

できることから始めよう!

食育ガイド



内閣府



共生社会政策

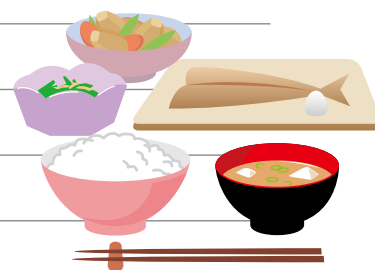


「食べること」は 「生きること」

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 <small>しょうがい</small> 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

食育の環

生産から食卓まで (食べ物の循環)

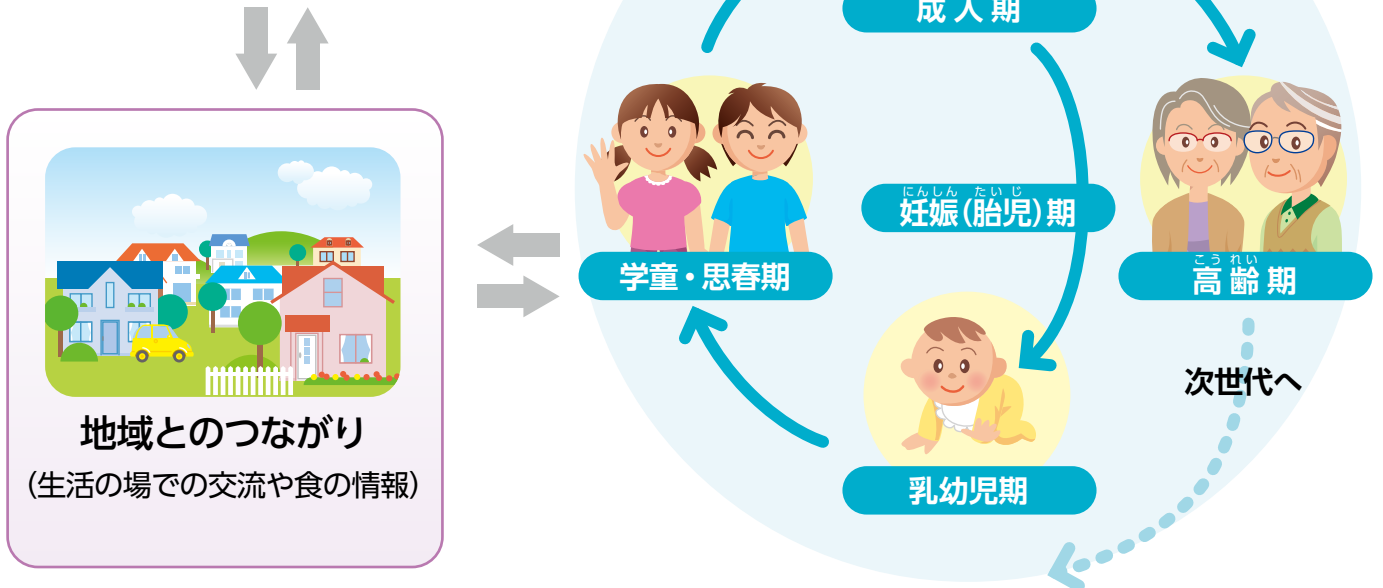


生きる力



食べる

生涯にわたる 食の営み



地域とのつながり
(生活の場での交流や食の情報)

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

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。

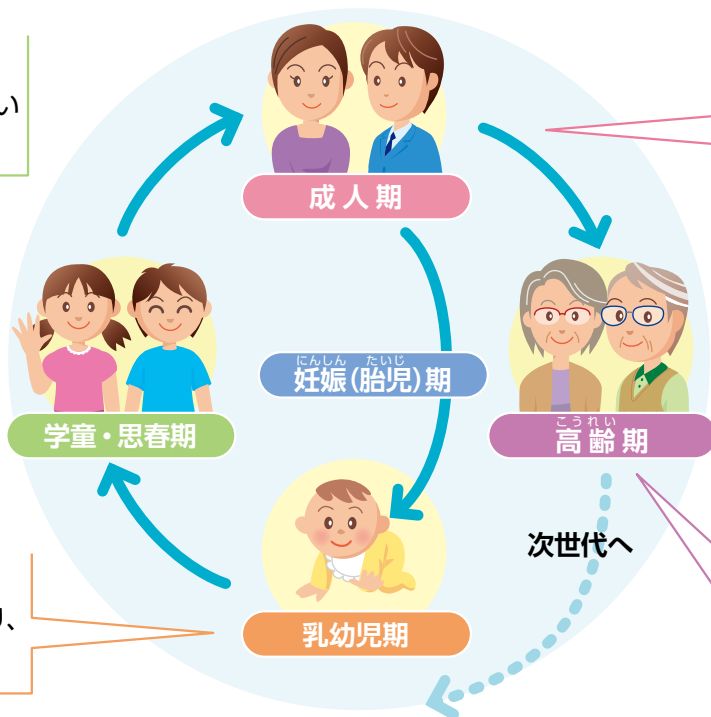
それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える



乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

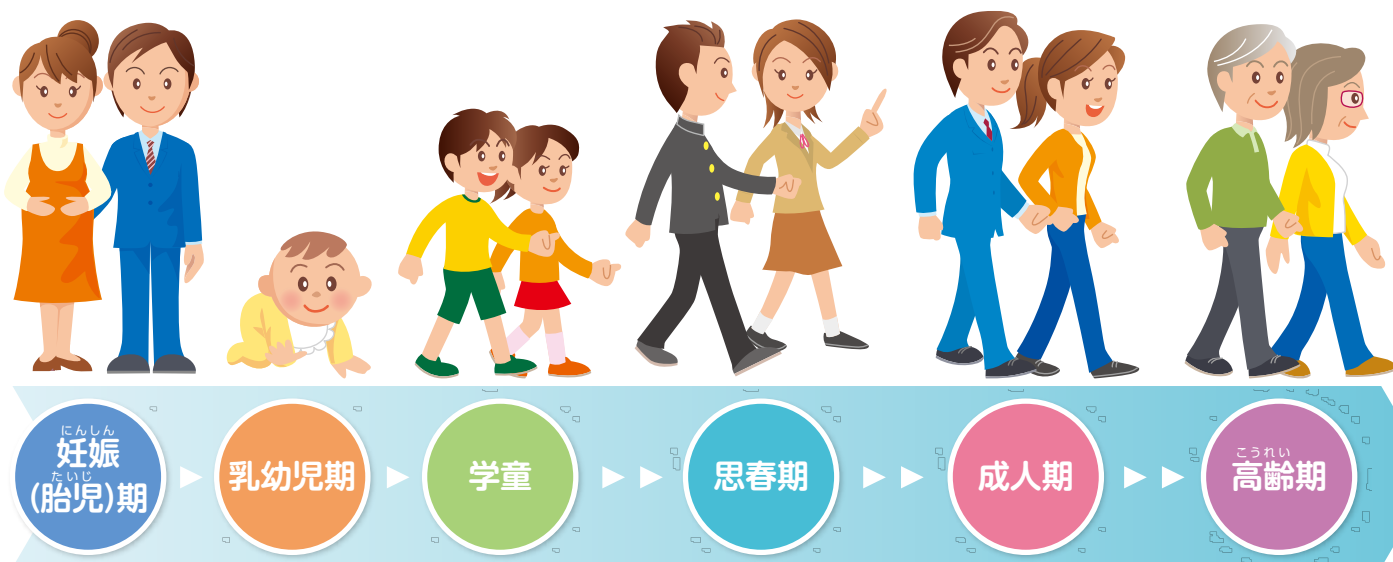
食育で育てたい食べる力



私たちのからだ

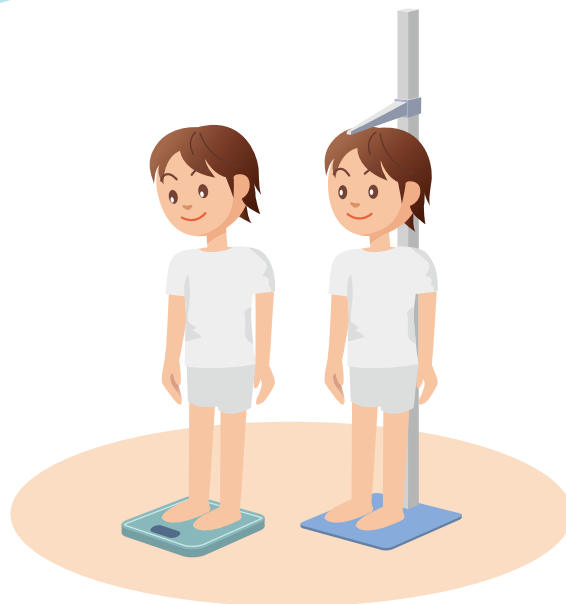
食べたものは消化・吸収され、私たちのからだを作っています。
やせていたり、太っていたり・・・日頃の食事の結果です。

