

子どもの「こころ」と 「からだ」を育む『食』のお話

お困りごとの解決から
安心・安全な食事づくりまで！

いただきますプランニング代表
管理栄養士 山口 香代子

食べることは「生きること」

生きることは「食べること」



[「食べる力」 = 「生きる力」を育む 食育 実践の環\(わ\)を広げよう | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\)](http://gov-online.go.jp)

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体を健康に維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物を選択や食事づくりができる

- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

大人の食事と

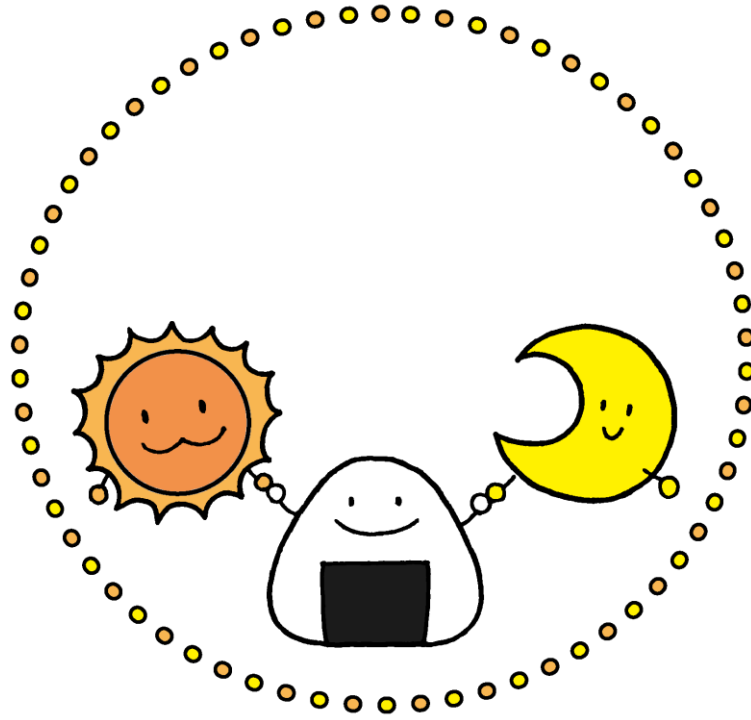
子どもの食事の「基本ルール」

離乳食が終わっても
本格的な「そしゃく」が
できるようになるのは

「2~3才以降」

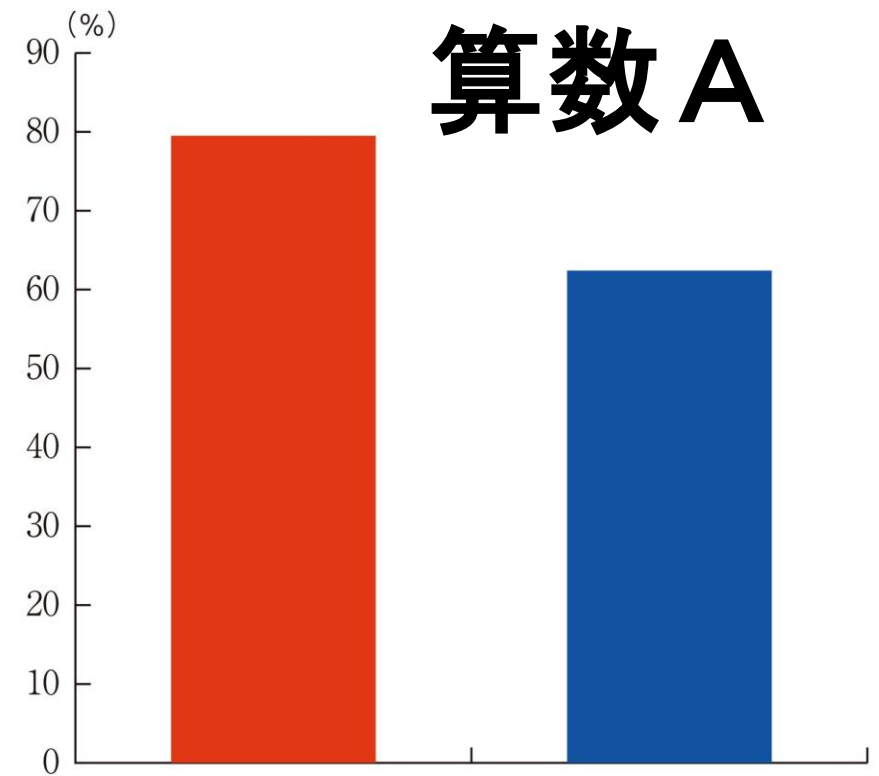
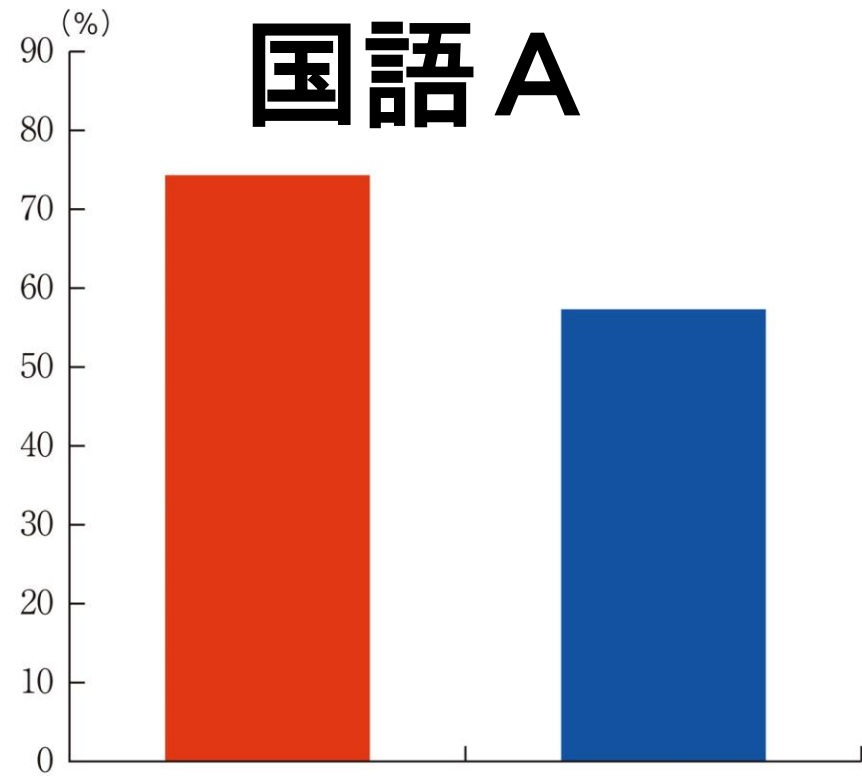
体の機能は
成長とともに発達するが
大人と同じ食事で
「OK」となるのは
8才ごろになってから！

