

我が国の食生活の現状と食育の推進について

農林水産省

目 次

1.食をめぐる現状と課題

- (1) 食料消費構造の変化とその背景
 - 栄養バランスの崩れ ……1
 - 食料消費をめぐる社会情勢の変化 ……2
 - 食の外部化・簡便化の進展 ……3
- (2) 食習慣の乱れ ……4
- (3) 食生活と健康 ……5
- (4) 食べ残しや食品の廃棄 ……8
- (5) 食に関する関心の高まりと知識の不足 ……9

2.食育の推進について

- (1) 食育の必要性 ……10
- (2) 食育基本法 ……11
- (3) 具体的な取組 ……12
- (4) 地域での取組事例 ……13

- 3. 「食生活指針」と「食事バランスガイド」の普及・活用について ……14

1.食をめぐる現状と課題

(1)食料消費構造の変化とその背景

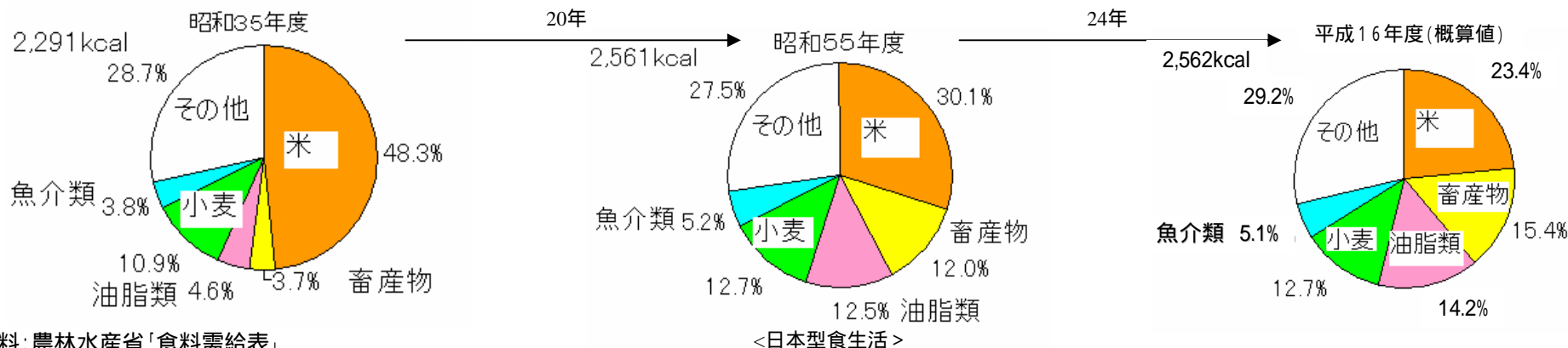
栄養バランスの崩れ

我が国の食料消費は、長期的には経済成長に伴う所得の向上等を背景とし、量的に拡大するとともに、食料消費の割合は、主食である米が減少する一方、畜産物、油脂等が増加するなど大きく変化。

こうした中で、昭和50年代中ごろに、平均的にみて摂取する栄養素(PFC)の熱量バランスがほぼ適切で、主食である米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食品から構成されるいわゆる「日本型食生活」が形成。

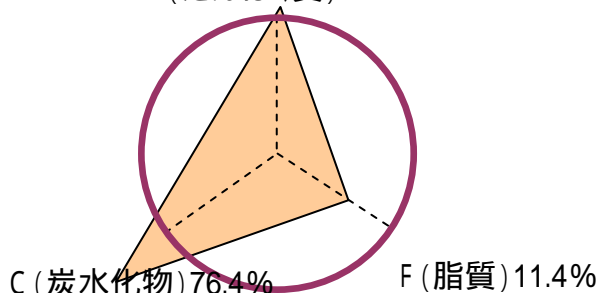
しかしながら、近年の食生活を巡っては、量的に飽和状態にある一方、米の消費減少と畜産物、油脂の消費増加が続き、栄養バランスの崩れがみられる。

食料消費割合の変化(1人1日当たり:供給熱量ベース)

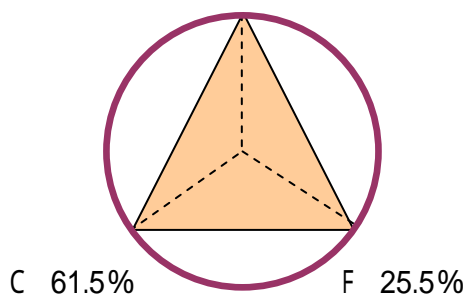


栄養バランスの変化

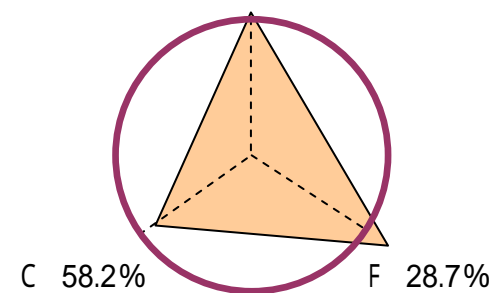
昭和35年 P(たんぱく質) 12.2%



昭和55年 P 13.0%



平成16年(概算値) P 13.1%



資料:農林水産省「食料需給表」

注:適正比率は、食料・農業・農村基本計画における平成22年度の目標値P(たんぱく質)13%、F(脂質)27%、C(炭水化物)60%

食料消費をめぐる社会情勢の変化

我が国の世帯構造は、「単独世帯」が増加しており、将来もこの傾向が継続する見込み。「単独世帯」については、65歳以上の高齢者の世帯が急激に増加。

女性の就労意欲の向上を背景に、女性の雇用者は、増加傾向。

「単独世帯」の増加

・単独世帯の増加

711万世帯 1,291万世帯 1,666万世帯
(1980年) (2000年) (2020年)

