

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.19

平29年1月4日

～戸田市消費生活展 in 健康福祉まつり(防犯くらし交通課)～

11月13日に健康福祉まつりと同時開催された「戸田市消費生活展」では、毎回クイズラリーを実施しています(同時開催は昨年に引き続いて2回目)が、食育通信ということで、今回はその中から特に「食に関する問題」を、引用させていただこうと思います。

「加工食品や飲料には、1500品以上の添加物が使われていますが、1人あたり一年間に消費する添加物の量はどのくらいでしょうか？」
(生活クラブ生協 戸田支部からの出題)



- ① 1kg ② 3kg ③ 6kg

・・・さて、正解が何番か、わかりましたか？

添加物が1500品以上あるということも驚きですが、一食当たりにはごく少量でも一年ではとてもたくさんの添加物を摂取していることがわかります。だからと言って、添加物をむやみに遠ざけるのではなく、よく知って上手に付き合えるといいですね。(クイズの正解は③です。)

～第6回健康福祉まつり「食育の木を育てよう！」(福祉保健センター)～

今回、食育推進事務局では食育クイズ・食に関する市民アンケートの結果報告を実施し、TSS(食育推進市民会議)では飲料に含まれる砂糖量について、目で解るようペットボトルに実際に砂糖だけを入れて展示をしました。来場者には食育クイズと展示を見た感想をりんごや葉の付箋に記入してもらい、食育の木を大きく育てていただきました。「勉強になった」「スポーツドリンクの砂糖の多さにびっくり」など様々なご意見が寄せられました。ブースには419人の方々が訪れました。



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>



食育クイズ



第1問

食育月間はいつ？

- ①6月 ②9月 ③11月

第2問

全国生産量第1位（平成26年）の埼玉県産の野菜は？

- ①ねぎ ②小松菜 ③きゅうり

第3問

1日に摂りたい野菜の目安量は？

- ①250g ②350g ③450g

第4問

食品表示の原材料の欄の表示の順番は？

- ①製造者が載せたい順 ②使用した重量の多い順
③特に決まりはない

第5問

食後の挨拶の「ごちそうさま」を漢字で書くと？

- ①御治贈様 ②御智宗様 ③御馳走様

解答 & 解説



第1問 解答：①6月

食育月間が6月である理由は「食育基本法の策定が平成17年6月である」ということ、また「年度前半に食育への関心を高め、その1年健全な食生活を送るきっかけにしてほしい」という願いが込められている」ということからである。なお、9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間、11月は埼玉県地産地消月間である。また、毎月19日は食育の日である。

第2問 解答：②小松菜

ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、かぶは全国第2位、きゅうり、さといもは全国第3位である（※平成26年）。地域で生産されたものを、地域で消費することを「地産地消」と言う。戸田市食育推進計画では、「地産地消の言葉も意味も知っている人の割合」の目標値を75%としているが、平成27年度の市民アンケート調査結果では、69.4%と達成していない。埼玉県産の農産物に興味を持ち、積極的に消費することで、生産者と消費者の結びつきの強化、地域の活性化、輸送コストの削減などの効果がある。



第3問 解答：②350g



毎食野菜料理を1～2皿食べると350gの野菜を摂取することができると言われている。平成26年国民健康・栄養調査によると、成人の摂取量は目標に達していない。あと一皿（70g程度）野菜料理を摂ることで補うことができる。なお、戸田市食育推進計画では「副菜（野菜料理）を毎日食べている人の割合」の目標値を73%としているが、平成27年度の市民アンケート調査結果では62.9%と達成していない。野菜には多くの健康効果（生活習慣病予防・ダイエット・便秘改善等）がある。毎日の積極的な摂取を心がけよう。

第4問 解答：②使用した重量の多い順

戸田市食育推進計画では、「食品を購入するときに食品表示を見て購入する人の割合（全般的に見る人）」の目標値を50%としている。平成27年度の市民アンケート調査結果では、62%と達成している。食品表示に関する法律は、平成27年4月1日より、それまでの食品衛生法・JAS法・健康増進法の3つから、食品表示法の本一本に統合された。これにより、整合性の取れたルールが策定が可能となったため、消費者・事業者双方にとって分かりやすい表示の実現ができるようになった。

第5問 解答：③御馳走様



「馳」「走」どちらも「はしる」の意味。昔は客をもてなす為の食事を用意する時に、馬を走らせ、走り回って食材を集めたことから「馳走」の漢字が用いられる。感謝の意味を表す「御」と「様」をつけて、食後の挨拶として使われるようになった。戸田市食育推進計画では、「『いただきます』『ごちそうさま』など食事のときに挨拶を毎日している人の割合」の目標値を80%としているが、平成27年度の市民アンケート調査結果では53.3%と達成していない。ぜひ感謝の気持ちを込めて（心の中だけでも…）挨拶をしよう。

戸田市の食育についてもっと知りたい方は… [戸田市食育推進情報局](#)  検索

問合せ先：戸田市福祉保健センター（048-446-6484）