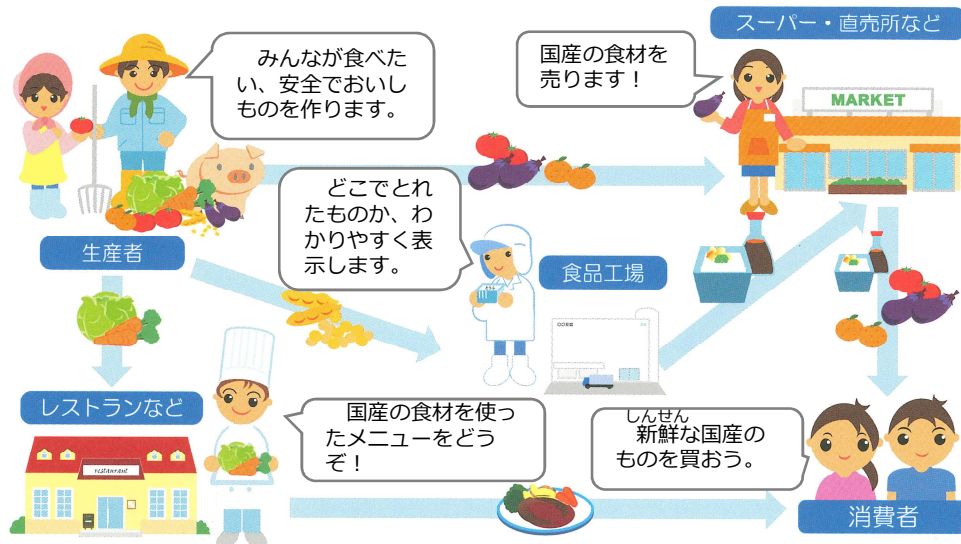


食料自給率をもっと上げよう！

▶ 私たちができることを取組みましょう！

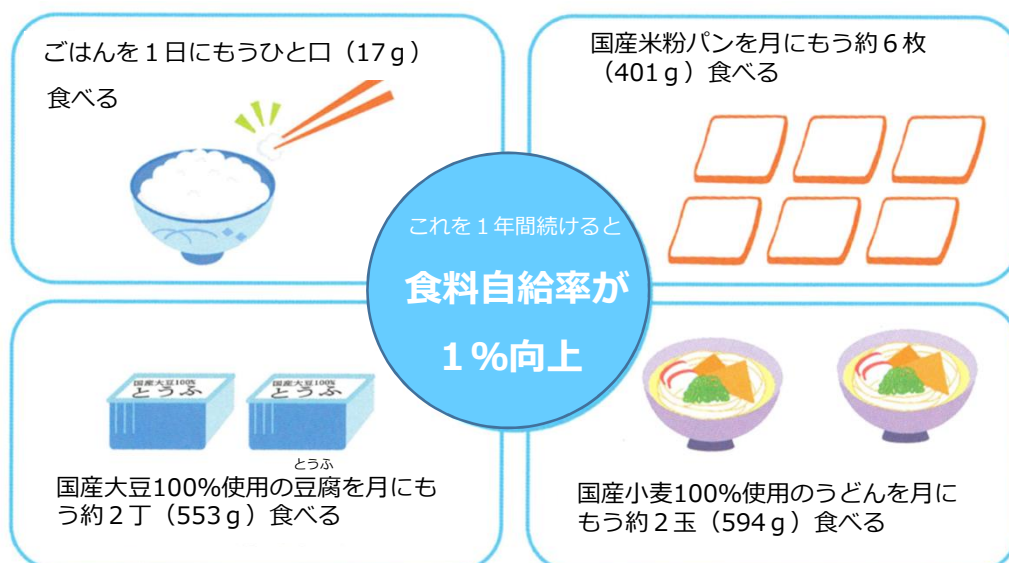
生産者、食品を加工する人、食品を売る人、消費者など多くの人々がどのような取組をすればよいか調べてみましょう。



資料：農林水産省「ジュニア農林水産白書2020年版」

▶ 1%アップは、難しいことではない！

みんなが国産の農産物を選ぶと、国内での生産が増えて食料自給率は向上します。



資料：農林水産省「ジュニア農林水産白書2020年版」

健康に過ごすための食生活とは？

朝食を毎日食べよう！

朝食を毎日食べると、いいことがたくさんあります。朝は、ごはんで目を覚ましましょう！

集中力アップ！

イライラの解消



良好な
生活リズム

体力アップ！

栄養バランスの取れた食事をしよう！

主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると栄養バランスが整いやすくなります！

副菜

野菜、きのこ、
海藻などを主材
料とする料理

主食

ごはん、パン、
麺などを主材料
とする料理

主菜

魚や肉、卵、大
豆製品などを主
材料とする料理

汁もの



Point



厚生労働省・農林水産省

食事バランスガイドを活用しよう！

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える時の参考となるように、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示したものです。コマが安定して回るような食事を考えてみましょう！

2 これからの食生活に向けて

何品も作るのが大変な時は…

＼忙しい人の強い味方／

お惣菜、冷凍、レトルト食品を活用しよう！



＼いつもの食事にもう一品／

サラダやスープ等を一緒に食べよう！



＼野菜もたっぷりとれる／

鍋料理は簡単で美味しく、片づけも楽々♪



＼1品で栄養バランスもgood／

1つのお皿に盛り合わせよう！



料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具だくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

