

# 「食育ピクトグラム」で発見！今日からできる食育

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。生涯を通じて健康的に過ごすために、食育は子どもにはもちろん、大人になってからも重要です。

農林水産省により制作された「食育ピクトグラム※」は、食育の代表的な12の取組を、子どもから大人まで誰にでもわかりやすい形で表しています。

※ピクトグラム…情報や意味を簡略化した絵や図形で表現した視覚的な記号。



1 みんなで楽しく  
食べよう

## 共食

家族や仲間と会話を楽しみながら食事をし、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを  
食べよう

## 朝食欠食の改善

朝食をとって生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく  
食べよう

## 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせると、食事の栄養バランスを整えやすくなります。減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 取りすぎない  
やせすぎない

## 生活習慣病の予防

適正体重の維持に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで  
食べよう

## 歯や口腔の健康

よく噛んで食べることは、あごの発達・筋力維持を助け、むし歯などの口腔内の病気の予防にもなります。



6 手を洗おう

## 食の安全

食品の安全性に関する正しい知識を持ち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に  
そなえよう

## 災害への備え

いつ起こるか分からない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを  
なくそう

## 環境への配慮、食と環境の調和

環境に配慮して生産・採取・輸送等が行われている食材を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を  
応援しよう

## 地産地消等の促進

地元でとれた食材を選ぶことは、地域の活性化や環境負荷の低減につながります。また被災地等の産品を選ぶことは、それらの地域の経済復興の支援につながります。



10 食・農の  
体験をしよう

## 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を  
伝えよう

## 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代へ継承しましょう。



12 食育を  
推進しよう

## 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために、「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

食育には難しいものや手間のかかるものばかりではなく、普段の暮らしの中で、少しの工夫でできるものもあります。食育ピクトグラムを参考に、ご自分の食生活を振り返り、できそうなことから取り組んでみませんか？