



内閣府は、6月を食育月間に、毎月19日を『食育の日』として定めています。食育とは、心も身体も健康な食生活を過ごすため、生きる上での基本である「食事」に対する知識を学ぶことです。毎日の「食」を意識してみませんか。

## 日本型食生活のすすめ

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことです。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

## ごはん食のメリット

### ●主食・副菜・主菜がそろいやすい

どんな食材・味付けとも相性が良く、栄養バランスの良い献立が作りやすい。

### ●食事の楽しみが広がる

旬の食材を使って季節感をたのしんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができる。

### ●ごはんには塩分が含まれない

ただし、**おかずの塩分に注意。**



## ごはんは食料自給率100%。参考：農林水産省

### ●米を主食にするだけで、食料自給率がアップ



## ごはんに合う主菜・副菜を地域でとれた農畜産物でそろえる地産地消を

### 《地産地消のメリット》

- ・身近でとれた農産物は輸送距離が短く、鮮度や栄養価が落ちない。
- ・保存のための薬品処理が不要。
- ・長距離輸送にかかるエネルギー、CO<sub>2</sub>排出量削減。
- ・地元でとれる食材を選ぶことが、地域の農業の活性化につながる。
- ・食文化の継承につながる。

日本の食料自給率は37%と年々減少傾向です。世界情勢の変化や人口増加により食糧難になることも予想されています。現に、様々な食材が値上がりしています。国内で生産・捕獲される食材で、バランスのとれた食事を心掛けてみませんか。(※2020年度加リ-バ-)

