

ぐんま食の安全情報

Vol.96

ぐんま食の安全情報は、食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

2013年6月発行
編集発行
群馬県食品安全局食品安全課

情報No. 96 6月は食育月間です！～「食育」について考えてみませんか？～

6月は「食育月間」です。今、「食育」という言葉は社会の中で受け入れられつつありますが、内容についてはどうでしょうか？当たり前のことですが、生きていくためには「食」はなくてはならない存在です。より健康的な生活を送るために、「食育」について考えてみましょう。

どうして6月なの？


そもそも「食育」って？

つまり…

食育基本法が6月に制定されたことから、6月を「食育月間」として国が決めました。

食育基本法の中で「食育」は

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・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とされています。



「食べることは生きること」であり、食べ方によっては、力がつかなくなったり、力が落ちることもあります。生涯にわたって心も身体も健康な生活をいきいきと送るためには、きちんと食べて「生きる力」を身につけることがとても重要です。

食の基本3つのポイント!できることから始めよう!

1 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう!

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

牛乳・乳製品
果物も忘れずに!

主食
(ご飯
パン
めん類)

副菜
(野菜、きのこ、
海藻を使った
おかず)

みそ汁やスープ

2 地域のを旬に食べよう!

- ・地域のは新鮮で、生産者との距離が近くなります。
- ・旬の野菜や果物は、人間がその季節に必要な栄養素を含んでいます。
- ・旬の時期は収穫量も多く、価格も安く栄養価も高いので、季節に応じた旬を楽しみましょう。

3 「いただきます」でおいしく食べよう!

命をもらった動物や植物、食べ物を育ててくれた人、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで楽しく食べましょう。



1日にとりたい野菜・果物の量って？

1日にとりたい野菜の量は350g以上です。しかし、平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果によれば成人の1日に食べている野菜の平均は305.7gで、まだまだ不足しています。また、1日にとりたい果物の量は、100g以上です。

野菜・果物類の見当量

 じゃがいも 1個150g	 にんじん 1本150g	 きゅうり 生1本80g	 キャベツ 葉小1枚50g	 トマト 1個155g
 かぼちゃ 1/4個250g	 さつまいも 1/2本140g	 いちご 1粒5g	 バナナ 1本150g	 りんご 1個250g
 みかん 1個90g				

出典：五訂増補日本食品標準成分表



