

【参考資料】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。今後、学校における「食に関する指導」の中核的な役割を担う栄養教諭の活躍が期待されます。

(P . 17、18、20、23、24、31、32)

NPO (Non-Profit Organization)

非営利組織・団体。

(P . 22、23、31、32)

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。

(P . 10、12、14、33、34)

カ行

核家族

「大家族」と対になる言葉として、一組の夫婦と未婚の子どもだけによって構成される家族のことです。

(P . 10)

「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」

健康長寿日本一を目指すため、京都らしさが感じられ、栄養のバランスを考えたお弁当として、京都府が企画しています。10項目の規格基準すべてを満たした弁当を、京のおばんざい弁当普及推進協議会が認定しています。

弁当の規格基準(10項目)

1. 京都らしさと季節を感じさせる味(おばんざい又は伝承料理を1品以上含むこと)
2. 主食、主菜、副菜が明確であること
3. 15品目以上の食品を使用(調味料は除く)
4. 野菜(いも類を含む)を120g以上使用
5. 緑黄色野菜を必ず使用
6. 大豆・大豆製品を必ず使用
7. エネルギー600～750kcal
8. 主食エネルギー比40～50%
9. 脂肪エネルギー比20～25%(揚げ物は1献立以下)
10. 食塩相当量3.5g以下



(認定マーク)

(P . 33、34)

孤食

家族がいながら、家庭内で一人で食事することを「孤食」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。

(P . 2、19)

サ行

食育基本法

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。

(P . 1、13)

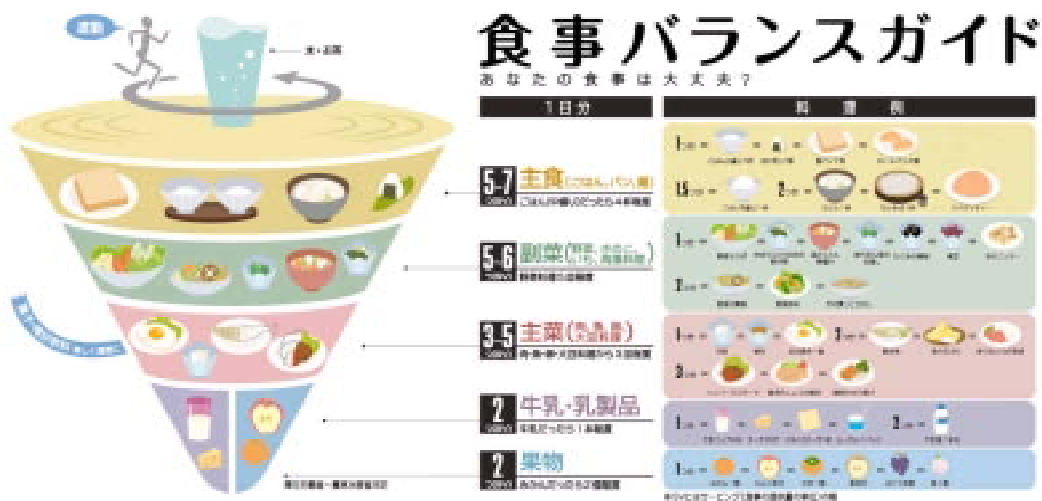
食育推進基本計画

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 年間を計画期間とし、食育の推進に関する施策の基本的な方針から、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。

(P . 1)

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。



(P . 32)

「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 「太りづみが気になる」「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)

(P . 2 8、 3 3、 3 4)

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、食物繊維をとります。
- ・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す。
- ・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、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ましょう。

- ・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

(P . 3 2)

食品関連事業者

食品に携わっている事業者すべてを指します。

食品製造事業者はもちろん、農林水産業者や流通関係事業者なども含みます。

(P . 1 9、2 2、2 3、3 1)

食料自給率

食料自給率は、その国の食料消費がどの程度自国の生産でまかなえているかを示しており、食料需給のあり方を考える上での大切な指標です。

(P . 8)

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。平成17年度から、食育アドバイザーの名称でも活動しています。

(P . 1 0、1 1、1 6、2 7、3 0、3 2)

身土不二

「人と土は一体である」「人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。故に、人の命と健康はその土と共にある。」ということの意味します。

身体(身)と環境(土)とは不可分(不二)であるとし、身近なところで育ったものを食べ、生活するのがよいとする考え方です。

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、郷土食掘り起こし活動及び伝承活動に取り組んでいます。

(P . 1 0、1 1、1 6、3 2)

タ行

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。

(P . 9、13、17、35)

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。

(P . 22、23、27、28)

日本型食生活

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活に、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが加わった、栄養バランスに優れた日本独特の食生活。昭和50年代半ば頃に実践されていました。

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月に百を超える個人や団体(P.T.A、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。

(P . 21)

BSE(牛海綿状脳症)

牛の病気の一つです。

BSEに感染した牛では、BSEプリオンと呼ばれる病原体が、主に脳に蓄積することによって脳の組織がスポンジ状になり、異常行動、運動失調などの中枢神経症状が現れ、死に至ると考えられています。

(P . 2)

フードマイレージ

フード・マイレージとは、英国の消費者運動家ティム・ラングが1994年から提唱している概念("Food Miles")で、生産地から食卓までの距離が短い食料を食べた方が輸送に伴う環境への負荷が少ないであろうという仮説を前提として考え出されたものです。

具体的には、輸入相手国からの輸入量と距離(国内輸送を含まず)を乗じたもので、この値が大きいほど地球環境への負荷が大きいという考えです。

輸入食料に係るフード・マイレージ = 輸入相手国別の食料輸入量 × 輸出国から我が国までの輸送距離(注: 輸入相手国別に計測し集計したものが全体のフードマイレージとなる。)

(P . 9)

マ 行

マンパワー

特定の仕事にあてがうことのできる人間の働き。人的資源。人材。

(P . 1 6、3 2、3 3)

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

「内蔵脂肪型肥満」で、さらに「高血圧」「高脂血」「高血糖」のうちの2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。それぞれが軽症でも、重なり合うことによって、いっそう動脈硬化になりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などをひきおこす可能性が非常に高くなります。

[メタボリックシンドロームの判断基準 (2 0 0 5)]

(1) 内臓脂肪型肥満

腹囲 (おへその高さ) が、男性なら 85cm 以上
女性なら 90cm 以上

+ (以下のうち 2 項目以上)

(2) 高血圧

収縮期 (最大) 血圧が、130mmHg 以上
または
拡張期 (最小) 血圧が、85mmHg 以上

(3) 高脂血

中性脂肪値が、150mg/dl 以上
または
HDL コレステロール値が、40mg/dl 未満

(4) 高血糖

空腹時血糖値が、110mg/dl 以上

ラ 行

ライフステージ

人の一生を乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高年期などに分けた各段階のことです。

(P . 6、1 5、2 4、2 5、3 1)