

やってみよう!

食育

実践ガイド



会津若松市



会津若松市食育推進キャラクター
「こぼりん」



乳幼児期（主に0歳から5歳）

みんな元気に“楽しく”食べるあいづっこ

こどもの成長や健康維持のために、基礎的な食習慣を身につけ、食べる意欲を育む大事な時期です。

授乳から始まる食の体験を積み重ねたり、友達や大人と一緒に楽しく食べたりすることを通して、食べることが好きになるよう、生涯にわたる健康の基礎づくりをすることが大切です。



◎朝は明るい光で目覚めさせ、夜は暗くして体と脳を休ませることで、規則正しい生活リズムを整えましょう

（起きる・食べる・遊ぶ・寝るなどの生活リズムを整えることが大切です）



◎生後5か月頃から離乳食が始まります。消化能力に合わせて、いろいろな食材を経験させましょう

（離乳食は、赤ちゃんが持っている力（発達）に合わせて練習していくために大切です）

離乳食の進め方

離乳の開始

離乳の完了

	生後5、6か月頃	生後7、8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 家族一緒に楽しい食卓体験を。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムをととのえる。 自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。
かたさの目安	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト） 	舌と上あごでつぶせるかたさ（豆腐） 	歯ぐきでつぶせるかたさ（バナナ） 	歯ぐきでかめるかたさ（肉団子） 
	かぼちゃを例とした調理と形態 	ゆでてなめらかにすりつぶす 	ゆでて3～5mm角程度に切り、粗くつぶす 	ゆでて5～8mm角程度に切る 



離乳食の作り方の動画（会津若松市ホームページ）

食後の歯磨きの習慣づけもしましょう



「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省）

♪作ってみよう①♪

だしについて

削りぶし（かつおやさばなどの魚が原料）や昆布、干しいたけ、煮干しなどがよく使われます。

単品で使うことができますが、2種類使うことでうま味を強く引き出すこともできます。そのほか野菜からだしをとることができます。

① ふきんかキッチンペーパーを水でぬらしてかたくしぼり、昆布の表面の汚れをふく。



② 鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、7～8分煮る。沸騰直前に昆布を取り出す。



③ 沸騰後火を弱めて削りぶしを加え、1分煮て火を止める。



④ 3分置いて削りぶしが鍋の下に沈んだらキッチンペーパーでこす。



※離乳食はこんぶだし（作り方①②）から始めてみましょう

「みんなで一緒に楽しくおいしく！食物アレルギーの子どものためのレシピ集」（独立行政法人環境再生保全機構）より

離乳食を卒業したら…

朝・昼・夕の1日3回の食事を、栄養バランスを整えて食べましょう
食事でとり切れない分は、1～2回の補食(ほしやく)を活用しましょう

主食 (ごはん・パン・麺類など)

主菜 (たんぱく質の多い食材：肉・魚・たまご・大豆とその加工食品のおかず)

副菜 (濃い色の野菜・薄い色の野菜・きのこ類・海藻のおかず)

- 彩りを考える、声かけをするなどのひと工夫で、食事を楽しく!
- 「やってみたい」意欲を大切に、買い物と一緒に選ぶ・野菜を洗う、ちぎるなどの簡単なお手伝いから、一緒に経験を重ねましょう。

補食 = お菓子では
ありません!!

おすすめ



「早寝・早起き・朝ごはん」は 元気の源

「早寝」 夜10時から深夜2時までの成長ホルモンが活発に出る時間にぐっすり眠っていることで、成長や細胞の修復が促されやすくなります。

「早起き」 明るい光で目覚めることで、1日を意欲的に過ごすスイッチが入りやすくなります。

「朝ごはん」 朝ご飯を食べることで内臓が目覚め、排便リズムも整い、スッキリ元気に過ごしやすくなります。

会津若松市オリジナル食育ピクトグラム

「楽しい食事」

食事は楽しく、そしておいしく食べることが
できるようなひと工夫が大切。



♪作ってみよう②♪

「1歳児の朝ごはん」

こども一人分材料目安

主食 主菜 「じゃがミート丼」

合いびき肉(20g)とキャベツや人参などの野菜のみじん切り(20g)、じゃがいも1/2個をさいの目に切ったものを炒め、調味料(ケチャップ 小さじ1、ウスターソース小さじ1/4、砂糖・しょうゆ少々)とひたひたになるくらいの水を加えて柔らかく煮たら軟飯(やわらかいごはん) 100gにかける。

