



あいち食育いきいきプラン

は、みんなの食育を応援します



おいしく食べて あいちの食育



食を通じて、健康な体をつくりましょう



食を通じて、豊かな心を育みましょう



食を通じて、環境に優しい暮らしを築きましょう



食育って何だろう？



「食育」は、「食べものに興味をもち、食について学ぶ」ことです。

そのためには

◎いろいろな経験を通じて食の知識を身につけること

◎正しい食を選ぶ力を身につけること

が大切です。

食育を通じて健全な食生活をおくりましょう。



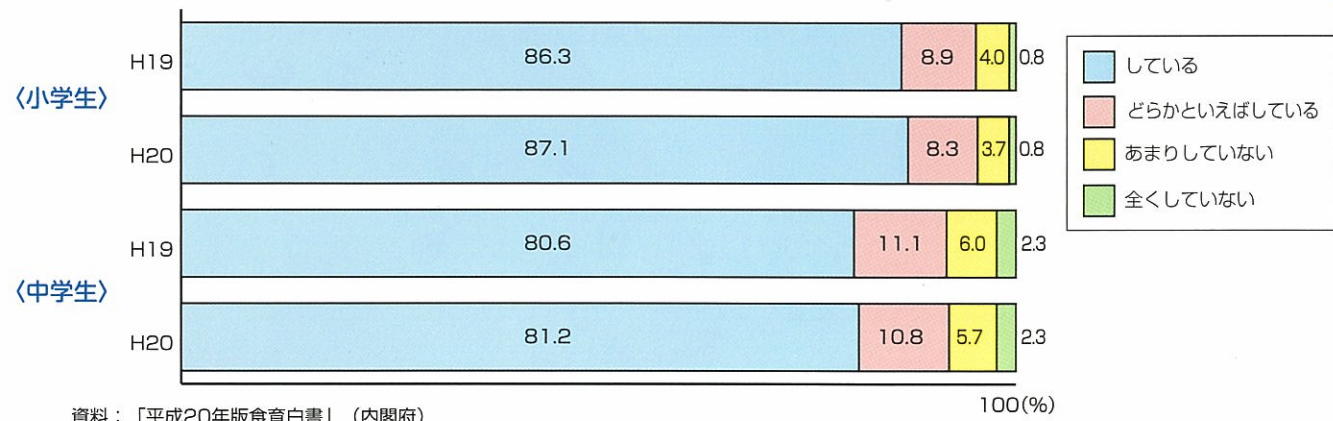
朝ごはんを食べよう！

私たちの体は寝ている間にもエネルギーを消費しており、朝は、脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖が不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、脳にブドウ糖が補給され、脳が活性化するとともに、体温が上昇して活動しやすい体の準備が整います。

朝ごはんを食べずにいると、栄養がいきわたらないために脳が十分に働くことができません。早寝早起きで生活のリズムを整え、朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう。

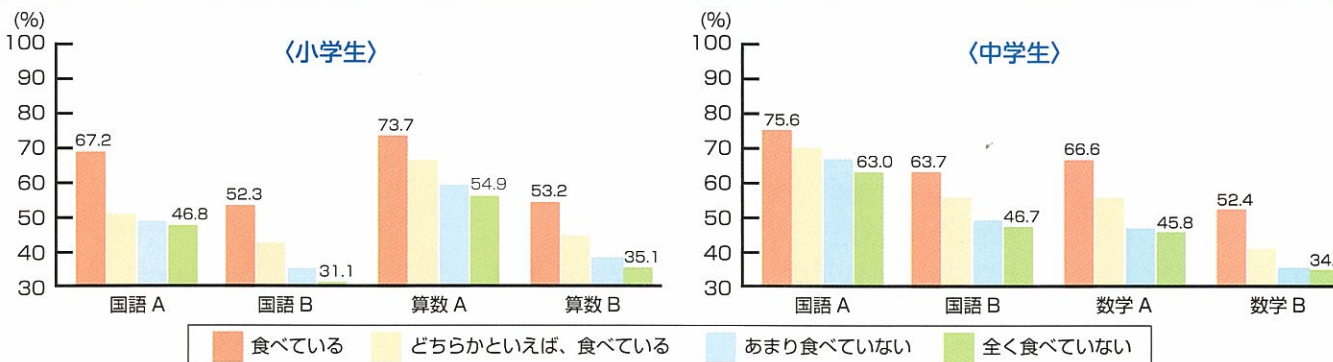
【参考1】朝食の摂取状況(小・中学生)

