



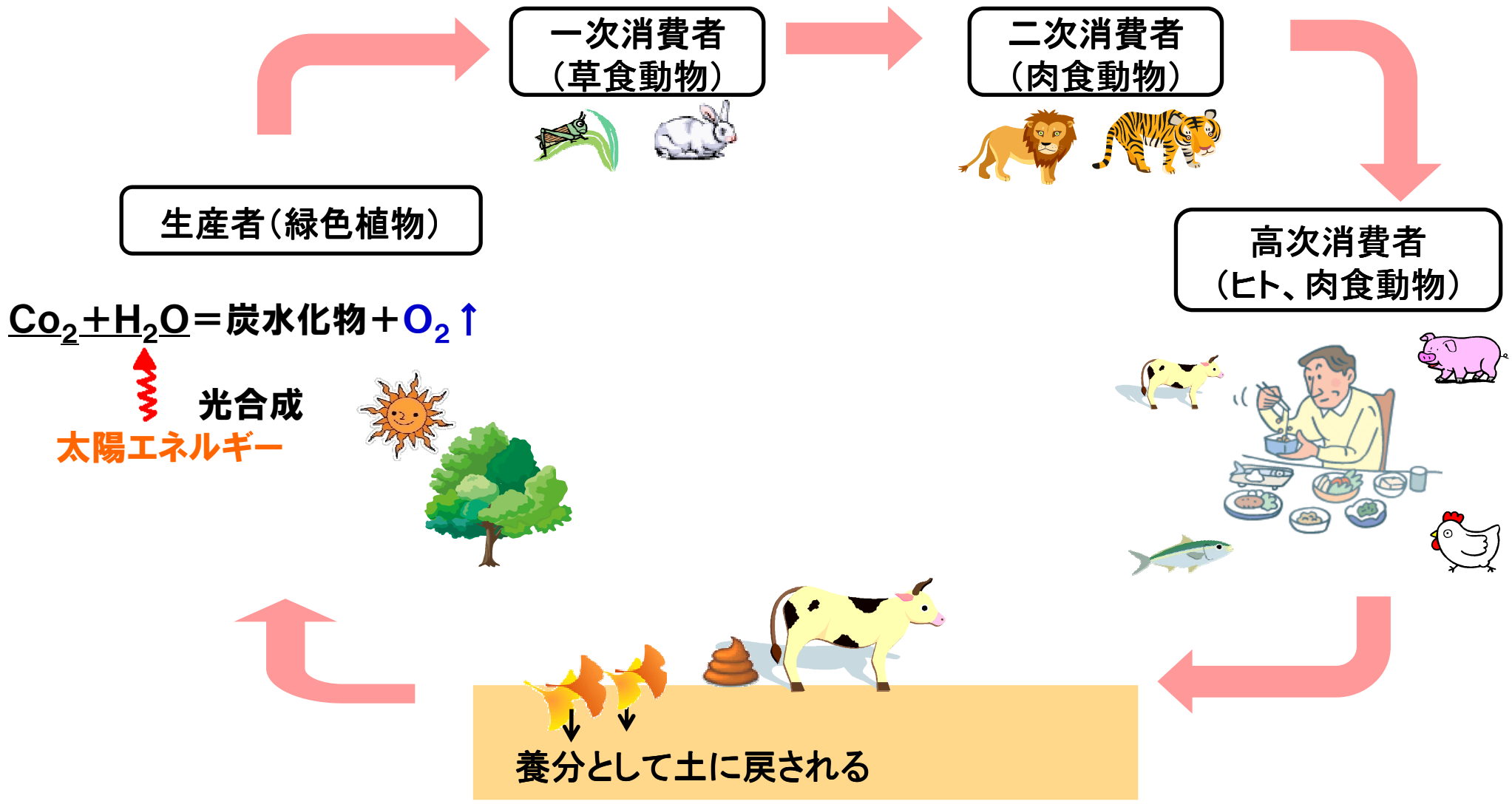
「一汁三菜」で食育体験を！

献立の成り立ち

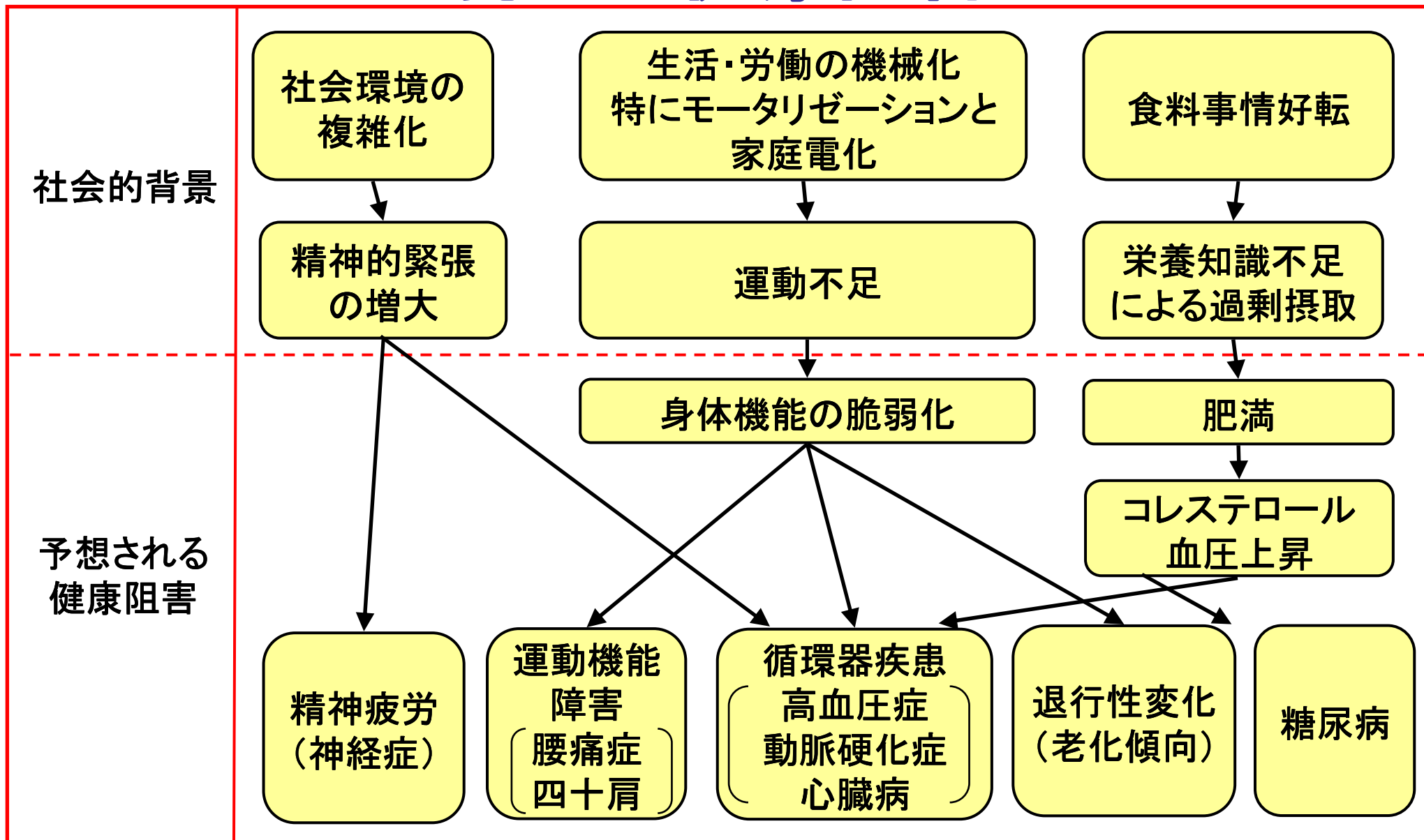
人はなぜ食べるの？

- 生きるために 成長のために 健康のために
- 体調を整え、病気を予防するために
- 楽しむために（おいしさ、季節感、香り、色・・・）
- 人と人との交流を深めるために

