

れい わ 7 ね ん どこうとうくしょくいくこうえんかい
令和7年度江東区食育講演会
はぐくむしょくたく おやこ かんがえるしょく たいせつさ
こころとからだを育む食卓～親子で考える食の大切さ～

こうし じょしえいようだいがく えとうく み
講師 女子栄養大学 衛藤久美

どうが ①
【動画①すこやかな食生活をおくるためのヒント】

えいよう ばらん す しょくじ
1. 栄養バランスのとれた食事をしましょう

わたしがかんがえる「栄養バランスのとれた食事」とは、

えいよう かんが
栄養バランスの考えかた

つぎの食品におおくふくまれる栄養素は？
食品と栄養素を線でつなごう

- ① ()のバランス
例:5 大栄養素がはいっているか？
- ② ()のバランス
例:いろいろな食品がはいっているか？
- ③ ()のバランス
例:主食・主菜・副菜がそろっているか？

バター 	ごはん 	わかめ 	かぼちゃ 	肉
炭水化物	脂 質	たんぱく質	無機質	ビタミン

	やくわり 役割	おもな食材料(食品) しょくざいりょう しょくひん	おもな栄養素 えいようそ
しゅしょく 主食	しょくじ ちゅうしん 食事の中心と なる料理 りょうり	こくろい ざいりょう 穀類をおもな材料とする、ごは ん、パン、めんるいなど	たんすいかぶつ 炭水化物をおおくふくみ、 エネルギーのもとになる
しゅさい 主菜	しょくじ 食事のメイン となることが おい料理 りょうり	にく ぎょかい たまご だいず だいずせいひん 肉、魚介、卵、大豆・大豆製品な どをおもな材料とする料理 ざいりょう りょうり	たんぱく質を おおくふくむ
ふくさい 副菜	しょくじ いろ あじ 食事に色や味 のいろどりを もたらす	やさい かい 野菜、いも、きのこ、海そうなど を おもな材料とする料理 ざいりょう りょうり	ビタミン、ミネラルを おおくふくむ

- ◆ 主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう
- ◆ 目標は1日2回以上。まずは、1日1回は主食、主菜、副菜のそろった食事をめざしましょう。
- ◆ 果物、牛乳・乳製品 も1日のどこかに取りいれましょう。

2. 朝食(あさごはん)を毎日食べましょう

あなたのふだんの朝食の食べ方は、どれですか？

- A. 朝食を食べない(いつも食べない)
- B. 朝食を食べたり食べなかったりする
- C. 朝食を毎日食べている



◇ 朝食を食べると、3つのスイッチがONになる

→()、()、()

◆ いまの朝食の食べ方から、すこしずつステップアップ

A. 朝食を食べない人

→まずは、食べる日を作る。食べやすいものを少しずつ。

B. 朝食を食べたり食べなかったりする人

→毎日食べることを目標に。時間がない日はこれ！ときめておく、
前の日に準備しておく。

C. 朝食を毎日食べている人

→主食・主菜・副菜のそろった朝食をとることを目標に。

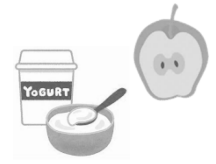
3. 間食(おやつ)は内容を考えて選びましょう

あなたがふだんよく食べる間食を教えてください。

「間食」とは、食事と食事の間に食べたり、のんだりするもののことです。

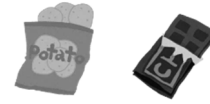
◎おすすめ(補食)

- ・食事でふそくしがちなビタミン、無機質(カルシウムなど)をおおく含む
- ・エネルギーやたんぱく質がとれる



△楽しみのために、ほどほどに

- ・油が多いもの、塩からいものや甘いものは食べすぎ注意



4. ダイエットをするなら健康的に

◆ 自分の体型を正しくしよう

- ・むりにダイエットをする必要はない。
- ・とくに女子のやせすぎは将来にも影響あり。

◆ 食事(エネルギー摂取)

- ・食事はきちんと食べる(欠食しない)
- ・あまいおかしやジュース、油の多い食べ物はすくなめに
- ・間食をたべる場合は、果物、乳製品 など。



◆ 運動(エネルギー消費)

- ・てきどに運動する
- ・生活の中で活動量を増やす(階段を上る、家事を手伝うなど)



5. 食事を楽しみましょう

- ◆ だれかと一緒に食べるときは、自分から話をするなど会話を楽しみ、食事が楽しい時間になるようにくふうしてみましょう。



いまから健康的な食生活をおくることが、未来の健康・食生活に役立ちます！

【動画② 共食^{きょうしょく}をするとどんないいことがあるの？】

- だれかといっしょに食事^{しょくじ}をすること → 共食^{きょうしょく} (きょうしょく)
- ひとりで食事^{しょくじ}をすること → 孤食^{こしょく} (こしょく)
- 共食^{きょうしょく}することがおおい／孤食^{こしょく}することがすくない小・中学生^{しょうちゅうせい}の特徴^{とくちょう}
 - ・自分^{じぶん}が健康^{けんこう}だと感じ^{かん}ている、こころの健康^{けんこう}状態^{じょうたい}がよい
 - ・野菜^{やさい}をたくさん食^たべているなど、健康^{けんこう}な食生活^{しょくせいかつ}をしている
 - ・朝食^{ちようしょく} 欠食^{けつしょく}がすくない、間食^{かんしょく}がすくないなど、規則^{きそく}たしい食生活^{しょくせいかつ}をしている
 - ・睡眠^{すいみん}をじゅうぶんにとっているなど、生活^{せいかつ}リズムがととのっている
- 子どもの頃^{ころ}に家族^{かぞく}と共食^{きょうしょく}することは、その後^ごの健康^{けんこう}・食生活^{しょくせいかつ}にも影響^{えいきょう}する
- 毎日^{まいにち}、毎回^{まいかい}共食^{きょうしょく}はむずかしい、だからこそ・・・
 - ・楽しく、心地^{こち}よい雰囲気^{ふんいき}になるように
 - ・自分^{じぶん}からいろいろな話^{はなし}をしよう
 - ・食事中^{しょくじちゆう}はスマホはおいっておきましょう

<参考資料>

農林水産省:食事バランスガイド

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

農林水産省:食育ってどんないいことがあるの？

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>

家庭料理技能検定公式ガイド 4 級改訂版, 女子栄養大学出版部(2022)

家庭料理技能検定公式ガイド 5 級改訂版, 女子栄養大学出版部(2022)