

運動



のんのこ  
のんちゃん



水・お茶



いさはや  
元気いっぱい

# 食育カード

糖質・嗜好飲料 楽しく適度に

諫早市 / 諫早市食生活改善推進協議会

## 皆さんご存知ですか? 「いさはや版食事バランスガイド」

この「いさはや 元気いっぱい 食育カード」では、「いさはや版食事バランスガイド」(P3~8)を軸に「郷土料理・特産品を使った料理」(P9~30)「早寝早起き朝ごはん」(P31~46)「地産地消」(P47~50)を盛り込んでいます。

市民アンケートによると、すべての年齢層で、朝食の欠食、食事バランスの偏り、野菜の摂取不足があります。

とくに、

子どもたちは、将来自立した食生活を営むことができる知識と能力を身につけさせること

思春期は、生活リズムを整えることやバランスの取れた食生活を身につけさせること

成人期は、生活習慣病予防の食事についての正しい知識や運動の習慣化などについて取り組むこと

高齢期は、個々人に合った食事の量やバランスのよい食事を心がけること

が大切です。

そこで、いさはや版食事バランスガイドを参考に、地元の食材や料理を盛り込み、食事のバランスを整え、日本型食生活の見直しを!!

我が家で、地域で、学校や職場等でおおいに活用してください。



やっぱり旬の地場産品が新鮮でおいしいし、安心よね〜。

そうだ!!食育カードを見てみようっと!!

地域での寄り合い。たまには郷土料理もいいわね〜。

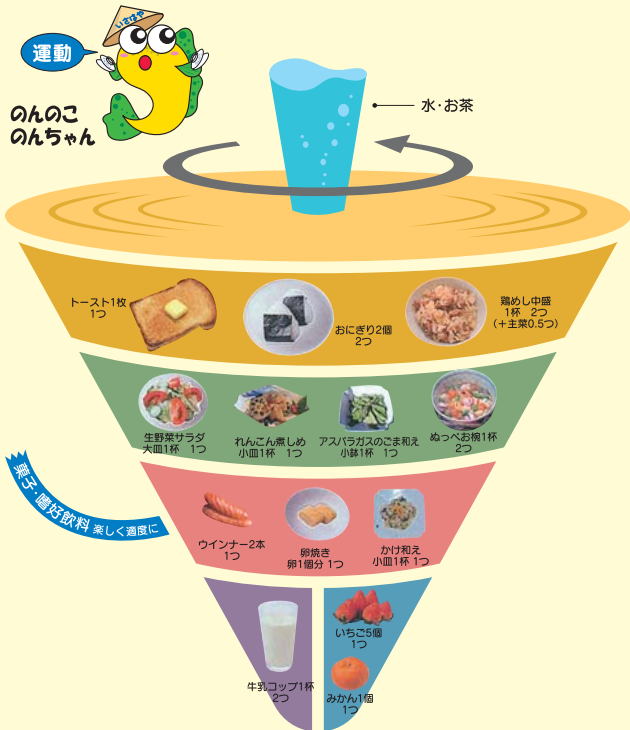
と、いうわけ。



朝ごはんのメニューは何にしよう?



# いさはや版 食事バランスガイド



このガイドは、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、諫早市健康づくり推進協議会が作成したものです。



食事バランスガイドは、食事をバランスよく食べるために、  
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか  
ひと目で分かる食事の目安です。  
1日にとる量の目安の数値を「つ」で示しています。

料理区分(1つの目安)	1日分	料理例
<b>主食</b> ごはん、パン、麺 (ごはん100g程度)	4~6つ分	◎1つ分= おにぎり = ごはん小盛 = トースト1枚 ◎2つ分= 鶏めし (+主菜0.5つ) = カレーライス (+主菜2つ、副菜2つ) = ラーメン = かきそば
<b>副菜</b> 野菜、きのこ、いも、海藻料理 (主材料70g程度) 加熱野菜 小鉢や小皿、具たくさん汁 生野菜 大皿	5~6つ分	◎1つ分= ふかし芋 = 豚汁 = アスパラガスのごま和え = れんごん煮め = 玉ねぎの酢漬け = = 生野菜サラダ = 揚げしき (+主菜2つ) ◎2つ分= ぬっぺ ◎3つ分= 豚の煮しめ
<b>主菜</b> 肉、魚、卵、大豆料理 (鶏卵1個程度)	3~4つ分	◎1つ分= ウインナー = 納豆 = 冷やっこ = 卵焼き = かけ和え ◎2つ分= つなし(はたけ)の酢漬け = さばの煮付け ◎3つ分= ましほ (まぐるといしか) = 鶏肉のから揚げ
<b>牛乳・乳製品</b> (牛乳コップ半分程度)	2つ分	◎1つ分= ヨーグルト1個 = スライスチーズ1枚 ◎2つ分= 牛乳コップ1杯
<b>果物</b> (主材料100g程度)	2つ分	◎1つ分= みかん1個 = いちご5個

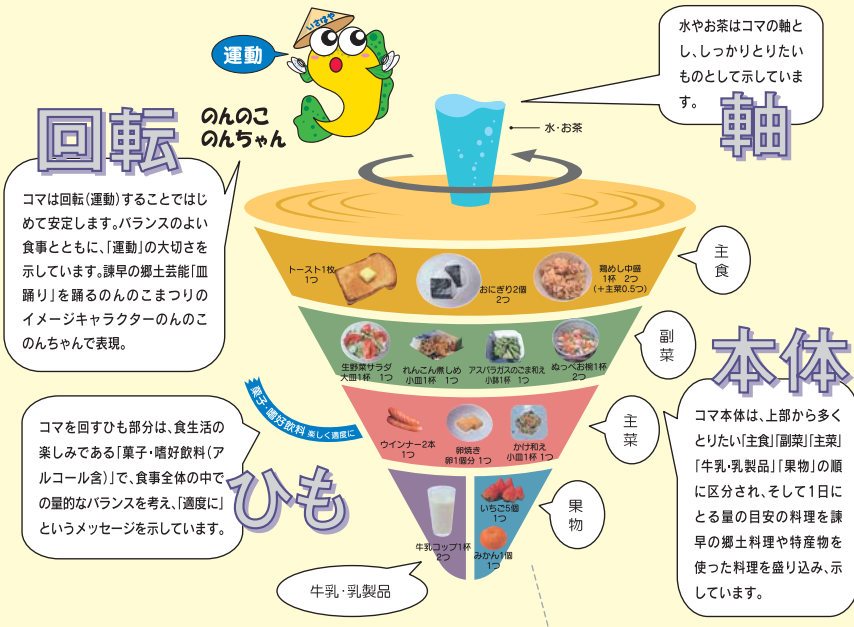
※1日分には、2,000(±200)キロカロリーを示し、10~69歳活動量普通以上の女性や30~69歳活動量の低い男性が対象となります。活動量が「低い」とは、1日のうち座っていることがほとんどで、歩行や軽いスポーツが5時間程度に満たない事を指します。

# いさはや版食事バランスガイドマニュアル

## 1. 食事バランスガイドって何ですか？

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いのか、望ましい食事のとり方とおおよその量をわかりやすく示しています。

## 日本型食生活を「コマ(独楽)」で表現



料理区分(1つの目安)	1日分	料理例
<b>主食</b> ごはん、パン、麺 (ごはん100g程度)	4~6つ分	◎1つ分= ごはん、パン、麺、トースト類 おにぎり、ごん小巻、トースト類 ◎2つ分= 粥のし、カレーライス、ラーメン、かきそば (+主菜0.5つ) (+主菜0.5つ、副菜2つ) (+主菜0.5つ)
<b>副菜</b> 野菜、きのこ、いも、海藻料理 (主材料70g程度) 加熱野菜、小鉢や小皿、具たくさん汁、生野菜、大豆	5~6つ分	◎1つ分= みかし汁、果汁、アスパラガスのみじん切、れんこん煮しめ、玉ねぎの野菜炒め 生野菜サラダ、れんこん煮しめ、アスパラガスのみじん切、かつおおろし2つ、鶏肉の野菜炒め ◎2つ分= かつお、◎3つ分= 鶏肉の煮しめ
<b>主菜</b> 肉、魚、卵、大豆料理 (鶏肉1個程度)	3~4つ分	◎1つ分= ウインナー、鶏肉、冷やっこ、卵焼き、かけそば ◎2つ分= つな(しいたけ)の卵焼き、ささみの野菜炒め、◎3つ分= さしみ(ほくろいし)、鶏肉のから揚げ
<b>牛乳・乳製品</b> (牛乳コップ半分程度)	2つ分	◎1つ分= ヨーグルト1個、スライスチーズ1枚 ◎2つ分= 牛乳コップ2杯
<b>果物</b> (主材料100g程度)	2つ分	◎1つ分= みかん1個、いちご8個

