

6月は『食育月間』です。食育とは簡単に言うと、健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むことです。さまざまな食に対する情報に興味をもって、理解していくことが、この食育の第1歩です。この機会にもう一度自分の身近にある『食』について考えてみませんか。



今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。



日本型食生活のすすめ

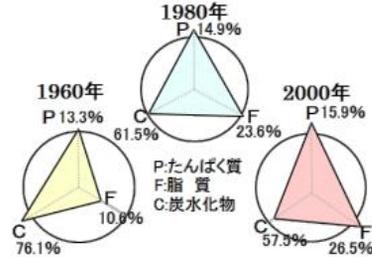
「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことです。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

ごはん食のメリット



- **主食・副菜・主菜がそろいやすい**
どんな食材・味付けとも相性が良く、栄養バランスの良い献立が作りやすい。
- **食事の楽しみが広がる**
旬の食材を使って季節感をたのしんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができる。
- **ごはんには塩分が含まれない**
ただし、**おかずの塩分に注意。**

栄養バランスの変化



近年はごはんを食べる量が減って、肉類や油脂類を食べる量が増えてきたため、栄養のバランスがくずれてきています。そのため、大人だけでなく、小中高生の生活習慣病も増加しています。



ごはん中心の和食とパン中心の洋食を比べてみると...

<ごはん中心和定食>



ごはん1杯、魚の塩焼き
青菜のごまあえ、根菜の汁

(1食あたり)

食料自給率 90%
エネルギー685kcal
脂質17g(脂肪エネルギー比率24%)

<パン中心洋定食>



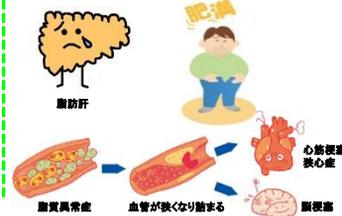
ロールパン2個、ハンバーグ
サラダ(ドレッシング)、コーンスープ

(1食あたり)

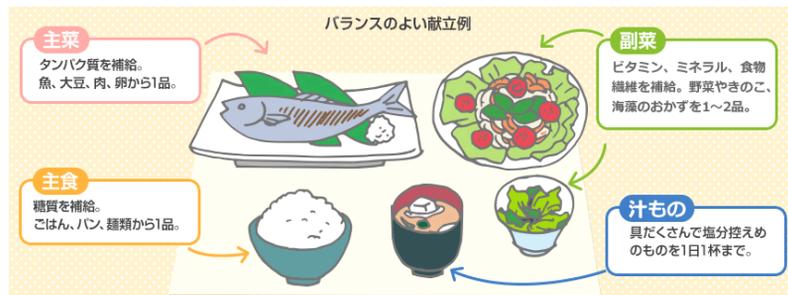
食料自給率 22%
エネルギー781kcal
脂質40g(脂肪エネルギー比率46%)

ごはん中心の食生活は「食糧自給率の向上」「食文化の継承」にもつながります。

和食に比べ洋食は脂質の量が多くなるので注意しましょう。



参考：厚生労働省HP



できることから食生活の改善に取り組み、生活習慣病の予防や改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

梅雨 食中毒に注意!

暑く湿気の多い季節は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活動的になります。食中毒予防は、「つけない」「増やさない」「殺菌する」です。心掛けましょう。

