

□ 添付資料

食育活動体験会に使用した資料

①食育活動体験会配布資料	83
ア) ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ	83
イ) 「元気になる食事法」概要版パンフレット	84
②元気になる食事法チャレンジシート	85
③参加者用 事前アンケート	88
④参加者用 事後アンケート	89
⑤資格者用 事前アンケート	90
⑥資格者用 事後アンケート	91

①食育活動体験会配布資料

ア) ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

農林水産省

わかりやすく、実行性の高い「日本型食生活」の推進

○「日本型食生活」については食生活の現状を踏まえ、国民各層が理解しやすく、かつ、実行性が高いものとなるよう推進していく必要

食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく、食育推進基本計画において、食生活の改善、生活習慣病の予防、国民の健康増進の観点から、「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践を促進する」とされている。



ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

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、栄養バランスに優れた食生活です。

① 「日本型食生活」を一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てる。

② 日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も使い、健康的で栄養バランスにも優れている。

③ 「日本型食生活」の要素は、ごはんと汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形と言うべきものである。ごはんには麦や雑穀を加えてもよいし、汁にも様々な具を使うことが可能であり、おかずはハンバーグ、野菜、乳製品など様々なものを取り入れることが可能である。

④ ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせも可能である。

（平成27年3月 今後の食育推進施策について（最終とりまとめ）より）

ごはんをベースに中食を組み合わせた日本型食生活の例



◇ 食育活動で学んだことは、家族で共有しましょう！

食事バランスガイド

○平成17年7月、厚生労働省と農林水産省は、1日に「何食」「どれだけ」食べればよいのか、望ましい食事のとり方やおよその量をイラストで示した「食事バランスガイド」を決定。



イ)「元気になる食事法」概要版パンフレット

[表 面]

**こころもカラダも元気になる
ライフスタイルを見つけよう!!**

◆「元気になる食事法」

生命力ある食事を通して、人間に備わっている自然治癒力を活性化し、健康状態を高めようとする食事法です。

◇基本的な考え方

すべての食べ物には、人に有益な栄養素と生命力があり、それが健康な肉体を養い、健康的に生きる力と元気を与えてくれます。

①植物性と動物性の【バランス】

②お米を主食にした【日本型の食事】

③生命力ある【食材の選び方】

④消化機能を働かせる【調理の工夫】

⑤食事の【リズムと量】

⑥食事を【楽しむ】

◇「元気になる食事法」の6ポイント

①食事バランス	植物性食品と動物性食品のバランスがとれた食事にしましょう
②日本型の食事	お米を主食に、おかずは野菜を中心に、魚やお肉を少しにして、豆腐や煮豆などの豆類を取り入れた、日本型の食事にすると良いでしょう 割合例 ごはん5：野菜3：魚・肉1：まめ類1
③食材の選び方	安全で安心できる地元のものや、旬のもの、新鮮なもの、有機農法や自然農法の農産物など、生命力の強い食材を選びましょう。
④調理の工夫	食べる人の咀嚼力と、消化機能を適度に使う・働かせるように調理を工夫しましょう。また、素材そのものの味を生かした、うす味に心がけましょう。
⑤リズムと量	3食がおいしく食べられるように、食べる量を調節して、適度に噛んで食べましょう。
⑥食事を楽しむ	心と体の栄養になるように、食事は楽しく・おいしく・感謝していただきましょう。

[うら面]

◆食事と運動と休養のバランス

食事・運動・休養は最も基本となる生活習慣です。食事や運動の量は適量にし、疲れた時にはゆっくり休むという生活に心がけましょう。

食事と運動と休養のバランス図

◇運動に対する基本的な考え方

運動には、体力を維持増進するだけでなく、人間が持っている自然治癒力を高め、自然に順応した正常なリズムに身体を回復させてくれる役割があります。日常の生活に運動を取り入れ、少し疲れるくらいの適度な運動に心がけましょう。