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

私たちのからだ

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

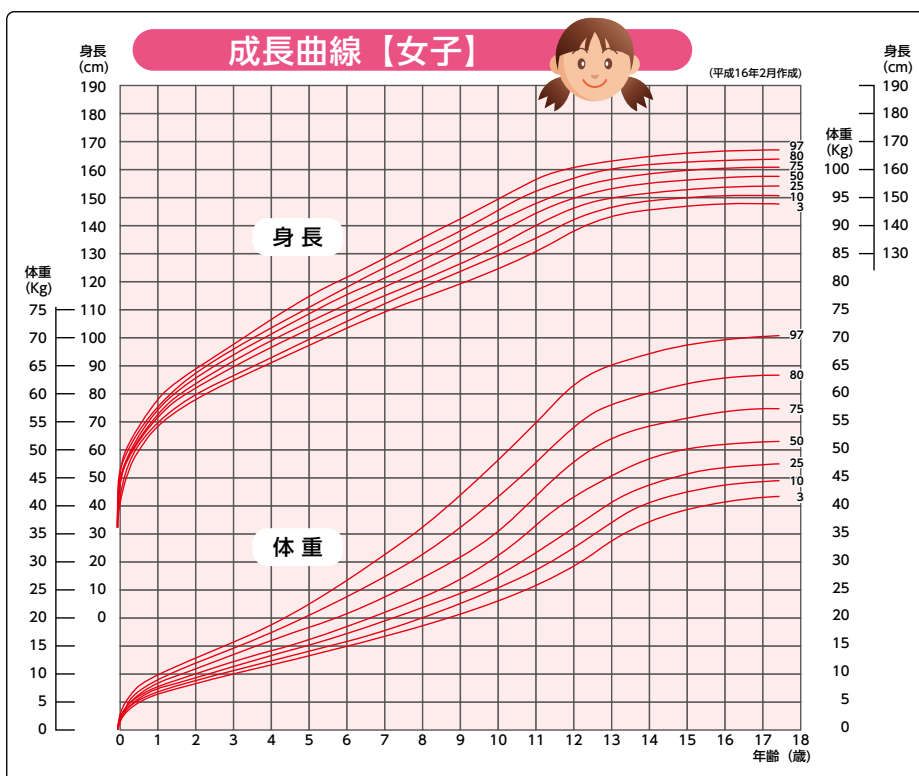
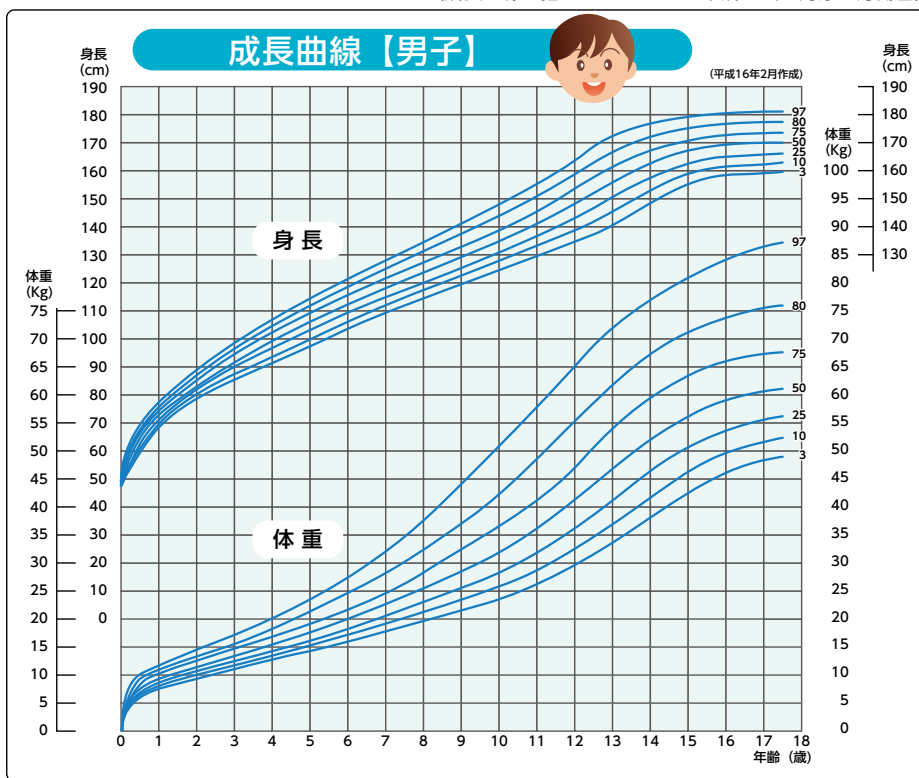
身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。

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

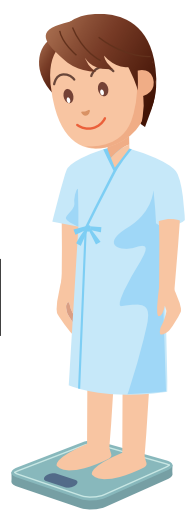


- 成長曲線を描いてみましょう
【厚生労働省】

成人期～^{こうれい}高齢期には

自分の適正体重(標準体重)はどのくらい?

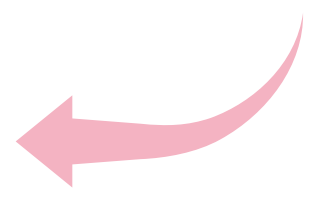
標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22 = Kg



