

～こころとからだの健康は大地から～

「郷土からの旬・食・彩」

けんぽ健康づくり27

～こころとからだの健康は大地から～

「郷土からの旬・食・彩」





けんぽ健康づくり21 高脂血症改善は、食事から！

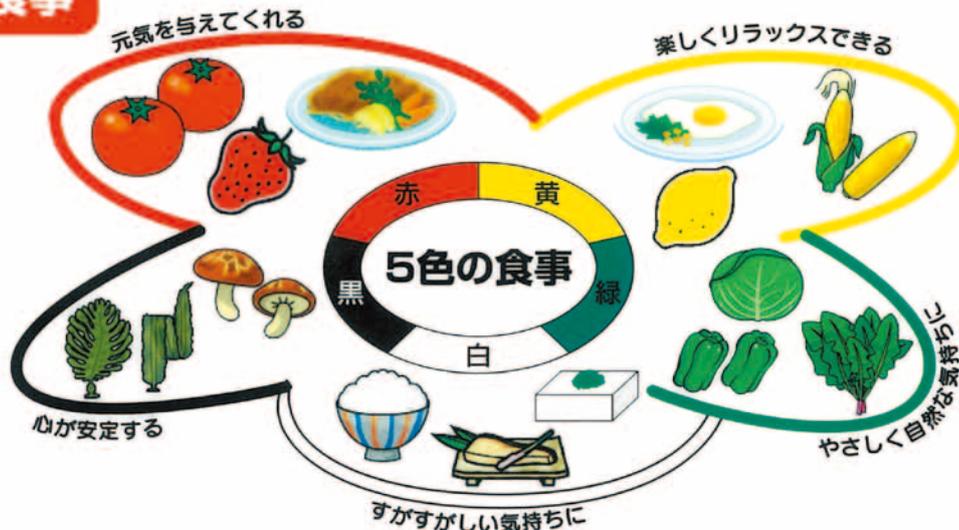
～こころとからだの健康は大地から～

「郷土からの旬・食・彩」

県内の地場農産物は、新鮮取りたてで安心できる食材です。
ぜひ食卓に取り入れましょう！

食卓には、毎食5色並ぶように心がけましょう。彩りが豊かであれば栄養のバランスも良いのです。

5色の食事



活力の赤、消化を助ける黄、体調を整える緑、心を落ち着かせる黒、心身をスッキリさせる白

赤・黄の食材は、おもに脂質とビタミンA・C 緑は、ビタミン類 黒の食材は、ミネラルを含み体内の活性酸素を除去して免疫力を高めてくれます。白は、たんぱく質や糖質です。

★あなたの食事は、毎回赤・黄・緑・黒・白の五色がバランスよくそろっていますか？

5色のバランスを下の表を見てチェックしてみましょう！

5色	食 材
赤	豚肉、牛肉、ベーコン、ハム、さば、エビ、トマト、ニンジン、梅干他
黄	大豆、みそ、しょうが、みかん、レモン、湯葉、卵、とうもろこし他
緑	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、いんげん、パセリ、にら、小松菜、ピーマン、ブロッコリー、レタス、絹さや、あさつき他
黒	わかめ・のり・昆布・ひじきなどの海藻類 しいたけ・しめじ・きくらげなどのきのこ類、黒ごま、そば、こんにゃく他
白	ごはん、パン、うどん、そうめん、牛乳、玉ねぎ、豆腐他

1日に両手のひらいっぱい野菜(400g)を食べ病気を予防しましょう。

緑黄色野菜100～120gと芋100g、残りを淡色野菜で取るようにしましょう。

旬の野菜は、栄養がぎっしりです。

1. ～こころとからだの健康は大地から～「郷土からの旬・食・彩」

(1) こころとからだの健康を保つには？

こころとからだの健康を保つには、食事、運動、休養の3要素が重要です。人は食べ物によって生きていることから、食は最も重要だと言えます。

食に関することには、食べ物そのものの「食材」、料理の仕方、何回、いつ食べるか、誰と食べるかなどの「食生活」や、いつの時代にどのように食べてきたかなどの「食文化」のことまで、いろいろなことが含まれています。

日本では、長い間お米を中心として、野菜、魚、肉などの食材をバランスよく食べてきましたが、近年、パン食、肉食など食の欧米化が進んだことや朝・昼・晩の3食を規則正しく食べる食生活が乱れてきたことなどにより、脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病が増加してきています。

そこで、当健保組合では、2003年（平成15年）に、郷土で作られた旬の県内地場産物をバランスよく食べることを提唱するスローガン『～こころとからだの健康は大地から～「郷土からの旬・食・彩」』を策定し、食生活の改善による健康づくりを呼びかけてきました。(P2参照)