◆運動による7つの効果

- 肥満や生活習慣病を予防する
- 若さを保つ
- 骨粗しょう症を予防する
- 心肺機能を高める
- ストレス解消・気分転換になる
- 安眠を促す
- 心身が活発になる

参考資料「健康づくりのための運動指針」

◇休養に対する基本的な考え方

自然と調和した生活のリズムを基本に、休養が一人ひとりの生活習慣に組み込まれることにより、QOL（生活の質）の向上が図られ、健康で豊かな生活の基礎になることでしょう。

◆ストレスを解消する積極的休養法

- 散歩しましょう
- 芸術を楽しみましょう
- 野菜や花を育てましょう
- 家族・友人と旅をしましょう
- 趣味を持ちましょう
- 野外で食事しましょう
- ボランティア活動を楽しみましょう

参考資料「健康づくりのための休養指針」

◆「元気になる食事法 チャレンジシート」の活用

チャレンジシートを活用して、こころもカラダも元気になるライフスタイルを見つけましょう。

※「元気になる食事法」の詳細は、MOA食育資格養成講座で学ぶことができます。
※「元気になる食事法」は、一般社団法人MOAインターナショナルの登録商標です。

発行 一般社団法人MOAインターナショナル
自給食運動推進本部事務局
静岡県熱海市田原本町9番1号 TEL:0567-84-2266

②元気になる食事法チャレンジシート

元気になる食事法 チャレンジシート 利用者の声

60代 女性
食事は生命力ある食材を厳選し、野菜は遠距離にして食べる量を多くしました。気が付いてみると、毎日お通じがあり、気分も良いので喜んでます。

40代 男性
階段を歩くなど、歩くことを習慣化しはじめると、お通じが引込んで、ベルトが緩くなってきました。

60代 女性
ストレッチを継続して行うと身体が軽くなりました。また、家族から、「姿勢が良くなったね」と言われるようになりました。

50代 女性
バランスよく食べるようにしたら、お通じが良くなり、吹き出物も少なくなりました。便秘解消が知らず知らずのうちに、気持ちも楽々です。毎年夏になるとのびのびの洋服に洋服が着ますが、今年は出ていません。

40代 男性
食事は腹八分を控え、腹八分を心がけ、夜10時以降はなるべく食べない等、少しずつ習慣しました。運動は、3月中旬から散歩を約1時間、週5回ほど始めました。駅の定時後には、長年続くならなかった腰痛が約9cm減り、自分ながら驚いています。血圧も130位に下がりました。

40代 女性
ウエストのきつった白いパンツが穿けはける気づくとか体が軽くて、歩くのも楽にならなっています。食事に対する自信も、やはり運動が大切だと改めて実感しています。

60代 女性
主人の年齢についていこうと思って、主人との会話が弾みました。

40代 男性
朝食をパン食からごはん食に改めてから、午前中の疲労感が、少なくなったように思えます。

※個人の感想であり、チャレンジシートの効果を確認するものではありません。

元気になる食事法 チャレンジシート 作成手順

- 生活習慣のセルフチェックをして、チャレンジシートを作ります
① ② 食事習慣 → ③ ④ 運動習慣 → ⑤ ⑥ 休養習慣
- 健康度評価表を作ります
- 元気になるチャレンジ宣言書を作ります
- チャレンジ記録表を付けます
- 1ヶ月経ったら再度セルフチェックをして、振り返ってみましょう

一般社団法人MOAインターナショナル

[食事習慣]

1 食事習慣セルフチェック

【記入方法】 ① 食事習慣のチェック項目①から⑩のセルフチェックを記入します。
② チェック判定Ⅰ「いいえ」の数をそれぞれ、合計点数を記入します。
③ チェック判定Ⅱ「はい」が二つ以上ついた項目のアルファベットに○を付けます。

