

用語集

ア行

■栄養教諭

学校において子どもたちに対する「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体的に行う教職員のことです。国が平成17年4月から制度を導入し、京都府では平成18年4月から学校への栄養教諭の配置を開始しました。学校における「食に関する指導」の中核的な役割を担っています。

■おばんざい

京都の人が昔から食べてきた家庭料理であり、一般的には日常なおそうざいといった料理です。

カ行

■京都府くらしの安心・安全推進本部

京都府の全部局が緊密に連携し、京都府内の消費生活における被害の発生又は拡大を防止するための取組を総合的かつ円滑に推進するために、平成22年1月に設置された組織です。本部長は知事、副本部長は副知事で、広域振興局長、各部長のほか、教育長及び警察本部長等も委員となっています。

なお、特定の課題について協議するため、消費生活の安心・安全部会及び食の安心・安全部会が置かれています。

■こ食

家族がいながら、家庭内で一人で食事をするを「孤食」といい、同じ食卓でも人によって違った食事をするを「個食」といいます。家族で食卓を囲む団らんやふれあいの場がなく、栄養面においても簡便な食品だけで簡単にすませってしまうなど、栄養摂取の偏りや食事軽視の心が植え付けられ、特に子どもにとって、心身の健全な成長が阻害されることが懸念されています。

サ行

■さとボラ

ふるさとボランティアの項目を参照してください。

■食育基本法（平成17年法律第63号）

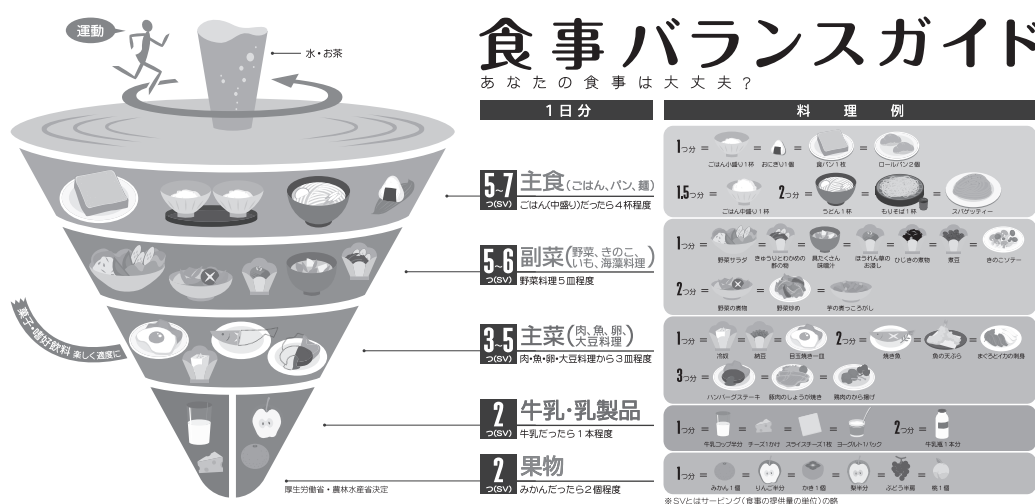
国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とし、平成17年7月15日に施行されました。

■食育推進基本計画

食育基本法に基づき、平成18年3月31日に策定されました。この計画は、平成18年度から22年度までの5年間の計画期間とし、食育の推進に関する施策の基本的な方針や食育の推進目標や総合的な促進に関する事項などが示されています。現在、平成23年度からの「第2次食育推進基本計画」の検討が行われています。

■食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定されました。



■食情報提供店

栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供等に取り組み、府民の健康づくりを支援するお店のことで、加入店は目印として、ステッカーを表示しています。

◇情報の内容

健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施

「太り過ぎが気になる」「塩分をひかえめにしたい」など、食事の内容を気にするお客様の幅広い要望にお応えするサービス

ヘルシーメニューの提供

たっぷりメニュー(野菜、カルシウム、鉄分)、ひかえめメニュー(エネルギー、脂質、塩分)など、定められた基準を満たしたメニューを提供

ヘルシーモーニングの提供

朝8時まで開店
主食、主菜、副菜がそろっている
モーニングメニュー1食分の栄養表示がしてある

メニューの栄養成分表示

主要メニューにエネルギーを表示。メニューに含まれる栄養成分についての情報を提供するサービス

未成年の喫煙防止や飲酒防止等の取り組み

(タバコに関すること)

