

広報

わかさ

Public-Relation Wakasa



11

2009
No. 55

梅の里保育園 クリひろい (梅ヶ原)



まんぷくステージ

若狭路もてなし食フェアは、9月20日、21日の両日、パレア若狭をメイン会場に熊川宿、若狭瓜割名水公園などの観光名所で"食"をテーマとした多彩な催しが行われました。



オープニングセレモニー 収穫式



若狭ステージ フラダンス「ワカサアイナ」



鮮魚セリ市



うまいもん屋台村



旬菜・鮮魚市



「侍戦隊シンケンジャー」ショー



まちが食堂



「食フェア」とかけて、「ヒラリー・クリントン」ととく、そのころは・・・「オバマの横で目立ってます」



桂 まんさん

わかさ寄席



熊川宿

大喜利

- (左から)
 桂 紅雀さん
 桂 吉の丞さん
 桂 ひろぼさん
 桂 都んぼさん

うまいもん屋台村



「ばたもちですよー」



めざせ、ギャル曽根
 ラーメンガールズ

焼きそば、ジュース最高



「ガッツリいきます」

「どー見てんの？」
 「早く食べないか？」
 焼き鳥にも
 やっぱリシ
 ュース



日本一の給食コンテスト

大賞



矢口 真里 さん

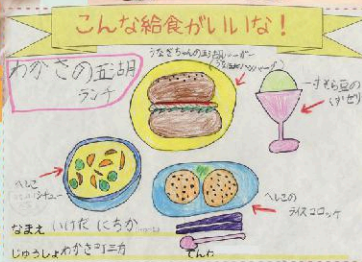
逆 希 美 さん

三方小学校3年
いけだ じちか
池田 二千花さん

わかさの五湖ランチ

町内外の小学生から食べてみたい給食のアイデアを募集。応募作品 322 点の中から京都の料亭「菊乃井」ご主人村岡吉弘さんが 5 作品を書類選考。

日本料理アカデミーのアドバイスをを受け、美方高校食物科の生徒とアイデアを出した 5 人の小学生が調理。オテル・ドゥ・ミクニのオーナーシェフ三國清三さんら 5 人が審査。



三國シェフ講評：「ウナギが入っていて、カルシウムが取れるのでよい。へしこの塩味がシチューとマッチしている。」

大江 裕歌謡ショー "のろま大将" ♪



「恐れいります〜う」



「おあつう
ごういただきます
う」

スーパー 五色屋

5つの色で、食
材バラン
ス
チェック



フライドメニュー・給食アイデア 展示



瓜割名水公園

名水コシヒカリおにぎり
と若狭牛の串焼き大盤振舞い



名物・長操鍋に長蛇の列

熊川宿 農楽舎



米俵を満載した軽トラを引く「カ自慢コンテスト」
入賞者にお米を贈呈

プライドメニュープロジェクト

～ 地元の食材を使った、若狭びとがこだわる自慢の名物料理開発 ～

◇おもてなし料理部門



岡勝之さん
地アワビの梅スモーク



若狭牛のあん肝包み



吉岡拓也さん
イカ饅頭
イカ身丈春皮包み



浜本雄一さん
サワラのあぶり寿し梅風味



塩谷正人さん



藤原雅司さん
若狭グジの舟盛り
へしこと大葉、地しょうゆのたれで

◇どんぶり・おにぎり・スイーツ部門



食生活改善推進員



民宿女将

エコ・グリーンツーリズム推進協議会

この他にも、美方高校食物科、親子グループ、谷地田パン教室、わかさ東商工会のみなさんが、どんぶり、おにぎり、スイーツづくりに挑戦しました。

近日、レシピ公開 乞うご期待！

ふくい若狭 たきぎのう 薪能

～縄文ロマンパーク～



若狭地方
狂言「昆布の売」



梅原猛脚本 薪能「河勝」



多由比神社 (西田地区) 神事芸能・王の舞

縄文博物館

むかしの食べ物展
～縄文ランチから館内定食まで～



11/29 まで好評開催中



若狭町に伝わる能面展
鎌倉～江戸時代の能面5点



縄文 DOKI DOKI
花火



食しよく

part I ~食のあり方~

子どもたちをはじめ、すべての人が心と体の健康を保ち、生涯にわたって生きいきと暮らすには、何よりも「食」が重要です。ところが、近年、わたしたちの食生活をめぐる環境

が大きく変わり、その影響が目立ってきています。例えば、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、輸入食材・食品への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全性など様々な問題が生じています。

