

食 FESTIVAL

朝倉東高等学校

ビジネス情報科

食材名	カロリー	脂質	タンパク質	炭水化物	カルシウム	鉄	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
		(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
博多万能ねぎ	27	0.3	2	5.4	100	1	320	0.08	0.14	44	2.5
キャベツ	23	0.2	1.3	5.2	43	0.3	200	0.04	0.03	41	1.8
白菜	14	0.1	0.8	3.2	43	0.3	220	0.03	0.03	19	1.3
ほうれん草	20	0.4	2.2	3.1	49	2	690	0.11	0.2	35	2.8
アスパラガス	22	0.2	2.6	3.9	19	0.7	270	0.14	0.15	15	1.8
ブロッコリー	33	0.5	4.3	5.2	38	1	360	0.14	0.2	120	4.4
きゅうり	15	0.1	1	3	26	0.3	200	0.03	0.03	14	1.1
トマト	19	0.1	0.7	4.7	7	0.2	210	0.05	0.02	15	1
ナス	22	0.1	1.1	5.1	18	0.3	220	0.05	0.05	4	2.2
オクラ	30	0.2	2.1	6.6	92	0.5	260	0.09	0.09	11	5
タケノコ	26	0.2	3.6	4.3	16	0.4	520	0.05	0.11	10	2.8
いちご	34	0.1	0.9	8.5	17	0.3	170	0.03	0.02	62	1.4
さつまいも	132	0.2	1.2	31.5	40	0.7	470	0.11	0.03	29	2.3
玉ねぎ	37	0.1	1	8.8	21	0.2	150	0.03	0.01	8	1.6
じゃがいも	76	0.1	1.6	17.6	3	0.4	410	0.09	0.03	35	1.3
大根	18	0.1	0.4	4.1	23	0.2	230	0.02	0.01	11	1.3
里芋	58	0.1	1.5	13.1	10	0.5	640	0.07	0.02	6	2.3
柿	60	0.2	0.4	15.9	9	0.2	170	0.03	0.02	70	1.6
桃	40	0.1	0.6	10.2	4	0.1	180	0.01	0.01	8	1.3
梨	43	0.1	0.3	11.3	2	—	140	0.02	—	3	0.9
すもも	44	1	0.6	9.4	5	0.2	150	0.02	0.02	4	1.6
ブドウ	59	0.1	0.4	15.7	6	0.1	130	0.04	0.01	2	0.5
いちじく(とよみつひめ)	54	0.1	0.6	14.3	26	0.3	170	0.03	0.03	2	1.9

カロリーslism

「秋のあさくら食と文化の祭典」

福岡・美奈宜の杜

秋のあさくら 「食」と「文化」の祭典

10/27(土)・28(日) **入場無料**

各日 10:00～16:00 場所 美奈宜の杜コミュニティセンター
(朝倉市美奈宜の杜 5-12-20)

あさくらわくわくマルシェ 秋の大収穫祭
美味しいフルーツや新鮮野菜、花苗、農産物加工品、地元8級グルメなどが大集合!!

第18回 美奈宜の杜 文化芸術祭
サークル活動が活発な美奈宜の杜住民による作品展示や多彩なステージイベントで芸術の秋を満喫!!

杜のコミュニティマーケット
福寿・あさくらの作家が楽しいワークショップや様々な作品の大取次会を開催!

会場イベント
(28日(日)のみ/11:00～) 鶏飼いショー 美奈宜の杜からかわいいゲスト登場!!
(同日開催) ゆるキャラ記念撮影会
(27日(土)のみ) 美奈宜の杜 音づくりの会
(28日(日)のみ) 美奈宜ライブ! エースベンチャーズ

