

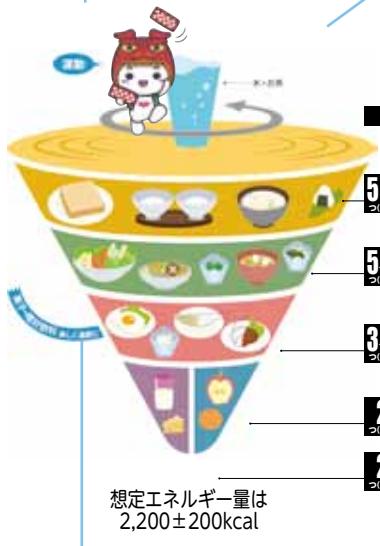
# 酒田版食事バランスガイド

主食、主菜、副菜などを1日にどれだけ食べたら良いのかの目安として、食事バランスガイドがあります。ここでは、酒田の料理を使った酒田版の食事バランスガイドを紹介します。

コマが安定するには、運動をして回し続けなければいけません。

食事と運動のバランスが大切ですね。

水分はコマの軸。  
食事には欠かせない存在です。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

料理例

5.7 主食(ごはん・パン・穀)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度



3.5 主菜(肉、魚、卵)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度



2 果物  
みかんだったら2個程度



生活の中での楽しみである菓子・嗜好品はひも。

「楽しく適度に」を心がけましょう!

酒田版食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

《菓子・嗜好品は1日200kcalを目安にしましょう》

約100kcal=チョコレート15g、あめ5個、

まんじゅう1個、干し柿1個、しそ巻6個

約200kcal=いちじく煮1個、シュークリーム1個、

せんべい3枚、ビール500ml、日本酒1合

300kcal以上=ショートケーキ1個、メロンパン1個、

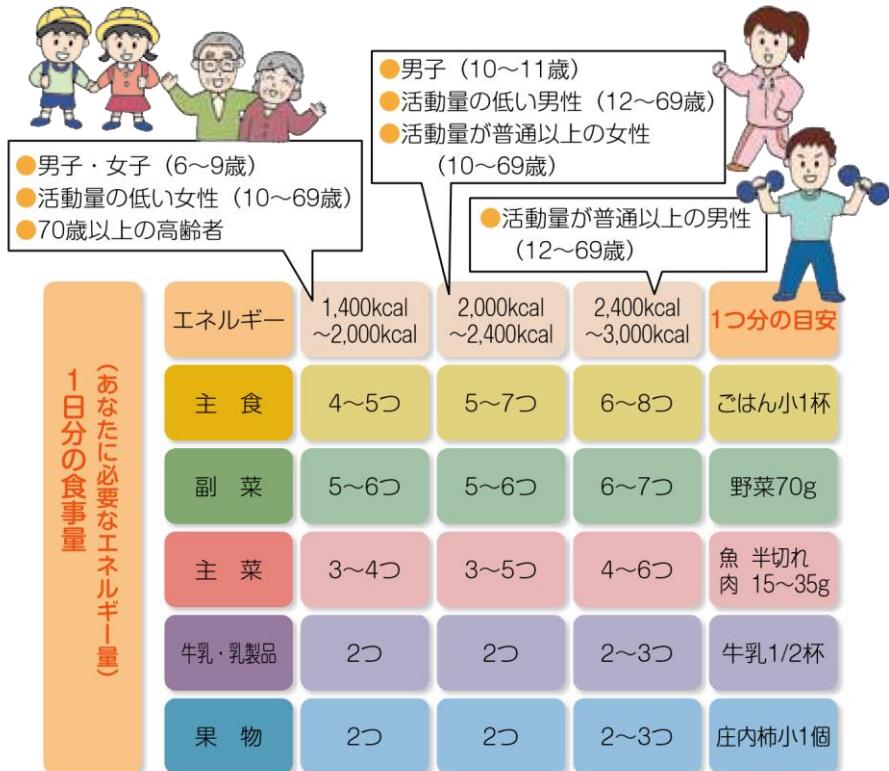
ポテトチップス1袋

「つ(SV)」ってなに?

→SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。どれくらいなら「1つ(SV)」になるのか、目安となる食品や料理を覚えて、自分の食事に生かしましょう。

## ■私は1日どのぐらい食べたらいいの？

1日分の食事の量は、活動（エネルギー）量に応じて、異なります。下の表を参考に、地元の旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事にしましょう。



### ●活動量について●

「低い」：1日中座っていることがほとんど

「普通」：座り仕事中心だが、歩行、軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。

次のページに、主な食品や料理の  
「つ(SV)」の目安を掲載しています。  
早速チェックしてみましょう！



## ■つ(SV)早見表

		料理区分
		1つ(SV)
		料理名
主食	米類 (めし)	三角巻1個(きな粉、黒蜜なし) ご飯(小盛り100g) ぼたもち1個 丸もち2個
		食パン1枚(4~6枚切り) ハンバーガー [主菜2]
		むきそば1杯[0.5つ]
		たこ焼き [主菜1]
	副菜	ほうれんそうのおひたし 野菜サラダ おかひじきのからしあえ[0.5] わらびのしようがしょうゆ[0.5] 菊のおひたし きんぴらごぼう たらこ炒り [主菜1] なすごんげ 枝豆 孟宗汁 [主菜2] 柿の白あえ[0.5] ポテトサラダ
		あらめ煮 [主菜0.5] どんがら汁 [主菜3] 納豆汁 [主菜1]
		肉じゃが [副菜3]
		ハタハタ田楽
		目玉焼き
		冷ややっこ 南禅寺豆腐 納豆 塩納豆 卵の花炒り [副菜0.5] 油揚げ[0.5]
	乳・乳製品	
	ヨーグルト100g プロセスチーズ(スライスチーズ) 20g 飲むヨーグルト100mL	
果物	みかん1個 いちご中6粒大4粒 刈屋なし半分 りんご半分 庄内柿小1個 バナナ1本	スイカ可食部100g
		砂丘メロン1/8カット(可食部100g)



# バランスのとれた食事を

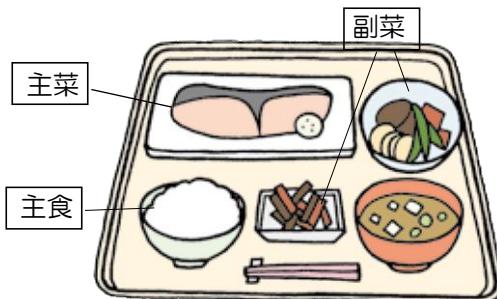
まずは、自分の食生活を振り返ってみましょう。次の項目と自分の食べ方とを比べて、違うところがあれば、そこが改善すべきところかもしれません。

- ・朝・昼・晩、一日三食食べています
- ・毎食、主食・主菜・副菜を食べています
- ・腹八分目で食べています（満腹になるまで食べていません）
- ・一口をよくかんで食べています
- ・塩分に気を付けています（一日の塩分は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）
- ・間食もお酒もほどほどに楽しんでいます

## ●食事のバランス

バランスの取れた食事は、生活習慣病の予防につながります。「そんなことは分かっているけど、やっぱり難しそう」と言う声が聞こえてきそうですね。

毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳、乳製品と果物を摂ることで、だれでも簡単に、バランスの取れた食事をすることができます。



### 【主食】ご飯・パン・めん類など

炭水化物の供給源で、熱や体を動かすためのエネルギー源になります。

【ポイント】毎食、しっかり食べましょう。ごはんと一緒にめんを食べるなど、主食の摂り過ぎに注意しましょう。

### 【主菜】魚・肉・卵・大豆のおかず

血や肉をつくり、エネルギー源になります。

【ポイント】主菜は一食に1皿が基本。肉や魚、卵、大豆製品をバランス良く食べましょう。

## 副菜 野菜のおかず

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で体の調子を整えます。

【ポイント】海藻類、こんにゃくなども組み合わせながら一日5皿、350g以上の野菜を食べましょう。具たくさんのみそ汁は忙しい朝食の一品に。

◆イモ類、カボチャ、トウモロコシなどの穀類は主食と同様の働きがあります。主食とのバランスに気をつけましょう。

## 牛乳・乳製品・果物

牛乳の場合一日コップ1杯(200ml)程度、果物は一日150～200g。柿・リンゴなら1個、ミカンなら2個



### ★ワンポイント★

お菓子は少量でも高エネルギーです。お菓子袋の栄養表示も参考に。お酒の適量は、純アルコール20gまで。ビールなら500ml、日本酒は1合、焼酎(25度)は100mlが目安です。お菓子とお酒の両方で、合わせて200kcalまでにしましょう。

