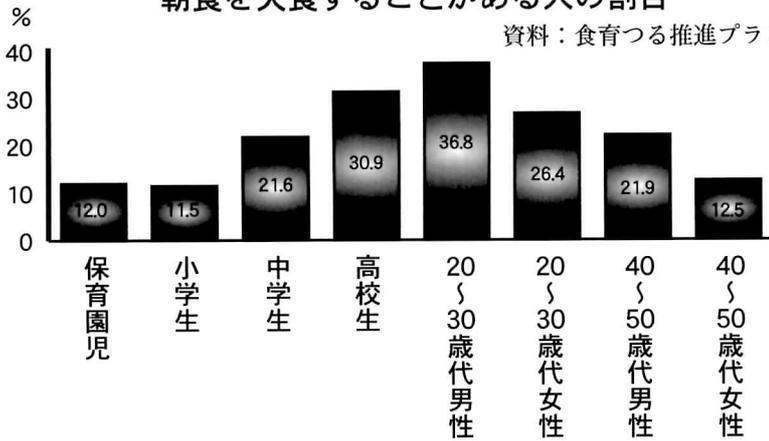


ますが、朝食を食べないとかえって肥満になりやすく、また、勉強や遊び、仕事に集中できず、落ち着きがなくイライラしたり疲れやすい体質になる傾向が顕著に現れるそうです。

子どもから高齢者まで、全てのライフステージに共通していることは、「脳」「身体」も朝はエネルギーが不足しているということ。しっかりと朝食を食べ、脳や身体に「朝ご飯」という潤いを与えることで、イライラ、集中できないなど、生活のあらゆる場面に表れるマイナス要因をなくして、元気な一日を過ごしましょう。

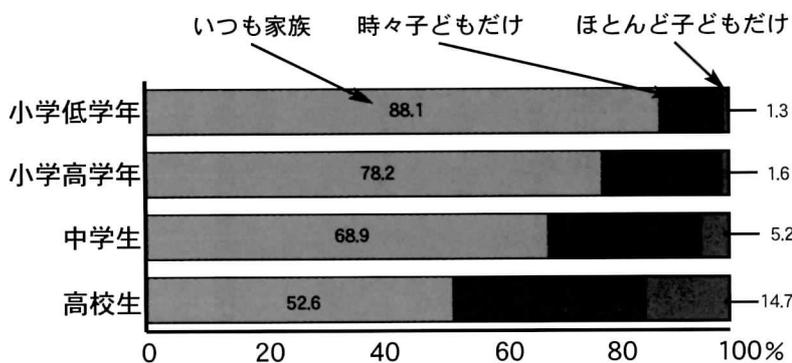
朝食を欠食することがある人の割合

資料：食育つる推進プラン



夕食はだれと食べるか

資料：食育つる推進プラン



食事は楽しくとろう

忙しい毎日の生活の中で、家族団らんの食事の機会が減少するとともに、「食」に関する知識の欠如も相まって、「もったいない」という感覚や、自然の恵み、「食」に対する感謝の気持ちを素直に表現する「いただきます」の感情が希薄になってしまっています。一緒に作って一緒に食べる、そして、食べることを楽しめる、そんな時間をできるだけ作っていきましょう！

Junk food より Japanese food !

スナック菓子やファーストフードなど、手軽に食べられ、高カロリーで栄養価が低く、添加物の多い食品のことをジャンクフードと呼びます。

ジャンクフードと呼ばれる食品には化学調味料が多く使われていて、化学調味料の多い食品を食べ続けると「味覚障害」いわゆる味音痴になってしまいます。

日本には季節感を“旬”と表現して、素材の味を大切にし、四季折々の繊細な香りや食感を楽しむ「食の文化」「食の伝統」があります。

味を五感で感じることでできる食事が食卓に並ぶと一見「質素」にみえるかもしれませんが、日本の伝統的な食、スローフードは、食育を考える上で重要なキーワードになるかもしれません。



資料：食育つる推進プラン (単位%)

項目	割合 (%)
偏食(野菜嫌いなど)がある子どもの割合(園児)	63.0
小学生男子太りすぎ(ロール指数160以上)の割合	8.67
外食・食品購入時に栄養成分などを参考にする人の割合(40～50歳代男性)	19.7

バランスの悪い食生活は、栄養の偏りから肥満や生活習慣病の増加につながります。メタボリックシンドローム対策にもバランスの取れた食事の実践はとても重要です。何をどれくらい食べたらいかという食事の基本と、適度な運動習慣を身に付けることが子どもも、そして大人も最も重要になっていきます。

バランスの取れた食生活を

意外な関係！ 私たちの歯と食事バランスガイド

ヒトの歯は、臼歯20本、門歯8本、犬歯4本の3種類、合計32本です。臼歯は穀類・豆類、門歯は野菜や海藻、犬歯は魚や肉を食べるための歯ですが、その割合は食事バランスガイドの主食、副菜、主菜のバランスによく似ています。

