

「食べる」ってたいせつだね!

なみと光のおさかな健康日記



わたしの名前は「なみ」。
小学5年生で
札幌市内の学校に
通っています。

お母さん



近所のスーパーマーケットで
パートタイマーをしています。
朝の10時から
夕方5時までの
勤めです。



お父さん

わたしは札幌市内の会社で
営業の仕事をしています。
帰りが遅い日
が多いですね。



ぼくの名前は「光」。
中学3年生で高校受験のため
塾に行き、夜遅くまで
勉強しています。

おさかなを食べよう!

なみと光のおさかな健康日記

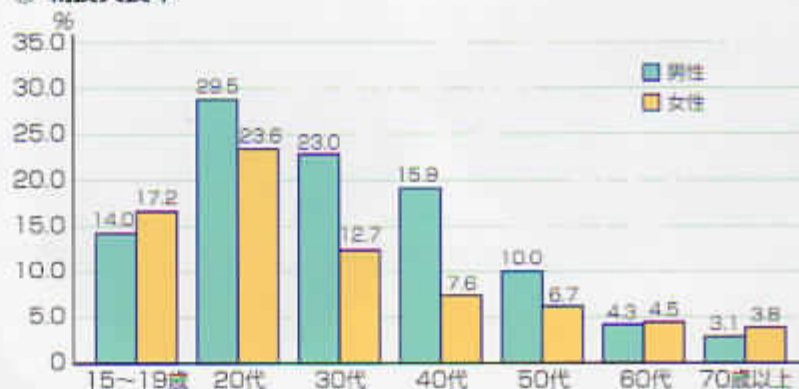


わたしは、毎日の晩ごはんは
日曜日の朝ごはんは
お母さんと一緒。
家族みんなで食べるのは
日曜日の夕ごはんくらい。



ぼくはぎりぎりまで
寝ているので、朝ごはんを
食べない日も
しょっちゅうだよ。①

① 朝食欠食率



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
(平成15年)

注「欠食」とは国民健康調査の調査日において「菓子・果物などのみ」、「飲料などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。

こんな食事で
いいのかなあ?
変じゃないのかな?



ある日のこと、わたしたちの家に田舎から
おじいちゃんとおばあちゃんがやってきました。

ニコニコ



二人で
とったのよ。

新鮮なお魚よ。

生きのいい
魚だから
おいしいよ。



あっ、
頭やしっぽが
ついている。

わたし、
あまり魚の
調理がうまく
できないのよね。





おばあちゃん、
ほくにも
さばき方を教えて
もらえませんか。
いつかやって
みたいと思って
いたんですよ。

それはいい心がけだね。
その前に、まな板と包丁を
貸しておくれ。

あらあら、小さなまな板だね。
それにこの包丁では切れないよ。
砥石はないのかい。



【ポイント1】

切れ味の悪い包丁は使わないように
しましょう。魚の身をきれいに切
ることができないし、生きも下がっ
てマズイものしかできません。

さらに、切れない包丁では余分な
力が入ってしまうので、ケガをする
こともあります。



【ポイント2】

頭や内臓もゴミとして捨て
てはいけません。食べ方がい
ろいろありますし、庭の土に
混ぜておくと良い肥料になる
のです。



ふうん！
魚は捨てる
ところか
ないんだ。



わが家の味をみんなで!



うわあ、
今日はすごい
ごちそうだね!



いつもは、
どうして
いるんだい?

心配だね



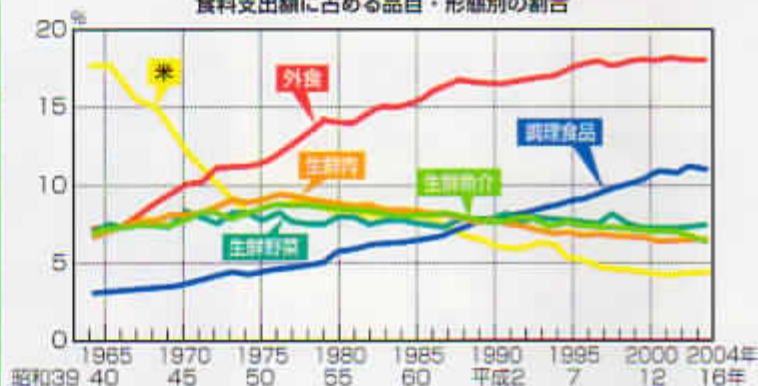
いつもは、お母さんが
帰りにスーパーで
売っているおかずを
買ってきて、
電子レンジで温めて
食べているよ。②