上記の「1日分」は、1日に「どれだけ」食べるかを表しています。「つ」は食べ物の数え方の単位です。諫早の郷土料理や特産物を使った料理を盛り込んだ「料理例」を参考に、自分が1日に食べている料理の数を「料理区分」ごとに1つ、2つと数えることができます。

## 2. 自分にあった量を知ろう

対象者の目安	・3歳未満の幼児	・3～5歳	・6～9歳 ・10～69歳 活動量低い女性 ・70歳以上	・10～69歳 活動量普通以上の女性 ・30～69歳 活動量低い男性	・10～29歳 男性 ・30～69歳 活動量普通以上の男性
エネルギー(kcal)	1000程度	1200～1400	1600～1800	2000(±200)	2200～2400
主食	大人の1/2弱程度	3～4つ	4～5つ	4～6つ	5～7つ
副菜		4～5つ	5～6つ		
主菜		2～4つ	3～4つ	4～5つ	
牛乳・乳製品	牛乳は離乳の進行(完了)状況に応じて個別対応	2つ			
果物	大人の1/2程度	1～2つ	2つ		

※量については、「長崎県版食事バランスガイド」と、3歳未満の子どもについては厚生労働省が作成した「授乳・離乳の支援ガイド」を参考にしています。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、「牛乳・乳製品は」少し幅を持たせて1日2～3つ、10歳以上は4つ程度までを目安にすることが適当と考えられます。

書き込んでみよう。

下の空欄にあなたに合った量(数)を書き込んでみましょう。また、食事をチェックして、自分に合った量となっているかどうか見てみましょう。

料理区分	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
自分に合った量	つ	つ	つ	つ	つ

## 3. 食事バランスガイドのチェック例

2人の例を見てみましょう

大学生A男さん(20歳)の場合

**朝**  
食い気より眠気…

**昼**  
学食でがっつり

かつ丼とうどん

**夕**  
母が作った  
おいしい食事

えしぼりに茶碗で  
食事を回す

バランス悪くて  
ココが回らな～い

夜食に  
嗜好品

---

大学生A男さんの父  
会社員B男さん(50歳)の場合

**朝**  
パワーの源注入!

**昼**  
社員食堂で

ちゃんぽんとみかん

**夕**  
妻が作った  
おいしい食事

バランス良く  
仕事も絶好調!!

あなたの  
バランスは  
いかが?



## 食事バランスガイド「つ」の目安

単位: つ

区分	料理品目	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	
主食	米類 	白がゆ	1				
		ごはん小盛	1				
		ごはん中盛	1.5				
		ごはん大盛	2				
		おにぎり 1個	1				
		赤飯	1				
		黒米ごはん	2				
		鶏めし	2		0.5		
		すし(にぎり)	2		1		
		巻き寿司 1本	1.5		1		
	和食 	いなり寿司	1		2		
		大村寿司	2		1		
		親子丼	2	1	2		
		カツ丼	2	1	3		
		牛丼	1		2		
		うな重	2		3		
		カレーライス	2	2	2		
		トルコライス	2	1	3		
		チャーハン	2	1	1.5		
		エビピラフ	2	1	1		
	洋食 	オムライス	2	1	2		
		ビビンバ	2	2	2		
		ドリア	2	0.5	0.5	2	
		パン 	食パン 1枚	1			
			ロールパン 2個	1			
			クロワッサン 2個	1			
			調理パン	1			
ぶどうパン			1				
ハンバーガー	1			2			
ピザトースト	1				4		
ミックスサンドイッチ	1		1	1	1		
ホットケーキ	1						
麺類 	ラーメン	2					
	チャーシューメン	2	1	1			
	ちゃんぽん	2	3	2			
	皿うどん	1	2	2			

単位: つ

区分	料理品目	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
主食 	麺類 	焼きそば	1	2	1	
		ざるそば	2			
		かきそば	1			
		冷やし中華	2		1	
		冷やしラーメン	1			
		かけうどん	2			
		天ぷらうどん	2		1	
		スパゲティー(ナポリタン)	2	1		
		スパゲティー(ミートソース)	2	2.5	2.5	
		マカロニグラタン	1			2
その他	焼き餅 2個	1				
	たご焼き	1		1		
	お好み焼き	1	1	3		
	野菜		1			
副菜 菜1つ分の目安は加熱野菜は小皿1杯、生野菜は大皿1杯 	野菜 	野菜サラダ		1		
		もろぎゅう		1		
		冷やしトマト		1		
		ゆでブロッコリー		1		
		ほうれん草のおひたし		1		
		アスパラガスのごま和え		1		
		なます		1		
		玉ねぎの酢漬け		1		
		野菜炒め		2		
		もやしニラ炒め		1		
		ゴーヤチャンプル		1	1	
		焼きなす		1		
		きんぴらごぼう		1		
		野菜の天ぷら		1		
		鼻はじき		1	2	
		めつべ		2		
		れんごんの煮しめ		1		
かぼちゃの煮物		1				
筑前煮		2	1			
豚汁		1				
呉汁		0.5				
野菜スープ		1				
コーンスープ		1				


単位: つ

区分	料理品目	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	
副 菜 1つ分の目安は加熱野菜は小皿1杯生野菜は大皿1杯	野菜	野菜ジュース(コップ1杯)	1				
	いも類 	鯖の煮しめ	3				
		里芋のそぼろ煮	1				
		フライドポテト	1				
		ポテトサラダ	2				
		ポテトコロッケ	2				
		こんにゃくのおかか和え	1				
	豆類	ふかし芋	1				
		かんころもち 1/2本	1				
		枝豆	0.5				
	きのこ	うずら豆のふくめ煮	1				
		ゆで落花生	0.5				
	海藻類	きのこバター炒め	1				
		ひじきの煮物	1				
きゅうりとわかめの酢の物		1					
主 菜 (大人1人前が目安)	ところてん	1					
	海草サラダ	2					
	肉類 	ウインナー 2本			1		
		鶏肉のから揚げ 3個			3		
		焼き鳥もも 4本			2		
		鶏肉のマーマレード煮			2		
		酢豚	2	3			
		豚肉のしょうが焼き 一皿		3			
		トンカツ 1枚		3			
		ビーフステーキ		5			
		すき焼き	2	4			
		肉じゃが	3	1			
	魚類 	ロールキャベツ	3	1			
		ハンバーグ 1個	1	3			
ギョーザ		1	2				
クリームシチュー		3	2	1			
魚類	煮魚 一切れ		2				
	鯖の味噌煮		3				
	焼き魚 1尾		2				
	鮭のムニエル		3				
	ぶりの照り焼き		2				

単位: つ

区分	料理品目	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	
主 菜 (大人1人前が目安)	魚類 	魚のフライ			2		
		ひもの(いわしの味りん干し)			2		
		南蛮漬け(アジ)		1	3		
		つなしの酢漬け			2		
		いわしのかけあえ			1		
		刺身(マグロ5切れとイカ3切れ)			3		
		かつおのたたき 5切れ			3		
		つみれ汁		1	1		
		おでん		2	3		
		巻きかまぼこ 1/5本			2		
	たまご 	揚げかまぼこ			1		
		エビフライ 2個			2		
		天ぷら盛合わせ		1	2		
		茶碗蒸し			2		
大豆製品 	目玉焼きか卵焼き 卵1個			1			
	オムレツ 卵2個			2			
	冷奴 1/4丁			1			
	納豆			1			
	麻婆豆腐		0.5	2			
	ほうれん草の白和え		1	1			
牛乳・乳製品 	厚揚げとニラのおかか和え			1			
	がんもどきの煮物		1	2			
	牛乳 1本				2		
	ヨーグルト 100g				1		
	スライスチーズ 1枚				1		
	チーズ 1かけ				1		

