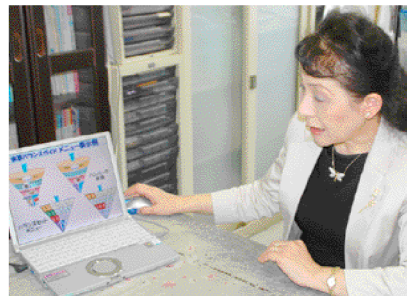
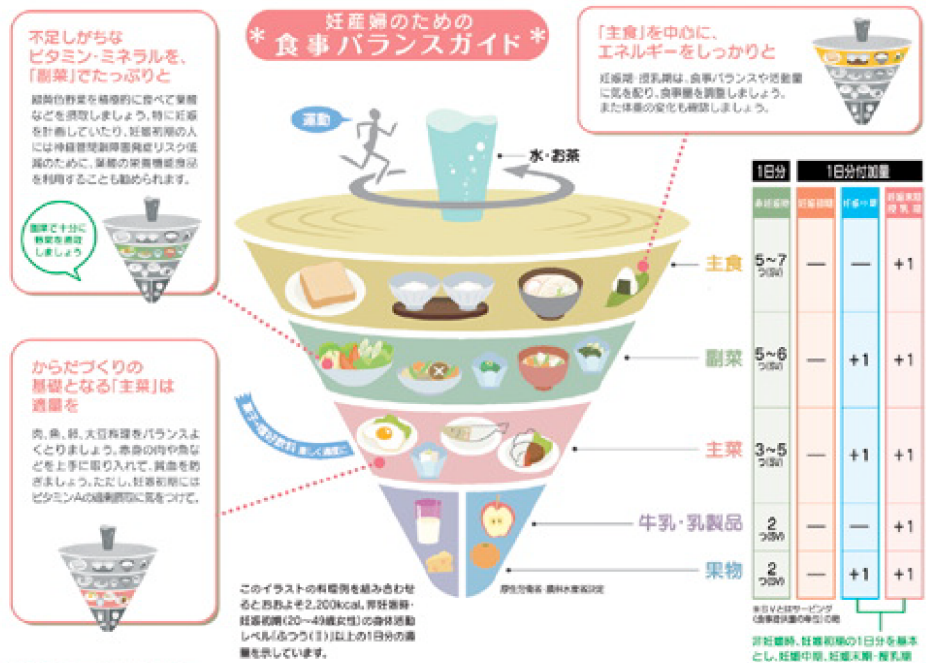




▲農水省「平成18年度にっぽん食育推進事業」として作成された「食育バランスガイド」の普及のためのパンフレット。

妊産婦のための食生活指針

妊婦中や授乳中の時期に望ましい食生活を送れるよう、厚生労働省は2006年2月「何をどれだけ食べたらよいかを分かりやすく伝えるための指針」を作りました。この指針には、一日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と、「妊娠前の体重がやせた人 9〜12kg、肥満の人 5kg」など妊婦中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。



▲独自に編み出した「食育バランスガイド」のソフトで、食事の摂り方を説明する早瀬先生。



▲「食育バランスガイド」に基づいたコマを表示しているメニュー例も、最近では増えているという。

**主菜の摂り過ぎがメタボ招く
主食を中心にバランス良い食事**

編集部 「食事バランスガイド」に「食育カルタ」の作成、そして福岡ソフトバンクホークスの栄養アドバイザーとしての活躍。講演活動も連日こなされ、まさに「食育時代」の寵児ですね。

早瀬教授 公衆栄養学、栄養指導を専門としています。ですから、研究成果を社会に少しでも還元でき、お役に立てれば幸いと考えて引き受けています。「食事バランスガイド」のPRにもなりますからね。

編集部 その「食事バランスガイド」ですが、作成に当たられた中心メンバーとして、私たちはどんな使い方をしたら良いとお考えですか。

早瀬教授 食生活が大きく乱れている、若

者や働き盛りの年代層、特に一人暮らしの方に、食事に関心を持ってもらい、生活習慣病の増加や食料自給率の低下を防がなければなりません。

そのために、親しみやすく、誰が見ても分かりやすい食生活の目安を示そうと作られたのが「食育バランスガイド」です。例えば、昼に大きなトンカツ、夜に焼肉をたくさん食べても、ご飯を控えれば一日の摂取カロリーは基準内に収まるかもしれません。が、「食事バランスガイド」にあてはめれば、主食と副菜、そして牛乳・乳製品、果物が不足していて、バランスがとても悪いことがはつきりわかります。

