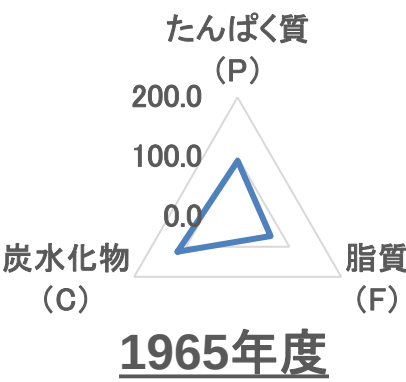


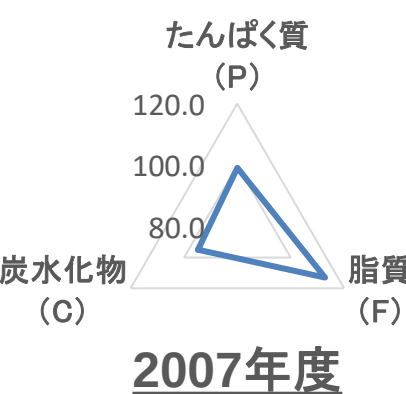
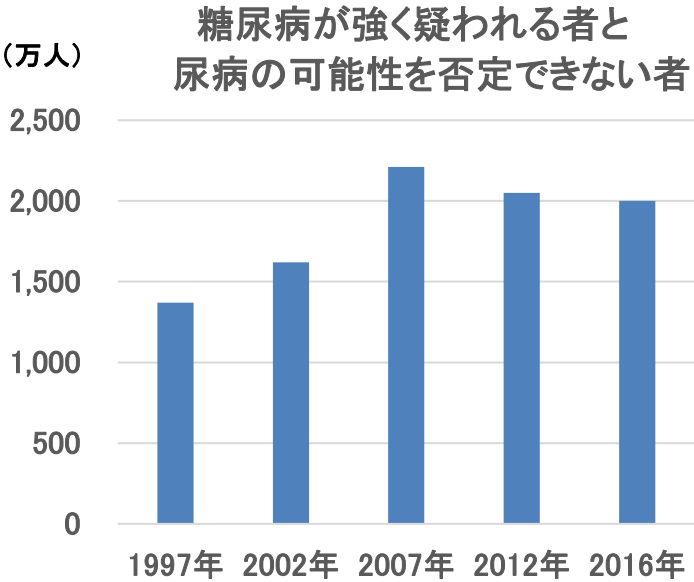
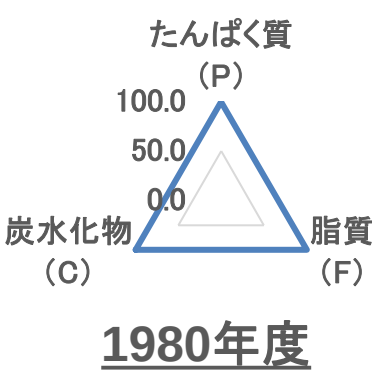
栄養バランスに優れた 日本型食生活

～みどり戦略:環境に優しい持続可能な消費の拡大や食育の推進～



1980年(昭和55年)ごろは、米を中心として水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現されていました。

しかし、近年は当時の理想的なPFC(たんぱく質、脂質、炭水化物)バランスが崩れ、米等炭水化物の摂取不足、**脂質の摂取過剰**が続いています。



出典:農林水産省Webサイト「食生活上の課題と食育の推進 ア 食生活をめぐる課題」
(https://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h21_h/trend/part1/chap2/c2_04.html)を加工して作成

出典:厚生労働省ホームページ「糖尿病患者数の状況」 資料:厚生労働省健康局「平成28年国民健康・栄養調査」
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/18/backdata/01-01-02-08.html>)を加工して作成

数値は1980年度のPFC比率(P:13.0%、F:25.5%、C:61.5%)を100とした時の指数

油脂等の増加により、生活習慣病である「糖尿病が強く疑われる者と糖尿病の可能性を否定できない者」について 2,000 万人と推計されています。日本型食生活でバランスの良い食生活を心がけましょう。