

けんこう
健康サポーター

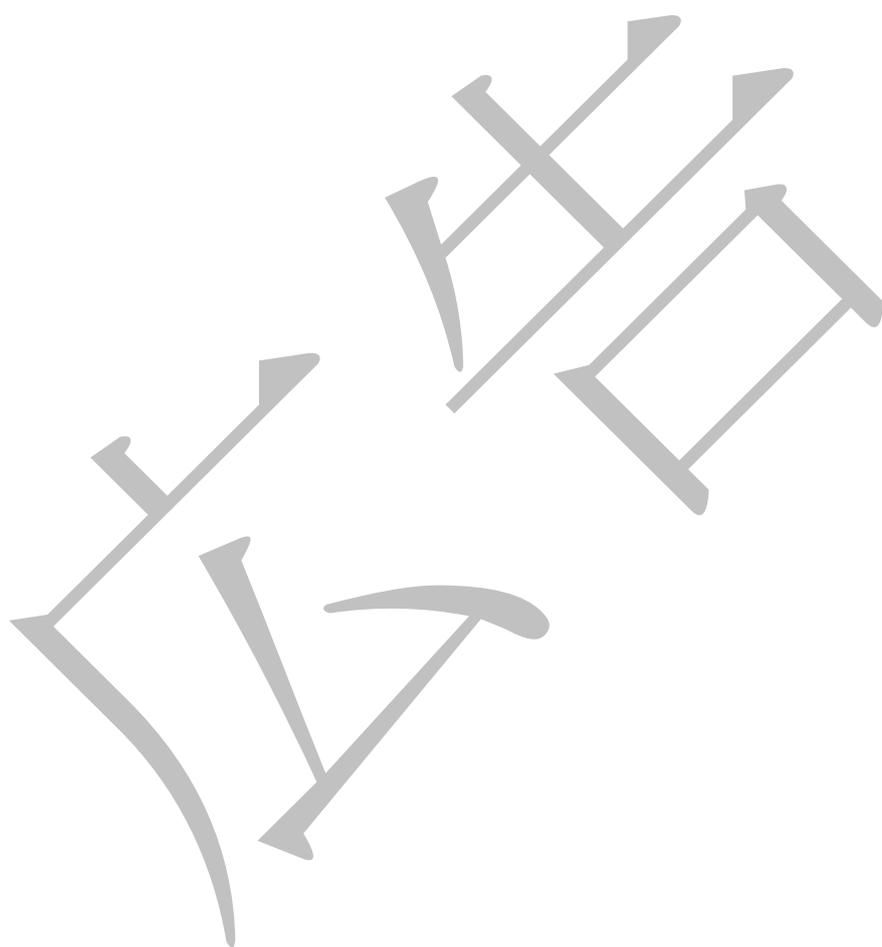
えむぞうくん

しょくいくへん
食育編



みんな!えむぞうくんといっしょに
けんこうのことおはなししよう♪





けんこう
健康サポーター

えむぞうくん



健康ユウキ

しょうがく ねんせい
小学4年生。

ちよっと気が弱よわいけどやさしい男おとこの子こ。
サッカーが大好き。



えむぞうくん

せい ちきゅう
メディカル星から地球のことを
べんきょう 勉強べんきょうしてきた男おとこの子こ。

くいしん坊ばうなのがたまにキズ？

あさ せいせき
朝ごはんで成績アップだぞう! 6ページ
おいしいお勉強だぞう♪ 8ページ
きげんにも種類があるんだぞう♪ 10ページ
おやつも食事の一部? だぞう! 12ページ
「早く」「おいしく」「バランス良く」だぞう! 14ページ
お米は力の源だぞう! 16ページ

か かぞくだん
よく噛んで家族団らんだぞう! 18ページ
ほね ほね
骨はコツコツ作るぞう! 20ページ
み
見えなくてもあるんだぞう!! 22ページ
こめ こめ
お米は粉になっても美味しいぞう! 24ページ
やさしい くたもの よ
野菜と果物をバランス良くだぞう! 26ページ
あじ ちんせき
味覚は記憶の蓄積なんだぞう! 28ページ



けんこう
健康あい

ちゅうがく ねんせい あか
中学1年生。 るくて元気がいい
ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

とても物のしり
けんこうけ ちえぶくろ
健康家の知恵袋。



パパ

いざという時は
たよ
りになるぞ!

