

食育セミナー（食事バランスガイドと食料自給率）実施概要

群馬農政事務所地域第一課

- 1 日 時
平成21年11月18日（水）10時00分～13時00分
- 2 開催場所
東京ガス㈱群馬支社
群馬県高崎市東町134-6
- 3 主催：群馬農政事務所地域第一課
共催：東京ガス㈱群馬支社
- 4 参加者：一般消費者 12名
対応者：一場課長補佐、萩原農政業務管理官

5 説明の概要

食事バランスガイドの活用と食料自給率向上について、パワーポイントによる食事バランスガイドの説明と、タペストリーを使用し実際に参加者が食した料理を基にバランスチェックを行いました。

また、食事のバランスと食料自給率の関係について、食事バランスガイドのパンフレットに掲載されている食事の自給率（カロリーベース）を算出した資料を用いて、自給率の高い食事と自給率の低い食事の内容を比較し、バランスの良い食生活や食料自給率向上のためのポイント 日本型食生活、地産地消・旬産旬消を説明しました。

参加者の中には、食料自給率（大豆製品、畜産物の自給率）の低さを知らなかった方やあまりお米を食べていなかった方が「これからは1日に1食はお米を食べようと思う」などの食料自給率向上につながる発言もありました。

最後に、普段の自分の食生活を「知る」ということから始めて行くよう説明し、終了しました。



【パワーポイント、パンフレット、タペストリーを使用し説明】 【バランスガイドの説明を聞く参加者】