

食生活をチェックするべし

西尾版

食育プログラム

Ver.2



西尾市

はじめに

近年では「食育」という言葉をよく耳にするようになり、食育に関心を持っている人がたくさんいます。

しかし、積極的に取り組んでいる人はまだ少なく、多くの人が「食育って何をすればいいの？」と疑問に思っています。



「**西尾版食育プログラム**」は、みんなで気軽に食育に取り組んでいくためのワークブックです。

家族で話し合いながら、チャレンジ1～9に取り組んで普段の食事や生活習慣について見直してみましょう。

ぼくらと一緒に「食育」にとりくもう！



ハートン

何でも食べる
素直で力持ち
肉、牛乳、うなぎが好き
将来の夢はウルトラマン
風邪をひかない

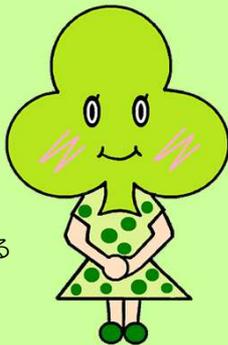
ダイヤン



ごはんが好き
運動会でヒーローになりたい
いつも体がポカポカ
ひょうきんで足が速い

逃げ足も速い

みつばちゃん



算数が得意

体重が気になる
お年頃

いつもやさしい
抹茶といちごケーキ
が好き
いもむしが苦手



一、食生活を振り返るべし

チャレンジ1 自分の食生活についてチェックしてみましょう。

正しい食生活は身についていますか？自分の食生活を振り返ってみることが「食育」の第一歩です。食育の実践に向けて、以下の質問にご家族でチャレンジしてみましょう。「いいえ」の項目がある方は、「はい」になるように心がけてみてください。

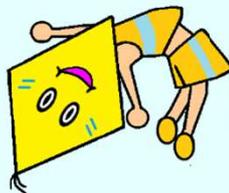
(どちらかに○をつけましょう)

① 1日3食、規則正しく食事をしている はい・いいえ

② 主菜（赤）・主食（黄）・副菜（緑）をそろえた
バランスのとれた食事をしている はい・いいえ



「赤」は肉や魚など、体を作るものになるよ。



「黄」はご飯やパンなど、運動する力や熱になるよ。



「緑」は野菜や果物など、体の調子を整えるよ。

③ 自分に合った食事の内容や量を知っている はい・いいえ

④ 塩分や甘みをおさえて薄味を心がけている はい・いいえ

⑤ よく噛んで食べている ※20回くらい噛むのが目安です はい・いいえ

よく噛むことは消化を助けたり、歯やあごを丈夫にしたりするよ。食べ過ぎの予防にもなるよ。



⑥ 間食やアルコールを多くとらないように注意している はい・いいえ

※一般的に間食は200kcal、お酒はビールだと500ml程度が目安です

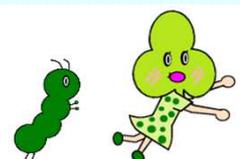
⑦ 食品や外食を選ぶ時、栄養成分表示を参考にしている はい・いいえ

⑧ 体重計にのる習慣がある はい・いいえ

⑨ 自分の適正体重を知っている はい・いいえ

⑩ 毎年、健康診断を受けている はい・いいえ

「いいえ」が3個以上あると要注意です。



二、必要なエネルギー量を知るべし

必要なエネルギーをとらなかつたり、とりすぎたりすると、健康を害することがあります。自分に必要なエネルギー量や標準体重を知り、適切な食事内容や量になるように気をつけ、食べるようにしましょう。（最近では20代から60代の男性の肥満者が増えています。）

身体活動レベルについて

普段の生活における運動量によって、必要とするエネルギー量が変わってきます。

- ① 1日のうち座っていることがほとんど
- ② 座り仕事中心で、歩行や軽いスポーツ等を行う
- ③ 立ち仕事が多い、スポーツなど活発な運動習慣がある

1日に必要なエネルギー量 (kcal)

身体活動レベル		男 性			女 性		
		①	②	③	①	②	③
年 齢	0～5ヶ月		550			500	
	6～8ヶ月		650			600	
	9～11ヶ月		700			650	
	1～2歳		1,000			900	
	3～5歳		1,300			1,250	
	6～7歳	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
	8～9歳	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
	10～11歳	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
	12～14歳	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
	15～17歳	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
	18～29歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
	30～49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
	50～69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000	



妊娠・授乳しているかたは、余分のエネルギーが必要です。

妊婦(初期)	妊婦(中期)	妊婦(末期)	授乳婦
+ 50	+ 250	+ 450	+ 350

チャレンジ 2 1日に必要なエネルギー量を家族で書き込んでみましょう。

(名前)	(必要エネルギー量)	(名前)	(必要エネルギー量)