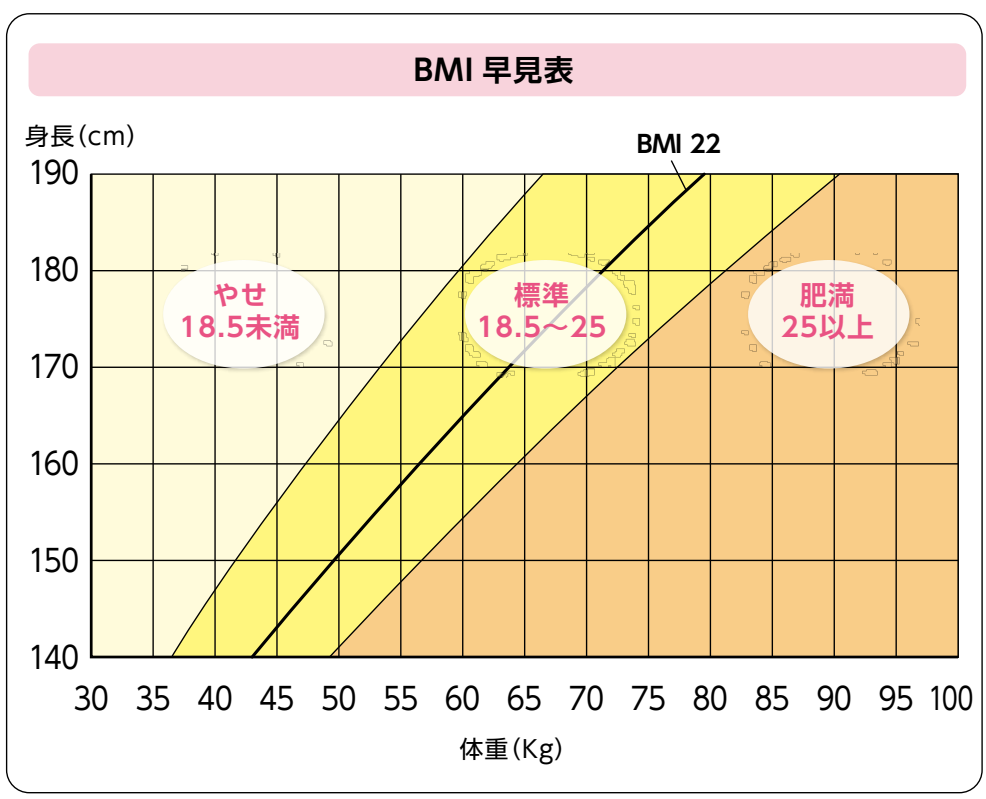
やせてる?太ってる? BMI*を計算してみましょう

自分のBMI = 体重 Kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	標準
	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
---------------------	--------------------	---------------------------

主食



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

夕ごはん

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

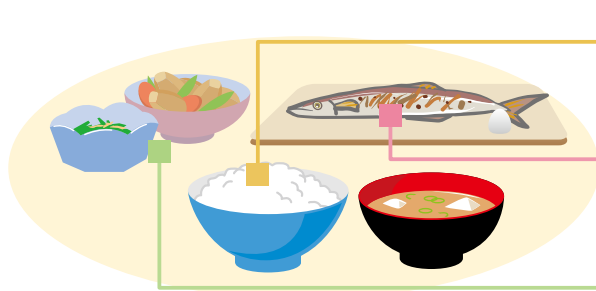
何を

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。



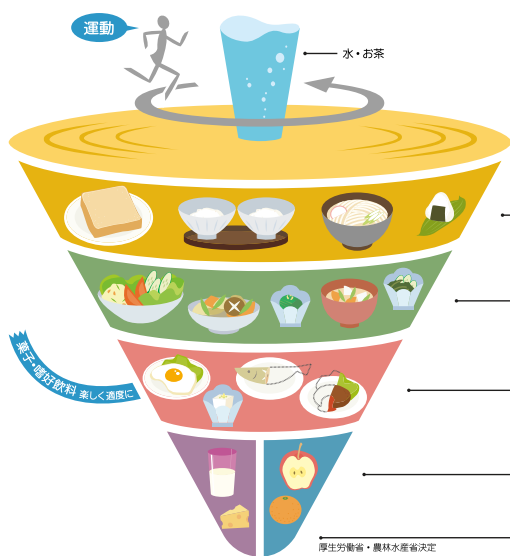
主食 ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

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いいかの目安として、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つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スリッパチー
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐の佃煮、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の漬物、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つ分 = 肉、卵、目玉焼き・卵、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 鶏肉、ほうれん草、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンソメ 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、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つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ10g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(小瓶) 2つ分 = 牛乳(1本)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、ぶどう1房、桃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

対象者特異性、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 2000	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	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にしましょう。