・65歳以上の単独世帯数

88万世帯 303万世帯 635万世帯
(1980年) (2000年) (2020年)

<参考>全世帯

3,582万世帯 4,678万世帯 5,027万世帯
(1980年) (2000年) (2020年)

資料:総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」(平成15年10月推計)

女性雇用者の増加

(万人)

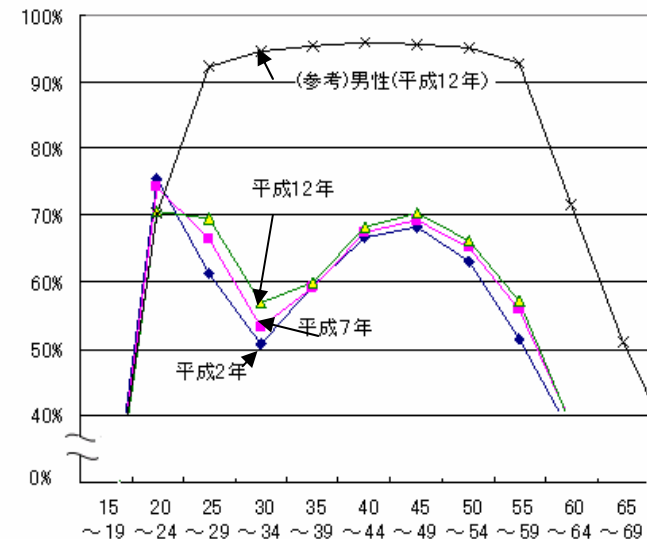
	平成2年	平成7年	平成12年
全就業者数(女性)(A)	2,536	2,614(3.1%)	2,629(0.6%)
うち雇用者(B)	1,834	2,048(11.7%)	2,140(4.5%)
(B)/(A)(%)	72.3	78.3	81.4

