

食事バランスガイド

～ 新鮮な伊勢原の食材を使って、バランスの良い食事を！～

「伊勢原市版 食事バランスガイド」は、伊勢原市の農産物等を活用して、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物などを、バランス良くとっていただくことを願って作成しました。伊勢原の郷土玩具「大山こま」のように、バランスよく回転させましょう。



運動



水・お茶



伊勢原産はるみ米は「阿夫利清流米」のブランドで販売されています。

主食



食パン



阿夫利清流米のごはん
(中盛り)



うどん



阿夫利清流米のおにぎり

副菜



葉にんにくの
中華スープ



かぼちゃの
コロッケ風グラタン



新感覚!?
ポテトサラダ



ほっこり
具たくさん豚汁

地場野菜を使った副菜と主菜のメニューは、管理栄養士養成課程の学生が考案したレシピです。

主菜



キャベツと豚肉の
ごまみそだれ



鮭と根菜の
和風シチュー



大山とうふ

伊勢原は県内で有数の畜産地域です。また、大山のとうふが有名です。

牛乳・乳製品

市酪農家の生乳のみを使用した牛乳「いせはら地ミルク」です。



いせはら
地ミルク

果物






伊勢原産かき



伊勢原産みかん

ぶどう・なし・かき・みかん・いちごなど、伊勢原は多くの果物が栽培される「フルーツの郷」です。

伊勢原市農産物 旬カレンダー

品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ												
白菜												
長ねぎ												
葉にんにく												
大根												
なす												
かぼちゃ												
生きくらげ												
きゅうり							(露地)					
トマト							(露地)					
じゃがいも												
サツマイモ												
里芋												
いちご												
みかん												
なし												
ぶどう												
かき												
はるみ新米												

旬カレンダーの地場野菜等は、JA 湘南の直売所(市内2ヵ所)で購入できます。

伊勢原市農産物のひとロメモ

◆伊勢原はみかんの北限地!?

伊勢原産のみかんは、かつては温州みかんの北限地と言われていましたが、温暖化の影響で、みかん栽培に適した気候になってきたそうです。



◆葉にんにくってなあに!?

葉にんにくは、虫がつきにくく、鳥獣被害も受けにくいいため、伊勢原市でも栽培を進めています。ニラや長ねぎの代わりにメニューに取り入れたり、鍋物やスープに入れて食べるのがお勧めです。

伊勢原市食育料理コンテスト



伊勢原産食材を使ったメニューを考えることで、若い世代に食への興味を深めてもらおうと、小学生、中学生、高校生を対象に開催している料理コンテストです。

(写真は令和5年度の受賞作品です。)

食育料理コンテスト
各賞のレシピはこちら

市長賞作品

小学生の部：

丸ごとトマトの
具だくさんスープ



電子レンジで簡単に作れる、伊勢原産の夏野菜をたっぷり使ったスープです。

中学生の部：

祖父と孫の
おそろい弁当！



祖父が同じメニューを食べられるように、梨を甘く煮るなど食材をやわらかくし、切り方やとろみも工夫しています。

高校生の部：

20歳の誕生日
兄への弁当



きゅうりやトマトなど、伊勢原産野菜を使った色鮮やかなサンドイッチのお弁当です。



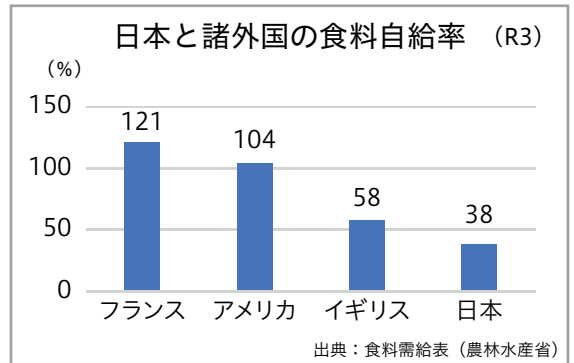
食品ロスとSDGs



(「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品の事を言います。)

令和3年度の国内の食品ロスは、年間523万トンで、毎日、日本国民全員がご飯茶碗1杯分の食品を捨てていることを意味します。一方、日本の食料自給率(カロリーベース)は38%と食料の多くを外国から輸入しています。

