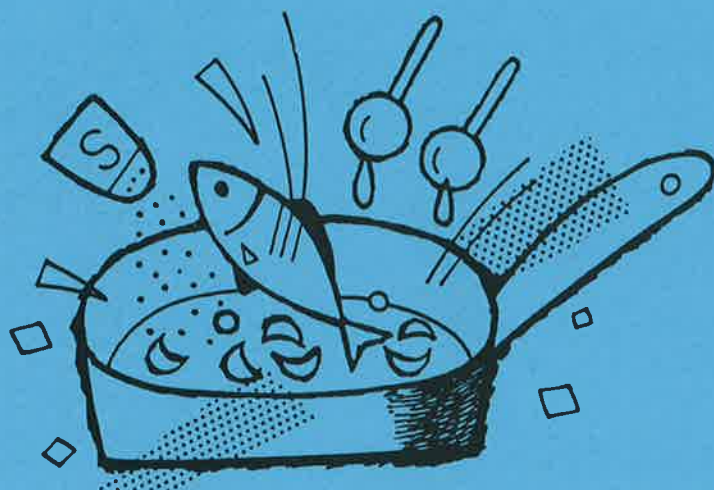


にじます料理講習会



共催 全国養鱒振興協会
一般社団法人 栄養改善普及会

まえがき

全国養鱒振興協会
会長 小堀 彰彦

美しい山々の谷間を流れる澄みきった溪流や、大地に湧き出た泉の水を、贅沢なまでにふんだんに使って育てられている養殖魚がニジマス（虹鱒）です。

ニジマス（虹鱒）とは英名のレインボー・トラウトを直訳した和名です。英名も、成長すると体側に虹色の鮮やかな帯が現れることから名付けられたものと思います。元々ニジマスは日本に生息していた魚ではありません。1877年（明治10年）にカリフォルニアから移入され、その後、明治・大正期には国が増殖（自然水域での繁殖）を奨励推進しました。昭和期以後も増養殖事業は継続され、戦後は冷凍品が対米輸出され、絹などととも外貨獲得の一躍を担いました。そして養殖魚種では最初に配合飼料が開発され、産官学の協働により近代養殖のパイオニアとして、養鱒は全国に普及しました。

農水省と環境省は、平成22年の生物多様性条約第10回締約国会議（COP10）で採択された愛知目標の達成に資するとともに、外来種についての国民の関心と理解を高め、国や地方自治体等様々な主体に適切な行動を呼びかけることを目的とした、「我が国の生態系等に被害を及ぼすおそれのある外来種リスト（生態系被害防止外来種リスト）」を平成27年度末に作成しました。

このリストにおいて、ニジマスは産業において重要で、代替性がなく、その利用にあたっては適切な管理が必要とされる産業管理外来種に分類されています。

ニジマスは140年前に初めて移入され、その後も移入、人工孵化、増殖放流が盛んに行われ、現在でもほぼ全国に養鱒場が存在します。しかしながら本州以南では定着が難しく、北海道の一部地域でのみ在来種との競合が問題になっています。

釣りの対象としても、食用としても極めて良い形質を持つこの魚は、輸入海水養殖トラウトを含めれば年間4万トン以上の利用があります。90年代以降寿司種として定着し、今ではマグロを凌ぐ人気の「サーモン」も、元々は輸入養殖ニジマスでした。

圧倒的な物量が流通する輸入養殖鮭鱒に対して、国内養鱒業界は、各産地がバイテク等も利用して、特長のある大型ニジマス“スペシャル・トラウト”を開発してきました。輸入品とはひと味違う上品な味、脂ののりが評価され、“ご当地サーモン”として話題になっています。

世界的なサケマス類の需要増と国際価格の上昇も一因となり、近年では西日本や日本海側の海面でも冬～初夏に海面でニジマス養殖する事例が増えています。これらも国産だからこそ可能な高鮮度をアピールし、主に生食用の“ご当地サーモン”として流通し始めています。

この料理講習会では、輸入品とはひと味違う上品な国産ニジマスを調理し、味わっていただくとともに、ニジマスの魅力を分りやすく解説し、正確な情報をお伝えしたいと思います。

