

正しい情報にアクセスして、毎日のコンディションを整えよう！

食べる力は、学ぶ力

大学生生活を支える「食育」のススメ

大学生活、こんな願いはありませんか・・・？

健康で楽しい学生生活を送りたい！

バランスの良い食事を取りたい！

体型を維持したい！鍛えたい！

食事を通して地域や社会に貢献したい！

食に関するいろんな情報が見やすくまとまっています！

食生活の自己理解

食費管理

食と地域文化

食の情報リテラシー

健康的な食生活

などなど！

サクサク読めて分かりやすい！食の情報に触れてみよう！

栄養バランスのよい食事の基本を知る

栄養バランスのよい食事を実現するためには、主菜・主菜・副菜を基本とした食事構成を理解し、日々の食事に取り入れることが重要です

食育の良き食事の基本構成

食事バランスガイド

- 「食事バランスガイド」では、1日に「何を」「どれだけ」「食べよう」の目安が、3つのイラストによりわかりやすく示されています
- 3つが揃えば、バランスの良い食事を心がけられます

主菜・主菜・副菜の組み合わせ

- 忙しいときや外出の際には、食事を手配りしやすめなメニューで済ませても構いません。単品では栄養バランスが偏りやすくなります
- また、高カロリーで、食量の多いメニューに、あっさりしたものを合わせるように、たんぱく質やエネルギーなどの必要な栄養が不足することがあります
- 主菜・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりたい

主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

肉、魚、卵、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

地産地消と地域の食文化を知る

地域に根付く郷土料理や伝統食は、日本の食文化を支える大切な資源です。こうした食文化を守り伝えるため、全国の郷土料理をデータベース化する取り組みが進められています

郷土料理・伝統食のデータベース化

- 地域固有の多様な食文化を保護・継承するため、令和元年度から全国47都道府県を対象に、各地域で認定された郷土料理の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の音楽等をデータベース化し公表
- 令和4年度からは、地域固有の多様な食文化の保護・継承、輸出促進のため、伝統食のデータベースを推進

うちの郷土料理

その郷土料理を、地域に根付く郷土料理や伝統食は、日本の食文化を支える大切な資源です。こうした食文化を守り伝えるため、全国の郷土料理をデータベース化する取り組みが進められています

うちの郷土料理

その郷土料理を、地域に根付く郷土料理や伝統食は、日本の食文化を支える大切な資源です。こうした食文化を守り伝えるため、全国の郷土料理をデータベース化する取り組みが進められています

郷土料理・伝統食のデータベース化

- 地域固有の多様な食文化を保護・継承するため、令和元年度から全国47都道府県を対象に、各地域で認定された郷土料理の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の音楽等をデータベース化し公表
- 令和4年度からは、地域固有の多様な食文化の保護・継承、輸出促進のため、伝統食のデータベースを推進

うちの郷土料理

その郷土料理を、地域に根付く郷土料理や伝統食は、日本の食文化を支える大切な資源です。こうした食文化を守り伝えるため、全国の郷土料理をデータベース化する取り組みが進められています

郷土料理・伝統食のデータベース化

- 地域固有の多様な食文化を保護・継承するため、令和元年度から全国47都道府県を対象に、各地域で認定された郷土料理の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の音楽等をデータベース化し公表
- 令和4年度からは、地域固有の多様な食文化の保護・継承、輸出促進のため、伝統食のデータベースを推進

テーマごとにサクサク読める情報集はコチラ！ →

