

# 6月は食育月間



※食育ピクトグラムは、食育で取り組みたい内容を、子供から大人まで誰でも分かりやすく絵文字で表現したものです。



## 毎月19日は「食育の日」です！

**食育は**、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

農林水産省は、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的として、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な実施を担う官庁として、関係各省と連携・協力して、積極的に取り組んでまいります。

### 「九州の食育のひろば」(九州農政局)

<http://www.maff.go.jp/kyusyu/syohianzen/hiroba/hiroba.html>



農林水産省  
九州農政局





# 栄養バランスに気を付けて 食べるとこんないいこと

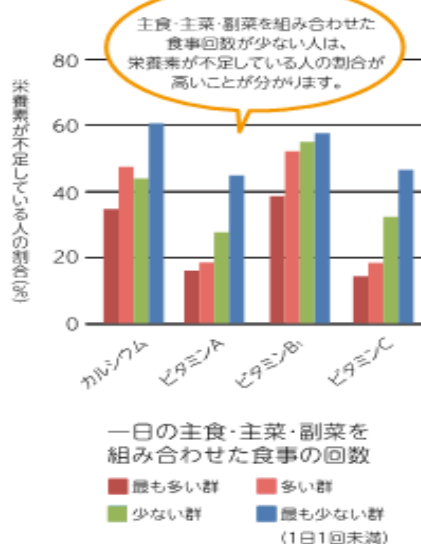


- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- バランスのよい食事は長寿と関係しています

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？



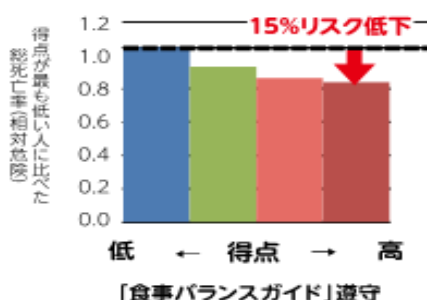
### 主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事回数と 栄養素不足の人の割合との関連



出典：Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol. 2016; 62:p.101-107.



### 「食事バランスガイド」 遵守得点と 死亡リスクとの関連



「食事バランスガイド」に沿った  
食事をすることが長寿に  
つながるといえます。

出典：Kurotani K, et al. Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. BMJ. 2016; 352:i209.  
Oba S, et al. Diet Based on the Japanese Food Guide Spinning Top and Subsequent Mortality among Men and Women

## ○九州農政局 消費・安全部 消費生活課

TEL: 096-300-6353

「九州の食育のひろば」食育情報満載です！

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/gohan.html>

