

“しょくいく”でココロとカラダいきいき!!

# たかまつ 食育 ガイド

～全ライフステージを通して～



## 食育って何？

～食育基本法の中で「食育」を次のように位置づけています～

- 生きる上での基本であって、**知育**、**徳育**、**体育の基礎**となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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**実践できる人間**を育てること

# いま、なぜ、「食育」なの？

## 食をめぐるさまざまな問題

わたしたちの国では、近年、急速な経済発展に伴って生活水準が向上し、食生活も豊かになりました。しかし、その反面、食を取り巻く環境は大きく変化し、さまざまな問題が生じてきています。

1. 肥満や生活習慣病の増加
2. 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
3. 「食」の安全上の問題
4. 過度のやせ志向
5. 「食」を大切にする心の欠如
6. 「食」の海外への依存
7. 伝統ある食文化の喪失

個人の問題というだけでなく、  
社会全体の問題！



食育を国民運動として推進するために、

「食育基本法」が平成17年6月に制定されました。

### ●食育に関心を持っている人

高校生	30.1%
男性(成人)	66.0%
女性(成人)	84.7%

資料：高松市「食と健康に関するアンケート」(H18)

## 高松市の現状は…

※「健やか高松21」より抜粋

### 朝食の欠食(大人)

#### ほとんど毎日食べない人

	H13	H17
(男性18~29歳)	31.5%	→ 20.4%
(男性30~39歳)	22.7%	→ 19.4%
(女性18~29歳)	15.2%	→ 5.4%

資料：健康づくりに関する市民意識調査(高松市)

### 肥満(BMI≥25.0)の人

	H13	H17
(男性30~69歳)	27.1%	→ 31.7%
(女性40~69歳)	17.7%	→ 17.5%



資料：健康づくりに関する市民意識調査(高松市)

### 朝食の欠食(子ども)

#### 食べないときがある幼児

(1歳6ヶ月児)	7.9%
(3歳児)	9.0%

資料：高松市「幼児食生活調査」(H18)

#### ほとんど毎日食べない児童生徒

(小学生)	1.8%	*1
(中学生)	5.5%	*2
(高校生)	2.9%	*3



資料\*1：高松市「小児生活習慣病予防検診・生活習慣アンケート」(H17)

\*2：香川県「児童生徒の食生活等実態調査」(H16)

\*3：市内2高校「食生活アンケート」「健康・生活についてアンケート」(H18)

### 1日あたりの野菜の摂取量

	H11	H16
(成人)	283.8g	→ 214.0g

※推奨量は1日350g以上



資料：県民健康・栄養調査

### やせ(BMI<18.5)の女性

	H13	H17
(18~29歳)	20.8%	→ 36.8%



資料：健康づくりに関する市民意識調査(高松市)

### 1日に1回以上家族と一緒に食事をする人

	香川県
(総数)	75.4% (80.2%)
(15~19歳)	60.0% (70.7%)



資料：県民健康・栄養調査(H16)

### 基本健康診査で糖尿病(疑いを含む)を指摘された人

	H12	H17
(男性40~64歳)	17.9%	→ 21.1%

資料：老人保健事業統計資料(高松市)

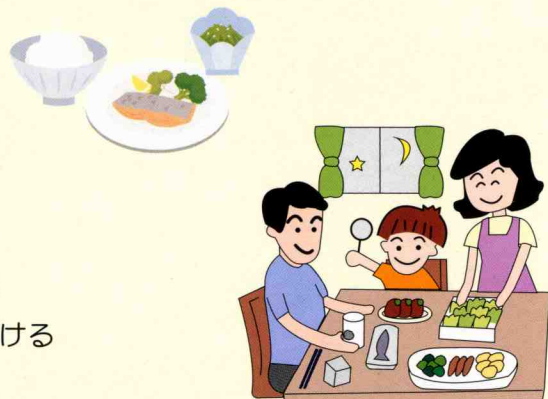
危機的な状況!!

