

令和6年度

輝く未来のための



WEB版はこちら

三次市食生活改善推進協議会
三次市健康推進課

発刊にあたって

三次市内の高校を卒業されるみなさん、
ご卒業おめでとうございます。

たくさんの思い出を胸に新しい一步を踏み出された皆様、希望に満ちあふれ期待に胸ふくらませていらっしゃると思います。

そこで、私たち「三次市食生活改善推進協議会」は、今年三次市内の高校を卒業されるみなさんを、お祝いし、応援するために、『輝く未来のための（食推さんからの）食育応援BOOK』を贈ります。令和3年度から始め、今回で4年目です。

私たち食推は“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、市民の健康を願って活動するボランティア団体です。ピンクのTシャツ、ピンクのエプロンで活動する姿をどこかで目にされたことがあるかと思います。三次市には12の支部があり、97人が活動しています。令和6年6月には三次市市制施行20周年記念式典が執り行われ、これまでの活動がみとめられ、感謝状をいただきました。

私たちは次の世代を担っていただく皆さんに、まずは「元気でいてほしい！」そのために自分自身の体について知り、「栄養を考えてバランスよく食べてほしい！」と心から願っています。親元を離れ4月からひとり暮らしを始める方は、初めての自炊を通して、ご家族や周囲の方々に支えられていたことに気づかれると思います。きちんと食べていますか？食べることは生きることです。困ったとき、この冊子をめくってみてください。おばあちゃんの知恵やアドバイスが満載です。

みなさんは「三次の宝」です。三次はあなたのふるさとです。帰ってくる母の懐です。みんなが手を広げ、笑顔で応援しています。見守っています。

いつでも心の片隅に三次を大切に思う気持ちを持ち続け頑張ってください。ご活躍を願っています。

三次市食生活改善推進協議会
会長 吉野登喜子

あなたの
体は
あなたの
食べた物で
できている!



三次市食生活改善推進協議会のメンバー一同
(令和6年度 食生活改善推進協議会全体研修会及び交流会)

輝く未来のための食推さんからの食育応援 BOOK

目次

食育ピクトグラムについて

| | |
|---------------------|-------|
| 1. 朝ごはんをたべるといいことあるよ | P. 6 |
| 2. バランスよく食べよう! | P. 8 |
| 3. 野菜をいっぱいたべましょう | P. 10 |
| 4. 健塩(減塩)のすすめ | P. 12 |
| 5. 間食(おやつ) | P. 14 |
| 6. コンビニでの食事の選び方 | P. 16 |
| 7. 食品表示の「い・ろ・は」 | P. 18 |
| 8. 調理の基本の『き』 | P. 20 |
| 9. 体調不良の時の食事 | P. 22 |
| 10. 自分の体を知ろう! | P. 24 |
| 11. 健口で健康 | P. 26 |
| 12. 食のマナーについて | P. 28 |
| 13. 食品ロス | P. 30 |
| 14. 食にまつわる豆知識 | P. 32 |
| 15. みよしふるさとランチの日 | P. 34 |
| 16. ちゃぐりん (JA三次) | P. 35 |
| 17. 災害にそなえよう～食べ物編～ | P. 36 |
| 18. 三次市の食育の取り組み | P. 38 |

食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作されたものです。



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。

- 8.調理基本の『き』 P.20
- 14.食にまつわる豆知識 P.32



朝食欠食の改善

朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。

- 1.朝ごはんをたべるといいことあるよ P.6



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。

- 2.バランスよく食べよう！ P.8
- 6.コンビニでの食事の選び方 P.16
- 9.体調不良の時の食事 P.22



生活習慣病の予防

適性体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。

- 3.野菜を食べましょう P.10
- 4.健塩（減塩）のすすめ P.12
- 5.間食（おやつ） P.14
- 10.自分の体を知ろう！ P.24



歯や口腔の健康

よくかんで食べることにより歯の発達・維持・食べ物による窒息を防ぎます。

- 11.健口で健康 P.26



食の安全

食品の安全性等について基礎的な知識をもち、自ら自己判断し行動する力を養います。

- 7.食品表示の「い・ろ・は」 P.18



災害への備え

いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

- 17.災害にそなえよう～食べ物～ P.36



環境への配慮(調和)

SDGs の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。

- 13 食品ロス P.30



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

- 15.みよしふるさとランチの日 P.34



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。

- 16 ちゃぐりん P.35



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。

- 12.食のマナーについて P.28



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

- 18.三次市の食育の取り組み P.38

農林水産省 HP 参照

1

朝ごはんを食べるといいことあるよ

2 朝ごはんを食べよう



朝食は1日の始まり。でも朝全部作るのは大変。夜に少し準備しておくとお楽ですよ♡みんなで応援しています。

朝ごはんO×クイズ！！

1. あすはいよいよ試験！！

遅くまで勉強するから、夜食はしっかりとったほうがよい？ O or X



→答えは X

夜遅い時間に食事をすると、睡眠中も胃腸が動いてしまうため、熟睡することが出来ません。そうすると朝起きられず、朝食が食べられません。

朝ごはんを食べないと脳のエネルギー不足による集中力の欠如を引き起こします。



2. 朝型と夜型の人。勉強やスポーツの成績が良いのは朝型の人？ O or X



→答えは O

朝食を食べると脳へのエネルギー補給ができ、集中力や注意力がアップします。それにより、朝食を食べている方が成績がよいという結果が出ています。

3. 朝食を抜いたほうが、1日の摂取カロリーを抑えられるので無理をせずに痩せられる？ O or X

→答えは X

毎朝食べる事で腸の働きが活発になり、排便習慣が整うので便秘解消にもつながり、ニキビや肥満解消などの効果もあります。



朝食を食べるメリット

☆昼食・夕食を食べ過ぎないですよ

☆無駄な食欲が消え、

おやつの食べ過ぎ予防につながる

朝ごはんを食べる気にならない場合

朝食をとらない人の約7割が「食べる時間がない」「食欲がない」ことを理由に挙げています。大事な試験や入試、試合やコンクールといった大事な場面で本領発揮するためには朝ごはんは大切です。まずは口当たりがよく簡単に食べられる牛乳や果物、野菜ジュースなどから始めてみましょう。その他、普段からの生活リズム、睡眠時間を見直し、いつもより15分早く起きるところから始めてみましょう。

ごはん派は..



あなたはパン派？
ごはん派？



おにぎらず

[材料(1個分)・作り方]

- ごはん.....茶碗 1 杯
(ふりかけ:のりたま・ゆかりなど)
- やきのり.....1 枚(全形)
- *具**
- レタス(カット野菜でも OK).....1/2 枚
- ハム.....1 枚
- スライスチーズ.....1 枚



こんな具もおすすめ♪
簡単スクランブルエッグ
卵.....1 個
マヨネーズ.....小さじ2
ボウルに卵、マヨネーズを入れてよくときほぐし耐熱容器に入れて電子レンジ 600Wで 1 分加熱するとできあがり。



① 焼きのりを広げ、
ごはんの半量を中央に置く。

レタス



ハム



スライスチーズ



② レタス、ハム、スライスチーズの順に具をのせる。このときごはんより外に出ると、食べているときに具がポロポロ落ちやすいので、ごはんの内側に広げる。



③ 残りのご飯を置き、
全体をおおうようにする。



④ 四隅の中央に
折って合わせる。



⑤ のりの合わせ目を下
にし、軽く押さえて、ご飯
とのりをなじませる。



⑥ 斜めに切って
完成!

みそ玉

[材料(2個分)・作り方]

- みそ.....大さじ 1(18g)
- 乾燥野菜.....3g
(カットわかめ、人参、ねぎ、えのきなど)
- 顆粒だし.....小さじ 1/2 弱
- みそに乾燥野菜と顆粒だしを入れてまぜ、2 等分し、
1つずつラップに包む。



保存方法:冷蔵で約 1 週間、冷凍で約 1 か月保存が可能です。

食べるときは...

お汁椀にみそ玉 1 つとお湯
180cc注いで出来上がり
※とろろ、豆腐などを
入れて具を増やしても
おいしいですよ。



パン派には...

食パンでオープンピザ



[材料(2人分)]

- 食パン(6枚切り).....2 枚
- 市販のお惣菜.....量はお好みで
(マカロニサラダ・ポテトサラダ
・きんぴら・ひじき・焼きそば・
納豆とちりめんをまぜたものなど)
- マヨネーズ.....適量
- とろけるチーズ.....適量

[作り方]

食パンに市販のお惣菜をのせる。(お好みの量で)
その上にとろけるチーズとマヨネーズをのせてトースターで焼き、
チーズがとけ表面がとろ〜りとしたらできあがり。

食パンでなくても
コッペパンに切
れ目をいれて具
材をはさんでも
OK!!



