

「食生活指針」(改定案)

平成28年3月

文部科学省

厚生労働省

農林水産省

食生活指針(平成12年)

- ① 食事を楽しみましょう。
 - 食の生・心とからだにおいしい食事を、**味わって**食べましょう。
 - 実活・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - 実践指針・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
 - 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
 - 飲酒はほどほどにしましょう。
- ③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - 多様な食品を組み合わせましょう。
 - 調理方法が偏らないようにしましょう。
 - 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- ④ ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
 - 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- ⑤ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
 - たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ⑥ 食塩や脂肪は控えめに。
 - 塩辛い食品を控えめに、食塩は**1日10g未満**にしましょう。
 - 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
 - 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- ⑦ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
 - 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
 - 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
 - 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
 - しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。
- ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
 - 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
 - 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
 - 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
 - ときには新しい料理を作ってみましょう。
- ⑨ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
 - 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
 - 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
 - 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。
- ⑩ 自分の食生活を見直してみましょう。
 - 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
 - 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
 - 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
 - 子どものころから、食生活を大切にしましょう。

食生活指針(改定案)

- ① 食事を楽しみましょう。
 - 食の生・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - 実活・おいしい食事を味わいながら、**ゆっくりよく噛んで**食べましょう。
 - 実践指針・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
 - 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
 - 飲酒はほどほどにしましょう。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
 - 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
 - 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
 - 無理な減量はやめましょう。
 - 特に若年女性や高齢者は、やせ・低栄養にも気をつけましょう。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - 多様な食品を組み合わせましょう。
 - 調理方法が偏らないようにしましょう。
 - 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
 - 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
 - たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
 - 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
 - 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
 - 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
 - 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
 - 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
 - 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
 - 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
 - まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
 - 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
 - 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。
 - 子供のころから、食生活を大切にしましょう。
 - 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
 - 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
 - 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。