このような問題を解決するキーワードが「食育」です。

いろいろな食品にふれる、料理をする、味わう、みんなで一緒に食べるなどの「食」を経験しながら、「食」に関する知識や考える力、「食」を選択する力を身につけ、より良く生きるための力を養うことを「食育」といいます。

今、わたしたちが自ら取り組み、自らが主役となった様々な食育推進の取組が進められることが期待されています。食育の主役はわたしたち一人ひとりです。

食卓の変化

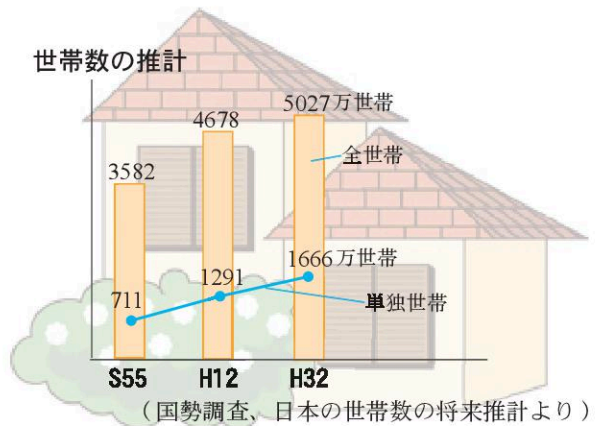
少子高齢化の進展、家族人数の減少、夫婦と子ども2人からなる世帯が標準的でなくなり、お年寄りの一人暮らしやシングル世代の増加など多様な家族形態が生まれています。

このような背景から食事の仕方も大きく変化しています。

食事のあり方については、家族そろって同じものを食べたほうがよいと思う人は多く、食事を通してコミュニケーションを深めたいと思うニーズが強いといえます。

一方で、家族の団らんが減ったと感じる人が増えたと感じる人を大きく上回り、およそ半数に達するほどになっています。

また、中学生になると家の人と朝食をとらない・あまりとらない割合が5割を超えるなど、家族がバラバラに食卓につく実態が見られます。

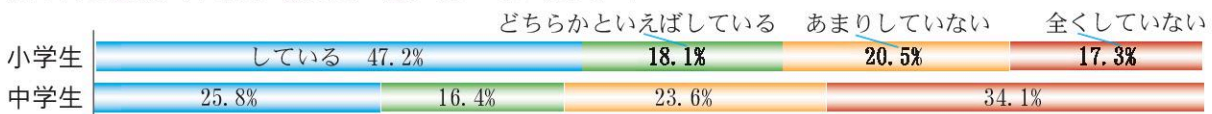


子どもの頃と現在で食をめぐる状況の変化



(内閣府「食育に関する意識調査」H20.3より)

家の人と普段(平日)、朝食を一緒に食べていますか？



家の人と普段(平日)、夕食を一緒に食べていますか？



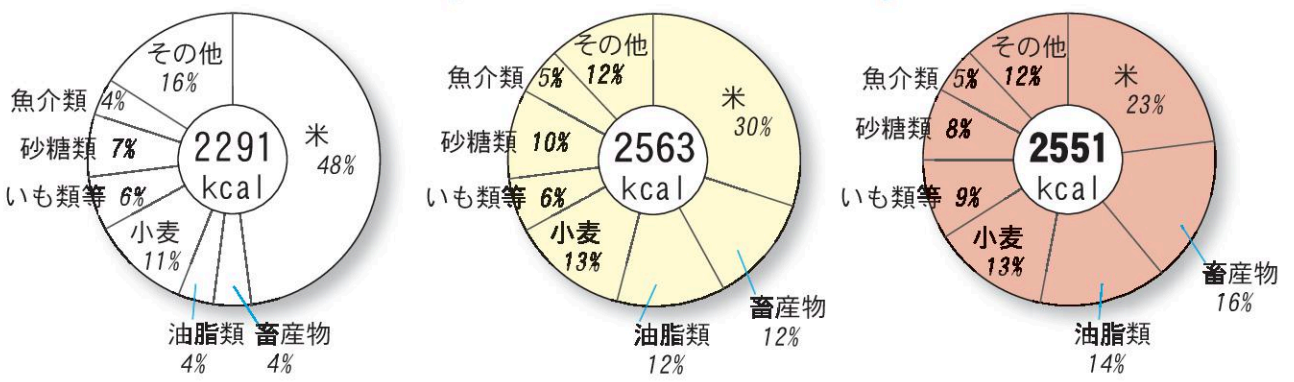
(文部科学省「全国学力・学習状況調査」H21)



