

# 3 すべての人に 健康と福祉を



食に関心に関心をもとう！

4組（19番）





# 笹団子

- 郷土料理  
笹団子
- 特徴  
笹とヨモギと米を使っていて  
もちりとした食感が特徴
- 体に良い成分  
笹には鉄クロロフィリン、安息香酸、ビタミンB、  
ビタミンCなど多くの栄養素が含まれており  
米にはエネルギーの元となる炭水化物が  
多く含まれています
- ビタミンB・・・エネルギー代謝の補酵素
- ビタミンC・・・免疫力を高めたり鉄の吸収を助ける



# のっぺ汁

- 郷土料理

  - のっぺ汁

- 特徴

  - 大根やニンジン、ゴボウなどたくさんの根菜が入っていて具沢山です。

- 体に良い成分

  - 根菜には血行を促す働きや、毛細血管を健やかに保つ働きをもつ**ビタミン類**も豊富です。

  - さらに、血液や筋肉を作る**たんぱく質**の働きを助けるミネラルも多く含まれています。

- **ミネラル** ・ ・ 骨や歯を形成したり、神経の伝達に関わったり、細胞の働きをスムーズにするなど、私たちの身体の臓器や組織を円滑に働かせる
- **たんぱく質** ・ ・ **筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作り栄養素の運搬を行う**



# 牡蠣汁



- 郷土料理  
牡蠣汁

- 特徴

大きい牡蠣が入っていて、食べ応えがある  
また、磯の香りがし、牡蠣を存分に楽しめます。

- 体に良い成分

**鉄分、亜鉛**が含まれています。**タウリン**や**ビタミンB1、  
ビタミンB2**が豊富に含まれているため、**疲労回復効果**が  
期待できます。

- **タウリン** ・ ・ 心臓や肝臓の機能を高める、視力の回復、  
インスリン分泌促進、高血圧の予防など、  
様々な効果がある

- **鉄分** ・ ・ 赤血球を構成するヘモグロビンの材料で、体中に酸素を  
運ぶのに欠かせない

- **亜鉛** ・ ・ 十分にあると風邪や感染症にかかりにくくする。



# わっぱ飯

- 郷土料理

  - わっぱ飯

- 特徴

  - わっぱとは、杉の薄い板を曲げて作った弁当箱のこと。この器に薄い塩味のだしを加えて炊いたご飯を盛り、その上に旬の魚介を載せて蒸したものの。

- 体に良い成分

  - いくらは、サンマやイワシなどの青魚よりも **DHA・EPA**の含有量が多いとされています。

  - **DHA** ・ ・ 抗血液凝固や中性脂肪低下作用がある
  - **EPA** ・ ・ 中性脂肪の低下や、血小板凝集の抑制に効果がある



# へぎそば

---

- 郷土料理  
へぎそば
- 特徴  
「ふのり」という海藻を使ったお蕎麦
- 体に良い成分  
海藻にはビタミン類が含まれており、  
特にビタミンA、B2、Cが多く含まれています。
- ビタミンA、B2 ・ ・ 皮膚や粘膜の細胞を健康にする
- ビタミンC ・ ・ 肌の白さを保ち、  
シミそばかすを防ぐ





## あごだしの蕎麦

- 郷土料理

### あごだしの蕎麦

- 特徴

佐渡の新そばを使い、香りが高く美味しい。  
また、トビウオ（あご）を焼いて乾燥させたもの  
を使うため香ばしく旨みが凝縮されているのが特徴

- 体に良い成分

銅やセレンが含まれています。たんぱく質が  
豊富に含まれています。また、豊富なビタミン  
も含まれています。旨み成分としてイノシン酸  
とグルタミン酸が豊富に含まれています。

- 銅 ・ ・ 血液を作る働きをする
- セレン ・ ・ 活性酸素を押さえ、抗酸化作用がある



## 佐渡煮めし

- 郷土料理

  - 佐渡煮めし

- 特徴

  - おでん風に煮込んだ郷土料理です。  
また、お祝いごとの時に食べます。

- 体に良い特徴

  - 豆腐にはタンパク質やカルシウム、  
イソフラボンやビタミンのほか、  
マグネシウム、カリウム、亜鉛など  
体に良い栄養素が豊富に含まれています。  
また、たくさんの野菜が入っているため  
食物繊維を摂ることができます。

    - イソフラボン ・ ・ 骨量の急速な減少を食い止める。

    - マグネシウム ・ ・ 神経伝達の制御や心機能の維持、  
神経伝達、筋収縮、血圧調節働きをする。





## きりざい

- 郷土料理

### きりざい

- 特徴

納豆と大根などの野菜を四角に切ったものが混ぜられている。

- 体に良い特徴

納豆と野菜が入っているためたんぱく質のほか、ビタミン・食物繊維も多く含まれています。

**タンパク質** ・ ・ 筋肉や内臓、髪、爪などを構成する成分で、ホルモンや酵素、免疫細胞を作る役割もする。

**ビタミン** ・ ・ 血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きをする。

# 主な病気の予防となる新潟の郷土料理を紹介

