河地域で、味噌、しょうゆ、酢、みりんなどが盛んに作られています。

- 豆味噌／原料は大豆、塩、水のみ。長く保存でき、煮ても香りが逃げないのが特徴。
- たまりしょうゆ／豆味噌を作るときに出た液体を取り出したもので、うま味が濃厚。
- 白しょうゆ／原料のほとんどが小麦で、料りが美しく風味良く仕上がります。
- 酢／半田市の酒造元が酒粕から酢を作り、寿司文化を広めるきっかけに。
- みりん／じっくり熟成させた本みりんは、豊かな香りとまろやかな甘み。



50選』をウェブサイトで見ることも、あいちの郷土料理レシピが育まれてきました。今紹介する以外にも、『あいちの郷土料理』

# あいちの郷土料理

各地域の産物を上手に活用し、風土にあった食べ物として受け継がれてきた「郷土料理」。皆さんは「郷土料理」と聞いて、何を思い浮かべるでしょうか。愛知県では、県内全域で親しまれる「味噌煮込みうどん」「鬼まんじゅう」をはじめ、尾張地域の「きしめん」、三河地域の「五平餅」など、個性豊かな食文化が育まれてきました。今紹介する以外にも、『あいちの郷土料理』

## 鬼まんじゅう



「飢えをしのぐだけでなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ」という願いが込められているといわれる。米が貴重な時代には主食として食べた。「鬼まんじゅう」を略して「鬼まん」とも呼ばれる。

（愛知県全域）

### 材料（8個分）

さつまいも…小11個（200g）、薄力粉…80g  
米粉（上新粉）…20g、砂糖…60g、水…35ml

### 作り方

- 1 さつまいもは厚めに皮をむいて1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を取って砂糖をまぶす。
- 2 薄力粉と米粉（上新粉）を一緒にふるいにかけておく。
- 3 ①に水と②を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分に分ける。
- 4 10cmくらいに切ったクッキングシートの上に③をのせる。
- 5 蒸し器にぬれ布巾をしき、④をのせて15分蒸す。

### 調理ポイント

- さつまいもは、厚めに皮をむき、水にさらしてアクを抜いてから使う。
- さつまいもは皮をむかなくてもよい。
- さつまいもと砂糖を混ぜ、しばらくおくと、いもの水分が出てくる、その水分も捨てずに使う。

## じょじょ切り



渥美半島の農家に古くから伝わる料理で、伊良湖汁粉とも呼ばれる。うどん状の麺を砂糖入りの汁で煮た料理でおやつとして食されていた。この地方の方言で「じょじょ」とは「どじょう」を意味する。

（東三河地域）

### 材料（4人分）

薄力粉…100g、小豆…60g、水…400ml  
砂糖…大さじ4強、塩…少々

### 作り方

- 1 小豆は洗って鍋に入れ、小豆の3倍量の水を加えて火にかけ、一度ゆでこぼしてアクを抜く。再び小豆の3倍量の水を加えて火にかけ、柔らかくなるまで30分くらいゆでて半つぶにする。
- 2 薄力粉を水で少し硬めに練り、団子にし、のし棒で3mmくらいの厚さにのばし、長さ4cm幅1cmの細切りにする。
- 3 水を沸騰させた中に②を入れ、浮いてくるまで待つ。
- 4 浮き上がったら、①の小豆を入れ、砂糖、塩で味を調える。

### 調理ポイント

- 団子をのし棒でのばすときはよく練ってのばす。

## きしめん



平打ちにした「うどん」を「きしめん」という。しょうゆで味付けし、青味、かまぼこ、味付け油揚げ、かつお節を盛り、だしにはムロアジを使う。

（尾張地域）

### 材料（2人分）

ゆできしめん…2玉、ほうれんそう…50g  
かまぼこ（赤）…40g、油揚げ…1枚、ねぎ…適量  
〈A〉しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、だし汁…50ml  
〈B〉だし汁…800ml、しょうゆ…大さじ1、かつお節…6g  
みりん…大さじ1/2、塩…小さじ1/2、

### 作り方

- 1 ほうれんそうはさつとゆで、3cmの長さに切る。かまぼこは半月型の薄切りにする。
- 2 油揚げはさつとゆでて油抜きし、短冊切りにしてAで煮付ける。
- 3 鍋にBを入れてひと煮立ちさせ、ゆできしめんを加えて軽く煮る。
- 4 どんぶりに③を入れ、①と②を上にはり、かつお節を添える。

### 調理ポイント

- 昔ながらの調理方法では、たまりしょうゆで味付けする。
- 食べやすい大きさに切って、甘辛く煮たとり肉をトッピングするのもよい。
- きしめんは、すぐに火が通るので、加熱しすぎない。

## 五平もち



つぶしたご飯を串焼きにして、みそ味をつけたものである。江戸時代中期頃から山村に暮らす人々によって作られていた。米が貴重であった時代、ハシの行事食として、祭りや行事で食べられていた。

（西三河・東三河・奥三河地域）

### 材料（4本分）

米…2合、串…4本  
〈みそダレ〉赤みそ…50g、砂糖…75g、酒…少々  
くるみ…8g、ごま…5g、おろししょうが…少々

### 作り方

- 1 米は洗って30分ほど水に浸して炊き上げる。
- 2 ①を熱いうちにつぶす。
- 3 ②を4等分にして串に刺し、小判形に広げる。
- 4 すり鉢でくるみ、ごまをよくすり、赤みそ、砂糖、酒を加えてすり合わせ、しょうがを入れ混ぜ合わせる。鍋に移して弱火で加熱しながらよく練る。
- 5 ③を魚焼きグリルまたはフライパンなどできつね色に焼く。
- 6 さらに④のみそダレをつけてこんがり焼く。

### 調理ポイント

- ご飯は熱いうちにつぶすと、串につけやすい。
- 小判形を作るとき、ラップを使うとまとまりやすい。
- 砂糖は、きざらや三温糖を使うとよりコクがでる。