

# 津山市の食材カレンダー

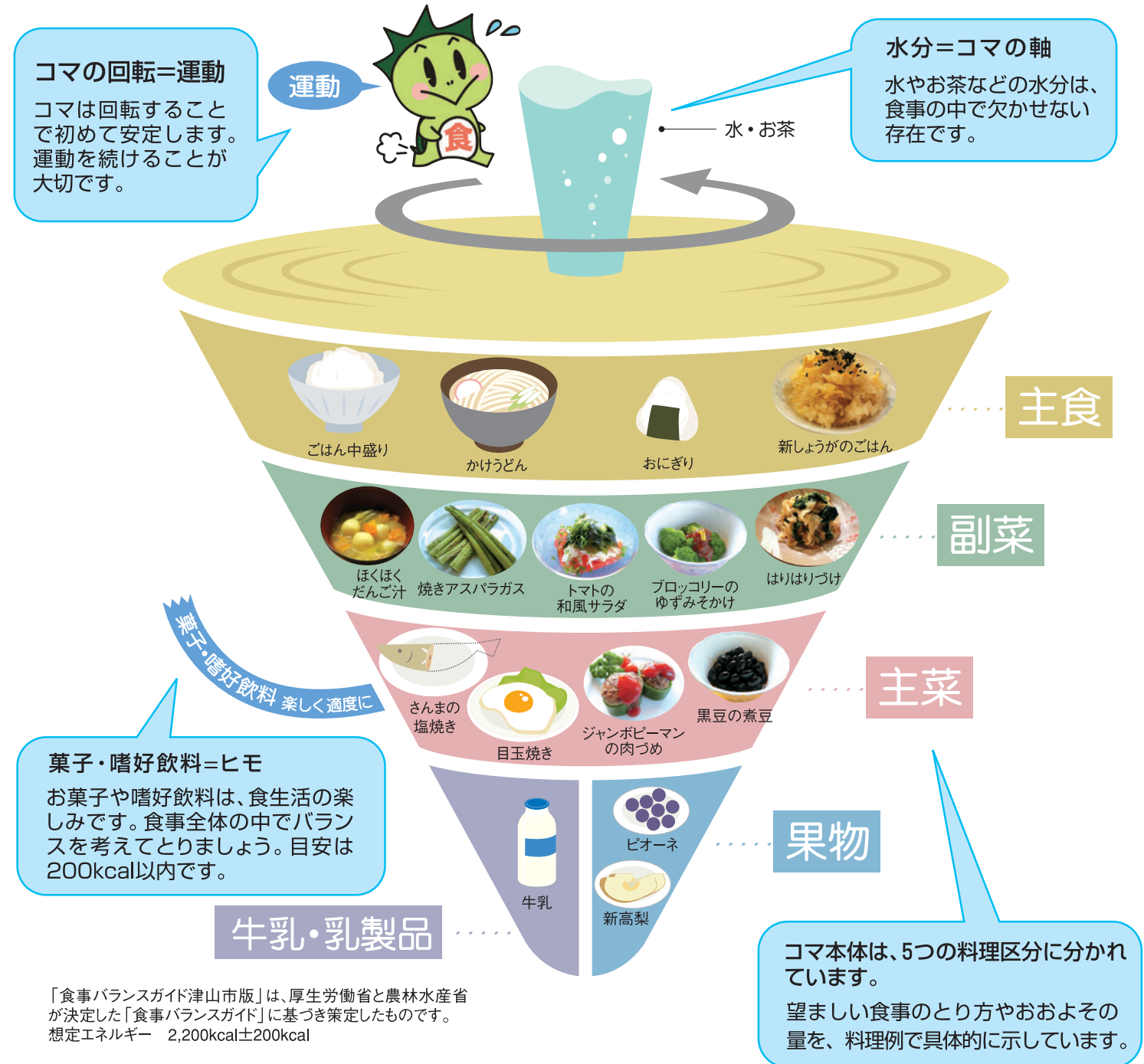
津山市では、温暖な気候と比較的恵まれた土地条件を活かして、水稲を中心に野菜、果樹、畜産など多彩な農業が営まれています。