「幼児食」の時期は
一生続く食生活の基礎が
つくられる
大切な時期



朝ごはんを食べると
学力がアップする！

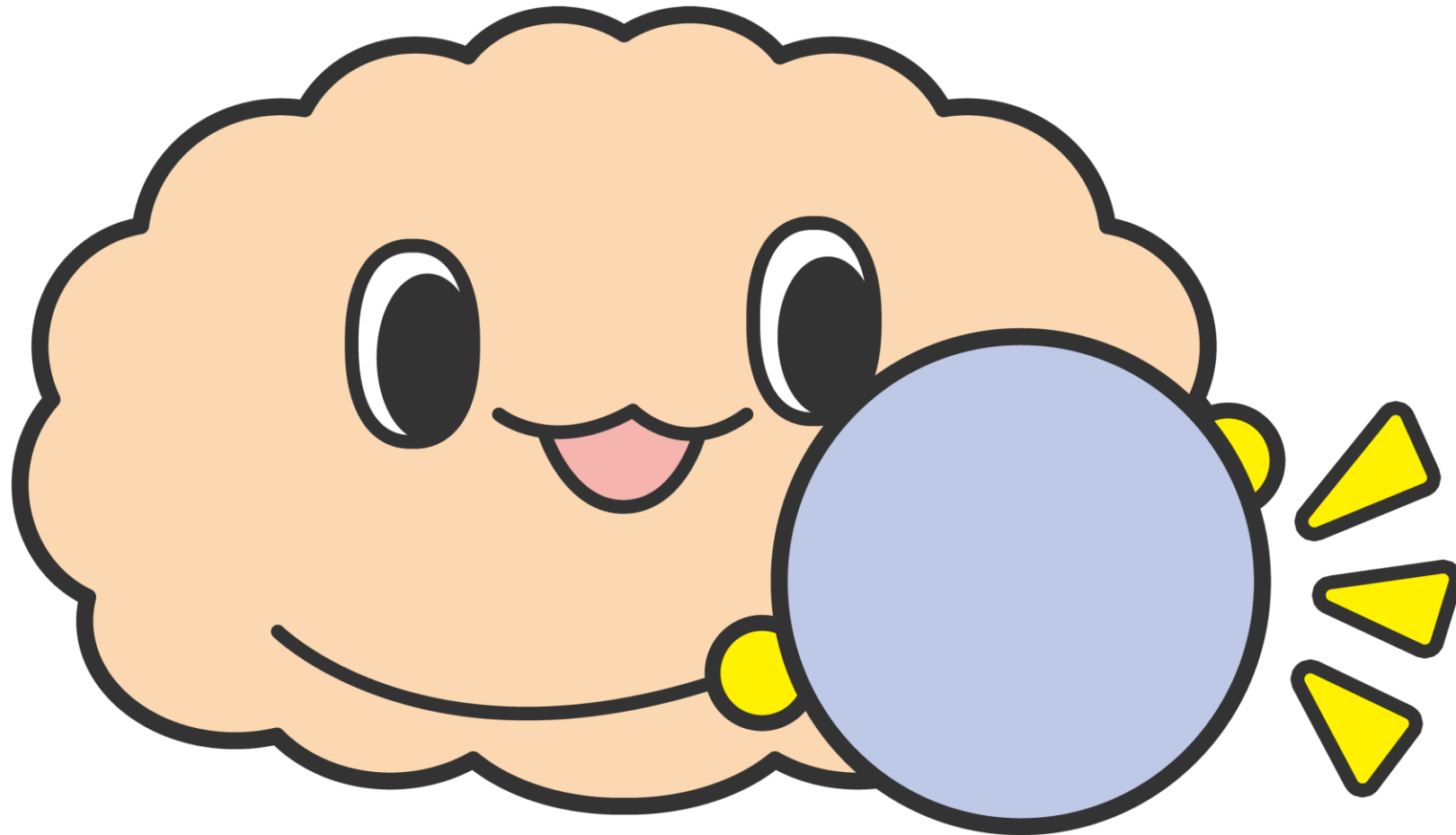
朝ごはんと平均正答率の関係



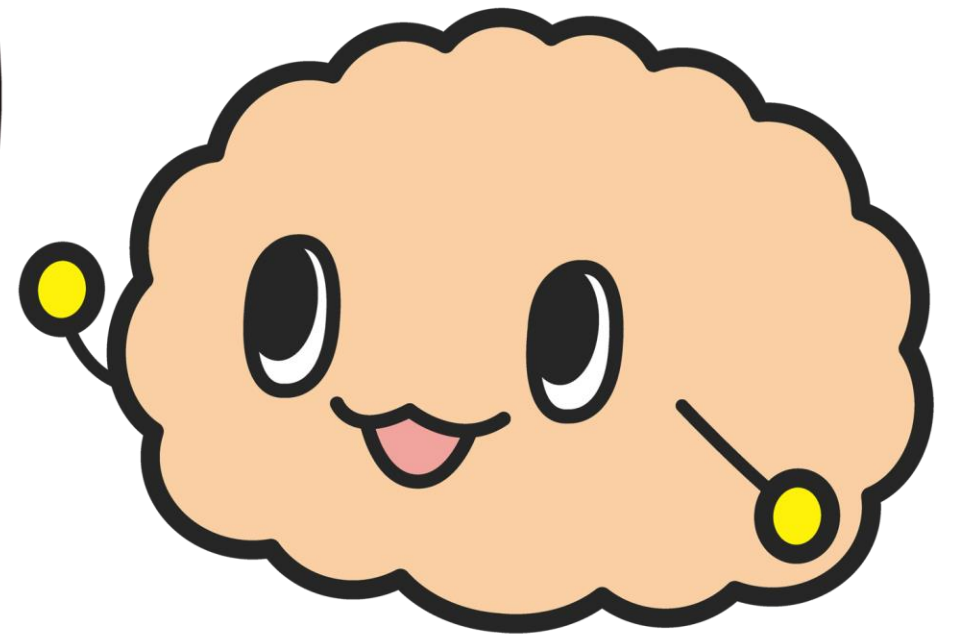
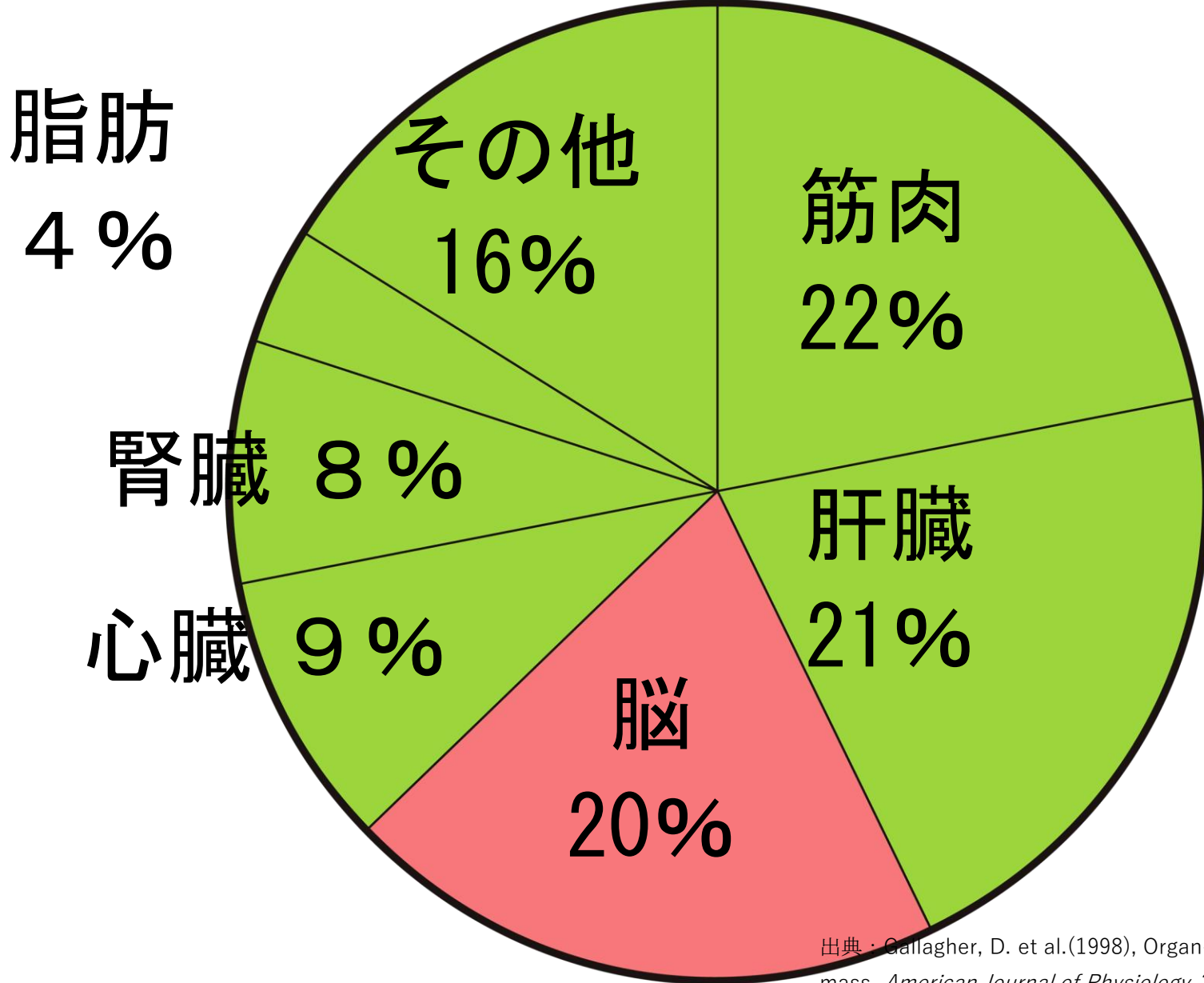
毎日 まったく
食べている 食べていない