目 次

ニジマスについて	1
調理のコツ I、II	4
焼 く にじまスの塩焼き	6
にじまスのポテサラ焼き	6
にじまスのみそマヨネーズ焼き	7
にじまスのごましょうゆ焼き	7
にじまスのだし汁	7
揚げる にじまスのセサミフライ	8
一夜干しを使って 一夜干しのすし	8
刺身用を使って にじまスの中華風カルパッチョ	9
にじまスの押しずし	9
煮 る フライパンで作るみそ煮	10
燻 す にじまスのくん製作り	10

ニジマスについて

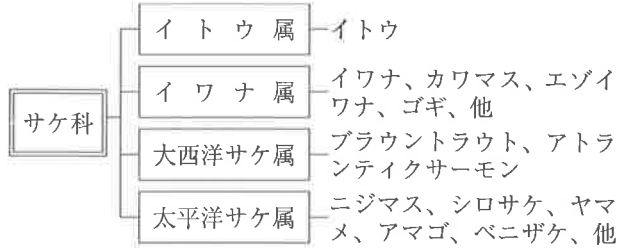
資料提供

全国養鱒振興協会

1. ニジマスという魚

分類

ニジマスは、右図のように『サケ科太平洋サケ属』に分類されます。原産は北アメリカ。



現在は幻の魚となっているスチールヘッドが原種といわれ、もともとは、海水域と淡水域を行き来していた(降海型)ものが、何らかの原因で湖などの内陸部に封じ込められて(陸封型)淡水域のみで生活することになったといわれています。

歴史

明治10年、北アメリカのカリフォルニアよりニジマスの卵が寄贈され、日本での養殖が始まる。(元来、日本には生息していなかった。現在市場に出回っているものも全て養殖)

昭和30年代、ニジマスの養殖は一つの産業として、研究が進み、養殖の技術が確立していく。冷凍ニジマスは輸出へ。

昭和50年代、ようやく国内販売へ。

サイズ別の特長

現在、市場に多く出回っているニジマスは、10~12ヶ月飼育した体長22cm前後、体重120~150g、まだ幼魚の段階で、脂肪含有量は約4%とやや少な目です。また、100g前後ではさらに少なく約3%です。従って、このサイズのは淡白であり、さっぱりとした料理もしくはバター焼等の油を使用した料理に向きます。更に、4ヶ月程度飼育すると魚体重は400g程度(中型サイズ)に成長し、同様に脂肪含有量も約7%に上昇、各種料理に向きます。その後約半年以上の飼育期間を経て刺身・寿司種等に最適な魚体重が1kg以上の親魚と呼ばれる段階まで成長し、その時点になりますと脂肪含有量も8%以上になります。このように、ニジマスは成長段階に応じ大きさだけでなく各々特長があります。

参考

	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質											ビタミン					コレステロール	食塩相当量		
	kcal	kJ						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	A			D	E	B ₁	B ₂			ナイアシン	C
																	レチノール	カロテン	レチノール当量								
にじます	127	531	74.5	19.7	4.6	0.1	1.1	50	370	24	28	240	0.2	0.6	0.04	0.01	17	0	17	12	1.2	0.21	0.10	4.0	2	72	0.1
淡水養殖(生)	224	939	63.2	21.4	14.2	0.1	1.3	64	390	13	28	250	0.3	0.5	0.04	0.01	57	0	57	11	6.5	0.17	0.10	6.8	2	69	0.2

2. ニジマス養殖

清流

ニジマスは冷水性魚類であり、また、環境の変化にとっても敏感なので、ニジマスの養殖には澄んだ綺麗な冷水（18℃以下）が必要です。

冷たい水ほど酸素が溶け込みやすく、酸素を大量に必要とするニジマスは、冷たい水でしか生活できないのです。国内の養鱒場は“名水”と呼ばれる水を利用しているところも多数あります。

種

魚種、つまり魚自身の資質も重要です。

ニジマスは「親魚→稚魚→親魚…」のくり返しが人為的に可能である、きわめて少ない完全養殖魚の一つです。ほぼ周年を通して卵を手に入れることができ、品質安定を維持した形での出荷が可能になっています。

飼料

生飼は使用せず、魚粉を主体にビタミン、ミネラル等を配合し一定規格水準に合格した配合飼料（ドライペレット）を成長の度合いに合わせて与えています。

稚魚期には、特に高タンパクなものを1日4～6回、出荷サイズに近づくと朝夕2回、また、出荷前には、3日間以上飼料を与えない“餌止め”を行ない、最善の品質状態で出荷します。

