

できることから始めよう!

食育ガイド



農林水産省

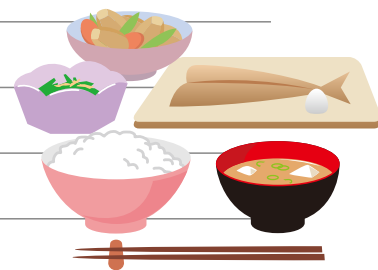


「食べること」は「生きること」

現在をいきいきと生き、生涯しょうがいにわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

自然のなかで育った食べものは、収穫しゅうかくされ、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭店頭に並びます。私たちは、店頭店頭にたくさん並んでいる食べ物食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。



もくじ

生涯しょうがいにわたる食の営み

食べる



生産から食卓まで

災害への備え

まとめ

「食べること」は「生きること」…………… 1～2

■ 生涯しょうがいにわたって大切にしたい食育…………… 3

■ 私たちのからだ…………… 4～6

■ きのうちは何を食べたかな…………… 7～8

■ 朝ごはん食べたかな…………… 9～10

■ こんなことも気をつけて…………… 11～12

■ よく噛んで、味わって！…………… 13～14

■ みんなで食べたならおいしいね…………… 15～16

■ 私たちの食べ物はどこから？…………… 17～18

■ 季節や地域の「食」を見つけよう…………… 19～20

■ 見てみよう、食品表示…………… 21

■ 家庭でできる食中毒予防…………… 22

■ いざという時のために…………… 23～24

■ セルフチェック…………… 25

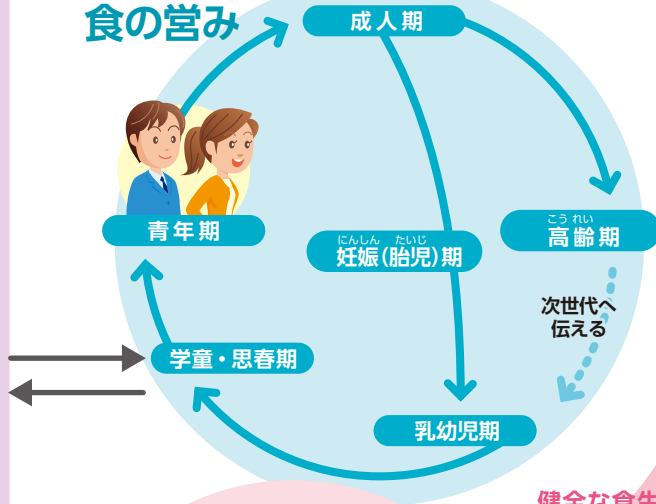
■ 食育ダイアリー…………… 26

■ 情報アクセスリスト…………… 27～28

■ 「食育ガイド」について…………… 29

実践の環を広げよう

しょうがい
生涯にわたる
食の営み



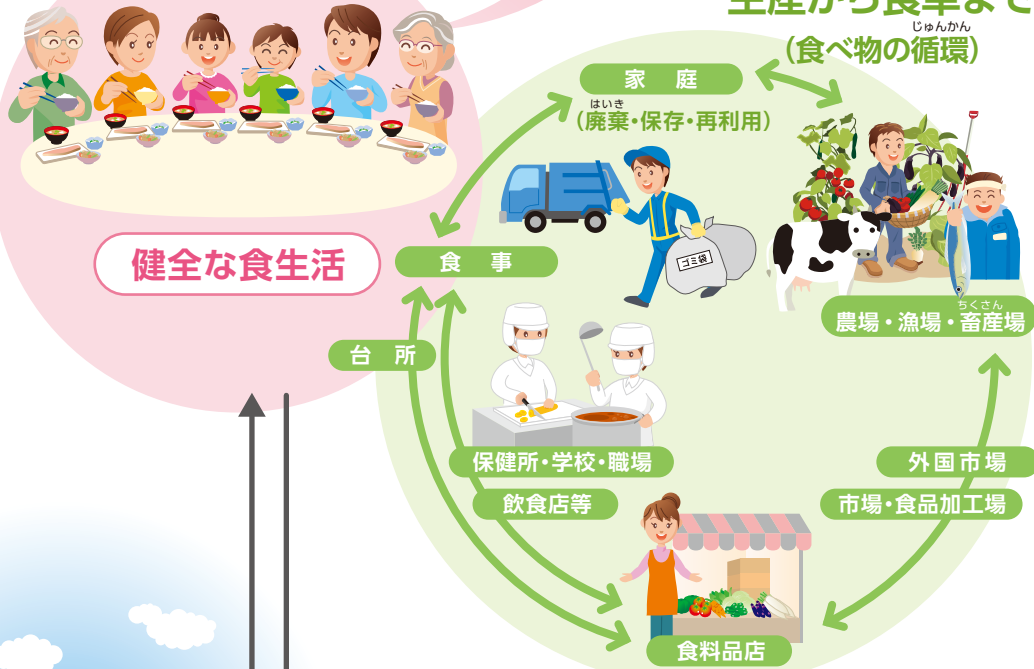
しょうがい
生涯にわたって、
健全な心身を培い、
豊かな人間性を育む



健康寿命の延伸

健全な食生活の実践

生産から食卓まで
(食べ物の循環)



健全な食生活



地域とのつながり
(生活の場での交流や食の情報)