チェック項目	セルフチェック	チェック判定Ⅰ	チェック判定Ⅱ
A ① ご飯などの主食を食べる時に、おかずだけを食べていることがある	はい	いいえ	A
② 3食のうち野菜を食べない時がある	はい	いいえ	
③ 大豆や納豆、豆腐、みそなど豆製品をおかずで食べない	はい	いいえ	
B ④ 主食はお米よりもパンや麺類が多い	はい	いいえ	B
⑤ 魚料理よりもお肉料理をよく食べる	はい	いいえ	
⑥ 単品（ラーメン・カレー・オムライスなど）で済ませることが多い	はい	いいえ	
C ⑦ 食べる食材の種類が少なく、同じものを食べていることが多い	はい	いいえ	C
⑧ インスタントやレトルト食品、加工食品をよく食べる	はい	いいえ	
⑨ 化学肥料や農薬、添加物をおまじにしている	はい	いいえ	
D ⑩ 辛い・濃厚・ほろりした味付けが好き	はい	いいえ	D
⑪ インスタントだしや調味料（○○の素）をよく使う	はい	いいえ	
⑫ 食材を細かく切る、柔らかくなるまで火を通すことが多い	はい	いいえ	
E ⑬ 朝食を抜く、欠食することが多い	はい	いいえ	E
⑭ 食事時間が不規則である	はい	いいえ	
⑮ お腹が空いていないのに食べる、満腹になるまで食べる	はい	いいえ	
F ⑯ 新聞を読みながらなど、何かしながら食べることが多い	はい	いいえ	F
⑰ 食べる時間が10分以内で、早食いである	はい	いいえ	
⑱ 好きな食べ物が多く、食事を残すことが多い	はい	いいえ	

チェック判定Ⅰ
「いいえ」の合計

点

2 食事習慣チャレンジシート

【記入方法】 「はい」が二つ以上ついた項目の改善目標が①から⑩の中から、「挑戦してみよう」という項目に○印を付けます。

食事習慣改善目標例	チャレンジ項目
① ご飯はお茶碗に軽く1杯は最低食べるようにする	
② 毎食、野菜を食べる	
③ 魚、お肉は合わせて、一日手のひら分くらいの量を目安にする	
④ 大豆や納豆、みそなどの豆製品を一日に1食取り入れる	
⑤ お米を一日2食は食べるようにする	
⑥ 主食・主菜・副菜がそろるようにする	
⑦ お肉よりも魚料理を多くする	
⑧ 揚げ物や炒め物は1食1品にする	
⑨ 旬の食材を食べて、味を知る	
⑩ なるべく地元産の食材を使用	
⑪ 手作りの料理を心がける	
⑫ 化学肥料や農薬・食品添加物の少ないものを選ぶ	
⑬ 薄味を心がける	
⑭ だしをとるように心がける	
⑮ 食材を少し大きめに切る	
⑯ 少し固めの食材（ごぼうなどの根菜やきのこ類）を混ぜる	
⑰ 朝食を抜かない	
⑱ 寝る2時間前は食べない	
⑲ 食べ過ぎない	
⑳ お腹が空いてから食べる	
㉑ ながら食いをやめる	
㉒ 食器やランチョンマット、お花を飾る、音楽を流すなどして楽しむ	
㉓ 家族みんなで食べる	
㉔ 煮る、蒸す、炒めるなど工夫して好きな食べ物を発見する	

次は、③ ④ 運動習慣へ

[運動習慣]

3 運動習慣セルフチェック

【記入方法】① 運動習慣のチェック項目①から⑩のセルフチェックを記入します。
② チェック判定Ⅰ / 「いいえ」の数を数え、合計点数を記入します。
③ チェック判定Ⅱ / 「はい」が二つ以上ついた項目のアルファベットに○をつけます。

