

号外編

Let's 食育



食育推進キャラクター
でんごん丸



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようですが、いかがお過ごしでしょうか。

7月に入るとスーパーなどで「土用の丑の日」という言葉と共にうなぎが並び始めていますが、そもそもなぜ、うなぎを食べるかご存じですか？「土用の丑の日」とは季節の変わり目のことを指しますが、この日に『う』の付くものを食べるとよいとされていたようです。そんな中、夏になると売り上げが落ちるうなぎを売り出すために「土用の丑の日」とかけて売り出したところ、定着したようです（諸説あります）。

皆さんもうなぎを食べて、この夏を乗り切りましょう！（今年の「土用の丑の日」は7月21日です）

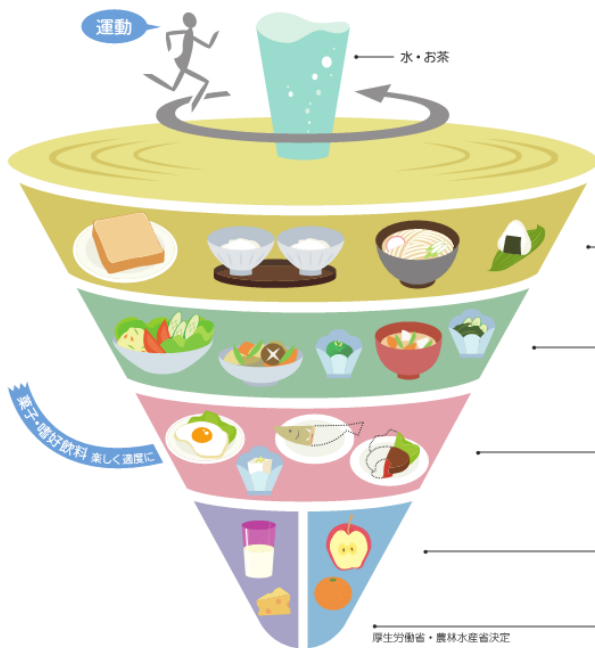


ご存じですか？「食事バランスガイド」～健康寿命の延伸につながる食育の推進～

暑くなると食欲が落ちてしまいがちですが、この厚さを元気に乗り切るためにも、バランスよく食事をとることが大切です。本紙2月号では「3つの皿」についてご紹介させていただきましたが、今回は「食事バランスガイド」についてご紹介させていただきます。

「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージし、イラストで示したものです。（厚生労働省と農林水産省が作成）



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 15つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もやしそば1杯 = スナックチキン
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 真茹き豆 = ほうれん草の油炒め = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉 = 納豆 = 白玉焼き一品 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コンパウンド = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳麺1本分 2つ分 =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食品を5つのグループに分類しており、コマの中では、1日分の料理の例を示しています。

食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまうので、**バランスの良い食事**を心掛けましょう。また、コマは回転(運動)することで安定するように、日々の生活に**運動を取り入れる**ことが大切です。



令和2年
7月発行