

日々の暮らしの中で

- ①() 食べ方をしているか
- ②() 食べ物を食べているか

まともな、正しい、おいしく安全
健康的な、人間らしい

- ③() と () 食べているか
家族、友人、仲間・・・誰かと 楽しく

食料不足の原因・・・

世界人口の増加

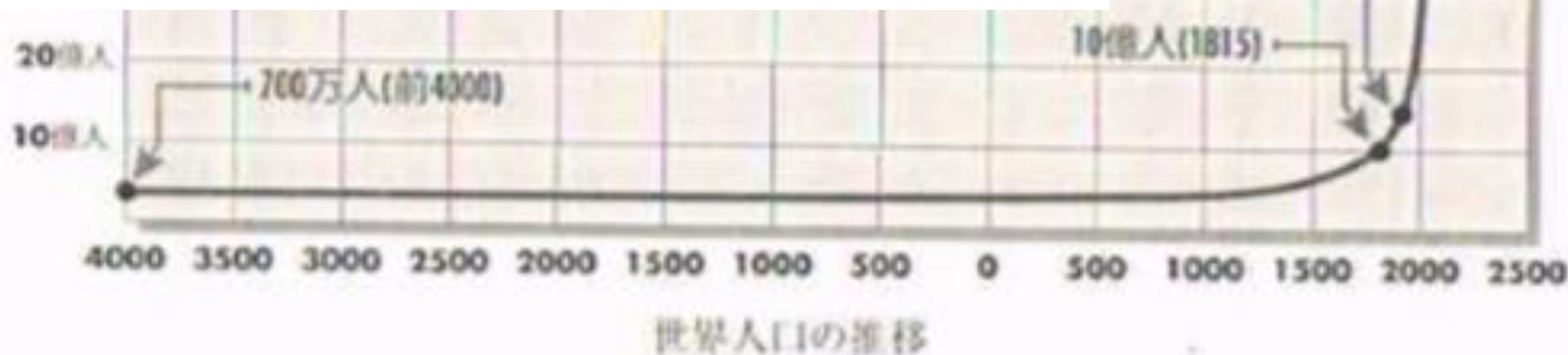
途上国の生活水準の向上
(肉食の増加)

飢餓の原因・・・

食料生産量の不足

貧困

流通



はじめの姿のわかる食べ物を できるだけ多く食べる

- 食べ物の形を変えるのは、できるだけ口の中で！

口の中で、唾液としっかり混ぜて、
おかゆ状、ジュース状にして飲み込む

よくかんで健康な体をつくろう！

どこが違うのかな？ ファーストフード vs 和食

ファーストフード



かむ
回数

562 回

食事
時間

8 分 27 秒

栄養素
構成

たんぱく質 13.7%	脂質 45.6%	炭水化物 40.7%
----------------	-------------	---------------

エネルギー量

約 600kcal

和 食



かむ
回数

1019 回

食事
時間

13 分 28 秒

栄養素
構成

たんぱく質 23.7%	脂質 30.7%	炭水化物 45.6%
----------------	-------------	---------------

エネルギー量

約 600kcal

和食メニューなら、どんな食べ方でもいいのか？

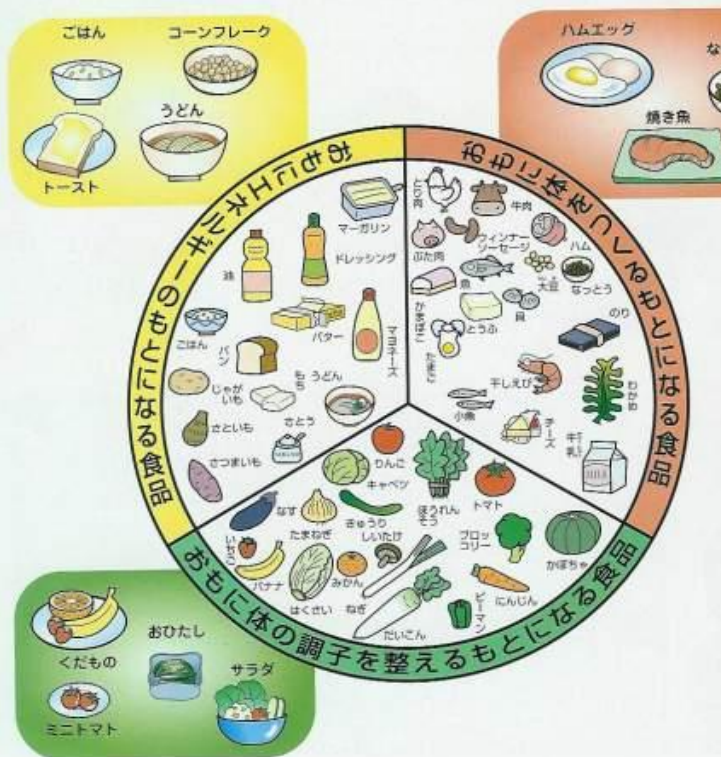
1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんはどのようにとばいいのでしょうか



3つのグループをそろえましょう

- おもに血や肉となり、体をつくるもとになる（赤色）
- おもに体の調子を整え、病気をしないようにする（緑色）
- おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる（黄色）



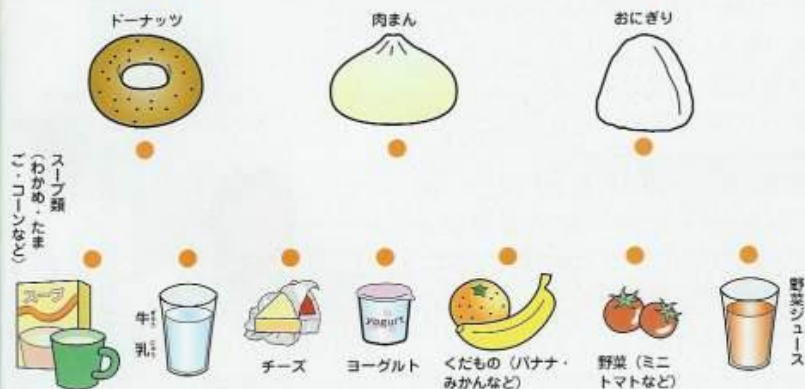
3つのグループをそろえた朝ごはんの例



こんなときどうしますか？

もしも、朝ごはんの用意ができていないときは、食べずに学校へ行くより、台所にある何かを食べていきたいものです。そのようなときは自分で「3つのグループ」を考えて食べるようにしましょう。