チェック項目	セルフチェック	チェック判定Ⅰ
A ① 休日は家でゴロゴロしていることが多い ② 体ががたい ③ 体を動かすことが好きではない	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	A
B ④ 歩くよりも車や電車など乗り物で移動することが多い ⑤ 階段よりもエレベーターやエスカレーターをよく利用する ⑥ 冷え性である	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	B
C ⑦ ヒールや革靴など長時間歩くにくい靴をよく履いている ⑧ 姿勢があまりよくない ⑨ 動きやすい服装よりもおしゃれ優先で服装を選ぶ	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	C
D ⑩ 1日1日とだけ(何歩)歩いているかわからない ⑪ 1日に運動や通学、買い物などで歩く時間は30分以内 ⑫ 散歩をする習慣がない	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	D
E ⑬ 新聞やリモコンなどは自分の手の届くところに置いてある ⑭ 家事や身の回りのことなどは、人に頼むことが多い ⑮ デスクワークが多い	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	E
F ⑯ 運動をする習慣がない ⑰ 一緒に運動や散歩ができる家族や友人が周りにいない ⑱ 趣味や地域行事など仕事以外での集会に参加していない	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	F



チェック判定Ⅰ	点
「いいえ」の合計	

4 運動習慣チャレンジシート

【記入方法】「はい」が二つ以上ついた項目の改善目標欄①から⑩の中から、「挑戦してみよう」という項目に○印をつけます。

運動習慣改善目標欄	チャレンジ項目
家や職場で運動量を増やしましょう!! ① 毎日掃除や整理整頓をする ② 体を大きく動かして、毎日家事をする ③ 休場で足や体を伸ばしたりして、体を動かす ④ 昼休みには会社の周りを散歩する	
普段の生活の中で運動量を増やしましょう!! ① 買いだめせず、毎日必要なものだけ買う ② 電車やバスは、目的地のひと駅前で降りて歩く ③ エレベーターやエスカレーターは使わずに、階段を利用する ④ 休日も車は使わず、自転車や徒歩で移動する	
動きやすい服装をしましょう!! ① ウォーキングシューズなどの歩きやすい靴を用意する ② トレーニングウェアなどの動きやすい服を用意する ③ 汗拭きタオルや水分補給用の水筒などを用意する ④ 服は取り出しやすいところへ、靴は玄関に置く	
自分の運動量を把握しましょう!! ① 部屋の掃除など、家事の時間を計る ② 通勤・通学・買い物などで歩いている時間を計る ③ 万歩計で歩数を計る(外を歩いた日と歩かない日を比べる) ④ 子どもと体を動かして遊ぶなど、体を動かした時間を計る	
運動で体質改善をしましょう!! ① 朝・昼・晩、背筋を伸ばして、姿勢を正す ② テレビやラジオをつけて、体操をする ③ スクワットのように体の上げ下ろしなどをして、筋力トレーニングをする ④ 腕、足、腰、体を伸ばして、ストレッチをする	
一緒に運動できる仲間づくりをしましょう!! ① 1週間もしくは1ヶ月単位で、体を動かす予定を立て、時間を作る ② 運動する仲間を作る ③ 運動を通して出会う人に挨拶をする ④ 町内会など地域の行事に参加してみる	

画面の、5 6 休養習慣へ

[休養習慣]

5 休養習慣セルフチェック

【記入方法】① 休養習慣のチェック項目①から⑩のセルフチェックを記入します。
② チェック判定Ⅰ / 「いいえ」の数を数え、合計点数を記入します。
③ チェック判定Ⅱ / 「はい」が二つ以上ついた項目のアルファベットに○をつけます。

チェック項目	セルフチェック	チェック判定Ⅰ
A ① 目覚めに苦痛を感じる ② 朝の目覚めが悪い ③ からだが重たい	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	A
B ④ 夜ふかしをする ⑤ 夕方によくつらさを覚える ⑥ 夜中によく目が覚める	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	B
C ⑦ 生活にゆとりがなく、いつも何かにせかされている感じがする ⑧ 仕事が興味ない ⑨ 人がかられやすくなる	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	C
D ⑩ お酒を飲まないで寝れない ⑪ たばこを吸っている ⑫ 寝る直前まで食べている	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	D
E ⑬ ストレス解消法を持っていない ⑭ 悩みを相談する相手がいない ⑮ 人と話さず一人である	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	E
F ⑯ 何もする気が起こらない ⑰ 趣味が楽しめなくなった ⑱ 笑ったり感動したりすることが少ない	はい いいえ はい いいえ はい いいえ	F



