

あんぜん あんしん  
安全・安心な  
しょくせいかつ  
食生活

けんこうてき しょくせいかつ おく  
「健康的な食生活を送ろう」



こうざ  
講座Ⅰ

しょく えいよう  
～食と栄養～

こうざ  
講座Ⅱ

けんこうてき しょくせいかつ  
～健康的な食生活～

こうざ  
講座Ⅲ

ふくろちょうり べんとう  
～袋調理でお弁当をつくろう～

ひろしまじょがくいんだいがく  
広島女学院大学

わたなべ よしみ  
渡部 佳美

じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ  
自立を学びあう生涯学習講座

せいかつ やくだ まな  
-生活に役立つ学びあい-

けんこうてき  
健康的な

しょくせいかつ おく  
食生活を送ろう I

しょく えいよう  
食と栄養

生きるためには、<sup>た</sup>食<sup>ひつよう</sup>べることが必要です。

しかし、ただ単に<sup>た</sup>食<sup>しょくじ</sup>べるだけでは、おいしい食事はいえません。

また、<sup>しょくじ</sup>食<sup>ないよう</sup>事の内容によっては、<sup>びょうき</sup>病<sup>ひ</sup>気を<sup>お</sup>引き起こすこともあります。

1回1回の<sup>かい</sup>食<sup>かい</sup>事を大切にして、<sup>けんこう</sup>健<sup>からだ</sup>康な<sup>つく</sup>体を作りましょう。

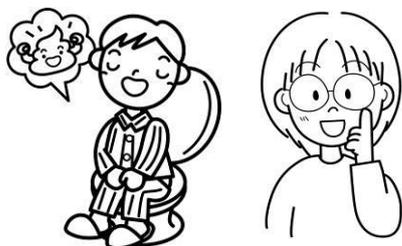
そして、<sup>かぞく</sup>家<sup>とも</sup>族や<sup>いっしょ</sup>友<sup>しょくじ</sup>だちと一緒に、<sup>あじ</sup>食<sup>あじ</sup>事の<sup>あじ</sup>おいしさを<sup>あじ</sup>味わいましょう。

## ほんじつ <sup>ないよう</sup>【本日の内容】

- 1 <sup>あさ</sup>朝<sup>たいせつ</sup>ごは<sup>し</sup>んの大切さを<sup>し</sup>知ろう
- 2 <sup>ばらんす</sup>バ<sup>た</sup>ラン<sup>す</sup>スよく<sup>た</sup>食<sup>す</sup>べ<sup>る</sup>るには
- 3 <sup>みなお</sup>見<sup>じぶん</sup>直<sup>あさ</sup>してみよう、<sup>あさ</sup>自<sup>ぶん</sup>分の朝<sup>あさ</sup>ごは<sup>ぶん</sup>んに<sup>ぷらす</sup>プ<sup>らす</sup>ラ<sup>す</sup>ス1

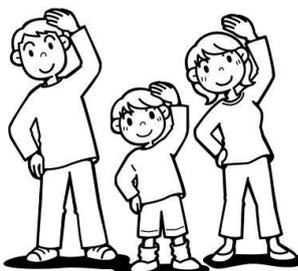
# 1 朝ごはんの大切さを知ろう

まるあさ  
○朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。



あさ  
朝ごはんをしっかりと食べると

- 1 頭あたまがすっきりとさえます。
- 2 朝のうちに排便はいべんができ、  
気持ちきもよく1日いちにちが過ごすせます。
- 3 眠ねむっている間あいだに下さがった体温たいおんが  
もどり、元げんき気に動うごけます。



あさ  
○朝ごはんを食べるためにはどのようにしたらよいのでしょうか。

あさ  
朝ごはんが食べられない理由りゆうを改善かいぜんするためには・・・

食欲しょくよくがない →

かいぜんほうほう  
(改善方法)

食べる時間じかんが  
ない →

かいぜんほうほう  
(改善方法)

朝食ちようしょくが用意ようい  
されていない →

かいぜんほうほう  
(改善方法)

2 <sup>ばらんす</sup>よく<sup>た</sup>食べるには  
○どのような朝<sup>あさ</sup>ごはんが<sup>よ</sup>良いでしょう。



<sup>えら</sup>【選<sup>りゆう</sup>んだ理由】

Empty rectangular box for writing reasons.

