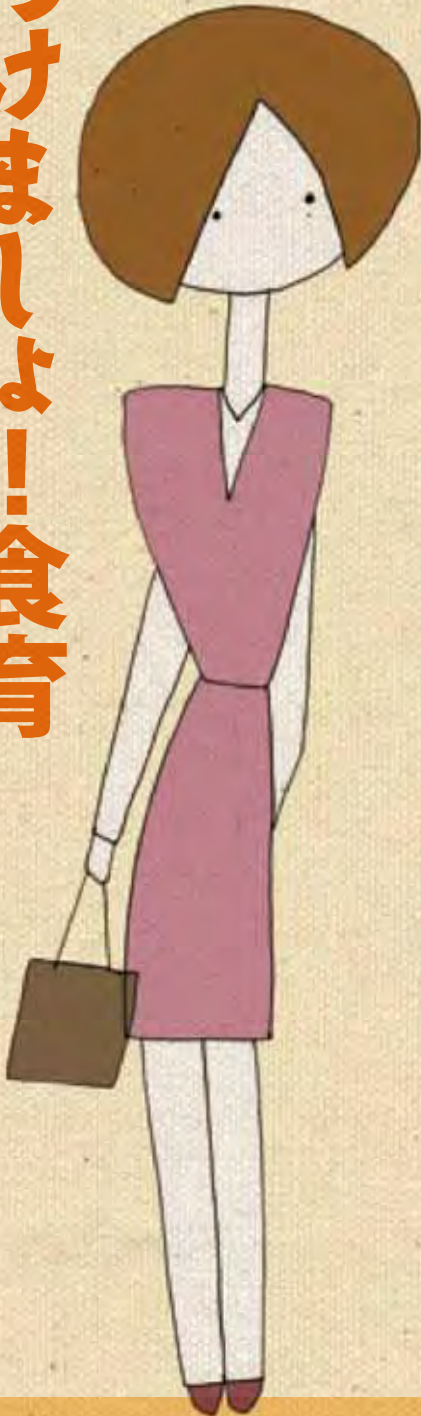


# Shokuiku

群馬県

GUNMA 食育  
2011-2015  
ココロプラン  
第2次群馬県食育推進計画普及版

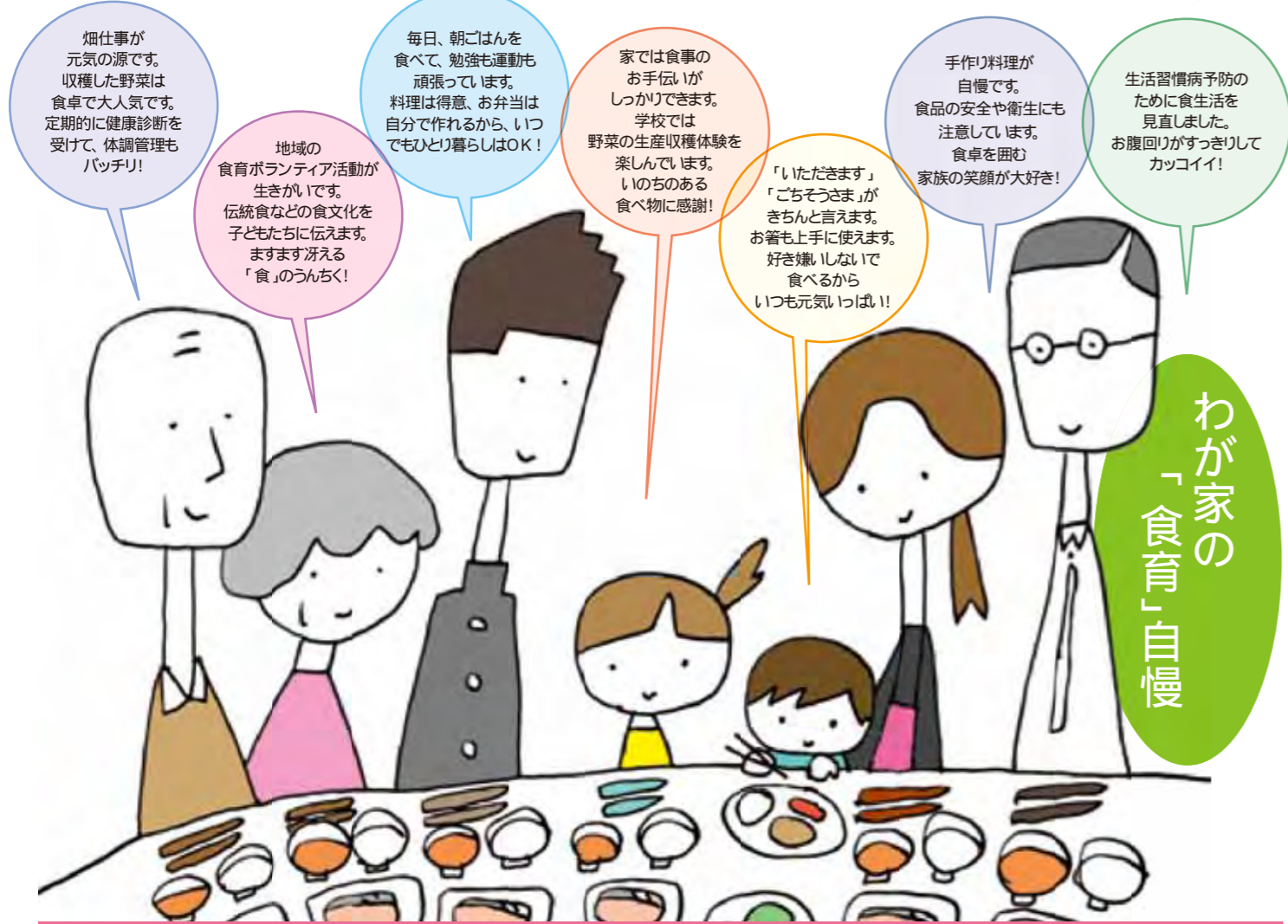
つづけてましょー！食育



生涯食育社会の実現のために

# 家族そろってつづましょ!食育

「食育」でこころも  
体も健康に  
みんなで Happy!!



毎月19日は家族でいただきますの日

家族と一緒に話らないながら食卓を囲んだり、一緒に料理を作るなど知識とともに豊かな心を育み伝える場(食育の場)として「家庭の食卓」の役割は大切です。「家族でいただきますの日」は、「家庭の食卓」の役割を改めて考える日です。家族で食卓を囲んでいますか。



# 食育

食育基本法成立から5年・・・

今、「食育」という言葉は社会生活の中で受け入れられつつあります。しかし一方で、栄養バランスの崩れや生活習慣病などの健康問題、食の安全性への不安、食料自給率の低迷など、「食」をめぐる様々な問題が、依然として顕在化している現状です。

県では平成18年5月に「ぐんま食育こころプラン(群馬県食育推進計画)」を策定し、「食育」を周知するための様々な施策を展開してきました。

プランでは、「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」ことを基本理念としています。

この基本理念を継承し、「食育」を周知から実践へと広げていくために、平成23年3月、「ぐんま食育こころプラン2011-2015(第2次群馬県食育推進計画)」を策定しました。

新しいプランでは「あらゆる世代の県民が、身近な地域で、主体的に参加、実践できる生涯食育社会の実現」を目標としています。

この目標を実現するには、家族の大切なコミュニケーションの場である食卓を囲み、楽しみながら食育に取り組むことが大切です。

そして、家庭の食卓からはじめた「食育」を生涯にわたって「つづける」ために、今、「若い世代の食育」が重要となっています。

## 15 食で育む15の目標

県民一人ひとりの理解と実践

- 1 健康な身体を培うための食育目標**

規則正しい食生活をする  
日本型食生活を理解する  
食材を知り、食べ物を選択する力を身につける  
料理ができる力を身につける  
鮮度や味を見分ける力を身につける  
自分の体調の変化がわかる力を身につける  
食の安全を考えた行動ができる
- 2 豊かな心を育むための食育目標**

