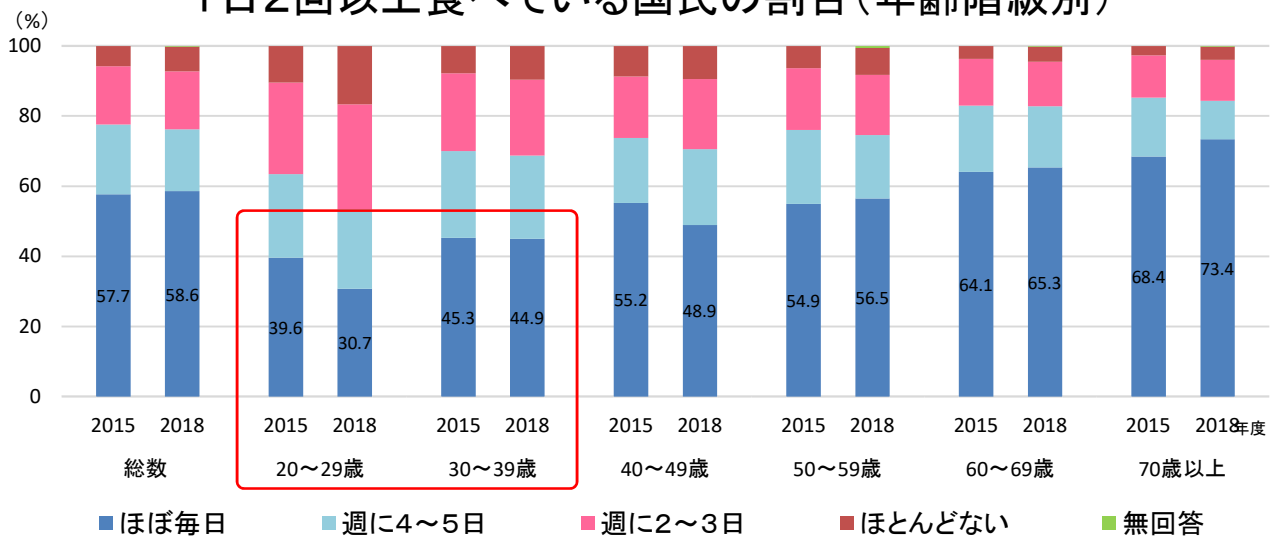


栄養バランスに配慮した食生活の実践

若い世代ほど実践度が低い傾向！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
1日2回以上食べている国民の割合（年齢階級別）



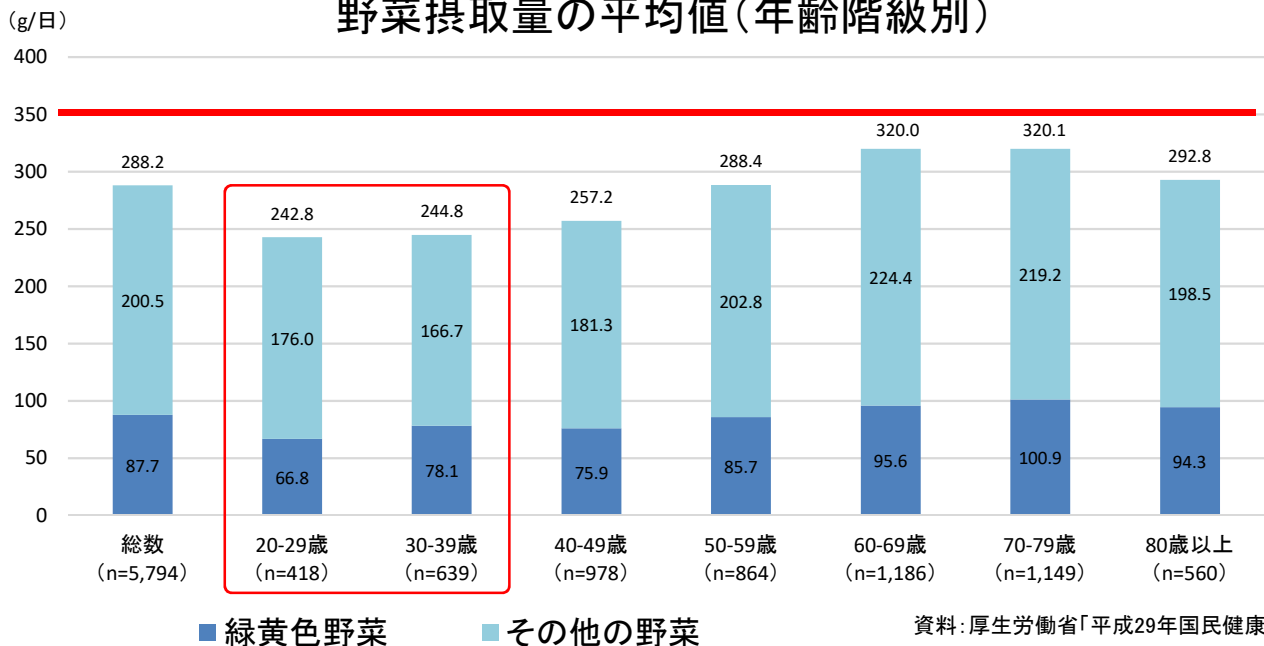
資料：農林水産省（2015年度は内閣府）「食育に関する意識調査」

2018年度は58.6%

第3次基本計画の目標：2020年度までに70%以上は未達成

主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、
副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料とした料理）が最も多い！

野菜摂取量の平均値（年齢階級別）



資料：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」

野菜摂取量は288.2g

「健康日本21（第二次）」の目標：1日当たり350gは全世代で未達成

あと1皿、副菜・野菜を食べる習慣を！