国・地方公共団体 ボランティア等による食育の場

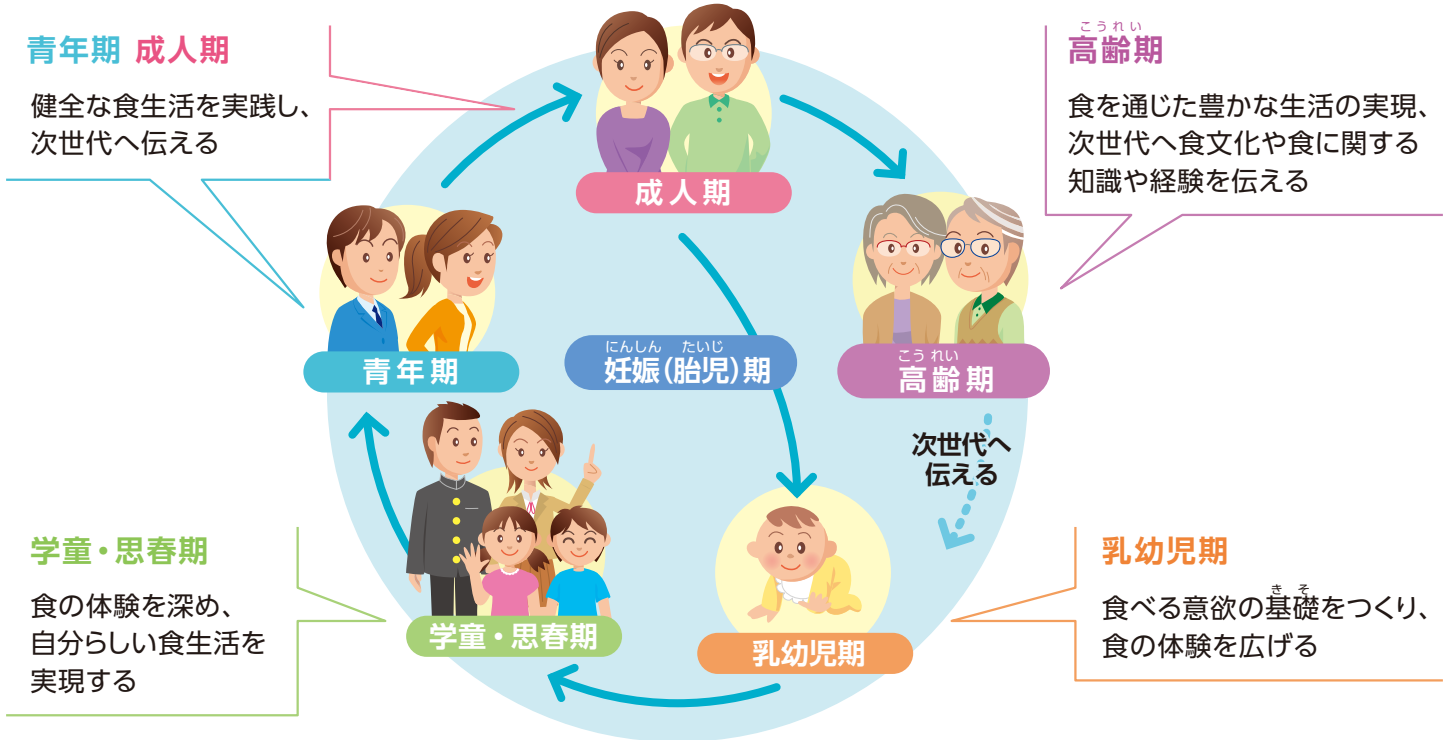
自然・文化・社会経済



私たちは毎日食事をして生活をしています。

そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



食育で育てたい食べる力



私たちのからだ

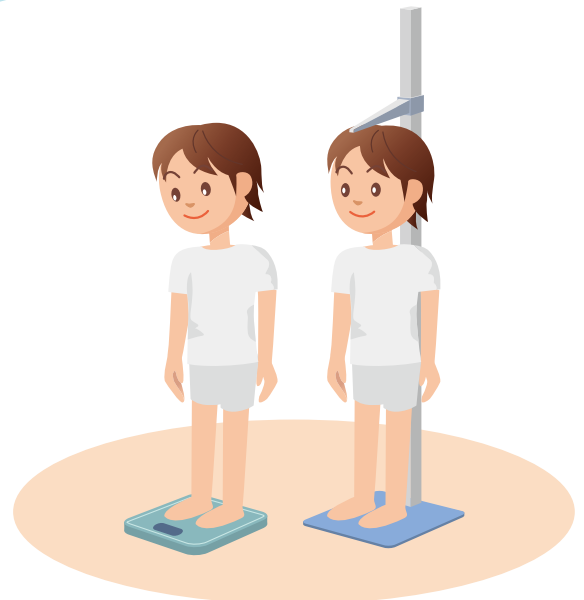
食べたものは消化・吸収され、私たちのからだを作っています。
やせていたり、太っていたり・・・日頃の食事の結果です。

自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事量を!



今の身長と体重は?

| | | |
|----|--|----|
| 身長 | | cm |
| 体重 | | Kg |



次のページで
確認してみましょう

- ◎妊娠中の方、小さなお子さん(乳幼児)は、母子健康手帳で確認しましょう。
- ◎定期的な体重の記録には、食育ダイアリー(P26)を使ってみましょう。

生涯にわたる食の営み

食べる

生産から食卓まで

災害への備え

まとめ

小学校高学年から18歳まで

自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう

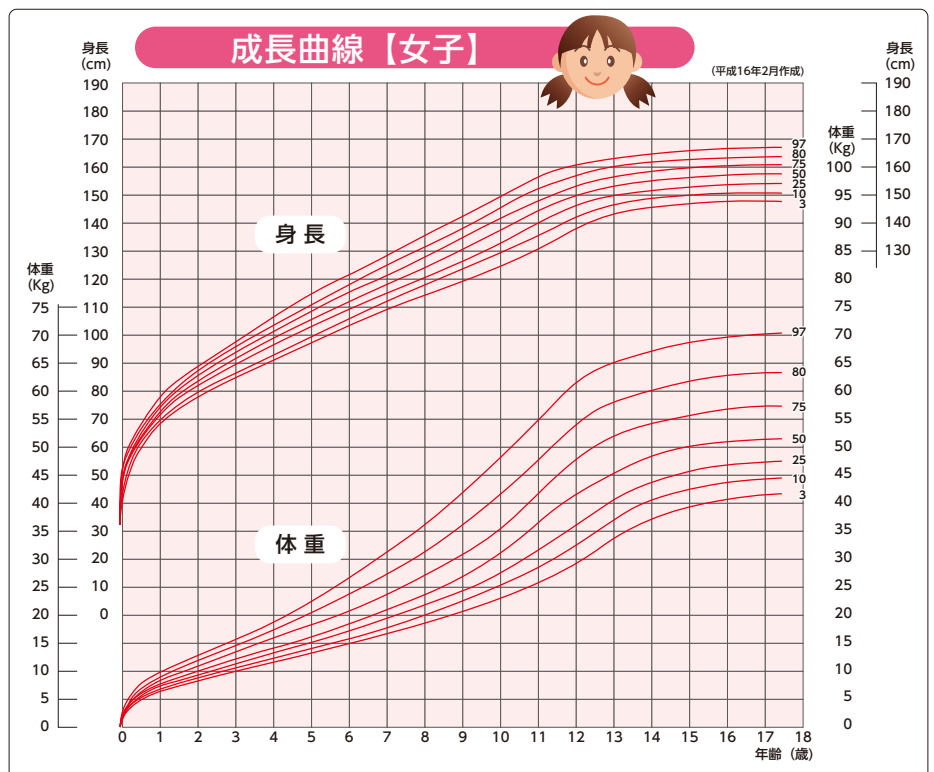
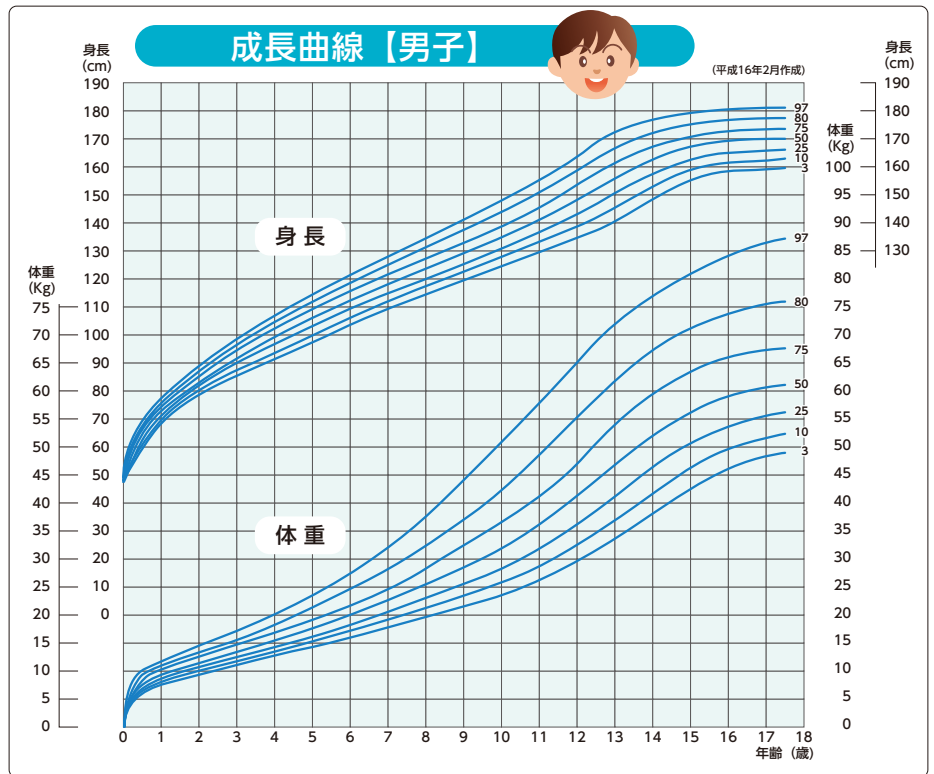
身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。

