

いつもの食事に+の発想!

サラダや果物、野菜スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。これなら簡単ですね。

中食の場合

●単品派は…



●弁当派は…



外食の場合

●単品派は…



単品よりは、定食メニューがおすすめ！

日本型食生活のススメ 検索

農林水産省 消費・安全局 消費者行政課 TEL: 03-6744-1971 FAX: 03-6744-1974

委託制作：株式会社 三菱総合研究所（制作監修／相模女子大学非常勤講師 平山裕美）

農林水産省

こんな生活、していませんか？

食事を
作るの、
苦手

1日に
1食か2食
しか
食べてない

夕食、家で
作ってない

お米、
食べて
ないなあ

あてはまるあなたは、
イエローカード！



表紙の4つの食習慣にあてはまる人は、
主食・主菜・副菜がそろわない食事を
する傾向にあり、「食習慣イエローカード」!
そんなあなたには、
日本型食生活がおすすめ。

食習慣イエローカード 「日本型食生活」のススメ

主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。
主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。



主食



ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。
消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

朝ごはんを食べて元気をチャージ！

「日本型食生活」とは？

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。



果物

果物には
ビタミンが
たっぷり！



旬の果物で季節感をプラス。

副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

[副菜は不足しがちです！]
外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

え!? こんなにたくさん準備するのが大変!?
そんなことないよ。外食するときや、
お惣菜やお弁当を買うときにも応用できるよ。

次のページを Check!



「栄養」とのバランス

Q 「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますか、そんなにいろいろ食べられません…。



A 「30品目」という数字にこだわる必要はありません。色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。

主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。

料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、

具だくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

卵かけご飯 + 具だくさん豚汁



だいこん
にんじん
ごぼう
こんにゃく

副菜の材料

合計
8品目!



Q 「野菜を1日350g、1日5~6皿食べましょう」と言われますが、どんな種類の野菜を食べればよいのですか?



A 野菜の「色」や「食べる部位」に注目!

色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べましょう。

食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合せるのも、選び方のポイントです。



淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、
ねぎ、なす、
レタスなど



緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、
かぼちゃ、
ほうれん草など



葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

根を食べる野菜



ごぼう、だいこん、にんじんなど



「生活リズム・ライフスタイル」とのバランス

Q 仕事が忙しくて、夕食が夜遅くなってしまいます。

A 遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて。

例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみます。



軽食を食べるメリット

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にも。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニューはいかが?



カット野菜 +
豆腐で簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵を
カップスープにプラス



Q 朝食を食べた方がよいのは分かりますが、作る時間がありません。

A 調理いらずの簡単メニューでパワーアップ!



たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。お金も時間もかけず、エネルギーと日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。

