



食育



食の
楽しさ

食の
大切さ

「ちょっと」 やってみる？



栄養成分表示
(1食(こ)あたり)

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



食育、意識していますか？

私たちは何気なく食べものを選んだり、ご飯を食べたりしています。実は普段の生活の中にも『食育』の機会はたくさんあります。食育をちょっと意識するだけで毎日の食事が楽しみになったり、環境にやさしかったり、そんなうれしい変化が起こります。

食育は、食の楽しさや大切さをひろげ、健康を守り、文化をつなぐ力です。それは『生きる力』にもつながっています。いつまでもいきいきと暮らすために、日頃の生活の中で食育を意識してみませんか？



食育で育てたい「食べる力」

- ① 心と身体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージに合わせた食育のすすめ

食育は、人生のあらゆる時期で大切なものです。年齢に応じて、食事の役割や必要な栄養は変わります。

あなたや家族の健康を守るために、今のライフステージに合った食育を始めませんか？

ライフステージ	妊娠期 授乳期 	乳幼児期 およそ 0歳～5歳 	学童期 およそ 6歳～11歳 	思春期 およそ 12歳～18歳 	青年期 およそ 19歳～39歳 	壮年期 およそ 40歳～64歳 	高齢期 およそ 65歳以上 
めざす姿	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べることでからだをつくることの大切さを学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べる楽しさやおいしさを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食について学ぶことで食生活の自立へ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 持続可能な食を支える社会の形成へつなげる 			<ul style="list-style-type: none"> ・ 食育について次世代へ伝える・育てる
取り組み例	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠や授乳に向けたからだづくりをする ・ 家族全体の健康管理も考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食習慣の基礎を身につける ・ いろいろな食べ物を味わう ・ かんで食べることを覚える ・ 食事のマナーを身につける ・ 家族や友達と楽しく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣を確立する ・ 健全な食習慣を確立する ・ 食の学習と体験を通して食の大切さを学ぶ（調理体験、食農体験） ・ 行事食や伝統的な食文化を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健全な食生活の確立と維持をする ・ 自立した食生活を実践できる力を育てる ・ 食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食に関する知識や技術を高めることで健康管理につなげる ・ 健全な食生活を維持する ・ 次世代の子ども等へ望ましい食習慣を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病を予防するための健全な食生活を実践する ・ 食を楽しみ、食を通じての交流を広げる ・ 次世代の子ども等へ望ましい食生活・食文化を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で食べ、自分で動ける生活を維持する ・ 次世代へ食の知識や食文化の継承を行う

朝ごはんを食べましょう



朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？

1日元気で過ごせたり、集中力がアップしたりするよ。

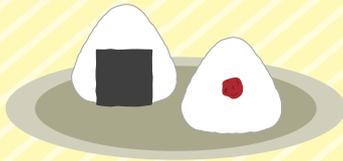


まずは、簡単なものから朝食づくりを始めてみましょう！

ステップ

1 毎朝、何か食べる習慣を身につけましょう！

朝ごはんを食べていない人は、毎朝、おにぎりやパン、果物など何か1品食べる生活を始めましょう！



ステップ

2 2品以上組み合わせて食べましょう！

朝ごはんを食べる習慣が身についたら、エネルギーのもとになる「主食」と、たんぱく質や脂質を多く含む「主菜」を組み合わせて2品以上食べるようにしましょう！

主食の例 ごはん、パン、シリアル

主菜の例 目玉焼き、納豆、ウインナー、焼き魚



ごはん

+



納豆

組み合わせの例



パン

+



目玉焼き

ステップ

3 栄養バランスを考えてみましょう！

「主食」と「主菜」にビタミンや食物繊維などを多く含む「副菜」を組み合わせて、栄養バランスをよくしましょう！牛乳・乳製品や果物もあるとなおよいです♪

朝ごはんには野菜料理を1品加えると、1日350g以上の野菜がとりやすくなるよ！

ほかにもいいこといっぱいあるよ！

農林水産省ウェブサイト「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



栄養バランスのよい食事を取りましょう



バランスよくって言われてもよくわからないよ。

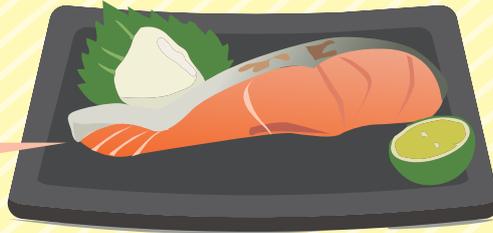
それなら、「きいろ」「あか」「みどり」の3つの色がそろうような食事にしてみてね。



あか(主菜)

骨や筋肉をつくる!