店内全席禁煙
未成年者の喫煙防止ポスター掲示、店内アナウンス

(飲酒に関すること)

イッキ飲み防止や未成年者の飲酒防止ポスターの掲示、店内アナウンス



(ステッカー)

■食生活指針

国民が日々の生活の中で「何をどれだけ、どのように食べたらよいのか」を具体的に実践できるよう、平成12年3月、当時の厚生省、文部省、農林水産省が共同で、10項目からなる「食生活指針」を策定しました。あわせて各項目ごとにその実践のための取り組むべき具体的な内容が定められました。

<食生活指針の内容>

食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

■食生活改善推進員

市町村が開催する養成講座を修了した者で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活改善及び健康づくりの案内役として地域で活動するボランティアです。

■食農教育サポーター（仮称）

専門的な知識を持つ農業者で、学校等において子どもに対して農作業体験や調理体験を体系的に指導する人のことです。

■食農体験農場

食べ物を大切にする心や感謝の気持ちを持ち、たくましく生きる力を身に付けるため、未来を担う子どもを始めとする府民が、五感をいきいきと発揮させ、京都ならではの茶や京野菜などの種まきから施肥・除草、収穫、加工・調理まで一連の食農体験ができる農場です。

■食料自給率

国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標のことです。食料自給率には、重量ベース自給率、カロリーベース総合食料自給率及び生産額ベース

総合食料自給率の3種類の計算方法があります。

■生活研究グループ

農家女性で組織され、農産物生産活動、朝市等直売活動、地域農産物を活用した加工販売活動、地域環境美化活動、郷土料理掘り起こし活動及び伝承活動に取り組んでいます。生活改善グループという名称の場合もあります。

タ行

■「たんとおあがり 京都府産」施設

京都府では、地産地消を推進していますが、病院、福祉施設、社員食堂を有する企業について、京都府産の農産物の利用と食文化等の情報発信を意欲的に行うなどの一定の要件を満たすものを「たんとおあがり 京都府産」施設として「いただきます。地元産」プラン京都府推進協議会が認定しています。

■地産地消

地産地消とは、「地域で生産されたものをその地域で消費する」ことが基本であり、生産者と消費者がより身近な関係になって、相互に信頼関係が築かれることを目指しています。

ナ行

■中食（なかしょく）

持ち帰り弁当、そう菜等そのまま食事として食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用するものを「中食」（なかしょく）と言います。

ハ行

■「早寝 早起き 朝ごはん」運動

子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を全国的な活動として取り組むため、平成18年4月に100を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体等）により活動の推進母体として全国協議会が設立され、国民運動として各地で積極的に啓発活動が展開されています。

■BMI

body mass index のことで、体重 (kg) を、身長 (m) の 2 乗で除したものです。
例えば、身長160cm、体重60kg の場合は、

$$BMI = 60 \div (1.6 \times 1.6) \approx 23.4$$

となります。BMI 18.5未満は低体重 (痩せ)、BMI 25以上は肥満とされています。

■ふるさとボランティア

中山間地域の農村で、そこに住む人が行ってきた農地やためいけ、農道などの土地改良施設の維持保全活動を、非農家や都市に住む人も「ふるさと」の守り手として一緒に参加してさまざまな活動を行うものです。「さとボラ」ともいいます。

マ行

■メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに、高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なることによって、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。

[メタボリックシンドロームの判断基準]

内臓脂肪の蓄積

腹囲 (へそ周り)	男性	85cm 以上
	女性	90cm 以上

+ (次の2つ以上の項目に該当)

脂質異常

中性脂肪	150mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満

のいずれかまたは両方

高血圧

最高 (収縮期) 血圧	130mmHg 以上
最低 (拡張期) 血圧	85mmHg 以上

のいずれかまたは両方

高血糖

空腹時血糖値	110mg/dL 以上
--------	-------------

(参考：厚生労働省資料)