



◎牛乳・乳製品で健康生活

◎ぐんまの郷土料理を知っていますか？



牛乳・乳製品で健康生活

～毎日のくらしに withミルク～



牛乳・乳製品をとっていますか？

国民健康・栄養調査の結果によると

- ・カルシウム摂取量は、学校給食のある小学生を除いて、目標とする量を、満たしていません。
- ・20～30歳代では、たんぱく質及びカルシウム摂取量が60歳以上に比べて少ない状況です。
- ・20～30歳代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。



牛乳・乳製品のイイこと

◎丈夫な骨や歯をつくります

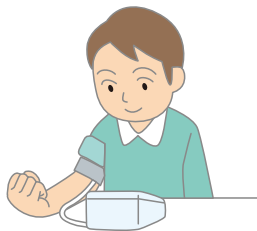
牛乳・乳製品には、歯や骨をつくるための材料となるカルシウムなどが入っています。

◎良い睡眠につながります



◎高血圧の予防に

牛乳・乳製品に含まれるカルシウムなどのミネラルには、血圧を上げるナトリウムを体から出して、血圧を安定させる効果があります。



◎ロコモ(ロコモティブシンドローム※)の予防に

ロコモ予防の基本は、適度な運動とバランスのよい食事です。骨と筋肉を強くすることです。普段の食事に牛乳・乳製品をプラスしてみましょう。



いつもの食事に
+
牛乳・乳製品を

※ロコモティブシンドローム:「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

カルシウムの
吸収率は…

約40%
牛乳

約33%
小魚

約19%
野菜

カルシウムの適量摂取のために、牛乳・乳製品以外にも緑黄色野菜を含む野菜、豆類、小魚など様々な食品を食べましょう。

ふくさい副菜 おいしい減塩レシピ

～ 1日の食塩は8g未満に 塩をマイナス1g ～



かぼちゃのミルク煮



材料 (4人分)

かぼちゃ	320 g
バター	大さじ 1
牛乳	1 カップ
砂糖	大さじ 1.5
塩	小さじ 1/5

作り方

- ① かぼちゃは2～3cmの角切りにする。
- ② 鍋にかぼちゃとAの調味料を入れて、落としづたをして弱火でことこと煮る。
※吹きこぼれやすく、焦げやすいので注意。

《減塩ポイント》

牛乳のコクでうす味でもおいしく食べられます。

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんぎ(元気)に動いて <つすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** ながま(仲間)をつくって 健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯とロ・こころの健康)

☆お手伝いポイント☆

《初級編》

・調味料をはかってみよう

(1人分)

エネルギー 148kcal

食塩相当量 0.5 g

野菜の量 80 g

ぐんまの郷土料理を知っていますか？

群馬の郷土料理

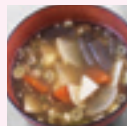
粉もの料理

群馬県は、米と小麦の二毛作が主流であったため、米・小麦それぞれの粉もの料理が地域で伝えられました。また、米の生産量が少ない地域では、小麦料理を主食として食べていました。

すいとん



高崎市
すいとん



榛東村
すいとん



太田市
米粉のすいとん

- すいとんは、生地をこねたり、切る必要がないため短時間に沢山作ることが出来ます。
- 米粉のすいとん(太田市)は出荷できない砕けた米などを石臼で挽いた米粉を用いたものです。

まんじゅう



館林市
炭酸まんじゅう



甘楽町
そばまんじゅう



高山村
炭酸まんじゅう

- 炭酸まんじゅうは、行事に欠かせないごちそうとしてふるまわれました。昔は甘い物は高価な物であったことからご先祖様への最高のお供物であったようです。

地域の農産物を活用した料理

地域の気候、風土にあった農作物が栽培され、地域の郷土料理となりました。海なし県であるため、魚介類は乾物などを常備したり、大豆製品を活用してたんぱく質源としていました。

しめ豆腐



神流町

● 祝儀や正月などの行事の際に、自家製の大豆を持ち寄り、近所の主婦が手づくりしていました。

えごまのまきおはぎ



長野原町

● 言い伝えにより、ごまの代わりにいくさ(えごま)を栽培しています。花豆の煮豆を中央にし、まきすで巻いたもので、年中行事や人が集まる席で食べられていました。

けんちん汁



下仁田町

- 地域の年中行事や冠婚葬祭などに食べられていました。季節の根菜にこんにやくなどを加え、たんぱく質源である豆腐を入れました。うどんを入れて主食にしていた地域もあります。

県では伝統的な食文化を継承していくため、リーフレット「ぐんまの郷土料理」を作成しました。全市町村の郷土料理を地域の食生活改善推進員が調査した料理の由来や食材の背景などとあわせて写真付きで紹介しています。

詳しくは…

好評発売中！

「ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ」

詳しくは…



作ってみようぐんまの郷土料理 ~おやき~

やきもち (片品村)

昔ながらのやきもちを酒や砂糖を加えて今風に作ったものです。昔のやきもちよりやわらかく仕上がります。



(1個あたり)
エネルギー 219kcal
食塩相当量 0.8g

材料 (20コ分)

小麦粉(中力粉)	1kg
ベーキングパウダー	40g
砂糖	20g
酒	50cc
ぬるま湯	550cc
具	
長ねぎ(小口切り)	1本
みそ	80g
かつお節	12g
砂糖	40g
すりごま	18g

作り方

- ① ボウルに中力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、かたよらないように手でよく混ぜる。
- ② ①にぬるま湯と酒を入れ、手につかなくなるくらいまでよくこねる。(目安：耳たぶくらいのかたさ)
- ③ ②の生地を手でちぎり、20等分にし1コずつ伸ばして、スプーンで具(ねぎみそ)を適量入れ、包んで丸める。
- ④ ホットプレートに③のをせ、180℃に設定して5分ほど焼き、ひっくり返して5分焼く。両面に焦げ色をつける。
- ⑤ さらに蒸し器で10分ほど蒸して出来上がり。

いわれ

片品村では、田畑の少ない寒冷の山間地で米が穫れにくいため、小麦粉やそば粉、雑穀でやきもちを作っていました。やきもちとは早朝の農作業の前の「茶菓子」の時に食べていました。



レシピ提供: 片品村

《ポイント》 ・具のみそとねぎを一緒に混ぜると水分が出やすいので、別々に入れましょう。
・具にすりごまを入れるとねぎの水分をすいとり、風味が増します。