## ●栄養士から・・・

普段、食事と健康について改めて考える機会は少ないかもしれません。しかし、間食の量を意識したり、外食や惣菜を買って食べるときも主食・主菜・副菜のバランスに気をつけて選んだりと、ちょっとした意識で食べ過ぎや不足を防ぐことができます。例えば、昨日食べたものを思い出してみるだけでも気が付くことがあるかもしれません。ほんの少し気をつけるだけで、食生活の改善につながります。

また、身近な食育アドバイザーとして、食生活改善推進員がみなさんの地域で活動していますので、気軽に相談してください。地域での栄養教室や親子の料理教室などの機会もあります。食生活の改善は一人で頑張るだけでなく、誰かと情報を共有することも長く続けられる方法の一つです。

食生活改善推進員について詳しくは、67ページをご覧ください。

# 私はやせてる？太ってる？

食べたものは、消化・吸収され、私たちのからだを作っています。やせていたり、太っていたりは日ごろの食事の結果です。

自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事量を！

## 18歳まで

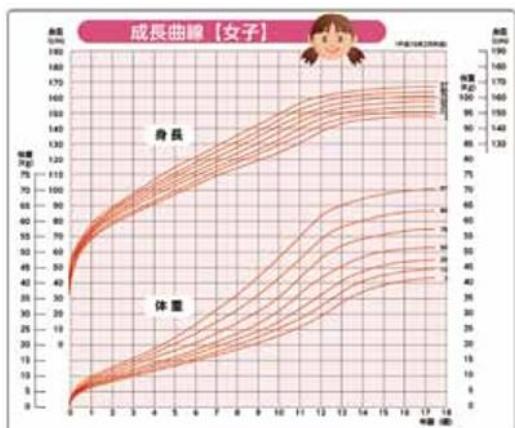
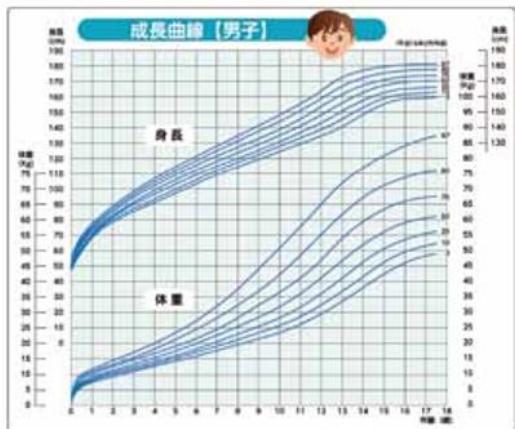
自分の身長と体重の変化を見てみましょう。



身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線（50のライン）が標準の成長曲線になります。からだの大きさがちがっても、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで成長の様子がわかります。



- ★身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- ★体重は、異常に上向きになつていませんか。
- ★体重は、低下していませんか。



◎妊娠中の方、小さなお子さん（乳幼児）は母子健康手帳で確認しましょう。

## 成人期～高齢期では

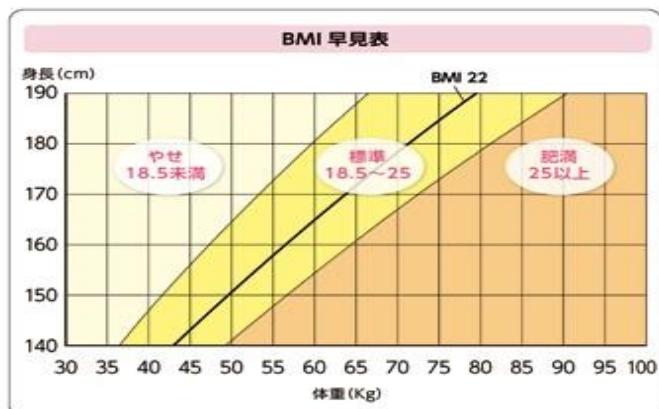


自分の適正体重（標準体重）はどのくらい？

$$\text{標準体重} = \boxed{\text{身長 . m}} \times \boxed{\text{身長 . m}} \times 22 = \boxed{\hspace{2cm}} \text{kg}$$

やせてる？太ってる？BMI\*を計算してみましょう

$$\text{自分のBMI} = \boxed{\text{体重 . kg}} \div \boxed{\text{身長 . m}} \div \boxed{\text{身長 . m}} = \boxed{\hspace{2cm}}$$