朝食を毎日食べる子どもの割合が、やや増加傾向にあります。



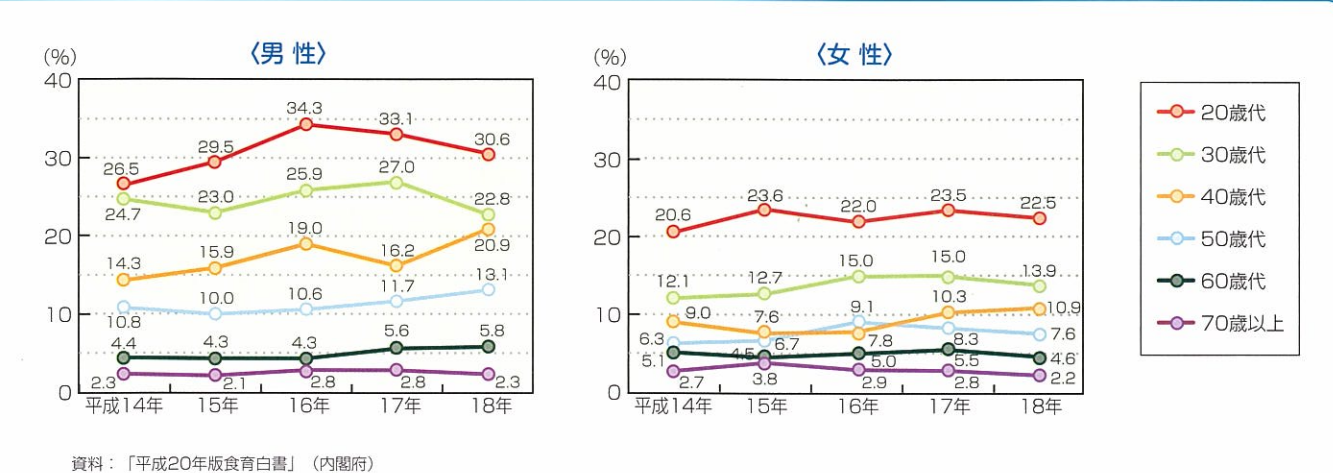
【参考2】朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

朝食を食べる子どもほど、平均正答率が高い傾向にあります。



【参考3】朝食の欠食割合の年次推移(20歳以上)

20歳代の男女、30歳代男性の欠食する割合が、他の世代に比べ高くなっています。



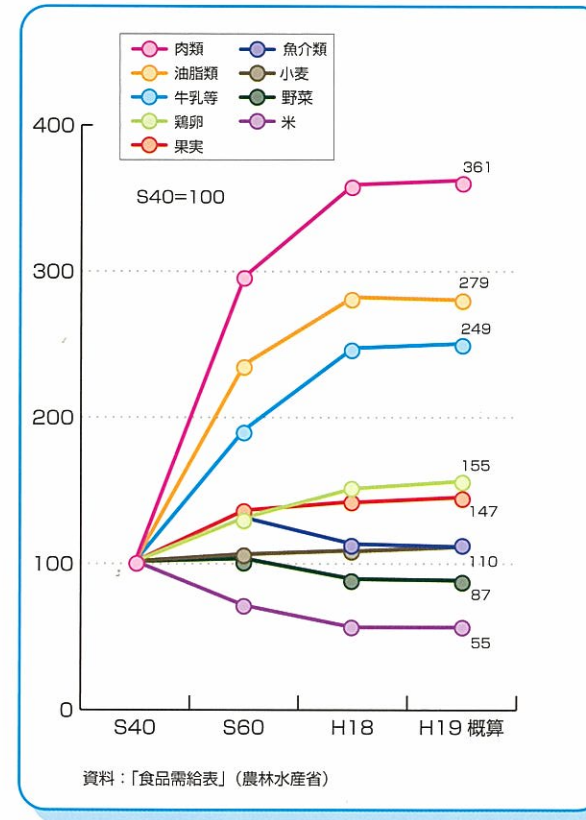
バランスよく食べよう！

米の消費が減り、肉や油脂類の消費が増えていることから、炭水化物の摂取が減少し、脂質の摂取が増加しています。脂質をとり過ぎることは生活習慣病予防のためにも注意したいものです。

