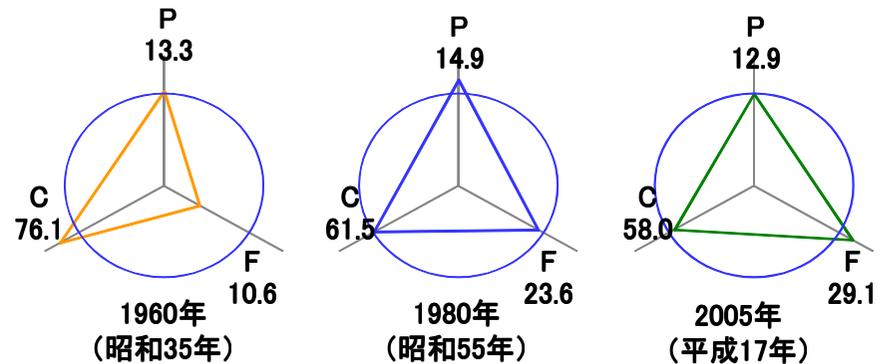


食品別に見た摂取エネルギーの変化



昭和55年頃の日本型食事：  
米、野菜、魚、大豆を中心  
栄養バランスの取れた健康的な食スタイル



現在：食塩・脂質過剰、  
食物繊維・ビタミン・ミネラル不足

図2 日本人の食生活の変化