

はじめてみよう 家族で食育

～食育の基本は食卓から～



食育ってなあに？



心も体も元気であるためには、食べることはとっても大切だね。
食べもののことをよく知って、心も体も健康でいられるように、
考えたり、やってみたりすることが食育だよ。



なんかむずかしそうだなあ～。



そんなことないよ。君の好きな運動だって、勉強だって、
しっかり食べて健康でないと、がんばれないよね。
君や君の家族みんなが、健康で元気に毎日を過ごせるように、
君と家族の食育について、いっしょに考えてみようよ。



とちまるくん



栃木県

STEP 1



家族のみんなは、「食」について、
どんなことを考えているのかな？

僕

「とちや」

小3

食べるの大好き。
カレーとか
ハンバーグとか。
焼肉さいこ〜っ！

お菓子も大好き。
時々内緒で…

野菜は
嫌いじゃないけど、
ちょっぴり苦手。
時々残しちゃう。

僕の食育

姉

「とちみ」

高3

おいしいものは好きだけど…
カワイイお洋服も着たいから
目下ダイエット中。

彼のためにも、
がんばらなきゃ。

料理はちょっぴり苦手。
来年から1人暮らし
だけど、コンビニとか
お惣菜とかあるし…。

姉の食育

母

「とちこ」

43歳

みんな
食べたいものが違うし、
パパは帰りが
遅いときもあるし、
毎日の献立に
悩むのよね。

お料理ばかりに
時間もかけられ
ないし…。

お父さんはお昼
何を食べたかしら？

お姉ちゃんにも
ちゃんと朝ごはん
食べてほしいわね。

栄養バランスも
考えてるつもりだけど…
専門家じゃないから
ちょっぴり自信ないわね。

母の食育

父

「とちお」

45歳

最近、仕事が忙しいから、
食生活が不規則になってるなあ。
栄養バランス…
大切だとは思ってるけど…

最近お腹が
出てきたなあ。
貴禄…かな。

父の食育

祖父母

「とちぞう」

75歳

「とち」

70歳

若い人たちとは好みも違うから
二人での食事が多いわね。
毎日同じものになりがちだわ。

ちょっと単調な食事かな
と思うけど、
質素だし、カラダにも
いいんじゃないか。

孫はかわいいから、
ついついおやつを
あげちゃうん
だよなあ。

祖父母の食育

「食べる」ことは大好きだけど、
毎日いろいろ考えるのは大変だなあ…

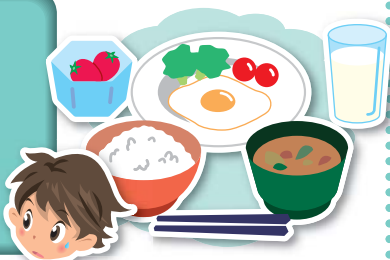
STEP 2



みんなイロイロだね。
それじゃあ、僕からのアドバイスだよ。



おいしく楽しく
食べることは
いいことだけど、
栄養バランス
も考えてみよう！



アドバイス1

**食事の
栄養バランスを
知ろう！**

地域や旬の食材が分
かると、もっとおい
しく食べられるよ。

アドバイス2

**おやつは、
「食べる楽しみ」**

大切な食事の一部だ
から、考えて食べよ
う！



アドバイス3

**楽しく
食べるには
マナーも
大切だね！**

残さず食べることも
マナーだよ。

僕の食育



「きれいでかわいい」
も大切だけど、
やっぱり**健康で**
なくちゃね！
デートも楽しめないよ!!



