

# ●●● 毎月 8 日 は『わ食の日』 ●●●

3つの「わ食」を実践しよう！

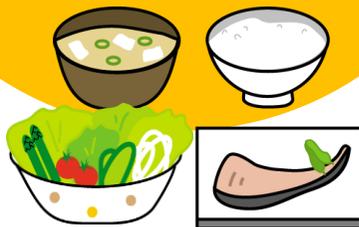


「和食：日本人の伝統的な食文化」が  
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。  
(2013年12月)

## 和食

### 栄養バランスのとれた 米飯中心の日本型食生活

「日本型食生活」は、ごはんを中心に、野菜や畜産物、水産物をバランスよく組み合わせ、栄養豊富な食生活を実現します。また、「和食」は食料自給率の向上にもつながります。



## 輪食

### 食卓を囲む家族の団らん

食事を通してコミュニケーションをとることで、家族の絆が深まり、健康状態なども気付きやすくなります。また、食事の準備や片付けなど、協力を促すことができます。



## 環食

### 環境に配慮した地産地消の食生活

地産の食材を使うことは、輸送にかかる環境負荷の軽減につながります。また、必要以上の食材を買わない、無駄なく調理する、食べ残しを大切に処理するなど、食生活の面からも環境に配慮しましょう。

