



リビング福岡中央

西日本リビング新聞社
〒810-8585 福岡市中央区渡辺通5-23-8 サンライツビル7F

紙面に関するご意見や広告、配布のお問い合わせは下記の電話に
記事は ☎092(733)6964 広告は ☎092(733)6960
配布・リビングプロシード ☎092(737)1113
配布を希望されない場合もご連絡ください

○配布部数=266,280部(日本ABC協会報告予定部数)
○配布地域=中央区・早良区・城南区・西区・博多区・前原市
東区・新宮町(リビング福岡南 総配布部数=467,160部)
○企業名が見出しに表示されているものはその企業からのPR情報です
○表示価格で特記事項がないものは消費税額を含んだ総額表示です(免税・非課税商品は税が転嫁されません)

リビング新聞は仙台から鹿児島まで全国66エリア(版)、
945万部をネットワークしています
紙面の無断転載を禁じます
リビング新聞は再生紙を使用しています

編集長
インタビュー

会いたくて…

福岡女子大学教授・医学博士
早瀬仁美さん



プロフィール/福岡女子大学大学院人間環境学研究科教授。医学博士・管理栄養士。専門は栄養健康科学。食教育や栄養改善に必要な基礎的研究とともに、住民を対象にした調査や健康教育、スポーツ選手の栄養指導等の実践活動も行っている。フードガイド検討会委員、九州地域食育推進フォーラム委員、福岡市食育推進会議委員、福岡ソフトバンクホークス栄養アドバイザー。

食事バランスガイド

健康的な食生活の目安が一目で分かるように、1日にとりたい主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の料理が、上から順にコマの中に示されています。1日に必要なエネルギー量によって、その人の基本となるコマの大きさは決まり、その傾きによって、食事の過不足を簡単にチェックできます。料理区分や数え方は、この本で解説。

「だれでもわかる・だれでも使える食事バランスガイド」を発売!

「食事は、生きるために必要であると同時に、楽しむために必要なもの。一生懸命頑張った後の食事は、ご褒美であり、何より楽しみなものです。食べる喜びを感じることで、今日も良い一日だった、生きていて良かった」という安らぎや幸福感を覚えます。そのような食事を共にする家族は、何より大切なものであり、楽しい食卓があれば、家庭崩壊などは考えられません。心身の健康には、何を食べるかだけでなく、どのようになら食べるかが大きく関わっているからです」

福岡女子大学教授の早瀬仁美さんは、新著「だれでもわかる・だれでも使える食事バランスガイド」の後に書きにそう書いています。

私たちが1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのか、望ましい食事のとり方とおおよその量を分かりやすく示した逆三角形のコマ型のイラスト、それが食事バランスガイド。厚生労働省と農林水産省がこの「日本版フードガイド(食事バランスガイド)」を策定した時、検討会の委員を務めたのが早瀬さんです。

「縦割り行政の中で、2省が合同でつくった日本版フードガイドは、食品ではなく、食文化を表す料理で示しているのが特徴。世界

に誇れる画期的なものです。そのフードガイドを、一人でも多くの方に知ってほしい、食環境整備に役立ててほしいという思いから、今回「この本を作りました」

自身は、早瀬さん自身の食の体験から、食事バランスガイドの見方・使い方、自分や家族のための簡単な活用術まで。賢く選んでおいしく食べるためのポイントやアドバイスが満載です。

地域と結びつきながら食育活動を支援!

「だれでもが食事バランスガイドのコマを知っていれば、好き嫌いとコマが倒れるんだよ」とか、子どもとお話ができますよね。コマを思い浮かべて、今日、魚料理が多すぎない?と自問自答もできる。今までのとっつきにくかった栄養指導と違って、分かりやすいのが食事バランスガイドの最大の特徴です。消費者が料理を選べるように、ぜひ外食産業にも、提供する



食事バランスガイドを分かりやすく解説した初めての本! 早瀬仁美著/農文協、1500円

料理の栄養バランスをわかりやすく示す手段として、このコマを役立ててほしいですね」

食事バランスガイドの浸透に情熱を傾ける早瀬さんは、家事・育児をしながら一生続けられて、しかも多くの人のために役立つ仕事を、この道を選んだ人。食教育のためとあらば、さまざまな委員も引き受け、多忙な日々を送っています。

「今しかできないことをやらずに後悔するのは嫌なので、私、信じるものは救われる、頑張るものは報われる、というのがある。後ろを振り向かず頑張っていくのが私の人生かな」

その思いは確実に周囲や学生にも伝わり、今、福岡女子大学は地域と結びつきながら、継続して食育活動の支援に取り組んでいます。(リビング福岡統括編集長・帆足リエ)

編集部発 ▶▶▶ 今週のシネマ

「魔法にかけられて」

きつと幼い頃、一度は憧れたことのあるおとぎの世界。森の動物たちと友だちのピュアなプリンセス、白い歯が光るかわい王子様、魔法がつかえる魔女…そんなファンタジーの世界でおなじみのキャラクターたちがもしも、現実の世界にやってきたとしたら?

アニメのプリンセス・ジゼルが迷い込んだのは、現代のニューヨーク。そこでバツイチ子持ちの弁護士・ロバートと出会います。始めは互いに理解できない二人が、いつのまにかひかれ合い…。突然踊ったり歌い出したりなど、アニメの住人たちの、はちゃめちゃな言動に笑いがとまります。小さいころに戻ったような感覚で、素直に楽しめる映画です(お)



©Disney Enterprises, Inc.
監督/ケヴィン・リマ 脚本/ビル・ケリー
出演/エイミー・アダムス、パトリック・デンプシー、スーザン・サランドンほか
★3月14日(金)、ソラリアシネマ、ユナイテッドシネマキャナルシティ13などで公開