食べることへの感謝する気持ちを持つ  
「もったいない」という気持ちを持つ  
食を楽しむ  
農業や地域の食文化、食の歴史を理解する
- 3 社会性を涵養するための食育目標**

コミュニケーション能力を高める  
あふれる情報を適切に判断できる力を身につける  
食を通して環境に配慮した行動ができる  
食事のマナーを身につける

「ぐんま食育こころプラン」では、基本理念「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」を達成するために、具体的な「食育目標(食で育む15の目標)」を掲げています。

食育目標は、男女、年齢を問わず、すべての県民の共通の目標です。県民一人ひとりが食育目標の意義や必要性を理解し、共感し、行動に移していくことが重要です。

また、食育目標は、子どもたちに伝えたい大切な項目であるとともに、自らの日常生活の中で主体的に実践し、生涯にわたりつづけていくことが必要な項目です。

## C O N T E N T S

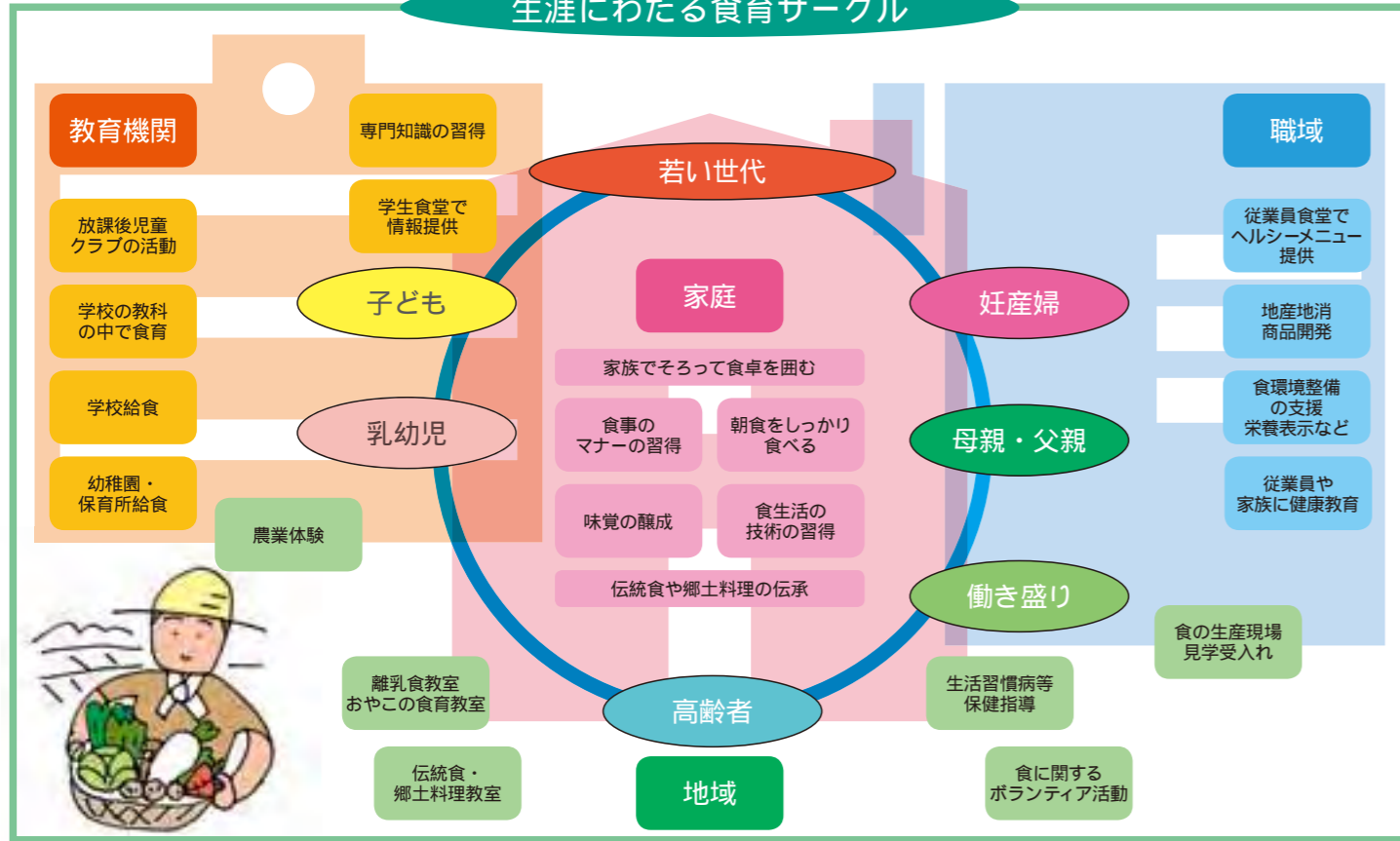
- 家族そろって、つづましょ!食育……………1
- わが家の「食育」自慢  
毎月19日は家族でいただきますの日  
ぐんま食育こころプラン「食で育む15の目標」  
あなたは「食育」していますか?……………2
- 食育とは何か  
食へて、いいことみつけよう  
「食育」は「地域」や「環境」とつながっている  
ライフステージで「食育」は変わる?  
生涯食育社会の実現をめざす……………3
- 食育サークル  
生活シーンとライフステージ  
ライフステージでみる「食育」のポイント  
今、あなたに必要な「食育」とは?……………4
- 若い世代の食育レッスン……………5
- 「若い世代の食育」が重要ですが  
20歳代・30歳代では高い朝食欠食率  
特に女性では過度の痩身志向が問題  
自分の体格を知って健康に  
「食」の基本3つのポイント  
「日本型食生活」の実践  
「汁(菜)いぢ(ゆ)う(た)い(ご)」が基本  
地産地消、旬産旬消  
地域のもを旬に食べるのが基本  
食べ物への感謝の気持ち  
「いただきます」でおいしく食べるのが基本……………5

