

ナチュラループラス 健康まなび通信



食育の推進①

「食べること」は「生きること」

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

自然の中で育った食べ物は、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭で並びます。私たちは店頭にたくさん並んでいる食べ物の中から、選び、調理して食べています。自然の中で生まれた食べ物は、私たちの体の中で生きる力を作り、それは次の世代へもつながっています。



※参考資料：食育ガイド

食育で育てたい食べる力



感謝の心



食事の重要性や楽しさを理解する



一緒に食べたい人がいる
[社会性]



食べ物の選択や食事づくりができる



心とからだの健康を維持できる



日本の食文化を理解し伝えることができる

一朝食を取って、生活リズムを整えましょう

朝ごはんを食べましょう！



生活リズムで大切な5つの時間

- ①朝食の時間 ②昼食の時間 ③夕食の時間
④寝る時間 ⑤起きる時間

不規則になると体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり、肥満の傾向もでてきます。

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、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの)は体内にたくさん蓄えておくことができないので、朝ごはんを食べないとエネルギー不足で集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事量が増えて食べすぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

朝食の欠食率は、男性14.3%、女性10.1%であり、年齢別にみると、男性は30歳代(25.6%)、女性は20歳代(25.3%)が最も高くなっています。 平成27年国民健康・栄養調査結果の概要

一主食、主菜、副菜を意識して取りましょう

主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理。
炭水化物を多く含みからだのエネルギー源となります。

主菜

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

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。



<健康な食生活に役立つ食材「まごわやさしい」を取りましょう！>

ま⇒豆類、ご⇒ごま、は⇒わかめ(海藻類)、や⇒野菜、さ⇒魚、し⇒しいたけ(きのこ類)、い⇒いも類

※参考資料：食育ガイド／内閣府・共生社会政策、食育ってどんないいことあるの？／農林水産省

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時 (土・日・祝日休み)