1つ分

区分	品 目		
果物 	もも 1個	いちご 5粒	キウイフルーツ 1個
	みかん 1個	ぶどう 半房	びわ 3個
	りんご 半分	柿 1個	100%オレンジジュースコップ 1杯
	なし 半分	バナナ 1本	100%りんごジュースコップ 1杯

※      は、諫早市の郷土料理や特産品(もしくは特産品を使った料理)を示しています。

# ここを改善しよう

## 肉をよく食べる人は…

- ①肉と魚で迷ったときは魚を選ぶ
- ②外食では、肉料理の割合が多いものはできるだけ避けて、小鉢や惣菜などを複数選ぶ
- ③お酒を飲むときも、野菜中心の注文にする

## 外食が多い人は…

- ①飲み誘われても、行く回数を減らす
- ②付き合い残業はやめ、家で食事をとる余裕をもつ
- ③外食では、必ず野菜料理(副食)を1品頼む

## 主食が不足しがちな人は…

- ①1日に必要な主食の量をきちんと把握する
- ②減量をする場合も、主食を極端に減らすことは避け、全体のバランスを考える
- ③アルコールやお菓子を主食がわりにしない

## お酒やお菓子をとりすぎている人は…

- ①1日の適度な飲酒量を守る(ビールは中ビン1本、日本酒は1合、ワインはグラス2杯)
- ②飲む機会を減らし、飲むときも早い時間で切り上げる。濃い酒は薄める
- ③飲むときは、野菜などを食べながら、ゆっくり飲む
- ④主食をしっかりとり、間食をとりすぎない

## 野菜が不足している人は…

- ①外食では、単品より定食を選ぶ
- ②すぐとれる野菜ジュースなどを用意しておく
- ③冷凍野菜をストックしておく
- ④いろいろな野菜を食べ、野菜グルメになる

## 脂肪をとりすぎている人は…

- ①肉を食べる時は脂身を残す
- ②肉や魚は、ゆでるなどの調理法で脂を落とす
- ③電子レンジやテフロン加工のフライパンを使い、油を減らす
- ④揚げ物は、週1回以上は食べないと決める

## 夕食が多い人は…

- ①夕食を軽くし、翌朝までにおなかをすかせる
- ②前日から、野菜ジュースやスープ、おにぎりやバナナなど、すぐ食べられるものを準備しておく
- ③夜更かしをせず、毎朝15分だけ早く起きる

## カルシウムが不足しがちな人は…

- ①1日に牛乳1本、飲みにくい人はカフェオレやシェイクなどにして飲む
- ②豆腐や納豆を積極的にとる  
(カルシウムとカルシウムの吸収を助けるマグネシウムを含むため)
- ③間食にはヨーグルト、おつまみにはチーズを

## 食塩をとりすぎている人は…

- ①しょうゆや塩などの調味料を食卓に置かない
- ②インスタント食品は週に1、2回以内に
- ③麺類のスープはできるだけ残す
- ④調理の際は、香辛料やレモンなどの酸味を上手に利用する



# 郷土料理



このほかにも、「ふなのこぐり」「けいらんまんじゅう」「ぶなぞうめん」「じんごだご」などがあるそうです。

家庭で作った野菜を使ったもので、日常食として好評であるが、以前は結婚式には肉などを入れ、法事には精進料理として野菜だけで客人に出すご馳走だった。寒い時期に食べると、とろみがあるので体が温まります。名前は、地域や個人により、「のっぺい」「ぬっぺい」「のっぺ」等あります。

## ぬっぺ



家族で協力してのべ役、ゆで役、切り役、洗い役と分担して年末の楽しい行事として作っていた。だしは有明海の「うちがき」を用い、まさにじげの味である。



## かきそば



## 鯨の煮しめ

冷蔵庫のない時代、塩鯨は安価で保存がきくため、どこの家庭にも買い置きされた食品。野菜とよく調和するので、季節の野菜と合わせ四季を問わない料理である。



## 鶏めし

諫早地域の目代地区の郷土料理。昔からお盆と正月には欠かせない男の料理。男の人達が、地鶏を細かく切って、醤油と酒とみりんを味付けしてご飯に混ぜてふるまったといわれている。ご飯はやや硬めにし、蒸らすときに酒を少々入れるのがポイント！

## 鼻はじき



昔からお盆や法事の時に食べられている精進料理。野菜やごんにやくにからし酢みそをかけて食べる。鼻をツーンとはじく位からしがきいていることから、鼻はじきと言われている。

## れんこんの煮しめ



森山地域の特産品である「れんこん」を使った料理。れんこんは、唐比地区と干拓地区が有名である。昔から食べられていた鯨と一緒に煮る。



## いわしかんぼこ

橘湾に面した有喜地区を中心にお正月をはじめ諸行事には、必ず作られる一品。昭和30年代までは、行商の魚売りが多く、このかまぼこもこの行商の人により作り方が広まったらしい。最近では、業者に「すり身」を依頼し各家庭で用途により味作りをしている。

# 特産品を使った料理



地元の食材を使った料理は  
数えきれないほどあるよ。  
特産品を使った料理に挑戦  
しよう!!

## じゃがいもパン

おやつや主食、日常食として作られる。

## 玉ねぎの酢漬け



## アスパラのごま和え



## 黒米ごはん



## つなしの酢漬け



## いわしのかけあえ



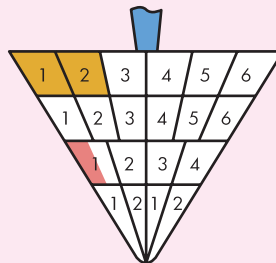
## れんこんハンバーグ

れんこんを粗めにすりおろしたものと、水切りした豆腐・合挽き肉を混ぜ合わせてハンバーグを作る。れんこんに含まれる「でんぷん」がツナぎとなる。冬場は好みで煮込んで良い。

# 鶏めし



鶏肉は、アミノ酸がバランスよく含まれた良質のたんぱく質が多いのが特徴です。肉の中でも特に傷みやすいので、肉汁が出ているようなものは避けましょう。厚みがあってツヤがあり、締まっているもの。皮付きの場合は、皮の毛穴の周りが盛り上がっていて、皮全体にちりめん状にシワが多く入っているものを選びます。



# 鶏めし

## <材料> 6人分

米	3カップ
水	660ml
だし昆布	10cm
油	大さじ1・1/2
鶏肉	150g
酒	40ml
薄口しょうゆ	40ml

## <簡単アレンジ>

- 白ご飯
- できあいの焼き鳥

## <作り方>

- ① 米は洗って水を入れ、だし昆布を加えて30分以上おいて、普通に炊く。
- ② 厚手の鍋をよく熱して油をなじませ、小さく切った鶏肉をよく炒める。
- ③ ②をよく炒めたら酒を加えてしばらく蓋をして弱火で煮る。次に薄口しょうゆを加えてさらにしばらく煮る。(色をつけたい時は、濃口しょうゆを少し混ぜる。)
- ④ 炊き上がったらよく蒸らしたご飯に③を汁ごと加えてよく混ぜる。

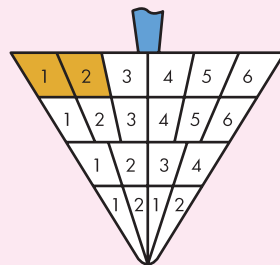
- ① できあいの焼き鳥を一口大に切る。
- ② 温かいご飯に①を混ぜる。

1人分 エネルギー294kcal たんぱく質8.1g 塩分1.3g

# かきそば



かきは、うまみが濃くヨーロッパでは、「海のミルク」ともいわれるように、栄養価の高い食品です。その柔らかい肉は消化がよく、体の調子を整えるビタミン、銅・鉄・マンガン・ヨウ素などのミネラルを多く含んでいます。むき貝は傷みやすいので、肉に傷がなく、形ははっきりした乳白色で、光沢のある新鮮なものを選びます。



# かきそば

## <材料> 4人分

そば……………4玉  
生がき(小)……………1カップ  
ちくわ……………1/2本  
かまぼこ……………1/2本  
だし汁(かきのだし)4カップ  
小ねぎ……………少々  
薄口しょうゆ……………大さじ3  
塩……………小さじ1/2