● いろいろな組み合わせを線でむすんでみましょう ●



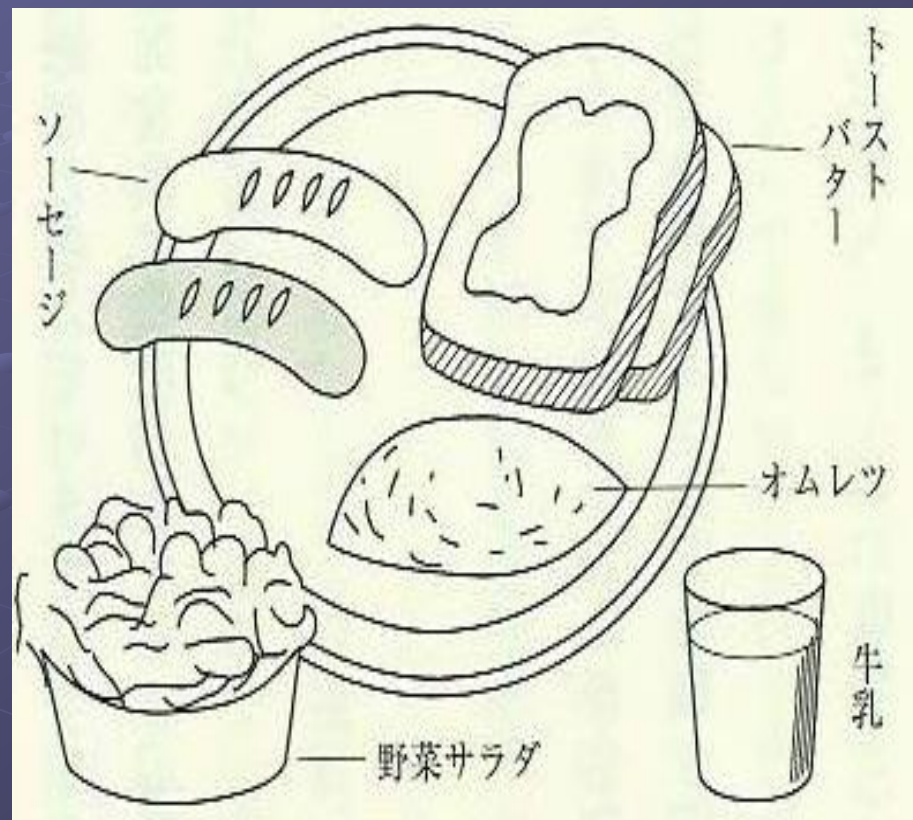
和食と洋食でこんなに違う脂質割合 & 食料自給率

和食: 561kcal、自給率56%



タンパク質22%、脂質25%
糖質52% (ほぼ適正)