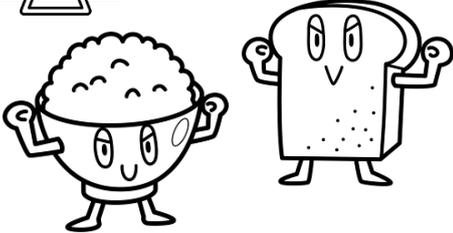
<sup>かいぜんてん</sup>【改<sup>てん</sup>善点】

Empty rectangular box for writing improvement points.

ばらんす よ こんだて  
○バランスの良い献立

こんだて きほん るーる がある。この基本ルールを覚えれば、ばらんすのとれた食事をとることができます。

しゅ しよく  
**主食**



からだ えねるぎーげん になる  
○ごはん ○パン ○めん類

しゅ さい  
**主菜**



からだ 体をつくる  
○肉 ○魚 ○たまご  
○大豆製品

ふく さい  
**副菜**



からだ ちょうし をととのえる  
○野菜 ○くだもの ○海藻

しる  
**汁もの**

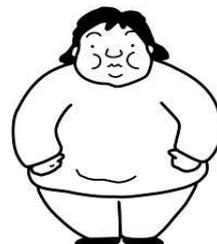
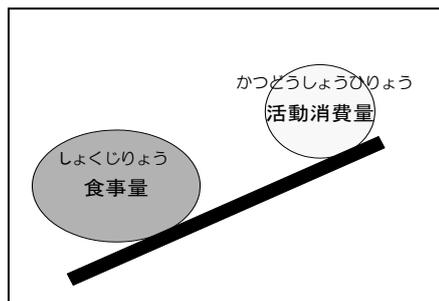


すいぶん た えいよう おきな  
水分や足りない栄養を補う  
○みそ汁 ○スープ ○牛乳  
○お茶

(しゅ しよく 主食) + (しゅ さい 主菜) + (ふく さい 副菜) + (しる 汁もの) = **理想の献立**



りょう かんが  
○量を考える



○1日にとってもよい量は・・・

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※18.5 より少ない・・・食事が少ない？

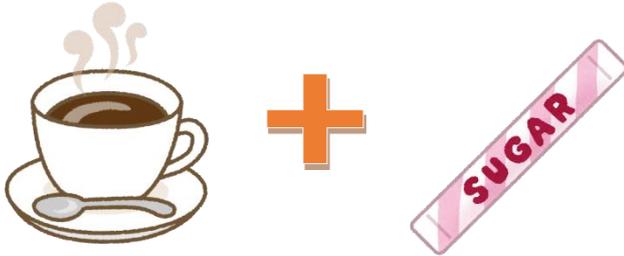
※25 より多い・・・食べ過ぎ？運動不足？

### 3 見直してみよう、自分の朝ごはんに“プラス1”

○ 朝ごはんを見直してみよう。できることから始めよう。

#### (1) 朝ごはんを食べていない人の“プラス1”

- エネルギーのあるものを一口でも食べよう



#### (2) 時間がない人の“プラス1”

- 調理品やインスタント食品を上手に利用しよう



#### (3) バランスを考えて“プラス1”

- 野菜、果物を積極的に取り入れよう



しょくせいかつ もんだい みなお  
○ 食生活の問題を見直してみましよう。こんなことありませんか。



よくかまないで  
の飲み込む



だいえっと  
ダイエットのために  
しゅしょく た  
主食を食べない



すき〜♡  
きれい!  
やさしい た  
野菜を食べない



す  
好きなものしか  
た  
食べない



しょくじ まえ  
食事の前におかし  
た  
を食べる

じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ  
自立を学びあう生涯学習講座

せいかつ やくだ まな  
-生活に役立つ学びあい-

けんこうてき  
健康的な

しょくせいかつ おく  
食生活を送ろうⅡ

けんこうてき しょくせいかつ  
健康的な食生活

生きるためには、<sup>い</sup>食<sup>た</sup>べることが<sup>ひつよう</sup>必要です。

しかし、ただ単に<sup>たん</sup>食<sup>た</sup>べるだけでは、おいしい<sup>しょくじ</sup>食事とはいえません。

また、<sup>しょくじ</sup>食事の<sup>ないよう</sup>内容によっては、<sup>びょうき</sup>病気を<sup>ひ</sup>引き<sup>お</sup>起こすこともあります。

1回1回<sup>かい</sup>の<sup>かい</sup>食<sup>しょくじ</sup>事を<sup>たいせつ</sup>大切にして、<sup>けんこう</sup>健康な<sup>からだ</sup>体<sup>つく</sup>を作りましょう。