## <簡単アレンジ>

- 冷凍かき
- そば

## <作り方>

- ① 鍋に必要な量の水を入れ、沸騰させた中によく洗ったかきを入れて(かきの量はたくさん入れるほどおいしい)調味する。
- ② 器にそばを入れその上にかまぼこ、ちくわの薄切りをのせてかきの入っただし汁をかけ、小ねぎを散らす。

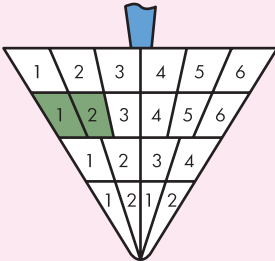
- ① 冷凍かきで代用する。

1人分 エネルギー322kcal たんぱく質16.4g 鉄2.6mg 塩分3.9g

# ぬっぺ



食物繊維の多い食材、根菜やいも、きのこを使ったおかずです。食物繊維は、腸の大事な掃除役なんだって。



# ぬっぺ

## <材料> 7人分

里芋	250g
ごぼう	70g
人参	140g
大根	140g
こんにゃく	1/2枚
厚揚げ	2/3丁
干しいたけ	4枚
玉麩	7個
さやいんげん	50g
だし汁	7カップ
くず粉	大さじ2強
水	大さじ2強
砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
塩	小さじ1・1/2
酒	大さじ1

## <作り方>

- ① だし汁を作っておく。(水7カップ強+かつお節)
- ② 干しいたけ、玉麩はそれぞれ水でもどしておく。
- ③ さやいんげんは塩ゆでし、こんにゃくと厚揚げはさっとゆでる。
- ④ 玉麩以外の材料をすべて1cm角に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁7カップを入れ、煮えにくい物から順に加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。(こまめにアクをすくう)
- ⑥ 砂糖、しょうゆ、塩、酒で調味し、水溶きのくず粉でとろみをつける。

※干しいたけのもどし汁も加えると、さらにいい風味になります。他にも、鶏肉、じゃがいも、れんこん、たけのこ、枝豆、オクラ、しめじなど季節に応じた食材を取り入れれば、我が家流のぬっぺができます。

## <簡単アレンジ>

●できあいの煮しめ ●玉麩 ●くず粉 ●水

- ① できあいの煮しめを1cm角に切っておく。
  - ② 鍋に煮しめと煮しめの汁を入れて温める。温まったら水溶きのくず粉でとろみをつける。
- ※くず粉がなければ水溶き片栗粉でもよい。

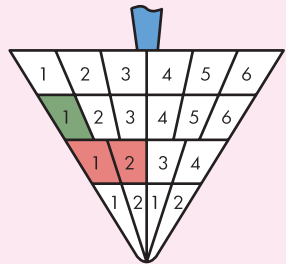
1人分 エネルギー85kcal たんぱく質3.5g カルシウム53mg 塩分1.7g



# 鼻はじき



つて軽すしもえ  
 っゆまてスけ栄  
 たを、お理ラ付見  
 は材、料ブリて！  
 は食の一を感第！  
 法。けシ肉、次一  
 調理、だルや、夫、  
 調簡るへ魚たエモ



# 鼻はじき

## <材料> 7人分

厚揚げ	2/3丁
こんにゃく	1枚
ほうれん草	1束
春雨	60g
ささみ	4本
いんげん	14本
プチトマト	7個
えび	7尾
白みそ	75g
練辛子	小さじ2
砂糖	40g
酢	50ml
酒	大さじ1/2~1

## <簡単アレンジ>

- 冷凍野菜など
- 市販の辛子酢みそ

## <作り方>

- ① こんにゃく、厚揚げはゆでて短冊切りにする。
- ② ほうれん草は塩ゆでし、水にさらし水気を絞って5cm位に切る。
- ③ 春雨はゆでて食べやすいように少量ずつまとめる。
- ④ ささみは筋を取り、酒、塩少々を振り、皿に入れラップをして蒸す(またはレンジにかける)。冷めてから手で裂く。
- ⑤ いんげんは色よくゆで、斜めに2つに切る。
- ⑥ プチトマトは水できれいに洗う。
- ⑦ えびは塩少々を加えた熱湯でゆで、殻をむき、縦半分切り、2枚にする。
- ⑧ 白みそと練辛子を合わせて、砂糖、酢、酒で溶き、辛子酢みそを作る。
- ⑨ すべての材料を美しく盛りつけ、⑧をかける。

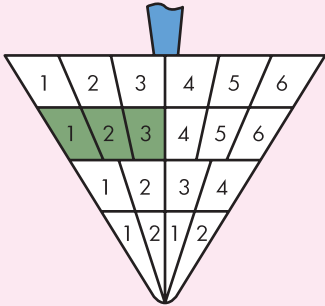
- ① 上記のように盛り付ける。
- ② 市販の辛子酢みそをかけて食べる。

1人分 エネルギー84kcal たんぱく質2.9g カルシウム64mg 塩分0.5g

# 鯨の煮しめ



鯨は、日本では一時期学校給食にまで登場した貴重なたんぱく質源でした。古くから感謝しながら上手に利用してきました。



# 鯨の煮しめ

## <材料> 4人分

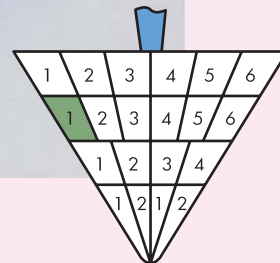
塩鯨	200g
玉ねぎ	1個
人参	1本
じゃがいも	4個
糸こんにゃく	1袋
絹さや	50g
サラダ油	大さじ1
だし汁	3カップ
酒	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ4

## <作り方>

- ① 塩鯨は水洗いして水気を切り、好みの大きさに切る。玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、じゃがいもは4つ切りにする。糸こんにゃくはゆでて5～6cm長さに切る。絹さやはゆでておく。
- ② 鍋を熱して油を入れ、鯨を炒める。玉ねぎ、人参、じゃがいもを加えて炒める。だし汁、酒を加えて煮立ったら中火で10分くらい煮る。
- ③ 糸こんにゃくを入れ、砂糖とみりんを加えて5分くらい煮る。
- ④ しょうゆを加えて再び蓋をして中火で煮る。煮汁が3分の1くらいになったら鍋を両手で持って返す。
- ⑤ ほとんど煮汁がなくなったら強火にして、しゃもじで上下を混ぜながらつやを出す。器に盛り絹さやを散らす。

1人分 エネルギー183kcal たんぱく質6.2g 塩分2.7g

# れんこんの煮しめ



れんこんはずんぐりと太く、自然なつやのあるものを。切売りの場合は、切り口が変色していないものを選びます。



# れんこんの煮しめ

## <材料> 4人分

れんこん	140g
鯨うねす	20g
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
だし汁	80ml

## <作り方>

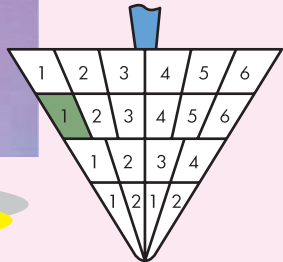
- ① れんこんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鯨は、お湯をかけて臭みをとる。
- ③ 鍋に油を入れてれんこんを炒め、鯨を加えてさっと炒める。
- ④ かつお節でとっただし汁を加えて煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を調える。

1人分 エネルギー82kcal たんぱく質3.9g 塩分0.2g

# 玉ねぎの酢漬け



形が扁平で、辛みの少ない新玉ねぎ。皮が  
ややしっとりし、つやのいいものを選びます。



# 玉ねぎの酢漬け

＜材料＞ 作りやすい分量：20人分

玉ねぎ	1kg
塩	大さじ2
酢	1カップ
砂糖	150g
みりん	1/4カップ
赤唐辛子	2本

＜作り方＞

- ① 玉ねぎの皮をむいて水洗いする。
- ② 繊維に沿って食べやすい大きさ(4つ切り、8つ切り程度)に切り、ざるに入れる。
- ③ ②に塩をまぶし、2～3時間おく。その間、4～5回ほど上下を入れ替えるように混ぜる。
- ④ 2～3時間経ったら、洗わずに別の容器に移す。
- ⑤ 酢、砂糖、みりん、赤唐辛子を砂糖が溶けるまで煮る。
- ⑥ 砂糖が溶けたら、熱いうちに玉ねぎにかけ一晩おくと出来上がり。