# わたしにできる「食育」って何？

一人ひとりが自分や家族の問題として食育に関心を持つことが大切。  
あなたも「私流食育」始めてみませんか？

## 全ライフステージ共通の「わたしにできる食育」

- 3回の食事のバランスを考えて食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 野菜をたっぷり食べる
- 家族や友人などと楽しく食べる
- 食に関する講座やイベントなどに参加する
- 食を通じたボランティア活動などに取り組む
- 産地直売施設を利用するなど地産地消を心がける
- 食べ物の安全などに関心を持つ



## 妊娠中や子育て中は子どもの食にも関心を持って

### ●妊娠中のあなたは…

『自分と赤ちゃんの健康のために、正しい食習慣を身につける』

- 早寝早起きや朝食を毎日食べるなど、生活習慣を見直す
- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 適正な体重増加を心がける



### ●子育て中のあなたは…

『子どもの食生活に関心を持つ』

- 早寝早起きや朝食を毎日食べるなど、正しい生活習慣を親子で実践する
- 子どもと一緒に食事づくりをする
- 郷土料理や伝統料理を子どもに伝える
- 子どもが通う学校や保育所などの給食や行事などに関心を持つ



### ●特に小さいお子さん(0～5歳)を持つあなたは…

『子どもが元気に育つ食習慣を身につける』

- 早寝早起きや朝食を毎日食べるなど、子どもの基本的な生活習慣を育てる
- いろいろな食品をバランスよく使う
- 素材を生かした料理を心がける
- おやつは内容や時間を考えて与える



育む

## ライフステージ別「わたしにできる食育」

### ●小学生や中学生(6～14歳)のきみは…

学ぶ

『正しい食習慣を身につける』  
『食に興味を持つ』

- 早寝早起きや朝ごはんを毎日食べるなど、正しい生活習慣を身につける
- 食事やおやつの内容を考えて食べる
- 自分の体重に関心を持つ
- 食事づくりのお手伝いをする
- 食べ物に興味を持ち、感謝の気持ちを持つ



### ●15～24歳のあなたは…

翔く

『自分の食生活に関心を持つ』

- 毎日、朝食を食べる
- 適正体重を維持する(やせすぎにも注意)
- 牛乳・乳製品をとるよう心がける
- 外食や調理済み食品・加工食品は栄養成分表示を参考にして上手に利用する
- 妊娠前から健全な食生活を心がける



### ●25～44歳のあなたは…

輝く

『バランスのよい食事を心がける』

- 毎日、朝食を食べる
- 適正体重を維持して、メタボリックシンドロームの予防などを心がける(やせすぎにも注意)
- 牛乳・乳製品をとるよう心がける
- 外食や調理済み食品・加工食品は栄養成分表示を参考にして上手に利用する
- 妊娠前から健全な食生活を心がける

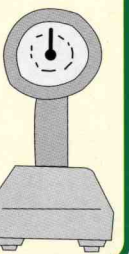


### ●45～64歳のあなたは…

熟す

『食生活を見直し、肥満に気をつける』

- 塩分の摂取を控える
- 適正体重を維持して、メタボリックシンドロームの予防などを心がける
- 外食や調理済み食品・加工食品は栄養成分表示を参考にして上手に利用する
- 郷土料理や伝統料理を次の世代に伝える



### ●65～74歳のあなたは…

穏る

『バランスのよい食事を心がけ、おいしく楽しく食べる』

- 塩分の摂取を控える
- 適正体重を維持して、メタボリックシンドロームの予防などを心がける
- 郷土料理や伝統料理を次の世代に伝える



### ●75歳以上のあなたは…

安らぐ

『食べることを通して活動的になる』

- 食事は抜かずに3食、食べる
- 動物性たんぱく質をとるよう心がける
- 野菜や牛乳・乳製品をとるよう心がける
- 地域での集まりなどに積極的に参加する



# 学校や地域でも「食育」に取り組みます！

～家庭での食育を応援！～

## 学校では…

### ●保育所・幼稚園・小中学校・高校・大学などでは…

- 保育所や幼稚園では保育活動を通じて、小・中学校、高校では各教科や総合学習の時間を通じて、食の指導や体験活動を実施する
- 安全でおいしい、栄養バランスのとれた給食を提供する
- 給食を通して、社会性や感謝の気持ちなどを育てる
- 給食に郷土料理や伝統料理を取り入れて、食文化の継承を推進する
- 給食に地場産物を積極的に使って、地産地消を推進する
- 食について、給食だよりなどで家庭に啓発する
- 食について、家庭からの相談に応じる
- 大学では、学生食堂などで健康に配慮したメニューや食についての情報・知識を提供する



