

## 用語解説

(50音順)

### ○ 「いただきます」「ごちそうさま」

「いただく」とは「もらう」の謙譲語で、ほかの命をいただくという意味。「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ってくださってありがとうございました」という意味がこめられている。

### ○ 牛海綿状脳症(BSE)

牛の病気の一つ。BSEに感染した牛では、BSEプリオンと呼ばれる病原体が、主に脳に蓄積することによって、脳の組織がスポンジ状になり、異常行動、運動失調などの中枢神経症状を呈し、死に至ると考えられる。

### ○ 栄養教諭

平成17年度から食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。

### ○ エコファーマー

持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律に基づき、土づくり技術、化学肥料使用低減技術、化学合成農薬使用低減技術を一体的に導入する計画を立て、知事の認定を受けた農業者のこと。

### ○ エコ料理

「食材料を無駄なく使用する」、「普段より少ない油を利用して作る」などの方法により、家庭排水の汚れを少なくし、家庭ごみも少なくするなど、買い物から調理、片付けに至るまでの一連の流れを通して環境に配慮する食生活のこと。

### ○ 協働

市民、事業者、行政が対等の立場で連携し、お互いの信頼関係の元に力を合わせ協力して環境にやさしいまちづくりを行うこと。

### ○ グリーンツーリズム

緑豊かな農山漁村地域において、その自然、文化、人々との交流を楽しむ、滞在型の余暇活動のこと。

### ○ 現行の主な食品表示の制度

JAS法(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)関係…適正な食品表示を確保することによる消費者の選択に資する

食品衛生法関係…飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止

健康増進法関係…国民の健康の改善その他の国民の健康の増進に資する

景品表示法関係(不当景品類及び不当表示防止法)…虚偽、誇大な表示による、顧客の誘因の防止

計量法…取引容器の規格化

## ○ 誤えん

食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと。通常は食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがるため食べ物は食道に入るが、加齢等に伴い、この信号や指令がうまく伝わらなくなるために起る。

## ○ 孤食

家族が違う時間に一人ひとり食事をとること。

## ○ 「食育」の語源

「食育」という言葉は、我が国では明治時代以降、体育や知育と並ぶものとして用いられてきた。出版物では、1898年には陸軍薬剤監であった石塚左玄が、「通俗食物養生法」の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」と、1903年には報知新聞編集長であった村井弦斎が、連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育が先き。体育、徳育の根源も食育にある。」と、「食育」について記述している。

## ○ 食育月間・食育の日

国の食育推進基本計画の中で、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決め、国民が年間を通じて健全な食生活を実践するために、国や県、各市町村において食育の推進活動をしている。19日については、食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させ、また、「食育」の「食」という言葉も、「しょ 初 1、く 9」という考え方からも「19」とし、また、第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことを配慮している。

## ○ 食事バランスガイド

食生活指針を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されたもので、「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をコマのイラストを使ってわかりやすく示したもの。

## ○ 食生活改善推進員

昭和30年頃以降「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体であり、全国で約22万人が活動している。また、平成16年4月21日に全国食生活改善推進員団体連絡協議会で「食育宣言」を行い、食育アドバイザーとして全国で活動している。

## ○ 食生活指針

10項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省が、国民の健康増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために作成したもの。

## ○ 食品表示ウォッチャー

買い物等の消費者の日常活動を利用して、不適正な食品表示に関する継続的な情報提供を通じて、食品表示の適正化を図るもの。社団法人日本農林規格協会による全国的な

ものと、各県独自に設置しているものがある。

#### ○ 地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われる。

近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化の取り組みが進む中で、消費者と生産者を結び付ける「地産地消」への期待が高まってきている。

#### ○ デンタルフロス（英：Dental・floss）

ナイロンなどのフィラメントをあわせて作られた、歯間掃除用の細い糸である。この糸を専用の柄に取り付けたものが糸ようじと呼ばれる。歯間ブラシが入らないような狭い歯間に、スライドさせながら挿入し、歯間の食べかすや歯垢をからめとり除去する。

#### ○ 中食（なかしょく）

手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などに持ち帰って利用する食事形態で、内食（家庭で調理したものを家庭で消費）と外食（家庭外で調理されたものを家庭外で消費）の中間に位置する概念。

#### ○ NPO（Non-Profit Organization）

「民間の非営利団体」のこと。ボランティア団体や市民活動団体のほとんどがNPOということになる。「NPO法人」とは、「国または都道府県により認証を受けた民間の非営利団体」のこと。

#### ○ 日本型食生活

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的に豊かな食生活のこと。その内容は、欧米に比べて「熱量水準が体位・体格から見てほぼ満足すべき水準に達しており、たんぱく質、脂質、炭水化物の組合せバランスがとれていること、食品の種類に多様性がありたんぱく質の中では、植物性たんぱく質が多く、水産物の割合が高い」という特徴がある。

#### ○ バイオマス

生産資源（bio）の量（mass）を表す概念で、一般的には「再生可能な、生物由来の有機性資源で化石資源を除いたもの」である。

#### ○ <sup>はちまるにいまる</sup>8020運動

平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱したのが始まりで、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

#### ○ 早寝早起き朝ごはん運動

最近の子どもたちを見ると、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠という当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れており、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。

このため、PTAをはじめ、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読

書・食育推進団体・経済界等、幅広い関係者で構成される「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動が全国各地で積極的に展開されている。

## ○ BMI

ボディ・マス・インデックス(Body Mass Index)。肥満の程度を示す指標で、体重(kg) ÷ (身長(m))<sup>2</sup>で算出する。

肥満の判定基準 2000年 日本肥満学会

やせ	BMI 18.5未満
正常	18.5以上～25未満
肥満1度	25以上～30未満
肥満2度	30以上～35未満
肥満3度	35以上～40未満
肥満4度	40以上

## ○ フッ化物(フッ素)

フッ素は、自然界に広く分布している元素の一つで地球上のどこにでもあり、人間の体、特に歯や骨を丈夫にする働きがあることが知られている。また、エナメル質の強化、歯の石灰化を促進、細菌の活動の抑制などのむし歯予防効果があり、特に歯の生え始めに効果が高い。日本では、フッ化物の歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯磨剤が広く利用されている。

## ○ 不定愁訴

特定の病気としてまとめられない漠然としたからだの不調の訴え。頭が思い、疲れやすい、食欲がないなどの症状。

## ○ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満の人は、高血糖、高血圧又は高脂血を重複的に発症させている傾向がみられる。内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧又は高脂血をあわせて有している状態がメタボリックシンドロームと言われている。食生活の改善や運動習慣の徹底などの生活習慣の見直しにより内臓脂肪を減らすことが重要である。

(参考)メタボリックシンドロームの診断基準 平成17年4月

(日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会)

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積

ウエスト周囲径 男性 85cm 女性 90cm(内臓脂肪面積 男女とも 100cm<sup>2</sup>に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上を有する

高トリグリセライド血症	150mg/dl	かつ/または
低HDLコレステロール血症	<40mg/dl	
収縮期血圧	130mmHg	かつ/または
拡張期血圧	85mmHg	
空腹時高血糖	110mg/dl	

○ **もったいない**

もったいとは、物体（勿体）のことで、物の本来あるべき姿の意味を表す。もったいないとは、もったいの否定語で、「その物の本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。