

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



5月14日(水)明治の食育授業(オンライン)で「考えよう！成長期の体づくりについて学んだことを思い出してみよう



みなさんの感想から

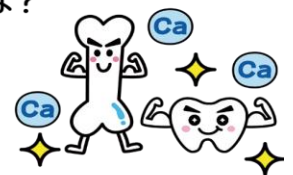
「朝ごはんは主食と副菜だけだったので、主菜(たんぱく質)をとるように工夫しようと思った。(卵とかかなあ)理由は、たんぱく質が今の時期に大切だと学んだから。」
 「1日3食食べているけど、野菜など少ない時には、野菜をとるようにしたいと思った。理由は、自分も運動していて運動をやっている選手もやっていたから。」
 「運動する日、した日はいつもより多くご飯を食べるようにしたい→運動では多くのエネルギーを消費するから。」
 「睡眠前に牛乳を飲んでみようと思った。体の修復のため！適度な運動もしてみようと思った。」

今回の授業で、各々「自分自身の生活習慣」の見直しができたようです。
1ヶ月経ちましたが、実践できていますか？

じょうぶな骨や歯をつくらう！

◎じょうぶな骨や歯をつくるには？

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル(無機質)があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内で作りだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。



カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

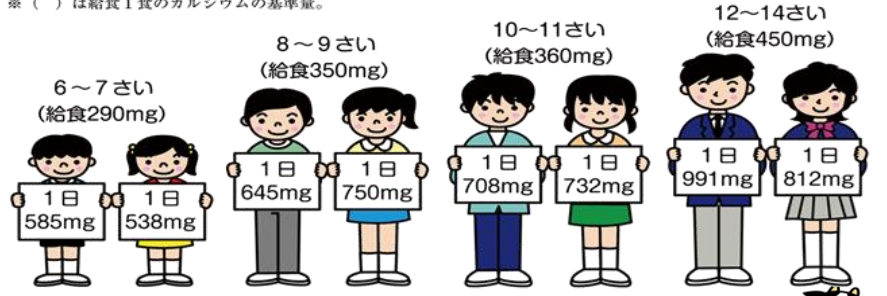


◎どれくらいカルシウムをとればいいのか？

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれくらいですか？下に書いてみましょう。

給食では、この量の半分くらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※()は給食1食のカルシウムの基準量。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。