おすすめのくみあわせ
野菜ジュース、果物
牛乳などを一緒にとる
と栄養のバランスもよい
です。

2

バランスよく食べよう！

3 バランスよく
食べよう



なぜバランスよく食べるって大事ななの？



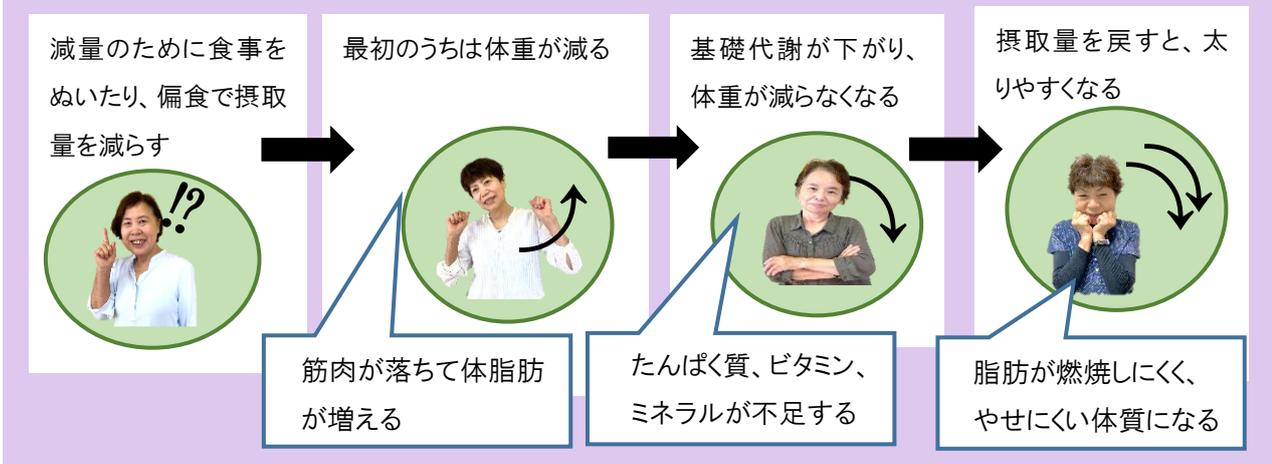
健康を維持するには、たくさんの栄養素が必要です。私たちは栄養素のほとんどを食事から摂取しています。栄養素はそれぞれが、体をつくるもとになったり、体を動かすエネルギーになったり、体の調子を整えたりします。これらの役割を果たす食べ物をバランス良くとることが、いわゆるバランスのとれた食事というわけです。そして、バランスのとれた食生活を送ることで丈夫な身体をつくり、健康を維持することが出来ます。

無理なダイエットはかえって太るってホント？



健康にも赤信号です！ 食品を限定した「単品ダイエット」やサプリメントや下剤などの「薬品ダイエット」、急激な運動をする「運動ダイエット」は深刻な健康問題につながります。

無理なダイエットの悪循環



何をどれくらい食べるとバランスがいいのかな？



栄養を過不足なくするには、「1日3食3つのお皿を揃える」ことを目安にしましょう。

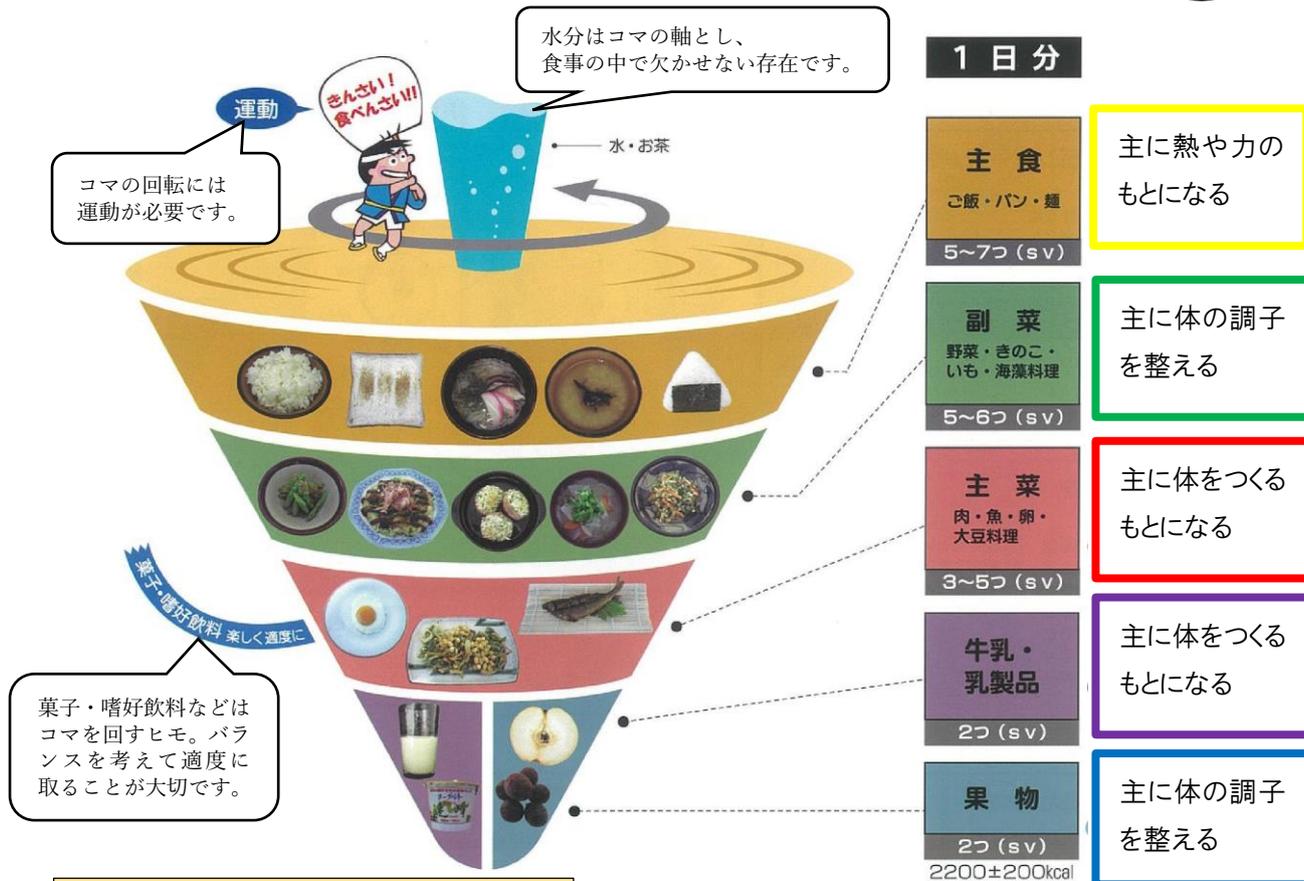


3色をそろえることを意識すると、バランスがいいね



みよし版食事バランスガイド

バランスよく食べると
うまくコマが回るよ!



みよし版バランスガイドは、三次の特産品を多く使用しています。

食事バランスガイドとは、「何を」「どれだけ」食べたらよいのか。それを、コマの絵で表現したものです。コマには 1 日に食べることが望ましい料理の組み合わせと、おおよその量が分かりやすく示されています。コマは、上から「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」という 5 つの料理グループで表現してあります。またコマの軸は「**水・お茶**」、コマをまわすヒモは「**菓子・嗜好飲料**」となっています。バランスが悪いと、コマは倒れてしまいます。コマにある 5 つの料理グループをバランスよく食べることで、上手にコマを回し、健康的なからだ作りに活用しましょう。



1 食あたりのバランスが悪いからといって、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。コマに描かれているのは、あくまで平均的な一日分の食事です。一定期間を目安に、食生活のバランスをチェックしましょう。

1 日に必要な食事の量は、男子か女子か、何才か、どのくらい体を動かしているかによって、ちがいます。自分にちょうどよい食事の量を知りましょう。詳しいことはこちらでチェック!!

元気に活躍するみんなを応援しよーるよ!
吉舎支部より



農林水産省 食事バランスガイドホームページはこちら

QR コードはこちら

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



3

野菜をいっぱい食べましょう

4 太りすぎない
やせすぎない



野菜を食べる大切さについて

野菜には体内で重要な役割をする大切な栄養素が豊富に含まれています。生活習慣病予防や便秘の予防、美容のためにもしっかりと食べることが大切です。

美容効果

野菜にはビタミンが多く含まれています。

ビタミンC

- ・コラーゲンの生成を促進
- ・メラニンの色素の生成を抑える・免疫力を高める



ビタミンA

- ・皮膚や粘膜の健康を保つ
- ・目の健康に役立つ



ビタミンE

- ・老化を防ぐ
- ・血液の流れをよくし血行改善



便秘予防

食物繊維

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などに役立ちます。食物繊維は、ほとんどの日本人に不足していると言われていて、積極的に摂取するように心がけましょう。



生活習慣予防

肥満予防

野菜を食べると食事量を減らさずにカロリー削減につながります。

糖尿病・動脈硬化予防

野菜に含まれる食物繊維には糖質や脂質(LDL コレステロール)の吸収を抑える働きがあります。

がん予防

野菜に多く含まれるビタミンには抗酸化作用が強く、がん予防には欠かせません。

高血圧予防

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(塩分)を尿とともに体外に排出させます。

野菜の1日の目標摂取量は350g以上

野菜がどれくらい必要なのかを分析した結果、1日に350g以上(緑黄色野菜 120g以上、淡色野菜 230g以上)が必要と言われています。国民健康栄養調査(厚生労働省)による調査では、多くの人は野菜不足であるという結果が出ています。

野菜 350gって
どのくらい?