毎日 まったく
食べている 食べていない

脳のエネルギー源はブドウ糖



脳は多くのエネルギーを使う



一緒に食べたい人がいる



「同じ釜の飯を食う」

地球上の多くの生物は
食べ物を分かち合うのは
血のつながった家族の間だけ






例外として
人間・まれにチンパンジーは
食べ物を分かち合っている

食べ物を分かち合った時
愛情ホルモン「オキシトシン」が
脳から放出される

家族であるなしを問わず
食を分かち合うことが
集団の絆を強めるという
とても有益な効果を生んでいる



食卓からコミュニケーション
子ども「食」について



幼児期の食生活は
その子の一生の味覚
好みをほぼ決定づける

幼児期のころに
楽しく食べた経験を
増やすことは
子どもにとっての財産となる

記憶に残る「味」「香り」はありますか？

初めての「うま味」との出会い

母乳にはグルタミン酸が非常に
多く含まれている

母乳は私たちにとって
初めてのうま味との出会い

うま味の相乗効果

グルタミン酸 = 昆布のうま味



イノシン酸 = かつお節のうま味

昆布のうま味+かつお節のうま味

昆布とかつお節は
それぞれ単独で味わうより
合わせると「うま味」が
7~8倍になる

2013年12月 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録

「和食；日本人の伝統的な食文化」の内容

- 有識者の検討会で日本食文化の内容等を検討し、日本の食文化を特徴づけるキーワードとして「自然の尊重」を抽出。
- 「自然の尊重」というキーワードに基づき、その特徴がまとめられ、2012年3月に「和食；日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコへ登録申請し、2013年12月に登録が決定された。

「和食」の登録申請概要

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- 明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
- 食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。

栄養バランスに優れた健康的な食生活

- 米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
- 動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

- 料理に葉や花などをあしらい、美しく盛り付ける表現法が発達。
- 季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ。

年中行事との密接な関わり

正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。

「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し、
「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」として提案。

ご家庭でできる「食育」について

～食のお悩み解決のヒント～

食事の困りごと

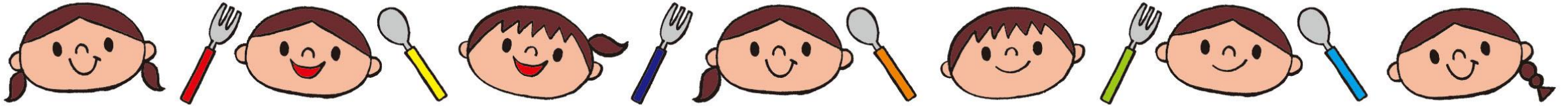
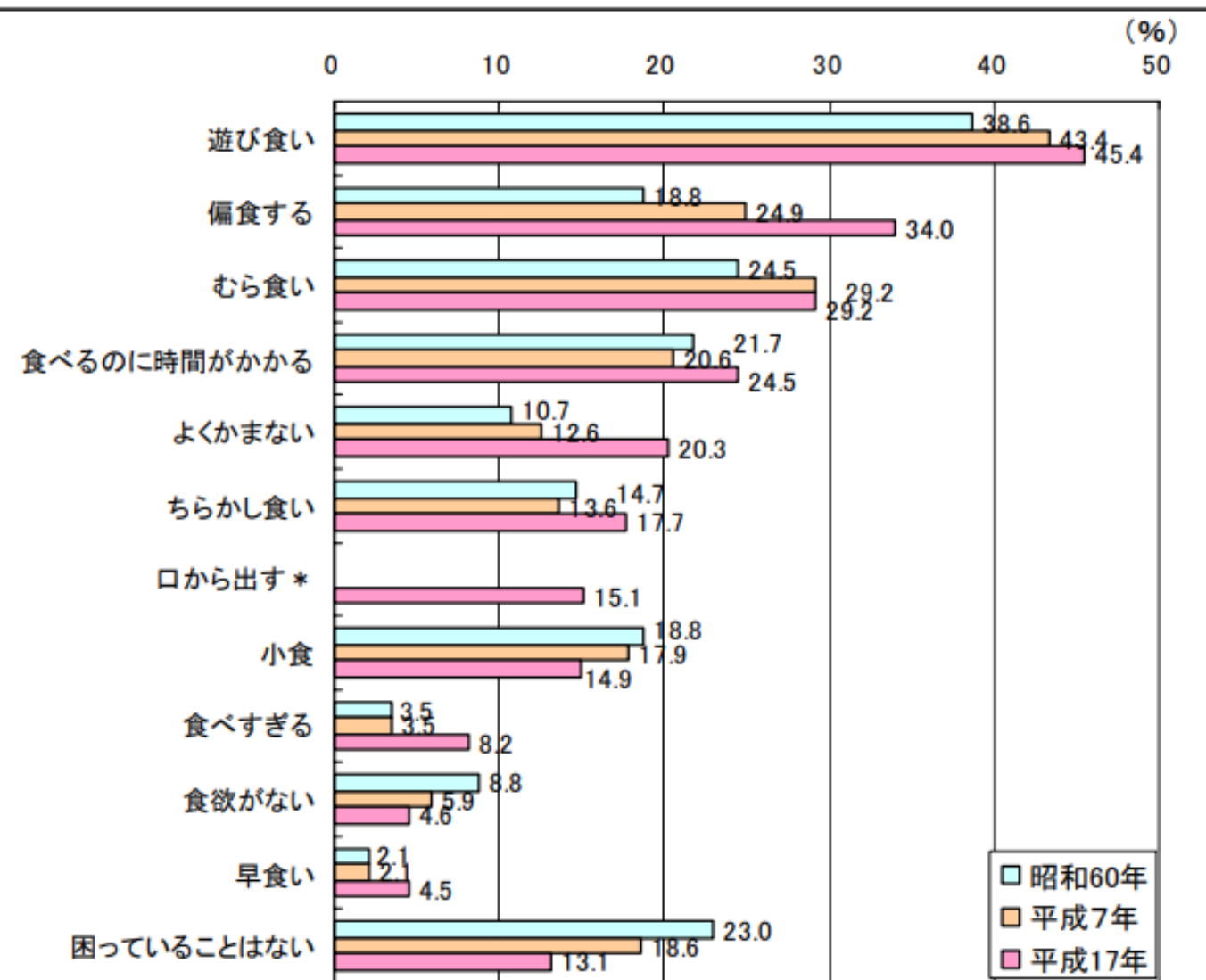


