

ワクワクEXPO with 第19回食育推進全国大会
未来につなごう近畿の食と農セミナー

地元野菜を食べて
自分に優しく！
地球にやさしく！

管理栄養士 野菜ソムリエ上級プロ

野口知恵

Instagram トクたべベジレシピ



大阪の野菜を中心に
栄養を得して食べる
レシピを紹介中

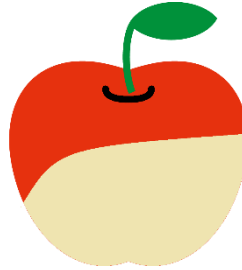
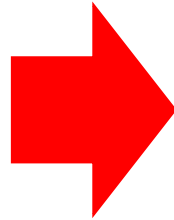


↑良かったらフォロー
お願いします

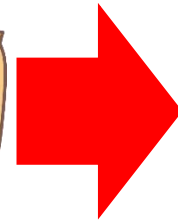
食

農林水産業を取り巻く環境

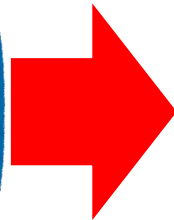
平均気温の上昇



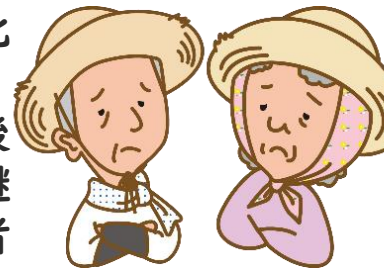
肥料原料の輸入依存



豪雨・台風の頻発



高齢化・後継者不足



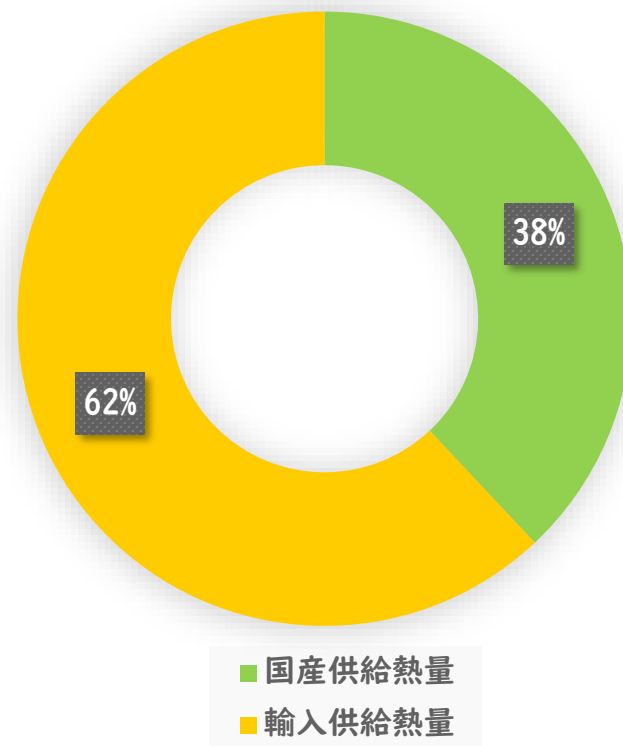
日本の食料自給率を知っていますか？

食料自給率・・・日本国内で供給された食料の
国内生産の割合のこと

食料自給率

カロリーベース

38%



生産額ベース … 58%

もし国産供給熱量だけの食事だったら

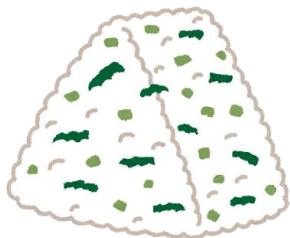
850Kcal (1人1日当たり国産供給熱量) *

朝ごはん

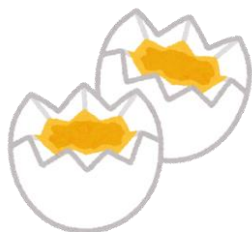


梅おにぎり
(ごはん110g)
177Kcal

昼ごはん



わかめおにぎり
191Kcal
(ごはん110g)



ゆで卵
1個
71Kcal

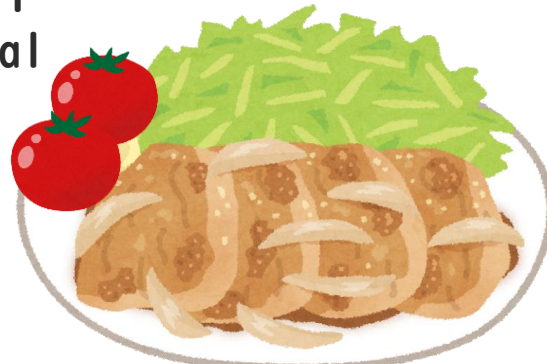
夜ごはん

ミニトマト
2個 6Kcal

キャベツ千切り
50g 12Kcal



ごはん (小盛)
100g 156Kcal



豚のしょうが焼き
235Kcal
(豚ロース65g使用)

