

「食育」を知っていますか？

「食育」は、単に「食」に関する知識だけを学ぶものではありません。毎日の食卓に上る食材が育った大地、水、空気、太陽、そして季節や風土に対して興味を持つことといわれています。最近では、食習慣を見直すため、この「食育」が広がっています。食は、人にとってエネルギー源であり、必要な栄養素を取り入れる大切な生活の一部です。食べ物がおいしい季節です。食について考えていきましょう。

食の見直しと主食

近年、食に対する意識が希薄になってきています。料理や片付けの時間などを理由に中食・外食の利用頻度が増え、朝食の欠食率も増加傾向にあります。家族そろって食事をする人は年々少なくなっています。そうした現状の中で、生活習慣病の増加、肥満人口の増加などが社会を騒がせています。

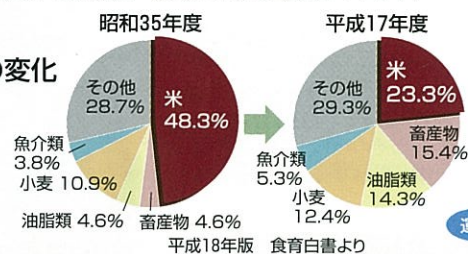
食育とは

食生活の抱える課題を懸念し、2005年食育基本法が成立・施行されました。食についての知識、判断力を持ち健全な食生活ができる人を育てることを目的とし、「食に関する環境を知る」「食に対する感謝」「食料に関する消費・生産の体験活動を通して理解を深める」「伝統的な食文化や地域の特性を生かした食生活の推進」などが挙げられています。

主食の歴史

日本人に大きく関わっている穀物類は、縄文時代より取り入れられ、ヒエやアワなどが栽培され、後期に稲や麦などに広がったとされています。現在の白米が主食の主流になったのは江戸時代からといわれ、当初はまだ雑穀の混ざったものを食していたとされます。穀物の多くは主食として用いられています。米・小麦・トウモロコシは世界三大穀物と呼ばれています。米・麦以外の穀物は一般的に雑穀と呼ばれています。

食生活の変化



主食

主食とは、食事の中心として主要なエネルギー供給の源になるものです。日本ではお米が主となり、食文化の原点になるのです。米以外にも、大麦や小麦などの穀物や、ジャガイモやサツマイモなどのイモ類、豆類などが主食の国もあります。

穀物の種類

- 白米**…… 稲の種子から外皮を取り去った穀物。江戸時代初期では、高級食として扱われていたこともあります。
- 玄米**…… 稲の種子からもみ殻を取り除いただけの、精米していない米のこと。米の栄養分の多くを含む、「ぬか」「胚芽」が残るため、白米より栄養が優れています。ばらりとしていて白米より硬いのが特長です。
- 発芽玄米**…… 玄米を発芽させたもの。芽が出始めた状態は、米の栄養価がほぼ最高に達し、玄米以上に甘みと粘りが強く、体にもよいとされています。
- 雑穀**…… ヒエ、アワなどの穀類の総称。白米よりビタミンやミネラルが豊富とされますが、食べにくいことから白米の方が好まれて食べられています。

近年では、玄米や発芽玄米、雑穀などが栄養価が豊富なことから見直されています。食べやすく加工されたものを目にするのが多くなりました。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

健全な食生活の実現に向けた具体的なツールが「食事バランスガイド」です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の区分よりバランスよくとる必要があります。

活用法として

- ①自分の1日の活動量・ライフスタイルを考へて
- ②各料理区分の適量の目安量となる範囲を知る
- ③好みの料理を選んで食事を組み立てる
- ④楽しく食事をす
- ⑤体重と腹囲の変化
- ⑥毎日の食生活を生かす

