

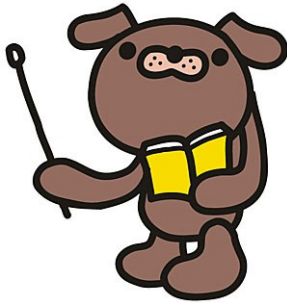


ならの 食育歳時記

～六月号～



知って納得、食育情報！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。



食育

なんでも



6月は食育月間です。「食育」と聞くと「何だか難しそう・・・」と感じてしまったり、「わかっているもなかなか続かない！」ということもあるかもしれないですね。

食育月間の本号では、食育イベントや小学校・保育園で行ったアンケートで寄せられた質問やお悩みに奈良市食育推進会議会長の奈良女子大学教授塚本幾代氏の協力を得て、お答えいたします。

みなさんが食育を取り入れるヒントとなることを願って、お届けします。



共働きで日々忙しくあまり食育について考えたことがないんですが…。食育って何をすること？



食べることは生きることの基本です。「食を大切にす」意識をもつことが、食育の第一歩です。

「食育」は、改まって取り組むものではなく、毎日の食卓から学び身につけていくものです。「何」をどのように食べて育つかは、勉強や遊び、運動をするのと同じように子ども達の成長に関わる重要なことです。大人にとっても「どう食べるか」は心身の健康に深く関わっています。

「食とはこうあるべきだ！」というより、それぞれの生活の中で「食を大切にす」という意識をもって食生活を営むことが「食育」につながるのではないのでしょうか？

奈良市食育推進計画では、行動目標として食育のポイントともいえる目標をあげていますので、参考に見てみてはいかがでしょうか？

奈良市食育推進計画

「毎日、朝食をとろう」

「バランスのとれた食事をしよう」

行動目標

「食の安全性を見極めよう」

「食に対する感謝の気持ちを大切にしよう」

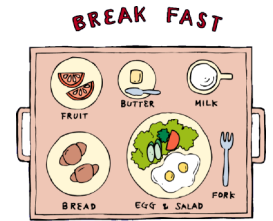


日頃から朝食は食べない習慣です。朝食を食べなくても平気ですが、なぜ必要？



朝食には脳と体の1日のエネルギー補給という大切な役割があります。

前日の夕食から寝ている間に消費したエネルギーを朝食で補給しないと体と脳は順調に動いてくれません。その結果、体調不良になったり、昼・夕食の食べすぎにつながり、生活習慣病の原因になることもあります。現在、朝食を食べる習慣のない人は、果物など簡単なものを口に入れるところからはじめましょう。



夜遅く食べるとなぜいけないのですか？



夜遅い食事は、栄養不足や肥満・生活習慣病につながりやすいからです。



夜遅い食事がよくない理由は、いくつかあります。1つは、翌日の朝食の欠食につながりやすく、必要な栄養が十分に摂れないこと。2つめは、夜遅く食べることが睡眠不足につながることも考えられますが、睡眠不足がホルモンの分泌に影響し、結果、体に脂肪が蓄積し太りやすくなります。肥満は生活習慣病の大きな原因となります。

仕事などでどうしても夜遅くに食べなければならない場合は、夜の量を減らし、朝食を食べる習慣をつくるなどの工夫をしてみてください。



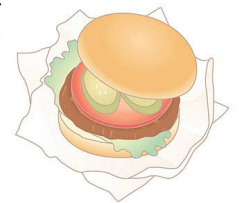
休日の昼食は子どもと一緒にファストフードで済ませるのが定番です。栄養面で気をつけることはありますか？



サイドメニューの組み合わせを工夫したり、次の食事で調整しましょう。

ファストフードには脂肪や食塩を多く含むメニューが多くあります。サイドメニューには野菜サラダやお茶といった比較的低エネルギーのものがおすすめです。エネルギーなどの栄養成分表示を見ることが出来る店も増えていますので参考にしましょう。

また昼食でファストフードを利用した場合、その日の夕食は油を使う料理は控えめに、野菜中心のメニューでバランスをとりましょう。



現在3歳の子どもの食事のしつけはどうすればいいですか？どうしても食事の途中で遊びだしてしまい追いかけて食べさせますが、結局食べ残してしまいます。食べものを粗末にしないようにしつけたいのですが…。



子どもは遊び食べをするもの。毎日気長に伝えていきたいですね。

3歳ごろの幼児は遊び食べをするものです。食事前には空腹にする、短時間で食べ切れる量を盛り付ける、食事で摂り切れないものは、間食に食事の補いになるような栄養補給ができるものを与える、などの対応をしましょう。

現在のように食べ物があふれている世の中で食べ物の大切さを実感するのは難しいかもしれませんが、例えば、毎日の食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をみんなそろって言うようにする、朝昼夕の3食を規則正しく摂る、できる時は家族そろって食事をする・・・などあなたが食事大切にしたいことを毎日実践し伝えていくことがしつけにつながっていくのではないのでしょうか。