野菜料理を小鉢に入れて5皿を目安に

(小鉢1皿の野菜の重量を約70gと考えます)



具だくさん汁



煮物



和え物



炒め物



野菜サラダ

手ばかり法を目安に

両手1杯×3食



生野菜



ゆで野菜

片手1杯×3食

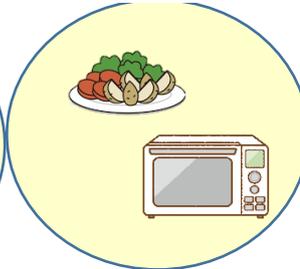
野菜をどうやって食べたらいい？

1人暮らしになると料理をするのも億劫だし、せっかく買った野菜を使い切るのは大変ですね。ちよっとの工夫で野菜をたくさん食べるコツを紹介します！

カット野菜・冷凍野菜を
利用する♪



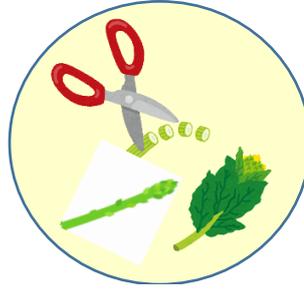
電子レンジで蒸し野菜♪



野菜を切って酢につけて
ピクルスに♪



時間のある時に下処理して
冷蔵・冷凍保存して♡



キッチンバサミで野菜を
カットする♡
(まな板・包丁いらず)



甘〜いジュースばかりでなく、
野菜ジュースも取り入れて♡
野菜ジュースもいいですよ。
ときには、手作り野菜ジュースもいいですよ。
おすすめレシビ(小松菜・パナナ・りんご・豆乳を
ミキサーにかける)

具たくさん豚汁 (1人分)

- カット野菜ミックス……………40g
- 豚こま切れ肉……………35g
- カットしめじ……………20g
- 小ねぎ……………2本分
- インスタントみそ汁のみそ…1袋

作り方

- ① 鍋に汁椀 8分目までの水を入れ、沸騰させる。
- ② 豚肉、しめじ、カット野菜を加え、火を通す。
- ③ 火が通ったら、みそを加える。出来上がり。
- ④ 器に盛り、キッチンばさみで小ねぎをカットする。

カップラーメンに一工夫！

- ① カット野菜(40g)を電子レンジ(600w)で1分加熱しておく。

- ② カップラーメンのふたを開けて卵を割り入れ、①のをせてお湯を注ぐ！

✪卵が半熟になっておいしいよ☺

お肉を食べたら、その3倍の野菜を食べるつもりで、たっぷり野菜を食べてね。

みんなのことを応援しとるよ！

三良坂支部より(^▽^)/



4

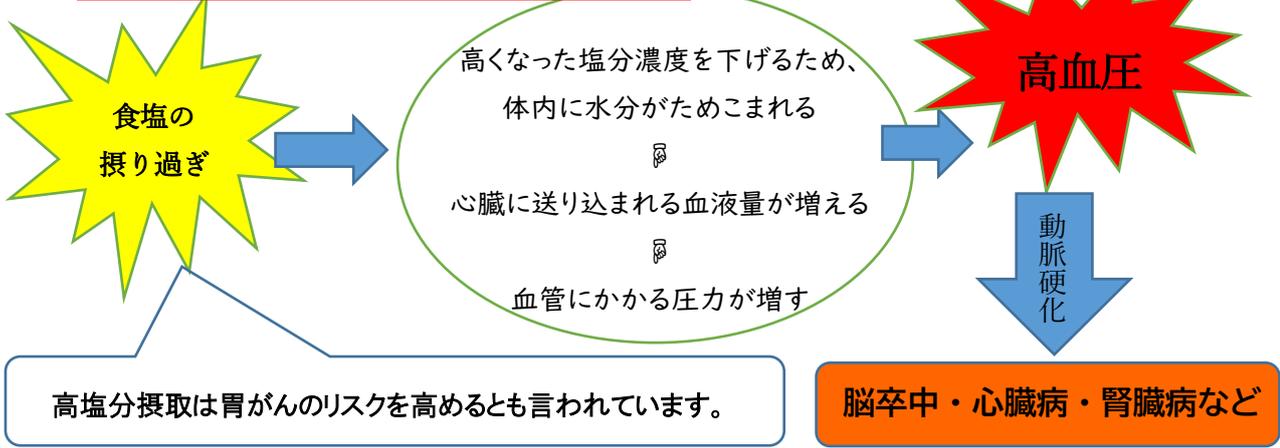
上手に減らして、おいしく食べて、健康になろう 健塩（減塩）のすすめ



三次市では、減塩の事を「^{けんえん}健塩」と呼んでいます。
健康を維持するための適切な塩分のとり方のことです



なぜ食塩のとり過ぎがいけないの？



1 日食塩摂取目標量と実際の食塩摂取量

〈目標量〉

| | |
|----|--------|
| 男性 | 7.5g未満 |
| 女性 | 6.5g未満 |

実際の摂取量は…



| | |
|----|-------|
| 男性 | 10.7g |
| 女性 | 9.1g |

(厚生労働省「日本の食事摂取基準 2020年版」)

(令和5年「国民健康・栄養調査結果」より)

1日に約3gも多くの食塩を摂取していますね！

ちなみにWHO(世界保健機関)の食塩摂取目標量は、5g未満/日。

世界の目標から見ると、5.1g/日も多くの食塩を摂っていることになります。これは大変！

栄養成分表示の「食塩相当量」を見る習慣をつけましょう！

| | |
|--------------|--------|
| エネルギー | 〇〇kcal |
| たんぱく質 | 〇〇g |
| 脂質 | 〇〇g |
| 炭水化物 | 〇〇g |
| 食塩相当量 | 〇〇g |

表示がナトリウムの場合があります。

そんな時は以下の式で食塩相当量を計算しましょう。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

5

間食 (おやつ)

4 取りすぎない
やせすぎない

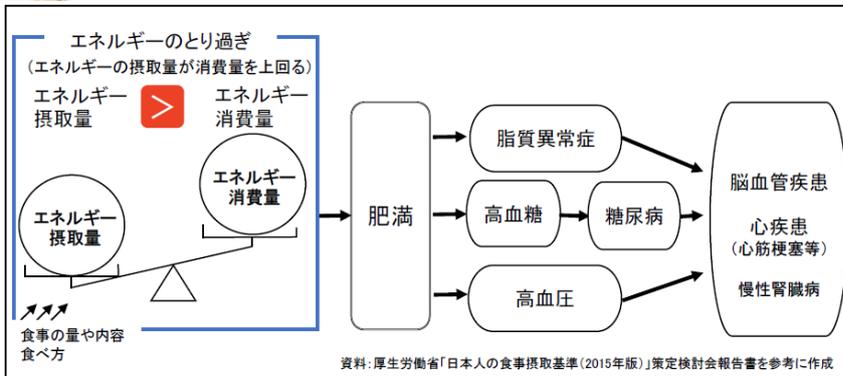


間食とは、朝食・昼食・夕食以外で足りないエネルギーや栄養素を補うのが本来の目的です。(補食ともいいます)

加えて、気分転換や生活にうらおいを与えるなどの役割もあり、今はこちらの楽しみで食べているという目的のおやつが多いようです。

みなさんがおやつとして食べるものには、スナック菓子やアイスクリーム、ジュースなどエネルギーの高いものが多いのではないのでしょうか？これらを多く摂取する機会が増えると、肥満、やがては生活習慣病などにもつながる可能性があります。おやつは好きなものを楽しんで食べるのが理想ですが、回数・量・質も大切です。

若いうちから適量を守りましょう。



おやつの適量は1日200kcalまで

200kcal(キロカロリー)の目安

- POTATO CHIPS ポテトチップス 約1/2袋
- アイスクリーム 小1個
- せんべい 3~4枚
- 板チョコレート 約1/2枚
- どら焼き 1個
- ショートケーキ 約1/2個

ジュース、
アルコール類について

水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものですが、ジュース・アルコールは嗜好飲料に含まれます。アルコール、コーヒーは利尿作用がありますので、飲みすぎに気をつけましょう。

食べた100kcal分を運動で消費するとどのくらいでしょうか。200kcalのおやつを食べるとこの2倍動く必要があります。体重が軽い人は、エネルギーを消費するためには運動時間がさらに長く必要です。若い時は食べても太らないようでも、加齢とともに太りやすくなりますよ。



運動・生活活動で100kcalを消費するには？(体重60kgの人の場合)

- 普通に歩く 50分
- 速歩 25分
- 野球 25分
- バレーボール 50分
- 自転車 30分
- サイクリング 15分
- ストレッチ 65分
- ジョギング 15分

※コツコツ動こう！100kcalポケットブック参照

肥満防止のために

☆3食(朝・昼・夜)きちんと食べる

間食の食べ過ぎ予防につながります。

☆バランスよく食べる

間食ばかりだと、糖質・脂質・塩分過多に。
食事からたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどを摂りましょう。

☆栄養成分表示を見る

(P.18 「食品表示」参照)

エネルギー、糖質、脂質、塩分を見る習慣をつけて食べるようにしましょう。食べ過ぎ予防につながります。

☆ながら食いをやめる

テレビ、スマホ、本など、何かをしながら食べると消化不良をおこしたり、よく噛まずに食べることで食べる量が増えます。

☆運動をする

消費エネルギーに対して摂取エネルギーが多くなると肥満につながります。食べたならその分運動しましょう。

どんなおやつがいいの？

1 日の食事を考えて、足りない栄養を補えるものを食べましょう！

(特にカルシウムやビタミンは不足しがちです。)

P.8 「バランスよく食べよう」参照



管理栄養士がすすめる

「間食」ランキング～!

