

6月は食育月間

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体、家庭などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。
 家族そろって食卓を囲んで普段の食生活を振り返るなど、みんなで食育について考えてみましょう。

第3次共和町食育推進計画について

共和町食育推進計画では、

★『食』に関する意識改革 ★「地産地消の推進」を2つの柱として、

- おいしく食べよう ○規則正しい生活リズムを身につけよう
 - ふるさとの「食」を大切にしよう ○「食」への関心や理解を高めよう
- を目標としています。

さらに、令和元年度から始まった第3次共和町食育推進計画では、

- 「早寝・早起き・朝ごはん」 (朝食の欠食防止)
- 「家族そろって、いただきます」 (孤食の防止)
- 「赤・黄・緑、毎日食べて元気な体」 (栄養の偏り防止)

を重点として取り組んでいきます。



4月号広報で配付した、「第3次食育推進計画（概要版）」は、ご覧になりましたか？
 「食育とは何なのか、何のためにやるのか、どのような取組をするのか」を、簡単にまとめたパンフレットですので、ぜひご覧下さい。

「赤・黄・緑」の三色食品群とは・・・

私たちが普段食べている食品を、体内での働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分類したものが三色食品群です。栄養をバランス良く摂るには、この「三色食品群」の食品を上手に組み合わせることが大切です。

赤の食品

タンパク質やミネラルを含み、血液や筋肉、歯や骨を作る働きがあります。
 (肉、魚、豆類、卵、牛乳など)

黄の食品

炭水化物や脂肪を含み、頭で考えたり、体を動かすエネルギーとなります。
 (ごはん、パン、砂糖、油、芋類など)

緑の食品

ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整える働きがあります。
 (ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜、キャベツ、タマネギなどの淡色野菜、りんご、バナナなどの果物)

～3群点数法～

3群点数法とは、食べる量を1点=80kcalとして表し、3つの食品群から点数配分にそって食事をするることにより、栄養バランスが取れるという、全国大学生生活協同組合連合会で活用されている方法です。

食べる量は、同じ年齢でも、性別、活動量などによって異なりますが、18歳～29歳男女の一般的な1日に食べる目安は、

- ・男性 25点 (2,000kcal)
- ・女性 20点 (1,600kcal)

となっています。

右の表を参考に、自分の食事を調整し、栄養バランスをとってみましょう。

	おもな働き	食品	数量(g)	点数	
赤6点	血液や筋肉、歯や骨を作る働き	肉・魚	140	2	必ずとりたい 9点
		たまご	50	1	
		大豆・豆製品	100	1	
		牛乳・乳製品	200	2	
緑3点	体の調子を整える働き	野菜類	350	1	増減可能 11点 (16点) ()は男性
		いも類	100	1	
		果物	150	1	
		海藻類	—		
黄11点 (16点)	頭で考えたり、体を動かすエネルギー	穀類	470 (700)	8.5 (13)	
		油脂類	15 (20)	1.5 (2)	
		砂糖	20	2	

(参考：全国大学生生活協同組合連合会 HP)