

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。

# 実践しよう日本型食生活

## あてはまるあなたは、栄養素が足りないもしくは摂りすぎている傾向にあり

- お米をあまり食べていない
- 外食もしくは中食が多い
- 食事作りが苦手
- 1日に1食もしくは2食しか食べていない

✓ひとつでも当てはまる人

- ・主食・主菜・副菜がそろわない食事をしている傾向あり
  - ・栄養素の偏り、野菜不足、塩分の摂りすぎの可能性が大きい
- 将来の生活習慣病発症や、進行の加速につながるかもしれません

## 日本型食生活では、必要な栄養素をバランスよく摂れる

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のこと。

主食をごはんにし、  
 主菜・副菜をそろえるよう意識してみよう  
 (味付けは和風に限らず、洋風や中華でもOK)

野菜・きのこ・海藻・いもなどを主にしたおかず  
 身体の調子を整えるはたらき

肉・魚・卵・大豆製品などを主にしたおかず  
 身体をつくるはたらき

ごはん、パン、麺類など…  
 ごはんは色々なメニューに合わせやすい  
 身体を動かすはたらき

たっぷりのおかずを入れた汁物も副菜とする

その他、牛乳や乳製品、果物、茶を取り入れると、さらにバランスアップ！

## 中食\*・外食が多いあなたは、特に「副菜」を意識してプラスしよう



+



- ▶ 中食や外食で不足しがちな「副菜」を補う…サラダや和え物、汁物等
- ▶ 家庭ですぐに食べられる「副菜」を常備…トマト、味付きめかぶ、もずく酢等
- ▶ 不足や過剰は数日から1週間の中で調整

…揚げ物の翌日の食事は量を控え、野菜中心にする等

参考文献:農林水産省/日本型食生活のススメ

\*中食…スーパーやコンビニのお惣菜・お弁当の購入やデリバリー等、家庭外で調理したものを購入して食べる食事のこと

## 【お弁当】主食3・主菜1・副菜2の比を心がけることでバランスがアップ

主食  
しっかり食べよう



副菜  
ビタミン・ミネラルの補給のため  
たっぷりの量で

