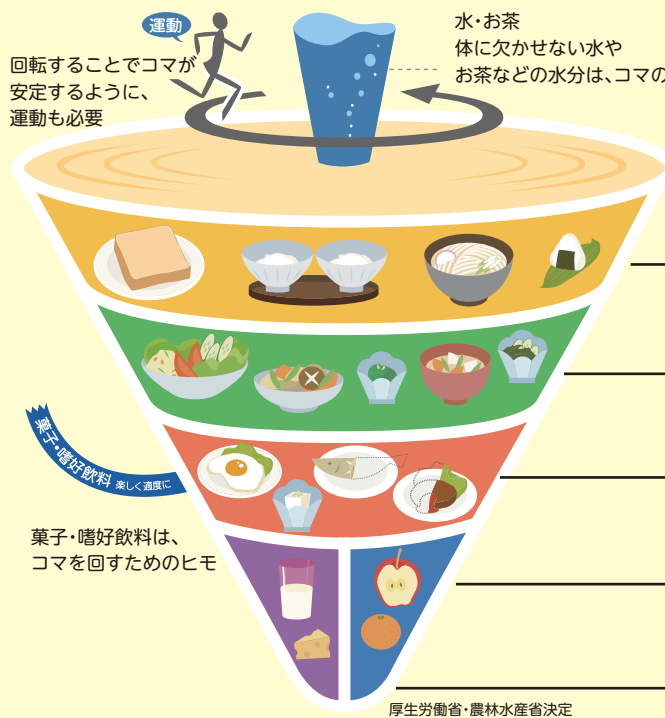


食事バランスガイド

「食事バランスガイド」で、
もっとおいしくたのしい毎日へ。

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



- 1日分 ※2,200±200kcalの場合
- 5~7 主食** (ごはん、パン、麺)
→(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度
 - 5~6 副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
→(SV) 野菜料理5皿程度
 - 3~5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)
→(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
 - 2 牛乳・乳製品**
→(SV) 牛乳だったら1本程度
 - 2 果物**
→(SV) みかんだったら2個程度

料理のグループごとに、「1つ」「2つ」と「つ」で料理を数えましょう。
食べた料理を数えるには、見た目の量と主に使われている食材で判断します。

主食

ごはん、パン、麺・パスタ

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」。ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」。種類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えます。

- 1つ おにぎり(1個) 食パン(1枚)
- 1.5つ ごはん1杯(普通盛り)
- 2つ うどん、もりそば ラーメン1杯

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」と数えます。

- 1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし 貝だくさんみそ汁
- 2つ 野菜の煮物 野菜炒め

主菜

肉、魚、卵、大豆料理

卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。大人用の魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子どものハンバーグが大人の1人前より小さめだったら「2つ」と数えます。

- 1つ 目玉焼き 冷やっこ(1/3丁) 焼き魚(1尾) さしみ
- 3つ ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き

牛乳・乳製品

- 1つ ヨーグルト(1パック) プロセスチーズ(1枚)
- 2つ 牛乳ピン1本分(約200ml)

果物

- 1つ みかん1個、もも1個 りんご半分

みかんやバナナくらいの小さい果物1個は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」。果汁100%ジュース1本(200ml)が「1つ」です。

1皿に主食、副菜、主菜も入っている料理の数え方は?

ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、料理グループ別にわけて数えましょう。

(例)カレーライス

- ごはん 大盛り1杯分くらいなら →主食2つ
- 野菜 全部で小鉢1皿分くらいなら →副菜1つ
- お肉 全部で肉料理の1/3人前くらいなら →主菜1つ

(例)にぎり寿司

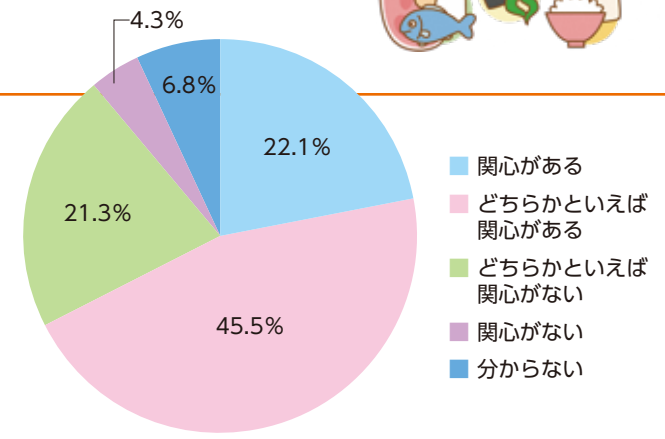
- ごはん 8個で大盛り1杯分くらいなら →主食2つ
- お魚 全部で魚料理の1人前くらいなら →主菜2つ
- 卵 1個分もないので数えません。

黒部市に関する「食育」取り組み状況

— 令和2年黒部市食育アンケートから —

結果1 食育に関心がありますか?

