



平成18年3月作成



おばあちゃんのうま煮

エネルギー 230kcal
材料と作り方 54ページ

●料理の由来・思い出

姑と同居した30年余、我が家のお正月にかかせないのがこの一品です。他はなくても、うま煮があれば、我が家はもちろん、夫の兄弟の家でもお嫁さんが作っています。私も、50代だった姑から味を受けつぎ、家族の思い出とともに娘にそして孫へと伝えたい我が家の味です。
紹介者：旭川市 大沼フミ（（姑）山形県出身）



にわかずし

エネルギー 576kcal
材料と作り方 46ページ

●料理の由来・思い出

新十津川町の母村は、海岸から遠く、生の魚が手に入らないことから、主に、塩または糠漬けにし保存していたようです。この「にわかずし」を作ると、祖母が「祖父は北海道に移住する途中、船の中で生まれた」と話していたことを思い出します。
紹介者：新十津川町 新井宏子（十津川村出身）



二次利用不可

17

近年、食を取り巻く環境が大きく変化し、いつでも食べ物が手に入る豊かな時代となった一方で、食生活の乱れなどによる、肥満や糖尿病といった生活習慣病の増加が問題となっています。また、核家族化や少子高齢化が進み、郷土料理やそれぞれの家庭独自の料理伝承の大切さが失われつつあります。

そのような現代において、昔ながらの食文化を見直し、健康で豊かな食生活を送るために、また、郷土色豊かな食や、それぞれの家庭で受け継がれてきた料理を大切に、それらを次世代に伝えていきたいという願いを込め、全道各地から、昔ながらの郷土食や各家庭で伝えられてきた伝承料理を募集し、この度、「北海道伝承食文化－伝え残したい我が家の料理－」として作成いたしました。

二次利用不可

アイヌの食事は、その調理法よりも、種類と採取時期、保存方法が独特です。豊富な海産物、豊かな山の恵み、それぞれを最良な時期に採取し、保存します。春、雪が溶けてすぐに掘るのは土豆（アハ）です。艶やかな濃い紫色をした豆を、まるで宝探しのように土の中から見つけだします。炊くとほんのり甘みがあり、春の訪れを喜びます。

新緑がまぶしい頃となれば、キトピロ採りに忙しくなります。人の指ほども成長したキトピロを採っては、背中に担いで山を下ります。旭川では6月を「土を掘る月」と呼び、ウバユリやヤチブキなどの根や球根を掘り、でんぷんをとります。

秋には様々な植物の実を採集します。子ども達は親の後をついて歩き、植物の知識を会得し、生きるための知恵は次世代へと受け継がれるのです。鬱蒼と茂る原生林、森に育まれる無数の命、一瞬の生命の煌めきと、長い白銀の世界、この美しくも厳しい北の大地で、アイヌは遠い昔から幾世代もの命の営みを続けてきました。

（紹介者：ピリカ・ウレシカの会 川村久恵）

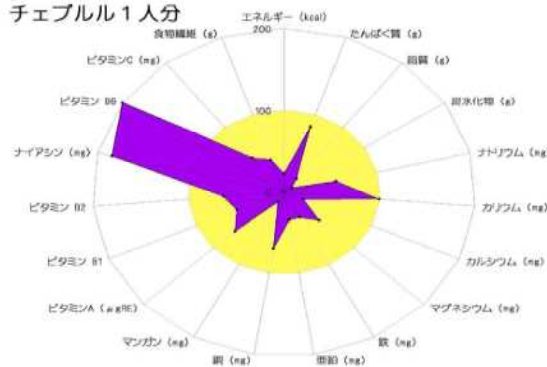
18

◎ チェブルル

エネルギー 131 kcal



チェブルル 1人分



※ 黄色の円は、1食に必要な摂取目安量100%です。
〔1日の栄養素等表示基準値1/3〕

●料理の由来・思い出

アイヌの調理法はシンプルで、ルル又はオハウという汁物が中心です。この料理は鮭汁のことで、いわゆる「三平汁」のルーツです。

紹介者：旭川市 川村久恵

●材料（8人分）

鮭（あらも含む）350g
大根……………80g
にんじん……………50g
ごぼう……………30g
白菜……………200g
じゃがいも……………100g
まいたけ……………50g
長ねぎ……………40g
昆布……………小1枚
塩……………小さじ1

