



栃木県では、10月を「とちぎ食育推進月間」としています。

本年度の推進テーマは「食とスポーツ(体づくり)を関連付けた食育」です。令和4年度は「いちご一会とちぎ国体」及び「いちご一会とちぎ大会」が開催されることから、この推進テーマになりました。食とスポーツ(体づくり)の関連を県民に広く周知し、それぞれの立場で食とスポーツ(体づくり)を関連付けた食育を推進していきます。(令和4年度「とちぎ食育推進月間」実施要領より一部抜粋)

食事のバランスは 主食・主菜・副菜を基本に！

農林水産省が令和3年に実施した「食に関する意識調査」の結果によると、食育への関心度について「関心がある人」の割合は79.6%で、「栄養バランスと取れた食生活を実践したい人」の割合が最も高くなっていました。「健全な食生活を心がけている人」の割合は75.4%、「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ある人」の割合は37.7%となっていました。

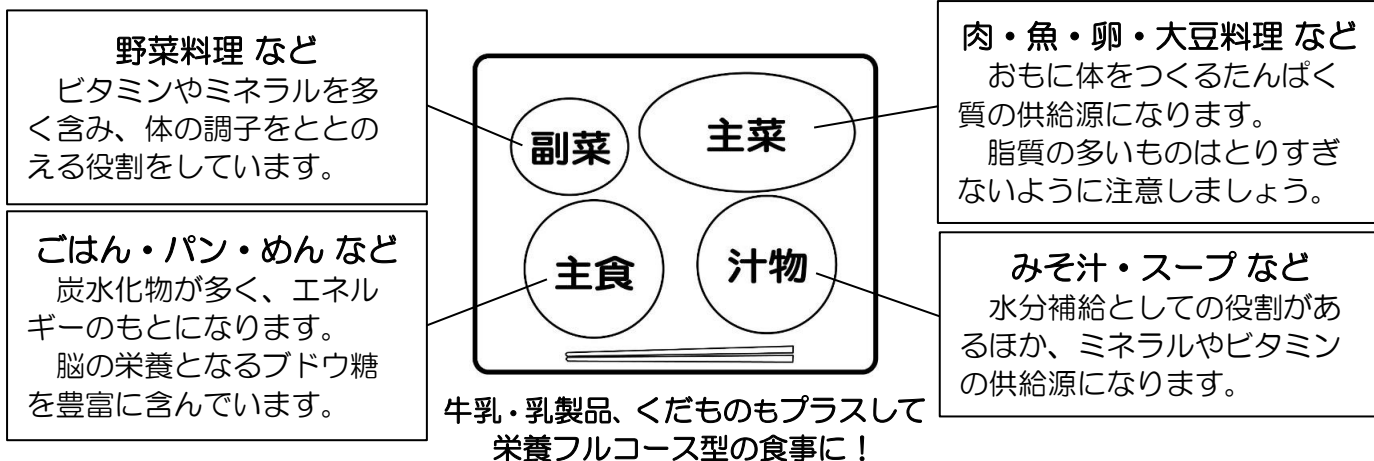
必要な栄養素をバランスよくとるためには、主食・主菜・副菜といった栄養面の特徴が異なる料理を組み合わせる食べることが基本になります。

栄養バランスを



配膳シートでチェック！

配膳シートに合わせて、料理を並べてみましょう。全部そろえると、バランスのよい献立になります。



ご存知ですか 栃木県民の食事の特徴 (平成28年度県民健康・栄養調査結果)より)

1 食塩の摂取量が多い

県民(20歳以上)の1日の食塩摂取量は、男性10.7グラム、女性9.1グラムです。健康を維持増進するための目標量は、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満です。男女ともに目標量を超えています。

2 野菜の摂取量が不足

県民(20歳以上)の1日の野菜摂取量は、男性278グラム、女性275グラムです。健康を維持増進するための目標量は350グラム以上で、1皿分(約70グラム)不足しています。

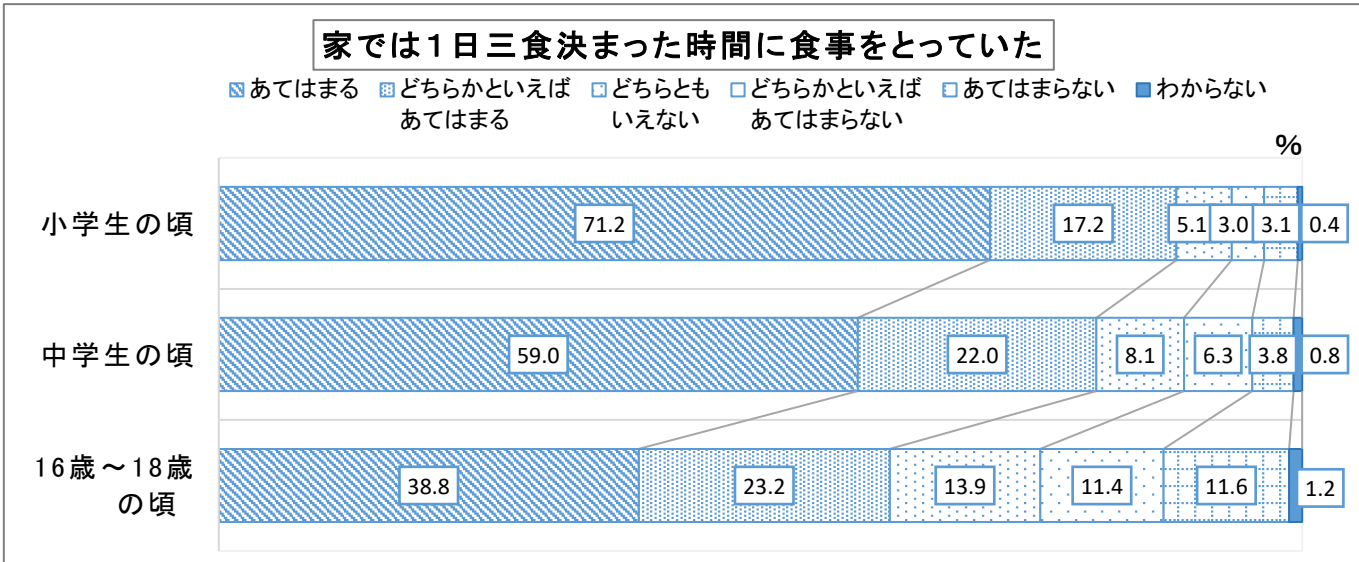


舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

子どもの頃の食生活が大人になっても影響

農林水産省「食育に関する意識調査」(2019年10月実施)結果より

・20歳以上から抽出した国民5000人に、子どもの頃の食生活を振り返ってもらったところ、成人に近づくにつれ、「家では1日三食決まった時間に食事をとっていた人」の割合は減少していました。



・子どもの頃に、規則正しく食事をとっていた人は、20代、30代になっても、「現在も朝食をほとんど毎日食べる」と回答していました。

