

## 第5章

選食力を養いよくかんで食べ 心も身体も健やかになる

---

バランスよく食事をとることや安全な食を選ぶ力を養うポイントを紹介します

# 1. 健全な食生活に関する指針の普及

昭和 50 年代半ばには、日本の気候風土に適した米を中心とした水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成され栄養バランスのよい「日本型食生活」がとられていましたが、その後、食生活の欧米化の影響で、日本人の栄養バランスは崩れてきました。現代は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満の増加 過度の痩身志向、食の安全上の問題、食の海外への依存といった食をめぐる諸問題が明らかになっています。



国は、健全な食生活実現のため、2000年に食事メニューの組み立て方や食文化や地域産物の活用まで健全な食生活を実践するための提言「食生活指針」(厚生労働省・農林水産省・文部科学省)を策定

しています。また、国は、2006年に、「何を」どれだけ食べたらよいかが一目でわかるように、食事の摂取量とメニュー例をイラストにした「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省)策定しました。国は毎年6月を食育推進月間、毎月19日を食育の日として定め、食事バランスガイドの普及をレストランのメニュー、スーパーの売り場などで積極的に取り組んでいます。

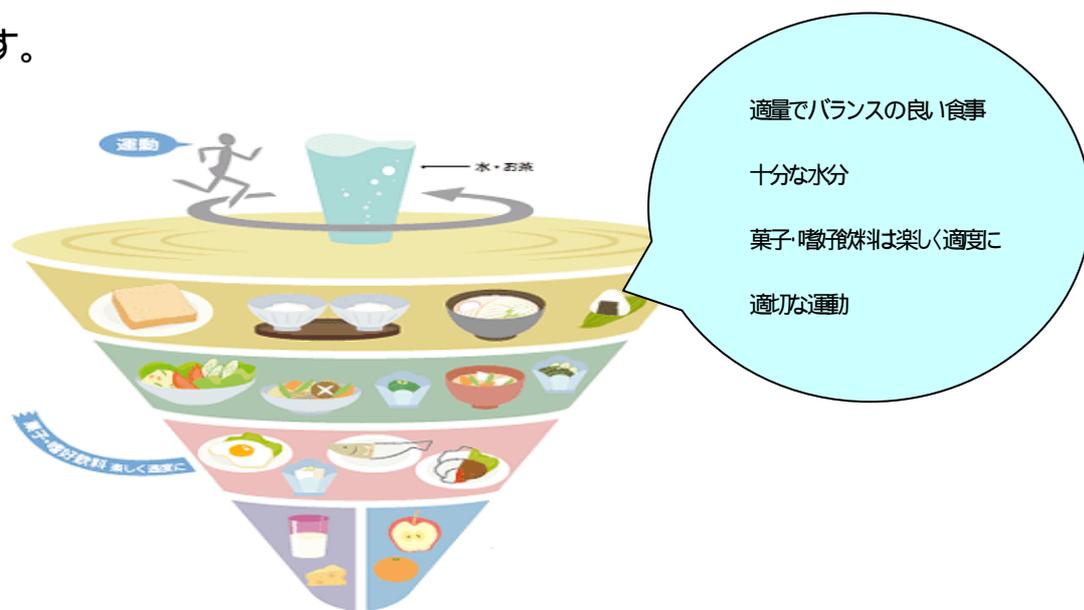
日本の風土にあったバランスのとれた食生活を取り戻すためのキーワードに「まごはやさしい」があります。「ま」は、豆類、「ご」は、ごま、「は」は、わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻類、「や」は、野菜、「さ」は、魚、「し」は、しいたけなどのきのこ類、「い」は、いも類です。和食をとることは、メタボリックシンドロームの予防にも大変、有効です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群をいい、へそのまわりが男性85cm以上、女性90cm以上の内臓脂肪型肥満に加え、高脂血症、高血糖、高血圧のいずれか2つ以上がある人を指しています。平成20年4月よりメタボリックシンドロームを解消し、病気を未然に防ぐ対策として「特定健診・保健指導」がスタートします。健診を実施した後に、メタボリックシンドローム有病者および予備群の早期抽出を行い、医師や保健師、管理栄養士から個人の生活改善につながる保健指導を受けます。「未病の段階」の指導対象者を対象に1人ひとりに適した指導をしていきます。

