

## ごあいさつ

おだやかな瀬戸内海と山間の豊かな四季折々の自然にめぐまれた福山市は、豊富な食材の宝庫として素晴らしい環境にあります。

この度、私たち、福山市食生活改善推進連絡協議会は、今まで積み重ねてきた学習を基にオリジナルレシピ集“いただきます”ふくやまの味を発刊する運びとなりました。地産地消推進運動の取り組みの一環として地元の新鮮、安心、美味しさを備えた「ふくやまブランド農産物」23品目を活用したさまざまな料理が紹介できますことを大変うれしく思います。

時代の移り変わりとともに、食生活も少しずつ変わってきておりますが、このレシピ集を広く市民のみなさまが活用されることで、地産地消、産地認識、エコ料理、食事のバランス等、食をとおしての健康づくりを地域で推進していただければ幸いに存じます。

おわりに、本書の編集にあたり、温かいご指導、ご支援をいただきました、福山市保健所健康推進課栄養士をはじめ、関係者の皆様のご尽力に対し、心より厚くお礼を申し上げます。

福山市食生活改善推進連絡協議会 会長 信森 雅子

## エコ料理について

エコ料理とは、調理段階や台所・野菜栽培・買い物の時の心がけなど、料理に関わる様々な時点から、地球に優しいエコ行動を実践しようというものです。

### 1 環境にやさしい食生活への配慮

- ・冷蔵庫の開閉は最低限にとどめる
- ・余分な包装や、付属品等は断る
- ・新鮮でおいしい、旬のものを使う
- ・余分を買わない、作らない
- ・食品、調味料は計画的に購入する

### 2 調理上の配慮

- ・食べられるところは捨てずにもう一品に!!

### 3 もっと無駄なく使う

- ・食材は全部使う
- ・残ったおかずでアレンジ料理を!!



環境イメージキャラクター  
「くわいちゃん」

今回はエコ料理を、環境イメージキャラクターの「くわいちゃん」に紹介してもらいます。まっすぐ伸びた芽でエコな情報をキャッチし、みんなにエコの芽がでるように活動してくれています。