

食育という言葉を知っていますか？

食育とは

「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。(食育基本法より)

あなたは、食育に取り組んでいますか？

✓ チェックしてみよう！

1 毎日朝食を食べている

朝食を食べることで、集中力や記憶力アップ！

*朝食を食べていない人は…
ステップアップ朝ごはん！まずは1品から始めよう！

| ステップ1 | ステップ2 | ステップ3 | ステップ4 |
|----------------|-------------------|---------------------------|----------------------------------|
| まずはコップ1杯の飲み物から | ・1杯の飲み物 +ご飯やパン | ・1杯の飲み物 ・ご飯やパン +おかず | ・1杯の飲み物 ・ご飯やパン ・おかず +果物 |

2 適正な体重を維持している

適正体重を維持で、生活習慣病予防！

*BMIで、自分の体格をチェック！

BMI (Body Mass Index : 体格指数) の計算式
BMI = 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m

※適正体重の範囲…BMI 18.5 以上 25 未満



3 よく噛んで食べている

噛むことのメリット「ひみこの歯がいーぜ」

《カミング 30 (サンマル)》
ひとくち 30 回以上噛むことを目安に食べようという意味。



ひみこの歯がいーぜ

肥満予防
味覚の発達
言葉の発音がはっきり
脳の発達
歯の病気を防ぐ
ガンの予防
胃腸の働きを促進
全身の体力向上と全力投球

(8020 推進財団ホームページより抜粋)

4 伝統的な料理を伝えている

《伝統食》
古くから受け継がれてきた特徴的な食べ物や料理のこと。

日本の伝統食

1月1日…おせち、お雑煮 1月7日…七草粥
7月7日…そうめん 12月(冬至)…かぼちゃ、柚子湯 など



5 食事の時、栄養バランスに気をつけている

バランスの良い食事
で必要な栄養素を
しっかり摂取！

*食事の基本は、1日3食「主食+主菜+副菜」3つのお皿を揃えよう！



「牛乳・乳製品、果物」も1日1回は食べよう！

6 塩分の摂りすぎに気をつけている

減塩で
高血圧予防！

*食塩を多く含む食品に注意しよう！



漬物、麺類、汁物、練り製品、塩鮭、肉の加工品など

*減塩商品を上手に活用しよう！
調味料、漬物、缶詰、乳製品、インスタント食品、お菓子 など



7 地域の農産物を食べている

新鮮な地域の農産物を食べて、地域の農業振興につなげよう！

《地産地消》
地域で生産されたものをその地域で消費すること。

精華町特産品

いちご、伏見甘長とうがらし、万願寺とうがらし、落いもなど



10 食品は表示を見て買うようにしている

栄養成分だけでなく、原材料、保存方法、アレルギー表示なども確認！

栄養成分表示 (100g あたり)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 〇〇kcal |
| たんぱく質 | △△g |
| 脂質 | ××g |
| 炭水化物 | ▲▲g |
| 食塩相当量 | ●●g |

100g あたり?
1食あたり?
1袋あたり?
確認しよう！

11 食品の廃棄が少なくなるように意識している

食材を使い切り、余分なごみの発生や出費を防ごう！

*食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)を減らすため、大量購入を控えて、食材を使い切ろう！

*「3010運動」
宴会開始後の30分、終了の10分前には自分の席で料理を楽しみ、料理を食べ残さないようにしましょう！

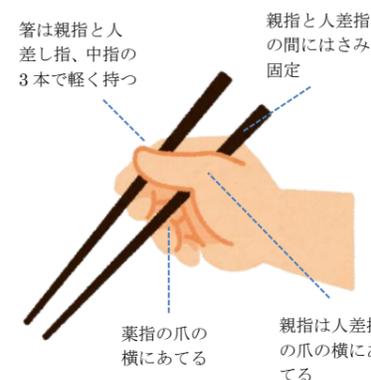
《賞味期限》おいしく食べることができる期限
《消費期限》食べても安全な期限

8 食べる前や食べた後、食事のあいさつをしている

感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」をしよう！



9 おはしの持ち方など食事マナーに気をつけている



ダメなおはしの使い方

- ・にぎり箸(箸を握って持つ)
- ・ねぶり箸(箸についたものをなめる)
- ・刺し箸(料理に箸をつきさす)
- ・寄せ箸(食器を箸で手前に引き寄せる)
- ・迷い箸(食べる料理を迷う)
- ・箸渡し(箸と箸で食べ物のやりとりをする)



12 食中毒予防を心がけている

*食中毒予防の三原則を実践しよう！



あなたはいくつ
チェックできたかな？

/ 12

- チェック
- 0~5個……まだまだこれから
 - 6~8個……よし！その調子！
 - 9~11個……素晴らしい！もう一息
 - 12個……あなたは食育博士!!

チェックのついていない「食育」に取り組んで、目指せ食育博士!!

栄養バランスがとれた食事が出ていますか？
 食べた食品に○をしてみよう！



| 食品 月/日 食事帯 | 主食 | 主菜 | | | | 副菜 | | | | その他 | | | |
|------------------|--------------|--------|--------|--------|------------|-----------|----------|---------|------------|------------|--------|---------|----------|
| | ご飯・パン・麺類 | 肉類 | 魚類 | 卵類 | とうふ・豆類 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜 | いも類 | きのこ・海藻 | 牛乳・乳製品 | 果物 | 油脂類 | お茶・水 |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | |

★毎食“主食、主菜、副菜”の欄に○はついてますか？ 1日を通して“その他”の食品は摂れていますか？
 毎食“主食、主菜、副菜”の○が揃うように、バランスの取れた食事を心がけましょう。

※油脂類にはサラダ油のほかにも、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング（ノンオイルドレッシングは除く）
 なども含まれます。

精華町役場
 健康推進課