



矢祭中食育だより



# もりもり

矢祭町立矢祭中学校  
平成29年10月2日  
No. 7  
発行責任者：草野 仁  
文責：小河 美智子

## 今、日本で作られている食べ物が少ない！

現在、日本は私たちが必要としている食べ物のおよそ6割を輸入に頼り、食糧自給率は世界の先進国の中で最も低くなっています。地域で作られた農産物を、その地域で食べること（地産地消）は、新鮮で栄養豊富な状態で食べられ、健康にも良いものです。また、日本の農業を応援することにもなり、海外からの輸送に費やすエネルギーを削減できるなど、地球環境を守るうえでも役立ちます。

### ～もし、世界の国々から食料の輸入ができなくなったら～



- ・みそ汁（大豆）：みそ汁や豆腐、納豆などの原料となる大豆が日本で作られる量は、使われる量のたった6%です。輸入が止まったら2日に1杯しかみそ汁が飲めなくなります。
- ・肉：牛肉も豚肉も半分近くを輸入に頼り、また、家畜のえさも8割近く輸入に依存しています。もし、輸入が止まってしまったら、9日に1回しか食べられません。

## 日本では多くの食べ物が毎日捨てられている！

日本では、年間に1900万トン、1人あたり150kgもの食料が捨てられています。食べ物を多く輸入している一方で、毎日多くの食べ物を捨てているのです。



### 今、私たちができることは？

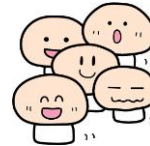
- ①地域の農産物を進んで食べる。（地産地消）
- ②食べ物を無駄にしない。



## 食育クイズ

Q1. 世界で一番多く作られている「きのこ」は何でしょうか。

- ①しめじ
- ②しいたけ
- ③マッシュルーム



Q2. さつまいもを切ると、皮の近くから「ヤラピン」という白い液体が少し出てきます。この「ヤラピン」は、どんな働きをするのでしょうか。

- ①肌をつるつるにしてくれる
- ②おなかを元気にしてくれる
- ③脳の働きをよくしてくれる

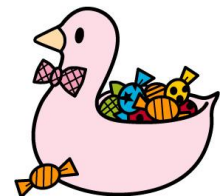
Q3. さつまいもを油で揚げて甘い蜜をからめた「大学いも」。その名前がついた理由は何でしょうか。

- ①大学生が好きな料理だから
- ②「大学」という名前の人が考えて作った料理だから
- ③「大学」という名前のさつまいもを使って作るから



Q4. カスタードプリンには、卵と牛乳が入っています。卵と牛乳はどれくらい入れたらよいのでしょうか。

- ①ほとんど卵だけで牛乳はあまり入れない
- ②卵と牛乳は同じくらい入れる
- ③卵よりも牛乳をたくさん入れる



Q5. おやつは、どうして「おやつ」という名前になったのでしょうか。

- ①おまんじゅうなどを「八つ」食べると縁起が良いから
- ②「八つどき（午後3時ごろ）」に食べるから
- ③「やつさん」という人がおいしいおやつを作ったから

（答えは裏面をごらんください。）



## 食育クイズの答え

Q1. の答え：③ 世界で一番多く作られている「きのこ」は、マッシュルームです。



→マッシュルームは17世紀にフランスで人工栽培が始まり、今では世界的に作られるようになりました。

きのこ類は食物繊維だけで他の栄養はなさそうに見えますが、ビタミンB群が多く含まれています。

世界のきのこ生産量第1位は中国（香港・台湾を含む）・第2位：アメリカ、第3位：オランダです。

日本では「しいたけ」の栽培が盛んです。

しいたけの英語表記は「Shiitake (シイタケ)」または「Japanese mushroom(ジャパニーズ マッシュルーム)」です。

Q2. の答え：② ヤラピンは、おなかを元気にしてくれます。

→さつまいもには食物繊維が多いですが、その他に、食べ物ではさつまいもにしか含まれていないヤラピンという成分があります。これが排便に良いと言われています。ヤラピンは、さつまいもを切って放置すると、皮の近くに出てくる、ちょっとネバツとした白いものです。さつまいもは、じゃがいもと同じように

加熱しても、でんぷんの作用により水溶性ビタミンCが壊れにくいという特徴があります。

炭水化物はじゃがいもより多く、お腹がすいた時のおやつにぴったりです。皮ごと食べれば食物繊維をもっと摂れて、ポリフェノールも摂れます。



Q3. の答え：① 大正時代から昭和時代になる頃、大学生がよく食べていたから。

→「大学いも」は、さつまいもを油で揚げて、砂糖じょうゆと水を煮詰めて作った蜜をからませ、ごまをふった食べ物です。大正時代、大学生の間ではやったのが名前の由来と言われています。

「大学いも」はエネルギーになるだけでなく、食物繊維やビタミンC、余分な塩分を排出してくれるカリウムなどの栄養素も含まれているので、おやつにもぴったりだったそうです。

さつまいもは、江戸時代に幕府が薩摩（現在の鹿児島県）から種芋を取り寄せたので、薩摩から

来た芋という意味で、「さつまいも」という名前が広がりました。米などが不作で飢饉の時に、さつまい

もが人々の飢えをしのぎ、人々の命を救ったとも言われています。



Q4. の答え：③ カスタードプリンは、卵よりも牛乳をたくさん入れて作ります。

→家で作るカスタードプリン、卵1個につき、牛乳2～3倍ぐらいが標準です。

昔は卵のちょうど2倍の量の牛乳を入れたので、今、市販されているプリンよりもかための感じでした。牛乳を卵の3倍にすると、フルフルとやわらかくなるので、カップのままいただきます。

Q5. の答え：② 昔は午後1時～3時頃を「八どき」と言い、軽い食事をとったからです。

→「八どき」に食べたので「おやつ」という言葉が生まれました。おやつを食べると疲れがとれ、夕食まで元気に活動できます。おかしだけでなく、焼き芋やおにぎり、サンドイッチ、果物など、砂糖を使わないものを、夕食に響かない程度に食べましょう。