身長、体重は、曲線のカーブに
そっていますか。

体重は、異常に上向きに
なっていませんか。

体重は、低下していませんか。

(成長曲線を描いてみましょう 平成16年2月厚生労働省)



もっと詳しく知りたい

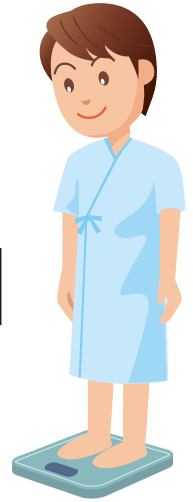


● 成長曲線を描いてみましょう
【厚生労働省】

成人期には

自分の適正体重(標準体重)はどのくらい?

$$\text{標準体重} = \boxed{\text{身長}} \cdot \boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{身長}} \cdot \boxed{\text{m}} \times 22 = \boxed{\quad} \text{Kg}$$

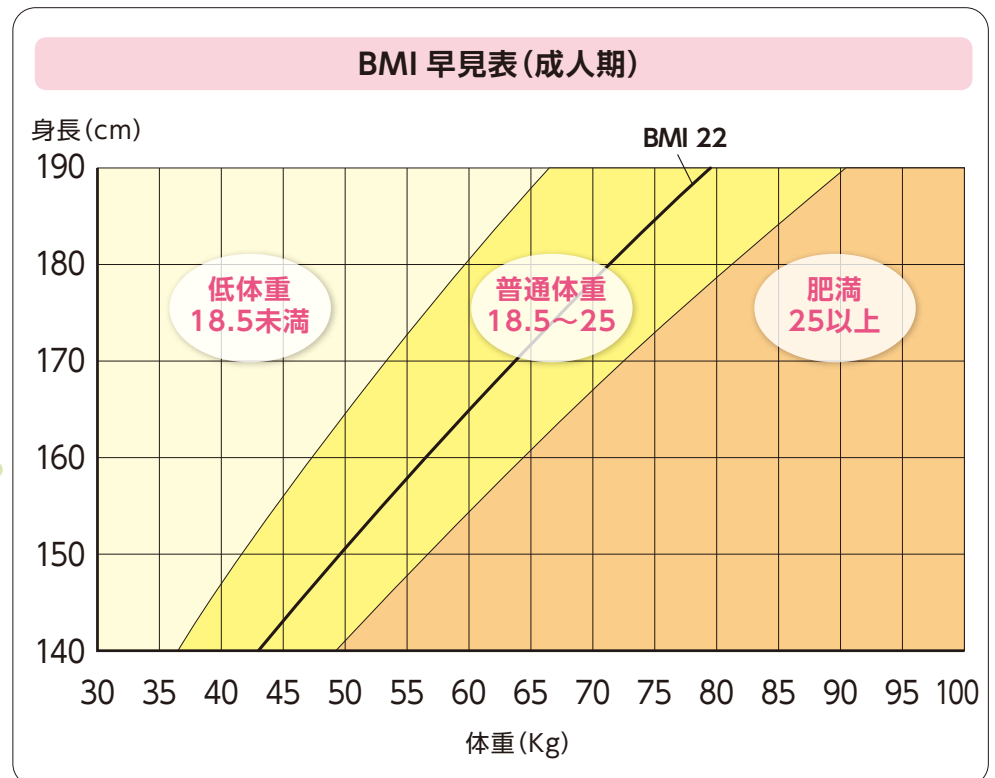


やせてる?太ってる? BMI※を計算してみましょう

$$\text{自分のBMI} = \boxed{\text{体重}} \text{ Kg} \div \boxed{\text{身長}} \cdot \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{身長}} \cdot \boxed{\text{m}} = \boxed{\quad}$$

| | | |
|-----|-------------|------|
| BMI | 18.5未満 | 低体重 |
| | 18.5以上 25未満 | 普通体重 |
| | 25以上 | 肥満 |