ママ

やさしくて
りょうり じょうず
上手だよ!

おじいちゃん

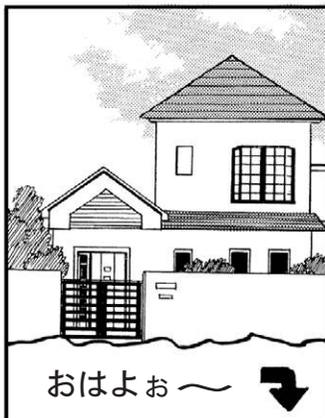
なん づく
何でも作って
くれるんだ!

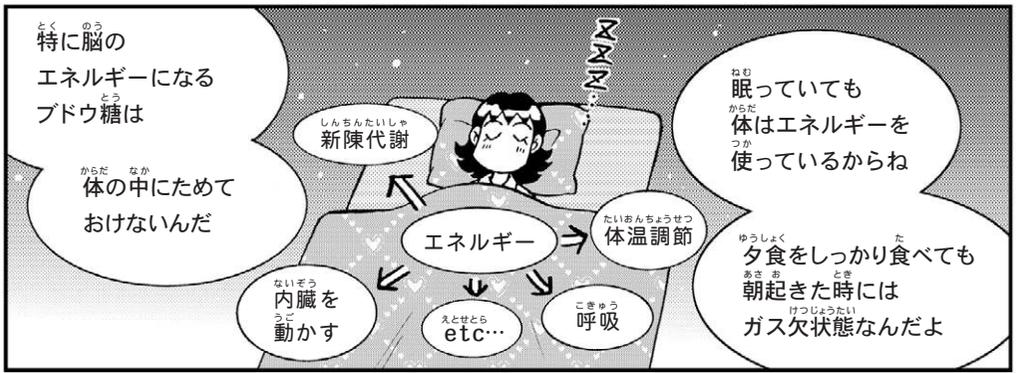
えむぞうくん

しょくいくへん
— 食育編 —

あさ せいせき
朝ごはんて成績アップだぞう!

ごぜんちゆう からだ うご じゅぎょう しごと しゅうちゆう
午前中は体が動かない、ダルくて授業や仕事に集中
できない——そんなあなた朝ごはん食べてますか?





えむぞうくん

しょくいくへん
— 食育編 —

べんきょう
おいしいお勉強だぞう♪



「いただきます」は感謝のことば

作・画/あさみさとる

監修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)

しょくいく ことば し
食育って言葉を知っていますか？

こどもたちにとって大切な、

生きるための知識——あなたは伝えていますか？





いそが
忙しいのもわかるけど
おなかをいっぱい
させるだけが
しょくじ
食事じゃないでしょう？

かあ
母さん…

しょくじ こ
食事は子どもにとって
たいせつ まな
大切な学びの場
おも
だと思うの



しょくいく い
食育と言ってね
マナーはもちろん
しょくざい しゆん し
食材の旬を知ったり
ちようりう しかな
調理の仕方を
身につけるのも
じゆうよう
重要なことよね

こころ
子どもの頃の
パパ
こころ
子どもの頃の
いくえおばさん

はる
春といえば
まめ
そら豆だな

かぞく
家族の
コミュニケーションにも
つながるでしょう？

それ
わたしがかわ
むいたの♪



ママ!
のぞみ パパやママと
ごはん食べたい!

いそが
ママ忙しいなら
のぞみがごはん
うけるようになるよ

のぞみ…



そうね…じゃあ
あした はんの仕たく
明日からご飯の仕たく
のぞみにも手伝って
もらおうかな!

はあーい!



えむぞうも健康家で
いろんなことを
おし
教えてもらったでござる!

のぞみ殿も
がんばるでござる

うん!



えむぞうくんには
おし
教えても教えても
おし
直らないことが
あるケドね!

た 食べ過ぎるとか
た 食べ過ぎるとか
た 食べ過ぎるとか…

聞こえな〜!

