



◆地産地消の意味◆

『地産地消』とは、「地域生産-地域消費」の略語で、「地域でとれた農林水産物をできるだけ地域で消費しよう」という意味です。

◆地産地消のメリット◆

地産地消を取り組むことは、様々なメリットがあると考えられます♪♪

消費者にとっては、

- ・身近な場所から新鮮な農産物を得ることができる。
- ・消費者自らが生産状況等を確認でき、安心感が得られる。
- ・環境に優しい生活につながる。

生産者にとっては、

- ・消費者との顔が見える関係により、地域の消費者ニーズを的確にとらえた効率的な生産を行うことができる。
- ・流通経費の節減により、生産者の手取りの増加が図られ、収益性の向上が期待できる。
- ・生産者が直接販売することにより、少量な産品、加工・調理品もさらに場合によっては不揃い品や規格外品も販売可能となる。

生産と消費をつなぐ者にとっては、

- ・市町村や栄養士には、学校給食で地場農畜産物を利用することで、児童や生徒の「食育の推進」にもつながる。
- ・料理店や旅館では、地元食材を活用した特徴のあるメニューを提供することで、地元や観光客を集めることができる。

発行日：
2024.2.19
浦和学院高校
栄養指導委員会

◆地産地消と郷土料理の関係◆

郷土料理は、地域でとれた独自の素材、旬の食材を使用していることが多いです。地元の郷土料理に親しみ、地域で採れるものをその地域で消費する「地産地消」を促すことは、食料自給率を上げ、輸出のための海洋資源乱獲や、農地拡大のための森林伐採を防ぐことができます。

◆埼玉県(浦和学院高等学校の所在地)の郷土料理◆

- ・冷や汁／すったて
- ・呉汁
- ・ねぎぬた
- ・いがまんじゅう
- ・甘露梅 など



これらの郷土料理を食べることも、地産地消の一つで、メリットが沢山あります♪

参考文献：

① https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/saitama.html

② <https://www.maff.go.jp/tokai/keiei/shokuhin/chisan/merit.html>

2年×組 金 攸娜

食事の大切さについて

栄養は人間の体を作り、生存活動に欠かすことができません。

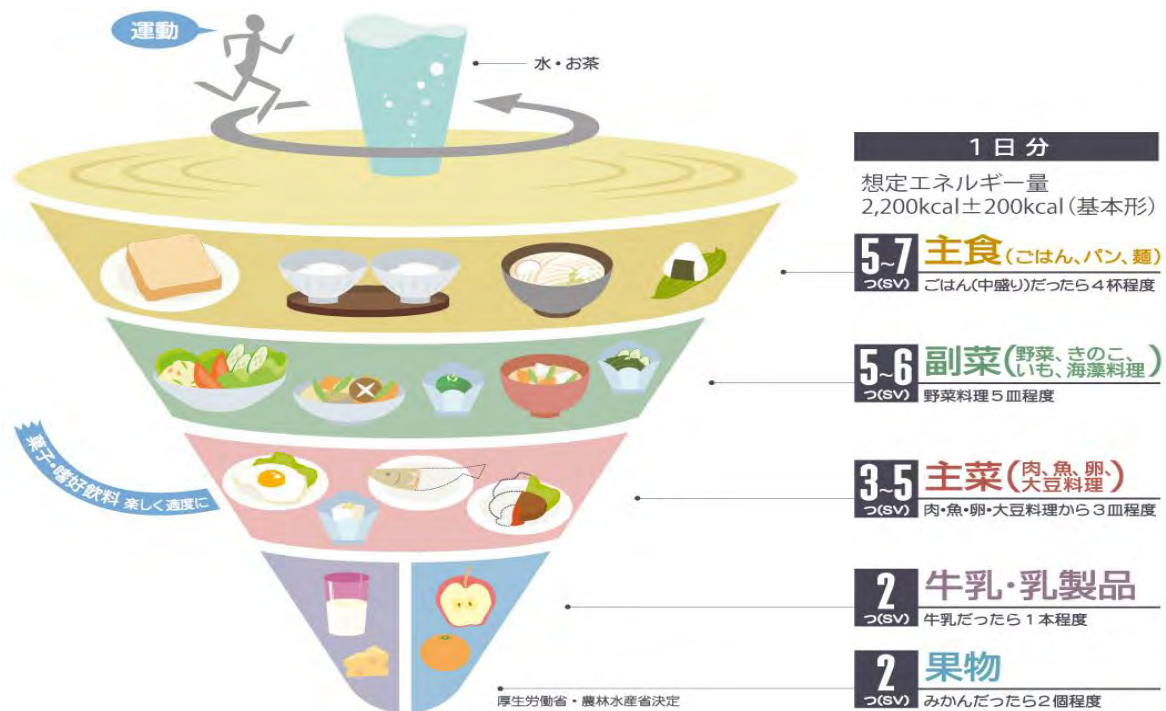
忙しくて食事を食べられなかったり、偏った食事をしてしまうと、健康を維持する為の栄養素が不足してしまいます。カルシウム不足は骨の形成に、たんぱく質不足は臓器や爪などの形成に…

