

はじめに

福山は海と山に恵まれた食材の宝庫であり、地域の風土や歴史、暮らしの中で育まれた伝統ある優れた食文化があります。

福山市食生活改善推進員は、平成18年から福山の郷土料理を次世代に伝承するため、“今”だから掘り起こしができるのではないかと地元の方々から聞き取り調査を始めました。また、調理方法などを教えてもらうなかで、昔の人たちの知恵や歴史をも知ることができました。

「郷土料理」は私たちの先輩が、地元でできた食材を大切に使い、四季折々の自然の恵みに感謝し、日常生活に彩りと喜びを与えてくれるふるさとの味として守りつがれてきた家庭料理です。

本書の味付けは、今、手に入る食材や調味料を使っております。各料理の「食材と作り方」の分量は家庭で作りやすい分量で記載しておりますが、あくまで目安です。

現在、食生活の乱れが深刻になっている中、本書を多くの方に見て作っていただくことにより、食事をしっかりとおいしく食べ、家族のきずなを深めながら、地域の宝である郷土料理を次世代へつないでいく一助になれば幸いです。

最後に、この本書を発刊するにあたりましては、多大なご指導、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、聞き取りにご協力くださった方をはじめ関係者のみなさまに対しまして、末筆ながら心から深くお礼申しあげます。

福山市食生活改善推進連絡協議会
会長 信森雅子

～食事バランスガイド～



食事バランスガイドはコマをイメージし、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいのか示したものです。本書では菓子・嗜好品以外の料理1人分あたりのバランスを色塗りしています。

1日分の適量(一般成人の場合) / 2,200±200kcal

主食＝ごはん・パン・麺

5～7つ

副菜＝野菜・きのこ・いも・海藻料理

5～6つ

主菜＝肉・魚・卵・大豆製品

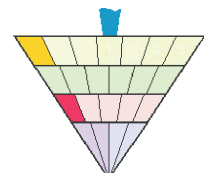
3～5つ

牛乳・乳製品

2つ

果物

2つ



例：鯛めん

1日を通して、5つの料理グループがバランスよく摂れる食事を心がけましょう。コマがバランスよく回ります。