

食生活の変化

- 日本の食生活は、食の西洋化等を背景に、この50年で、炭水化物の摂取が減少し、脂質の摂取が増大。
- 北陸地方の食品の摂取量の変化をみると、米類は半分程度に減少している一方、肉類、乳製品の摂取量が大幅に増加。
- また、全国平均と比べると、北陸地方では米類、魚介類、野菜類等の摂取量が多いのが特徴。

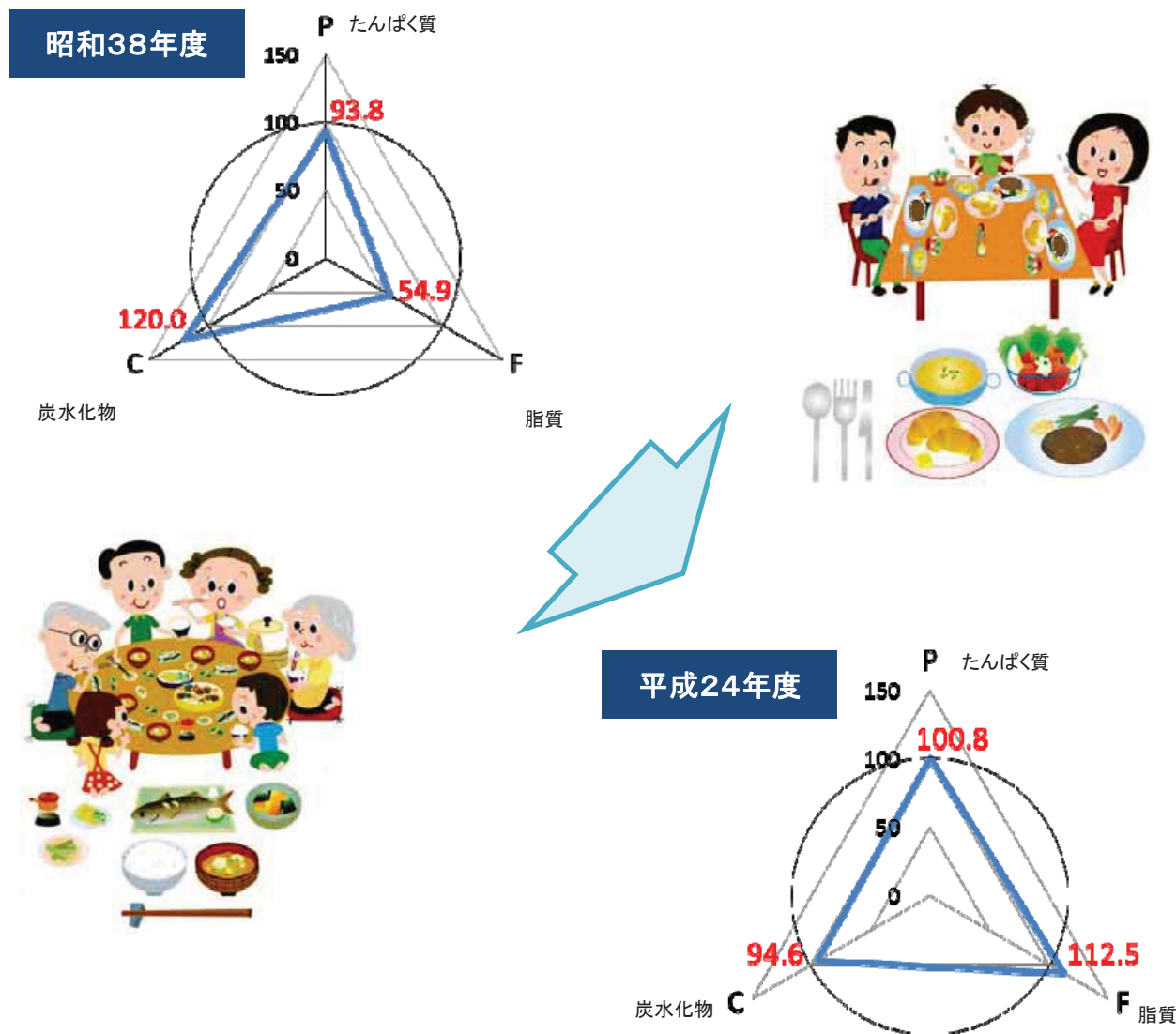
江戸末期に現在の福井市で生まれ、薬剤師・医師であった石塚左玄は、明治29年に日本で初めて食育の重要性を本に書き著し、「食育」は子どもにとって一番大事な家庭教育であり、「体育」「知育」「才育」の基本であると述べました。