## ・「食事バランスガイド」とは？

必要な食べ物を「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つのグループに分類しています。逆三角形の上にあるものほど多くの量が必要で、下にいくほど、少量でもよくなります。この形は、コマをイメージしていたもので、コマがバランスを崩して倒れてしまわないように、食事もバランスよくとりまじょうと呼びかけるものです。食べたものは、「いくつ」(サービング = serving)

という単位で数えるため、グラム数などの細かいことは気にせず、簡単にバランスチェックできます。「いくつ」の数え方は、1つ=手のひら1杯分、と覚えておくと便利です。おにぎり1個は、1つ。おひたしなどの小鉢も1つ。手のひらからはみ出す魚なら2つ、という具合です。



## 「食生活指針」とは？

平成12年3月に厚生省、文部省、農林水産省が策定した指針です。

食事を楽しみましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食塩や脂肪は控えめに。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

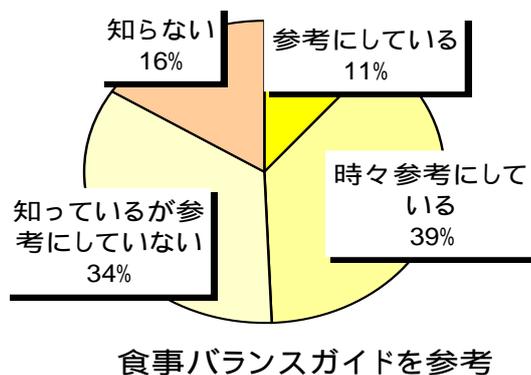
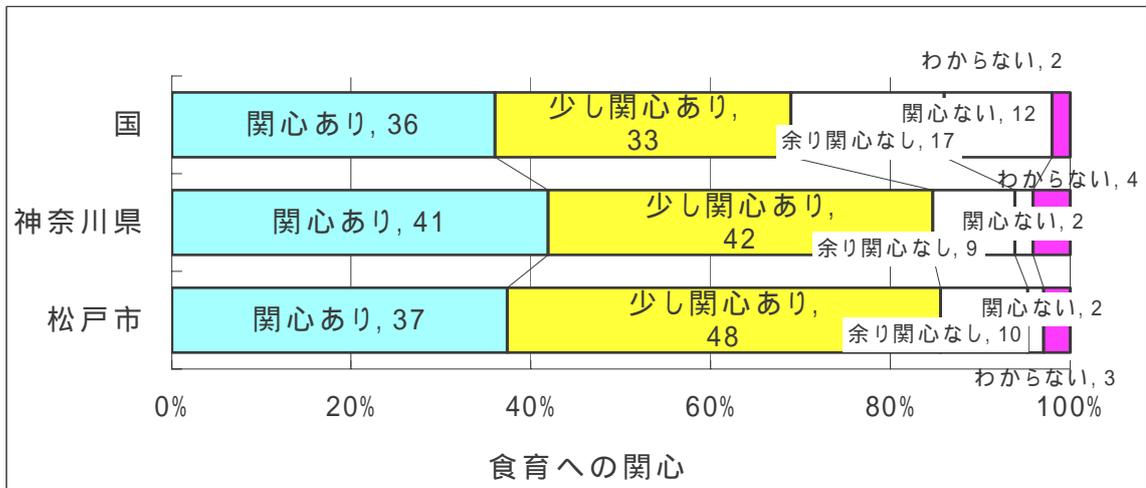
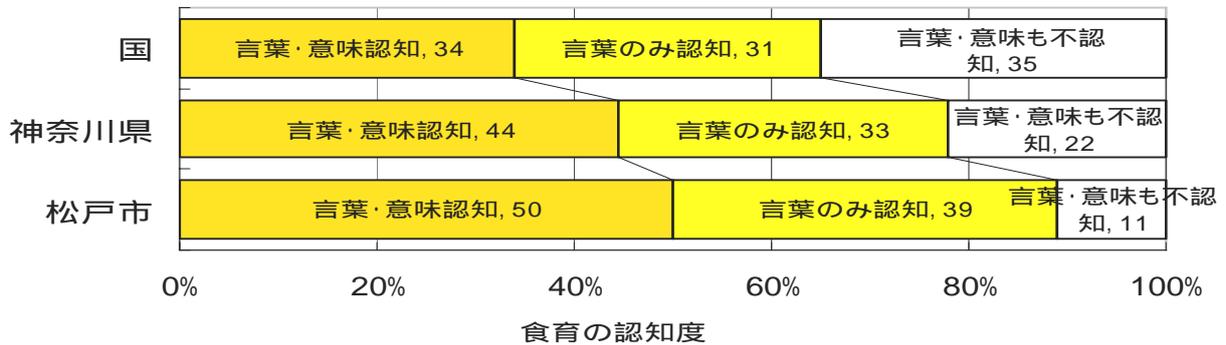
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