たとえば、1日2200kcalくらいとるには、こんな食事メニューだよ。

朝 **775kcal**

昼 **760kcal**

夜 **701kcal**

自分の標準体重を知ろう！

標準体重とは、ヒトが最も健康的に生活ができる理想的な体重です。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身長(cm)	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
標準体重(kg)	29.1	31.7	34.4	37.2	40.1	43.1	46.3	49.5	52.9	56.3	59.9	63.6	67.4	71.3	75.3	79.4

チャレンジ 3 みんなの標準体重を家族で書き込んでみましょう。

(名前)	(今の身長・体重)	(標準体重)	(名前)	(今の身長・体重)	(標準体重)



質問です。朝ごはんをちゃんと食べないとどうなりますか？

朝食を抜くと、脳や体のエネルギー源が不足し、頭が働かない、活力がわかないなど、元気に一日がスタートしません。また、朝食欠食の習慣は、食事内容のバランスがくずれやすくなり、肥満や生活習慣病をまねく原因になります。



朝食と食事のバランスについて市内の保育園・幼稚園では「食育紙芝居」を使って普及しています。

主な食品・料理のエネルギー量

文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」より

単位：エネルギー(kcal) (あくまで目安量です。)



ご飯 茶碗軽く1杯  168	ビビンバ  623	枝豆 50g  68	ほうれん草浸し  22
ご飯 茶碗1杯  252	ラーメン  426	木綿豆腐1丁 400g  288	トマト1個 150g  29
ご飯 茶碗大盛1杯  336	ざるそば  432	豆乳 100ml  46	いちご1粒 20g  7
おにぎり  170	うどん  404	ロースハム1枚 20g  39	柿1個 140g  84
食パン6枚切り 1枚  158	天ぷらうどん  638	ウインナー1本 20g  64	りんご1個 200g  108
ロールパン  85	やしそば  539	春巻き  150	バナナ1本 100g  86
あんパン  224	スパゲティナポリタン  518	とりのから揚げ  90	みかん1個 100g  46
メロンパン  460	肉じゃが  352	エビフライ  80	さつまいも1本 250g  330
ハンバーガー  503	みそ汁  60	コロッケ  190	じゃがいも1個 150g  114
ミックスサンドイッチ  545	野菜スープ  62	カキフライ  75	さとう(上白糖) 大さじ1  38
ピザトースト  335	コーンスープ  133	鶏卵  76	マヨネーズ大さじ1  94
まんじゅう  294	ハンバーグ  348	さば1切 80g  162	植物油 大さじ1  110
肉まん  201	トンカツ  407	さんま1本 80g  248	バター 10g  75
寿司(にぎり) 1人前  501	ポテトサラダ  169	牛乳 200ml  138	マーガリン 10g  76
カツ丼  865	レタスときゅうりのサラダ  55	スライスチーズ1枚  68	ヨーグルト1個 100g  62
天丼  555	お好み焼き  547	カスタードプリン1個 100g  126	缶ビール 350ml缶  140
チャーハン  695	ギョーザ1皿  345	アイスクリーム1個 100g  180	日本酒 1合  187
カレーライス  761	糸引納豆1パック 40g  80		

三、バランスよい食事をするべし

よい食事をするためには、「赤（主菜）・黄（主食）・緑（副菜）」のバランスが大切です。「赤・黄・緑」の食べ物にはどんなものがあるか見てみましょう。

赤の食品

筋肉や骨など、体を作るものになるよ。

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆などを含む食品です。また、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品も赤の食品です。

黄の食品

運動をするためのエネルギーや熱になるよ。

炭水化物の供給源となるご飯・パン・麺など、主食となる食品です。また、油類やマヨネーズもここに含まれます。

緑の食品

体の調子をととのえて、病気になりにくくするよ。

食物繊維や各種ビタミンを多く含む野菜や果物です。いろいろな色の野菜や果物を適量とりましょう。特に、緑黄色野菜はしっかり食べましょう。

緑黄色野菜

β-カロテンを多く含む野菜

アスパラガス（グリーン）
 さやえんどう
 かぼちゃ 小松菜
 チンゲンサイ トマト
 にんじん にはら
 ピーマン ブロccoli
 ほうれん草 など

チャレンジ 4 次の食品を「赤・黄・緑」に分けてみましょう。

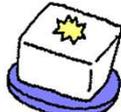
答えは最後のページ



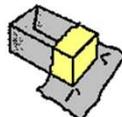
①たまねぎ



②ヨーグルト



③豆腐



④バター



⑤しいたけ



赤



黄



緑

質問です。バランスよく食べるにはどうすればよいですか？

3つのお皿をそろえましょう。
 毎食、主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえます。赤、黄、緑の食品がそろっているか、毎食確認してみましょう。
 また、量のバランスは **黄3：緑2：赤1** が理想的です。

