

食を通じて健やかな体をつくろう



規則正しい生活リズムを身につけよう! ～早寝・早起き・朝ごはん～

どうして朝食を
食べたほうが
いいの?

■ 1日のはじまり「朝ごはん」のメリット

睡眠中に低下した
体温が上がる!

脳のエネルギーが補給され
集中しやすくなる!

胃・腸が刺激され
排便リズムが整う!

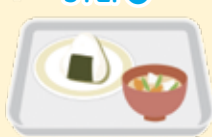
■ 手軽な食べ物からステップアップ

STEP①



ヨーグルト・りんご

STEP②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・
ほうれん草のお浸し

朝ごはんへ
向かう
ためには?

- 食べる時間が持てるよう、早寝・早起きの習慣をつけましょう。
(睡眠が不規則でも、決まった時間の食事を心がけましょう。)
- 寝る2時間前までには夕食を食べ終わらしましょう。
- 適度からだを動かしましょう。(ウォーキング、農作業など)

■ よく噛んで味わって食べよう!

よく噛んで舌で
味わって食べると
おいしいよ!

ごはんをゆっくり
よく噛むと
甘くなるよ!



あごの
発育

むし歯の
予防

肥満の
予防

■ 栄養バランスのとれた食事をしよう! ～主食・主菜・副菜～

主食・主菜・副菜を 組み合わせた 食事ってどんな食事?

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

副 菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆をの除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主 菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主 食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



食塩をひかえて うす味に慣れる

(例)

- だし・香味野菜・酸味などを活用する
- 醤油を小皿にとって少量つける
- 麺類の汁を飲み干さない



野菜をたっぷり

1日
350g以上

(小鉢5皿程度)



果物を毎日

1日200gを
目安に

(みかん2個程度)



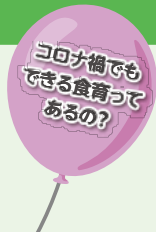
ぜひ毎日から始めよう! 「食育」をすすめるポイント

食に対する豊かな心を養おう



家族や友人と「共食(きょうしょく)」をしよう

※「共食」…複数で食事を囲む



核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



※コロナ禍においては、感染症対策をしながら共食の機会をもちましょう。

こんなことも「共食」に含まれます

- 買い物や食事の準備をすること
- 食に関する会話を楽しむこと

食事のあいさつしてますか？

いただきます！



いただきます

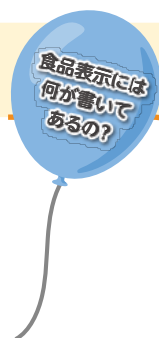
「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

ごちそうさま

「馳走(ちそう)」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

食品表示を確認しよう！

一般に販売されている加工食品や生鮮食品のうち、パックや缶、袋などには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？



加工食品の表示例

名称	納豆
原材料	丸大豆(〇〇県産)、米粉、納豆菌【たれ】しょうゆ、加糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、・・・
内容量	45g × 3
賞味期限	2022.1.1
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存して下さい。
製造者	〇〇県〇〇郡〇〇町△△ 〇〇食品株式会社

わかりますか？
●この食品の産地は？
●この材料の産地は？



生鮮食品の表示例

〇〇県産	豚バラスライス
消費期限	加工年月日
2022.1.3	2022.1.1
保存温度4℃以下	
100gあたり(円)	398
内容量(g)	150
通常価格	597
加工者	株式会社〇〇〇畜産
〇〇県〇〇市△△-××	ラップ:PE

栄養成分表示

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

食物アレルギーに関する表示

必ず表示される7品目 (特定原材料)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)

表示が勧められている21品目 (特定原材料に準ずるもの)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食の循環を意識して、地産地消をすすめ、食文化を伝えよう



地産地消って何がいいの？

消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費の拡大などによる地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。



八頭町の特産品ってなに？

■ 八頭町的主要な特産品（一例）



西条柿



花御所柿



梨



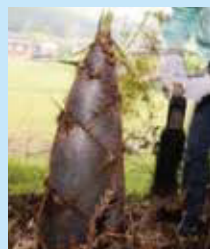
ぶどう



りんご



きのこ



たけのこ



卵



ヤマメ



ホンモロコ

■ 食に関するイベント等に参加しよう



八頭町マルシェ



花御所柿まつり

他にも、田植え・稲刈り、味噌作り、料理講習会など積極的に参加してみましょう。

食の循環を意識して、地産地消をすすめ、食文化を伝えよう



郷土料理を伝えよう

日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

1. 多様で、新鮮な食材をその持ち味の尊重
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
4. 正月などの年中行事との密接な関わり

●年中行事や慶弔行事で食べられる料理

- (例)
- ・おせち料理・お雑煮
 - ・笹巻き・かしわもち
 - ・ぼたもち・おはぎ(彼岸)
 - ・年越しそば(大みそか)
 - ・赤飯



●地域でとれる食材を使った料理

●地域で開発されて、定着したご当地料理



食品ロス削減を意識した食生活を送ろう

■ 買い過ぎない・使い切る・食べきる

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では、一年間で約570万トン(令和元年推計)もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人あたり毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。



消費期限

未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い、保存された場合に、品質が保持される期限のこと。弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

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。

使いやすい & 食品ロスが防げる！ 冷蔵庫整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。

定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。

