

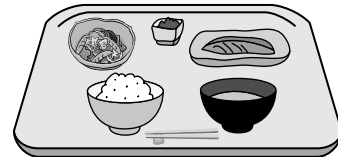
## 【参 考】

### (※1) お米を主食に 日本型食生活 「まごは(わ)やさしい」

最近では、副食、主食、スープと一皿ずつ片付けていくような食べ方である「ばっかり食べ」やコンビニやスーパーでインスタント食品やおにぎり・サンドイッチなどが簡単に買えるため、「好きな時に好きなものを好きなだけ食べる」という傾向になり、栄養が偏りがちになっています。

また、食生活の欧米化に伴う高脂肪食が原因となり生活習慣病の増加に拍車をかけています。主食をお米にして、おかずを「まごは(わ)やさしい」でとると日本型の食事になります。

「ま」	= 豆類 (豆腐・納豆などの大豆製品を含む)
「ご」	= ごま類
「は(わ)」	= わかめなどの海藻類
「や」	= 野菜
「さ」	= 魚
「し」	= しいたけなどのきのこ類
「い」	= イモ類



### (※2) 5つの「こ食」

心の健康・からだの健康のために5つの「こ食」にならないようにした食習慣づけをしましょう。

孤食：子どもが一人で食事をする事

個食：家族で食事をしていても、それぞれがバラバラに好きなものを食べている事

固食：同じものばかり食べる事

小食：食べる量が少ない事

濃食：味の濃い物を好んで食べる事

### (※3) 「一汁二菜」について

日本食の特色である「一汁二菜」は、主食のごはんを中心として「一汁」に味噌汁やスープなどを、「二菜」に「主菜」と「副菜」をそろえ、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

「主菜」はおもに肉や魚、卵、大豆製品などを中心とした大きめのおかずで良質のたんぱく質や脂質源になります。

「副菜」は野菜やきのこ、海藻類などが主の小さめのおかずで、汁物とともにビタミンやミネラル、水分、食物繊維を補うことができます。

#### **(※4) 「年越しもちむぎ麺」について**

日本人は古くから、そばのように細く長く生きるようにという健康長寿の願いから「年越しそば」を食する習慣があるが、福崎町民は、細く長く生きられるように、さらに、粘り強くなるように「年越しもちむぎ麺」を食べて年を越すという習慣の定着を目指して平成20年末から商工会が中心になって取り組んでおり、この取り組みを福崎町独自の食文化の創造につなげ郷土愛の育成を推進します。

---

---

## 福崎町食育推進計画

平成23年4月

編集・発行 福崎町 健康福祉課 保健センター  
〒679-2204 兵庫県神崎郡福崎町西田原1397-1  
TEL. 0790-22-0560 FAX. 0790-22-7566  
<http://www.town.fukusaki.hyogo.jp/>

---

---