主な食品: 肉、魚、大豆、卵など



みどり(副菜)

体の調子を整えたり、免疫力を高め、病気にかかりにくくする!

主な食品: 野菜、海藻、きのこなど



きいろ(主食)

エネルギーになる!

主な食品: ご飯、パン、麺など

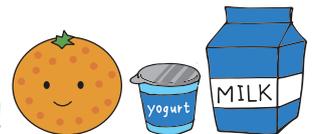


3つの色がそろっていれば、これでもOK!



さらに...

乳製品と果物を
1日1回食べると
バランスばっちり!



1日に野菜は350g^{*}、果物は200g食べるといいと
言われているよ。



^{*}野菜350gの目安量は、野菜料理の小鉢5~6品(1品あたり約70g)

毎食がむずかしい時は

1日の中で3つの色をそろえることから始めてみましょう。

くわしくは以下のウェブサイトを見てね!

なごや食育ひろば「栄養バランスを考えよう!」

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/info/balance.html>



塩分を控えましょう



塩分のとりすぎは生活習慣病の原因になるの？

そうだよ。血圧とか心臓にも影響するんだって。
1日の目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満*なんだよ。



※ 出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025」



男女とも2g以上オーバーしているらしいね。

でも、ちょっとした工夫で減らせるよ。例えば…



ポイント
1

● 食べるとき ●

- ・醤油やソースはかけるよりつける
- ・麺類の汁を飲み干さない
- ・汁物を控えめにする



ポイント
2

● 料理を作るとき ●

- ・酸味や香辛料を活用する
- ・昆布やかつお節等の旨味を活かす



ポイント
3

● 買い物をするとき ●

- ・塩分の少ない加工食品を選ぶ
- ・減塩しょうゆ、減塩味噌などの減塩食品を選ぶ
- ・食品の表示を見て選ぶ

くわしくは以下のウェブサイトを見てね!

なごや食育ひろば「塩分を控えましょう!」

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/info/solt.html>



食品の表示を見て選びましょう



食品の表示って賞味期限だけじゃないの？

それだけじゃないよ！ 原材料やアレルギー、栄養成分も大事なんだ。表示は、誰もが健康で安全に食べものを選ぶための情報が詰まっているんだよ。



表示を見て、食べものを選ぶ習慣を身につけましょう!!



どんな食材が
使われているのかな？

原材料名に、使用した材料が
重量順に表示されているよ。

食品表示

名 称	洋菓子
原材料名	卵白(卵を含む)、砂糖、バター、小麦粉、食塩/膨張剤、香料
原料原産地名	愛知県産(卵白)
内容量	50g
賞味期限	20XX年XX月XX日
保存方法	高温多湿及び直射日光を避けて保存してください。
製造者	株式会社 ○○○○ 名古屋市○区○○○丁目○-○