主菜 1
 副菜 2
 主食 3

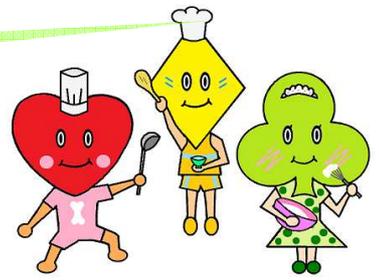
牛乳と果物などを適量



主菜
 主食

五、郷土料理を食すべし

自然の産物を利用して、その土地の風土にふさわしい保存・加工・調理方法を生み出し、郷土の味として受け継がれている料理を郷土料理といいます。地域の郷土料理を知ること、先人たちの知恵や私たちの生まれ育った土地の自然、歴史について考えてみましょう。



チャレンジ6 三河地方の郷土料理を線で結んでみましょう。

答えは最後のページ

- | | |
|-------------|--|
| ① 煮みそ ● | ● 木箱に入れて作ります。かまぼこや卵、でんぷ、えび、しいたけ等を斜めに彩りよく並べて作ります。 |
| ② したじ飯 ● | ● 鶏肉や季節の野菜等を具にしたまぜごはんです。 |
| ③ いがまんじゅう ● | ● 落花生をにんじん、ごぼう、こんにゃく等と一緒に煮た料理です。 |
| ④ 落花生の煮豆 ● | ● ひな祭りにおそなえします。 |
| ⑤ 箱寿司 ● | ● 野菜と豆みそとだしと一緒に煮こんだ手軽な料理です。 |

チャレンジ7 三河地方の郷土料理を作ってみましょう。

煮みそ

季節の野菜や地元でとれる食材を使って、我が家の煮みそを作ってみましょう。



材料（4人分）

- ♥ 豚肉（薄切り） 60g
- にんじん 中1/2本
- だいこん 中5cm程度
- ◆ さといも 中5~6個
- ♥ はんぺん 2枚
- さやいんげん 6本
- ♥ 赤味噌 大さじ4弱
- ◆ 砂糖（三温糖） 大さじ2弱

作り方

- 1 にんじんは5mm厚さのいちよう切り。だいこんは1cm厚さのいちよう切り。さといもは1cm厚さのいちよう切り。はんぺんは1cm幅の短冊切り。さやいんげんは2cm程度に切り、ゆでる。
- 2 野菜は下ゆでをしておく
- 3 鍋で豚肉を炒めた後、にんじん、だいこん、さといもを入れ、材料がひたるまで水を入れる。砂糖と少量の水でといた味噌を入れて煮込む。
- 4 はんぺん、さやいんげんを入れて一煮立ちさせる。

チャレンジ8

煮みその材料のうち、西尾でたくさん作られているものはどれでしょうか？



①豚肉



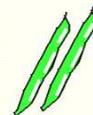
②にんじん



③だいこん



④さといも



⑤さやいんげん



⑦大豆

ヒント：答えは4つ

答えは最後のページ

七、にしおの食あれこれ



にしおの「食」について
あれこれ勉強してみよう！

Q. 「地産地消」って何ですか？

A. 「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味の言葉です。

近年、農産物を買う人は安全・安心な食材を求める志向が高まっています。

「地産地消」は地元で作られたものが新鮮なうちに食べられるだけでなく、輸送のコストやエネルギーを減らし、地域を活性化したりすることにもつながります。



Q. 西尾ではお米はどれくらい作られていますか？

A. 年間で約10,500トン作られています。これは西尾市に住んでいる全員が1年間に食べる量です。

また、環境への配慮にこだわったお米の生産や、子どもたちの田植え・稲刈り体験など、西尾の田んぼでは様々な取り組みを行っています。



Q. 野菜は1日どのくらい食べればよいですか？

A. 野菜は1日350g（その内1/3を緑黄色野菜で）を目標にとります。野菜100gは、生だと両手に一杯位ですが、ゆでると片手に一杯位にかさが減ります。

1日に両手一杯の緑黄色野菜と両手二杯のその他の野菜をとりましょう。意識して野菜料理など毎食1から2皿食べるように心がけましょう。

Q. 抹茶は体にいいと聞きましたが本当ですか？

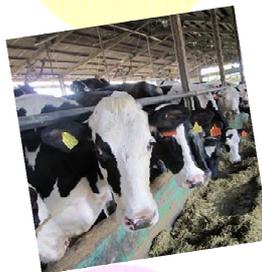
A. 抹茶に含まれるカテキンは、ウイルスの増殖を防ぎ、毒素を無毒化させる作用があります。インフルエンザウイルスにも効果があります。