副菜

少々塩でゆでたブロッコリー(15g)を添える。



「こどもノート」(保健活動を考える自主的研究会より)

♪作ってみよう③♪

「ひと口豆腐ハンバーグ」 **主菜**

こども1人分材料目安

- 木綿豆腐 20g ○玉ねぎ 10g ○鶏ひき肉 20g
- 片栗粉 小さじ1/2 ○塩 少々 ○油 小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、豆腐は水けをペーパーでとり、ひき肉と調味料と一緒によく混ぜる。
- ②3等分し、フライパンに油を敷いて蒸し焼きにする。



♪作ってみよう④♪

「ほうれんそうのおにぎり」 **主食 副菜**

こども1人分材料目安

- ごはん ※年齢によって分量を変える
1歳6か月は80g、3歳は100g、5歳は130gが目安
- ほうれんそう 10~20g ○塩 少々 ○焼きのり

作り方

ほうれんそうなどの青菜を食べるときに、大人はおひたしに。こどもには葉先を取り分けて細かく刻み、ごはん少々と塩とまぜ、一口大に切ったのりで巻く。

参考資料

「授乳・離乳の支援ガイド」
(厚生労働省)



「みんなで楽しくおいしく! 食物アレルギーの子どものためのレシピ集」
(独立行政法人環境再生保全機構)





少年期（主に6歳から18歳） 朝食を“しっかり”食べるあいづっこ

学びや体験を通し、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力などを身につける時期です。

各小中学校では、学習指導要領に沿った食育と、「食に関する指導の全体計画」や学校給食実施基準による生きた教材としての給食提供が大切です。

児童生徒が活力ある生活を送るため、家庭や地域の連携のもと、朝食摂取や栄養バランスを考えて好き嫌いなく、よくかんで適量を食べることが重要です。

調理技術の習得や、地域の食材を使った季節の料理に対して理解を深めることも必要です。

参考資料

会津若松市版「みんなで食育」
(会津若松市ホームページ)



会津若松学校給食
「今日の献立」Instagram紹介
(会津若松市ホームページ)



「学校における肥満対応ガイドライン」
肥満対応資料例
(福島県教育委員会)



「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
(厚生労働省)



◎朝は明るい光で目覚め、朝食をしっかり食べて1日をスタートしましょう

- ・朝食は1日の活力となる大事な食事です。食べるための時間を確保しましょう。
- ・夕食のおかずを朝食用にとりわけておくなど、時短でも栄養バランスを意識しましょう。

◎お手伝いなどで食に関わる時間を作りましょう

- ・いずれは自分で食事の準備ができるように、できることから一緒に始めましょう。

♪やってみよう⑤♪

お手伝い!! やったらチェック!! →

- 買い物をする
- お米をとぐ
- 自分の分を配膳する
- 家族の分を配膳する
- 弁当のおかずを容器につめる
- 食材を切る
- 食事を作る
- など何でも Try !!

♪作ってみよう⑥♪ 給食の人気メニュー

「鶏肉のコーンフレーク焼き」 **主菜**

こども1人分材料目安

- 鶏むね肉 50g程度
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 甘くないコーンフレーク 10g
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①鶏肉はうすくそぎ切りにし、マヨネーズをまぶして5分程度置く。
- ②細かくしたコーンフレークをまぶし、オーブントースターで10分程度焼き、仕上げに塩・こしょうを少々ふる。



♪作ってみよう⑦♪ 給食の人気メニュー

「かみかみサラダ」 **副菜**

こども1人分材料目安

- きゅうり 1/4本
- キャベツ 1/3枚
- ロースハム 1/2枚
- 油 少々
- ゆでた豆やチーズの角切り・くだいたアーモンド・ちりめんじゃこ 少々
- ドレッシング (酢小さじ1/2・砂糖・食塩・こしょう少々を混ぜる)

作り方

- ①きゅうりは縦1/4に切り、1cm位の厚さに切る。
- ②キャベツは2cm角に切り、ちりめんじゃこはフライパンに少量の油をしいてカラカラに炒っておく。
- ③食材をすべて混ぜ、ドレッシングをかける。

※会津若松市学校給食「今日の献立」(Instagram)より抜粋し、作り方をアレンジしました。



「ひみこのはがよいぜ」

と覚えよう!

