



# 食育ひろば



毎年6月は国が定めた「食育月間」で、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。期間中は全国各地で食育をテーマとしたイベントが多く実施されるため、近くで開催されるときはぜひ参加してみましょう。

## 外国の食文化をのぞいてみよう！

オランダ編

### 世界で1番健康的な食事をする

#### 🌸 ランキング1位 オランダ

2014年にイギリスの非政府組織オックスファムが125カ国を対象に各国の食糧事情を指数化してランク付けしました。

2位はフランス、3位はスイス・・・と10位までは欧州がほとんどで、日本は21位。

日本が低いのは糖尿病患者が多い、食品のバランスが悪い、食品の物価が高いなどが原因のようです。



#### 🌸 平均身長 第1位オランダ

オランダ人の平均身長は？

男性184cm・女性171cm

(ちなみに日本人は男性171cm、女性158cm)

身長が高くなる大きな要因は？

食べ物・睡眠・運動

オランダ人がよく食べるのは？

魚のニシン・チーズ・豆類・黒パン

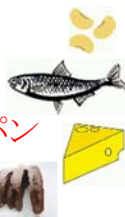
生活習慣は？

夕食は18時前。

胃の中の食べ物が消化された状態で十分な睡眠をとる。

欧州でも夕食の時間が21時前と遅い

スペインやイタリアは身長が低い！？



#### 🌸 シンプルイズベスト？

オランダ人の食生活はいたってシンプル。素材を味わい、味付けも塩・こしょう・オリーブオイルがメイン。



夕食作りは30分？！

「生きるために食べる」オランダ人

小さい頃から人参や胡瓜、パプリカなどの野菜スティックを食べ、ドライフルーツが豊富に入ったシリアルバーやアップルタルトをおやつにすることが多いようです。



#### 🌸 質素でも家族一緒に食べる

1人で豪華なものを食べるより、家族一緒に食べる贅沢を大切にするオランダ人。食事の時間を使って家族とのつながりを深め、適度な摂取をすることを教えます。

外食もあまりしないようですが、子どもの幸福度は世界一といわれています。



オランダでは料理にはあまり時間をかけないのが普通のように、バラエティも少なく、日本人には物足りない食生活かもしれません。ただ、他の国の食文化を知ることによって、大人にとって、子どもにとって何が理想といえるのか、考えさせられる機会になるのではと思います。