

参考資料

◆食育

食育基本法では、「食育」は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものと位置づけています。様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められています。

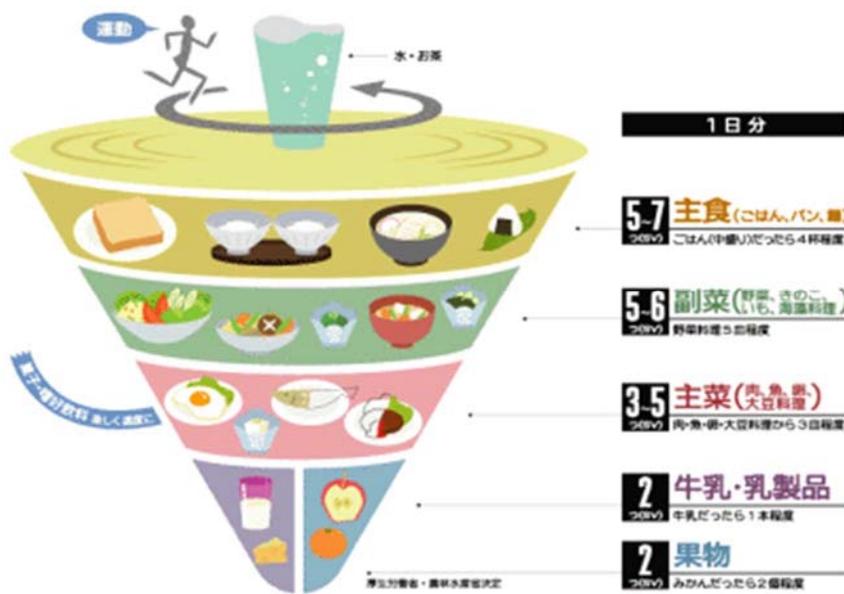
◆食育の日

国は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着をはかるため、毎月19日を「食育の日」と決めました。

また、毎年6月を「食育月間」とし、国、地方公共団体、関係団体などが協力して食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図るとしています。期間中、「食育推進全国大会」が開催されます。

◆食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動につなげるため、食事の望ましい組み合わせやおよその量をわかりやすくイラストにしたものです。



食事バランスガイドは、コマのイメージです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループからなり、1日の目安量を示しています。

水分はコマの軸とし、食事の中で欠かせないものとしています。

また、運動することでコマの回転が安定することを表しています。

菓子や嗜好飲料はコマのひもで表しています。

1日分の食事の目安は、年代、性別、身体活動量によって異なります。

◆食塩摂取目標量

厚生労働省公表の「日本人の食事摂取基準」(2015年版)では、食塩摂取量の1日あたりの目標量は18歳以上の男性が8g未満、女性が7g未満です。

平成25年度国民健康・栄養調査の結果によると、1日の食塩摂取量の平均値は、20歳以上の男性は、11.1g、女性は、9.4gでした。