



健康的な生活を送るために

# より良い食育は家庭から

食育とは、健康的な生活を送るために、「食」に関するさまざまな知識を身に付け、「食」を選択する力を育むことです。乱れた食生活が原因となり、肥満や生活習慣病を引き起こすことがあります。朝食を抜くと集中力が落ち、仕事や勉強がはかどらなくなることもあります。「食」について今からできることを確認しましょう。

## 味が分かる力

いろいろな食材を食べることで、本来の味が分かるようになります。



## 食事のリズムができる力

早寝早起きをして生活リズムを整え、1日3回(朝・昼・夕)食事をしましょう。



# 食育の5つの力を育てよう

## 食べ物を選ぶ力

いろいろな食材を覚えて、バランスよく食べられるようになります。新鮮な野菜など、体に良い食べ物を選ぶようになります。



「5つの力」を身に付けるには、乳幼児期から、親や家族、周りの大人がより良い食育をしていくことが大切です。

## 料理ができる力

いろいろな料理の作り方を学びましょう。食事の用意や後片付けも一緒にしましょう。



## 命を感じる力

野菜を育てることなどを通じて食べ物の命を感じ、自然に感謝する気持ちを持ちましょう。



## 5つの力を育てるポイント

### 1 「食」を五味五感で感じる

五味	五感
甘味	視覚 色や盛り付けなど
塩味	聴覚 焼いている音など
酸味	触覚 歯応えや温かさなど
苦味	味覚 おいしさなど
旨味	嗅覚 香ばしい匂いなど

私たちは、五味五感でおいしさを感じています。四季折々の旬の食材や自然の味を幅広く食べることで、味覚が発達していきます。特に、酸味や苦味は食べ慣れないとおいしさを理解することができません。

好きな味付けばかりすると、味覚が発達しにくくなるので気を付けましょう。

### 2 食育は食卓から



一緒に食べると

楽しく食べられる

食事のマナーが身に付く

食の知識や興味が増える

みんなで食べるとよりおいしく感じますが、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族や仲間と食事をする機会が減っています。

### 3 5つの「こ食」に注意

<b>孤食</b> いつも一人で食べる	<b>固食</b> いつも同じ物ばかり食べる
<b>個食</b> 同じ食卓でそれぞれ別々の物を食べる	<b>濃食</b> 濃い味付けの物ばかり食べる
<b>粉食</b> パンや麺類など粉で作った物を好む(高カロリーでかまない物を好む)	

「こ食」により、健康だけでなく、人間関係にも悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。



# 朝食を しっかり食べよう

朝食は活動的な一日をスタートさせる上で欠かせないものです。主食(米、パンなど)・主菜(肉、魚、大豆製品など)・副菜(野菜)を組み合わせるのが理想的ですが、常備菜や簡単に作れるメニューから取り入れていくことをお勧めします。

野菜は1日350グラム必要だよ。朝からしっかり食べようね



ヘルスマイト  
お薦め レシピ

二次元コードからクックパッドにアクセス

炊飯器で炊くご飯

**材料 (4人分)**  
米 2合  
ツナ(缶詰) 小1缶(80グラム)  
芽ひじき(乾燥) 1つまみ(3グラム)  
人参 1/5本(30グラム)  
しょうゆ 小さじ1  
塩 小さじ1/2

**作り方**  
①米をとき、炊飯器の内釜に入れ、目盛り(2合)に合わせて水を加え、そのまま30分以上浸しておく。  
②①にツナと水洗いした芽ひじき、人参の千切り、しょうゆ、塩を加えて普通に炊く。

ツナとひじきの炊き込みご飯

食欲がない日にも

**材料 (4人分)**  
トマト 中1個(200グラム)  
レタス 2枚(40グラム)  
卵 1個  
コンソメ顆粒 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
水 500ミリリットル

**作り方**  
①トマトはくし形に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。卵は溶きほぐす。  
②鍋に水とコンソメを入れて沸かし、沸騰したらトマトを加え、再び沸騰したら卵を回し入れる。  
③②に塩・こしょうを加えて味を調え、火を止め、レタスを入れる。

トマトと卵のスープ

電子レンジで加熱する

**材料 (4人分)**  
ブロッコリー 1株(200グラム)  
スライスベーコン 2枚(40グラム)  
スライスチーズ 2枚(40グラム)

**作り方**  
①ブロッコリーは小房に分けてさっと洗う。ベーコンは1センチメートル幅に切る。  
②耐熱皿にブロッコリー、ベーコン、チーズの順に乗せ、電子レンジ(600ワット)で3分20秒加熱する。(500ワットの場合は4分)

ブロッコリーのチーズベーコン蒸し

## すごいぞ 朝食 3つの効果

- 脳が働き、勉強や仕事がかどる
- 代謝が活性化し、太りにくい体に
- 胃腸が刺激され便秘予防に

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内にたくさん蓄えておくことができないため、朝の脳はエネルギー欠乏状態です。朝から米やパンなどの炭水化物に含まれるブドウ糖を摂取することで、脳がしっかり働きます。

朝食で肉・魚・大豆製品などのタンパク質を摂取すると、効率よく体温が上昇するので、代謝が活性化し太りにくい体になります。また、野菜を食べると胃腸が刺激され、排便を促します。

## 食育の5つの力を育てるボランティア 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になろう



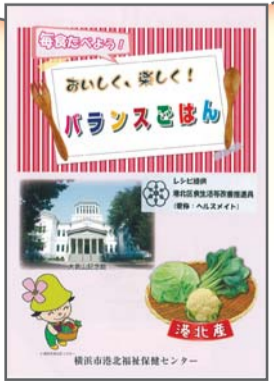
朝食作りの実習(小学校食育教室)

食育クイズ(地域親子教室)

ヘルスマイトになると、健康づくりに役立つ講座を受講できたり、家族の健康を守ることができたりと、良いことがたくさんあります。私たちが作成したレシピブック「毎食たべよう!おいしく、楽しく!バランスごはん」は、区役所健康づくり係(3階37番窓口)で配布しています



ヘルスマイトの皆さん



**ヘルスマイトとは**  
食を通じた健康づくり活動をしているボランティア団体です。健康になるために自ら学び、実践し、仲間や地域の人との絆を深めながら活動を進めています。

区内では69人のヘルスマイトが、小学校や地域ケアプラザなどで「おやこ食育教室」や「生活習慣病予防教室」、高齢者向けの「低栄養予防教室」などを開催しています。

健康づくりのボランティア活動もしていますので、支援が必要なおときには区役所健康づくり係まで連絡してください。

**ヘルスマイト養成講座**  
修了するとヘルスマイトとして活動できます

▶詳細は5月号で

- 開催期間** 7月ごろから毎月1回(全8回)
- 会場** 区役所
- 参加費** 1,200円程度(テキスト代)
- 内容** ヘルスマイトとして必要な知識の習得  
・食生活(調理実習など)  
・身体活動(運動実技など)  
・歯周病予防講座 など

〒442-0292 静岡県港北区 区役所健康づくり係 電話 540-2362

●問合せ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 📠 540-2368