

# 11月は食育・地産地消月間

## 食生活を振り返ってみよう!

市では、健康で豊かな食生活を目標とした「筑紫野市食育推進計画」を平成28年度に策定し、「朝食を毎日食べる」「野菜摂取を増やしバランスよく食べる」などを重点項目として、食育推進を行っています。

昨年度に今までの取り組みを評価しましたので、その結果をお知らせします。



### 朝食

全ての世代で改善するも、大人の欠食率は10.7%と高い結果に。

評価指標		策定値	現状値	目標値
朝食をほとんど食べない割合 (%)	妊娠期	13.8 (H25)	12.4 (H30)	10.0 (R5)
	幼児期	1.2 (H25)	1.1 (H30)	↓ (R5)
	学童・思春期	2.7 (H26)	1.8 (H30)	↓ (R5)
	成人期	11.4 (H26)	10.7 (H30)	↓ (R5)

#### 朝食を毎日食べて1日を元気に!

朝食は頭・体・お腹を目覚めさせる役割を持っています。全く食べていない人は「食べる習慣」をつけることからはじめ、慣れてきたら「栄養バランス」を整えていきましょう。



頭



体



お腹

### バランス

全ての世代で悪化。野菜を意識して食べることが大切です。

評価指標		策定値	現状値	目標値
バランスよく食べる割合 (%)	幼児期	67.7 (H25)	66.8 (H30)	72.0 (R5)
	学童・思春期	78.7 (H25)	78.3 (H30)	84.0 (R5)
	成人期	72.1 (H27)	67.6 (R1)	80.0 (R5)

#### 毎日5皿の野菜を食べよう!

バランスのよい食事をとるためには野菜の摂取を増やすことが大切です。1日にとりたい野菜の量は、手のひらサイズのお皿5個分です。



#### 「栄養3・3運動」を知っていますか?

「栄養3・3運動」は、基本的な食生活のあり方を分かりやすく示したものです。「3・3」は「3食・3色」を意味し、「3食」は、朝・昼・夕の1日3回の食事をしっかり食べることを、「3色」は、赤・黄・緑の3色の

食品を毎食食べることを勧めています。

改めて、現在の食生活を振り返り、食事の大切さや肥満・生活習慣病との関係を考え、「栄養3・3運動」を実践しましょう。

■ 問い合わせ先 健康推進課 ☎(920)8611