図5 食事で困っていること



(1歳以上、複数回答)

*平成17年新規項目

- 小食で心配
- 偏食
- むら食い
- 遊び食べ
- 食欲がない
- 食がすすまない

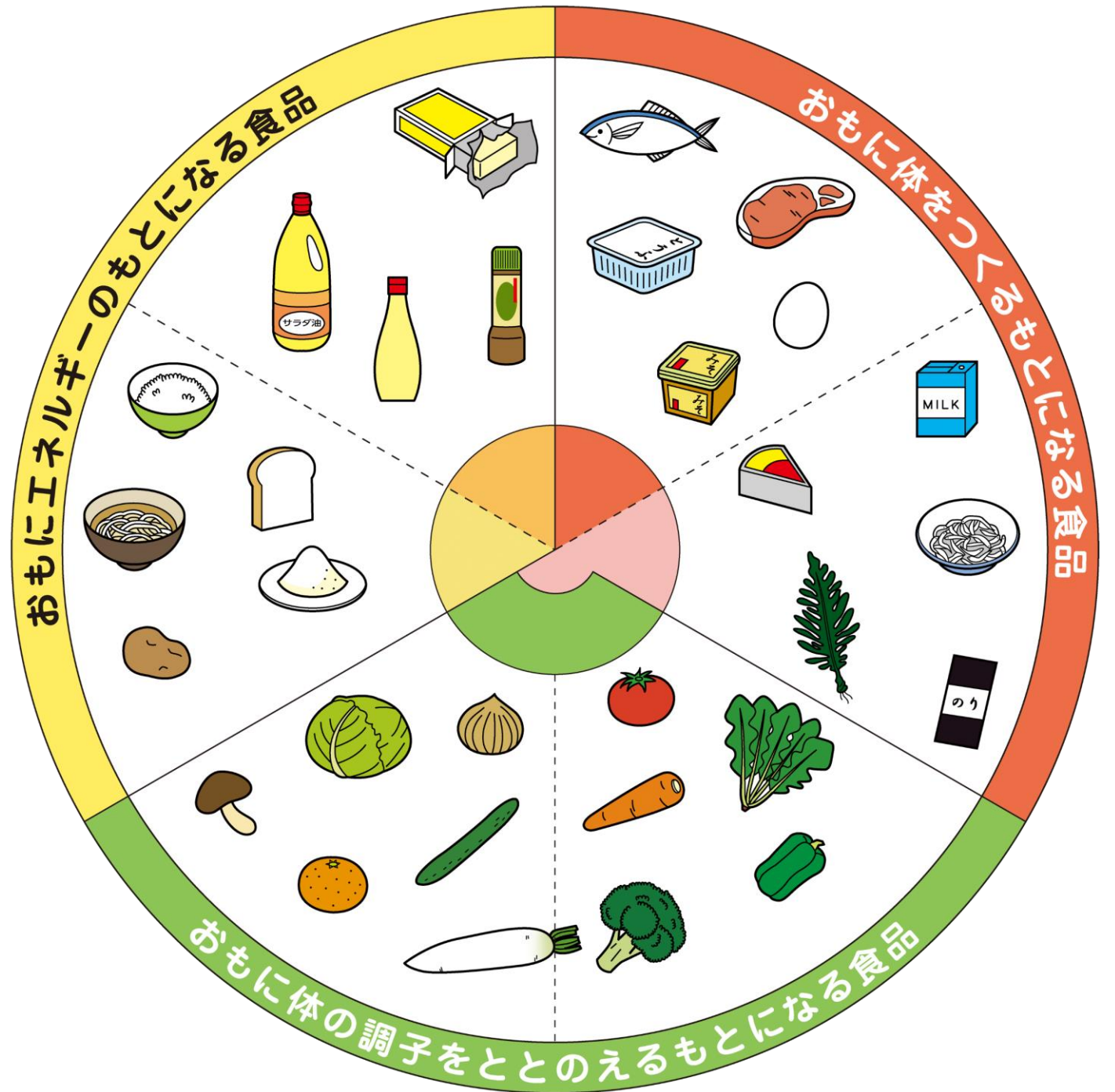
資料:厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

体の大きさや食欲・食事量には
個人差があって当たり前

からだに異常がなく
元気に成長していれば必要以上に
心配する必要はない

小食の場合は必要な栄養が
とりにくいので
食事量が少ないなりに
バランスの良い食事を

赤 黄 緑
食品の3つのグループ



しゅく いく
食育ランチョンマット



しゅく いく ちく ひょう
さかい食育目標

さ さんしょく た
三食きちんと食べる

か かんしゃ しゅく たいせつ
感謝して食を大切にする

い いっしょ た
一緒に食べる

作成：堺市

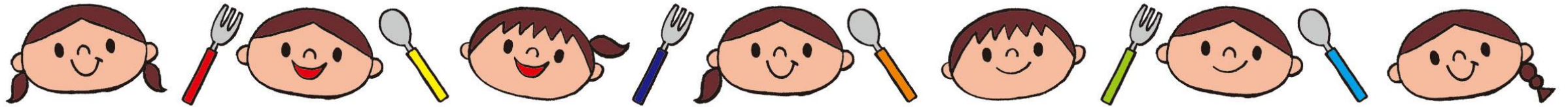
- 彩りやかたちを可愛くアレンジ
- ワンプレートにまとめる
- 一口サイズにして食べやすくする



