



# 食育レベルチェック項目プチ情報

きょうと食育ネットワーク



## 食品を買う時は、表示をしっかり確認 ★

原材料名や食品添加物、原産地名、消費期限又は賞味期限など、食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりする上で重要な情報源となっています。

自分の目でしっかり確認・判断して、食品を選びましょう。

## 食品ごとに保存方法を工夫しよ ★

食品ごとに適した保存方法は異なります。



例えば・・・

- ◆ブロック肉や魚の切り身 → マイナス3度くらいでわずかに凍らせる「パーシャル室」
- ◆スライス肉や豆腐など → 0度に保たれた「チルド室」
- ◆野菜や果物 → 「野菜室」 など。

冷蔵庫の使い方次第で食べ物は長持ちします。上手に活用しましょう。

## 消費・賞味期限をしっかりチェック ★

食品を買うときはもちろん、買って保存しているときも、「賞味期限」や「消費期限」をまめに確認し、計画的に使いましょう。

「消費期限」は5日くらいで品質が劣化しやすい食品に表示されているので、この期限を過ぎると食べないほうがよいとされていますが、「賞味期限」は定められた方法で保存した場合に「おいしく食べられる期限」のことです。賞味期限を過ぎても必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。食べられるかどうかは、においや見た目など、五感で個別に判断しましょう。

## 旬の食材は栄養価も高く経済的 ★

現在は技術や流通システムの発達で、スーパーでは1年中様々な野菜が並び、便利になってきていますが、「旬」の食材はおいしくて栄養もたっぷり。収穫量が多く市場に出まわるので値段も安くなるなど、様々なメリットがあります。

旬の食材で季節を感じる食卓づくりを楽しんでみてはいかがでしょうか。

- 【春】 たけのこ、春キャベツ、アスパラガス、さやえんどう など
- 【夏】 なす、かぼちゃ、とまと、きゅうり、とうもろこし など
- 【秋】 さといも、ごぼう、さつまいも、しいたけ など
- 【冬】 白菜、大根、ほうれん草、小松菜 など



## 行事食に込められた思いを知る ★

行事食とは、故郷の味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた特別な行事のときの華やいだ食事のことをいいます。

行事食には家族の幸福や健康への願い、自然の恵みへの感謝などの思いがこめられています。

例えば・・・

【お正月のおせち料理】おせち料理は、お正月や五節句などの季節の変わり目の日に神様に食物をお供えしたのが始まりでしたが、現在ではお正月に用意する料理を指すようになりました。



おせち料理は年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めて作られています。

- ・紅白かまぼこ：おめでたい紅白で華やかに
- ・伊達巻：巻物に似た姿から、文化発展の願いを込めて
- ・きんとん：黄金色に輝く仕上がりから、金運を呼ぶ縁起物として
- ・黒豆：1年の邪気を払い、マメに働き元気に暮らせるようにとの思いを込めて
- ・昆布巻：「喜ぶ」の言葉にかけて、祝い膳の定番
- ・ごまめ：田んぼの肥料としてまかれたことから別名「田作り」とも呼ばれ、五穀豊穡を祈願して
- ・数の子：にしんの卵が数の子。にしんは一腹に5万～10万の卵をかかえることから子宝に恵まれ、子孫繁栄をとの願いを込めて
- ・えび：長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きするようにとの願いを込めて
- ・ごぼう：地中に細く長く根を張ることから、一家の土台を固めて堅実に暮らせるようにという願いを込めて

などなど・・・

その他にも「土用のうなぎ」や「お彼岸とおはぎ」、「冬至とかぼちゃ」など、さまざまな行事食があります。行事食に込められた思いを知り、その土地、その季節の食材を使った料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 正しい箸使いと食のマナー ★

持ち方だけではなく、「迷い箸」「渡し箸」など「してはいけない」お箸のマナーも様々。

### 【お箸のタブー】

- 迷い箸・・・どれにしようか迷い、箸が行ったり来たりする。
- 移り箸・・・いったん箸をつけながら、ほかの料理に移る。
- 寄せ箸・・・箸を器に入れて引き寄せたり、向こうへ押しやる。
- 探り箸・・・盛り付けの下の方から探って取り出す。
- ねぶり箸・・・箸をなめたり、くわえたりする。
- 刺し箸・・・料理を箸でつき刺してとる。
- 渡し箸・・・器の上に箸を渡して置く。
- 仏箸・・・ご飯に箸をつき立てる。



毎日の食事に欠かせないお箸。正しい箸使いで気持ちよく食事をいただきたいものです。

## コミュニケーションと食事の楽しさ★

家族で食事をする機会が減少し、一人で食事をする「孤食」が増加しています。一人の食事は寂しく、時間が不規則になったり、栄養のバランスが悪くなるといった影響があると言われています。食事の時間は、家族や友人とコミュニケーションを図る大切な時間です。

誰かと一緒に食べる事で、「おいしいね」と共感でき、よりおいしい食事に。また、会話の中で食べ方の知恵やマナーを学ぶ機会にもなります。



## 朝食は毎日しっかりと★

朝ごはんは、その日1日の活力源となるものです。朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて勉強や仕事がかたどらない事はありませんか？

これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。朝ごはんは体を動かすためのエネルギーとなり、体と脳に1日の始まりを知らせ、リズムを整える大切な役割を持っています。

## 夕食は就寝2時間前までに★

寝る直前の夕食は体によくありません。頭と体は寝ているつもりでも、食べたものを消化するために、内臓器官は活発に活動しています。しっかり体を休めるためにも、夕食は就寝2時間前までに食べ終わるよう心掛けましょう。



## 好き嫌いをなくしてバランスよく★

健康なからだを作るためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大事です。でも、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのか、わからない方も多いのではないのでしょうか。

この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示したのが「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省作成)です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせ、コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いとコマが倒れてしまうことを表現しています。

あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？

好き嫌いをなくして、バランスよく食べましょう。

