



改定版



ひらかた食育Q&A



～大人用～



◆ 問題 ◆

1. 朝食

朝食を食べることによる働きについて、あてはまらないものはどれでしょう。

- ①体温を上げて活動に向けて体の準備を整える
- ②胃腸の働きが活発になり、排便を促す
- ③食べる量が増えて太りやすくなる

答え. _____

2. 歯の健康

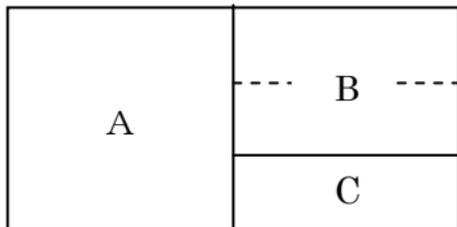
噛ミング30（カミングサンマル）の説明として、正しいものはどれでしょう。

- ①ひとくち30回以上噛むことを目標とした
キャッチフレーズ
- ②1回の食事で30分以上かけて食べることを
目標としたキャッチフレーズ
- ③1回の食事で30品目を食べることを目標
としたキャッチフレーズ

答え. _____

3. 栄養バランス

毎食、主食・主菜・副菜（※）といった栄養面の特徴の違う料理を組み合わせることで、健康維持に必要な栄養素をバランスよくとることができますが、1食分の食事を弁当箱に入れた場合、主食・主菜・副菜の量の割合として、適切な組み合わせはどれでしょう。



- ①A：主食 B：主菜 C：副菜
②A：主菜 B：副菜 C：主食
③A：主食 B：副菜 C：主菜

（※）

主食：ごはん、パン、めん類など（炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります）

主菜：魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理（たんぱく質や脂質を多く含み体をつくるもとになります）

副菜：野菜、海藻、きのこ、芋などを使った料理（ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えます）



答え. _____

4. 生活習慣病予防

生活習慣病とは、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など、生活習慣が要因となり発症する病気です。

生活習慣病予防のための食事としてあてはまらないものはどれでしょう。

減塩

- ①食べすぎを防ぐために、よくかんでゆっくり食べる
- ②カロリーを抑えるために、ごはん（主食）を抜いて肉や魚をたっぷり食べる
- ③酢や香味野菜などを利用して、減塩を心がける



答え. _____

5. 郷土料理

枚方市の郷土料理の一つである「ごんぼ汁」について、正しいものはどれでしょう。

- ①だいこんと淀川のシジミを入れ味噌で味付けしている汁物
- ②ごぼう、おから、油揚げ、鶏肉等を入れたすまし仕立ての汁物
- ③干しいたけのだし汁に玉ねぎと山菜を入れ、しょうゆで味付けしている汁物

答え. _____

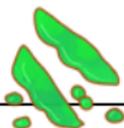


6. 日本型食生活

ごはんを主食に、主菜・副菜と、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、昭和 50 年代ごろの日本の食生活を「日本型食生活」といい、近年食の欧米化が進むなかで、その良さが見直されています。

次のうち、「日本型食生活」の特長として、あてはまらないものはどれでしょう。

- ①魚や肉、野菜、卵、豆類など、様々な食材を使い、栄養バランスが良い
- ②動物性油脂や塩、砂糖を多く使い、おいしく食べることができる
- ③米を主食とすることで、和風・洋風・中華風のどのおかずとも合いやすく、多様な組み合わせができる



答え. _____

7. 食中毒予防

食中毒を防ぐには、細菌やウイルスを ①つけない ②ふやさない ③やっつける、という3つのことが原則です。

それぞれの対処法のうち正しいものはどれでしょう。

- ①つけない
生の肉や魚を扱ったまな板や手を、さっと水洗いしてからサラダ用の生野菜を扱う
- ②ふやさない
出来上がった惣菜を室内の涼しい場所で保存する
- ③やっつける
肉は中の赤みがなくなるまでしっかり焼く



