

「食育ピクトグラム」を知っていますか。

令和3年農林水産省は、食育の取組を子どもから大人まで多くの方に身近なものとして感じ、実践してもらうため、わかりやすいキャッチコピーと絵文字を組み合わせた「食育ピクトグラム」を作成しました。

12個のピクトグラムが示しているテーマに気をつけて、健全な食生活を実践しましょう。



1 みんなで楽しく
食べよう

家族や仲間と会話を
楽しみながら食べる
食事は、心も体も
元気にします。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食の摂取は、健康な
生活習慣につながります。



3 バランスよく
食べよう

主食・主菜・副菜の
組み合わせた食事で
バランスの良い食生活
になります。



4 太りすぎない
やせすぎない

適正体重の維持や減
塩に努めて食生活習
慣病を予防しましょう。



5 よくかんで
食べよう

よくかんで食べるこ
とにより歯の発達、維持、
食べ物による窒息を
防ぎます。



6 手を洗おう

食品の安全性等につ
いての基礎的な
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

いつ起こるかもしれな
い災害を意識し、非常
時のために食料品を
備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを
なくそう

SDGsの目標である
持続可能な社会を
達成するため、環境に
配慮した農林水産物・
食品を購入したり、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

地域でとれた農林水
産物や被災地食品等
を消費することは、食
を支える農林水産業
や地域経済の活性化、
環境負荷の低減に
つながります。



10 食・農の
体験をしよう

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

地域の郷土料理や
伝統料理等の食文化
を大切に、次の
世代への継承して
いきましょう。



12 食育を
推進しよう

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、
食育の取組を応援し
ます。



食育マークもできました!!

食育ピクトグラムを広く普及・啓発するため「12 食育を推進しよう」を活用し食育マークも作成されました。このマークを見かけた時には、自らの食習慣、食育について考えてみましょう。

詳しいことは、農林水産省公式ホームページ「食育ピクトグラム及び食育マークのご案内」のページをご覧ください。ホームページはこちらから →

