

～日本型食生活のススメ～

「日本型食生活」のススメ(農林水産省)(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon_gata.htm)を加工して作成

「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。

「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

「どうすればできるの？」「日本型食生活」

◆ 1日のスタートが肝心！ ～朝食を食べよう～



主食

ごはん, パン, 麺, パスタ等



主菜

魚, 肉, 卵, 大豆製品等



副菜

野菜, きのこと, 海藻, イモ等



「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。

ごはん中心が良い理由

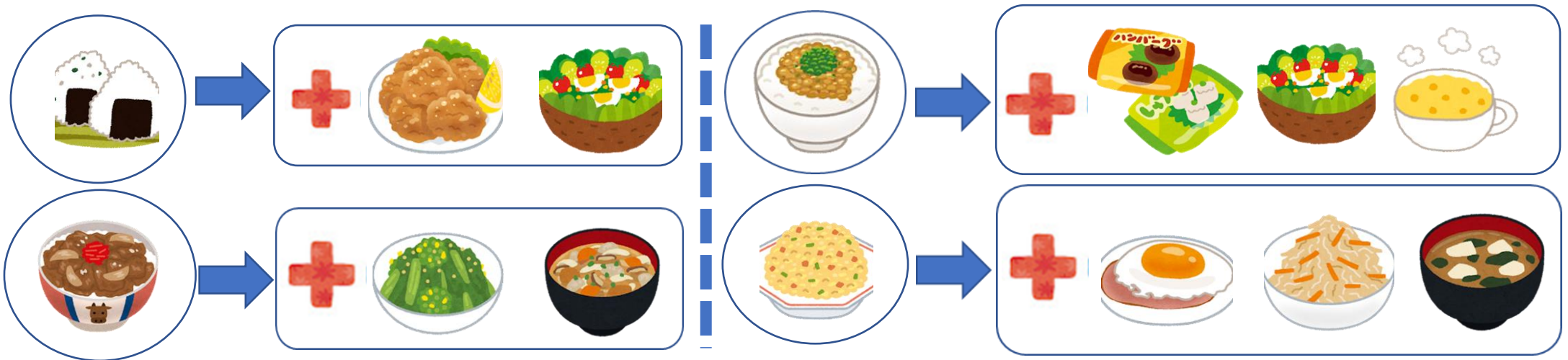
ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など
多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

「どうすればできるの？」**日本型食生活**

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(同時に調理)しましょう★



中食や外食の利用時にも、サラダや和え物、煮物、スープ等の副菜をプラス。

**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。**