

## 食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。</li> <li>・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。</li> <li>・ 飲酒はほどほどにしましょう。</li> </ul>
<p>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。</li> <li>・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。</li> <li>・ 無理な減量はやめましょう。</li> <li>・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。</li> </ul>
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 多様な食品を組み合わせましょう。</li> <li>・ 調理方法が偏らないようにしましょう。</li> <li>・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。</li> </ul>
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>

食生活指針	食生活指針の実践
<div data-bbox="164 304 724 409" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え て。</p> </div> <div data-bbox="164 752 724 857" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。</p> </div> <div data-bbox="164 1126 724 1232" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少な い食生活を。</p> </div> <div data-bbox="164 1361 724 1467" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「食」に関する理解を深め、食生活を 見直してみよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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7 g未満とされています。</li> <li>・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりまし ょう。</li> <li>・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。</li> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> <li>・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。</li> <li>・子供のころから、食生活を大切にしましょう。</li> <li>・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付 けましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>