

# しっかり食事していますか？

～食べることは生きることの基本です！～



食べることは、人が生きるために最も大切な営みです。  
わたしたちは、食べものからエネルギーと栄養素を得て体を作っています。  
食べものや食べ方が偏っていれば、健康を害することになります。

## 『1:1:2』運動とは

料理の数を主食一品、主菜一品、副菜二品を基本に組み合わせることで、多彩な食品を食べることができ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### 主食 1品

ごはん、パン、めん類などで、エネルギーのもとになります。



ごはん かけそば など

### 副菜 2品

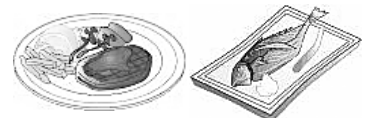
野菜、きのこ、海藻などを使った料理です。



みそ汁 ひじき など  
※2品の料理は、種類の違う野菜を組み合わせましょう。

### 主菜 1品

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、おかずの中心になります。



ハンバーグ 焼き魚 など

## 正しい食生活

## 『1:1:2』運動

健康的な生活を送るには、バランスのとれた食生活が基本です。生活習慣病を予防して健康を維持するためには、正しい食生活を身に付けることが大切です。

また、家族団らんの食事や食べることの楽しみは、生

活の質を高めることにもつながります。

このことから市では、多彩な食品を食べることや必要とする栄養素をバランスよく摂取することができる「1:1:2」運動に取り組んでいます。

# 朝食の現状

## 市民意識調査から

平成20年2月に実施した「健康増進・地域福祉に関する市民意識調査」によると、朝食を食べない年代は、20代が最も多く30代からは減少しています。また、脂肪や塩分、糖分などに気を付けて食事している人の割合は20代が最も低くなっています。

一方、朝食を食べない子どもは就学前児童が2・8%、小学生が0・3%、中学・高校生が6・1%になっています。

親が朝食を食べなかったり、「食」への関心が少なかったりすると、子どもが朝食を食べないなど「食習慣の乱れ」につながりやすくなります。

# 新メニューで食育を

市では、意識調査の結果を受けて「1:1:2」に合わせたメニューの開発に取り組みました。

開発には、本市と相互友好協力協定を締結している桜の聖母短期大学の生活科学科の学生8人と南相馬市食生活改善推進員に協力をいただきました。

学生には、10代の新しい感覚と、ざん新たな発想で、南相馬市の特産品を生かしたメニューを提案していただきました。さらに食生活改善推進員の経験を生かした工夫が加えられ、栄養バランスが良くアイデアいっぱいなの素晴らしいメニューが完成しました。

### <開発メニューの条件>

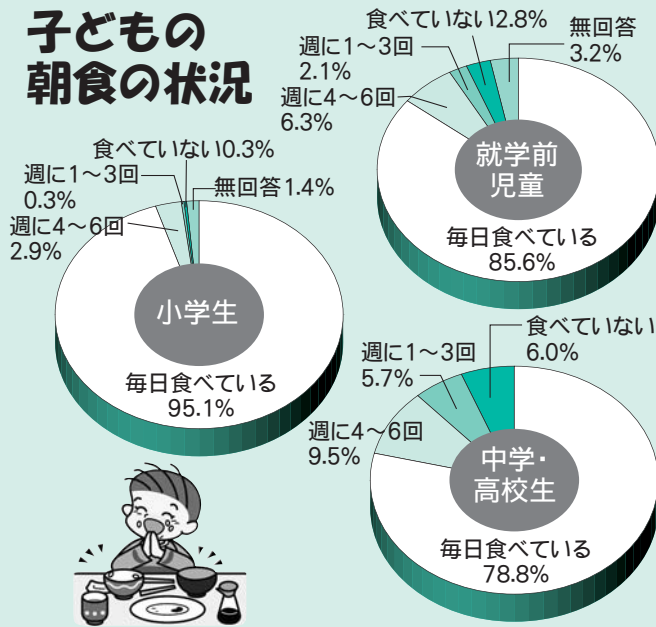
- ・「1:1:2」にあわせたもの
- ・地元食材を活用したもの
- ・安価で手軽に作れるもの
- ・若いお母さんが作ってみたいと思えるもの
- ・1食の栄養価が適正なもの

## 朝食の状況

(単位%)

	調査数(人)	毎日	週に4~6回	週に1~3回	食べていない	無回答
全 体	2,541	83.1	5.6	3.9	5.8	1.6
20 歳 代	251	55.0	17.1	12.0	15.1	0.8
30 歳 代	325	71.4	10.5	7.1	11.1	0.0
40 歳 代	367	80.9	7.4	3.3	7.9	0.5
50 歳 代	544	86	4.2	3.5	4.6	1.7
60歳代前半	220	92.3	2.7	1.8	2.7	0.5
65 歳 以上	754	93.8	1.2	1.3	1.2	2.5

## 子どもの朝食の状況



資料:健康増進・地域福祉に関する市民意識調査

# 作ってみたい

## それが食育のスタートです

「食育」ってよく聞かれますが、あまり分らない...という方も多いのではないのでしょうか。食育は家庭での食の大切さや楽しさを伝えることから始まります。

今回のレシピは、若いお母さんが「作ってみたい」と思い、簡単に作れるメニューを考案していただきました。

レシピは次のページから



岡崎管理栄養士