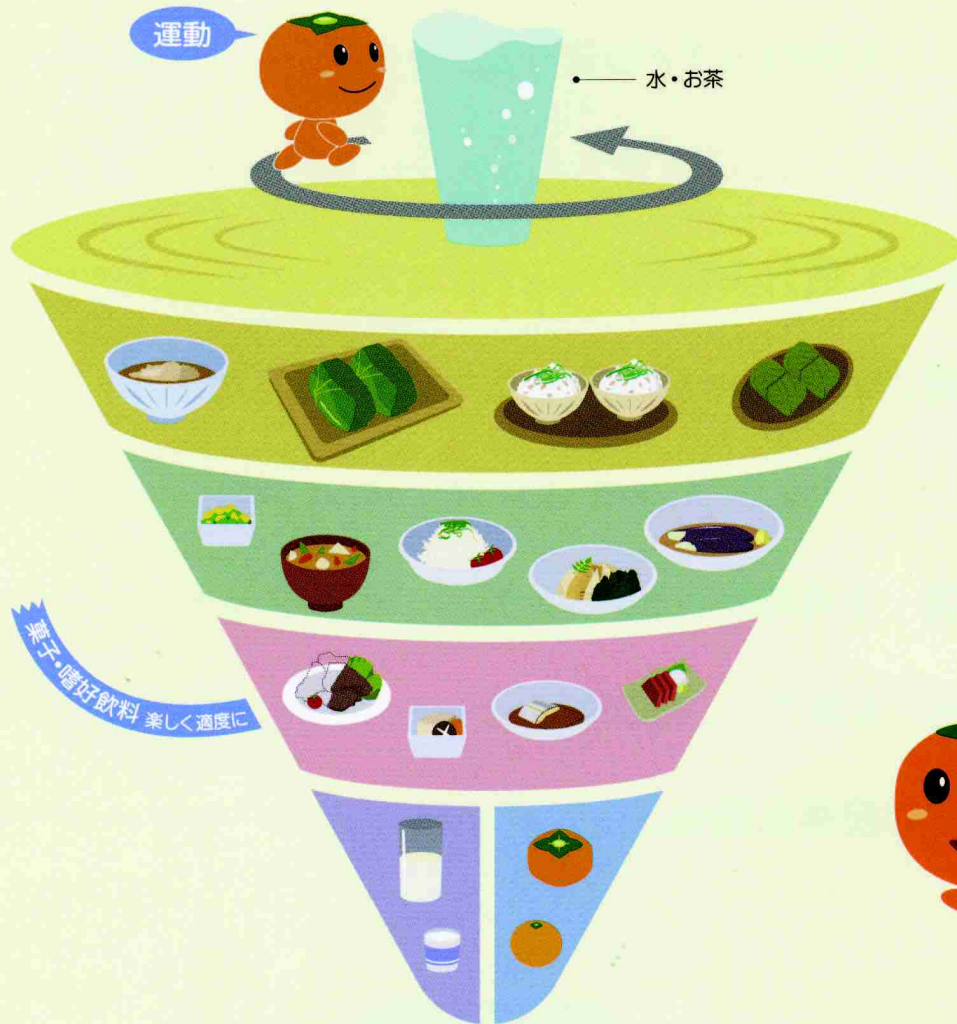


伊都版

食事バランスガイド



「かきたん」
和歌山県食育キャラクター



伊都版「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

和歌山県伊都振興局

目次

- **ねらい** 1ページ
- **食事バランスガイドってどう使うの？** 2ページ
- **自分の適量知っていますか？** 3ページ
- **やってみよう、自分の食事バランスチェック!** 4ページ
- **郷土料理、旬の食材を組み合わせた1日の献立例** 5ページ
- **料理レシピと栄養価** (郷土料理、地域の食材を使った料理) 7ページ
- **掲載料理・食品のサービング一覧表** 15ページ
- **地域に伝わる食文化、食の歳時記** 17ページ
- **伊都地方の農林水産物と食べ頃ガイド** 18ページ

ねらい

伊都地方には温暖な気候と肥沃な土に育まれた柿を代表とする果樹、米、野菜等の農産物が豊富にあります。

また、柿の葉寿司、高野豆腐、くるみ餅といった郷土料理が受け継がれています。

しかし、核家族化や生活様式の変化により、規則正しい食事や栄養バランスのとれた食事等の健全な食生活が失われつつあります。

そこで、地域の一人一人が、地元の恵みである四季折々の農産物を使った食生活を実践して健康でいきいきと暮らすため、伊都版食事バランスガイドを策定しました。食育活動の資料として、バランスの取れた食生活の実現や伊都地方の食文化の伝承、地産地消の推進に御活用頂きたいと思います。