

これから新生活が始まる皆さんへ

# 食に関する Book お役立ち

～ 健康を維持して楽しい新生活を！ ～



仕事や勉強、家事や趣味・・・  
やりたいこと、やらなくてはいけないことで  
いっぱい毎日。  
そんな毎日の資源であるココロとカラダは  
食べものでできています！  
新生活を始められるこの機会に、  
「食べること」を少し考え、  
食育を実践してみませんか？

農林水産省  
中国四国農政局



# 健康を維持する食生活の心得

健康を維持するには毎日のバランスのとれた食生活が大切です。  
自分の食生活を振り返り、ステップアップを目指しましょう！

## ステップ ① 3食きちんと食べる意識を持つ！

食事をおいしくいただくために、まずは、食事時間、起床時間、就寝時間、運動習慣など、毎日の生活を見直すことから始めましょう！

## ステップ ② 朝食を欠かさず食べる工夫をしよう！

### 朝食を食べないと・・・

- 体温があがらず、体のウォーミングアップができない。
- 脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、イライラしたり、集中力がなくなり、学業や仕事がかたどらない。
- 空腹感から早食いになったり、お昼を食べすぎたりして肥満や生活習慣病の原因に。

### 時間がない、忙しい朝に！

簡単なものでOK！  
最初はおにぎり1個から始めよう！



### 食べる習慣を身につけよう！

おにぎりにプラスして味噌汁、野菜ジュース、フルーツなどでバランス良く♪

### ご飯を中心にバランス良く！

ご飯を中心に、肉・魚・卵・野菜料理、汁物などいろいろなおかずをバランス良く追加しよう！

### 食欲がない朝に！

食欲がない時は、野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいものを！



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

## ステップ ③ 主食・主菜・副菜を揃えて、食事の内容を充実させよう！

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



### 主食

ごはん、パン、麺などの穀物を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

### 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

### 副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド ((公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会)



# コンビニ活用術！

**【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本！**

## ●朝食向きのお手軽組み合わせ例

主食・主菜・副菜からそれぞれ食品をチョイス！



## ●もっとお手軽組み合わせ例

通学・通勤途中でも持ち運びが簡単で、片手でも飲食可能な食品に飲み物等を組み合わせます。まず主食と主菜や副菜が一度にとれる食品をチョイス！



+



## ●昼食・夕食向きお手軽組み合わせ例

お弁当・丼・麺類には不足しがちな副菜をプラス！



+



## ●主食・主菜・副菜の組み合わせ例

コンビニのお惣菜は、オリジナルのレトルト食品や冷凍食品が充実していて色々な組み合わせで美味しく食べることができます。主食・主菜・副菜を意識しながら揃えましょう！



※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド ((公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会)



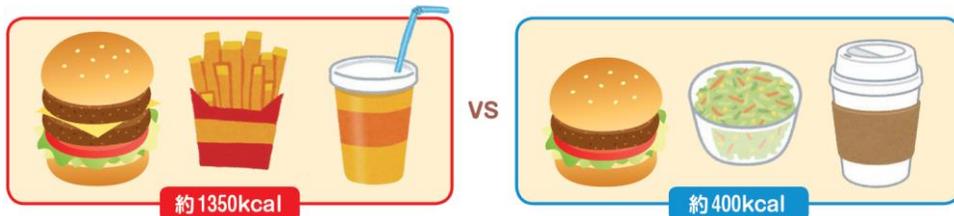
# 外食時の注意点

コンビニと同様に

**【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本！**

## ①ファストフード店

高カロリー、高脂質になりがちなので、カロリーや栄養のバランスを考えて選ぼう！



## ②飲食店

定食スタイルのものを選ぶようにすることで栄養バランスがアップ！

バイキングの時も主食・主菜・副菜・汁物を意識して選ぼう！



丼・麺類などにはセットメニュー・サイドメニューで不足しがちな野菜をプラス！



## ③プラスするとよい不足しがちな食品

乳製品や果物などは一般的に不足しがちな食品です。間食などで意識的にプラスしましょう！

- ・乳製品・・・牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- ・果物・・・バナナ・ミカン・りんご・キウイフルーツなど