好き嫌いの原因ってなに？

- 苦味や酸味のあるものが苦手
- 咀嚼しやくがうまくできない
- 経験不足（はじめて見る料理に抵抗）
- 嫌な経験による反応

好き嫌いなく何でも食べるには？



●調理法を工夫する

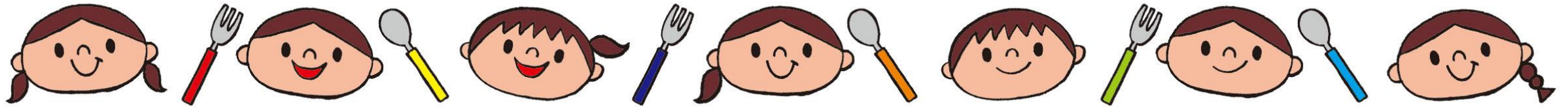
●切り方を工夫する

●食に関わる

*お手伝い

●嫌いな物(少量でも)盛り付ける

おやつ役割



●子ども達の楽しみ

●栄養補給(補食)

規則正しいおやつ習慣を身につける

●時間を決めて

●必要な分だけ

●ながら食べはせず「おやつ」に集中



「補食」におすすめ

- うどん
- おにぎり
- ゆで野菜
- 果物
- プリンなど



楽しく食べる為の食事マナー

- 食事のあいさつ
- 食具のあつかいかた
- 食べ方

美味しく食べる・楽しく食べる
ためにもマナーが大切

下の「はし」の持ち方①



上の「はし」の持ち方②



「はし」の持ち方③

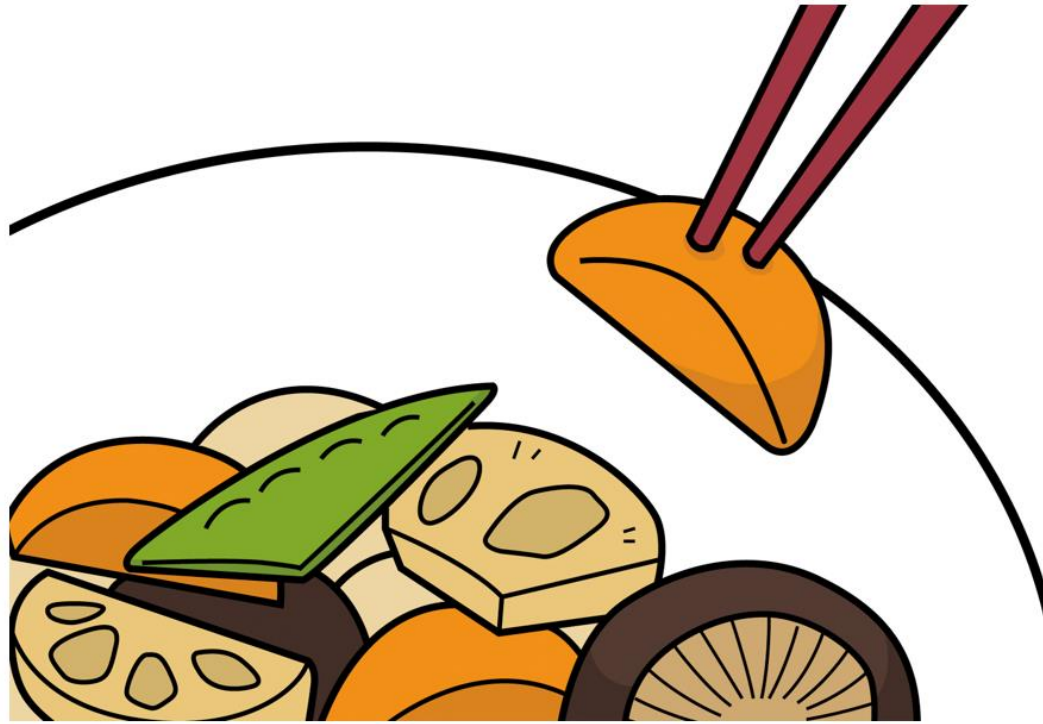


「はし」を動かしてみよう④

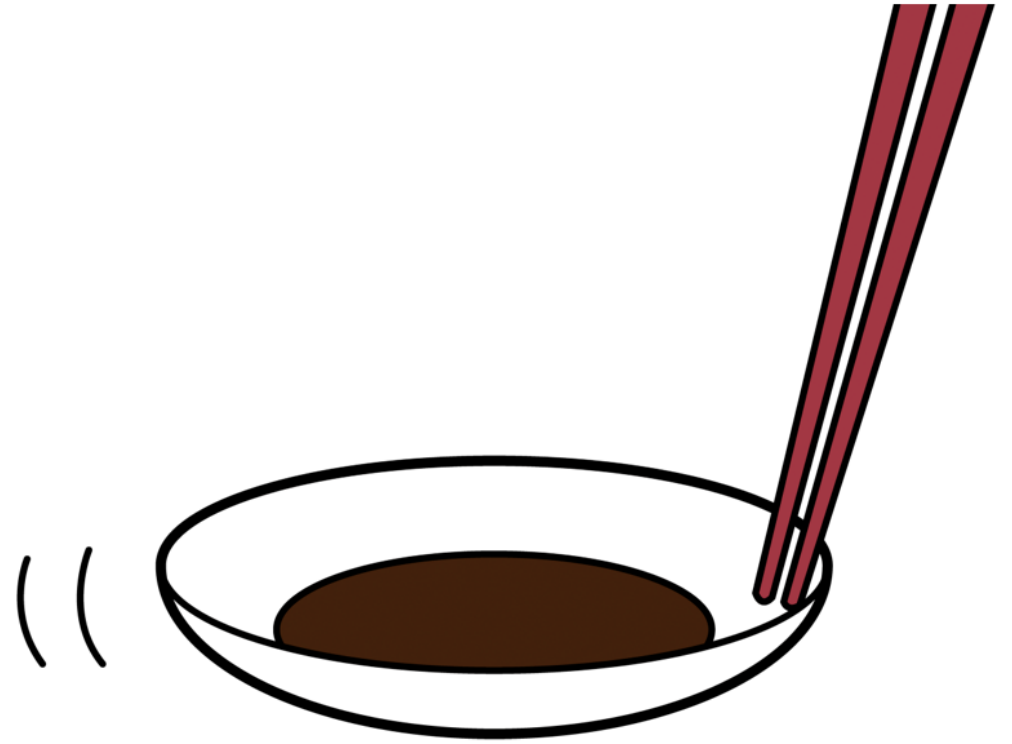


こんな「はし」づかいをしていませんか？

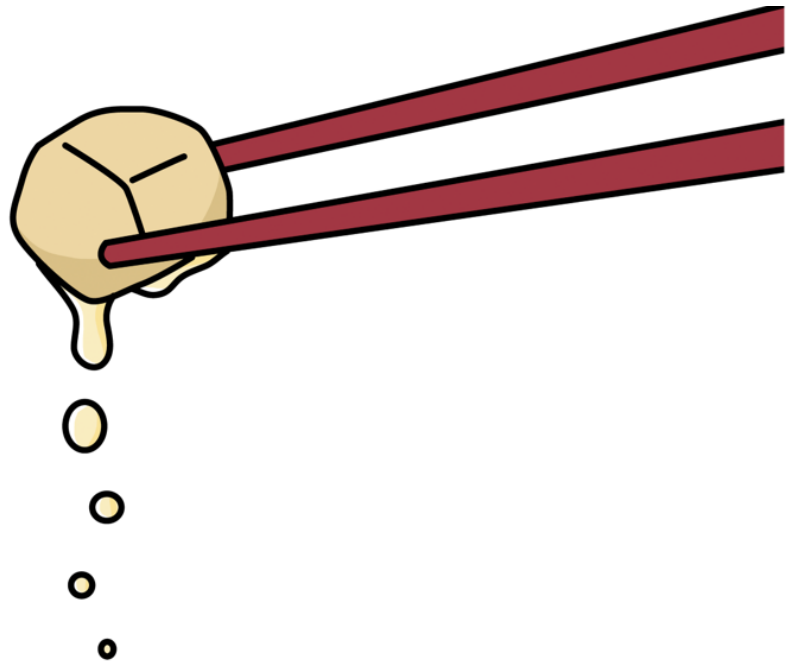
刺しばし



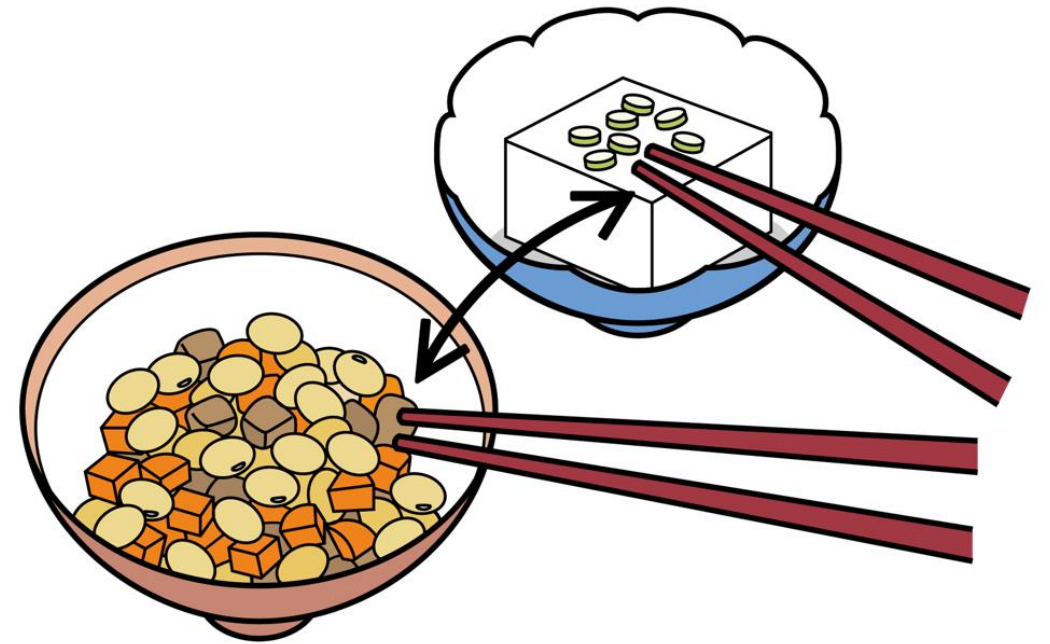
寄せばし



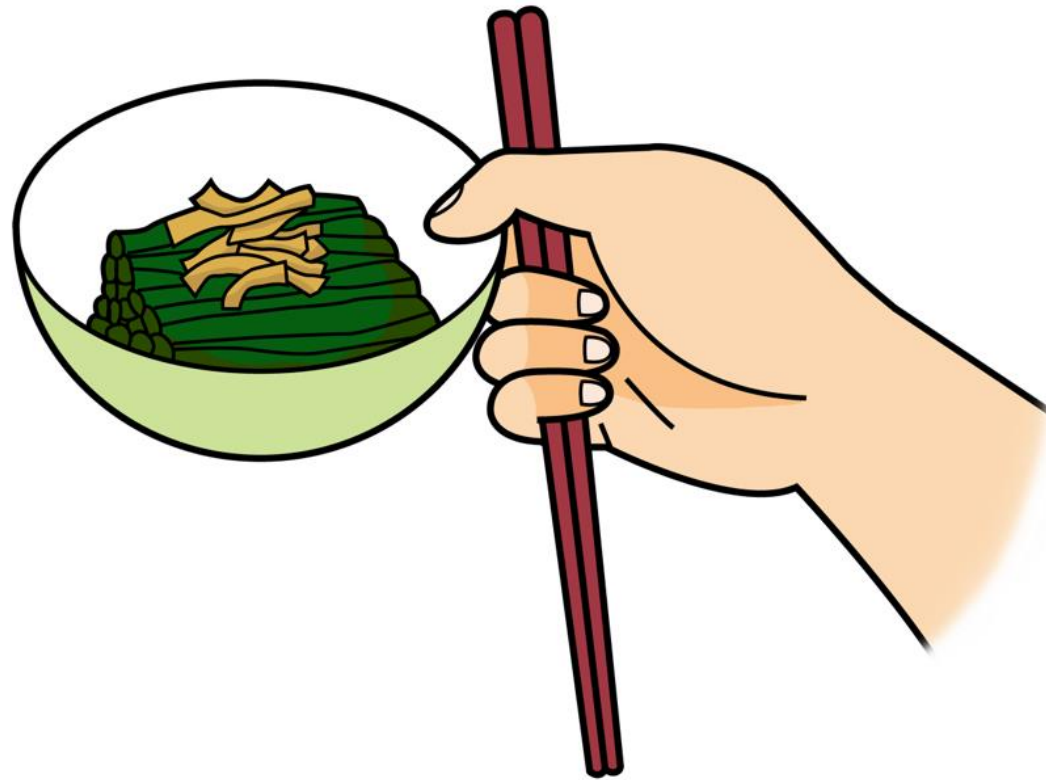
涙ばし



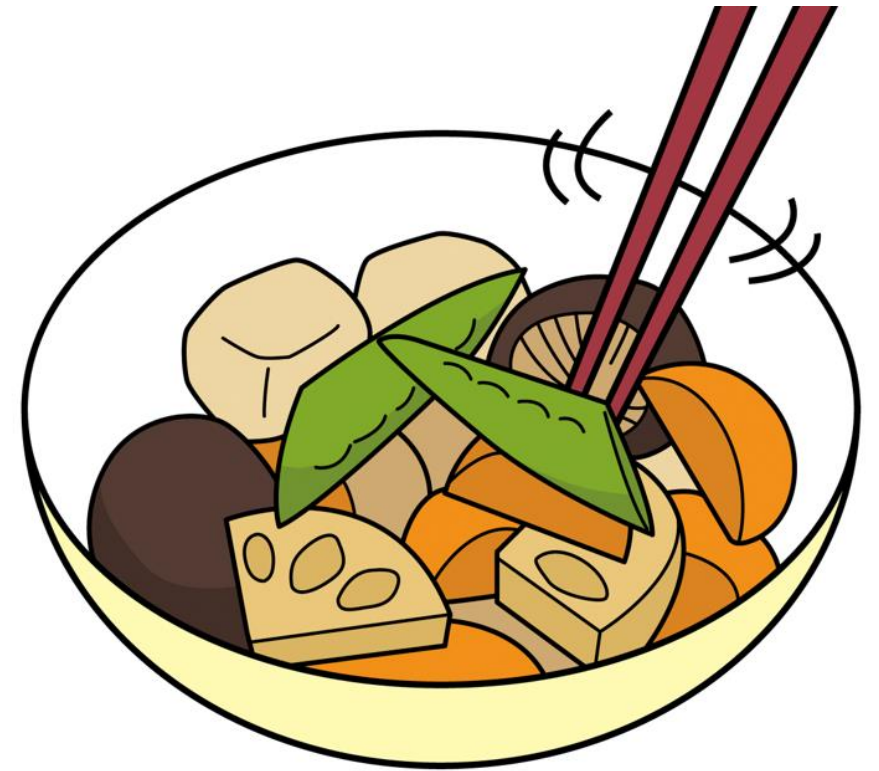
迷いばし



持ちばし



探りばし



まずは「保護者」がお手本を

- ひじをついて食べない
- 音をたてて食べない
- 口に物を入れて話さない
- 食事中席を立たない
- 食べ物をつくってくれた人への感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつする事を習慣に



<https://twitter.com/MHLWitter/status/1533727913836617728>

家庭でできる 食中毒予防

[point0709.pdf \(mhlw.go.jp\)](http://point0709.pdf(mhlw.go.jp))

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入



寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備



冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理



加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事



食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品



時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

アニサキスによる食中毒を予防しましょう

生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています

アニサキスの特徴

- ◆ 寄生虫（線虫類）
- ◆ 約2cm～3cmで、白色の少し太い糸状
- ◆ アニサキス幼虫が寄生している魚介類
サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど



食中毒の症状

- アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後、
- ◆ 数～十数時間後に、激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐。
→ 急性胃アニサキス症
 - ◆ 十数時間後以降に、激しい下腹部の痛み。
→ 急性腸アニサキス症



食中毒発生状況

- ◆ アニサキスによる食中毒の50%以上が飲食店又は販売店で発生しています。

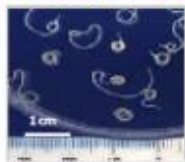
まずは、鮮度を徹底！目視で確認！

- ◆ 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。

※アニサキス幼虫は寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。内臓が付いた魚を仕入れた場合は、速やかに内臓を取り除きましょう。

- ◆ 魚の内臓を生で提供しない。

- ◆ 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。



提供：東京都健康安全研究センター
サバに寄生したアニサキス幼虫の写真

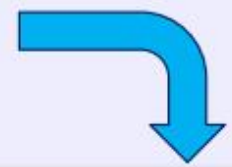
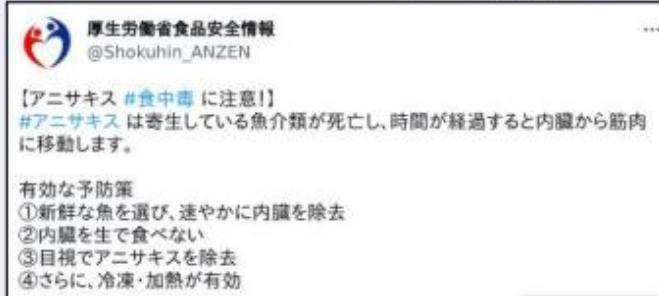
さらに、冷凍・加熱が有効！

- ◆ 冷凍する。（-20℃で24時間以上）
- ◆ 加熱する。（70℃以上、または60℃なら1分）

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、しょうゆやわさびでは、アニサキス幼虫は死滅しません。

厚生労働省ホームページ「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」もご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>

<厚生労働省食品安全情報Twitterにて国民へ周知>



食べきれない時は「小分け」にして できるだけ「早く」冷やしましょう



再加熱の時は鍋底から かき混ぜ中心まで加熱する

[煮込み料理を楽しむために～ウェルシュ菌による食中毒にご注意を！！
～：農林水産省 \(maff.go.jp\)](#)

メンチカツなどのひき肉製品は、 中心部まで焼いて食べよう

外はこんがり・・・
食べられる？

表面が揚がっていても
中心部は生焼けの場合があります。
中まで火がとおっているか
見た目でもチェック！！



《ご注意ください》

安全な
家庭調理
の心得

『新鮮だから安全』

ではありません!!



生・半生・加熱不足の鶏肉料理による
カンピロバクター食中毒が多発しています!

鶏肉



市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています!

20%～100%

(※)

カンピロバクターって?

