

## 1, 情報キャッチで楽しい食事

私たちの周りには今、食や食を通じた健康に関する情報があふれています。そのため、どの情報を選んでいいのか迷ってしまうことはありませんか？あふれる情報に振り回されることなく、必要な情報を上手にキャッチするためには、正しい知識を身につけておくことも大切です。

ひとりひとり、性別や年齢、生活様式が異なるように、必要とする情報もひとそれぞれです。自分にあった正確な情報を上手にキャッチし、それを生活の中に活かしていくことで食事の楽しさもぐっと広がり、私たちの食生活の豊かさを増してくれることでしょう。

## ①正しい情報を選択できる力を身につけよう

「〇〇が健康に良い」とテレビで放送しているのを見てそればかり食べてしまう、反対に「××を一切抜くダイエット」をすることは、食事のバランスを欠いてしまい、健康にとって注意信号です。

あふれる情報の中から、自分にあった情報を選択できるようになるためには、正しい知識を身につけておくと、惑わされることも少なくなるでしょう。そのために、食事バランスガイドを利用したり、食生活指針などを参考にしてみるのもひとつの方法です。

### 目 標

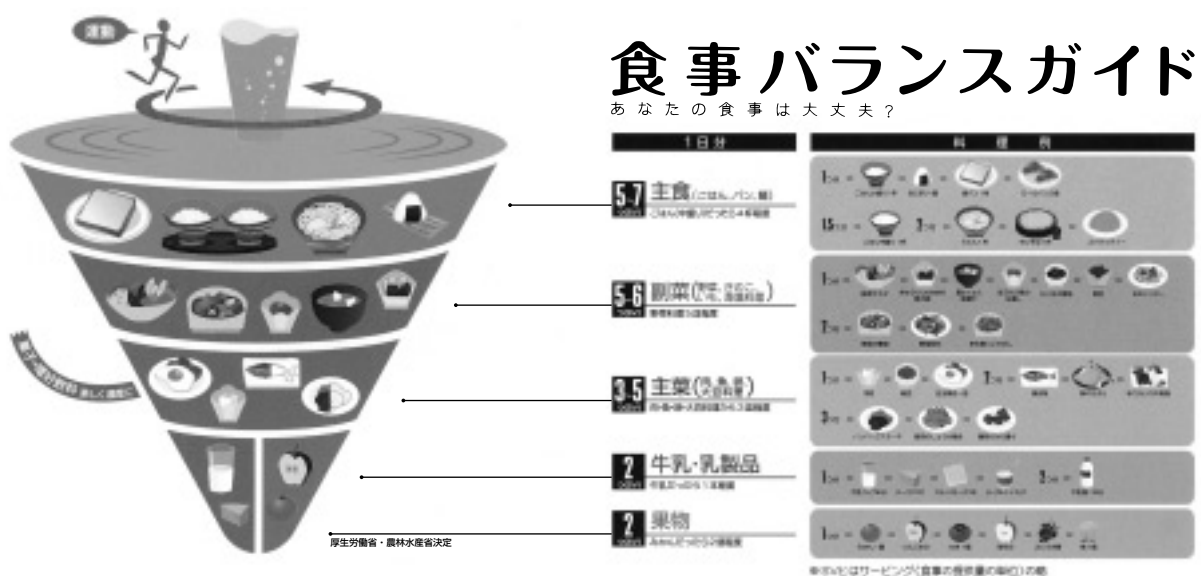
◆ 食事バランスガイドを知っている（※）市民の割合を増やす。

現状値 (平成 18 年度)	なし	→	目標値 (平成 23 年度)	60%
-------------------	----	---	-------------------	-----

※「知っている」：食事バランスガイドが「食事の望ましい組み合わせやおおよその量を、コマのイラストで表したもの」であることを知っていること。

### ひとくちメモ

食事バランスガイドはこんなイラストで表されます。



1日になにをどれだけ食べたらよいかをイラストでわかりやすく示しています。