野菜や果物には、脂質はほとんど含まれていないので、他の食物に比べてカロリーが高いわけではなく、体調を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含んでいて、生活習慣病の予防に効果があると言われています。

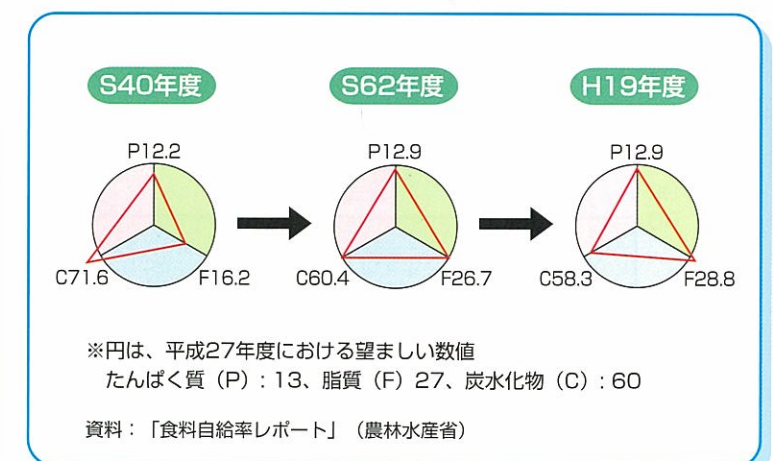
栄養が偏らないよう、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

【参考1】食料消費量の推移(全国) (国民1人・1年当たり粗食料)



【参考2】国民1人・1日当たりの供給熱量の栄養素別比率

炭水化物の摂取が減少し、脂質の摂取が増加しています。



みんなで楽しく食べよう！

最近、家族それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加などから、ひとりで食事をする「孤食」がみられます。食卓を囲んでの食事は、家族の団らんをはじめ、人とのふれあいやコミュニケーションを図る場として大切であり、食の楽しさを実感し、心安らぐ場でもあります。



毎日ということはなかなか難しいですが、働き方にメリハリをつけるなどしながら、家族や友人と食卓を囲む機会を持つように心がけましょう。





あいちの農林水産物を食べよう!



地産地消って知ってますか?

地域で生産(収穫)された農林水産物を地域で消費(食べる、利用する)することを地産地消といいます。

良い点は、

- ① 産地が近いから新鮮
- ② 作っている人がわかるから安心
- ③ 近くから運ぶから省エネ

学校給食にも愛知県産の農林水産物がたくさん使われているよ



愛知の全国No.1 農林水産物



キャベツ



ふき



おおば



いちじく



うずら



あさり

その他、しゃこ、がざみ類などが全国1位です。



あいちの農林水産マップ

地元の農林水産物を探してみよう



●: 愛知の伝統野菜

「愛知の伝統野菜」を紹介しているホームページ

○あいちの園芸農産 <http://www.pref.aichi.jp/engei/>

○日本ジャパンフード協会 <http://www.japanfood.jp/>

このマークがあるお店をみたら、愛知県産の農林水産物が買えるよ! 食べられるよ!



