



# し き さい No.61 四季彩



## 『バランスの良い食生活』のすすめ

農林水産省『食育に関する意識調査』（令和6年3月）によると、日頃から健全な食生活を『心掛けている』と回答した人の割合は約7割となっており、『心掛けていない』と回答した人の割合は約3割となっているようです。性別にみると『心掛けている』と回答した人の割合は女性で高く、『心掛けていない』と回答した人の割合は男性で高いとのことです。

また主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが週に何日あるかとの問いに対しては、『週に2〜3日』『ほとんどない』と回答した人の割合が約5割となり、近年栄養バランスを意識している人の割合は徐々に減ってきているようです。

## 『栄養バランスの良い食事』って？



### 牛乳・乳製品

カルシウム

\*1日の目安量\*  
牛乳：コップ1杯(200ml)  
ヨーグルト：100〜200g

### 果物

ビタミンC、カリウム

\*1日の目安量\*  
りんごなら1個  
みかんなら2個  
ぶどうなら1房

### まとめ

栄養バランスを意識することで、栄養面をはじめ見た目のバランスも良くなります。また病気のリスク低下にも関係しており、健康寿命の延伸にも効果が期待されています。