自分の食生活を見直してみましょう。

## 現状と課題



市民アンケートから松戸市における「食育」への認知度と関心度は国より高いことがわかりましたが、食事バランスガイドをバランスのよい食生活の参考に使っている市民の割合は、半数と国より低い結果となりました。



## 今後の方向性



食育シンボルキャラクターの「ぱくちゃん」を用い、松戸の特産品「ねぎ」や「かぶ」、「白玉」などを用いた料理を掲載した「松戸版食事バランスガイド」を作成し、市民の皆さんに食育を身近に感じ実践してもらえよう啓発を図ります。また、毎年6月は、食育月間、毎月19日は食育の日です。これらに併せた取り組みを実施します。

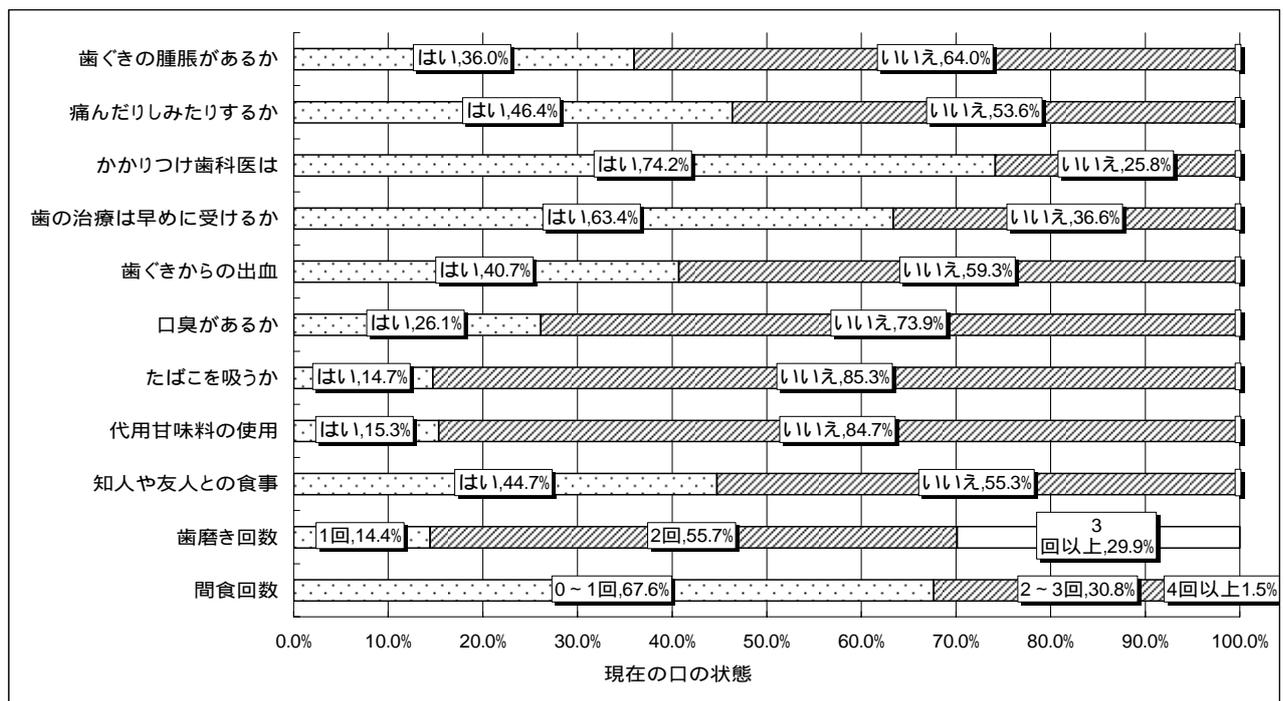
### それぞれの役割

- |     |   |
|-----|---|
| 個人は | 食事バランスガイドや食生活指針を知る。<br>バランスの良い食生活を心がける。   |
| 行政は | 食事バランスガイドや食生活指針の普及を推進する。  |
| 学校は | 「食に関する指導」の取り組みを実施する   |
| 企業は | スーパーやコンビニエンスストアなどは、健康的な食生活を送ってもらうための情報（食事バランスガイドなど）を積極的に提供する。<br>外食産業は、おいしくて栄養価の高いものやバランスの取れたメニューを提供する。 |

## 2. ライフステージに応じた食生活の実践

食は、健康の基本です。また、心も身体も健やかになるため、ライフステージに応じた健康づくりを推進していくことが重要です。

### 現状と課題



現在の口の状態についての項目	世代別		統計学的検定結果 ( <sup>2</sup> 検定)
	40歳未満	40歳以上	
該当する(はい)割合(%)			
歯ぐきの腫脹がありますか	31.4	38.8	*
歯の痛みやしめたりしますか	46.3	46.1	ns
かかりつけ歯科医のいますか	58.3	83.5	***
歯の治療の早期受診をしますか	54.8	68.5	***
歯ぐきからの出血がありますか	48.0	36.4	***
口臭の自覚(強い)がありますか	25.3	26.6	ns
