食育に関連するイベント情報・お知らせ①

9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年９月１日から９月３０日は、全国で食生活改善普及月間の取組が行われています。

令和５年度のテーマは、「食事をおいしく、バランスよく」です！

本市では、特に食塩のとり過ぎが原因となる疾患が多いことから、「減塩」に関するテーマを中心に、保健センターなどの市施設で特設コーナーを設けて減塩にまつわる情報を発信しています。

また、市のホームページでも減塩レシピを含め、様々な情報を掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。



（昨年度の様子）

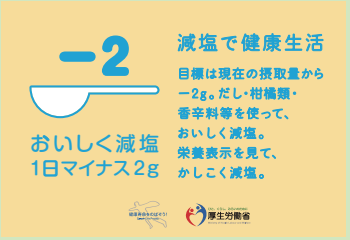
ご存じですか？

１日の食塩摂取量の目標量は、成人男性 7.5ｇ未満、成人女性 6.5g 未満です。しかし、日本人の食塩摂取量の平均値は、10.1ｇと目標より多いです！

食品を選ぶ時、食事を作る時、食事を食べる時など、様々な機会に減塩のための工夫ができます。

まずは、１日マイナス１ｇから、減塩に取り組んでみませんか？

（市ホームページ）



【問合せ先】　鹿児島市保健予防課　℡099－803－6927

食育推進ネットワークとは

食育活動を展開している団体等が、お互いの情報交換、交流を進め、活動の協力等を行い、活動をネットワーク化していき、鹿児島市の食育を進めていくことを目的としています。「かごしま市食育推進計画」に基づいた食育を進めています。

会員随時募集中

ネットワークでは一緒に食育に取り組む団体・個人の参加を随時募集しています。
詳しくは鹿児島市保健政策課までご連絡ください。
（電話 099－803－6861）

第８回かごしま食育フェスタを開催します！



「食」について楽しく学べるイベント『食育フェスタ』を開催します。
親子で楽しめる“体験コーナー”、新鮮な“農産物”の販売コーナーなどなど、様々なブースがあります。
家族でも、お一人でも楽しめるイベントですので、ぜひ、ご来場ください！

【日　時】 11 月 4 日（土）10：00 ～ 16：00
【場　所】 鹿児島中央駅アミュ広場
【問合せ先】 鹿児島市保健政策課健康づくり係　　TEL：099-803-6861　　FAX：099-803-7026



体験ブース

販売ブース



展示ブース