

参考資料

3. 用語の解説

用語の解説

索引	用語	解説
う	運動で健康づくり推進員	地域で運動を通じて健康づくりを推進するボランティア。
え	栄養教諭 学校栄養職員	食に関する指導と学校給食管理を行い、学校における食育の推進に中核的な役割を担う。
	栄養成分表示	一般表示事項として表示が義務づけられているのは、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養成分、ナトリウムとエネルギー。その他に表示が適用されるのは無機質(カルシウムや鉄など)12成分、ビタミン13成分。
お	おおいた ^{ごはん} の日	11月19日。食育の推進に関する普及啓発を図るための行事を、重点的かつ効果的に行うため「大分県食育推進条例」により定められたもの。
	おおいた食育 ^{ごはん} ウィーク	おおいた ^{ごはん} の日の属する週。
	おおいた食育人材バンク	食育をひろげるため、要望に応じて講師を派遣するための人材バンク。大分県が派遣事業を実施している。
	お達者年齢	平均寿命から日常生活動作が自立していない期間の平均を引いた年齢。県内市町村間で比較ができるようにするため、要介護認定をもとに大分県が算出したもの。
	お弁当の日	子ども自身が献立作成から調理までを行う取り組み。食への関心を深め、感謝の心を育むことを目的としている。
き	行事食	毎年一定の時期に、恒例として行われる行事の日に食べる料理のこと。地方によって特有のしきたりが伝承されているものもある。
	基礎代謝	心身ともに安静な状態のときに生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。成人で1日1200～1500kcal。
	共食	一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事。
	郷土料理	その土地にある材料をその土地の手法で調理すること。中津では、けんちん・だんご汁・煮ぐいなど。
け	血糖値	血液中のブドウ糖の濃度を示す値。健常な成人の場合、空腹時は血液1dlあたり80～110mg、食後2時間で80～140mg程度に保たれている。

索引	用語	解説
け	健康応援団	大分県の取り組みで、健康づくりを応援する取り組みを行っている飲食店を「健康応援団」として登録している。
	健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。
	健康づくり推進協議会	市民の健康づくりの総合的かつ効果的な推進に関する事項を調査審議するために発足。昭和54年から毎年開催されている。
こ	コミュニティー	同じ共通点をもった人の集まり。地域社会。
	コレステロール	(善玉)HDLコレステロールのことで、血管の余分なコレステロールを肝臓に運ぶことで掃除を行い、 [*] 動脈硬化を予防する。 (悪玉)LDLコレステロールのことで、肝臓で作られたコレステロールを各細胞に運ぶ役割をしている。細胞膜を形成する重要な役割を果たしているが、多すぎると血管壁に沈着し、 [*] 動脈硬化の原因となる。
し	精進料理	仏教では命あるものを殺すことが禁じられているため、肉や魚を使わず、野菜・豆・穀類を工夫して調理した料理。
	食育基本法	平成17年6月に成立。食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体および国民の食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進するために制定された。
	食育月間	毎年6月。国、関係者の緊密な連携・協働を図りつつ、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育推進の一層の充実と定着を図ることを目的に、食育推進基本計画により定められたもの。
	食育の日	毎月19日。1年を通じて継続的に食育推進運動を展開することを目的に、食育推進基本計画により定められたもの。
	食生活改善推進員	地域で食を通じて健康づくりと食育をすすめるボランティア。
	食生活改善推進協議会	地域で食を通じて健康づくりと食育をすすめるボランティア団体。
	食文化	食にまつわる文化の総称。食材、調理法、食器から外食産業などに至るまで多くの物事のあり方が含まれる。日本では、 [*] 箸を用いた食事や郷土料理、会席料理など食に関する文化のこと。

索引	用語	解説
し	食料自給力	農林水産業が有する食料の潜在生産能力を表すもの。
	心疾患	心臓に起こる病気の総称。虚血性心疾患、心不全、先天性心疾患などがある。
せ	生活習慣病	食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患のことで、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症、がんなどをいう。
ち	地産地消	地域生産地域消費の略語で、その地域で生産された物をその地域で消費すること。
	中性脂肪	エネルギーを体内に貯蔵するための形態(皮下脂肪)で、食事の食べ過ぎで余った糖質を材料に、肝臓で作られている。中性脂肪が増えると善玉 [*] コレステロールを減らし、悪玉 [*] コレステロールを増やす。
て	適正体重	身長(m)×身長(m)×22 で表される体重で、健康で生活習慣病の発症率が最も低いとされる値。
と	動脈硬化	動脈が厚く硬くなった状態。これによって引き起こされる様々な病態を動脈硬化症と言う。
な	中食	スーパーやコンビニ、弁当チェーンなどで売られている弁当、宅配ピザ、お惣菜などの調理済み食品。外食と家で作って食べる中間に位置づけられることから「中食」となった。
に	日本型食生活	昭和50年代頃の食生活のこと。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のこと。
の	脳血管疾患	脳梗塞と脳出血、くも膜下出血に代表される脳疾患の総称。他に、もやもや病、慢性硬膜下血腫などがある。
ひ	BMI	Body Mass Indexの略。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される体格指数のこと。BMI 18.5未満を「やせ」、BMI 25以上を「肥満」と判定する。
め	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)	内臓脂肪型肥満(内臓脂肪・腹部肥満)に高血糖・高血圧・脂質代謝異常のうち2つ以上を合併した状態。腹囲の測定により男性85cm以上、女性90cm以上を内臓脂肪型肥満と診断する。
ろ	6次産業	1次産業である農林水産業が、農林水産物の生産だけにとどまらず、それを原材料とした加工食品の製造・販売や観光農園のような地域資源を活かしたサービスなど、2次産業や3次産業まで行うこと。