



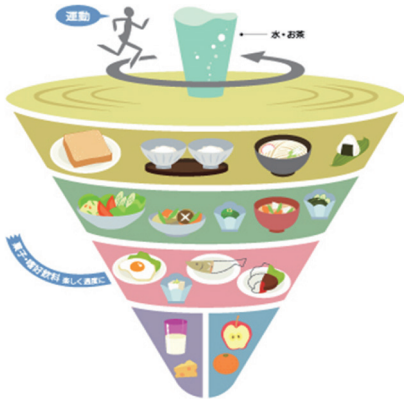
かしこく選んで、おいしく食べよう!～食事は楽しく、残さずに～

「高校生は『ボリューム感ある食事』が好き、でも実際は？」

高校家庭科の食生活分野の授業では、まず配膳盆を使って料理の位置を確認します。純和食を知らない高校生は多く、配膳の位置を学ぶことも大切にしています。主食は左、汁物は右、主菜は汁物の奥、副菜は主食の奥と確認ができれば、「自分が食べたい献立」と「実際に食べた1日の食事」を「食事バランスガイド」で評価します。



食事 バランスガイド



高校生が「食べたい」と挙げた献立は、主菜・副菜がそろっていて、品数の多いボリュームのある食事でした。しかし、実際に食べた1日の食事は、全体的に量が少なく、主食が足りない、乳製品や果物を食べないという生徒が多くいました。中には、食事を「食べていない」「覚えていない」生徒もいます。バランスのよい食事にするためには足りない料理はなにか、どんな料理を足したらよいかを考え、食生活を見直すきっかけとなりました。

また、手軽に買えるペットボトル飲料は糖分が多く含まれているものが多いので、なるべくお茶や水を飲むように心がけましょう。

どのような食事が健康的なのかわかっていても、毎日が忙しく実践できないという方もいると思います。定期的に食生活を振り返り、見直してみましょう。
(富士見高校家庭科教諭)

—消費者見守り情報 No.93—

～県が推進している「エシカル消費」とは～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 茅野市消費生活センター ☎75-8188
長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

長野県が第2次長野県消費生活基本計画の重点目標として「長野県版エシカル消費」の認知度100%を目指すこととしています。

●「エシカル消費」って何だろう？

エシカルとは“倫理的・道徳的”という意味で、「エシカル消費」とは、「人や社会、環境に配慮したものやサービスを選択して消費する」ことを言います。

●私たちの消費には力があります

日本の経済全体の約6割は家計の支出となっており、個人の消費が社会に与える影響は決して小さくはありません。何かを「買う」という行動は、それをつくった人や企業に利益を与えることとなります。私たちの「買う／買わない」という選択は、人や社会、環境に配慮することを生活の重点とするような社会に変えていける力があります。

●できることから始めてみましょう

いきなり全ての買い物(消費)を「エシカル」にすることは現実的に難しいでしょう。

まずは、できることから取り組み、「どこでつくられたのかな?」「環境にやさしいかな?」などのエシカル的な目線を加えてみてください。こうしたことが、「エシカル消費」につながる第一歩になります。

●まずはこんなところから始めてみませんか?

- ・必要なものを、必要な分だけ買うように心がけましょう。
- ・電気や水を大切に使いましょう。
- ・リユース、リサイクルできる製品を選びましょう。
- ・買い物するときはその生産地や生産国をチェックしましょう。
- ・値段の安さだけでなく、長く使えるかどうかを重要視しましょう。
- ・積極的に地元で買い物をして、できるだけ地元の製品を買いましょう。
- ・エシカルな認証やマークがついた商品やサービスを手に取ってみましょう。