

健康な体づくりは 毎日の「食」から

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

食育基本法の成立が平成17年6月であることなどから定められた6月の食育月間。食育への関心を高め、年間を通じて健全な食生活を実践してもらうことを目的としています。

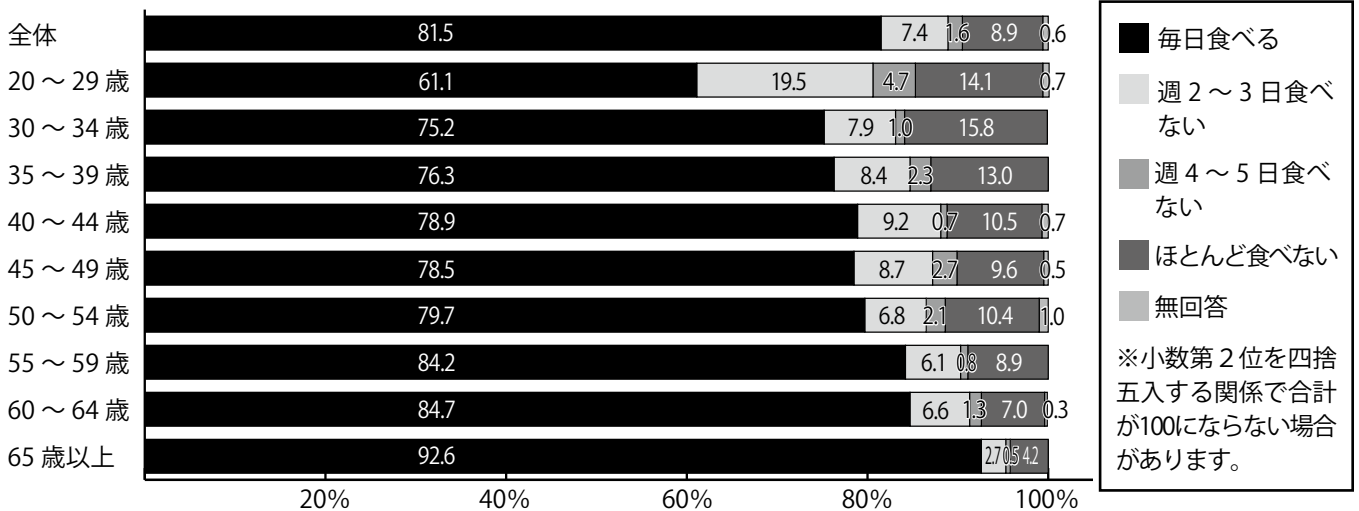
市では、市民の皆さんの食育に関する状況を把握するため、令和2年度に健康意識調査を実施しました。今回はその結果の一部を紹介します。

20歳代で増えている「朝食離れ」

「朝食を食べる人の割合」(下グラフ)を見ると、特に20歳代で「毎日食べる」人の割合が低い状況です。1日の食事の中でも、朝食には、エネルギーを補充し、脳を活性化させることで体を目覚めさせる役割があります。朝食をしっかり食べることにより、生活リズムを整え、健全な食習慣につな

げましょう。

朝食の内容は、主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・海藻)がそろえばバランスよくなります。朝食を毎日食べる習慣のない人は、まずは牛乳やバナナなど、何か少しでも食べることから始めましょう。



1日に必要な野菜の量は350gです

「野菜を1日3回食べている人の割合」は、20歳代で12.1%と減少傾向です。また、40歳代を除く年代では、前回の調査(平成27年に実施)よりも野菜の摂取量が減少しています。

1日に必要な野菜の量は350g(大人の目安)。野菜料理にすると小鉢5つ分です。1日1~2回で1日に必要な野菜をとることは難しい場合が多いです。毎食、バランスよく食べることで、野菜

の摂取量を増やしていきましょう。



◀ 350gの野菜を盛るとこのぐらいの量になります。