食生活の変化（一人1日当たりの供給熱量の構成の推移）

（農林水産省「食糧需給表」より）

昭和35年（1960年） → 昭和55年（1980年） → 平成19年（2007年）



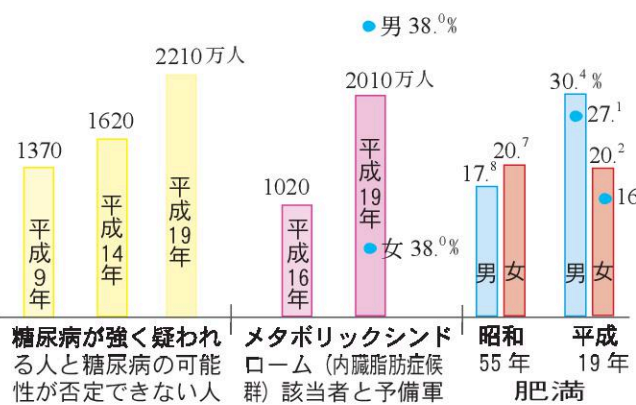
～変容する栄養バランス～

1960年代の脂質が少なく炭水化物が多い食事から、1980年に理想的なたんぱく質・脂質・炭水化物のバランスになりました。この頃は、ごはんを主食として多様な食品を摂取する日本型食生活で健康面からも優れているといわれています。

しかし、近年は、米の消費減少とともに炭水化物が不足傾向になりました。

また、脂質の増加傾向に歯止めがかからず、理想とする食生活からみるとやや過剰摂取傾向となっています。野菜の摂取は増加傾向にあるものの、総摂取量はまだ少ないのが現状です。

生活習慣病などの状況（全国と若狭町 = ●）



生活習慣病の増加

近年、心臓病、脳卒中、高血圧症などの循環器疾患をはじめ、ガン、肥満、糖尿病など生活習慣病が急増し、その多くは、過栄養であるとともに運動不足、喫煙、飲酒、過労など日常の生活行動・食生活と密接な関わりがあると考えられています。現代人の食生活は、豊富な食料需給に支えられていることに加えて、穀類が少なく、たんぱく質や脂質が多い食事（いわゆる食の欧米化）が習慣づけられてきたようです。

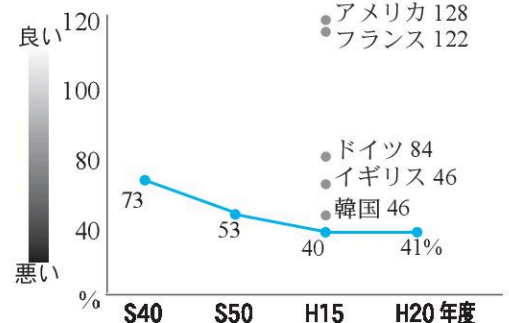
（厚生労働省「H19年国民健康・栄養調査結果」より）



食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標のことです。日本のカロリーベースの食料自給率は、昭和40年度の73%から大きく低下しています。主な国と比べると、最低の水準となっています。

