



Vol.6

このコーナーでは、小田川市長が掲げる今年の漢字
「進」にちなんだまちづくりを紹介します。



食育

を知って、

健康的な毎日を！



☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

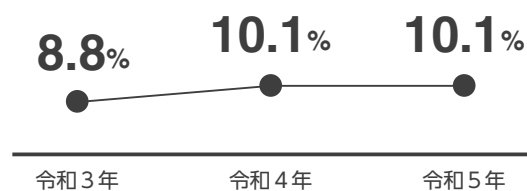
【 普段の食生活で 気を付けたいこと 】 その1】 朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはん、食べていますか？

仕事や子育てなどで時間に追われ、何かと忙しい現代社会。
朝ごはんをほとんど食べない人の割合は、増加傾向にあります*。

※参考文献 「食育に関する意識調査」・農林水産省 .2024.
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html>（参照 2024-05-10）

朝ごはんをほとんど食べない人の割合



朝ごはんは
1日の始まりの
大事なスイッチ！

ご飯やパンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたっぷり！朝から勉強や仕事に集中できます。ほかにも運動能力アップや肥満防止など、朝ごはんを食べると良いことがたくさんあります。

朝ごはんの習慣をつけましょう！

とはいえ、「朝は眠くて食欲が無い」「忙しくて食べる時間が無い」など、なかなか朝ごはんを食べられない方も多いと思います。ですが、いきなり朝ごはんをしっかりと食べる必要はありません。まずは飲み物だけでもOK！朝ごはんの習慣をつけることが大切です。自分に合ったペースで、朝ごはんを習慣づけましょう！

朝食ステップアップ 1・2・3！

- ①牛乳やスープ、野菜ジュースから始めてみましょう。
- ②慣れてきたら主食（ご飯やパン）も食べてみましょう。
- ③肉や魚、野菜や卵などのおかずと一緒に食べてみましょう。



毎年6月は「食育月間」。家庭や学校、地域や職場など、社会全体で食育推進に取り組むために定められた、食育の強化月間です。

さて、皆さんは「食育」について考えたことはありますか？ 私たちが食事をするという行為は、単にお腹を満たすだけではなく、心身の健康に大きな影響を与えます。食育とは、そんな食事に対する意識を高め、健全な食生活を

送る力を育むことです。食育を通じて、食事の大切さを理解し、自分自身や家族の健康維持に活かすことができます。

今月号の特集では、普段の食生活で気を付けたいこと、さまざまな立場から食育に取り組んでいる方へのインタビュー、つくばみらい市の食育の取り組みなどをご紹介します！

食育を知って、健康的な毎日を過ごしましょう！



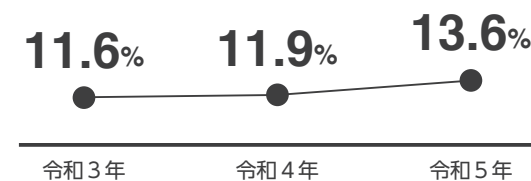
【 普段の食生活で 気を付けたいこと 】 その2】 バランスよく食べよう！

食事のバランス、気にしていますか？

日本の食生活に伝わる基本の献立「主食・主菜・副菜」。これらを3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日がほとんどない人の割合は、増加傾向にあります*。

※参考文献 「食育に関する意識調査」・農林水産省 .2024.
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html>（参照 2024-05-10）

主食・主菜・副菜を3つそろえて
食べることが、1日に2回以上
ある日がほとんどない人の割合



栄養バランスのよい
食事で元気に長生き！

必要な栄養素をしっかりとるには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。栄養バランスに配慮した食事は、生活習慣病予防や死亡リスクの低下に関係しています*。

※参考文献
「『第4次食育推進基本計画』啓発リーフレット」・農林水産省 .2022.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/
（参照 2024-05-10）

主食・主菜・副菜を意識しましょう！

主食・主菜・副菜がそろった食事を取ると、栄養バランスのよい食事を取りやすいとされています。



主食

ご飯、パン、麺類などの穀類で、主に糖質エネルギーをとることができます。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻など、主にミネラル、ビタミン、食物繊維がとれる食品を使った料理です。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂質がとれる食品を使った料理です。

不足しがちなカルシウムの多い牛乳・乳製品と果物の2品を加えれば、より充実した献立になります！

いつもの食事に
ひと工夫で
バランスのよい食事を！

- みそ汁やスープの具を増やす。
- 電子レンジで手軽に作れる蒸し料理を1品増やす。
- すぐに食べられるミニトマトやきゅうり、ゆでブロッコリーなどを常備しておく。

