

# 長崎ほしくだより

No. 250  
2018.5

発行人 西山 川 義 文  
編集長 山 口 進 太郎  
購読料 部 55円

発行：一般社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871



長崎県は、九州の西側に位置し、豊かな海に囲まれています。多種多様な水産物が毎日たくさん水揚げされ、全国屈指の水産県として栄えてきました。そんな水産県長崎を代表する水産加工品のひとつは「蒲鉾」です。ちくわ、板付かんぼこ、揚げかんぼこなど、いろんな種類の蒲鉾がありますが、総称して長崎では「かんぼこ」と呼んでいます。かんぼこは、長崎のソウルフードである、ちゃんぽんや皿うどんをはじめ、いろんな料理に多く使われています。水産県長崎だからこそ、多くの家庭で毎日のように魚を食べ、かんぼこも子どもからお年寄りまで多くの人に食べられています。それが長崎の日常です。

長崎の日常に「かんぼこ」あり!

長崎かんぼこの秘密?

長崎の日常にある「かんぼこ」ですが、その原料になるすり身は、西日本屈指のすり身工場である長崎蒲鉾水産加工業協同組合で作られています。長崎魚市場で水揚げされた新鮮な魚をすくすくすり身にして魚の旨みが詰まったすり身が出来上がります。その上質なすり身を、かんぼこ屋がそれぞれの高い製法で加工することで、長崎かんぼこの特徴であるプリプリとした食感のおいしいかんぼこができるのです。

長崎は「かんぼこ王国」?

かんぼこの栄養価

蒲鉾製品のたんぱく質は、なぜ良質?



竜眼王

全国の県庁所在地における家計調査の結果では、長崎市は魚肉練製品の支出金額(1世帯当たりの自家消費額)で平成27・28年の2年連続全国1位になっております。また、長崎の保健所登録による魚肉練製品は105件と全国でも多い県となっております。長崎は日本一かんぼこを食べているので、長崎かんぼこ王国なんです。

たんぱく質はアミノ酸が鎖状につながっており、そのつながり方が食品によって異なります。アミノ酸は約20種類あり、このうち体内で合成できない9種類を必須アミノ酸といいますが、この必須アミノ酸をバランスよく含んでいるものが良質たんぱく質といわれます。必須アミノ酸をどのくらい含むかを示したものがアミノ酸スコアで、これは理想的なたんぱく質を100とした場合、食品がどれ

長崎かんぼこ王国は長崎市の蒲鉾青年会が主体となって2011年に設立致しました。また、産学官とも連携を強化して、もともと長崎から県外に販路拡大をすることにより、雇用の拡大をめざしてかんぼこのPRを行っております。

長崎かんぼこ王国は長崎市の蒲鉾青年会が主体となって2011年に設立致しました。

## 長崎のソウルフード「かんぼこ」

け理想値に近いかを示す数値です。蒲鉾製品のたんぱく質の評価は必須アミノ酸をバランス良く含んでいるため、いわば100点満点。必須アミノ酸の一部が不足しているご飯やめん類、大豆なども蒲鉾製品と組み合わせることでおのおの不足が補給できます。

ご飯の主食に、魚の主菜、野菜の副菜、汁などを組み合わせると「一汁三菜」がわが国の伝統的な献立パターン。これに卵や肉など洋風の食材が加わると栄養的にも充実し、世界各国から日本型食生活として高く評価されています。ところが、近年この洋風化が進み過ぎて、脂肪のとり過ぎから肥満や生活習慣病が増えるなどといった問題が生じてきました。

健康長寿に役立つ蒲鉾製品  
最近、世界保健機関(WHO)が平均健康寿命(平均寿命から障害のある期間を除いたもの)を発表。191か国中、1位が日本、イタリアやフランスなど上位国の多くが地中海型食生活を受けている国々です。健康に良い食生活として国際的に評価されている日本型食生活と地中海型食生活には①良質たんぱく質源で低脂肪のシーフード(魚介や蒲鉾製品など)をよく食べる②体内で酸化されにくいオレイン酸が多いオリーブ油や血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐDHA、EPAなどの高度不飽和脂肪酸が多い魚油などをとっている③ご飯やパスタをよく食べ、総摂取エネルギーのうち糖質性エネルギー比率がよい④抗酸化作用のある野菜や果物をよく食べる、などといった共通点があったのです。栄養豊富な蒲鉾製品で食生活を充実させます。

