

できることから始めよう!

食育ガイド



農林水産省

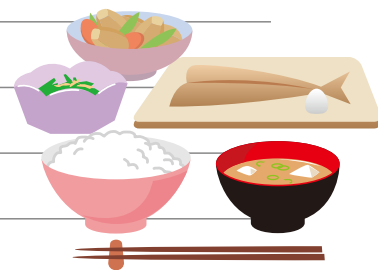


「食べること」は「生きること」

現在をいきいきと生き、生涯しょうがいにわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

自然のなかで育った食べものは、収穫しゅうかくされ、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭店頭に並びます。私たちは、店頭店頭にたくさん並んでいる食べ物食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。



もくじ

生涯しょうがいにわたる食の営み

食べる



生産から食卓まで

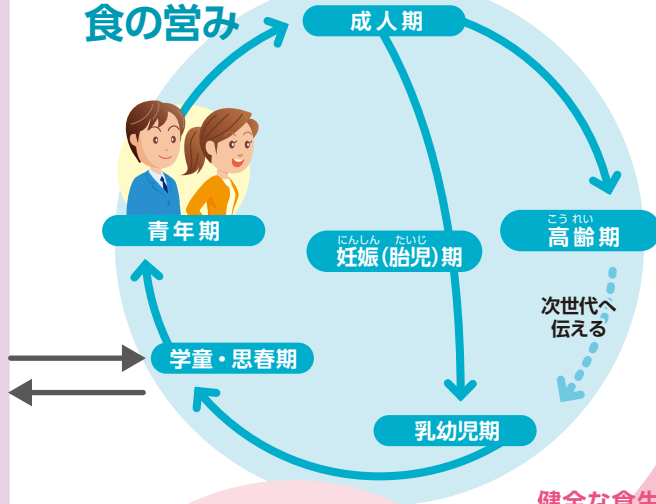
災害への備え

まとめ

「食べること」は「生きること」	1 ~ 2
生涯 <small>しょうがい</small> にわたって大切にしたい食育	3
私たちのからだ	4 ~ 6
きのうは何を食べたかな	7 ~ 8
朝ごはん食べたかな	9 ~ 10
こんなことも気をつけて	11 ~ 12
よく噛んで、味わって!	13 ~ 14
みんなで食べたならおいしいね	15 ~ 16
私たちの食べ物はどこから?	17 ~ 18
季節や地域の「食」を見つけよう	19 ~ 20
見てみよう、食品表示	21
家庭でできる食中毒予防	22
いざという時のために	23 ~ 24
セルフチェック	25
食育ダイアリー	26
情報アクセスリスト	27 ~ 28
「食育ガイド」について	29

実践の環を広げよう

しょうがい
生涯にわたる
食の営み



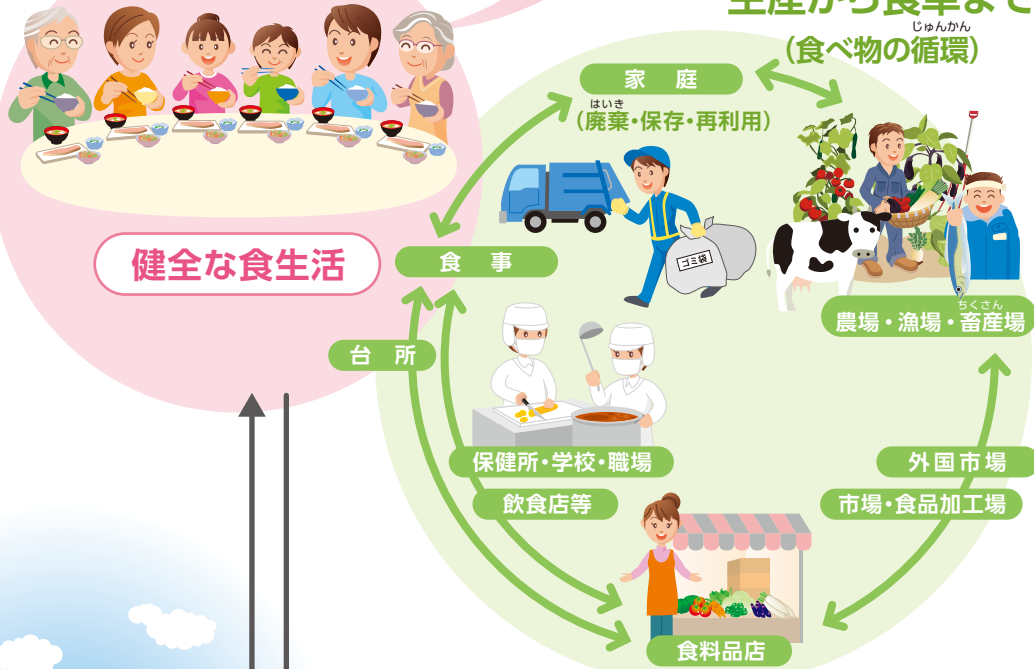
しょうがい
生涯にわたって、
健全な心身を培い、
豊かな人間性を育む



健康寿命の延伸

健全な食生活の実践

生産から食卓まで
(食べ物の循環)