※ BMI : Body Mass Index



きのうは何を食べたかな

きのう、何を食べましたか？ 書き出してみましょう。

主食(ごはん、パン、めん等の料理)、主菜(魚、肉、たまご、大豆製品等の料理)、副菜(野菜等の料理)がそろっていたかどうかチェック しましょう。

起きた時間

時 分

寝た時間

時 分

体調

よい ・ あまりよくない

主菜



副菜

朝ごはん

いつ 時頃

何を

主食
 主菜
 副菜

昼ごはん

いつ 時頃

何を

主食
 主菜
 副菜

間食

いつ 時頃

何を

夜食

いつ 時頃

何を

朝ごはん

いつ 時頃

何を

主食
 主菜
 副菜

夕ごはん

いつ 時頃

何を

主食
 主菜
 副菜

3食とも主食・主菜・副菜はそろっていましたか？

3食とも
そろっていた

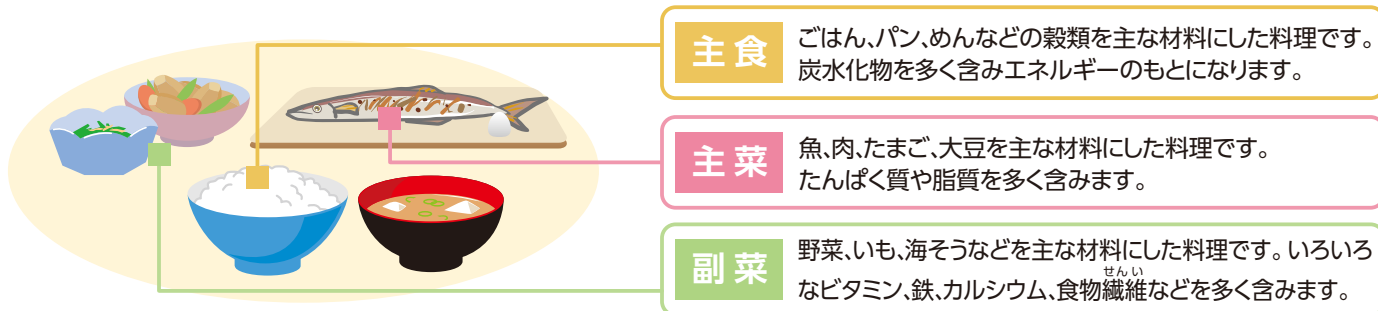
2食は
そろっていた

1食だけ
そろっていた

1食も
そろっていなかった

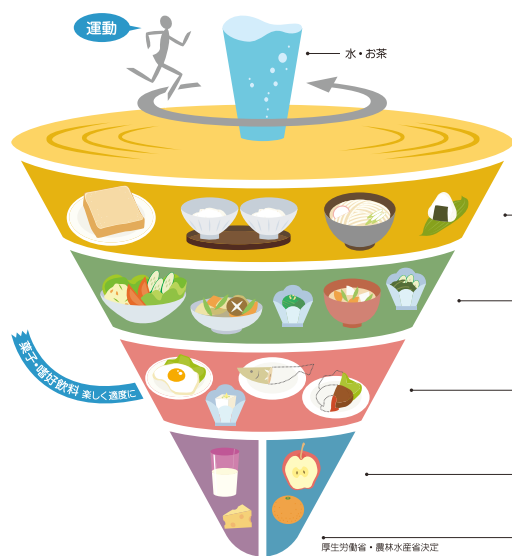
主食、主菜、副菜について

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



どれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたら良いかの目安として、食事バランスガイドがあります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分 | 料理例 |
|--|---|
| 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソク2巻 1.5つ = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スライダー |
| 5-6 副菜 (野菜、きのこ) つ(SV) 野菜料理5皿程度 | 1つ = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、漬物、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし |
| 3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ = 鶏肉、鯖、白玉焼魚、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ = 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 |
| 2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度 | 1つ = 牛乳200cc、チーズ10g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ = 牛乳1本分 |
| 2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度 | 1つ = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、葡萄半分、ぶどう1房、りんご1個、りんご1個 |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日2200kcalの例

対象者特性別、料理区分における摂取の目安

| (対象者) | (エネルギー) kcal | 単位: つ(SV) | | | | |
|---|----------------------|-----------|-----|-----|--------|-----|
| | | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
| ・6~9歳男女 ・10~11歳女子 ・身体活動量の低い12~69歳女性 ・70歳以上女性 ・身体活動量の低い70歳以上男性 | 1400 1600 1800 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 2 |
| ・10~11歳男子 ・身体活動量の低い12~69歳男性 ・身体活動量ふつう以上の12~69歳女性 ・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性 | 2000 2200 2400 | 5~7 | | 3~5 | | |
| ・身体活動量ふつう以上の12~69歳男性 | 2600 2800 3000 | 6~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3 | 2~3 |

・1日分の食事は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にしましょう。
・2200±200kcalの場合、副菜(5~6つ(SV))、主菜(3~5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事しましょう。