資料:総務省「労働力調査」

注:1.平成7年の()内は、平成2年からの増加率、平成12年の()内は、平成7年からの増加率

2.雇用者とは、会社、団体、官公庁等に雇われて給料、賃金を得ている者及び会社、団体の役員である者

<参考>年齢別にみた女性の労働力率の変化



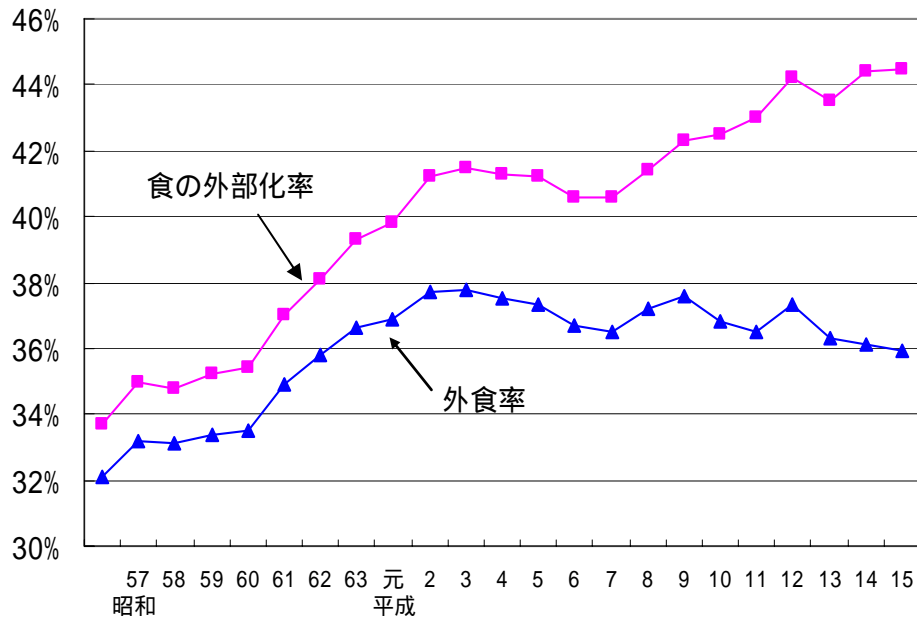
資料:総務省「国勢調査」

注:労働力率とは、15歳以上人口に占める労働力人口割合

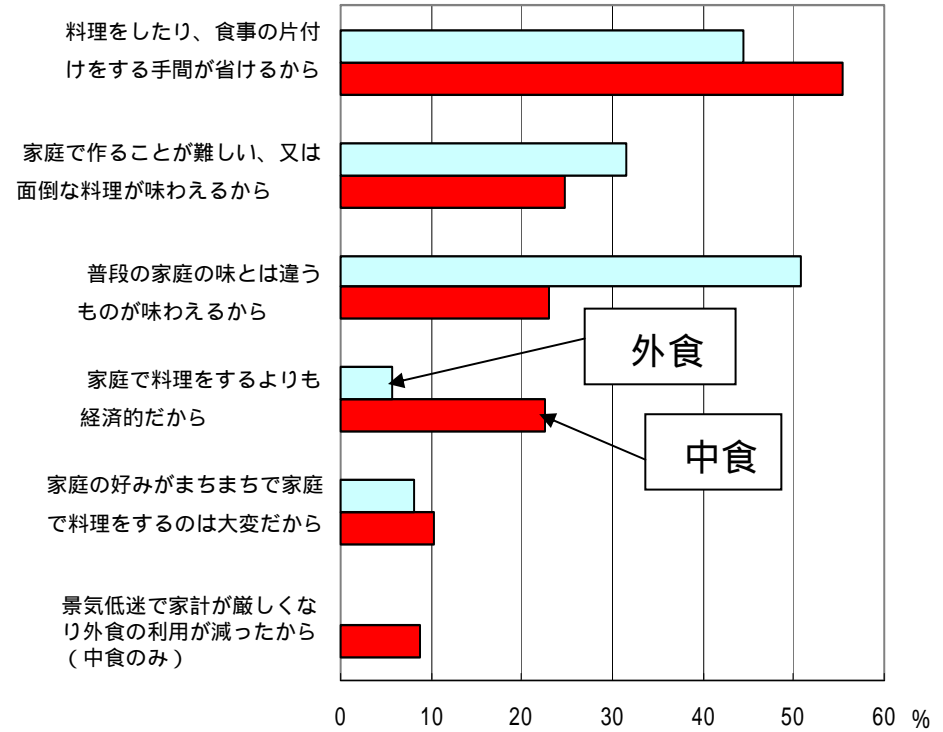
食の外部化・簡便化の進展

単独世帯の増加、女性の雇用者の増加等社会情勢の変化の中で、食に関して簡便化志向の高まりや外部化が進展。日本型食生活の実現のためには、食料供給者として食品産業の果たす役割も重要。

食料消費支出に占める外部化率の推移



中食・外食の利用頻度が増えた理由



(資料)内閣府「国民経済計算報告」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算

(注) 外食率…食料消費支出に占める外食の割合
食の外部化率…外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

資料:農林漁業金融公庫「中食や外食の利用に関するアンケート調査」
(平成15年6~7月調査)

注:全人口の年齢構成比に応じて無作為に抽出した1,250人を対象とする調査で、複数回答(2項目まで選択)の調査結果

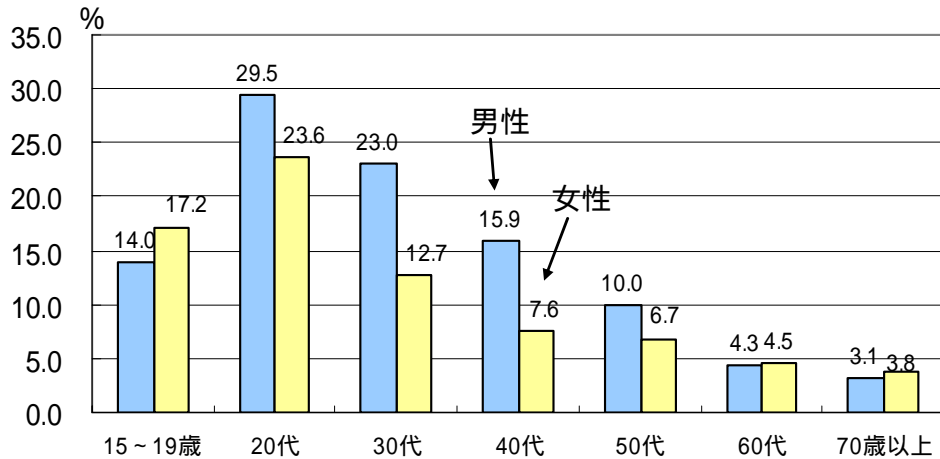
(2) 食習慣の乱れ

朝食の欠食率については、男女ともに20代が最も高く、次いで30代が高い。

子どもについても、朝食の欠食は増加傾向。

朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなど問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていく必要。

朝食欠食率



資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)

注:「欠食」とは国民栄養調査の調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。

児童生徒の朝食の欠食(平成7年度 平成12年度)

小学生(5年生) 13.3% 15.6%

中学生(2年生) 18.9% 19.9%

欠食の主な理由「時間がないから」46.9%

「食欲がないから」33.7%

資料:独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」

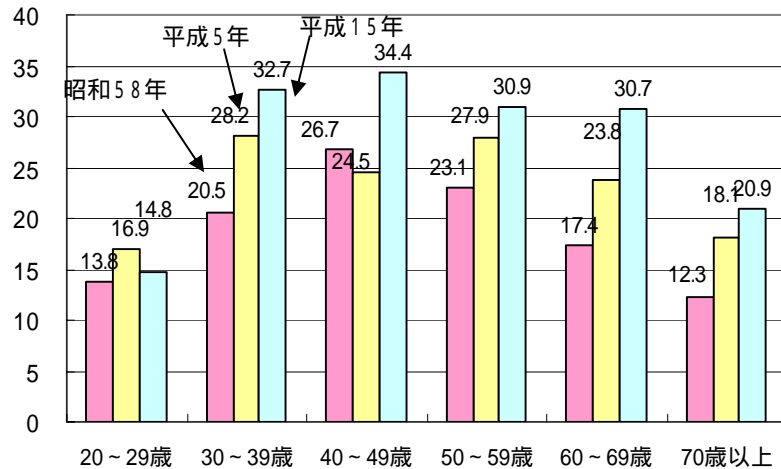
注:「欠食」とは朝食について、「1週間に2~3日食べないことがある」、「1週間に4~5日食べないことがある」、「ほとんど食べない」と回答した場合をいう。