伊勢原市では、家庭から出るごみの割合のうち、3分の1以上(35.3%)が調理くずや食べ残しなどの生ごみでした(令和2~3年度調査)。その中には未開封の食品も含まれます。



~食品ロスを減らそう~

食品ロスが大量に発生することは、ごみとして焼却処理することによる地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出増加など、環境への影響にもつながります。日々の食生活でできることを実践し、食品ロスを削減しましょう。

食品ロスを減らす3つのコツ



- ① 買いすぎない ② 作りすぎない ③ 食べ残さない

食品ロス削減が目指すSDGsのゴール

12 つくる責任
つかう責任



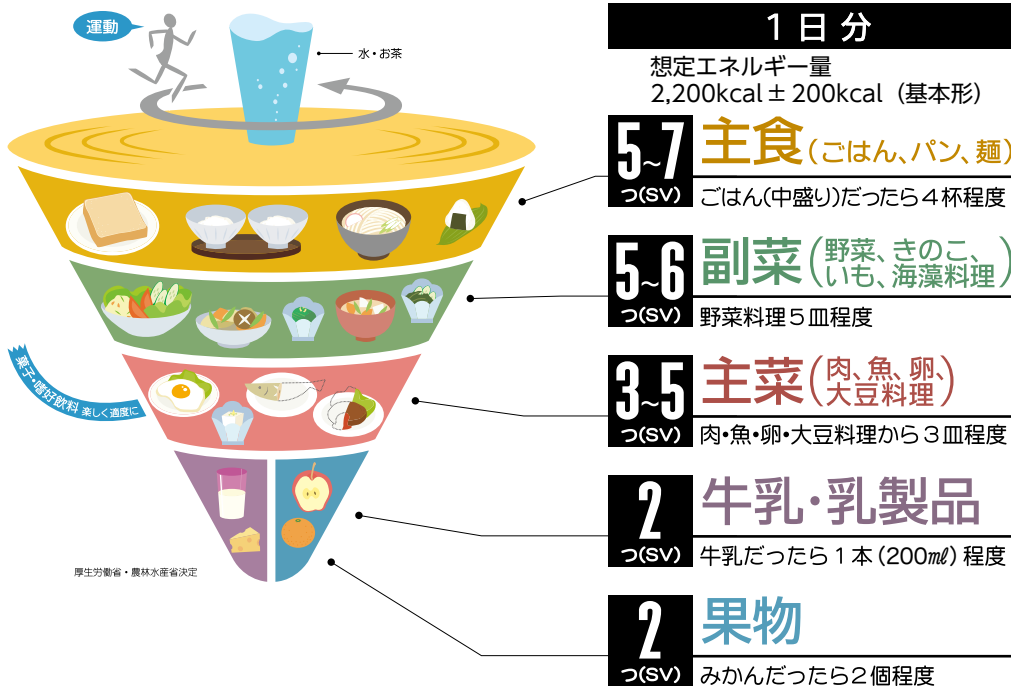
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

この目標は、地球資源を持続的に利用し、消費者や生産者が社会・経済・環境の観点から持続可能な選択を行うことを推奨しています。

食事バランスガイドって なあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを、コマの形のイラストで分かりやすく示したものです。

バランス良く食べて運動すると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマはかたむいて倒れてしまいます。5つのグループの料理を組み合わせるとバランス良く、とれるようそれぞれの適量をイラストで示しています。
(詳しくは農林水産省食事バランスガイドホームページをご覧ください。)



つ(SV)

「つ」(SV)とは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。それぞれの目安量については、ホームページをご覧ください。



食事バランスガイド
ホームページ

春夏秋冬の 伊勢原市 食材レシピ

管理栄養士養成課程の
学生の皆さんと
伊勢原市ヘルスマイトが
考案したレシピだよ♪



なすとトマトの
チーズインハンバーグ



カリカリ大学芋



豆腐と野菜のそぼろあんかけ



季節毎の
レシピはこちら



大根とかにかまの塩昆布和え