たばこを吸いますか	17.2	12.9	*
代用甘味料食品を好んで飲食しますか	18.4	13.5	*
知人や友人とのよく食事をしますか	49.3	41.9	*
一日に2回以上歯磨きをしますか	84.6	86.2	ns
一日に2回以上間食をしますか	31.6	32.8	ns

注)\*\*\*, \*\*, \*は各0.1%, 1%, 5%の有意水準, nsは統計学的に有意な差がないことを示す

市民アンケートでは、食生活に関連の深い「口の健康状態」について、日本大学松戸歯学部にご協力いただき設問項目を設けました。

40歳以上と40歳未満を比較すると、「かかりつけ歯科医師の存在」と「早期受診」について、40歳以上で高いという結果が得られました。「歯磨き回数」と「間食回数」については40歳以上と40歳未満では差はなく、「喫煙習慣(40歳未満)」、「代用甘味料の使用」及び「知人や友人との食事」については40歳未満が高いという結果がみられました。

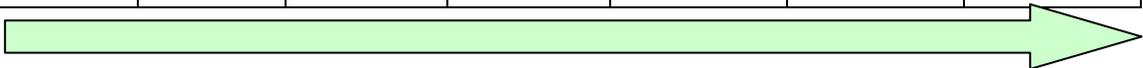
40歳未満の市民は、かかりつけ歯科医師を持つことや歯の治療の早期受診などの受診行動の向上が課題と思われます。また、いづれの世代も疾患の予防は、口の健康を長期間、維持することによって、重要かつ効果的であり、日常の歯磨きや食生活習慣、定期的な健康診断が必要です。

## 今後の方向性



### ライフステージ別の健康づくりのポイント

胎児期	乳幼児	学齢期	青年期	壮年期	中年期	高齢期
0歳	0~5歳	6~14歳	15~24歳	25~44歳	45~64歳	65~



### 胎児（妊産婦）

胎児は、母親のお腹にいるとき、へその緒を通して、母親の血液から酸素や栄養をもらいます。このときに、母親がかたよった食生活をしていたり、タバコを吸っていると胎児の成長に悪い影響があります。妊娠中の前半期は、「嘔吐<sup>おうと</sup>」や「食欲不振」などの症状がでることがありますが、食べられるときに少量を数回にわけて食べるなど工夫して食事をしましょう。「つわり」が軽快しはじめるころから食欲が増進するので、適正なエネルギー量に注意しながら栄養状態が低下しないよう、よりバランスのよい食事を心がけます。

