▶ 食育メニュープランナー養成講座

Foods How?

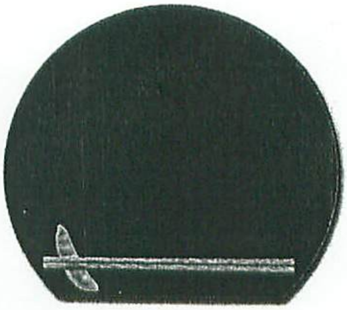
監修:特定非営利活動法人 みんなの食育

はじめに

世界では、飢えに苦しむ人もいますが、日本では、多くの食品が流通し、毎日の生活の中で余った食品を、大量に廃棄しています。また、TV や雑誌などで健康情報が毎日のように流されているにもかかわらず、あやまった食生活を続け、メタボリックシンドロームと診断される人や低体温症の人など、病気一歩手前の人々が年代を問わず増えてきています。「食べ物に不自由しないこと」は必ずしも「豊かな食生活」であるとはいえないようです。

そこで、本講座は、「食べること」の大切さを知り、「食べ物」を大切にあつかう、健康で心豊かな生活を送るための「食育メニュー」を提供できる人材を養成します。

本講座の学習において、一定以上のレベルに達した方には、「食育メニュープランナー」の認定証をさしあげます。「食べること」の大切さと本当の「食の楽しみ」を多くの方に伝えていっていただきたいと願っております。



▮本講座の目的

1. 食べ物の大切さを知る

わたしたちの身体は、日々生まれ変わる細胞によって構成されていますが、その細胞はわたしたちが食べるものから作られています。わたしたちは食べ物の命をいただき、それがわたしたちの身体になっていくことをふまえ、食べ物の大切さを深く理解することが大切です。

2. 一汁三菜を基本としたバランスの良い献立（食育メニュー）を作る

健康で心豊かな生活を送るためには、食べることを大切にし、食材をいとおしみ、偏らない食生活を送ることが大切です。本講座では昔ながらの和食献立の基本スタイルである一汁三菜を基本として、ごはんを中心としたバランスの良い献立の作り方を学びます。

3. 食の楽しみを伝えていく

食事は楽しいものです。みんなで囲む食卓は、自然と「いただきます」「ごちそうさま」の言葉が出てきます。

人間は唯一、共食をする動物であり、楽しく、和やかに食事をとることができます。誰かと楽しんで食事をすることが食べたものの吸収力を高めるとも言われています。

また、何をどのように食べるかは、長い人類の歴史の中で伝えられてきた、その土地の文化です。グローバリズムの中で、見失いがちな食の文化を、食の楽しみとともに、次世代に伝えることは、私たちの大きな役目です。

NPO 法人 みんなの食育

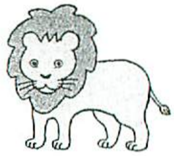
〈食育メニュープランナー養成講座〉目次

Prologue

食べるって大切だね

いただきますとごちそうさま …… 2
世界の食料問題 …… 3
世界の食の取り組み …… 4
日本の食の問題 …… 6

Chapter 1



食べたものが「私」になるまで

人の体と食べ物の関係って? …… 8
「咀嚼」してますか? …… 10
消化と吸収のしくみ …… 11
体のベース作りに欠かせない栄養素って? …… 12
6つの基礎食品群をバランスよく! …… 13
ビタミンは体の潤滑油 …… 14
微量でも大事!必須ミネラル …… 15
いま注目の「機能性成分」って何? …… 16
栄養バランスに優れた「一汁三菜」の食事 …… 18
1日3食での食事のバランスのとり方 …… 20
1週間での食事のバランスのとり方 …… 21

朝ごはんはなぜ大事? …… 22

Chapter 2

食べ方を考えてみよう

ライフステージごとの食事 …… 24
「数字」が食べ方を教えてくれる …… 29
医食同源 こんなときは何をどう食べる? …… 30

お酒の飲み方 …… 34
おやつ・くだものの食べ方 …… 34

Chapter 3

食育メニューの作り方

一汁三菜の献立を考えよう …… 36

魚介の一汁三菜

ぶりの照り焼き献立 …… 38

さけフライ献立 …… 40

えびチリ献立 …… 42

肉の一汁三菜

鶏の唐揚げ献立 …… 44

ハンバーグ献立 …… 46

大豆製品のおかず

豆腐と野菜のあんかけ …… 48

豆腐の納豆ピザ …… 48

高野豆腐のえびはさみカツ …… 49

3品で一汁三菜の栄養を摂るには

焼きギョウザ献立 …… 50

スープギョウザ献立 …… 51

夏野菜カレー献立 …… 52

楽しみ方いろいろ！ カレー粉であっさりメニュー …… 53

ごはんのアレンジレシピ

3色おむすびせんべい …… 54

押し寿司 …… 55

玄米キッシュ …… 55

めん類のアレンジレシピ

サラダそば …… 56

あさりとチンゲン菜のうどん …… 56

なすとトマトのスパゲッティ …… 57

ごはんの炊き方を覚えよう …… 58

おいしい「だし」とれますか？ …… 60

副菜・副副菜作りのポイント …… 62

調味料の使い方のコツ …… 63

中食・インスタント食品の活用法 …… 64

外食の選び方 …… 65

四季を感じるテーブルコーディネート …… 66

〈食育メニュープランナー養成講座〉目次

Chapter 4

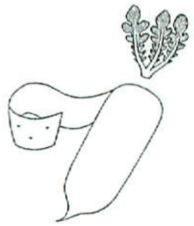
食べ物を大切にしよう

食材のムダをなくそう …… 68

食材を食べきろう …… 70

食材を使いきる！ …… 72

かけがえのない水 …… 74



Chapter 5

食を伝える

日本の食の「いま」〜地産地消と身土不二〜 …… 76

食べ物の旬と季節の食べ方 …… 78

全国の郷土料理 …… 80

大切にしたい、年中行事と行事食 …… 82

食の安全 …… 84

食育の活動例 〜おいしい！楽しい！を伝えよう〜 …… 86

実践課題レポート …… 88