明治10年
石塚左玄26歳

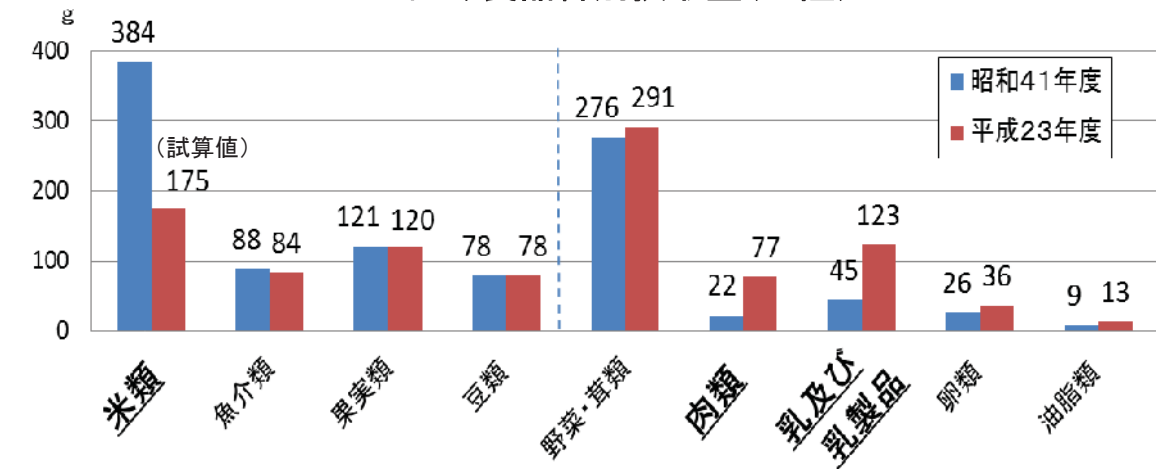
(写真提供：NPO法人フードヘルス石塚左玄塾)

PFCバランスの比較(全国)

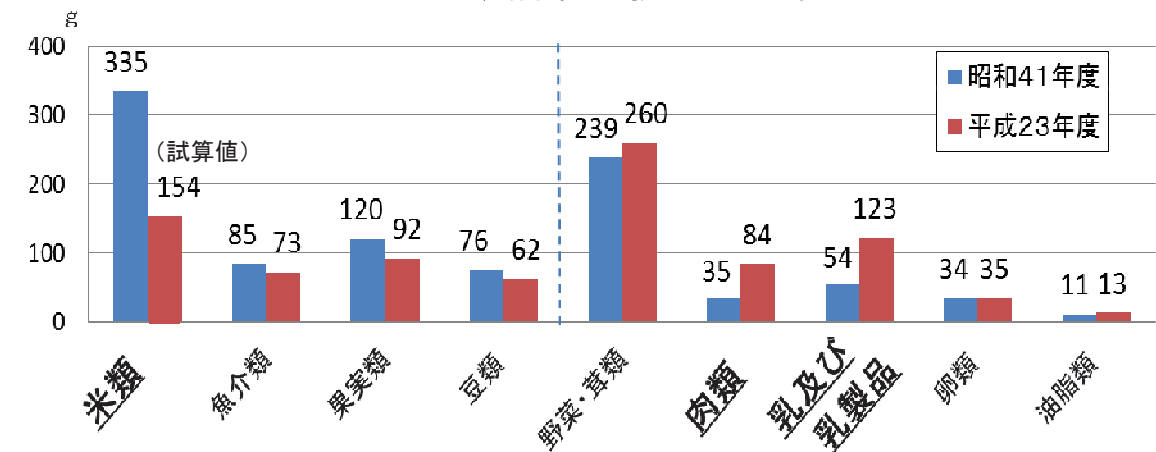


資料：農林水産省「食料需給表」
注：「日本型食生活」が形成されたとされる昭和55年度(P13.0%、F25.5%、C61.5%)を100とした場合の比較。

1人1日当たり食品群別摂取量(北陸)



1人1日当たり食品群別摂取量(全国)



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
注1：米類の試算値は、昭和41年度のデータに合わせるため、調理前重量に換算したもの。
注2：23年度データは、昭和41年度の食品群の分類に整理し直したもの。