

# 食育に関する取組

## 米を中心とした「日本型食生活」の推進

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。



日本型食生活のイメージ

食事はバランスが大切です。体に良いといわれる食材でも、そればかり食べていたら健康を損ないます。なにをどれだけ食べればよいかバランスを考えて、健康的な食生活を送りましょう。

### 一汁二菜、一汁三菜とは

ごはんと汁物に、肉や魚等がメインの主菜1品、野菜やきのこ、海藻の副菜を1～2品合わせた食事です。バランスよく献立を考えることができます。

和食の汁物は、中の具材により主菜にも副菜にもなります。卵や大豆製品のような具材がたっぷり入れれば主菜に、野菜、キノコ、海藻などを中心とした汁物にすれば、副菜になります。

時間がない時は、納豆や冷奴などすぐに出せるものや、時間のあるときに作っておいた常備菜、買ってきたお惣菜を活用できます。



## 食生活指針

毎日の食生活そのものを見直すきっかけとなるために作られたのが、食生活指針です。食生活そのものを振り返ることで、私たち一人ひとりの健康状態を改めて考え、家族や仲間と話し合いながら、毎日の食生活をより豊かで健康的なものへと変えていきましょう。

### 食生活指針

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 4 ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 6 食塩や脂肪は控えめに。
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 10 自分の食生活を見直してみましょう。

(平成12年3月23日 文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定)

### 標準体重やBMIで適正体重を知りましょう

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

BMI 18.5未満 やせ 18.5以上25未満 標準 25以上 肥満