■ 出回り期 (色の濃い部分は多く出回る時期)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	特徴
グリーンアスパラガス					■	■	■	■	■	■			津山地域は、栽培面積、生産量ともに県下トップクラスの産地です。太陽の光をたっぷり浴びた夏秋採りのアスパラガスは緑色が濃く、品質が安定しており、おいしいです。
ブロッコリー	■	■	■	■	■	■				■	■		ビタミンC、ビタミンA、ビタミンE、鉄、葉酸などを多く含む緑黄色野菜です。津山地域では、花蕾が大きなドーム型で高品質の「しげもり」、花蕾が大型の豊円形で濃緑色の「ピクセル」などが作られています。
大根	■	■				■	■	■	■	■			春大根は青首で身がよくしまり、ス入りが少なく、秋大根は昼夜の温度差が大きいので甘味が強く、しまりの良のが特徴です。加茂地域北部の五輪高原では、他産地の出荷が少なくなる8月初めから10月中旬に出荷しています。
ジャンボピーマン							■	■	■	■			久米地域で栽培され、「ジャンビー」の愛称で親しまれています。通常のピーマンの3倍から4倍の大きさで、肉厚で食べ応えがあります。甘みがあり、食べやすいのが特徴です。
トマト					■	■	■	■	■	■			ハウス、露地栽培ともに土耕栽培で風味が強く、トマト独特の味がします。津山地域で多く作られている「桃太郎トマト」は、すっきりした酸味と甘みがあって、ずっしりと重いのが特徴です。
ニューピオーネ								■	■	■			大粒で、果肉はみずみずしく柔らかで、上品な香りを持ち、糖度が高いぶどうです。種なしとして改良したものが「ニューピオーネ」です。
西条柿										■			元は渋柿ですが、渋を抜いた生食用の「あわし柿」は柔らかく甘みが多いのが特徴です。また、干し柿、巻柿、柿ワインなどにも加工されています。加茂地域、院庄地区、西苫田地区等で栽培されています。
やまのいも										■	■		山に自生する自然薯の優良品種のみを選定し、安定した種芋の栽培に成功した津山の自然薯は、独特の香りと強い粘り気が特徴で、高倉地区、久米地域等で栽培されています。つくねいもは塊形で粘りが強く、高野地区、勝北地域等で栽培されています。
新高梨										■			新潟産の梨と高知産の梨の交配で誕生したので、「新高梨」と命名されました。肉質が柔らかく、糖度の高い大玉(約1kg)です。久米地域で栽培されています。
しょうが								■	■	■	■	■	囲いしょうがは、新しょうがを2ヶ月以上貯蔵したもので、香り、辛味が強いのが特徴です。1年を通して出荷されています。高野地区、大崎地区、神庭地区、滝尾地区等で栽培されています。
白大豆									■	■	■	■	主な品種は「サチユタカ」で、たんぱく質が多く、豆腐向きのおいしい大豆です。津山市では、転作作物として一番多く作付けされています。
黒大豆									■	■	■	■	「作州黒」は、勝英地域で栽培されている黒大豆のブランドで、品種は「丹波黒」です。大粒で煮豆に最適です。枝豆としては10月上旬から中旬ごろ収穫され、ほっくりとした甘みが特徴です。
米									■	■	■	■	収穫量が多い品種は「あきたこまち」、「コシヒカリ」、「キヌヒカリ」です。「あきたこまち」の特徴は、食味はコシヒカリ系で、粘り、光沢とも良好、「コシヒカリ」の特徴はもちもちとした粘り、光沢、甘味、香りが良いことです。

