

行ってきました!! 食育セミナー

1 1月半ば頃から、日本列島は寒気に包まれ、駆け足で冬がやって来たようですね。

秋には、サンマ、キノコ類、柿、栗、里芋等、旬の食材も盛りだくさんで、食欲の秋を満喫していただいたのでしょうか？

ところで、先月、当院スタッフ2人が「あいち食育いきいきミーティング」に出席し、食育について学んできました。

近頃、「食育」という言葉をよく耳にしますが、元々、「食育」という言葉は、明治時代に作られた造語で、子供には、徳育、智育、体育と並んで食育が必要だ、というように使われたそうです。

さて、愛知県が推進する「食育ネットあいち」では、食育を大きく「健康な体をつくる」「豊かな心を育む」「環境に優しい暮らしを築く」の3つのテーマに分けて啓蒙しています。

今月の健康一口だよりでは、今回のセミナーで学んできたことの中で、**「健康な体をつくる」**に関連する情報を紹介します。

みなさんの食生活に役立てていただけると、うれしいです。



ご存知でしたか？



愛知県

全国最下位243g



平成24年国民健康・栄養調査結果の概要
(厚生労働省) 男性の場合

1日に必要とされる野菜の量が、350gといわれている中、愛知県の男性は、野菜摂取量が243gで、全国ワースト1なのです。

愛知県の男性に限らず、子供も大人も、みんな、
野菜をたくさん食べたいよね

どうやって野菜をたくさん摂ればいいの？

野菜を摂取する方法としては、生の野菜、煮物や炒め物、蒸し物、そしてジュース…とありますが、今の季節なら、鍋物はいかがでしょう？

煮た野菜は、嵩（量）が減るので、たくさん摂れます。

野菜と一緒に、肉や魚介類、豆腐、キノコなども食べることができちゃいます。そして、体も温まります。

家族や友達でワイワイやるのも、一人鍋もまた楽しいのではないのでしょうか



健康な体をつくるためには

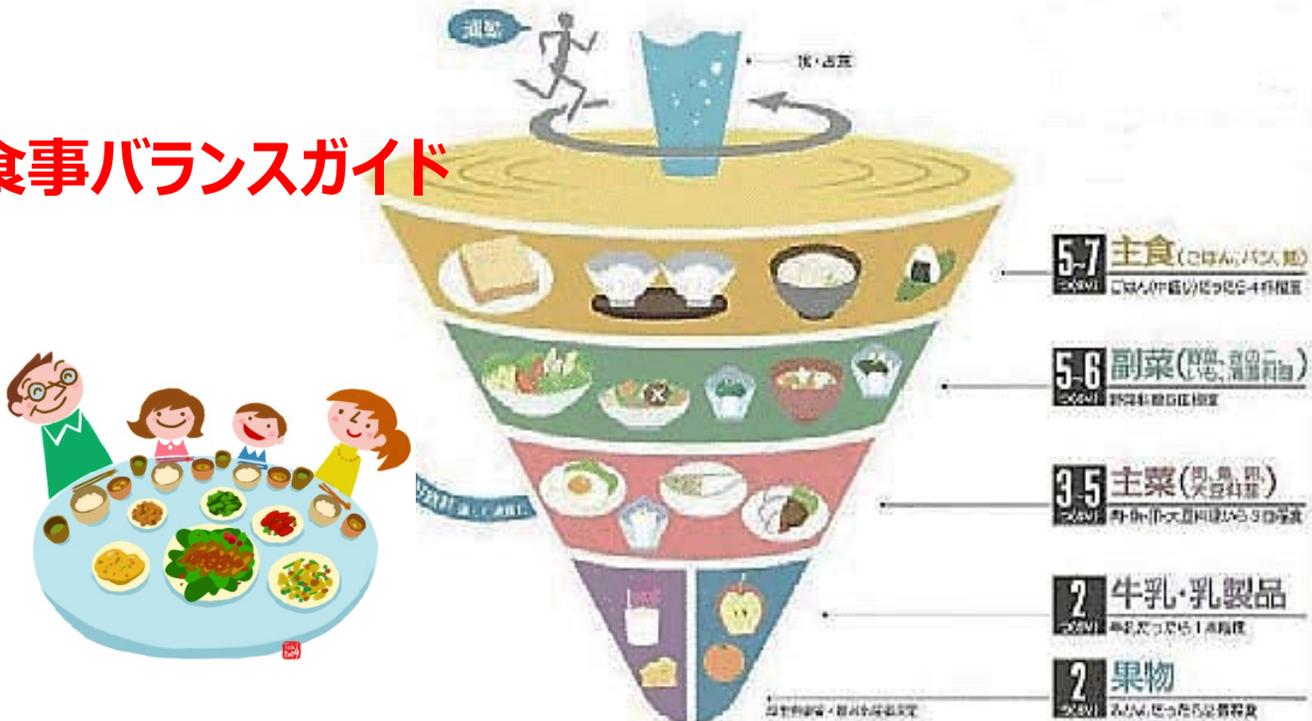
野菜だけでいいの？

いいえ、野菜だけでは、栄養のバランスが崩れてしまいます。バランスの良い食事のためには、ごはんやパン・麺などの「**主食**」、野菜やきのこ・いも・海藻などを使った「**副菜**」、肉・魚・卵や大豆を使った「**主菜**」を上手に組み合わせることが大切です。

では、どのくらい食べればよいのでしょうか…。そんな時に役に立つのが「**食事バランスガイド**」です。

食事バランスガイドでは、主食・副菜・主菜に、「**牛乳・乳製品**」「**果物**」を加えた5つの料理グループを、それぞれ1日に「どれだけ」食べたらよいか、一目で分かるようになっています

食事バランスガイド



「食育」というと、ムツカシイかしらって思うかもしれませんが、**あなたの身近な人、家族であったり友達、仲間が、健康であるための食生活**と考えると、始めやすくありませんか？