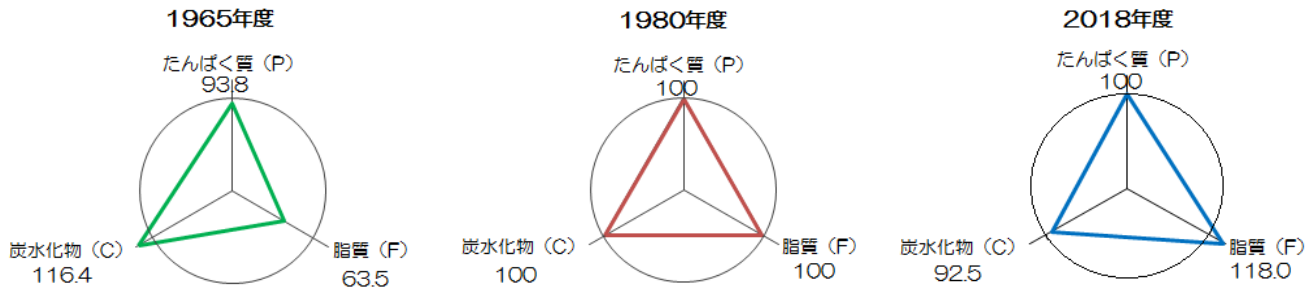


「日本型食生活」のススメ【食育コラム 11 月号】

日本型食生活

「日本型食生活」とは、1980 年ごろの食生活のことで、ごはんを主食とし、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物などの多様な副食を組み合わせた栄養バランスに優れた食事です。

1980 年代は理想的な食事バランスでしたが、近年はバランスが崩れ、脂質に偏った食事となっています。



農林水産省：食料需給表より作成

注：数値は 1980 年度のバランス(たんぱく質:13.0%、脂質:25.5%、炭水化物:61.5%)を 100 とした時の数値

日本型食生活の実践

日本型食生活を実践するためには、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるよう意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。すべて揃えることは難しいと感じるかもしれませんが、お惣菜や冷凍食品、レトルト食品などを活用することで、簡単にバランスのよい食事に近づけることができます。

主食	主菜	副菜
		
<p>ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。</p>	<p>魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。</p>	<p>野菜・海藻・きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。</p>

また、主食をごはんにする、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせやすく、和洋中のような味付けにも合うので、栄養バランスが整いやすく、バリエーション豊かな食事になります。さらに、パンや麺など小麦を使った主食よりも、米を主食とした食事のほうが自給率が高く、日本の食糧自給率を支えることにつながります。

お米を中心とした日本型食生活の実践でバランスのよい食事をしよう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL：079-559-6155