(3) 食生活と健康

肥満者の割合は、男性では30～60代で約3割あり、いずれの年代も20年前に比べ1.5倍程度増加。20～30代の女性では、低体重(やせ)の者の割合が増加。

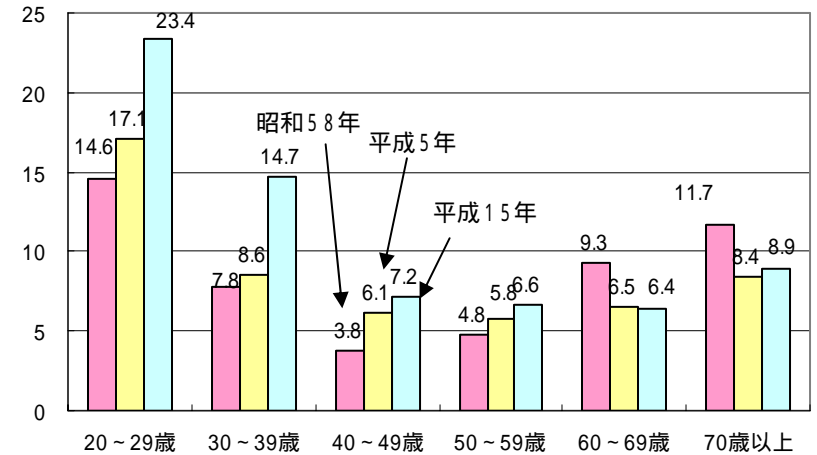
女性では現実の体型が「普通」であるにもかかわらず「太っている」と自己評価している者が多く、特に15～19歳では、低体重(やせ)であるにもかかわらず、「普通」だと自己評価している者が多い。

肥満者(BMI25以上)(男性)の割合

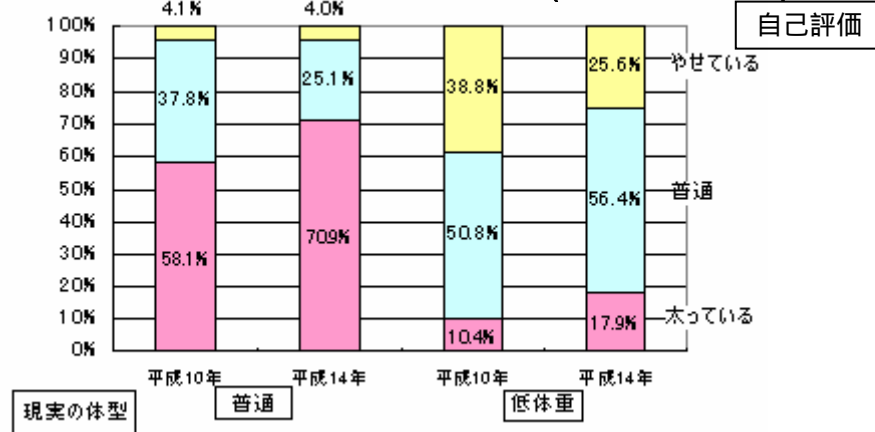


資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)
注: BMIとは 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

低体重(やせ)の者(BMI18.5未満)(女性)の割合



現実の体型別 体型に対する自己評価 (15～19歳女性)



資料:厚生労働省「国民栄養調査」(平成14年)

ダイエットをしている若い女性の問題(～平成8年国民栄養調査結果概要)

「20歳代女性の10人に1人がダイエットをしている。このうち6.0%は“普通”、15%は“やせ”に判定される人であり、過度なダイエットにならないよう留意が必要である。

(中略)特にダイエットをしている人では脂質エネルギー比率が31.2%とダイエットをしていない人に比べ高く、適正比率の上限とされる25%を上回っている。そして、1日の食品の摂取量を比較すると、ダイエットをしている人では米類や野菜類の摂取が少なくなっている。

若い女性では、自分自身の体型を適切に評価し、自分にとっての適正な食事量を知ることが望まれる。」

女性については、15歳から29歳のカルシウム摂取量が特に少なく、骨の形成が10代後半にほぼ完成し、20～30代をピークに減少し始めることに鑑みれば将来の骨粗しょう症を予防するためにも、骨づくりに重要な時期である子どもの頃からの健全な食生活が必要となっている。

男女別・年齢階層別にみた栄養素等の摂取状況(平均値)

年齢(歳)	エネルギー摂取量(kcal)		カルシウム摂取量(mg)		鉄摂取量(mg)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
7～14	2,148	1,877	744	650	11.3	6.9
15～19	2,533	1,878	642	518	9.4	7.3
20～29	2,200	1,683	479	457	8.1	7.0
30～39	2,239	1,708	477	465	8.1	7.3
40～49	2,213	1,793	487	497	8.4	8.9
50～59	2,249	1,803	548	551	9.1	8.7
60～69	2,201	1,795	600	604	9.9	9.3
70以上	1,975	1,602	580	534	9.1	8.1

資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成15年)

骨粗しょう症の患者数の推移

	患者数			参考(65歳人口)
	総数	女性		
		全体	(うち65歳以上)	
平成14年	44万7千人(12.6%)	42万2千人(13.4%)	35万9千人(16.6%)	2,363万人(11.6%)
平成11年	39万7千人	37万2千人	30万8千人	2,118万人

資料:厚生労働省「患者調査」、総務省統計局「人口推計」

注:平成14年の()内は、平成11年からの増加率

糖尿病については、「強く疑われる人」、「可能性が否定できない人」を合わせると1,620万人(全人口の13%)にのぼっている。

我が国は、WHO加盟国192カ国中、平均寿命、健康寿命ともに世界第1位で、その差は、男性で6.1歳、女性で7.5歳。

国民医療費は10年前の約1.33倍、国民所得に対する割合も1.35倍と増加しており、医療費の増加が社会コストの負担となっており、健康寿命をいかに延ばしていくかが課題となっている。

