

来て、見て、知って、

「食の安全」の時間。

No.13

四月七日（月）
二〇二五年春号

「来て、見て、知って、「食の安全」の時間。」は、若年層に向けて、食の安全等に関する情報をシンプルに分かりやすく発信していく広報誌です。

始めてみよう、日本型食生活

日本型食生活のススメ # 食習慣改善
栄養バランス # ごはん食

新生活が始まると、つい食生活が乱れがちに...

そんな時は「日本型食生活」を試してみませんか？

日本型食生活は、ごはんに主菜と副菜を組み合わせた食事例です。

様々な食材を使うことで、栄養バランスも整います。

忙しい時こそ、健康に気を遣った日本型食生活を、出来るところから実践してみましょう！

〈日本型食生活の例〉

〈主菜〉
肉、魚などを
主とする料理



〈副菜〉
野菜、きのこ
類などを主と
する料理

〈忙しい人は...〉

- ✓ 主菜・副菜の惣菜やレトルト食品を活用
- ✓ サラダなどすぐ食べられるものを1品プラス
- ✓ 炊飯器・電子レンジを活用したレシピで時短

知らない野草、山菜には注意！

山菜 # 野草 # 食中毒対策
有毒植物 # 自然毒

春～初夏は、有毒な成分を含む植物を安全な植物と間違えて食べ、食中毒になるケースが多発します。

天然、自然のものは何でも食べて安全とは限らず、重症になる可能性があるので注意が必要です。

家庭菜園で野菜と植物を育てる場合は、どこに何を植えたか、きちんと把握できるようにしましょう。

安全性が疑わしい植物は、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう。

〈間違いやすい有毒植物例〉

有毒植物①：イヌサフラン



間違いやすい植物

- ・（葉）ギョウジャニンニク
- ・（球根）ジャガイモ、タマネギ

有毒植物②：スイセン



間違いやすい植物

- ・（葉）ニラ、ネギ
- ・（球根）ニンニク

詳しくはこちら↓



キテミテ君の日常



（お問合せ先）農林水産省九州農政局 消費・安全部消費生活課
〒860-8527 熊本市西区春日2-10-1

TEL 096-211-9111（代表）内線4239 過去の配信分はこちらから→