# 食事バランスガイド 津山市版

新鮮な津山の食材を使って、バランスの良い食事を！



## 「食事バランスガイド 津山市版」

作成/津山市食育推進本部

事務局:津山市健康増進課

〒708-8501 津山市山北520

TEL 0868-32-2069 FAX 0868-32-2161

協力/美作大学、中国四国農政局、岡山県美作保健所、津山農業普及指導センター

発行/平成22年3月

「食事バランスガイド」については、

農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/> の「消費・安全」のページをご覧ください。

「津山の食材を使った料理例」については、

津山市ホームページ <http://www.city.tsuyama.lg.jp/> の「健康・食育」のページをご覧ください。

みんなで取り組みましょう！



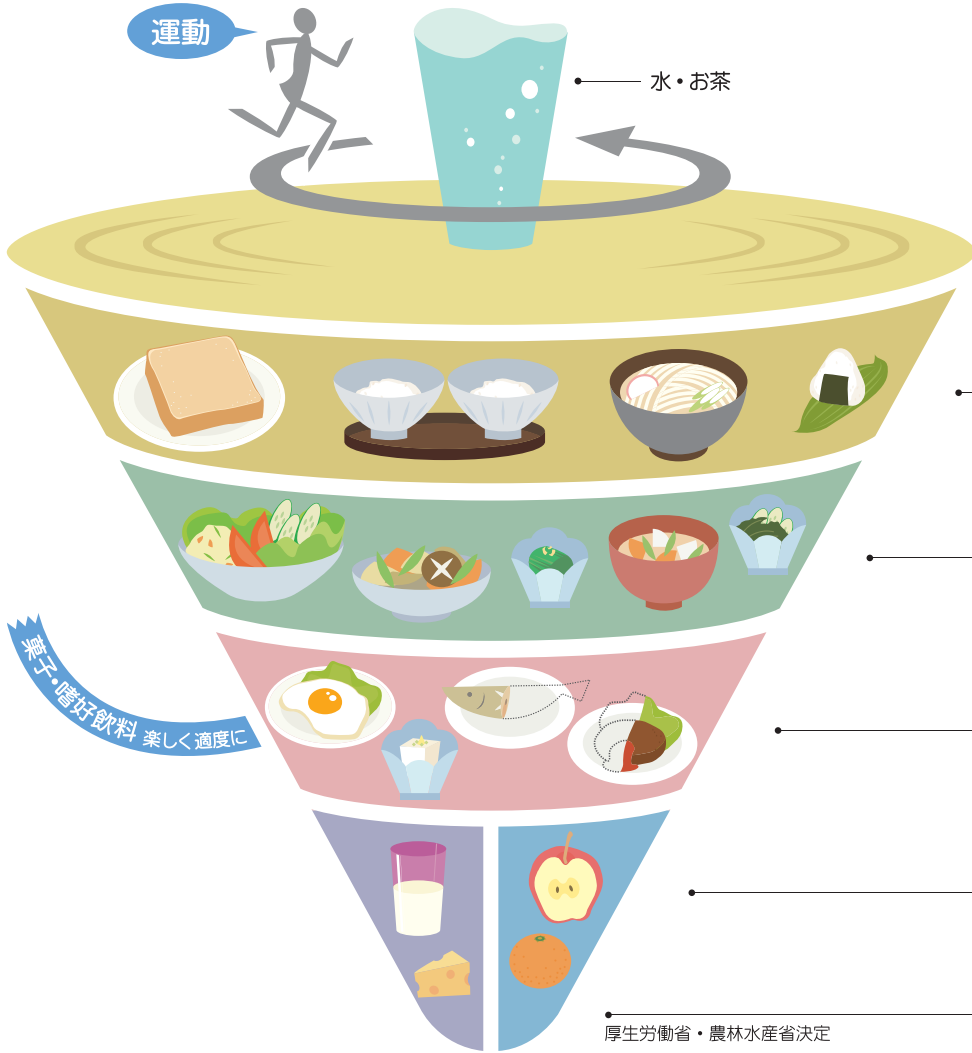
## 食育指針つやま

つやま かおう、食べよう、新鮮な津山の食材  
つやま る気、元気はバランスの良い食事から  
つやま いにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん





# 食事バランスガイドとは？



「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、コマの形のイラストでわかりやすく示したものです。

コマの形は、各料理をどのくらい食べたらよいかをイメージしていて、上に位置する料理区分ほど多く食べる必要があることを表しています。

バランス良く食べて運動をすると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは傾いて倒れてしまいます。

適度な運動とバランスの良い食事で、健康的な毎日を送りましょう。

「食事バランスガイド津山市版」は、「食事バランスガイド」をもっと身近に感じていただくために、津山市の特産物を使った料理を取り入れています。自分自身や家族の食生活を見直すきっかけとして、多くの方に活用していただきたいと願っています。



**1 日 分**  
想定エネルギー量  
2,200kcal±200kcal (基本形)

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

## 料 理 例

**1つ分** = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

**1.5つ分** = ごはん中盛り1杯    **2つ分** = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti

**1つ分** = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのコンテ

**2つ分** = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

**1つ分** = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿    **2つ分** = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

**3つ分** = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

**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** = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

## 津山の食材を使った料理例

大豆とじゃこのごはん (主食1)    新しょうがのごはん (主食1.5)    とろろごはん (主食1.5、副菜1)

黒豆ずし (主食1.5、副菜1、主菜1)    いなりずし (主食1.5、主菜2)    ピーマンたっぷりドライカレー (主食2、副菜2、主菜2)

アスパラガスのスープ (副菜1)    焼きアスパラガス (副菜1)    柿なます (副菜1)    はりはりづけ (副菜1)    ほくほくだんご汁 (副菜1)

ブロッコリーのゆずみそかけ (副菜1)    ブロッコリーの粒マスタードサラダ (副菜1)    トマトの和風サラダ (副菜1)    トマトのカップサラダ (副菜2)

黒豆の煮豆 (主菜1)    大豆とじゃこの揚げ煮 (主菜1)    ふわふわ揚げ (主菜1)    ジャンボピーマンの肉づめ (主菜2、副菜1)

は、複合的な料理であることを表しています。

**<複合的な料理の数え方>**  
カレーライスなど、1つの料理で複数の料理区分にまたがるような料理は、各料理区分に分けて「つ(SV)」を数えます。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



## 食事バランスガイドを活用しましょう！

### ステップ1 自分の1日分の適量を調べましょう

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,800±200	4~5	5~6	3~4	2 (子どもは2~3)☆	2
70歳以上						
10~11歳	2,200±200 (基本形)	5~7	5~6	3~5	2 (子どもは2~3)☆	2
12~17歳	2,600±200	7~8	6~7	4~6	2~3 (子どもは2~4)☆	2~3
18~69歳						

単位：つ(SV)

※活動量の見方  
「低い」:1日のうち、すわっていることがほとんど。  
「ふつ」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。  
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。  
○肥満(成人でBMI≥25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げるなどの工夫が必要となります。

☆学校給食を含めた子ども向け摂取目安について  
成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせています。

### ステップ2 自分の1日の適量を書き込みましょう

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)
主に、炭水化物とエネルギーの供給源	主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源	主に、たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源	主に、カルシウム、たんぱく質、脂質の供給源	主に、ビタミンC、カリウムなどの供給源
味のついたごはんや麺類の場合は塩分や脂肪分に注意し、一緒にとる主菜や副菜の調理法や味付けにも留意しましょう。	加熱するとかさが減って、食べやすくなります。旬の食材を活用し、食事に季節感を盛り込みましょう。	主菜は1食に1品はとるようにし、とりすぎに注意しましょう。肉、魚、卵、大豆料理が偏らないように、数日間で調整しましょう。	成人の場合、毎日コップ1杯の牛乳を目安にとりましょう。	毎日適量を欠かさずにとりましょう。

**<お願い>**  
「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで、病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。