あさくら桶太鼓
大迫力演奏会

大特売会
木工品、ソーパークーピング、度を使った雑貨、古布小物、ペットのおやつ、シモンキー、服飾雑貨、ドライフラワー 等々

美奈宜の杜コミュニティセンター
TEL.0946-21-1717

食品の販売が
ほとんど

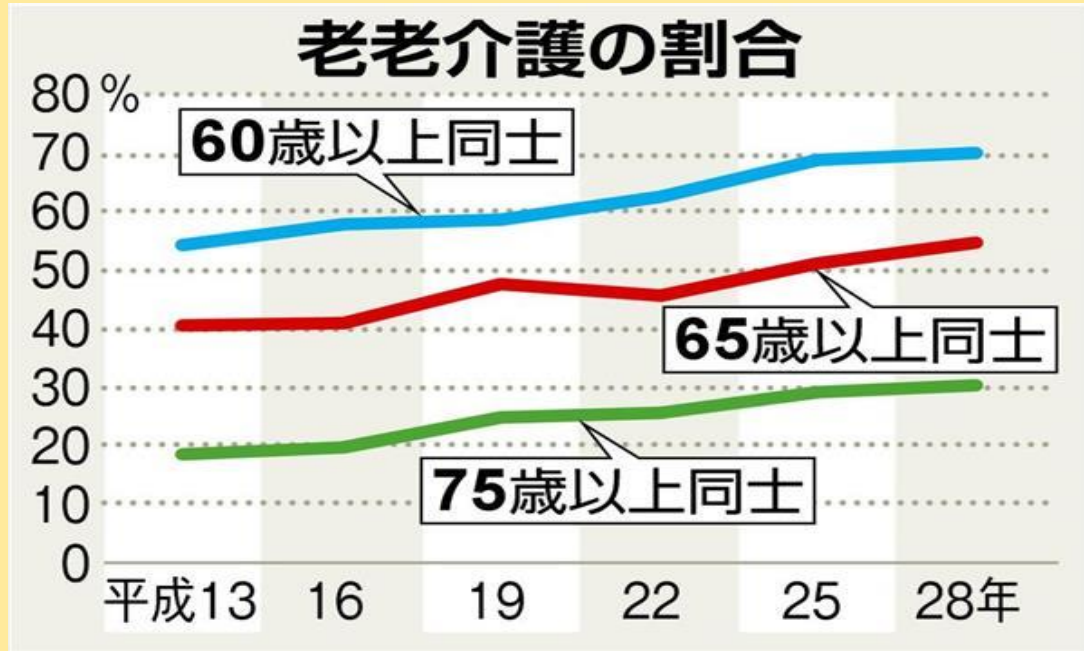
世代ごとの
ブースがない

朝倉市. LOVE から引用

食 FESTIVAL

食に関する世代ごとの
イベントブース





産経調べ

高齢者の一人暮らしや
老老介護の増加



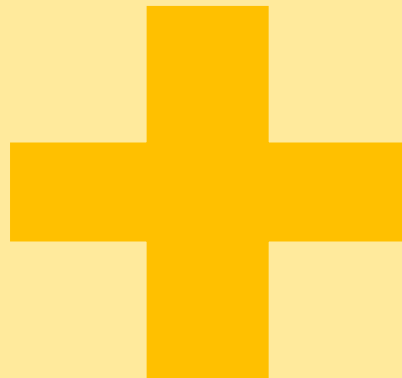
「食事に困る」という高齢者の増加

東峰村が高齢者の人口割合県内1位とも言われている

高齢者をターゲットに

離乳食のメリット

- ・塩分が少ない
- ・手軽
- ・保存期間が長い
- ・栄養やメニューに悩まない



- ・博多万能ねぎ
- ・トマト
- ・なす
- ・さつまいも
- ・さといも
- ・きゅうり

等の特産物



栄養豊富で塩分控えめな
お手軽介護食



離乳食を介護食に

ブース



・調理法の講義→「朝倉の特産物でもっと元気に」

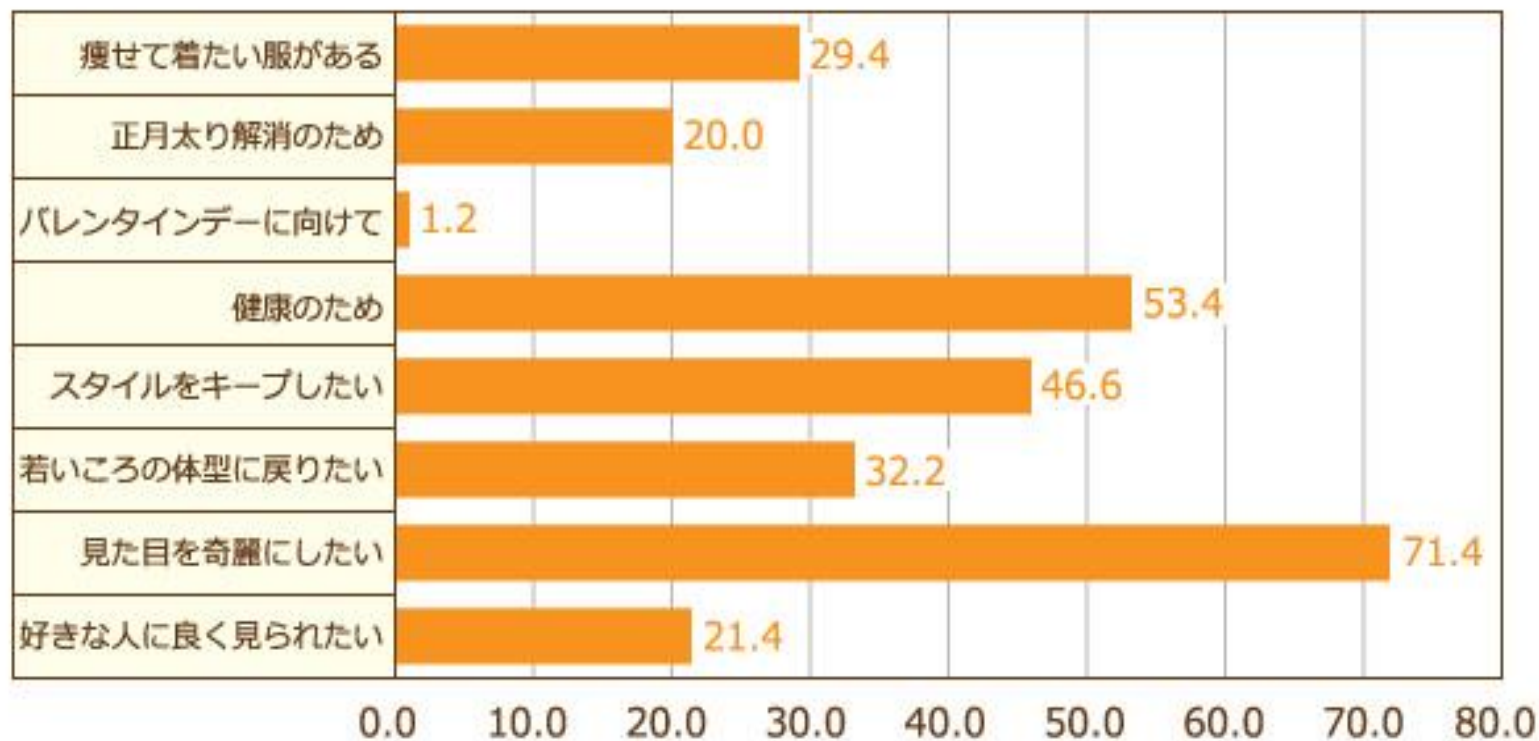
・試食会 →講義で作った介護食を試食してもらう

・離乳食の販売

興味・関心

若い世代をターゲットに

若い女性が痩せたい理由ランキング



- ・プチ断食
- ・炭水化物ダイエット

~~食事制限での
ダイエット~~



拒食症・リバウンド

タピオカ

「**キャッサバ**」というナイジェリアや東南アジアやブラジルなどでは主食とされている食べ物を原料としているもちもち触感の食べ物

