

Point 9

「国民全体で農業・農村を支える社会」へ ～私たちにできること～

米を中心としたバランスのよい食生活をしよう

お肉や油の多い食事は日本人の体格を良くしましたが、一方で糖尿病や高血圧症など生活習慣病になる人が増えました。お米を中心としたバランスのよい食生活は体によいし、自給率向上にもつながります。

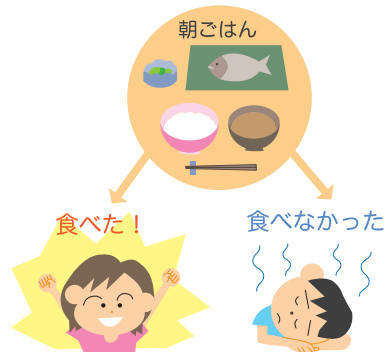
朝ごはん食べると
脳の働きがよいのよ



日本型食生活を実践しよう



朝ごはんをきちんと取ろう



身の回りの食に関心を持とう

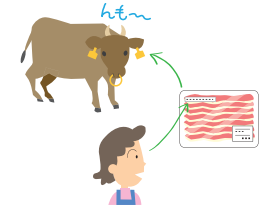
食べ物は生きる糧です。健康や楽しみをもたらす一方で、食べすぎによって生活習慣病や肥満の原因にもなります。身の回りの食に関心を寄せ、正しい知識を持ちましょう。

食育を実践しよう



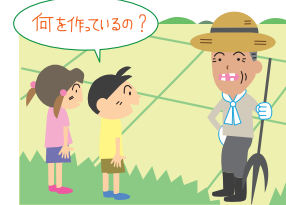
栄養バランスのよい食事メニューや
伝統的な食文化を知ろう。

食品の由来を調べよう



牛肉がどこからきたか、
トレーサビリティで調べよう。

地元の農業を知ろう



地元でどんな農産物がとれているか
調べてみよう。

旬を学ぼう



野菜や果物の旬を知り、
お得な買い物をしよう。

地元の食材を食べよう



身土不二*ってことば
知っているかい



ドギーバッグ*を使おう



※レストランなどで食べきれなかった料理を持ち帰るための容器。欧米ではほとんどの店が常備し、個人の責任で持ち帰る習慣が定着している。

※身土不二(しんどふじ)
「体と土は一つである」という意味で仏教に由来する。人が歩ける身近なところで育ったものを食べるのがよいという考え。

農業を元気にするため応援してみよう

都会に住んでいる人や農業をやっていない人でも、ちょっとした行動で農業・農村を元気にする取り組みに関わることができます。農家と語りあい、土や農産物、地域の文化に触れてみよう。



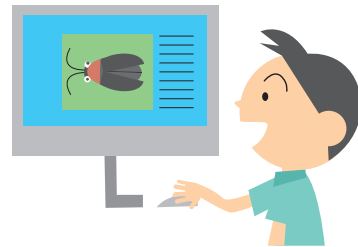
農村に滞在して、
祭りや郷土食を楽しもう



農業体験をしてみよう



直売所に行ってみよう

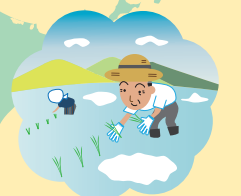


田んぼの生きものを
調べよう



よし、パパに直売所に
連れて行ってもらおうと

食と農のあしたを つくるのは私たち



食と暮らしの確かな未来を拓こう
安全な食、豊かな環境を子どもたちに
そのために農業・農村の力を最大限に活かそう

みんなのための 「基本計画」です