卵かけご飯+具だくさん豚汁



Q

「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、そんなにいろいろ食べられません・・・。

A

「30品目」という数字にこだわる必要はありません。色々な食材を食べることの目安として考えましょう。



バランスの良い食事は**長生き**することと関係しています！
出来ることから無理なく続けることが大切です。

栄養バランスだけではない 食生活のバランス

栄養バランスのよい食事をするには、家計やライフスタイル、生活リズムなど色々なハードルがあるもの。生活の中での様々な「バランス」も大切です。

「生活リズム」とのバランス

仕事で夕食を食べるのが夜遅くになってしまう・・・

「ライフスタイル」とのバランス

一人暮らしだし、朝食を作ってる時間がない・・・

「家計」とのバランス

栄養バランスのよい食事は理想だけど食費がかさむ・・・



★ 生活の中での様々な「バランス」を考えるヒントをご紹介します！

生活リズム・ライフスタイルとのバランス

仕事が忙しく、夕食が遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分ければ帰宅後の食事のあとの血糖値の急上昇を抑えられ、夜中の食べ過ぎの予防にもなります。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れるこんな簡単メニューはいかが？



2 これからの食生活に向けて

家計とのバランス

旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。もやし、玉ねぎ、じゃがいものように一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

 春 たけのこ 新玉ねぎ そらまめ 春キャベツ	トマト なす えだまめ ゴーヤ きゅうり  夏
 冬 だいこん 小松菜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草	さつまいも さといも にんじん  秋

資料：農林水産省「子どもの食育」：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html
文部科学省「小学生用食育教材」：https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm

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。



- 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。

冷凍するときのポイントを知っているといいよ！



食材を使い切る方法

安い食材をまと買いしたけれど、同じようなメニューばかりでは飽きる・・・そんな時は、家族や友達におすすめレシピを聞いたり、インターネットで検索したり、新しい料理に挑戦するチャンスです。

インターネット検索のコツ

食材名と「レシピ」「簡単」のキーワードを入れて検索すると、たくさんのレシピが出てきます。
さらに、自分のこだわり検索ワード（子どもが好き、和食）などを追加して、自分や家族に合ったレシピを見つけましょう。



- ・ キャベツと豚肉のミルフィーユ鍋
- ・ 豚こまとキャベツのスタミナ炒め
- ・ 豚ばらとキャベツのさっと煮

SDG s とは？

SDG s は持続可能な開発目標

2015年9月の国連サミットで150を超える加盟国首脳によって決められた「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた、「持続可能な開発目標」のことです。

経済・社会・環境の3つの側面のバランスがとれた社会を目指す世界共通の目標として、17のゴールとその課題ごとに設定された169のターゲットから構成されています。

豊かさを追求しながら地球環境を守り、「誰一人取り残さない」ことを強調し、人々が人間らしく暮らしていくための社会的基盤を2030年までに達成することが目標。

環境、経済、社会を三層構造で示した木の図



資料：環境省環境研究総合推進費戦略研究プロジェクト「持続可能な開発目標とガバナンスに関する総合的研究」より環境省作成

日本におけるSDG s の取り組み

- 日本政府は平成28年12月にSDG s 達成に向けた中長期的戦略である「SDG s 実施指 針」を決定。SDG s のゴールとターゲットを8つの優先課題に再構築。
- 令和元年12月に「SDG s 実施指針」を改定。
- 令和元年12月に2030年の目標達成に向けた「行動の10年」とすべく「SDG s アクション2020」を決定。

8つの優先課題

- 1 あらゆる人々が活躍する社会・ジェンダー平等の実現
- 2 健康・長寿の達成
- 3 成長市場の創出、地域活性化、科学技術のイノベーション
- 4 持続可能で強靱な国土と質の高いインフラの整備
- 5 省・再生可能なエネルギー、防災・気候変動対策、循環型社会
- 6 生物多様性、森林、海洋等の環境の保全
- 7 平和と安全・安心社会の実現
- 8 SDG s 実施推進の体制と手段

「SDGs アクションプラン2020」に 「食育の推進」が盛り込まれました



優先課題に関して推進される具体的な施策等



1 あらゆる人々が活躍する社会・ジェンダー平等の実現

- ・働き方改革の着実な実現
- ・ジェンダーの主流化・女性の活躍推進
- ・ダイバーシティ・バリアフリーの推進
- ・子供の貧困対策

・次世代の教育振興

- ・次世代のSDGs 推進プラットフォーム
- ・スポーツSDGs の推進
- ・ビジネスと人権に関する我が国の行動計画
- ・消費者等に関する対応
- ・若者・子供、女性、障がい者に対する国際協力 等

食育の推進

第3次食育推進基本計画に基づき、食料の生産から消費にわたる各段階を通じて、**日本型食生活の普及と、食や農林水産業への理解増進**に向けた取組を一体的に推進し、食育を国民運動として展開。



「環境、経済、社会を三層構造で示した木の図」を抜粋