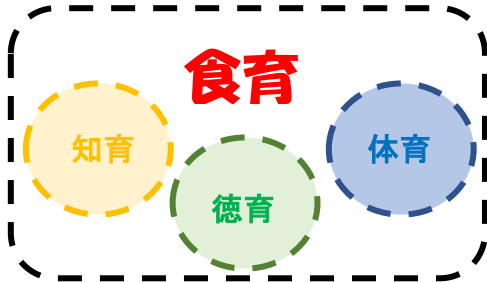


栄養部ニュース 2月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2020年2月1日 No.20-02



大人にも子供にも大事な「食育」



食育とは生きるうえの基本であり、**知育・徳育・体育**の基礎になるものです。2019年10月、農林水産省は食育推進に資する根拠をわかりやすく広報することを目的とし、第三次食育推進基本計画(2016~2020年)が掲げる3つの目標を根拠に基づき整理したパンフレット「食育ってどんないいことがあるの?」を作成しました。

一部をご紹介します!

＝第三次食育推進基本計画3つの目標＝

- ①「朝食を欠食する国民を減らす」
- ②「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」
- ③「農林漁業体験を経験した国民を増やす」



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスがとれます。

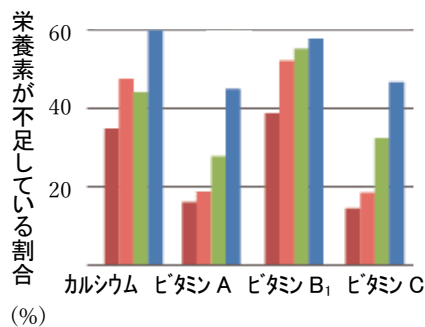
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較してバランスよく食品を摂取できている、ビタミンA・B₁・C、カルシウム等の栄養素が不足している人が少ないということが報告されています。

みなさんの食事は主食・主菜・副菜が整っていますか? 普段の食事について振り返ってみるのはいかがでしょうか。



※食塩制限のある方は医師や管理栄養士にご相談ください。

1日の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素不足の人の割合



1日の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数

- 最も多い群(1日3回)
- 多い群(1日2回)
- 少ない群(1日1回)
- 最も少ない群(1日1回未満)

※参考資料より一部改変



参考:農林水産省
「食育ってどんないいことがあるの?」
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

田植え、稲刈り、
家畜の世話、
野菜の収穫 等



農業漁業体験をすることは、食べ物に関する意識や関心の変化と深く関係しています。

農業漁業体験をしている人は、そうでない人と比較して、野菜や果物を食べる意欲が高まり食生活にいい影響を与える、栄養に関する知識が高いことが報告されています。