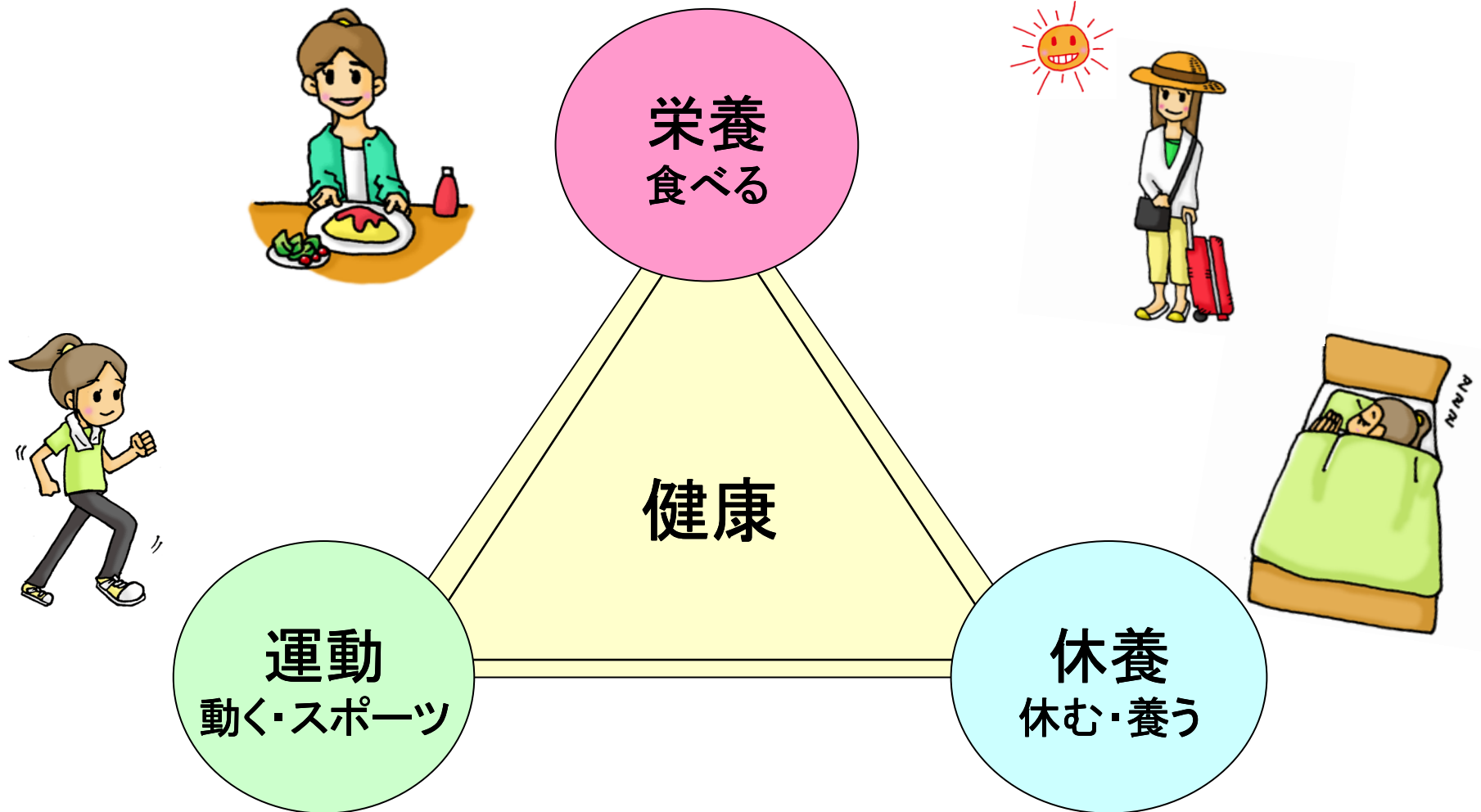
食物連鎖 ～食べることは命のつらなり～



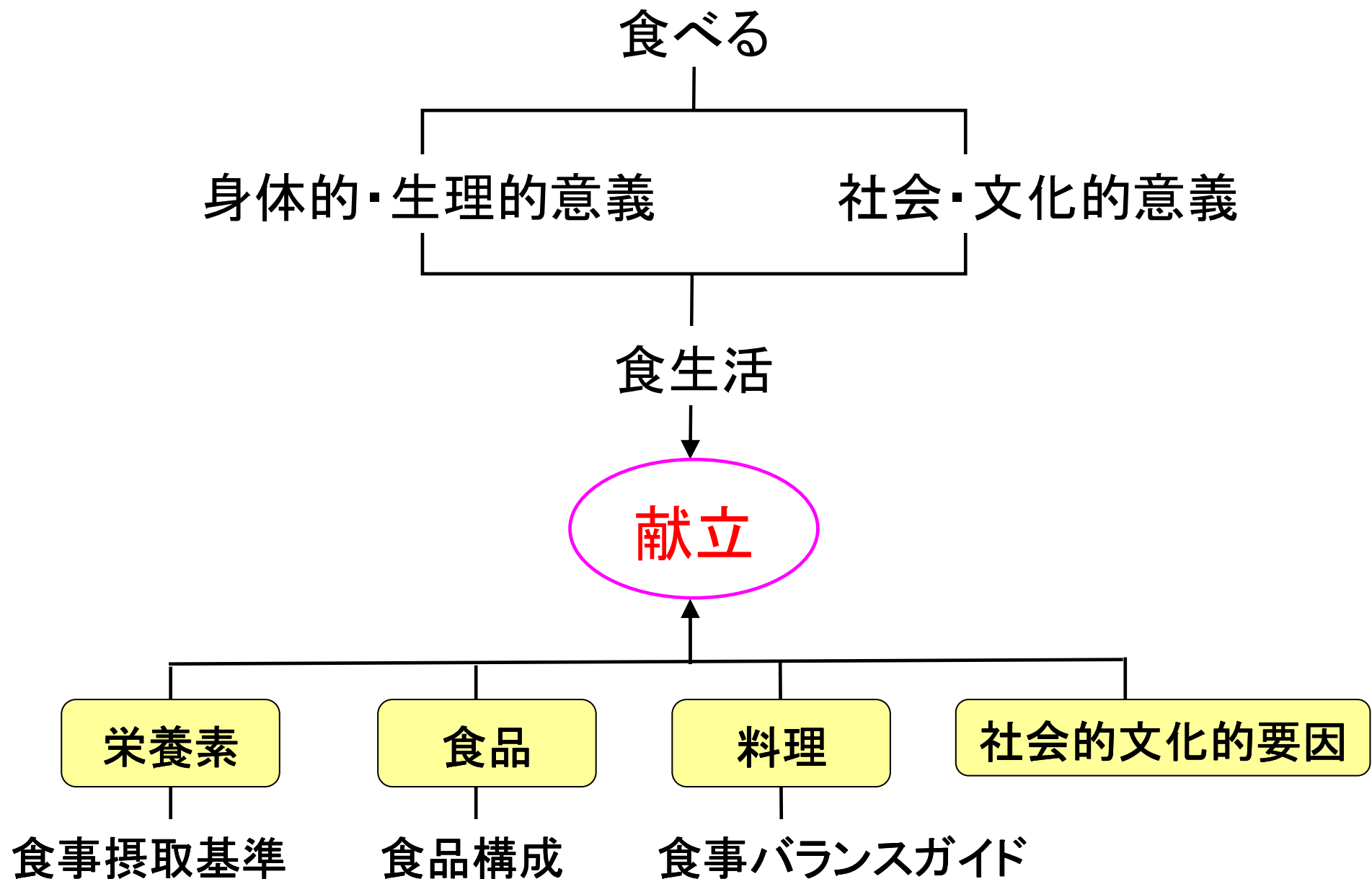
現代の健康阻害



健康づくりの三要素



「食べる」ことの意味からみた献立の位置づけ



献立の要素

献立の要素にはさまざまなものがあり、それらが絡み合って構成されている。

1) 健康的要素

生きるために食べること(生理的要求)が原点であるが、健康を維持するには栄養学的にもすぐれていることが必要。

2) 食文化的要素

地域、自然、宗教などにより各種の食事様式が生み出されてきた。

3) 嗜好的要素

嗜好は献立を作成するうえで生理・心理的な要因とともに欠かせない。

4) 経済的要素