保育所での取り組み



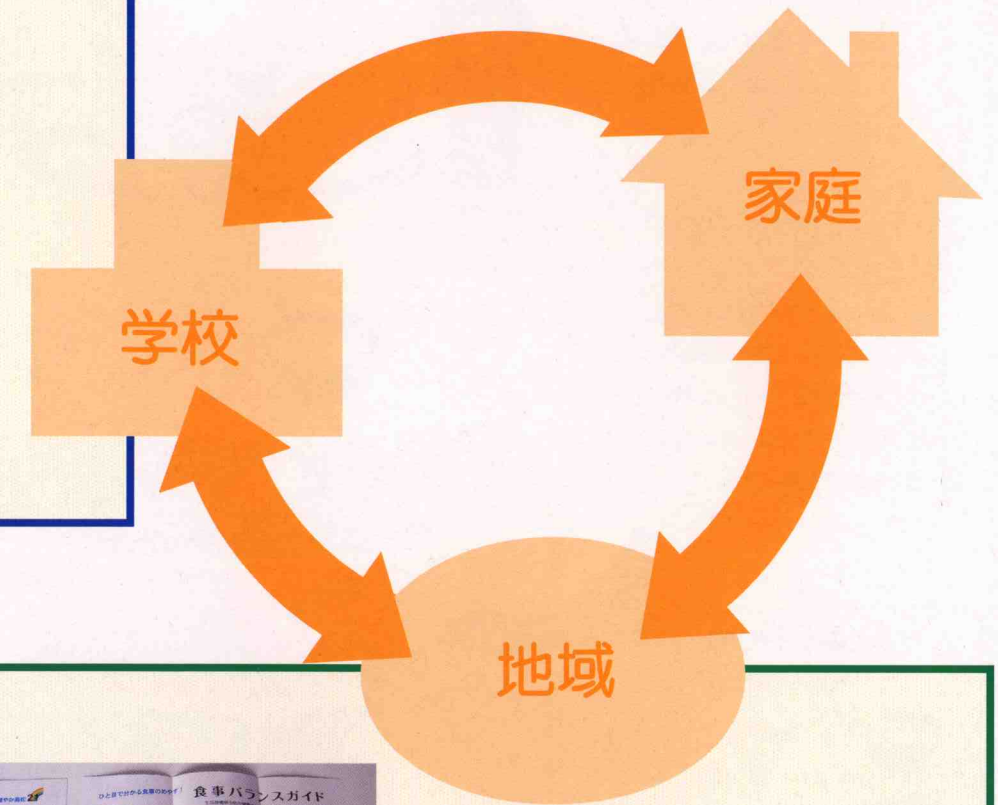
小学校での取り組み



給食風景



高校での取り組み



## 地域では…

### ●保健所・保健センター・医療機関などでは…

- 食について、情報や知識を提供するとともに、相談や学習、体験ができる機会をつくる
- 食生活指針や食事バランスガイドを普及する
- 健康づくり協力店を増やす
- 妊婦健診やマタニティ教室などで、食について啓発する
- 乳幼児健診などを通して、食について啓発する
- 基本健康診査などの健診を通して、食について啓発する
- 食品衛生の徹底のため、施設の監視指導などを行う
- 食品の安全性について、情報や知識を提供するとともに、相談や学習ができる機会をつくる
- ボランティア団体やその他の団体の活動を支援する



マタニティ教室



食品衛生 監視指導

### ●職場では…

- 職員食堂で健康に配慮したメニューを提供する
- 食について、情報や知識を提供する



情報提供リーフレット

### 健康づくり協力店

適切な健康情報を提供することによって、お客様の健康づくりの応援をするお店として登録している飲食店やスーパーマーケット等のことです。



健康づくり協力店マーク

### ●食品産業などでは…

- 健康に配慮した商品やメニューを提供する
- 食について、情報や知識を提供する
- 体験活動の機会をつくる

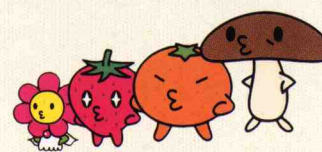
### アンテナショップ

高松産の農産物の販売・PRにご協力いただいている青果物販売店舗のことです。



### ●農林水産業の関係団体では…

- 地産地消について、情報や知識を提供する
- 農作業の体験活動などを通じて、生産者と消費者の交流を図る
- 地場産物を使った料理教室の開催や、産地直売施設・アンテナショップを増設するなどして、地場産物の利用を促進する
- 郷土料理や伝統料理などの教室を開催して、食文化の継承を推進する



「高松産ごじまん品」キャラクター

### ●ボランティアやその他の団体では…

- 食について、情報や知識を提供する
- 料理教室や体験活動の機会をつくる
- 郷土料理や伝統料理などの教室を開催して、食文化の継承を推進する



食育講座



ヘルスマイトの料理教室

# 食事バランスガイド

\*たかまつ版食事バランスガイドは厚生労働省  
と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」  
に基づき作成したものです。

