

号外編

Let's 食育

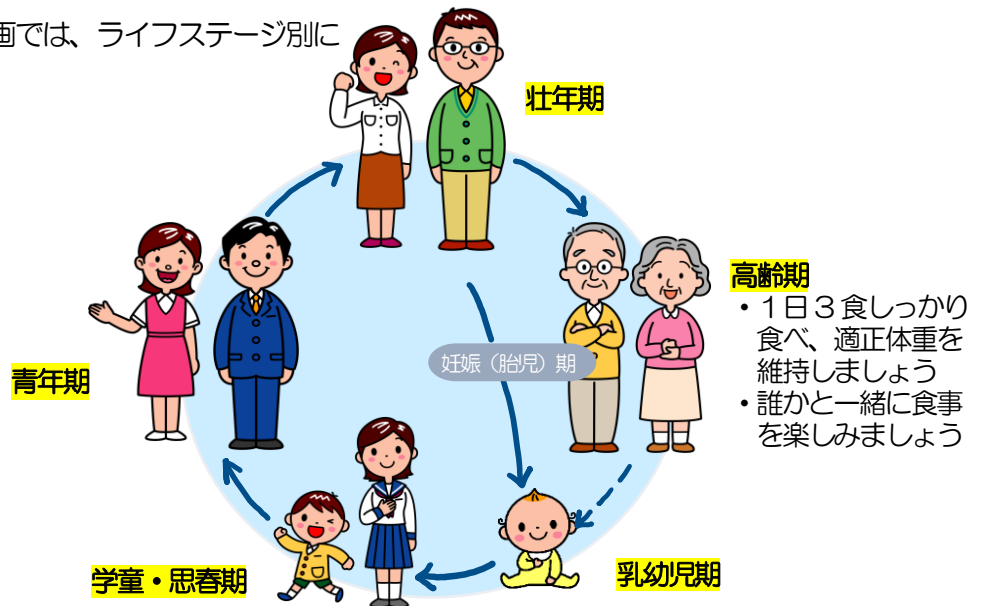
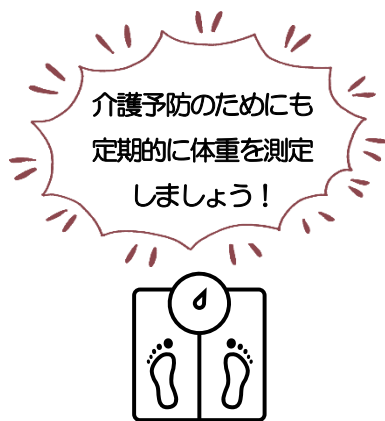
ライフステージに応じた食育高齢編 ～食の情報発信と連携～



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。



＜高齢期の食育＞

◇しっかり食べて低栄養を予防しましょう

「低栄養」とは、食欲の低下、食事の偏りなどが原因で、元気に過ごすための栄養が足りなくなる状態をいいます。低栄養になると、筋肉量が減少し転倒や骨折のリスクが増加します。

◇家族や友人、地域との交流を深め、食事を楽しみましょう

家族や親しい友人と食卓を囲む（共食）など、おいしく・楽しく食べることは、心の健康につながります。

◇行事食や郷土料理等伝統的な食文化を次世代に伝えましょう

◇口腔機能の維持向上に努め、食事をよく噛んで味わって食べましょう



第四次かごしま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

