

新しい

食生活指針

ができました!!

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
 - ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせさせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

平成12年3月23日
文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定



いわき産農作物の旬カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ねぎ(夏秋)												
ねぎ(秋冬)												
ねぎ(春)												
いちご(露地)												
いちご(ハウス)												
いんげん(露地)												
きゅうり(露地)												
きゅうり(促成)												
きゅうり(抑制)												
きゅうり(越冬)												
トマト(露地)												
トマト(ハウス)												
梨												
とっくり芋(露地)												
ブロッコリー(露地)												
イチジク(露地)												
ヤーコン(露地)												

※露地：露地栽培のことで、ハウスなどを使わず季節に合わせて農作物を作ること
 ※促成：ハウス栽培などにより農作物の生育を促進し、収穫・出荷時期を早くさせる栽培方法
 ※抑制：ハウス栽培などにより農作物の生育を促進し、収穫・出荷時期をおくらせる栽培方法

標準計量カップ・スプーンによる重量表
[単位：g]

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
醤油	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
油	4	12	180
バター	4	12	180
ラード	4	12	170
コーンスターチ	2	6	100
小麦粉(薄力粉)	3	9	110
小麦粉(強力粉)	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
トマトピューレ	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80
コショウ	2	6	100

料理教室について



開催内容：いわきの農業・農産物への理解を深めていただき、地元農産物の消費拡大や消費者の方への食農教育の推進を図るため、「新農業生産振興プラン推進事業」の一環として、地元の農産物を使った料理教室を実施しています。

開催回数：年間2～3程度実施

募集方法：新聞広告、新聞記事、いわきブランド農産品通信(全戸配布)、いわき市農業情報センター(当協議会のホームページ)等を通じて、料理教室実施の40日から2ヶ月前ぐらい前に募集を実施しています。

いわき市農業情報センターへのアクセス方法

次のいずれかの方法でアクセスすることができます。

- ① インターネットに接続し、各種検索サイトから「いわき市農業情報センター」と入力。
- ② ホームページアドレスで<http://www.agriinfo.jp/>と入力。

主催：いわき市農業生産振興協議会
 (事務局:いわき市役所農業水産課農産園芸係)
問合せ先：電話 0246-22-7479
FAX 0246-22-7589

いわきの農産物 MAP



発行元

いわき市農業生産振興協議会・いわき市

お問い合わせ先

事務局：いわき市役所 農林水産部 農業水産課 農産園芸係
〒970-8686 福島県いわき市平字梅本21
TEL.0246-22-7479 FAX.0246-22-7589

監修

いわき市保健所地域保健課健康増進係 TEL.0246-27-8594
いわき市教育委員会学校教育課 TEL.0246-22-7542

発行

平成17年3月