もっと詳しく知りたい

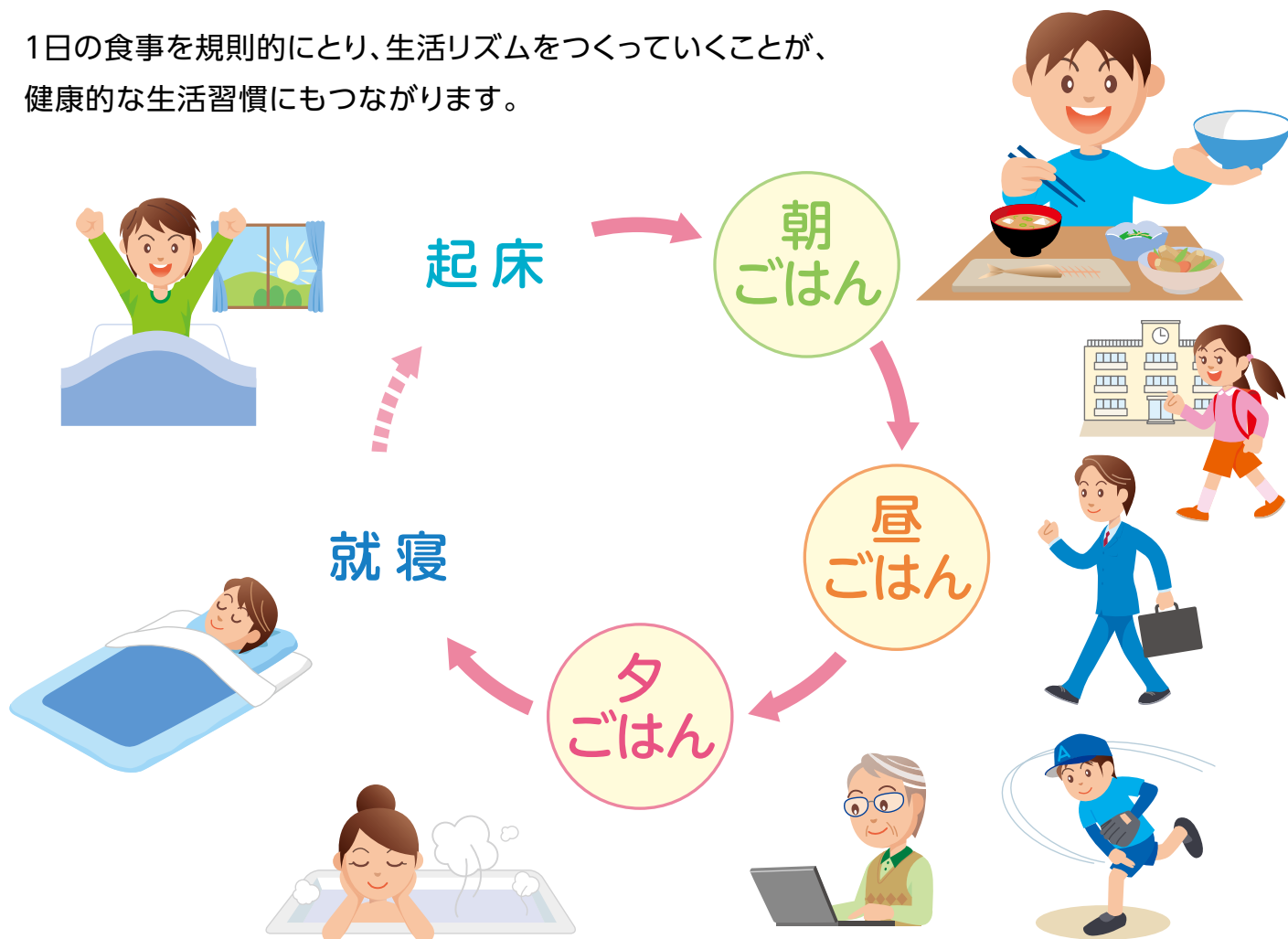


- 「食事バランスガイド」について【厚生労働省】
- なぜ? なに? 食育!! 【農林水産省】

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)



(平成21年国民健康・栄養調査)



朝ごはん、いきいきスタートができる!

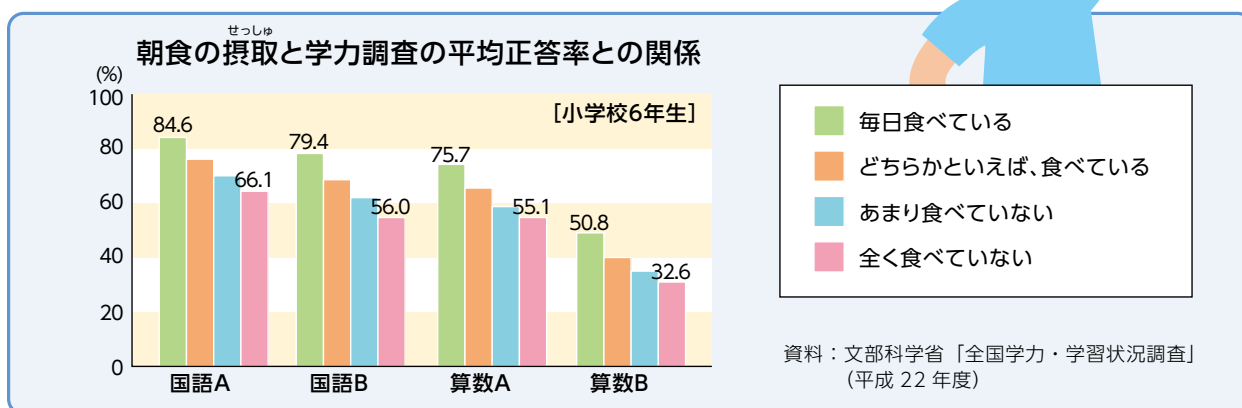
朝ごはんは1日のパワーの源

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】
- めざましごはんキャンペーン【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よう。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よう。

- ・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よう。
- 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よう。
- 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よう。
- 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よう。



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】
- メタボリックシンドロームを予防しよう【厚生労働省】
- 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!