ニジマスに魚特有のクセがないのは以上の3つの要素が大きく関わっています。

管理

養鱒池を定期的に清掃することはもとより、病気等の発生を事前に防ぐ意味から、特に稚魚期には防疫施設で養殖する等、管理体制も重要です。

全国養鱒振興協会では、国及び各県の研究機関に助成及び指導を受け、全国レベルで養殖管理の指導徹底をして、品質安定のニジマスを提供するために組織的品質管理体制を確立しています。

3. ニジマスの保存法

簡単な保存法として知っているると便利です。

「味噌漬け」「ホイル焼き」を紹介しますが、その他、干物・くん製・粕漬け等があります。また、そのまま冷凍する時は、内臓を除去し腹部を洗浄して水気をふきとり、ポリ袋等に入れ密封し冷凍保存します。その時は、1尾ずつ袋に入れて冷凍し、必要な分だけ解凍し料理できるようにしておいた方が便利です。

☆ニジマスの味噌漬け（簡便法）

- （作り方）
- ① ニジマスのエラ・内臓を取り除き、洗って水気をふきとる。
 - ② ニジマスが丁度入る位の密閉容器を用意し並べ、ニジマス重量の30%程度の味噌（市販だし入り味噌）で漬け込む。
 - ③ フタをして、冷蔵庫内で2日間漬け込んだ後、もう一度容器内の味噌をならし、もう1日漬け込んで仕上げる。
 - ④ すぐに食べない場合は、1尾ずつポリ袋・ラップ等で包み冷凍し保存する。

（食べ方） さっと水洗いして味噌をおとし水気をふきとる。そのまま、弱火でじっくりと焼いていただいても美味しいが、バター焼きまたは、バターを適量のせてホイルでくるんで蒸し焼きにするととても美味しい。

☆ホイル焼き料理各種

※そのままホイルに包めば料理できる状態に調理し、ラップで包み冷凍し保存する。

- （作り方）
- ① ニジマスのエラ・内臓を取り除き、洗って水気をふきとる。
 - ② ニジマスに軽く下味（塩・コショウ等）をつけ、開いた腹部にチーズ・グラタンソース・味噌（長ネギみじん切りを混ぜ込む）等好みに合わせてつめ、魚の上にも季節の野菜・きのこ・チーズ・ベーコン等好みに合わせてのせラップに包み込み冷凍する。
 - ③ 料理する時には、ラップをはずしレモン等を加えアルミホイルに包み直しホイル焼きにする。

調理のコツ

I

■にじますは、特有のぬめりが表面にあります。特に必要はありませんが、調理しにくい場合は、調理の前に塩でもみ、うろこが気になる場合は、包丁の背でこそげ取って下さい。

■にじますの基本的なおろし方

エラのとり方

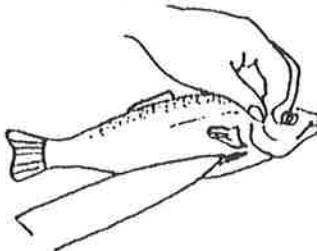


エラぶたを開いて包丁の先でエラをおさえ、左手で胴を引っぱるよう。

ワタのとり方



①つば抜き…エラを切りはなし、箸を口に刺しこみエラとワタをつづけてぬく。



②焼き物腹…魚の裏側にワタを出せる最小限の切り目を入れて、ワタを出す。

薄身のとり方

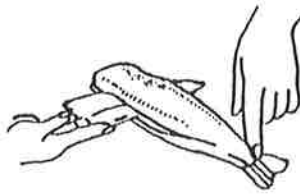


薄身のついた方を左側におき、腹側に向かって包丁でそく。

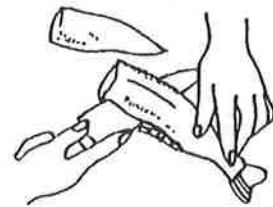
二枚・三枚おろし



①頭、腹ワタをとり、頭から尾に向かって中骨にそって包丁を入れる。



②魚の向きをかえ、尾から包丁を入れて中骨にそって二枚におろす。
(二枚おろし)



③骨つきの下身は骨を下にして両側に包丁を入れて中骨をはずす。
(三枚おろし)