そして、<sup>かぞく</sup>家族や<sup>とも</sup>友<sup>いっしょ</sup>だちと<sup>しょくじ</sup>一緒に、<sup>あじ</sup>食事の<sup>あじ</sup>おいしさを<sup>あじ</sup>味わいましょう。

## <sup>ほんじつ</sup>【<sup>ないよう</sup>本日の内容】

- 1 <sup>ぜんかい</sup>前<sup>ふくしゅう</sup>回の復習
- 2 <sup>た</sup>お<sup>かた</sup>やつの<sup>くふう</sup>食<sup>くふう</sup>べ方を工夫しよう
- 3 <sup>しょくざい</sup>食<sup>えら</sup>材の<sup>かた</sup>選<sup>かんが</sup>び方を考えよう
- 4 <sup>ばらんす</sup>バ<sup>かんが</sup>ランスを<sup>ひる</sup>考<sup>はん</sup>えた<sup>えら</sup>昼<sup>えら</sup>ご飯を選ぼう

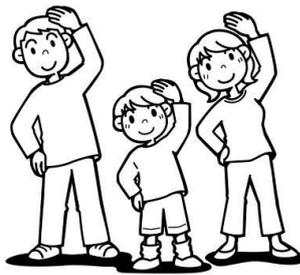
ぜんかい ぶくしゅう  
1 前回の復習

あさ たいせつ し  
1) 朝ごはんの大切さを知ろう

あさ たいせつ  
○朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。



あさ たい  
朝ごはんをしっかりと食べると  
あたま  
1 頭がすっきりとさえます。  
あさ はいべん  
2 朝のうちに排便ができ、  
きも にち す  
気持ちよく1日が過ごせます。  
ねむ あいだ さ たいおん  
3 眠っている間に下がった体温が  
げんき うご  
もどり、元気に動けます。



ばらんす た  
2) バランスよく食べるには

あさ よ  
○どのような朝ごはんが良いでしょう。

ばらんす よ こんだて  
○バランスの良い献立

こんだて きほん るーる がある。この基本ルールを覚えれば、ばらんすのとれた食事をとることができます。

**主食**

からだ えねるぎーげん  
体のエネルギーになる

○ごはん ○パン ○めん類

**主菜**

からだ 体をつくる

○肉 ○魚 ○たまご

○大豆製品

**副菜**

からだ ちょうし  
体の調子をととのえる

○野菜 ○くだもの ○海藻

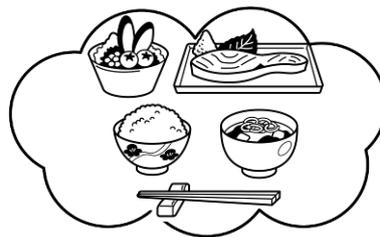
**汁もの**

すいぶん た えいよう おぎな  
水分や足りない栄養を補う

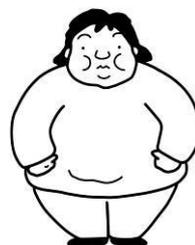
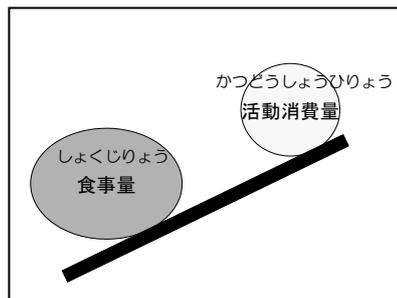
○みそ汁 ○スープ ○牛乳

○お茶

(主食) + (主菜) + (副菜) + (汁もの) = **理想の献立**



りょう かんが  
○量を考える

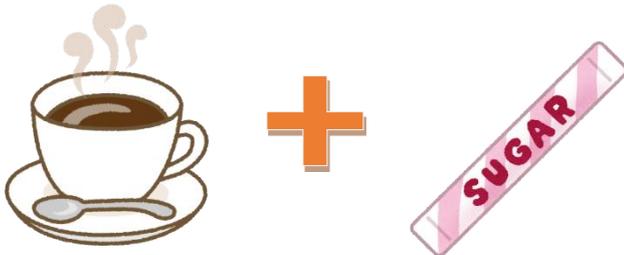


3) <sup>みなお</sup>見直してみよう、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>あさ</sup>朝ごはん<sup>ぷらす</sup>に“プラス1”

<sup>あさ</sup>朝ごはん<sup>みなお</sup>を見直<sup>はじ</sup>してみましよう。できる<sup>こと</sup>から始め<sup>ま</sup>しょう。