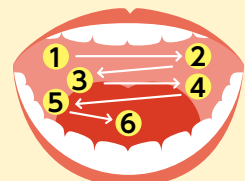
あごの
発育

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



ちっそく 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



- 食べ物による窒息事故の予防
【消費者庁】

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、「^{いっしょ}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^{いっしょ}一緒」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^{いっしょ}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、^{しゅうかく}収穫など)

- 料理を作る (下ごしらえ、調理、盛り付けなど)

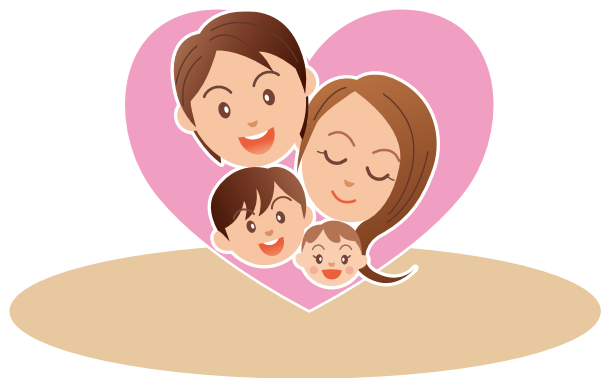
- ^{はいぜん}配膳、食卓の準備、声かけをする

- 食べる

- 後片付けをする (食器を片づける、洗う、^{はいき}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。

高齢者の方へ

ひとりで食事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すか？

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。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

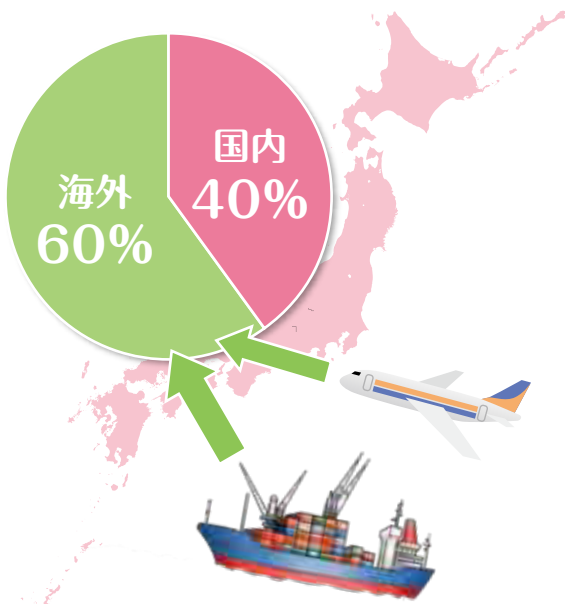


● 親子のための食育読本【内閣府】

私たちの食べ物はどこから？

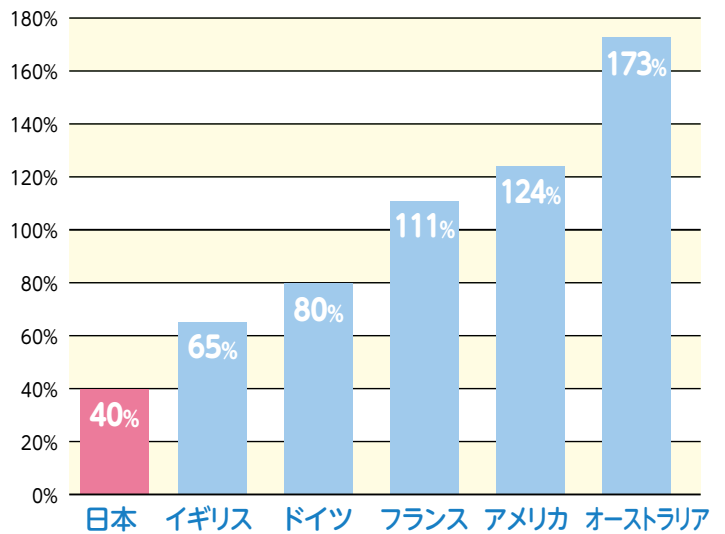
日本の食料は、約40%*が国内で生産されたもの、
約60%は海外からの輸入によるものです。

※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：2007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] (2007年カロリーベース)



資料：農林水産省で試算

世界では約9億人を超える人々が
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500~900
万t*の膨大な量の食品
が廃棄されています。

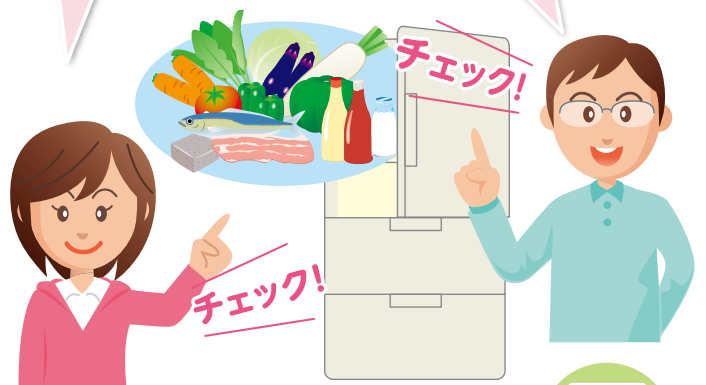


※食べられるにもかかわらず、
廃棄されている量

年間500~900万トン

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

- 食料自給率の部屋【農林水産省】
- 食品ロスの削減に向けて【農林水産省】

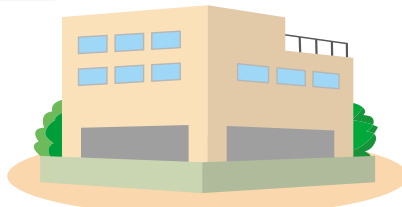
私たちの食べものは、生産、加工、流通と、
多くの方々の手によって支えられています。