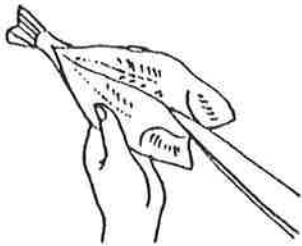
調理のコツ

II

■ にじますの開き方と切り身のとり方

開き方

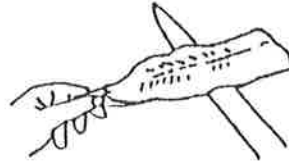
腹開き



腹側を中骨にそって背ビレのところまで切り開きあとは背開きと同様。

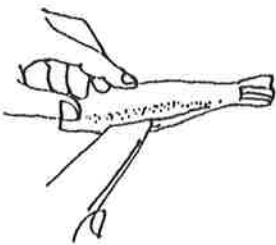
皮の引き方

(三枚におろしたもの)

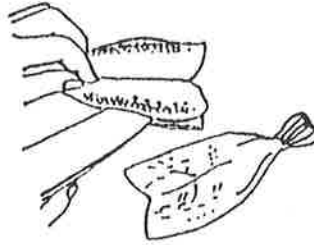


皮を下にし尾の皮に切り目をつけて左手で持ち、包丁をあいだに入れて引く。

背開き①

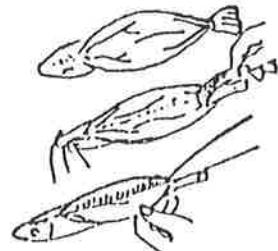


①背ビレの上に頭から尾まで包丁を入れて開く。
(腹には切り目が出ない)



②身の方を下にして、身と骨のあいだに包丁を入れ、中骨をとる。薄身をとる。

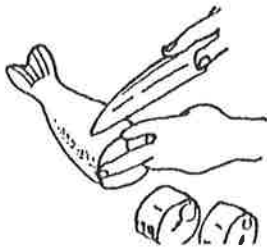
背開き②



背から中骨の両側に包丁を入れ、中骨を指で引きはなし、尾のつけ根で切る。

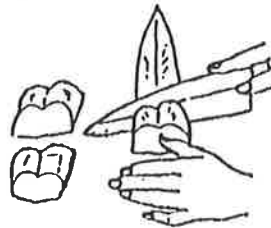
切り身のとり方

筒切り



つぼ切りして骨つきのまま包丁をまっすぐにして切る。

そぎ切り



皮、身、いずれも美しい方を上にして、包丁の刃を内側にねかせ、図のように内から外へとそぐ。

焼く

◆にじますの塩焼き — にじます料理の定番 —

〈材料〉 4人分

にじます	4尾
塩	適宜
すだち	2個

〈一人分〉

エネルギー	102kcal	たんぱく質	15.8g
脂質	3.7g	食塩相当量	1.6g
カルシウム	19mg		

〈作り方〉

- 1) にじますは、ワタ、エラを取り、洗い水気をふきとる。
- 2) 魚全体に塩をふり、尾、背、腹、胸の各ヒレを広げながら、化粧塩をふる。
- 3) 焼き網に②をのせ、表側に焼き目がついたら、裏返して、中に火が通るまで焼く。
- 4) 表を上にして、盛り付け、すだちの半切りを添える。

メモ

〈魚焼きグリルで焼く場合〉

- グリルの受け皿に水の代わりに焼き魚補助資材を使用すると弱火で短時間に魚を焼くことができる。
- グリルでは、魚の各ヒレに化粧塩の代わりにアルミ箔を巻くとこげない。
- 焼き網は魚をのせる前によく熱しておくと魚が網にくっつかない。
- レギュラーサイズのラウンドを使用。

◆にじますのポテサラ焼き — フルーティーな香りがきいた —

〈材料〉 4人分

にじます (刺身用)	400g
薄口しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
こしょう	少々
じゃがいも	2個
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	½個
りんご	¼個
塩水	適量
マヨネーズ	大さじ4
卵	½個
パセリ	適宜
レモン	適宜