無理したり必要以上に我慢したりすると、
食事が不規則になって、生活リズムそのものが崩れちゃうよ。
カラダにもココロにも良くないよね。

アドバイス1

自分の適正体重を理
解して、規則正しい
食事をしよう。

アドバイス2

1人暮らし・就職・結
婚など、これからの自
立に向けて、自分で健
康管理しなきゃね。

アドバイス3

外食・コンビニでも、
栄養バランスを考え
て「食」の選択をしよ
うね。

姉の食育



**家庭の味と
楽しい食卓は
ママのおかげだね！**



- でも、1人で考えると
大変だから、いろんな
情報を活用しましょう。
- いろいろなところに
栄養バランスのヒント
がありますよ。

アドバイス1

**とちぎ版
食事バランス
ガイド**

「とちぎの味」も一
緒に調べられます
よ。

アドバイス2

**朝食は1日の
生活リズムの
はじまり**

メニューの工夫や簡
単レシピで、朝もみ
んなで食卓を囲みま
しょう。

アドバイス3

**食育体験学習
などに
家族で参加**

他の家庭の工夫も参
考になりますよ。

母の食育



パパの健康は
みんなにとっても大切。
仕事もつきあいも
大切だけど、
生活習慣病の予防
に気をつけましょう！



アドバイス

**メタボリック
シンドローム**

言葉は知ってるけど…っ
ても多いはず。自分の
状態をちゃんと理解し
て、予防・改善に心がけま
しょう。

父の食育



自分の身体機能に応じた
食生活はいいことですよ。
でも、できるだけ
偏りのない食事
必要な栄養を
とりましょう！



- 「質素」＝「カラダにいい」
とは限らないですよ。
- 食材の栄養を
考えながら、
バランスの取れた
楽しい食事を
しましょう。

アドバイス1

**肉・魚料理などの
主菜をしっかり
とりましょう！**

動物性たんぱく質が不
足すると、体力・筋力だ
けでなく、免疫力も落ち
てしまいます。カルシウ
ムも大切ですよ！

アドバイス2

**食文化を次世代に
伝えましょう！**

郷土料理・行事食や食
に関する昔の人の知
恵や工夫など、家庭や
地域で伝えることで、
コミュニケーション
が深まりますよ。

祖父母の食育

楽しい食卓は、 家庭での食育の基本

- 家族の記念日
- 家庭の日(第3日曜日)
- 食育の日(毎月19日)

など、意識して食卓
を囲む機会を増やし
ましょう。

「食」を通じた共通
の話題を持つと、みん
なで食卓を囲む機会
が増えますよ。



食卓

「食」がとりもつ「家庭の輪」



毎日のことからこそ、大切なんだね。
「おいしい たのしい うれしい」と
みんなが思える食卓にしたいよ！

STEP 3



気付いたことから改善してみること、
できることから始めてみることに、
それが「実践」だよ。

みんなでしょくいく!

ら、栄養
ンズって、
なふうにな
んだろ?

栄養バランスを

考えると、もっと
おいしく楽しい
食事ができるね。

マナーも
身に付けるぞ!



時々、一緒に
栄養バランスを
チェックして
みようかしら。

おやつは、お母さんとも
相談しながらあげよう。
ふかしイモとか野菜の
おやつもいいわね。

み

僕の食育

しょ

な

私の
適正体重
って...?

しっかり
朝ごはん!

く!