家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って仕事場で食べるのもアリ。

無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。



バナナ1本 + ヨーグルト100g



シリアル40g + 牛乳200ml



おにぎり1個+野菜ジュース1本

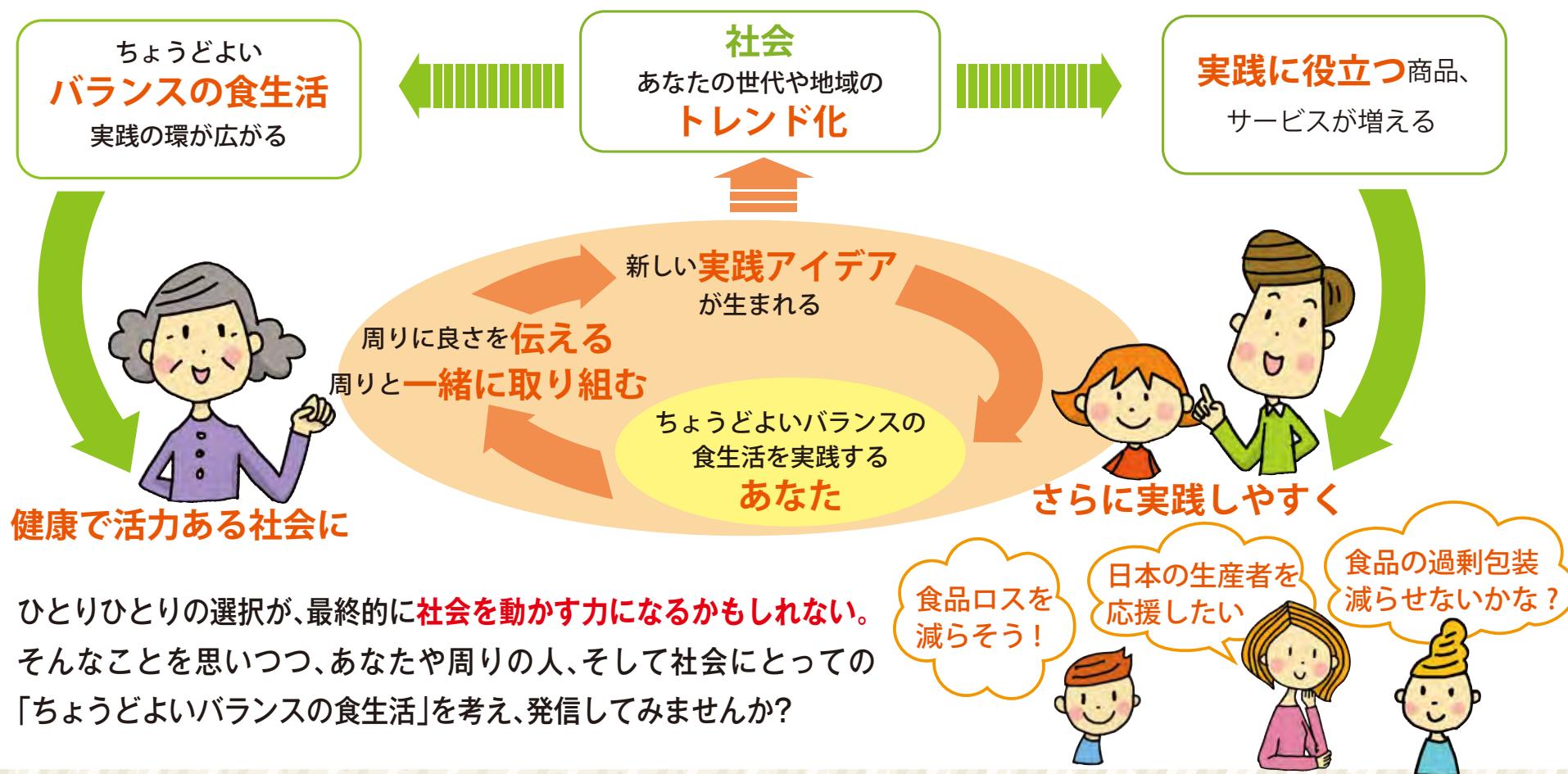


パン1個+ヨーグルト1個

あなたのアイデア、周りにも広げてみませんか？

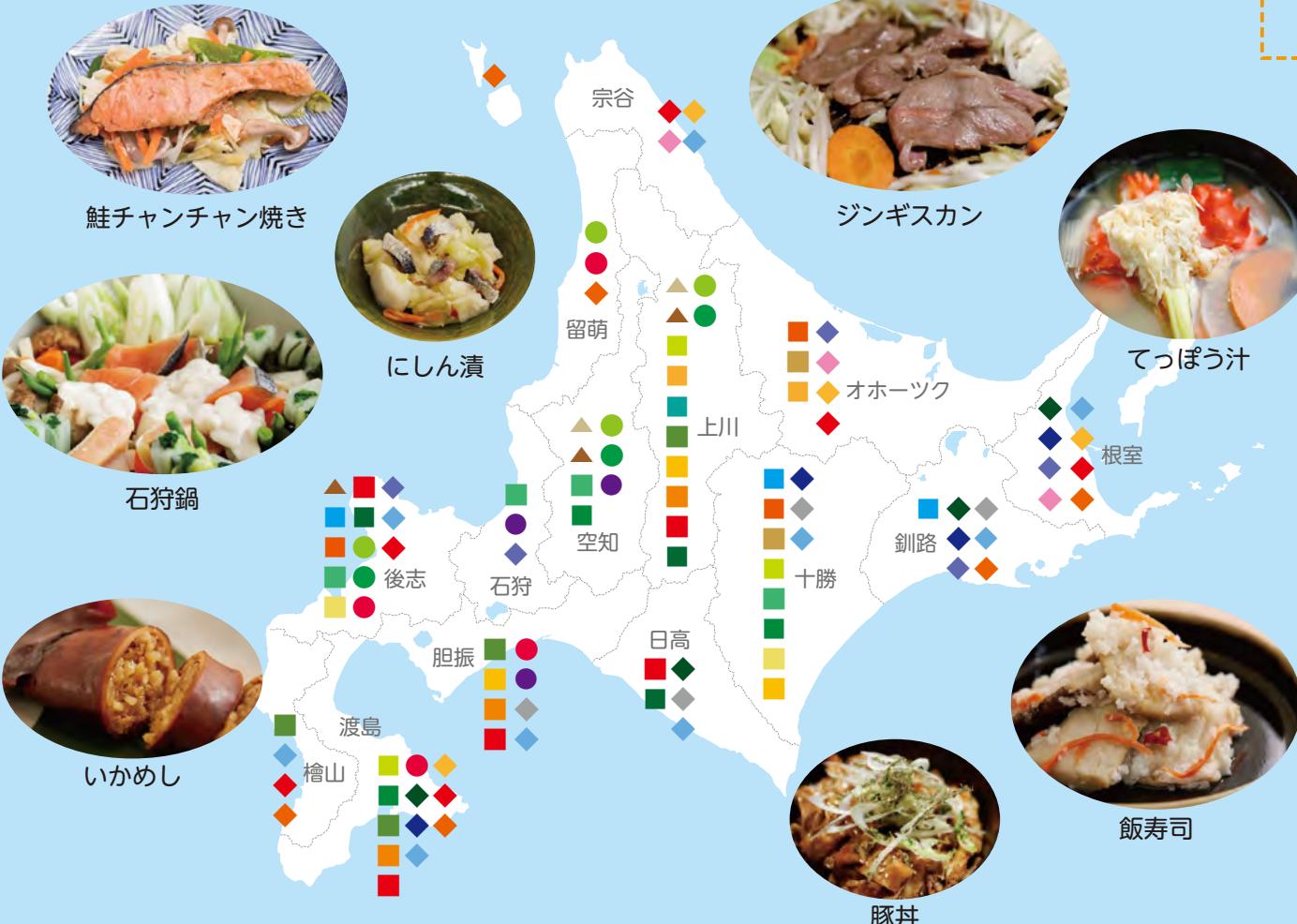
自分なりの「ちょうどよいバランスの食生活」が実践できるようになったら、家族や友達、会社の同僚など、周りの人に伝えたり、話し合ったりしてみましょう。

あなたから周りの人へ、さらにその周りの人へと「ちょうどよいバランスの食生活」が広がっていけば、社会が変わるかもしれません。



北海道の旬の食材と料理

広大な土地を有する北海道には四季折々に、地域特性を生かした豊富な食材が育まれています。入植者によって伝えられた食文化があり、今日の北海道の郷土料理に大きな影響を与えています。



*食材の旬の時期は、年により変動もあるので参考としての期間になります。

出典: 農林水産省「うちの郷土料理」https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/hokkaido.html
資料: 北海道産食材ハンドブック 北海道フードマイスター検定公式テキスト（第7版）（発行：札幌商工会議所）



