

# CONTENTS 食育の基本

- 食育の重要性：服部幸應……………3
- 食育の定義……………4
- 食教育に関する国内外の主な歴史……………6
- 食生活指針……………8
- 食事バランスガイド……………10
- 食育に対する国の取り組み……………12
- 第3次食育推進基本計画……………13
- 「第3次食育推進基本計画」目標……………14
- 教育機関で食育推進が明確化・指導者の充実を／栄養教諭の効果……………15

## CHAPTER-1

### 食育3つの柱・1つめの柱 安全・安心・健康の 選食能力を養う……………16

- 食品表示について……………16
- 消費期限と賞味期限について……………16
- 遺伝子組換え食品について……………17
- 食品添加物について……………17
- アレルギーについて……………17
- 食品表示における基準の主なマーク……………18
- HACCP(危害分析重要管理点)システムについて……………19
- トレーサビリティについて……………19
- 残留農薬について……………19
- 微生物と食品保存について……………20
- 紛らわしい表記……………20
- 五大栄養素……………20
- 必要な栄養素……………22

## CHAPTER-2

### 食育3つの柱・2つめの柱 衣食住の伝承、しつけは 共食(家族の団楽)から……………26

- 子どもに伝える「食」!!……………26
- 食卓で“オキシトシン”……………27
- 6つのご食……………28
- その他食卓で心がける事項……………28
- しつけと年齢……………30
- 子どもの身体に起こる異変……………31
- 生活習慣病・メタボリックシンドロームと肥満……………32
- BMIと肥満……………34
- ダイエットが体をむしばむ……………35
- 朝食の欠食に関する状況……………36
- 朝食と脳……………37
- 朝食と心身……………38
- 朝食と子どもの生活習慣・成長……………38
- 箸を正しく持てない日本人……………40

## CHAPTER-3

### 食育3つの柱・3つめの柱 食糧問題やエコロジーなど 地球の食を考える……………42

- 残飯大国・日本!!……………42
- 厳しい食料難の現実……………44
- 食料自給率……………44
- 食の欧米化と自給率……………47
- 都道府県別食料自給率(平成26年度)……………48
- 先進諸国の食料自給率の推移……………50
- 国内の主な取り組み例……………50

- 歳事と食……………51
- 残飯を減らすためのチェック事項……………56
- 食育実践チェック表……………57