

## 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です。

産地が近ければ、輸送の日にちがかからないので収穫して旬を味わうことができます。運ぶ距離が短いので輸送のための燃料や包装も少なくて済み、省エネ・環境保護にもなります。

**「旬」** 現代では、温室栽培や冷凍技術が進んだことで、季節に関係なく、いつでも同じ野菜や果物を買うことができます。しかし、本来食材には、それぞれの収穫時期があって、豊富にとれて、しかも一番美味しく食べられる時期があります。それを「旬」と言います。

**問題** いつでもスーパーにある次の野菜や果物の旬はいつ？

大根・ネギ・トマト・ニンジン・キャベツ・キュウリ  
イチゴ・ミカン・メロン・ブドウ

**答え**

春	キャベツ・イチゴ	秋	ニンジン・ブドウ
夏	トマト・キュウリ・メロン	冬	ネギ・大根・ミカン



## 日本の食料自給率を知っていますか

肉、野菜、果物など日本ではどんな食材でも買うことができます。

その国で消費される食料が、どのくらい国内で生産されているかを示す割合のことを「食料自給率」といいます。日本の「食料自給率」は、わずか40%です。残りの60%の食べ物は、外国からの輸入に頼っています。昭和40年ごろには、日本の食料自給率は70%以上もありました。この頃の日本人の食事は、米を中心としたものでした。

最近では、日本で沢山つくれることができる米の消費が減り、肉や油を使った欧米型の料理が好まれるようになりました。ところが、日本では家畜のエサとなるトウモロコシや油の原料となるダイズを十分に生産することができず輸入に頼っています。

その結果、日本は世界第一の農産物輸入国となり、輸入元は、アメリカ、中国などの限られた国に集中しています。もし、輸入元の国で異常気象などが起こり、輸入が停止してしまったら、日本の人口の半数以上の人々が食料不足になってしまいます。私達の食生活の変化が、自給率低下の原因なのです。自給率を上げるためには、なるべく日本で生産された食材を食べること。

そして、米や野菜を中心とした、本来の日本人の食生活を取りもどすことが大切になります。

# バランスのとれた食生活

中央区区民部民生生活課消費生活係発行 20-085

スーパーやコンビニには、冷凍食品や輸入品などたくさんの食品が並んでいます。いつも、私達のまわりには、食品が豊富にあり何でも手に入る現代ですが、栄養バランスがとれた状態でしょうか？

かつて、私達の食生活は、「ごはん」を中心として野菜や魚など低脂肪の素材を使った栄養バランスの良いものでした。最近では食事内容が欧米化し、お米の消費が減り、肉類や油脂類の消費が増えて、栄養バランスが崩れてきました。

また、みなさんの年代は、いちばんの成長期で、体の基礎がつけられる時期です。こうした時期に、朝食を抜いたり、偏食をしたり、無理なダイエットをすると体が大きなダメージを受けてしまいます。

規則正しく、栄養バランスの取れた食事を心がけ、健康な心と体をつくりましょう。



## 自分の適正体重を調べましょう

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因になります。

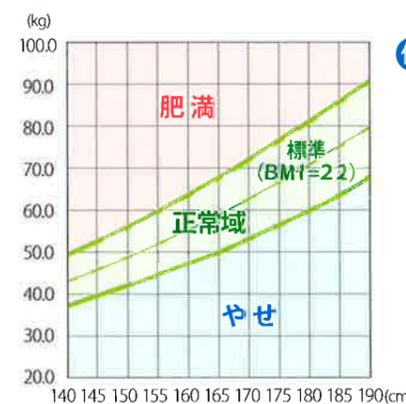
肥満の判定には、BMI (Body Mass Index) という体格指数が用いられ、BMIが22前後だと最も病気にかかりにくいとされています。