答え. _____



8. 地産地消

地産地消とは、地域で生産された食材を、その地域内で消費することをいいます。

地産地消の特徴として、あてはまらないものはどれでしょう。

- ①食料自給率の減少につながる
- ②消費者は、生産者の顔がみえることで安心感を得ることができる。また、生産者は、消費者のニーズを把握することができる
- ③生産から流通の過程がわかりやすく、輸送に要するエネルギーが少ない

答え. _____



9. 食品表示

食品表示に関して、正しいものはどれでしょう。


 消費期限

- ①消費期限とは、開封せずに決められた保存方法を守った場合に、品質が変わらずおいしく食べることができると認められる期限のことである
- ②原材料名や添加物は、原則として、名称の五十音順に表示されている
- ③アレルギーの表示については、必ず表示される特定原材料（7品目）と、表示が勧められている特定原材料に準ずるもの（20品目）がある

答え. _____

10. 食品ロス

食品ロスは、一般家庭から出る食べ残しなどの家庭系ごみと、食品製造業者、飲食店などの事業者から出る事業系ごみに分けられます。

食品ロスの内訳として、正しいものはどれでしょう。

- | | |
|------------|-----------|
| ①家庭系ごみ 80% | 事業系ごみ 20% |
| ②家庭系ごみ 50% | 事業系ごみ 50% |
| ③家庭系ごみ 20% | 事業系ごみ 80% |

答え. _____

知っていますか？

日本の食品ロスの現状



○1年間の食品廃棄量は、消費する食料全体の3割にあたる約2,800万トン。

⇒国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分(134g)の食べ物が毎日捨てられていることとなります！

○売れ残りや食べ残しなど、本来食べられたはずのいわゆる「食品ロス」は約621万トン(平成26年度)。

⇒世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成26年度で年間約320万トン)の約2倍に相当する量が捨てられています！

P.14 コラム「食品ロスを減らそう！」を参考に、食べ物を無駄なく、大切に消費することを心がけましょう！

◆ 解答・解説 ◆

1. 朝食 【正解】③

朝食には、脳や体にエネルギーを補給し、体温を上げて活動に向けて体の準備を整える働きや、生活リズムを整える働きの他、排便を促す働きなどもあります。朝食を抜いてしまうと、食事間隔が長くなることにより、適量以上に食べてしまったり、次の食事の際に血糖値が上がりがやすくなったりします。1日のスタートである朝食は毎日必ず食べましょう。



朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんの役割～



脳にエネルギーを供給する

脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖であり、ごはんやパン、めん類に多く含まれています。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、眠っている間に不足してしまい、空腹状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態と言えます。

主食（ごはんやパン、めん類）を含む朝ごはんをしっかりと食べましょう。

体温が上がる＝活動に向けて体の準備を整える

朝起きてすぐは低体温ですが、朝ごはんを食べることで代謝が活性化し、体温が上がります。

朝食を食べて、体を活動モードにきりかえましょう。



2. 歯の健康 【正解】①



「噛ミング30」とは、厚生労働省が提唱している、食事の際にひとくちで30回噛むことを目標とするキャッチフレーズです。十分によく噛むことで、食事を五感で味わい身体と心の栄養を取り込む食べ方を勧めています。

また、十分噛むためには、歯と口の健康が不可欠であり、歯周病予防や口腔機能の維持・向上に努めることが大切です。

みんなで食べよう！



～家族や仲間と**共食**を～

共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。

きょうしよく
共食

共食がもたらすメリット

- 楽しく食べることができる
- 好き嫌いを減らすことができる
- 協調性を育むことができる
- マナーを身につけることができる
- 絆が深まる
- 食文化を継承できる
- 栄養バランスがとりやすい

- 7つの食**
- 孤食** ひとりで食事をする
 - 子食** 子どもだけで食べる
 - 固食** 同じものばかりを食べる
 - 小食 (少食)** 食事の量が少ない
 - 濃食** 濃い味付けのものばかり食べる
 - 粉食** パスタやパンなど粉を使った食事ばかり好んで食べる
 - 個食** 家族そろって食事をしているのに、それぞれが別々のものを食べる