②進む食の外部依存

食品形態別に支出額の割合をみると、女性の社会進出、単身世帯の増加を背景に外食や調理食品（いわゆる「中食」）への依存が増え、これが生鮮魚介類購入量減少の一因となっている。

食料支出額に占める品目・形態別の割合



資料：経産省『家計調査年報』から作成

おやおや、
忙しいからしかたが
ないんだろうけれど、
それでは「わが家の味」
とはいえないなあ。

ダメダメ



できあいの総菜は見ばえや
日持ちがするように
添加物を使っているんだよ。
偏った食生活をしていると、
体調を崩してしまうかも
しれないよ。

ぼくも、
レトルトカレーとかが
けっこう好き
なんですよねえ。





原料や原産地のはっきりした食材を買ってきて、家で調理するのがいちばん安全で安心なのよ。③

【ポイント3】



食事の時間は、体調を整え、みんなの健康を確認し合う、家族にとっても大切な時なのです。

③ JAS法に基づいた食品表示

生鮮食品には名称と原産地が表示される（平成12年7月～）

国産品

名称：サンマ（解凍）
原産地名：北海道沖

冷凍品、養殖魚については「冷凍」「養殖」と記載

輸入品

名称：キハダマグロ（刺身用）
原産地：韓国産（北太平洋）

生産した水域名又は地域名（主たる養殖場が属する都道府県名）を表示。水域名の表示が困難な場合は、水揚げ港又は水揚げ港が属する都道府県名を記載（水揚げ港名又は水揚げ港が属する都道府県名を併記することができる）。

原産国名を記載（水域名を併記することができる）。

※バック詰めされている商品については、食品衛生法に基づき、消費期限、保存方法、製造業者等の名称及び住所等の表示が必要。

加工食品にも原材料や原産地などが表示される

平成13年4月より、名称・原材料・賞味期限・保存方法等の表示を義務づけ。平成15年までに、アジ・サバの干物、塩蔵わかめ等8品目の原料原産地表示を義務づけ。平成16年9月、生鮮食品に近い加工食品20食品群に拡大（平成18年10月から義務化）。

名称：ホッケの開き
原材料名：ホッケ（国産）、食塩
内容量：100g
消費期限：平成00年00月00日
保存方法：10℃以下で保存
製造業者：△株式会社
北海道稚内市〇〇××

「国産」である旨を記載。国産の記載に代え、生産した水域名、水揚げ港又は主たる養殖場が属する都道府県名その他一般に知られている地名を記載できる。



家でつくれば、料理の仕方を親から子へ伝えることができるでしょ。一緒につくると楽しいし、なによりおいしいのよ。



【ポイント4】

親子で料理をすることによって、「わが家の味」は昔から受け継がれてきたのです。

ごはんの前に「いただきます」と言って手を合わせるのは、生き物の命をもらっていることへの感謝の気持ちを表すことだって学校の先生が言ってたよ。



そうそう！

【ポイント5】

一緒に食卓を囲んで、食事を作ってくれた人、食材を作ってくれた人、食卓まで届けてくれた人たちにも感謝しながら食べましょう。

さかなはからだにいい!

1日3食
だから...

光、なみ。人間は生涯に
何回食事をするか
考えたことがあるかい。



1年だと3食かける365日で
1,095食。日本人の平均寿命を
80才とすると、その80倍。
えーと、87,600回だ!