※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）



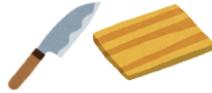
# 自炊のポイント

P15にレシピ  
あります！

## そろえておきたい調理用具＆食器

### □まな板・包丁

包丁は、全長29cmのステンレス製が1本あれば充分です。



### □フライパン・鍋

フライパンは、直径26cmのフッ素樹脂加工製をひとつ用意しましょう。  
炒め物、やきそば、チャーハンが作れます。  
鍋は、大（18cm）小（15cm）の2つの片手鍋を用意しましょう。



### □皮むき器

にんじん、大根、じゃがいもの皮をむくときに使います。  
刃の横にじゃがいもの芽を取る突起があると便利です。



### □キッチンばさみ

のりやネギを切ったり、袋の端を切るのに役立ちます。



### □ボール

大（23cm）小（14cm）が2つあればよいでしょう。切った材料を入れたり、材料を調味料に漬けるときに使います。



### □万能こし器

といだ米やゆでた麺類や、洗った野菜の水気を切るときにも使います。



### □計量スプーン

大きじ15ml、小さじ5mlの2本があれば充分です。



### □計量カップ

200ml計れるものを。耐熱ガラス製は目盛りが見やすく電子レンジにかけることもできます。



### □おたま、菜箸、フライ返し、木べら

炒めたり、かき混ぜたり、盛りつける時に使います。



### □おろし器（スライサー兼用のもの）

だいこんおろしや野菜の薄切り・織キャベツなどをするときに使います。



### □キッチンタイマー

スパゲティや卵をゆでたり、煮ものをするときに便利です。



### □耐熱容器

オーブントースターに入るサイズを選んでください。



### □食器類、箸、カトラリー



## まとめ買い

その①

できるだけまとめ買いするのが1番！  
1週間を前半と後半に分け、2回でまとめ買い。  
途中では必要なものだけ、ちょこっと買い。

その②

日持ちがしそうなものは大きいままで買い、  
1週間かけて使い切る。消費期限があるものは少量か小分けしてあるものを選ぶ。

その③

野菜や果物、魚など“旬”のものは安く買えるし、何と言っても新鮮でおいしい。  
お店ごとの特売日、食材の“旬”はぜひ事前にチェック。

## 作り置き

1週間分を作るのはちょっと無理!!というあなた…

こんなことから始めてみては!?

カレーをまとめて作り置き!

カレーは時間がある時にまとめて作っておこう。  
残りは短い時間で出来るだけ温度が下がるよう、底の低いタッパーや食料保存袋に1回分ずつ小分けして冷凍。使う分だけ解凍してしっかり加熱。



カレードリア



カレーうどん



カレーチーズトースト

※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）



# 買い物のポイント

## 「消費期限」と「賞味期限」、違いは何？

### 「消費期限」

- 弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。
- この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。

### 「賞味期限」

- カップめんやスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。
- この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

## 新鮮な食材の選び方

### 肉

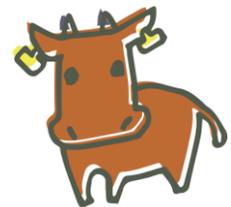
ピンク色で皮のポツポツがはっきりしているものが新鮮。古くなると黄色っぽくなる。



淡い赤色でつやがあるものがよく、鮮度が落ちると赤身、脂身が灰色っぽくなったり、肉汁がたまってしている。

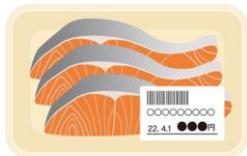


鮮やかな赤色のものが新鮮。脂身は黒っぽく端が乾いた感じになっていたら鮮度低下。

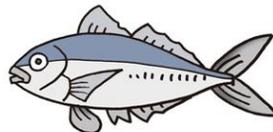


### 魚

パックに水や血が出ておらず、身がしまっていて弾力性があるものが鮮度がよい。



目が澄んでいてにごっておらず、身に張りがある弾力性があり、みずみずしく、光沢のあるものが鮮度がよい。



貝殻に光沢があり、口が開いていないものが鮮度がよい。



### 野菜

全体的にみずみずしく、色が濃くて艶があり、茎などがしっかりしたものは新鮮で長持ち。



※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド ((公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会)



