

／ 答えは「食べて」知りましょう ／

食 育 講 座

「一汁三菜」で食育体験を!

2009. 8/29 [土]

時間◎11:00～15:00

場所◎中村学園大学



中 村 学 園 大 学
中村学園大学短期大学部

共催:社団法人 日本フードスペシャリスト協会

一汁三菜とは

一汁三菜とは

定食は、栄養素のバランスを考えた

一汁三菜（主食・汁物・主菜・副菜・副副菜）が

基本になっています。（配置図参照）

室町時代から使われている方一尺二寸（約三十六センチ）の

膳や折敷には直径四寸（約十二センチ）の器を九つ並べていましたが
器（料理）を取りやすくするために対角だけに配し

五つ並べるようになりました。

これを「五器盛り（わけもり）」と称し、一汁三菜の献立を組む

基本となっています。

ご飯と汁に副食が三つという日本の代表的な献立で

これを本膳と言います。

食育館では、健康の維持・増進のために

「何と」「どれだけ」「どのように組み合わせる」

食（たらよいかについて

この一汁三菜と基本に

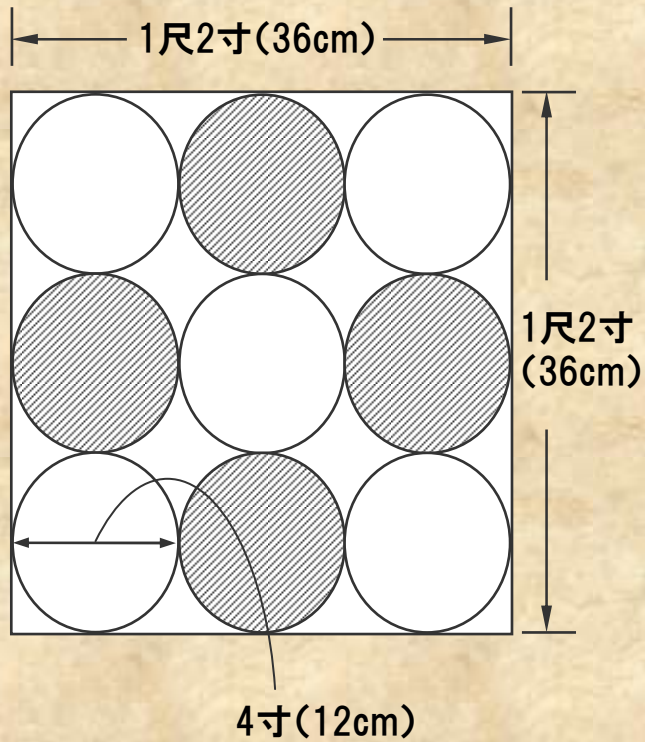
毎日の食事（定食・ランチ）を

提供しています。

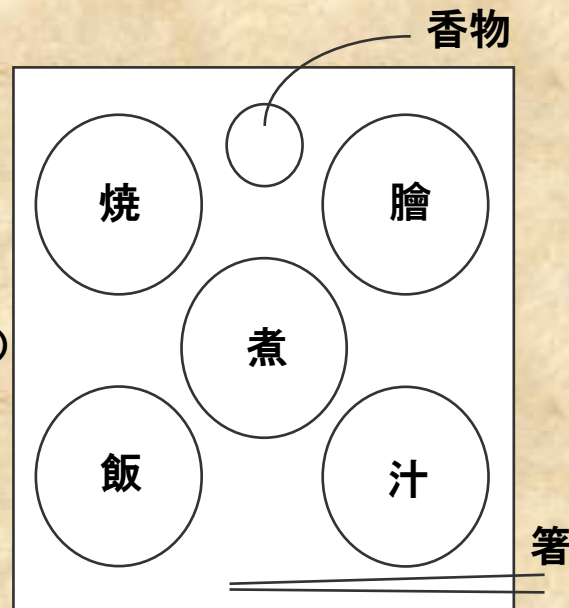


食膳の構成

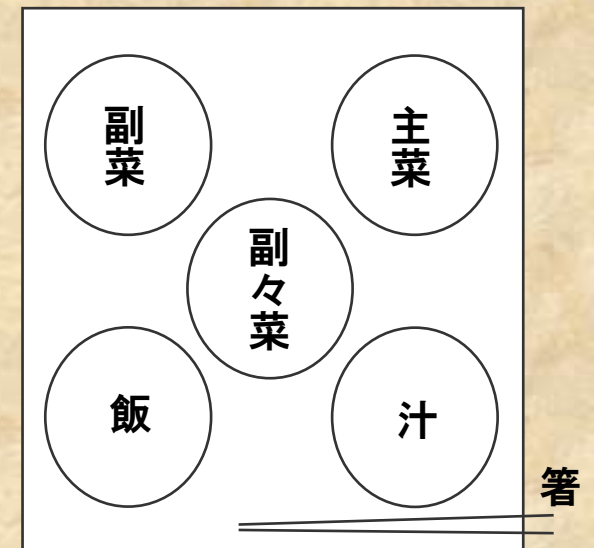
(1)



(2) 五器盛り



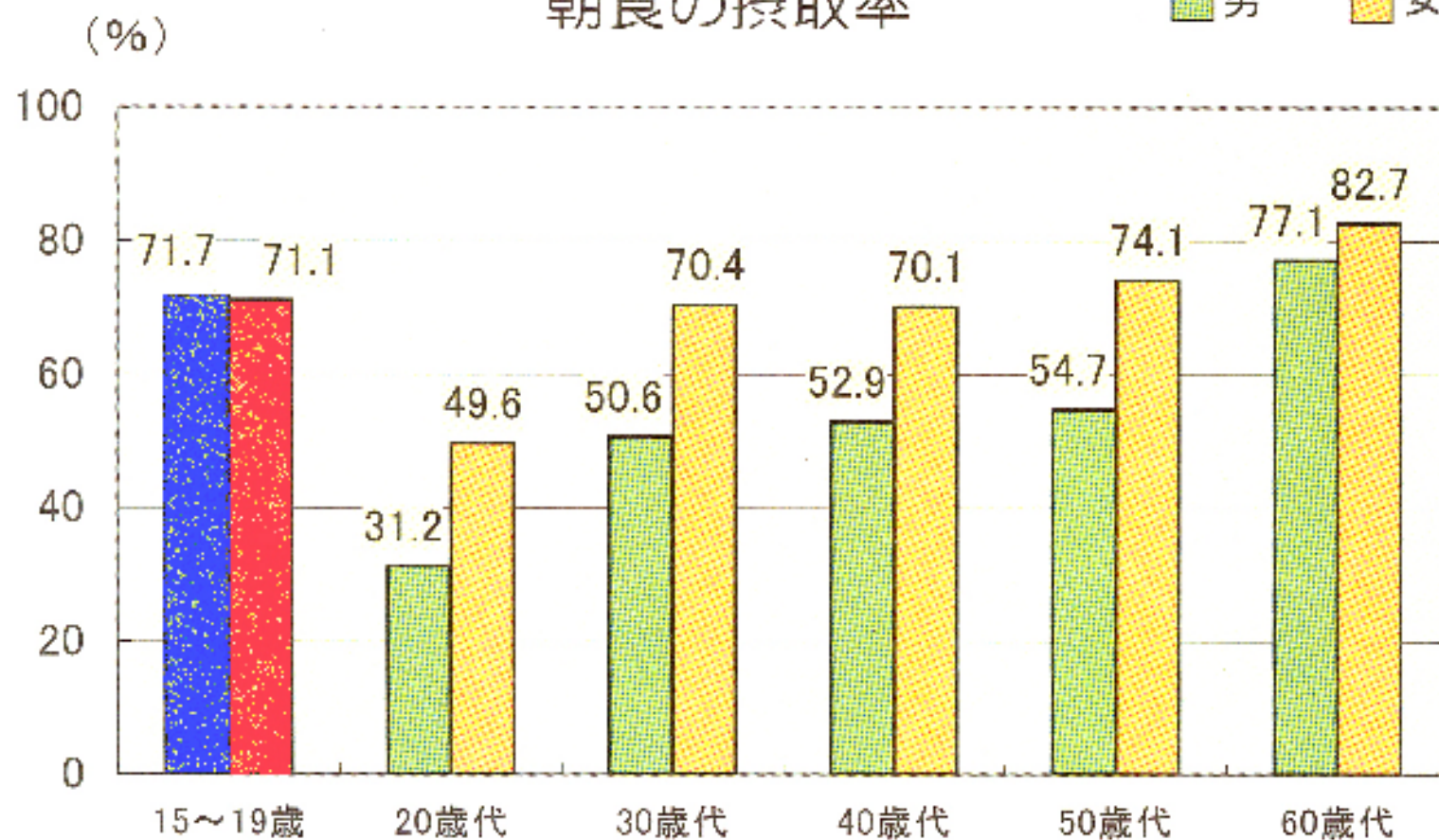
(3) 家庭における
一汁三菜配膳図



「食育館」設置の経緯

朝食の摂取率

■ 男 ■ 女



【福岡市】

▽「市民アンケート」(H18. 5)