- ひ** 肥満予防
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉がはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気を予防
- が** がんの予防
- い** 胃腸の働きを促進
- ぜ** 全身の体力向上・全力投球
(かみしめる力がつき、力を出せます)

よくかむと
いいことが
たくさんある

◎普段の食事から、過不足なく食べる習慣を身につけましょう

◎おやつは時間と量を決めて、3回の食事でもとりきれないものを食べる補食(ほしよく)と考え、上手に不足しがちな食品を取り入れましょう

成長期に不足しがちな栄養素と、その栄養素を多く含む食品の例

カルシウム 牛乳・乳製品、骨ごと食べる小魚、小松菜、大豆製品 など

鉄 アサリ(缶詰)、ひじき(乾)、きくらげ(乾)、厚揚げ、レバー など

食物繊維 玄米、納豆、さつま芋、野菜(ごぼう、セロリ、青菜 など)、海藻類 など



とりすぎている栄養素と、その栄養素を多く含む食品の例

食塩 カップ麺、インスタント麺、調味料、せんべい、塩分タブレット など

砂糖類 果糖ブドウ糖液糖を含む物(ジュース、清涼飲料水、アイス、お菓子 など)
お菓子(グミ、あめ、ソフトキャンディ、和菓子、洋菓子 など)

飽和脂肪酸 牛脂(ヘッド)、豚脂(ラード)、パーム油(マーガリン、ショートニング、パン、スナック菓子など加工食品に多く使われている)、カレールウ など



過不足を確かめるには、**チェック表「チェックしてみましょ！今日の食事」**が便利(福島県作成)

※PDFがダウンロードできます



◎普段から、糖分の取り方に気を付けましょう

6歳~18歳の1日の基準(すい臓に負担なく処理できる上限)量は、**10g**

・500mlの果汁入り清涼飲料水や、炭酸飲料には約60gの糖類が含まれています。



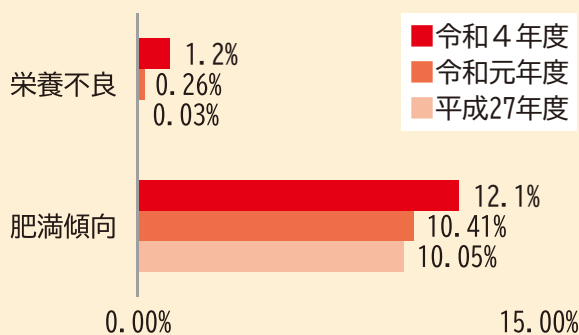
**水分補給は
お茶か水に!!**
(甘いもの)

◎体格について正しく理解しましょう

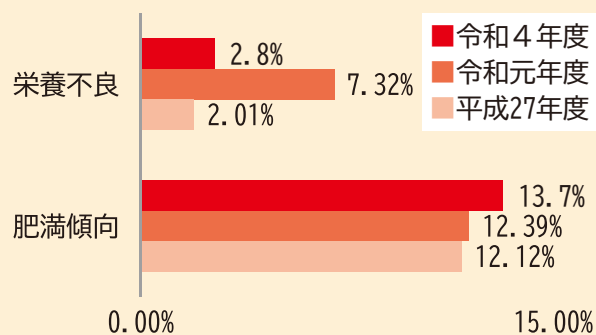
こどもの肥満、栄養不良(やせ)は、どちらも成長に影響がある重要な健康課題です。

- ・福島県の児童・生徒の肥満傾向児出現率は全国に比べて高い状況が続いています。健康診断・身体計測の時の計測値で自分の体格を確認し、必要時には医療機関を受診しましょう。
- ・会津地域におけるこどもの栄養不良・肥満の傾向は、どちらも増加傾向にあります。
- ・「自分手帳」をつけて、自分の体格の変化をこまめに確認しましょう。
- ・肥満の場合、「学校における肥満対策ガイドライン(福島県教育委員会)」を参考に、生活改善に取り組んでみましょう。

