

いしかわ食育ブック3

使い方

① 学ぶ

いしかわ食育ブック1～5の食育について学びます。

QRコードから、ワークに取り組みます



② チャレンジ目標を立てる

最後のページの目標例から、チャレンジ目標を決めます。

③ 目標にチャレンジ！

チャレンジ目標に7日間取り組んで、学校に報告します。

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

1. 食塩のとりすぎに注意しよう

食塩は、食品をおいしくしたり、保存したり、つなぎとして使われています。

わたしたちがとった食塩は、食べたものの栄養を体に吸収するための「消化」を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量をい持したりします。食材だけでなく、わたしたちの体にとっても、食塩は欠かせないものですが、とりすぎると体に負担がかかります。

わたしたちの体の中に流れている血液は、心臓というポンプにおされて、血管の中を流れていきます。このポンプで流れる血液をおす力を「血圧」といい、この「血圧」が正常な値よりも高いまになることを「高血圧」といいます。「高血圧」になると、心臓・脳の病気を起こしやすくなります。

血圧が高くなるメカニズム

1



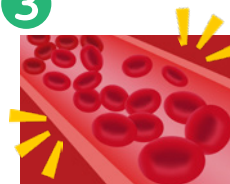
食塩(塩化ナトリウム)を大量にとる

2



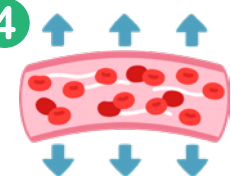
食塩のう度が高くなった血液を調整するため水分を補給する

3



血液量が多くなる

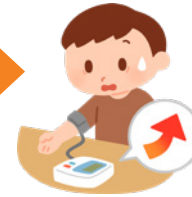
4



血管に対する圧力が高まる

この圧力(血圧)が正常な圧よりも高いまになると...

高血圧



知っていますか？
食塩のとりすぎ問題
(厚生労働省)



2. 食べ物の働きを知ろう

わたし
ちよう
私たちが食べ物を食べると、口の中なかみくだれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

食品は、その中にふくまれる栄養素の体内でのおもな働きにより3つのグループに分けられます。

五大栄養素の種類と働き

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

栄養素には、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。

炭水化物… おもにエネルギーになる働きがある

脂質… おもにエネルギーになる働きがある

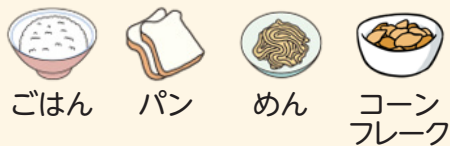
たんぱく質… おもに筋肉などの体をつくる働きがある

無機質… おもに体の調子を整えたり、骨や歯など体をつくる働きがある

ビタミン… おもに体の調子を整える働きがある

黄

おもにエネルギーのもとになる



おもにエネルギーになる働きがある食品のグループで、炭水化物や脂質が多くふくまれます。

赤

おもに体をつくるもとになる



おもに筋肉などのからだをつくる働きがある食品のグループで、たんぱく質や無機質(カルシウムなど)が多くふくまれます。

緑

おもに体の調子を整えるもとになる



おもに体の調子を整える働きがある食品のグループで、ビタミンや無機質が多くふくまれます。

3. 朝ごはんを作ってみよう

①朝ごはんのメニューを考えよう

ポイント

- 栄養のバランスを考える
- 調理にかかる時間を考える

食品のグループ 料理名	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	
	炭水化物を多くふくむ食品	脂質を多くふくむ食品	たんぱく質を多くふくむ食品	無機質(カルシウム)を多くふくむ食品	ビタミンや無機質を多くふくむ食品	
	米・パン・めん・いもなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物
(例) ごはん	米					

①-1 朝ごはんのメニュー(料理名)を決めましょう

①-2 使用する食品を3つのグループに分けて、栄養バランスがとれているか確かめてみましょう



ワーク①

②必要な材料をそろえよう

ポイント

- 食品ロスを減らす
- 賞味期限と消費期限に注意する

賞味期限:おいしく食べることできる期限
スナック菓子、カップめん、かんづめ、牛乳など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。

消費期限:安全に食べられる期限
弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、傷みやすい商品に表示されています。

①-3 家にある材料を調べて、足りない材料(買うもの)を確認しましょう

③調理しよう

ポイント ●食中毒に注意する

細菌やウイルスがついた食べ物や、毒きのこやフグなど毒がある食べ物を食べることで起きる病気のことを食中毒と言います。

食中毒の予防 食品や調理器具を衛生的にあつかおう

- つけない**
- 手を洗い、野菜などの食材や調理器具などをきれいに洗う
 - 生の食品(肉など)にふれた手やはしから調理済みの食品に細菌などが移らないようにする
- 増やさない**
- 買い物から帰ったら、細菌などがくたないよう、すぐに食品を冷蔵庫に入れる。生ものや料理はできるだけ早く食べる。

やっつける(加熱する)

- ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食品は中まで火が通るように加熱する。75℃で1分以上(二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合は85～90℃で90秒以上)が目安。

ヒント

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント(厚生労働省)



動画



パンフレット

①-4 朝ごはん作りのふり取り



4. 地域^{い き}でとれる食べ物を見つけよう

① 地産地消

自分の地域^{い き}でとれたものをその地域^{い き}で食べることを「地産地消」といいます。とれたてのおいしいものが食べられ、作ったりとったりした人が分かり、安心して食べることができます。