〈一人分〉

エネルギー	278kcal	たんぱく質	22.2g
脂質	14.0g	食塩相当量	1.4g
カルシウム	39mg		

〈作り方〉

- 1) にじますは4枚に切り、Aで下味をつけておく。
- 2) じゃがいもは皮のままゆでて、粗くつぶし、塩、こしょうする。
- 3) 玉ねぎは薄くスライスし水に通して水気を絞り、りんごはいちょう切りにし、塩水につけて、水気をきる。
- 4) ②③をマヨネーズと混ぜておく。
- 5) 天板にオープンシートを敷き、汁気をふいた①を並べ、④をのせてとき卵をぬり、250℃のオープンで8分焼く。焼き上がりに、みじん切りのパセリを散らす。

メモ

- 付け合わせに季節の野菜、ミニトマト、絹さや等を添える。
- じゃがいもは、皮のままラップで包み、5～6分電子レンジにかけてもよい。
- 刺身用を使用。

◆ にじますのみそマヨネーズ焼き — みそマヨで焼く香ばしい一皿 —

〈材料〉 4人分

にじます	中2尾
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ3
白ワイン	大さじ1
A { 信州みそ	大さじ1~1½
{ マヨネーズ	大さじ4
香草	

〈一人分〉

エネルギー	289kcal	たんぱく質	22.9g
脂質	18.6g	食塩相当量	1.4g
カルシウム	34mg		

〈作り方〉

- 1) にじますは三枚におろし、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き、白ワインをふりかける。
- 3) ②を天板に並べ、混ぜ合わせたAを上につけ、魚焼きグリルで2~3分焼き色がつくまで焼く。
- 4) ③を器に盛り、上に香草を飾る。

メモ

- オープンの場合は、200℃で4~5分焼く。
- 中型サイズの三枚おろしを使用。

◆ にじますのごましょうゆ焼き — ごまとしょうゆの香りでごはんのお供に —

〈材料〉 4人分

にじます (三枚下ろし)	4切れ (320g)
白ごま (炒り)	大さじ4
A { サラダ油	小さじ2
{ ごま油	大さじ1½
酒	大さじ2
B { みりん	大さじ2
{ 砂糖	大さじ2
{ しょうゆ	大さじ2
しょうが汁	小さじ1

〈一人分〉

エネルギー	258kcal	たんぱく質	18.3g
脂質	14.3g	食塩相当量	1.4g
カルシウム	127mg		

〈作り方〉

- 1) 白ごまは粗くすっておく。
- 2) フライパンにAを入れて中火で熱し、にじますを両面焼く。
- 3) ②に焼き色がついたら酒をふり、蓋をして弱火で3分間蒸し焼きにする。
- 4) ③に合わせたBを加え、中火でフライパンを揺すりながらにじますに絡め、しょうが汁と①をふり全体になじませる。

メモ

- 最後にごまを振り入れ熱を加えることでごまの香りがまします。
- 三枚おろしを使用。

◆ にじますのだし汁 — にじますや一夜干しの骨・頭を利用して —

〈材料〉 4人分

にじます (骨、頭など)	4尾分~
A { 水	800ml
{ しょうが	1片
{ ねぎ	30cm (10×3本)
* あれば野菜の残り	適宜
①みそ汁 { 野菜 (大根、にんじん、こほうなど)	各100g~
{ だし汁+水	600ml~
{ みそ	40g~
②スープ { 野菜 (じゃがいも、たまねぎなど)	各150g
{ だし汁+水	600ml~
{ 塩・こしょう	各少々
{ バター	適量

〈作り方〉

- ①ににじますの骨、頭をザルに並べ、熱湯をかける。
 - ②鍋に①とAを入れ弱火で30~40分煮る。
 - ③ザルに布巾またはキッチンペーパーを敷き、①をこしてだし汁をとる。
- 参考①みそ汁
- ③のだし汁にいちょう切り (短冊切り) の野菜を入れ煮立てみそで調味する。
- 参考②スープ
- ③のだし汁に角切り (せん切り) の野菜を入れ煮立て、塩、こしょうで味をととのえておろし際にバターを加える。

揚 げ る

◆ にじますのセサミフライ — ごまをたっぷり使って —

〈材 料〉 4人分

にじます	中2尾
白ワイン	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
卵白	1個分
ごま(白)	大さじ3
揚げ油	適量

〈一人分〉

エネルギー	305kcal	たんぱく質	23.8g
脂 質	20.0g	食塩相当量	0.7g
カルシウム	108mg		

〈作り方〉

- 1) にじますは三枚におろし一口大にそぎ切りし、白ワインをふる。
- 2) ①の水気をふき塩、こしょうをふる。
- 3) ②に片栗粉をまぶし卵白をつけ、まんべんなくごまをつける。
- 4) 中温に熱した油でカリッと揚げる。

