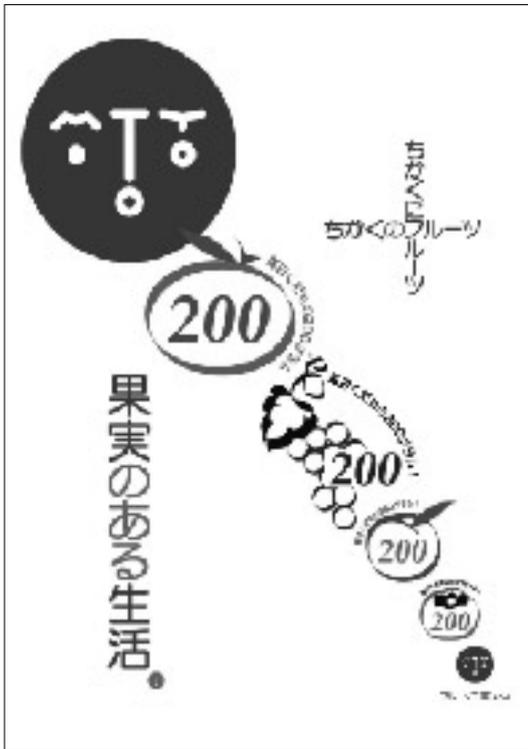




『毎日くだもの200グラム!』



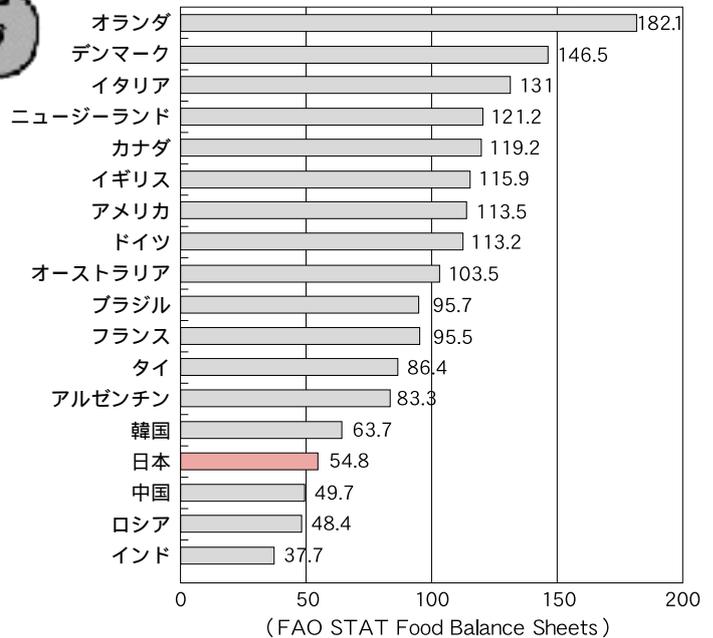
最近の日本人の「食」をめぐるのは、健康・栄養についての適正な情報が不足し、食習慣が乱れ、食料の海外依存が大きくなり、食べ残しや食料の廃棄が増えています。その結果、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等のさまざまな問題が生じています。

農林水産省と厚生労働省が共同で作成している「食事バランスガイド」によると、くだものは野菜とともに毎日の食生活に欠かせない食品とされています。国際的にもくだものは野菜とともに生活習慣病の予防のために不可欠なものであるとの認識が浸透しており、世界中の多くの国々が、くだものの摂取量を増やそうと取り組んでいます。



果物供給量の国際比較(2003年)

(kg/1人・年)



日本のくだもの摂取量は 先進国の中で最低クラス!

FAO(国連食料農業機関)によると、日本の国民1人当たりの年間果物供給量は54.8kg、世界177カ国中111位です。先進国(平均87.0kg)の中では最低クラスであり世界平均(62.1kg)を大きく下回っています。2004年の国民1人1日当たりの果物摂取量は119.2g(厚生労働省「国民健康・栄養調査」)で、200gには到底及びません。

『毎日くだもの200グラム運動』

くだものを毎日の食生活に欠かせない品目として定着させるため、『毎日くだもの200グラム運動』が全国展開されています。三豊市もこの運動に参加し、“1日に200gのくだものを食べましょう”と呼びかけています。

三豊市には、みかん、柿、キウイフルーツなど、これから旬を迎えるくだものがたくさんあります。「香川県産」「みとよ産」にこだわって旬を楽しみながら、健康維持のためにも、あなたの食生活にもっとくだものを取り入れましょう!!

問い合わせ フルーツ王国みとよ推進室 62-1140

くだもの200gってこのくらい



フルーツ王国のかわいいキャラクター情報や旬の食材を使ったレシピ、産直市の情報は
市ホームページ <http://www.city.mitoyo.lg.jp/> へどうぞ!