

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ているところ、指針に織り込まれているので、つい食べ過ぎてしまう季節ですが、この食生活指針を守って健康を心がけましょう。

1 食事を楽しみましょう

- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・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ょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

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日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

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、食事量に気をつけましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・無理な減量はやめましょう。
- ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

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てみましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- ・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ょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

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ょう。
- ・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ょう。

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しましょう。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ょう。
- ・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ょう。

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しましょう。
- ・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ょう。
- ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ・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ょ。

9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

- ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ・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ょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。

10. 自分の食生活を見直してみよう

- ・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ょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- ・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ょう。