(1) <sup>あさ</sup>朝ごはん<sup>た</sup>を<sup>ひと</sup>食べて<sup>ぷらす</sup>いない<sup>ひと</sup>人の“プラス1”

- <sup>え</sup>エネルギー<sup>ある</sup>のある<sup>もの</sup>ものを<sup>ひとくち</sup>一口<sup>たべ</sup>でも<sup>ま</sup>食べ<sup>ま</sup>しょう



(2) <sup>じかん</sup>時間<sup>ひと</sup>がない<sup>ぷらす</sup>人の“プラス1”

- <sup>ちょうりひん</sup>調理品<sup>いん</sup>や<sup>す</sup>インスタント<sup>たん</sup>食<sup>しよくひん</sup>品<sup>じょうず</sup>を<sup>りよう</sup>上手<sup>に</sup>利用<sup>し</sup>ましよう



(3) <sup>ばらんす</sup>バランス<sup>かんが</sup>を<sup>かんが</sup>考<sup>え</sup>え<sup>て</sup> “<sup>ぷらす</sup>プラス1”

- <sup>やさい</sup>野菜<sup>くだもの</sup>、<sup>せっきよくてき</sup>果物<sup>と</sup>を<sup>い</sup>積極<sup>的</sup>に<sup>と</sup>取り<sup>い</sup>入れ<sup>ま</sup>しょう



## 2 おやつた かた くふうの食べ方を工夫しよう

### 1) おやつと かた ふう かえの摂り方を振り返ろう

○おやつは週しゅうにどのくらい食べますか。

まいにち 毎日      しゅう 週 4～6回      しゅう 週 1～3回      かい ない

○おやつによく食べるものにすべて○を付けてください

すなックがし      ぽてとちっぷす      せんべい      ちょこれーと

あいすくりーむ      かしぱん      はんばーがー      おにぎり

けーき      まんじゅう      かっぷらーめん      くだもの 果物

じゅーす      その他 (      )

### 2) 1日いちにとってもよいおやつえねるぎーのエネルギーは？

こめめやす      きろかりー  
※目安・・・200kcalまで

### 3) おやつるーる きのルールを決めよう

(1) りょう 量 を かんが 考える

(2) じかん 時間 を かんが 考える

(3) ないよう 内容 を かんが 考える

(4) えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示 を たし 確かめましょう



### 3 食材の選び方を考えよう

1) あなたはどのような買い物をしますか？

(1) コンビニで食べたいものを買う

(2) スーパーで食べたいものを買う

(3) 店の中でなるべく安い物を探して買う

(4) チラシを見て買い物に行く

2) 上手に選ぶ方法を考えよう

(1) 消費期限と賞味期限を確かめましょう

消費期限や賞味期限は、開封せずに定められた方法で保存した場合においしく食べることができる期限のことです。

開封したらこの期限にかかわらず、早めに消費しましょう。

消費期限？

賞味期限？



名称	いちごジャム
原材料名	砂糖、いちご、酸味料(クエン酸)、ゲル化剤(ペクチン)
内容量	400g
賞味期限	2012.1.15
保存方法	開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇

(2) 栄養成分表示を確かめましょう

・熱量(エネルギー) ・たんぱく質 ・脂質 ・炭水化物

・ナトリウム(食塩相当量に換算したものを表示。)

### 3 バランスを考えた昼ご飯を選ぼう

1) あなたの昼食はどのパターンが多いですか？

(1) 弁当を買う

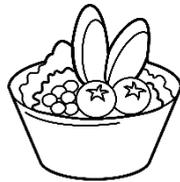
(2) 惣菜を買う

(3) 少しだけ料理をする

(4) 食材を買って調理をする

2) 見直してみよう、自分の昼ごはんに“プラス1”

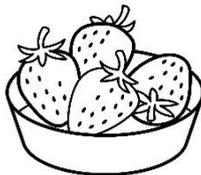
昼ごはんを見直してみよう。バランスを考えて“プラス1”