小学生(栄養不良・肥満傾向)



中学生(栄養不良・肥満傾向)



(「学校保健調査(統計)」福島県学校保健会北会津支部養護教諭部会)

若者期（主に19歳から39歳） 三食を“きちんと”食べるあいづっこ



参考資料

「第2次健康わかまつ21計画」
(中間評価)
会津若松市ホームページ



会津若松市版「みんなで食育」
会津若松市ホームページ



会津の家庭料理をつくってみよう
「こづゆ」にチャレンジ！（YouTube動画）
会津若松市



成長を支える各栄養素を過不足なく摂取するとともに、自立した生活を送ることが求められる時期です。

食生活を含めた生活リズムが乱れやすい時期でもあり、歯と歯ぐきの健康に気を配り、活動量の違いや、個人に合った栄養摂取ができるよう進めます。

また、妊娠期における母体や胎児のための栄養のとり方や、子育て期におけるこどもの成長に必要な栄養や食事のとり方について知ることも必要です。

食に関する理解を深め、自ら食を選択し、望ましい食生活を実践していく力を身につけ、次世代につないでいく役割を担っています。



◎バランスの良い、自分に必要な食事の目安を知りましょう

- ・バランスが良い食事の目安は、体重が変わらないことではありません。体格は一つの大きな指標ですが、血圧や血液の状態が良い状態であることが大切です。
- そのために、主食(ごはんを中心としたエネルギー源になるもの)・主菜(体の材料になるたんぱく質を多く含んだおかず)・副菜(濃い色の野菜、薄い色の野菜、きのこ類、海藻類などのビタミンやミネラルなどを多く含み、体の循環役になるおかず)を、1日3回食べることを基本としましょう。

会津若松市オリジナル
食育ピクトグラム

「栄養バランスの良い食事」
バランスを考えて食べて健康に。



◎身につけた良い食習慣を続けましょう

- ・普段の食事から、旨味を活かしたうす味を基本に、栄養の過不足を考えて、自分の体格や体調に合わせた食事をしましょう。そして、身につけた良い食習慣を、次世代にまで継承しましょう。

◎体重を測る習慣をつけ、体格指数（BMI）を参考に、自分の食事の量や内容、間食（おやつ）のとりかた、運動習慣などを見直しましょう

※目標とする体格指数（BMI）〔18歳から49歳目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省〕

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI (ボディ・マス・インデックス kg/m²) が
18.5以上25未満であることが目安です。(18.5未満はやせ・25以上は肥満)

➔自分のBMIを計算してみよう

例：64kg ÷ 1.60m(160cm) ÷ 1.60m(160cm) = BMI 25.0kg/m²(肥満)
47kg ÷ 1.60m(160cm) ÷ 1.60m(160cm) = BMI 18.4kg/m²(やせ)

◎BMIが18.5~24.9の「ふつう」でも、20歳の時から15%以上の体重増加があれば、体には負担がかかっています

※年に1回は健康診断を受け、血圧や血液の状態を確認しましょう。

◎女性は、BMI 18.5未満・栄養不良（やせ）の人が多い年代です

※「やせ」の状態が続くと、生理不順や骨粗しょう症の発症リスクとなります。

また、中高年からの体重増加は体脂肪の割合が高い「サルコペニア肥満」を招きやすく、インスリン抵抗性と関連する代謝異常や、高齢期のADL（日常生活動作）低下の原因となる可能性があります。

〔日本人の食事摂取基準2020年版〕厚生労働省より〕

◎「葉酸（ようさん）」を意識して食べましょう

- ・食事からの葉酸の積極的な摂取は、脳卒中の発症率や心筋梗塞など循環器疾患の死亡率の減少との関連があります。
また、妊娠前後には、食事に加えて必要時はサプリメントの摂取により胎児の神経管閉鎖障害のリスクが低くなると言われています。しかし、本市が令和2年に調べた調査の結果では、20・30歳代の女性において、22%が「不足・やや不足である」と推測されています。普段から、意識して緑の野菜を積極的に取り入れましょう。