えむぞうくん

しょくいくへん
— 食育編 —

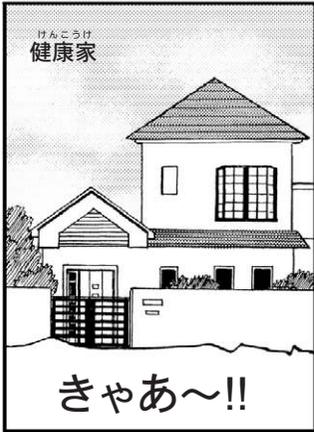
きげん しゅるい
期限にも種類があるんだぞう♪

しぜんさいがい そな しょくりょう びちく ひと
自然災害に備えて、食料を備蓄している人も
おお
多いのでは？ でも、その食品大丈夫？
しょうひきげん しょうみきげん き
消費期限と賞味期限、切れていませんか？



作画/あさみさとる

監修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)





シュークリームと
たまご 玉子は仕方ないけど

チーズとパスタと
ジュースは待って!!

え〜… でも
食べられないでしょ!
期限切れの食品は



確かに消費期限は食品が安全に
食べられる期限を示すものだから、
期限が切れたら処分した方が
いいけど

賞味期限はその食品が
美味しく食べられる期限を
保証するものなの

消費期限の代表

おにぎり、調理パン、肉、魚など痛みやすい食品や食材

賞味期限の代表

乾物、スナック菓子

ペットボトル飲料、缶詰など
長期保存が出来る食品や食材

期限がきたからといって
すぐ食べられなくなるもの
じゃないから

色やニオイをチェックして
異常がなければ食べられるわ!



チーズは変色しちゃって
いるケド

パスタと野菜ジュースは
大丈夫! 今夜はこれで
スープパスタにしましょう!

うん!

ただいまでござるう!!



ママ殿!

おなかがすいたのでござる!
ラーメンを作って下され!!

えむぞうくん!!



何だか今日は
えむぞうくんが神々しく
見えるよ!

良い子はマネしちゃ
ダメよ!

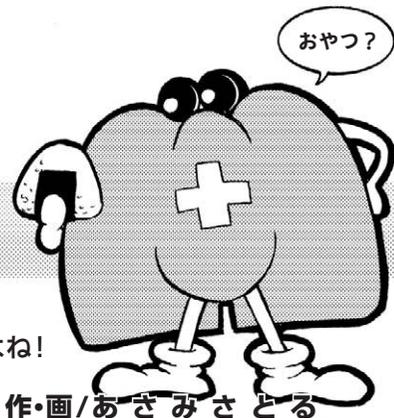


えむぞうくん

しょくいくへん
— 食育編 —

しょくじ いちぶ
おやつも食事の一部? だぞう!

あま かし
おやつに甘いお菓子でリフレッシュするのもいいよね!
でも、おやつはそれだけじゃないんだって!!



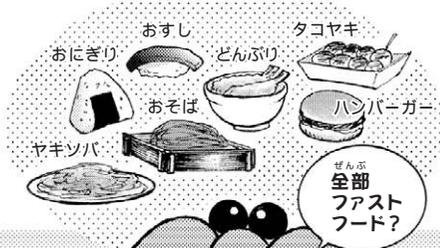
作・画/あざみさとる
監修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)



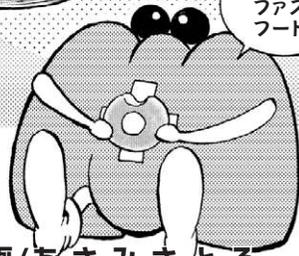


えむぞうくん

しょくいくへん
— 食育編 —



はや
「早く」「おいしく」「バランス良く」どうぞ!



作・画/あさみさとる

監 修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)

てがる
手軽でおいしいファストフード、
いそが ひと たよ
忙しい人はつい頼りがちですが、
えいよう
栄養バランスのこと考えていますか?





「ファストフードしか」って…
ハンバーガーは1回しか
食べてないよ

ノソノソ

短時間で作れる
モノやめん類
おすしやおにぎりも
ファストフードなんじゃよ!



食べたものを
思い出して
ごらん

ハンバーガーは
パンと肉とポテト

天は
えびとごはん

コンビニの
おにぎりは
ごはんとのりと
少量の具だけ



野菜!
ぜんぜん食べて
ない!

そうじゃな



ファストフードは
おいしいし
手軽でいいが

それだけでは
どうしても栄養のバランスが
とりにくいんじゃない!



じゃあ!
お昼は野菜たっぷり
タンメンを食べるで
ござる♪

そうじゃな! でも
スープは少し残すんじゃぞ
塩分の摂りすぎになるからな



ママ殿や
ばあば殿が
いないと

苦 するで
ござる

ちが
違うよ
えむぞうくん…



ママとおばあちゃんが
作り置きしてってくれたおかず
えむぞうくんが1食で
全部食べちゃったから
苦 してるの!

