

食育だより

2023年 秋・冬号 No.18
発行：西宮市保健所 地域保健課
保健福祉センター 管理栄養士

食育とは？

子どもの頃から身体にいい食べ物を選ぶ目を育て、『食』の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かなところを身につける教育です。『食』に関心をもち楽しく食べることから『食育』は、はじまります。『食育だより』は小さい子から大人までを対象とした『食』に関する情報を載せています。親子で一緒に『食育』について考えてみませんか？

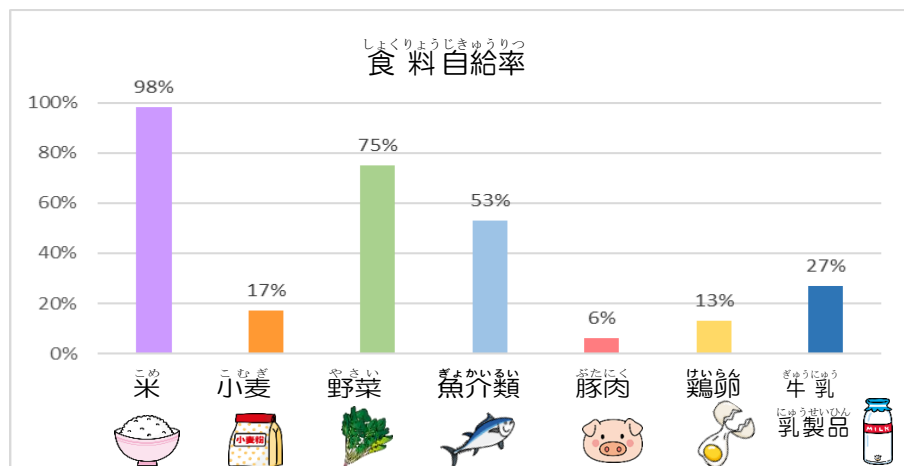
その食事、どこから来たか知っていますか？

普段食べている肉や魚など、日本で食べられている食材には海を渡って海外から運ばれてきている物が多くあります。



食料自給率

「食料自給率」とは、国で売られたり・使われたりした食料のうち自分の国で作られた分だけやりくりできた割合です。食料自給率が高いということは自分の国で使う分を自分の国で作ることができているということ。逆に食料自給率が低いということは自分の国で作った分だけでは使う分に足りず、海外から輸入している分が多いということになります。



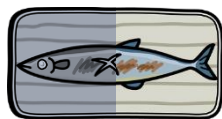
自給率の低い食材は、もしも災害などで食料を運んでくることができなくなってしまったら、手に入りづらくなってしまいます。

とくに、パンやパスタなどに使う小麦粉や肉・卵は自給率が低く、アメリカやカナダ・ニュージーランドなどから多く輸入しています。

国産の食材だけになるとこれだけに…



魚は半分くらいに。
(魚：53%)



焼き魚



くだもの果物

くだものは3分の1くらい。
(果物：38%)



パン



たまごや卵焼き

パンや卵は1・2口くらい。
(小麦：17% 鶏卵：13%)



しょうが焼き

お肉はこれだけ
(豚肉：6%)

お米はしっかり食べることができそう！(米：98%)

日本で作られた食材を使うと良いこと

① 遠くから運んでくるために必要なエネルギーが節約でき、CO₂などの排出ガスも削減できます。



ちきゅうかんきょう 地球環境にやさしいね

② 運んでいる途中で傷んでしまう可能性が低く、より新鮮な食料を買うことができます。



③ 日本の伝統的な食材を守ることにつながります。例えば、西宮では明治時代に下大市で多く作られた大市ナスなどがあります。



④ 食材を育ててくれる生産者と食べる私たち消費者の距離が近いので、誰の手でどうやって運ばれてきたのか運んでくる過程が分かり安心です。



⑤ 地元の農家さんを応援することができます。

さんち ひょうじ さが 産地の表示を探してみよう！

食品の裏側に書かれていたり、袋の端に書かれていたり、値札にも書いているかも。



原材料名 小麦粉(小麦(北海道産))、食塩

原材料名 そば粉(そば(長野県))、小麦粉、食塩

いろいろな食材が使われている料理は一番重量のある物から書かれています。

原材料名 野菜(キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく)、食肉(豚肉(国産)、牛肉)、豚脂、卵白、砂糖、食塩、皮(小麦粉、なたね油、食塩、しょうゆ、サフラワー油)



「～製造」と表記のあるものは、食品が加工された場所が記載されています。

原材料名 小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、全粉乳、食塩



西宮市では電話や面接による乳幼児から高齢者までの栄養に関する相談や講座を行っています。

【食事に関する講座】

- ・ はじめての離乳食講座
 - 5～6か月の離乳食を始めるときの講座
- ・ 離乳食講座
 - 9～13か月の離乳食後期の講座
- ・ 家族で学ぼう離乳食講座
 - 8～13か月の離乳食後期の講座
- ・ 幼児食講座
 - 1歳7か月～3歳の幼児食の講座

【食事・栄養に関する相談/講座問い合わせ先】

- ・ 中央保健福祉センター 0798-35-3310
- ・ 北口保健福祉センター 0798-64-5097
- ・ 鳴尾保健福祉センター 0798-42-6630

詳しくは西宮市ホームページまたは市政ニュースをご覧ください