ちゃんとごはん  
食べませ

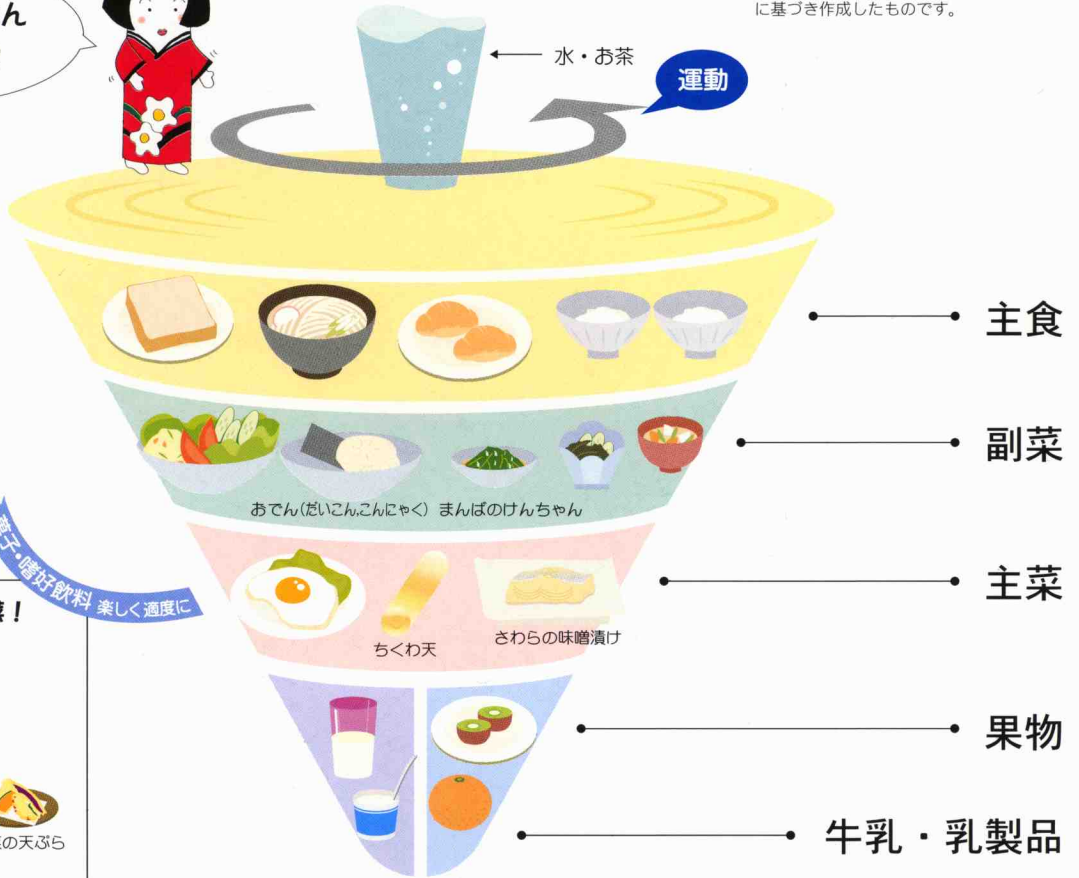


水・お茶

運動

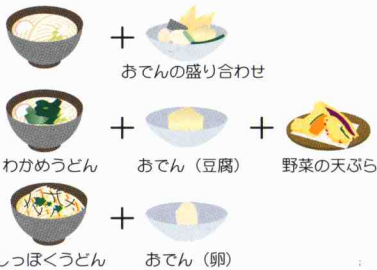
\*このイラストの料理例を合わせるとおよそ2200kcal。

「1日のうち座っていることがほとんどの男性」や「座り仕事を中心だが、歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度は行っている女性」の1日の目安量です。



## うどんのときも主菜・副菜!

～組み合わせ例～



## 1 日 分

## 料 理 例

### 5~7 主食 (ごはん・パン・麺)

ごはん (中盛り) だったら4杯程度



### 5~6 副菜 (野菜,きのこ,いも,海藻料理)

野菜料理5皿程度



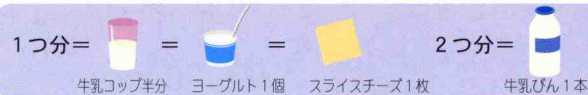
### 3~5 主菜 (肉,魚,卵,大豆料理)

肉, 魚, 卵, 大豆料理から3皿程度



### 2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度



### 2 果物

みかんだったら2個程度



\*SVとは、サービング (食事の提供量の単位) の略