

くだもの大好き子を育てよう！
子育てママ & パパのための
くだものBOOK

保存版



毎日くだもの食べていますか？

くだもの良さを
わかりやすく紹介

くだものが好きになる
絵本情報や製作遊びなど
盛りだくさん！

発行：公益財団法人 中央果実協会

〒107-0052

東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル2階

TEL: 03-3586-1381 <https://www.japanfruit.jp>



公益財団法人 中央果実協会は、果実ではじめる健康生活
「毎日くだもの 200 グラム運動」を推進しています。

応援します



国際果実野菜年

2021

はじめに

知っていますか？ 2021年は「国際果実野菜年」です

今年は、果実と野菜を摂取することへの知識を深め、
食生活に活かすことを目的に国連が定めた**国際果実野菜年**です。

国際果実野菜年 2021 って？

果実や野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラル等を多く含み、健康な身体作りには欠かすことのできない栄養源です。しかし、日本をはじめとする先進国でも成人1人当たりの平均摂取量は必要量に達していません。

また、国内外の果実や野菜が手に入りやすい時代となり私たちの食卓は華やかになりましたが、その一方で食品ロスなどが問題となっています。

それらの問題について世界中の国々が一緒に取り組むために「**国際果実野菜年2021**」が定められたのです。



国際果実野菜年
2021

私たちにできることは？

- 果実や野菜について、知識を深めましょう！
- 毎日の食生活に果実や野菜を上手に取り入れて健康な身体作りに役立てましょう！
- 買いすぎに気をつけて適した保存方法を行うことで直接廃棄や食べ残しを減らしましょう！
- 食品ロス対策に取り組む企業やサービスに関心を向けましょう。



“子育てママ&パパのためのくだもの BOOK”は、果物をもっと食生活にお役立ていただくための情報をお届けいたします。知っているようで知らなかった果物の栄養価のお話や果物好きになる楽しい絵本や工作のご紹介など、親子で楽しめる小冊子です。