### 幼年期（0歳～5歳）

親子のきずなと食べる意欲を育て、生活リズム、生活習慣の基礎づくりをする時期です。そして、なにより親子のスキンシップをとる時期です。離乳の進め方が早すぎると、かめなくても食べようと「丸飲み」を習慣化してしまうので必要なステップを踏むことを心がけ、子どもの食べる意欲を尊重します。味覚や咀嚼機能<sup>そしゃく</sup>の基礎作りであるこの時期は、よくかんで味わうことの習慣が身につくようにしましょう。

### 学齢期（6～14歳）

健康や食の知識、体験を広げ、自分で実践する自己管理能力の基礎をつくる時期です。

食習慣を効果的に身につけることができるのは、食べ物の嗜好が固まる前、味覚も心も柔軟な8歳までといわれています。8歳から10歳までは、好奇心のピークになり、人の言うことを聞きにくくなるからです。人間の脳は、10歳前後で完成するので、子どもも自分なりの論理で考えるようになり、親のいうことを聞きづらくなります。子どもと一緒に食卓を囲み、会話を楽しみながら、「肘<sup>ひじ</sup>についてはだめだよ」などマナーも繰り返し教えてあげるようにしましょう。

現代の学童期の子どもは、夜更かし、朝食の欠食、運動時間の減少、塾通い、コンビニ食、弧食などが問題とされています。

できる限り家族で食卓を囲み、食事の手伝いなど楽しい食卓の経験を大事にしていきたいものです。

## 子どもたちが学校で学習する栄養の3色バランス

**赤**：血や筋肉をつくる、タンパク質を多く含む食べ物

魚・肉・たまご・牛乳・えび  
豆腐・納豆など

**黄**：エネルギーの基になる炭水化物や脂肪を  
多く含む食べ物

**緑**：からだの調子をととのえるビタミン  
やミネラルを多く含む食べ物。

バター・じゃがいも・とうもろこし・  
パン・ごはん・サツマイモ など

いちご・りんご・かぼちゃ・ほう  
れん草・ねぎ・にんじん など

### 青年期（15～24歳）

自分の将来のイメージを持ち、自分の健康や食を管理する能力を持ち、身体的機能は、人生のなかで最も充実する時期ですが、健康や食に対する配慮が薄い時期ともいえます。母親や家族に依存してきた食生活から自分の意思による食物選択へ移行する時期のため、朝食の欠食やバランスの悪い食生活などが生じがちです

外見を気にするあまり肥満でないのに、ダイエットに走るケースが多くみられます。その方法は、朝食や夕食を抜いたり、ひとつの食材を毎日食べ続けるなど、不適切なものがほとんどです。「鉄欠乏性貧血」や「低栄養」による貧血や生理不順などの原因になっています。また、さらに怖いのは、カルシウム不足です。人間の骨密度は20歳の頃にピークを迎えます。20歳前に骨量の貯金をしておかないと、老後の骨粗しょう症の原因になってしまいます。ダイエットが本当に必要なかどうか、必要な場合は、減らしても何の問題

もないお菓子やジュース、脂っこい料理を減らすことが必要です。

500ml の炭酸飲料には、珈琲シュガー 3 グラム、16 ~ 17 本分の砂糖が入っているといわれています。

### **壮年期（25 ~ 44 歳）**

仕事や子育てに忙しい自身の生活を振り返り、生活習慣を見直し健康管理が必要となる時期です。まさに働き盛りのため、悪い生活習慣が身につくと改善の機会を逃しがちです。バランスの悪い食事、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足などが重なると肥満がだんだんに進行していき、内臓脂肪が蓄積されてしまいます。内臓脂肪は、多すぎると健康のバランスを崩し、生活習慣病の原因になってしまいます。内臓脂肪を減らすには、食習慣と運動習慣が重要です。揚げ物は、週 2 回にする、甘いお菓子やジュースはお茶にするなど比較的実行しやすい目標を立てましょう。運動習慣についても、エスカレーターを使わずに階段を上る、一駅手前で降りて歩くなど簡単なことから始めましょう。