(2) なぜ地場産物は健康によいのか？

「^{しん}土^{ふじ}不二」ということばがあります。人の身体（からだ）と土地は切り離せない関係にあり、その土地でその季節にとれたものを食べることが、その土地で生活する人にとって、健康によいという考え方です。

私たちの静岡県は、温暖な気候に恵まれ、地形も東西・南北に長く、また山を抱え海に面しているなど変化に富んだ自然環境にあり、お米、お茶、野菜、果実などの多種多様な農産物やマグロ、カツオなどの水産物を一年を通じて食べることができます。

静岡でとれた地場産物を食べることによって、からだが必要とする栄養素をバランスよく摂ることができ、健康によいと言われています。

(3) なぜ旬のものは健康によいのか？

とれたての新鮮なもの、その季節の旬の食べ物は、栄養価が高く、からだも季節に合った食べ物を欲しているので健康によいと言えます。

例えば、暑い夏には、からだを冷やすナス、きゅうり、トマトなどの夏野菜を食べることや、寒い冬には、からだを暖めてくれる長ねぎ、だいこん、さといもなどの冬野菜を食べることなどです。

しかし、露地で栽培される旬の農産物は、出回る時期が限られています。露地物が出回らない時期には、温室やビニールハウスで栽培された農産物を上手に取り入れ、年間を通じてバランスよく食べることを心掛けることも大事です。

(4) 彩 (いろどり) よく食べるとは？

彩 (いろどり) よく食べるとは、どんなことでしょうか。彩とは、色をつけるとか、色の配合のことですので、食べる時に、ごはんだけ、パンだけを食べるのでは彩のよい食事とは言えません。そこに、みそ汁、サラダなど別の色のものを加えることにより、ごはんの白に、みその黄色が加わり、1色が2色、3色と彩りがよくなります。そのことで、いろいろなものを食べることになり、バランスのよい食事になります。

また、日本では、器にも気を配り、盛り方も工夫するなど見た目を美しくする美意識、「いただきます」「ごちそうさま」と言って食べ物に感謝する心や皆で食卓を囲んで食べることなど食の楽しさを育んできました。

このことも食に彩を取り入れることになり、日本の食文化の大きな特色と言えます。

2. 5色の食材をバランスよく食べることで健康に!

(1) バランスよく食べるには？

人間のからだは、60兆個の細胞からできていて、毎日約1兆個の細胞が新しく造られ壊れたりして、60日ほどで細胞が入れ替わると言われています。いうまでもなく、細胞は食べ物で造られていますので、1日3食として60日、180回の食事を、いつ、何を、どのくらいバランスよく食べるかが、こころとからだの健康にとって重要になります。

そこで、国は食事バランスガイドを作成して、「1日の食事バランス」を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に区分けし、これに「必要な水・お茶」と「適当な運動」を加えて、コマのイラストで示しています。また、「毎日どのくらいのカロリーを摂るのがよいのか」「どの栄養素をどれだけ摂るのがよいのか」など、カロリー量と栄養のバランスを考えた栄養指導もされます。

健保組合では、病気にならないために、常日頃のようなことに気をつけて食事をすればよいのか、それも気軽に続けやすい方法はないのかを検討してきて、杉本恵子先生が提唱される「食材5色バランス健康法」を奨めてきました。

(2)「食材5色バランス健康法」とは？

杉本恵子先生は、食材5色バランス健康法を次のように説明しています。

『毎食、赤、白、黄、緑、黒の5つの色を食卓に並べるだけ』という、小さな子どもからお年寄りまで誰でもできる簡単な方法です。この方法を実践すると、難なく1日30品目に近づくことができ、いろいろな食品をまんべんなく摂ることになるので過食を防ぐことになるのです。ただし、誰でも簡単に継続できることをメインに考えた健康法なので、1回の食事でどのような栄養素がどれだけ摂れるかなど厳密さは欠けていることをお断りしておきます。』(食材5色バランス健康法より)

(3) 5色の分類（食材例）

5色の分類は、赤、白、黄、緑、黒で、食材は見た目決め、自分の判断でかまわないとされていますが、目安は次のとおりです。

赤：肉や魚は、良質なたんぱく質や脂質を多く含みます。魚の脂質には動脈硬化を予防する働きがあります。赤い野菜の色素には、ガンの予防効果が期待されます。

豚肉、牛肉、ベーコン、ハム、さば、エビ、トマト、にんじん、梅干他

白：ご飯・パンなど主食となる食材には、糖質が多く含まれます。

ごはん、パン、うどん、そうめん、牛乳、玉ねぎ、豆腐他

黄：納豆・みそなどの大豆製品は栄養価に優れた食材、発酵食品としての良さも見直されています。柑橘類はビタミンCの供給源です。

大豆、みそ、しょうが、みかん、レモン、湯葉、卵、とうもろこし他

緑：野菜には、ビタミンAやビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄などビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、いんげん、パセリ、にら、小松菜、ピーマン、ブロッコリー、レタス、絹さや、あさつき他