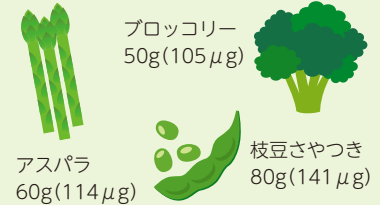
台所は「こころ」の成長にも大切な場所

調理を簡単だと感じるかどうかは、調理体験と大きく関係します。
大人になったら自然に料理が作れるようになるということはありません。
こどものころから失敗を繰り返しながら、いろいろなコツを身につけていきます。そして「おいしかったよ」と言ってもらえると、またチャレンジしたい気持ちもわいてきます。周りの人がそんな声かけをすることも大切な食育の一つです。

葉酸を多く含む食品例

野菜（菜の花、ほうれんそう、ブロッコリーなど）、枝豆
18~49歳女性の1日当たり
推奨量 240 μ g（マイクログラム）

※妊娠を計画している女性、妊娠の可能性
がある女性及び妊婦は、胎児の神経管閉
鎖障害のリスク低減のために、1日400
 μ gの摂取が望まれる。



◎アルコールの適正量を知り、週に連続して2日以上アルコール類を飲まない「休肝日（きゅうかんび）」を設けましょう

- ・1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。
- ・「危険な量の飲酒」*は男性の14.6%、女性の9.1%に認められ、男女とも40歳代・50歳代に最も割合が高い結果でした。（平成28年度国民健康栄養調査）
※「危険な量の飲酒」：生活習慣病のリスクを高めるとされる、男性40g／日以上、女性20g／日以上の純アルコール摂取に該当する飲酒。
- ・特に最近では、「ストロング系」と呼ばれる9%のチューハイが増えており、500ml 缶1本で36gもアルコールを含むため、「危険な量の飲酒」になりやすく注意が必要です。

（「日本人の飲酒傾向」アルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症依存症対策全国センターホームページより）

※アルコールについて学ぶための教育用ツールで正しい知識を持ちましょう

「ビールすごろく」（特別認可法人 ビール酒造組合ホームページ）

※「日本人の飲酒傾向」（依存症対策全国センターホームページ）



♪作ってみよう⑧♪

「鉄分たっぷり肉やさい炒め」 **主菜** **副菜**

1人分材料目安

○豚肩肉切り落とし 60g ○卵1個 ○乾燥きくらげ 5g ○人参 20g
○小松菜 80g ○にんにく 少々 ○ごま油 小さじ1 ○塩・こしょう 少々
A（オイスターソース 大さじ1、鶏ガラスープの素 小さじ1/2）
○白すりごま 小さじ1/2

作り方

- 1 きくらげは水に戻し石づきをとる。
- 2 人参は1cmの拍子切り、小松菜は5cm幅に切る。
- 3 フライパンに、ごま油とみじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、1と2と豚肉、塩・こしょうを入れて炒め、Aを加える。
- 4 大き目の炒り卵を別に作っておき、3に加えて混ぜる。
- 5 器に盛り付け、白すりごまをかける。



成年期（主に40歳から64歳）

自分で“選んで・作って”食べるあいづっこ



社会における活躍や責任が更に増し、生活環境の変化も激しい時期です。
特定健診の結果から、自分の食習慣を振り返り、食材や料理を自ら選んで作って食べる世代です。
若者期とともに、子育て世代として、次世代へ望ましい食習慣をつないでいく役割も担っています。



◎特定健診・がん検診・歯科検診を受け、早期発見・早期治療をしましょう

特に肥満（内臓脂肪）が大きな要因である「生活習慣病」は、食事の量や内容・間食（おやつ）のとりかたや、運動習慣を見直しましょう

- ・腹囲が、男性85cm・女性90cm以上の方は、内臓脂肪が蓄積している状態で、インスリン抵抗性などが生じやすく、生活習慣病への影響があるといわれています

※目標とする体格指数（BMI）〔50歳から64歳目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省〕

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI（ボディ・マス・インデックス kg/m²）が

20以上25未満であることが目安です。（20未満はやせ・25以上は肥満）

◎「減塩」を意識しましょう

- ・会津若松市民は、食塩をとりすぎている方が多いことが推測されます。
食塩は男女ともに、調味料からの摂取が多いため、まずは使う量に気を付け、つけすぎ・かけすぎに注意しましょう。
- ・麺類のスープや煮物、漬物、各種魚料理（干物・煮魚など）からの摂取も多いようです。
- ・減塩食品や減塩調味料の活用がおすすめですが、これらの食品も、使う量が多ければ塩分過剰となるため、そもそも、食べすぎ・飲みすぎ・（調味料の）かけすぎには、注意が必要です。



1日当たりの食塩相当量の目標量

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

高血圧重症化予防の方：6.0g未満

◎食事は15分くらいかけて食べましょう

- ・食べる速さが速い方は、男性と肥満の方に割合が高い現状です。
- ・食べる時間が長すぎる（1時間以上）場合は、虫歯や食べすぎ、アルコール類の飲みすぎにつながりやすくなります。
- ・まずは、食後の血糖値の上昇が穏やかになる「野菜類」から、小鉢一つ分をゆっくり・よく噛んで食べることから始めましょう。

〔食事摂取基準(2020年版)〕より



◎肥満につながりやすい、寝る2時間前の飲食は控えましょう

- ・寝る2時間前の飲食は、肥満につながるがわかっています。
- ・寝る2時間前の飲食になりそうな時は、夕方の早い時間に主食(可能なら主菜まで)を食べておき、帰ってから野菜類をとるなどの分食をおすすめします。遅い時間の飲食が習慣化しないように気をつけましょう。

◎より良い食習慣のための調理スキルや、会津の家庭料理のつくりかたを次世代に伝えていきましょう

- ・「主食とおかずを組み合わせた食事を自分で、買ったり調理したりして用意できる」こども(中学3年生)は全体の83.9%であり、会津の郷土料理「こづゆ」について「食べたことはあるが作ったことはない」こども(中学3年生)は70.9%でした。(令和3年調べ・会津若松市)
地域のこどもたちと一緒に、会津の郷土料理について調べたり、作ったりしてみましょう。
- ・調理経験は自分への自信や、多様な価値観を持つことにつながります。
- ・サードプレイス*をつくり、食生活改善推進員活動に参加するなど、地域の食育に関わってみましょう。
※サードプレイスとは「自宅や学校、職場とは別の居心地のいい場所」を指し、特に都市で生活する人にとって大切な場所とされています。

♪作ってみよう⑨♪

会津の家庭料理「こづゆ」副菜

1人分材料

- 里芋 50g ○人参 5g ○糸こんにゃく 20g ○干し貝柱 4g
- 干し椎茸 4g ○乾燥きくらげ 2g ○豆麩(まめふ) 1g
- だし汁 1カップ ○きぬさや 4g
- 調味料〔酒 小さじ1・しょうゆ 小さじ1/2・塩ひとつまみ〕

作り方

- 1 干し貝柱を前の日の夜から水につけておく。乾燥きくらげは洗って水につけてやわらかく戻し、貝柱ときくらげの戻し汁は鍋にしておく。
- 2 里芋は一口大に、糸こんにゃくも食べやすく切り、さっと茹でる。
- 3 うす切りにした人参とともに、鍋で①②を煮たら、調味料をいれる。
- 4 水につけてからしぼった豆麩を加えてひと煮立ちしたら「お平(おひら)」(漆器の器)に盛り付け、茹でて斜め切りにしたきぬさや(三つ葉やほうれん草でも良い)をのせる。



会津の家庭料理をつくってみよう
「こづゆ」にチャレンジ! 編
(YouTube) 会津若松市



生涯を通じて、歯と口の健康を守ることは大切です

歯と口の健康を守ることは、栄養を摂取するだけでなく、食事を楽しむ、会話をするなど豊かな社会生活を営む上で重要な役割を果たします。

よくかんで食べることで、だ液が分泌され、消化吸収が促進されるだけでなく、食材本来の味、かみごたえなどを通じて、食事の満足度が高まることで食べすぎを防ぎ、脳の働きも活発になります。