糖尿病が強く疑われる人及び糖尿病の可能性を否定できない人の推計

糖尿病が強く疑われる人	約740万人	(平成9年 約690万人)
糖尿病の可能性を否定できない人	約880万人	(平成9年 約680万人)
合 計	約1,620万人	(平成9年 約1,370万人)

資料:厚生労働省「平成14年度糖尿病実態調査」

国民医療費の増加

・国民医療費

23.5兆円(平成4年) 31.1兆円(平成4年の1.33倍)(平成14年)

・国民医療費の国民所得に対する割合

6.36%(平成4年) 8.58%(平成4年の1.35倍)(平成14年)

資料:厚生労働省「平成14年国民医療費の概況」

平均寿命と健康寿命(2002年)

	平均寿命		健康寿命		平均寿命-健康寿命	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
日本	78.4	85.3	72.3	77.7	6.1	7.5
米国	74.6	79.8	67.2	71.3	7.4	8.5
ドイツ	75.6	81.6	69.6	74.0	5.9	7.6
スウェーデン	78.0	82.6	71.9	74.8	6.2	7.9
韓国	71.8	79.4	64.8	70.8	6.9	8.6

資料:WHO(世界保健機構)「The world health report」(2004)

注:1. 平均寿命とは、現時点での零歳児の「平均余命」のこと

2. 健康寿命とは、健康という側面からみた寿命、すなわち国民が平均的に病気や他人の介助等がなく、生存できる期間のこと

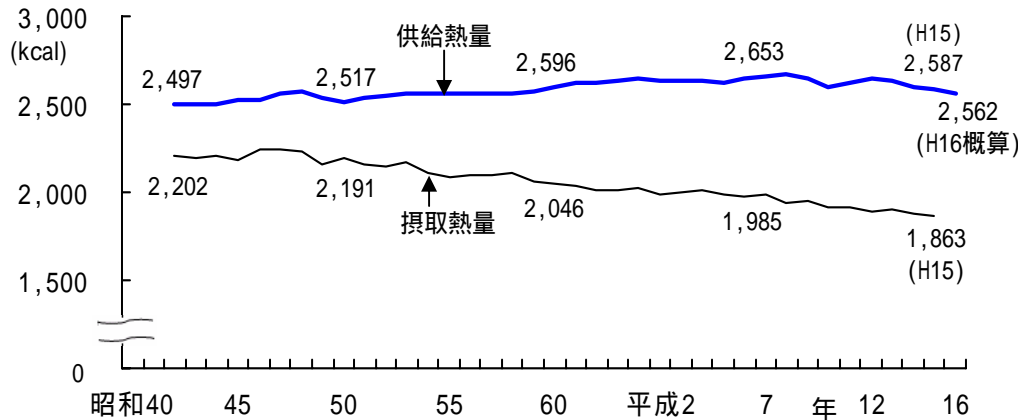
(4) 食べ残しや食品の廃棄

飽食ともいわれる中で、食べ残しや賞味期限切れなどに伴う廃棄等が食品産業、家庭で発生。これを、国民一人当たり供給熱量と摂取熱量の差として捉えると、その差は拡大傾向で推移。

家庭での食べ残し・廃棄について、農林水産省の平成16年度調査によると食品ロス率は4.2%。また、食品廃棄物のうち一般家庭から発生するものは約55%。

世界には約8億4千万人にのぼる栄養不足人口が存在する中、我が国は世界最大の食料純輸入国である一方で、かなりの食べ残し・廃棄が発生しており、資源の浪費・環境への負荷の増大などが課題となっている。

供給熱量と摂取熱量の推移(1人1日当たり)

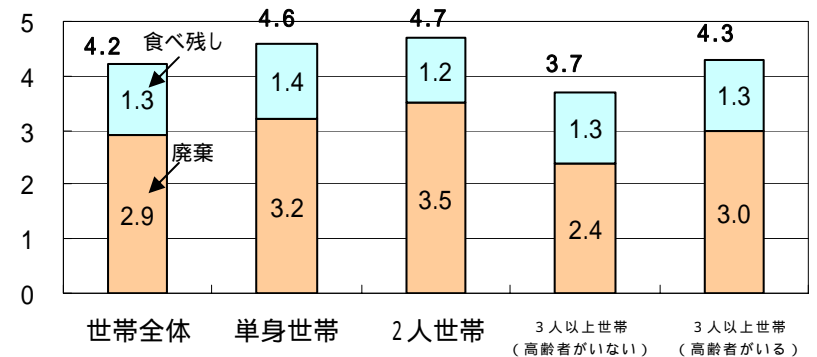


(資料) 農林水産省「食料需給表」、厚生労働省「国民栄養調査」

(注)

1. 酒類を含まない。
2. 両熱量は、統計の調査方法及び熱量の算出方法が全く異なり、単純には比較できないため、両熱量の差はあくまで食べ残し・廃棄の目安として位置付け。

世帯における食品ロス率



資料: 農林水産省「食品ロス統計調査」(平成16年度調査)

食品廃棄物の発生及び処理状況(平成14年度)

	発生量	処分量 (単位: 万トン)				
		焼却・埋立処分量	再生利用量			計
			肥料化	飼料化	その他	
一般廃棄物	1,706	1,560	—	—	—	146
うち家庭系	1,189	1,168	—	—	—	21
うち事業系	517	392	43	31	52	125
産業廃棄物	448	121	124	134	69	327
合計	2,154	1,681	—	—	—	473

注: 1. 環境省「日本の廃棄物処理」、「産業廃棄物排出・処理状況調査報告書」及び農林水産省「平成15年食品循環資源の再生利用等の実態調査」より農林水産省・環境省試算

