

令和8年1月19日

## せいさん食育情報

第22号

# ◎親子お魚さばき方教室を開催しました

三豊郡漁業組合連合会（観音寺市農林水産課）

## 親子お魚さばき方教室



日時 令和7年8月7日（木）

場所 観音寺総合高等学校 食物実習室

対象 観音寺市・三豊市の小学生親子 34名

内容 観音寺総合高等学校食物系列3年生32人が講師を務め、鰯のさばき方と鯛と鰯を使った『鯛のスティックポテトフライ』や『鰯のキンパ』の作り方を調理しながら説明しました。  
参加者は各テーブルに分かれ、新鮮な鰯を一人3匹ずつ三枚おろしに挑戦し、さばいた鰯を使って簡単料理の紹介及び試食を行いました。



参加した子供たちは『魚をさばくのは難しいけど楽しかった』などと話していました。



## 今月の健康情報メモ

### ★まずは単位を確認しよう！★

100g、100ml、1袋、1食等商品によって単位が異なります。単位を確認し、自分が実際に食べたり飲んだりする量に換算して活用しましょう。



| 栄養成分表示<br>100ml 当たり |        |
|---------------------|--------|
| エネルギー               | 20kcal |
| たんぱく質               | 0g     |
| 脂質                  | 0g     |
| 炭水化物                | 5g     |
| 食塩相当量               | 0.1g   |



1本分(500ml)のエネルギーは、 $20\text{kcal} \times 5 = 100\text{kcal}$



## 活用しよう！栄養成分表示



### ●肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

エネルギーの取りすぎは肥満に、不足はやせにつながります。BMIも確認してみましょう。  
**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

※1  
目標とするBMI(kg/m<sup>2</sup>)  
18~49歳: 18.5~24.9  
50~64歳: 20.0~24.9

### ●たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

惣菜や弁当を選ぶときは、特定の栄養成分に偏らないように選びましょう。主食・主菜・副菜を意識するとバランスよくなります。

### ●高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

食塩相当量を確認し、選び方を工夫しましょう。  
食塩摂取量の目標は、1日**男性7.5g未満**、**女性6.5g未満**です。

| 栄養成分表示<br>1パック当たり |       |
|-------------------|-------|
| エネルギー             | 0kcal |
| たんぱく質             | 0g    |
| 脂質                | 0g    |
| 炭水化物              | 0g    |
| 食塩相当量             | 0g    |

※1・2 日本人の食事摂取基準 2025年版より