



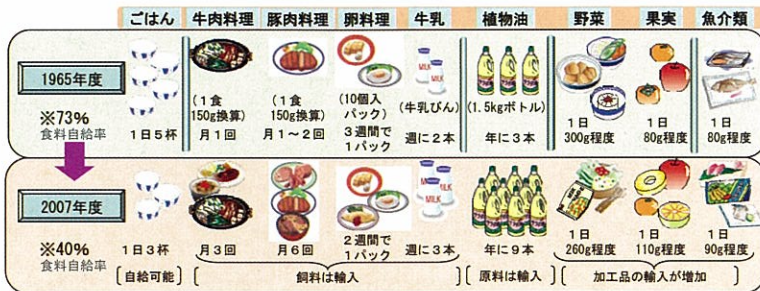
食を通して健康な体をつくる

健康はバランスのとれた食生活から

日本人の食生活は、米や野菜の消費が減少し、油脂や肉類を多く含む欧米型の食生活に近づいています。

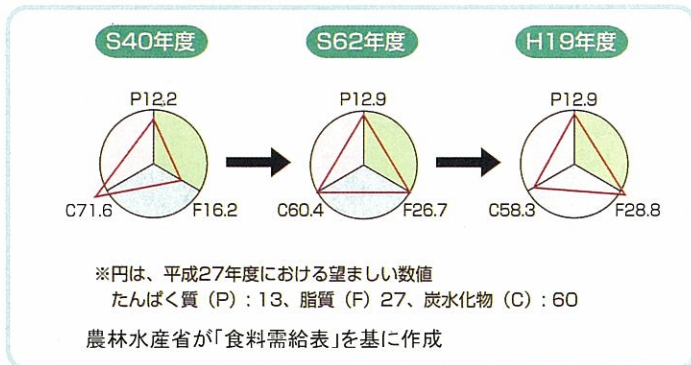
生活習慣病に関心を持ち、脂質や塩分のとり過ぎに注意し、米を中心に魚、肉、野菜など多様な副食に果物を加えた日本型食生活で、栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう。

こんなに変わった日本人の食事(1人当たり)



農林水産省が「食料需給表」を基に作成

栄養バランスの変化



食を通して豊かな心を育む

家族で楽しく食卓を囲みましょう

近年、家族そろって食事をする機会が減少しています。

家族や友人と会話をしながら楽しく食べるなど、コミュニケーションをとりながらの食事は、心のいやし、心の安定をもたらします。

毎月19日

おうちでごはんの日

愛知県は国が定めた「食育の日」にあわせて、毎月19日を「おうちでごはんの日」としました。

家族の団らんをはじめとして人とのふれあいやコミュニケーションの場として、食卓を囲んでの食事を大切にしたいものです。

休日だけではなく、平日でもできるだけ家族と一緒に楽しく食事をするように努めましょう。



毎月19日は「おうちでごはんの日」