

DVD  
VIDEO

# はじめよう食育

## ～「食」見直しませんか?～



### 「食育」って一体何?

生活スタイルの多様化とともに大きく変化してきた私たち日本人の食生活。食習慣の乱れや食生活に起因する生活習慣病など食に対する関心が増々高まるなか、平成17年には食育基本法が制定され、「食育」の必要性が叫ばれています。

このビデオでは、食育とは何かをわかりやすく解説しています。食育基本法の内容にも触れながら、全国で開催される食育活動を紹介。さらに、食生活改善に役立つ「何を」「どれだけ」食べればよいかを分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」の紹介とともに、その活用方法も解説しています。

このビデオが「食育」の現在を知り、食生活を見直すひとつのきっかけになればと思います。

約22分30秒

このビデオのご利用に関するお問い合わせは下記へお願いいたします。

企画・制作 財団法人 食生活情報サービスセンター  
TEL 03-3665-0291  
社団法人 農林放送事業団  
TEL 03-3583-6901

このDVDは宝くじの普及宣伝事業として助成を受け作成されたものです。

はじめよう食育 ～「食」見直しませんか?～

DVD  
VIDEO

財団法人 食生活情報サービスセンター