

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



食育ピクトグラム

令和3年、農林水産省は食育について分かりやすく発信するために、『食育ピクトグラム』を作成しました。ピクトグラムは、伝えたい情報をわかりやすい絵で表したもので、東京オリンピックでも話題となりました。

- | | | | |
|-----------------------------|--|------------------------------|--|
| <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> | <p>共食
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p> | <p>2 朝ごはんを食べよう</p> | <p>朝食欠食の改善
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p> |
| <p>3 バランスよく食べよう</p> | <p>栄養バランスの良い食事
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p> | <p>4 太りすぎないやせすぎない</p> | <p>生活習慣病の予防
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p> |
| <p>5 よくかんで食べよう</p> | <p>歯や口腔の健康
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p> | <p>6 手を洗おう</p> | <p>食の安全
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p> |
| <p>7 災害にそなえよう</p> | <p>災害への備え
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p> | <p>8 食べ残しをなくそう</p> | <p>環境への配慮(調和)
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p> |
| <p>9 産地を応援しよう</p> | <p>地産地消等の推進
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p> | <p>10 食・農の体験をしよう</p> | <p>農林漁業体験
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p> |
| <p>11 和食文化を伝えよう</p> | <p>日本の食文化の継承
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p> | <p>12 食育を推進しよう</p> | <p>食育の推進
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p> |

食育は、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことを目標としています。食習慣を振り返り、健康寿命の延伸、食料自給率の向上、地球環境への負担軽減を目指していきましょう！

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士

宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539