

仕事に子育てに忙しい毎日でも /



無理なく気軽に食育!



新潟県は育児に家事、仕事に忙しい子育て世帯を食生活の面から応援!
こどもの食事には悩み中…の方も多いのでは?



作成・監修

管理栄養士
ますがた みき氏
(長岡市在住、はれいろごはん代表)

1. こどもの食事の悩みに、専門家からのアドバイス

Q1



こどもが食事のお手伝いをしたがるのですが、余裕がなくて対応できません。よい方法はありますか?

A 出来上がった料理の“味見”をしてもらうのはいかがでしょうか。「味はどうか?」などコミュニケーションをとりながらお子さんに任せてみると、きっと喜ぶますよ!

Q2



簡単に親子で楽しくできる、おすすめの食育の取組はありますか?

A 例えば、こどもと一緒に食材リストを持ってスーパーで探してみたり、その日食べた食材を図鑑で調べてみるなど、パパもママも無理なく楽しめると思いますよ!

Q3



食育って手作りじゃないとダメですか? 食事づくりをお休みしたいです。

A 食育は「何」を食べるかと同じくらい、「誰と」「どんなふうに」食べるかが大事です。手作りにこだわり過ぎず、市販のお惣菜などを上手く活用してみましょう! ママやパパの笑顔がある食卓も立派な食育の一つです。

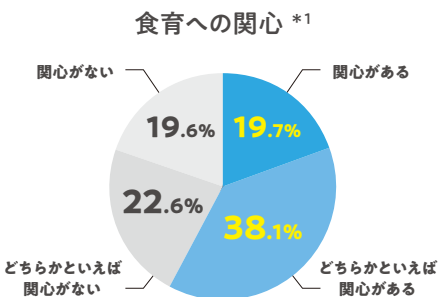
Q4



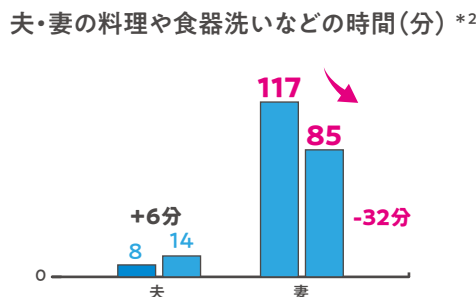
バランスのよい食事は大事だと思うのですが、品数をたくさん準備できません。手軽にバランスのよい食事にする方法はありますか?

A 具沢山の汁物を用意するのはいかがでしょうか。色んな食材や栄養素がとれますよ! また、市販のお惣菜などを上手く組み合わせ、手作りの料理とバランスをとるのもおすすめです。

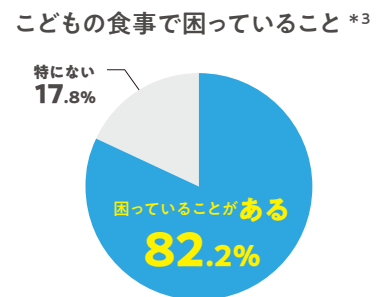
新潟県民の約6割は食育への関心あり



家庭で料理等にかかる時間は5年前と比較して減少 (妻は約30分減)



8割の保護者がこどもの食事について困りごとを抱えている



出典 *1 令和5年県民健康・栄養実態調査結果(新潟県) *2 令和3年社会生活基本調査結果(総務省)6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間(夫婦と子供の世帯) *3 平成27年度乳幼児栄養調査結果(厚生労働省)

2. バランスのよい食事とは

適塩を基本に、主食・主菜・副菜の3つをそろえよう!

副菜

主にビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源
野菜・きのこ・
海藻・いもなど



主食

主に炭水化物の供給源
ご飯・パン・めん類など



主菜

主にたんぱく質の供給源
肉・魚・卵・大豆製品など



主食・主菜・副菜をそろえる
回数が多い人は少ない人と比較して、

- ・バランスよく栄養素や食品がとれること
- ・ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないこと

が報告されています。

栄養バランスのよい食習慣の人はそうでない人と比較して、
死亡のリスクが低くなることが報告されています。

出典：農林水産省
Web サイト

check

主食・主菜・副菜を一皿で



三色丼

(ご飯+ひき肉そぼろ+
卵そぼろ+ほうれん草)



ロコモコ丼

(ご飯+ハンバーグ+
目玉焼き+サラダ)



具だくさんカレー

(ご飯+肉+
きのこ+野菜)

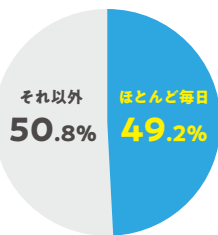


煮込みうどん

(うどん+油揚げ+
卵+野菜) など

- 納豆丼や海鮮丼など「副菜」が含まれていない料理の場合、
サラダやお浸しなどを1品プラスするのもオススメです。
- 無理なく必要な栄養素がとれるように「1日3食食べる」ことも大切です。

- 毎日、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている県民の割合は約5割*4



- バランスのよい食事のために必要なことは、「手間がかからないこと」「時間があること」*5

- 1 手間がかからないこと 59.9%
- 2 時間があること 52.1%
- 3 食費に余裕があること 49.8%

主食・主菜・副菜をそろえた
バランスのよい食事が大事な
ことはわかるけど、仕事や
家事、育児で時間に余裕が
なくて、食事作りが大変…



出典 *4 令和5年県民健康・栄養実態調査結果(新潟県) 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べ方が1日2回以上ある日が週に6日以上ある人の割合
*5 食育に関する意識調査報告書(令和6年3月、農林水産省) 主食・主菜・副菜を組み合わせる食事のために必要なこと(複数回答)

3. 時短&バランスUPに『からだがよろこぶデリ』を活用!

からだがよろこぶデリとは

新潟県では「主食・主菜・副菜がそろっている」「野菜がとれる」「適塩につながる」などの健康的な食事ができる環境づくりとして、県内スーパーマーケット等と連携して、おいしくてヘルシーな惣菜や弁当「からだがよろこぶデリ」を販売していただく取組を進めています。



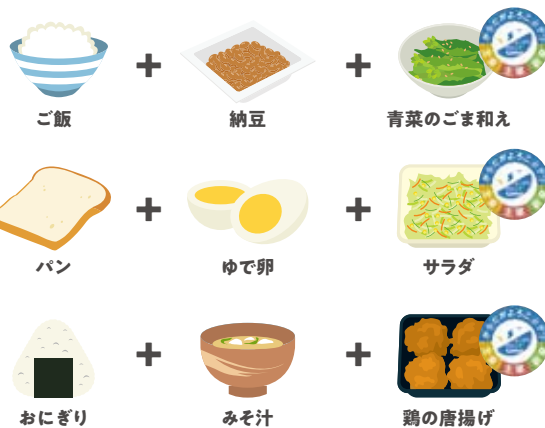
「からだがよろこぶデリ」はこのマークがある弁当、惣菜です。



詳しくはコチラ

check

からだがよろこぶデルリの活用



シールの貼ってあるお弁当を
利用したり、料理や食品を
上手く組み合わせよう