メモ

- 下味のこしょうを粉山椒、七味唐辛子、パプリカ、粉チーズにかえてもよい。粉チーズの場合は、塩は控えめにする。
- 中型サイズの三枚おろしを使用。

一 夜 干 し を 使 っ て

◆ 一夜干しのすし — さっぱり味でおすすめ —

〈材 料〉 4～6人分

米	カップ3
水	カップ3
酒	大さじ2
こんぶ(10cm角)	1枚
にじます(一夜干し)	3枚
酒	少々
きゅうり	1本
塩	少々
のり	1枚
酢	大さじ5
A 砂糖	大さじ1½
塩	小さじ1½
ごま(白)	大さじ1
甘酢漬けしょうが	40g

〈全体で〉

エネルギー	452kcal	たんぱく質	23.7g
脂 質	5.9g	食塩相当量	3.5g
カルシウム	57mg		

〈作り方〉

- 1) 米は分量の水と酒、こんぶを入れて普通に炊き、Aを合わせてすし飯を作る。
- 2) きゅうりは薄い小口切りにし、塩をして固く絞る。
- 3) 一夜干しを焼き、皮と骨を除いて粗くほぐし、酒をふっておく。ごまは香ばしく炒り、甘酢漬けしょうがはせん切りにする。
- 4) ①に②③をサクッと混ぜ合わせ、細切りのりを散らす。

メモ

- 栄養価は5人分で計算した。
- 米は1合カップで計量した。
- 好みで大葉をせん切りにして加えてもよい。
- 一夜干しを使用。

刺身用を使って

◆ にじますの中華風カルパッチョ — お刺身を中華風に —

〈材 料〉 4人分		
にじます (刺身用)	200 g	
ねぎ	½本	
みつば	20 g	
しょうが	1片	
ピーナッツ (粗みじん切)	10 g	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ½～
B	ごま油	小さじ2
	ラー油	小さじ½
	ごま (すり)	小さじ1

〈一人分〉

エネルギー	119kcal	たんぱく質	11.3 g
脂 質	6.5 g	食塩相当量	0.7 g
カルシウム	32mg		

〈作り方〉

- 1) にじますは薄いそぎ切りにする。
- 2) ねぎは5 cm長さのせん切り (白髪ねぎ) にして、水にさらし水気を良くきる。みつばは1 cm長さに切る。しょうがはせん切り (針しょうが) にして、水にはなし水気を良くきる。
- 3) Aを良く混ぜ、Bを加え混ぜておく。
- 4) 器に①を並べ②の白髪ねぎ、みつば、針しょうがを盛り、ピーナッツを散らす。食べる直前に③をかける。

メモ

- ドレッシングは好みでにんにくのみじん切りを加えても良い。
- リーフレタスは、ベビーリーフなどを加えて、サラダ仕立てに!
- みつばは好みで香菜 (パクチー) に変えても良い。
- 刺身用を使用。

◆ にじますの押しずし — 市販のますずしにも負けないおいしさ —

〈材 料〉 4本分		
米	カップ3	
	水	カップ3
	酒	大さじ2
こんぶ (10cm角)	1枚	
A	酢	大さじ6
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
にじます (刺身用)	400～500 g	
塩	少々	
酢	大さじ3	
はす	200 g	
酢	適宜	
B	酢	カップ¼
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
さやいんげん	40 g	
しょうが	2片	
押し杵		

〈一人分〉

エネルギー	473kcal	たんぱく質	21.9 g
脂 質	4.5 g	食塩相当量	3.3 g
カルシウム	35mg		

〈作り方〉

- 1) 米は分量の水と酒、こんぶを入れて普通に炊き、Aを合わせてすし飯を作る。
- 2) にじますは薄いそぎ切りにし、塩をふり酢でしめる。(冷蔵庫で10分位)
- 3) はすは薄切りし酢水にさらし、酢を入れてさっとゆで混ぜ合わせたBに漬けておく。
- 4) さやいんげんは塩ゆでし、斜め切りにする。
- 5) しょうがはせん切りにして水にはなし、水気をきる。
- 6) 押し杵を充分水でぬらし、①の¼量を平らに詰め水気をふいた②の¼量を平均に並べ⑤④③の¼量を平均にのせ押しぶたをして押す。同様に3本作り1本を6等分に切り皿に盛る。

