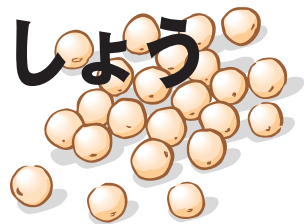


# 日本の食生活のよさを知りましょう



## 豊かな食品がさまざまな郷土の味に

国土が南北に長く、温暖で湿潤な気候を持つ日本は、四季がはっきりしており、その季節ごとにさまざまな農作物がとれます。また、四方を海に囲まれているために、魚介類を多く利用してきました。

こうした四季折々の自然の産物を利用して、その土地の風土にふさわしい保存・加工・調理の方法を生み出し、食卓に変化を与えてきました。

そして、海や川でとれた水産物、大豆や大豆製品、野菜、穀類などの畑作物をくふうしてとる知恵が、郷土の味としてひきつがられています。

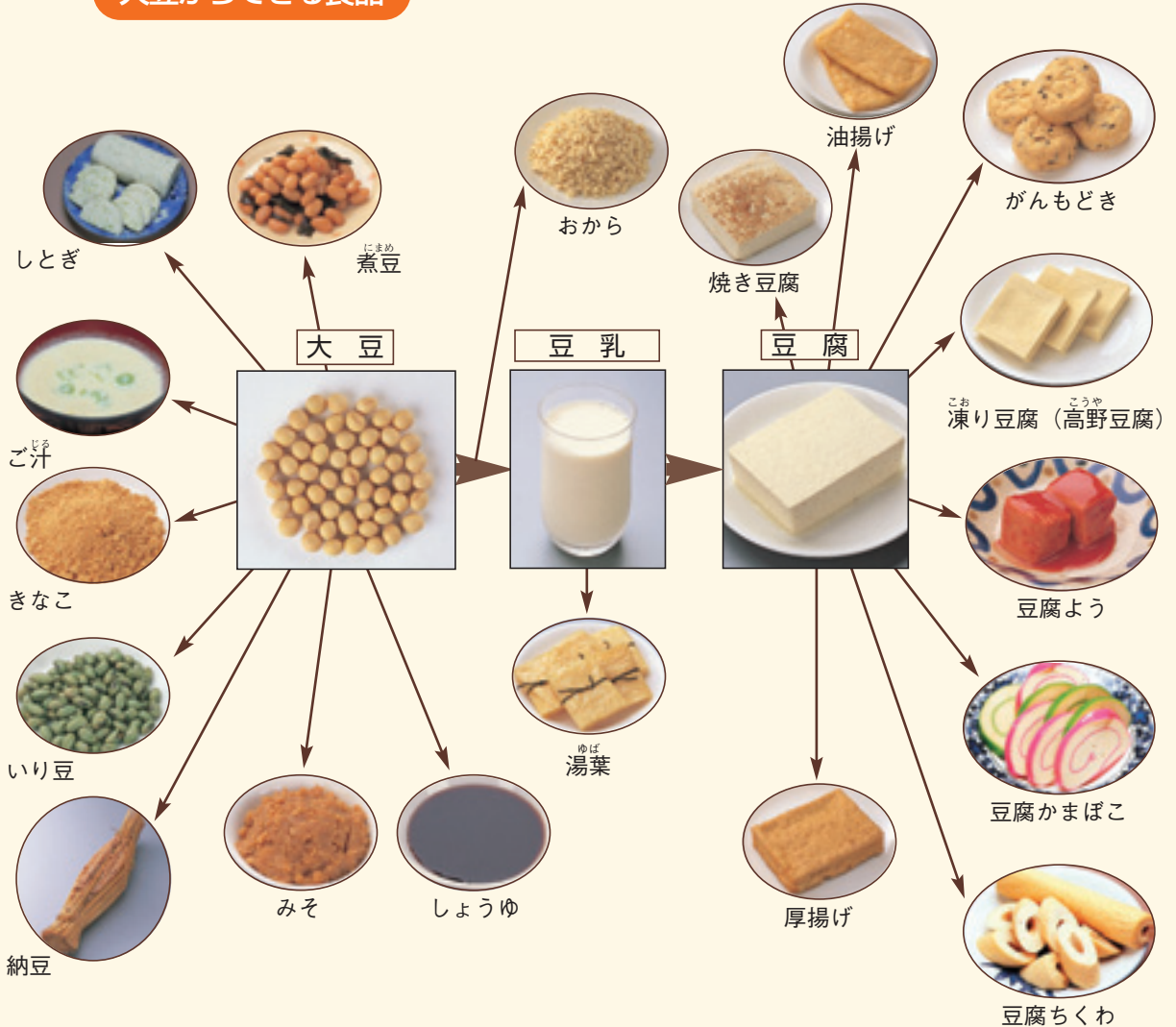


## 昔から食べてきた大豆の加工食品

明治時代まで、ほとんど肉を食べる習慣のなかった日本人にとって、重要なたんぱく源となったのは、海や川でとれる魚介類と大豆でした。特に大豆は、昔から日本各地で利用されてきた大切な食品です。