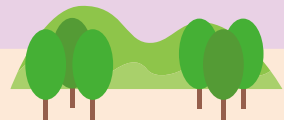
健全な食生活



地域とのつながり
(生活の場での交流や食の情報)

国・地方公共団体 ボランティア等による食育の場

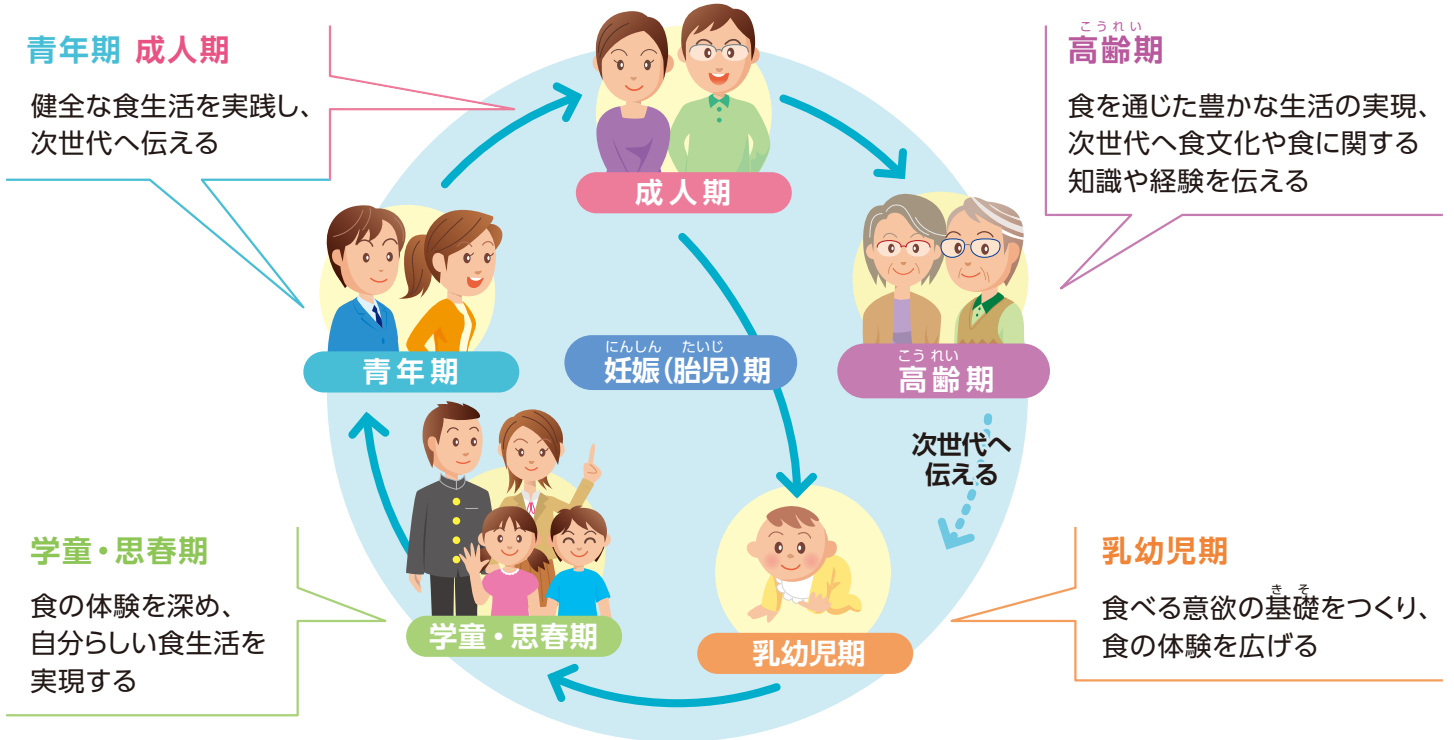
自然・文化・社会経済



私たちは毎日食事をして生活をしています。

そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



食育で育てたい食べる力



小学校高学年から18歳まで

自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう

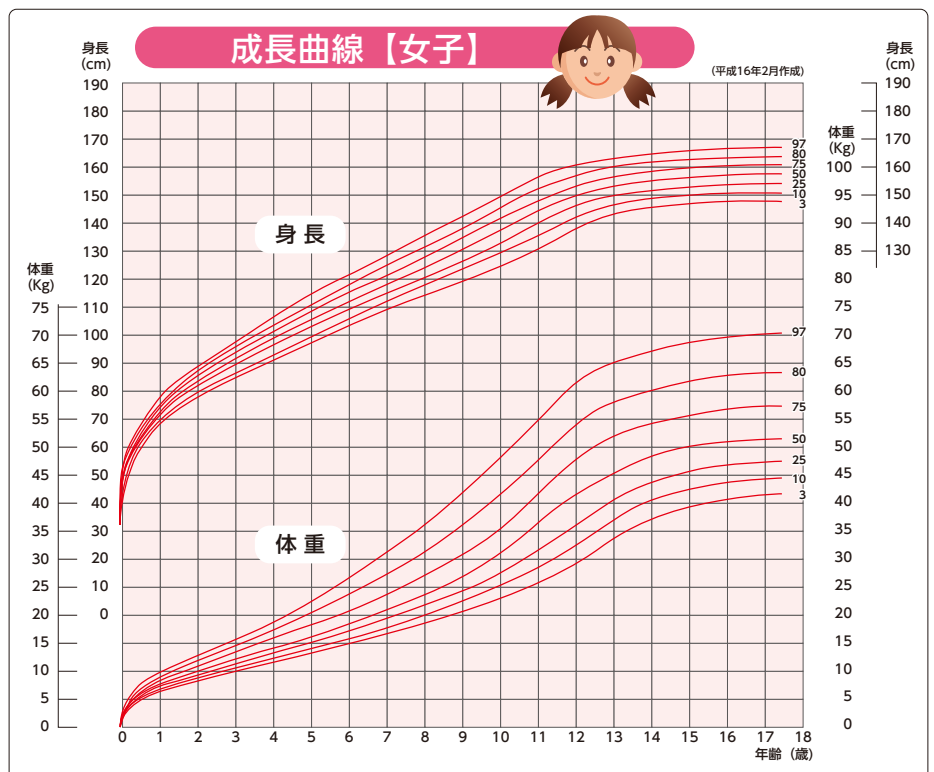
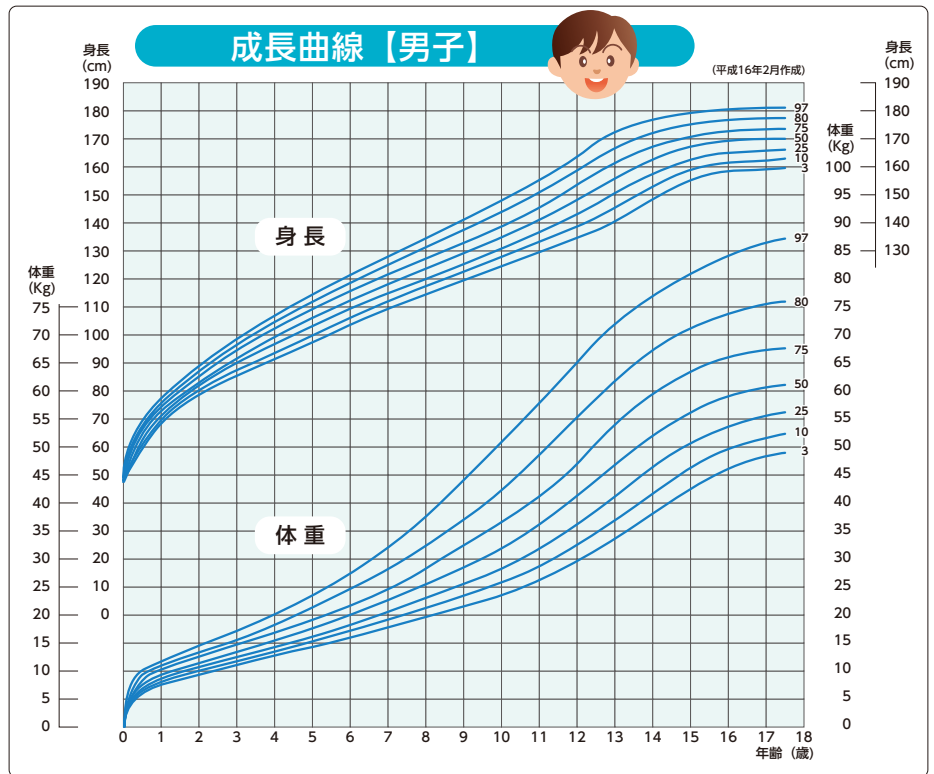
身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。

身長、体重は、曲線のカーブに
そっていますか。

体重は、異常に上向きに
なっていませんか。

体重は、低下していませんか。

(成長曲線を描いてみましょう 平成16年2月厚生労働省)



もっと詳しく知りたい

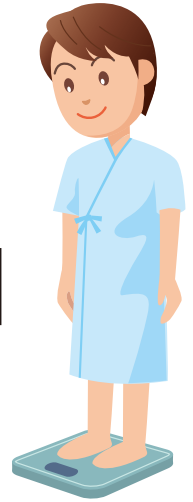


● 成長曲線を描いてみましょう
【厚生労働省】

成人期には

自分の適正体重(標準体重)はどのくらい?

$$\text{標準体重} = \text{身長} \cdot \text{m} \times \text{身長} \cdot \text{m} \times 22 = \text{Kg}$$



やせてる?太ってる? BMI※を計算してみましょう

$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \text{ Kg} \div \text{身長} \cdot \text{m} \div \text{身長} \cdot \text{m} = \text{ }$$

BMI	18.5未満	低体重
	18.5以上 25未満	普通体重
	25以上	肥満

※ BMI : Body Mass Index