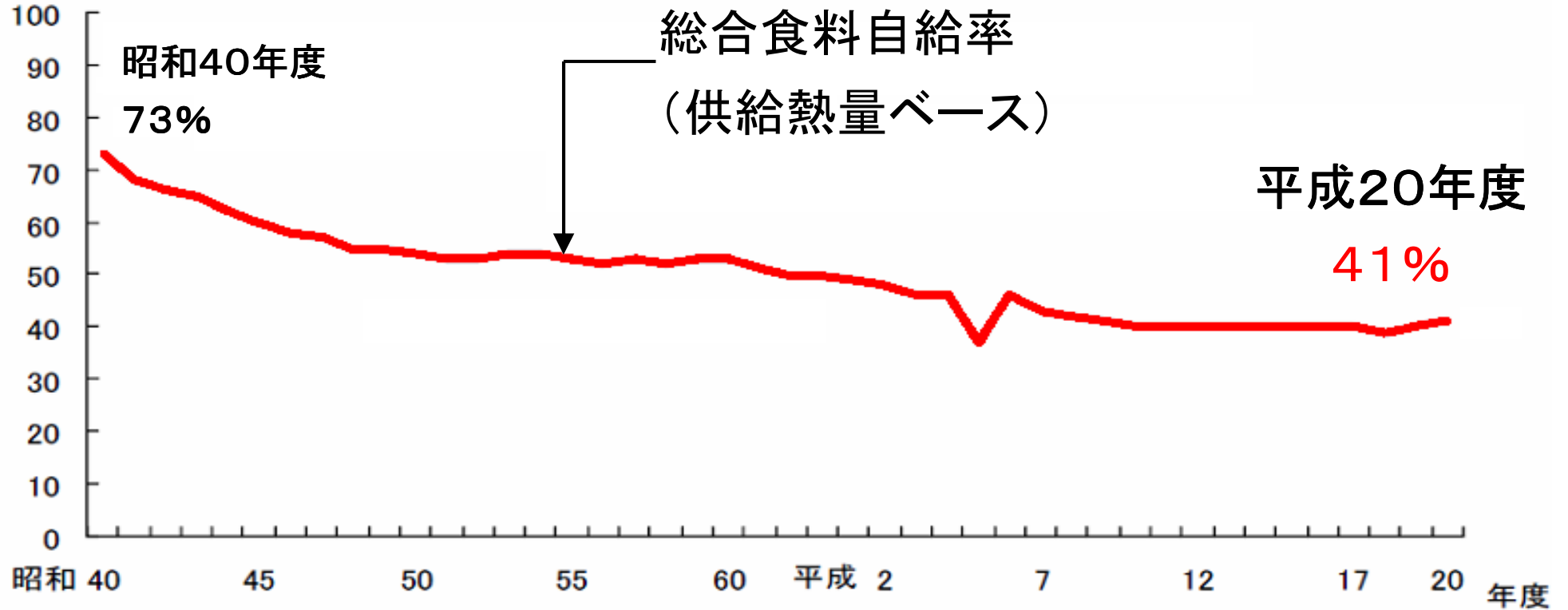
予算内で最大限の料理になるよう、旬や地域性、入手の難易度などを考える。

5) 環境的要素

「食料自給率」が低い、「フードマイレージ」が高いなどの問題を抱える日本では、食材の選び方や調理法なども重要。

日本の食料自給率の推移

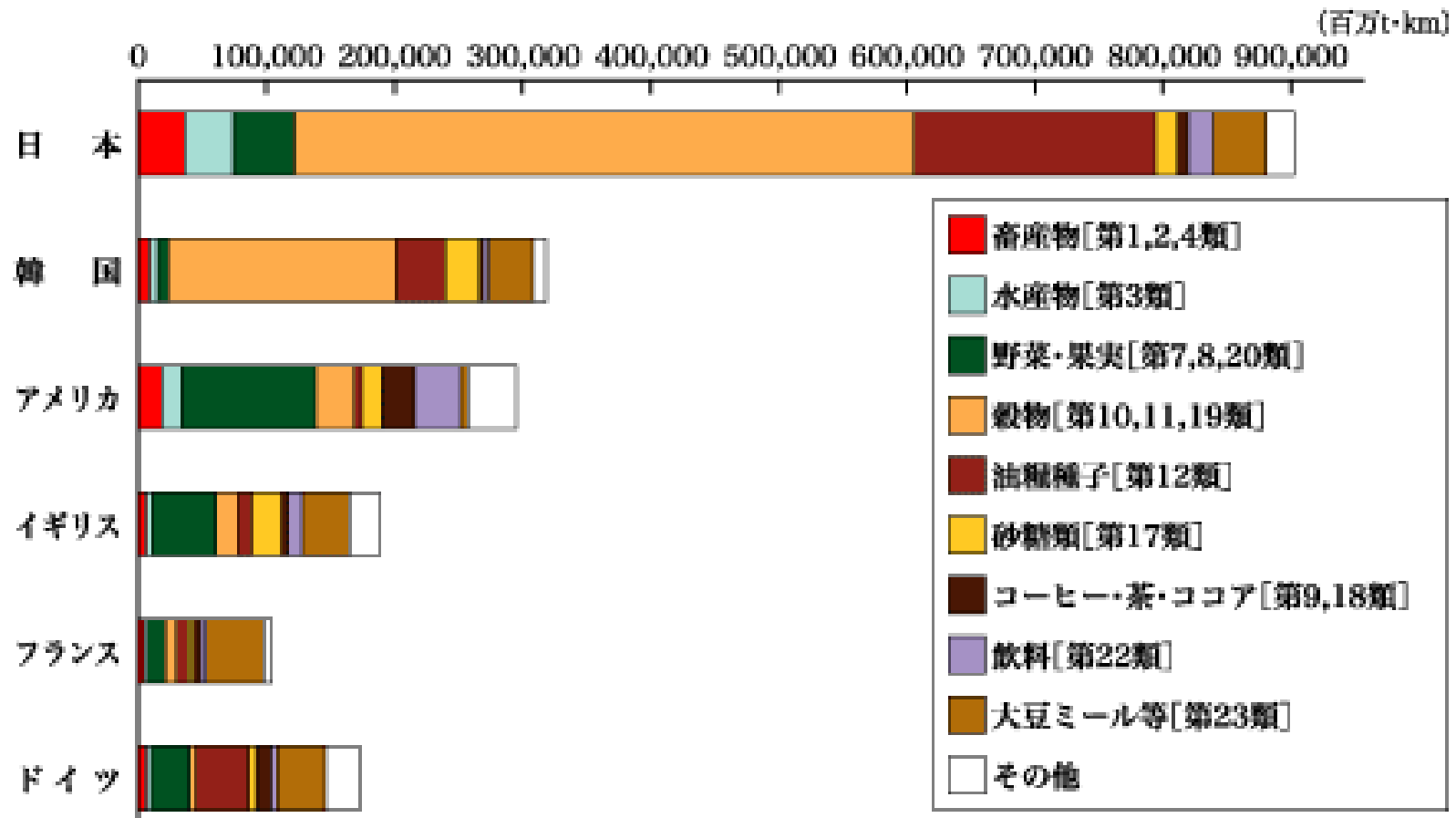
食料自給率(%)



フード・マイレージ

- 食料の生産地から消費地までの距離に着目した考え方で、日本では農林水産政策研究所が「相手国別の食料輸入量」に「輸送距離」を乗じた数値を、「フードマイレージ」として提案した。
- フードマイレージの下げで、食糧の輸送に伴うエネルギーやCO₂排出量を出来るだけ減らすためには、「地産地消」を推進することなどが必要である。

各国のフード・マイルージの比較



(中田哲也: 食料の総輸入量・距離(フード・マイルージ)とその環境に及ぼす負荷に関する考察,

食事管理の視点から「食事」について

・生活リズムにのった食事の重要性

「何を」「どれだけ食べるのか」の以前に「いつ」食べるかの重要性

・規則正しい食事の大切さ

「早寝早起き朝ごはん」は、1日の生活リズムを整えるための食事を推奨している。

・食事内容の目安

1) 栄養素からみた目安

「日本人の食事摂取基準」を基準に過不足を考える。

実際には栄養の専門家ではない場合、日常の献立を考える際、食品や料理を基準とすることがわかりやすい。

個人対応の重視: 年齢、性別、体格、運動量などによって目標の値は異なる。

2) 食品から見た目安: 「何を」食べたらいいの?