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】
- 農林漁業体験を通じた食育推進
【農林水産省】

季節や地域の「食」を見つけよう

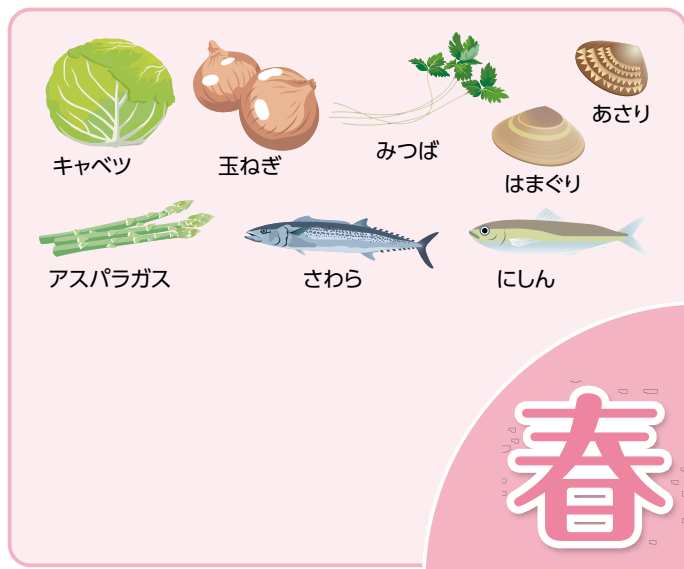
日本に古くから伝わる、正月や節句などの年中行事には、その季節に応じ地域の文化に根ざした「食」が供されてきました。

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。

<p>1月 むつき (睦月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>2月 きさらぎ (如月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>3月 やよい (弥生)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>4月 うづき (卯月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 
<p>5月 さつき (皐月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>6月 みなづき (水無月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>7月 ふみづき (文月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>8月 はづき (葉月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 
<p>9月 ながつき (長月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>10月 かなづき (神無月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>11月 しもつき (霜月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>12月 しわす (師走)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 

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。



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】
- Eat Local ～地元を食べよう(地産地消関連情報)【農林水産省】
- 日本食文化の世界遺産化プロジェクト【農林水産省】

見てみよう、食品表示

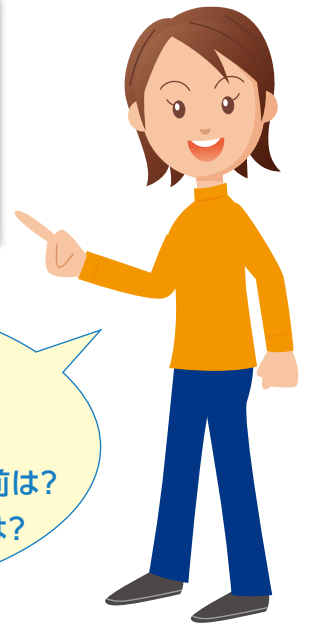
一般に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？

どんなことが表示されているか、見てみましょう。

名称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、カロチノイド)
内容量	100g
賞味期限	12.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	東京都千代田区×××-△△△ ○○○食品株式会社AK

栄養成分	(1袋 100g 当たり)
エネルギー	448kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	13.5g
炭水化物	69.8g
ナトリウム	390mg

※栄養成分が表示されていない食品もあります。



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？
- この商品を加工した会社の名前は？
- 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」

未開封の状態みかいふうで、保存方法きさいに記載

されている方法に従い、保存された場合に、品質が保持される期限のこと。弁当や惣菜そうざいなど品質の劣化れっかが早い食品に記載されています。品質の劣化れっかが早いことから、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」

缶詰かんづめやスナック菓子かし

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。品質の劣化れっかが遅いことから、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。

食物アレルギーを起こしやすい方のために

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、卵、乳、小麦、そば、落花生

表示が勧められている18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、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、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

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。

※表示される原材料は、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。

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】
- 表示のかしこい見かた【農林水産省】

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っています。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

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインがとまること等により様々な生活に支障がでます。特に、生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしましょう。また、限られた食品や資源をもとに食事がつくれる等、非常時にも対応できる力を身に付けておくことが大切です。

いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水の備えをしましょう。

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。

災害時にすぐに持ち出せるよう避難袋に入れておく食品などの例

食品
(1人あたり1日分の食品)

水 2L(500mLペットボトルが便利です)

ごはん 350g

魚料理 1缶(225g)

野菜料理 1缶(225g)

カンパン 1缶(100g)

野菜100 200cc

切り餅 2切

チョコ 1枚

食品以外のもの

持ち出し用の重さは 5kg~6kg

ナイフ

はさみ

ライター

缶切り

ウェットティッシュ

皿

コップ

はし

日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。

どんなものが家にあるか、確認してみよう!