「ほぼ毎日食べている」と回答した数

糖尿病が強く疑われる人及び糖尿病の可能性を否定できない人の推計

	平成9年	平成14年	平成18年
糖尿病が強く疑われる人	約690万人	約740万人	約820万人
糖尿病の可能性を否定できない人	約680万人	約880万人	約1,050万人
合計	約1,370万人	約1,620万人	約1,870万人

資料：厚生労働省「平成14年、平成18年国民健康・栄養調査」

メタボリックシンドロームの診断基準

－ 8学会策定新基準(2005年4月) －

腹腔内脂肪蓄積

ウエスト周囲径

男性 $\geq 85\text{cm}$

女性 $\geq 90\text{cm}$

(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上

高トリグリセライド血症

$\geq 150\text{mg/dL}$

かつ／または

低HDLコレステロール血症

$< 40\text{mg/dL}$ 男女とも

収縮期血圧

$\geq 130\text{mmHg}$

かつ／または

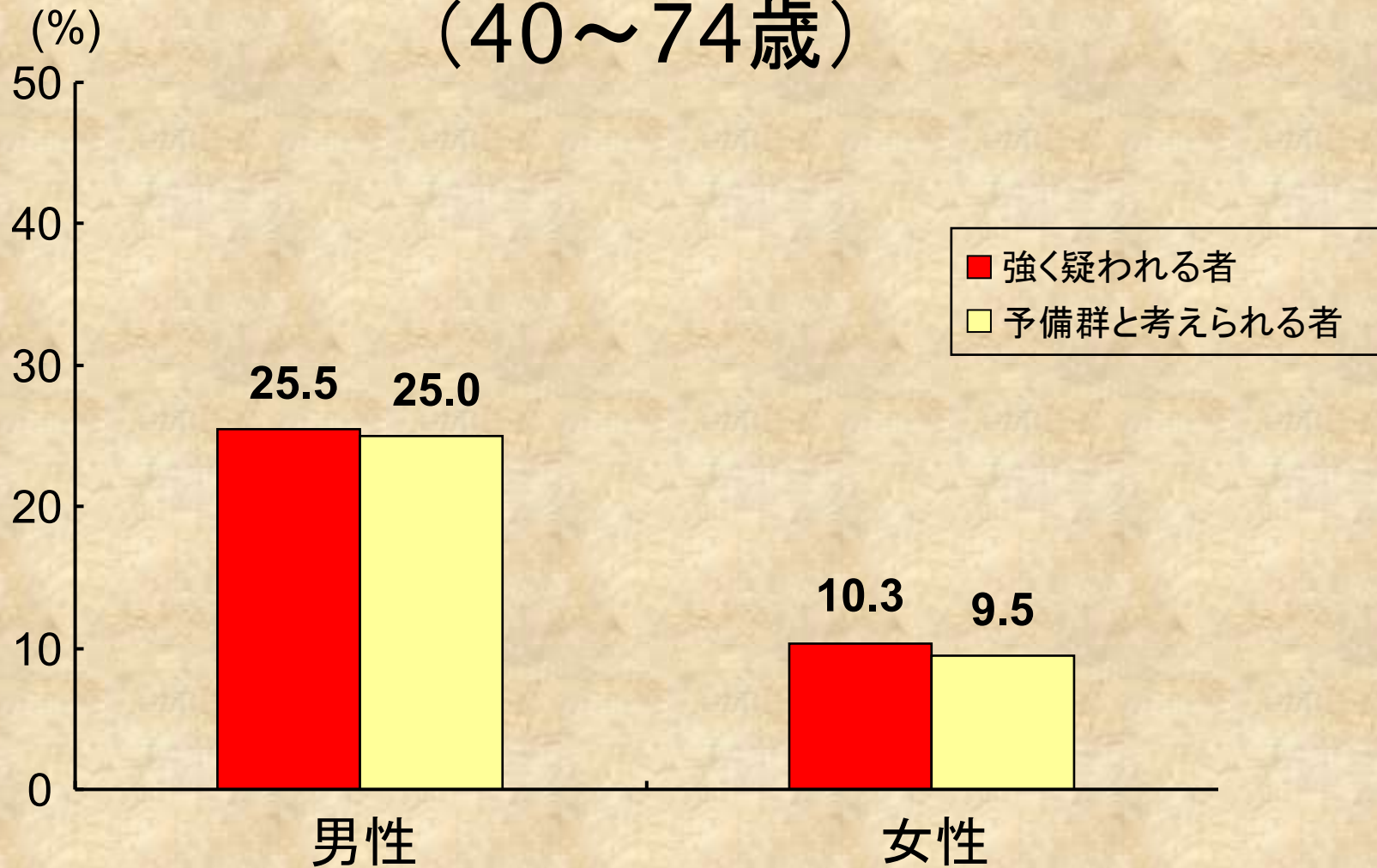
拡張期血圧

$\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖

$\geq 110\text{mg/dL}$

メタボリックシンドロームの状況 (40～74歳)



平成17年度 国民健康・栄養調査成績

食育基本法について

食育基本法成立の背景・経緯

- | | |
|----------------|---|
| 平成14(2002)年11月 | 政務調査会の中の食育調査会設置
(自民党) |
| 平成15(2003)年10月 | マニフェスト(政権公約)に食育基本法
制定を盛り込む |
| 平成16(2004)年 3月 | 議員立法として「食育基本法案」を国会に
提出(法案一食育の必要性、推進) |
| 平成17(2005)年 6月 | 食育基本法 成立
(7月15日施行) |
| 平成18(2006)年 3月 | 食育推進基本計画の公表 |

推進基本計画

(平成18年3月)

はじめに

計画期間は平成18年度から22年度までの5年間

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

第2 食育の推進の目標に関する事項

1. 食育に関心を持っている国民の割合（70% →90%）
2. 朝食を欠食する国民の割合（子ども4% →0%、20代男性30%→15%、その他）
3. 学校給食における地場産物を使用する割合（21% →30%）
4. 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合（60%）
5. 内臓脂肪型症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合（80%）
6. 食育の推進に関わるボランティアの数（20%増）
7. 教育ファームの取組がなされている市町村の割合（42% →60%）
8. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合（60%）
9. 推進計画を作成・実施している自治体の割合（都道府県100%、市町村50%）

第3 食育の総合的な促進に関する事項

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進
4. 食育推進活動展開(食育月間(毎年6月)、食育の日(毎月19日))
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