編集部 生活習慣病を誘因するメタボリック・シンドローム(メタボ)が増えているのも、食生活の乱れからですね。

早瀬教授 主食を摂らずに主菜を多く摂

ると、どうしても脂質が多くなります。まず「食育バランスガイド」を参考に、バランス良く料理を組み合わせて摂ってほしいです。もちろん、1食1食、あるいは毎日「食事バランスガイド」と同じように摂る必要はありません。どれかを食べ過ぎた次の食事で控える、足りなかったら次で多めに摂るなど、自分が食べているものに関心を持つだけで食生活は随分変わると思っています。

**まず基本は「朝食を必ず摂る」こと
一日一回は家族みんなで食卓囲む**

編集部 一日の食事で大切なのはやはり朝ご飯ですか？

早瀬教授 食生活をバランス良く保つには、主食を中心とした朝ご飯を必ず摂ることが大切です。主食に含まれるブドウ糖を摂ることにより、脳が目覚め元気が出て、生活のリズムが整うことになるからです。ところが朝食摂取率は男女とも20歳代でぐっと落ちます。一人暮らしを始めるとたんに朝食抜き。朝食を摂ることの大切さが分かっていない人が多いということです。

食育の基本は「自分の体を自分で守れる人を育てること」にありますから、子ども

「ハッピー・エンジェル」でたびたび取り上げてきた厚生労働省と農林水産省が共同で作った「食事バランスガイド」。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品などを、1日にどのくらいバランスよく摂るべきかを分かりやすく示したイラストガイドです。このバランスガイドの作成に当たった両省のフードガイド検討会に委員として参加、取りまとめた福岡女子大学 大学院教授の早瀬仁美さんに、「食育バランスガイド」の活用術や親子で取り組む食育の大切さなどを伺いました。

親子で「おいしく」「楽しく」「養う」 食事を「バランス良く摂る」力を

「食育」スペシャルインタビュー 福岡女子大学・大学院教授 早瀬仁美さん

卵の品質と成分に
ずっと光をあててきた。

ヨード卵・光
30回目のバースディ。

NOSAN

おかげさまで発売30周年

ヨード卵 光

健康な鶏・高品質の飼料/長年の研究開発/こだわりの品質と鮮度

光をみくらえ

0120-050-343
2008年3月末日まで

日本農産工業株式会社ヨード卵部 〒220-8146 横浜市西区みなとみらい12-2-1 ランドマークタワー46階 ☎045(224)3715

●検索サイトからカンタン検索 ヨード卵 検索 <http://www.yodoran.com>

食育カルタ

旬の野菜 味良し色良し 栄養いっぱい

よく噛んで 白く輝く 強い歯に!

食わず嫌い 一口食べたら おいしいよ

「いただきます」おいしく食べる おまじない

福岡女子大学の学生有志の活動、食育ボランティア学生ネットワーク「しよくはねつ」と一緒に作った「食育カルタ」(1400円税込)。

プロフィール

早瀬 仁美(はやぶち・ひとみ)さん

九州大学大学院医学研究科博士課程・社会医学修士。現在、福岡女子大学人間環境学部栄養健康科学科・大学院人間環境学研究所 教授。医学博士、管理栄養士。専門は栄養健康科学。農水省・厚労省・フードガイド検討会委員。九州地域食育推進協議会座長。プロ野球・福岡ソフトバンクホークスの栄養アドバイザーを務めるなど、食に関する指導、講演活動等多方面で活躍。著書に『食育バランスガイドを活用した栄養教育・食育一指導者のための実践マニュアル』(第1出版、社団法人日本栄養士会監修)など多数。食育バランスガイド活用支援ソフト『独楽回師(こまわし)』(第1出版)も話題。

