

2014年

6月

中国四国農政局  
高松地域センター

タマネギの花

## News Letter

## 「弁当の日」プロジェクト ～香川短期大学生生活文化学科～



「弁当の日」表彰式の様子

## プロジェクトのはじまり

香川短期大学では、平成22年10月から生活文化学科食物栄養専攻の学生を中心に、「弁当の日」プロジェクトを始めました。きっかけは子供が作る「弁当の日」提唱者の竹下和男先生( )の講演で「食べてくれる人の気持ちを考えながら食事を作っていける栄養士になってください」との言葉をいただいたことだったそうです。

「作ってもらう弁当から、相手を思いやり、健康に良い弁当を作ることめざそう！」をテーマとしてスタートし、平成23年度からは、野菜摂取量の増加と地元産食材を使った「地産地消弁当」を年8回実施しています。また、平成24年度からは優れた弁当を作ってきた学生を表彰しています。

平成23年度からは、野菜摂取量の増加と地元産食材を使った「地産地消弁当」を年8回実施しています。また、平成24年度からは優れた弁当を作ってきた学生を表彰しています。

## プロジェクト結果を発信

「弁当の日」プロジェクトも3年目となり、学生が考案した献立を学内外に情報発信してはとの声があがりました。野菜摂取に加えて歯の健康を考えた「噛む献立」を目標に取り組んだ平成25年度の成果を、「かみかみレシピ集」として26年3月に発行、「献立は、地元食材を使い、家庭で手軽にでき、季節感やヘルシー感が十分に感じられるようになっているので、ぜひ手にとってご活用ください」とのことです。



25年度最優秀作品(深堀萌絵さん作)

## 今後は健康意識を高める活動へ

平成26年度は、地域の食材を使って1口で30回以上噛む献立を最低1品は入れた「かみかみ弁当」を引き続きテーマとして取り組むとともに、ホームページを通じたレシピの発信や地域の高校生を対象とした「ヘルシー弁当づくり教室」を行うなど、学生が考案した献立をより多くの人たちに利用してもらえるよう学外への情報発信を活発に行い、健康意識を高める活動にしていきたいとのことです。



25年度の成果、レシピ集



「かみかみレシピ集」の問合せ先  
香川短期大学生生活文化学科食物栄養専攻  
電話：0877-49-8071 FAX：0877-49-5561  
<http://www.kjc.ac.jp/>

( )竹下和夫先生：香川県綾川町滝宮小学校校長在職中に取り組みを提唱。  
参考url [http://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/pdf/jirei\\_zentai.pdf](http://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/pdf/jirei_zentai.pdf)

# 食物繊維が豊富な健康食 ～ダイシモチ麦～

弘法大師誕生の地、香川県善通寺市で「ダイシモチ」と呼ばれる麦が収穫を控えて鮮やかに色づいています。

この「ダイシモチ」は、農研機構近畿中国四国農業研究センター(旧四国農業試験場)が育成した品種で、弘法大師の生誕の地にちなんで命名されたそうです。

国内ではここ善通寺市と愛媛県東温市など限られた地域で作付けされているはだか麦です。

善通寺市では、農事組合法人「アグリくしなし」に依頼し26年産は7.4haで、30tの生産を見込んでいます。収穫された麦はご飯に入れて食べる丸麦や全粒粉の他、焼酎や麺類、スイーツなどに加工され善通寺市役所近くの直売所「おしゃべり広場」などで販売されています。豊富な食物繊維などが便秘解消やポッコリおなかをへこます効果などがあるといわれています。気になる方、いかがでしょう。



紫色に色づいたダイシモチ麦

## 今月の「消費者コーナー」(パンフレット・パネル展)のテーマは… ～ 6月は食育月間 ～

最近の食生活は、健康・栄養についての適切な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下等の問題が生じています。また、生活習慣の乱れから朝食を食べない人が増加しています。このため、



国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を国民運動として推進していくため、食事バランスガイドや「朝食」(朝ごはん)の大切さを中心に様々な情報をパネルなどで紹介しています。

### 高松地域センターからのお知らせ

#### ・農林水産統計調査員を募集しています！

農林水産省では、各種の農林水産統計調査に携わっていただく「統計調査員」と「調査補助員」を募集しています。詳しくはホームページでご確認ください。<http://www.maff.go.jp/chushi/>

#### ・夏休み！親子工場見学会を開催します！

8月1日に坂出市の「海の幸ふれあい市場」の見学会を行います。募集は、現地集合が可能な小学生とその家族で、定員は40名です。詳しくは、6月17日にホームページにてご案内しますので、こちらをご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/chushi/nousei/kagawa/>

#### ・県内3カ所で食育等のパネルを展示しています！(出張パネル展)

6/12～6/26 長尾郵便局 6/13～6/19 丸亀市役所口ビ-

### 経営所得安定対策等の交付申請書を受付中！

6月30日までに当センターまたは地域農業再生協議会へ提出願います。

無料電話相談： ☎ 0120-38-3786 受付時間 平日 9:00～17:00

携帯電話、PHS、公衆電話及びIP電話など一部の電話ではご利用いただくことが出来ません。