アレルギー表示も気になるなあ

原材料の後に、「**卵を含む**」と表示したり、原材料名の最後に「**一部に小麦・卵・乳成分を含む**」とまとめて表示することもあるよ。



最近、太ってきちゃったな……

体重の増加には様々な原因があるよ。熱量だけでなく、**たんぱく質、脂質、炭水化物**などの他の項目も確認して、食事の質に注意しよう。

栄養成分表示

栄養成分表示 (1食(○g)当たり)	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



高血圧って言われたの。

食塩相当量を見て、低いものを選びよう。

お口の機能を高めましょう



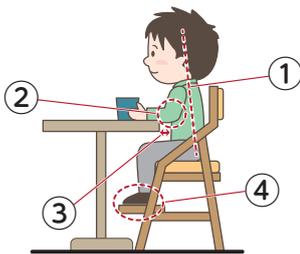
お口の機能と食生活の関係は？

お口の機能は食生活の土台だよ！
よくかむことは、お口の機能の育成・維持につながるんだ！



【かむ筋肉を育てる姿勢】

- ① 垂直よりやや前傾
- ② 机を肘が直角に乗る高さに
- ③ 椅子とお腹の間はこぶし1つ分目安
- ④ 足の裏が床にしっかりつくように



【かむ力を育てよう】

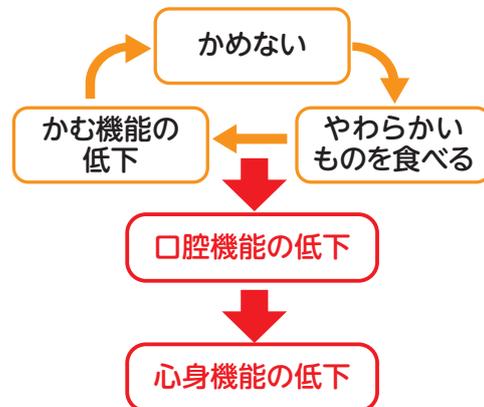
歯ごたえのあるものを
食べると効果的！



【お口の衰え：

オーラルフレイルを知ろう】

オーラルフレイルは、歯を失うことや
食べることに代表されるさま
ざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、
お口の機能低下の危険性が増加してい
るが、改善も可能な状態のことです。



日本歯科医師会「歯科診療におけるオーラルフレイル対策
マニュアル2019年版」図I-9(東京健康長寿医療センター
平野浩彦 作図)を一部改変

共食で人や地域とつながろう！

共食って知ってる？

共に食べる…。一緒に食べること？

そうだよ！ただ一緒に食事をするだけでなく、食を通じてコミュニケーションやつながりを深めることだよ。

“食”^{とも}を共にすることが「共食」^{きょう しょく}です



ライフスタイルにあつたできることから無理なく

“食”^{しょく}でつながろう♪

共食^{きょう しょく}をすることは 共食^{きょう しょく}をするとこんないいこと

- ① 自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ② 健康な食生活と関係しています。
- ③ 規則正しい食生活と関係しています。
- ④ 生活リズムと関係しています。

出典:農林水産省「共食をするとどんないいことがあるの?」

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf>



災害に備えましょう



災害時のための水と食品の備蓄は、最低でも人数×3日分、できれば7日分必要だよ。

よく知ってるね! ローリングストックをするとムダなく備蓄できるよ。



ローリングストックとは、普段の食品を多めに買い置きし、消費した分を補給することです。



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。カセットボンベの準備も忘れずに。
(1人/1週間分:ボンベ6本程度)

あると便利な備品

- 食品用ポリ袋 (耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- キッチンペーパー
- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トンブ
- 除菌スプレー (ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割り箸、使い捨てスプーン

主食

エネルギーの確保

米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
パン
シリアル類 等



主菜・副菜

たんぱく質の確保、ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給
缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜 等



アレルギーや体調に合わせて必要なものを考えてみましょう。

出典:農林水産省ウェブサイト「災害時に備えた食品ストックガイド」
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter01.html>
(内容を基に作成)



地元で生産されたものを選びましょう



地産地消ってよく聞くけど何がよいの？

新鮮でおいしいし、地域を応援できるんだ。しかも環境にもやさしくて、みんなの暮らしを支えることにつながるんだよ。



地産地消のすすめ

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。なごや産の野菜をおいしく食べて地産地消を進めると、良いことが多くあります。

環境に良い 輸送距離が少なくて済み、エネルギーやCO₂が削減できます。

新鮮でおいしい 新鮮なうちに食べられるので、栄養が豊富でとてもおいしいです。

緑を守る 身近に畑などがあれば、住環境も良くなり、農業体験もできます。

生産者に声が届く 直売や交流活動を通して、消費者のニーズが直接伝わります。

伝統文化を守る 農作業は、その地域の伝統文化と深く関わっています。

なごやの農家さん(生産者)が作った野菜を「なごやさい」と呼んでいて、こんな種類があります。



なごやさい
シールが
目印です。

緑区 ブロッコリー



甘みと味が濃いブロッコリー。茹でると、茎までおいしくいただけます。

中川区 なごやっこねぎ (水耕ねぎ)