- 1位 ナッツ類
- 2位 高カカオチョコレート
- 3位 ヨーグルト
- 4位 果物
(バナナ、冷凍フルーツ含む)
- 5位 ドライフルーツ、するめ
- 6位以降
チーズ、豆乳、ゼリー(寒天、こんにゃく)

管理栄養士

岡田明子 参照



<https://diamond.jp/articles/-/249443>

手づくりするなら こんなおやつはいかがですか？

おいもサンド

《材料》(3個分)

さつまいも 50～60g
りんご 中玉半分
グラニュー糖 大さじ2
チーズ 適量

《作り方》

- ① さつまいもは1cm位の輪切りにして、水につけておく。
- ② りんごは薄いいちょう切りにして、グラニュー糖をふりかけておく。
- ③ ①②共にラップをして電子レンジに3分かける。
(さつまいもは竹ぐしが通るように)
- ④ フライパンで③のさつまいもを両面焼いてから、りんごと細かく切ったチーズをはさんで、できあがり♪



東部支部より

月やめられない とまらない……月というCMを知っていますか？

おやつは食べ始めたらなかなかやめられない!つい手がでてしまう。

とういことがありますね。食べすぎると3度の食事が食べられなくなり、

またおやつに手がでて…という悪循環になってしまいます。量を決めたり

摂取カロリーを決めたりして楽しく食べてくださいね。

健康な体で頑張ってください。三次のみんなが応援してま～す♡



6

コンビニでの食事の選び方

3 バランスよく
食べよう



コンビニにはすぐに食べられる食べ物がたくさん！しかし選び方次第で様々な病気を招く食事になりかねません。健康的に選ぶ、食べるコツを身につけて、上手に利用しましょう！

あなたならどれを選ぶ？

①弁当



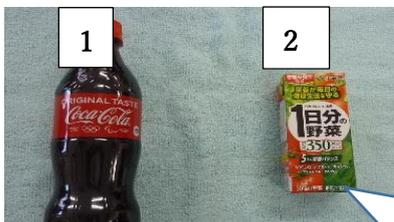
野菜やたんぱく質が入っている
②がいいよ。

②パン類



パン類を選ぶときは、野菜やたんぱく質が入った
①のサンドイッチがおすすめだよ。

③飲み物



①より②がおすすめ
野菜ジュースに含まれるカリウムはむくみの改善、ビタミンCやβカロテンは風邪予防や肌ケアに役立つよ。

④デザート



砂糖たっぷりの①より
骨を丈夫にするカルシウム
がとれる②がおすすめだよ。

コンビニ食の選び方のポイント

1.単品で選ばず組み合わせを考える。

コンビニではパスタやおにぎりなど、炭水化物中心のものをついつい選んでしまいませんか？コンビニ食は単品で買うと全体的に炭水化物が多くなる傾向があり、また油が多く野菜が少ないものが目立ちます。食事バランスが崩れると血糖値を上昇させる要因となり、様々な病気をひきおこします。主食・主菜・副菜を意識して選びましょう。

2.野菜(ビタミン・ミネラル)を意識して追加する。

コンビニでは全体的に野菜が不足しがち。野菜に多く含まれるビタミン・ミネラルは、炭水化物・タンパク質・脂質それぞれの代謝を助けてエネルギーにかえるので野菜をとることを心がけましょう。ビタミンやミネラルが不足すると栄養の代謝ができず、脂肪に変わってしまいます。

今すぐできるおすすめのお組み合わせ方、選び方は？

① 丼物、チャーハン、パスタ + 卵スープ + 野菜サラダ がおすすめ！！



野菜に多く含まれる食物繊維は、腸の中に長時間居座って糖をゆるやかに吸収してくれる働きがあります。血糖値の上昇を穏やかにしてくれる味方です。食事の一口目に野菜を食べるとより効果的です。

✿ワンポイントアドバイス✿

コンビニで何品も買うとお金が高くなりますよね。そんな時は、カット野菜やスーパーで安く購入した野菜などで 1 週間程度冷蔵庫で日持ちする常備菜を作っておくとよいです。例えば、インターネットで「大根常備菜」と検索すれば、作り方が出てきます。あなたの好きな味が見つけれられるかも♪

② 菓子パン+ハンバーガー + 野菜ジュース又は野菜のお惣菜 +ヨーグルトがおすすめ！！



パンだけでは主食の炭水化物のみに偏ってしまいます。野菜の惣菜を追加しましょう。たんぱく質も少ないのでヨーグルトやチーズなどを追加して食べるとよいでしょう。

✿ワンポイントアドバイス✿

ハンバーガーには、カット野菜を買って挟んで食べれば、野菜も食べられて、満足感アップ！
カット野菜ならサラダを買うより値段を抑えられて節約になるので、一石二鳥です。

③ おにぎりを食べる時には



汁物、果物、チーズやパウチなどのお惣菜等と一緒に食べましょう。

④ うどんやそば等の麺類



麺類は具に肉や野菜が含まれているものを選び、ヨーグルト又は果物を加えるとよりバランスが良くなります。

君田支部より

栄養バランスを考え生活することは大切です。しかし、時には何も考えず食べたいときも当然あります。知識を持ち、意識しながら生活することでおのずと身についてくると思います。商品を購入する際の参考にしていただけなら幸いです。

みんなのこと応援しょーるよ♡



7

食品表示の「い・ろ・は」

6 手を洗おう



これは何？

何が入っているの？

いつまで食べられるの？

保存方法は？

誰が作ったの？

私たちが日ごろから食べている食品のことを色々と教えてくれる。それが食品表示です。

食品表示は、消費者が食品を選ぶときの指標となる重要な情報源です。食品表示の意味を理解して食品を選ぶことは、健康的な食生活につながります。

食品表示法

品質事項

原材料名
原料原産地名
内容量
原産地
原産国名
食品関連事業者 等

衛生事項

添加物
賞味・消費期限
保存方法
アレルギー
製造所等 等

名称
遺伝子組換え

栄養成分表示 機能性表示食品 等

保健事項

消費者庁参照(改編)

- 品質事項:食品の品質に関する表示の適正化を図るために必要な食品に関する表示事項
- 衛生事項:国民の健康の保護を図るために必要な食品に関する表示事項
- 保健事項:国民の健康の増進を図るために必要な食品に関する表示事項

栄養成分表示例

具体的な表示の例

必ず「栄養成分表示」と表示します。

食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

表示される値は分析のほか、計算等によって求めた値を表示することが可能です。

熱量及び栄養成分の項目の表示の順番は決まっています。

消費者庁HPより

食品の栄養的な特徴を知り、

健康づくりに役立てよう!



栄養成分表示 1食分(〇g)当たり

| | |
|-------|-------|
| エネルギー | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック!

Let's Try!!

- ◇ 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ。
- ◇ 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する。

$$BMI = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

詳しくは P.24 を読んでみてね♪

アレルギー表示

○食物アレルギー体質を持つ方の健康被害を防ぐために、包装された加工食品のうち、アレルギーを引き起こす物質(以下、アレルギー物質)を含む食品の表示制度があります。

| | |
|-------------------------------------|--|
| 表示の義務があるもの 特定原材料 8品目 | えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ |
| 表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 20品目 | あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、マカダミアナッツ |

主な食物アレルギー症状

かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、嘔吐、ぜん鳴、意識障害、血圧低下などのアナフィラキシーショック



賞味期限と消費期限の違いは?

消費期限:袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。

賞味期限:袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。
この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。
ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

もったいない!かんたんレシピ 賞味期限切れの食材でフレンチトースト

ボウルに牛乳 1/2 カップ、卵 1 個、砂糖大さじ 1 杯を入れてかき混ぜ、食パン 2 枚を浸す。フライパンにバターを敷き、浸した食パンの両面を焼いてできあがり♪



西部支部より

自分で買った食品の表示を見るようにしてはどうでしょうか?

スナック菓子 1 袋でこんなにカロリーと塩分あるの??

きっとたくさん入っていることにびっくりされるでしょう。

案外興味が持てるようになりますよ。応援しようよ〜



8

これだけは知っておこう！

調理の基本の『き』



多くの皆さんが、これから初めて自炊をされるでしょう。料理初心者でもすぐに料理が作れるように、知っておいてほしい基本ポイントをお伝えします。

計量

料理は調味料の分量が少し変わるだけで、味わいが大きく変化します。調味料は味付け以外にも食材をやわらかくしたり、日持ちさせたりする役目もあります。おいしい料理を作るには、調味料の分量を守ることが大切です。



少々

親指と人差し指でつまむ
(おおよそ0.1gくらい)



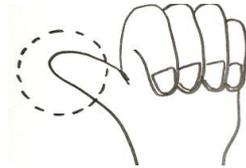
少量・ひとつまみ

3本の指でつまむ
(おおよそ0.3gくらい)



ひとかけ

親指(第一関節)ほどの大きさ
(生姜なら約10gくらい)



適量

調味料を必ず入れるが、分量は好みでよい

適宜

調味料を入れても入れなくてもよい

計量カップ



料理やお菓子作り、だしなどを量る一般的なカップ
200ml(1カップ)



お米を計るときのカップ
180ml(1合)
米1合の重さ 約150g

計量スプーン



大きじ1
15ml



小さじ1
5ml



メモ

食品によって大きじ1杯あたりの重さは違うよ！



| | | | | | |
|-------|-----|------|-----|-------|-----|
| (例)砂糖 | 9g | しょうゆ | 18g | マヨネーズ | 12g |
| 塩 | 18g | 油 | 12g | みそ | 18g |

野菜の下ごしらえ

洗う、切る、皮をむく、すじを取る。面倒だったり、省略したくなりますよね。でも実は、この下ごしらえこそ、おいしい料理への近道なんです。たとえば、野菜の切り方ひとつで、火の通り方や味のしみ方が均一になったり、食感が変わったりと、料理の仕上がりに大きな差が出ます！

ゆでる



メモ

スナックエンドウ、アスパラガスなどの緑をきれいに出したいときは、塩を少し入れるとキレイな色になって、「インスタ映え」するよ☆☆
(スナックエンドウ、アスパラガスなど)

| 湯から入れる：地上の緑の野菜 | 水から入れる：地中の野菜 | どちらでもいいもの |
|--|--|---|
|  <p>ブロッコリー アスパラガス ほうれん草 小松菜など</p> |  <p>大根、人参 かぶ ごぼう いも類 など</p> |  <p>キャベツ、白菜 など地上の白 い野菜(固いと ころは水から)</p> |

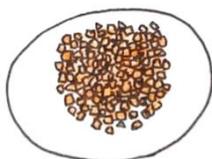
ゆでた後

| 水にさらすもの：青菜類 | 水にさらさないもの：固い野菜類 |
|---|---|
|  <p>水で短時間で一気に冷まし、旨みが抜けないようにさっと引き上げる。</p> |  <p>ざるにあげたり、扇いで冷ます。 ブロッコリー、アスパラガス、いんげんなど</p> |