乳幼児期・少年期は、顎(あご)・口腔の成長に合わせて、食べる機能を獲得していきます。

また、若者期・成年期において、よくかんで消化吸収を助けることは、健康につながる大切なことです。

高齢期には、活力ある生活のために、かむ力や飲みこむ力を維持することが重要です。

いつまでもおいしく食べ、元気に生活するため、こどもから大人に至るまで、歯と口の健康に目を向けることはとても大切です。



高齢期（主に65歳以上）

自分のからだに“合わせて”食べるあいづっこ



参考資料

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
（厚生労働省）



「第2次会津若松市食育推進計画」
（会津若松市）



◎定期的に体重・血圧・脈拍を測り、体重は、目標とする体格指数（BMI）より増減したら、活動量や食事・間食（おやつ）の内容や量を見直しましょう

※目標とする体格指数（BMI）〔65歳以上目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省〕

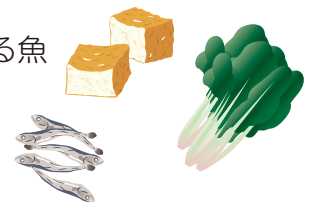
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI（ボディ・マス・インデックス kg/m²）が
21.5以上25未満であることが目安です。（21.5未満はやせ・25以上は肥満）

◎加齢により不足しがちな栄養素を多く含む食品は、間食にも食べましょう。

※太字は特におすすめです。

たんぱく質
鉄
カルシウム
食物繊維

牛乳・乳製品（プレーンヨーグルトなど）、骨ごと食べる魚
小松菜、厚揚げ、アサリ（貝）、カツオ（赤み魚）
がんもどき（大豆製品）、脂の少ない肉（赤み肉）
野菜（ごぼう、たけのこ、**かぼちゃ**、芋類、**青菜**など）
果物、おから、押し麦



◎健康診査・がん検診・歯科健診を受け、
病気やむし歯・歯周病等は早めに治療しましょう

- ・介護予防講座などに参加し、筋力が低下しないよう心がけましょう。
- ・フレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉減少症）※に注意しましょう。
※フレイルとは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態、サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能が低下している状態をいいます。
- ・オーラルフレイル※に注意しましょう。
※オーラルフレイルとは、食べ物をかんだり飲み込んだりする機能が低下しつつある状態をいいます。



オンライン介護予防講座
（会津若松市）

・オーラルフレイル予防編ほか



◎ボランティアや地域活動等に参加しましょう

- ・食育は生活に直結しているため、取り組みやすく、参加しやすい活動のひとつです。



食生活改善推進員
（会津若松市）





◎消費期限・賞味期限について知り、適量を購入し、無駄なく食べましょう



袋や容器をあけないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。



袋や容器をあけないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、いたみにくい食品に表示されています。

※作ってから3か月以上もつものは、「年月」で表示することもあります。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

もし、食べ残し・使い残しがでたら、水切りなどをして廃棄しましょう



燃やすから還す時代へ…生ごみの処理方法

本市では、2050年度までに温室効果ガス排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ会津若松」の実現のために、生ごみ等のごみの減量によるCO₂の削減に取り組んでいます。

8割が水分である生ごみを、そのまま燃やせるごみとして処理すると、量や重さによりごみ収集車が多くのCO₂を排出するだけでなく、燃やすために多くの燃料が必要となります。

生ごみの水切りをしっかりとしてからごみに出すことや、「コンポスト」や生ごみ処理容器「キエーロ」を使って土に還す方法で、生ごみの処理の方法を考えてみましょう。



「コンポスト」
生ごみを堆肥にリサイクルできます。

「キエーロ」
容器に土を張り、生ごみを埋めて蓋をするだけいつでも簡単に生ごみを処理できます。



キエーロの作り方・使い方



蓋付きケースに土を入れるだけ
土は庭土でも問題ありませんが、黒土がベストです。粘土質や砂、砂利などは適しません。雨が入らないように蓋をかぶせます。通気口があると湿気も溜まりません。



