

知ってる？知らない？

地元特産物！フキ情報

那須烏山市の特産物は、いちご・梨・米・野菜など色々ありますが、今回は、市がブランド化を進めている「かぼちゃ」についてご紹介します。



どちらのかぼちゃも7月～9月頃に市内の直売所などで販売されます

中山（なかやま）かぼちゃ

中山かぼちゃは、紡錘型で、果肉は濃い黄色。一般のかぼちゃに比べてβカロテンが約3倍多く含まれ、ほくほくした食感と皮が薄くて食べやすいのが特徴です。旧烏山町中山地区で、地域の女性らによって守られてきましたが、味に惚れ込んだ市内の農家に種が渡り、現在では那須烏山市内で作られています。「幻のかぼちゃ」と言われるほどの厳しい栽培管理で、50年以上もの間伝統の味をつないでいます。

現在は、学校給食において、ペーストを使用したパンやスープなどで提供されています。

加工品として、「中山かぼちゃのアイスクリーム」、平成28年度の新商品「中山かぼちゃプリン」が一般販売されています。観光協会、ナスカラ市場、芳賀や市貝の道の駅などで購入できますので、ぜひご試食ください。



みなみちゃんかぼちゃ

「中山かぼちゃ」と「みやこカボチャ」の交配種で、約20年前に旧南那須町で栽培が始まったことからそう命名されました。尻がややとがったハート型をしており、果皮は濃い緑色で縞模様がありません。ホクホクした食感と、濃厚な味わいが特徴です。

平成28年の宇都宮卸売市場での初競りでは、最上規格の「極（きわみ）」が1玉1万円で競り落とされました。

間違った情報に惑わされないように、食の正しい知識や情報を知る方法を知っておくことも大切だよ！

食の安心・安全情報

市内産農畜産物に関する放射能検査情報

栃木県では「安全な農産物以外は出荷しない」方針のもとで、農産物質の放射性物質モニタリング検査を継続的に実施しています。直売所などで販売する農産物も必ず検査を行っています。

検査の結果は栃木県のホームページなどで公表していますので下記で検索！

※作物ごとや市町ごとに結果を検索することができますようにしています。

HP 栃木県 安全確認 検索 URL http://www.pref.tochigi.lg.jp/kinkyu/g01/monitoring_database.html

Twitter @tochigi_nousei



第4弾！なすからすやま市食育情報誌 ～広げよう食育 3つのWa！～

お米は太ると思いませんか？

ごはん食を見直そう

～お米は、最強の食材です！～

1日の食事で“主食にごはん”を何回食べていますか？

日本人の伝統的な文化である和食。しかし個人のライフスタイル・価値観・ニーズが多様化する中で、お米を中心として栄養バランスに優れた「日本型食生活」が失われつつあります。自分の食事をふり返ると、1日に“お米”を1度も食べていないという日、ありませんか？パンや麺類…多くなっていませんか？

“ごはん食”を見直していただくため、今回は“ごはんの魅力”を発信します。



ごはんをしっかり食べる

腹もちがよい

間食が減る！

太らないポイントはコレ！

消化がゆっくり
腹もちがよい

高血圧予防に減塩は大切！

塩分が入っていない

栄養バランスを考えやすい！

色々なメニューに合わせやすい

食物繊維や・ビタミン・ミネラルが豊富な玄米や、もち麦などもオススメ！



お米の主成分である炭水化物は、体づくりに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。「ごはんは太る」は誤解です。

ごはんは、粒のままでよく噛んで体に取り入れるため、パンや麺類よりゆっくりと消化・吸収されます。また、パンや麺には塩分が含まれているのに対し、ごはんには塩分が含まれておらず、どんな**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品等の料理）や**副菜**（野菜・きのこ・海藻・いも等の料理）とも相性ピッタリです！

“味つけをしないごはん”を**主食**にすることがポイント！ごはん中心の食事をもう一度見直し、取り組むことが健康への近道です！

パン 手軽でペロリと食べちゃうけどあまり満腹感がなくてすぐ腹ペコに！
食パンは6枚切りで塩分0.7g！バターやジャムで更に塩分・糖分・脂分をとっちゃうよ～！

注意）パンや麺でも、精製していない全粒粉を使用したパンや非常に固いデュラム小麦で作られた乾燥パスタなど、消化に時間がかかるものもあります。塩分や脂質など食事全体のバランスを考えることが大切です！



めん類 つるつる食べて噛まないから無意識に食べすぎちゃう。単品では野菜不足になりがち！
ラーメンは汁まで飲むと、塩分5～6g以上もあって塩分をとりすぎちゃうよ！