「共食」に対して、1人で食事することを「**孤食**」といいます。「孤食」以外に、社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「コ食」がみられるようになってきました。「コ食」は、身体や心の健康に良くない影響を与えるといわれています。



3. 栄養バランス 【正解】③

手軽に適量を確認できる「3・1・2弁当箱法」は、お弁当箱の容量＝1食分のエネルギー量と考え、弁当箱に、「主食3：主菜1：副菜2」の割合でしっかりと詰め合わせる方法です。

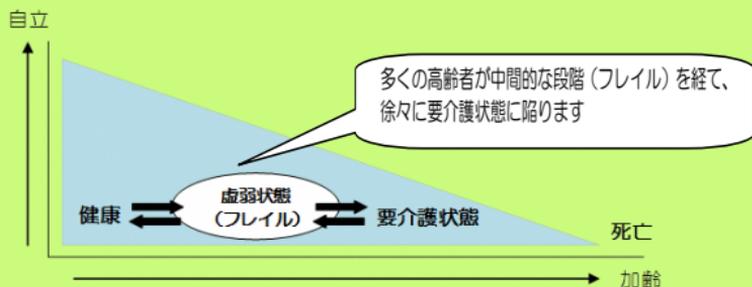
同じ調理法や味付けが重ならないようにいろいろな料理を組み合わせると、食事全体としてのエネルギー量や塩分量の適量が確保されます。

フレイル(高齢期の虚弱)

「フレイル」とは、加齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害や要介護状態の進行、死亡を招くなどの危険性が高くなった状態のことをいいます。

加齢に伴う体力、認知機能等の低下は生活不活発を招き、食欲不振、筋力低下、日常活動の減少が生じ、さらに心身の活力低下を引き起こす等の悪循環に陥ります。

高齢期の自立の継続のためにも、バランスの良い食事を家族や仲間と楽しむこと、口腔ケア、適度な運動、趣味や役割活動等の生活リズムを整えることで、介護予防、フレイル予防が期待できます。





4. 生活習慣病予防 【正解】②

生活習慣病は自覚症状がなく、進行すると脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こします。

生活習慣病の原因としては喫煙や多量飲酒、運動不足やストレス、食生活の乱れなどがあります。

食生活では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べること、ゆっくりよくかんで食べすぎを防ぐこと、だしのうま味や、かんきつ類や酢の酸味、香味野菜の風味などを利用して減塩を心がけること、野菜を1日350g以上食べることなどが、生活習慣病の予防や改善につながります。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防

メタボリックシンドロームを防ぐためには、健全な食生活の実践と合わせて、日常的に体を動かすことが効果的です。

体を動かす習慣をつけましょう！

- できるだけ乗り物は利用しないで歩く
- エスカレーターやエレベーターを利用せず階段を使う
- 家でも職場でも、人に用事を頼まず、なるべく自分で動く



体を動かす習慣の積み重ねが、内臓脂肪を減らすのに大きく役立ちます。また、生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、毎年健診を受けて自分の体の状態をチェックしましょう。

(厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より一部抜粋)

5. 郷土料理 【正解】②

枚方市の郷土料理である「ごんぼ汁」は、おからが使われていることが特徴的な、ごぼう、油揚げ、鶏肉などを具とした汁物です。

江戸時代に淀川を往来していた三十石船の客に対して食べ物や飲み物を販売していた「くらわんか舟」で売られていました。



郷土料理



その土地の産物を使って独自の料理法で作る料理を郷土料理といい、その地域の暮らしや気候が色濃く反映されたものです。

枚方市の郷土料理としては、

- 酢でしめた塩さばとすし飯を押し型に詰めて作る「さばずし」
- 大豆と川えびを砂糖としょう油で煮た「じゃこまめ」
- おからが使われていることが特徴的な、ごぼう・油揚げ・鶏肉などを具とした汁物「ごんぼ汁」
- 枝豆で作った緑色のあんでもちをくるんだ「くるみもち」があります。