### 目標とするBMIの範囲（18歳以上）<sup>1, 2, 4</sup>

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m <sup>2</sup> ）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74 <sup>3</sup>	21.5～24.9
75以上 <sup>3</sup>	21.5～24.9

1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきものです。

2 上限は総死亡率の低減に加え、主な生活習慣病の有病率、医療費、高齢者及び労働者の身体機能低下と関連を考慮して定めています。

3 総死亡率をできるだけ低く抑えるためには下限は20.0から21.0付近となります。他の考慮すべき健康障害等を勘案して21.5としています。

4 『日本人の食事摂取基準（2025年版）』（厚生労働省）を参考に記載しております。

## こんなことも気をつけて

主食、主菜、副菜の料理を組み合わせるといった食事のバランスや朝ごはんを食べることなど、それぞれの世代で特に気をつけてほしいことがあります。

## これからママになる方へ

胎児の発育や妊娠中の母体の健康のためにも、毎日の食事をちょっと見直してみましょう。つわりがひどいときには、無理せず食べられる時に少しづつ食べましょう。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

## 小さなお子さん（乳幼児）がいる方へ

- 子どもたちは少しづつ発育し、いろいろなことができるようになってきます。子どもの身長、体重は、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線に印をつけてみましょう。
- 授乳のときには、できるだけ静かな環境で、しっかり抱いて、優しく声をかけるようにしましょう。
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わってみる経験ができるようにしましょう。
- 離乳食の進め方は、59才～62才を参考に。
- 子どもの食事で困ったことがあれば、こども家庭センターぎゅっとや、酒田市健康課に相談してみましょう。

## 小学生、中学生とその家族の方へ

- 朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 間食は、量や食べる時間、種類などにも気をつけましょう。

## 若い世代（思春期～成人期）の方へ

- 若い世代では、朝ごはんを食べない人の割合が多くなっています。生活リズムを見直してみましょう。
- 野菜を食べる量が少ないのもこの世代。あと1皿、野菜料理を増やすように心掛けましょう。
- 若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症を招く一因になります。しっかり食べて、しっかりからだを動かして、適正体重をめざしましょう。

## お腹まわりが気になる世代（成人期）の方へ

- 食事の内容や量、間食や飲酒など、日頃の食生活を振り返って、変えられそうなことを見つけてみましょう。
- 生活の中でこまめにからだを動かしたり、定期的な運動をするなどできるところから始めましょう。
- 定期的に体重を測りましょう。
- 年1回健康診断を受け、健康管理に努めましょう。

## 高齢者とその家族の方へ

- 体重が減ってきたら要注意。食事の量が足りないと体重が減ってきます。定期的に体重を測りましょう。
- 主菜や乳製品などもしっかり食べましょう。
- 飲み物で水分補給も忘れずに。
- 自分の歯でおいしく食べられるよう口腔ケアも心掛けましょう。



# 離乳食のおはなし

## ●はじめに

離乳食を通じて赤ちゃんは、いろいろな味や舌ざわり、かむことなどを学んでいきます。そうした食経験を重ねることで、味覚を発達させ、食べることに対する自立心や、将来につながる食習慣を身に付けていきます。

離乳食は、おおむね生後5～6か月から始めて、1歳～1歳半ごろで完了します。この間、発育段階に応じて、離乳食の回数、食品の種類・量、調理形態を順次変化させていきます。

## ●赤ちゃんが送る離乳開始のゴーサイン

- ①大人が食べる様子を食べたそうに目で追ったり、口をモグモグさせたり食物に興味を示したら（よだれがたくさん出ていたら）
- ②首のすわりがしっかりしてきて、寝返りができ、5秒以上座れるようになったら。
- ③発育が順調で病気をしていなかったら（健康状態の良いとき）
- ④スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなったら。
- ⑤授乳時間がほぼ一定な場合（授乳時間がある程度規則正しくしておきましょう）



## ●おかゆ・野菜スープの作り方

### 1) おかゆ・軟飯の作り方

作り方の違いは、水加減のみになります。一度に数回分

作っておき、1回分ずつ分けて冷凍保存しておくと便利です。

○お米1/2カップに対する水の量は以下のとおりです。

- 10倍がゆ⇒5カップ（米：水=1：10）
- 7倍がゆ⇒3カップと1/2（米：水=1：7）
- 5倍がゆ（全がゆ）⇒2カップと1/2（米：水=1：5）
- 軟飯⇒1カップと1/2（米：水=1：3）