# 買い物のポイント

## 旬の味、知っていますか？

<p>キャベツ 玉ねぎ みつば アスパラガス はまぐり あさり さわら にしん</p>	<p>かぼちゃ なす トマト きゅうり ピーマン きす あじ</p>
<p>だいこん 長ねぎ ほうれんそう みかん ブロccoli 白菜 ぶり かき</p>	<p>にんじん さつまいも ごぼう りんご 里も うなぎ さけ さんま</p>

## 冷凍食品の活用・冷凍のポイント

### 便利な冷凍野菜！

生の野菜が高い時は、市販の冷凍野菜もおすすめ。  
収穫後すぐに急速冷凍しているので、豊富な栄養素を含みます。



### 家庭で冷凍するときのポイント

- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。



# 買い物のポイント

## その食べ物、誰がどこで作ったものか、気にして選んでいますか？

食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶようにしましょう。自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。

### ● 地産地消って何がいいの？

消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費拡大などによる活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO<sub>2</sub>の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。

### ● 日本の食料自給率

日本の食料は、約38%が国内で生産されたもの、約62%は海外からの輸入によるものです。

我が国の食料自給率は、諸外国と比較すると、低い水準にあります。

食料自給率を  
上げるために  
できること

ごはんを1日にもうひと口  
(14g) = 1%



## 環境に優しい食べ物、選んでいますか？

地球の資源量や環境に与える影響を配慮しない生産や消費により環境への負荷が生じています。環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食料システム（フードシステム）の構築につながります。

### ● 有機農業とは

農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り少なくする方法で生産する有機農業は、自然資源の循環によって支えられています。右図のようなサイクルの循環型農業は、人にも環境にも優しいといえます。

有機農産物のJAS（日本農林規格）に適合し、認証された事業者のみが有機JASマークを貼ることができます。



### ● 温室効果ガスの排出抑制

輸送の距離が長いと、温室効果ガスの排出が多くなりますが、消費者にはそれがわかりにくいです。

そこでエネルギー効率に優れた貨物鉄道輸送を一定割合以上利用している場合に、「エコレールマーク」の認定を受けられる仕組みを設けました。



### ● レジ袋有料化

令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋の有料化を行うこととなりました。

これは、レジ袋を有料化することで、それが本当に必要かを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけになることを目的としています。

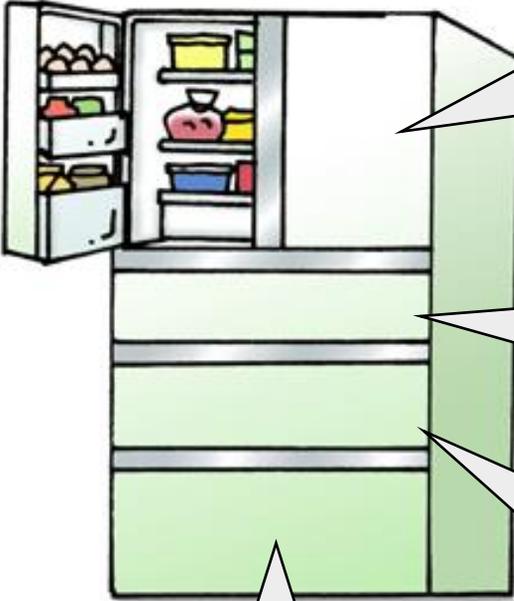


# 食材管理のポイント

## 食材の保存方法

食材の適温・・・食材が売り場で置かれている状態を参考に！！

### 冷蔵庫での保存場所



#### ● 冷蔵室



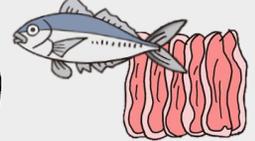
約3~5℃：下ごしらえした材料など

#### ● チルド



約0~-3℃：納豆など

#### ● パーシャル



微凍結

#### ● 野菜室

約5~7℃



を除く野菜・果物

#### 野菜の適した保存方法



かごやネットに入れて  
涼しい場所へ



低温に弱いので新聞紙  
に包んで涼しい場所



乾燥しやすいので、ペーパータオルな  
どを濡らして包み、ポリ袋などにふわつ  
と入れて野菜室へ。(根元を下にし  
て立て入れる)



