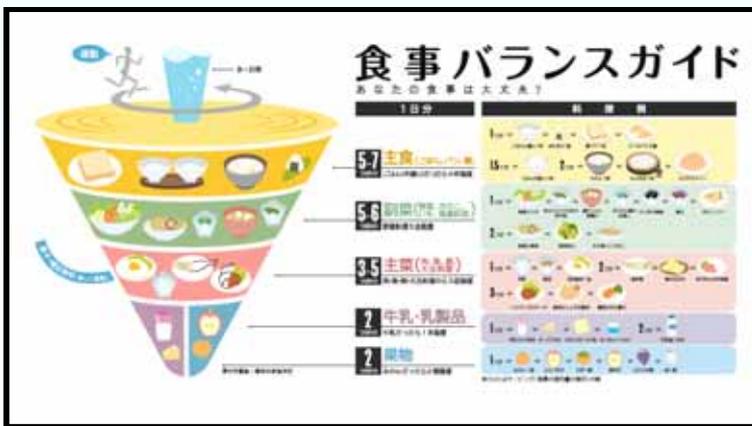


食事バランスガイド の活用と普及啓発

「食事バランスガイド」は、「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるための「日本版フードガイド」です。

(平成17年6月厚生労働省・農林水産省発表)

当研究室では、食事バランスガイドを活用して、分かりやすい栄養表示、食生活改善の動機づけ、実践のためのツールの検討と開発を行い、食育推進に役立てています。



栄養指導における活用

「何をどれだけ食べたら良いか」望ましい食生活についての集団指導や、食事調査結果を分かりやすく示すために、食事バランスガイドを有効に活用しています。



栄養表示例



食生活チェックシート



食事バランスガイドで、現在の食生活の良し悪しを簡便にチェックするシートを作成し、食生活改善の動機づけに役立てています。