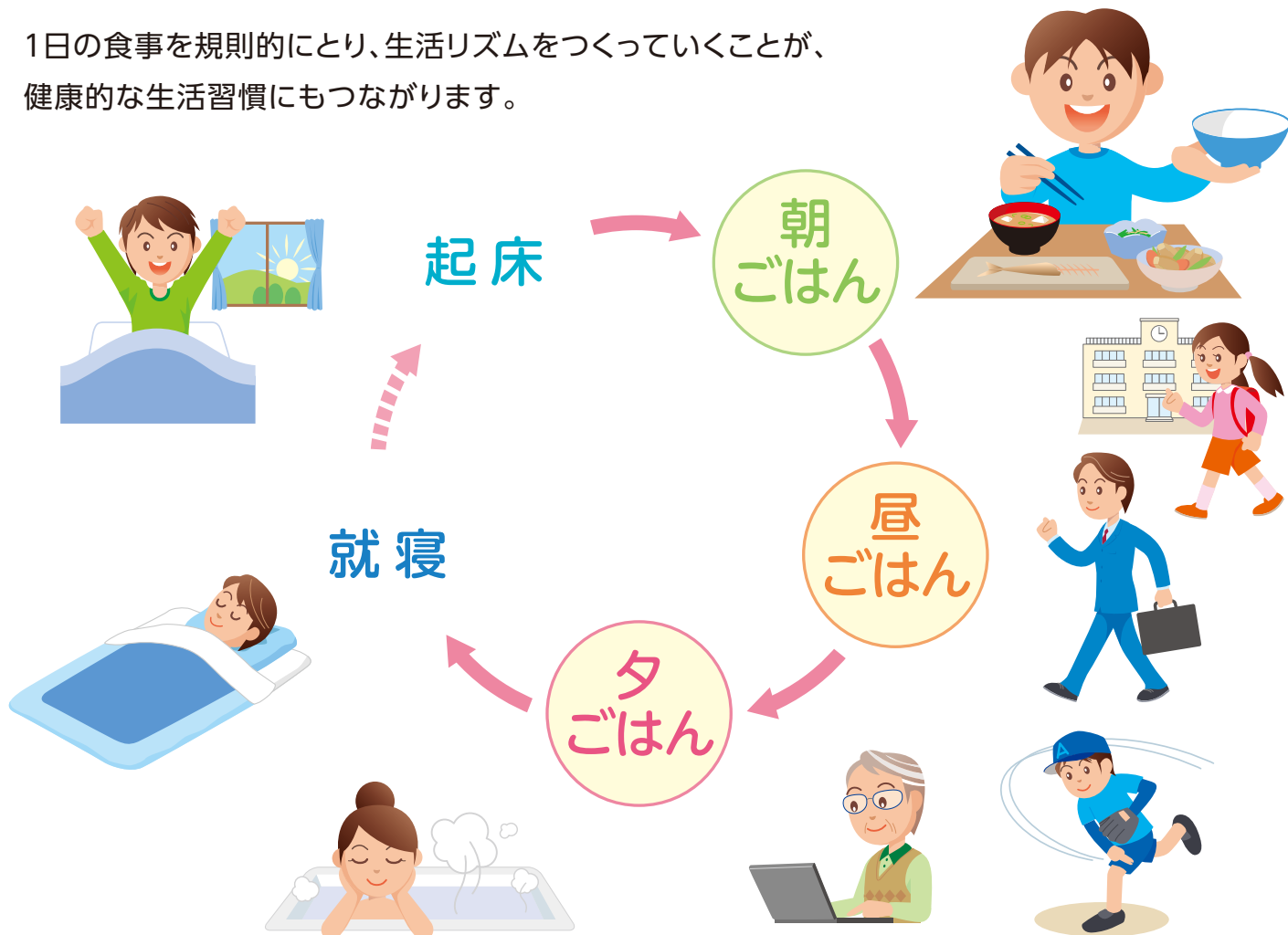
もっと詳しく知りたい

●「食事バランスガイド」について
【農林水産省】【厚生労働省】

朝ごはん食べたかな

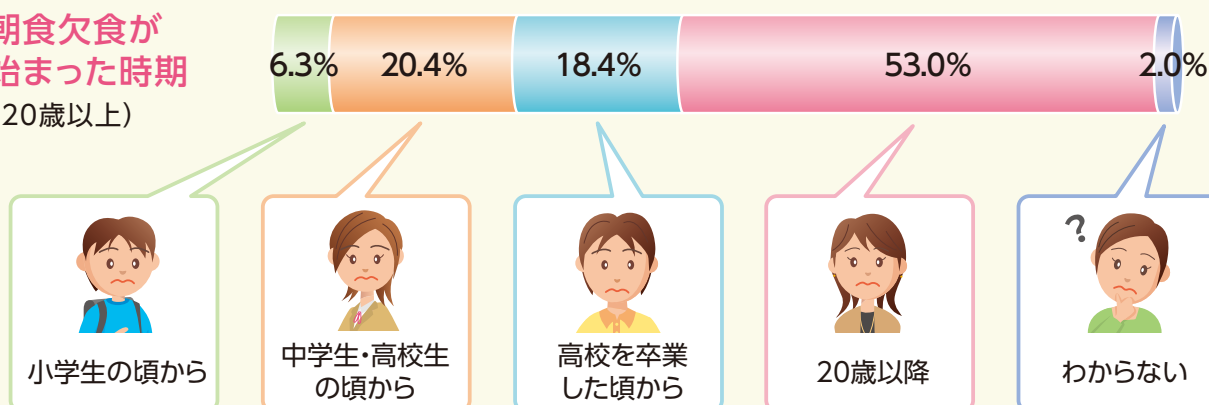
1日のはじまりの食事「朝ごはん」、食べていますか？

1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。



20歳以上で朝ごはんを食べていない人では、約3割の人は、子どもの頃(「小学生の頃から」又は「中学生、高校生の頃から」)に朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

朝食欠食が
始まった時期
(20歳以上)



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年度)

朝ごはん、いきいきスタートができる!

朝ごはんは1日のパワーの源

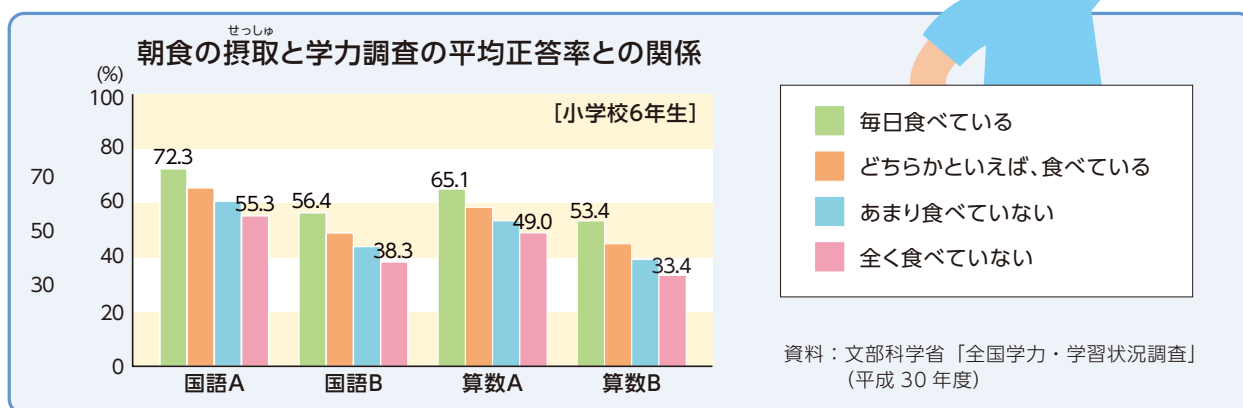
朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは、1日の活動の準備を整えます。

脳のエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの)は、体内にたくさんたくわえておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。



朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子のほうが成績が良くなっています。



朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。



生活リズムの見直しのために

夕ごはんの時間が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝起きた時に食欲がなく、朝ごはんを食べられなくなることがあります。

朝ごはんや夕ごはんの時間、夜食や就寝時間、からだを動かしているかなど、自分の生活を振り返ってみましょう。

明日からの朝ごはんや寝る時間など、
どんなことに気をつけたいですか？

もっと詳しく知りたい



- 早寝早起き朝ごはん【文部科学省】
- めざましごはん【農林水産省】

こんなことも気をつけて

“主食、主菜、副菜の料理を組み合わせる”といった食事のバランスや朝ごはんを食べることなど、それぞれの世代で特に気をつけてほしいことがあります。

これからママになる方へ

胎児の発育や妊娠中の母体の健康のためにも、毎日の食事をちょっと見直してみましょう。つわりがひどいときには、無理せず食べられる時に少しずつ食べましょう。

- ・妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

【妊産婦のための食生活指針】（平成18年厚生労働省）一部抜粋



小さなお子さん（乳幼児）がいる方へ

- 子ども達は少しずつ発育し、いろいろなことができるようになってきます。
子どもの身長、体重は、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線に印をつけてみましょう。
- 授乳のときには、できるだけ静かな環境で、しっかり抱いて、優しく声をかけるようにしましょう。
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わってみる経験ができるようにしましょう。
- 離乳食の進め方は、母子健康手帳の「離乳の進め方の目安」などを参考に。
- 子どもの食事で困ったことがあれば、
市区町村の乳幼児健診の時などに相談してみましょう。



もっと詳しく知りたい



- 妊産婦のための食生活指針【厚生労働省】
- 授乳・離乳の支援ガイド【厚生労働省】
- 楽しく食べるこどもに【厚生労働省】

小学生、中学生とその家族の方へ

- 朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 間食は、量や食べる時間、種類などにも気をつけましょう。



若い世代(思春期～成人期)の方へ



- 若い世代では、朝ごはんを食べないひとの割合が多くなっています。生活リズムを見直してみましょう。
- 野菜を食べる量が少ないのもこの世代。あと1皿、野菜料理を増やすように心がけましょう。
- 若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症こつそしょうしょうを招く一因になります。しっかり食べて、しっかりからだを動かして、適正体重をめざしましょう。

お腹まわりが気になる世代(成人期)の方へ

- 食事の内容や量、間食や飲酒など、日頃の食生活ごころを振り返って、変えられそうなことを見つけてみましょう。
- 生活の中でこまめにからだを動かしたり、定期的な運動をすることができることから始めましょう。
- 定期的に体重を測りましょう。
- 食事や体重の記録に食育ダイアリー(P26)を使ってみましょう。



高齢者こうれいとその家族の方へ



- 体重が減ってきたら要注意。食事の量が足りないと体重が減ってきます。定期的に体重を測りましょう。
- 主菜や乳製品などもしっかり食べましょう。
- 飲み物で水分補給も忘れずに。
- 食事や体重の記録に食育ダイアリー(P26)を使ってみましょう。

もっと詳しく知りたい



- 家庭教育手帳【文部科学省】
- スマート・ライフ・プロジェクト【厚生労働省】

よく噛んで、味わって!

ひと口に何回くらい噛んでいますか?

予想と実際の回数を書いてみましょう。()には食べたものを書きましょう。

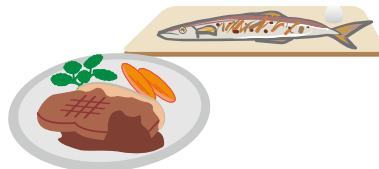


ごはん

予想 回

実際 回

感想



肉・魚

()

予想 回

実際 回

感想



野菜

()

予想 回

実際 回

感想

よく噛んで食べると
こんなよいことがあります



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!