やさいりょうり いっぴんばらす  
野菜料理を一品プラス



すーば いっぴんばらす  
スープを一品プラス



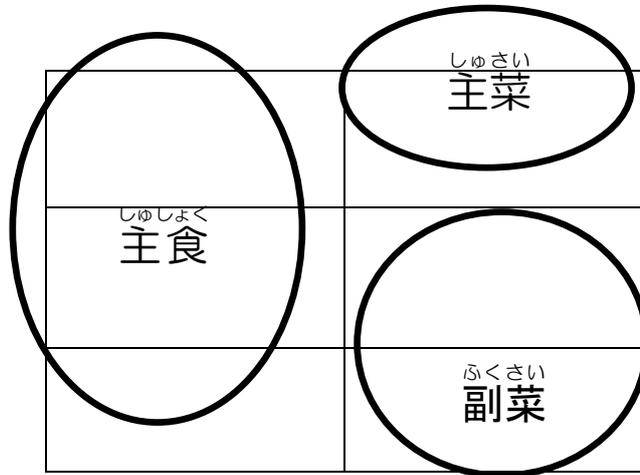
くだものをばらす  
果物をプラス



にゅうせいひん かるしうむ ばらす  
乳製品でカルシウムをプラス

3) バランスのよい弁当を見つけるには？

べんとうばこ しゅじょく しゅさい ふくさい わりあい  
弁当箱の主食・主菜・副菜の割合



4) チャレンジ、昼ごはんを買いに行こう！

- 1 バランス・量を考えた昼ごはんを買う  
金額：いつも昼ごはんを使う金額（500円くらい？）  
場所：フレスタ おかず工房鷹野橋店
- 2 写真を撮る
- 3 選んだ理由を発表する
- 4 写真を見ながら、意見交換をする

☆めも☆

じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ  
自立を学びあう生涯学習講座

せいかつ やくだ まな  
-生活に役立つ学びあい-

けんこうてき  
健康的な

しょくせいかつ おく  
食生活を送ろうⅢ

ふくろちょうり べんとう  
袋調理でお弁当をつくろう

生きるためには、<sup>た</sup>食<sup>ひつよう</sup>べることが必要です。

しかし、ただ単に<sup>た</sup>食<sup>しょくじ</sup>べるだけでは、おいしい食<sup>しょくじ</sup>事とはいえません。

また、食<sup>しょくじ</sup>事の内容<sup>ないよう</sup>によっては、病<sup>びようき</sup>気<sup>ひ</sup>を引き起<sup>お</sup>こすこともあります。

1回1回の食<sup>しょくじ</sup>事を大切<sup>たいせつ</sup>にして、健<sup>けんこう</sup>康<sup>からだ</sup>な体<sup>つく</sup>を作<sup>つく</sup>りましょう。

そして、家<sup>かぞく</sup>族<sup>とも</sup>や友<sup>いっしょ</sup>だちと一<sup>いっしょ</sup>緒<sup>いっしょ</sup>に、食<sup>しょくじ</sup>事<sup>あじ</sup>の<sup>あじ</sup>お<sup>あじ</sup>い<sup>あじ</sup>し<sup>あじ</sup>さ<sup>あじ</sup>を<sup>あじ</sup>味<sup>あじ</sup>わ<sup>あじ</sup>い<sup>あじ</sup>ま<sup>あじ</sup>し<sup>あじ</sup>よ<sup>あじ</sup>う。

## ほんじつ <sup>ないよう</sup> 【本日の内容】

1 <sup>ふくろちょうり</sup>袋<sup>べんとう</sup>調理でお弁<sup>べんとう</sup>当<sup>べんとう</sup>をつくろう！

2 <sup>けんこう</sup>健<sup>しょくせい</sup>康<sup>か</sup>な食<sup>ち</sup>生<sup>え</sup>活<sup>っ</sup>チ<sup>く</sup>ェ<sup>し</sup>ツ<sup>ー</sup>ク<sup>と</sup>シ<sup>と</sup>ー<sup>と</sup>

ちょうり まえ えいせい かくにん  
調理の前に・・・ 衛生の確認

- つめ みじか  
爪は短い
- ねつ おなか が いた などの びょうき  
熱やおなか痛などの病気はない
- ゆび  
指にけがをしていない
- え び ろん つ  
エプロンを着けた
- さんかくきん かみ て  
三角巾で髪が出ないようにした
- せっけん て であら ある こ ー る  
せっけんで手洗いをして、アルコールをした

て であら しかた  
【手洗いの仕方】

- ① ゆびわ とけい  
指輪、時計ははずす
- ② みず て ぬ  
水で手を濡らし、せっけんをつける
- ③ ゆび あいだ てくび わす であら  
指の間や手首も忘れずに洗う
- ④ みず であら なが て ぬ  
水で洗い流して、きれいな手拭きで拭く
- ⑤ かわ て であら ある こ ー る  
乾いた手にアルコールをかける