野菜の切り方

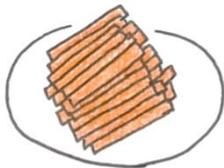
[みじん切り]



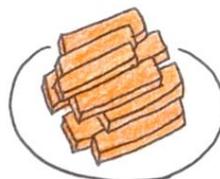
[輪切り]



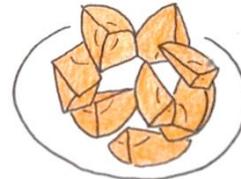
[せん切り]



[短冊切り]



[乱切り]



メモ



野菜の繊維を断ち切ると、やわらかい食感になります。

反対に繊維に沿って切ると、歯ごたえや食感が残り、よく噛むことにつながり、食べすぎ予防になります！ダイエットにも効果的ですね♪

三和支部より

ひとりの新生活で自炊は大変だと思いましたが、基本を知り、少しずつ努力してみてください。得意料理が増えると楽しくなると思いますよ。



9

体調不良の時の食事

3 バランスよく
食べよう



家族と一緒に住んでいた今までは、風邪をひいた時、家族の誰かに看病してもらい、身体に優しい食べ物を用意してもらっていたと思います。

しかし、これから多くの方は一人暮らしが始まり、体調の優れない日も自分で何かしら食事を準備することになると思います。食欲がなく、何も食べない人もいるかもしれませんが、体調が悪いときこそ少しでも必要な栄養をとることが、早く元気になるためのカギです。

体調が悪いときの食事のポイント

水分補給はしっかりと

体調が悪く、いつもより食事量が少ない場合は、脱水予防のために、特に水分だけはしっかりととりましょう。(嘔吐の場合を除く)

おすすめ水分補給！！

(水やお茶、スポーツドリンク、ゼリー飲料、果物、スープ・味噌汁のお汁物など)

こんな症状が出たら脱水要注意！ 脱水の見分け方

尿の回数が少ない。尿の色が濃い。唇や舌が乾いている。顔色が悪い。

泣いても涙が出ない。目の下がくぼんでいるなど。

これらの症状が出たら、早めに病院で受診しましょう。

消化のよい食べものを食べる

体調が悪いときは消化能力が低下しているものです。揚げ物などの脂の多い食品や、食物繊維の多い食品、固い食べもの、刺激物、アルコールなどは控えましょう。

発熱したとき

発熱時、まずはしっかりと水分補給して脱水を予防しましょう。

胃腸の働きが低下しているので、やわらかいものや味つけが濃くないものを食べましょう。食欲がないときは、ゼリー、プリンやアイスクリームなどの冷たいものが食べやすいです。



のどが痛い、咳がでるとき

はちみつは殺菌効果で痛みを和らげてくれる作用があり、生姜は、咳を鎮め、痰を出しやすくしてくれるのでおすすめです。固い食べものはのどに刺激を与えてしまう可能性があるため注意が必要です。咳が出ると、エネルギーを消耗するので、しっかりとエネルギー補給することが大切です。食事からの補給が難しければ、機能性食品ゼリーなども上手に利用しましょう。

お勧めドリンク

お湯の中に、生姜すりおろし(市販のチューブ OK)+はちみつ+レモン汁(輪切り)を加えてよく混ぜ合わせる。



下痢のとき

下痢のときは、排出する水分量が多くなるため脱水症状を引き起こしやすい状態にあります。水分だけでなく、体内の塩分も多く排出されているので、脱水症状の予防・改善に適切と言われている経口補水液を飲みましょう。おなかをこわしているときは、整腸作用のあるりんごがお勧めです。みかんなどの柑橘系フルーツは消化が悪く、胃に負担をかけるので控えましょう。



吐き気があるとき



食欲が減り、食事量が減る傾向がありますが、脱水を防ぐために水分はしっかりととりましょう。コーヒーや緑茶など、カフェインが含まれる飲み物や食べものは胃の不調を悪化させ、さらに吐き気をもよおす可能性があるため避けましょう。

おう吐している

水分のとり方に注意が必要です。おう吐している時やおう吐直後は何も飲まないようにしましょう。おう吐がおさまったら脱水予防のために、少しずつ水分をとりましょう。

吐き気やおう吐がおさまって水分がとれるようになったら・・・

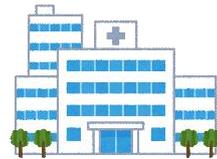
水分補給には、

- 常温か白湯、塩分・糖分が含まれた経口補水液などがお薦め。
- × 柑橘系ジュース、ヨーグルト、牛乳などは避けましょう。

食事も徐々に始めましょう。

- おかゆやうどんなど消化のよいもの
- × 牛乳・乳製品。繊維の多い野菜、海藻類。脂肪の多いもの。
消化しにくいもの(貝類、いか、たこ、ラーメンなど)

注意:水分をとってもおう吐したり、水分が全くとれない期間が長く続く時は病院へ受診しましょう。



レトルトおかゆを使って、かんたんおかゆ

あっさりバージョン

レトルトおかゆを器に盛り、生姜のしぼり汁(チューブでも可)を加え、電子レンジで温める。

好みで、梅干しを加える。

《生姜効果で身体が温まるよ!》



卵がゆバージョン

レトルトおかゆを器に盛り、溶き卵を加え、調える。電子レンジで温める。塩を適宜加え、味を整える。



十日市支部より

元気で生活するためには無理なダイエットなどせず、しっかりバランスよく食べること。それでも体調が悪くなった時、私たちのこのページを開いてくださいね。
フレー!フレー!三次っ子!!応援しとるよ~♪



10

自分の体を知ろう！



☆自分の適性体重を知っていますか？

適正体重の目安としてBMI (Body Mass Index)がよく使われます。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なり、WHO(世界保健機構)の基準では30以上を「肥満」としています。日本肥満学会の定めた基準では、18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」としています。

※発達段階の途中にある10代では、筋肉や骨の割合の違いから人によってBMIの数値が必ずしも「肥満」や「低体重(やせ)」の適正な目安にならないこともあります。

☆自分のBMIを計算してみよう！

| | | |
|---------------|-------------------|-------------|
| 18.5 未満 やせ | 18.5~25 未満 ふつう | 25 以上 肥満 |
|---------------|-------------------|-------------|

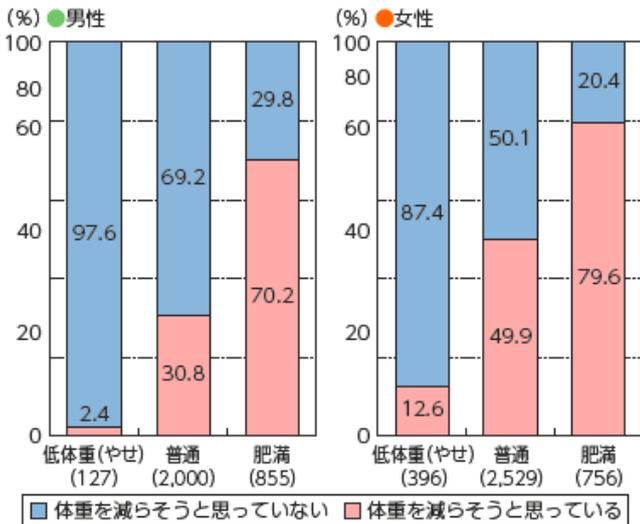
$$\text{BMI} = \left(\quad \right) \text{ kg} \div \left\{ \left(\quad \right) \text{ m} \times \left(\quad \right) \text{ m} \right\}$$

例) 体重 60 kg、身長 160 cm の人

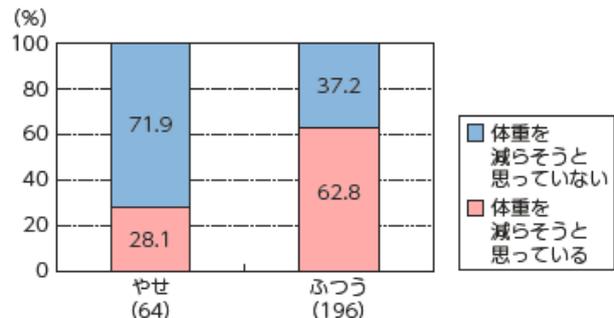
$$\begin{aligned} \text{BMI} &= 60 \div (1.6 \times 1.6) \\ &= 23.4 \end{aligned}$$

☆ムリなダイエットをしていませんか？

体型別 体重を減らそうとする者の割合 (20歳以上)



体重を減らそうとする者の割合 (20歳代女性)



体型がやせの女性では12.6%、ふつうの女性では約50%がやせたいと思っていました。

また、20歳代の女性では、体型がやせの女性の約30%、ふつうの体型の女性の約60%が体重を減らそうと思っていました。

やせすぎると、女性では月経の乱れが認められることがあります。また男女とも標準体重の60%以下にやせが進むと、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈、結核などの感染症など、重い合併症を起こしやすくなります。ほうっておくと死に至ることもあり、治療や栄養指導などが必要となります。食事を極端に減らすなどのムリなダイエットは、しないようにしましょう。

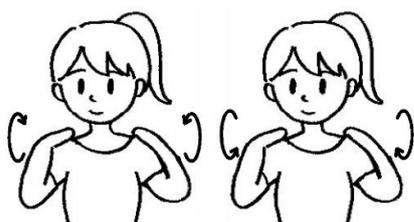
☆生活習慣病予防に運動を！

年齢があがるにつれて運動する機会が減り、運動不足の人の割合が増加します。運動不足が続くと体力や全身持久力、筋力が減少し、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病につながりやすくなります。若いうちから運動習慣をつけるようにしましょう。

