

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

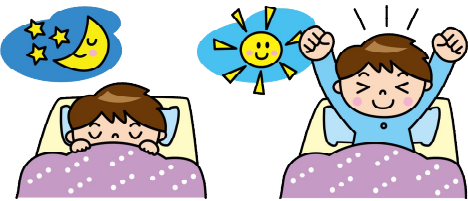
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆ 早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しまし



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

紫外線対策に効果的な食べ物

ビタミンA ●皮膚の健康を維持し、紫外線によるダメージを軽減する効果があります
★おすすめ食材★（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤ）

ビタミンC ●抗酸化作用があり、メラニン色素の生成を抑えシミやそばかすを防いでくれます。紫外線で生成された活性酸素を除去するが、取りすぎると逆に紫外線を吸収しやすくなるので注意が必要です
★おすすめ食材★（柑橘類、ブロッコリー）

リコピン ●抗酸化作用が強く、肌の老化を防ぎ、日焼けやシミを予防する働きがあります。油に溶けやすいので、加熱調理すると吸収率がアップします
★おすすめ食材★（トマト、すいか）

これからの季節、紫外線からお肌の健康を守るために、効果的な栄養素と食材をご紹介します。また、食事だけでなく日焼け止めを塗る、帽子の着用、日傘の利用などの対策を組み合わせることが効果的です。

難波和世 先生



ビタミンE ●抗酸化作用に加え、肌の水分保持をサポート、乾燥から守ってくれます
★おすすめ食材★（アーモンド、アボカド、レバー、卵、ごま）

βカロテン ●体内でビタミンAに変換され、抗酸化作用を発揮します
★おすすめ食材★（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草）

ポリフェノール ●抗酸化作用があり、紫外線によるダメージから肌を守る働きがあります。
★おすすめ食材★（アサイー、ダークチョコレート、ブルーベリー）
特にアサイーは、抗酸化作用の代表選手のポリフェノールや、鉄分、食物繊維、カルシウムが豊富で、アミノ酸、オレイン酸、ビタミンEも含まれる、まさに『パワーフードの代表格』で

世界の料理の日 ハワイ 6月4日（水）

『フリフリチキン、サイミンスープ』

フリフリチキンは、鶏肉を直火焼きしたハワイ料理で、鶏肉を網に置かず刺して、甘いタレを繰り返し塗りながら炎の上で焼いて作ります。

「フリ」とは「返す、回す」という意味があり、串に刺さった鶏肉を「フリ」の掛け声と共にひっくり返し、ソースを塗り焼くそうです。

サイミンはハワイで長く愛されている麺料理です。20世紀初頭に労働者向けにつくられた日本のラーメンによく似た料理です。



郷土料理の日 東京都 6月23日（月）

『親子丼』

親子丼の発祥は、諸説ありますが、東京の老舗鶏料理店でいまから100年以上も前の明治時代の頃だといわれています。

ある鶏鍋のお店で、お客が鍋に残った煮汁と具材と鶏肉を、卵でとじて、ごはんのおかずにしたのが始まりです。鶏と卵の組み合わせの料理をお店ででしたら好評で、広まったといわれています。

