



# ごはんを中心とした 「日本型食生活」のススメ

## ごはん食のメリット

- **主食、主菜、副菜がそろいやすくなります。**  
汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組合せが可能です。
- **食事の楽しみが広がります。**  
旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができます。
- **ごはんは塩分がありません。**  
おかずの塩分に注意してください。



## 日本型食生活とは

- **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考えましょう。
- **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。**
- **ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理だけでなく、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料なども上手に組み合わせても、日本型食生活は実行可能です。**