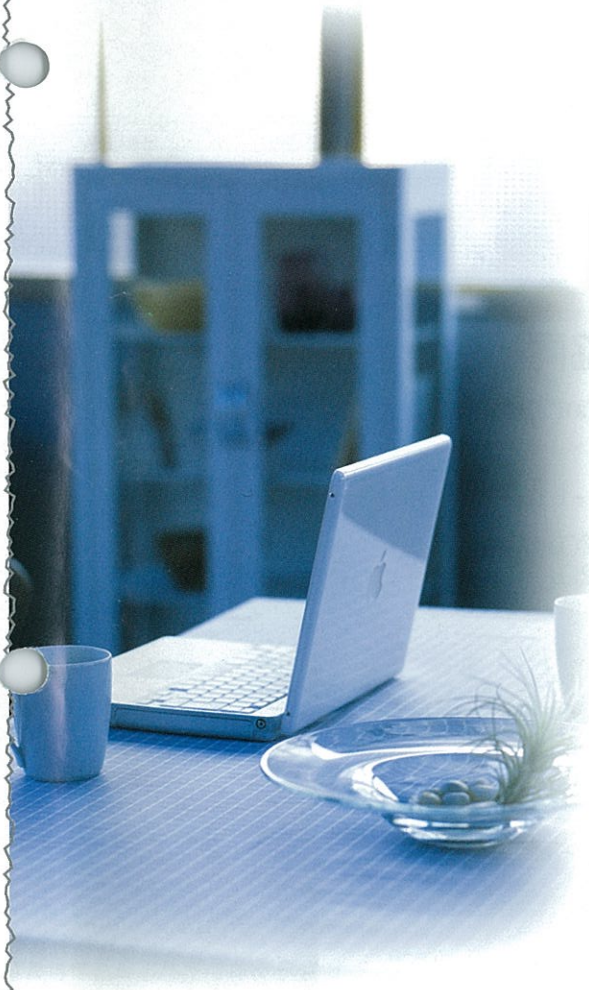


最近テレビでもコマーシャルを見かけるようになったパソコン用ウイルスソフト。いや、ウイルスを入れてどうすんだ。アンチウイルスソフトだ。安くて高機能、中にはフリーソフトで無料で使用できるモノまである。しかも最近は、感染してしまったパソコンのウイルスファイルの駆除だけではない。いわゆる水際作戦でwebからの進入を食い止めるだけでなく、迷惑メールもチェック、添付ファイルは即審査、ポートからの進入も監視、パケットサイズも見逃さない、おまけに定期的にwebから最新のワクチン情報を自動的にダウンロードして常に最新の状態で鉄壁の守りを実現している。おお、なんとこれでセキュリティは万全。快適なパソコンライフを送れるぞと。

いや、そもそもなんでこんなソフトを入れないといけないんだ？おまけにこんなソフトのおかげで安全の代償にけなしのパフォーマンスを貢ぎに出し激遅パソコンに成り下がり。それでも相変わらずのいたちごっこで、メール開いただけで感染、サイトにアクセスしただけで感染、知らない間にバックドア開けられてネット上に中身が流出等々。セキュリティはいいけどどこにお出かけになったんでしょ。お国によっては政府が特定ブラウザの使用を見合わせる勧告をだした時期さえあったほどですから。

我々にはパソコンOSの選択肢はないのでしょうか？と思ってネットをくぐれば山のようにOSが出てくるではないですか。もちろん全てが普及しているOSのように使えるかという点では決してそうではありません。まだまだ一般には馴染みがうすいところでもありますが、中にはUNIXをベースにしたBSDやLinuxのように堅牢なセキュリティの上に発展し続けているフリーのOSもあり、今後ますます身近になっていくのでしょうか、やや期待。

どちらにしても本来安全なものを供給すべきメーカーが深刻度が「緊急」のセキュリティ更新プログラムを乱発するのねえ…。最近覚えた言葉「脆弱性」！それって不良品じゃ…まあ「一般保護エラー」という訳のわからないのが出なくなったと思ったら、「ご迷惑をかけて申し訳ありません。」と一度は平謝りになったのに、今度は、これ以上はそっちの責任だといわんばかりのメッセージに新しいOSに寄りつかなくなってしまい1年半たってもなかなか普及率も上がらない現実で悲観して引退か？どうかは別にして。ネットで見かけたおもしろい記事に「IT史に輝く「トホホなテクノロジー」ベスト25」というのがあって4位には ペーパーレス・オフィス。「そうだ！そうだ！」の声が聞こえるようですが、3位には iPod模倣製品。これも、何をだしても感がぬぐえませんが、2位には Windows Vista。栄えある1位は セキュリティ技術。このワンツーフイニッシュ。この先、いったいどうなるのでしょうか…。



だれにでも守りたいものがある
だからこそ身近で手頃なセキュリティを
機械警備から総合メンテナンスまで…
〈安心と安全〉で確実な警備を提供いたします

東洋テック株式会社

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東1丁1番17号
南大阪支社/TEL.072-221-0753

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

HBM株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社:堺市中区深井北町3275番(東北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支社/大阪支社/和歌山出張所