みんなですすめよう「いいともあいち運動」

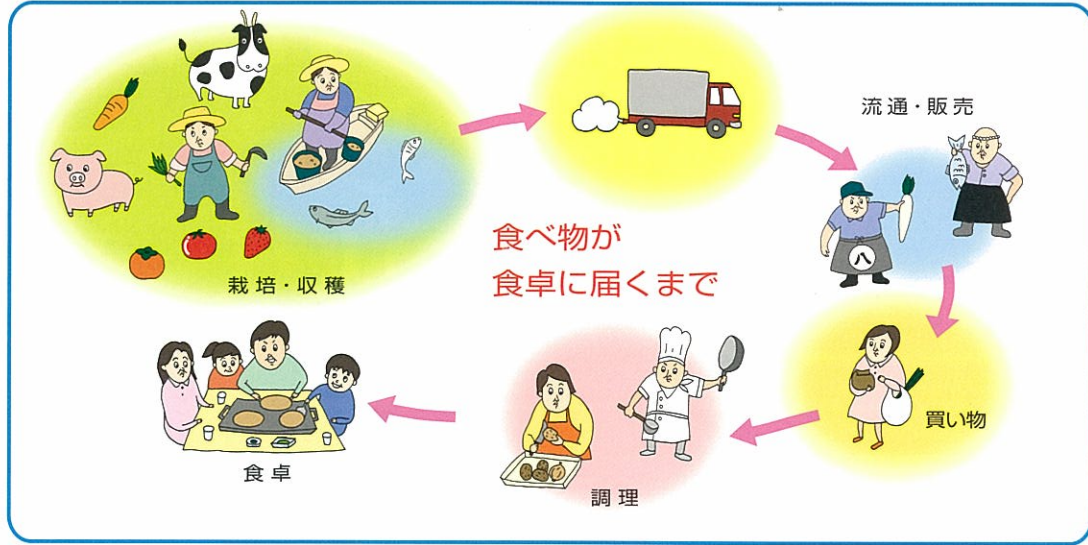
消費者と生産者が交流し、いっしょになって、愛知県の農林水産業や農山漁村が元気になることをめざす運動です。



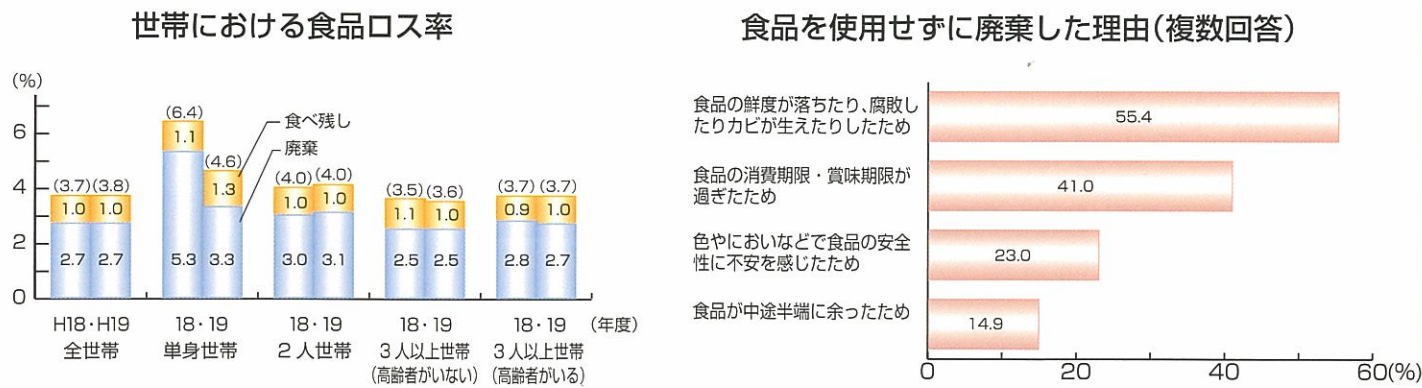


食べ物は、自然の恵み・人の営み

食べ物は、動植物のいのちであり、太陽、土、水、空気はぐくみ、私たちの食卓に並ぶまでにたくさんの方がかかわっています。一方、世界全体では、約8億人が飢餓や栄養不足で苦しんでいると言われていますが、農林水産省の調査から試算すると、1日に日本の家庭から出る食べ残しや食品廃棄の量は約480万人分の1日の食事量に相当します。「もったいない」という気持ちを大事にして食品の無駄を少しでも減らしましょう。そのためには、食品の量や保存期間を考えて適量を買うこと、衛生管理に気をつけて保存し廃棄を減らすこと、料理を作り過ぎないことなどに心がけましょう。



【参考1】食品ロスの状況



資料：「平成19年度食品ロス統計調査(世帯調査)」(農林水産省)