辛味やクセが少ないねぎ。じゃこ(雑魚)と炒めてご飯にかけるとおいしいです。

天白区 くりあじかぼちゃ



栗の実のような形のかぼちゃ。ホクホクした食感と甘さが特徴。煮物で食感を味わってください。

他にもこんな 「なごやさい」が あります。



みつば



トマト



春菊



ミニトマト



たまねぎ

食文化を知っていますか？



愛知の郷土料理ってなに？

名古屋を含む愛知では、醸造文化により生まれた豆みそを使った味噌煮込みうどんや、たまりしょうゆを使ったきしめんなどの料理があるよ。



味噌煮込みうどん



みそおでん



きしめん

ほかにも「行事食」っていうのがあるよ。
季節ごとの行事やお祝いの日には、家族の幸せや健康などを願って、特別な料理を食べるんだ。



<行事食の例>

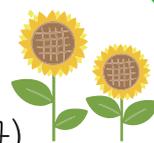


福豆(節分)
ひなあられ(桃の節句)

春

夏

柏餅(端午の節句)
うなぎの蒲焼(土用の丑)



月見団子(十五夜)
千歳飴(七五三)

秋

冬

かぼちゃ料理(冬至)
年越しそば(大晦日)
おせち料理・雑煮(正月)



出典：農林水産省「行事食について」

食事って栄養をとるだけじゃなくて歴史や暮らしを知ることが出来る大事なものだから次の世代にも伝えていこう。



おいしく食べ切り、ムダをなくしましょう



シャチの
ジュンちゃん

「食品ロス」って
知ってる？

じゃあ、「食品ロス」って、
どれくらい
発生してるか
知ってるかな？

本来は食べられるのに
捨てられてしまう食品の
ことだよ。



日本では、家庭や店舗などから
年間約464万トン発生※していて、
これは、皆が毎日おにぎり1個
を捨てているのと同じだって
聞いたよ!!



※令和5年度農林水産省及び環境省推計

食品ロスを減らすために、できることから始めてみましょう!

買い物

- ✓ 買い物前に、棚や冷蔵庫の在庫をチェック
- ✓ バラ売りや少量パックを利用するなど、使いきれ的分だけ買う
- ✓ すぐ使う食品は売り場の手前から選ぶ (てまえどり)

保存

- ✓ 期限表示を正しく理解
 - ・消費期限…安全に食べられる期限
 - ・賞味期限…おいしく食べられる期限
 - ～賞味期限は、「おいしいめやす」～
- ✓ 食材に合った保存
例)一度で使いきれない肉・魚などは冷凍保存



料理

- ✓ 食材を上手に使いきる (使いきりレシピなど)
- ✓ おいしく食べきるためにひと工夫する (リメイク料理・アレンジレシピなど)



外食

- ✓ 食べきれる量を注文する
- ✓ おいしく食べきる
- ✓ 食べきれない料理は、持ち帰りできるかお店に相談する

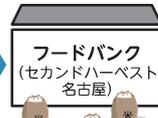


フードドライブ

家庭にある手つかずの食品を持ち寄り、まとめてフードバンク活動団体等に寄付する活動です。市の施設や民間団体などで実施されています。詳しくは、「名古屋市 フードドライブ」で検索!

名古屋市フードドライブ

“もったいない”



“ありがとう”



名古屋市の取り組み

名古屋市では、市民の生涯健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食育推進計画(第5次)を策定し、関係機関や関係団体等と連携して食育の推進に取り組んでいます。

名古屋市食育推進計画(第5次)

計画期間 : 令和8年度～令和11年度

基本コンセプト : ひろげる・育てる・つなぐ なごやの“食”未来

基本目標1 誰もが健全な食生活を実践できる食育の推進

- 健全な食生活への関心を高め、その実践がひろがるよう、食の楽しさや大切さを伝えるとともに、健康を意識した食の選択につながる環境づくりを推進する。
- 若い世代のみならず働く世代を含めた各世代における健全な食生活の実現に向け、「大人の食育」を推進する。

基本目標2 健康寿命の延伸につながる食育の推進【健康の視点】

- 望ましい食習慣の定着を図るため、ライフステージやライフスタイルに対応した切れ目のない取り組みを推進する。

基本目標3 持続可能な食を支える食育の推進【社会・環境の視点】

- 食べ物や環境を大切に思う気持ちを育むなど、社会・環境を意識した食行動の定着を図るための取り組みを推進する。

詳しい内容は、「なごや食育ひろば」でご確認ください。

<https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/food/plan5.html>



編集・発行 名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
電話番号 (052)263-3126
ファックス (052)263-3125
電子メール shokuiku@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp

健康増進課の
SNSでも食育の
情報等を発信し
ています♪
Instagram▶