※食感が悪くならないように、玉ねぎは繊維に沿って切ること。  
※出来上がってから2、3日経つと、もっとおいしくなる。

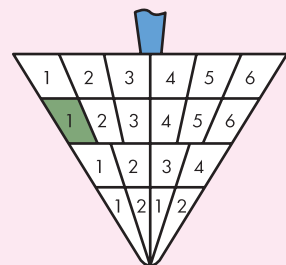
1人分 エネルギー58kcal たんぱく質0.6g 塩分1.5g



# アスパラガスのごま和え



アスパラガスは、色が鮮やかで、穂先がしまっているものを。かりろが乾いているものは避けます。



# アスパラガスのごま和え

## <材料> 4人分

アスパラガス……………2束  
いりごま……………50g  
砂糖……………大さじ2  
みりん……………大さじ1・1/2  
しょうゆ……………大さじ1・1/2

## <作り方>

- ① アスパラガスは色よくゆで冷水にとり、水気を切って斜め切りにする。
- ② ごまをすり鉢ですり、調味料を加えて和え衣を作り、①を和える。

1人分 エネルギー114kcal たんぱく質4.6g カルシウム190mg 塩分1.0g

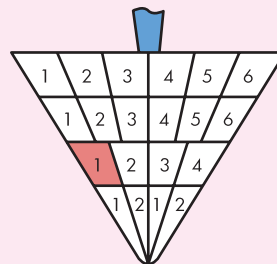
# いわしのかけ和え



いわしに含まれるたんぱく質や脂質は、良質なので、積極的に食べたい魚です。

特に脂質は、動脈硬化を防ぐEPAや脳のはたらきをよくするDHAが豊富。

選び方は、肌ツヤがあるもの、ピンと張って身がしまっているもの、目がきれいなものを選びます。



# いわしのかけ和え

## <材料> 4人分

いわし	正味100g
大根	200g
塩	小さじ1・1/2
酢	大さじ2
みそ	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1
小ねぎ	適量
生姜	適量
柚子	適量

## <簡単アレンジ>

青魚の刺身又は酢漬けにしてあるもの。メサバでもよい。  
調味料は上記の通り

## <作り方>

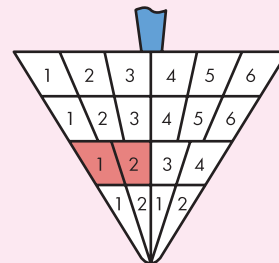
- ① いわしはうろこを取り、頭と内臓を取り出して洗い、三枚におろす。腹骨を削ぎ取り、皮を引き、1cm幅に切る。
  - ② ①を酢の中にしばらく漬けておく。
  - ③ 大根は短冊切りにして塩を振り、しんなりするまでおく。
  - ④ みそと砂糖はすり鉢でする。この中にいわしを漬けておいた酢を入れてなめらかにする。次にいわしをいれて混ぜ合わせる。
  - ⑤ ③の大根は手で軽く絞る、④の中に入れて、全部をよく和える。ねぎの小口切り、生姜の千切り、柚子の皮の千切りなどを添える。
- ① 上記の②又は③より調理する。

1人分 エネルギー85kcal たんぱく質6.0g カルシウム41mg 塩分2.6g

# つなし(こはだ)の酢漬け



つなし(こはだ)は、  
このしろの体長10  
センチ前後のもの  
別名です。肩はやわ  
がく、小骨が多いの  
で、酢漬けにしてご  
と食べるとよいし  
ょう。



# つなし(こはだ)の酢漬け

## <材料> 4人分

つなし(こはだ).....20尾  
塩.....少々  
揚げ油.....適量

## 【三杯酢】

酢.....1/2カップ  
砂糖.....大さじ4  
しょうゆ.....大さじ1  
薄口しょうゆ.....大さじ1

## <作り方>

- ① つなしはうろこを取り、内臓を取る。腹の黒い膜は(臭みと苦味があるので)きれいに洗い流す。水気を拭き、薄く塩を振り、30分程度おく。
- ② 三杯酢の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ つなしを油(170℃)で揚げ、油をきって熱いうちに三杯酢に漬け込む。30分も漬け込めば食べ頃だが、1日おけばさらに酢がしみ込み、よりやわらかくなる。

三杯酢に、薄切りにした玉ねぎやにんじんなど、たっぷり野菜を加えてさらにヘルシー!



1人分 エネルギー210kcal たんぱく質13.9g カルシウム136mg 鉄1.0mg 塩分2.2g

# 子ども編

○良い例…



しっかり歯磨き



早く寝る



早く起きる

## 早寝・早起き・朝ごはん

夜

朝

昼



夕食も規則正しく食べる



朝ごはんしっかり食べる

間食をしない



体を動かし、太りにくい



集中力が出る  
成績が良くなる



便通が良い

# 早寝・早起き・朝ごはん

×悪い例…



お腹が空かないため、夕飯は好きな物しか食べない

お腹が空き、夜食を食べる



夕食前に間食をする



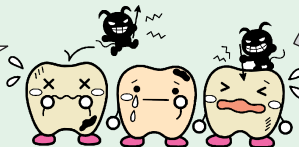
お昼ごはんを食べ過ぎる  
お腹が空かない

夜

朝

昼

やる気が起きない  
ボーッとする  
イライラする



歯磨きしない



夜遅く寝る

遅く起きる



朝食食べない



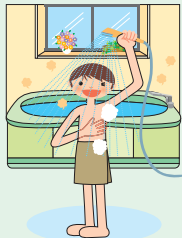
# 成人前期男性編

# 早寝・早起き・朝ごはん

○良い例…



食後に歯磨き  
半年に1回は  
歯の定期健診



お風呂や  
シャワーでスッキリ!

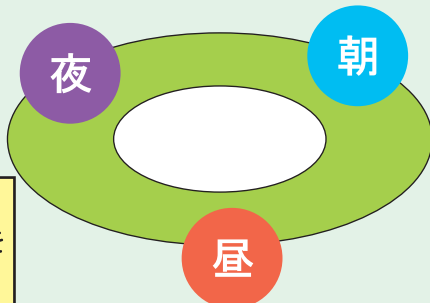
野菜は1日350g  
両手3杯摂る



睡眠で休養がとれる



早起きし、朝ごはんを  
しっかりかんで食べる  
便通が良い



昼食は食事バラン  
スガイドを基に、バ  
ランスを考えて

夕食は、できるだけ自炊  
コンビニなどで買うなら、主食・副菜・主菜を  
考えてお弁当に野菜サラダをプラス  
お酒はたしなむ程度



仕事に対してとてもや  
る気があり、テキパキ  
仕事をこなす



職場のサークルなど、趣味を持  
ち、有意義な余暇活動

# 早寝・早起き・朝ごはん

×悪い例…



深夜にラーメンなど



寝酒



寝坊して、あわてて出勤

こんな生活続きじゃ！  
私の将来どうなるの？

夜

朝

毎日生き生き  
過ごせな～い  
太り気味！

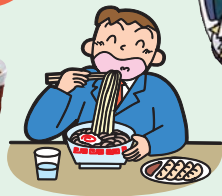
昼



残業後、ストレス発散！  
暴飲暴食  
アルコール過飲・たばこで  
歯周病悪化



集中できず、  
仕事ミス  
たばこを一服



昼食はメガ弁当か、  
ラーメン大盛りと  
ライスをかきこむ  
食後の炭酸ジュースなど

## メタBo!



# 成人前期女性編

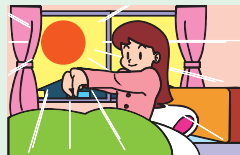
○良い例…

## 早寝・早起き・朝ごはん

お風呂やシャワーで  
すっきり



就寝でぐっすり



早起きし、朝食をしっかり食べる

毎食後歯磨き  
半年に1回は定期健診



野菜は1日350g  
両手3杯を摂る



便通がよい  
浮きます

夕食はよくかんで  
野菜たっぷりの食事



スポーツジムで運動  
または、ウォーキング



昼食は手作り弁当  
またはバランス  
のよい定食



やる気があり、仕事  
ができる  
上司から期待されて  
いる  
白い歯キラリ

×悪い例…



ついつい夜更かし。



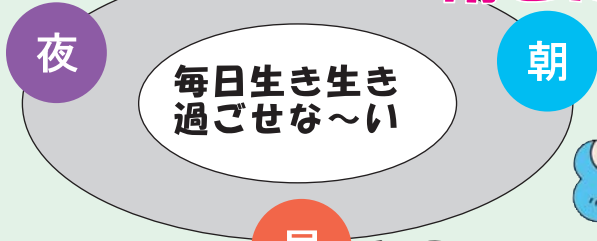
ついついうたた寝♪

朝ごはん食べると調子悪くて～



帰宅途中コンビニで  
ついついお菓子

# 早寝・早起き・朝ごはん



寝過ごし朝食は  
サプリメント



残業後、外食  
ビールとタバコ

便秘がちである

こんな生活続きて  
極端なやせまたは肥満  
わたしの将来どうなるの？

通勤は車  
運動不足



小腹が空き、  
休憩時、お菓子



持病の頭痛  
むし歯あるけどがまんし  
ている  
昼食は、食欲なくおにぎり  
1個とサプリメントで  
完了!