きょう こんだて  
 <今日の献立>

しゅしょく  
 ○主食

うめだいず  
 梅大豆ごはん

しゅさい  
 ○主菜

① かに玉

② とりてばに  
 鶏手羽煮

ふくさい  
 ○副菜

① にんじんしりしり

② れたす こんぶあ  
 レタスの昆布和え

③ こんきゃべつ  
 コーンキャベツ

④ みにとまと  
 ミニトマト



ふくろちょうり  
 袋調理にすることで…

ひとつの鍋で、違う料理を一緒につくることができる

① 材料をポリ袋の中に入れて、中に空気が入らない

ようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。

② 鍋に湯を沸かし、すべての袋を鍋に入れて加熱する。

# ほりほりえちれんふくろ ちょうりほう ポリ(ポリエチレン)袋の調理法



## ①ポリ袋に材料を入れる

### 〔ポイント〕

“高密度ポリ袋”を使用してください。  
スーパーで見かけるタイプの袋は、高熱に強いので、調理に向きます。ジッパー付き袋は、低密度なので袋調理には使用できません。

## ②ポリ袋の中に空気を抜きながら ねじり上げ、固く結ぶ。

### 〔ポイント〕

食材が膨れる余裕を持たせるために、上の部分をしっかりと結んでください。  
ゆるいと鍋の水が入ってくるので注意してください。



## ③鍋に湯を沸かして②を入れる。

### 〔ポイント〕

熱でポリ袋が溶けないよう、鍋の底にお皿を敷いておくと安心です。



引用 (一部文章改変)

2017年8月26日号 「リビング広島より」

# うめだいず 梅大豆ごはん

## ざいりょう [ 材料 ]

にんぷん  
4人分

むせんまい  
無洗米

ごう  
2合

くろまめ む  
黒豆 (蒸し)

ふくろ ぐらむ  
1袋 (70 g)

うめぼ  
梅干し

こ  
2個

みず  
水

みりりっとる  
480 m l



## つく かた [ 作り方 ]

すいはんき むせんまい みず い ぴんま  
①炊飯器に無洗米、水を入れて30分待つ。

すいはんき すいっち い はん た  
②炊飯器のスイッチを入れてご飯を炊く。

## つか きぐ など [ 使う器具 など ]

すいはんき  
炊飯器

# たま かに玉

ざいりょう にんぷん  
[ 材料 ] 1人分

たまご こ ぐらむ  
卵 1個(50 g)

かにかま ほん ぐらむ  
1本(20 g)

けちゃっぴ こ  
ケチャップ 小さじ1



つく かた  
[ 作り方 ]

①かにかまはほぐしておく。

②ポリ袋の中に、すべての材料を入れる。

③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、  
袋の口をかたく結ぶ。

④鍋に湯を沸かし、③を入れて10分加熱する。

つか きぐ  
[ 使う器具など ]

なべ ぼりぶくろ しょうすぽーん  
鍋・ポリ袋・小スプーン

# とりてばに 鶏手羽煮

ざいりょう      にんぶん  
[ 材料 ]      1人分

とりてばにく  
鶏手羽肉

ほん  
1本

やきにく  
焼肉のたれ

おお  
大さじ2

あお      こぐちぎ  
青ねぎ (小口切り)

こ  
小さじ1



## つくかた [ 作り方 ]

ほりぶくろ      なか      ざいりょう      い  
①ポリ袋の中に、すべての材料を入れる。

ほりぶくろ      なか      くうき      はい      あ  
②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、  
ふくろ      くち      むす  
袋の口をかたく結ぶ。

なべ      ゆ      わ      い      ぶんかねつ  
③鍋に湯を沸かし、②を入れて15分加熱する。

## つか      きぐ [ 使う器具 など ]

なべ      ほりぶくろ      だい      しょうす      ぶ      ー      ん  
鍋・ポリ袋・大スプーン・小スプーン

# にんじんしいしい

ざいりょう にんぶん  
[ 材料 ] 1人分

にんじん 1/3本 (30 g)  
つなかん あぶらづけ 1/3缶 (20 g)



つく かた  
[ 作り方 ]

- ①にんじんはピーラーで5 cm 程度の長さにむく。
- ②ポリ袋の中に、全ての材料（缶詰は汁ごと）を入れて手でもむ。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて5分加熱する。

つか きぐ  
[ 使う器具 ]

なべ ぼりぶくろ びーらー  
鍋・ポリ袋・ピーラー

# コーンキャベツ コーンキャベツ



- [ 材料 ] 1人分
- キャベツ (線切り) 20 g  
ホールコーン缶 小さじ2 (10 g)  
ポテトチップス ひとつまみ (5 g)  
ポン酢 少々