子どもが野菜嫌いです。何でも食べてほしいのですが…。



食べられる野菜で補いつつ、まわりの大人はおいしく食べる姿をみせましょう。

年齢にもよりますが、一部の野菜が食べられない、また、調理法によっては食べられる状態でしたら、食べられるものを中心に少しがんばれば食べることができるものを徐々に加えていきましょう。「野菜」というグループでみて、例えばネギがどうしても食べられなくても他の野菜を組み合わせることで補うことができればよいのです。

そして、一番大切なことは、周りにいる大人が「とてもおいしそうに食べる」姿をみせることです。長い目でみてあげましょう。



野菜ジュースは野菜代わりになりますか？



野菜代わりとしては不十分。

野菜をとる意味はどこにあるのでしょうか？1つは、野菜で効率的に摂れるビタミンやミネラルを補給すること、2つめは、食物繊維が豊富なので食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、しっかりかむことで満腹感を得て食べすぎを防ぐ、便秘改善などの効果が期待できます。

一方、野菜ジュースは一般的に製造過程で口当たりよくするために不溶性食物繊維（水に溶けにくいタイプの食物繊維）が除かれて少なくなっていることや、ビタミンCが少なくなっていること（添加により強化している場合があります）などが野菜との違いです。このことから、野菜ジュースは野菜の代わりとしては十分だといえません。

しかし、野菜ジュースのメリットは、野菜料理が手に入らないときや時間がないときに手軽に摂ることができる点です。野菜料理のかわりに野菜ジュースをとる場合は次の点に注意をしてください。



- ①野菜を食べずに毎日毎食野菜ジュースということはお勧めできません。
- ②果物がミックスされたものは糖分が多くエネルギーのとりすぎになりやすいため飲みすぎにならないように。
- ③食塩不使用のものがお勧め。



トクホマークの食品って体にいいの？一般の健康食品と何が違うの？



トクホは国の許可を受けて保健の効果を表示できる食品です。

このマークがついている食品が特定保健用食品（通称：トクホ）です。

トクホは、個々の製品ごとに消費者庁（消費者庁創設前は厚生労働省）から許可を受けて保健の効果（許可表示内容）を表示することのできる食品です。健康食品との違いは、トクホは科学的裏付けがある保健の効果を表示できることです。

特定保健用食品を使用する際には、1日の目安量や摂取の方法などを必ず確認し守るようにしましょう。

多量に摂取することによって予防の効果が高くなるわけではなく、過剰摂取による害があることもあります。また、トクホだからといって、何にでも効果があるというわけではありません。

特定保健用食品は健康が気になる方を対象にしている食品であり、医薬品とは異なりますので、病気の治療のために使用するものではないことにご注意ください。

なお、医師による治療を受けている方で、トクホを使ってみたいという場合には、まず、主治医にご相談ください。



奈良女子大学教授 塚本 幾代 氏

京都大学医学部博士課程修了(医学博士)

1987年 米国ニューヨーク大学博士研究員 1994年～ 奈良女子大学教授 2007年～ 奈良市食育推進会議会長



食品のパッケージはいろんな表示がありますが見方がよくわかりません。
「ぜひチェックすべき」というポイントを教えてください。



「原材料」「保存方法」「期限表示」「アレルギー表示」などがチェックポイント！

食品の表示からは多くの情報が得られます。特にチェックしたいポイントは次のとおりです。

表示項目	見方など
原材料	製品に含まれる重量割合の多い順に表示されています。
保存方法	期限表示の保存条件が表示されているので必ず守りましょう。 記載のないものは常温保存です。
期限表示	定められた方法で保存した場合の期限で、「賞味期限」は、比較的保存がきく食品でおいしく食べられる期間の表示がされています。一方、おおむね5日以内で品質劣化が急速な食品には「消費期限」として衛生上危害が生じる恐れのない期間が表示されています。
アレルギー表示	表示が義務付けられたものと奨励するものがあり、義務付けられたものは、卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニです。エビ・カニは平成22年6月より義務表示に加わりました。 表示が奨励されるものは、サバ・大豆など18品目があります。これらが使用されているか心配な方は食品メーカーに問い合わせるとよいでしょう。 原材料の名称やその原材料が含まれていることが分かる表記、食品添加物の場合は「添加物名（～由来）」と表示されています。

【イベント告知】

奈良市 食育フェスタ 2010

～大和の心を いただきます～

イベント内容

米粉だんご・きな粉づくり体験	しっかりとろう！朝食レシピ
大和野菜を使った メニューの試食	食事バランスチェック
菜種油で揚げた サーターアンダギーの試食	むし歯や歯周病予防について ～歯科衛生士による指導～

平成22年 申込み不要
日時 **6月20日(日)**
10:30～14:00
場所 **コープ朱雀**
(奈良市朱雀6-9-5)

webサイト **奈良市食育ひろば**

奈良市食育ひろば

検索

食に関する
様々な情報を
発信するホー
ムページ。

発行 奈良市保健所保健総務課
電話 0742-23-6171
発行日 平成22年6月1日

奈良市食育推進計画