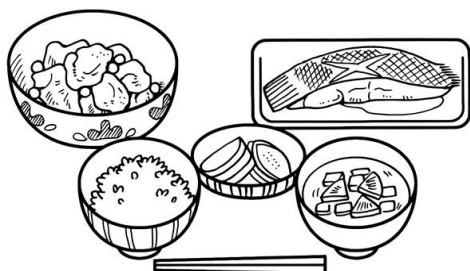




# お米の良さを見直そう

## 1、日本型食生活って？

みなさんは日本型食生活という言葉聞いたことはありますか？日本型食生活とは、米を主食とし、魚介、野菜、海藻、豆、豆製品などを副食とした一汁三菜の食事です。これに、乳製品と果物を加えることで、栄養バランスがさらによくなります。



《一汁三菜》

+



《果物と乳製品》

## 2、ご飯はこんなに素晴らしい！！

①ご飯は腹もちがよく、ダイエットにも効果的。

パンや麺が粉食なのに対し、ご飯は粒食なのでゆっくりと消化吸収されます。血糖値の上昇もゆっくりで、腹もちがよい食品です。また、よく噛んで食べることで、満腹感が得られたり、脳の働きも良くなります。

②ご飯はどんなおかずにも合います。

ご飯は毎食食べても飽きず、和風はもちろんですが中華風、洋風など、どんなおかずとも相性が良いので、体に必要な栄養をバランスよくとることができます。

③脂質の摂取を抑えて、生活習慣病の予防になります。

脂質の少ないご飯をしっかり食べることで、おかずからの脂質摂取を抑えることができます。

④郷土料理、行事食の伝承にもつながります。

千葉県郷土料理である太巻き祭りずしをはじめ、さんが焼き、つみれ汁など、どれもご飯ならではの料理ばかりです。千葉県以外の地域でもご飯を使った郷土料理がたくさんあります。また、ハレの日に欠かせない赤飯、ちらし寿司、混ぜご飯やおはぎなど、行事食にもご飯は欠かせません。

## 3、食料自給率を支えるお米

日本の食料自給率は平成21年度で40%と、世界の中でも低い自給率です。自給率が減った一番大きな理由は日本人の「コメ離れ」にあります。

約50年前は年間1人当たり120kgお米を食べていましたが、今は半分の60kgしか食べていません。お米の需要が減ったため、農家も米を作らなくなり農業人口も減っています。

それでもお米の自給率は食品の中で一番高く、これ以上お米の生産を減らさないことが大切です。先進国の中で日本ほど低い自給率の国はありません。国民の食料をしっかり確保していくには、日本の気候風土に合ったお米をもっと食べて消費量を増やし、眠っている田んぼを復活させていくことが大切です。

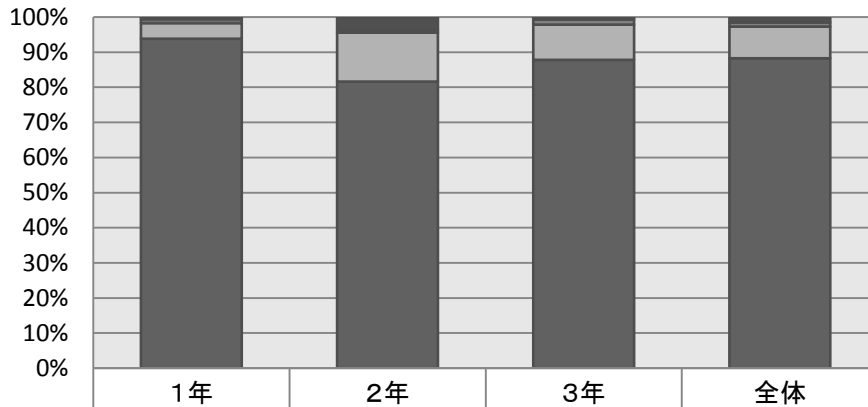


# 朝食をしっかりと食べて登校しよう！

6月末に、全校生徒を対象に実施した食生活アンケートで、朝食を毎日食べる、と答えた生徒は全体で88%でした。毎日食べていない、と答えた生徒の中には、土日の起床時間が遅く、朝昼を兼ねて食事をするとの答えもありましたが、朝食を食べないことが習慣化されている生徒もいました。朝食をしっかりと食べると、授業に集中でき、体もすっきりと目覚めるので、ケガも防ぐことができます。

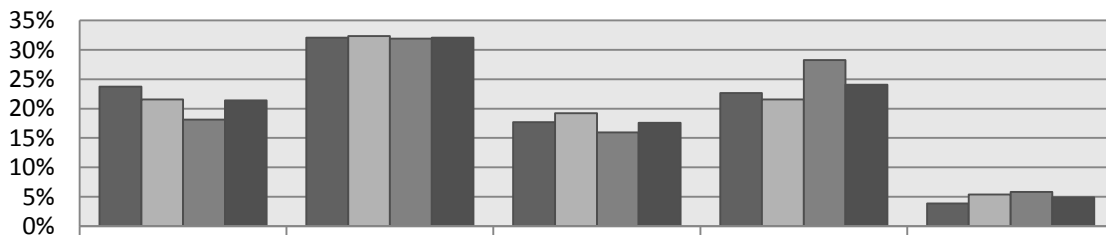
また、起きてすぐはなかなか食欲も出にくく食べられません。15分は早く起きて朝食の支度を手伝えるなど、体を少し動かしてから食べるとよいでしょう。また、朝すっきりと目覚めるためには、夜更かしをせず、十分に睡眠をとることも重要です。

## Q, 朝食を毎日食べますか？



	1年	2年	3年	全体
■エ ほとんど食べない	1%	4%	1%	2%
■ウ 1週間に2~3日食べる	1%	1%	1%	1%
■イ 1週間に4~6日食べる	4%	14%	10%	9%
■ア 必ず毎日食べる	94%	82%	88%	88%

## 朝食内容



	主食・主菜・副菜がそろっている	主+(主菜・副菜・乳製品・果物)のうち1つ	主+(主菜・副菜・乳製品・果物)のうち2つ以上	主食のみ、または主食+飲み物(乳製品以外)	主食なし
■1年	24%	32%	18%	23%	4%
■2年	22%	32%	19%	22%	5%
■3年	18%	32%	16%	28%	6%
■全体	21%	32%	18%	24%	5%

朝食内容については、「主食・主菜・副菜のすべてがそろっている」と答えた生徒が全体では21%と低く、朝はバランスよく食べられている生徒は少ないことが分かりました。主食と1品をとっている生徒が最も多く、次いで、主食と乳製品以外の飲み物(お茶、水、野菜や果物ジュースなど)をとっている生徒が多くいました。朝食は1日を元気に過ごす源です。主食・主菜・副菜がそろった食事に近づけるように「プラス一品」を心がけましょう！