## [ 作り方 ]

- ①ポリ袋の中に、全ての材料 (缶詰は汁ごと) を入れて手でもむ。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて5分加熱する。

## [ 使う器具 ]

鍋・ポリ袋・小スプーン

# れ た す      こ ん ぶ あ レタスの昆布和え

ざいりょう      にんぶん  
[ 材料 ]      1人分  
れ た す      まい      ぐらむ  
レタス      1枚 (30 g )  
しおこんぶ      ぐらむ  
塩昆布      ひとつまみ (3 g )



## つく      かた [ 作り方 ]

- ①レタスは一口大にちぎっておく
- ②ポリ袋の中に、全ての材料を入れて手でもむ。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて3分加熱する。

## つか      きぐ [ 使う器具 ]

なべ      ぼりぶくろ  
鍋・ポリ袋

ていきてき      かくにん      けんこうてき      せいかつ      おく  
○定期的に確認して、健康的な生活を送りましょう。

けんこうてき しょくせいかつ ち え っ く し ー と  
健康的な食生活チェックシート

く ぶん 区 分	ち え っ く こ う ぐ チェック項目	ち え っ く ら ん チェック欄
しょくじ 食事	1 <small>あさ</small> 朝ごはんは毎日 <small>まいにち</small> 食べている。	
	2 <small>しゅしょく</small> 主食、 <small>しゅさい</small> 主菜、 <small>ふくさい</small> 副菜を毎食 <small>まいしょく</small> 食べている。	
	3 <small>しゅさい</small> 主菜の肉と魚は交互 <small>こうご</small> に食べている。	
	4 <small>やさいりょうり</small> 野菜料理は毎食 <small>まいしょく</small> 食べている。	
	5 <small>しょくじ</small> 食事が <small>おい</small> 美味しい。	
まな マナー	1 <small>しょくじ</small> 食事が <small>たの</small> 楽しい。	
	2 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。	
	3 <small>ただ</small> 正しく箸 <small>はし</small> を持つことができる。	
	4 <small>しょつき</small> 食器の置く位置 <small>いち</small> を整 <small>ととの</small> えてから食べ始める。	
	5 食べるときの正しい姿勢 <small>しせい</small> を心 <small>こころ</small> がけている。	
せいかつ 生活 しゅうかん 習慣	1 <small>まいあさはいべん</small> 毎朝排便がある。	
	2 <small>ね</small> 寝る時刻 <small>じこく</small> を決 <small>き</small> めている。	
	3 <small>お</small> 起きる時刻 <small>じこく</small> を決 <small>き</small> めている。	
	4 <small>すいみんじかん</small> 睡眠時間は十分 <small>じゅうぶん</small> 足りている。	
	5 <small>あさ</small> 朝・ <small>ひる</small> 昼・ <small>ゆう</small> 夕は決 <small>き</small> まった時刻 <small>じこく</small> に食べ <small>た</small> ている。	

# 安全・安心な食生活 「健康的な食生活を送ろう」

講師 広島女学院大学 渡部 佳美

## 1 『学んでほしいこと』

食は生きていくうえで必須であり、生涯にわたって健康的な生活を送ることを誰もが望んでいます。しかし、飽食の現代、食べたい時に好きなだけ食べることができ、健康を考えた食生活がなかなか実行できない現状があります。健康日本21（第二次）においては、生活習慣病予防のために、適切な量と質の食事を摂る者の割合の増加を目標設定しています。しかし、昨年の中間評価ではその状況は悪化していると報告されています。健康寿命の延伸のために、自分自身の健康に関心を持ち、正しい食の知識と理解を実践に結びつける取り組みが重要であると思われます。

障害のある人も、食と栄養について理解し、自身の健康を、食を通して獲得することは大切です。何をどれだけ食べればよいか、具体的に学ぶ機会としていただきたいと願っています。

また、一人暮らしなど、自立した生活を希望する障害のある人にとって、日々の食事を自ら準備することで、希望が現実のものとなる可能性が高くなります。そこで、今回の講座では、実践力に繋がる体験活動を多く取り入れています。バランスのよい食材・食品の選択する力を培うために、昼食の買い物体験を実施します。さらに、自立した食生活ができるよう、包丁を使わない調理や鍋一つで弁当メニューが簡単にできる袋調理の調理体験プログラムもあります。

