

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ 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。 ・ 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。
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
<p>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え て。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
<p>日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「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。
<p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
<p>「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。