野菜や果物の皮などは、きざんで入れると効果的
容器が大きく土の量が多いほど、利用できる頻度と処理できる生ごみの量を増やせます。分解が終わるまでは同じ場所に埋めず、場所をローテーションしてください。



5日後
分解されていました！
気温が高い時期で4日、低い時期で10日程度で生ごみは土に還ってなくなります。土に適度な水分と温かさがあると分解が進むので、日当たりや水分量を調整してください。

※キエーロは、キエーロ葉山の登録商標です。



◎わたしたちのまちで作られている食材を知り、感謝して食べましょう

・食材を購入するときには、産地を意識し、会津産に目を向けてみましょう。

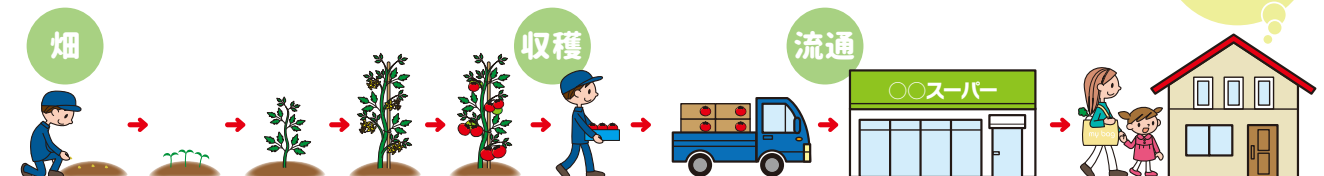
野菜はどうやってつくられているのかな？



畑やビニールハウスで苗が育ちます(写真はアスパラガス)。苗が成長して花が咲きます。



収穫したアスパラガスの長さや大きさをそろえています。これがお店へ出荷され、私たちの食卓へと届きます。



目指す姿 **食で育む「こころ」も「からだ」も**
たくましく生きるあいづっこ

「あいづっこ」は こどもから大人までの全市民を指し、市民一人ひとりが健康でいきいきと暮らすことができる姿をイメージしています。



食育ってなあに？

「生きる上での基本であって、教育の三本柱である知育・徳育及び体育の基礎となるもの」「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」

(食育基本法前文より)

**第二次
会津若松市食育推進計画とは**

- 〇本市の食育推進の方向性やめざす姿を示し、市民みんなで取り組む計画です。
- 〇健康長寿を目指し、災害や新型コロナウイルス感染症のような急激な社会環境の変化への対応など、さまざまな出来事に立ち向かうことのできる“たくましさ”を身につけるための食育に取り組みます。
- 〇本計画の期間は令和3年度から令和7年までの5年間の計画です。

あなたの食育・メモ

あなたの体験した取組や活動をメモしておきましょう

活動メモ

取組メモ



「楽しい食事」
 食事は楽しく、そしておいしく食べることができるようなひと工夫が大切。



「栄養バランスの良い食事」
 バランスを考えて食べて健康に。



「生産から消費まで」
 生産や加工、流通などをイメージして食べ物を大事に。

会津若松市オリジナル食育ピクトグラムより

やってみた!メモ

No.	料理名	掲載ページ	やったら○
①	手作りの「だし」	1	
②	「1歳児の朝ごはん」	2	
③	「ひと口豆腐ハンバーグ」	2	
④	「ほうれんそうのおにぎり」	2	
⑤	やってみよう! お手伝い	3	
⑥	「鶏肉のコーンフレーク焼き」	3	
⑦	「かみかみサラダ」	3	
⑧	「鉄分たっぷり肉やさい炒め」	6	
⑨	会津の家庭料理「こづゆ」	8	
⑩	「レッツ!こぼりんダンス」	-	

こどもも大人も楽しくからだを動かそう!
 みんなで「レッツ!こぼりんダンス」
 会津若松市ホームページ



表紙デザイン協力：会津大学短期大学部 産業情報学科 デザイン情報コース 高橋ゼミ (伊藤大翔さん)

