

食育だより 2012 10月



私たちが1日に必要とするエネルギーは、糖質・脂質・たんぱく質を給源としますが、健康のためには糖質から55~60%、脂質から20~25%、たんぱく質12~15%程度の割合で摂取するのが望ましいとされています。

ところが、米の摂取が減り続けているため、糖質の割合が低くなり、脂肪の割合が高くなりすぎています。こうした傾向が続けば、生活習慣病の増加が心配されます。米はわが国で自給率の高い食品です。近年はお米ばなれが進んでいるといわれていますが、将来の安定した食料供給のためにも米を見直しましょう。



食べ物には、それぞれ「旬(しゅん)」があります。「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物がおいしくて栄養がたっぷりの時期、または魚がたくさんとれる季節のことをさします。

食べ物によってその時期は違いますが、旬のものを食べることで自然の恵みや四季の変化を感じることができます。

これから時期は、さつまいも・柿・栗・さんまなどが「旬」を迎えます。



アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。



「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル