

鎌倉市食育推進会議委員



ささりんから委員の皆さんに
食に関する質問もしてみたよ！

会長 中村 丁次

(神奈川県立保健福祉大学)



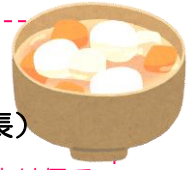
食育を進める上で大切にしたいことは何ですか？

食事は、私たちの生活、健康、幸福の基本になり、どのような状況におかれても、食べる事をやめることはできません。しかも、正しい知識のもとに食べないと、その目的を果たすことができません。

食育で大切なことは、正しい食品の選択力を養うことです。

副会長 中谷 弥栄子

(鎌倉女子大学管理栄養学科長)



食育を進める上で大切にしたいことは何ですか？

食育を進める上で大切にしたいこと、それは、「こころ」で食べることです。

一人一人に多様な食ですが、健康のために何をどれだけ食べれば良いのかというように「あたま」を使って食べることの大切さは共通しています。せっかく「あたま」でいただいた食でも、楽しくいただかなくては身になりません。感謝の心で食卓を囲み、みんな楽しく美味しく毎日の食事をいただきたいものです。

有村 優子

(神奈川県鎌倉保健福祉事務所)

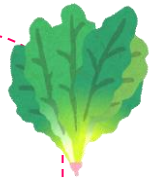


保健所が支援を行っている栄養成分表示について教えてください！

多くの食品に栄養成分が表示されています。栄養成分表示を見ると、食品に含まれているエネルギーや食塩などの量を確認することができます。ぜひ栄養成分表示を活用して、栄養バランスの良い食事を心がけてください。皆さまの健康づくりを、私たち栄養士がお手伝いさせていただきます。

安齊 勘一郎

(JA さがみ農業組合鎌倉地区)



安齊さんはどんな思いで野菜を作っていますか？

私は生産者なので、安全で安心して食べられる野菜を作ることには心掛けています。

旬の野菜を食べることによって季節感を感じてもらいたいと思っています。

好きな旬の野菜料理は
春 ふきのとうの天ぷら

夏 たたき胡瓜

秋 栗ご飯

冬 大根の葉とショウガ炒め
です。ぜひ食べてみて下さい。

石橋 実

(相鉄ローゼン株式会社)



事業所ではどのような食育の取り組みを行っていますか？

地産地消の推進のため、地元の野菜・魚・商品等を展開すること、「旬」が感じられるようにタイミングよく商品を提供すること、食を通してひな祭り・お彼岸・冬至など日本の伝統文化についての「いわれ」を紹介すること等を行い、さらにメニューの提案をすることで、お客様の食生活に貢献しています。

河原 清一

(腰越漁業協同組合)



腰越で行われている魚の漁について教えてください！

腰越沖には、多くの藻場があり、アジ・カマス・サザエ・タコなどが水揚げされます。しらすは4隻出ていますが、神奈川県では1回のあみれが15分と制限されていることから、新鮮で環境にもやさしい漁です。

新鮮な生しらすは、絶品なので、ぜひ地元のみなさんにもたくさん食べていただきたいと思っています！

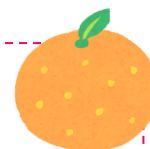
富田 弘美
(鎌倉市保育会)



保育園で行っている食育の取組みを教えてください！

当園では「食べることから生きる力」という理念に基づいた食育を日常の中で行っています。また、地域の行事にも発展してきた「食育フェスタ」は大人も子どもも楽しみながら「食」について考える大切な日になっています。これからも地域ぐるみで食育を進めていきたいと思っています。

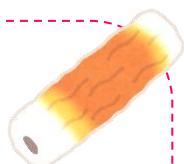
古木 りえ
(市民委員)



食育に興味を持ったきっかけはありますか？

食育という言葉を意識したのはここ数年のことです。それまでは食育という言葉とは無縁の生活を送っていましたが、妊娠・出産・育児が大きく生活を変えてくれました。食が与える体への影響を真っ先に考えるようになり、なるべく自然の食材を使用したり、地場のものなるべく使うように心がけるようになりました。

牧田 知江子
(鎌倉商工会議所)



安全に、そして安心して食べられる食品を提供するために努力されていることを教えてください！

当社では、食品製造の衛生環境の向上の為、2020年度を目指して、厚生労働省が進めている HACCP 義務化に対応できるよう、現場の設備改修、マニュアル等の整備を計画しつつ、「物づくりは人」との考えから、スタッフ個々の衛生意識の啓発を重視し、「食とは『人に良い』ものでなければならぬ」との思いを常に共有して製造にあたっています。

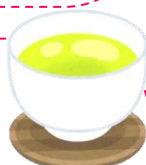
メタ バラツ
(鎌倉青年会議所)



スパイスの効能やおすすめの使い方について教えてください！

映画で言うなればスパイスは名脇役です。様々な食材を彩り豊かに香り豊かに引き立ててくれます。スパイスは少量でも大きく身体に作用することから昔は薬として重宝されていました。スパイスを使うと、食卓が鮮やかになり、世界の食文化も見えてきて、より食事が楽しくなります。「食」は「命」。健康で美しくなるためにスパイスを使って下さい。

横塚 和子
(市民委員)



おすすめの朝ごはんを教えてください！

「今日の食事は、明日の身体をつくる」をモットーに、朝食はしっかり食べるようにしています。私は早朝の朝食準備を少しでも短縮するために、前日のうちに野菜は固めにゆでてしっかり水気を切り冷蔵保存しておきます。鶏肉等はレンジで酒蒸しおき、朝、オムレツの具として活用しています。しらすも手軽で美味しいですよ。

鎌倉市食育連絡協議会委員

課名等
市民活動部産業振興課
こどもみらい部こどもみらい課
こどもみらい部保育課
こどもみらい部青少年課
健康福祉部福祉総務課
健康福祉部高齢者いきいき課
健康福祉部市民健康課
環境部ごみ減量対策課
教育部教育総務課
教育部学務課
教育部教育指導課
教育部教育センター
小学校・中学校

平成 29 年 (2017 年) 4 月現在 順不同 (敬称略)