そう、約9万回も食べるんだ。
一回一回の食事を大切に
することによって、
心も体も健やかで
魅力的な人になるんだよ。

約9万回食事



栄養のバランスがいい食事を、
規則正しく取るようにしたいね。
二人も、何時に、何を食べたかなど
自分の食生活を振り返ってごらん。④

いつも何気なく食べていたけど、
食事って大事なんだ。
毎日の積み重ねがわたしたちの
将来をつくってくれるんだね。



④



ポイント6

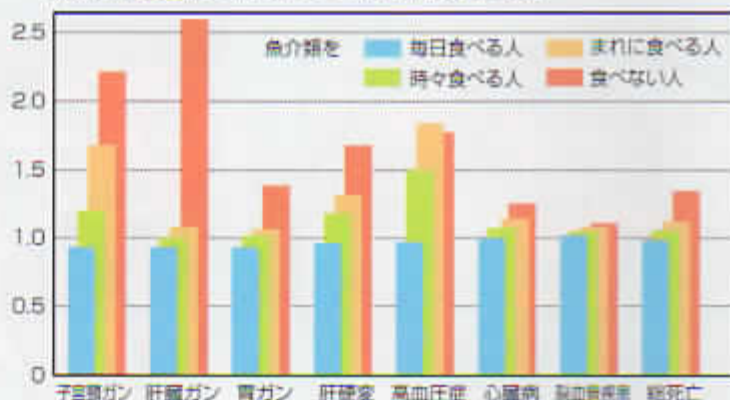
おじいちゃんやおばあちゃんは、
健康を考えて食事をしていたんで
すね。みなさんも、将来のことを
考えながら大切に体をつくってい
ってください。

最近、食事の欧米化などで、
小柄でスリムだった日本人の体型も
欧米化していると言われている。
生活習慣病などの
様々な病気に悩まされるようにも
なっているんだね。⑤



⑤ 死因別による死亡率

魚介類を毎日食べる人を1とした場合の死亡率比



資料：予防がん学研究所データより作成



日本人の朝ごはんといえば、昔からご飯とみそ汁、魚と漬け物が定番だったの。簡単そうに見えるけれど、炭水化物やタンパク質、脂肪やカルシウム、ビタミン、ミネラル、発酵食品などまんべんなくとることができる献立なのよ。⑥

⑥ 魚介類の秘めたパワー

北海道は、豊かな海に囲まれ、サケ、ホタテ、コンブなど豊富な水産資源に恵まれた日本最大の水産物供給基地です。

きれいな北の海で獲れる道産水産物は、安全安心で高タンパク低カロリー、さらには病気の予防や症状の改善など、多くのパワー（健康機能）を持ち、体によい食材と国内外で注目されています。

魚介類に含まれる栄養成分

栄養成分	多く含む魚介類	欠乏症
ビタミンA	ウナギ、ウニ、魚の肝臓	夜盲症、網膜機能低下、皮膚疾患
ビタミンB ₁₂	シジミ、アサリ、ホッキガイ、カキ、サンマ、ニシン	悪性貧血、知覚異常、精神障害
カルシウム	イカナゴ、ワカサギ、シシャモ	成長障害、骨や歯の弱体化
鉄	シジミ、ホッキガイ、アサリ、イカナゴ	貧血、口腔疾患
亜鉛	カキ、カニ、イカナゴ	知覚障害、発育不全、生殖機能低下
セレン	イワシ、ニシン、マグロ、ワカサギ	克山病、心筋障害、筋肉障害

魚介類に含まれる主な機能成分

機能成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、筋子、サンマ、ブリ、サバ	脳の発達促進、痴呆予防、視力低下予防
EPA	筋子、マイワシ、クロマグロ脂身、ブリ、サンマ	血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防
タウリン	カキ、イカ類、ホタテガイ、タコ類	動脈硬化 心疾患予防、胆石予防
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用

資料：水産庁ホームページ及び科学技術庁「五訂増補 日本食品標準成分表」より作成



日本人が何からタンパク質を取っているかその割合を調べてみると……動物性では魚が一番なんだあ！⑦

⑦ 1人 1日当たりタンパク質供給量の内訳（平成17年概算値）

総タンパク質供給量に占める割合（単位：％）

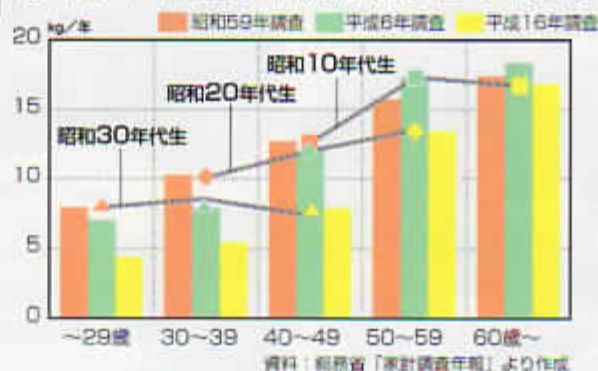
21.7	17.0	6.7	9.6	24.0	9.3	11.7
魚介類	肉類	鶏卵	乳牛乳製品	穀類	豆類	その他
39.4	31.0	12.1	17.5			

