

Let's 食育



鹿児島市は食育を推進しています！

鹿児島市では、「かごしま市食育推進計画」(平成21～25年度)に基づき、豊かな自然や食材に恵まれた本市の特性を活かし、一人ひとりが食に関心を持ち、食を味わい、伝え、体験し、食の楽しさを身につけることを通して食育を推進する取組を行っています。

「食」の楽しさを身につけよう

安心して健やかな生活を送るためには、正しい食習慣の確立が基本となりますが、朝食を食べない人の増加や野菜の摂取不足など、栄養の偏りや生活習慣病の増加などの様々な問題が指摘されています。健康的な食習慣を実践するために、家庭・地域・学校などで、食に関する知識や判断力を身に付け、食を楽しみましょう。

朝ごはんしっかり食べていますか？

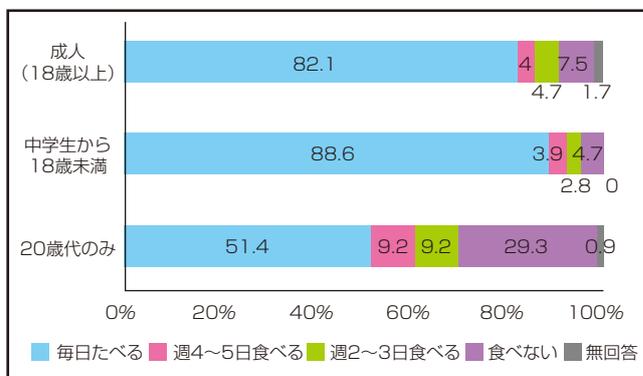
鹿児島市が実施した「食育に関する市民意識調査」の結果では、朝食を毎日食べている人が、成人では82.1%、中学生から18歳未満が88.6%と8割以上になっています。

しかし、年齢別に見ると20歳代は、「食べない」割合が29.4%と高く、「週2～3日食べる」と合わせると約4割が欠食傾向にあります。

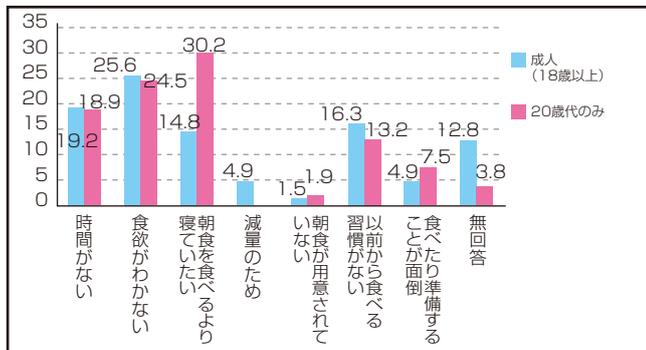
消化器官をはじめ、体のさまざまな器官を目覚めさせるなど大切な役割をもつ朝ごはん！

しっかり食べて元気な一日を過ごしましょう！

あなたは、ふだん朝食を食べますか。



朝食を食べない理由は何ですか。



朝食を食べない理由として、成人では、「食欲がわかない」が25.6%と最も多く、次いで「時間がない」が19.2%となっています。

20歳代では、「朝食を食べるより寝ていたい」が30.2%と最も多く、次いで「食欲がわかない」が24.5%となっています。夜更かしが大きな要因のようですが、最初は食べやすいものから朝食をとるように習慣づけましょう。

「食育に関する市民意識調査」
 対象：鹿児島市民3,500人(無作為抽出)
 調査期間：平成23年7月(回収率51.6%)

