



4 小食
 少ししか食べないこと。
 ※ 運動不足や、お菓子の食べ過ぎが考えられます。



1 孤食
 家族のいない食卓で、一人きりで食べること。
 ※ 家族の団らんが無く、食事マナーも教えられません。



5 粉食
 パンや麺類などの粉製品ばかり食べること。
 ※ 「米」は栄養面でも摂取効率の良い日本の主食です。



2 個食
 一人ひとりが別々のものを食べること。
 ※ 好きなものしか食べず、自己中心的になります。



6 濃食
 濃い味付けのものを好んで食べること。
 ※ 塩など調味料のとり過ぎは、健康上良くありません。



3 固食
 いつも同じものしか食べないこと。
 ※ 栄養が偏り、生活習慣病などにかかりやすくなります。

現代の食

ライフスタイルの多様化やコンビニなどの普及により、現代人の食生活の乱れは、今や社会問題となっています。ここで紹介するのは「食の赤信号」といわれる6つの「食」。あなたの家庭に当てはまるものはありますか？

第二章 食と未来と

食べ物を口に運ぶ。毎日欠かさない行為です。しかしわたしたちは、あまりにも無意識、無関心に目の前の物を食していないでしょうか。身近すぎて見失いそうだけど改めて考えると本当に大切な「食」。毎日の身体への積み重ね、考えてみませんか。



上野の里ふれあい市で食材を吟味する大藤さん親子(赤池)。町内の物産館では、新鮮で旬な地場野菜や美味しい加工品が多く取りそろえられています。

明治期の作家・石塚左玄は、著書の中で「体育・智育・才育はすなわち食育にあり」とし、子どもを育てる基本は「食育」にあると記していました。「食育」は、明治の終わりごろまではよく使われていた言葉。平成になり、再度脚光を浴びたのです。

現代の食育 6月は「食育月間」
 19日は「食育の日」



→ 石塚左玄の著書「食物養生法」(国立国会図書館所蔵)

平成17年7月には「食育基本法」が施行され、国民の健康と豊かな人間性をはぐくむため、食育に関する施策を総合的・計画的に実施することが目的とされました。

また平成18年には「食育推進基本計画」が決定され、その中で毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」とすることが定められています。



栄養士の一口メモ キュウリはカリウムを多く含み、利尿作用が抜群。体にもった熱を、尿と一緒に排出してくれます。また、体のむくみもとってくれます。