食育に関心がある人の割合は、約7割でした。そして、普段取り組んでいる食育の取り組みは、「1日3食、規則正しく食べる」「食べ物を無駄にしない」「調理する」というような、身近な食育に取り組んでいる人が多くいました。これらは、「食育」の中で、重要な「食品ロスの削減」や「地産地消」の取り組みにつながるものであり、「関心がある」から、「実践している」人が増えていくように、食育活動を推進していきます。



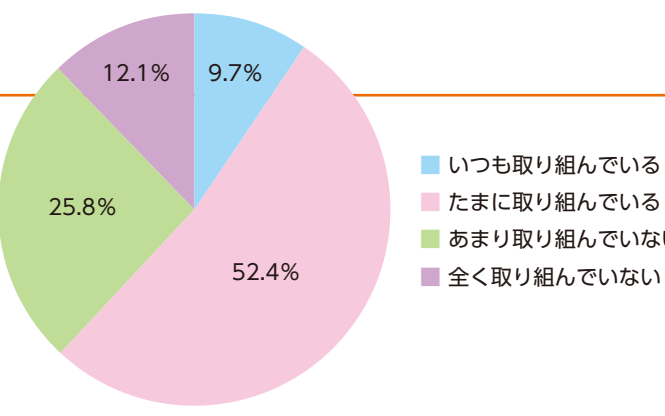
結果2 食品ロスの削減に取り組んでいますか?

食品ロス削減の取り組みとして、「残さず食べる」が、58.7%となっています。日本の食料自給率は、現在38%。食品ロスは、612万t(国民1人1日当たり、ごはん茶碗1杯分)。食べ物の大半を輸入に頼りながら、大量に捨てている状況です。食材を使い切ることや、必要以上に食材を買い過ぎないことなど、できることから実践していくことが大切です。



結果3 「地産地消」に取り組んでいますか?

黒部市の「地産地消」に取り組んでいる人の割合は、約6割でした。地元で生産されたものを地元で消費することは、輸送コストの削減など、環境にやさしいだけでなく、生産者の顔が分かるので、安全・安心にもつながります。また、食を大切にすることも育まれます。



地産地消はここから! 道の駅「KOKOくろべ」開業

これまで、市内スーパーのインショップや直売所でも、地元の食材が販売されてきましたが、令和4年春には、道の駅「KOKOくろべ」内に農林水産物直売所が開業します。より一層、地元の食材を購入できる場所が増えることから、これまで以上に、地産地消を実践しながら、地元の食の循環サイクルを回していきましょう。



「第3次黒部市食育推進計画」の詳しい計画内容は、[黒部市 食育の広場](#) で検索

食べる と 地域 を 結ぶ

みんなの食育くろべ

企画・制作：黒部市食育推進計画策定委員会/事務局 黒部市農業水産課 TEL：0765-54-2603 発行：2021年4月1日

食育について考えよう!

子どもはもちろん、大人も「食育」が大切です

「食育」は、どうして大切なことなの?

「食育」とは、生きるうえでの基本であって、「知育」「徳育」「体育」の基本となるべきものであり、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ものです。「食」は、私たちが生きていくために欠かせないものであり、子どもから大人まで生涯にわたって「食育」に取り組むことは、とても大切です。しかし、「食」の環境変化により、健全な食生活の実践が難しくなっています。*

*参考資料：政府広報オンライン 「食べる力」=「生きる力」を育む 食育 実践の環(わ)を広げよう!



「食」の変化によるさまざまな課題

- ◎「食」を大切にしている心の欠如
- ◎栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ◎肥満や生活習慣病の増加
- ◎食品の安全性への不安
- ◎伝統ある食文化の喪失

「食育」を推進するために

黒部市では、平成23年度に食育推進計画を策定し、5年ごとに見直ししながら、計画に基づき食育を推進しています。このたび、令和3年度からは「第3次食育推進計画」を策定しました。各機関と連携しながら、地域の特性を活かした「食育」を進め、「食」を楽しむ学び、「食」についての意識を高め、「食」に関して適切な判断力を身につけられるよう、より一層、食育を推進していきます。

ライフステージで変わる食育

年齢や世代にあった取り組みがあります

ライフステージ	必要な取り組み
①乳幼児期(0～5歳)	◇成長にあわせた食事の提供 ◇食事マナーのしつけ ◇正しい食習慣の確立 ◇食の基本的知識の習得 ◇食への感謝の気持ちの醸成
②学童・思春期(6～15歳)	◇次代の親への自覚 ◇食の選択力の養成 ◇食への意識の高揚
③青年期(16～24歳)	◇健康的な生活習慣の維持
④壮年期(25～64歳)	◇元気な長生きへの心がけ
⑤高齢期(65歳以上)	

「食」の恵みを大切に、「食」を通じ 元気で活力あるまちづくり

黒部市では、5つの基本目標を大切に、豊かな食環境を活かした食育推進活動を行っています



黒部市は、黒部川が育んだ肥沃な扇状地のおかげで、米をはじめ多様な農産物、畜産物、水産物に恵まれています。この地域特性を活かした食育推進活動により、「食に対する理解を深め、食に対する感謝の気持ちを育み、望ましい食習慣の定着」を図ります。
また、「新しい生活様式」に対応しながら、食育体験活動をさらに充実させるとともに、「食」を観光に活かしながら地場産食材の活用拡大を図り、元気で活力のあるまちづくりをめざします。

