



6月は「食育月間」です!

6月は「食育月間」ですので、今回は「食育」をテーマにお話を進めていきます。

食育って何なんだろう?

昨今、よく『食育』

という言葉を使いますが、「食育」とはいったい何なのでしょう?

「食育」とは、食材や食品、調理などの「**食べる事**」、マナーや伝統などの「**文化**」、さらには「**日本の食料自給率**」や「**国際的な食糧問題**」など、『食』に関するあらゆる事について教育することを指しています。また、2005年6月には食育に関する法律『**食育基本法**』が制定されています。

なぜ「食育」を法律にまでしなければならないのかということ、それは未来をになう子どもたちに、食生活と関係している健康・栄養・環境・農業・漁業・文化などの情報を身につけて「**生きる力**」を育んでもらうために、国をあげて取り組まれるようになりました。

このように「食育」が法律になったことで、その重要性はこれからもっと増していくことになるでしょう。



バランスの良い食事とは??

バランスの良い食事とは「**たんぱく質**」「**脂質**」「**炭水化物**」「**ビタミン**」「**ミネラル**」など、各栄養素がまんべんなく**含まれて**いるものを「バランスの良い食事」と呼びます。とはいえ、忙しい日々の中では「手軽さ」が優先してしまい、なかなかそういった食事を摂ることは難しいのが現状です。ですので、まずはできるだけ同じ食品が重ならないように一日の食事に注意し、**白**(白米・牛乳)・**赤**(トマト・肉)・**黄**(卵)・**緑**(緑黄色野菜)・**黒**(ひじき・海藻) ※()内は当てはまる食品例 などの食品を使ってカラフルなメニューを意識することから始めてみましょう。

また、一日の**摂取カロリー**に気を配ることも大切です!

1日の必要摂取カロリーの目安

年齢	男性	女性
18~29歳	2,650	2,050
30~49歳	2,650	2,000
50~69歳	2,400	1,950
70歳以上	1,850	1,550

食事^{つな}中の楽しい会話が「食育」にも繋がります!

「**食事中は口に食べ物を入れたまま話をしない**」これは食事中のマナーですが、これも食育の1つです。また、こういったことと同様に今日の献立についてご家族で話してみるのも良いでしょう。

そこで、6月4~10日までの1週間は「**虫歯予防週間**」でもあるので、食事^{つな}中のお話のネタとして「**虫歯予防**」に役立つ栄養素と食品を最後にご紹介させていただきます。

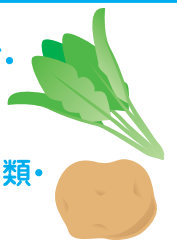
“虫歯予防”に役立つ 栄養素と食品

歯の構成物質である「**カルシウム**」、咀嚼回数^{そしゃく}が多くなる「**食物繊維**」、ガムでも有名な「**キシリトール**」、歯みがき粉に含まれる「**フッ素**」も、実は食事の中で摂取することができるのです。

フッ素 → 芝えび・煮干しなど



キシリトール → 人参・レタス・いちご・ホウレンソウなど



カルシウム → 牛乳・小魚・海藻・水菜・大豆など

食物繊維 → おから・ごぼう・いも類・玄米など

これら全ての栄養素をきちんと摂ることは難しいかもしれませんが、意識するだけでも食生活は少しずつ改善されるのではないのでしょうか。「最近、これが足りないな〜」と思うものから、ぜひ取り入れてみて下さいね。