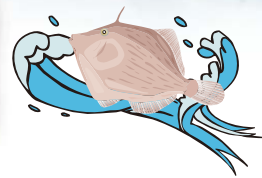


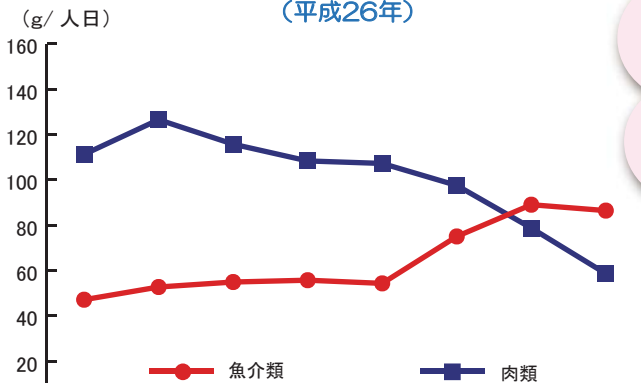
お魚をもっと食べよう!!



● 魚料理を食べてる？ ●

年齢が高くなるにつれ肉類から魚介類を多く食べるようになりますが、50歳未満では、魚介類を食べる量は肉類を大きく下回っています。

日本人1人1日当たり魚介類と肉類の摂取量
(平成26年)



資料：厚生労働省『国民健康・栄養調査報告』

● 魚を手軽・気軽に美味しく ●

「ファストフィッシュ」って知ってますか？

魚は好きだけど、家で料理すると台所が魚臭くなるからイヤ。魚は骨があるから食べるのがめんどくさい。こんな声を良く聞きます。

ファストフィッシュとは、「手軽・気軽に美味しく水産物を食べること及びそれを可能にする商品や食育」のこと。

水産庁では、料理時間や買い物の手間が少なく、お手頃価格でちょうどいい内容量の、おいしい商品にロゴマークを付けています。

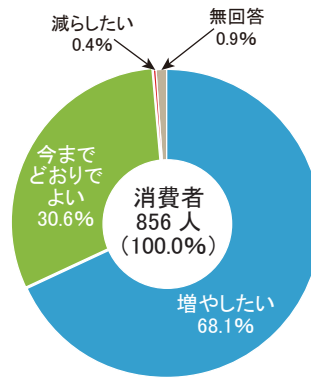


魚を美味しく食べよう！

● 魚介類を食べる頻度は？ ●

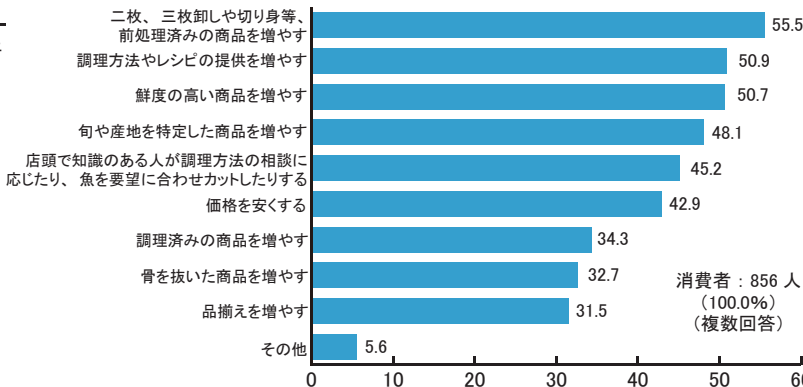


お魚は好きだけど、お肉を食べちゃうんだ。でも、魚を食べる機会は増やしたいけど、下ごしらえが大変なんだよね。



資料：農林水産省「食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」
(平成27年12月～28年1月実施)

● 水産物の消費を増やすために有効な取組は？ ●



資料：農林水産省「食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」
(平成27年12月～28年1月実施)

(%)

消費者の方は、水産物の消費を増やすための有効な取組として、「二枚、三枚卸しや切り身にするなどの前処理済みの商品」や「調理済みの商品」を増やすなどの水産物を手軽に食べられる取組を希望しているようです。

「ファストフィッシュ」のマークをお店で探してみてください。



● 漁師さん達が漁業体験の指導や魚料理のPRをしています ●

漁師さん達は、魚を身近に感じてもらうと、魚のさばき方や料理の方法などを消費者や子どもたちに紹介しています。このような魚食を普及する活動に、全国で61万人、九州で7万人が参加しています。

また、国（水産庁）や漁協、水産会社、スーパーなど関係する団体が集まり、「魚の国のしあわせプロジェクト」を立ち上げ、「ファストフィッシュ商品の選定」や「学校教育を通じた魚食普及の支援」など様々な取組を行っています。



資料：宮崎県観光協会「漁師さん指導による地引き網体験」