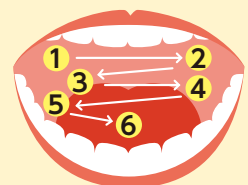
あごの
発育

むし歯
の予防

肥満の
予防

- ① 右の奥歯で噛んで味わって
- ② 左に移して噛んで味わって
- ③ 右に戻して噛んで味わって
- ④ 左に移して噛んで味わって
- ⑤ 右に戻して噛んで味わって
- ⑥ 舌に広げて押しつけ
味わう、味わう、味わう...

はーい! ゴックン



小さなお子さん(乳幼児)がいる方へ

- ・食べることが楽しくなるように、楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。家族のみんなが食べるのを見せることで食べ方のお手本にもなります。
- ・乳幼児期は、心身の発育や歯・口の発育により食べる機能の発達が著しく、また歯の生え方などにより発達の個人差も大きい時期です。一人一人のお子さんの発達の状況に応じて、離乳食や幼児食の固さや大きさを調整したりスプーンやフォークなどを選びましょう。
- ・離乳食の進め方は、母子健康手帳の「離乳の進め方の目安」などを参考に。
- ・幼児期には、味覚が発達し食べものの好き嫌いがでてきたり、食べむらが出てくる場合があります。また自我の発達により好き嫌いもはっきり表現するようになります。無理強いせずに、おおらかに受けとめてあげましょう。



よく噛んで食べることは肥満予防につながります

◎よく噛むと…

- ・早食いを防止して、満腹感が得られやすくなります。
- ・よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。
- ・ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

高齢者の方や子どもは食べ物による窒息事故にも注意しましょう

食べ物によって窒息の危険性が高くなります

子どもは食べる機能が発達段階にあり、高齢者では、噛みにくい、飲み込みにくくなることもあるので、注意が必要です。

食べ方による窒息予防

食べやすい大きさにして、よく噛んで食べましょう。食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見てみましょう。警告マーク・注意書きも確認しましょう(右図)。



じゅうとく ちっそく
重篤な窒息事故につながる食品のリスク要因

- 直径が1～5cm
- 噛み切りにくい
- 口腔内をすべりやすい
- 一口サイズで吸い込んで食べるような構造



窒息事故が発生した食べ物の例

もち、ご飯、**あめ**、**パン**、すし、おかゆ、**りんご**、
みたらし団子、バナナ、**カップ入りゼリー**

(**赤字**は、12歳以下の子どもで重症・重篤・死亡の被害が発生した食品)

もっと詳しく知りたい

- みんなの食育
世代ライフスタイル別トピックス
中高年男性編ゆっくり食べる【農林水産省】

みんなで食べたならおいしいね

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

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、会話を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。



食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。「だれかと一緒に」のときが、ひとりより楽しい! **できることから始めよう。**

家族や仲間と一緒にできること、
やってみたいことにチェックしてみましょう。



- どんな食事にしようかを考える

- 材料をそろえる (買い物、収穫など)

- 料理を作る (下ごしらえ、調理、盛り付けなど)

- 配膳、食卓の準備、声かけをする

- 食べる

- 後片付けをする (食器を片づける、洗う、廃棄、保存)

- 感想を話したり、聞いたりする
(次の食事のために、おいしかったかなど)

小さなお子さんや学校に通うお子さんがいる方へ



小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人*が朝ごはんをひとりで食べています。

ひとりで食べる子どもでは、心やからだの不調を感じる割合が多いようです。

家族で食卓を囲み、会話する時間が少なくなっているようです。話し合ってみましょう。

※平成22年度児童生徒の食事状況等調査(日本体育スポーツ振興センター)

高齢者の方へ

ひとりでのご飯は食欲が出なかったり、食材の買い物や調理が面倒だったりすることはありませんか？

ひとり暮らしでも友達を誘って一緒に食事をしたり、

時には、地域の食事会や食のイベントに参加してみませんか。



食事会・食のイベント

食事のあいさつしてありますか？



「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」は食事の用意で走り回ることを意味するようになりました。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。

知っていますか？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？
また、地域の食育のイベントにもでかけてみましょう。

もっと詳しく知りたい

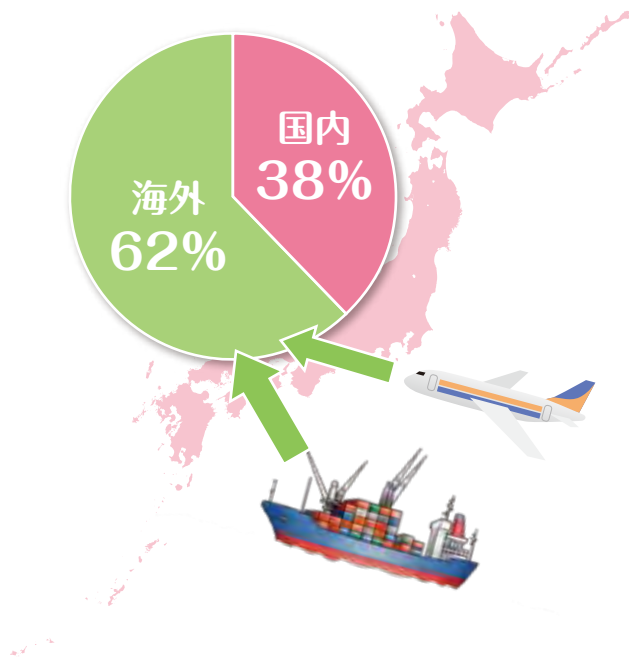


- 食育ってどんないいことがあるの？
【農林水産省】
- 子供食堂と連携した地域における食育の推進
【農林水産省】

私たちの食べ物はどこから？

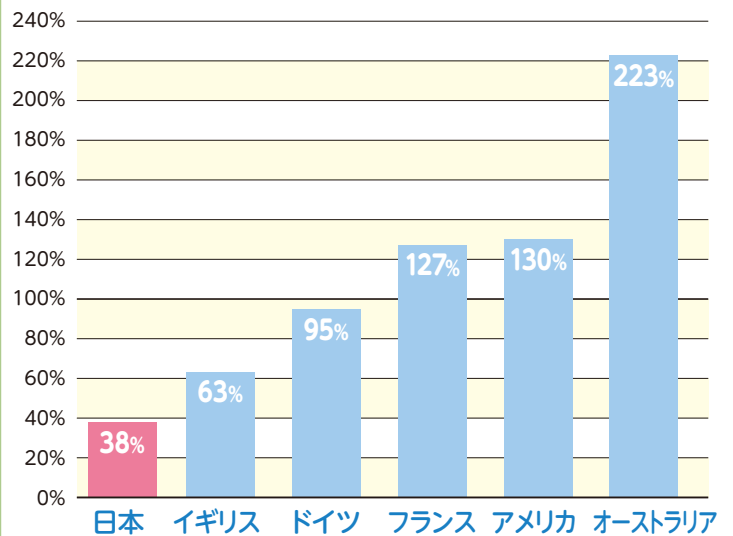
日本の食料は、約38%※が国内で生産されたもの、
約62%は海外からの輸入によるものです。

