



食育について

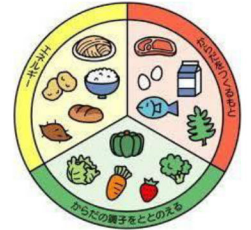
1. 食育基本法という法律をご存知ですか？

平成17年、国の施策として、「食育基本法」を制定し、食育の推進を計っています。この法律の理念とは、近年の国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための「食育」を推進することを課題としています。

その基本的施策としては

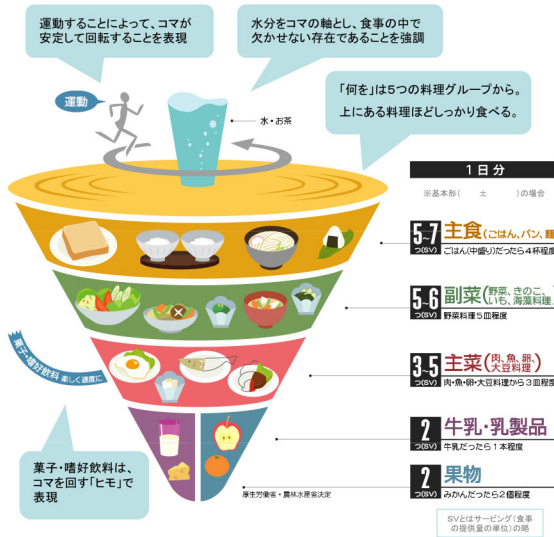
- ①「心身の健康の増進と豊かな人間形成」
- ②「子どもの食育における家庭、地域、学校などの役割」
- ③「食品生産者と消費者との交流促進」
- ④「伝統的食文化継承の支援と食料自給率向上への貢献」

など、食育と幅広い分野との関係でその推進が薦められています。



2. 食事バランスガイド

良好な食事のバランスについて詳細なことが理解できる情報があります(現状の把握)



「食事バランスガイド」の料理グループ 「どれだけ」食べるかは「つ()」で表します。	
料理グループ	料理例とつ(SV)の教え方
主食 ごはん、パン、麺、お粥などを主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)	おにぎり、ごはん小盛り、焼、食パン、食パン、ごはん、中盛り、餅は「つ()」種、雑穀パン、雑穀、餅は「つ()」種。 15 ※1つ の基準=主材料に由来する炭水化物 約 60g
副菜 野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)	小皿や小鉢に入った野菜料理 量が「つ()」くらい、中皿や中鉢に入ったものは「つ()」くらい(サラダはこの量で「つ()」) 1 2 ※1つ の基準=主材料の重量 約 60g
主菜 肉、魚、卵、大豆及び大豆製品類などを主材料とする料理 (主にたんぱく質の供給源)	豚、鶏の料理が「つ()」くらい、魚料理 人間は「つ()」くらい、肉料理 人間は「つ()」くらい 1 2 ※1つ の基準=主材料に由来するたんぱく質 約 60g
牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト、チーズなど (主にカルシウムの供給源)	プロセスチーズ、軟、ヨーグルト、パックが「つ()」くらい、牛乳 本は「つ()」くらい 1 2 ※1つ の基準=主材料に由来するカルシウム 約 100mg
果物 りんご、みかん、すいか、いちごなど (主にビタミンC、カリウムの供給源)	みかん、バナナなど小さい果物 量が「つ()」、りんごなど大きい果物 量が「つ()」くらい 1 2 ※1つ の基準=主材料の重量 約 60g

3. 情報を得る為に活用できること

食育について様々な情報が掲載されています。詳細は農水省のホームページ(下記記載)へ

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

詳しくは当院へご相談ください