やる気が出ず、  
湯沸し室で  
ダイエット談義



# 成人後期男性編

## 早寝・早起き・朝ごはん

○良い例…

一家団らんで  
ほっと一息



ゆっくり風呂に入り、  
一日の疲れをとり  
ストレス解消



しっかり歯磨き  
定期的に健診  
睡眠で休養がとれる



早起し、  
しっかりよくかんで  
朝ごはん

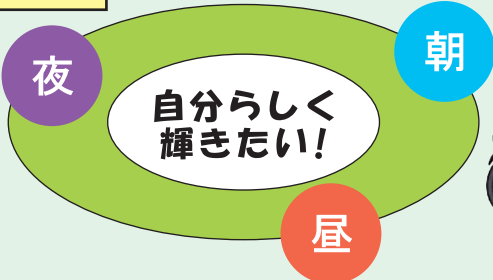
家族で夕食を食べる  
酒はほどほど  
週に2日は休肝日!



野菜は1日350g  
両手3杯分



週に2回は早足で  
ウォーキング  
体を動かす



昼食は食事バラン  
スガイドを基に、バ  
ランスを考えて



できる限り  
歩いて通勤



やる気がわき、  
仕事がさばける

# 早寝・早起き・朝ごはん

×悪い例…



深夜の帰宅  
寝酒にテレビ  
そのままごろ寝…



仕事帰りに酒を飲み、  
ストレス発散



残業中に  
カップ麺



昼食は、  
どんぶり物を  
早食い



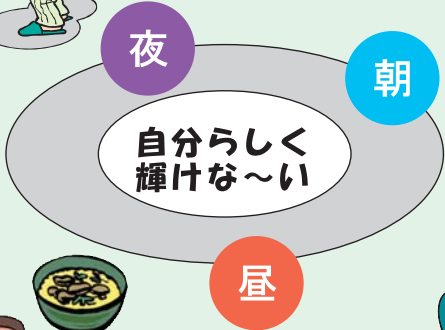
空腹で  
たばことコーヒー



寝不足で食欲無し  
コーヒーとたばこのみ  
気になる腹まわり…



歯を磨かず、  
むし歯・歯周病悪化  
早く目が覚め、二日酔い…



こんな生活続けていると、体のなかで静かなドミノ倒しが…。

肥満  
(へそまわり85cm以上)

- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常

- 糖尿病
- 動脈硬化

- 虚血性心疾患
- 脳卒中  
(脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症  
(失明・人工透析等)

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

●生活機能の低下  
要介護状態

# 成人後期女性編

# 早寝・早起き・朝ごはん

○良い例…



疲れをとって

毎食後歯磨き  
半年に1回は歯  
のチェック

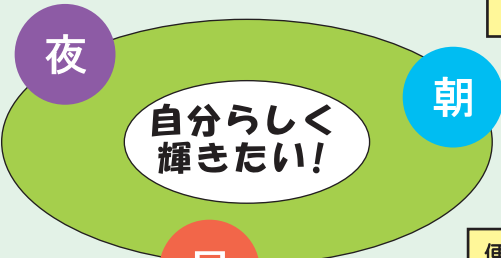


ぐっすり就寝



早起き  
家族のお弁当と朝ごはんを  
しっかり準備

夕食は野菜多めの  
手作り料理で家族  
団らんのひととき  
残り物は口に  
入れず冷蔵庫へ



便通がよい

ウォーキングを兼ね  
て地元商店街で  
買い物(地域との交流)



午後は体を動かす  
適正体重維持



昼食は、残りものを活  
かしてバランスよく  
よくかんで

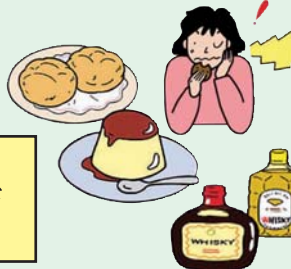


家事を済ませて  
家庭菜園

年一回は健康診断

# 早寝・早起き・朝ごはん

×悪い例…



お菓子  
冷たいものが  
しみる感じ…

夫が帰宅後、乾杯!  
歯を磨かず、  
むし歯・歯周病悪化

朝! 家族を急いで起こす  
朝ごはん誰も食べずに  
「いってきま〜す!」

夕食は子どもの大好物  
大皿に盛り  
残り物担当は、お母さん!



夜 朝  
自分らしく輝けな〜い  
生活習慣変えられない



テレビを見ながら、  
パンを食べ  
そのまま二度寝

車で買い物  
特売日に冷凍食品と  
スナック菓子



体重が  
先月より  
3キロ増



昼



ランチ  
締めはデザート



便秘気味



こんな生活続けていると、体のなかで静かなドミノ倒しが…。

肥満  
(へそまわり90cm以上)

- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常

- 糖尿病
- 動脈硬化

- 虚血性心疾患
- 脳卒中  
(脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症  
(失明・人工透析等)

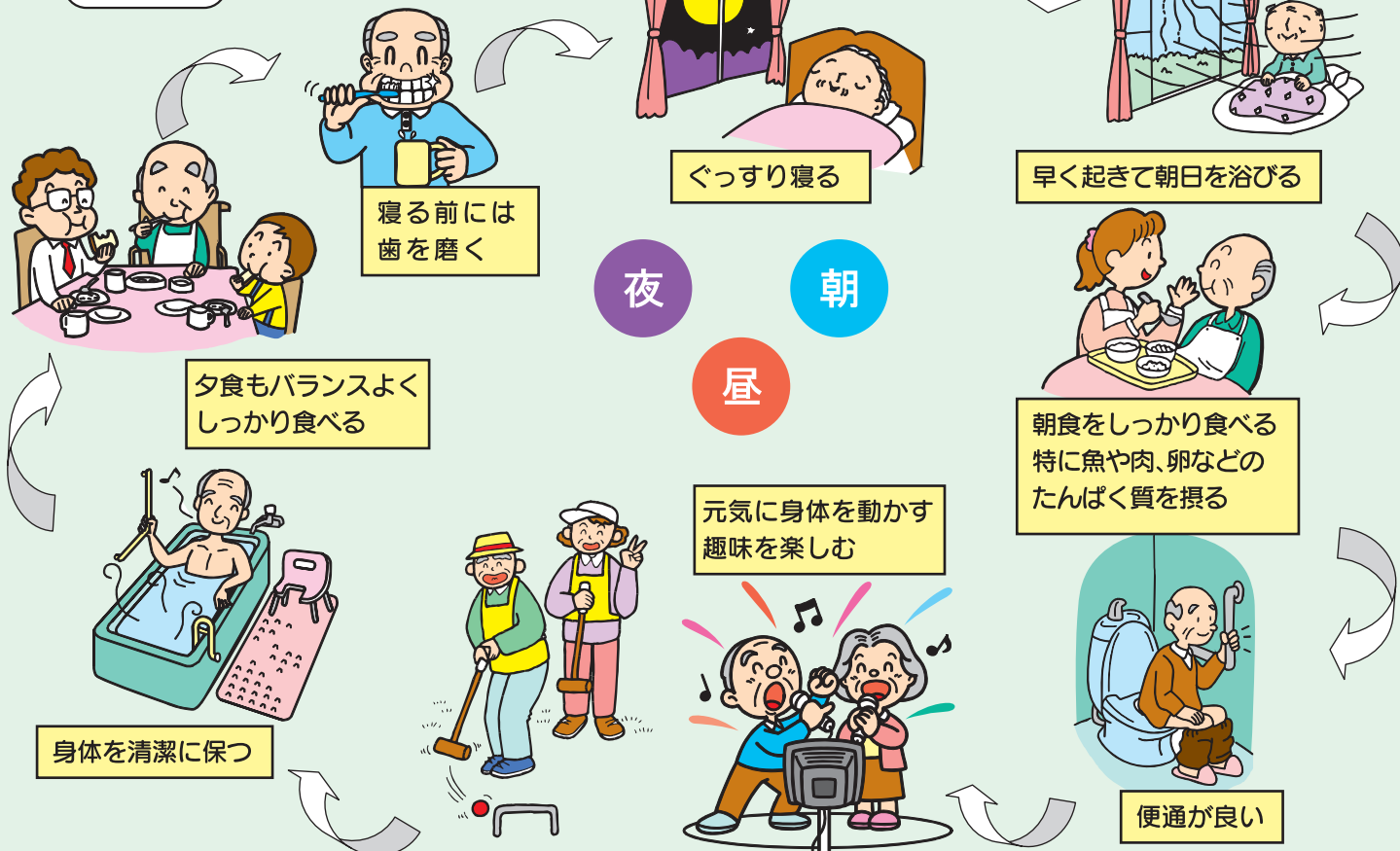
- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