ラップでぴったり包むかポリ袋に入れ、  
レタス・キャベツはしんを下にして野菜  
室へ。

#### ● 冷凍室

約-18℃



#### ★ 冷凍可能な食品



ケーキ・チーズ 魚 肉 水産ねり製品  
自然解凍で可 (下処理をしたもの)

#### ★ 冷凍に向いているもの

ご飯・パン・もち・乾物・茶葉・加熱調理したものなど

#### ★ ポイント

- 素早く凍らせる。熱いものはまず冷ましてから
- 小分けにして薄く、平らに1回に使う量に分け、フリージングバックなどに入れ、薄くしながら空気を抜いておく
- できるだけ1か月以内に使う

#### その他の食品の保存方法

- 残った料理  
鍋に入れたままにしないで、密封容器に移し替えて冷蔵室か冷凍室へ
- 使いかけの缶詰  
缶から密閉容器に移し替え、冷蔵室へ
- 卵  
丸い方は空気を含んでいるので上にして冷蔵室へ入れておくと卵黄が安定して長持ち



### たくさん買った食材、どう使い切る？

安い食材をまとめ買いしたけど、同じようなメニューでは飽きる・・・  
そんな時は、家族や友達にオススメのレシピを聞いたり、インターネット検索したり、  
新しい料理に挑戦するチャンスです！

※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド ((公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会)



# 食材管理のポイント

## 食中毒予防

食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。  
手洗いは、予防の第一歩です！

### 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

## 家庭でできる「食中毒予防」の6つのポイント

### ポイント 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

### ポイント 2 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

### ポイント 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

肉・魚は生で食べるものから離す

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

こまめに手を洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

野菜もよく洗う

井戸水を使っていたら水質に注意

### ポイント 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

### ポイント 5 食事

食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

### ポイント 6 残った食品

作業前に手を洗う

清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

時間が経ちすぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)



# 食事のとり方の心得

## 毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくらうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい！ できることから始めよう！



## 食事のあいさつしていますか？



### 「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもったり、飲食することを意味するようになりました。

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

### 「ごちそうさま」

「馳走（ちそう）」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

## 自分の「ちょうどよい」体型の目安を知っていますか？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI）です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、18.5～24.9です！

この範囲内の人、そうでない人よりも病気のリスクが低いといわれています。

特に若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症を招く一因になります。自分のBMIを定期的にチェックし、しっかり食べて、からだを動かして、適正体重をめざしましょう！

## よく噛んで食べていますか？



## 夕食が遅い場合は工夫を！

- アルバイトなどで夕食をとるのが遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて食べましょう！帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられ、また、夜中の食べすぎ予防にもなります。
- 例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみましょう。



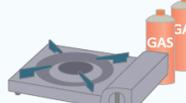
## 災害時のために、備えていますか？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。

最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

いざという時のために、まずはここから食品備蓄をはじめましょう！

### —家庭での備蓄例 1週間分 大人1人の場合—

<b>必需品</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・水 ※1日おおよそ3L程度 (飲料水+調理用水) <b>2L×6本×2箱</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・カセットコンロ ・カセットボンベ <b>6本</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>お好みのお茶や 清涼飲料水などと あると便利</li> </ul>		
<b>主食</b> (エネルギー及び炭水化物の確保)  <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度) <b>2kg×1袋</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・カップ麺類 <b>3個</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ) <b>そうめん1袋 (300g/袋) パスタ1袋 (600g/袋)</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・パックご飯 <b>3個</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>適宜 ・その他 (シリアルなど) <b>牛乳</b> (LL牛乳)</li> </ul>
<b>主菜</b> (たんぱく質の確保)  <ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルト食品 <b>牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個</b></li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・缶詰 <b>お好みのもの 9缶</b></li> </ul>	 <p>チョコレートやビスケット などの菓子類も大事</p>		
<b>副菜・その他</b> 適宜  <ul style="list-style-type: none"> <li>・日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも等)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜ジュース、 果汁ジュース等</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅干し、のり、 乾燥わかめ等</li> <li>・塩、砂糖、しょうゆ、 めんつゆ等の調味料</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・インスタント味噌汁や 即席スープ</li> </ul>	

