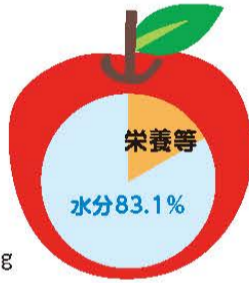


冬こそ、食べて動いて、元気に過ごそう！

寒さが厳しくなって、ついつい暖かい部屋にこもりがちになってしまいう季節。
今シーズンは、コロナの感染拡大に加えて、インフルエンザの流行も予想されています。
バランス良い食事と運動で、元気をキープしましょう。

一日1個のりんごで医者いらず

りんごには、カリウムや食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールなどが含まれ、ことわざ通りの優れた健康増進効果を備えています。そのまま食べるのももちろん、加熱すると整腸作用のあるペクチンの抗酸化力が9倍になるという研究結果もあり、子どもたちはもちろん、美容やダイエットが気になる大人にもぜひ食べて欲しい果物です。



●りんご(皮つき)の成分 [果肉100g当たり]

- エネルギー/56kcal
- たんぱく質/0.2g
- 脂質/0.3g
- 炭水化物/16.2g
- 灰分/0.2g
- カリウム/120mg
- カルシウム/4mg
- マグネシウム/5mg
- リン/12mg
- β-カロテン/当量 27μg
- ビタミンC/6mg
- 食物繊維/1.9g(水溶性 0.5g、不溶性 1.4g)

※資料:日本食品標準成分表2020



りんごは秋から冬が旬
今是一年中最スーパーに並んでいるりんごですが、やはり旬の時期は秋から冬にかけての今。北海道のりんごは、朝晩しっかりと冷え込むことで色づきと味わいが良いのが特徴です。道内各地で生産されていますが、なかでも温暖な気候を生かした果物の産地である余市は北海道のりんごの生産量1位です。旬の地物を食べるのが、健康にもつながります。

健康のキープは日光と運動で

体によいものを食べるのと同時に、冬期の運動も免疫力アップには欠かせません。

冬に日照時間が短くなる北国では、だるさや気分の落ち込みなど「冬季うつ」を感じる人が少なくありません。予防には、太陽の光を浴びるために、短い時間でもよいので外

で散歩をしたり、窓辺での日光浴や軽い運動をすることが大切です。冬は雪を楽しむ「スノーシュー」や「スノーチューブ」など、北海道ならではのアクティビティがたくさんあります。冬休みを利用して、家族で近くの公園へ出かけてみたり、道具をレンタルできる施設などへ出かけて、おもいっきり体を動かしてみるのもおすすめです。