☆隙間時間にストレッチ

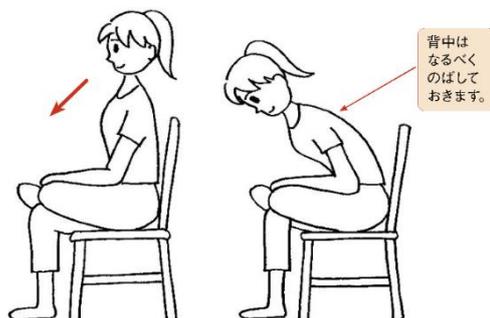
健康増進や体質改善に効果のあるストレッチ。続けることで、疲れがたまりにくくなり、疲労回復も早くなります。また、体がリラックス状態になることで睡眠の質もよくなります。

【肩回し】



- ①左右のひじを曲げ、手のひらを肩の上に置きます。
 - ②肩を前に10回まわします。
 - ③肩を後ろに10回まわします。
- ◆回数の目安：
10回×1～3セット。

【お尻の横伸ばし】



- ①左足の外側を右の太ももの上に乗せます。
 - ②上半身をまっすぐに伸ばしたまま前屈し、10秒静止します。
 - ③反対も、同じようにします。
- ◆回数の目安：10秒×左右交互に1～3セット

☆体型維持に向けて筋力トレーニング

筋力トレーニングと聞くと、競技能力の向上をイメージされる方も多いと思いますが、「基礎代謝が上がって、太りにくい体になる」「有酸素運動の効果を上げる」「きれいな姿勢を維持できる」など、日常生活におけるメリットがたくさんあります。日々の生活に筋力トレーニングを取り込むことが、体型の維持・改善には効果的です。

【スクワット】



- ①足を腰の幅に広げます。
 - ②お尻を後ろに突き出すように、膝を曲げます。このとき、つま先より膝が前に出ないように！
 - ③太ももと地面が平行になるくらい曲げましょう。
 - ④ゆっくりと元に戻します。
- ◆回数の目安：
10回×1～3セット

【腹筋】



- ①仰向けに寝転がり、膝を立てます。
 - ②頭の後ろで手を組み、おへそを覗き込むように頭を持ち上げます。
 - ③肩甲骨が床から離れるくらい、上げましょう。
 - ④ゆっくりと元に戻します。
- ◆回数の目安：
10回×1～3セット

11

健口で健康！

5 よくかんで
食べよう



☆歯周病について知っていますか？

① 歯周病とは

歯肉と歯を支える周囲の組織に起こる病気のことです。口の中の歯周病菌などが原因で、歯ぐきが腫れる歯肉炎から始まり、徐々に歯の周りの組織が破壊され、最後には歯が抜けてしまうこともあります。歯周病は年齢とともに悪化して、40歳以降、急速に歯が失われていく原因となります。

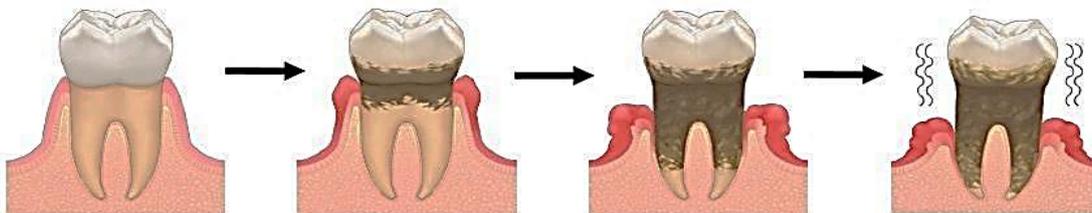
《歯周病の進行》

① 正常

② 歯石がつき始め、
歯肉が赤くなる

③ 歯石も多がつき、歯
肉もはれ、骨もとけ
て、歯がゆれ始める

④ 歯石におおわれ、
骨が半分以上とけ、
最後は抜けてしまう



② 歯周病と全身の健康との関係

糖尿病や高血圧などと同様に、歯周病も生活習慣病の1つです。さまざまな全身疾患との結びつきも深いことから、歯周病を予防することも、全身の健康にとっても大切です。



参考>一般社団法人 広島県歯科医師会「放っておいたらこんなことに!?」からわかる歯周病Q&A」

③ 歯周病を予防するために

【セルフケア(自分で行うケア)】

基本は毎日の歯磨きです。きちんと歯垢(プラーク)除去することが大切。1本1本丁寧に磨きましょう。糸ようじ(フロス)などの歯間清掃用具を合わせて使うと効果的です。

セルフケア

- ・歯みがき
- ・歯間部清掃
- ・洗口
- ・舌ケア



【プロフェッショナルケア(歯科医院で行う口腔ケア)】

かかりつけ歯科を持ち、自分の歯磨きだけでは落とすことのできない歯垢や歯石を定期的に取り除いてもらい、歯周病を予防しましょう

プロケア

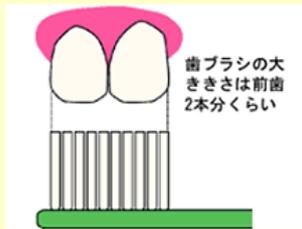
- ・かかりつけ歯科医で定期健診
- ・歯石除去と歯面清掃
- ・セルフケアのアドバイス



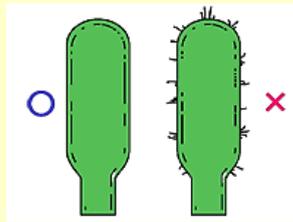
セルフケアのポイント



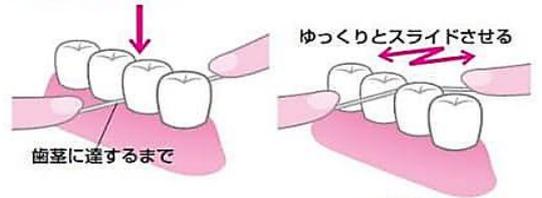
歯ブラシのヘッドは
小さめのものを



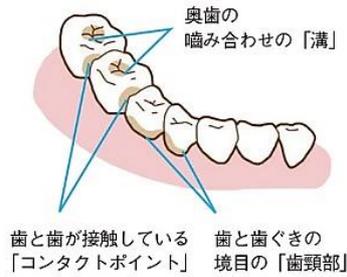
毛先が広がってきたら
交換しましょう



フロスの使い方



磨き残しが多いところ



【生活リズムの変化に注意！】

不規則な生活や間食が増えると、歯垢(プラーク)がたまりやすくなります。免疫力も低下するため歯周病にかかりやすくなります。

【禁煙も大事！】

たばこを吸うと、口の中が細菌の繁殖に適した環境に変化し、破壊された歯周組織の再生が妨げられ、歯周病が重症化します。

④ 実践！「嚙ミング30(カミングサンマル)」

「嚙ミング30」とは、ひとくち30回以上嚙むことを目標としたキャッチフレーズです。その「食べ方」とおして、より健康的な生活を目指しましょう。



(厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯周病・嚙む・歯の健康」より)

食べ物を口に入れたら、はしを置いて嚙むとよいでしょう。目標、一口30回。

引用>からだの健康は歯と歯ぐきから:8020財団

歯科衛生士より(^^♪

健康でいきいきとした毎を送るために、歯と口の健康に気をつけましょう。

また、かかりつけ医をもち定期的にみてもらいましょう!





和食のマナー

☆基本的な配膳



☆お吸い物を飲み終わったら



重ねるのはNG



ふたを元通りにかぶせておく

☆正しい箸の持ち方



箸先はそろえる。



下の箸を軸にし、上の箸だけを動かして、食べものをはさむ。

☆マナー違反の箸の使い方

マナー違反の箸使いは、一緒に食事をする人を不快にさせてしまうことがあります

※もっと詳しく知りたい方はネットで渡し箸、迷い箸などを入力して検索してみてくださいね！！

渡し箸



迷い箸



寄せ箸



ねぶり箸



回し箸



拾い箸



刺し箸



移り箸



突き立て箸



さぐり箸



「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」はたくさんの命をいただくことへの『感謝』の気持ちを込めて。そして、あなたの前に並ぶまでに関わった、たくさんの方々への『感謝』の気持ちを込めて。どれかひとつ無くても、誰か一人いなくても、あなたのところへ届かない、毎日のご飯です。



洋食のマナー



作木支部より
好き嫌いなくなんでも
食べる力をつけておい
てね。応援しようよ!



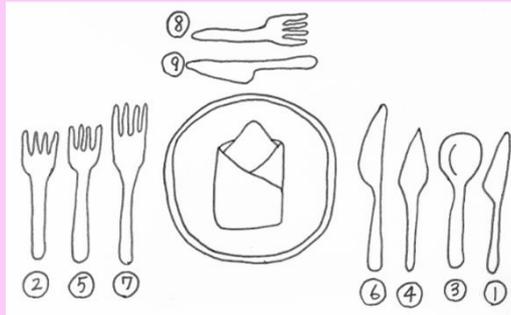
お友達の結婚式等に呼ばれる機会に、知っておいてほしいこと。

☆カトラリーの使い方(ナイフ、フォーク、スプーンなどを英語でカトラリーと言う)

