



マジックはん計画

by 農林水産省

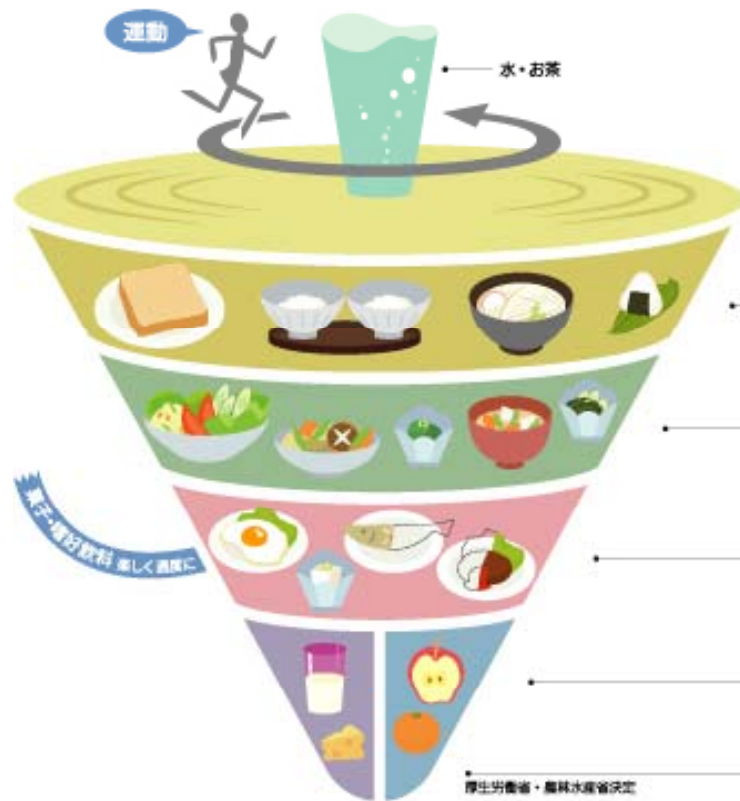
**これまでの「食育」とは？**

---

# 「食事バランスガイド」の普及



## バランスよく食べよう



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) <small>2つ(8V)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(盛り1杯) 雑穀ごはん 魚1切れ ローストシイタケ 1.5つ分 = ごはん(盛り1杯) 2つ分 = コシヒメ1杯 卵焼き1枚 スイーツ1個
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) <small>2つ(8V)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ 肉かつおとわかめのおかず 煮たかひん ほうれん草の 豆の煮物 きのこの煮物 煮豆 煮たかひん 2つ分 = 野菜の味噌汁 野菜炒め 芋の煮っころばし
<b>3-5 主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) <small>2つ(8V)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類 卵類 大豆料理(1皿) 2つ分 = 煮たかひん 煮たかひん 煮たかひん 3つ分 = ハンバーグステーキ 煮たかひん 煮たかひん
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>2つ(8V)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml) チーズ1切れ スライスチーズ1枚 コーンスライス1個 2つ分 = 牛乳(1本)
<b>2 果物</b> <small>2つ(8V)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 りんご1個 ぶどう1房 梨1個 ぶどう1房 ぶどう1房

※8Vとはサービング(食事の提供量の単位)の総

頭ではわかるけど、  
正論をそのまま訴えても心に響かない

【現実には悲惨】 渋谷のフリーター女子(18歳)の冷蔵庫



NHK総合 東京★カワイイTVさん撮影

**日本の20年後の食を、  
いまなんとかしなければ！**

# 「マジごはん」計画を立ち上げ

---

# 「マジごはん」計画とは？

## 【マインド】

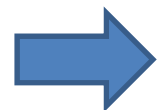
「食生活を改善しよう！」と言われるとウザイけど、  
食のシーンやアイテムは楽しみたいし、  
食のセンスや付き合い方なんかも大事にしたい。  
そして、私たち、僕たちはいつも「マジ」に生きている、  
そして生きていこう、というメッセージも含めて。

# 「マジごはん」計画のポイント

①“食べる”ことを大切に思える機会の提供

②作る人たちの“マジ”を伝える機会の提供

ちゃんとしたものを、ちゃんと食べるようになる



日本の農業や食品産業も元気に！  
20年後の日本に生きる人がハッピーに！

# 具体的な進め方

---



**【4月以降、実体化へむけて】**

**農林水産省内に、**

**「マジごはん計画」推進チームを結成(3月中)。**

**「マジごはん計画」推進チームのメンバーが、  
マジな商品を作っている企業や食堂に営業に行き、コラボ！**



☆ちよつといいものの食べに行くときに、  
「マジごはん」しない？

☆“食”について考えるきっかけとなる  
マジな商品やメニューが！

☆日本の「マジごはん」を、海外へ輸出。

**農林水産省、マジなんです！**

**コラボしてくれる方々、  
随時募集！**