

# ～輝きの子育て～

## 10食品群の摂取

6月は「食育月間」であった。食育の啓発のため平成18年から始まり各地で料理教室や農業体験などの関連イベントが行われている。

1カ月遅れで今月は食事について記してみたい。

健康を保つためには栄養のバランスがとれた食事が重要だが自分の食事はバランスがとれているかどうかよく判らない。

「NHKためしてガッテン」で放送されたのは10食品群を摂ることで健康な生活が出来ると紹介された。かつては、1日30品目を食べましようと言われた時期があったが、それと同じ栄養素の食品を偏って食べてしまう恐れがあり、2000年に厚生労働省が、新しく「食生活指針」を出し10の食品群をバランスよく食べましようという方針が変わった。そのために作られたのが「10食品群シート」です。

### シートの使い方

その食材を食べたら「○」をつける。(何回食べても「○」は1つ)

食べた量が少量でも「○」をつける。

あまり厳密に考えないでよいそうです。

例えばハム一枚でもOKです。

このシートを7日毎に見直し食生活の改善に役立ててみてはどうでしょうか。

因みに、私の家庭では海草と芋が不足していることが判明しました。

Web上で「10食品群チェックシート」で検索するといろいろな形式のシートがあります。使いやすいものを使ってください。

片野 英司

10食品群チェックシート											
1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。											
	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑葉色野菜	芋	果物	海草	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

《注意》慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。  
出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい(講談社)」から引用改変。