食糧自給率の推移と主要国との比較



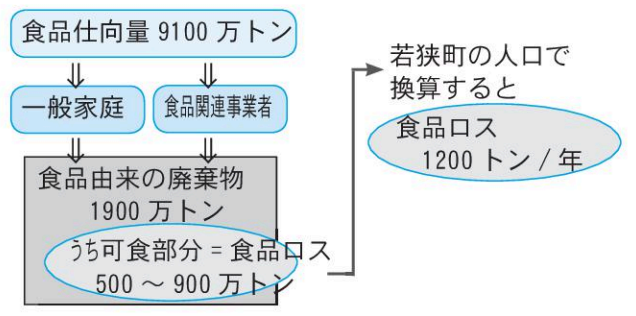
（農林水産省「食料自給率の推移」より）



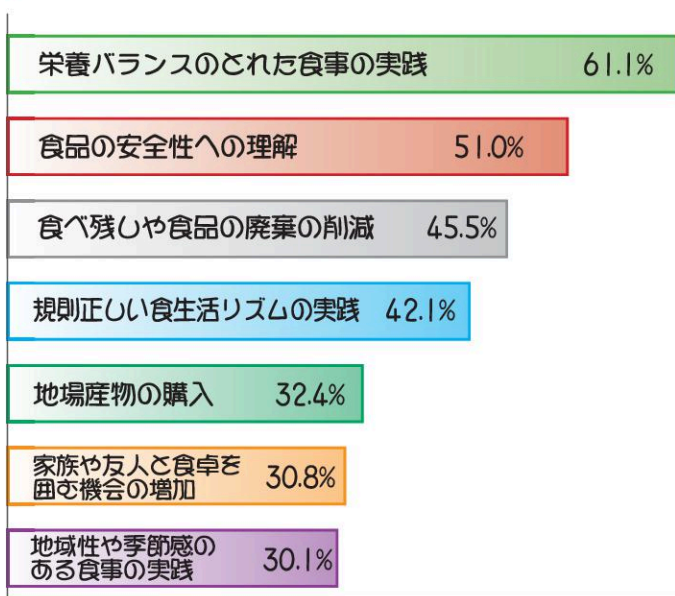
食品ロス

食べられるのにもかかわらず、捨てられる、いわゆる「食品ロス」が年間500～900万トンあると推計されます。人口換算すると、若狭町では、約1200トンの食品ロスがあると推定されます。

食料自給率の低さを考えたとき、食品・食材をムダなく大切に使うことが重要となります。



今後の食生活で特に力を入れたいこと



(内閣府「食育に関する意識調査」H21.3より)

ここ数年、食の安全性が問題となるニュースが増えるとともに、健康への関心がますます高まっていることもあり、食育という言葉をよく耳にするようになりました。

さらに、「病気を治す」から「予防する」生活へと考え方が移行してきました。その病気を予防する生活を支えるのは、やはり食習慣です。

和食中心のメニューに変えたり、カロリー計算したり、正しい食習慣に向けて工夫されるようになりました。

みんなが家族の健康について真剣に考え、同じ食事を囲むことは体への影響もさることながら、心への影響も大きいはずです。正しく楽しい食事は心まで豊かにしてくれます。

おいしく！楽しく！健康に！

㈱ヘルシーピット代表取締役で管理栄養士の杉本恵子さんは、食材5色バランス健康法を推進しています。

杉本さんは、「食事とは人を良くする事と書く」、「今日の食事は今日明日だけではなく、10年、20年後の体を作る」、「赤・白・黄・緑・黒の5色の食材を彩りよく、毎日取り入れることがバランスの良い食生活に近づく第一歩」など、みなさんがより健康で明るく生活できることを目指してほしいと話していました。



美方高校食物科で「食と健康づくり」講演会の様子
未来の調理師・栄養士に熱く語る杉本さん

食材5色バランス健康法

5色の食材を彩りよく毎日の食事にとり入れることが、バランスの良い食生活に近づく第1歩です。

あなたの見た目で、5色を判断します

牛肉・豚肉・鶏肉・マグロ・アジ・削り節・人参・トマト・いちご など

ごはん、うどん、パン、豆腐、牛乳、卵白、大根、白菜 など

卵黄・納豆・みそ・油揚げ・チーズ・みかん・レモン・かぼちゃ・さつまいも など

ほうれん草・小松菜・ニラ・ピーマン・ブロッコリー・パセリ・大葉・キウイ など

黒ゴマ・ワカメ・昆布・のり・しいたけ・しめじ・黒豆・もずく・きくらげ など

できるだけ違った食材で、5色をそろえます



まちの料理番

～食生活改善推進員～

わたしたちの食生活は便利で豊かになりました。しかし、食事の仕方やその内容を考えたとき、本当に豊かになったと言えるでしょうか？

最近、生活習慣病(ガン、脳卒中、心臓病など)の増加や子どもの食に起因する「心の健康」への影響など、毎日の食生活の重要性が盛んに取りざたされています。正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていくうえでの基本です。