黒：海藻類やきのこ類は、低カロリーで食物繊維や微量栄養素がたっぷり含まれています。黒の食材は5色の中でも特に意識して揃えるように工夫しましょう。

わかめ・のり・昆布・ひじきなどの海藻類、しいたけ・しめじ・きくらげなどのきのこ類、黒ごま、そば、こんにゃく他

※次の食品は5色に入れないので注意しましょう。

①飲み物（野菜ジュースなどは除く）、菓子類

野菜汁100%、果汁100%のジュースは、5色に加えてかまいません。

②漂白、着色された食品

③調味料 しょう油などは除きますが、みそはみそ汁として5色に加えます。

3. 野菜・果物を食べましょう!

(1) 「一日に両手のひらいっぱい野菜(400g)を食べ病気を予防しましょう。」

旬の野菜は、栄養がぎっしりですので、緑黄色野菜100~120gと芋100g、残りを淡色野菜で取ることを奨めてきました。

このたび、国が取組んでいる国民健康づくり運動（健康日本21）の第2次では、野菜を350g（緑黄野菜120gとそれ以外の野菜230g）と果物を100gとることが望ましいと変更されています。

それでは、なぜ野菜と果物を食べることが病気の予防になるのでしょうか。

(2) たっぷり栄養が詰まった野菜・果物

野菜・果物には、ビタミン、ミネラル（無機質）、繊維質など栄養がたっぷり詰まっています。ビタミンは、新しい細胞を造ることや皮膚、髪の毛を再生するなど人のさまざまな代謝活動に絶対欠かすことのできないもので、体内ではほとんどつくれませんので、食物から摂るしかありません。ミネラルは、カルシウム、リン、ナトリウム、カリウムなどの人のからだに必須な微量元素で、からだの機能を正常に保つ役割があります。食物繊維は、腸の働きを促進させたり、からだに有害な物質を便と一緒に排出してくれる役割があります。

(3) 緑黄色野菜とは？

緑黄色野菜とは、ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、にら、春菊、グリーンアスパラ、ピーマン、パセリ、トマトなどの色の濃い野菜のことで、カロテノイド（色素）が多く含まれています。カロテノイドには強い抗酸化作用があり、太陽のもとで育つこれらの野菜を、太陽の光から身を守ってくれますので、人にも動脈硬化の予防、ガン予防、老化予防が期待されています。

4. 急須でいれたお茶を飲みましょう!

(1) 静岡県は日本一のお茶産地

静岡県は、気候・風土などの環境がお茶の栽培に適しており、古くから県内には東部から西部まで多くの有名茶産地があり、様々なブランド茶が生産されています。

わが国のお茶生産量の半分近くは静岡県で、流通面でも7割近くをしめており、質・量とも日本一の茶どころとなっています。また、お茶の消費面でも緑茶の1世帯当たり年間支出金額及び購入量が、全国で静岡市が1位、浜松市が2位と多く、日ごろからお茶がたくさん飲まれています。(総務省家計調査、県庁所在市及び政令市別ランキング)

(2) お茶の効用

お茶は、古くから飲まれており、人々はお茶がからだに良いことを体験的に知っていました。近年になってお茶の科学的研究が進み、お茶と健康の関係が科学的に明らかになってきました。

お茶のなかには、カテキン、カフェイン、ビタミン、アミノ酸、フッ素などが含まれています。カテキンには、強い抗酸化作用があり、発ガン物質によってできたDNAの損傷を除去修復して正常に戻してくれることやガンの原因になる遺伝子の突然変異を抑えると考えられています。そのほかにもカテキンには、動脈硬化を予防する効果、アレルギーやアトピーを抑える作用、インフルエンザウイルスの増殖を抑える作用、O-157な

どの細菌の増殖を抑える作用などがあります。

そのほかのお茶の成分では、カフェインは知的作業能力や運動能力を高めること、ビタミンは肌荒れ防止、老化防止に効果があること、アミノ酸のテアニンはリラックス効果があること、フッ素には虫歯予防効果があるとされています。

