

2月中旬最新刊

農文協 〒107-8668 東京都港区赤坂 7-6-1 Tel.03-3585-1144 Fax.03-3585-3668

食育と食の指導に活かす

食事バランスガイド Q&A

早淵仁美著 A5判 148頁 1,785円(本体1,700円+税) 発行:農文協

小中学校や幼稚園・保育園など食育の場で、あるいは、地域・健康づくり活動の場で、さらにフードビジネスの最前線に立つ人のために、専門家として〈食事バランスガイド〉をどのように理解し、指導に活用したらよいか、第一人者がQ&A方式でわかりやすく解説！対象者の行動変容……無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期に応じて具体的な活用法を紹介します。

早淵仁美：福岡女子大学教授…医学博士・管理栄養士。専門は栄養健康科学。食教育や栄養改善に必要な基礎的研究とともに、住民を対象にした調査や健康教育、スポーツ選手の栄養指導等の実践活動も行っている。フードガイド(仮称)検討会(厚生労働省・農林水産省)委員、福岡発食育&食環境整備ネットワーク会長。著書に、「健康栄養科学シリーズ 公衆栄養学」(南江堂)「だれでもわかる だれでも使える 食事バランスガイド」(農文協)など。

……………【目次】……………

■序章 〈食事バランスガイド〉の活用にあたって —専門家としての活用のあり方と留意点

■第1章 専門家として活用するには？

対象者の興味関心に応じて〈食事バランスガイド〉をどう活用したら良いですか？／〈食事バランスガイド〉を短時間で説明する方法はありますか？ ※表 行動変容段階に応じた〈食事バランスガイド〉の活用方法

■第2章 関心を持ち、使いたくなる教育支援 —無関心期、関心期、準備期の人のために

●無関心期……無関心期の人にはどのように接したら良いでしょうか？／〈食事バランスガイド〉を知らない人にはどのように接したら良いでしょうか？／●関心期……関心期の人にはどのように接したら良いでしょうか？／〈食事バランスガイド〉とは何か、簡単に説明できますか？／食料自給率の向上につながるのでしょうか？／「食育基本法」とどのように関連しているのでしょうか？／●準備期……〈食事バランスガイド〉の食事を毎日きちんと守る必要がありますか？／「主食・主菜・副菜」で「主菜」は2番目なのに、3段目になっているのはなぜですか？／主食「1つ」は何が基準で、その根拠はなんですか？／主食がごはんだと、食塩摂取過多にならないのでしょうか？／副菜「1つ」は何が基準で、その根拠はなんですか？／主菜「1つ」は何が基準で、その根拠はなんですか？／牛乳・乳製品「1つ」は何が基準で、その根拠はなんですか？／汁物はどのように数えたら良いのでしょうか？／カレーライスや親子丼などの「複合的料理」は、どのように数えるのですか？／「ヒモ(菓子・嗜好飲料)」は、どのように考えれば良いのでしょうか？ 他

■第3章 的確なアセスメントと環境整備 —食事評価や教育支援・普及啓発のために

●アセスメント……〈食事バランスガイド〉は教育ツールとして活用できますか？／「三色食品群」や「六つの基礎食品」を使った教育とどう違うのですか？／〈食事バランスガイド〉を活用してわかりやすい展開を行っている例はありますか？／的確なアセスメントで最初にすべきことは何ですか？／子ども向けの食事診断はどうしたら良いですか？ ●教育支援……〈食事バランスガイド〉を使った教育支援のポイントはなんですか？／料理を組み合わせる時には、どのようなことに留意すれば良いですか？／〈食事バランスガイド〉の料理例が少なく、「つ」を数えるのが難しい？ ●普及啓発……フードビジネスでの活用・展開が期待されているのはなぜですか？／外食・中食で〈食事バランスガイド〉を活用している例を教えてください。／専門家がなくても〈食事バランスガイド〉表示はできますか？／地域版〈食事バランスガイド〉にはどのようなものがありますか？ 他

■第4章 科学を基礎とした活用と検証、そして展開

〈食事バランスガイド〉を専門家が納得して使える“科学的根拠”はありますか？／従来の栄養指導・情報と組み合わせ活用できますか？ ●アセスメント……〈食事バランスガイド〉を活用して、食事調査結果をわかりやすく示すには？／食事状況の分析に活用するポイントは？ ●教育支援……〈食事バランスガイド〉を活用してわかりやすい教育支援と評価を行うには？／食事計画案に納得し、実践してもらうには？／ごはん中心の食事はバランスが良いことをわかりやすく示すには？ 他

■付録 〈食事バランスガイド〉の活用事例 地域ネットワーク／役場／中学校／病院／企業