



生きる力を育む 食育実践の環（わ）を広げよう！



【生涯を通じて大切な食育】

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育を実践することは、生涯の健康を支えることにつながります。



～平成30年3月 行方市健康づくり計画 中間評価の結果から～

食の課題 ①毎日朝食を食べる人の割合が、小中学生で減少傾向

～毎日朝食を食べる人の割合 現状 (H29) 小学生 79.9%、中学生 79.2%

②毎日野菜を食べる人の割合が減少傾向

～毎日野菜を食べる人の割合 現状 (H29) 69%

→ 改善を目指し「みんなで」「毎日」を心がけましょう

みんなで

毎日

朝ご飯を食べよう！



朝ご飯は、健やかな生活習慣の第一歩です。

脳が活発に働くのは、午前中。

朝ご飯をきちんと食べることは、生活リズムを整え、学習効果のアップにつながるといわれます。忙しくて大変という方も、おにぎりやトーストなど、簡単な朝ご飯から始めてみてはいかがでしょうか。

みんなで

毎日

野菜を食べよう！



野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、生活習慣病予防、健康の維持・増進に必要な栄養が、多く含まれています。

1日に必要な野菜は、大人で350gです。平均して、あと70g（トマト約半分の重さ、小皿1品分の野菜）が不足しているといわれています。

厚生労働省：「スマート・ライフ・プロジェクト」より

食育を実践するのは、皆さんです。できることから食育をはじめましょう！

本市では、妊娠期の栄養教室、離乳食教室、生活習慣病予防のための食事や栄養に関する教室等を行っています。食と健康に関するご相談は、健康増進課にお問い合わせください。