姉の食育

確かに最近イライラしやすいし、
元気がでないし、楽しくない...。
楽しいデートをするためにも、
規則正しい食事と
適度な運動と睡眠で、
健康美人を目指すわ。

元気に笑って
お姉ちゃんが
イチバン好きだな。

来年からの1人暮らし、心配だわ。
一緒にお料理したり、
お買い物したりして
みようかしら。



室や講座、
味あるけど
こでやって
のかしら。

で

母の食育

栄養とか、レシピとか、
イロイロなところで
見たり、調べたり
できるのね。

学校で教わったことや、
聞いたことを
食事のときに話してみよう。
新しいおいしいものを
作ってくれるかな。

今のうちに
イロイロ教わっておかなきゃ。
みんなで作るのもいいわね。



習慣病は、
ずは予防。
もバランス
気にして
みよう。

い

父の食育

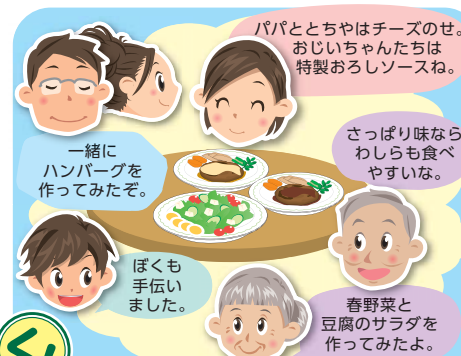
子どもたちと
「食」を通じた
コミュニケーション
をすると、会話は
はずむかもしれないな。
農業体験も楽しそう!

メタボ対策
しっかりやって、
カッコいい素敵な
パパでいてほしいな。

お父さんと一緒に
芋ほりしてみたいな。

必要な栄養か。今の好みに合うもの
で探してみよう。
カルシウムねえ。
牛乳はあんまり
飲まないし、お魚も
小骨が苦手ねえ。
どんなものを
食べたらいいかしら。

祖父母の食育



パパととちやばチーズのせ。
おじいちゃんたちは
特製おろしソースね。

一緒に
ハンバーグを
作ってみたいぞ。

さっぱり味なら
わしらも食べ
やすいな。

ぼくも
手伝い
ました。

春野菜と
豆腐のサラダを
作ってみたいよ。

自分のためにできること、
家族のためにできること。
ちょっとその気になれば、
楽しみながらできそうだよ。

味付けの工夫や「旬」の
味わいなど、みんなで
「食」を考えると、楽しく
食卓を囲めますよ。

STEP 4



もつ
「実
食

栄養バランス

とちぎ版食事バランスガイド

とちぎの代表的な農産物を活用した料理や
郷土料理を取り入れた「バランスガイド」。レ
シピも満載。
「何を」「どれだけ」食べたらよいか、「コマ」
で調べてみよう(子ども版もあるよ)。

