

4 ごはんなどの穀類をしっかりと。



お米を食べることの大切さと一人1か月あたりのお米の消費量がわかります

5 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせて



緑黄色野菜や淡色野菜が普通の食事でどれくらい大切かがわかります

6 食塩や脂肪は控えめに



食塩や脂肪を抑えることで食生活を見直すことを解説しています

7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を



適正体重、BMI（肥満の判定に用いる）の計算方法を解説しています

8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も(2枚組)



スローフードについて解説しています

9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく



消費期限、賞味期限の違いをわかりやすく説明しています

その他

10 自分の食生活を見直してみよう



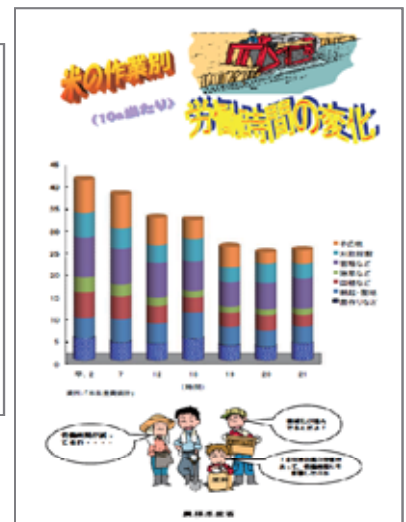
家庭で食生活について話し合うことの大切さを説明しています

1 一杯のごはん



お茶碗一杯（約150g）のお米を作るのに必要なコストや米の栄養などがわかります

2 米の作業別労働時間の変化



米の作業別労働時間の推移がわかります