# ぐんま食育こころプラン 2011-2015

## 計画の目標

あらゆる世代の県民が、身近な地域で、主体的に参加、実践できる生涯食育社会の実現を目指します。

### 生涯にわたる食育サークル



今、食育サークルの中で、「若い世代」と「妊産婦」「母親・父親」をつないでいる部分がよわくなっています。  
 (若い世代は、欠食ややせ願望、肥満、食生活の技術・知識不足などの多くの問題が指摘されています)  
 家庭・教育機関・職域・地域をつなぎ、次の世代に食育を受け継ぐために、「若い世代」の食育が重要になっています。

## ライフステージ

ライフステージでみる「食育」のポイント	上記図のライフステージ
<b>幼年期(0～4歳) - 育つ -</b> 心身の健康づくりの基礎が作られる重要な時期 ・保護者が食事の担い手。様々な食べ物に触れ、関心を持ち、食べる意欲を広げる。 ・家族や友だちと食卓を囲み、食事をおいしく楽しみながら、マナーの基礎を身につける。	乳幼児
<b>少年期(5～14歳) - 学ぶ -</b> 生活習慣(生活リズム)が形成される時期 ・早寝、早起き、朝ごはんを基本に、規則正しい生活のリズムを定着させる。 ・農業生産や調理などの様々な体験を深め、食を学び、食に対する感謝の心を育てる。	子ども
<b>青年期(15～24歳) - 大人になる -</b> 子どもから大人に移行する時期 ・成長する喜びを実感し、身についた生活習慣や食生活を維持する。 ・食品の安全や衛生などについて判断し、適切に取り扱う知識や技術を身につける。	若い世代
<b>壮年期(25～44歳) - 活動する -</b> 社会的には主軸となって働き、家庭を築く時期 ・食生活や健康管理を自らの判断で担い、バランスのとれた体型を維持する。 ・家庭では、家族と食卓を囲み、次世代の子どもの食育に積極的に取り組む。	母親・父親
<b>中年期(45～64歳) - 熟す -</b> 社会的には成熟を迎え、新しい生活に転換する時期 ・身体の変化に応じ、生活習慣や食生活を再点検し、健康管理に努める。 ・次世代の子どもの食育に伝統食、郷土料理などの食文化を継承する役割を担う。	働き盛り
<b>高年期(65歳以上) - 稔る -</b> 人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期 ・食を楽しみ、生きがいのある生活を送るために、身近な地域で人との交流を保つ。 ・地域の食育活動に積極的に参加し、これまでに培った知識や食文化を伝える。	高齢者