「食育館」の概要

食堂委員会

平成18年5月30日 第1回委員会

⋮

平成20年4月 8日 第16回委員会

- ・ 食堂委員会

他大学数十ヶ所の食堂を見学など

- ・ 食育推進員会

分科会



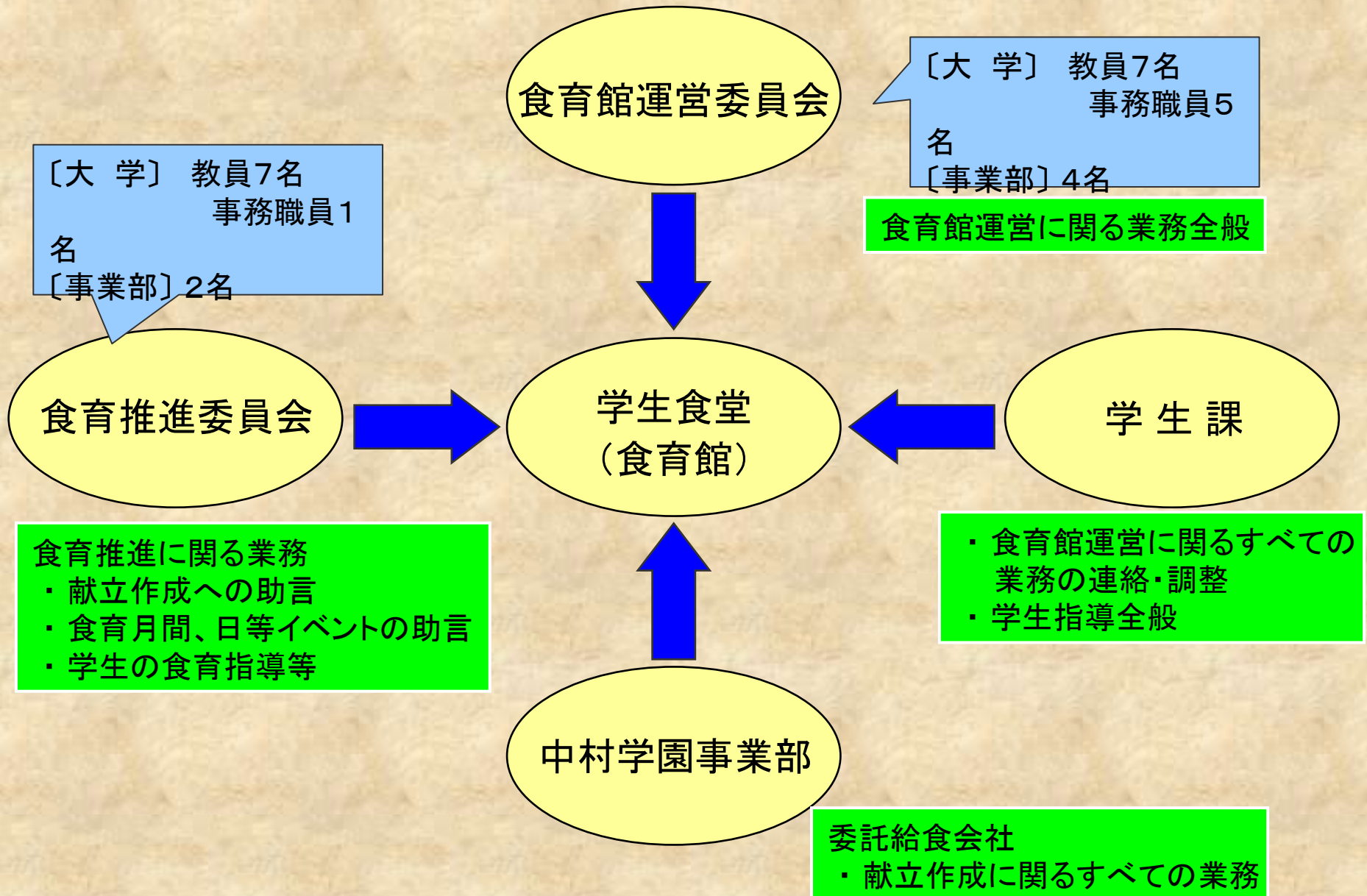
献立委員会

レジシステム委員

平成20年5月

「食育館運営委員会」に改称

食育館の運営体制



学生食堂の名称

「食育館」



食育館とは？

コンセプト

健全で豊かな食生活を送るために「食事の自己管理能力」を養う食育推進の場とする

食育とは

- ・ 生きる上での基本であって、知育、体育、徳育の基礎となるべきもの
- ・ 様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

食育館の目的

- ・ どんなものを食べたら安全か危険かという「選食」の力
 - ・ 健康の維持・増進のために「何を」「どれだけ」「どのように組み合わせる」食べたらよいか
 - ・ 食に関する感謝の念と理解
 - ・ 食糧や農業に関する問題、環境問題の認識
- を身につけることを目的とする

「食育館」の食事の特徴

1. 食育基本法, 食育推進基本計画の理念に則ったもの
2. 日本の伝統的な“お膳文化”を取り入れて一汁三菜の基本を学ぶ
3. 地産地消を推進する
4. 食材, 調味料などについては委員会で検討した
5. レジシステムで情報発信(栄養表示等)
6. 学生の喫食履歴のデータ蓄積(教科等と連携)
7. 一汁三菜の定食 — 大学から100円の補助

一汁三菜ランチA



420円



大学補助
(100円)

