

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



## 島根県

日本の中国地方の日本海側の西部にあり、神話の舞台として知られる出雲地方、世界遺産になった石見地方、離島の隠岐地方に区分されることが多い。

\* 旧暦10月は、出雲大社に全国の神様が集まって1年の事を話し合うという伝説があるため、出雲以外は「神無月」と言われ、出雲では「神有月」と言う。

### 出雲そば

出雲地方で食されている

郷土料理。日本三大そばの一つともいわれる。



\* **割子そば**：三段の丸い漆器にそばを盛り、薬味をのせ、つゆをかけて食べる。

\* **釜揚げそば**：釜や鍋から茹でたそばを水洗いせず直接器に入れて、ゆで汁のそば湯をかけ、つゆと薬味で食べる。

### 宍道湖の「しじみ」

宍道湖は中海を介して日本海と

接続しているため淡水湖ではなく



汽水湖で、平均塩分濃度は海水の1/10である。

名物のしじみが減らないように、漁業者は収穫量、曜日、時間を制限している。

特に美味しいのは産卵期の初夏と身が締まる冬とされ、熱い味噌汁は格別。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

\* 禁無断転載・使用

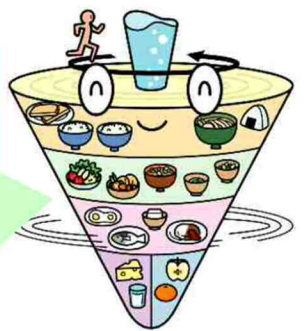
# かつしか知っ得メモ

## 食事バランスガイドシリーズ ⑤ 牛乳・乳製品

### カルシウムなどの供給源

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形で示したものです。

### 大人はもっと牛乳・乳製品を！

牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品を摂っている量は、成人一日当たりの平均で108.2gです。(平成26年国民健康・栄養調査) 1日の目安には足りません。もっと乳製品を摂りましょう。

<1日分の目安は2つ分(SV)>

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

\* 1つ分にはカルシウムを約100mg含む

### ところで牛乳とよく似た豆乳との違いは？

牛乳には豆乳と比べてカルシウムが3倍以上多く含まれています。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

\* 禁無断転載・使用