

# 「日本型食生活」のススメ

## 「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、茶などの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。

「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。

## 副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

【副菜は不足しがちです！】

外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

## 主食



ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

## 主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。



【油や塩分には注意！】

たのしみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

## 牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。



## 果物



旬の果物で季節感をプラス。

## 食事バランスガイドも参考に



## 「食事バランスガイド」とは？

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にいただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

食事バランスガイド

検索



日本型食生活のススメ

検索



農林水産省 消費・安全局消費者行政・食育課  
〒100-8950 東京都千代田区霞が関 1-2-1  
TEL：03-6744-1971

食育の推進

検索

