





県産食材の情報

豊かな自然に恵まれた徳島は、新鮮でおいしい食材の宝庫です。よりよい品質を求めて取り組む生産者たちの熱い情熱が、みなさんの食卓に笑顔を運びます。ここでは、ほんの一部ですがとくしまブランドを紹介します。ぜひ味わってください。

ブランド品目

品 目	コ メ ント
なると金時 	砂地畑で生産され、皮は鮮やかな紅色で、ほくほくとした自然の甘みが特長です。 収穫時期 = 7月～10月。出荷時期 = 周年 主な産地 = 鳴門市, 徳島市, 松茂町
すだち 	爽やかな酸味と清々しい香気が特長で、様々な料理を引き立てる名脇役です。 収穫時期 = 3月～9月。出荷時期 = 周年 主な産地 = 神山町, 佐那河内村, 阿南市
鳴門わかめ 	鳴門海峡の激しい潮流にもまれて育つため、肉厚でシコシコとした歯ごたえが特徴。タンパク質やミネラルなどを多く含む健康食品です。 収穫時期 = 冬 主な産地 = 鳴門市
阿波尾鶏 	ピンと伸びた特徴的な尾羽と徳島の阿波踊りにちなんで名付けられました。地鶏特有の甘みとコクがあり、地鶏の中では日本一の生産量を誇ります。 主な産地 = 美波町, つるぎ町, 美馬市

ブランド化を図る品目

(生産量がトップクラス、京阪神市場でのシェアが高い品目)

区 分	品 目 名		
野 菜	にんじん なす レタス ねぎ えだまめ らっきょう	だいこん いちご きゅうり なのはな カリフラワー オクラ	れんこん ほうれんそう トマト ブロッコリー こまつな
果 実	みかん	なし	ゆず
畜 産 物	阿波牛(黒毛和種)	阿波ポーク(肉用豚)	
林 産 物	生しいたけ		
水 産 物	養殖あゆ アワビ類	ちりめん 養殖スジアオノリ	はも

BMI値チェックシート

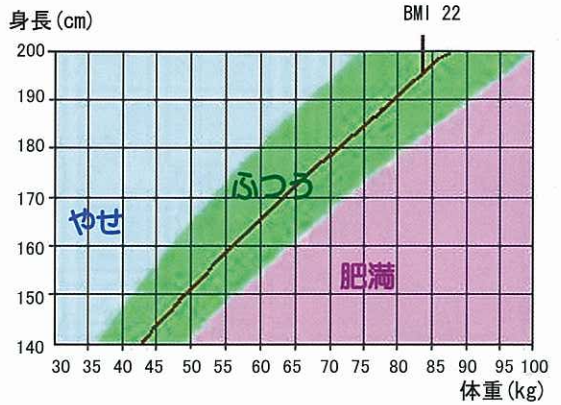
標準体重=身長□m×身長□m×22

自分のBMI=体重□kg÷身長□m÷身長□m

BMIとは
BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

18.5未満 **やせ**
18.5以上25未満 **ふつう**
25以上 **肥満**

BMI 早見表



(例) 身長170cm、体重75kgの人のBMIは、 $75 \div 1.7 \div 1.7 = 25.95$ 判定→→ 「肥満」 です。

自分の「摂取の目安」を知ろう

エネルギー	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
1600	4~5		3~4	2	
1800					
2000	5~7	5~6		2 (2~3)	2
2200					
2400					
2600	7~8	6~7	4~6	2~3 (3~4)	2~3
2800					

6~9歳 男女

10~11歳 男

10~17歳 女

12~17歳 男

18~69歳 女

18~69歳 男

70歳以上 男女

1800kcal
±200kcal

2200kcal
±200kcal

2600kcal
±200kcal

低い

ふつう以上

身体活動レベル

低い

ふつう以上

1日のうち座っていることがほとんど。

座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

強いスポーツ等をしている場合は、さらに多くのエネルギーが必要になります。身体活動のレベルに応じて適宜必要量を調整しましょう。肥満（成人でBMI≥25）のある場合は、体重変化を見ながらそのつど、「摂取の目安」のランクを1つ下げることが考えましょう。成長期（児童・生徒）の人は、丈夫な骨を作るためにカルシウムをたくさん含む牛乳・乳製品の摂取を心がけましょう。目安は、上の表の括弧書きです。

作成：徳島県版食事バランスガイド策定検討会（事務局088-622-6135）

印刷：徳島県農林水産部とくしまブランド戦略課食料安全推進室（088-621-2375）

複製写・転載