メモ

- 米は炊く30分前にといで置くとうっすら仕上がる。甘酢しょうがを添えるとよい。栄養価は5人分で計算した。
- 刺身用を使用。

煮る

◆ フライパンで作るみそ煮 — ラクラク煮つけ —

〈材 料〉 4人分	
にじます (三枚おろし)	4切れ (400g)
しょうが	1片
A { 水	200~300ml
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
みそ	50g
小ねぎ	適量

〈作り方〉

- 1) にじますは1切れを半分切る。
- 2) しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3) フライパンにAを煮立て、①を重ねないように並べ、しょうがを散らす。煮立ったら落とし蓋をして7~8分煮る。
- 4) ③の煮汁でみそを溶き、③に加えて煮つける。器に盛り小ねぎを散らす。

〈一人分〉

エネルギー	190kcal	たんぱく質	21.4g
脂質	5.3g	食塩相当量	1.6g
カルシウム	41mg		

メモ

- 魚の煮つけはちょっと面倒と思っている方にもおすすめ！簡単に失敗なくできる。
- みそは常備のみそで良い。
- 好みで七味唐辛子や一味唐辛子を添えても良い。
- 中型サイズの三枚おろしを使用。

いぶす

◆ にじますのくん製作り — ハーブとお茶で爽やかな香りづけ —

〈材 料〉 4人分	
にじます	4尾
A { 塩	少々
酒	大さじ2
くん煙材料	
ほうじ茶	カップ½
砂糖	大さじ3
ローリエ	4~5枚
すだちまたはクレソン	適宜
アルミ箔	

〈作り方〉

- 1) にじますは、ワタ、エラを取り、洗い水気をふき、Aで下味をつけ15分おく。
- 2) フライパンにアルミ箔を敷き、くん煙材料を混ぜ合わせて、強火にかける。
- 3) 煙が出たら網をのせ、①を並べる。
- 4) 古い鍋や耐熱ボウルなどでふたをする。中火で煙が出なくなるまで燻す。器に盛り、すだちまたはクレソンを添える。

〈一人分〉

エネルギー	110kcal	たんぱく質	15.8g
脂質	3.7g	食塩相当量	0.8g
カルシウム	19mg		

メモ

- アウトドア・クッキングに最適。
- レギュラーサイズのラウンドを使用。

栄養三色運動とは？

食品を色分けして

交通信号の色で覚えましょう

働く力になる 黄色の食品	体の調子をととのえる 緑の食品	血や肉になる 赤の食品
穀物 いも  6	緑黄色野菜 その他の野菜  3	魚介・肉類 卵  1
油脂類 砂糖類 	海藻類 果実 	牛乳・乳製品 まめ・大豆製品 

体にやさしい、食材のわかりやすい合言葉

栄養三色を基にして、主食+9品目でバランス食!!

マ まめ 大豆製品	ゴ ゴマ 種実類	タ 卵	チ 牛乳 乳製品	ワ ワカメなど 海藻類	ヤ 野菜 果物	サ 魚介 肉類	シ しいたけなどの きのこ	イ いも
------------------------	-----------------------	---------------	-----------------------	--------------------------	----------------------	----------------------	----------------------------	----------------

- ・個人の努力と社会の責任で健康を守ろう。
- ・栄養三色運動を普及徹底しよう。
- ・生産者と消費者でよい食品を生み育てよう。

(一社)栄養改善普及会の会員へのおさそい

☆一般社団法人栄養改善普及会は、60年余りの歴史をもつ食生活改善の啓発団体です☆

私達は普及会の三つの目的にそってグループ活動をしながら、全国各地で各種講習会、食のゼミナール、工場見学などを開催し、生産者とも話し合いをもっています。ぜひ普及会の会員になって活動をしてください。

年度会費（4月～翌年3月）2,500円



一般社団法人 栄養改善普及会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-1-7
TEL (03) 3409-3232 (代表)
FAX (03) 3409-3235
URL <http://www.fukyukai.jp>
E-mail: fukyukai@alto.ocn.ne.jp

この冊子は環境保護のために再生紙を使用しています