しかし、自分一人で考え、改善していくことはとても大変。

そんなときに、あなたの身近にどんな食事をとればいいのか、食生活の改善方法や毎日の料理について、相談ののってくれる人がいます。それが、食生活改善推進員です。



食生活改善推進員のみなさん



明倫小 食育授業

明倫小学校では、調理師専門学校先生を招いて旬の果物を使い、添加物や化学調味料を入れないおやつづくりを学ぶ食育授業が行われました。

児童とその保護者が参加し、卵白をよくあわ立てて砂糖を加えたものに果物の実を入れて混ぜ合わせ、果物の皮の器に盛ったおやつを作りみんなで試食しました。

児童は「いつも食べるお菓子よりおいしく、果物の味がする」と話していました。



使ったおやつづくり



使ったおやつづくり



使ったおやつづくり



みそみ小キッズキッチン米粉料理教室

お米をたくさん食べるきっかけとなるよう米粉を使った料理教室がみそみ小学校で行われました。

この日は、6年生が参加し、町内の農業生産法人で製粉された米粉を使って「米粉で作るあっさり和風カレー」「米粉団子入りフルーツポンチ」などの料理に挑戦しました。

児童たちは、「食べやすくおいしい」「なめらかな食感」と話し、自分たちで調理した米粉料理をおなかいっぱい食べていました。



しっかり食べて体調を整え免疫力を維持できていると、インフルエンザに感染しても重症化を防ぐことができるといわれています。

食事はマスク着用や手洗いと同じくらい重要な予防策です。

白血球の働きを高める野菜や果物、豆、きのこ類、海藻、ヨーグルトなどは風邪や季節性インフルエンザと同様、新型にもある程度有効と考えられています。



わたしたち一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々のさまざまな活動への感謝の念や理解を深め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身につけることによって、心と体の健康を増進する健全な食生活を送ることができます。

今こそ、家庭、学校、保育所、地域を中心に食育の推進に取り組んでいくことが大切な課題となっています。

平成20年度 決算報告

町の台所事情は……大丈夫？

若狭町誕生以来、4年が経過し、融和や交流を図るため、また、地域間格差を解消するため各種大型事業を行ってきました。

北海道夕張市の財政破綻は記憶に新しく、住民のみなさんは、「若狭町の財政は大丈夫？」と不安を抱かれている方も少なくないはずす。若狭町の財政事情をお知らせします。

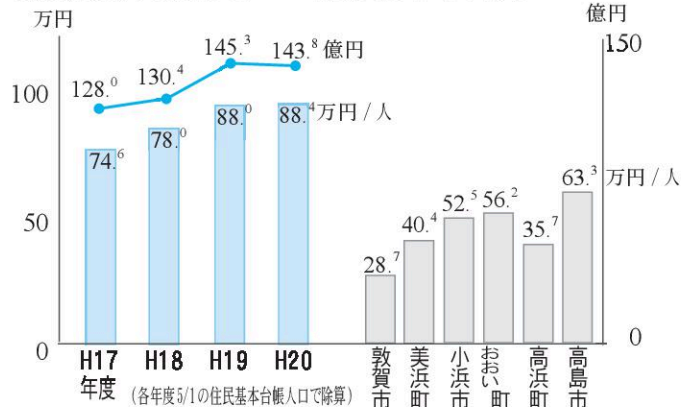
借金 は、住民一人あたり約88万円

普通会計ベース

町の借金（公債費残高）は、平成19年度に比べれば少し減少したものの、平成20年度の借り入れで約143億円（普通会計）となりました。

さらに、すべての会計（一般会計、12特別会計、3企業会計）では、約258億円という膨大な金額になっています。

公債費残高の推移とH20年度近隣市町の様子



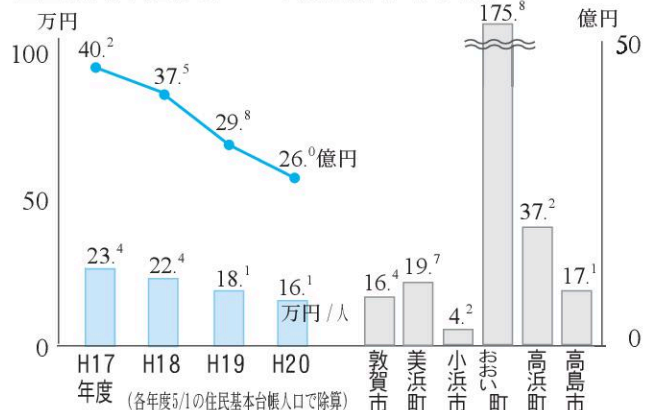
貯金 は、住民一人あたり約16万円

普通会計ベース

町の貯金（基金）は、大型事業などで取り崩しを行ってきたため、年々減少し平成17年度の貯金残高の6割に目減りしました。

また、残高26億円のうち使い道が決められている貯金を除いた自由に使える貯金は約9.2億円となっています。

基金残高の推移とH20年度近隣市町の様子



財政力指数 は、0.40

普通会計ベース

数値が大きいほど、豊かな財政といえる財政力指数。若狭町の財政力指数は年々高まり、平成20年度は0.40になりました。

しかし、県内あるいは全国でも決して高い方とはいええず、県内平均も上昇していることから若狭町だけが豊かになったわけではありません。

さらなる財政の健全化への取り組みが必要といえます。

財政力指数の推移とH20年度近隣市町の様子

