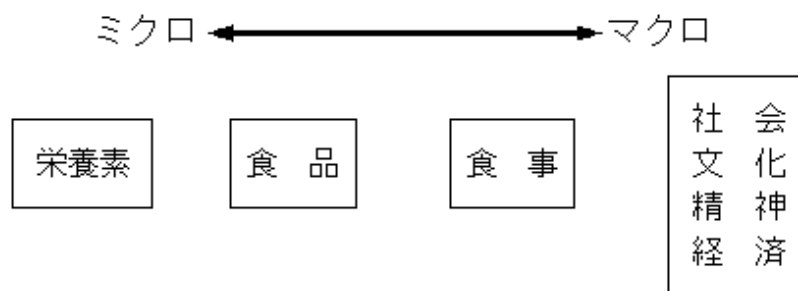


## 健全な食生活の検討に当たって

- \* 健全な食生活の検討に当たっては、食生活の現状と課題を踏まえた上で、次の視点から考えることが適当

## ○健全な食生活を考える主要な視点

自立	健康・栄養、食材の保存法や料理方法の基礎的知識と理解、実践、食教育
栄養 安全	所要量の充足（脂質摂取比率、カルシウム） リスク管理
資源 環境	国土資源の有効利用（地域の産物、旬） 食べ残しや食料品の廃棄など無駄の削減
社会 文化 精神 経済	家族の団らん、コミュニケーション、しつけ 伝統文化の尊重、新たな食べ方の創造、食環境（器、盛りつけ、彩り） 満足、喜び、感激、やすらぎ 活力



- \* また、食生活指針は次のような要件を備え持つべき
- ・科学的に見て妥当性があること
  - ・平易、インパクトのある表現であること
  - ・覚えやすいものであること
  - ・実践しやすいものであること