2. 「一般廃棄物」、「うち家庭系」の再生利用量については、内訳が不明なため「計」のみ記載

(5)食に関する関心の高まりと知識の不足

近年、食品の安全性への信頼を損う事故や事件が続いている中で、平成13年9月の国内初のBSE(牛海綿状脳症)発生や14年の食品の偽装表示問題の続発などを受けて、消費者の食の安全や安心に対する関心は高まる傾向。

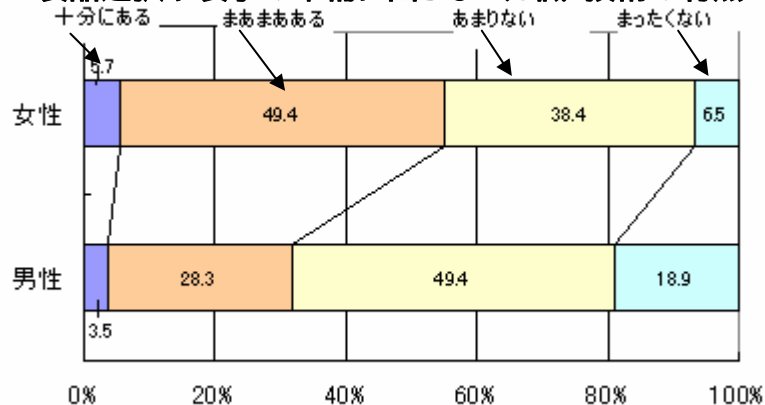
国民栄養調査によれば、食品選択や食事の準備に困らない知識・技術を持っていると考えている人は男性で約3割、女性で約5割。

食生活については、アンケートではかなり気をつけているとしながら実際には、その回答とは正反対の行動をしていることがあり、意識と行動に大きなギャップがあることがうかがえる。また、はしを正しく持てる児童生徒の割合も低下傾向。

こうしたことから、子どもの頃から、食べ物が食卓にのぼるまでの過程の理解や食品の選択や調理等を行うための体験等ができるよう、家庭、学校、地域が連携していく必要。

また、産直、援農をはじめとした消費者と生産者の交流等を通じた「生産者・事業者・消費者の間の顔の見える関係づくり」が重要。

食品選択や食事の準備に困らない知識・技術の有無



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成11年)

食生活についての意識と行動とのギャップ

	アンケートでの回答	実際の行動	実行動について彼女たちが語る理由
27歳主婦	栄養バランスを重視して肉と魚を交互にし野菜の多い料理を心がけている	1週間に一度だけの魚。野菜は大変少ない	家族が食べないものは作らないから。
33歳主婦	栄養バランスを考え必ず野菜を料理につけている	夕飯に冷凍のインゲンが添えられている程度	生の野菜は高いから買わない
35歳主婦	料理は手作りを重視	レトルト食品や冷凍食品が頻出	炒め物や冷凍食品の加熱、レトルト食品を使った調理以上は日常「作る気になれない」
39歳主婦	甘い炭酸飲料は子どもに飲ませたくない	炭酸飲料をケース買ってきて飲ませている	家ではみんな大好きなので好きなものは我慢できないから仕方がない

資料：岩村暢子著「変わる家族 変わる食卓」から作成

食に関する誤った知識(消費者の奇異な行動・質問)

- ・「びっくり水」を買いたい売っていない。
- ・「落しぶた」というのはどのような豚肉か。
- ・タマネギを使いたい、どこまで皮を剥いても実が出てこない。不良品ではないか。
- ・畑からイチゴがによきと生えてくる絵を描く子ども。
- ・ダイエットをしているとって食事がお菓子やケーキという若い女性

はしを正しく持てる児童生徒の割合(平成7年度 平成12年度)

小学生 47.7% 44.4%

中学生 52.5% 49.9%

資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」

2. 食育の推進について

(1) 食育の必要性

食生活の改善に向けては、「食生活指針の推進について」（平成12年3月閣議決定）に基づき、関係省が連携し、国民各層に対する食生活改善のための普及・啓発活動を推進してきたところ。

しかしながら、フードチェーンの多様化・複雑化や家庭等における食の教育力の低下など環境変化の中で、国民個々の自主的な努力に委ねるだけでは健全な食生活の実現が望めない状況。

このため、国民一人一人が自らの「食」について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を実現することができるよう、食品の安全性、食事と疾病との関係、食品の栄養特性やその組み合わせ方、食文化、地域固有の食材等を適切に理解するために必要な全国的な情報提供活動や地域における実践活動等を行う「食育」を推進していくことが重要。

食育の施策上の位置付け

【BSE問題に関する調査検討委員会報告】

（平成14年4月2日・BSE問題に関する調査検討委員会）

第 部 今後の食品安全行政のあり方

2 食品の安全性の確保に係る組織体制の基本的考え方

(5) 重要な個別の課題

食に関する教育いわゆる「食育」の必要性

今日の食品の安全性をめぐる事態に照らし、学校教育における食品の安全性や公衆衛生及びリスク分析などに係わる基礎的知識の習得・教育を強化する必要がある。

農業や食品産業など、フードチェーン全般にわたる基礎的な知識及び栄養や健康に関する教育も充実させる必要がある。

食品に、ゼロ・リスクはあり得ないこと、情報をもとに一人一人が選択していく能力を身に付けていくことの大切さの認識の普及が必要である。

【食品安全基本法】

（平成15年5月16日成立）

（食品の安全性の確保に関する教育、学習等）

第十九条 食品の安全性の確保に関する施策の策定に当たっては、食品の安全性の確保に関する教育及び学習の振興並びに食品の安全性の確保に関する広報活動の充実により国民が食品の安全性の確保に関する知識と理解を深めるために必要な措置が講じられなければならない。