◆それぞれのおかゆの与える時期は別表（61・62頁）参照

①米は洗って水をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。

②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮る。

③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

## ○ごはんからおかゆを作る場合

- ①10倍がゆを作る場合は、ごはんと水の量はおよそ1：4を目安とする。
- ②ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐして、ふたをして火にかける。
- ③沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら20分ほど煮る。
- ④火を止めて7～8分蒸らす。

## ○電子ジャーでおかゆを作る場合

おかゆ用の分量の米と水を深めの容器に入れ、ご飯を炊く時に炊飯ジャーの中央に置く。通常どおりに炊飯すると、ごはんと同時におかゆが炊きあがる。

## 2) 野菜スープの作り方

- ①ニンジン、キャベツ、ダイコンなど旬の野菜を2～3種類選ぶ。
- ②野菜をよく洗い、ざく切りにする。
- ③鍋に②とひたひたの水を入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④③を茶こしでこす（または上澄みをとる）。

◆あくの強いもの・においの強いものは適しません。



## ●離乳食を簡単に調理する工夫

### ○電子レンジの上手な活用

#### 主な活用方法

【ニンジン・カボチャなど】皮をむいて、使う量だけ器に入れます。ラップをして電子レンジにかけ、月齢が低い5～8か月くらいの場合は、熱いうちに食べやすいやわらかさにつぶしてあげます。

【ジャガイモ】丸のまま電子レンジにかけてから皮をむき、熱いうちにつぶしたり、裏ごしをします。9か月ごろからは、7mmくらいのさいの目に切ってから小なべに移して、薄味をつけて調理することもできます。

【とろみつけ】加熱した離乳食に水とき片栗粉を加えてさらに電子レンジで再加熱します。

●離乳の進め方の目安<sup>1</sup>

		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	
調理状態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	
一回あたりの目安量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80
	II 野菜、果物 (g)		20～30
	III 魚 (g)		10～15
	又は肉 (g)		10～15
	又は豆腐 (g)		30～40
	又は卵 (個)		卵黄 1～全卵 1/3 個
	又は乳製品 (g)		50～70
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになる。	

※これらはあくまでも目安であり、子供の食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
○食事リズムを大切に1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
全がゆ 90～軟飯 80	軟飯 90～ご飯 80
30～40	40～50
15	15～20
15	15～20
45	50～55
全卵 1/2	全卵 1/2～2/3
80	100
1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一臼歯）が生え始める。	
歯ぐきでつぶすことが出来るようになる。	歯を使うようになる。

1.『授乳・離乳の支援ガイド』(厚生労働省)を参考に記載しております。

## 手作りおやつレシピ

小さい子どもにとって、おやつは第4の食事と言われるように、栄養分を補うために大切な存在です。また、心を豊かにするという心理的な面でも、大切な役割をもっています。親子で一緒に作るおやつは格別おいしく、おいしいものを作る喜びが子どもの自信にもつながります。

### ■スイートパンプキン

【材料】4人分

【作り方】

カボチャ………200g  
生クリーム………40cc  
バター……………15g  
砂糖……………大さじ1  
卵黄……………1／2個

①カボチャは皮付きのまま蒸し器に入れ蒸す。  
②柔らかくなったカボチャをつぶし、バター・卵黄・砂糖・生クリームを加えてよく混ぜる。  
③アルミカップに入れ、180度に熱したオーブンで20分焼く。

### ■さつまいものチーズようかん

【材料】8人分

【作り方】

サツマイモ……………400g  
スライスチーズ…4枚  
A {  
スキムミルク…大さじ4  
水……………100ml  
B {  
粉寒天………4g  
水……………300ml  
砂糖……………40g

①サツマイモは皮を厚めにむき2cm幅のいちょう切りにして水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移し粗くつぶす。  
②Aを混ぜ合わせ、スキムミルクを溶かす。  
③鍋にBを入れ火にかける。粉寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、軽く沸騰させ、②を加える。  
④③にスライスチーズをひと口大にちぎって加え、チーズを溶かす。  
⑤①のサツマイモに④を少しづつ加え、よく混ぜながら粗熱をとり、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。  
⑥好みの大きさにカットして器に盛る。