320円



2008年05月26日 (月) 11:24
POS-No:000001 No.10459

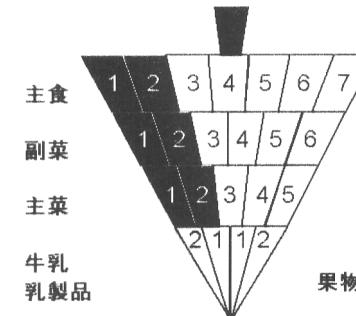
&01 一汁三菜ランチA 420

小計 420
(内税売小計) 420
内税額 20

<< 合計 >> ¥420
現金 ¥420
お釣り ¥0

1品

【食事バランスガイド】

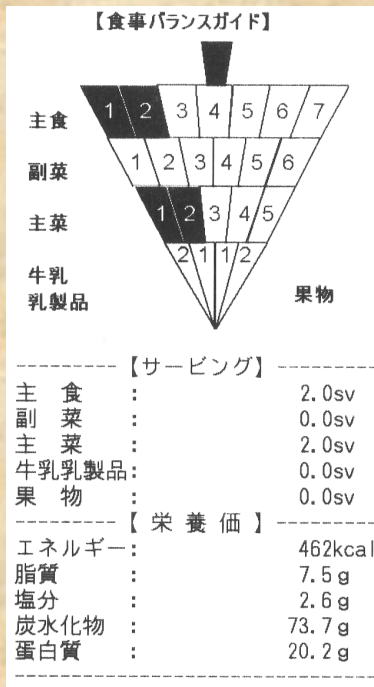


【サービング】

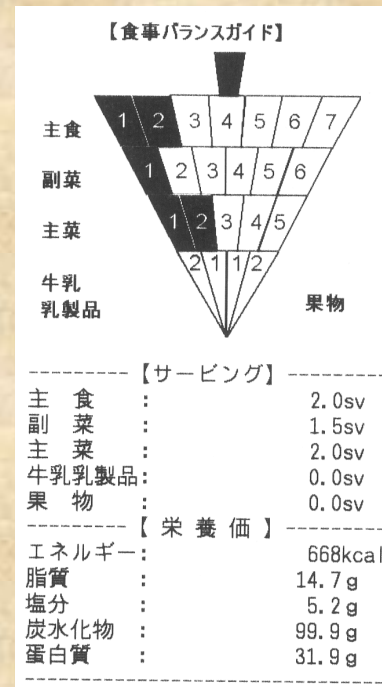
主食 : 2.0sv
副菜 : 2.5sv
主菜 : 2.0sv
牛乳乳製品 : 0.0sv
果物 : 0.0sv

【栄養価】

エネルギー : 661kcal
脂質 : 21.1g
塩分 : 3.3g
炭水化物 : 87.9g
蛋白質 : 25.7g



350円



420円



大学補助
(100円)

320円

“朝ごはん”を食べよう

朝ごはんを食べると

エネルギー補給

➔ 頭がすっきりして
集中力アップ

体のリズムを整える

➔ 胃や腸を刺激し
排便を促す

体温を上げる

➔ 身体を目覚めさせ
持久力アップ



ある日の朝食献立 (5月27日(火))