わたしたちが食べる食べ物は、日本各地や海外から運ばれてきているものも少なくありません。

できるだけ住んでいる場所から近いところでとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくすみ、地球環境^{かんきょう}にもやさしいなどいい点がたくさんあります。

② 食料自給率^{りつ}

国全体の食料のうち、国内で生産される割合^{わり}を「食料自給率^{りつ}」といいます。食料をカロリー（熱量）で考えた場合の日本の食料自給率は38%と、先進国の中で最も少なくなっています。このことから、日本は多くの食料を海外から輸入^ゆしていることが分かります。輸入のために多くのエネルギーを使い、二酸化炭素^{さんそ}を出すことにもつながるため、食料自給率^{りつ}を高くすることが求められています。



②

自分の地域^{い き}でとれる食べ物を調べてみよう



ワーク②

ヒント

左の写真は、石川県でとれる食べ物です。

ヒント

いしかわの食材
(石川県ブランド戦略課)



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



13 気候変動に
具体的な対策を

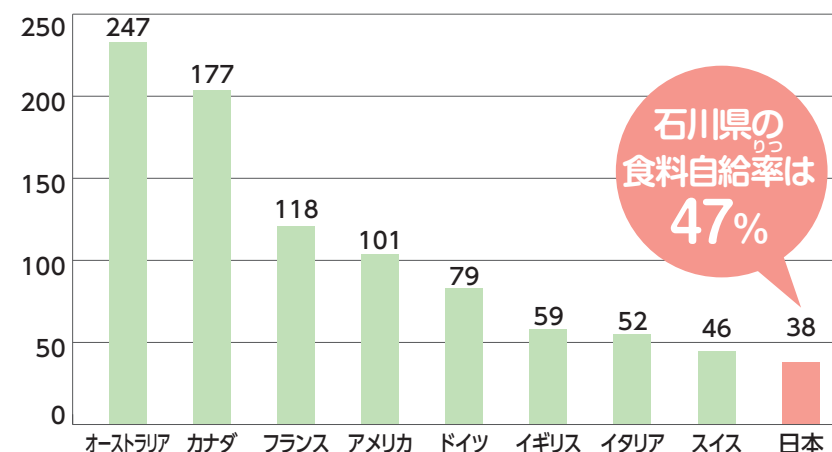


14 海の豊かさを
守ろう



15 陸の豊かさも
守ろう

各国の食料自給率^{りつ}（カロリーベース）令和4年度



資料：農林水産省「食料需給表」ほか

5. 災害に備えよう

おうちの備え

災害が発生すると電気やガスなどのライフラインの復旧まで1週間以上かかることがあります。また、支えん物資が3日以上届かないことや、道路が使えなくなり、1週間ほどスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが予想されます。

このため、最低3日分、できれば1週間分の食品を家族の人数分、おうちで備えましょう。

③ おうちに備えてあるものに、チェックをつけてみましょう

ワーク③



飲み水



×

家族の人数分

人

×

3~7日分

=

お家に必要な量

リットル

☐ 足りている

☐ 足りていない

主食



☐ 米



☐ パックごはん・アルファ米



☐ パン(長く保存できる商品)



☐ カップめん類



☐ かんめん

主食



☐ レトルト食品



☐ かんづめ



☐ おそうざい
(常温で長く保存できる商品)



☐ インスタント
みそ汁・スープ



☐ 野菜ジュース・
果汁ジュースなど



副菜・その他

道具



☐ カセットコンロ・ボンベ
料理やお湯をわかすときに。



☐ クーラーボックス
電気が止まったとき
冷蔵庫代わりに。



☐ ラップ・ポリぶくろ
お皿に置いて、洗う水を節約。



☐ 歯みがき用のウェットティッシュ・
液体歯みがき
水道が止まっても口の中をきれいに。

保護者の方へ、学校の先生へ

非常食をずっと取っておくのではなく、食料や水を多めに備えておき、賞味期限が近いものから、定期的に食べて、食べた分を新しいものに入れかえながら保管することを「ローリングストック」といいます。



ヒント

災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう！
～ローリングストックの始め方～

(フードコミュニティー
いしかわ第38号
石川県食品安全対策室)



家庭備蓄ポータル
(農林水産省ホームページ)



6. チャレンジ目標をたてよう

下のチャレンジ1～3について、「わたしのチャレンジ目標」に、それぞれ1つずつ選び、7日間チャレンジしましょう。

学校から配られた
チャレンジシートで取り組もう！

〈チャレンジ1 元気な体を作ろう〉

- 〇時に起きて、朝ごはんを食べよう
- 歯をみがいて、〇時にねよう
- 1日3食野菜の入った食事をしよう
- おやつは食べる量と時間を決めよう
- 食べ物の3つのはたらきが整った食事を毎食しよう
- 主食・主菜・副菜を毎食食べよう
- よくかんで、味わって食べよう

〈チャレンジ2 お手伝いをしよう〉

- 食器やはしを並^{なら}べて、後かたづけをしよう
- 盛^{もり}つけをして、料理をテーブルまで運ぼう
- おうちの方と一緒に^{しょ}メニューを考えよう
- 料理を作ろう
(みそ汁^{しる}を作ろう、夕食の1品を作ろうなど)

〈チャレンジ3 感謝^{しゃ}して食べよう〉

- 感謝^{しゃ}の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 食器やはしを正しく持って食べよう
- 食事中は、テレビを見たり、立ち歩いたりしないようにしよう
- 好ききらいしないで、食べ物に感謝^{しゃ}して残さず食べよう
(にがてな〇〇を残さず食べよう など)