(3) お茶を楽しむ生活

お茶には、いろいろな効用がありますが、継続的に飲み続けることが必要です。最近では、ペットボトルのお茶を飲むことが多くなりましたが、やはりお茶は急須でいれて飲むことで、その効用を多く受けることができます。

また、お茶をいれて一服するような「ゆったり」とした時間を日常生活の中に取り入れるように心がけることも、昨今のようにストレスの多い時代には特に大事だとも言えます。

あ と が き

厚生労働省が、平成24年6月に初めて公表しました「健康寿命」において、静岡県は男性2位、女性1位となりました。その理由としては、地場の食材が豊富で食生活が豊かであること、全国一のお茶の産地であり、日ごろ若者から長寿者までいつもお茶をたくさん飲んでいること、元気で働いている長寿者が多いこと、温暖な気候からくる穏やかな県民性であることなどがあげられています。(リーフレット「静岡県は健康寿命日本一」県健康増進課)

心身とも健康で長生きするためには、若いころから食生活、運動習慣、休養のとり方など、よい生活習慣を身に付けることです。健保組合では、食生活について、県内地場産物の摂取による健康への有益性と、日本の気候・風土に培われた日本の食文化に根ざしたお米を中心とした伝統的な日本型食生活により、こころとからだの健康づくりをはかることが重要と考えています。

平成15年には、スローガンとして『～こころとからだの健康は大地から～「郷土からの旬・食・彩』』を定め、その地域に住む人が、同じ環境下で育ち採れるものを食することで、健康になることを啓発してきました。

このたび、食の啓発のために作成しました「クリアファイル」について、キャラクターを登場させ、シンプルなデザインのものに更新することにしました。そこで、これまで使用してきましたクリアファイルのデザインについて、考え方のもとになっている杉本恵子先生の「食材5色バランス健康法」(フットワーク出版)をもとに解説を加え、更に静岡県及びJA静岡経済連のご協力を得て「しずおかの農林水産物の食材一覧」と「県内農林水産物の産地地図」を付記して、冊子を作成いたしました。

おいしく楽しく食事をしながら健康づくりをするために、この冊子をご活用いただければ幸いです。

(参考図書等)

「食材5色 バランス健康法」杉本恵子著(フットワーク出版)

「しずおかの農林水産物」(静岡県農業構造改善協会)

「食材の王国」静岡県産農芸品カタログ(JA静岡経済連)

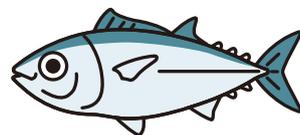
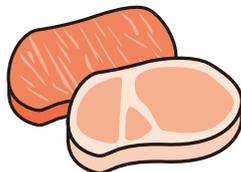
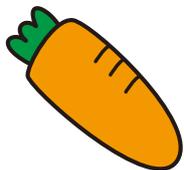
リーフレット「緑茶の健康パワー」(第4回国際O-CHA学術会議実行委員会)等

～こころとからだの健康は大地から～

「郷土からの旬・食・彩」

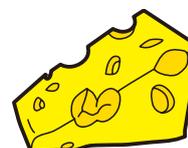
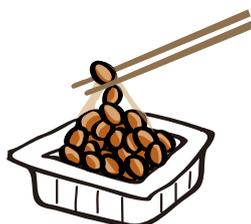
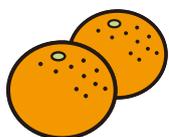
赤の食材

食 材		旬	出荷時期	産 地	備 考
野 菜	トマト	夏	通 年	全域	
野 菜	にんじん	冬	11～5月	東部、西部	
野 菜	小豆	秋	10～11月		
果 物	いちご	春	11～6月	全域	
果 物	すいか	夏	5～10月	東部、西部	
果 物	すもも	夏	6～8月	中部	プラム
果 物	イチジク	夏～秋	6～11月	全域	
果 物	さくらんぼ	夏	6～7月		
畜産物	牛肉			全域	
畜産物	豚肉			全域	
畜産物	鶏肉			全域	
水産物	まぐろ	—	通 年	焼津市、静岡市等	くるまぐろ、みなまぐろなど
水産物	ぶり	冬	10～3月	全域、沼津市	養殖は通年
水産物	かつお	春、秋	5～9月	焼津市、沼津市、御前崎市	
水産物	きんめだい	冬～春	11～6月	伊豆近海、御前崎市	
水産物	まあじ	春～秋	4～11月	伊東市、沼津市他	
水産物	さば	秋	9～12月	伊豆近海他全域	
水産物	さんま	秋	8～12月		
水産物	まだい	冬	10～5月		
水産物	さくらえび	春・秋	4～6月 10～12月	駿河湾	
水産物	にじます	—	通 年	富士宮市	年間を通じて安定供給
水産物	うなぎ	夏	通 年	浜名湖、大井川	養殖、天然は5～8月
水産物	あゆ	夏	6～8月		



黄の食材

食 材		旬	出荷時期	産 地	備 考
野 菜	かぼちゃ	秋	5～8月	中部、西部	
野 菜	しょうが	夏～秋	3～11月		葉しょうが3～8月
野 菜	さつまいも	秋	7～9月	東部、西部	
野 菜	大豆	秋	11月	全域	
野 菜	落花生	夏	8～10月	中部、西部	
野 菜	とうもろこし	夏	5～7月	西部	
果 物	うんしゅう みかん	冬	9～3月	全域	ハウス5～10月、極早生9～10月、早生10～12月、青島1～3月
果 物	ポンカン	冬	1～2月	全域	
果 物	ネーブル	冬	1～3月	西部	
果 物	甘夏	春	4～6月	東部	
果 物	日向夏	春	4～6月	東部	
果 物	キンカン	春	3～4月	中部	
果 物	レモン	冬	12～3月		
果 物	その他の柑橘	冬～春	2～5月	全域	はるみ2～5月、スルガエレガント3～5月、清見3～4月、不知火2～4月
果 物	柿	秋	8～12月	東部、西部	
果 物	びわ	夏	6月	東部、中部	
果 物	マンゴー	夏	5～7月		
果 物	ぎんなん	秋	9～12月	全域（中部）	
畜産物	チーズ			全域	
畜産物	鶏卵（黄味）			全域	
その他	はちみつ	—	通 年	全域	

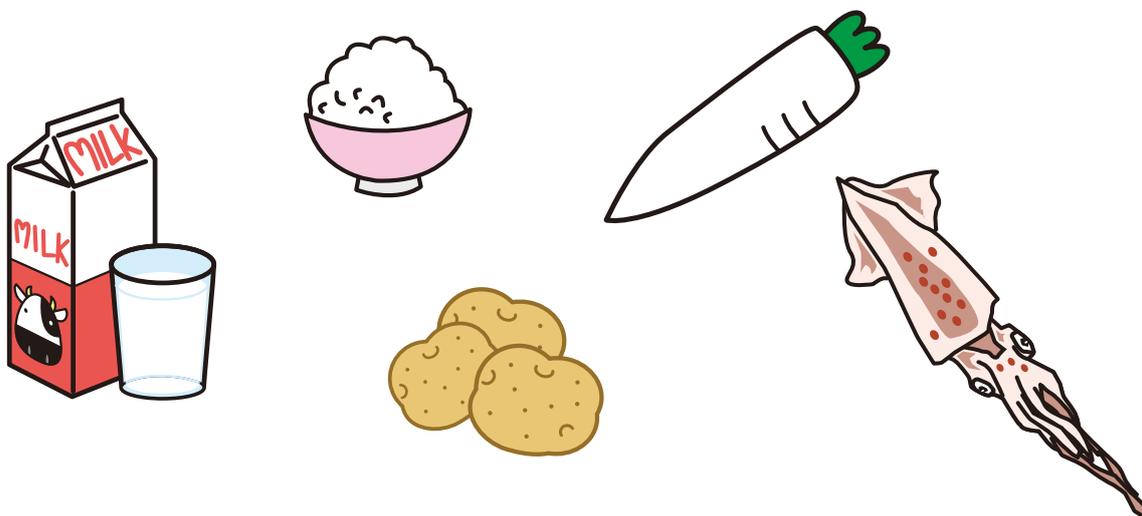


自 の 食 材

食 材		旬	出荷時期	産 地	備 考
穀 物	米	秋	8～10月	全域	
穀 物	麦	一	通 年	全域	
野 菜	なす	夏	通 年		7～9月
野 菜	白菜	冬	12～4月	東部、西部	
野 菜	たまねぎ	冬～春	1～4月	中部、西部	
野 菜	白ねぎ	冬	9～7月	東部、西部	11～2月
野 菜	ニンニク	春			葉ニンニク 11～3月
野 菜	らっきょう	夏	4～6月		
野 菜	エシャレット	一	通 年	西部	11～4月
野 菜	たけのこ	春	2～5月	全域	3～4月
野 菜	カリフラワー	冬	11～4月	東部、西部	
野 菜	だいこん	冬	12～3月	全域	1～2月
野 菜	かぶ	秋、冬	10～3月	全域	
野 菜	ごぼう	秋	11～2月 4～5月		
野 菜	れんこん	冬	8～12月		
野 菜	じゃがいも	夏	4～8月	全域	
野 菜	さといも	秋	8～3月	東部、西部	里芋、海老芋、 石川小芋
野 菜	やまいも	秋	10～1月	中部	自然薯
野 菜	むかご	秋	10～12月	中部	
果 物	りんご	冬	10～5月		
果 物	梨	夏～秋	7～9月	全域	
果 物	西洋梨	秋	10～12月		
果 物	桃	夏	5～7月	中部	
果 物	ぶどう	秋	6～9月	西部	ピオーネ
果 物	くり	秋	9～11月	西部	
畜産物	牛乳			全域	
畜産物	ヨーグルト			全域	
畜産物	鶏卵（白味）			全域	