# むし歯はどのようにできるの？

食事やおやつを食べると、むし歯菌（おもにミュータンス菌）はネバネバのりを作り、歯垢を固めます。同時に歯垢中のむし歯菌が糖を分解して酸を作り、歯を溶かします（脱灰）。

口から甘いものがなくなると、唾液の作用により、溶けた部分が元に戻ります（再石灰化）。

食事やおやつを食べるたびに、この脱灰と再石灰化は繰り返されます。脱灰が再石灰化を上回るとむし歯になっていきます。

## ● 乳児期からむし歯を予防しましょう。

赤ちゃんの口腔内はむし歯菌が無い状態で生まれてきます。

赤ちゃんに関わる周囲の大人からの感染を防ぐために、養育者が歯科医院で定期健診を受けお口の状態を良くしておくことも重要です。

## ● 幼児のむし歯予防のため、次のことに気をつけましょう。

### ①歯磨きのポイント

- ・前歯の表面
- ・奥歯のかむところ
- ・大人の仕上げ磨き



### ②おやつの与え方について

- ・甘いもの好きにしない
- ・ダラダラ食いをしない
- ・寝る前は糖分の入った食べ物や飲み物を控える

### ③フッ素はむし歯予防に有効です

- ・フッ素入りの歯磨き剤を使いましょう

### ④かかりつけ歯科医を持って、定期的な健診を受けましょう

● 1歳6ヶ月児の時点での乳歯のむし歯は、高度に進行したもののは少ないですが、3歳児ではむし歯の発病及び進行は最盛期にあたります。そのため、予防という観点から、1歳6ヶ月児～3歳児での適切な指導を受けることが大切です。

● 詳しくは、かかりつけの歯科医に相談してください。

# 食物アレルギーについて

食物アレルギーは、食事をしたときに、体が食物（に含まれるたんぱく質）を異物として認識し、自分の体を防御するために過敏な反応を起こすことです。主な症状は、「皮膚がかゆくなる」、「じんましんがでる」、「せきがでる」などです。重い症状の場合には、「意識がなくなる」、「血圧が低下してショック状態になる」ということもあります。非常に危険な場合もあります。食べ物を食べて、上記のような症状が現れたら、自己判断せずに小児科医・専門医を受診してください。

皆さんに『グリーン・ツーリズム』をご存じですか？

## グリーン・ツーリズムとは？

最近、自然に触れ合う機会が減っていませんか？

地元の野菜や果物などが育っている様子をご覧になったことはありますか？農作物の旬の時期はご存じですか？



『グリーン・ツーリズム』とは、農作物の収穫体験などを通じて、農村部でのんびりした時間を過ごそうというものです。

土のにおいを感じながら、農作物の収穫や郷土料理教室などの体験などをして、ゆっくり休日を過ごしてみませんか？



## 体験メニューの一例です！

酒田市グリーン・ツーリズム推進協議会では、季節に応じた豊富な体験メニューをご用意しています。ここに示したものは一例で、この他、農業体験以外にも、そば打ち体験やトレッキング、炭焼き体験などさまざまな体験メニューがあり、農業などのプロフェッショナルである会員が、手ぐすね引いて皆さんをお待ちしています！

♪おいしい“狩り”をしてみませんか？

- ・いちご狩り体験／4～6月
- ・さくらんぼ狩り体験／6月
- ・刈屋梨収穫体験／9～10月



♪大地を“まるごと”味わいませんか？

- ・孟宗と山菜の収穫体験／5～6月
- ・ジャガイモ収穫体験／7月
- ・オクラ収穫体験／7～8月
- ・長ネギ収穫体験／10～12月



♪生活の“彩り”を摘み取ってみませんか？

- ・ラナンキュラス摘み取り体験／4月
- ・葉ぼたんの摘み取り体験／12月

## お問い合わせ先について

体験メニューの申し込み先などのお問い合わせについては、酒田市グリーン・ツーリズム推進協議会のパンフレットやホームページをご覧ください。



事務局：酒田市グリーン・ツーリズム推進協議会事務局

（一般社団法人元気インターナショナル内）

TEL : 0234-25-3100 / FAX : 0234-25-3101

E-Mail : sakata.greentourism@gmail.com

URL : <https://www.sakatagreentourism.com/>



# 食生活改善推進員を紹介します



『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、自分自身はもとより、家庭や地域のみなさんへ、健康の輪を広げていくための活動をしているボランティア団体です。