●生活機能の低下  
要介護状態



# 高齢期編 早寝・早起き・朝ごはん

○良い例…

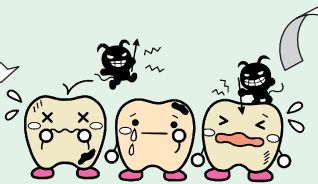


×悪い例…

# 早寝・早起き・朝ごはん



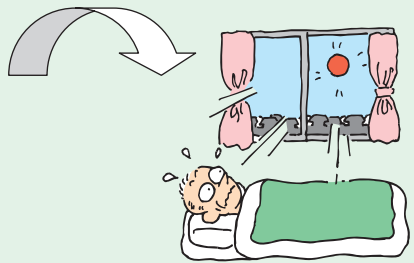
食欲がなく粗食である



歯を磨かず入れ歯が合わない



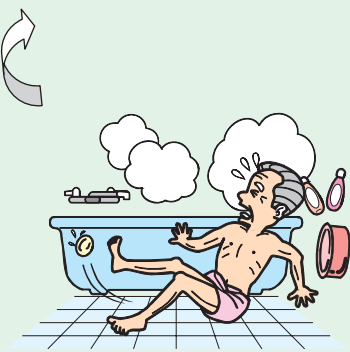
眠りが浅い



昼前まで寝ている



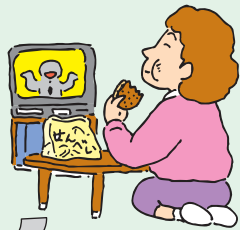
朝、昼兼用の食事がまない



足、腰が弱り転びやすい



閉じこもりになる



テレビを見ながらの間食が多い  
身体を動かさない



便秘になる

## 「早寝」の重要性

- 生活リズムが整い代謝も正常になる。
- 午後10時から午前2時までの睡眠は成長ホルモンが活発に出る。
- 早く起きることができる。
- 睡眠時間が短いと、睡眠中に分泌されるホルモンが少なくなる。
- 自律神経のバランスが乱れる。
- 脂肪を分解する働きや糖代謝に悪影響を及ぼし、肥満につながる。

## 「早起き」の重要性

- 早起きで朝の光を浴びて、体内時計をリセットできる。
- 早起きは三文の徳

## 「朝ごはん」の重要性

- 睡眠中に失われる栄養と水分補給ができる。
- 元気に動くことができる。
- 脳にエネルギーが届く。
- 仕事や勉強、運動に集中できる。
- 朝のうちに排便ができ、気持ちよく登校できる。
- 太りにくくなる。

「早寝早起き朝ごはん」って  
子どもだけでなく、  
大人にも大切な生活習慣  
なんだね～。



# 簡単朝ごはん(包丁なし編)

## ★キャベツのココット(2人分)

卵……………2個  
キャベツ……………2枚  
塩・こしょう……少々  
ケチャップ…小さじ2

- ① キャベツは洗って、一口大にちぎり耐熱容器にのせ、塩、こしょうをふる。そこに卵を割り入れ、卵黄の中心にようじ等で穴をあける。電子レンジで約2分加熱する。(※卵に穴を開けないと電子レンジの中で爆発します。)
- ② ケチャップをかける。

1人分 エネルギー92kcal たんぱく質6.8g 塩分0.7g  
副菜：0.5つ 主菜：1つ

## ★レタスの和風サラダ(2人分)

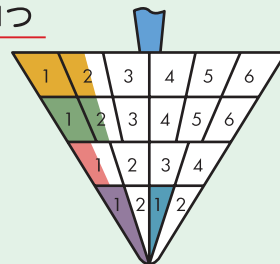
レタス……………2～4枚 <調味料>  
かにかまぼこ……………4本 みそ・酢・水…各小さじ2  
ミニトマト……………4個 焼きのり……………1/2枚

- ① レタスは洗って手でちぎる。かにかまぼこは縦にさいておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①を盛り付け、ミニトマトをのせ、②をかけ、細かくもんだ焼きのりを散らす。

1人分 エネルギー41kcal たんぱく質3.5g 塩分1.1g 副菜：1つ

## ★ごはん(中盛り)またはパン(6枚切り1枚半)主食：1.5つ

## ★果物：みかん 1個 果物：1つ



# 簡単朝ごはん(火なし編)

## ★ツナと玉ネギのホイル焼き(2人分)

玉ねぎ……………中1/2個      ツナ缶……………小1缶  
しいたけ……………1枚      ピザ用チーズ・大さじ1  
トマト……………中1/2個

- ① 玉ねぎとトマト、しいたけは薄切りにする。
- ② ツナは油をきり、アルミホイルに①とツナをのせ、その上にチーズを散らして包む。
- ③ オーブントースターで5～8分焼く。

1人分 エネルギー92kcal たんぱく質9.4mg 塩分0.8g  
副菜：1つ 主菜：1つ

## ★もやしの中華風サラダ(2人分)

もやし……………1/2袋      ごま……………少々  
しめじ……………1/4袋      中華ドレッシング  
ハム……………2枚

- ① 耐熱容器に洗ったもやしとしめじを入れ電子レンジで加熱する。
- ② せん切りにしたハムと①を加える。ごまと、お好みの中華ドレッシングをかける。

1人分 エネルギー56kcal たんぱく質3.9g 塩分1.0g 副菜：1つ

## ★簡単おすまし(2人分)

こぶ茶……………小さじ1      カットわかめ……………少々  
お湯……………1・1/2カップ      とろろ昆布……………適量  
かつお節……………少々      ねぎ……………少々

- ① 汁碗にこぶ茶を入れお湯を注ぎかつお節、カットわかめ、とろろこんぶ、細かく切ったねぎを加える。  
※こぶ茶がなかったらめんつゆでもよい。

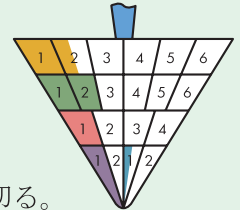
1人分 エネルギー7kcal たんぱく質0.6g 塩分1.4g

## ★フルーツヨーグルト(2人分)

フルーツヨーグルト…200g  
バナナ……………1本

- ① バナナを食べやすい大きさに切る。
- ② 器にバナナを入れ、ヨーグルトをかける。  
※缶詰の果物やドライフルーツでもよい。

1人分 エネルギー105kcal たんぱく質4.2g 塩分0.1g  
牛乳・乳製品：1つ 果物：0.5つ



## ★ごはん(中盛り)またはパン(6枚切り1枚半)主食:1.5つ

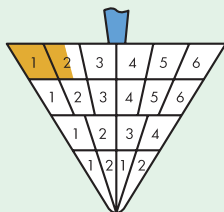
# 簡単朝ごはん(炊飯器編)

## ★簡単炊き込みご飯(作りやすい分量:6人分)

米	3合
水	3合
なめたけ	1瓶
ツナ缶	小1缶

- ① ツナ缶は油をきっておく。
- ② 米は普通に洗い、炊飯器の目盛りの「3」ギリギリまで水を入れる。
- ③ 炊飯器の中になめたけとツナ缶を入れて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったらまんべんなく混ぜる。