洋食: 555kcal、自給率14%

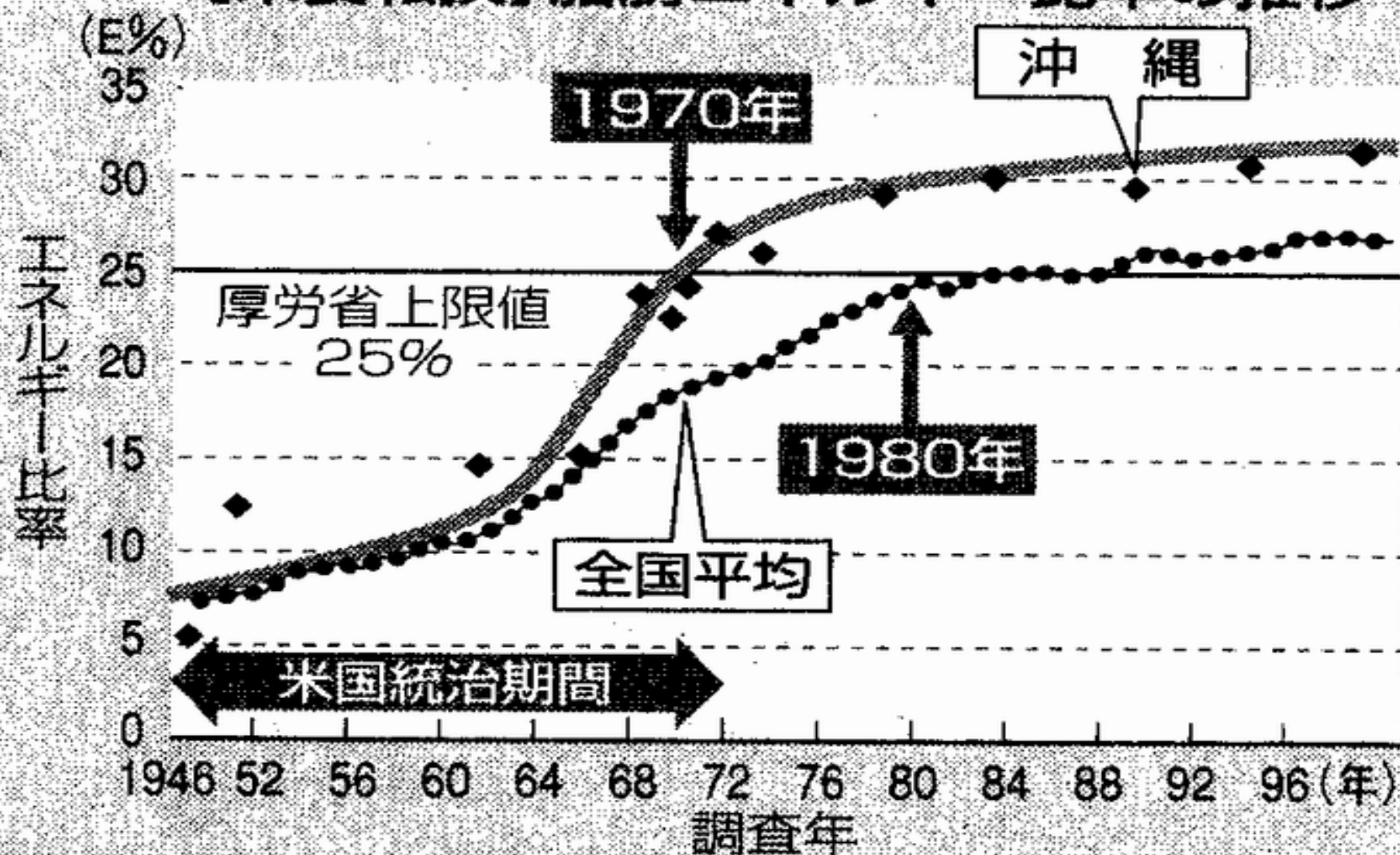


タンパク質16%、脂質53%
糖質32% (脂質オーバー)

アメリカン・ブレイクファストでは脂肪のとり過ぎ

農林水産省の試算による

[栄養転換] 脂肪エネルギー比率の推移



等々力英美氏: 沖縄県住民栄養調査

老後の健康

医者だけが知っている新しい常識

医者だけが知っている 新しい常識

文藝春秋 編

- がん検診は無意味？
- 一日一食VS一日三食。
身体にいいのは？
- どんな医者を避ければいいのか？

答えは
ぜんぶ
本書に!

医学界の最新常識をスペシャリストたちが徹底解説
大きな文字の大好評「老後」シリーズ第三弾!

文庫オリジナル **500円(税込)**

最新刊
文庫
9

文藝春秋 編

編 2 51

文庫



476
+税



9784167217969



1920195004760

ISBN978-4-16-721796-9

C0195 ¥476E

定価(本体476円+税)

編 2 51

「健康は第一の富である」(R・W・エマーソン)——だからこそ健康をめぐる情報は玉石混交。「どうやって名医を見つければいいのか?」「何が長寿と短命を分けるのか?」「がん検診は無意味?」「一日何食が正解?」etc……誰もが抱く素朴な疑問を第一線の名医たちが一刀両断で解決。大きな文字で大好評の「老後」シリーズ第三弾!

- 「高血圧」医師の診断は気にしなくていい
- 腸内細菌が寿命を決める!
- がんは本当に減り始めている
- アルツハイマーにはココナッツオイルが効く
- 日本を蝕む「新・生活習慣病」とは?
- 痛風は「ビール」で治せる!
- 高齢者は「粗食信仰」に騙されるな!
- 肩こり、腰痛は心が生み出す

近藤誠、白澤卓二、江部康二ら第一線の名医が明かす真実

特別収録 私が出会った名医

渡邊恒雄、みのもんた、島倉千代子、島越俊太郎、山川静夫……

長野が沖縄を逆転！ 長寿県・短命県を分けた「新・生活習慣病」

都道府県別「長寿番付」で明暗を分けた「長寿県」と「短命県」。いったい何が違うのか？
日本人の食生活のなかに潜む、寿命を縮める「真犯人」の正体とは？



もりしたろう
（大阪大学教授）
森下竜一



しまぶくろ みつお
（徳島大学特任教授）
島袋充生

二月二十八日、厚生省が発表した「平成二十二年都道府県別生命表」いわゆる長寿番付（表1）の結果は、沖縄県の医療関係者に衝撃を与えた。

というのも、一九七五年の調査以来、一位を維持してきた沖縄県女性の平均寿命が、三位（八七・〇二歳）に転落したからである。沖縄県は、男性も七九・四〇歳で全国三十位（前回二十五位）となり、調査開始以来の史上最低記録を更新してし

まった。

その沖縄県に替わって、初の女性一位を獲得したのが長野県（八七・一八歳）。長野県は男性も八〇・八八歳で前回に引き続き一位を確保、長寿ナンバーワン県の称号を手にした。