特徴: ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状 (食べてから1～7日で発症)
: 下痢、腹痛、発熱

対策: 十分な加熱 (中心が白くなるまで焼く)
サラダなど生で食べるものとは別に調理
鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

(※) 過去の厚生労働科学研究の結果より



食品関連事業者の皆さまへ

ハチミツ及びハチミツを含む食品 には
「1歳未満の乳児には与えないで下さい。」
と分かりやすい表示が大切です。



- ハチミツは、腸内環境が整わない1歳未満の赤ちゃんにはリスクが高い食品です。
- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。
- 1歳を超えると腸内環境が整うため、乳児ボツリヌス症が発症することはありません。

乳児ボツリヌス症は、国内では、保健所が食中毒として報告した事例は1986年以降3例、医師が乳児ボツリヌス症として報告した事例は1999年以降16例あります。また、欧米でも発生しており、米国では毎年100例以上の発生報告があります。乳児ボツリヌス症の発生原因は、食品としてハチミツが指摘されています。



「Q&A」参考サイト
へのリンク

【問合せ先】 電話 03-3507-8800 (代)

消費者庁 表示対策課食品表示対策室・食品表示企画課



1A1811001(3)

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p>＜食品からの感染＞</p> <ul style="list-style-type: none">●感染した人が調理などをして汚染された食品●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <p>＜人からの感染＞</p> <ul style="list-style-type: none">●患者のふん便やおう吐物からの二次感染●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	<p>＜潜伏時間＞</p> <ul style="list-style-type: none">●感染から発症まで24～48時間 <p>＜主な症状＞</p> <ul style="list-style-type: none">●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。
なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも
代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppm の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppm の濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
製品の濃度				
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、**誤って飲むことがないように**、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

手には見えない汚れがいっぱい

見えないよこれがねらっている！←



ばいきん←



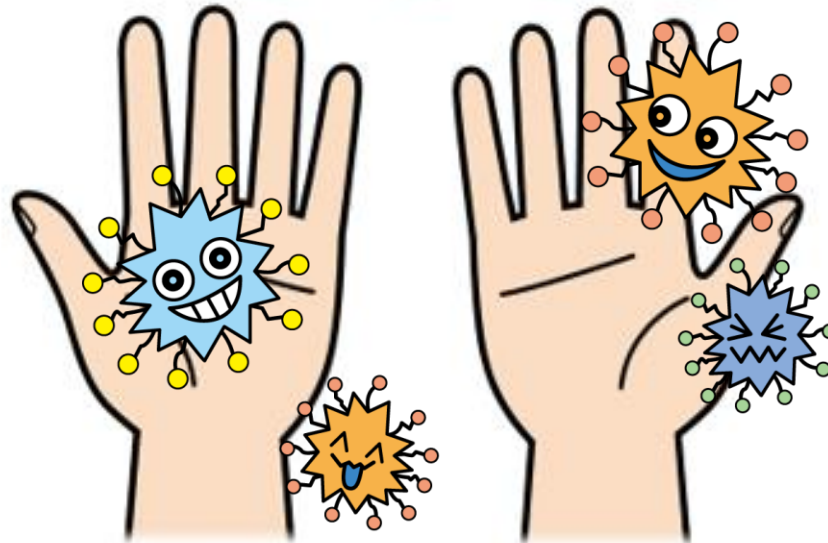
ほこり←



あせ←



土←



手洗いが命を救う!?



© UNICEF/SLRA2013-0226/Assel in
トイレの後、石けんを使って手洗いをする男の子
(シエラレオネ) ←

自分の命を守るための手洗い

世界では、5歳を迎える前に亡くなる子どもが、1年間に630万人もいます。これは、1日あたり1万7000人、約5秒に1人の割合です。命を失う子どもたちの多くは、栄養が十分にとれていないこともあって、病気にかかりやすくなっています。そこで病気を起こすばい菌を体に入れないためにも、石けんを使った手洗いが大切とされています。←



© UNICEF/UNI130255/Thame
正しい手の洗い方の練習をする
子どもたち (ミャンマー) ←



© UNICEF/BANA2012-01023/Khan
手洗いの大切さを伝える劇のよう
す (バングラデシュ) ←

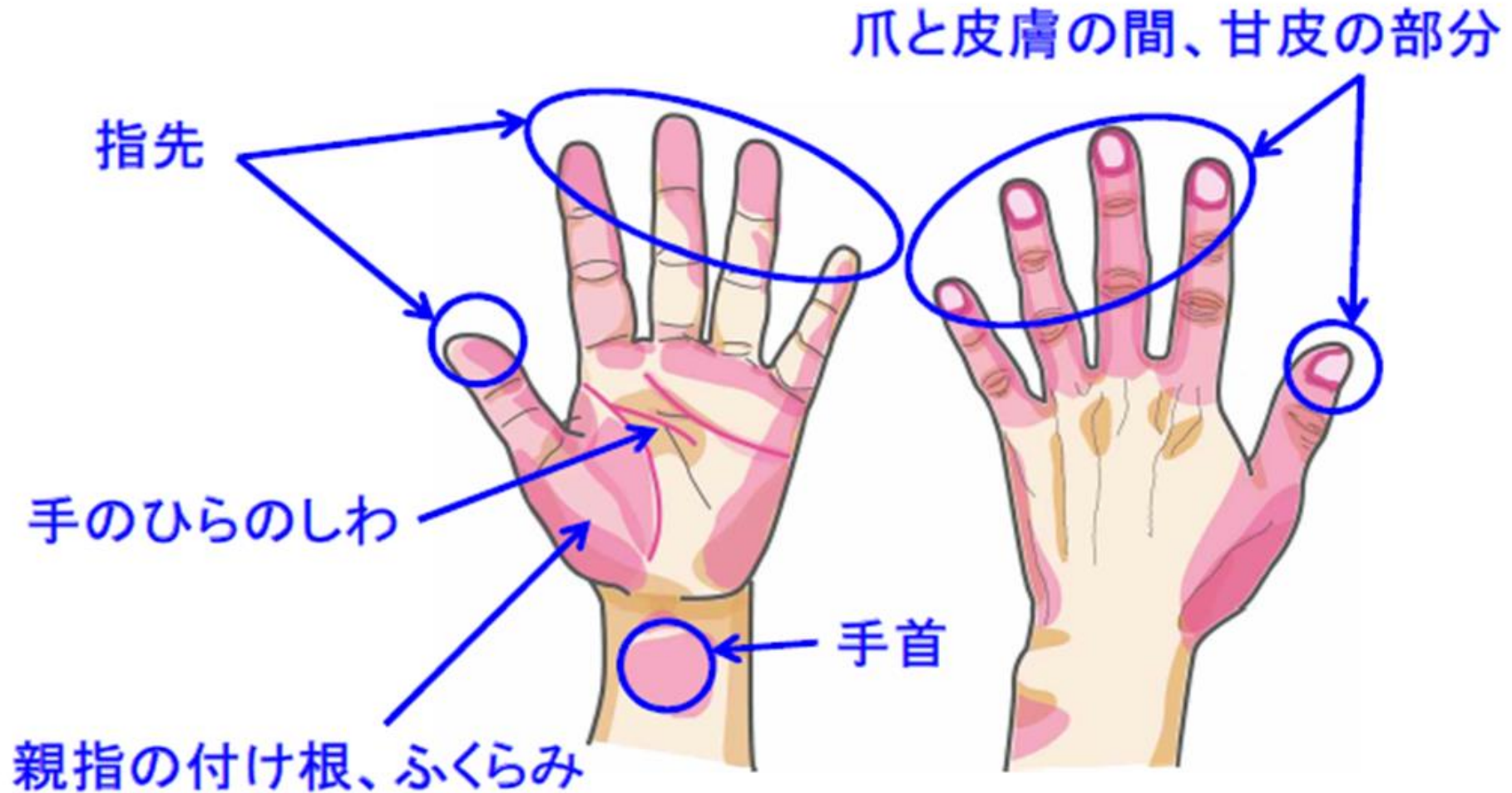
洗っていない手



石けんであらった手



洗い残しの多い部分



(厚生労働省ホームページより 公益社団法人日本食品衛生協会作成資料)

できていますか？

衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



両手を洗うのに
十分な量の
洗剤を
取りましょう

2 洗剤を手
取る



3 手のひら、
指の腹面を洗う



4 手の甲、
指の背を洗う



5 指の間(側面)、股
(付け根)を洗う



6 親指と親指の付
け根のふくらん
だ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う（内側・側面・外側）



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会