

### ③「日本型食生活」とは

ごはんを中心に「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

#### 主食・主菜・副菜って何だっけ？

- ▶主食→ごはん、パン、麺、パスタ等を主材料とする料理です。
- ▶主菜→魚や肉、卵、大豆製品等を主材料とする料理です。
- ▶副菜→野菜、きのこ、海藻、いも等を主材料とする料理です。
- ▶その他、牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ）や果物、茶があります。

#### 主食・主菜・副菜をそろえると何が良いの？

- ▶主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

※「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、茶等多様な副食等を組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



### 食育の推進、日本型食生活のススメ パンフレット (H27 作成)

#### ●健全な食生活の大切さにまだ気がついていない方へ



#### ●気がついているけどできていない方へ



農林水産省ホームページからダウンロードして活用できます  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

### コラム③ 食育プログラムに行事食を取りいれてみませんか？

おせち料理、正月の雑煮、七草がゆ、冬至のかぼちゃ、大みそかの年越しそばといった「行事食」は、消費者にとっても身近なものです。

生活者アンケートによると、行事食を「毎年食べる」あるいは「年によっては食べる」消費者は、「まったく食べていない、知らない」という消費者に比べ、「主食・主菜・副菜がそろった食事を摂る」(図11)「季節の食材を取り入れた食事を摂る」(図12)「地元の食材を用いる」(図13) 傾向にあります。ここでは、「おせち料理」の例で、その傾向を確認してみましょう。

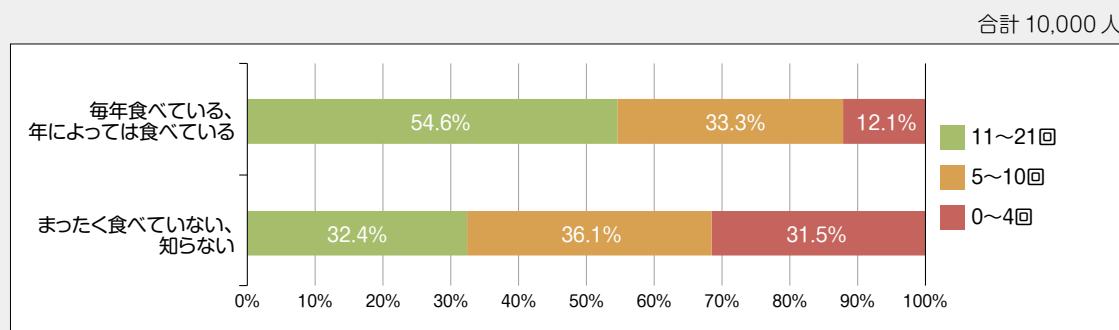


図11 「おせち料理」の実践度と「主食・主菜・副菜」が3つそろう回数との関係 (全体)

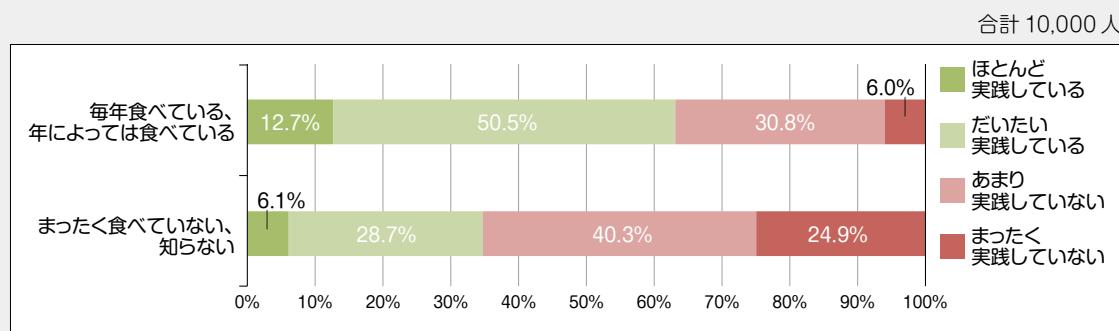


図12 「おせち料理」の実践度と「季節の食材を取り入れた食事を摂る」との関係 (全体)

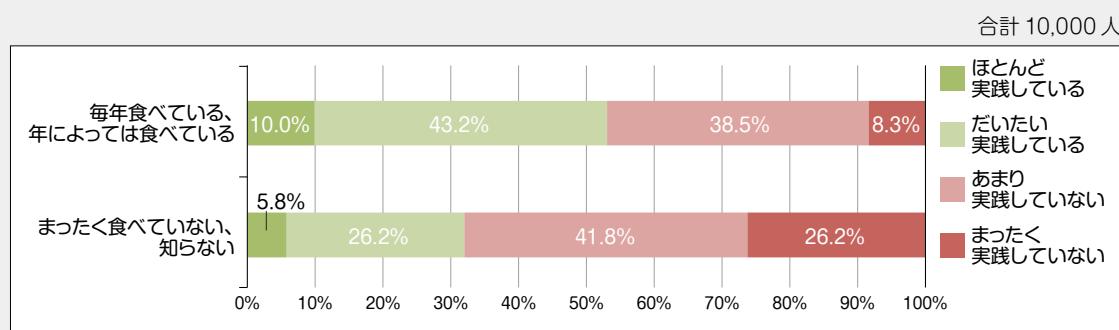


図13 「おせち料理」の実践度と「地元の食材を用いる」との関係 (全体)

#### まとめ

- 「行事食」を食べる頻度が高い人は、栄養バランスの良い食事や食材への关心が高い
- 「行事食」は日常生活に身近であり、調理体験や加工体験等の食育プログラムに取り入れると効果的