

これからの“食育”で大切なこと

日本型食生活のススメ

「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



食習慣のイエローカード

(2015年 生活者アンケート調査より)

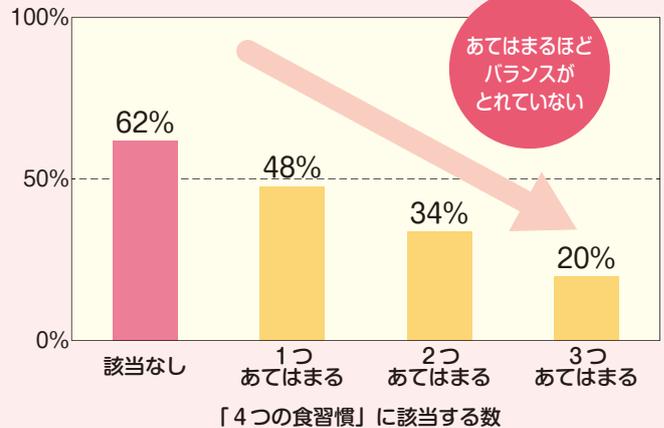
「4つの食習慣」

- 日常的な欠食がある
- 夕食で家庭食以外が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない



「4つの食習慣」に多くあてはまる人ほど、**主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低い傾向**にあります。

「4つの食習慣」にあてはまる数と1週間で「主食・主菜・副菜」がそろう回数が半分以上の人の割合の関係



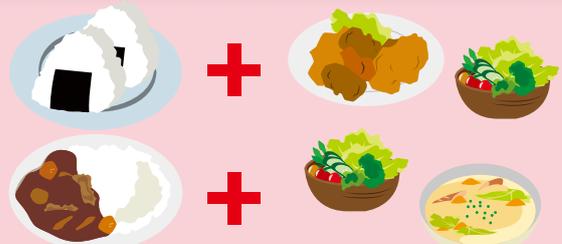
どうすればできるの? 「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



かんたんでも OK!

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



ごはん中心が良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

これからの“食育”で大切なこと

食の生産・流通体験のススメ

「食の生産・流通体験」とは

農林漁業体験、市場・マルシェ見学、工場見学など食料の生産から消費に至るまでの、一連の活動を体験することです。



農林漁業体験の効果は？

一連の活動を体験できる農林漁業体験は、食生活に対する関心を向上させる効果が高いことが分かっています。

体験したことがある人となない人で、食生活への関心がこんなに違います！

企業や学校でも取り組まれています

■ 栄養バランスの心がけ
3つそろった食事を「ほとんど実践している」+「だいたい実践している」

■ 地域食材を取り入れる
「地元の食材を用いる」を「ほとんど実践している」+「だいたい実践している」

1.2倍

69.4%

参加した
ことが無い

82.1%

複数回参加
したことがある

1.3倍

54.3%

参加した
ことが無い

72.8%

複数回参加
したことがある

(2015年 生活者アンケート調査より)

企業では・・・

社員のコミュニケーション能力やチームワーク、リーダーシップの向上、心身のリラックス等の効果が期待できます。

学校では・・・

農業体験に加えて、調理・加工・味わいといった食体験も行うことで、食材への理解と感謝の気持ちが育まれます。

探しにいこうよ！食べ物のふるさと

体験の場所を探そう 日本全国で、さまざまな「食の生産・流通体験」ができます。

● 田んぼや畑、牧場



● 市場やマルシェ



● 食品工場



農林水産省のホームページでは、全国各地の農林漁業体験、工場見学を紹介しています。

農水省 体験

と 農水省 工場見学

で 検索