## 生活シーン

家庭  
 教育機関等  
 幼稚園  
 保育所  
 学校  
 大学等  
 職域  
 職場  
 地域  
 市町村  
 保健所  
 医療機関  
 農業生産者  
 食品関連事業者  
 ボランティア等



「食育」って子どもに関係するだけじゃないの?

あなたは「食育」してますか? ちゃんと食べると、生涯にわたって「こころ」と「からだ」があるよ!



「食育」とは何か、もう一度、食育基本法で確認してみよう。

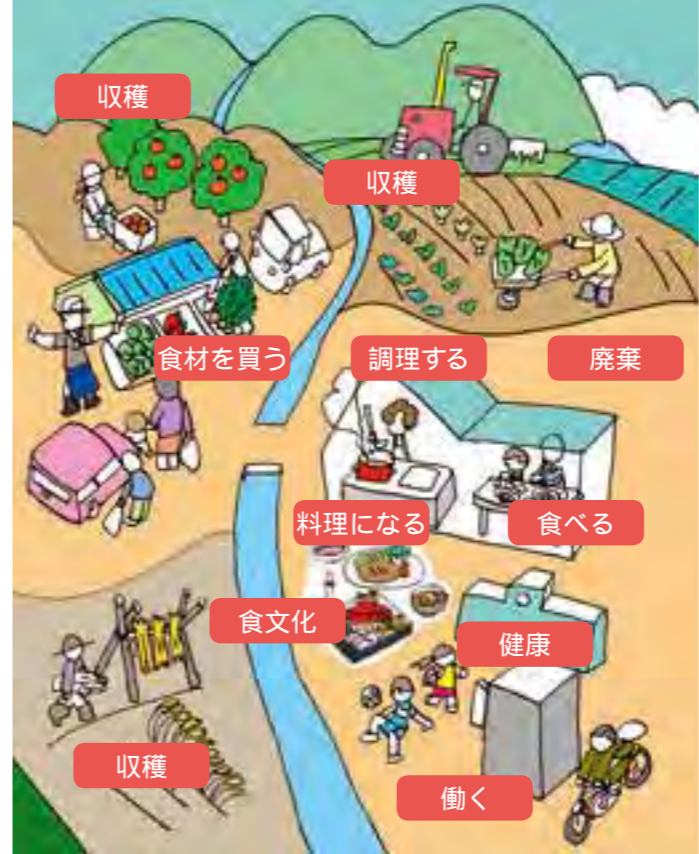
食育とは、

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(食育基本法前文より)

食べて、こころとみつけよう!

食育とは、「一人ひとりが自分の力で健全な食生活を営むことができる力を育てること」のよつです。  
 つまり、「食べることで生きるための力がつく!」ことです。当たり前のことですが、言い換えれば「食べかたによっては力がつかない、または、力がおちることもある」ということです。  
 あなたの生きる力は、あなたの心と身体を支えていますか?  
 ちゃんと食べて、生きる力がつけば、あなたの未来には、きっと「いいこと」がみつかります。あなたの「いいこと」はどんなことでしょうか?