【「食」と「農」の再生プラン】

（平成14年4月11日・農林水産省）

1. 食の安全と安心の確保

「食の安全運動国民会議」の発足

- みんなで考える「食育」と「リスクコミュニケーション」の推進 -

・ 「食の安全運動国民会議」の発足（「食育」の促進）

子供の時から「食」について考える習慣を身につけるよう「食」の安全、「食」の選び方や組み合わせ方などを子供たちに教える「食育」を促進します。また、広く消費者が食の安全・安心などについて自ら考える国民会議の発足などの国民運動や女性によるキャンペーンを展開します。

【経済財政運営と構造改革に関する基本方針2005】

（平成17年6月21日・経済財政諮問会議）

第3章 新しい躍動の時代を実現するための取組

- 少子高齢化とグローバル化を乗り切る -

5. 人間力の強化

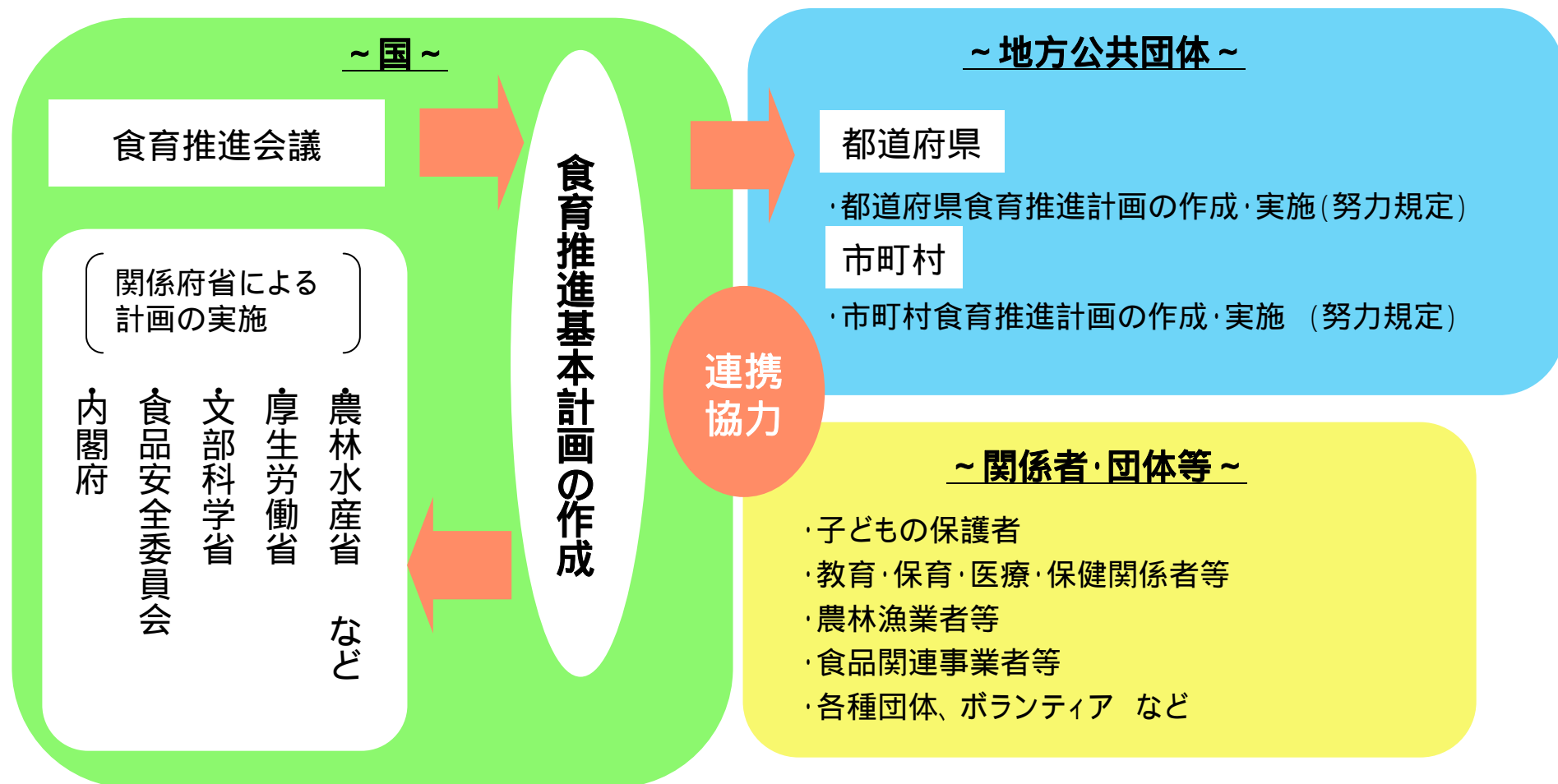
さらに、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を作成するとともに、関係行政機関等が連携し、国民運動として食育を推進する。

(2) 食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むことができるよう、食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めることを目的として、17年7月「食育基本法」が施行。

食育基本法に基づき、食育推進会議の下、食育の推進に関する施策の基本的な方針等を示した「食育推進基本計画」が18年3月に作成。今後は関係府省が一層連携して、食育推進基本計画に基づき食育を国民運動として推進。