のように、栄養素不足は身体に悪影響を及ぼします。栄養バランスの取れた食事をするには、①主食②副菜③主菜④牛乳・乳製品⑤果物の5つを意識して食べることが大切です。

また、1日3食食べることも重要です。活動に必要なエネルギーや栄養素を補い、生活リズムを整えて、健康を維持することに役立つからです。

1日3食バランスよく食べて、十分なエネルギーや必要な栄養素を摂取すると、健康の維持増進、生活リズムの安定などたくさんのメリットがあります。

食事バランスガイド



参考文献：

- ① https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/joho/0511_joho02.html
- ② <https://www.sskb.co.jp/advice2/advice.balance.index.htm>

2年1組 田島 潮音

便秘を予防・解消しよう



●便秘とは●

便を十分にかつ、快適に出し切れない状態です。便秘が続くとお腹が張って苦しくなったり、吐き気や食欲低下、肌荒れや肩こりなどの症状に悩まされます。



●便秘に良いとされる食べ物・飲み物●

水や白湯、良質な油(オリーブオイルやアマニ油、えごま油などに含まれる不飽和脂肪酸)、ヨーグルトなどの乳酸菌、発酵食品(納豆や味噌、キムチなど)、食物繊維(さつまいも、ブロッコリー、おから、小豆、かぼちゃなど)、果物(キウイ、リンゴ、ブドウ、ナシなど)

不溶性食物繊維

水溶性食物繊維



※水や白湯など、十分な量の水分を摂取することで、便が柔らかくなり、便秘を解消できる場合があります。

※不飽和脂肪酸とは、植物や魚に多く含まれます。オレイン酸やリノール酸、αリノレン酸などがあります。

※食べ物以外では、ウォーキングなどによる有酸素運動、腹筋を行うことで腸に刺激を与え、便秘解消に役立ちます。

参考文献：

<https://soujinkai.or.jp/himawariNaiHifu/constipation-food/>

2年〇組 三田村 柚葉

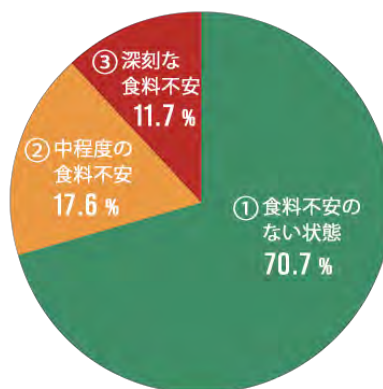


現代社会では、**飢餓**が食糧問題としてあります。**飢餓**とは、身長に対して妥当とされる最低限の体重を維持し、軽度の活動を行うのに必要なエネルギーを摂取できない状態を指します。意外にも、私たちの住んでいる**日本**では、**7人に1人が**貧困問題があるとされており、**世界の飢餓人口**は**9人に1人**です。その為、満足に食事をとることができないような生活をおくっている人は、日本を含めた世界には沢山存在します。**日本**では、**食品ロス**に関して国や地方公共団体の責任を明らかにし、社会全体として食品ロスの削減を総合的に推進することを目的に定められた法律である削減推進法も制定しています。偏りのある栄養の取り方をしていると、**体調不良の原因**となったり、**肥満増減の原因**にもなります。現代社会で起こっている食糧問題を、一人一人の考え方を変えていくことにより、世界全体へもそれが流れてゆき、社会問題を少しずつ解決していくための一助として、**自分の食生活を見直してみる**のも良いのではないのでしょうか？

参考文献：

① https://gooddo.jp/magazine/sdgs_2030/zero_hunger_sdgs/4708/

② <https://www.otsuka.co.jp/cmt/nutrition/1day/>



2年S組 川添 惟奈