

用語解説

(五十音順)

●栄養教諭

食に関する指導と学校給食の管理を一元的に行い、学校における食育を推進する役割を担う者として、平成17年度に文部科学省で創設された。

●共食

共に生活している人々と食行動を共にすることを指す。家族と食事を共にする「共食」は、食を通じた家族とのコミュニケーションを深め、はしの持ち方といった食事のマナー、食べ物を大切にすることなど様々なことを学ぶ時間でもある。

●食生活改善推進協議員

昭和30年以降、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を地域において推進しているボランティア組織団体。

●食生活指針

10項目から構成される食生活に関する指針で、平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省が国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。

10項目とは以下のとおり。

- ①食事を楽しみましょう
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ④ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑥食塩や脂肪は控えめに
- ⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ⑩自分の食生活を見直してみよう

●食品ロス

食べられるのに捨てられてしまう食品をいう。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要である。

●食料自給率

私たちが食べている食料のうち、どのくらいが日本で作られているかという割合。カロリーベース、重量ベース、生産額ベースの3種類の計算方法がある。

●生活研究グループ員

豊かで住みよい地域づくりをめざし、「消費者との交流による地域の活性化を図ろう」を重点目標の一つに掲げて郷土料理の伝承や地域食材を使った料理の提案、農業体験指導など地域に根ざした食育活動に取り組んでいる主に女性農業者で組織された団体。

●生活習慣病

日常の生活習慣によって引き起こされる病気の総称。食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が病気の発症・進行に関与する疾患群で、「がん」、「脳卒中」、「心臓病」が3大生活習慣病といわれ、他に高脂血症、糖尿病、高血圧なども含まれる。

●地産地消

地域で生産された食料（農林水産物）を地域で消費すること。

地元で作られている農作物に親しみを持ち、食への関心・興味を高め、望ましい食習慣の実践による健全な身体づくりの観点から、地産地消も食育の大切な取組のひとつである。

●特定健康診査

一般には特定検診とよばれ、厚生労働省により、平成20年4月から実施が義務づけられた、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査。

実施の目的は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を対象に生活指導を行い、生活習慣病を予防をすること。その背景には、生活習慣病の中でも、糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることを掲げている。特定健診の対象者は、実施年度中に40歳～74歳になる者で、健康保険に加入している人が対象となる。

●日本型食生活

日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のこと。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴。

このため、「日本型食生活」を実践していくことは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待される。

●HACCP

Hazard Analysis and Critical Control Point の略称で、米国での宇宙食の安全性を高度に保証するために考案され、製造における重要な工程を連続的に監視することによってひとつひとつの製品の安全性を保証しようとする食品の衛生管理手法。

わが国では、食肉製品、乳・乳製品、いわゆるレトルト食品、魚肉練り製品、清涼飲料水に対し、厚生労働大臣が基準に適合することを個別に承認する「総合衛生管理製造過程承認制度」が設けられている。

本県においても、地域の産業を対象として、食品衛生管理水準の向上と産業基盤強化を図るため、HACCP手法に基づく自主的な衛生管理を実施している施設に対し、独自の「和歌山県食品衛生管理認定制度」を設けている。

● **フードチェーン**

食料の一次生産から最終消費までの流れ。食品やその材料の生産から加工・流通・販売までの一連の段階および活動。

● **リスクコミュニケーション**

食品に関して、消費者、事業者、研究者、行政などの関係者間で、食品のリスク* そのものやリスクに関連する情報や意見を相互に交換すること。

*ここでの「リスク」とは、健康への悪影響が発生する確率と影響の程度のこと。

● **わかやま食育応援隊**

学校や地域で料理講習や農漁業体験等の指導を行う県登録の食育指導者で、平成24年11月現在個人14、団体51、企業12の登録がある。

● **わかやま食の安全サポーター**

県内各地域において、県民の食への関心を高め、食の安全や食生活の改善に関する知識等の普及を図るとともに、県民からいただいたご意見等を食の安全施策に反映させるため、平成16年度に創設した制度。

● **和歌山版「食事バランスガイド」**

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定された「食事バランスガイド」に基づき和歌山の食材や郷土料理を日常の食事に活用できるよう策定。

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマ形で示したもので、これらのバランスが悪いとコマが倒れてしまうことを表現している。