自 の 食 材

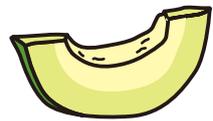
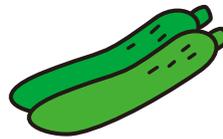
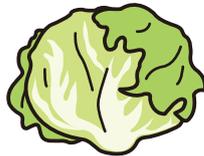
食 材		旬	出荷時期	産 地	備 考
水産物	いわし	秋	6～10月	全域	まいわし、うるめ いわし、かたくち いわし
水産物	しらす	春～冬	3月～1月	遠州灘、駿河湾	
水産物	たちうお	夏～秋	7～11月	全域	
水産物	ふぐ類	冬	11～2月	遠州灘	
水産物	いせえび	秋～冬	9～2月	伊豆近海、御前 崎市	
水産物	くるまえび	秋～春	9～3月	浜名湖	天然ものは初夏
水産物	あわび類	冬	12月	伊豆近海、御前 崎市	種類により異なる
水産物	さざえ	春	3～8月	伊豆近海、御前 崎市	
水産物	あさり類	春	12～3月	浜名湖	
水産物	いか	—	通年	全域	するめいか5～ 9月
水産物	たこ類	春～夏	4～8月		
水産物	かき	秋～春	11～2月	浜名湖	



緑の食材

食 材		旬	出荷時期	産 地	備 考
茶	茶	春～秋	4～10月	全域	
野 菜	きゅうり	夏	11～6月	中部、西部	
野 菜	ズッキーニ	夏	5～6月	西部	
野 菜	白うり	夏	4～9月	中部、西部	5～7月
野 菜	とうがん	夏	5～11月	西部	
野 菜	ピーマン	夏	通 年		6～8月
野 菜	ししとうがらし	夏	6～8月	中部	
野 菜	オクラ	夏	6～9月		
野 菜	レタス	冬	10～5月	全域	11～3月
野 菜	非結球レタス	冬	11～5月	全域	サニーレタス、 グリーンリーフ
野 菜	サラダ菜	春	通年	西部	
野 菜	セルリー	春	11～6月	全域	
野 菜	ほうれんそう	冬	11～5月	中部、西部	サラダほうれん 草：年中、全域
野 菜	小松菜	冬	通 年	中部、西部	12月
野 菜	水菜	冬	通 年	西部	1～5月
野 菜	パセリ	秋～春	10～6月	西部	
野 菜	キャベツ	春	12～6月	全域	
野 菜	メキャベツ	冬	11～3月	東部、西部	
野 菜	非結球芽キャベツ	冬	12～3月	東部、西部	プチヴェール
野 菜	モロヘイヤ	夏	通 年	東部、西部	7～8月
野 菜	チンゲンサイ	冬	通 年	全域	
野 菜	ターサイ	—	通 年	西部	
野 菜	空心菜	—	通 年	西部	
野 菜	シャンサイ	—	通 年	中部、西部	
野 菜	みつば	春	通 年	全域	
野 菜	しそ	夏	通 年	志太、中遠	大葉
野 菜	春菊	冬	11～3月	東部	
野 菜	ふき	春	10～12月 3～5月	東部	野ふき
野 菜	葉ねぎ	—	通年	全域	
野 菜	にら	春	4～11月	西部	花にら：4～11 月
野 菜	クレソン	春	通年		
野 菜	菜花	冬	1～4月	東部	
野 菜	アスパラガス	春	1～9月	西部	
野 菜	ブロッコリー	冬	10～3月	全域	
野 菜	みょうが	夏	6～10月		

食 材		旬	出荷時期	産 地	備 考
野 菜	わさび	春	通 年	東部、中部	花わさび1～4月
野 菜	さやいんげん	夏	10～3月	西部	
野 菜	さやえんどう	春	9～5月	全域	絹さや9～5月、砂糖 豌豆12～5月、スナ ック豌豆1～5月、グ リーンピース4～5月
野 菜	えだまめ	夏	通 年	全域	5～7月
果 物	メロン	夏	通 年	全域	アールスメロン
果 物	うめ	春	5～6月	中部、西部	
果 物	キウイフルー ツ	秋	10～5月	全域	



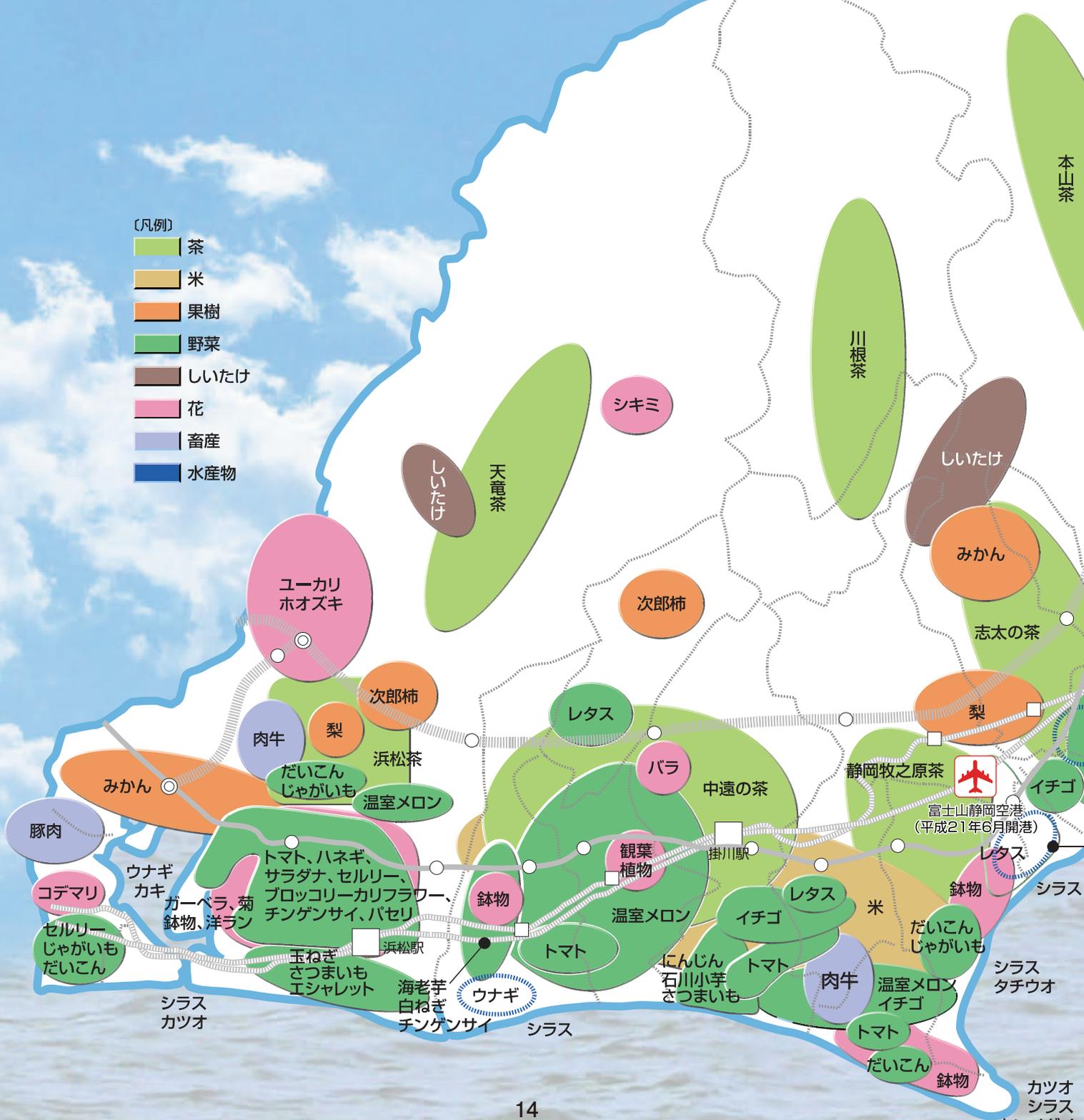
黒 の 食 材

食 材		旬	出荷時期	産 地	備 考
穀 物	そば	秋	10～11月		
野 菜	黒ごま	秋			
野 菜	こんにゃくい も	秋	10～11月		
果 物	ブルーベリー	夏	5～8月	西部	
きのこ	しいたけ	秋	通 年	全域	
きのこ	まいたけ	秋	通 年		
きのこ	しめじ	秋	通 年		
きのこ	マッシュルー ム	秋	通 年		
きのこ	なめこ	秋	通 年		
きのこ	きくらげ	夏	通 年		天然もの4～8月
きのこ	エリンギ	秋	通 年		
水産物	わかめ類	冬	1～3月		生わかめは冬
水産物	のり類	冬	12～3月		
水産物	てんぐさ	一	通 年	伊豆近海	収穫は春～夏