とちぎ版食事バランスガイド

検索

「コマ」「チェックシート」

→→ 6ページを見てね。

チェックシートなら、
みんなの栄養バランスが分かるね。



食と農の体験活動

いろいろな地域で、農業体験や
調理体験が行われています。

家族や親子で参加し、一緒に楽しみなが
ら、学んでみませんか。
食卓での会話にもぎわいますよ。

栃木県 食と農の体験活動ガイド

検索

イロイロなところで、体験できるね。



カルシウムをとれ

牛乳や魚介類以外からも、とることか

●丈夫な骨と歯の健康のためにも、十分にとる。
【多く含まれるもの】



■乳製品

牛乳
チーズ
ヨーグルト

■野菜

小松菜
モロヘイヤ
カキナ、春菊など

■小魚

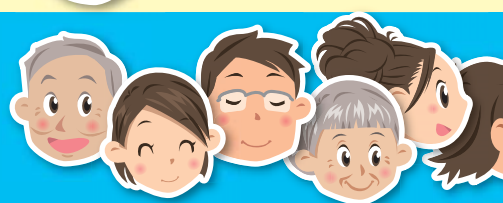
ししゃも
ワカサギ

●歯の健康は、全身の健康を保つためにも重要な
県では、80歳で健康な自分の歯を20本以上
(ハチマルニイマル)運動を推進しています。



いつまでも
自分の歯で食べたいな。

これな
食べら

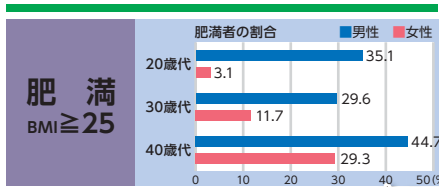


っと調べて、身近なことから
「実践」してみよう！
育のヒントだよ！

「やらくなくちゃ」「がんばらなくちゃ」じゃなくて、
「ちょっとやってみよう」
「これならできるかも」からはじめよう！

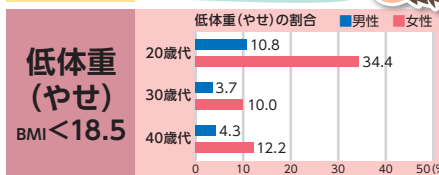
ん 適正体重とメタボリックシンドローム

BMI(ボディマス指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m)²



適正体重 18.5 ≤ BMI < 25

性別や年代でずいぶん違うんだな。肥満とやせも、男女では対照的だし。



●肥満の駄目な点

糖尿病・高血圧症・心臓病などの生活習慣病の発症に大きく関わります。
また、メタボリックシンドロームの状態になりやすく、脳卒中や心筋梗塞の危険性が高まります。

●メタボリックシンドローム…

正しく理解して、予防・改善に努めましょう。

栃木県 メタボリックシンドローム 検索

健康づくりの基本は、毎日の食事から皆様の食生活を振り返ってみませんか？

栃木県 栄養・食生活情報 検索

●やせの駄目な点

過度なダイエットや偏った食生活は、体調不良や肌荒れなど、健康面に影響が出ます。

大人になってから困っても遅いわね。若いうちから気をつけないと。

拒食症や過食症になることもあるのね。

な おやつについて

おやつ = 「栄養の補給」 & 「水分の補給」 & 「食べる楽しみ」
→ 食事の一部として考えよう。

- おやつ = 「お菓子」ではないよ！
→ 野菜、果物、サンドウィッチ、ヨーグルト、etc
- 「お菓子」「ジュース」は「楽しみ」の部分。
食事バランスガイドでは、コマを回す「ヒモ」に例えられるよ！
→ 時間を決めて適量を適度に。虫歯や肥満にも注意しよう！

わしも、あげるものや時間を考えるようにするぞ。

コマが上手に回るように工夫してみろわ。

お知らせ まだまだあるよ！いろいろな食育

みんなの地域でも、いろいろな方たちが、いろいろな食育の取組を進めています。参考してみてくださいね！

とちぎの食育事例集 検索



し

食事のマナー

いただきます、ごちそうさまは感謝の気持ち。

食べるということは、ほかの生き物の命をもらうこと。食べ物を大切にして、ありがとうの気持ちを込めて、「いただきます」！

野菜を作ってくれる人、魚をとってくれる人、動物を育ててくれる人、それを運んでくれる人、料理を作ってくれる人…いろいろな人たちへの感謝をこめて、「ごちそうさま」！

食べ物を大切に、残さず食べることも、大事なマナー。環境にもやさしいね。

感謝の気持ちは、一緒に食べる人への思いやり。マナーはみんなと楽しく食事をするためのルールなんだね。

る食品

ができますよ。

ようにしましょう。



大豆類
木綿豆腐
油揚げ
納豆

なことです。上残そうという8020

なら私もられるわ。

い

外 食

栄養成分を表示したり、地場産物を活用するイロイロなお店があるよ。

とちぎ健康21協力店

検索

栄養成分表示や、ヘルシーメニューの提供などに取り組み、県民の健康づくりや食育活動を支援する飲食店、スーパーマーケットなどです。

とちぎの地産地消推進店

検索

とちぎ自慢の新鮮な農産物をおいしく提供するお店です。(愛称:「旬彩店」)

栃木県スローライフ推進事業認定店

検索

「とちぎの食材」の特性を活かした料理・加工品などを提供するお店です。

ここなら、おいしくて栄養を考えたランチが楽しめるぞ。

く

朝 食

家族の1日のリズムのはじまり

- しっかり食べると、カラダもアタマも目覚めるよ！元気なココロで1日をスタート！！
- 忙しいときは簡単レシピ！



旬の食材を使ったレシピなら私に聞いとこれよ！

とちなび いかんべ 検索

いかんべかあちゃん

- 朝食なら、共通のメニューで、みんなで食卓を囲みやすいよ。

みんなの健康状態もわかるね。

これなら私も作れそう。

私も助かるわ。

「食育」することで、おいしいものがもっとおいしく、みんなともっと楽しく食事ができるし、自分もうれしくなれるね。

とちぎ版 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか「コマ」のイラストで、簡単にわかるようにしています。1日3回の食事をバランスよく食べ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう。