⑧デザートフォーク ⑨デザートナイフ

カトラリーは外側から内側へ使っていくのが基本。いろいろな種類があるので、おおよその位置と役割を知っておこう。

- ② オードブルフォーク
- ⑤ 魚料理
- ⑦ 肉料理



- ① オードブルナイフ
- ③ スプーン
- ④ 魚料理
- ⑥ 肉料理

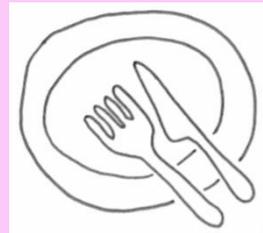
☆ナイフとフォークの正しい持ち方

ナイフは右手で、フォークは左手で軽く握ります。ナイフとフォークで「ハ」の字になるように持ちましょう。



食事途中の合図

お皿のふちに「ハ」の字に置く



食事終了の合図

ナイフとフォークをお皿の中へ揃えて置く

☆スープのマナー

☆ナプキンの置き方



手前から奥へスプーンでそっとすくい、音を立てないようにいただく

席に着いたら、膝の上に広げる
食べ終わったら、軽くたたんで置く



☆お酒が飲めない人、苦手な人の上手な断り方

- ・単刀直入に「お酒が飲めない」ことを伝えよう。
- 思い切って伝えると案外すんなり受け入れられますよ。



お酒は
20歳に
なってから

※食事のマナーについては様々な考え方があります。一般的なマナーを記載しています。

13

食品ロス



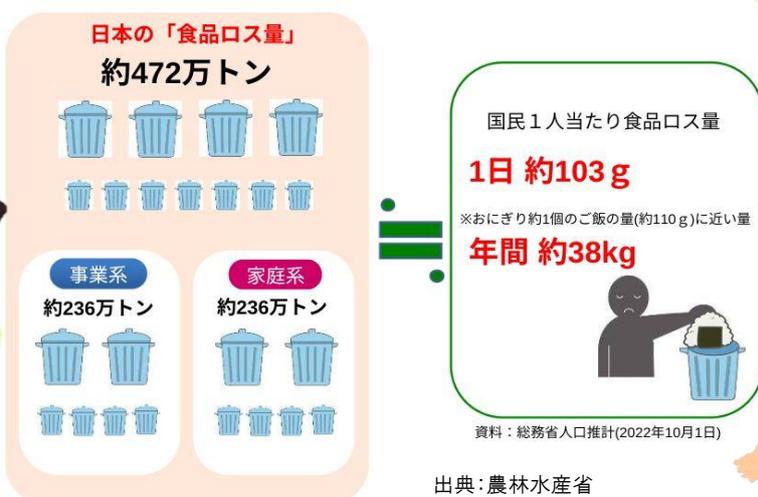
食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

みなさんは「食品ロス」について詳細を知っていますか？「食品ロスの削減の推進に関する法律」（略称 食品ロス削減推進法）が令和元年10月1日に施行されています。食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。一人ひとりのちょっとした取り組みが食品ロスの削減につながり、これからみなさんが生きていく地球を守ることに繋がっていきます。

食品ロスは、どれくらい発生しているの？

日本の現状

日本の食品ロスの状況（令和4年度推計値）



家庭で発生する食品ロスには、どのようなものがあるの？

| | | |
|------|-------------------------------------|--|
| 食べ残し | 食卓にのぼった食品で、食べきれずに廃棄されたもの | |
| 直接廃棄 | 賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの | |
| 過剰除去 | 厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に除去された可食部分 | |

食品ロスを減らすためにできることは？

買い物のとき

買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認したり、食べきれないほどの食材を買いすぎないようにしましょう。すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入しましょう。



調理のとき



調理のときは、食べられる分だけ作るようにしましょう。また、食材が余ったときには、使い切りレシピや、食材を無駄なく全部まるごと食べられるレシピを検索してみましょう。

食材を無駄にしないレシピ
料理レシピサービス
クックパッド
「消費者庁のキッチン」はこちら



保存のとき

食べきれなかった食品については、冷凍などの傷みにくい保存方法を検討しましょう。また、保存していた食べ残しを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫しましょう。



外食するとき

食べきれる量の注文を心がけましょう。残ってしまった場合には、ドギーバッグ等で持ち帰ることができるかどうかを確認してみましょう。乾杯後 30 分間、お開き 10 分前には、自分の席で料理を楽しむ「3010 運動」に取り組んでみませんか。

ドギーバッグとは・・・
飲食店等で食べきれずに残ってしまった料理を持ち帰るための容器のことです。



～へんしんクッキング～

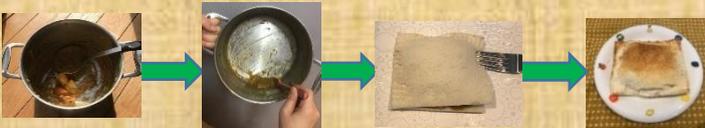
残った料理を捨てていませんか？

簡単な工夫で、おかずをリメイク！

捨てずに食べきりましょう(◡><◡)。✧

残ったカレー ⇒ ほっとサンド

サンドイッチ用食パンにカレーをはさみ、パンの四隅をフォークで押さえて閉じます。トースターでこんがり焼いて出来上がり。



三次支部より

食推のスローガンである“私たちの健康は私たちの力で”を会う人会う人に伝えています。

旬の味を知る事の大切さ、自分で考え作る事の大切さを地道に伝え、活動を続けています。皆さん、三次のふるさとへもどっておいで まっとなるよ♡



14

食にまつわる豆知識

11 和食文化を
伝えよう



最近では、すぐインターネットを開けばいろんな情報が得られる時代ですが、普段から知っておけば役に立つ！そして友達や会社の同僚・上司から「へえ〜！」がもらえる！！そんな食にまつわる豆知識を紹介します。

料理するときに役立つ豆知識編

せ(し)ょうゆ

みそ

料理の味付け「さしすせそ」

調味料が浸み込む浸透圧の関係や、風味を損なわせないために、料理の味付けをするときに、調味料を「さしすせそ」の順番にいれると料理が美味しく仕上がります。

さしすせそ



「濃口しょうゆ」と「薄口しょうゆ」の違い

濃口：色は濃い 塩分約16% 発酵熟成

薄口：色は薄い 塩分約18~19% 発酵期間短い



色は薄くても、塩分は『薄口しょうゆ』の方が多く含まれているよ。

お弁当を作る時の食中毒対策



- ・ 手や指に傷がある場合、調理用の手袋をつける。手や指には食中毒菌の1つである黄色ブドウ球菌がついているので注意する！
- ・ お弁当箱・調理器具は清潔なものを使う！ 洗った後は十分乾燥させる！
- ・ 水分が多いと細菌が増えやすいので、おかずの汁気をよく切る！
- ・ 他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛り付けカップを活用する。
- ・ ごはんやおかずが冷めてから詰める！（蓋をする）
- ・ 昨夜の残り物を詰める時は、必ず再加熱する！
- ・ おかずは、しっかり中心部まで加熱する！ 卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、しっかり加熱を。
- ・ 火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱する！

抗菌・殺菌効果がある食材を有効活用しましょう！料理以外にも使えるよ！

梅干し ⇒ 梅干しに含まれているクエン酸が殺菌する！

お弁当全体に梅干しの殺菌効果を取り入れたい場合は、細かくして散らしましょう。

酢 ⇒ 細菌の増殖を抑える効果がある！キッチンペーパーに酢をつけて、弁当箱を拭く！

わさび ⇒ 辛味成分に、食中毒の原因になる細菌の増殖を抑制する効果がある。

弁当箱のフタにわさびを塗って抗菌する！

大葉 ⇒ 独特な香りと辛味の成分に殺菌効果や食材の腐敗を防ぐ効果が認められている。

おかずの間仕切りにも使用してもよい！



食べ物に関する豆知識編

その他賞味期限のないもの
 ・昆布・ガム・梅干し・塩
 ・はちみつ・氷・米・野菜・果物
 ・泡盛・日本酒・ウイスキー など

アイス・砂糖の賞味期限ないってほんと？

アイス⇒アイスクリームや氷菓は冷凍で保存されているため、温度管理をきちんと行えば品質の劣化が少なく、かなりの長期間で保存可能。このため賞味期限を表示しなくてもよいとされています。(江崎グリコHPより)

砂糖⇒高度に精製されているので、不純物をほとんど含みません。そのため品質が非常に安定していて通常の保存状態では腐敗や品質劣化の極めて少ない食品です。(日新製糖HPより)

チーズについて

スライスチーズ→ そのまま食べることができるプロセスチーズ

ピザ用チーズ → 加熱加工がされていないナチュラルチーズ。チーズの種類にもよりますが、保存中に熟成が進みます。買ってきたら封を開けていなくても、すぐ冷凍保存しましょう。



卵について

卵はパックされてから2週間(14日間)が賞味期限。日本の卵の賞味期限は、「夏場に生で食べる」のが前提で設定されています。賞味期限を過ぎていても、加熱すれば、十分食べられるそうです。



おまけ編

①ストレスは食事で解消できるの？

身体は強いストレスを感じる、身体に蓄えられたいくつかの特定の栄養素が大量に消費されてしまいます。この消費された栄養素を食事で補わないと、ストレスやイライラはより強くなっていきます。



◆ストレスに必要な栄養素

| ストレスに必要・消費する栄養素 | 積極的に摂りたい食品 |
|---|--|
| ビタミンB・C群 副腎からのホルモン合成に必要です。 (体がストレスと戦う上で必要なホルモンです！) | (ビタミンB1) 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、玄米 (ビタミンB2) レバー、うなぎ、さば、鶏卵、乳製品 (ビタミンC) フロccoliリー、小松菜、ピーマン、じゃが芋、キウイ、柑橘類 |
| 抗酸化ビタミン ストレスにより抗酸化機能が低下し、免疫機能も落ちてしまいます。 | (β-カロテン) ほろれん草、小松菜、春菊、南瓜、フロccoliリー、にんじん (ビタミンE) たらこ、うなぎ、ぶり、アーモンド、南瓜、アボカド、抹茶 |
| たんぱく質 ストレスにさらされると数種類のホルモンの分泌が促進され、たんぱく質の分解を促進します。 | (良質なたんぱく質) 肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆製品 |
| カルシウム・マグネシウム カルシウムが不足するとイライラの原因となります。 | (カルシウム) 牛乳・乳製品、小魚、小松菜、大豆製品、切干大根、ひじき (マグネシウム) 納豆、枝豆、ほろれん草、ピーナッツ、ごま、アーモンド、牡蠣、ホタテ貝 |