北海道米は、作付面積も収穫量も安定して日本のトップクラスです。



- 【米・畑作物】**
- △米(9~10月)
 - ▲そば(7~8月)
 - だいこん(6~10月)
 - にんじん(7~11月)
 - じゃがいも(8~12月)
 - キャベツ(6~10月)
 - ブロッコリー(6~10月)
 - アスパラガス(5~7月)
 - たまねぎ(8~10月)
 - ねぎ(7~11月)
 - にら(2~6月)
 - ゆりね(10~2月)
 - スイートコーン(7~9月)
 - かぼちゃ(8~12月)
 - トマト(6~10月)
 - ピーマン(7~10月)
 - メロン(7~9月)
 - すいか(7~8月)
 - りんご(9~11月)
 - ハスカップ(7月)
 - ◆コンブ(6~11月)
 - ◆サンマ(9~10月)
 - ◆ニシン(3~6月)
 - ◆シシャモ(10~11月)
 - ◆サケ類(10~11月)
 - ◆イカ(3~9月)
 - ◆ホタテガイ(9~12月)
 - ◆カニ(12~8月)
 - ◆ウニ(7~10月)
- 【野菜類】**
- 【果実類】**
- 【魚介類】**



第7回食育活動表彰
消費・安全局長賞

教育関係者・事業者部門【農林漁業者等の部】

消費・安全局長賞

株式会社大地のMEGUMI メグミ

[北海道：活動期間16年]

有機農業を通じた栽培体験や学校給食への食材提供、
料理教室や出前授業など地域へ波及する食育

大人になっても地元産の農産物を

有機農業の「ツラい！」「スゴい！」を伝え、地元農産物のファンに！ 有機農業ならではの苦労や、なぜ自分たちにとって安全安心で環境にもやさしいのかを、実際に体験することで理解してもらい、将来、こどもたちが町を離れても、店頭で大空町の農産物が売られていたら、選んでもらえるように地元農産物を好きになってもらいたいと、活動を始めました。また、町内小中学校における学校給食用食材として、年6回、有機栽培のアスパラガスやかぼちゃなどを無償提供しています。



有機農業って何？を体験

栽培から消費 一連の流れを学ぶ

町内の小学校6年生の「総合的な学習の時間」において、有機圃場における「かぼちゃ栽培体験」授業を行っています。授業では、播種から収穫までの圃場実習のほか、収穫したかぼちゃを道の駅で開催される「輝農祭」でこどもたちが販売し、栽培から消費までの一連の流れを経験します。こどもたちが作ったかぼちゃは、町内外のたくさんの方々に食されており、売上金は被災地の復興支援に充てています。

たくさんの
かぼちゃを収穫♪



道の駅で
収穫したかぼちゃを販売

農業から街の活性化へ

無消毒の種の播種、除草剤に頼らない手による草取り、マルチビニールの回収など、人にも環境にもやさしい有機農業を実践しながら、安全安心な農作物を育てることを学ぶことができます。食育授業を受けたこどもたちの親（農家）が、かぼちゃの直播栽培を実践してくれるようになるなど、町内においても環境にやさしい農業が少しずつ広がってきています。また、食育授業においてこどもたちと接することで、農業の魅力をしっかりと伝えられるようになったなど、受け入れ側の農家も自身の成長を実感しており、町内の様々な農家が食育に関わるようになりました。さらに、小学生以外に対しても、シェフや大学教授などのスペシャリストを招き、料理教室や有機農業の授業を行う特別授業を行い、地元農産物の良さを伝えています。



地元食材を使った
調理実習



行政の企画で始めた本活動が、このような賞を受賞できたことにこどもたちをはじめ学校関係者、地元農業者、校外授業に協力いただいた多くの専門家の皆さんに心から感謝しています。

