

# 食を考える

## 一月は『食を考える月間』

“年のはじめに『食』について考えてみませんか？”



自分自身と家族の食事や健康を考えたときに、「食生活のさまざまな問題について、どんなことを心がければいいのか？」、「食品の安全についての正しい情報はどこで分かるのだろうか？」というようなことを思ったことはありませんか。

『食』は生活を営むうえでの基本です。『食』の安全を守るためのさまざまな取り組みや制度、『食』の選び方・組み合わせ方などについての正しい知識を身に付け、毎日の生活で実践しましょう。

### ◆『食』を学ぶ 取り組みの推進

近年、BSE（牛海綿状脳症）や食品の虚偽表示などの『食』の安全・安心への信頼を揺るがす、さまざまな問題や課題が生じています。私たち消費者が安心して食生活を送るためには、『食』の安全を確保するためのさまざまな制度を理

解し、行動することが大切です。

これまで、文部科学省、厚生労働省、農林水産省では、栄養バランスの偏りや生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費、食文化の伝承などの『食』に関するさまざまな問題や課題に対して、私たち消費者自身が目を向け、よりよい食生活を営むことができるよう、『食生活指針』の普及活動を行ってきました。

このたび、新たに『食の安全・安心』に関する取り組みを盛り込み、幼児から高齢者まで、国民全体を対象とした総合的な『食』に関する普及・啓発活動として、『食』を学ぶ取り組み、いわゆる『食育』を推進します。

### ◆一月は 『食を考える月間』です

農林水産省では、平成十五年から、毎年一月を『食を考える月間』として、期間中、『食』の安全・安心や望ましい食生活のあり方などについて考えてもらうためのさまざまな取り組みやイベントを集中的に開催します。『食』を考えるきつ

かけに、家族や友人を誘ってイベントに参加してみませんか。

### ●『食育』を推進する 国民的な活動の展開

#### 〈全国段階での推進〉

一 『食を考える国民会議』等の活動強化

二 総合的な情報提供活動

三 食を考える月間（毎年一月）

四 食育推進・実証活動

#### 〈地域段階での実践〉

一 食育推進ボランティア

二 食の体験学習

三 地産地消の推進

### 〈食生活指針〉

- ・ 食事を楽しむ。
- ・ 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。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・ 食塩や脂肪は控えめに。
- ・ 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生かし、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す。