基本目標 ① 「地産地消」を実践する

指標	現在値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
地産地消を実践している人の割合	62.1%	80%以上
学校給食における黒部産食材の使用率	24.7% (令和元年)	30%以上

「黒部市らしさ」を大切に、身近な地域で生産・収穫された豊かな農林水産物について知り、地域で消費する「地産地消」を推進します。
また、山から海まで広がる「立山黒部ジオパーク」の自然と豊かな農林水産物(ふるさとの大地が育んだジオの恵み)を観光振興に活かし、貴重な宝として次世代に伝えます。

地域の食材を知る

- 山から海までの豊かな食材情報の提供

地域の食材をおいしく食べる

- 地場産食材を使用した給食の提供
- 観光地での地場産農林水産物の活用

* 令和4年春
道の駅「KOKOくろべ」
農林水産物直売所
開業予定



基本目標 ② 「食」を知り健康に生きる

指標	現在値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
食事バランスガイドや食生活指針を参考にしている人の割合	27.8%	50%以上
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人の割合	男性47.4% 女性18.6% (平成30年)	40%以下 17%以下

すべての世代が健康や食への関心を持ち、栄養バランスのとれた食事や「よく噛んで味わって食べる」などの食べ方の大切さを理解し、市民一人ひとりが「からだ」に合った食事を選択できる力を育みます。
また、「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを知り、望ましい生活習慣の確立や規則正しい食生活リズムを身につけることをめざします。

食に関する正しい知識を身につける

- 食事バランスガイド等の普及・啓発

健康な食生活

- 栄養・食生活指導の充実
- 「給食一口メモ」をホームページに掲載



黒部市のホームページより



基本目標 ③ よい食環境をつくる

指標	現在値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
朝食を欠食する割合	小学生0.9% 中学生1.5% 20代以上7.0%	0% 0% 7%以下
食品ロス削減を 実践している人の割合	97.2%	90%以上

市民一人ひとりが食を育む豊かな自然を守るという意識を持ち、食環境に配慮した取組みを地域全体で進めることが大切です。
また、家族で食卓を囲む楽しさと食事の大切さを実感し、子どもの頃から生涯を通して望ましい食習慣やマナー、「新しい生活様式」での衛生管理を身につけることをめざします。
さらに、「もったいない」という意識を広め、食材を大切にすることを育み、食品ロスの削減をめざします。

安全・安心な食材

- 食の安全・安心に関する情報提供の充実
- よりよい農業を実践する「GAP」の普及促進

GAP(ギャップ)とは? 農業生産工程管理の取組みのこと

「もったいない」意識を育てる

- 食品ロスの削減推進



基本目標 ④ ふれあって学び、伝える

指標	現在値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
農林漁業体験活動に参加した人の割合	(現在値なし)	40%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している人の割合	50%	60%以上

身近な地域での農作業体験や、人とふれあう機会を通じて、私たちが暮らす地域や食への理解を深める取組みを進めます。
また、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをするなど、食べ物をいただく感謝の心を育むとともに、地域に根付いた食文化を大切に、子どもたちへつないでいくことをめざします。

体験する喜びを広める

- 野菜づくりなどの「農業体験」の普及
- 食材にふれる体験や食を通じた交流機会の充実



黒部の食文化を伝える

- 地域の行事食・伝統料理などの料理教室の開催

食への感謝の気持ちを育てる

- 「食育の日(毎月19日)」等を利用した食育の普及・啓発

基本目標 ⑤ 食育で人と地域をつなぐ

指標	現在値 (令和2年)	目標値 (令和7年)
食育に関心がある人の割合	67.6%	90%以上
食育の推進に関わる活動に参加している人の割合	3.1%	30%以上

市民一人ひとりが食育の重要性を認識し、自分の食生活を自分で管理できるだけの食に関する正確な知識や判断力を身に付けることができるよう、食育に関する情報の共有の仕組みやネットワークを整え、総合的な食育の推進をめざします。

食育に関する情報の発信・共有

- 食育活動のネットワークの構築

食育活動の連携

- 食育活動を推進する人材の育成



食生活指針

- ### 1 食事を楽しみましょう。

実践のために

 - ◎毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - ◎おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
 - ◎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。
- ### 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

実践のために

 - ◎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。
- ### 3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

実践のために

 - ◎普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
 - ◎普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
 - ◎無理な減量はやめましょう。
 - ◎特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
- ### 4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

実践のために

 - ◎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。
 - ◎手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- ### 5 ごはんなどの穀類をしっかり。

実践のために

 - ◎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。
- ### 6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

実践のために

 - ◎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。
- ### 7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

実践のために

 - ◎食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
 - ◎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。
- ### 8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

実践のために

 - ◎「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
 - ◎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。
 - ◎食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
 - ◎地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
- ### 9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

実践のために

 - ◎まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
 - ◎調理や保存を上手にして、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。
- ### 10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

実践のために

 - ◎子供のころから、食生活を大切にしましょう。
 - ◎家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
 - ◎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。
 - ◎自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。