

# 食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作しました。食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。

1 みんなで楽しく  
食べよう



## 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。

2 朝ごはんを  
食べよう



## 朝食欠食の改善

朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。

3 バランスよく  
食べよう



## 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。

4 取りすぎない  
やせすぎない



## 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。

5 よくかんで  
食べよう



## 歯や口腔の健康

よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

6 手を洗おう



## 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。

7 災害に  
そなえよう



## 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しを  
なくそう



## 環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。

9 産地を  
応援しよう



## 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

10 食・農の  
体験しよう



## 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。

11 和食文化を  
伝えよう



## 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。

12 食育を  
推進しよう



## 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

詳しくは

食育ピクトグラムのご案内【農林水産省】

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