【参考2】食べ残しや食品廃棄量の試算

- A: 1人1日当たり食事量(H19) 1,116.5g
 - B: 1人1日当たり食品ロス量(H19) 42.2g
 - C: 日本の人口(H19) 127,771,000人
- ★1日の日本の食品ロス量(B×C)は 約480万人分の1日の食事量(B×C÷A)に相当
- 資料：「平成19年度食品ロス統計調査(世帯調査)」(農林水産省)

【参考3】消費期限と賞味期限の違い

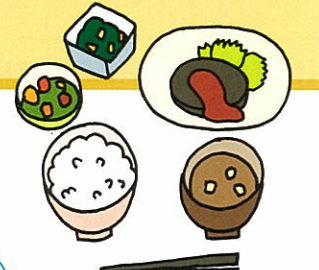
- 消費期限 定められた方法で保存された場合に、品質が保持される期限のことです。弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品(おおむね5日以内)に記載されます。この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。
- 賞味期限 缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



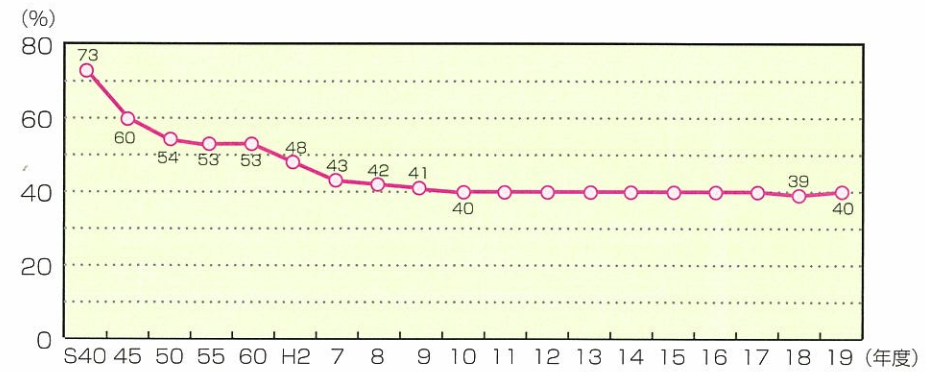
お米を中心とした日本型食生活のすすめ

私たちの食べ物が国内産でどのくらいまかなわれているのかを示す割合のことを食料自給率と言います。日本の食料自給率は、カロリーベースで昭和40年度には73%でしたが、年々低下して平成19年度は40%と、主要国の中で最低となっています。世界の食料需給の変化、農作物のエネルギーへの利用、地球温暖化の影響などを考えると、食料自給率を上げることは私たちにとって重要な課題です。

お米は、穀類の中でも日本の気候・風土に適しており、自給可能な作物であることから、お米の消費を増やすことは食料自給率の向上につながっていきます。また、栄養バランスにも優れているので、お米を中心とした「日本型食生活」を基本とするように努めましょう。



【参考1】日本の食料自給率(カロリーベース)