市内のコミュニティセンターを拠点に、親子の食育教室や男性の料理教室、生活習慣病予防のための健康づくり教室などを開催しています。また、地元食材を使った、郷土料理の普及や食育活動にも力をいれています。



市ホームページ「食改さんのおすすめレシピ」でレシピを紹介しています。  
ぜひご覧ください。



## 食改さんのおすすめレシピ

[https://www.city.sakata.lg.jp/kenko/kenko/eiyo\\_syokuseikatsu/kakusyuresipi.html](https://www.city.sakata.lg.jp/kenko/kenko/eiyo_syokuseikatsu/kakusyuresipi.html)



私たちの  
仲間になりませんか？



お問い合わせは、  
酒田市健康課 TEL24-5733 へ。

## 「酒田はぐ食プロジェクト」について紹介します

酒田はぐ食プロジェクトは、酒田の豊富な食資源を活かした食事で毎日しっかり栄養を取ることを支援し、子育て世代とその子どもの健康に役立てることを目的として、平成28年に有志若者メンバーを中心に起ちあがりました。

「命をはぐくむ食事＝はぐ食」によって、元気な子どもを「授かり、産み、育てる」サイクルを確立し、酒田を子育て世代が集う街にするために活動を広げています。



### 毎日「まごわやさしい」を摂りましょう

「まごわやさしい」とは、日本で伝統的に食べられてきた栄養価値の高い食材7種類の頭文字を取ったものです。

酒田はぐ食プロジェクトでは、毎日3食の中で、「まごわやさしい」の食材全てを摂ることを推奨しています。

ま	まめ(豆類)	えだまめ・豆腐・納豆・湯葉等
ご	ごま(種子類)	ごま・落花生・アーモンド・栗等
わ	わかめ(海藻類)	わかめ・のり・ひじき・昆布等
や	やさい(野菜類)	トマト・ナス・アスパラガス・かぼちゃ等
さ	さかな(魚介類)	青魚・タコ・イカ・えび・貝類等
し	しいたけ(キノコ類)	しいたけ・しめじ・えのき・なめこ等
い	いも(イモ類)	さつまいも・さといも・じゃがいも等

### 取り組み状況をチェック!

活動状況をFacebookにて随時掲載しています。

詳しくお聞きになりたいことがありましたら、下記メールアドレス宛にお気軽にお問い合わせください。

Facebook URL : <https://ja-jp.facebook.com/hagushokupj/>  
E-Mail : hagupsakata@yahoo.co.jp

1 「まごわやさしい」に関する記述は、山田豊文氏(杏林予防医学研究所所長)の著書より一部引用しています。

# 旬暦

## 酒田の主な野菜・果物

	作物名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実を食べる	キュウリ												■
	鶴渡川原キュウリ				■			■					
	長ナス			■									
	トマト				■					■			
	ピーマン			■									
	枝豆			■									
葉っぱ、茎を食べる	アスパラガス											■	
	キャベツ			■									
	ホウレンソウ			■									
	玉ねぎ				■								
	ブロッコリー												
	モロヘイヤ			■									
	食用菊				■								
	長ネギ	■		■									
	赤ネギ												
	エジプト菜(ルッコラ)												
	白菜												
	娃娃菜(ミニ白菜)												
	水菜				■								
	春菊												
	小松菜												
根を食べる	アスパラ菜												
	アサツキ(キモド)												
	マコモタケ							■	■				
	ジャガイモ				■	■							
	ダイコン												
	ニンジン							■	■				
	白カブ												
山のもの	赤カブ												
	長イモ							■	■				
	ゴボウ												
	ズイキ芋(ジキ芋)							■	■				
	ウリイ										■		
くだものを食べる	ヒラタケ												
	シイタケ												
	イチゴ												
くだものを食べる	サクランボ												
	アンデスマロン				■	■	■	■					
	赤肉メロン					■	■						
	アールスマロン					■							
	スイカ												
	ブドウ							■	■				
	刈屋梨							■	■	■	■		
	ラフランス												
	庄内柿												

◆気候の変動により、収穫時期がズレる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆ハウス栽培のものも含む。



酒田の主な魚介類

■ とれる時期(漁期)  
■ 特においしい時期(旬)

