

Let's 食育



「食」で健康な心身をつくろう

肥満や生活習慣病の増加など生活習慣に起因したさまざまな問題が生じていますが、これらは、栄養の偏りや食習慣の乱れなどが大きく影響しています。心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、健全な食生活を実践することが大切です。

野菜を食べていますか？



食物繊維を含んでいます。

食後の血糖上昇を抑え、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用があります。

ミネラルを含んでいます。

特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを助け、高血圧予防にもなります。

野菜は…

ビタミンを含んでいます。

栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類が必要です。また、生活習慣病やがんの予防にも効果的に働くといわれています。

食べ過ぎを防止できます。

低エネルギー食品でありながら「かさ」が多いことから、満腹感を得られます。

野菜を上手に食べよう

- 緑黄色野菜とその他の野菜(色のうすい野菜)を組み合わせ、どちらも食べましょう。
- 1回の食事に主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- 野菜は、生、炒める、煮る、蒸すなどいろいろな調理を工夫しましょう。
- 薄味で野菜のおいしさを味わいましょう。



お知らせ

鹿児島市食育推進キャラクター愛称募集

鹿児島県の代表的な郷土食材である桜島大根を題材にした鹿児島市食育推進キャラクターについて、より皆さんに親しまれるような愛称を募集します。

◇応募資格 県内に住む人

◇賞品 入選者1人(図書カード1万円分)

※採用作品に複数の応募があったときは抽選

◇応募方法 郵送かファックス、Eメールで、愛称、愛称の簡単な説明、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業(学校名・学年)を8月24日(消印有効)までに(〒892-8677山下町11-1健康総務課 FAX099-216-1242

Eメールkenkosoumu@city.kagoshima.lg.jp)へ

◇1件の応募に自作、未発表のものを1点記載(応募数に制限なし)

※応募用紙は市のホームページからダウンロードできます。



お知らせ

かごしま食育フェスタ 2015

～「食」でつなごう、元気なかごしま!～

◇日時 11月23日(月・祝)

◇会場 鹿児島女子短期大学

◇主催 鹿児島市、鹿児島女子短期大学(協力 鹿児島市食育推進ネットワーク)

◇内容 基調講演、食に関する展示、体験

【問い合わせ先】 鹿児島市健康総務課

TEL099-216-1492