

日本人の長寿を支える

「健康な食事」

日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の智慧によってはぐくまれてきた食文化の良さがあります。また、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物があり、また地域ごとに産物があるという特徴があります。

「健康な食事」は、こうした日本の食文化の良さや食事の特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせ、おいしく楽しく食べることで、バランスのとれた食生活を送ることにあります。

「健康な食事」は、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いとのおうたい文句で出回っている特定の食品を推奨するものでもありません。大切なのは、毎日の食事です。