何が長寿県と短命県を分けるのか。

表1 都道府県別平均寿命ランキング

（単位：年）

順位	男		女	
	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命
...	全 国	79.59	全 国	86.35
1	長 野(1)	80.88	長 野(5)	87.18
2	滋 賀(2)	80.58	島 根(2)	87.07
3	福 井(4)	80.47	沖 縄(1)	87.02
4	熊 本(10)	80.29	熊 本(3)	86.98
5	神奈川(3)	80.25	新 潟(9)	86.96
6	京 都(7)	80.21	高 島(10)	86.94
7	奈 良(9)	80.14	福 井(11)	86.94
8	大 分(17)	80.06	岡 山(4)	86.93
9	山 形(28)	79.97	大 分(15)	86.91
10	静 岡(6)	79.95	富 山(7)	86.75
...	...	...	...	...
36	茨 城(30)	79.09	鳥 取(8)	86.08
37	和歌山(41)	79.07	山 口(32)	86.07
38	栃 木(40)	79.06	福 島(39)	86.05
39	山 口(38)	79.03	秋 田(45)	85.93
40	鳥 取(34)	79.01	大 阪(44)	85.93
41	大 阪(36)	78.99	群 馬(38)	85.91
42	高 知(44)	78.91	埼 玉(42)	85.88
43	長 崎(37)	78.88	岩 手(37)	85.86
44	福 島(42)	78.84	茨 城(43)	85.83
45	岩 手(45)	78.53	和歌山(41)	85.69
46	秋 田(46)	78.22	栃 木(46)	85.66
47	青 森(47)	77.28	青 森(47)	85.34

※（ ）内は5年前の順位

伝統を大切にした生き方・食べ方が 私たちを守ってくれる！



【目次】

- 第一章 世界に先駆けて太った
アメリカ・インディアン
- 第二章 飢餓で絶滅しかけた民族が、
肥満で絶滅寸前にいたった歴史
- 第三章 アメリカ・インディアンと日本人は
親戚民族
- 第四章 食習慣がアメリカナイズするほど
不健康になる
- 第五章 世界の民族を太らせ病ませる、
現代アメリカ流飽食ライフ
- 第六章 スリムでヘルシーな社会を
取り戻すには

食品成分表による計算と、実際の計測値がちがう

小若順一・国光美佳
食品と暮らしの安全基金

知らない
うちに
かかっている！

新型栄養失調

食事にかかる
新型栄養失調

ISBN978-4-88320-521-9
C0090 ¥1400

9784883205219

1920090014000

三五館
定価(本体1,400円+税)



**基準に満たない！
あぶない人気食品
全31品目** ミネラル実測値、
すべて掲載！

医者も栄養士も知らない“食生活の落とし穴”
発達障害、うつ病、高血圧、腰痛、ひざ痛、認知症
…etcが次々と改善！

三五館 定価(本体1,400円+税)