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

### ●ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。





# 食育、知っていますか？

ここまで「食」に関することについて、これから新生活が始まる皆さんが参考となる情報をご紹介します。

実は、この情報は全て「食育」と呼ばれる内容です。

「食育」という言葉、皆さん知っていますか？

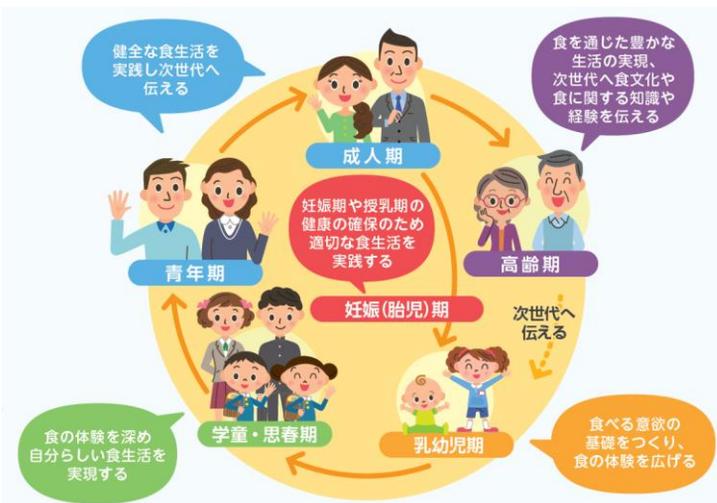
**食育**とは生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられ、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭と並びます。

私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで生まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。

**生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です！**



## 食育で育てたい「食べる力」

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心

## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育月間」では、食育推進全国大会のほか、「食育」をテーマとした多くの取組やイベントが全国各地で実施されます。

「食育の日」には、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？ また、地域の食育のイベントにもでかけてみましょう！



# こんなことも食育です！



農林漁業体験をしたり・・・



料理をしたり・・・



食事のマナーを身につけたり・・・

## 身近なことから実践してみませんか？



1 みんなで楽しく食べよう

### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう

### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう

### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 取りすぎないやせすぎない

### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう

### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう

### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう

### 環境への配慮（調和）

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験をしよう

### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

中国四国農政局 農林漁業体験	検索
中国四国農政局 工場見学	検索



11 和食文化を伝えよう

### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

中国四国農政局 うちの郷土料理	検索
-----------------	----



12 食育を推進しよう

### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。



# レシピ

農林水産省 公式キッチン [クックパッド]

<https://cookpad.com/kitchen/11469357>



← 農林水産省「食事バランスガイド」

[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_sizai/attach/pdf/index-8.pdf](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-8.pdf)



農林水産省 ごはんにぴったりレシピ

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/recipe/>

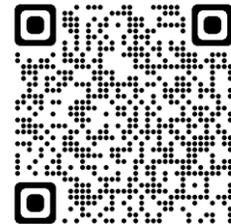


← 中国四国農政局 簡単、笑顔でCooking !

<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/reshi427.html>



**中国四国地域を中心に  
食に関する情報を日々更新中！**



中国四国農政局 食育ひろば

検索

<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/index.html>

## 【出典】

- 私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画（農林水産省）
- できることから始めよう！食育ガイド（農林水産省）
- ちょうどよいバランスの食生活（農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課）
- ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）

これから新生活が始まる皆さんへ

# 食に関する Book お役立ち

～ 健康を維持して楽しい新生活を！～



デジタル版は  
こちら



<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/katudou/oyakudati.html>

農林水産省 中国四国農政局 消費・安全部 消費生活課

〒700-8532 岡山県岡山市北区下石井1-4-1 TEL : 086-224-9428

令和6年3月作成