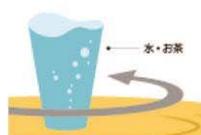


水・お茶



水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。

運動



「コマが回転する」＝「運動することによって初めて安定すること」を表現しています。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすることは、健康づくりにとっても大切なことです。適度な運動習慣を身につけましょう。

菓子・嗜好飲料



菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日 200kcal 程度を目安にしてください。

【200kcal の目安】

せんべい 3～4 枚／ショートケーキ 小 1 個／日本酒コップ 1 杯 (200ml)／ビール 缶 1 本半 (500ml)／ワインコップ 1 杯 (260ml)／焼酎(ストレート) コップ半分 (100ml)

※ 油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。料理を選ぶ際に、カロリー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

「食事バランスガイド」について詳しくは、農林水産省ホームページをご覧ください。

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

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
<p data-bbox="336 443 730 488">食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
<p data-bbox="336 689 730 757">1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
<p data-bbox="336 846 730 913">適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
<p data-bbox="336 1070 730 1137">主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p data-bbox="336 1272 730 1317">ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
<p data-bbox="336 1451 730 1518">野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え て。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
<p>日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
<p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない 食生活を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
<p>「食」に関する理解を深め、食生活を 見直してみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定
平成28年6月一部改正

「日本型食生活」について

別紙3

食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく、食育推進基本計画において、食生活の改善、生活習慣病の予防、国民の健康増進の観点から、「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践を促進する」とされています。

「日本型食生活」は、一汁三菜等の和風のイメージがありますが、それだけではなく、洋風、中華風など様々なおかずを組み合わせることが可能です。

ごはんをベースとすれば、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のため、多様な食材を組み合わせた食事になります。旬の食材を利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など、幅広く食事を楽しむことができます。

「日本型食生活」の概要は以下のとおりです。

「日本型食生活」の概要

- 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あり、一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てる。
- 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使い、健康的で栄養バランスにも優れている。
- ③ 日本型食生活の要素は、ごはんと汁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ある。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あり、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ある。
- ④ ごはんと組み合わせる主菜、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ある。

資料：平成26年8月 今後の食育推進施策について（中間とりまとめ）より

「日本型食生活」の例



カレーライス サラダ 果物



ごはん みそ汁 焼魚 煮物
果物



オムライス スープ サラダ
ヨーグルト 果物

平成 28 年度食育活動の全国展開委託事業 報告書

(食生活と農林漁業体験に関する調査)

2017 年 1 月

一般社団法人 中央調査社

TEL (03)3549-3121