

# 6月は食育月間



- |                           |                         |                         |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>1</b> みんなで楽しく食べよう<br>  | <b>2</b> 朝ごはんを食べよう<br>  | <b>3</b> バランスよく食べよう<br> |
| <b>4</b> 太りすぎないやせすぎない<br> | <b>5</b> よくかんで食べよう<br>  | <b>6</b> 手を洗おう<br>      |
| <b>7</b> 災害にそなえよう<br>     | <b>8</b> 食べ残しをなくそう<br>  | <b>9</b> 産地を応援しよう<br>   |
| <b>10</b> 食・農の体験をしよう<br>  | <b>11</b> 和食文化を伝えよう<br> | <b>12</b> 食育を推進しよう<br>  |

※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は、健康で文化的なして、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 食べるとこんなにいいこと



- 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？

**副菜**

各種ビタミン、ミネラル  
および食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

**主菜**

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

**主食**

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります

**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**

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人は、栄養素が不足している人の割合が高いことが分かります。

栄養素	最も多い群	多い群	少ない群	最も少ない群
カルシウム	35	48	45	60
ビタミンA	15	18	28	45
ビタミンB1	38	52	55	58
ビタミンB2	15	18	32	48

一日の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数

- 最も多い群
- 多い群
- 少ない群
- 最も少ない群 (1日1回未満)

**「食事バランスガイド」遵守得点と死亡リスクとの関連**

得点が最も低い人に比べて、死亡リスクが15%低下した。

低 ← 得点 → 高

「食事バランスガイド」遵守

「食事バランスガイド」に沿った食事をするのが長寿につながるといえます。

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.

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:i1209.  
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: 096-300-6164

「九州の食育のひろば」食育情報満載です！

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

