

# レッツ Let's 食育

## 「健康な食事」で元気に過ごそう！



食育推進キャラクター  
でんこん丸

日本は世界でも有数の長寿国であり、この長寿を支える日本の伝統的な食事「和食」が注目されています。日本の伝統的な食事には長い年月をかけて人々の知恵によって育まれてきた食文化の良さがあります。また、季節ごとに旬の食べ物があり、地域ごとに産物があるという特徴があります。

こうした食文化の良さや食事の特徴を生かし、おいしく楽しく食べることでバランスの取れた食生活を送ることが「健康な食事」につながります。



## 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



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ります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜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みます。

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

### このような料理も OK !

1 皿の料理でも、「主食」「主菜」「副菜」がそろっていれば OK です。

