

健全な食生活を実践するために

- 食生活指針や食事バランスガイドなど、健全な食生活の実践のため様々な資料を作成、公開しています。

食生活指針

- 国民の健康の増進、生活の質(QOL)の向上及び食料の安定供給の確保を図るための指針です。

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

(2000年3月文部省・厚生省・農林水産省決定、2016年6月一部改正)

もっと詳しく知りたいときは

食生活指針

<https://www.maff.go.jp/j/syokui/ku/shishinn.html>



食事バランスガイド

- 2005年に厚生労働省と農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成しています。
- 1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考となるように、食事の望ましい組合せとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。



地方公共団体におけるヘルシーメニューの普及啓発など、地域の特性に応じた食環境の整備において活用されています。

もっと詳しく知りたいときは

食事バランスガイド

https://www.maff.go.jp/j/balanc_e_guide/



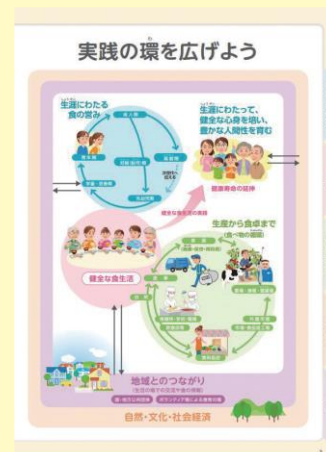
食育ガイド

- 乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため2012年に作成・公表しています。
- 食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を「食育の環」として図示し各ステージに応じた具体的な取組を提示したものです。

もっと詳しく知りたいときは

食育ガイド

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html

「食育」ってどんないいことがあるの？ ～エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと～

- 2017年度に農林水産省では、食育分野に詳しい研究者等の協力の下、「栄養バランスに配慮した食生活」「朝食を毎日食べること」等に取り組むことのメリットをエビデンス(根拠)に基づき整理したパンフレットを作成しました。
- 2018年度には、新たに共食に関するエビデンス(根拠)を取り上げ、農林漁業体験に関するエビデンス(根拠)は2017年度の内容を更に充実させ、Part2として取りまとめました。
- 2019年度には、第1弾、第2弾のパンフレットを統合した、「統合版」を取りまとめました。



もっと詳しく知りたいときは

「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと～

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