魚種名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
スルメイカ												
ヤリイカ	(イカ)											
ハタハタ												
マダラ												
マダイ												
ブリ・ワラサ・イナダ												
トビウオ												
マガレイ(くちばそ)												
ヒラメ												
アンコウ												
サワラ(さごし)												
イシガレイ												
マアジ												
ウスメバル(めばる)												
ホッケ												
クロマグロ(めじ)												
アカシタビラメ(あかねじり)												
シロギス												
ホツコクアカエビ(あまえび)												
ズワイガニ												
ワタリガニ	(メス)									(オス)		(メス)
イワガキ												
サザエ												
アワビ												
クボガイ・コシダカガングラ(だま・ぐっちょ)												
イワノリ												
アラメ												
ワカメ												
サケ												
サクラマス												
トラフグ												

## 新鮮野菜がそろっています

酒田市には、生産者の方々が作った農産物を直接販売する「直売所」が各地にあります。直売所は、旬の新鮮な野菜や果物、手作りの漬物やお惣菜を買い求める人たちでいつもぎわい、活気に満ちています。

「今朝、取ってきたばかりだから、新鮮だよ。」「まず、んめさげ食べてみれ。」(おいしいから食べてみて。)などの声が飛び交います。

会話しながら、また味見しながらひとつひとつ買い物をするのも楽しみのひとつ。さあ、あなたもご家族と一緒に「旬の酒田」を買いに出かけてみませんか?

NO	名 称	住所・電話番号 (市外局番 0234)	営業時間	定休日
1	食彩工房いちご畑	坂野辺新田字古川 19-1 Tel 41-0283	午前 9 時～午後 6 時 (4月～10月) 午前 9 時～午後 5 時 (11月～3月)	12月31日～1月 4日、11月～3 月の毎月第3木曜 日(祝日を除く)
2	みどりの里山居館	山居町 1-3-1 Tel 26-6222	午前 9 時～午後 5 時	1月 1 日～3日
3	産直さくら	中牧田字前田 102-3 Tel 62-2099	毎週土曜・日曜日 午前 9 時 30 分～午後 4 時	1月 1 日～2月 28日
4	産直たわわ	法連寺字茅針谷地 130-3 Tel 61-1601	午前 9 時～午後 5 時	1月 1 日～5日
5	鳥海山南テラス (旧産直らら)	升田字前田 52-1 Tel 64-3220	毎週土曜・日曜日・祝日、 ゴールデンウイーク・お盆 (ライトアップ期間中) 午前 10 時～午後 4 時	左記以外
6	めんたま畑	飛鳥字堂之後 83-3 Tel 61-7200	午前 9 時 30 分～午後 4 時	毎週火曜日、12月 31日～1月 5 日
7	悠久の杜 アイアイひらた	山楯字南山 32-4 Tel 61-7520	午前 10 時～午後 6 時	毎月第 1 週・第 3 週火曜日 ◆休館日 が祝日の時は翌日 に振替する場合あり
8	どんでん畑	下黒川字水上 102 Tel 64-3330	土曜・日曜日の午前	左記以外 冬期間休業 (11～3月)

## 相談窓口

詳しくお聞きになりたいことがあれば、お気軽にご相談ください。

項目	市の担当部署	連絡先
栄養・食生活改善について	酒田市健康課	0234-24-5733
離乳食について	酒田市健康課	0234-24-5733
	こども家庭センターぎゅっと	0234-26-4199
食品の表示について	酒田市まちづくり推進課 (消費生活センター)	0234-26-5761
旬の野菜や在来作物直売所について	酒田市農政課	0234-26-5792
農業体験について		

### 【レシピ考案】

- ・酒田市食生活推進協議会（広報「私の街さかた」掲載「伝えたい酒田の味」「酒田の旬」より）
- ・酒田はぐ食プロジェクト  
(ホテルリッチ&ガーデン酒田レストラン「ガーデンナチュレふきのとう」佐藤司シェフ)

### 【参考文献】

- ・「食育ガイド」(農林水産省)  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide\\_201903.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html)
- ・「日本人の食事摂取基準（2025年版）」(厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_44138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html)
- ・「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_04250.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04250.html)

ごちそうさまでした!!



平成 30 年 4 月 発行

令和 7 年 11 月 改訂

「酒田市食育ハンドブック」

酒田市

---

〒998-8540

酒田市本町二丁目 2 番 45 号

TEL : 0234 (26) 5792 / FAX : 0234 (26) 6483

<http://www.city.sakata.lg.jp>