

# これからの食生活

## キーワード 食べ物の選び方

Q: お腹がすいた時、あなたはどんなことを思いますか？自分の考えに近いものに○印をつけましょう。

(複数回答可)

		チェック
1	自分で調理をして食べたい。	
2	冷凍食品・インスタント食品などの手間のかからない食品を選んで食べたい。	
3	出前・調理済み総菜・コンビニ・飲食店などを利用して食べたい。	
4	食べたいものを食べたいだけ、食べたいときに食べたい。	
5	栄養バランスや自分の体調を考えて選び、食べたい。	
6	添加物や栄養表示などを確認して選び、食べたい。	
7	生産者や生産地を意識して購入・調理をして食べたい。	
8	自分の生活する町や環境のことを考えて食品を選び、食べたい。	

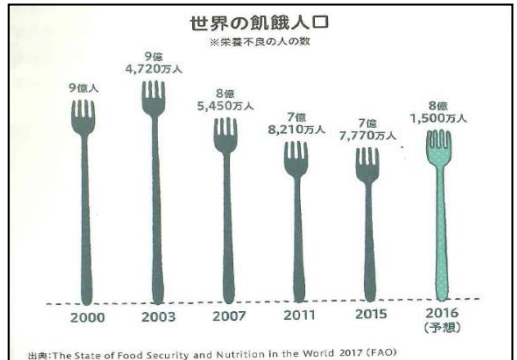
## 1 飢餓をゼロに

### ◆世界の飢餓人口

- ・2018年( )人に十分な食料がない。  
→世界人口の( )分の1以上

### ◆ハンガーマップ

- …世界の飢餓状況を示す世界地図。  
栄養不足の人口の割合を五段階の色分けで表示する。



Q:

## 2 ゼロ・ハンガー・チャレンジを考える

①【自分で考える】自分にできること・どんなことができるか考えてみよう。

②【グループで考える1】自分たちにできること・どんなことができるか考えてみよう。

## 【ヒント】

- ・持続可能な食糧システムの構築 (例：土地の管理や栽培に関する知識と経験を共有する)
- ・食糧廃棄をゼロに (例：食べ残し、食べ物の賢い選択)
- ・小規模農家の収入と生産性を上げる (例：フェアトレード)
- ・1年を通じて適切な食料を入手
- ・2歳未満の子どもの栄養不足をゼロに

③【グループで考える2】 ヒントを参考に、自分たちにできる行動を具体的に考えてみよう。

### 3 食べ物の選び方

Q: お腹がすいた時、あなたはどんなことを思いますか？自分の考えに近いものに○印をつけましょう。

(複数回答可)

		チェック
1	自分で調理をして食べたい。	
2	冷凍食品・インスタント食品などの手間のかからない食品を選んで食べたい。	
3	出前・調理済み総菜・コンビニ・飲食店などを利用して食べたい。	
4	食べたいものを食べたいだけ、食べたいときに食べたい。	
5	栄養バランスや自分の体調を考えて選び、食べたい。	
6	添加物や栄養表示などを確認して選び、食べたい。	
7	生産者や生産地を意識して購入・調理をして食べたい。	
8	自分の生活する町や環境のことを考えて食品を選び、食べたい。	

▶その他に、今後の食生活で意識したいことがあれば書きましょう。