



おいしく!楽しく!「食育」を始めてみよう!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、「食べる力」＝「生きる力」を育むことです。農林水産省が作成した食育に関する取り組みを絵文字で表現した食育ピクトグラムをもとに食育について考えてみましょう。

お問い合わせは
母子保健課
☎486-7250へ

「食育」は大切です

近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる生活習慣病の増加のほか、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向など食に関する問題がクローズアップされています。毎日を生き生きと暮らすために、できることから食育を始めてみましょう。

食育とは

例えば、料理をする、野菜などを育てる、みんなで楽しく食事をするなど、食育には様々な取り組みがあります。

この特集では、12項目の食育ピクトグラムの中から、朝ごはん、栄養バランス、生活習慣病の予防に関する取り組みを紹介します。

2 朝ごはんを食べよう
朝ごはんを食べよう
朝ごはんは1日のエネルギー源です。体内リズムを整え、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、1日をスタート

朝食を食べる習慣がなかったり、食欲がないときはまずは簡単な食事からはじめてみましょう。

調理いらずのものは忙しい朝におすすめ



朝食を食べるとこんないいことが

- 栄養補給することで午前中からしっかりと活動が出来る（朝食を毎日食べる人は学力が高いことが報告されている）
- 脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムがつく
- 生活習慣病の予防となる
- 体内リズムを整えることで、「からだ」「あたま」「こころ」の働きが活発になる

3 パランスよく食べよう
栄養バランスの良い食事
理想的な食事は、主食・主菜・副菜の3つがそろった食事です

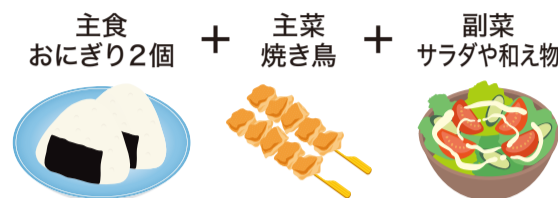


主食	役割	力や熱になる (エネルギーになる)
	食品	穀類、いも類
	栄養素	炭水化物
主菜	役割	血や肉になる
	食品	肉、魚、卵、大豆製品
	栄養素	たんぱく質、脂質
副菜(汁物)	役割	体の調子を整える (体のバランスを保つ)
	食品	野菜、海藻、きのこ、こんにやく
	栄養素	ビタミン、ミネラル、食物繊維

※1日1回は「果物」と「牛乳・乳製品」を食べましょう。

コンビニ食・市販惣菜を上手に活用して栄養バランスアップ

コンビニやスーパーの惣菜を利用する場合も、「主食」「主菜」「副菜」を意識しましょう。



市販のお惣菜を選ぶときは、なるべく具沢山の、色とりどりの食材が入っているものを選ぶのがポイントです。

4 取りすぎない やせすぎない
生活習慣病の予防
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しよう

摂取する栄養素等の偏りや朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等を引き起こし、生活習慣病につながります。

●食塩は控えめにしましょう
食塩のとり過ぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので注意が必要です。

塩分控えめのポイント
・主食は塩分が含まれていない「ごはん」がおすすめ。主食はごはんで主菜にしっかりと味をつけるとメリハリがつかます
・汁物はだしをきかせ、具沢山にする
・旬の食材を使用し、素材の味を生かす
・酢・レモンなどの酸味をきかせる
・しょうが、ゆず、わさび、ごま、かつお節やカレー粉などスパイスを利用して香りをきかせる
塩分控えめの食事を心がけることは、味覚を育てる乳幼児期の子どもから、大人まですべての人に大事なことです。



広告

広告