

食生活指針を知っていますか？

健康で豊かな食生活の推進と、食料の安定供給を図るために、文部省・厚生労働省・農林水産省が連携して策定したのが「食生活指針」です。一般的なこともありませんが、今の日本人の食生活に欠けつつあるからこそ、指針に織り込まれているのです。つつい食へ過ぎてしまっ季節ですが、この食生活指針を守って健康を心がけましよう。

1 食事を楽しみましよう

- ・毎日の食事で、健康寿命をのばましよう。
- ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましよう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加ましよう。

2 1日の食事リズムから健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましよう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにましよう。
- ・飲酒はほどほどにましよう。

3 主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを

- ・普段から体重を量り、食事に気をつけましよう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにましよう。
- ・無理な減量はやめましよう。
- ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましよう。

4 ごはんなどの穀物をしっかりと

- ・多様な食品を組み合わせましよう。
- ・調理方法が偏らないようにましよう。
- ・手作りど外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましよう。

5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましよう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用ましよう。

6 食塩や脂肪は控えめに

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましよう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましよう。

7 適正体重を知り、身体の活動に見合った食事を

- ・食塩の多い食品や料理を控えめにましよう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましよう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましよう。

8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かましよう。
- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましよう。
- ・食材に関する知識や調理技術を身につけましよう。
- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましよう。

9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少な

- ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らましよう。
- ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましよう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用ましよう。
- ・子供のころから、食生活を大切にましよう。

10. 自分の食生活を見直してみましよう

- ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましよう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましよう。
- ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましよう。

