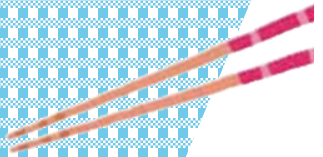
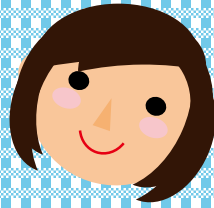




改定版

ひらかた食育Q&A



～中高生用～

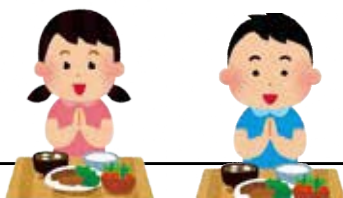


◆ 問題 ◆

1. 朝食

朝食を食べることによる働きとして、正しいものはどれでしょう。

- ①胃の動きを抑え消化を悪くする
- ②食べる量が増えて太りやすくなる
- ③エネルギー源となって脳を活性化させる



答え. _____

2. 栄養バランス

五大栄養素とは、「炭水化物」・「たんぱく質」・「脂質」の三大栄養素に加え、「ビタミン」とあと一つはなんでしょう。

- ①無機質（ミネラル）
- ②食物繊維
- ③水分



答え. _____

3. 旬の野菜

冬に旬を迎える野菜の正しい組み合わせはどれでしょう。

- ① 冬瓜（とうがん）－春菊（しゅんぎく）
- ② 春菊－白菜（はくさい）
- ③ 白菜－冬瓜



答え. _____

4. 歯の健康

8020（ハチマルニイマル）運動の意味として正しいものはどれでしょう。

- ① 80歳になっても1日20分以上歩くことを目標としたキャッチフレーズ
- ② ひとくちで20回～80回噛んで食べることを目標としたキャッチフレーズ
- ③ 80歳で20本以上、自分の歯を保つことを目標としたキャッチフレーズ



答え. _____

5. 1日に必要なエネルギー量

中学生で1日に必要なエネルギー量の目安は、次のうちどれでしょう。

- ①約 1,000kcal
- ②約 2,500kcal
- ③約 4,000kcal

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. _____

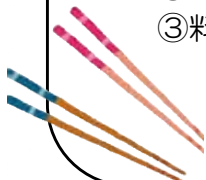


7. 食事のマナー

次の箸の使い方で、してはいけないとされているもののうち、「刺し箸」についての記述はどれでしょう。

- ①器の底にある食材をほじり出すこと
- ②器の上で箸を行き来させて、迷うこと
- ③料理を箸で串刺しにすること

答え. _____



8. 食の生産・流通

平成 28 年度の日本の品目別食料自給率について、品目と割合が正しいものはどれでしょう。

- ①小麦 約 40%
- ②牛肉 約 60%
- ③野菜 約 80%

答え. _____

9. 食中毒予防

焼肉をするときに気をつけることとして、正しいものはどれでしょう。

- ①肉や魚は、よく冷えるように袋などに包まずに冷蔵庫に入れる
- ②肉は外側の色が変わり、中は少し赤い程度に焼いて食べる
- ③生肉をつかむ箸やトングと、焼けた肉をつかむ箸やトングは区別して使う

答え. _____



10. 食品ロス

賞味期限に関する説明について、正しいものはどれでしょう。

- ①期限を過ぎたら食べない方がよい期限
- ②おいしく食べることができる期限
- ③食品の製造、もしくは包装された日付

消費期限？

賞味期限？

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になります！

○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！

日本料理の原点 だし 出汁

だしに含まれるうま味とは、甘味、塩味、酸味、苦味に継ぐ第5の味覚といわれています。日本料理の世界では、**こんぶ**と**かつお**の合わせだしでうま味を増す料理法が昔から知られ、長く受け継がれています。

だしのうま味を生かすことで、塩分や糖分を控えてもおいしく食べることができます。

基本の「一番だし」を作ろう！

～農林水産省HPより～



(1)コンブだしをとる

鍋に水 1ℓとコンブ 20gを入れてひと晩おく（1時間でもよい）。火にかけたらコンブの周りに泡が立つくらいのところまで火を弱め（消してもよい）、10分ほどしたらコンブを引き上げる。お湯を沸騰させないのがポイント。



(2)カツオの削り節を入れる

火を強め、沸騰直前になったらさし水を少々加え、その後カツオの削り節 30gを加えてすぐ火を止める。

<材料>
水 1ℓ、コンブ 20g
カツオの削り節 30g



(3)カツオの削り節を沈殿させる

そのまま放置して、削り節がそこに沈むのを待つ。その間菜ばしなどでかき回さないように。

(4)上澄みをこす

削り節が沈殿したら、上澄みだけをザルとふきん（キッチンペーパーが手軽）を使って静かにこす。ザルにたまった削り節をギュッと絞ると苦味が出てしまうので注意する。



出来上がった一番だしは、2～3日冷蔵庫で保管可能。すまし汁や煮物にどうぞ。

◆ 解答・解説 ◆

1. 朝食 【正解】③

朝食を食べることで脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を摂取することができ、朝から脳を活性化させることができます。朝食を抜くと胃の運動が弱まってしまい、消化の働きが悪くなります。また、空腹感を感じやすくなり、その後の食べすぎや間食の摂りすぎにもつながります。朝食には、消化をよくしたり、食べすぎを防いだり、脳を活性化させる働きがありますので、食べるようにしましょう。