BMIが25以上の場合は肥満といわれ、18.5未満はやせすぎでよくありません。

自分の適正体重を知ってそれを維持していくことが健康づくりに大切です。

**BMI**  
(体格指数)  
の計算法

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$



例 身長 165cm、体重 75kg  
の人のBMIはいくつ？

$$75 \div 1.65 \div 1.65 = 27.54$$

判定 **肥満です。**

■BMIの判定基準

体格指数	判定基準
18.5未満	やせ
18.5以上～25未満	正常域
25以上	肥満

# 食事バランスガイドを知っていますか

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の基本が一目でわかる目安です。

食品を①主食、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の5つのグループに分け、料理を組み合わせ、バランスよく食事を取れるように、コマに例えてそれぞれの適量がわかりやすくイラストで示されています。

つまり、イラストの料理例等を参考にして料理を組み合わせれば、バランスを取ることができるよになっているのです。

食べた量を1つ・2つと数えて、料理区分ごとに1日分を合計して、コマに当てはめていけば食事のバランスを見ることができます。

## 対象者別に見た、1日に必要な料理区分ごとの摂取の目安

単位：つ(SV)

対象者	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳の子ども、高齢者、身体活動量の低い女性	1600	4～5		3～4		
	1800					
10～11歳の子ども、身体活動量が普通の女性、身体活動量の低い男性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
12歳以上の身体活動量が普通の男性	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2600					
	2800					

まず、最初に性別、年齢、活動量などによって食べる食事の量を調べましょう。自分に合った数値を見つけ、1日分の目標値をコマに塗ってみましょう。

次に、朝・昼・夕で何をどれだけ食べたか、1日分の料理例から自分の食べたものの数値をコマに塗ってみましょう。

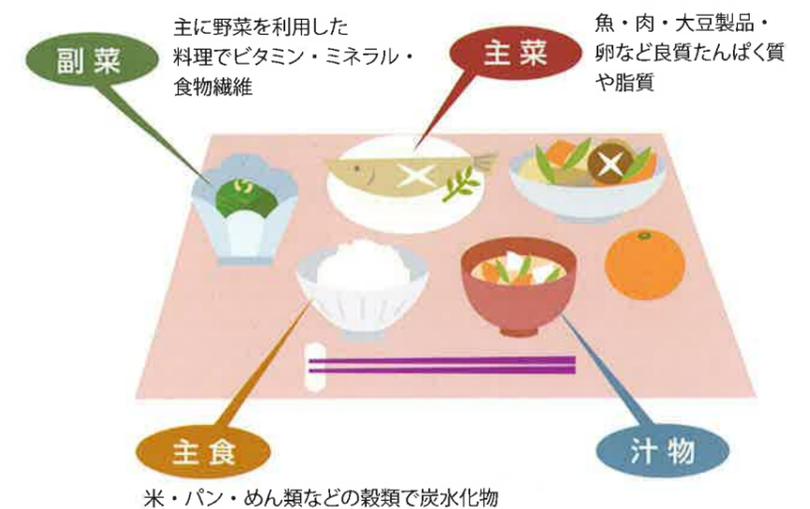
目標と同じならバランスがとれているということです。違いがあれば、そこが注意点です。常にバランスのとれた食事を心がけましょう！



# 食事のバランスを考えましょう

昔は、日本人がふだん食べる食事の献立は、一汁三菜といって、ごはんのみそ汁に3種類のおかずがつくものが基本でした。「ごはん」が主食だったのです。

これに、主食と副食（副食は、主菜と副菜）を組み合わせることで、たんぱく質・脂質・炭水化物から摂るエネルギーのバランスが理想的なものに近くなるという良さがありません。



1日分	料理例
基本形 2000kcal～2400kcal <b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、果だくさんの味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、きのこソテー 2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の煮っころかし
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷や奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 2つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ 3つ分 =
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、栗半分、ぶどう半房、桃1個
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
<b>菓子・嗜好飲料</b>	200kcalの目安: ビール中ジョッキ、日本酒、大盛りもち1個、ショートケーキ2/3

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略