仲間とともに学びあい、食べる楽しさ、おいしさを味わい、1日1日の食事を大切に、健康な体づくりを目指しましょう。

## 2 『学びのポイント』

- (1) アンケートを用いて、自分自身の日ごろの朝食、昼食、おやつなどの食生活を振り返ります。
- (2) 朝ごはんの大切さを理解し、バランスのよい朝ごはんについて、紙上バイキングをグループワークで行います。さらに、「見直してみよう、自分の朝ごはんに“プラス1”」を紹介し、現状から実現可能な改善内容を考え、具体的にすることで実践しようとする意欲を高めます。
- (3) おやつ摂り方を振り返り、望ましいおやつ量や内容について、栄養成

- 分表示を活用して選択する力を養います。
- (4) バランスを考えた食事が選択できるよう、昼ごはんを近くのスーパーマーケットで購入し、自分でバランスを考えたメニューを選択する実践力を身に付けます。
  - (5) 主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい弁当を各自が調理します。包丁を使用せず、一つの鍋で簡単におかずができる過程を体験することで、調理への興味関心を持つことができます。
  - (6) 健康な食生活チェックシートを用いて、今後も定期的に食生活を見直そうとする意欲を高めます。

### 3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

#### 講座

##### 《SP1》支援者の配置

グループワークでの献立の検討やワークシートを記入する際、日ごろの食生活が想起できるよう、支援者が声かけをします。

ワークシートの記入が難しい人は手を挙げてもらいます。手が上がった人に支援者が行って、その後もその人の近くで、タイムリーな支援ができるようにします。

##### 《SP2》テキストの進め方

最初にアンケートを用いて日ごろの自身の食生活を振り返ります。その後、食生活の改善方法やバランスのよい朝ごはんについて、検討した内容を受講者が講義中に記入できるよう、ワークシート形式のテキストにしています。

また、紙上バイキングを行う料理カードはカラー印刷にし、料理や食材を見えやすくしています。さらに、パワーポイントで紹介した「見直してみよう、自分の朝ごはんに“プラス1”」のレシピは作り方の写真も入れることで、調理工程が想像しやすいようにします。

#### 演習

##### 《SP1》昼食購入にあたって支援者の同行

講義で学んだバランスのよい食事を実践するため、体験的な内容を取り入れています。また、講師並びに支援者がコンビニやスーパーマーケットに同行し、選択する場面に立ち会い、アドバイスを行ったり、支援を行ったりすることで、理解しやすい環境づくりを行います。

##### 《SP2》購入した昼食の映像化

受講者が購入した昼食をデジカメで撮影し、スクリーンで映写することで、喫食後に確認ができるようにします。その際、購入するときに気をつけたこと

を発表してもらうことで、他の受講者の意見を聞き、自身の改善につなげることがができます。

## 実習

### 《SP1》デモンストレーションの実施

調理工程をイメージし、レシピの理解を深められるよう、実施前に講師がデモンストレーションを行います。

### 《SP2》調理台の支援者の配置

実習中に次の調理工程が想起できるよう、支援者が声かけをします。調理が難しい人は手を挙げてもらいます。手が上がった人に支援者が行って、その後もその人の近くで、タイムリーな支援ができるようにします。

## 4 『資料の紹介』

### 【引用資料】

- ①厚生労働省「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」（2012）
- ②厚生労働省「健康日本21（第二次）中間評価報告書」（2018）
- ③MPC 編集部「食育おたすけフォーム集」（2007）
- ④リビング広島（2017年8月26日号）

### 【参考資料】

- ①内閣府「食育ガイド」（2012）
- ②女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック1食と健康編」（2009）少年写真新聞社
- ③女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック2基本の食材編」（2009）少年写真新聞社
- ④女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子、目白大学大学院教授 谷田貝公昭「たよりになるね！食育ブック3子どもが身につけたい食育編」（2009）少年写真新聞社
- ⑤女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック4基本の栄養素編」（2009）少年写真新聞社

## 5 『講師の感想』

自らの食生活を振り返り、本講座で学んだことを実践しようとする意欲をもっていただくことを目標として実施しました。そのため、アンケートを取り入れることで、受講者の方の現状に沿った内容になったと思います。

バランスのよい食事については、料理写真を用いて何度も紹介しました。そ

の後の昼食を購入する活動では、各自が創意工夫しバランスを考えた昼食の選択に、熱心に取り組んでいただくことができました。

また、自立するためには、「食事を自分で作りたい」と強く望んでおられることも知り、障害のある人が安心して使える調理器具の紹介や、それらを用いた体験となる調理実習の継続的な実施が必要であると感じました。

今後も講座が開催され、障害のある人が自立できる支援活動が積極的に行われることを願うとともに、ともに学ばせていただきたいと思います。