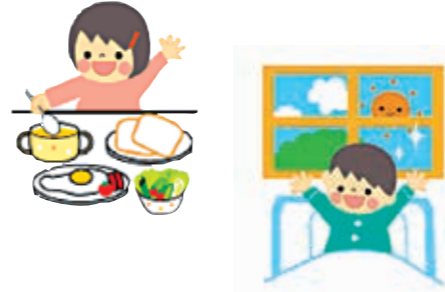


しょくじの基本は朝ごはん! 毎日、朝食をしっかりと食べましょう

朝食の役割

- 睡眠で低下した体温を高めます (1日の活動のエネルギー源)
- 脳や体を活性化させる働きがあります (集中力アップ・知的作業率が上昇)
- 寝ていた腸の動きを良くしてくれる (スムーズな排便)
- 太りにくい体をつくり、肥満の解消になる (欠食は太りやすい原因になる)
- 決まった時間に朝食を食べることで、体内リズムが整い、疲れにくくなる



うまいよ! 昭和の野菜! 毎日、野菜をたくさん食べましょう

安心安全な地元の農産物への知識と関心を深め、地産地消を推進しよう



野菜の役割

健康のために、大人は毎日 350g (うち緑黄色野菜は 120g) を目標に食べましょう。
子どもは大人の 2/3 程度を食べましょう。

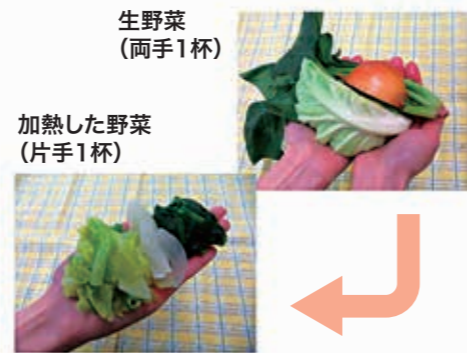
- 野菜には無機質・ビタミン・食物繊維が豊富に含まれています。
(無機質とは…カロチン、カルシウム、カリウム、鉄など)
- 主な効果

カロチン: 粘膜や皮膚を強くし、免疫機能を高める。また抗酸化作用があり、がん予防や生活習慣病などの予防に役立つ。
カリウム: 余分なナトリウムを排泄し、高血圧予防に役立つ。
食物繊維: 腸内環境を整えるほか、血糖値の上昇抑制、コレステロールや脂肪の吸収を抑える。また抗酸化作用もあり、がん予防や生活習慣病などの予防に役立つ。



1日分の野菜摂取量 ~手ばかりでおよその量を知ろう~

両手1杯(120g)の緑黄色野菜(生) 両手2杯(230g)のその他野菜(生)



わが家が1番! 手作り料理! 家庭で一緒に料理しよう

毎月第1日曜日は「昭和村食育の日」です。
家族で一緒に料理をして、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。

[昭和村でおこなっている料理教室]

おやこの食育教室・生涯骨太教室・男性のための料理教室・健康生活教室 等

発行：昭和村役場保健福祉課 健康係 電話 0278-24-5111 (内線 132)

ベジタフルしょうわ食育プラン

概要版

【第2次昭和村食育推進計画】

- ベ** 便利になった世の中でも
- ジ** 地元の素材、旬の野菜を
- タ** たくさん食べて
- フル** ふるさと (自然の恵みや豊かな大地) に感謝し
- しょう** しょうがいに
- わ** わたる食を楽しむ力を育む



基本理念

村民一人ひとりが健やかに、楽しく毎日を暮らすために、
自然の恵みや豊かな大地に感謝し、食を楽しむ力を育む

毎月第1日曜日は「昭和村食育の日」

昭和村では、毎月第1日曜日を食育の日と設定しました。

家族と一緒に料理をして、
家族そろって楽しく
食卓を囲みましょう。



平成26年3月
昭和村

朝食を欠食する村民の割合

	現状値	目標値
幼児	5.0 %	→ 0 %
小学生	9.3 %	→ 0 %
中学生	7.2 %	→ 0 %
青年・壮年期	18.0 %	→ 9 %以下
高齢期	5.2 %	→ 3 %以下