矢作川の流れる西尾は、土壌の水はけがよく、湿度もあるため、おいしく体に良い抹茶が栽培できます。



Q. 西尾ではどのくらい牛乳が作られていますか？

A. 西尾には乳牛がおよそ2000頭いて、1頭あたり1日25kg（1リットルパック25本）生産しています。西尾市に住んでいる人が1人200cc飲むとすると、それをまかなえる量です。



Q. 学校では、給食を通してどのような食育を行っていますか？

A. 旬の食材や地元の食材を使った献立を取り入れ教室で紹介したり、給食中の放送で紹介するなどして、児童・生徒の興味関心を高めています。



Q. 西尾市の学校給食で人気メニューはありますか？

A. どの学校に聞いても大人気メニューになっている「いかフライのレモン煮」です。

いかフライのレモン煮

材料（4人分）

冷凍いかフライ(50g)4本
揚げ油 適量
砂糖 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
レモン果汁 小さじ2

作り方

- 1 砂糖・みりん・しょうゆレモン果汁を煮て、たれを作る。
- 2 いかフライを180℃の油で揚げる。
- 3 たれにひたして、味をしみこませる。

※ レモン煮のたれは唐揚げや魚フライのたれとして応用することができます。

Q. 食べ物は食べた後どうなりますか？

A. 口から入った食べ物には様々な栄養素が含まれており、胃や小腸などの消化器官から分泌される、さまざまな「酵素」によって消化されます。最終的には、炭水化物はグルコースやフルクトースなど、たんぱく質はアミノ酸、脂肪は脂肪酸とグリセリンに分解され、小腸から吸収されます。吸収された栄養素は血液によって体中に運ばれ、体をつくるもとやエネルギーとなります。

チャレンジの答え

チャレンジ 4

♥ 赤 ② ③
◆ 黄 ④
♣ 緑 ① ⑤

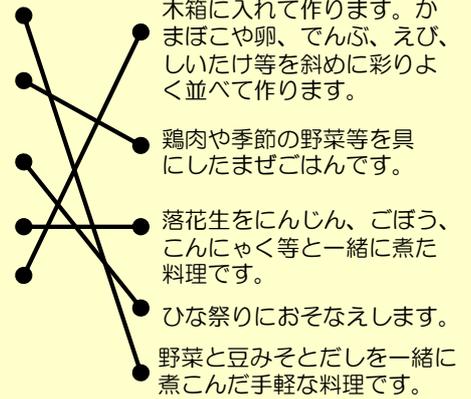
チャレンジ 5

① 抹茶（てん茶）	県内4位（1,075トン）H18
② お米	全国1位（404トン）H23
③ いちご	県内1位（5,342トン）H18
④ きゅうり	全国1位（14,502トン）H23
⑤ なし	県内3位（10,500トン）H23
⑥ うなぎ	全国1位（4,770トン）H23
⑦ あさり	県内1位（1,935トン）H18

出典：東海農林水産統計年報、愛知県茶業連合会調査、
一色うなぎ漁協調査

チャレンジ 6

- ① 煮みそ
- ② したじ飯
- ③ いがまんじゅう
- ④ 落花生の煮豆
- ⑤ 箱寿司



チャレンジ 8

- ①豚肉 市内で27,540頭（H23）飼育されています。
- ②にんじん 年間3,077トン（H18）作られています。
- ③だいこん 年間1,625トン（H18）作られています。
- ⑦大豆 年間2,560トン（H22）作られています。

出典：東海農林水産統計年報、愛知県家畜保健衛生所調査

第2次西尾市食育推進計画



平成24年3月に第2次西尾市食育推進計画が策定されました。この計画は、すべての市民の皆さんが、家庭、地域、学校、職場などのあらゆる場面で、地域に根付いた「食育」に取り組むための指針となるものです。

<基本コンセプト>

いただきます！おうちごはんからはじめよう、食育の“Wa”

自然のめぐみ、食事を作ってくれる人、農畜産物を育てたり漁業をしている人などへの感謝の気持ちを持って「いただきます！」

家族で囲む食卓は「食」の基本となります。できることから1つずつ「おうちごはんからはじめよう！」

「食」を通じたコミュニケーションで家庭の“和”を築き、さらに、食育の活動を通じて地域の“輪”に参加して「食育の“Wa”」を広げていこう！

西尾版食育プログラム

発行年月 平成22年3月（平成25年3月改訂）
 編集・発行 西尾版食育プログラム検討委員会
 （西尾市地域振興部農林水産課内）
 〒445-8501 西尾市寄住町下田2番地
 電話 <0563>56-2111
 FAX <0563>57-1322