おっ

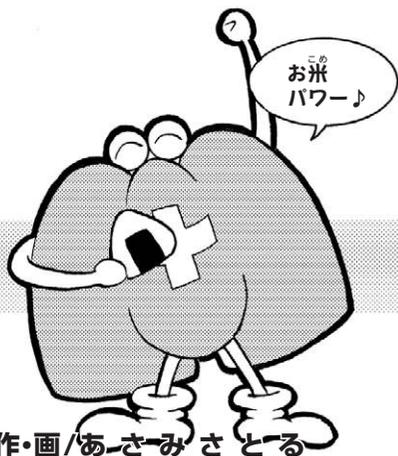
えむぞうくん

しょくいくへん
— 食育編 —

こめ ちから みなもと
お米は力の源だぞう!

せんしゅ しあいまえ た
スポーツ選手が試合前におにぎりを食べる
というエピソードをよく聞きます。

えいようき りゆう
それには栄養的な理由があったんです!



作・画/あさみさとる
監修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)



このお米の主な成分である炭水化物は

体内で消化されることでぶどう糖に変化するの

いただきます

この米
たんすいかぶつ
(炭水化物)

↓
消化

↓
ぶどう糖に変化

↓
エネルギー

まず

ぶどう糖は
からだを動かしたり
脳を活性化させる
重要なエネルギー源
なの

パンやめん類に比べて
はらも
腹持ちがいいのも

ごはんはかむことで
消化がはじまり
体内に吸収される
状態になるまで
パンやめん類に比べて
時間がかかるからなの

この小麦粉は
粉だけ

お米は
つぶ

最近では
試合前におにぎりを
食べるスポーツ選手も
多いそうよ!

へえー

はらも
腹持ちがいいから
持久力がつくんだ♪

Baseball
311

でもこんなにおいしい
新米食べちゃうと

ふる
古いお米に戻れなく
なっちゃうね…

だいじょうぶ
大丈夫♪

あじつ
味付けごはんにしたり
このこ
米粉にしたり…

こま
古米をおいしく
食べる方法は
いっぱいあるわ!

チャーハン
ピラフ
たまごめ
ごはん

そっか♪

もっとも我が家では
古米が余る心配は
ないけどね…

おかわり〜!

※「古米」は、前年に収穫された米をいいます。前々年に収穫された米を「古々米」、
いれどき「古々々米」といいます。以下同様

以下同様収穫した年から現在までの年数分の「古」をつけて呼びます。



えむぞうくん

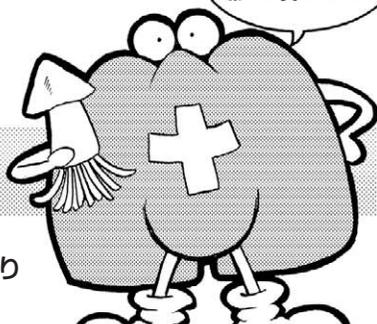
しょくいくへん
— 食育編 —

よくかんで家族団らんぞう!

べんきょう しごと お はやく
勉強や仕事に追われて、つい早食いになっていたり

していませんか? 噛むことを意識すると

いいことがいっぱいあるんだよ!



作・画/あさみさとる

監修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)





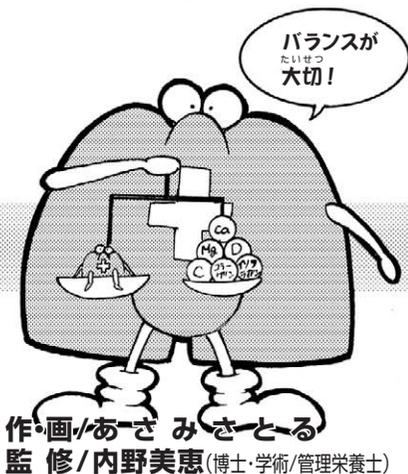
※ 食事を良く噛むと脳内でヒスタミンという物質が分泌され、
食欲が抑えられるのと同時に脂肪の燃焼が亢進されます。