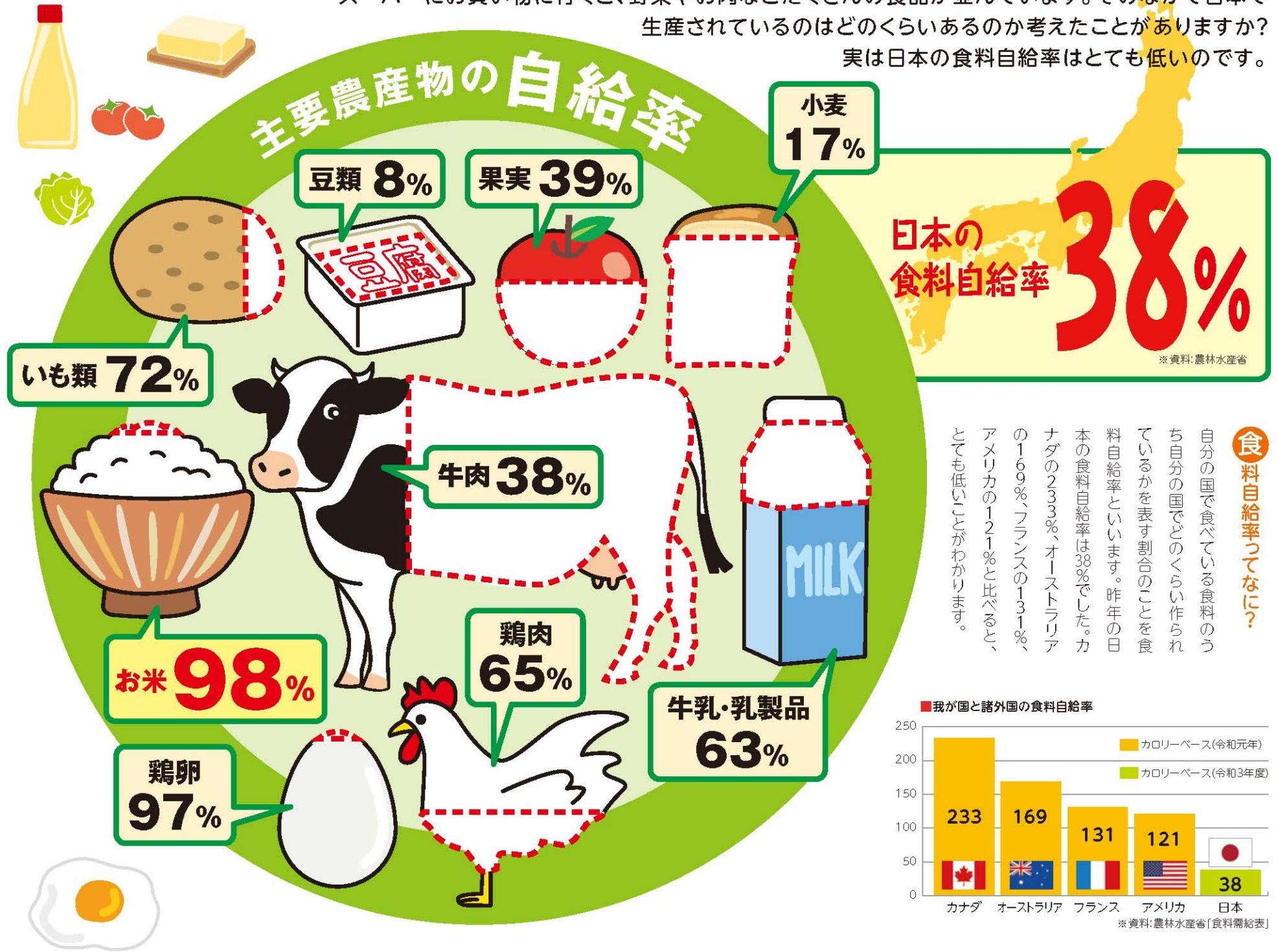


ミナノンノ・プレイヴィレッジ
〒046-0022
北海道余市郡余市町沢町467-1
TEL 070-9000-4137
OPEN 9:00-17:00
info@minanonno.com



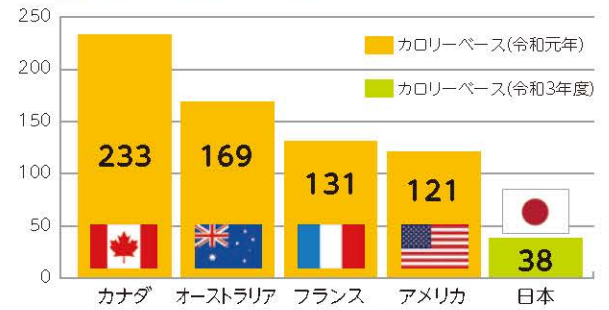
食料自給率について考えてみよう!

スーパーにお買い物に行くと、野菜やお肉などたくさんの食品が並んでいます。そのなかで日本で生産されているのはどのくらいあるのか考えたことがありますか？
実は日本の食料自給率はとても低いのです。



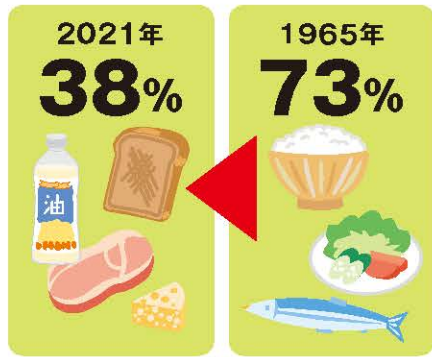
食料自給率ってなに?
自分の国で食べている食料のうち自分の国でどのくらい作られているかを表す割合のことを食料自給率といいます。昨年の日本の食料自給率は38%でした。カナダの233%、オーストラリアの169%、フランスの131%、アメリカの121%と比べると、とても低いことがわかります。

■我が国と諸外国の食料自給率



みなさん、コロナウイルスの感染拡大が始まった頃、日本中からマスクがなくなったのを覚えていませんか？その理由は、日本で十分な量のマスクを生産しておらず、海外からの輸入も止まってしまったからです。これが食料だったらどうなるでしょう？
戦争や災害、気候の変動などで、マスクに限らず、海外からの物の流れが止まってしまうことも考えられます。

食料自給率が低いと困るの？



どうして自給率が低い?
日本の食料自給率は、1965年には73%でしたが、約60年ほどの間に38%にまで低下しました。昔は、野菜や魚が中心の和食のおかずで、ご飯をたくさん食べる食事が一般的でした。経済の発展とともに、食の欧米化が進み、牛肉や豚肉、油を多く使った食事が増えて、主食も麺やパンなどが好まれるようになりました。農業をする人が減り、生産量が減ると同時に、自給率の高いご飯を食べる量が少なくなり、肉や小麦など生産コストの低い海外からの輸入に頼る食事が多くなりました。

どうして自給率が低い?



私たちに何が出来るの？
私たちが安心して暮らすためには、日本で消費される食料を、できるだけ多く日本で生産する「国消国産を進めていく」ことが大切です。そのためには、農業をしている生産者の人たち、食料を加工したり販売している人たち、そして私たちのように食べる人たちみんなの協力が必要です。
スーパーでお買い物するときには、「この商品はどこからやってきたのかな？」と産地を確認して考えてみることも、大切ですね。そして、今日からすぐにできる「国消国産」アクションの一つは、「ご飯を食べること」です。自給率が高かった60年ほど前は、1日5膳のご飯を食べていました。例えば、毎朝の食事をパン食からご飯に変える、または、1日おきにご飯にするなど、みなさん一人ひとりの選択が私たちの未来の安心につながっていきます。



食べ物の大半を日本以外の国に頼っている私たちは、このままで大丈夫でしょうか？



北海道米LOVE 公式Instagram
<https://www.instagram.com/accounts/login/?next=/hokkaidomailove/>

ほおぼる。がんばる。
北海道米LOVE
北海道米販売拡大委員会

北海道米LOVE 公式YouTube
<https://www.youtube.com/user/Hokkaidomailove>

