

京・食育だより 第11号

「主食」「主菜」「副菜」をそろえよう

1つの食品には、様々な栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の種類や量が異なります。毎日の食事を「主食」「主菜」「副菜」をそろえて色々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素を**バランスよく**とることができます。

また、季節の食材を使ったり、薄味にしたり、よくかむことも心がけましょう。

副菜

野菜等を使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維等を多く含みます。色や形も様々で、食事全体の味や彩りを豊かにします。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品等を使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

主食

ごはん、パン、めん類等で、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

その他

食事全体にゆとりやうおいを与えてくれる、汁物、飲み物、果物等です。1日全体のバランスを考えてとりまします。

外食時の一工夫

単品メニュー（丼、麺類など）にはなるべく野菜をつけよう!

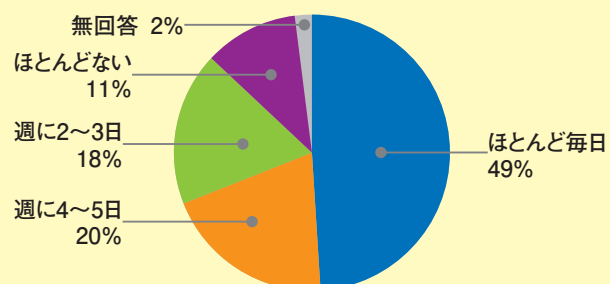
(例) カレーライス (主食 (米) + 主菜 (肉) + 副菜 サラダ (野菜))



お弁当を作る時は、**主食:副菜:主菜=3:2:1**の割合で作るといいバランスに!



京都市民が「主食・主菜・副菜をそろえた食事」を1日に2回以上とる日はどのくらい?



平成27年度京都市食育に関する意識調査(15歳以上)

乳製品や果物も毎日取り入れましょう

- 牛乳
又はヨーグルト
- 果物 (片手にのるぐらい)



「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を推奨するためのシンボルマークができました。
(作成：厚生労働省)



早寝・早起き・朝ごはん!!



朝ごはんを食べると、脳や体の働きが活発になり、元気に運動したり集中力が高まるなど良い効果が生まれます。しかし、平成27年の京都市の調査の結果、ほとんど毎日朝食を食べる子どもの割合は、約8割～9割にとどまっています。まずは、ひとくちから、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

ほとんど毎日朝ごはんを食べる子どもの割合(平成27年度京都市度食育に関する意識調査)
 3歳児:93.3% 小学5年生:87.1% 中学2年生:82.3%

朝ごはんのはたらき

体温をあげる



元気に運動!

脳がめざめる



集中力UP!!

腸のはたらきがよくなる



快便・便秘予防

朝ごはんを食べないと...

集中力や、やる気がでない



イライラ~!!



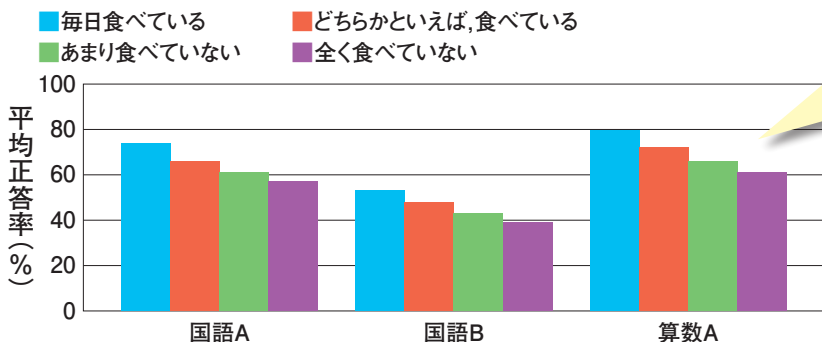
ぼんやり~ 集中できない



体がだるい・力がでない

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)

資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成26年度)



朝食を毎日食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。体力テストにおいても、朝食を毎日食べる子どもほど、点数が高い傾向が出ています。子どもたちの能力を最大限に引き出すためにも、朝食はとっても大切です。

朝ごはんが食べられない原因は?

「夕食が遅い」「夜寝る時間が遅く、朝起きられない」「間食が多い」などの生活習慣が原因で朝に食欲がわかないことがあります。朝ごはん抜きを改善する第一歩として生活習慣を見直してみましょう。おすすめは『朝のお手伝い』です。植木の水やり、新聞取り、食器並べなどを習慣にすれば? お手伝いで体を動かすと目も覚めてきますよ!



「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」を策定しました

京都市では、食育の取組をより効果的に実施するために、5年ごとに食育推進プランを見直しています。

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」は、平成28年度から5年間の計画期間とする京都市の新しい食育推進プランです。

詳しくは、[京・食ねっと](#)

スローガンは
「明日につながる今日の食
明日につなぐ京の食」



おあがりス
京都市食の安全安心
啓発キャラクター

食育指導員があなたの「食育」を応援します！

京都市では、平成21年度から、地域に密着した食育推進活動を行うボランティア「食育指導員」の養成を開始し、現在274人の食育指導員が地域で活躍中です。食べ物の紙芝居をしてほしい、調理実習をしたいけど人手が足りない、旬野菜と栄養について学びたい、お魚のさばき方を知りたい、など、皆様のご希望のテーマに応じて、食育活動を実施します！お気軽に事務局までお問い合わせください。

クッキングの指導



赤・黄・緑の食べ物のお話



魚の解体ショー



焼き芋作りの指導とお芋のお話



エプロンシアター

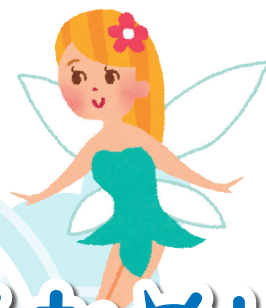


食育指導員の活動の様子や、活動依頼方法は
ホームページ「京・食ねっと」でも紹介しています！ぜひご覧ください

[京・食ねっと](#)

事務局

京都市保健福祉局保健医療課 食育推進担当
電話：075-222-3424 FAX：075-222-3416
Eメール：hoken-iryo-shoku@city.kyoto.lg.jp



大学との連携による
食育の推進

キラッと★と輝く! 10年後・20年後を迎えるために

京都市では、「健康長寿のまち・京都」を実現するために、大学生などの若い世代が自分の健康を自分で守る力を身につけられるよう、大学と連携し食育の普及啓発に取り組んでいます。

若い女性に多い「やせ」や、働き盛りの男性に多い「肥満」を予防し、10年後、20年後もキラキラと輝いていられるよう、食習慣を見直すきっかけ作りを行っています。

食習慣を見直そう!

バランスの良い
朝食例の展示



バランスの
良い朝食とは
和風・洋風



みそ汁塩分濃度比べ



あなたはよく噛んで
食べてますか?



気になる食習慣を
チェック



体組成を知ろう!

体組成測定



体脂肪や骨格筋率は
どのくらいかな?



災害に備えて備蓄をしよう!



非常用持出袋の重さ体験と
備蓄品の展示

