

# みんなで取り組もう! 食育

## 実践しよう! 5つのて

見て



家族、地域での農作業の姿を見て、命の大切さ生きる力を身につけよう。

ふれて



におい、手触り、成長した喜びを味わい五感を磨こう。

うごいて



「おなかがついた」と感じられるよう、昼間たっぷり動こう。

食べて



しっかり噛んで脳を刺激し、味覚の発達につなげよう。家族そろって楽しく食事しよう。

学んで



成長の喜び食べる喜びを味わい、感謝の気持ちを育てよう。

〈元気とめ食育21計画〉

### 子どものテーマ

#### はやね・はやおき・朝ごはん

基本は、『しっかり食べる→元気に遊ぶ→ぐっすり眠る』  
規則正しい生活リズムを身につけ、3食きちんと食事することが、子どもの心と体を育てます。

### 青・壮年期のテーマ

#### のばそう! 健康寿命 適切な食事と運動習慣で肥満予防!

食べ過ぎ、飲み過ぎが原因で、内臓脂肪が蓄積し、肥満やメタボリックシンドロームになりがちです。肥満の人ほど病気にかかりやすく、死亡率も高いといわれています。

### メタボ予防! 毎日の心得

- 1日3食、規則正しく
- 脂肪、糖分のとりすぎに注意
- 塩分は控えめに男性は7.5g未満、女性は6.5g未満
- 野菜は毎日350g以上
- 適度な運動習慣
- 十分な休養と睡眠でストレス解消!

### あなたのBMI・適正体重は?

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
適正体重=身長(m)×身長(m)×22

#### BMI判定表



※男女ともBMI22前後が病気になりにくいとされています。

### 高齢期のテーマ

#### 低栄養※予防は「元気で長生き」への道しるべ

※低栄養…エネルギーとたんぱく質が不足し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態

### 「まんべんなく」食べたい10の食品群 ~毎日とれていますか?~

毎日10の食品群を摂取すると寝たきりのリスクが低くなります。

①肉類  薄切り肉3枚70g	②魚介類  ひと切れ 80g	③卵  1個 50g	④牛乳・乳製品  1本の牛乳200ml	⑤大豆・大豆製品  毎日必ずとる
⑥海そう  毎日必ずとる	⑦いも類  毎日必ずとる	⑧果物  毎日必ずとる	⑨油脂類  毎日1品は油を使う料理	⑩緑黄色野菜  毎日必ずとる