

# まえがき

熊本県立大学では平成 24 年度に「食育・健康ビジョン」を定めました。このビジョンに基づいて、食育・健康に関する「人材育成」や「研究開発」を進め、本学に在籍する学生の食育や健康管理を進めるだけでなく、熊本県における食育・健康を推進する「拠点」として地域社会に貢献することを目指して、地域連携・研究推進センター内に「食育プロジェクト推進室」を設置し、全学的な組織として「食育・健康プロジェクト推進委員会」を設立して、この課題に取り組んできました。

この度、これまでの本学における食育・健康に関連した教育研究や様々な活動の実績をもとに、食や健康を取り扱う熊本県の関係各機関の協力を得て、「くまもと食育ガイドブック」を作成することとなりました。また、文部科学省の地（知）の拠点整備事業（COC 事業）にもとづく活動の成果物の 1 つとしても位置づけられます。このガイドブックでは、熊本県の農林水産物や生産される食品の特徴、それらの食品の加工・流通、熊本に根ざした食品の歴史や食文化、食を通じた健康に係わる様々な問題など、食にまつわる話題を幅広く集め、それらを教育や研究の題材として長年扱ってきた著者らが、それぞれの専門の立場から解説しています。この本を通して、熊本の食にまつわる多様な知識を養い、その食文化を楽しみつつ、健康的な生活を送るための一助として本書を利用していただければ、筆者一同の喜びとするところであります。本書の出版にあたり、株式会社鶴屋百貨店からの寄附金をその一部に充当させていただきました。また、熊本県、熊本市、荒尾市教育委員会、熊本県県南広域本部ならびに関係市町村より資料提供をいただきました。末筆ながら深謝申し上げます。

平成 29 年 8 月吉日 責任編集者 堤 裕昭

# 目次

まえがき	
執筆者一覧	5
第1章 くまもとの自然	
1-1 くまもとの森	8
1-2 豊かな水と水が生まれるしくみ	12
1-3 川と海つながり	16
1-4 干潟のある海	20
1-5 くまもとの海	24
コラム 「地下水と土を育む農業」と「くまもとグリーン農業」	28
第2章 とる・つくる・育てる	
2-1 くまもとの農業	30
2-2 米づくり	34
2-3 野菜づくり	38
2-4 果樹を育てる	42
2-5 茶をつくる	46
2-6 くまもとの水産業	50
2-7 くまもとの畜産、あか牛とジャージー牛	54
2-8 くまもとの畜産、豚	58
2-9 くまもとの畜産、天草大王	62
コラム くまもと農業アカデミー	66
第3章 手を加える・とどける	
3-1 食品の表示と規格基準	68
3-2 生産条件と栄養成分	74
3-3 食品の流通	80
3-4 食品の保存と栄養成分の変化	86
3-5 食品加工の方法	96
コラム 赤酒とは？	106

第4章	食べる	
4-1	くまもとの郷土食の調理や食べ方	108
4-2	地産地消と直売所	114
4-3	栄養バランスを考える	116
4-4	くまもとの食材と調理技術を学ぶ	122
4-5	食事の作法とマナー	130
4-6	食事の場を学ぶ	134
4-7	食中毒の原因と予防	138
	コラム 球磨焼酎	146
第5章	健やかに過ごす	
5-1	熊本県民の健康と食事の関係	148
5-2	熊本県における食育の取り組み	154
5-3	くまもとの特産品を分析する	160
5-4	ブルーサークルメニューとは？	164
5-5	観光地での食の取り組み	168
5-6	健康と運動	172
5-7	熊本県の今後の取り組みについて	176
	コラム くまもと健康づくり応援店	178
第6章	豊かに過ごす	
6-1	つくる くまもとの伝統的な野菜	180
6-2	楽しむ くまもとは生菓子	184
6-3	楽しむ 日本型食生活	188
6-4	伝える 農村の文化と景観	192
6-5	伝える 食文化を守る・育む	198
	コラム 馬と馬肉の輸入について	202
	ガイドブックに利用した文献や資料	203
	練習問題の解答	214
	索引	215
	くまもと食育ガイドブック作成委員会	218
	あとがき	219