動物性タンパク質供給量に占める割合（単位：％）

資料：農林水産省「食品供給表」より作成

でも、そのほとんどは高齢の人たち、つまり欧米の食事が普及する前に和食になじんでいた人たちなんですね。⑧

⑧ 1人 1年当たり生鮮魚介類購入量（世帯主の年齢階級別）



生鮮魚介類の購入量は、年齢が高い層ほど多く、若い世代ほど減少する傾向がある。

やっぱり日本人には、簡素なようにけど和食がいちばん適しているのね。

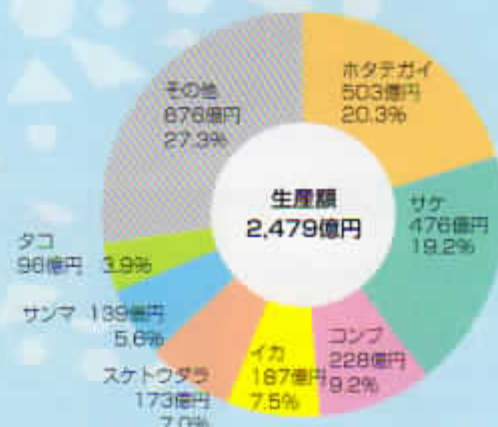


北海道の水産業

北海道ではどんな魚がどのくらいとれているのか調べてみたよ。⑨



⑨ 北海道の魚種別生産量 生産額 (平成16年)



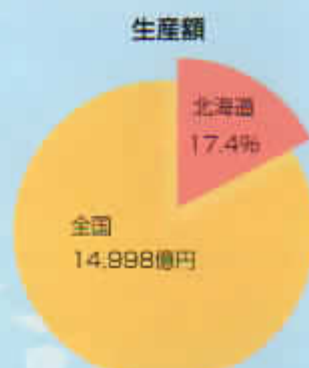
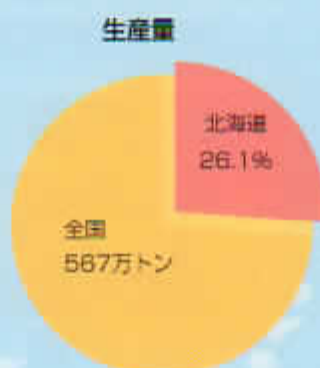
北海道の漁業生産量は150万トンで、全国第1位となっている。魚種別では、ホタテガイ、スケトウダラ、サケ、ホッケ、コンブの上位5種で、本道生産量の73%を占めている。

生産額は2,479億円で、ホタテガイ、サケ、コンブ、イカ、スケトウダラの上位5種で、全道生産額全体の63%を占めている。

資料：北海道水産庁「北海道水産統計」(異地データ)より作成

魚や貝の生産量は、北海道が日本全体の4分の1も占めていて第1位だって。⑩

⑩ 全国の生産量 生産額に占める北海道の割合 (平成16年)