1人分 エネルギー288kcal たんぱく質7.4g 塩分0.3g  
主食：1.5つ

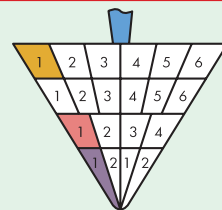


## ★パンプディング(作りやすい分量:2人分)

食パン	6枚切り2枚
卵	2個
牛乳	1カップ
砂糖	大さじ1

- ① パンをちぎって内釜に入れる。
- ② 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をまわしかけ、炊飯器スイッチオン。  
 スイッチが切れたら、蓋を開けて竹串をさして焼けているか確認し、焼けていなかったら蓋をして、またスイッチを入れる。焼けていたら、釜から取り出し冷ます。

1人分 エネルギー303kcal たんぱく質14.1g  
 カルシウム148mg 塩分1.0g  
主食：1つ 主菜：1つ 牛乳・乳製品：1つ



# 「地産地消」とは…



「地産地消」とは、「地域で生産されたものをその地域で消費する」ことです。

「自分が生まれ育った近辺である四里四方(約16km四方)で生産されたものを食べれば病にかかりにくい」という「身土不二」の考え方が地産地消の原点ともいわれています。

現在では、地域で生産されたものをその地域で消費するだけでなく、生産と消費、食と農を結び付ける関係づくりを行う取組のことをいいます。

## 地産地消で期待される効果

食の安心・安全

健康な食生活

食文化の継承

環境にやさしい  
社会づくり

農林水産業の振興や  
地域の活性化

食料自給率の向上

自然環境の保全

# 地産地消クイズ さあ、みんなで考えよう!!

## 農産物ベスト10【※産出額上位10品目】

[平成18年]

順位	作物名	金額
1位	???	2,520,000,000円
2位	???	1,340,000,000円
3位	???	1,190,000,000円
4位	???	1,160,000,000円
5位	肉用牛	550,000,000円
6位	きく	490,000,000円
7位	???	490,000,000円
8位	生乳	430,000,000円
9位	???	400,000,000円
10位	カーネーション	350,000,000円

資料：長崎農林水産統計

1位…みかん 2位…じゃがいも 3位…豚  
4位…米 5位…いちご 6位…きく 7位…とうもろこし 8位…生乳 9位…りんご 10位…カーネーション

## 水産物ベスト5【※漁獲量上位5品目】

[平成18年]

順位	魚介名	漁獲量
1位	???	1,648,000kg
2位	???	361,000kg
3位	貝類	291,000kg
4位	さば	164,000kg
5位	なまこ	40,000kg

資料：長崎農林水産統計

1位…まぐろ 2位…いわし 3位…ぶり 4位…さば 5位…なまこ

こんなに  
たくさんの食べ物に恵まれて  
いるんですね。感謝!





# いさはや丸ごと 食材マップ



## みかん

多良見の伊木力みかんが有名ですが多良見のふもとでもたくさん作られています。ビタミンCが多く含まれています。ふつうのみかんは、「うんしゅうみかん」で、その他に「不知火」「いよかん」「きよみ」などいろいろな種類があります。

## たまねぎ

長田のたまねぎは、やわらかく甘みがあります。たまねぎを切るとなみだか出てきますが、これは、体が元気になるのを助けるえいようがあるからです。



## 米

米は、各地域でたくさん作られています。ふつう食べるごはんは、「うるち米」で、もちやおこわに使うのは、「もち米」です。高来や小長井では、黒米や赤米という色のちがう米が作られています。

## アスパラガス

高来や小長井では、アスパラガスのハウス栽培が盛んです。



## 大村湾

おおむらわん  
多良見地域  
多良見支所

## にんじん

飯盛や有喜でたくさん作られています。にんじんには、ビタミンAのもとになるカロテンが多く含まれています。ビタミンAは、はだをしょうぶにし、カセにかなりにくくしたり、暗い所で目が見えるのに大切なえいようです。



だいこん

さつまいも

みかん

アスパラガス

いちご

米

なし

たまねぎ

いちご

米

アスパラガス

ミニトマト

たまねぎ

アスパラガス

大豆

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

アスパラガス

米

## じゃがいも

飯盛や有喜でたくさん作られています。エネルギー源になるでんぷんやビタミンCが多いたべものです。

## トマト

トマトは、夏のやさいで、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。ミニトマトをたくさん使ってケチャップも作られています。

## れんこん

森山の唐比れんこんが有名です。ハスの地下茎で、おなかのなかをきれいにする食物せんいが多く含まれています。

## いわし

有喜の漁港で水あげされたいわしは、煮干しに加工されます。

# いさはや丸ごと 販売マップ



## このみちゃん

場 所 JR大塚駅  
場 所 津 10:00~16:00  
営業時間 土日祝日 8:00~16:00  
定休日 月曜日、お盆、年末年始  
T E L 44-1778



## 多良見町農産物販売所

場 所 JR大塚駅  
場 所 7:30~17:00  
営業時間 定休日 お盆、年末年始  
T E L 44-1885



## 本野Fマーケット

場 所 柴田町(明倫バス停)  
場 所 8:30~16:00  
営業時間 休 み お盆、正月



## のんのこ朝市

場 所 狭早公園駅前橋前芝生広場  
場 所 毎週日曜日  
営業時間 4~9月 6:00~7:30  
10~3月 7:00~8:30



## やまびこ館

場 所 本野町1251-4  
場 所 11:30~15:00(要予約)  
営業時間 休 み 毎週日曜日、お盆、正月  
T E L 25-9014



## 名水育ち野菜販売所

場 所 高来町神津倉468-3  
場 所 13:00~17:00  
営業時間 休 み 毎週月曜日  
土日 8:00~17:00



## 小長井町漁協直売店

場 所 小長井町津付816-3  
場 所 9:00~17:30  
営業時間 休 み 年中無休  
T E L 34-2336



## おがたま販売所

場 所 JAL長崎県あまみかん産果輸入口  
場 所 夏6:30~9:30  
営業時間 冬7:00~9:00  
休 み 毎週水曜日、お盆、正月



## 農村レストラン ゆたっと

場 所 森山町下井半田1325-1  
場 所 プフエランチ 11:00~15:00  
営業時間 ※カフェもあり  
定休日 毎週火曜日  
T E L 35-2701



ありあけかい  
有明海

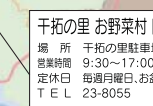
## 轟街道ふれあい市

場 所 高来町小船津363-5  
場 所 7:00~17:00  
営業時間 休 み 正月  
T E L 27-7500



## JAながさき県央 きん彩

場 所 Aコープファルツ店  
場 所 8:00~18:00  
営業時間 定休日 正月  
T E L 24-2199



## じげもん市利用組合

場 所 ガルデンバウイ店内  
場 所 8:30~17:30  
営業時間 定休日 年末年始  
T E L 23-8766



## もぎたて市in森山

場 所 森山図書館前  
場 所 8:00~17:00  
営業時間 定休日 お盆、正月  
T E L 35-2717



## 千拓の里 お野菜村 門前市

場 所 千拓の里駐車場内  
場 所 9:30~17:00  
営業時間 定休日 毎週月曜日、お盆、正月  
T E L 23-8055



## 手づくり工房 はとむぎ館

場 所 千拓の里内  
場 所 土、日、祝祭日の10:00~16:00  
営業時間 T E L 24-6776



## フレッシュ251(2号店)

場 所 興央農協馬鈴薯選果場、  
場 所 牧野バス停近く  
営業時間 8:00~17:30  
定休日 お盆、年末年始  
T E L 48-2242



## フレッシュ251(1号店)

場 所 Aコープ駅前駐車場  
場 所 8:00~16:00  
営業時間 定休日 お盆、年末年始  
T E L 48-0585



## 長崎街道 みかん宿

場 所 国道34号線い交通機動隊前  
場 所 8:00~17:00  
営業時間 定休日 水曜日、お盆、年末年始  
T E L 43-0353



おおむらわん  
大村湾

たたらみち  
多良見地域

いしきりち  
飯盛地域

いさはやち  
狭早地域

ちりやまち  
森山地域

たちばなわん  
橋湾