「タピオカは**太りやすい**！」ともいわれているが、タピオカ自体は**20gで70Kcal**ほど。

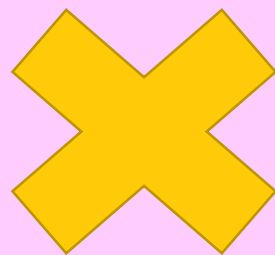
最近では**置き換えダイエット**の一種としても流行っている



スムージー

野菜や果物を組み合わせて作るアメリカ生まれのドリンク

野菜苦手でも摂りやすく、**食物繊維**や**栄養素**もしっかりとることができる
ダイエットの定番



若い世代をターゲットに

ブース

・スムージーやダイエット食の
作り方の講義

→「朝倉の特産物でもっと綺麗に」



・試食会 →講義で作ったものを試食

・販売 タピオカスムージー・秋月の星葛

・簡単なストレッチ ・クイズパネルの掲示



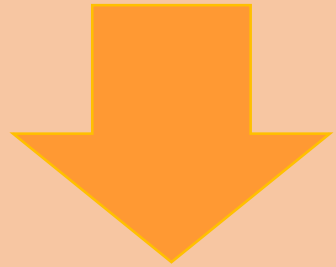
高校生以下の世代をターゲットに

収穫体験をしたことがある

減少

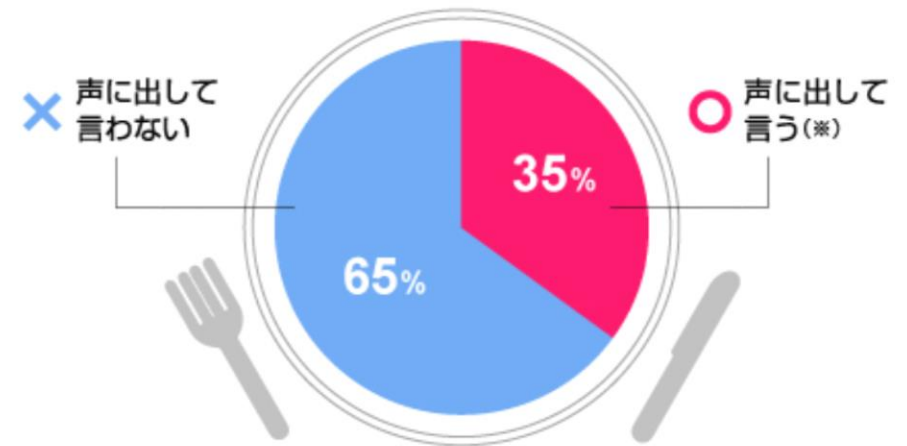
収穫しているところを見たことがない

増加



「いただきます。」・「ごちそうさま」
を言うのか分からない

いつも「いただきます」と言ってる？



※朝食・昼食・夕食時に「いただきます」と声に出して言う人

みんなのごはん(ぐるなび)

高校生以下の世代をターゲットに

ブース

・野菜の収穫 → 「朝倉の特産物でもっと知る」

・家畜とのふれあい体験

・流通に関するパネルの掲示

・家畜に関する絵本の読み聞かせ



Instagram
Twitter
アメーバブログ
LINEブログ
にて活動中！



Twitter
←



Instagram
→



朝倉の特産物でもっと

元気に



綺麗に



知る



もっとあさくらの食に興味・関心を持ってほしい！

ありがとうございました

