

青森市における食育・地産地消の取組内容

課 名	青森市農林水産部あおりり産品支援課 (あおりり産品販売促進協議会)
取 組 の 名 称	青森市地産地消版食事バランスガイドの作成
実 施 時 期	通年
取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> </div>
取 組 内 容	<p>市の特産物であるりんごやホタテ、青森カシス、八甲田牛などの食材を使用した料理例を掲載し、市民の皆さんに新鮮でおいしい農水産物をバランスよく食べてもらうよう「青森市地産地消版食事バランスガイド」を作成し、HPで公表しています。</p> <p>https://www.city.aomori.aomori.jp/sangyo_koyou/nourinsuisangyou/1004215/1004227/1004228.html</p>

青森市地産地消版 食事バランスガイド



「食事バランスガイド」とは、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省で作られ、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

1日に必要な自分の量をチェックしよう!

性別	男性				女性			
	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75歳以上	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75歳以上
主食(穀類)	250g	230g	210g	190g	200g	180g	160g	140g
牛乳・乳製品	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
魚介類	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
肉類	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
野菜(野菜類)	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g
果実(果実類)	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
大豆(大豆類)	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g
海藻類(海藻類)	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g
発酵食品(発酵食品)	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g
油脂類(油脂類)	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g	20g
調味料(調味料)	適量	適量	適量	適量	適量	適量	適量	適量
飲み物(飲み物)	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g

※1日当たりの摂取エネルギー量(目安)は、男性1700kcal、女性1500kcalです。

料理例

地元産品を使った料理や、ご当地メニューをご紹介します。

主 食	主 菜	副 菜	主 食	主 菜	副 菜
ごはん(白米) 1杯 【200g】	そば (味噌汁付)【200g】	味噌汁【100g】	ごはん(白米) 1杯 【200g】	かつおぶし(味噌汁付)【200g】	味噌汁【100g】
ごはん(白米) 1杯 【200g】	ステーキ【100g】	ほうろく【100g】	ごはん(白米) 1杯 【200g】	ステーキ【100g】	ほうろく【100g】
ごはん(白米) 1杯 【200g】	ステーキ【100g】	ほうろく【100g】	ごはん(白米) 1杯 【200g】	ステーキ【100g】	ほうろく【100g】
ごはん(白米) 1杯 【200g】	ステーキ【100g】	ほうろく【100g】	ごはん(白米) 1杯 【200g】	ステーキ【100g】	ほうろく【100g】

特産品「旬」カレンダー

春(3~5月)	夏(6月~8月)	秋(9月~11月)	冬(12月~2月)
りんご	りんご	りんご	りんご
ほたて	ほたて	ほたて	ほたて
カシス	カシス	カシス	カシス
八甲田牛	八甲田牛	八甲田牛	八甲田牛

青森市農林水産部あおりり産品支援課 TEL:0175-208-0104
 保健指導、栄養相談に関するお問い合わせ先 TEL:017-742-6111