

厚生省では、毎年11月に  
国民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」

# 楽しく！健康への食卓。

## 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



食生活を楽しみましょう。  
一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。  
ごはんなどの穀類をしっかりと。  
野菜・果物、牛乳・乳製品、  
豆類・魚なども組み合わせる。  
食塩や脂肪を控えめに。  
適正体重を知り、日々の活動に  
見合った食事量を。  
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。

文部省・厚生省・農林水産省 決定

## 食生活指針

健康のために実践しよう。