

食生活指針（平成28年6月：一部改正決定）

新旧対照表

改正		現行	
食生活指針	食生活指針の実践	食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。 	食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。 ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。 	1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。 		(記載ヶ所移動)
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作り と 外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。 	主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作り と 外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀物をしっかり	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ち 	ごはんなどの穀物をしっかり	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ち

と。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

ましよう。
・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

(記載ヶ所移動)

・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。

と。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

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。

ましよう。
・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。

・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。

・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。

食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。

・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

・子供のころから、食生活を大切にしましょう。

・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。

・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。

・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

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よう。

・ときには新しい料理を作ってみましょう。

・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。

・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。

・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。

・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。

・子供のころから、食生活を大切にしましょう。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定
平成28年6月
一部改正

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定