

次の文章ならびに図を参考にして後の問に答えよ。

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、国民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要である。このため、わが国では、国民にとってもわかりやすく、食事全体における栄養バランスを表している「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、このような食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合を50%以上に増やすことを目標に掲げ、取り組みを推進している。

しかしながら、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日あるか聞いた調査の結果では、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が36.8%、「週に4～5日」と回答した人の割合が24.6%、「週に2～3日」と回答した人の割合が25.8%、「ほとんどない」と回答した人の割合が12.3%となっている（無回答者0.5%）。

目標達成に向けては、摂取頻度が低い者の食事状況や社会経済状況等の影響を把握し、具体的な対策を検討することが重要とされている。

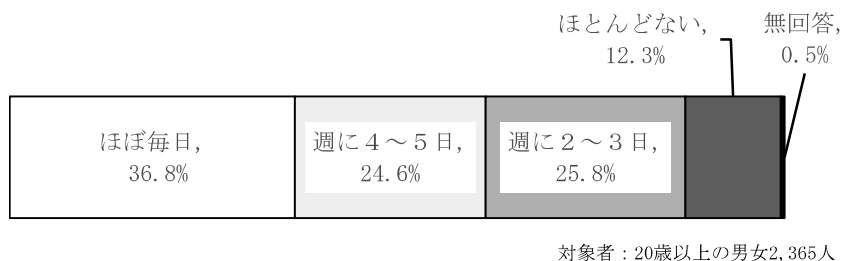


図 栄養バランスに配慮した食生活の実施状況

<参考資料>

農林水産省 食育に関する意識調査報告書（令和7年3月）

農林水産省 第4次食育推進基本計画（令和3年3月）

厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、他 健康日本21（第三次）推進のための説明資料（令和5年5月）

主食：ごはん、パン、麺など

主菜：肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理

副菜：野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

問 主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる機会を増やすために必要だと考えられることに何がありますか。あなたの考えを600字以内で述べよ。