

# 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
- SDGs とは……………12
- 食育とSDGs……………13
- 食育推進基本計画……………14
- 第4次食育推進基本計画……………15
- 「第4次食育推進基本計画」目標、  
食育ピクトグラムと第1次からの変遷……………16
- 「第4次食育推進計画」を表すピクトグラム……………18
- 教育機関での食育推進／栄養教諭の効果……………19

## 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……………20

- 食品表示……………20
- 消費期限と賞味期限……………20
- 紛らわしい表記……………21
- 遺伝子組換え食品……………21
- 食品添加物……………21
- アレルギー……………22
- 食品表示における基準の主なマーク……………23
- HACCP(危害分析重要管理点)システム……………24
- トレーサビリティ……………24
- 残留農薬……………24
- 微生物と食品保存……………24
- 五大栄養素……………24
- 必要な栄養素……………26

## 食育の基本

SHOKU-IKU NO KIHON

[発行日]

初版 平成29年5月25日

改訂版 令和3年7月31日

[編集・制作・発行]

特定非営利活動法人 NPO 日本食育インストラクター協会

東京都新宿区西新宿 4-32-4-1010 TEL: 03-6381-6120 URL: www.npo-shokuiku.com/

[企画構成] や組 [ディレクション] 山口タカ / 大澤 泉

[デザイン] 山口了児 (ZUNIGA) [イラスト] 石田純子 (P31-33) [DTP] 友企画

## 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……………30

- 子どもに伝える「食」!!……………30
- 食卓で「オキシトシン」……………31
- 6つのご食……………32
- その他食卓で心がける事項……………32
- しつけと年齢……………34
- 子どもの身体に起こる異変……………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
- 生活習慣病・メタボリックシンドロームと肥満……………40
- BMI と肥満……………42
- ダイエットが体をむしばむ……………43
- 箸を正しく持てない日本人……………44
- 郷土料理……………46

## 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……………48

- 食料自給率……………48
- 食の欧米化と自給率……………50
- 都道府県別食料自給率(平成30年度)……………52
- 国内生産力の低下……………54
- 国内の主な取組み例……………54
- 先進諸国の食料自給率の推移……………54
- 食品ロス……………56
- 厳しい食糧難の現実……………58
- 世界の3つのキーワード……………58

- 歳時と食……………59
- 食品ロスを減らすためのチェック表……………64
- 食育実践チェック表……………65
- 索引……………66