

## 食育の大切さ

### 素材

- ・魚、肉を食べる
- ・野菜は、火を通してたっぷり
- ・野菜料理を1品は出すようにしている
- ・果物をとる
- ・スパイスをきかせる
- ・海藻をなるべくとる
- ・毎食野菜をとる
- ・ビタミン類をとる
- ・家庭菜園
- ・カルシウムをとる
- ・ヨーグルトを1日1回食べる
- ・野菜のとり方
- ・地産地消

・適度なアルコールとおつまみ

### 食べ方

- ・夕食はなるべく油ものは取らない
- ・身体によさそうな油を使う
- ・糖분을控える
- ・魚料理を出す頻度を増やしたい
- ・家族で会話して食べる
- ・三食きちんと取る
- ・30回はかむ
- ・夜8時以降は食べない
- ・1回に口に入れる量を少なくする
- ・添加物には気をつける
- ・朝食は必ず食べる
- ・食べ過ぎに注意する
- ・栄養を考えて食事を作る
- ・食事量を控える
- ・おやつは手作りしたい

### 若い世代へ伝えよう

- ・毎日朝食を必ず取るようにする ← 朝食を取らない子どもたちが  
増えている
- ・朝食の大切さをひろめる
- ・野菜本来の味を覚えさせる
- ・三食は必ず食べる
- ・スナック菓子ではなく手作りおやつを作る
- ・塩分は余り取らない
- ・若い人に食育の大切さを話したり作ったりする
- ・給食を通して子どもたちに食の大切さを考えさせる
- ・子どもの(親)の食育
- ・生涯自分の歯で食べられるように歯の健康に気をつける
- ・歯を大切に三度の食事はよくかんで食べよう
- ・よくかむことの効果をひろめる
- ・よくかめるよう歯を大切に
- ・家族で食事をする日を作る
- ・自分の健康は自分で考える
- ・食べることの大切さ
- ・1日の目安の量を知る ← 果物の糖分、カロリー、塩分など

健康寿命をまっとうしよう!