

# 食と健康について調べる



ぎふ食育キャラクター ギふまーいん

「食育」という言葉を見聞きしたことはありませんか。食べることは健康に暮らすために大切なことです。また、栄養を補うサプリメントも気になります。健康な食生活を送るために知識を深める情報を紹介します。

◇キーワード(検索などに利用します)

食育、食育基本法、食生活、健康教育、食事、食品、サプリメント、機能性食品、栄養

※【 】内は、ある場所:ラベルの番号です。

## 1. 食育とは

2005年7月施行の「食育基本法」で「食育」とは、「生きる上での基本」であり、「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ものとされています。

・『食育白書』(農林水産省/編)【白書:498.5/シ】[最新版は貸出できません]

平成18年版より所蔵。食育の推進に関して講じた施策に関する年次報告書。農林水産省HPでもみることができます。(https://www.maff.go.jp/j/wpaper/index.html)

## 2. 食生活

### ① バランスのよい食事

・『食事バランスガイド 厚生労働省・農林水産省決定』(第一出版 2005)【9書庫:498.5/シ】

「食事バランスガイド」とは、バランスのよい食事をわかりやすく示すため、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をイラストで表したものです。「食事バランスガイド」の検討にあたって取りまとめられた「フードガイド(仮称)検討会報告書」の全文を掲載。

・『食事バランスガイド だれでもわかる・だれでも使える』(農山漁村文化協会 2008)【一般1階:498.5/ハ】

「食事バランスガイド」をわかりやすく解説しています。見方や活用方法を紹介。

・『日本人の食事摂取基準 2020年版 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書』(第一出版 2020)【一般1階:498.55/ニ】[貸出できません]

国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的に、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したもの。乳児・小児、妊婦・授乳婦、高齢者のライフステージごとの記述があります。

・『食生活データ総合統計年報』(三冬社)【一般1階:498.5/シ】[最新版は貸出できません]

食生活に関するあらゆる分野の最新資料を網羅したデータブック。日本人の食生活の動向がわかります。1996年より各年度を所蔵しています。(2000年は欠号)

## ②栄養のバランス

- |   |
|---|
| ・『日本食品標準成分表 2020 年版 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告』<br>(全国官報販売協同組合 2021)【一般1階:498.51/ニ】[貸出できません]<br>日常摂取する食品の成分に関する基礎データを国が公表したものです。各種成分表の基となる資料です。 |
| ・『八訂食品成分表 2021 本表編・資料編』(女子栄養大学出版部 2021)<br>【一般1階:498.51/ハ】[貸出できません]<br>文部科学省により公表された「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」「JSH 減塩食品リスト」などが<br>収載されています。      |
| ・『毎日の食事のカロリーガイド 第3版』(女子栄養大学出版部 2018)【一般1階:498.55/マ】<br>日常生活でよく食べる食品や料理について、栄養価の情報を紹介。   |
| ・『外食のカロリーガイド 改訂版』(女子栄養大学出版部 2013)【一般1階:498.55/ガ】<br>外食メニューの栄養データ、メニュー選びや食べ方のアドバイスが掲載されています。   |

## ③サプリメント・機能性食品

- |   |
|---|
| ・『健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック』(中央法規出版 2021)<br>【一般1階:498.5/ケ】<br>健康食品・サプリメントの付き合い方について多角的な視点から Q&A 形式で解説。 |
| ・『健康食品・サプリメント<成分>のすべて』(同文書院 2011)【一般1階:498.5/ケ】<br>健康食品・サプリメントの素材・成分に関する情報をわかりやすく解説。                  |
| ・『健康食品・サプリメントと医薬品との相互作用事典』(同文書院 2021)【一般1階:491.5/ケ】<br>医薬品と相互作用のある食品について、3段階の危険度で示したハンドブック。           |

## 3. インターネット情報



- ・ぎふの食育(<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/433.html>)  
岐阜県の「食育」に関する様々な取組を紹介しています。平成 17 年に制定された「岐阜県食育基本条例」、  
条例を基に定められた「第3次岐阜県食育推進基本計画」を始め、食育に関するデータ、リーフレット等の資料  
が公表されています。
- ・農林水産省「食育の推進」(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>)  
食育基本法や食生活指針、活動例など食育に役立つ情報が掲載されています。

## 4. データベースを活用する

- ・NPO医学中央雑誌刊行会「医中誌Web」  
国内で発行された医学関係の論文情報を検索できます。1階または2階のデータベース端末で利用できます  
ので、ご利用の際は第2または第3カウンターにお申し出ください。

(URL確認:2023年3月)

◇詳しいことは、カウンターでおたずねください。

岐阜県・新聞・地図関係→第3カウンター(2階)

児童書→第1(児童)カウンター その他→第2カウンター(1階)

**岐阜県図書館**

〒500-8368 岐阜市宇佐4-2-1  
電話: 058-275-5111 Fax: 058-275-5115  
URL:<https://www.library.pref.gifu.lg.jp/>