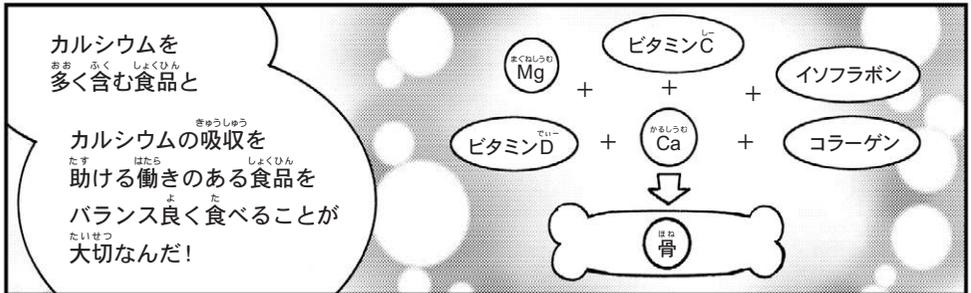
えむぞうくん

しょくいくへん
— 食育編 —

ほね
骨はコツコツ作るぞう!

からだ
カルシウムは体をつくる大切な栄養素!
でも、カルシウムを効果的に体に取り入れるには
ちょっとコツがあるんだ!





えむぞうくん

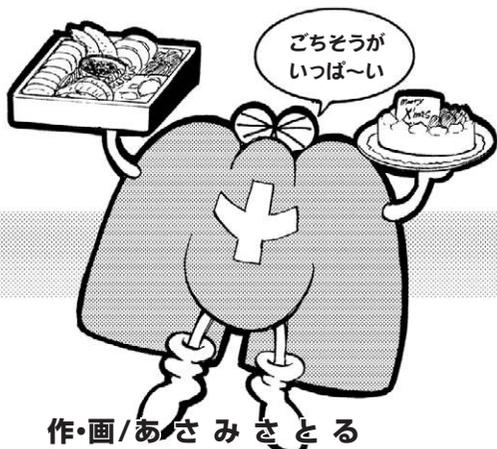
しょくいへん
— 食育編 —

見えなくてもあるんだぞう!!

げんえん えんぶん あぶらぶん
減塩やダイエットで塩分や脂分をコントロール

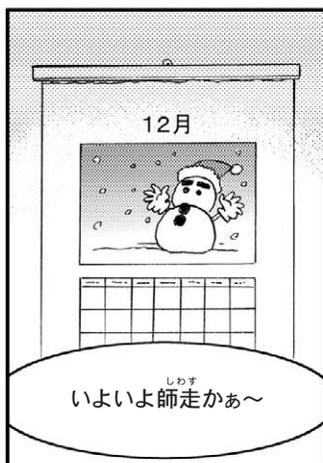
している人も多いですが、目に見えない「塩」や

「脂」も気にしていますか?



作・画/あさみさとる

監 修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)





しお
塩やしょうゆ
ちょうりあぶら
調理油やバターのように

ちょうり ときつか もの
調理する時使う物は
め みに見えるけど

えんぶん しじつ
塩分や脂質は
しよくざいじたい ふく
食材自体にも含まれて
いるの!



にく さかな あぶら
お肉や魚の脂は
もちろん、卵や牛乳
もちろん、卵や牛乳
こめ まめ
お米やお豆にも
あぶら ふく
脂は含まれているし

ハムやソーセージ
ひもの つ もの
干物や漬け物
ぱん やめん類にも塩は
つか
使われているでしょう?



き
気づかないうちに
えんぶん しじつ
塩分や脂質をとってるって
わけか…

ねんまつねんし
年末年始は
た 食べ過ぎちゃうから
せめて食材や
しょうりほう くふう
調理法を工夫して

よぶん えんぶん
余分な塩分や
脂質をカット
しないとね!

あ もの や もの
揚げ物より焼き物
えんぶん あお とき やさい
塩分が多い時は野菜や
くだもの
果物でカリウムを♪



パパはお酒の
飲み過ぎも
注意してね!

わかったよ

それから!



た す
食べ過ぎたら
しょうひ
消費するでござる!

そと あそ
外で遊ぼ♪

えむぞうくん

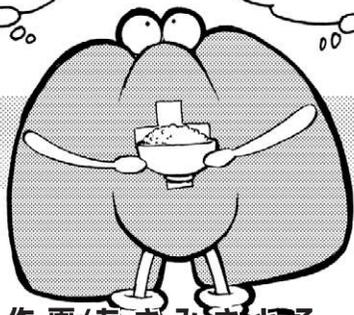
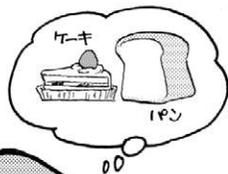
しょくいくへん
— 食育編 —

こめ こな おい
お米は粉になっても美味しいぞう!

