知っているようで知らない

私たちは日々、何かを食べることによって、心と身体を育み、次 の世代を担う子どもたちを育んでいます。食べることは生きる こと。大人にとっても子どもにとっても重要なことです。昨今、 お家で食事することが多い中、食育について学ぶことで、あら ためて食のあり方を考えてみませんか。



そもそも 66 食育って何? ??

2005年、食育の基本的な理念を示した「食 育基本法」が施行されました。同法では「食育」 を生きる上での基本とし、「食」に関して正しい 知識を持ち、適切に選択する力を身につけるこ とを推進しています。食をおろそかにしてしまう

食事バランスガイド

と、日々の食事に楽しみがなくなり、栄養に偏 りがでるなどして、心身のバランスが崩れてし まいます。逆に健全な食生活とは何かを知り、 それを実践することは、心と身体の健康につ ながります。

食の正しい知識をやしなう

ループを一皿で摂取したことになります。

健全な食生活を実践するためには、食につい て正しい知識を持つことが大切です。そこで 知ってほしいのが、「食事バランスガイド」。食 事の望ましい組み合わせとおおよその量をわ かりやすく示しており、メニューの組み合わせ から、栄養バランスをチェックすることができ ます。例えばカレーライスを食べたら、ご飯 (主食)と肉(主菜)と野菜(副菜)の3つのグ

バランスの良い食事は心身の健康につながり 認してみてください。

ます。ぜひ「食事バランスガイド」を参考に、一 日に、「何を|「どれだけ|食べたらよいかを確

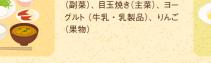
バランスのとれた一日の食事例

食べた分のコマに色を塗ってみることで、一日の食事からバランスよく栄養をとることができたかチェックできます。





ご飯(主食)、かぼちゃの味噌汁 (副菜)、目玉焼き(主菜)、ヨー



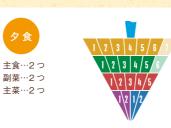
ることが大切です。





ご飯(主食)、いろいろ野菜の炒 めなます(副菜)、魚の竜田揚げ こふきいも添え (副菜・主菜)、 牛乳 (牛乳・乳製品)、みかん

朝食を食べないと、脳のエネルギー不足により、集中 昼食は、午後の活動に必要なエネルギーを補うもの 最後に夕食で一日のバランスを整えます。夜遅い時 力や記憶力の低下につながります。朝食をしっかりとなので、いろいろな種類の食材をしっかりとるようにし ましょう。





ご飯(主食)、レタスときゅうりのサ ラダ(副菜)、豚肉の生姜焼き炒 めキャベツ添え(副菜・主菜)

※わかめとかいわれ大根のスープは どの区分にも当てはまりません

間に食事をとると、エネルギーが消費されにくいので 気を付けましょう。

食育クイズ 1

食事バランスガイドを構成するコマは、「主食」 「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5 つのグループからできている。



「主食」はご飯・パン・めん類、「副菜」は野菜・ きのこ・いも・海藻を使った料理、「主菜」は肉・ 魚・卵・大豆を使った料理、「牛乳・乳製品」 は牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、「果 物」はりんごやみかんなどの果物です。



食育クイズ 2

「食事バランスガイド」はすべての人の健康づ くりを目的に作られたものなので、だれもが必ず

取り入れなければならない。



「食事バランスガイド」は、健康な方々を対象に 作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師 または管理栄養士から食事指導を受けている 方は、その指導に従ってください。



66日本の食文化から学ぶ、



日本が長寿大国であることを理由に、和食の 文化は世界的に注目されています。「ご飯」と 「汁」、3つの「菜(おかず)」を組み合わせた一 汁三菜を基本としており、理想的な栄養バラ ンスが摂取できる構成とされています。脂質 のとり過ぎによる生活習慣病が問題となって いますが、和食の基本形を守ることは、健康 な食生活を守ることにつながります。

四季折々の旬の食材を用いた多様な料理が 楽しめるのも日本の食文化の特徴。それぞれ の地域の風土や歴史の中で創意工夫されて 生まれた「郷土料理」が各地に伝承されていま す。また、高温多湿の気候のもとで作られる、 味噌や醤油に代表される発酵食品の風味や うま味も日本の食文化に一役買ってきました。

和食に欠かせない要素がだしです。だしはさ まざまな料理に用いられますが、だしを抽出し た昆布はおでんなどに、煮干しは佃煮などに、 かつお節はふりかけなどにすることができま す。「もったいない」の精神で食材をしっかり と使い切る工夫ができることは、食品ロスの 取り組みとも親和性が高いといえるでしょう。

食育クイズ 3



「和食」はユネスコ記憶遺産に登録されて いる。



「和食;日本人の伝統的な食文化 | として、 ユネスコ無形文化遺産に登録されていま



食育クイズ 4

和食において重要な5つの調味料「さしすせそ」 はのさは「酒」である。



「さしすせそ」は砂糖、塩、酢、醤油、味噌です。 砂糖には、甘味料としての役割だけでなく、コク を加えたり、食品を腐りにくくしたりなど、さまざま か利占があります。



66食育は生涯にわたって続く営みです ??



健全な食生活は、生きる喜びや楽しみ、健康で心豊かな暮 らしにつながります。一人ひとりが「食」について意識を高め ていくことで、自分にとって望ましい食生活を考え、実現で きる力を身につけていきましょう。

∖ おさらいポイント /



「食事バランスガイド」を参考にするとバランスよく栄養を摂 ることができ、心身の健康にもつながります。



日々の食事に和食を取り入れることで、健康な食生活を守る ことができます。



食育は生きる上で大切なことであり、「食」に関する知識と 「食」を選択する力を習得することが重要です。

食育についてもっと知りたい方はこちら

平成30年度 食育白書



「食育」ってどんないいことがあ るの?~エビデンス(根拠)に基 づいて分かったことへ

