

## 啓発用リーフレット「健康と環境に配慮した適量のすすめ」

－食品の選択・消費に係る消費者教育の推進に向けて－

消費者庁

### ● 食品をどう選ぶかは、私たちの消費生活での重要課題です

肥満は、様々な生活習慣病の原因になります。やせや低栄養は、虚弱の原因となり、特に高齢期では要介護状態や死亡のリスクを高めます。適量を選び、食べることで、肥満とやせを防ぐことができます。

一方、日本における食品ロスの量は年間 600 万トンを超え、食料を海外からの輸入に大きく依存しながら、大量の食料が食べられないまま廃棄されています。適量を選び、食べきることで、食品ロスを減らすことができます。

このように、健康づくりの観点から「肥満とやせを防ぐ」こと、食料資源の有効活用や環境負荷の軽減の観点から「食品ロスを減らす」ことには、毎日の暮らしの中での食品の選択・消費が大きく関わっています。

### ● 健康と環境に配慮した「適量のすすめ」

消費者庁では、健康づくりの観点から、そして食料資源の有効活用や環境負荷の軽減から、適量を考え、食品の選択・消費の際のヒントにさせていただけるよう、消費者教育の一環として、「健康と環境に配慮した適量のすすめ」をテーマに、啓発用リーフレットを作成しました。

このリーフレットでは、栄養成分表示を使って肥満とやせを防ぐこと、もったいないを意識して食品ロスを減らすことを中心に説明し、また、実践の際に注意すべき食品安全上のポイントについても言及しています。

リーフレットは、消費者庁のウェブサイトに掲載しておりますので、ぜひご利用ください。

### 〈参考〉

#### 「健康と環境に配慮した適量のすすめ」

消費者庁消費者政策課・消費者安全課・食品表示企画課 平成 30 年 8 月 27 日作成

URL [http://www.caa.go.jp/publication/pamphlet/#food\\_education](http://www.caa.go.jp/publication/pamphlet/#food_education)