

別紙：おもて

「日本型食生活」と「野菜の1日の摂取目標」の解説



ごはんを中心とした 「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

「日本型食生活」とは

- ①ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活です。一食、一日単位でなくとも、数日から一週間の中で組み立てられます。
- ②日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れています。
- ③「日本型食生活」の要素は、ごはんといかにバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形と言うべきものです。ごはんには麦や雑穀を加えてもよいし、汁にも様々な具を使うことが可能で、おかずはハンバーグ、野菜、乳製品など様々なものを取り入れることが可能です。
- ④ごはんといかに組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせも可能です。

ごはんをベースに中食を組み合わせた日本型食生活の例



ごはん食のメリット（農林水産省 平成26年度食育活動の全国展開委託事業（調査）報告書「今後の食育推進施策について」）

- ①汁、魚、肉、牛乳製品、野菜などバラエティに富む組み合わせが可能で、多様な食材を組み合わせた食事となる。
- ②旬の食材を使用して季節感を取り入れることや、地域の気候風土に合った郷土料理を活用すること、洋風だけど和食ということなど幅広く楽しむ要素がある。
- ③ごはんは、塩分がない（他の食品からの塩分には注意が必要）。



野菜の1日の摂取目標「350g」とは

【目安（皿数）の数え方】

小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分（約70g）、大皿の野菜料理1人分を2皿分と数え、1日5皿分以上（70g×5皿＝350g）と数えます。

（例）

青菜のお浸し（小鉢1つ）・・・・・・・・・・1皿分
 野菜サラダ（1皿）・・・・・・・・・・1皿分
 カボチャの煮物（1鉢）・・・・・・・・・・1皿分
 生春巻き（1本）・・・・・・・・・・1皿分
 野菜炒めなど大皿料理（1人前）・・・・・・2皿分
 野菜カレー（1人前）・・・・・・・・・・2皿分

野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっています。

しかし、野菜を食べる量は減少しており、食生活がアンバランスになっています。

厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。しかし、現在どの年代においてもその量に達していない状況です。

農林水産省 平成27年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業

現場体験（漁業系） 候補地

別紙：うら

訪問先	体験の種類				概 要
	農水産 の理解	食生活 改善	文化・日本 型食生活	生産から 消費まで	
①北るもい漁協	○			○	シジミ漁・鮭放流・定置体験、レシピ講習（1泊）
②東しゃこたん漁協	○		○	○	ウニ漁体験、ウニむき身加工体験、アワビ漁体験
③寿都町漁協	○		○	○	ホッケ開き・飯餅作り、乗船、定置網引き
④苫小牧漁協	○		○	○	ホッキ貝漁体験、ホッキ・スケソウの剥き身加工、レシピ
⑤砂原漁協	○			○	ホタテ養殖体験、甘えび・ボタンエビ漁体験、加工場視察
⑥森漁協	○			○	噴火湾での乗船・定置網体験、加工場視察、料理
⑦きたひやま漁協	○		○	○	活イカ釣り、イカ・タコの捌き方、塩辛・三升漬作り
⑧青森十三漁協	○		○		シジミ漁、レシピ講習、資源管理、トレーサビリティ
⑨近郊の加工場	○			○	水産加工場など（漁獲から加工まで）
⑩近郊の卸売市場	○			○	荷受けからセリ・仲卸までの物流
⑪本州の生産者	○		○		本州の漁業・食文化を知る（1泊以上 旅費自己負担）

現場体験（農業系） 候補地

訪問先	体験の種類				概 要
	農水産 の理解	食生活 改善	文化・日本 型食生活	生産から 消費まで	
①天塩町民農園	○			○	ジャガイモ・紅イモ収穫、キムチ・プリン作り（1泊）
②二セコ町	○			○	酪農体験、バター作り、野菜収穫、ピザ作り
③真狩村	○	○	○	○	じゃがいも・ブロッコリー等の育成・収穫体験、調理
④穂別農協	○			○	メロン育成・収穫体験、メロンジュース加工
⑤仁木町・七飯町	○			○	りんご、ぶどう等の収穫体験
⑥東川町	○	○			アスパラ農家、調理・レシピ
⑦南幌町・北斗市	○		○		トウモロコシ・じゃがいも・枝豆の収穫、調理
⑧知内町	○			○	長芋・ごぼうの育成・収穫、トマト収穫・加工
⑨近郊の加工場	○			○	牛乳・卵・チーズ・ハムなどの工場
⑩近郊の卸売市場	○			○	荷受けからセリ・仲卸までの物流
⑪本州の生産者	○		○		本州の農業・食文化を知る（1泊以上 旅費自己負担）
⑫近郊の生産者	○		○	○	種植えから収穫まで、一連作業を体験（3回実施）

市内で講習会（案）

講習内容	講習の種類				概 要
	農水産 の理解	食生活 改善	文化・日本 型食生活	生産から 消費まで	
①和食体験		○	○		うどん打ち・そば打ち体験
②食品表示講習会		○	○		資源管理・食の安全・食品表示講習
③和食料理講習会		○	○		和食文化の継承、洋食と和食のマッチング
④ブレママ講習会		○	○		健康と美容に配慮した料理教室。栄養士との交流。
⑤クッキング教室		○	○		男性・高齢者・若者を対象にした健康料理講習
⑥街の豆腐屋さん		○	○		道産黒大豆を使った豆腐のレシピ講習・日本型食生活
⑦栄養バランス講習		○	○		栄養バランス講習会
⑧低栄養防止に		○	○		在宅医療に役立つ低栄養防止のメニューの紹介

7月～12月頃の間、現場体験は10回ほど、講習会は5回ほど実施する予定です。

実施主体：北日本港湾コンサルタント㈱
札幌市中央区南2条東2丁目8-1
担当者：企画部 森原伸司 連絡先：011-281-9111

この用紙は、お持ち帰りして頂いて構いません。

農林水産省 平成27年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業