●作り方

- 鍋に水を入れ、昆布を入れてだしを取る。
- ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- 大根、にんじんは乱切り、白菜じゃがいも、長ねぎは食べやすい大きさに切り、まいたけはほぐしておく。
- 鮭は食べやすい大きさに切り、お湯をかけておく。
- 鍋に火をかけ、火の通りにくいごぼう、大根、にんじん、じゃがいもから入れる。
- 5の野菜類にある程度火が通ったら鮭を入れる。
- すべてに火が通ったら、まいたけを加え、塩で味を付け、最後の長ねぎを加える。

■栄養学のポイント

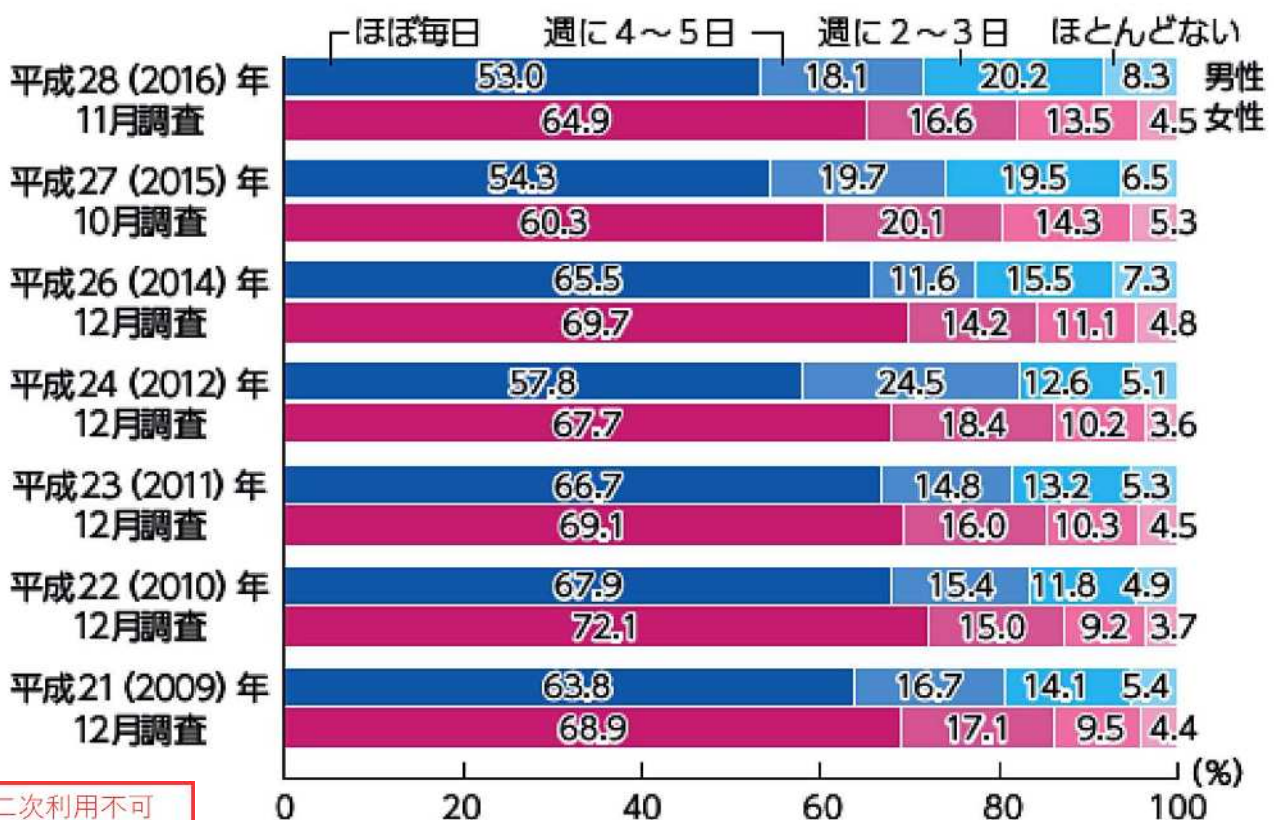
・『鮭』には、DHAやナイアシン、亜鉛、銅などを多く含んでいます。

二次利用不可

19

栄養・食生活の現状と課題

＜主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合＞



二次利用不可

資料：農林水産省（平成27年までは内閣府）「食育に関する意識調査」20

図1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

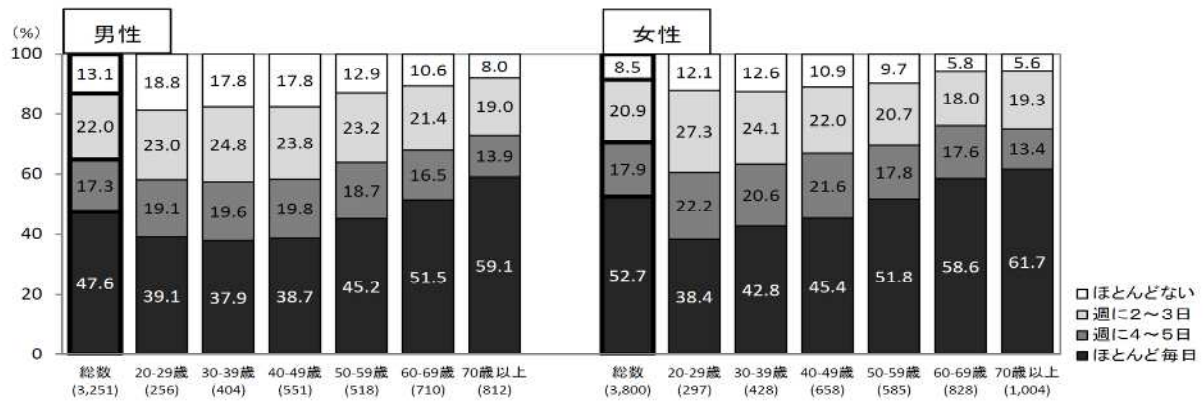
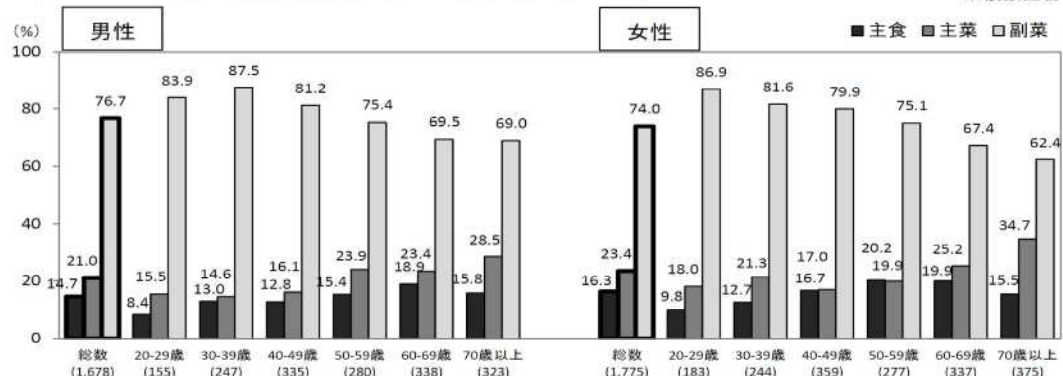


図2 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの(20歳以上、性・年齢階級別)

問:主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。

※複数回答



二次利用不可 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

21

表1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜の摂取状況が食事摂取基準等の目標とされる量に合致していると評価される者の割合(20歳以上、男女別)

男性		(%)		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	ほとんど毎日	炭水化物エネルギー比率 50~65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量 60(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
	週に4~5日	64.2	80.4	42.4
	週に2~3日	63.5	75.3	31.3
	ほとんどない	56.8	68.1	25.0
	ほとんどない	58.1	66.5	19.3

女性		(%)		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度	ほとんど毎日	炭水化物エネルギー比率 50~65(%エネルギー/日)の者の割合*1	たんぱく質摂取量 50(g/日)以上の者の割合*2	野菜摂取量 350g以上の者の割合*3
	週に4~5日	64.9	80.6	38.5
	週に2~3日	67.5	78.0	28.2
	ほとんどない	55.6	67.7	22.2
	ほとんどない	58.0	58.7	17.4

*1 炭水化物摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における炭水化物の目標量の範囲内にある者の割合

*2 たんぱく質摂取量が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」におけるたんぱく質の推奨量以上の者の割合

*3 野菜摂取量が「健康日本21(第2次)」における野菜摂取量の目標値以上の者の割合

二次利用不可

平成二十七年 国民健康・栄養調査結果の概要 22