

食育

通信

#はじめに

フード連合は、

- ▶ 心身の健康を支える**バランスのよい食生活**を実践できる人を増やす
- ▶ 自然の恵みと多くの人の働きに支えられた**「食」の大切さへの理解と感謝**を育む
- ▶ 環境負荷の少ない**「持続可能な食の選び方・食べ方」**を広げる

ために、「食育」に取り組んでいます。

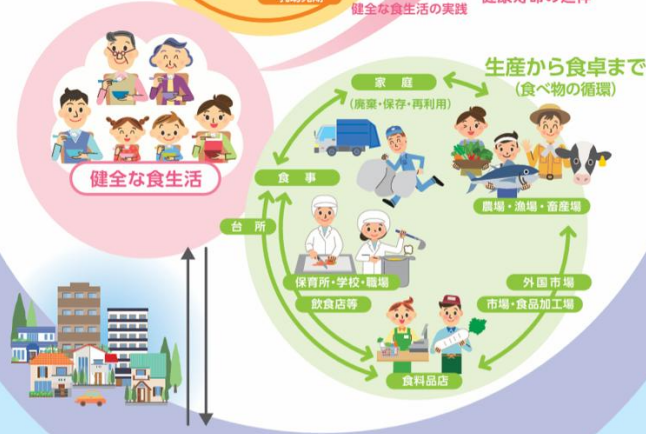
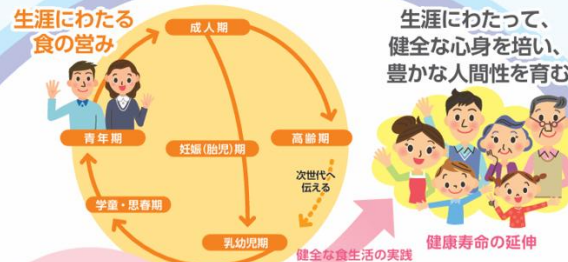
食育推進基本法をベースに作成するこの「食育通信」を通じて

「食」を大切にする仲間の輪を広げながら、

皆さんとともに、これからの「食のあり方」を描いていきたいと考えています。



私たちが育む食と未来



フード連合の食育活動

食育通信	食品工場見学のススメ	食の未来を考えるプログラム	「理想の食事」展覧会
食育に関する情報発信	食品工場を見学することで製造現場を知り、食への関心、食を大切にする意識を醸成する 農林水産省 工場見学リスト リンク	食のプロとして、「食」や「食文化」を深く知り、深く考える体験型プログラム (予定) 26年5月 岡山県備前市日生町	思い描く「理想の食事」について、絵画、写真などで表現し、その作品を鑑賞する。 (予定) 作品募集 26年7-8月



#3

食中毒に気を付けていますか？



細菌が原因となる食中毒は(6~8月)に多く発生しています

ウイルスが原因となる食中毒は(11~3月)に多く発生しています

食中毒というと夏に多いイメージがあるかもしれませんが、実は暑い時期だけに発生するわけではありません。気温が上がり始め、細菌の活動も活発になってくるこの季節は、食中毒が発生しやすく注意が必要です。

【食中毒予防の6つのポイント】

食中毒予防の3原則



<p>①食品の購入</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は使う予定にあったものを購入しましょう。 ・表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。 	<p>②家庭での保存</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、速やかに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。 ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。 →めやすは、7割程度 	<p>③下準備</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・手を洗いましょう。生の肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手を洗いましょう。 ・生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、他の食材を切ることはやめましょう。
<p>④調理</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・加熱は十分に。 →めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上 ・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ 	<p>⑤食事</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・食事の前に手を洗いましょう。 ・盛り付けは清潔な器具・食器を使用し、長時間の室温に放置は避けましょう。 	<p>⑥残った食品</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・温めなおす時は十分に加熱する。 →めやすは75℃以上 ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない」・「増やさない」・「やっつける」です。「6つのポイント」はこの三原則から成っています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。食中毒簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます！

朝ごはん、 食べていますか？



「時間がない」「面倒くさい」と、朝ごはんを食べないで出かけることはありませんか？
朝ごはんには、こんな大切な役割があります。

■ 脳とからだにエネルギーを送る「一日のスタートスイッチ」

- 集中力・判断力・気分を整え、仕事のパフォーマンスを支える
- 将来のメタボ・心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病リスクを下げる助けに
- 現場でのヒューマンエラーやケガを減らす、職場の安全対策の一つにもなる

朝ごはんには**体温を上げ、脳を活性化させる働き**があります。

朝食は1日の始まりの大切な食事で、特にしっかり食べたいものです。

1日3食、栄養バランスのよい食事が理想的ではありますが、続けていくのに**無理は禁物**。まずは**できることから**始めていきましょう！

朝起きたら1杯の液体を 飲んでみましょう

口当たりがよい
牛乳や野菜ジュースなど



「理想的な朝食」 よりも「できることから」

そのまま食べられるフルーツや
ヨーグルトなど



シリアルを活用！

製品によって摂取できる栄養素
には差がありますが、
エネルギー源となるだけでなく、
食物繊維も摂取できます



調理しなくても良いものを準備

牛乳やスープ、バナナなど何か
1つでも食べる



調理時間を短縮するには？

- 副菜などのつくりおきをする
- 前日の夕食準備や休日などに下ごしらえを多めにする
- 電子レンジの活用



『おにぎり』は最強のバランス食！

忙しい朝でも手軽に栄養
が摂れ、エネルギーを補給





1

食べ物、捨てていませんか？



食べ残しや売れ残り、賞味期限が近いなど、様々な理由で、食品が捨てられてしまう「食品ロス」。どれくらいの食品が捨てられているか、実態を見てみましょう。

<p>日本の食品ロス量/年</p> <p>約460万トン <small>(環境省/2023年)</small></p>  <p>東京ドーム約3.7個分を捨てている</p>	<p>1人あたり/日</p> <p>約103g <small>(環境省/2023年)</small></p>  <p>お茶碗1杯分(年間 約38kg)を捨てている</p>	<p>家庭から出るロス/年</p> <p>約233万トン <small>(環境省/2023年)</small></p> <p>2023年までに、2000年度比で“半減”が目標</p> <p>未達！あと約20万トン削減</p>	<p>事業者から出るロス/年</p> <p>約231万トン <small>(環境省/2023年)</small></p> <p>2022年度に達成！新たな目標の6割減まであと約12万トン</p>
<p>世界の食料支援の量/年</p> <p>約460万トン <small>(WFP/2023年)</small></p>  <p>世界中が支援する量を日本では捨てている</p>	<p>日本の食品輸入量/年</p> <p>約2,987万トン <small>(厚生労働省/2023年)</small></p>  <p>輸入量の1/6近い量を捨てている</p>	<p>世界の食品ロス量/年</p> <p>約12～13億トン規模</p>  <p>世界では食料全体の1/5が廃棄させるといわれる</p>	<p>【吉田 茂】</p> <p>敗戦の年の冬、日本は450万トンの食糧が足りなかった</p> 



島本美由紀さん
料理研究家
食品ロス削減アドバイザー

- 家庭から出る食品ロスの3大要因
- ① 直接廃棄 43% (例：作りすぎちゃった)
 - ② 食べ残し 41% (例：食材が痛んでいた)
 - ③ 過剰除去 16% (例：必要以上に皮をむいた)

食品ロスが引き起こす問題とは…

- 食品に携わる仲間の努力を捨てることになる
- 自然の恵みと資源をムダにすることになる
- 焼却によって地球温暖化の原因になる
- 食料安全保障・世界の飢餓とのギャップが広がる