

日本型食生活の実践

皆さん、“日本型食生活”という言葉聞いたことがありますか？

日本型食生活とは、

- ① ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食を組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活
- ② 日本の気候風土に適した多様性のある食として、日本の各地域で生産される豊かな食材を用いた食事
- ③ ごはん・汁・バラエティのあるおかずの組み合わせで和食の基本形（主食・主菜・副菜）

などを言います。

このようなバランスの良い食事は、

日本が、“長寿の国”と言われる理由のひとつでもあります。

しかし、1日3食食べない、お米を食べない、中食・外食が多いなど、時代の流れに伴い、食生活にも変化が起きているのが現状です。

“日本型食生活”を実践すると、

バランスの良い食事から身体に十分な栄養素が入り、パワーをつけることができます。

日ごろから、“日本型食生活”を意識し、健康の維持・増進を目指しましょう！

参考：農林水産省「「日本型食生活」のススメ」