食循環(環境-生産-調理-食べる-健康はつながっている)



「食育」は「地域」や「環境」とつながっている。  
 私たちが「いただきます」と口に運ぶものはどこからきてどこへいくのでしょうか?  
 食べるものは、自然環境の中で生産され、流通、販売、調理されて食べられます。ちゃんと食べることによって健康な心と身体をつくり、次の生産活動へとつながるといふ循環性をもっています。  
 また、私たちの食べるという行動は、様々な心理的、環境的な影響を受け、食文化の形成や継承、食料自給率、食物の廃棄や環境汚染などに関わる幅広い活動が生まれます。

## ライフステージで「食育」は変わる?

乳幼児から高齢者まで、あらゆるライフステージで、生活シーンに応じた食育を生涯にわたり「つづけること」が必要です。  
 子どもの時(乳幼児期)にはじめて食育は、ライフステージでどのように変わるのでしょうか?

離乳期を過ぎれば、子どもも大人もお年寄りも、同じ食品や料理を食べています。病気や加齢など状況によって異なることもありますが、基本的にはライフステージで食べるものが変わるわけはありません。変わるのは、食べる量や食べ方、また、食べる環境や食べる行動に至るまでの考え方などです。それは、私たちの心と身体を健康に保つもので、「食育」としてとても大事な要素です。

# 若い世代の食育レッスン！

自分の体格を知って健康に

BMIと適正体重を計算してみよう！

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重から体格を判定するための指数です。

BMI 2.2を適正体重としています。

に、あなたの体重と身長を入れて、BMIを計算します。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

<身長 160cm 体重 45kgの例> 45kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 17.6

BMI = 17.6で、判定は「やせ」となります。

に、あなたの身長を入れて、適性体重 (BMI 22)を計算します。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適性体重 (kg)

<身長 160cmの例> 1.6m × 1.6m × 22 = 56.3kg

BMIの判定基準	
BMI	区分
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満



豆知識

## 胎児期からの食育 - 出生体重の低下は子どもの生活習慣病発症リスクが高くなる -

日本では、赤ちゃんが低出生体重児(出生体重が2500g以下)で生まれてくる割合が10人に1人と高くなっています。最近、出生体重や胎児期の栄養状態が、その赤ちゃんの生まれてからの健康状態を左右することがわかってきました。誤った体格への認識(痩身志向)から妊娠中にも過度な食事制限を行い、胎児が低栄養にさらされると、糖尿病などの発生素因が形成され、

生活習慣病を発病する可能性が高くなることが明らかになってきました。高血圧や脳梗塞などの相関もみられ、学力低下や発達障害との関連も疑われています。この胎児の栄養状態を示すのが出生体重です。健康な次世代を育てるために、妊娠前から適正体重を知り、健全な食生活を身につけることが大切です。



「地産地消」は、地域の生産物(農産物等)を地域で消費すること。「旬産旬消」は、旬の生産物をその季節に食することです。旬とは、おいしく食べられる出盛りの時期。最近、旬がわかりにくくなっています。旬の時期は収穫量も多く、価格も安く、栄養価も高いです。地域の農業等を理解して、季節に応じた食を楽しみましょう。

### 地産地消、旬産旬消

地域のものを旬に食べるのが基本

「一汁二菜」とは、主食(ごはん)を中心に、汁物(みそ汁や吸い物など)と主菜(肉や魚、大豆製品、卵などを主に使った料理)と副菜(野菜やキノコ類、海藻類を主に使った料理)がそろった食事形態で、「日本型食生活」の基本となります。栄養バランスに優れているだけでなく、地域で生産される農産物を多彩に盛り込んでいる特徴があります。



