

雪印メグミルクの食育活動について

雪印メグミルク株式会社 広報 | R部 管理栄養士 矢野 奈央子

いつも「雪印メグミルクのお料理レシピ」をご覧いただきありがとうございます。今回は雪印メグミルクの食育活動についてご紹介させていただきます。

●雪印メグミルクの食育の考え方

「食」は人が生きる上で続けられる、命を育むための最も大切な営みです。「食べるということ」は、栄養を摂取することはもとより、命の恵みへの感謝の心、食料の生産から加工・流通・販売・調理など、私たちが食べ物を口にするまでに関わる全ての人々への感謝の心、そして、家族や地域社会とのコミュニケーション、食文化の継承など、「食」は私たちが生活するうえで、さまざまな大切なことを含み、成り立っています。近年、日本人の食生活は急激に豊かになりましたが、生活者のライフスタイルの多様化に伴い、さまざまな商品やサービスが提供される一方、生活習慣の乱れからくる生活習慣病の増加や、子どもの朝食欠食、個食・孤食化、高齢者の栄養不足など、「食」を取り巻く課題は深刻化を増しています。



●食の大切さと尊さ

食育は、栄養に関する知識だけを学ぶことではありません。バランスのよい食事を摂ることは大切ですが、食べものは自然からの恩恵であり、他の生き物の尊い命をいただいて自分たちの生を繋いでいるということ。豊かな自然からいただく命の恵みの尊さを感じ、それを五感で味わう感性を養う、「食の大切さと尊さ」を学ぶことも大切です。

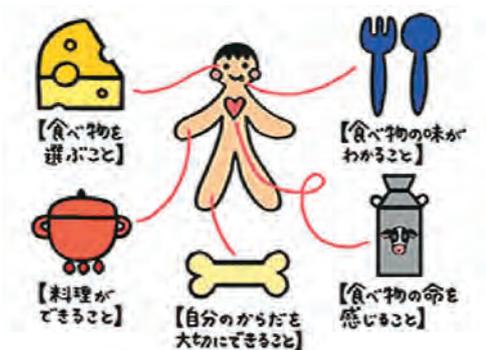
●牛乳・乳製品の価値

牛乳・乳製品は、日本人に不足している主な栄養素であるカルシウムを効果的に補う食品です。さらに、「豊かな栄養価」や「おいしさ」を持ち、消費者の方々の豊かな食生活や健康づくりに貢献することができます。そして、乳牛の"命の恵み"を原料として、「牧場(酪農)」や「工場(製造工程、品質管理)」などの現場を経て、みなさまに届けられる尊い食べ物なのです。

雪印メグミルクでは、さまざまな食育活動で「食の大切さと尊さ」、「牛乳・乳製品の価値」をお伝えすることを通じて、人々が明るく、健やかに暮らしていただくためのお手伝いをしたいと願っています。

●5つの大切なこと

そのためには5つのポイントが大切と考えています。



1 食べ物を選ぶこと

自分のからだにとって必要な食べ物はなんだろう。バランスよく食べているか、食べ物を選び、判断できる知識を学びましょう。牛乳やチーズには、カルシウムやたんぱく質がたくさん入っていますが、野菜や果

物とバランスよく食べることで、不足しがちなビタミンCや食物繊維を補うことができます。



イベント：スポーツ食育

2 食べ物の味がわかること

食材は、育った土、水、空気などの環境や製造方法などで、味が異なります。食べ物ひとつひとつの本来のおいしさがわかる味覚を育てましょう。いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べることで、さまざまな味覚が育成されます。チーズやヨーグルトにはいろいろな種類があります。味わい、食感、硬さ…、いろいろな乳製品との出会いが味覚を豊かにしていきます。



食育活動：チーズセミナー

3 料理ができること

せっかく食材があっても、料理ができなければおいしく食べられません。味はもちろん、色や香り、音など五感で「食」を楽しむ感性を養いましょう。また会話などのコミュニケーションも楽しい食事から生まれます。牛乳や乳製品を使って、おいしい料理を作りましょう！



食育活動：料理講習会

4 食べ物の命を感じる

肉や魚、牛乳や卵のほか、野菜やお米も自然が育んだ命です。食べ物に感謝する心を持ちましょう。牛乳・乳製品は、お母さん牛が子牛のために出す大切な命の恵みで作られています。大切にいただきます。



食育活動：食育出前授業

5 自分のからだを大切にできること

常に健康でいられるよう、体をコントロールする力を身に付けましょう。牛乳・乳製品にはカルシウムがたくさん入っています。そのカルシウムは丈夫な「骨づくり」に役立っています。



食育活動：骨・カルシウムセミナー

「食の大切さと尊さ」「牛乳・乳製品の価値」をより多くの方にお伝えするため様々な食育活動を行っています。詳しくは雪印メグミルクホームページをご覧ください
<https://www.meg-snow.com/csr/syokuiku/>

これからもあらゆる人々が健康で生き生きとした毎日を送るためのお手伝いをしてまいります

出典：雪印メグミルクホームページ 「乳の食育」 雪印メグミルク 食コミュニティ

※現在、新型コロナウイルス感染防止策を徹底し、一部活動を制限して食育活動を実施しています。(10/末現在)