

号外編

Let's 食育

ライフステージに応じた食育 青年期・壮年期編 ～食の情報発信と連携～

食育推進キャラクター
でこん丸

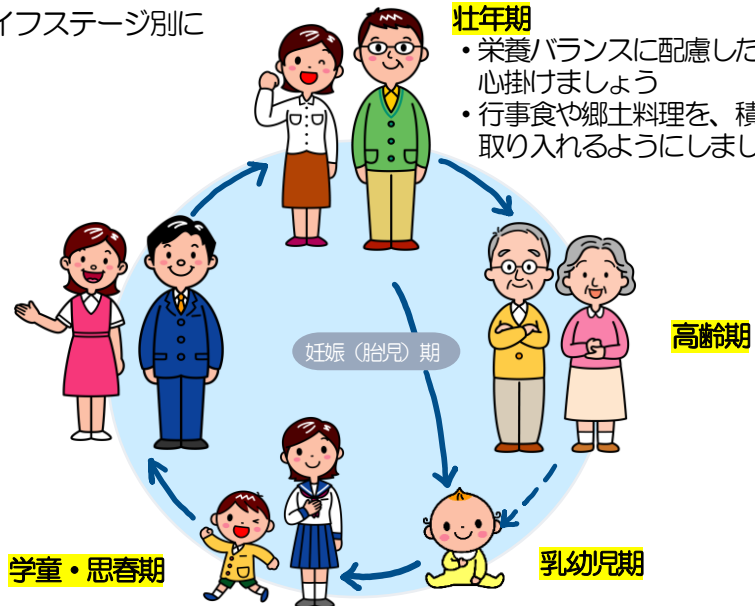


〈それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組〉

第四次かごしま市食育推進計画では、ライフステージ別に市民の取組を紹介しています。

青年期

- ・毎日朝食をとる習慣を身に付けましょう
- ・正しい情報を選択できる力を身に付けましょう



壮年期

- ・栄養バランスに配慮した食事を心掛けましょう
- ・行事食や郷土料理を、積極的に取り入れるようにしましょう

高齢期

乳幼児期

学童・思春期

〈青年期・壮年期の食育〉

◇栄養バランスに配慮した食事を楽しみましょう

1日3食（朝食・昼食・夕食）をしっかりと食べ、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスに配慮した食事をとりましょう



◇肥満や生活習慣病予防の取組を実践しましょう

- ✓ 野菜を積極的に食べましょう（目標：1日350g以上）
- ✓ 食塩の摂りすぎに注意しましょう（目標：1日 男性7.5g未満、女性6.5g未満）

◇ライフスタイルに合わせて食事をとりましょう

◇料理の楽しさや家庭の味を伝えましょう



第四次かごしま市食育推進計画の目標

食育に関心を持っている人の割合の増加 18歳以上（現状）72.2% →（目標）90%以上
中学生から18歳未満（現状）60.4% →（目標）90%以上