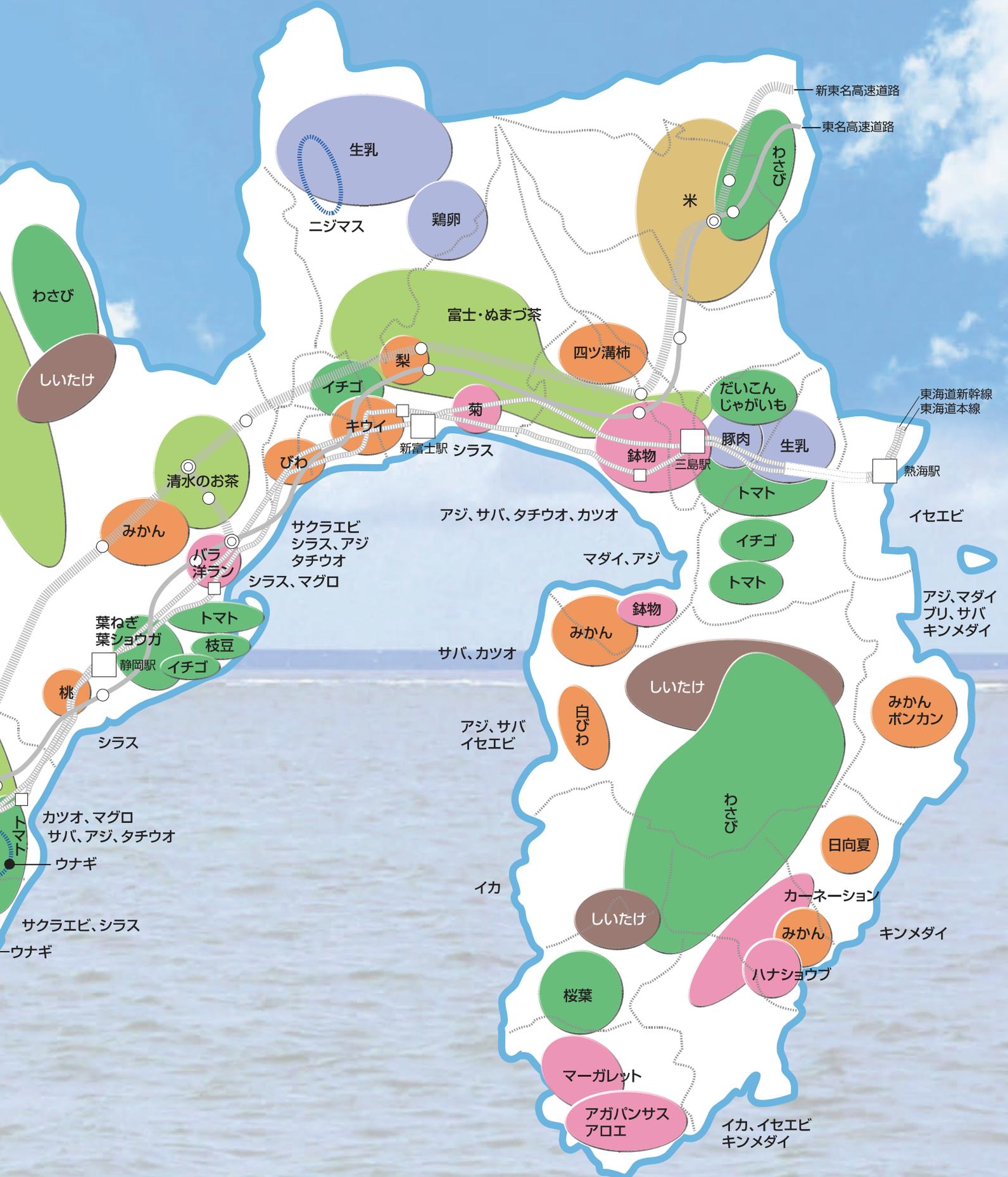


〔凡例〕

- 茶
- 米
- 果樹
- 野菜
- しいたけ
- 花
- 畜産
- 水産物



東へ、西へ、全国へ。 静岡育ちの多彩な“旬”を、発信!



旬の県内の地場産物は、安心して栄養価が高い食材です。
5つの色で食卓を彩り、**楽しみながら食事**をしましょう。

