

「食生活指針」(改定案)

平成28年3月

文部科学省

厚生労働省

農林水産省

食生活指針(平成12年)

- ① 食事を楽しみましょう。
 - 食の生
実活
実践指針
 - ・心とからだにおいしい食事を、**味わって**食べましょう。
 - ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
 - ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
 - ・飲酒はほどほどにしましょう。
- ③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
 - ・調理方法が偏らないようにしましょう。
 - ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- ④ ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
 - ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- ⑤ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
 - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ⑥ 食塩や脂肪は控えめに。
 - ・**塩辛い**食品を控えめに、食塩は**1日10g未満**にしましょう。
 - ・**脂肪のとりすぎをやめ**、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
 - ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- ⑦ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
 - ・**太ってきたかなと感じたら**、体重を量りましょう。
 - ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
 - ・**美しさは健康から**。無理な減量はやめましょう。
 - ・**しっかりかんで**、ゆっくり食べましょう。
- ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
 - ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
 - ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
 - ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
 - ・ときには新しい料理を作ってみましょう。
- ⑨ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
 - ・**買いすぎ、作りすぎに注意して**、食べ残しのない適量を心がけましょう。
 - ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
 - ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。
- ⑩ 自分の食生活を見直してみよう。
 - ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
 - ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
 - ・**学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけ**ましょう。
 - ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

食生活指針(改定案)

- ① 食事を楽しみましょう。
 - 食の生
実活
実践指針
 - ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - ・**おいしい食事を味わいながら、ゆっくりよく噛んで**食べましょう。
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
 - ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
 - ・飲酒はほどほどにしましょう。
- ③ **適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。**
 - ・**普段から体重を量り、食事量に気をつけ**ましょう。
 - ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
 - ・**無理な減量はやめ**ましょう。
 - ・**特に若年女性や高齢者は、やせ・低栄養にも気をつけ**ましょう。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
 - ・調理方法が偏らないようにしましょう。
 - ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
 - ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
 - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ⑦ 食塩は控えめに、**脂肪は質と量を**考えて。
 - ・**食塩の多い食品や料理を控えめに**しましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
 - ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
 - ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- ⑧ **日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。**
 - ・**「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に**して、日々の食生活に活かしましょう。
 - ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
 - ・食材に関する知識や**調理技術**を身につけましょう。
 - ・**地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えて**いきましょう。
- ⑨ **食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。**
 - ・**まだ食べられるのに廃棄されている食品ロス**を減らしましょう。
 - ・**調理や保存を上手にして**、食べ残しのない適量を心がけましょう。
 - ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ⑩ **「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。**
 - ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。
 - ・**家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけ**ましょう。
 - ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
 - ・**自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指**しましょう。