ちかごろよ こめこ つか しょくひん りょうり
近頃良く米粉を使った食品や料理が

わだい
話題になっていますが、

じつ なら じだい しょくざい
実は奈良時代からあった食材なんだって!



作・画/あざみさどる
監 修/内野美恵 (博士・学術/管理栄養士)



じつ
実はね
米粉にはいろんな
種類があるの

こめこ
米粉

うるち米の粉
上新粉
上粉
かるかん粉
※ねばりけがなく
あっさりした食感

もち米の粉
白玉粉
もち粉
道明寺粉…等
※もちもちした食感

グルテン入りの粉
※ケーキやパンを作る時に

米粉は油を吸収
しにくい特徴が
あるから

天ぷらやドーナツ
なんかの揚げ物に
使うと

カロリーダウンも
出来るのよ♪

ドーナツ

から揚げ

天ぷら

食感もサクサク♪

おいしくなって
カロリーもダウン

米粉ってスゴイ♪

チツチツチ
ちが
ちょっと違うでござるよ♪

すごいのは
米粉を美味しく
料理してくれる
ママ殿でござる

まあうれしい♪

でも
おかわりは
出ないわよ♪

そこ？

やっぱり

えむぞうくん

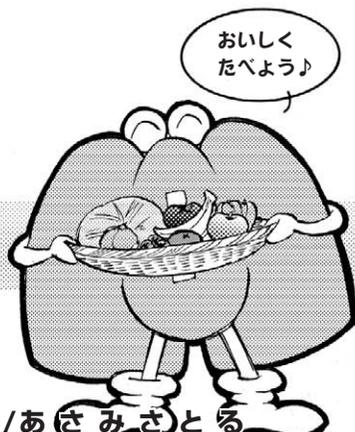
しょくいくへん
— 食育編 —

やさしい くだもの よ
野菜と果物をバランス良くどうぞ!

にち やさい せつしゆもくひょう くらむ
1日にとる野菜の摂取目標は350g!

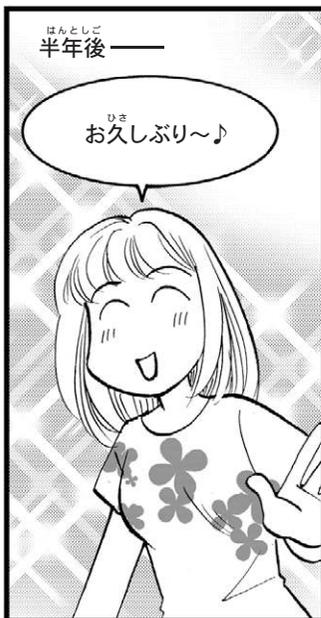
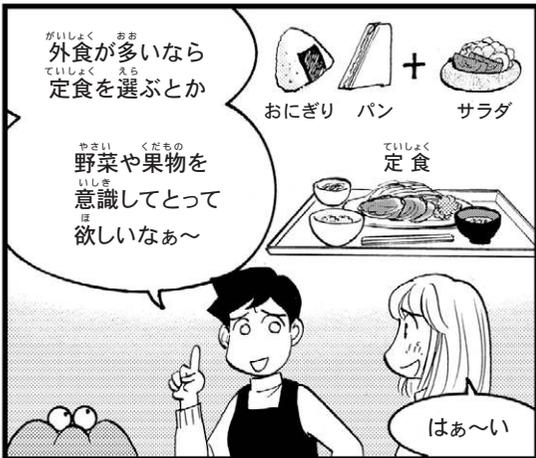
したしよりず やさい れいどうしょくひん
下処理済みのカット野菜や冷凍食品を

じょうず りょう やさい くだもの
上手に利用して野菜や果物をとりましょう!



作・画/あさみさとる
監修/内野美恵(博士・学術/管理栄養士)





えむぞうくん

しょくいへん
— 食育編 —

みかく せおく ちくせき
味覚は記憶の蓄積なんだぞう!

あなたが美味しいと思うものって
なんですか？ その味に思いでは
ありませんか？