食育の推進体制



(3) 農林水産省の取組

食育基本法に基づき、生産・流通・消費の各段階における「食事バランスガイド」の普及・活用の促進や米を中心とした「日本型食生活」の普及・啓発などを通じて、食について自ら考え、判断ができる能力を身に付けるための食育を推進。

「食事バランスガイド」を活用した外食産業や小売業等におけるモデル的取組の促進や、民間に置ける実践活動への支援、モデル地域における多様な取組の支援や都市部の児童・生徒を対象とした体験活動等を通じた、米を中心とした「日本型食生活」の普及・啓発、ポスターやマスメディア等の多様な媒体を活用した「食事バランスガイド」の普及啓発などにより、食育を推進。

地域におけるイベントの開催などによる「食事バランスガイド」の普及・活用の取組を支援。

「食事バランスガイド」を活用したモデル的取組の推進

- ・ファミリーレストラン、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等でのモデル事業の実施
- ・民間の実践活動に対する支援

スーパーでの
モデル事業



イベント・シンポジウム

- ・「食事バランスガイド」、「日本型食生活」をテーマとしたシンポジウムを開催
- ・全国的なマスメディアと連携したステージイベントの開催



食育・健康フェア

多様な媒体の活用

- ・ポスターやリーフレットの作成・配布、雑誌、車両広告等の活用



ポスター

「日本型食生活」の普及・啓発

- ・モデル地域での取組への支援・実証
- ・都市部の児童・生徒を対象とした稲作体験学習
- ・学校給食での「日本型食生活」推進のためのフォーラムの開催



稲作体験学習



「日本型食生活」食事例

「食事バランスガイド」の普及・活用の推進

- ・「食育推進リーダー」による「食事バランスガイド」等に関する指導
- ・郷土料理などを活用した地域版「食事バランスガイド」策定・普及

イベントの開催

食育総合展示会やシンポジウムを開催

地域における食育の推進

「食育基本法」に基づき、食に関する知識と食を選択する力を身に付けるための食育を推進

全国段階での食育の推進

(4) 地域での取組事例

香川県綾南町立滝宮小学校では、年5回、5、6年生を対象に献立、調理等のすべてを子どもだけでする「弁当の日」を設けている。このほか、家庭科では、家庭や地域に古くから伝わる料理を子どもたちが調べ学習を行い、一人一人が調理実習する等の取組を実施するなど「食」を核にした「生きる力」づくりが実践されている。

熊本県上天草市立上小学校では、給食担当(栄養職員)と保護者(PTA母親部)の新しい交流組織の形「おしゃもじクラブ」が発足。保護者が給食の献立を作り、家庭の食育にも広がっている。

香川県綾南町立滝宮小学校の事例

< 滝宮小学校が実施した「弁当の日」の3原則 >

献立・食材の購入・調理・弁当箱詰めのすべてを子どもだけでする(弁当作りに必要な基礎的な知識と技術は、1学期をかけて家庭科の授業で教える。子どもの弁当作りを親は手伝わない。)

対象は5・6年生のみ(1～4年生は準備期間と位置づけ、5年生になれば自分で弁当を作ることを当たり前と意識するようにする。)

実施は10月から、毎月第3金曜日で、年5回。

< 「弁当の日」の「成功のポイント」 >

保護者側にすれば、「親は手伝わないこと」とはっきりいわれると、親の負担を理由に「弁当の日」に反対しにくい。

対象が、家庭科の授業のある5・6年生のみとなると、発達段階からも無理な話ではない。

年度始めの4月に説明があって、実施第1回の10月までなら半年の猶予がある。月1回、年5回なら多くない。

資料：(社)農山漁村文化協会「食文化活動」37号から作成

実際に児童が作った弁当



「おしゃもじクラブ」の様子

上天草市立上小学校「おしゃもじクラブ」

- ・正しい食のあり方を給食から考える「おしゃもじクラブ」は、上小学校のPTA母親部を主体に発足。
- ・月1回ずつ地区ごとに保護者が集まり、わが家の食生活と学校給食の問題点をチェック。そして、主食・主菜・副菜のバランスを考えた献立を作成し、献立が実施される同日には試食会も実施。
- ・「家庭での食事内容を見直す機会になりました」「よ、そのご家庭の料理のアイデアも参考になりました」など、参加したお母さんたちからは一様に意欲的な感想が寄せられた。
- ・上校区では、どの地区にも負けない愛情献立を作ろう、と地区オリジナルの料理ネーミングも誕生。例えば、中の丸地区のお好み焼き“なかのまんまる焼き”、大手原地区のコロッケは“おおてばろっけ”と命名。馬場地区の“ハン馬場ーグ”も大うけ。家庭と地域の連携も深まりつつある。



なかのまんまる焼き

資料：「地域に根ざした食育コンクール」2005年度
農林水産大臣賞受賞事例より作成

3. 「食生活指針」と「食事バランスガイド」の普及・活用について

12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省で国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために「食生活指針」を策定し、食生活改善分野、教育分野、食品産業分野、農林漁業分野の取組や国民的運動の展開等によりその普及・定着を行ってきたものの、まだ十分に国民に知られるものとはなっていない状況(食生活指針の認知度22.3%(平成17年1月(財)食生活情報サービスセンター調べ)。

このため17年6月、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいか、望ましい食事のとり方やおよその量をイラストで示した「食事バランスガイド」を、厚生労働省とともに決定。

今後の普及活用に当たっては、とりわけ一般の人々が日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場等で日常的に活用されることが必要。

食生活指針

食事を楽しみましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食塩や脂肪は控えめに。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

自分の食生活を見直してみよう。

(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

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

