

# 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

## 実践しよう「食育」！！

平成17年6月に成立した『食育基本法』を踏まえて、平成18年3月31日に政府の食育推進会議において決定された食育推進基本計画では、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」と定めるとともに、食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」と定めています。

### 食と健康 -守って健康！「食生活指針10項目」-

#### 1. 食事を楽しみましょう

- 心からだにおいしい食事を、味わって食べましょう
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事作りに参加しましょう

食を通じたコミュニケーションを

#### 2. 1日の食事のリズムから、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
- 夜食や間食は摂りすぎないようにしましょう

望ましい生活リズムを

#### 3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- 多様な食品を組み合わせましょう
- 調理方法が偏らないようにしましょう
- 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

日本型食生活

#### 4. ごはんなどの穀類をしっかりと

- 穀類を毎食とて、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

#### 5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを充分に摂りましょう

#### 6. 食塩や脂肪は控えめに

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう
- 脂肪の摂りすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく摂りましょう

- 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

#### 7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう
- しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう

バランスの取れた食事を

#### 8. 食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も

- 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
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう
- ときには新しい料理を作ってみましょう

#### 9. 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、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
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう

食の安全に留意を

#### 10. 自分の食生活を見直してみましょう

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう
- 家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう
- 学校や家庭で、食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう
- 子どものころから、食生活を大切にしましょう