※日本の食料自給率（食べものがどのくらい日本国内でつくられているかという割合：2017年度カロリーベース）



ほかの国と比べてみましょう

【主な国の食料自給率】（カロリーベース）



資料：農林水産省で試算

※数値は 2013 年（日本のみ 2017 年度）

世界では約8億人を超える人々が
飢餓や栄養不足で苦しんでいます。



日本では多くの食料を
海外からの輸入に頼る
一方、年間646万t※の
膨大な量の食品が廃棄
されています。



年間646万トン

※食べられるにもかかわらず、
廃棄されている量

もったいない！

買い物前に在庫食品をチェックしたり、
無駄なく使い切りましょう。



もっと詳しく知りたい

- 知ってる？日本の食料【農林水産省】
- 食品リサイクル・食品ロス【農林水産省】
- [食品ロス削減] 食べ物のムダをなくそうプロジェクト【消費者庁】

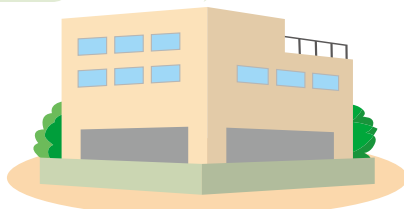
私たちの食べものは、生産、加工、流通と、
多くの方々の手によって支えられています。



農林水産物の生産に
興味がある方は、
体験してみませんか？



食品の加工、流通などに興味がある方は、
工場見学などしてみませんか？



もっと詳しく知りたい




- 子ども農山漁村交流プロジェクト【農林水産省】
- 農林漁業体験の推進【農林水産省】

季節や地域の「食」を見つけよう

日本に古くから伝わる、正月や節句などの年中行事には、その季節に応じ地域の文化に根ざした「食」が供されてきました。

行事食や地域の伝統的な食事などを書き出してみましよう。

1月 むつき (睦月)




2月 きさらぎ (如月)



3月 やよい (弥生)



4月 うづき (卯月)



5月 さつき (皐月)




6月 みなづき (水無月)




7月 ふみづき (文月)



8月 はづき (葉月)



9月 ながつき (長月)




10月 かなづき (神無月)



11月 しもつき (霜月)



12月 しわす (師走)



日本は春・夏・秋・冬という四季に恵まれ、旬の味が大切にされてきました。

旬の食材は味も香りもよく、栄養価が高いことがわかっています。四季折々の旬の食材を料理に使ったり、味わったりしてみましょう。また、地域の気候・風土が育んだ自然の恵みを意識して味わってみましょう。地域でとれる食品に○をつけたり、加えたりしてみましょう。

春

キャベツ 玉ねぎ みつば
 アスパラガス はまぐり あさり
 さわら にしん

夏

かぼちゃ なす
 トマト きゅうり ピーマン
 きす あじ

冬

だいこん 長ねぎ ほうれんそう
 みかん ブロccoli 白菜
 ぶり かき

秋

にんじん さつまいも
 ごぼう りんご 里も
 うなぎ さけ さんま

日本型食生活

日本の気候風土に適した米(ごはん)などの主食を中心に、魚や肉などの主菜、野菜、海そう、豆類などの副菜など、多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた食文化の継承にもつながります。

地産地消

その土地でとれた農林水産物をその地で消費すること。地域の食を意識してみましょう。

もっと詳しく知りたい



- FOOD ACTION NIPPON【農林水産省】
- 地産地消・国産農林水産物の消費拡大【農林水産省】
- 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました!【農林水産省】

見てみよう、食品表示

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

どんなことが表示されているか、見てみましょう。

| | |
|------|--|
| 名称 | ウインナーソーセージ |
| 原材料名 | 豚肉(アメリカ産、国産、デンマーク産)、豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na,K)... |
| 内容量 | 150g |
| 賞味期限 | 2019.9.30 |
| 保存方法 | 10℃以下で保存して下さい。 |
| 製造者 | 東京都千代田区×××-△△△ ○○○食品株式会社 +AK |

| | |
|------------------|--------|
| 栄養成分表示 (100g当たり) | |
| エネルギー | 321kca |
| たんぱく質 | 13.2g |
| 脂質 | 28.5g |
| 炭水化物 | 3.0g |
| 食塩相当量 | 1.9g |



わかりますか？

- この商品の名前は？
- この袋の中の食品の重さは？
- この商品を製造した会社の名前は？
- 含まれているたんぱく質の量は？



「消費期限」と「賞味期限」、違いは何？

「消費期限」

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。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。

「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。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。

※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。

食物アレルギーに関する表示

アレルギーを起こしやすい物質が表示されています。

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

※表示対象品目は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

※アルコール類は、現時点では表示の対象としていません。

表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)

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

もっと詳しく知りたい



- 知っておきたい食品の表示【消費者庁】

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。

家庭でできる食中毒予防

家庭でできる「食中毒予防」の6つのポイント

ポイント 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

ポイント 2 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

ポイント 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

肉・魚は生で食べるものから離す

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

こまめに手を洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

野菜もよく洗う

井戸水を使っていたら水質に注意

ポイント 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

ポイント 5 食事

食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

ポイント 6 残った食品

作業前に手を洗う

清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

時間が経ちすぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」

妊娠中の方へ

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

もっと詳しく知りたい

- 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント【厚生労働省】
- これからママになるあなたへ【厚生労働省】

いざという時のために

まずはここから食料品^{びちく}備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度を**確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(水21ℓ、ボンベ6本程度)あれば安心です。

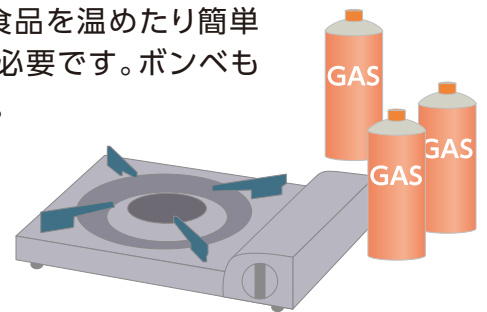
水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。



カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



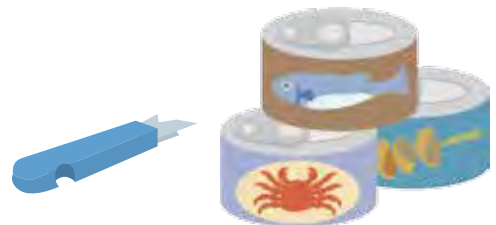
米

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉
備蓄の柱!
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。



缶詰

〈たんぱく質の確保〉
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する**ローリングストック法**を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

その1

普段の食料品を少し多めに買い置き(保存期間の長いものを)



その2

チェックリストを作成し、賞味期限を考えながら消費



その3

消費した分を補充



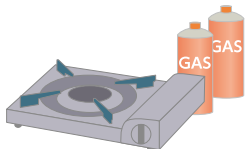
家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

必需品



・水
※1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)

2L×6本×4箱



・カセットコンロ
・カセットボンベ
※1人1週間おおよそ6本程度

12本



お好みのお茶や
清涼飲料水などと
あると便利

主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)



・米
※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)

2kg×2袋



・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ)

そうめん2袋 (300g/袋)
パスタ2袋 (600g/袋)



・カップ麺類
6個



・パックご飯
6個



適宜

・その他
(シリアルなど)



(LL牛乳)