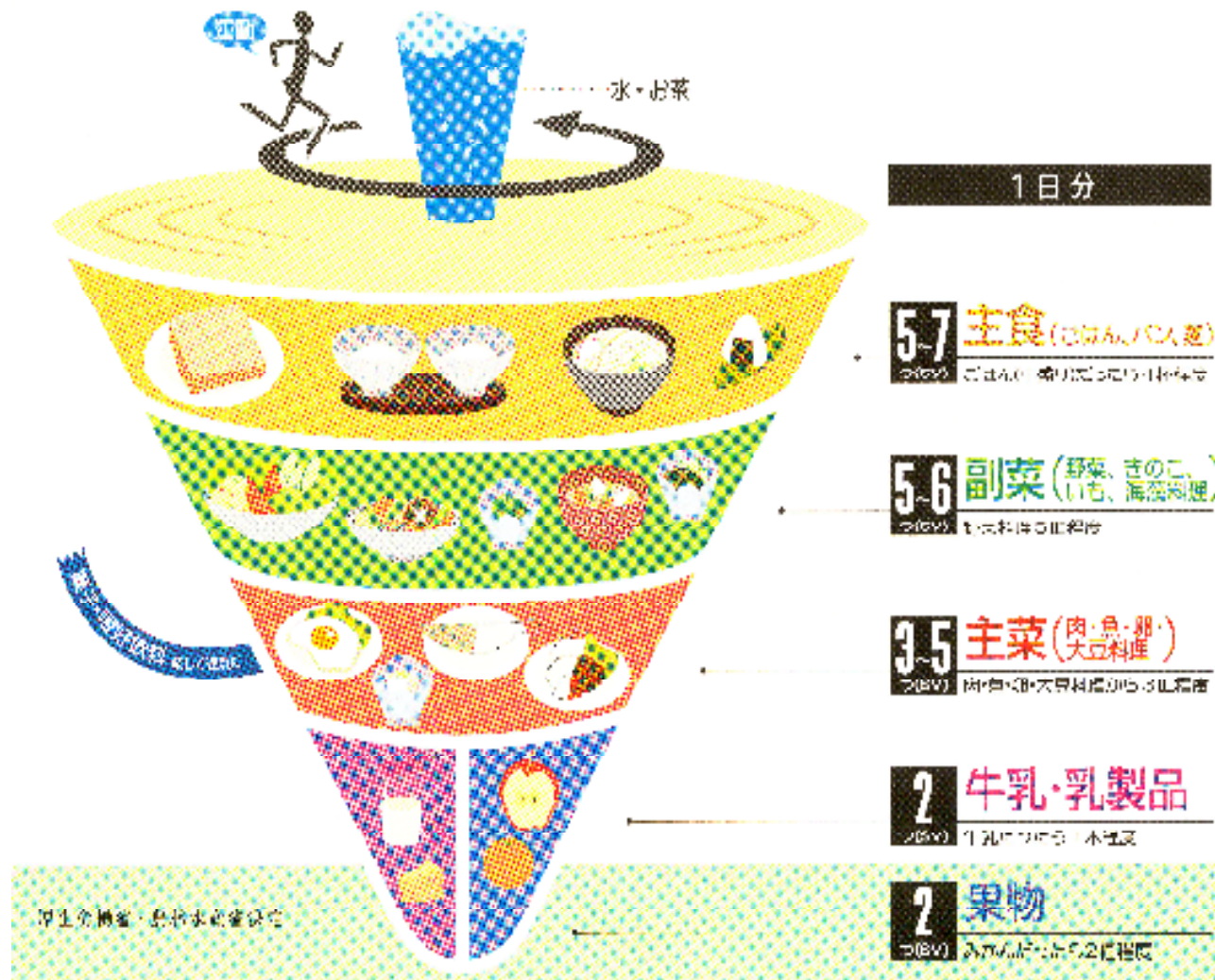
350円
(通常価格)

大学補助

250円

食事バランスガイド

食事バランスガイド



食事摂取基準からみるエネルギー必要量の算出方法

食事量の決定に必要な“基本情報”		基本情報に基づき決定されるもの	
身長	(m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> × 22 = 標準体重 <input type="text"/>	
体重	(kg)	標準体重 <input type="text"/> 現在の体重も考慮して <u>目標体重</u> <input type="text"/>	
性別	男・女	基礎代謝基準値 <input type="text"/> (kcal/kg/日)	※表1より 該当する値を選択。
年齢	(歳)	(体重1kgあたりに必要なエネルギー量)	
日常生活活動状況		身体活動レベル <input type="text"/>	※表2より 該当する値を選択。

目標体重(kg) × 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) × 身体活動レベル = 1日に必要なエネルギー量(kcal/日)

$$\text{目標体重(kg)} \times \text{基礎代謝基準値(kcal/kg/日)} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日に必要なエネルギー量(kcal/日)}$$

必要なエネルギー量に応じた「つ, SV」 (1日分)

エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
1,600	4~5	5~6	3~4	2	2
1,800			3~4		
2,000	5~7	5~6	3~5	2	2
2,200			3~5		
2,400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
2,600					
2,800					

単位：つ (SV)

必要なエネルギー量に応じた「つ、SV」 (1食分)

■ 対応表【一食分のエネルギー別料理の数：つ、SV】

一日のエネルギー (kcal/day)	一食分の料理の数：つ(SV)				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800	2	1~2	2	1	1
2000	2	1~2	2	1	1
2200	2	1~2	2	1	1
2400	2	1~2	2	1	1
2600	2~3	2	2~3	1	1
2800	2~3	2	2~3	1	1
3000	3~4	2	2~3	1	1

一年が経過して

本学学生の食育館利用状況

〔大学〕

(平均 90.7%)

栄養科学部

97.2

人間発達学部

99.1

流通科学部

77.7

0

50

100 (%)

〔短期大学部〕

(平均 96.3%)

食物栄養学科

98.5

キャリア開発学科

93.1

幼児保育学科

97.7

0

50

100 (%)

学生の感想など

食育館がオープンして1年が経ちました

1. 食事をするのが楽しい
2. 栄養のバランスを考えるようになった
3. 一汁三菜を基本にすると栄養のバランスがとりやすいことがわかった
4. 安くて美味しい
5. からだの調子がよくなった

など