資料：農林水産省統計部「漁業・養殖業生産統計年報」(異地データ)より作成

たとえば、サケは……

北海道でたくさんとれているサケは、卵をとり、稚魚まで育てて川に放すんだ。



サケが自然の海を回遊して大人になると生まれた川に戻ってくる。それまで待つんだよ。

北海道のサケは、自然の海で育った天然ものなんだよ。海外でも好評で、輸出が増えているんだ。

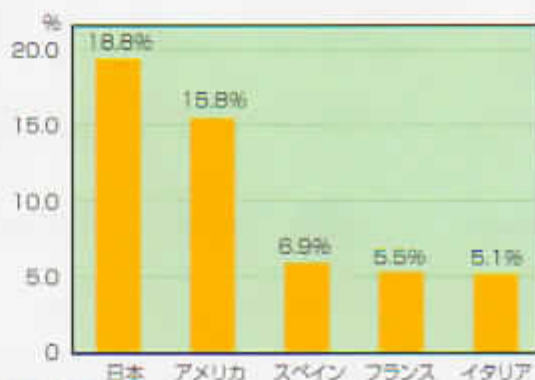


日本の漁業生産量は
世界で第6位なんだ。

だけど、
水産物の輸入もさかんで、
世界第1位の輸入国で
もあるんだ。⑪

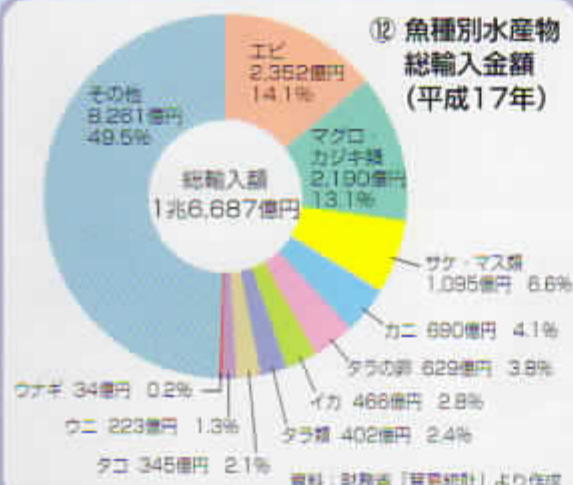


⑪ 世界の水産物輸入貿易額ベスト5(平成16年)



資料:FAO
「Fishstat (commodities production and trade 1976-2004)」より作成

⑫ 魚種別水産物 総輸入金額 (平成17年)



身近なサケも、
日本はたくさん
輸入しているのよ。⑫

外国産のサーモン(サケやマス)
をおいしいと思って食べている
かもしれないけれど、脂肪も色も
人工的にコントロールされて
いるのよ。



どうして天然のものを食べないで、養殖されたものを
たくさん食べるようになったのだろう？

もっと、地元でとれる魚を大切にしないと、わたした
ちの生活が食べ物を通して「日本人」から離れていって
しまうような気がします。

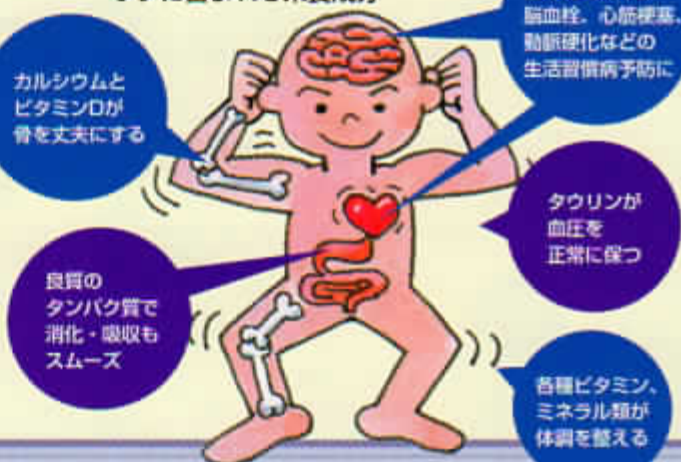


これがサケの健康効果だ！



サケは、低カロリーで良質なタンパク質の源として知られ、健康に
よい成分もたくさん含まれています。
血液をサラサラにするEPAやDHA、
血圧を正常に保つタウリン、骨を丈
夫にするカルシウム、カルシウムの
吸収を助けるビタミンDがその代表といえるでしょう。
このほかにも、老化を防止する、悪玉コレステロ
ールをとる、免疫力をアップするなど、わたしたちの
体に必要な栄養素をたっぷり含んだ魚です。

サケに含まれる栄養成分



宗谷管内 そうや



留萌管内
るもい



石狩・後志管内
いしかり・しりべし



檜山管内 ひやま



渡島管内
おしま





肉類は、生産を増やすには限界がある。
家畜を育てるための場所には限りがあるからだ。
今後、アジアやアフリカなどで人口が増えると、
これまで日本が輸入していた食料を、
そちらの国々の人たちも求めるようになるだろう。
だから自分の国で生産できる水産資源を適切に管理して
食料にすることが大切なのだ。

世界の人口のこれから

2000年 約61億人



2025年 約79億人



2050年 約91億人



資料：国連「世界人口の推計値」2004年より作成

今日は、食事を通しておじいちゃん、おばあちゃんから
たくさんのことを教えてもらった。
これまで何気なく魚を食べていたけど、
これからはよく味わいながら食べることにしよう。
おじいちゃんやおばあちゃんの話聞いていたら、
北海道の水産業や漁村のことをもっと知りたくなってきた。



企画制作

社団法人 北海道水産会

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

TEL 011-271-5051 FAX 011-271-5053

E-mail fish10@h-suisankai.or.jp

監修

北海道水産林務部総務課