主菜 (たんぱく質の確保)



・レトルト食品

牛丼の素、カレーなど18個
パスタソース6個



・缶詰

お好みのもの
18缶

チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事



副菜・その他

適宜



・野菜ジュース、
果汁ジュース等



・塩、砂糖、しょうゆ、
めんつゆ等の調味料



・インスタント味噌汁や
即席スープ

・日持ちする野菜
(たまねぎ、じゃがいも等)



・梅干し、のり、
乾燥わかめ等

家庭の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食品は、別途準備しましょう。

高齢者・乳幼児



*高齢の方でも食べやすいおかゆ



*ミルクアレルギー対応の粉ミルク

慢性疾患



*腎臓疾患の方向けの低タンパクご飯

食物アレルギー



アレルギー27品目不使用

*特定原材料27品目不使用のシチュー

「家庭用食料品備蓄に関するリーフレット(農林水産省)」を参考に作成

セルフチェック

「食べること」は、生産から食卓まで、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。このつながりを、家族や友達にも伝えて、食育のつながりを人のつながり、地域のつながりにしていきませんか。

次の項目について、下の表にあてはまるものすべてに○をつけてみましょう。

- Q1 **もっと詳しく知りたい**ところがありますか？
- Q2 **実行したい**ことはありますか？
- Q3 **家族や友達に伝えたい**ところがありますか？

| 生涯にわたる食の営み | もっと詳しく知りたい | 実行したい | 家族や友達に伝えたい |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 生涯にわたって大切にしたい食育 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 私たちのからだ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 食べる | もっと詳しく知りたい | 実行したい | 家族や友達に伝えたい |
| きのうは何を食べたかな | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 朝ごはん食べたかな | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| こんなことも気をつけて | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| よく噛んで、味わって！ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| みんなで食べたらおいしいね | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 生産から食卓まで | もっと詳しく知りたい | 実行したい | 家族や友達に伝えたい |
| 私たちの食べ物はどこから？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 季節や地域の「食」を見つけよう | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見てみよう、食品表示 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 家庭でできる食中毒予防 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 災害への備え | もっと詳しく知りたい | 実行したい | 家族や友達に伝えたい |
| いざという時のために | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

できることから始めよう！

まず、何から始めますか？
できることを書いてみよう。

食育ダイアリー

| 月 | | | 朝食 | | | | 昼食 | | | | 夕食 | | | | その他 食べたもの | メモ (誰と食べたか、 楽しかったかなど) |
|--------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|-----------------------------|
| 日/曜日 | 体重(kg) | 体調 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | | |
| 1 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19日は「食育の日」。食生活を振り返ってみよう。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 () | | | | | | | | | | | | | | | | |

※朝食、昼食、夕食で「主食」、「主菜」、「副菜」を食べたかどうか、○をつけてみましょう。

※間食や飲酒など、その他に食べたものがある日は✓(チェック)を入れましょう。

※メモには、誰と一緒に食べたか、楽しかったかなどをメモしたり、セルフチェック(P25)で実行したいことの日々のチェックなどに使しましょう。

生涯にわたる食の営み

食べる

生産から食卓まで

災害への備え

まとめ



もっと詳しく知りたい方へ

私たちのからだ

P4~6

- 成長曲線を描いてみましょう【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3b.pdf>

きのうは何を食べたかな

P7~8

- 「食事バランスガイド」について【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
- 「食事バランスガイド」について【農林水産省】 http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

朝ごはん食べたかな

P9~10

- 早寝早起き朝ごはん【文部科学省】 <http://www.hayanehayaoki.jp/>
- めざましごはん【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasasi.html>

こんなことにも気をつけて

P11~12

- 妊産婦のための食生活指針【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3.html>
- 授乳・離乳の支援ガイド【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html>
- 楽しく食べる子どもに【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>
- 家庭教育手帳【文部科学省】 http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/main8_a1.htm
- スマート・ライフ・プロジェクト【厚生労働省】 <http://www.smartlife.go.jp/>

よく噛んで、味わって!

P13~14

- みんなの食育 世代ライフスタイル別トピックス 中高年男性編 ゆっくり食べる【農林水産省】 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html

みんなで食べたらおいしいね

P15~16

- 「食育」ってどんないいことがあるの?【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>
- 子供食堂と連携した地域における食育の推進【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomoisyokudo.html>

私たちの食べ物はどこから？

P17～18

- 知ってる？日本の食料事情【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/>
- 食品リサイクル・食品ロス【農林水産省】 http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html
- [食品ロス削減] 食べ物のムダをなくそうプロジェクト【消費者庁】
http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/
- 子ども農山漁村交流プロジェクト【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/nousin/kouryu/kodomo/index.html>
- 農林漁業体験の推進【農林水産省】 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/s_edufarm/index3.html

季節や地域の「食」を見つけてみよう

P19～20

- FOOD ACTION NIPPON【農林水産省】 <http://syokuryo.jp/index.html>
- 地産地消・国産農林水産物の消費拡大【農林水産省】
http://www.maff.go.jp/j/shokusan/gizyutu/tisan_tisyo/index.html
- 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました！【農林水産省】
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>

見てみよう、食品表示

P21

- 知っておきたい食品の表示【消費者庁】
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/pdf/pamphlets_181026_0001.pdf

家庭でできる食中毒予防

P22

- 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント【厚生労働省】
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>
- これからママになるあなたへ【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>

いざという時のために

P23～24

- 家庭用食料品備蓄に関するリーフレット【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/gaido-kinkyu.html>

関係省庁 ホームページ

| | |
|---------|---|
| 消費者庁 | https://www.caa.go.jp/ |
| 食品安全委員会 | http://www.fsc.go.jp/ |
| 文部科学省 | http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm |
| 厚生労働省 | https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/index.html |
| 農林水産省 | http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html |

(アクセス確認 平成31年1月)

「食育ガイド」について

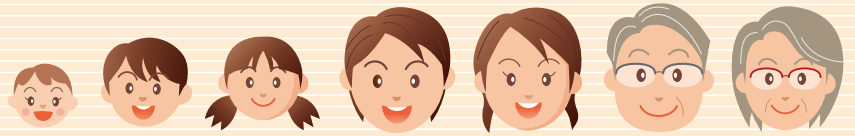
この「食育ガイド」は、乳幼児から高齢者^{こうれいしゃ}に至るまで、ライフステージのつながりを大切に^{しょうがい}し、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取組を実践していただくために作成しました。

最初の一歩として、できることから始めるためのガイドです。

ガイドは小学校高学年以上の多くの人が使えるように、表現はわかりやすくするとともに、自分の世代だけでなく周囲の方の世代のことも知り、異世代とも共有できるものになっています。

興味のあるところから始めてみましょう。そして、家族と、友達や仲間と、地域の方々と、一緒にガイドを使ったり、地域の行事食や食材などを一緒に探したり、楽しみながら食育の環^わを広げていきませんか。





MEMO

この「食育ガイド」は、農林水産省ホームページ「食育の推進」から自由にダウンロードできます。

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>



農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL 03-3502-8111 FAX 03-6744-1974
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

平成24年3月 内閣府政策統括官(共生社会政策担当)付食育推進室 作成
平成31年1月 農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課 改訂