運動はコマの回転
回転することでコマが初めて安定するように人間にとっても運動は欠かせません。

運動

水分は軸

コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせない存在です。

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。

果子・嗜好飲料 楽しく適度に

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。

[想定エネルギー 2,200kcal±200kcal]の場合

まずは、自分の1日分の適量を調べましょう

※活動量低い:1日のうち座っていることがほとんど
活動量普通:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を1日5時間程度行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、少し幅を持たせて1日に2〜3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

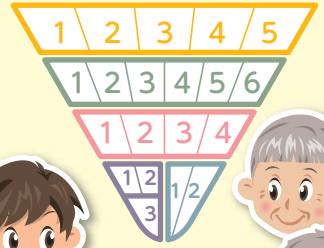
		単位:つ(SV)						
		エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
男性	6〜9才	1,400〜2,000	4〜5	5〜6	3〜4	2※2〜3	2	女性
	10〜11才	2,200±200	5〜7	5〜6	3〜5	2※2〜3	2	
	12〜17才	2,400〜3,000	7〜8	6〜7	4〜6	2〜3※4	2〜3	
			基本形					
			※活動量低い					※活動量低い
			※活動量普通以上					※活動量普通以上

あなたの適量を調べましょう!

年齢: 歳/性別: /活動量: /エネルギー: kcal

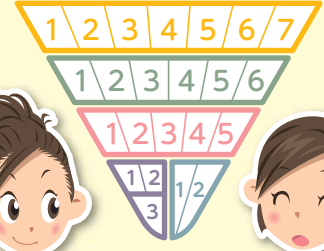
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

摂取エネルギー
1,400〜2,000kcal
の場合



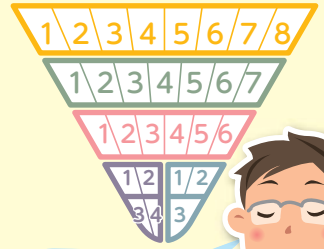
食べるものは
違うけど
コマは一緒!

摂取エネルギー
2,200±200kcal
の場合



コマを上手に回そう!

摂取エネルギー
2,400〜3,000kcal
の場合



3年後には、とちやと
一緒のコマだな。

食事バランスガイド活用資料集(農林水産省HP)

検索

小学生・中学生向け食事バランスガイド活用事例集
>「参考資料食事バランスガイド活用シート」

それぞれの「つ」の数を食事バランスガイドのコマに、1から順にきれいに色えんぴつでぬってみよう!

このパンフレット・食育についてのお問い合わせ

栃木県 保健福祉部
健康増進課 健康づくり推進担当
TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

栃木県 農政部
農政課 食育・地産地消担当
TEL 028-623-2288 FAX 028-623-2340

栃木県 教育委員会事務局
総務課 教育政策担当
TEL 028-623-3360 FAX 028-623-3356

～いただきます 全ての命に ありがとう～

H24.3月発行

栃木県は、「とちぎの食育元気プラン(第2期)」に基づき、「ライフステージに応じた食育」を推進しています。

「安全・安心」は「食」の基本です。

栃木県の農産物等の安全状況については、次のホームページで確認することができます。

栃木県HP > 暮らし・環境 > 防災 > 東日本大震災に関する総合情報

とちぎの食育元気プラン(第2期)

検索



みんなで「食育」すると、
食への理解と家族の絆が深まるよ!

R100
古紙パルプ配合率100%
再生紙を使用しています。