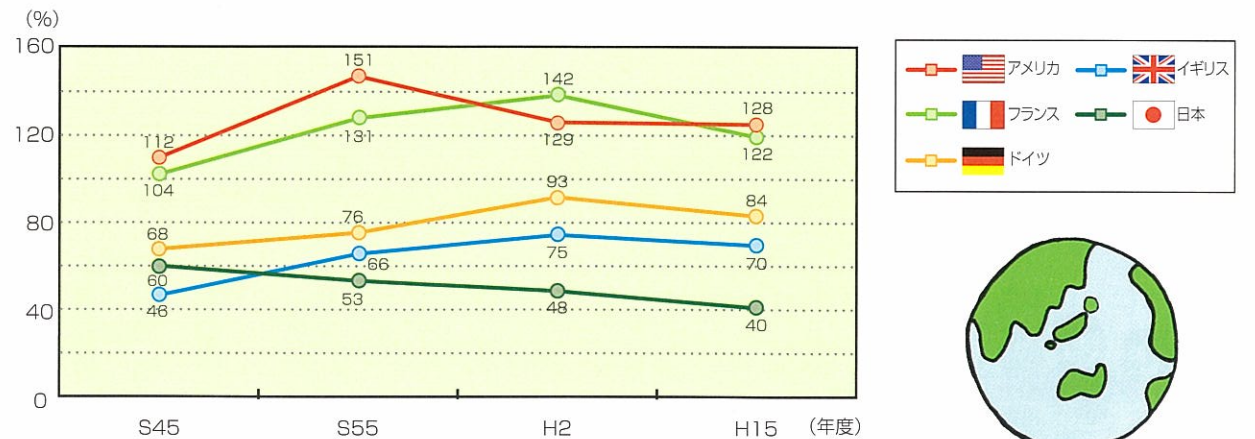


資料：「食料需給表」(農林水産省)

ごはんをもう一口！
国民全体で、1食につき、ごはんをもう一口食べると、食料自給率が1%あがると試算されています。



【参考2】主要国の食料自給率の比較(カロリーベース)



資料：「平成20年版食育白書」(内閣府)





食事バランスガイドで1日の食事をチェックしましょう

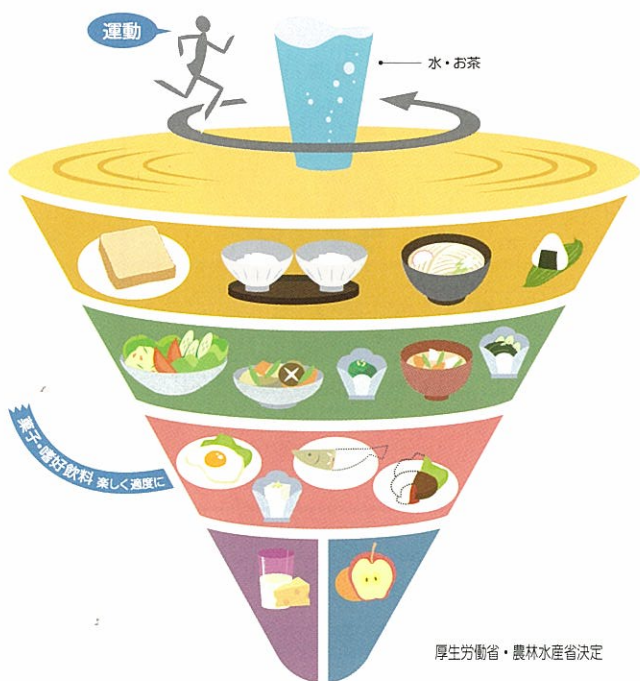
食事バランスガイドとは

食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

食事をバランスよくとることで、私たちもコマのように元気に動くことができます。

食事バランスガイド



このイラストの料理・食品別は、1日に必要なエネルギー量が、2,000kcal～2,400kcalの方にとつての適量を表しています。

自分の1日に必要なエネルギーと食事量の目安をチェック

	1補給-	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6～9歳 70歳以上	1,800 kcal (±200) kcal	4～5 っ	5～6 っ	3～4 っ	2 っ ※2～3 っ	2 っ
10～11歳	基本形 2,200 kcal (±200) kcal	5～7 っ	5～6 っ	3～5 っ	2 っ ※2～3 っ	2 っ
12～17歳 18～69歳	2,600 kcal (±200) kcal	7～8 っ	6～7 っ	4～6 っ	2～3 っ ※4 っ	2～3 っ
女性						
6～9歳 70歳以上						
10～17歳 18～69歳						

活動量低し
活動量ふつう以上

■ 活動量の見方

「低い」 1日中座っていることがほとんど。

「ふつう」 座り仕事を中心で、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適量調整が必要です。

※ 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、少し幅を持たせて1日2～3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

1日分

5-7 っ(SV) **主食**(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 っ(SV) **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3-5 っ(SV) **主菜**(魚、肉、卵、大豆料理)
魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

2 っ(SV) **牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度

2 っ(SV) **果物**
みかんだったら2個程度

料理例

1 っ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5 っ分 = ごはん中盛り1杯

2 っ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1 っ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンテ

2 っ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし

1 っ分 = 冷奴、納豆、白玉焼き一品、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3 っ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1 っ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2 っ分 = 牛乳瓶1本分

1 っ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。