

## (7) 魚の養殖

山梨県内では、魚の養殖がさかんにおこなわれています。「海がないのに魚の養殖？」とおどろくかもしれませんね。まわりの山々から流れてくるきれいな水を利用したニジマスやヤマメ、温泉を利用したニシキゴイなどを育てています。

ニジマスは、富士吉田市や北杜市小淵沢町、ヤマメは身延町下部地区や、小菅村、丹波山村、ニシキゴイは笛吹市で多く育てられています。

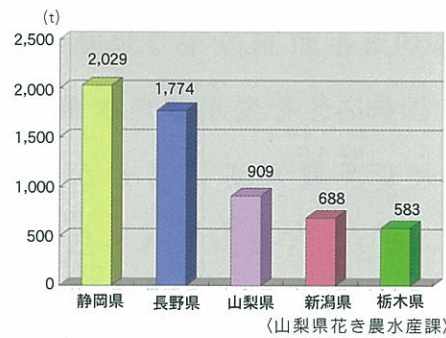
特に、山梨県は、きれいで冷たい水がたくさんあるため、ニジマスがよく育ち、生産量は全国3位となっています。

忍野村にある山梨県立「富士湧水の里水族館」では、県内で養殖している魚や、川や湖にいる身近な魚からめずらしい魚まで、いろいろな魚を見ることができます。

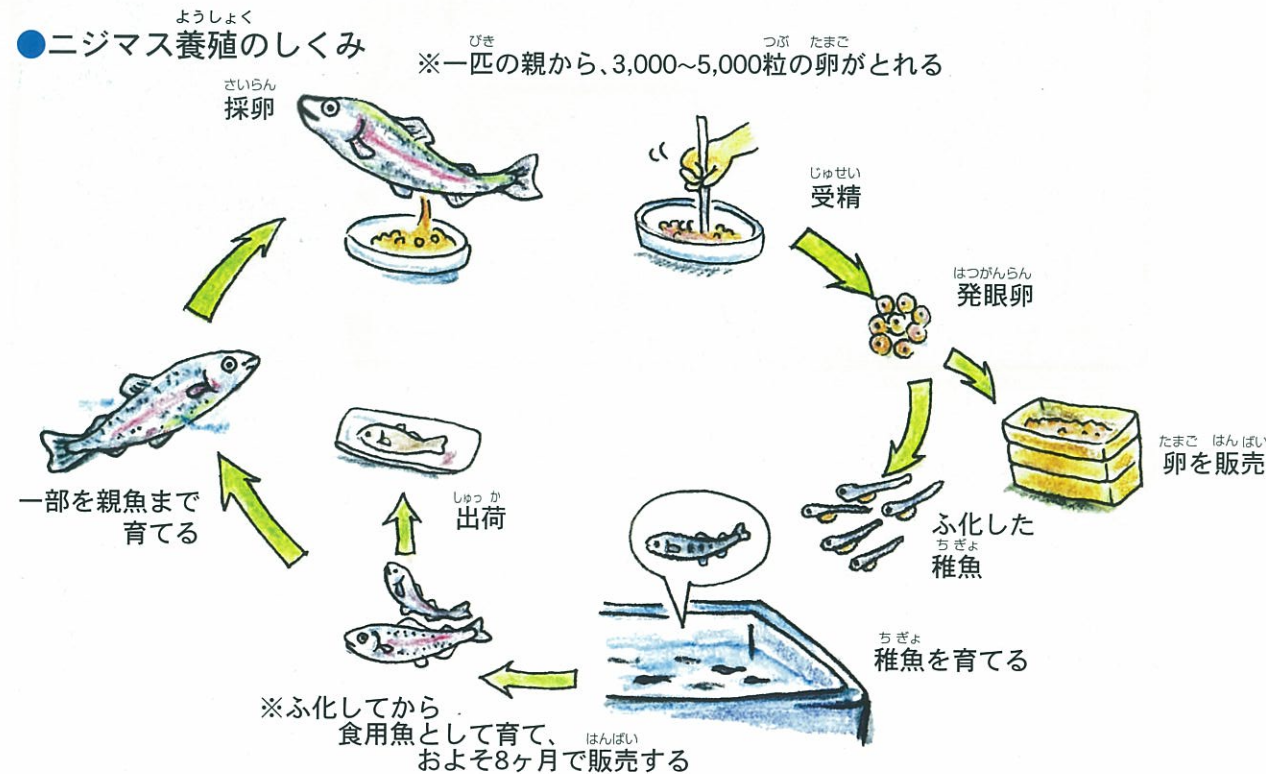


ニジマス

### ●ニジマスの生産量上位5県 (平成16年)



### ●ニジマス養殖のしくみ



## 2 食料と農業

### (1) 食事と栄養

食は命のもと。人は食べないでいるとエネルギーがなくなり、やがて死んでしまいます。だから、エネルギーが残り少なくなるとおなかがへり、「何か食べなさい。」と脳が命令し、おなかがグーグーなり、食事(エネルギー)をとるように合図をします。

米や野菜、肉、卵などには、いろいろな栄養がふくまれています。食べて体にとり入れられた栄養は、体の中でいろいろな働きをし、そのおかげでわたしたちは毎日元気に遊んだり、勉強したり、じょうぶな体をつくることのできるのです。

必要なエネルギーは、年れいや性別でちがいます。たとえば、10~11歳の男子なら1日2,300キロカロリー、女の子なら2,150キロカロリーのエネルギーが必要です。

### 1日に必要な食べ物例とその量(11歳の場合)

**栄養のバランスをよくする食品**  
牛乳・乳製品 卵  
タンパク質のほかビタミン、鉄、カルシウムなどをふくみ、全体の栄養バランスをよくします。

**血や肉をつくる食品**  
肉 魚介 豆・豆製品  
おもにタンパク質を多くふくむ食品。3種のタンパク質を毎日食べるのがじょうずなとり方。

**体の調子をよくする食品**  
野菜 いも 果物  
おもにふくまれるのはビタミン、ミネラル、食物せんい。体の調子を整える重要な栄養です。

**力のもとになる食品**  
穀類 砂糖 油脂  
1日のエネルギーのもと。ごはんなど主食をしっかりとり、砂糖、油脂はとりすぎないように。

プレーンヨーグルト 100g  
プロセスチーズ 約20g  
緑黄色野菜 100g  
たんしよく 淡色野菜 200g  
ミカン1個  
リンゴ1/2個  
ジャガイモ 100g

卵 1個  
牛乳 200g

豚もも肉 1切れ(80g)  
豆腐 80g  
切り身魚 1/2切れ(50g)  
砂糖 大さじ2 1/3 (20g)  
バター 大さじ1弱 (12g)  
サラダ油 大さじ1 (13g)

ごはん (550g)