6. 日本型食生活 【正解】②



「日本型食生活」は、主食・主菜・副菜をそろえることで、様々な食材を利用することができる栄養バランスに優れた食生活です。米はどんなおかずとも合いやすいことから、バラエティ豊かな献立を組み立てることができます。

また、日本の食文化のひとつである「だし」のうま味や食材そのもののおいしさを生かすことで、塩分や糖分の摂取を抑えることができます。

7. 食中毒予防 【正解】③



生の肉や魚を取り扱ったまな板などの器具や手には、食中毒の原因になる細菌が付いていることがあります。加熱しないで食べる野菜などに細菌が付かないように、生の肉や魚を取り扱ったまな板や器具は、流水と洗剤できれいに洗い、できれば熱湯などで殺菌してから次の食品を取り扱いましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのもひとつの方法です。また、細菌の多くは高温多湿で増殖が活発になり、10℃以下では増殖がゆっくりになります。生鮮食品やそうざいなどは室温に置かず、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますが、肉は外側が焼けていても中が赤いと生き残っていることがあるので、中の赤みがなくなるまでしっかり加熱しましょう。肉が新鮮でも細菌は付いているので、生や生焼けて食べるのは危険です。

8. 地産地消 【正解】①



地産地消の特徴として、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができることや、生産から流通の過程が簡単でわかりやすく輸送に要するエネルギーが少ないこと、生産者と消費者との距離が近く、顔の見える関係性を構築できることや、食料自給率の向上につながるなどがあります。

9. 食品表示 【正解】③

賞味期限

消費期限

①は賞味期限に関する記述です。

消費期限は「開封せずに決められた保存方法を守った場合に、安全に食べられる期限のこと」をいい、品質の劣化が比較的早く、保存がきかない食品に表示されています。

原材料名や添加物は、原則として、原材料や添加物に占める重量の割合の高いものから順に表示されています。アレルギーとして必ず表示される特定原材料は 7 品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）、表示が勧められている特定原材料に準ずるものは 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、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）あります〈平成 30 年 3 月時点〉。



10. 食品ロス 【正解】②

食品ロスは、事業系が多いと思われがちですが、実は家庭からも同じくらいの量が排出されています。食品ロスを発生させないためには、みなさんの協力が必要です。「飲食店などで注文しすぎない」「残さず食べる」「買い物に行く前に、冷蔵庫や食品棚の食材の量を確認しておく」「期限表示を正しく理解する」など、できることから始めましょう。また、消費者が形や見栄えの良い食材を求めること等により、日本の廃棄の基準などは世界に比べて厳しいものとなってしまうのも、食品ロスが発生する原因のひとつです。

食品ロスを減らそう！

食べのこサンデー

本市では、食品ロスを減らすために、独自の取り組みとして、「**食べのこサンデー**」運動を展開しています。

1. 食べる分だけ**作**りましょう
2. 食べる分だけ**注**文しましょう
3. ご飯を無理なく**食**べきりましょう



例えば・・・

買い物のときは、

- 買い物の前に冷蔵庫をチェック
- 買う食品は必要なものだけ
- お店では手前に並んだ食品を購入

料理をするときは

- 残っている食材の使い切り
- 野菜や果物の皮のむき過ぎに注意

日曜日には、冷蔵庫に残っている食材を必ず確認するなど、食品ロス削減を意識し、日々の行動につなげていきましょう。

食品ロスをなくすためには、毎日の取り組みが大切です。

※食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

【発行・編集】

枚方市 健康部 健康総務課

住所：枚方市大垣内町 2-1-20

電話：072-841-1319

FAX：072-841-2470

（平成 30 年 5 月発行）