

# 食育 メール

三 条 市

6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日

# 見直そう生活習慣 食生活改善で健康な体に

皆さんの食生活で「毎日の習慣」になっていることはありますか？  
毎日の習慣が原因となり、皆さんの健康が脅かされるかもしれません。  
生活習慣病を防ぐためにも、習慣を振り返ってみましょう。

よく噛まずに食べ、  
早食いである。

**肥満**

**糖尿病**



改善

よく噛むことはいいことたくさん！

**1口30回**を心掛けましょう。

よく噛むと…？

- ・満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。
- ・だ液がたくさん出ることにより虫歯予防、消化を助ける効果があります。



丼ものやカレーライス、  
麺類など1品ものを  
よく食べる。

**肥満**

**高血圧**

1品だけ食べて満足しやすく、  
栄養バランスが偏りがちになります。

改善



**お膳の形でバランスよく！**

主食、主菜、副菜を意識して、  
いろいろな食材を味わいましょう。



おなかいっぱいになるまで食べる。

**肥満**

**高血圧**



改善

**腹8分目を心掛けましょう！**

一度にたくさん食べると消化器官に血液が集中します。

すると全身の血液循環が滞り、新陳代謝の低下、  
冷え性や肩こりなどの原因になります。

また、満腹まで食べ、かつ早食いの人はそうでない人に比べ  
**3倍も肥満になりやすい**という研究結果もあります。

(大阪大学公衆衛生学教授、磯博康氏による研究)

**高血圧**

ソースやしょうゆなどの  
調味料を直接食品にかける。

改善



**調味料はかけるより“つける”で減塩**

直接調味料をかけるより小皿にとってつけ

ることで、塩分摂りすぎを防止！

また調味料をつけた面を舌に当たるように

口に入ると、少ない量でも

しっかり味を感じることができます。



**糖尿病**

**肥満**

のどが乾いたら

スポーツドリンクや炭酸飲料を飲む。

改善

**見えない砂糖に注意！**

飲み物の栄養成分表示を見てください。

注目すべきは「炭水化物」の量！砂糖量に換算すると、500ml

の炭酸飲料には50g以上の砂糖が入っていることとなります。

清涼飲料水は飲む量や頻度に気を付けて、栄養成分表示を見て

選ぶことが習慣になるといいですね。

水分補給の基本は水やお茶などが好ましいです。



食事を1人で食べる。

**肥満**

**低栄養**



改善

これを孤食（こしょく）といい、

味覚の発達阻害、肥満や偏食、コミュニケーション能力の低下  
などに影響を与えます。また食卓に楽しさが感じられないことから、  
小食になり慢性的な栄養失調となる場合もあり、高齢者では  
うつ病やフレイル（筋力低下、心身の虚弱）を引き起こします。

(東京大学医学研究科、谷由香子らによる研究)



**食卓はみんなで囲んで  
美味しく、楽しく！**

# 「食べる」ことは「生きる」こと

今月は食育月間！農林水産省では、「食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること」と説明しています。

私たちが生きるために欠かすことのできない「食べる」という行為は、将来の健康や、人間としての土台を作る力を持っています。生活の中でできる食育から実践してみましょう。



保育所巡回指導では、食べ物が自分の体でどのような働きをするのかを3色分けのランチオンマットを用いて教えています。その後の給食では「お肉は赤！」「おひたしは緑！」と元気な声が聞こえてきます。

実際に食事の様子を見て、食べ方の指導も行います。

「上手にお箸持てるかな？」「お皿は持って食べようね！」



## 三条市での取り組み

一緒に買い物に行く

郷土食を知る、食べる

「いただきます」「ごちそうさま」を言う

一緒に調理をする

みんなで食べる

三条市では積極的に地場農産物を扱うお店を「三条市地産地消推進店」として認定しています。新鮮でおいしく、安心安全な地場産品を味わいませんか。ガイドマップには認定飲食店や定期市情報など役立つ情報が詰まっています。

飲食店やスーパーなど  
207店舗が登録！

このマークが目印！



### 旬の食材紹介

### 6月は“アスパラガス”

独特の風味と食感がおいしいアスパラガス。私たちが食べているのは、若い茎の部分というをご存じでしたか。新潟のアスパラガスは、雪解けの水や豊富な日照のおかげで、軟らかく甘みが強いのが特徴です。



### 一編集後記ー 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。私の友人に家族で米農家を営む男性がいます。先日3か月ぶりに会いましたが、1日10時間以上を屋外で過ごし、毎日の激務で12kgも体重が落ちたそうです。真っ黒に日焼けした肌から、農家の大変さが伝わってきました。そんな彼の家で作られたお米は、日本国内だけでなく海外にも届けられています。普段食べている食材も、こうして苦労して全国各地で作られたものだと思うと、残さず、おいしく、感謝して食べたいと思いました。

### 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

### まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	女性	血圧の高い方や治療中の方
8g	7g	6g
未満	未満	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp