



食生活の現状

自分の食生活を見直してみましょ

ご自分や家族の食生活を検証してみましょう。
以下の質問をチェックして、○が15個以上なら安心！ 10個以下だと要注意！

1. 1日1回は家族そろって食事をしていますか？
2. 朝食を食べていますか？
3. 主食、主菜、副菜のそろった食事をしていますか？
4. ご飯食を食べていますか？
5. いつも腹八分目を心がけていますか？
6. 肉または魚を毎日食べていますか？
7. 大豆または大豆製品を毎日食べていますか？
8. 野菜、海藻類、きのこ類なども食べていますか？
9. 具だくさんの味噌汁を1日1回飲んでいますか？
10. 牛乳を毎日飲んでいますか？
11. 果物を毎日食べていますか？
12. 油物の摂り過ぎに気をつけていますか？
13. 味をみてからしょうゆやソースをかけていますか？
14. 漬物など塩分をに気をつけていますか？
15. 飲み物の糖分やアルコール量に気をつけていますか？
16. インスタント食品やレトルト食品の摂り過ぎに気をつけていますか？
17. 外食は単品ではなくなるべくセットメニューを選んでいますか？
18. 食事バランスガイドを知っていますか？
19. 食品は表示をよく見て買っていますか？
20. 手洗いや台所の衛生に気をつけていますか？



食育コラム

MOTTAINAI/もったいない!

NO.52

円の価値が下がっていることから、すべての物の値段が上がっています。食料品を買い物に行って一万円を崩すとお金が無くなる速度が速くて、年金受給者の身にとっては次の年金受給日までやりくりの日が続きます。

第一生命保険の「サラッと川柳コンクール」にも物価高やコメ不足が選ばれています。『下がらない コメの値段と 血糖値』、『「いい値」だね「いいね」と言えぬ物価高』

各スーパーでは賞味期限が近づいた品々を処分しないで値引き品として売っていますので必ず覗いてみます。少しの節約ですが(私は)毎日買い物をしていますので得をした気分になります。もったいない!のところです。

環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさん(ケニア人・2011年71歳で死去)が2005年初来日した際「もったいない」という言葉に出会い、感銘を受けて世界に広めることを提唱しました。

「もったいない」は、物や資源の価値を十分に生かされず、無駄にする事の惜しさを表す言葉です。あらためて私たちの日常を見直すきっかけにしてみてもいいでしょうか。

(磯)