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。

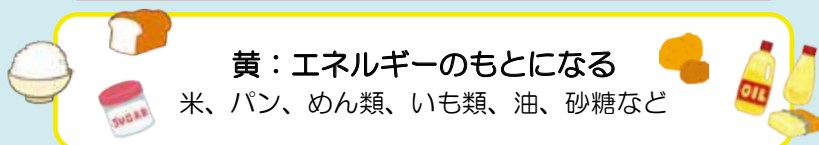
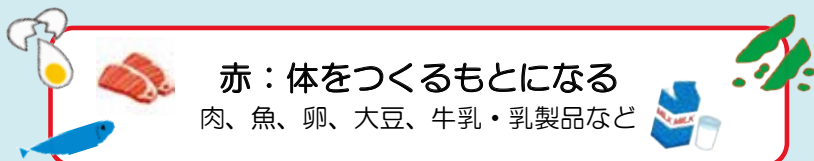
2. 栄養バランス 【正解】①

人間の身体になくてはならない「三大栄養素」に、ビタミンと無機質(ミネラル)の2つを加えたものを「五大栄養素」と呼びます。ビタミンと無機質(ミネラル)は、三大栄養素に比べ、身体に必要とされる量は少ないのですが、他の栄養素の働きをサポートしたり、体の調子を整えたりする働きがあります。また、第六の栄養素として「食物繊維」や「水」を加える考え方もあります。

ビタミンが多く含まれる野菜や果物、無機質(ミネラル)が多く含まれる牛乳・乳製品や海藻類、豆類などもバランスよく摂取するようにしましょう。

バランスよく食べよう！

食べ物に含まれる栄養素の働きから、3つのグループに分けたものを「3色食品群」といいます。

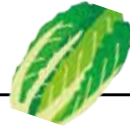


バランスよく食べるために、3色そろえた食事を心がけましょう！

3. 旬の野菜 【正解】②



冬瓜は夏、春菊・白菜は冬が旬の野菜です。
春菊は春に花を咲かせることから春菊といいますが、食べごろは冬です。冬瓜は保存性が高く、冬まで貯蔵できることから冬瓜といわれますが、夏ごろに旬を迎えます。



4. 歯の健康 【正解】③

「8020運動」とは、80歳で20本以上、自分の歯を保つことを目標とした取り組みです。

自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べられるといわれています。歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防するために、規則正しい食生活を送り、口腔ケアを習慣づけましょう。

また、歯科健康診査で治療が必要とされた場合は必ず歯科医院を受診しましょう。





5. 1日に必要なエネルギー量 【正解】②

体格や活動量により個人差はありますが、成長期である中高生の1日あたりで摂るべきエネルギー量はおおむね2,400~2,600kcalです。

エネルギー量は摂りすぎも摂らなさすぎも問題で、食べ物から摂るエネルギー量と身体が消費するエネルギー量のバランスが悪いと太ったり痩せたりします。「自身の身長(m)²×22」の計算により算出される適正体重を知り、肥満や痩せすぎに注意しましょう。

ゆっくりよく噛んで食べよう!



カミングサンマル
噛ミング30



より健康な生活を目指すという観点から、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です。

「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」は、おいしく調理された栄養バランスのとれた食事を感じの気持ちを抱いて、十分に噛んで味わうことによって身体と心の栄養を摂り込む「食べ方」をすすめています。

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。

P.6 コラム「日本料理の原点 出汁」を見て、「一番だし」をとってみましょう！

日本型食生活ってなに？

日本型食生活とは、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 年ごろの食生活のことを指します。

主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

惣菜や冷凍・レトルト食品等もうまく活用することで、手軽に実践できます。

食の選択肢が多様化している現代ですが、日本型食生活の良さを見直し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を楽しみましょう。



7. 食事のマナー 【正解】③



①は「ほじり箸」、②は「迷い箸」についての記述です。してはいけない箸の使い方として、他に、器を箸で引き寄せる「寄せ箸」や箸先から料理の汁をポタポタと垂らす「涙箸」などがあります。



8. 食の生産・流通 【正解】③

平成28年度の日本の品目別食料自給率は、小麦が12%、牛肉が38%、野菜が80%です。その他、米・鶏卵がともに97%、魚介類は53%、果実は41%となっています。

(数値は農林水産省ホームページより引用)

9. 食中毒予防 【正解】③



肉や魚には食中毒の原因になる菌がついていることがあります。冷蔵庫の中で他の食品に肉汁などがつかないように、肉や魚のパックはポリ袋等で包んで保存しましょう。菌が付いていても見た目やにおいは変わらないので、肉は新鮮でも生焼けで食べるのは危険です。菌は加熱するとやっつけることができますが、肉の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。また、生肉に触れた箸やトングで焼けた肉や他の食品に触れると、菌が付いてしまいます。肉を焼くときは生肉専用の箸やトングを使い、自分が食べるための箸で生肉に触れないようにしましょう。

10. 食品ロス 【正解】②

消費期限

賞味期限

賞味期限の場合は、この期限を過ぎたら、すぐ食べられないということではありません。

なお、①は消費期限といい、③は製造年月日といいます。食品の表示を正しく理解して、食品ロスを減らしましょう。

食中毒を防ごう！～食の安全～

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。

食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。

食中毒の

予防三原則

- ①細菌をつけない！（清潔、洗浄）
- ②細菌を増やさない！（迅速、冷却）
- ③細菌をやっつける！（加熱）

食品ロスを減らそう！

食べのこセンター

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、「**食べのこセンター**」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）