今後も、こどもたちとともにかかわる人たちみんなが成長していくような活動を継続、継承していくたいと思います。

株式会社大地のMEGUMI
代表取締役 赤石 昌志

自分で作るおにぎり弁当の日

事業実施主体:今金町(北海道)

- 今金町では、地産地消の実践と地域への愛着を育むため、地域の生産者や各団体の協力のもと、「おにぎり体験学習」事業を推進している。
- 自分でおにぎりを作る事により、作ってくれる人に感謝の気持ちを持つ契機となり、将来弁当作りに取り組む意識啓発と技術の向上を図ることを目的とした取組を実施した。



【取組の内容】

○食に関する授業

【対象】 町内中学校 1年生 (29名)
 【テーマ】 今金の食材を食べることの良さ知ろう

【目標】

- ・地産地消の良さについて知る
- ・地産地消を実践する気持ちを持つ

【食育に関する視点】

- ・食育の生産にかかる人々や自然の恩恵に感謝の心を持つ（感謝の心）
- ・日常の食事は、地域の農林水産物と関連していることを知る（食文化）
- ・自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や行事にちなんだ料理があることを知る（食文化）



○おにぎり体験学習

上記授業の実施後、生徒が今金産米を使ったおにぎり作りを体験。



【取組の成果】

○食に関する授業では、日本と北海道の食料自給率について学ぶことで、地産地消について考えを深めることができた。

○おにぎり体験学習では、感染対策上、友達と楽しく話しながら握ることは難しかったが、一緒におにぎりを作ることの楽しさを実感し、意外と簡単に作れるという事に気づくことができた。また、自分で握ったおにぎりが、予想以上に美味しいとの意見が多数あった。

○普段何気なく食べているおにぎりを自分で作ることにより、作ってくれている人への感謝の気持ちが生まれ、今後、家でも作りたいとの声もたくさん聞かれ、取り組む意識の高揚につなげることができた。

今金町では、例年、中学校各学年の生徒を対象に「お弁当作り」に関する授業を実施しており、各生徒が将来に向けて弁当作りに取り組むことによって、意識の高揚と技術の向上を図る機会の必要性を再確認することができた。

食育セミナー『生きることは食べること』

事業実施主体:滝上町(北海道)

- 滝上町では、「町民の健康づくりにつながる食育の推進」、「子どもを育む食育の推進」、「地産地消と一体となった食育の推進」の3つの基本目標を掲げ、食育を推進。
- 町民に対する地域の食育関係情報の提供により、食育活動の普及を図るとともに、町内における食育推進リーダーを育成し、食育活動をより一層推進するための食育セミナーを開催。



【取組の内容】

- 近隣市町村である置戸町の食のアドバイザー佐々木十美さんを講師に招き、『生きることは食べること』をテーマとした食育セミナーを開催し、町民22名が参加した。



- 食育セミナーでは、地元食材である小麦やじゃがいもなどを利用したカレーの調理実習や食育に関する講義を行った。

【取組の成果】

- 食育セミナーの開催により、参加者が栄養バランスに配慮した食生活の大切さや地元食材を使用した料理のおいしさ、地産地消の意義を再認識することにつながった。
- 実習交流では、20~70代の幅広い年齢層の参加者たちが班に分かれ、カレーを味わいながら食育の重要性などを語り合うなど、世代を超えた意見交換や食育推進リーダー同士がつながるきっかけとなった。
- 参加者からは、「実習・講義の内容を今後の活動に活かす」との感想が多くなったことから、今後、町としては、今回の食育セミナーをきっかけとした町民たちの自主的な活動を助長する取組の実施を検討していきたい。

食育・地産地消推進会議の開催や食育リーフレットの配布を食育活動として進め、食育リーダーの育成、朝食の欠食や食生活の乱れによる栄養の偏りなどの課題に対して、食育セミナーを実施したことにより、町民が食育に関心を持ち、体に良い食品の適切な選択を実践するなど、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進につながった。