



## どうして健康と環境に配慮するの？

「何を食べるか」、つまり「どんな食べ物を選ぶか」が体はもちろん、心の健康も左右します。また、健康に配慮して食べ物を選べるかどうかが、将来の健康に影響します。

環境に配慮して食べ物を選ぶことも大切。地産のものを選んだり、食べる分だけ買うことなどが地球温暖化や食品ロスの解決に寄与し、食の未来を守ることにつながります。

家族でおいしく楽しく食べることに加えて、健康や環境に配慮して食べ物を選ぶことを意識しましょう。

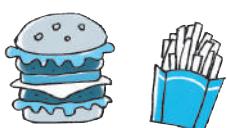
「食べること」＝「生きること」です。  
毎日の食事を何気なく食べて終えるのではなく、家族みんなで食事を通して楽しく生きる力を養いましょう。

# 食べ物は健康と環境に配慮して選ぼう

## 【健康と環境に配慮する際の心がけ】

### がんばりすぎない

- 食事は毎のことなので、食べ物を選ぶときは価格や調理しやすいなどの簡便性、好みなども重要な要素。これらと折り合いをつけながら、ムリのない範囲で健康や環境に配慮して食べ物を選ぶ。



ファストフードもたまにはOK  
まとめ買いも食べきるならOK

### 偏りなくいろいろな食べ物をとる

- 健康によいとされる食べ物でも、そればかり食べていると栄養が偏ったり、健康に悪影響をおぼすことがある。そのため、いろいろな食べ物をとる。そのほうが、子どもも飽きることなく必要な栄養素がとれる。



成長期の子どもは食べ物の質  
以上に、栄養をとることが大事

### 信頼できる情報をもとに判断する

- 「〇〇は体に悪い」といった食のリスクに関する情報は根拠がないものもあるため、厚生労働省や農林水産省などの信頼できる情報をもとに適切に判断する。また、日本の食品添加物や化学調味料、農薬などの安全基準は厳しく、これらを厳密に排除する利点は少ない。



適切な情報を選ぶ力が、食べ物  
を適切に選ぶ力につながる

## 健康と環境に配慮して食べ物を選ぼう

暮らしや遊びのなかで食を楽しみながら、親子で健康と環境に配慮する意識を育んでいきましょう。

### キーワードは「旬&地産」

#### 季節や地域の食べ物を知り、味わう体験をする

旬の食べ物はおいしくて安いだけでなく栄養価が高い。また、近隣でとれた食べ物は、遠隔地からの輸送時のCO<sub>2</sub>排出量も軽減できる。つまり、旬や地産の食べ物を選ぶことは健康と環境に配慮することにつながる。

- 旬の食べ物が手に入る直売所や市場に行き、購入して食べる。
- 観光農園に行って、旬の食べ物を収穫し、食べる。
- 魚釣りをして、とれたての旬の魚を食べる。
- 自分で野菜を育てて食べる。



### キーワードは「食の安全」

#### 食品表示の見方を知り、選ぶ力につける

食品表示を見て、その食べ物がどこで、どのように作られたのかを知ったうえで選ぶことが、健康に害のない安全な食べ物を選ぶことにつながる。例えば、お菓子などの加工食品に使われている食品添加物は心配しそうが必要はないが、どれくらい使われているか意識して選ぶことを習慣づける。

##### 加工食品の食品表示例

名 称	スナック菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、植物油脂、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)／膨張剤、調味料(アミノ酸等)
内 容 量	50g
賞味期限	20XX.12.31
保存方法	直射日光、高温を避けて保存
製 造 者	○○○食品株式会社
栄養成分表示 1袋(50g 当たり)	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	1.5g
脂 質	15.5g
炭水化物	24.0g
食塩相当量	0.9g

- 原材料名の「／」以降は添加物で、原材料と添加物は使用量が多い順に記載されている。(○○を含む)はアレルギー表示。
- 遺伝子組み換え農産物を使用している場合は表示がある。
- 賞味期限や保存方法、製造者がわかる。
- 栄養成分表示の情報は、健康管理に役立つ。

※生鮮食品の食品表示は、名称と原産地が表示されている。

### キーワードは「食品ロス」

#### 食べることや買はずすことを習慣づける

世界では約8億人が飢餓や栄養不足で苦しんでいる一方、世界では年間13億トンもの食品ロスを出している。食品ロスはもったいないだけでなく、地球温暖化や将来的な人口増加による食料危機につながる。食べ物を「食べるべき」「買はずすこと」など食品ロスを減らすよう努めて取り組む。

- 食べられる量だけお皿に盛りつけたりお店で注文して、食べるべき。
- 賞味期限と消費期限を正しく理解し、期限が切れる前に食べるべき。
  - ・賞味期限：おいしく食べられる期限。期限が過ぎても食べられる場合がある。
  - ・消費期限：期限を過ぎたら食べないほうがよい期限。
- 買いたい物に行く前に家にある食材をチェックし、必要な分だけ買う。
- すぐに食べるときは、陳列棚の手前の消費期限が近いものから買う。