似通った働きをする栄養素を含む食品をグループ分けにした食品群別にとらえる方法

・3色食品群 ・4つの食品群 ・6つの基礎食品群

3) 料理から見た目安: 「何を」「どれだけ」食べたらいいの?

「食事バランスガイド」

・日本型食事パターンのすすめ

「一汁三菜」の食事パターン

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみましょう。

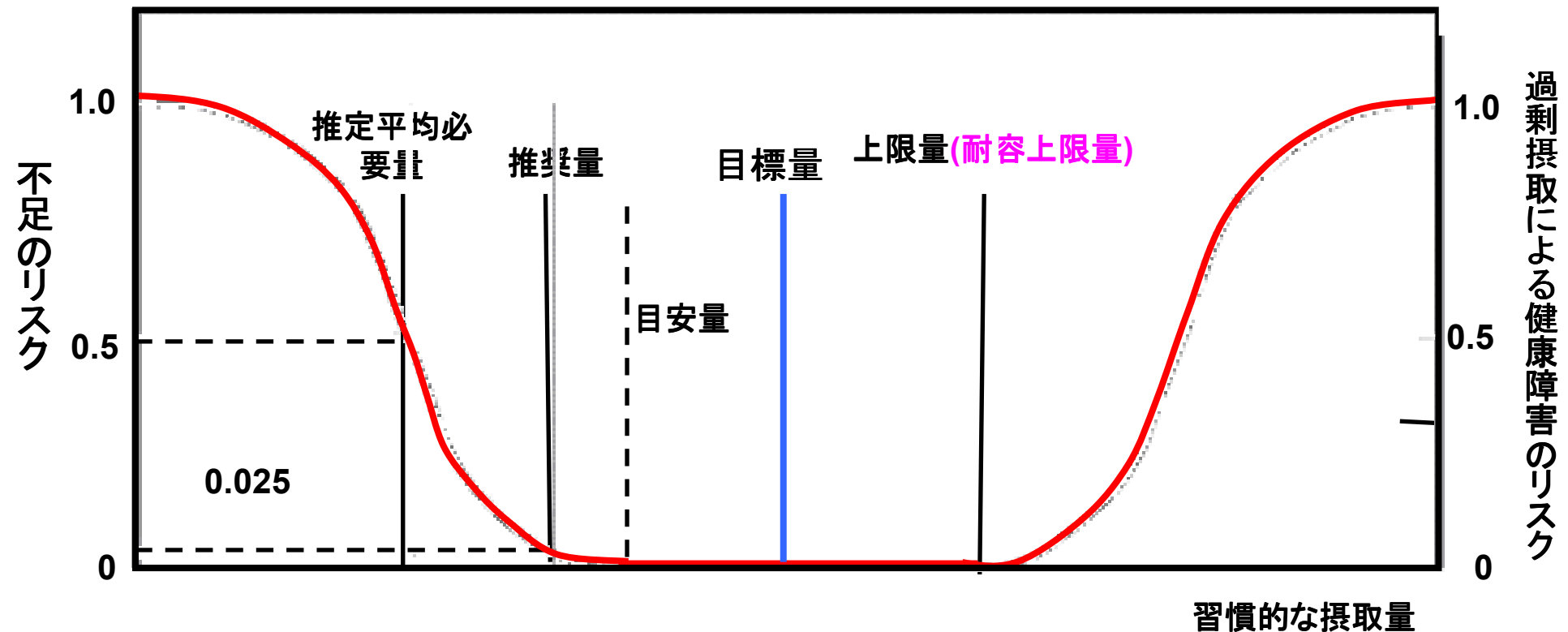
食事摂取基準

エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもの

対 象：健康な個人または集団

目 的：①国民の健康の維持・増進
②エネルギー・栄養素欠乏症の予防
③生活習慣病の予防
④過剰摂取による健康障害の予防

食事摂取基準の各指標を理解するための模式図



- ・健康の維持・増進 } 推定平均必要量、推奨量
 - ・欠乏症の予防 }
 - ・生活習慣病にかかりにくくするため、当面、目標とすべき量…… 目標量
 - ・過剰摂取による健康の予防…… 上限量(耐容上限量)
- * 目安量は、推定平均必要量、推奨量が設定できない場合

食品から見た目安

3色食品群

| 群別 | 分類 | 食品 | 主な栄養素 |
|-----|----------|---|----------|
| 赤色群 | 血液や肉をつくる |  | たんぱく質 |
| 黄色群 | 力や体温になる |  | 糖質・脂質 |
| 緑色群 | 体の調子を整える |  | 無機質・ビタミン |