### 「日本型食生活」の実践

「一汁二菜(いしつにさい)」が基本

### 食の基本3つのポイント



## 今、あなたに必要な「食育」とは？

将来の自分、そして次世代のために「若い世代の食育」が重要です！

義務教育が終了した若い世代(青年期)は、生活環境に変化の多い頃で、食生活にも多くの問題が指摘されています。しかし、健全な食生活を実践する知識や技術は十分とはいえず、また、一般的に、健康に対する不安が少なく、健康への関心も低いようです。今は健康でも、若い時の食生活の乱れが原因で、将来、生活習慣病につながることもあります。また、これから子どもを産み育てる大切な役割を担う世代として、食生活の重要性について認識し、自分の食生活をデザインできる力を身につける必要があります。

### 20歳代、30歳代では高い朝食欠食率 特に女性では過度の痩身志向が問題

20歳代、30歳代の朝食欠食率は高く、とりわけ20歳代男性で29.7%、女性で28.6%となっています。朝食を食べない習慣が始まった時期は、「小学生の頃から」と「中学、高校生の頃から」を合わせると男性で32.7%、女性で25.2%となっています。朝食には、次のような効用が期待されています。元気な1日は朝食からはじまります。

### 朝食の効用

脳のエネルギーはブドウ糖。ブドウ糖は体の中には大量に貯蔵しておくことができないので、朝食を食べるとエネルギーが補給できます。また、寝ている間に下がった体温も上がり、勉強や仕事の成績を左右する「やる気」の源となります。朝食には、いいことがいっぱい！

- その1 脳にエネルギーを補給「頭がしっかりと働く・目がさめる」
- その2 やる気と集中力が出る「体もこころもすっきりする」
- その3 体のリズムを整える「疲れにくい」
- その4 内臓に好影響をあたえる「うんちがきちんと出る」

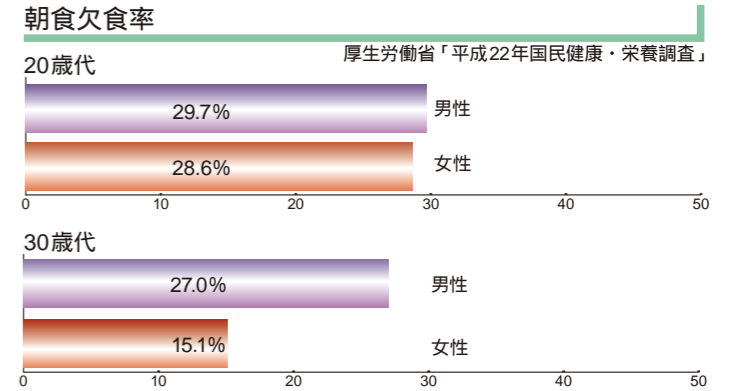
また、20歳代女性では、63.5%が普通体重(正常)であり、肥満は7.5%に過ぎません。むしろ29.0%は低体重(やせ)となっています。10~20歳代は健康な身体をつくる重要な世代であり、この時期にダイエットによる極端な食事制限で栄養不足となると、骨密度の低下、無月経などの悪影響をもたらすことになるとされています。自分の体格を正しく理解することが大切です。