チェック判定Ⅰ	点
「いいえ」の合計	

6 休養習慣チャレンジシート

【記入方法】「はい」が二つ以上ついた項目の改善目標欄①から⑩の中から、「挑戦してみよう」という項目に○印をつけます。

休養習慣改善目標欄	チャレンジ項目
睡眠をしっかりとりましょう!! ① 忙しい人は、6時間は寝るようにしましょう ② 遅くても12時には寝る ③ お風呂に入ったり、家族とお話してリラックスする ④ 休日にはゆっくり寝る	
睡眠の質を見直しましょう!! ① 夜10時には床につく ② 夕食は夜8時までに済ませる ③ 昼間は30分までにする ④ なるべく暗くして寝る	
ストレス解消法を見つけましょう!! ① 好きな音楽を聴く ② 自然の風景や花、美術品などを眺める ③ 電話をかけて親戚や友人と話す。ご近所に挨拶をする ④ 無茶な飲食をするのではなく、自分にできるストレス解消法を見つける	
ストレス解消法を見直しましょう!! ① お酒の買い置きを止める。買う時には1回分飲める量にする ② 無意識にたばこに火をつけないよう、たばこは手の届かない所に置く ③ お菓子の買い置きを止める。買う時には、もしくは少量サイズにする ④ 友達やペットとの散歩、簡単な運動などをする	
ゆとりをもつようにしましょう!! ① 見たい番組以外の時間はテレビを消す ② やりたいことや趣味の時間を作る ③ 四季を楽しむ小旅行をする ④ ボランティア活動をする	
自分を大切にしましょう!! ① 自分の気持ちを大切に ② 自分の悪い面をお花や自然に託りかけてみる ③ 自分の気持ちや、やりたいことを書いてみる ④ 思っていることを言葉に出してみる	

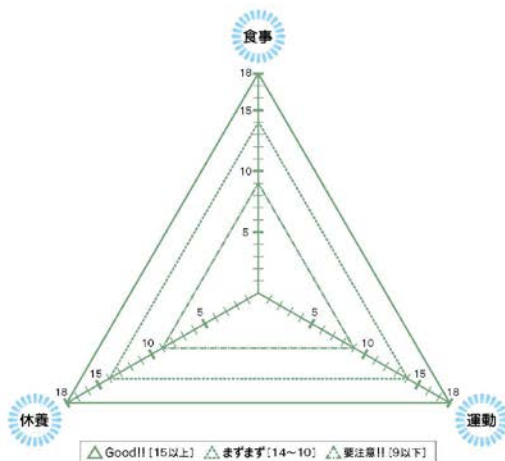
次は 7 健康度評価表
8 チャレンジ宣言書へ

7 健康度評価表

【記入方法】(1) 各セルフチェックのチェック判定1でかぞえた「いいえ」の数が得点です。
(2) 健康度評価表に点数を記入し、それぞれの点数と同じメモリに点を打ち、線で結んで三角形を作ります。

お名前 _____ 氏名 _____ 市区町村 _____
年代 _____ 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代 _____ 職業 _____ 会社員・パート・主婦・学生・無職・その他 _____

	食事	運動	休養
作成した日の 点数 月 日	点	点	点
1ヶ月後の 点数 月 日	点	点	点



8 元気になるチャレンジ宣言書

【記入方法】(1) 食事・運動・休養のチャレンジシートでつけた○印の中から、「これなら出発!!」という項目をひとつ選んで記入しよう。
(2) 立会人とは、あなたを応援してくれる方です。身近な人にお願ひしてみよう。
(3) 4つ目の項目は自由にお使いください。(食事と運動と休養のほかに習慣化したいことなど)