6つの基礎食品群



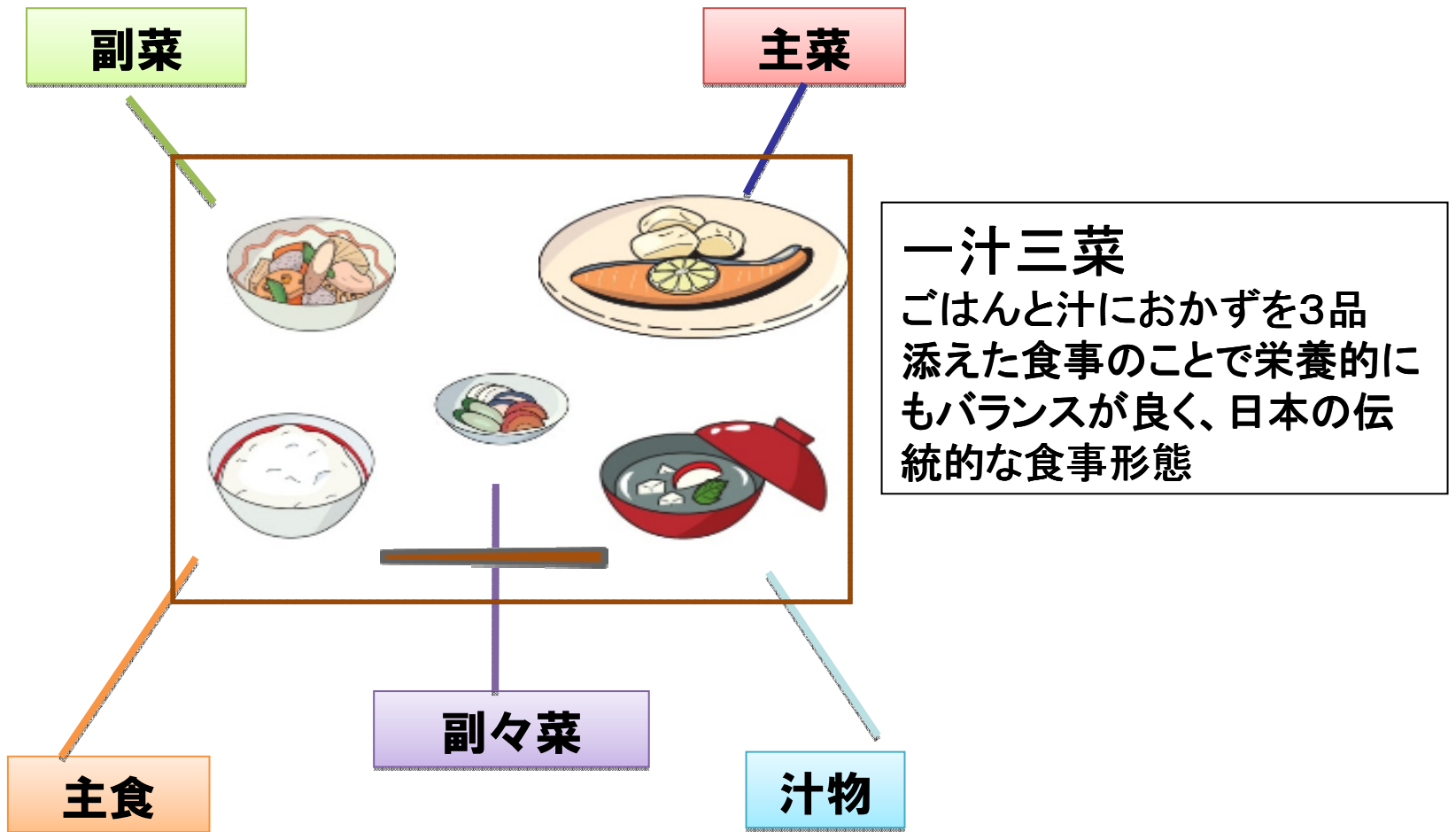
世界各国のフードガイド



日本型食事パターン

一汁三菜

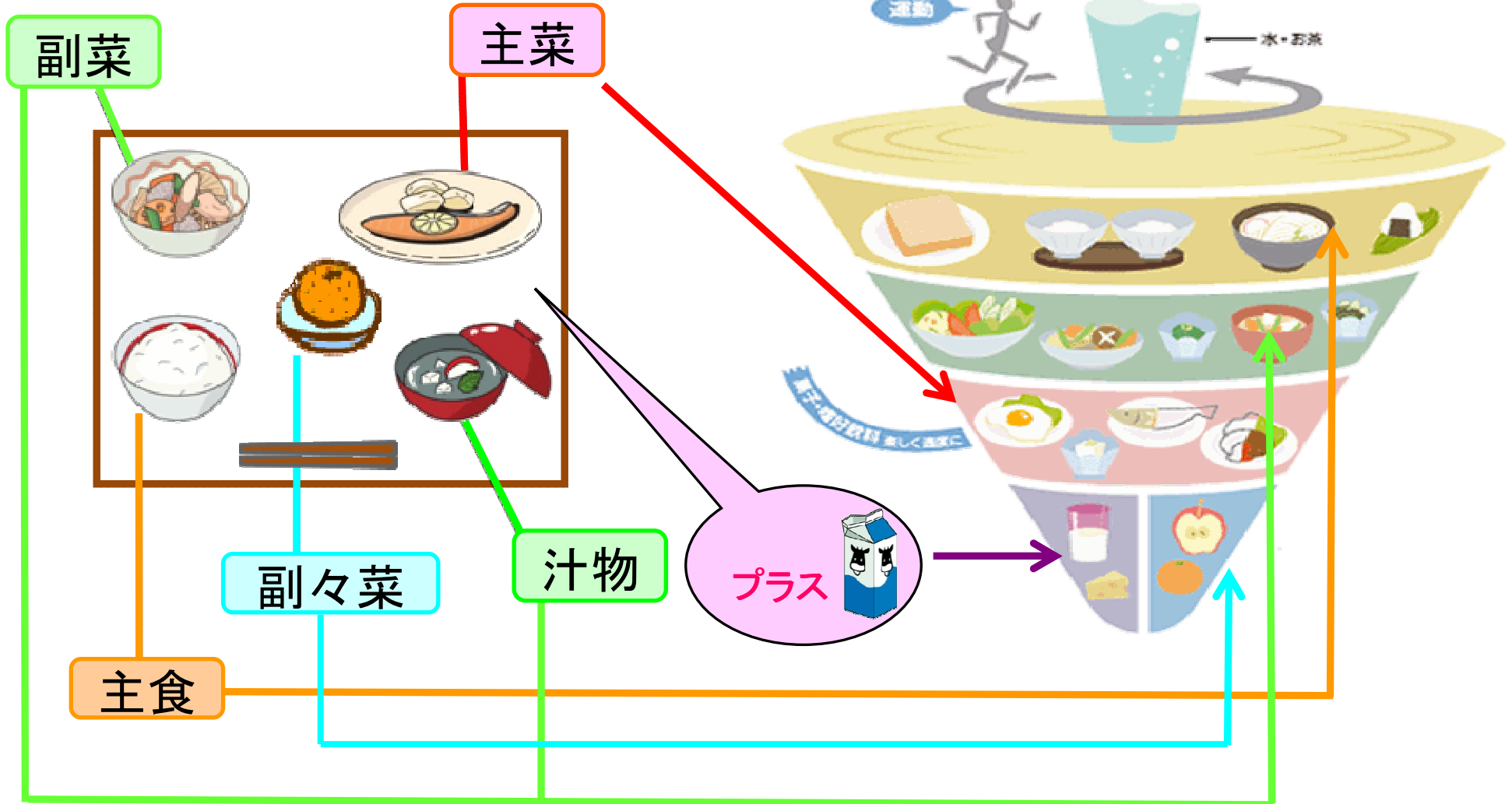
(ご飯に汁もの、おかず三品)



料理から見た目安

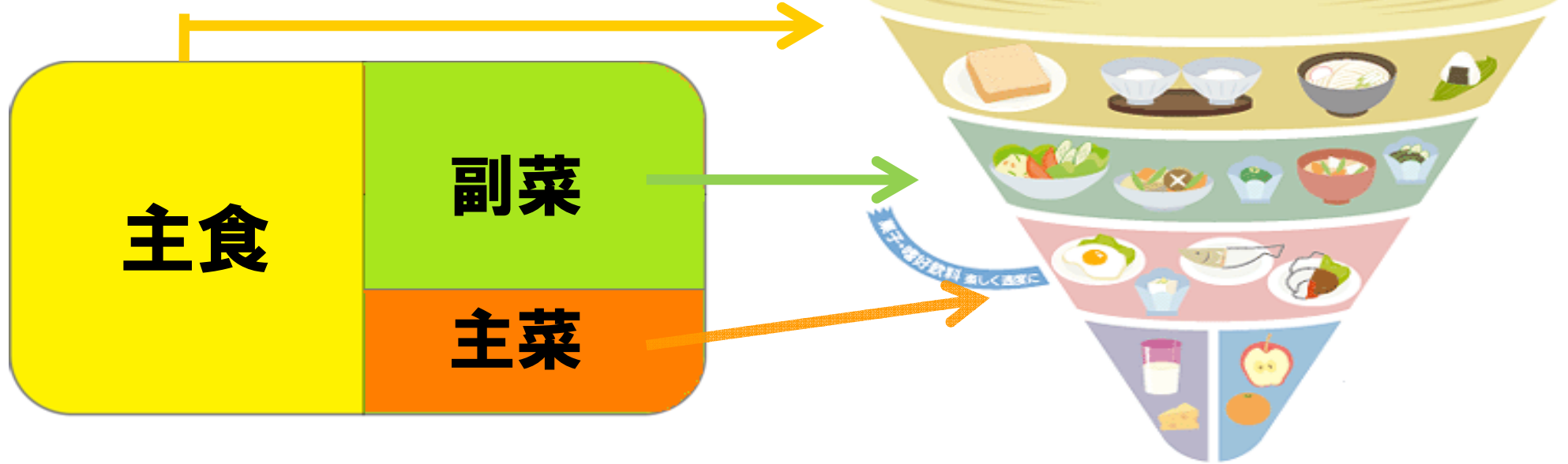
一汁三菜

食事バランスガイド



3・1・2弁当箱法

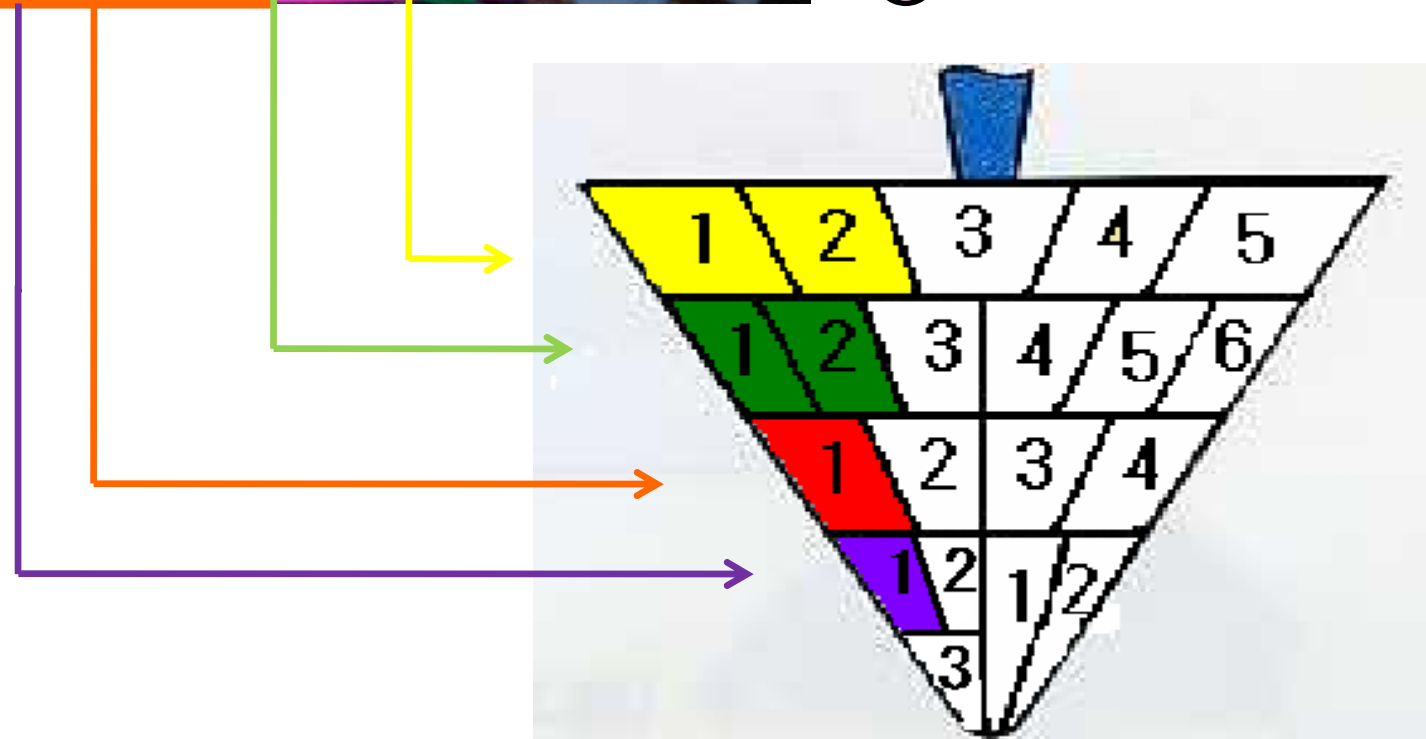
食事バランスガイド





500kcal

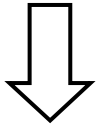
- 玄米ご飯
- 豆腐とチーズののり巻き
ハンバーグ
- 大根の甘酢和え
- ほうれん草のお浸し
- かぼちゃのサラダ



