

食の体験を深め、食の世界を広げよう

ああ食の世界って、とってもひろい。

食事を味わって食べる。食事を作ったり、準備をしたりする。そのための買い物をする。食物を保存したり、廃棄したり。ゼーンぶ食のこと。

そうした食事の材料は、農場などで生産され、工場で加工され、マーケットなどに運ばれてくる……。これらはみんなつながっている。

どこもぜんぶ、わくわくすることがつまっている。

さーて、どこから探検しようかな？

わくわく食探検に出発！

わたしたちは、食物を食べ、消化し、その中の成分を吸収して利用し、一方で不要になったものを尿や便や汗として排泄し、生きているのです。

この営みを「栄養」といい、このときに役に立つ成分を「栄養素」といいます。

成長し、活動し、元気に生きていくためには、必要な栄養素を、上手に組み合わせて、食べること、すなわち活発な栄養の営みをするのが大切です。

わたしたちが利用する食べ物の原料は生物です。

生物は、植物でも動物でも、自然をベースにした生態系のなかで生育しているかけがえのない、そして限りのある資源です。

わたしたちはそのなかに含まれる有効な成分等を利用して生きているのです。

自然のなかで生育してきた食べ物は、収穫され、加工され、店頭には並びます。

店頭には並んだたくさんの食べ物のなかから、わたしたちは、食べ物を選択し、調理し、食事として整え、食べていくのです。

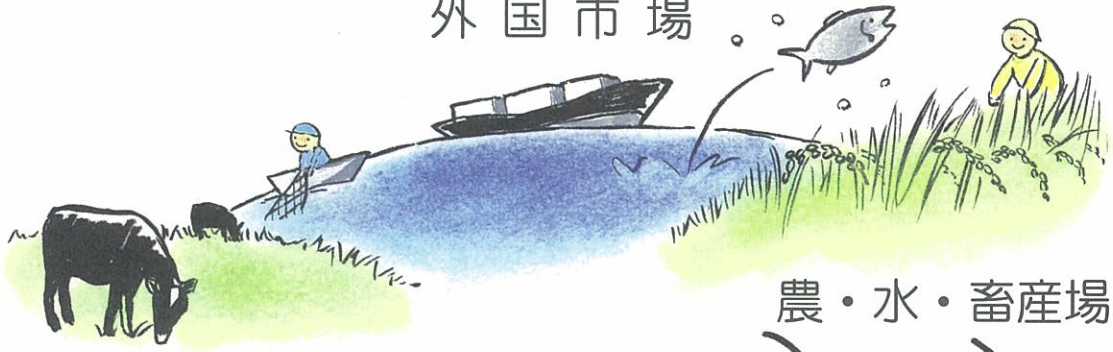
一方、地球上では約8億人の人々がエネルギーや栄養素の摂取不足の状態等で苦しんでいます。

世界各地で栄養の改善や向上の活動が進むなかで、世界最高水準の健康状態（寿命、乳児死亡率など）を維持している日本人の食生活をよく理解して、世界の多くの人々に役立つ情報として発信していく役割があります。

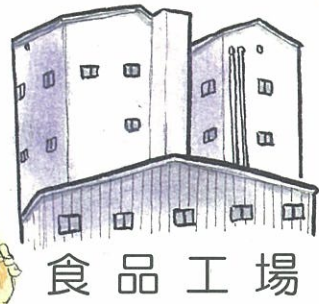
右の絵のどこからでも、食の体験を深め、食の世界を広げていくことはできます。

さあ、わくわく食探検に出発！

外国市場



農・水・畜産場



食品工場



食料品店、食堂等



台所

自然的資源
社会的資源



食事



人間



家庭・地域
(廃棄・保存・再利用)