子どもや配偶者がいる場合は、できる限り家族で食卓を囲み、食事の手伝いなど楽しい食卓の経験を大事にしていきたいものです。

### **中年期（45 ~ 64 歳）**

社会のなかで中心となって働き、心身ともに円熟するとともに、身体機能の低下を自覚し健康が気になる時期です。壮年期に生活習慣の見直しができいないと生活習慣病が発症する時期です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をはじめとする生活習慣病の正しい知識を持ち、予防を心がけましょう。食事は、よくかんで消化吸收を助けましょう。また、定期的に歯科検診を受診して、健康な口腔を保つようにしましょう。家族の食生活にも関心を持ち、

若い世代へ食文化を伝えることを意識しましょう。

### 高齢期（65歳～）

老化を迎え体調に十分配慮しながら、自分にあった食生活を取り生活をいきいきと楽しむ時期です。

ビタミンやミネラルの必要量は、年をとっても変わりませんので食事バランスガイドを参考に野菜のおかずを食べるように心がけます。また、主菜は、魚ばかりでなく肉も食べましょう。ゆっくりかんで口の周りの筋肉を鍛え、定期的に歯科検診を受診するなど口のなかを大切にしましょう。

家族の食生活にも関心を持ち、行事食などは若い世代との交流を楽しんだり、友人などと一緒に食事を楽しみましょう。

#### それぞれの役割

- |     |   |
|-----|---|
| 個人は | 年齢に応じた健康づくりのポイントを知る。<br>家族の健康をお互いに気遣う。<br>早寝・早起き・朝ごはんを心がける。<br>口の健康に気をつけ、一年に一回は歯科検診を受診する。<br>噛み応えのある食事を心がけ、よく噛んで食事をする。<br>健康診断・健康診査を受診する。 |
| 行政は | 年齢に応じた健康づくりのポイントを普及する。  |
| 学校は | 健康づくりの基礎を築くための保健指導を行う。  |
| 企業は | 年齢に応じた健康づくりのポイントを知り、その支援を行う。<br>健康に配慮したメニューの提供や栄養成分を表示する。   |

### 3. 食の流通や安全に関する情報の活用

近年、わが国は、BSE（牛海綿状脳症）、銘柄や産地の偽装表示、無登録の農薬や添加物の使用など、食品をめぐるさまざまな問題が続発しました。そのため、食品の安全性に対する関心が高まっています。国は、平成15年に食品安全基本法を、平成17年に新たな「食料・農業・農村基本計画」を閣議決定し、リスク分析の考え方や食品表示や情報提供を通じて食品に対する消費者の信頼を確保する施策に取り組んでいます。特に、農林水産省は、産地から食卓までの安全管理として「トレーサビリティ」を導入し、そのための指導を行い、生産から消費までの食の安全への取り組みを強化しています。