献立作成の手順

1. 主食を決める

⇒ ご飯、パン、麺

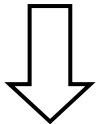


2. 主菜を決める

中心になる素材を選ぶ
調理法を決める

⇒ 肉、魚、卵、大豆製品

⇒ 煮る、蒸す、焼く、炒める、
揚げる、生食、電子レンジ

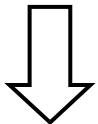


3. 副菜を決める

素材を選ぶ
調理法を決める

⇒ 野菜、卵、豆製品、乳類、
海藻、果物

⇒ 煮る、蒸す、焼く、炒める、
揚げる、生食、電子レンジ



4. 汁物を決める

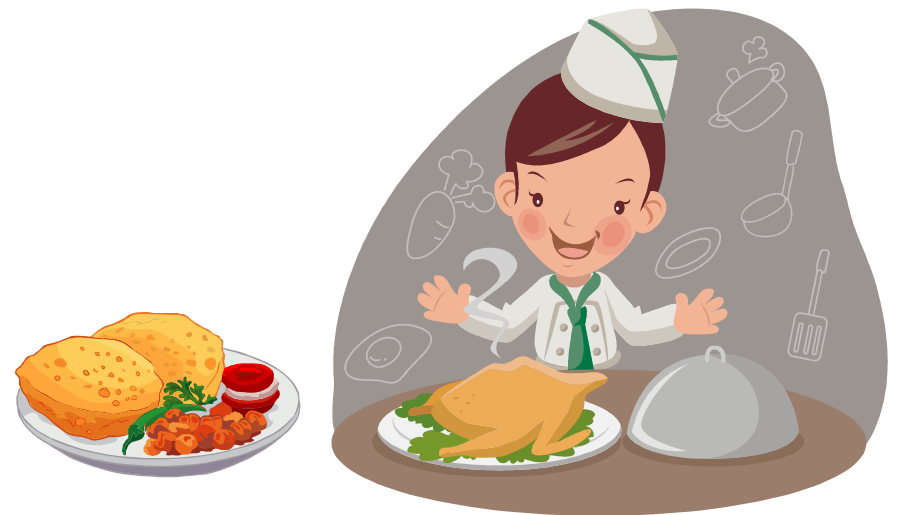
素材を選ぶ
汁の種類を決める

⇒ 野菜、海藻、卵、豆製品、
肉、魚、乳類

⇒ すまし汁、スープ、みそ汁、
けんちん汁、さつまいも汁、ポ
タージュ

献立作成の留意点

- 幅広い範囲から食品を選択する
- 嗜好を考え、調理方法に変化をつける
- 食事づくりが負担にならないようにする
- 季節感をもたせる
- 経済性考える
- 食品の安全性を考慮する



旬の食材をとりいれて

旬の野菜

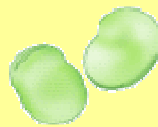
春



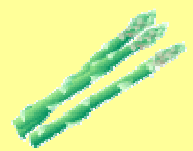
キャベツ



たまねぎ



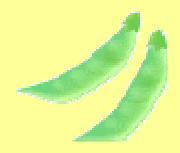
そら豆



アスパラ



たけのこ



さやえんどう

夏



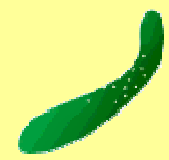
かぼちゃ



とまと



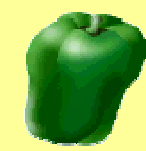
おくら



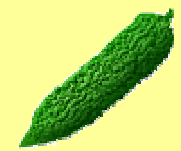
きゅうり



なす

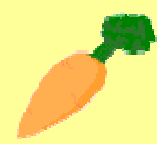


ピーマン



ゴーヤ

秋



にんじん



しいたけ



しめじ



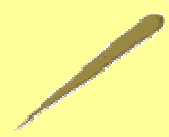
さつまいも



里芋



じゃがいも



ごぼう

冬



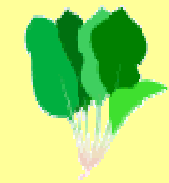
れんこん



かぶ



大根



ほうれん草



白菜



ブロッコリー

旬の魚介類

春



サワラ



アサリ



真鯛

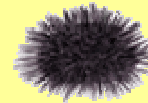
夏



アジ



カツオ

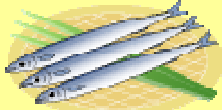


うに



太刀魚

秋



秋刀魚



カキ



鯖



鮭

冬



カニ



ぶり



ヒラメ



ふぐ

旬の果物

春



いちご

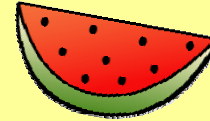


びわ



でこぼん

夏



すいか



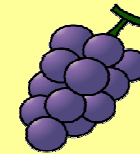
メロン



さくらんぼ



パイナップル

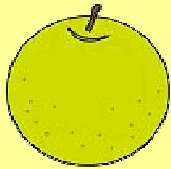


ぶどう



もも

秋



なし



栗

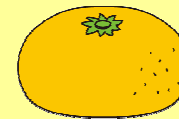


いちじく



柿

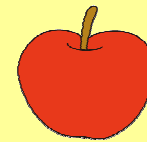
冬



みかん



キウイフルーツ



りんご

エコ・クッキング

～環境に優しい食生活～

- 買い物のとき
 - 促成栽培などのように生産時の光熱費を要しない、旬の食材を選ぶ。
 - 適量を購入する。
 - レジ袋など使い捨てのものを貰わないで良いように、マイバックやマイ箸を持つ。
- 料理のとき
 - 食材を使い切る。
 - 食べられる量を盛り付け、食べ残しを減らす。
 - 冷蔵庫などに残っている食材を有効利用する。
 - 麺類と野菜を一緒に茹でるなど、同時調理をする。
- 片付けのとき
 - 汚れをふき取って皿を洗う、油のついた食器は最後に洗う、少ししか汚れていないものはお湯や水のみで洗うなど、節水の工夫をする。
 - 生ゴミは、しっかり水を切って捨てる。

食循環

食べるということは、単に個人の問題だけでなく、地球や環境も含めたさまざまなつながり(食循環)に関わることです。身体的な健康の確保だけでなく、食を取り巻く全体を理解して、「何を」「どれだけ」食べるのか食に関する「自己管理能力」が必要です。



(日本栄養士会)