大豆から作られる、豆腐は、奈良、平安時代に中国から伝わったとされ、良質なたんぱく質をふくむ食品として、長年にわたって食べられてきました。

### 大豆からできる食品



# 外国の食文化とのかかわりについて 考えてみましょう

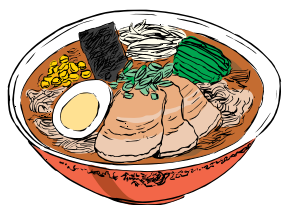


## 世界の料理をとり入れてきた私たちの食事

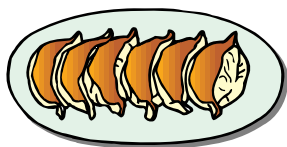
私たち日本人は、伝統的な食事の中に外国の料理をたくみにとり入れ、日本独自の豊かな食文化を作り出してきました。

ふだん私たちが食べている料理には、外国の料理の<sup>えいきょう</sup>影響を受けているものがたくさんあります。どんなものがあるのか見てみましょう。

伝わってきた国	もともとの料理・語源
日本に伝わってきた時代	普及した時代



ラーメン



ぎょうざ

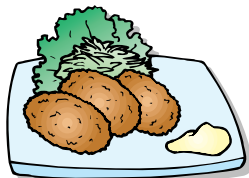


あんパン

中国	ラーメン 拉麵	中国	ぎょうざ 餃子	ポルトガル	パン
明治末期	大正中期	江戸中期	昭和戦後	室町後期 (パンが伝わった)	明治初期



カレーライス



コロッケ



天ぷら

イギリス	カリ	欧米	クロケット	ポルトガル またはスペイン	テンプレス
明治初期	大正	明治初期	大正末期	16～17世紀	江戸後期

出典：「世界大百科事典」平凡社、「日本の食事文化」「和風たべもの事典」農文協、「調理用語辞典」(社)全国調理師養成施設協会、「カレーライスと日本人」講談社「広辞苑」岩波書店など

## 身近になった外国の料理

日本の食事の多様化はさらに進み、現在では、外国の多様な料理が、その本来の姿に近い形で、私たちの食生活に登場するようになりました。学校給食でも、外国の料理がとり入れられています。

### 学校給食で紹介されている外国の料理



アメリカ：ホットドッグ、フライドチキン、コーンスープ、オレンジ



フランス：クロワッサン、ポトフ、たまごのココット焼き、ポテトリヨネーズ、クレープ



中国：ごはん、油淋頻果鶏（あげどりのあまず風味）、炒青菜（青菜のいためもの）、蟹肉粟米湯（かに肉入りコーンクリームスープ）



韓国：ごはん、プルコギ（焼き肉）、ナムル（あえもの）、ミョックッ（わかめスープ）



インド：マタル・プラオ（グリーンピー）、スのピラフ、チキンソテー、アル・マタ・カレー（野菜カレー）、ライタ（ヨーグルトサラダ）



ドイツ：ライ麦入りパン（バター）、ドイツ風ソーセージ、ザワークラウト、ポテトサラダ、ワインゼリー

### 身近な外国の料理や食品を調べてみましょう 国名・料理名・食品・食べる時

例：韓国 キムチ

食品 はくさい、とうがらし、にんにく、しょうが、あみの塩辛<sup>しおから</sup>、さとう、ごま、だいこん、ねぎ、にら、せりなど。

野菜の少ない時期の保存食だった。今では日常的に食べる漬物<sup>つけもの</sup>。

「食生活指針」は、国民の健康の増進，生活の質の向上および食料の安定供給の確保をはかるために、平成12年3月に当時の厚生省・農林水産省・文部省の三省合同で決定したものです。私たちの健康づくりに欠かせない食生活の指針が紹介されています。

## 食生活指針

### ●食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### ●1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### ●主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法がかたよらないようにしましょう。
- ・手作りとお食や加工食品・調理食品をじょうずに組み合わせましょう。

### ●ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー<sup>エネルギー</sup>を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### ●野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維<sup>食物繊維</sup>をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウム<sup>カルシウム</sup>を十分にとりましょう。

### ●食塩や脂肪はひかえめに。

- ・塩辛い<sup>しお辛い</sup>食品をひかえめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### ●適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・ふだんから意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### ●食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬<sup>しゆん</sup>の素材を使うとともに、行事食<sup>しぎじしょく</sup>をとり入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### ●調理や保存を上手にしてむだやはいきを少なく。

- ・買すぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立<sup>けんてい</sup>をくふうして食べましょう。

### ●自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

# 食生活チェックカード

年 組

名前 \_\_\_\_\_

## ●自分の食生活について考えてみましょう●

良いところ

改めたいところ

## ●目標を立てましょう●

目標

## ●目標を達成するためにどんなとり組みをしますか●

## ●先生や家の人からのアドバイス●

中学校 年 組



文部科学省