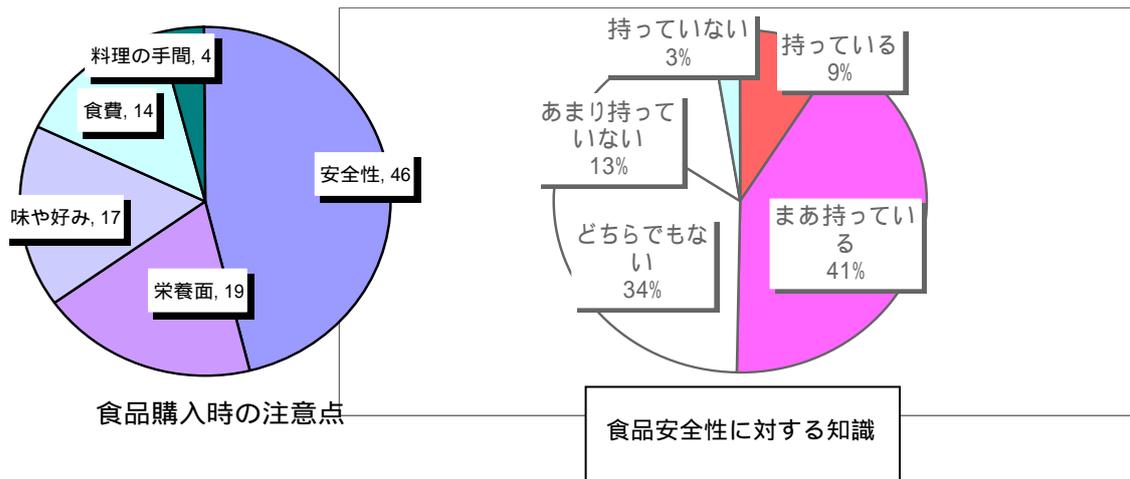
#### 「トレーサビリティ」

それぞれの食品がどこで生産され、どのように流通して食卓まで届いたのか情報をさかのぼることができること。万が一、食品事故が起きたとき、原因の追究や対応が迅速にできるようにするしくみです。trace=追跡、ability=可能性という2つの言葉の組み合わせでできた語です。

#### 現状と課題



市民アンケートより食品の購入時の注意点で最も重要に考えていることは、安全性との結果がでましたが、食品安全性の知識についてどのくらい持っているのかを聞いたところ、知識をある程度持っていると答えた割合は、5割でした。世代別に見ると、49歳以上では、持っている者が6割近いのに対し、40歳未満では、4割に満たない結果となり、食品安全性の知識が世代間に大きく差があることがわかります。



食品安全性に対する知識	世代別	
	40歳未満	40歳以上
持っている	5.7	10.7
まあ持っている	30.0	48.0
どちらでもない	42.4	29.3
あまり持っていない	18.3	10.0
持っていない	3.7	2.0
計(%)	100.0	100.0
統計的検定結果(χ <sup>2</sup> 検定)	***	

### 今後の方向性



消費者向けに販売されるすべての飲食物に食品表示が義務付けられています。消費者として食品表示の見方に強くなりましょう。また、どんな食品が安全かわかって、いつもそれを手に入れられるとは限りませんので、調理の前に、野菜は、流水で洗ったり、湯通したり、ゆでこぼしたり、皮をむいたり、切り取ったり、塩で洗うこと、魚介類は、酢で洗う、味噌、醤油に漬けるなどひと手間かけることで食品の安全を確保する工夫を身につけ実践しましょう。

また、食べものが原因で、腹痛、下痢、吐き気、発熱が引き起こ

される食中毒にも気をつけましょう。食中毒の原因は、特定の細菌やウイルスなどの微生物です。感染源は、主に肉、魚、卵などの生ものや調理作業によるものなので、衛生的な扱いを心がけましょう。

また、よくかむことは、口のなかで唾液と食べものがよく混ざり合い食中毒が予防できるといわれています。

このような食品安全性の知識や知恵を親は、買い物や調理の際に子どもに伝え、食を選ぶ力を養っていきましょう。

#### それぞれの役割

- |      |  |
|------|--|
| 個人は  | 家庭でできる食中毒予防法を実践する。<br>食品表示の知識を知り消費生活に活用する。<br>消費生活展に参加する。<br>親は、子どもに買い物や調理の際に、食品表示の見方や食材の保存方法、栄養の知識を伝える。 |
| 行政は  | 消費生活における食品安全性に関する知識を提供する。  |
| 学校は  | 学校給食における食の安全対策の研修等を行う。<br>家庭とともに安全、安心な食品の選び方を教える。  |
| 生産者は | 安全・安心な農作物、環境にやさしい農業を目指して、フェロモン剤、害虫誘引粘着シート、防虫ネットなどを利用した農薬を使わない栽培、農薬を減らす栽培に取り組む。                           |
| 企業は  | 食品メーカーは、安全な食品を生産するとともにし、消費者が商品を選びやすいようわかりやすい食品の表示に努める。<br>スーパーやコンビニエンスストアなどは、消費者が商品を選びやすいよう商品の陳列方法を工夫する。 |