私は、____年____月____日より、私が立てたチャレンジ項目

【食 事】 _____

【運 動】 _____

【休 養】 _____

【 _____ 】 _____

を実行することを宣言します。 氏名 _____

立会人 _____

ごほうびプラン

- 上記のチャレンジ項目が、継続してできたら自分へごほうびをあげよう
- できたことをイメージして、自分へのごほうびを書いてみよう

例) 1ヶ月できたら映画に出かける
3ヶ月できたらコンサートへ出かける

【1ヶ月目のごほうび】 _____

【3ヶ月目のごほうび】 _____

【6ヶ月目のごほうび】 _____

9 チャレンジ記録表

● チャレンジシートは、毎日付けることで習慣化していき、意識も変わってきます。でも、無理は禁物。ご自身の体調に合わせて、無理のないようにしましょう。

● 歩数計は、歩数計をお持ちの方は歩数計の歩数をお持ちでない方は、10分で約1000歩を目安に記入してみましょう。

● 始めてから1ヶ月が経過したら、もう一度、食事と運動と休養習慣のセルフチェックをして、健康度評価表の「1ヶ月後の点数」に記入し、どう変化したかを見比べてみましょう。

名前 _____

月 日	チャレンジ項目			歩 数 (毎日測定)	体 重 (毎日測定)	血 圧 (週1回測定)	メ モ
	食事	運動	休養				
1	○	○	○	歩	kg	cm	
2	○	○	○	歩	kg	cm	
3	○	○	○	歩	kg	cm	
4	○	○	○	歩	kg	cm	
5	○	○	○	歩	kg	cm	
6	○	○	○	歩	kg	cm	
7	○	○	○	歩	kg	cm	
8	○	○	○	歩	kg	cm	
9	○	○	○	歩	kg	cm	
10	○	○	○	歩	kg	cm	
11	○	○	○	歩	kg	cm	
12	○	○	○	歩	kg	cm	
13	○	○	○	歩	kg	cm	
14	○	○	○	歩	kg	cm	
15	○	○	○	歩	kg	cm	
16	○	○	○	歩	kg	cm	
17	○	○	○	歩	kg	cm	
18	○	○	○	歩	kg	cm	
19	○	○	○	歩	kg	cm	
20	○	○	○	歩	kg	cm	
21	○	○	○	歩	kg	cm	
22	○	○	○	歩	kg	cm	
23	○	○	○	歩	kg	cm	
24	○	○	○	歩	kg	cm	
25	○	○	○	歩	kg	cm	
26	○	○	○	歩	kg	cm	

名前 _____

月 日	チャレンジ項目			歩 数 (毎日測定)	体 重 (毎日測定)	血 圧 (週1回測定)	メ モ
	食事	運動	休養				
27	○	○	○	歩	kg	cm	
28	○	○	○	歩	kg	cm	
29	○	○	○	歩	kg	cm	
30	○	○	○	歩	kg	cm	
31	○	○	○	歩	kg	cm	

【1ヶ月間を振り返りましょう】

① 頑張ったこと、工夫したこと _____

② 身体の変化や気づいたこと _____

※継続は力なりです。新しいチャレンジシートで、もう一度チャレンジしてみましょう。

9 チャレンジ記録表 記入例

名前 _____

月 日	チャレンジ項目			歩 数 (毎日測定)	体 重 (毎日測定)	血 圧 (週1回測定)	メ モ
	食事	運動	休養				
10/15	○	△	△	一歩	68 kg	83 cm	歩数計を買った
10/16	○	△	×	3908 歩	一 kg	cm	歩数が少ない——びっくり
10/17	○	○	○	7155 歩	67.8 kg	cm	仕事が終わったので、ウォーキング
10/18	○	○	○	5670 歩	67.8 kg	cm	
10/19	×	△	△	3672 歩	一 kg	cm	飲み会
10/20	○	○	○	一歩	68.4 kg	cm	飲み会後を付けたよう——明日から頑張る!
10/21	○	○	○	5 歩	68.0 kg	83 cm	天気がいい! で、歩いて買い物へ
10/22	○	○	○	8 歩	67.8 kg	cm	チャレンジ中に工夫・努力したことや気づいたこと、気持ちの変化など、自由に記入。
10/23	○	○	○	5008 歩	67.8 kg	cm	
10/24	○	○	○		67.8 kg	cm	