

みんなで学ぶ鹿児島県



9月は食生活改善普及運動月間！

栄養バランスを
意識していますか？

食育情報紙（令和8年9月号）

第四次かごしま市食育推進計画に基づいた
食に関する情報を発信しています！



鹿児島市食育推進
キャラクター「でこん丸」

Swipe



栄養バランスチェック！ あなたの食事はどっち？

A

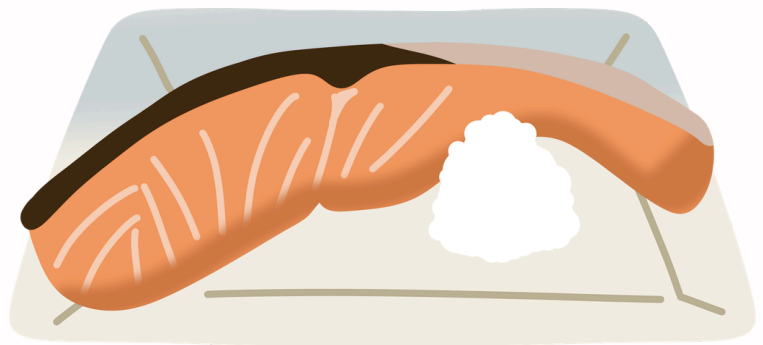


おにぎり



お茶

B



焼魚



サラダ



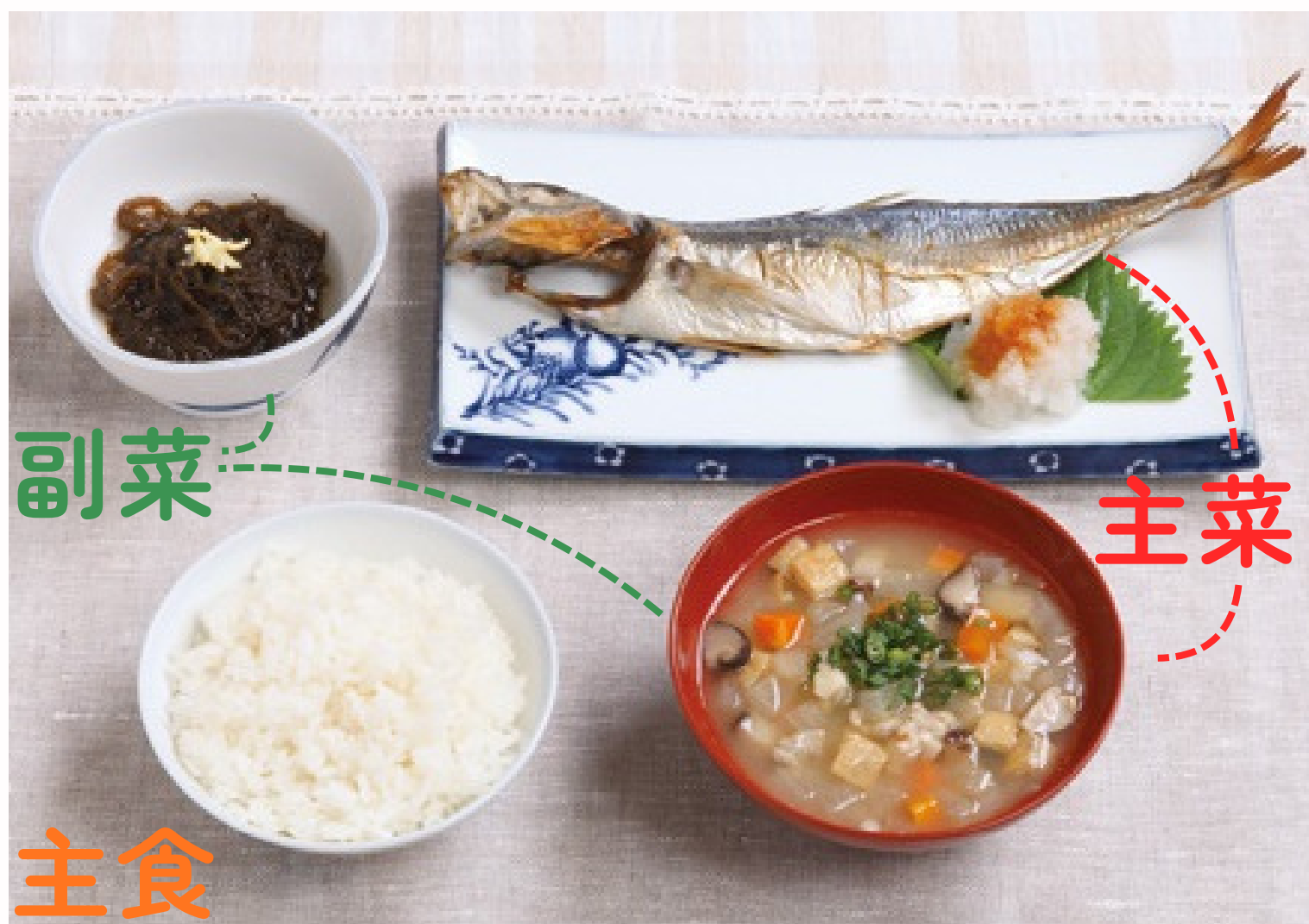
ごはん

Swipe



正解は... **B**

食事は量だけでなく、
”何を組み合わせで食べるか”が大切です。
栄養バランスを整えるポイントは
”**主食** + **主菜** + **副菜**”をそろえること！



Swipe >>>

まずは毎日、あと1皿ずつ
野菜と果物をプラスして
みましょう。

野菜

野菜の摂取量は
年々減少しており、
特に20～30代で
少ない状況です。

果物

果物の摂取も
低下傾向にあり、
20～40代では
半数以上が食べて
いません。

第四次かごしま市食育推進計画では、

「**栄養バランス等を意識した食生活を送っている人の割合の増加**」
に取り組んでいます！

現状値（R2）76.3% → 目標値（R8）80%以上

Swipe