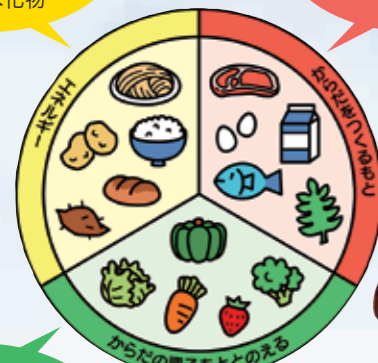
朝食で主食・主菜・副菜のそろっている村民の割合

	現状値	目標値
幼児	77.0 %	→ 80 %以上
小学5年生	39.4 %	→ 80 %以上
中学2年生	49.4 %	→ 80 %以上
青年・壮年期	79.0 %	→ 80 %以上
高齢期	95.0 %	→ 現状維持

主食 (きいろ)
からだを動かすためのエネルギーや熱を作る主に炭水化物

主菜 (あか)
血や肉・骨を作る主にたんぱく質・脂肪

副菜 (みどり)
からだの調子を整える主にビタミン・ミネラル・食物繊維



3つの色の食品をそろえて食べよう!



食事のマナーの基本

- その1 食事の前は「いただきます」、食事の後は「ごちそうさま」**
食事を作ってくれた人や、食べ物の命への感謝の気持ちを込めてあいさつをしっかりとしましょう。
- その2 きちんと座って食べましょう。**
食事中はなるべく席を立たずに食べましょう。
- その3 良い姿勢で食べましょう。**
ひじやほおづえをついたり、背中が丸まっていたり、テーブルにもたれかかったりしては止めましょう。
- その4 スプーンやお箸、茶碗は正しく持ちましょう。**
料理の並べ方にも気をつけましょう。ご飯が左。汁物が右。お箸は、その手前に置くのが基本です。
- その5 食べものを口の中に入れてそのまま話すのはやめましょう。**
食べものをかむときは、しっかり口を閉じ、くちやくちや音をたてて食べないように気をつけましょう。
- その6 よくかんで食べましょう**
よくかんで食べることは、体に良いこといっぱい! 消化吸収を助けたり、肥満予防、味覚や脳の発達、口腔内の衛生や機能向上などに役立ちます。

今できることから始めましょう

みんなで
すること

- 毎日、朝食をたべよう
- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう
- 地元の食材を知ろう! 使おう! 食べよう!
- 家族そろって楽しく食卓を囲もう
- 家族みんなで体を動かそう

旬とは、その食材がたくさんとれる季節のこと。栄養たっぷり、値段も安く、とてもおいしい! 良いこといっぱい!

学童・思春期

- 早寝・早起き・朝ごはん
- 野菜を毎食たべよう
- 食事のマナーや食事のバランスの正しい知識を身につけよう
- お手伝いを通して、料理する力をつけよう



青年・壮年期

- 薄味の食事を心がけよう
- 定期的に健診を受け、健康状態を把握しよう
- 適正体重を知り、肥満や生活習慣病を予防しよう
- 家族で食卓を囲み、食の知識や楽しさ食事のマナーを子どもに伝えよう

食育を実践するのは私たち一人ひとり



家庭

乳幼児期

- よく遊び、よく眠り、お腹がすくリズムをつけよう
- 好き嫌いせず、いろいろな食べ物をたべよう
- 早寝・早起き・朝ごはん
- 家族や友達と楽しく食べて、マナーを身につけよう

妊娠期

- 1日3回しっかり食事をとろう
- 望ましい体重増加量について理解し、バランスよい食事を心がけよう
- お酒とたばこはやめよう

地域
ボランティア・各種団体
食品関係事業者・生産者等

行政・関係機関等
村・県・保健福祉事務所等

教育機関
保育園・小学校・中学校・
給食センター・PTA等

「食育」は家庭を中心として、様々な分野が協力して取り組むことが大切です。



農産物の旬カレンダー

夏

- レタス
- 玉ねぎ
- キャベツ
- トマト
- きゅうり
- なす
- とうもろこし
- さくらんぼ
- ブルーベリー
- スイカ

秋

- じゃがいも
- こんにゃく
- にんじん
- ぶどう
- りんご

冬

- 小松菜
- ほうれんそう
- 白菜
- 大根
- ごぼう
- ねぎ

地元産の野菜や果物を食事にとりいれよう!



肥満は、生活習慣病の原因になります。自分の適正体重や肥満度を知り、体重管理しましょう。



適正体重をだしてみよう!



適正体重 = 身重 (m) × 身長 (m) × 22
22 という数字は、病気になる確率が最も低いというBMIの値です。

BMIで肥満度をだしてみよう!

BMIとは身長からみた体重の割合をあらわす体格指数です。

BMI = 体重 ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

【BMIの判定】

やせ: 18.5 未満

標準: 18.5 以上 25 未満

肥満: 25 以上