合計：848Kcal

* 農林水産省令和4年度食料自給率より

自給率が上がるということ

- ・ 輸送エネルギーを減らすことができる
- ・ 為替に左右されない
- ・ 食料への安心

八尾若ごぼう



八尾枝豆



まさに今、食べれます！

泉州たまねぎ ・ 松波キャベツ

泉佐野市 射手矢農園



海老芋

富田林市 アーバンファームASAOKA



三島うど

茨木市 千提寺ファーム



ミニトマト

和泉市 キノシタファーム



なす三都物語

京都
加茂なす



奈良
大和丸なす



大阪
水なす



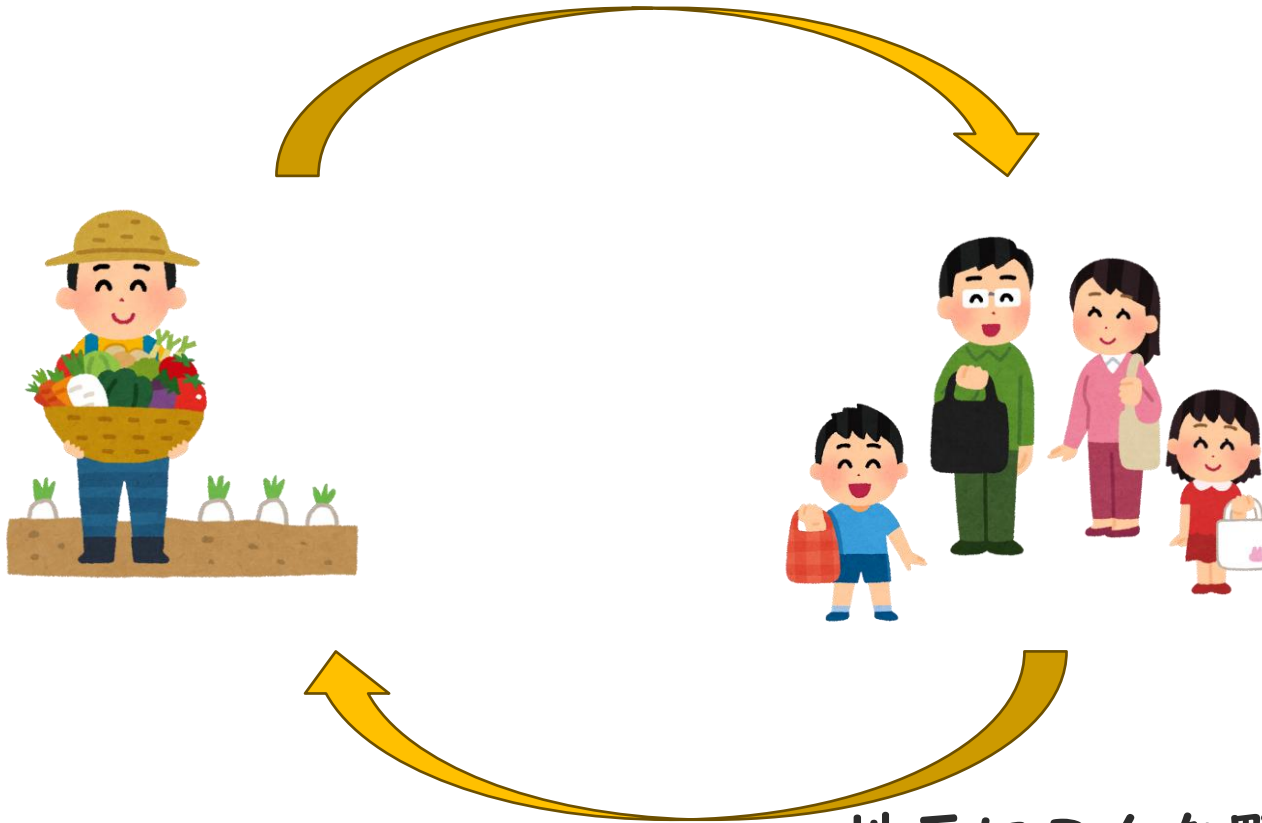
ピースナカニシ



百せ中出農園



みんなが笑顔になる



- 食べてくれた人の声が聞ける
- 喜んでもらえるものを作ろう
- きちんと評価してもらえる

- 地元にこんな野菜がある
- 美味しい
- こんな風にできているんだ
- この料理で食べてみよう

できることは何かな？

- ・ 食べること、食べ物に興味を持つ
- ・ 産地を知る 地元産を選ぶ（地産地消）
- ・ 旬を知る
- ・ フードロスを出さない
- ・ 食べもの、携わる人に感謝する
- ・ 環境にやさしい食品を選ぶ