健康長寿に役立つ蒲鉾製品

ヘルシーな食生活の条件に合う良質なたんぱく質で低脂肪の蒲鉾製品が、今、見直されています。

たんぱく質、カルシウムが自慢、もちろん

塩分の心配なし! 欧米でも注目のヘルシーフード!!  
蒲鉾には、卵と肩を並べるほどたんぱく質がたっぷり。しかも、魚のたんぱく質です。近ごろ塩分の問題が挙げられていますが、蒲鉾は高たんぱく質食品であるため、高血圧の心配はないという実験結果が出ています。また、日本人に不足しがちといわれるカルシウムも、つみれや揚げ蒲鉾は特に豊富。もうひとつうれしいことに、低カロリー、低脂肪。欧米ではいま日本食がブームで、蒲鉾も人気を集めています。

健康長寿に役立つ蒲鉾製品

ちくわ王妃

いたつけ姫

健康長寿に役立つ蒲鉾製品

長崎蒲鉾水産加工業協同組合 係長 松本 勝彦  
1976年生まれ  
原料すり身製造、販売。  
かんぼこの食育推進などで活動。

ちくわ王妃

いたつけ姫

健康長寿に役立つ蒲鉾製品

健康長寿に役立つ蒲鉾製品

年度がかわり子ども達が進級移動を行って数か月が経ちました。一つ上のクラスに上がって、子ども達にも「お兄さん」「お姉さん」としての自覚が出てきています。▼そのようななか、保育園では年長児さんで「カメ」が流行っています。▼と言っても最新のデジタルカメラや、高額な一眼レフなどでももちろんなく、折り紙で作った手作りのカメラです。作り方は基本的な折り方から始まりますが、最後の部分の子ども達には少し難しいようです。▼子ども達は、カメラを手持して、お友だちや先生などを写しますが、写される方も満面の笑みを浮かべたり、アイドル顔負けの決めポーズをとって被写体となります。見ている微笑ましく、カメラ越しにお友だちと会話をしているみたいです。▼「ハイポーズ!」「ハイポーズ!」「もう一つうれしいこと、低カロリー、低脂肪。欧米ではいま日本食がブームで、蒲鉾も人気を集めています。また、日本人に不足しがちといわれるカルシウムも、つみれや揚げ蒲鉾は特に豊富。もうひとつうれしいことに、低カロリー、低脂肪。欧米ではいま日本食がブームで、蒲鉾も人気を集めています。

# 長崎ほいくだより

購読料 一部 55円

発行：社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

続きは、お買い求めいただきご購入下さい。  
お問い合わせは、保育所(園)または長崎県保育協会までお願い致します。

## 2ページ目以降の内容をご紹介します

### ■ つれづれ

園長先生等のリレー式コラムです。保育に対する思いや考えなどを文章にしています。

### ■ 保育のひろば

#### ● 地域との交流

各保育園の近隣の交流状況など画像を添えて紹介します。

#### ● ランチタイム

給食やおやつ、食育等の取り組みを情報提供致します。

#### ● 保育園めぐり

県下の保育園を地区別に順番で紹介しています。

### ■ すこやかなそだち

保育の専門家が、プロの視点で子育てに関する様々なテーマに基づいて書き下ろす連載コーナーです。

### ■ 読者のひろば

子育ての思いやエピソードなど地区別の保護者に書いていただくコーナーです。

### ■ であい

保育士に保育に対する質問を投げかけそれに答えるコーナーです。

### ■ ZOO夢イン 家族のお出かけスポット情報

編集部一押しの地元のお出かけ情報です。家族向きのお出かけに参考になります。

### ■ つぶやき

### ■ わんぱく写真館

子ども達の日頃の保育園における活発な活動の写真を掲載しています。

### ■ え?!絵本

子ども向けのおすすめ絵本です。わかりやすく解説しています。