

食生活分野 食生活をつくる(教科書 P80～)

高校生の時期は、生涯にわたって心身ともに健康であるための基礎的な体づくりや食習慣づくりの大切な時期である。よりよい食習慣を身につけるには、どのような知識と技術を身につけたらよいのだろうか。

あなたの食生活を個人の生活の質(QOL)を高める視点とともに、生活習慣病予防や食料自給率、資源や環境などの視点から見つめよう。

トクホとは
特定健康用食品
です

緑黄色野菜
君は区別が
できるかな？

地産地消
私も生産者も
うれしいな

栄養素
はたらき知って
健康管理

水分は
生命維持に
必要だ

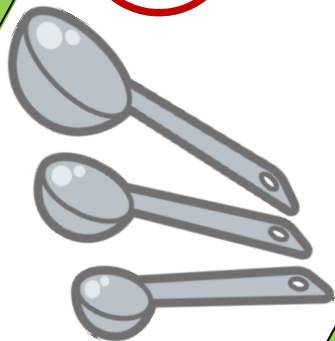
昔から
引き継がれてきた
伝統食

もったいない
捨てずに
食材いかす技

小さじ1（いち）
三倍したら
大さじ1（いち）

相乗効果
昆布とかつおの
マリアージュ

し



り



と



む



え



そ



も



す



ち





食生活
・食事と栄養・食品

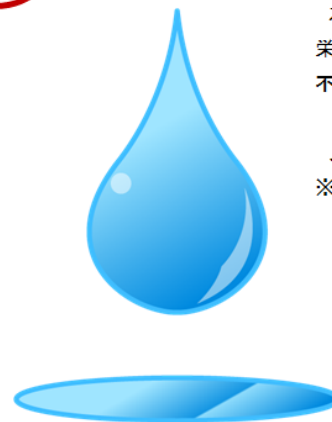


栄養素にはそれぞれ特徴的な働きがある。
日常よく利用する食品の特徴を知り、
健康に過ごすための食生活に役立てよう。

- ◆5大栄養素
- ・炭水化物
- ・脂質
- ・たんぱく質
- ・無機質
- ・ビタミン

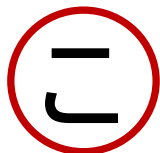


食生活
・栄養と栄養素

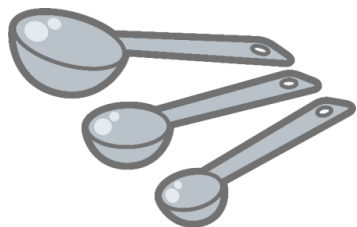


水は栄養素ではないが、体温の調節や
栄養素・老廃物の運搬など生命維持には
不可欠な成分である。

人体の構成成分の50~70%は水分
※年齢、性別などにより異なる



食生活
・調理の基礎



調味料や液体を計るのに便利なのが
計量スプーン、計量カップである。

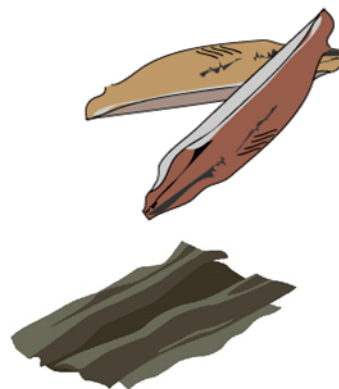
小さじ 5ml
大さじ 15ml
計量カップ 1カップ200ml

調味料によって同じ容量当たりの
重量が違うので注意する。

※ちなみに1合は180ml



食生活
・調理の基礎



味の相互作用

調味を一種類だけで済ませることは少なく、
たいていの場合は複数の調味料を用いる。

食品の味と調味料が混ざって味が
変化したり、複数の味が組み合わせあって
感じ方に影響を与えたりすることがある。

〈相乗効果〉

鰹節＋昆布の混合だし

この「うまみ＋うまみ」の

1+1は2以上の味に増強される。



食生活
・これからの食生活

環境負荷の少ない食生活

「地産地消」とは、地元で生産された食料を
その地域で消費すること。

生産地と消費地が近いことにより、輸送の
ためのエネルギーやコストを削減し、地域の
農業や水産業の活性化が期待できる。

生産者の顔が見える食料が確保できるなど
利点は多い。



食生活
・食事と栄養・食品

健康の維持増進に役立つ食品

広く健康の保持や増進に役立つ機能性を
表示できるのが「保健機能食品」である。
国が定めた安全性や有効性に関する基準
などを満たして特定の保健効果が期待
できるものである。



食生活
・食料生産と食料問題

◆食品ロス

食べられる状態であるにもかかわらず廃棄される食品。
小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規
格外品、飲食店や家庭での食べ残し・食材の余りなどが
主な原因。フードロスともいう。

各家庭、個人においても
食品の購入、保管、管理とともに
調理方法や献立の工夫に取り組む
必要がある。



食生活
・日本の伝統的な食文化

2013年にユネスコの無形文化遺産に
「和食：日本人の伝統的な食文化」が
登録された。

◆和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

栄養バランスに優れた健康的な食生活

自然の美しさや四季の移ろいの表現

正月など年中行事との密接な関わり





食生活
食事と栄養・食品

野菜類はビタミンCのよい供給源で、カリウム
カルシウムなどの無機質や、食物繊維も多い。

緑黄色野菜は、カロテンを可食部100gあたり
600 μ g(マイクログラム)以上含む野菜の総称。

オクラ、かぼちゃ、小松菜、春菊、チンゲン菜
にら、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草
芽キャベツ など

また、600 μ g未満でも1回の摂取量が多い
野菜(ピーマン、とまと、さやいんげんなど)も
緑黄色野菜としている。