

健全な食生活を実践するために（各種普及啓発資材のご案内）

食生活指針

国民の健康の増進、生活の質（QOL）の向上及び食料の安定供給の確保を図るための指針です。

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

（2000年3月文部省・厚生省・農林水産省決定、2016年6月一部改正）

MORE INFO

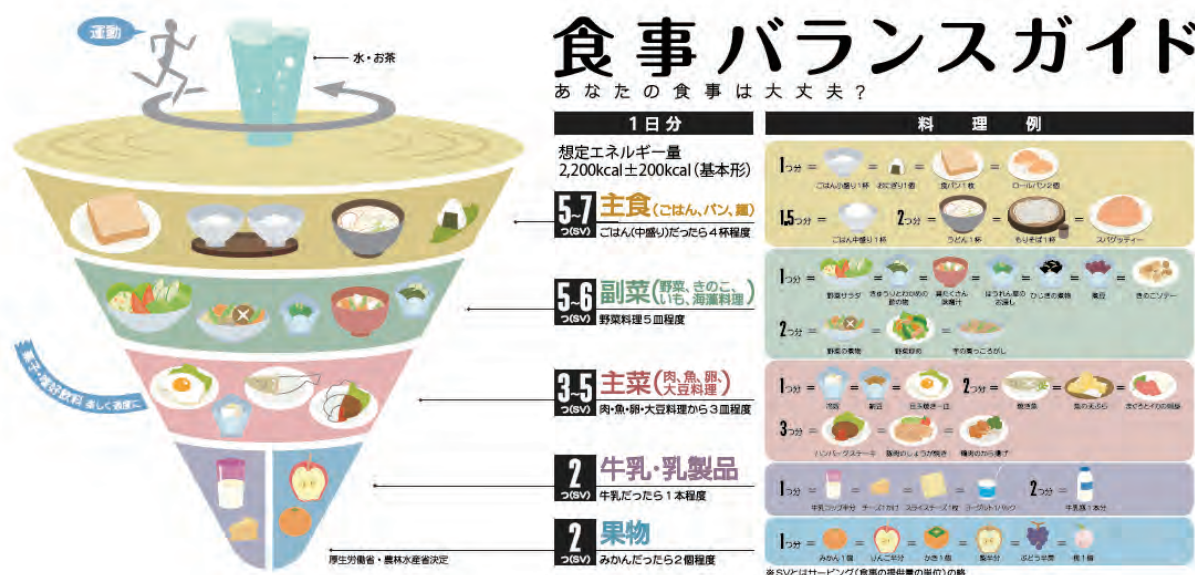
食生活指針

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>



食事バランスガイド

- 2005年に厚生労働省と農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成しています。
- 1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考となるように、食事の望ましい組合せとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。



MORE INFO

食事バランスガイド

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



地方公共団体におけるヘルシーメニューの普及啓発など、地域の特性に応じた食環境の整備において活用されています。

食育ガイド

- 乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切に、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため 2012 年に作成・公表しています。
- 食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を「食育の環」として図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示したものです。



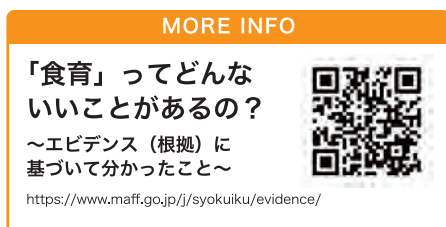
「食育ガイド」パンフレット



「食育」ってどんないいことがあるの？

～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

- 2017 年度に農林水産省では、食育分野に詳しい研究者等の協力の下、「栄養バランスに配慮した食生活」「朝食を毎日食べること」等に取り組むことのメリットをエビデンス（根拠）に基づき整理したパンフレットを作成しました。
- 2018 年度には、新たに共食に関するエビデンス（根拠）を取り上げ、農林漁業体験に関するエビデンス（根拠）は 2017 年度の内容を更に充実させ、Part2 として取りまとめました。
- 2019 年度には、第 1 弾、第 2 弾のパンフレットを統合した、「統合版」を取りまとめました。



「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～
パンフレット

令和5年度食育白書

食育白書は、毎年政府が講じた施策や食育に関する事例について、取りまとめている報告書です。ぜひ本文もご覧ください。



令和5年度「食育白書」
掲載ページはこちらから

はじめに

食育推進施策の基本的枠組み

第1部

食育推進施策をめぐる状況

特集1 農林水産業に対する国民理解の醸成

特集2 子供・若い世代を中心とした食育の推進

第2部

食育推進施策の具体的取組

第1章 家庭における食育の推進

第2章 学校、保育所等における食育の推進

第3章 地域における食育の推進

第4章 食育推進運動の展開

第5章 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

第6章 食文化の継承のための活動の支援等

第7章 食品の安全性・栄養等に関する調査、研究、情報提供及び国際交流の推進

第3部

食育推進施策の目標と現状に関する評価

お問合せ先

担当 農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課

電話 03-3502-8111（内線：4551）

HP https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/r5_index.html