②冷やすと塩辛くなるってほんと？

「冷」は「温」より塩味を強く感じる、冷たい料理を作るとき、温かい状態でちょうどよい塩加減にしまうと、冷やして食べるときには塩辛く感じてしまいます。作っているときの調味は、「少し塩気が足りないかな」くらいでやめましょう。



③ペットボトルの飲み残しに気をつけよう！

細菌は10時間で約3倍に！

ペットボトルを直飲みすると、口内の菌などがペットボトル中に逆流します。飲み物の栄養を利用して、どんどん菌が増殖します。

1. 口をつけたペットボトル飲料は、その日のうちに飲みきるようにしましょう。開栓後は必ず冷蔵庫に保管しましょう。
2. できる時は、ボトルからコップに注いで飲みましょう。

布野支部より

食べることはとても大切なことです。「衣・食・住」人間にとって欠かせないことです。小さなことでも覚えていて、いつか家庭を持った時、自分の子どもたちにも伝えてあげてくださいね。

応援しようよ♡



15

みよしふるさとランチの日

9 産地を
応援しよう



ほとんどの皆さんが、保育所から中学校までの間、給食を食べていたと思います。大好きな給食メニューが心に残っていませんか？

三次市では、農政課、子育て支援課、学校教育課、健康推進課が連携して年に3回「みよしふるさとランチ」を実施しています。

目的：給食を通して、地元の旬の食材を使用し、地産地消の推進を図る。子どもたちが、地域の自然、産業及び食べものについて理解を深める食育に取り組む。

実施日：6月19日(6月は食育月間 19日は「食育の日」)

10月19日(10月はひろしま食育月間 19日は「食育の日」)

1月19日(1月は全国学校給食週間の月 19日は「食育の日」)

内容：テーマ食材を給食に取り入れるとともに、その食材について学ぶ。



この幟を覚えて
いますか？

栄養士さん・調理員さん・
保育士さんが様々な取組み
を実施してくださっています。



令和6年度みよしふるさとランチ啓発チラシ

各保育所・学校での取り組み

農政課は、テーマ食材についてのアドバイスや、各保育所・学校給食センターで地元の食材が調達出来ないときに、子どもたちが三次産の食材を食べられるよう調整しています。このように、各課が連携して「みよしふるさとランチの日」を実施しています。

小松菜(10月実施)学習用配布資料

16

食農教育活動

ちやぐりんキッズクラブ

10 食・農の
体験をしよう



JAひろしま三次地域本部では、次世代を担う子ども達に「食」と「農」の大切さを知ってもらおうと、平成13年度から小学校や地域・JAひろしま女性部三次地区本部・JAひろしま青壮年連盟三次地区本部と連携し、農業体験学習「ちやぐりんキッズクラブ」を実施しています。

各学校で地域の特色にあった農業体験を植え付けから収穫まで年間を通して行っており、栽培作物もお米をはじめ、サツマイモ、ピオーネ、山の芋等幅広く取り組んでいます。

また、収穫した農産物を実際に調理し食べることで、自分たちで作った農産物の美味しさ、食べ物の大切さを学んでいます。

(令和5年度 17会場 延べ参加児童数2,847名)



水稲の種まき



田植え



野菜苗の植え付け



山の芋の植え付け



サツマイモの植え付け



稲刈り



稲のはで干し



脱穀作業



学校や地域等と連携し実施

作成・写真提供：JAひろしま三次地域本部

災害にそなえよう！

～食べ物編～



最低3日分(できれば1週間程度)×人数分の食料品

この数年、地震や台風、ゲリラ豪雨や長雨からの河川の氾濫などの災害が増えています。

とはいえ、「何からはじめればよいかわからない。」「毎日忙しくてそこまでの余裕がない。」などついつい先延ばしにしていまいがち。いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？

過去の経験によれば、大規模災害発生からライフラインの普及まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また災害支援物資が3日以上到着しないことや物流の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことも想定されます。

簡単！ローリングストックのすすめ

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から使用し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



引用：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

詳しく知りたい方は農林水産省 WEB サイトの
「家庭備蓄ポータル」へ
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/>



ローリングストックに適している備蓄食品の選び方

災害直後は炭水化物が多くなり、たんぱく質やビタミン類が不足するなど栄養バランスが偏りがちです。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスが偏ってしまうとストレスがたまったり、体調不良や病気になる可能性があります。栄養バランスを考えて日々の食品を選ぶことも非常時の備えとして力になります。この『食育応援BOOK』掲載「バランスよく食べよう」「食にまつわる豆知識～ストレスは食事で解消できるの？～」も参考にして選びましょう。

家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱
※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本
※1人1週間およそ6本程度

| | |
|------------|---|
| 主食 | 米 2kg×2袋 パックご飯×6個 カップ麺類×6個 |
| | そうめん2袋 (300g/袋) パスタ2袋 (600g/袋) |
| 主菜 | 牛丼の素、カレー等 18個 パスタソース6個 お好みの缶詰 18缶 |
| 副菜 | 日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃなど) |
| その他 | 野菜ジュース、果汁ジュース等 梅干し、のり、乾燥わかめ等 インスタントみそ汁や即席スープ 調味料 (砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等) |

主食

主菜

主食 ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



果物 果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



牛乳・乳製品 **菓子・嗜好品**



主菜 肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



副菜 野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



調味料 **その他**



備蓄していた缶詰を使ったレシピ

さんま蒲焼きの卵とじ

約5分 2人分

【材料】

さんま蒲焼き缶 1缶 / 卵 2個 / 三つ葉少々

【作り方】

- 鍋にさんま蒲焼きと缶の汁、それに水(50cc程度)を加えて火にかける。
- 卵を割り入れ、ざっくり混ぜて30秒ほど待ったら火を消す。あとは余熱で火を通す。最後に長さ4cm程度に切った三つ葉を散らす。



【ワンポイント】

非常食のマスト食材の缶詰と卵を使った、簡単な料理です。日頃の食事でも試してみてください。ご飯に乗せると「さんま蒲焼丼」になります。焼き鳥缶、サバ缶しょうゆ煮、いわし蒲焼缶などでも作ることができます。

引用：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

18

三次市の食育の取り組み

12 食育を
推進しよう



三次市では、妊婦さんや赤ちゃんからご高齢の方まで、市民が心身ともに健康に暮らせるよう、疾病の予防・重症化予防に取り組んでいます。その中の食育では、ライフステージに応じて、生活習慣病を予防するための望ましい食習慣の定着や、子育て世代の食育実践力の向上、食に関する人材育成、地産地消等に取り組んでいます。地域へ広く食育を推進するために頑張っています。

みよしの食推さん

合言葉は『私達の健康は 私達の手で』♡

総会後の研修受講の様子。ピンクのエプロン・ピンクのTシャツが華やかです。



市が主催する「養成講座」を受講後、晴れて「食推さん」になられます。



三次高校（定時制）で食育講座をさせて頂いたことも。楽しかったです。ありがとうございました。



布野「道の駅」で、減塩啓発をしてくださっています。

皆さん覚えていますか？三次市はキッチンカーを使用して、食育啓発に取り組んでいました。

(R3.9 廃車)



みよし版食育かるた！



夏休みには、食育絵画コンクールを開催。みなさん応募してくれましたか？



ヤ！ヤ！ヤ！や〜さい〜♪のフレーズの歌を覚えていますか？



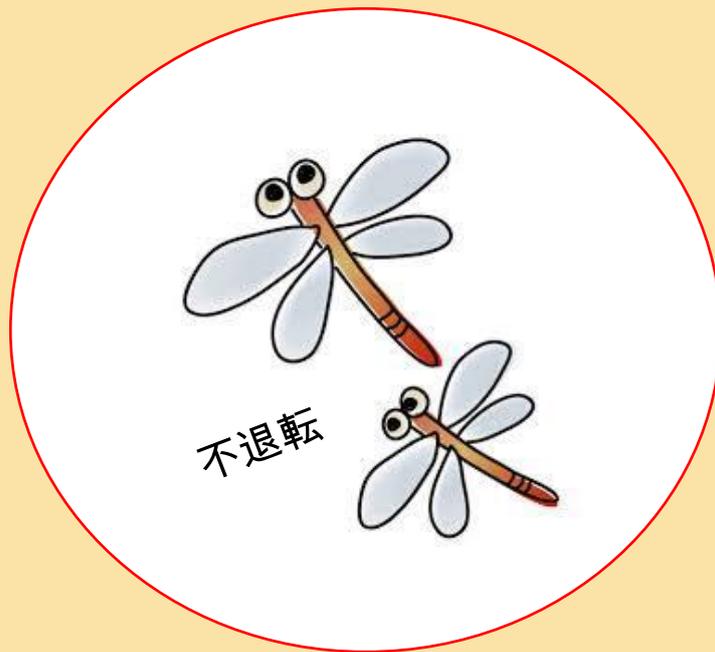
皆さんが小学生の夏休みには、「自分で作ろう！朝ごはん」を実施。朝ごはんメニューと一緒に作っていました。児童クラブでは、「いりこの頭取り」を体験してもらい、みそ汁作りをしていました。参加された方、ありがとうございました。

こんな取組も知っていますか？



「健康応援店」とは、生活習慣病、特に高血圧症の発症予防に配慮した「健康応援メニュー（『減塩メニュー』または『野菜たっぷりメニュー』）」を提供し、市民の皆様の健康づくりを応援している庄原市・三次市の認定飲食店です。地区医師会をはじめ、商工会議所・栄養士会・保健所・市役所などが協力して事業に携わっています。

ぜひ、「健康応援店」に行って、健康に優しいメニューを食べてくださいね。



輝く未来のための食推さんからの食育応援 BOOK

令和7年1月

お問い合わせ先

三次市福祉保健部 健康推進課

電話 (0824) 62-6257

FAX (0824) 63-6832

MAIL kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp