

厚生労働省では、毎年11月に国民健康・栄養調査を実施しています。

食生活改善普及月間【10月1日～31日】

楽しもう！  
「健康日本21」

# はじめよう まずは“食”から健康生活

## 副菜

ビタミン、ミネラル、  
食物せんいを十分に

## 主食

穀類で糖質からのエネルギーを

## 主菜

良質のたんぱく質を  
脂肪はひかえめに

カルシウムを十分に

## 果物・ その他

## 水分

食塩はひかえめに



### 食生活指針

健康のために実践しよう。

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、  
健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、  
食事のバランスを。
- こはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、  
豆類・魚なども組み合わせ。
- 食塩や脂肪を控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に  
見合った食事を。
- 食文化や地域の産物を活かし、  
ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして  
無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直して  
みましょう。

文部科学省 厚生労働省 農林水産省 決定