

August 栄養の日 サステナブルに食べよう

「7月31日栄養改善法公布」、「8月1日公益社団法人設立日」、「8月2日健康増進法公布」など、栄養、日本栄養士会に関連する記念日が多数あるこの時期に、皆さんに親しみをもってもらうことを目的とし、制定されました。

自分のために、地球のために

サステナブルに食べよう!

SDGsとか「地球にやさしく」とかみんな言っているけれど、未来の地球のために毎日できることって何だろう?

それは「おいしくキチンと、ほどほどに食べること」。

食は世界と深くつながっているから、世界のさまざまな問題も、食と深くつながっている。一人ひとりのムダは世界のムダにつながるし、一人ひとりの健康は世界の健康につながっている。だから一人ひとりが食べることについて考え、行動すれば、自分の未来も地球の未来も変わっていくはず。

サステナブルはSDGsの「S」で“持続可能な”という意味!!

サステナブルは、今ある自然や資源を維持しながら健康で安全な暮らしを未来へつなげていこうというもの



“自分にとってサステナブル”なことから始めよう

食は世界とつながっている。みんなが「自分の健康のため」を考えることは、「地球のため」にもつながっていく。


はじめの1歩




バランスの良い食事



男性7.5g未満
女性6.5g未満

太りすぎ 



痩せすぎ 

おいしくキチンとほどほどに食べること

使い過ぎない

飲み過ぎない

食べ過ぎない

ムダにしない

ダイエットしすぎない

あなたにとって“サステナブル”なことは? 考えて始めてみよう!