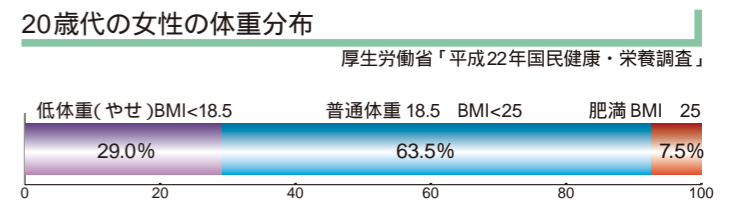
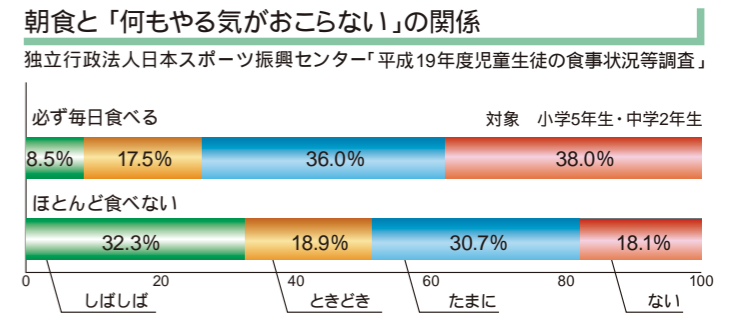
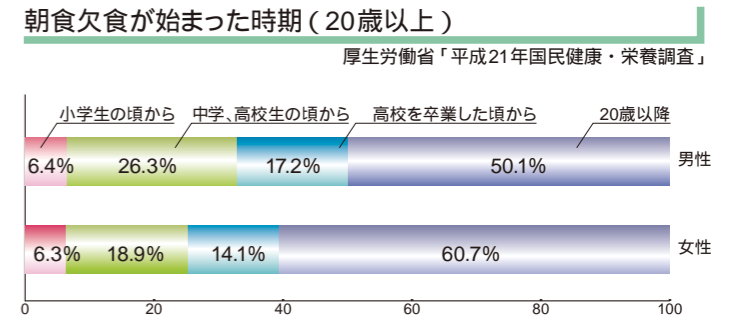
### この字の読み方を知っていますか？

骨が豊かで「からだ」と読みます。骨量(体内のカルシウム量)は20歳代で最大のピークとなり、加齢とともに減少します。成長期にできるだけ骨量を増やして「体(骨が豊かなからだ)をつくるのが大切です。そのためには、バランスの良い食事 適度な運動 太陽の光を浴びる 十分な睡眠が必要です！

豆知識



「欠食」とは、下記の3つの合計である。  
 食事をしなかった場合  
 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合  
 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合



豆知識

### おいしさの感覚とその意味

おいしさに影響する要因

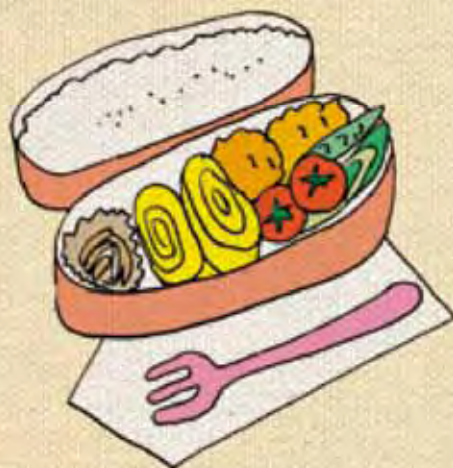
おいしさは、口は感覚器官から得られる味覚だけではなく、食べる人間(自分)・食べ物・環境の3要素が関連するもので、脳を感じる「快」「不快」の現れです。生まれた時から持っている「生理的なおいしさ」に、食事経験によって得られる「経験的なおいしさ」が加わることで「おいしさ」の範囲が広がっていきます。家族や友人と楽しく食べる経験を多くすることで、おいしさの感覚を広げていくことが大切です。また、脳がおいしさを感じることで、食べ物や、体内で十分に消化し、利用されることが科学的に証明されています。



「いただきます」でおいしく食べるのが基本

「日本型食生活」や「地産地消、旬産旬消」によって、命をもらった動物や植物、食べ物を育ててくれた人、料理してくれた人たちの感謝の気持ちで自然と生まれてきます。健康・栄養・食文化など、「食」には様々な要素があります。いろいろな字がごも大切ですが、いちばん大切なことは、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶で、楽しく、おいしく食べることです。

### 食べ物への感謝の気持ち



つけましょ!食育〔群馬県食育推進計画（第2次）普及版〕

群馬県健康福祉部食品安全局食品安全課

平成24年3月発行

〒371-8570 前橋市大手町1丁目1番1号

TEL. 027-226-2427(直通)

協力 「ぐんま食育こころプラン2011-2015」普及啓発資料作成検討会議・監修委員会