

北九州

1/15
2018
平成30年 No.1306



市政だより

市政・生活情報や申請窓口の問い合わせ
北九州市コールセンター

☎671-8181 年中無休
8時～21時

FAX. 671-0088

主な内容

- 特集 食育 12
- トピックス「栄養士さんの元気レシピ」など 34
- すこやかハート北九州 5

*最終ページは若松区の情報と人口データ

北九州市ホームページ <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/>

編集・発行 北九州市広報室広報課 〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1 ☎582-2236



食べてつくろう 健康と笑顔



特集 食育

皆さんは食育という言葉を知っていますか。食育とは、私たちが毎日欠かさない「食」に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

健全な食生活を送ることは、健康であることにつながります。ところが、本市の市民の健康寿命(2ページ参照)は全国平均より短く、野菜摂取量も大きく下回っています。

また、親元を離れた20・30代の若い世代は食に関する意識が低いといわれています。*国の調査によると、栄養バランスに配慮した食生活を毎日心がけていると答えた20・30代は約4割しかいませんでした。

朝食を食べなかったり、食事を菓子で済ませたり、「ダイエット中だから」「忙しいから」と毎日の食生活がおろそかになっていませんか。

「食」は豊かな人間性と生きる力を育みます。

元気だから、若いからきちんと食べなくても大丈夫と思わず、子どもから高齢者までいつまでも元気に暮らせるよう、食について一緒に考えてみましょう。

※農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年)

2ページで詳しく
紹介します

