

日本食のよさを見直そう！

日本型食生活とは？

ごはんを中心として、多様なおかずを組み合わせた食事です。必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜、海藻、キノコ、イモなどを主材料とした料理

ごはん(主食)

塩分を含んでおらず淡泊な味で、どんな料理にも合わせやすく、アレンジの幅が広い



主菜

魚、肉、卵、豆類などを主材料とした料理

汁物

果物・乳製品

1日のどこかでとり入れましょう！

ごはん食のメリット

身体によい！

茶碗1杯に多くの栄養素が含まれています。また、ごはんはゆっくりと消化吸収されるため、腹もちがよく、食べすぎの防止にもつながります。

炭水化物(糖質)

体を動かすためのエネルギーのもととなる

タンパク質

エネルギーのもとになり、筋肉や内臓を作る

脂質

少ない量で効率よくエネルギーを作る



食物繊維

腸の働きをよくする

亜鉛

身体の成長を促進し、傷の回復を早める

鉄分

血液のもととなる

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きや、疲労回復効果がある

環境によい！

パンや麺などの原料である小麦の国内自給率が17%なのに対し、お米の自給率は98%※。ごはんを食べる頻度が高くなるだけで、日本の食料自給率の向上に貢献できます。また、価格が上昇している小麦の輸入量を減らせるだけでなく、輸送のCO₂排出量を削減できます。日本の農業を支え、農業の多面的機能を守ることにもつながります。



※農林水産省「令和3年度食料需給表」より

地域によい！

地元の農畜産物を食べて地産地消をすすめることは、その地域を応援することにつながります。JAグループが提唱する「国産国産」や、SDGsの一つである「住み続けられるまちづくりを」の実現にもつながっていきます。