セブンイレブン
ローソン
ガスト
ワタミ宅配
餃子の王将
CoCo壱番屋
すき家・松屋
日高屋・幸楽苑
100円寿司
サイゼリヤほか

小若順一・国光美佳
食品と暮らしの安全基金
三五館

「食品成分表による調査は根本的な見直しを迫られる」
東京都立川短期大学名誉教授 吉田 勉

「発達障害の予防と治療ができるようになった！」
日本福祉大学客員教授 大和田孝士

「この本はジャーナリストに衝撃を与える！」
NHKスペシャル「人体」制作者 林 勝彦

「うつ病は本当に食事でよくなる」
湯島清水坂クリニック院長 宮島賢也

各界から
絶賛の声

水煮 リン酸塩 精製 によってミネラルが失われる

知られざる原因

食卓は、ミネラル不足！

弁当、惣菜、冷凍食品、
レトルト食品などの
原料に、**ミネラルが**
溶け出た「水煮食品」が
たくさん使われている。

ハム・ソーセージ、
和菓子・缶詰などの
加工食品に「リン酸塩」が
添加され、**ミネラルの**
吸収を阻害している。

食品の原材料の
大半が「精製」されて、
ミネラルを
抜かれている。

●朝は『ご飯とみそ汁』を！

朝のごはんとみそ汁の香りは
最良の精神安定剤

●一日一回（家庭で調理した）
定食を食べよう！

学び、提言するだけでは
食生活は変わらない・・・

家で調理しない、お茶を沸かさない人たち
物置状態の台所を変える力があるか？

現実を変えていくためには
どのような方法があるのか？

農業体験、調理実習、弁当の日・・・

弁当の日が、学校・家庭・地域を変える！

「弁当の日」って何？

2001年、香川県の小学校で竹下和男校長（当時）が始めた子どもが自分で弁当を作り学校に持参する取組。

メニュー決め、買い出し、調理、弁当箱に詰めること、片付けなど、全部、やるのは子ども自身。

親も先生も、途中で口を出さないのがルール。

取組を通じて、子どもたちは失敗の中から多くを学び、生きる力を身に付けるとともに、感謝する心や自己肯定感を育む機会となっている。



関西「弁当の日」応援団 2011年11月発足

facebook 友達、スポット等を検索

おむすびの会・関西「弁当の日」応援団として、コメント、「いいね!」、投稿をしていますー 豊田 裕章に切り替える

**おむすびの会・関西「弁当の..** タイムライン ▼ 現在 ▼ 管理者用パネル



おむすびの会・関西「弁当の日」応援団
いいね! 136人・話題にしている人15人

✓ いいね!しました 

コミュニティ
～ 食・健康・環境・楽しい生き方 を学ぼう! ～

基本データ



写真 いいね!

福岡市立愛宕小学校 稲益義宏先生

あけましておめでとうございます



子どもって、意外とやるものです。こんなに楽しい弁当、私は作れません(笑)。「子どもが作る弁当の日」を始めて7年。子どもたちが成長し、大人の意識が変化した実践になりました。いつの時代も、子どもたちは希望の星です。旧年中は大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお



チャレンジコース
親子で作るお弁当コース
おにぎりコース
エンターテイメントコース

子どもって意外とやるものです。こんなに楽しい弁当、
私は作れません(*^。^*)

弁当の日 大切なことは・・・

- 家の台所で作り
- 学校・遠足先などで見せ合いをしながら食べる
 - ☆ 先生にも手づくり弁当持参してほしい！
- 集団学習...クラス単位、学年単位で実施する
- くりかえす＝同一年度内で2～3回以上
- 評価はしない...ほめるだけでいい
- テーマを決めてもよい...感謝、栄養満点 など・・・
- 記録を必ず残す...写真・ビデオなど

弁当の日が、学校・家庭・地域を変える！

- 学力向上、向上心、自己肯定感、忍耐力
- 自立心、達成感、感謝、自信、経済感覚
- 季節感を知る、調理技術向上、
- 親子の会話、愛情、子供を見守る
- 家族団らん、家族の絆、手伝いをする
- 地域とのつながり、非行の減少
- 地産地消、自給率向上、社会性
- コミュニケーション力、学習力、成長願望
- 体験の蓄積、段取り力、学び合う
- 友達を認め合う、思いやり、健康
- 朝食を食べる、食材への関心

You Tube テレビ寺子屋：子どもを台所に立たせよう / 竹下和男

You Tube JP

テレビ寺子屋



静岡県浜松市
浜松学院大学付属幼稚園

テレビ寺子屋：子どもを台所に立たせよう / 竹下和男

You Tube 弁当の日 茨木市立穂積小学校

You Tube JP

6:33

ハロー! スクール

茨木市立穂積小学校

自分で作る“お弁当の日”

<http://www.nhk.or.jp/newsterrace/>

0:19 / 6:41

お弁当の日



英語・数学＝受験の必修科目



調理して食べる＝人生の必修科目

現在、47都道府県で、1700校を超える
学校で実践されています

身土不二、一物全体食 地産地消、土産土法、旬産旬消

- 朝は、『ご飯とみそ汁』を食べよう！
朝のごはんとみそ汁の香りは
最良の精神安定剤
- 学校給食を米飯中心（完全米飯）にしよう！
- 近くの食べ物、季節の食べ物を、
気候・風土に合った食べ方で食べよう！

調理と弁当作りで人生を豊かに！

**地域の学校で
家庭で
職場で**

「弁当の日」を始めませんか？