主食	主菜	副菜	飲料	その他
<ul style="list-style-type: none"> 米(無洗米が便利) レトルト白飯 もち(真空パック) カンパン・コーンフレーク 即席麺・カップ麺 そうめん・うどん・そば 芋類 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰め ツナ缶・コンビーフ オイルサーディン 大和煮・大豆水煮 カレー・シチュー レトルト食品 カレー・シチュー 	<ul style="list-style-type: none"> 即席汁物 乾燥野菜 のり 干しいたけ 乾燥わかめ 根菜類 	<ul style="list-style-type: none"> 水(ペットボトル) お茶(ペットボトル) ティーパック 果汁ジュース 野菜ジュース スキムミルク ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あめ・キャラメル チョコレート はちみつ うめぼし 氷砂糖 ビスケット ドライフルーツ

家族の状況にあった食品を選び、備えておきましょう。

家族に、乳幼児、高齢者の方、食物アレルギーや慢性疾患のある方(食事療法をしている方)などがある場合には、家族の状況にあった食品を選びましょう。

乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳がでにくくなる場合もあります。粉ミルクやほ乳びん、乳首等も用意しておきましょう。
- 乳幼児は脱水症状になりやすいので水は必ず用意しましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

高齢者がいる場合

- そしゃく困難な方がいる場合は、柔らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- のどの乾きを感じにくいいため、脱水症状になりやすくなります。水は必ず用意しましょう。
- 災害のストレス等から食欲が低下して、食事量が少なくなる場合があります。低栄養に注意しましょう。

買い置きした食品は、サイクル保存しましょう。

買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。

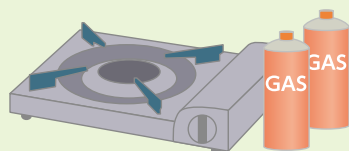
食品を備蓄する場合に、長期保存できる食料を定期的にチェックし、無駄がないように賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きしましょう。

《サイクル保存とは》



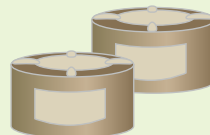
調理器具や食器も備えておきましょう。

ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具・食器等も備えておきましょう。



カセットコンロ

ガスボンベも忘れずに。
(1本で約90分使用できます。)



固形燃料

空き缶やアルミホイル等を使った簡易コンロを利用する場合に役に立ちます。

衛生面にも気をつけよう。

- ・食事の準備又は食事をする前には、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。
- ・おにぎりは素手で扱わずに、ラップでにぎりましょう。
- ・ボウルや皿などはできるだけ汚さないよう工夫しましょう。
- ・生水は飲まないようにしましょう。
- ・食べ物は加熱して食べましょう。電気が復旧したら熱いお湯や電子レンジで加熱しましょう。

わが家の備蓄食品チェックリスト

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------|---|
| <input type="checkbox"/> | 飲料水(目安 1人1日2~3ℓ×3日分×人数) | [|] |
| <input type="checkbox"/> | 主食類(ごはん、パン、めんなど) | 3日分×人数 | [|
| <input type="checkbox"/> | 主菜類(肉、魚、大豆類など) | 3日分×人数 | [|
| <input type="checkbox"/> | 副菜類(野菜など) | 3日分×人数 | [|
| <input type="checkbox"/> | 食事の配慮を必要とする人がいる場合の食品 | [|] |
| | (準備するものを記載しましょう) | | |

定期的に備蓄食品を確認する日を決めよう!

わが家の備蓄食品の確認日は

月 日

地域の防災訓練等に参加してみよう!

〔災害時の食に備える〕(兵庫県健康福祉部)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いましょう。

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>
- なぜ? なに? 食育!!【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

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/>
- めざましごはんキャンペーン【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi.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
- メタボリックシンドロームを予防しよう【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/>
- 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

- 食べ物による窒息事故の予防【消費者庁】 <http://www.caa.go.jp/safety/pdf/110809konnyakuchui.pdf>

みんなで食べたらおいしいね

P15~16

- 親子のための食育読本【内閣府】 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/textbook/index.html>

私たちの食べ物はどこから?

P17~18

- 食料自給率の部屋【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/>
- 食品ロスの削減に向けて【農林水産省】 http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html
- 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>
- 農林漁業体験を通じた食育推進【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>
- Eat Local ～地元を食べよう（地産地消関連情報）【農林水産省】 <http://www.jimototaberu.net/>
- 日本食文化の世界遺産化プロジェクト【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/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】 <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin753.pdf>
- 表示のかしこい見かた【農林水産省】 http://www.maff.go.jp/j/fs/f_label/index.html

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

- 災害時の食に備える【兵庫県健康福祉部】 http://web.pref.hyogo.jp/hw13/documents/saigai_syoku_h23.pdf

[参考]

- 食生活学習教材（児童生徒用）【文部科学省】 http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm
- 学校における食育の推進・学校給食の充実【文部科学省】 http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm
- 厚生労働省 栄養・食育対策の推進【厚生労働省】
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/index.html
- マジごはん計画【農林水産省】 <http://www.majigohan.jp/>
- 安全で健やかな食生活を送るために【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/fs/>
- 新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド【農林水産省】
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/gaido.pdf>
- 農林水産省統計情報【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/tokei/>

関係省庁ホームページ

内閣府食育推進	http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html
消費者庁	http://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/
厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/
農林水産省	http://www.maff.go.jp/

(アクセス確認 平成 24年 3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、生涯^{しょうがい}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

A series of ten horizontal dashed lines for writing notes.

この「食育ガイド」は、内閣府食育推進ホームページから自由にダウンロードできます。

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/index.html>



内閣府 政策統括官(共生社会政策担当)付
食育推進室

〒100-8970 東京都千代田区霞が関 3-1-1
合同庁舎 4号館

TEL 03-3581-1189 FAX 03-3581-0992

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>