有機食品

有機食品は環境への負荷をできる限り減らして作られた食品のことです。
生物多様性を守り、持続可能な農業の実現に貢献しています。



JAS法に基づき、「有機JAS」に適合した生産が行われていることを検査し、認証された事業者のみが貼ることができます。

有機農産物

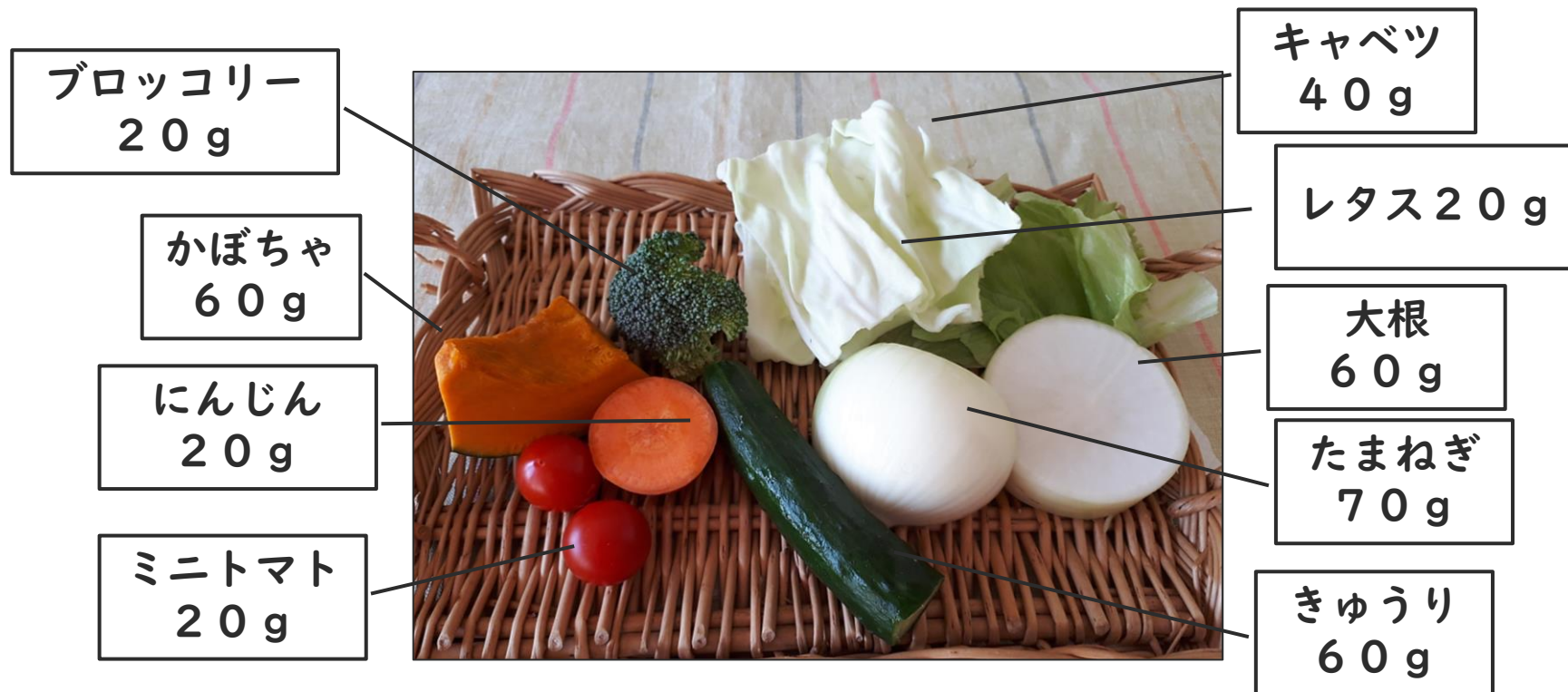


有機加工食品

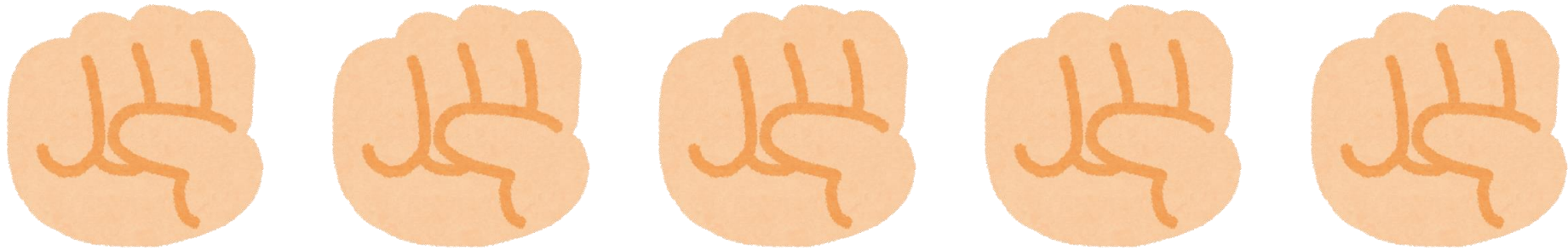


1日の野菜の摂取目標量

1日 野菜350g以上
うち120g以上は緑黄色野菜



今日から始めよう！



握りこぶし 5 っ分



ご清聴ありがとうございました

野菜を身近に♪

きくなの収穫量
全国1位