

## 保護者の方への健康づくりメッセージ

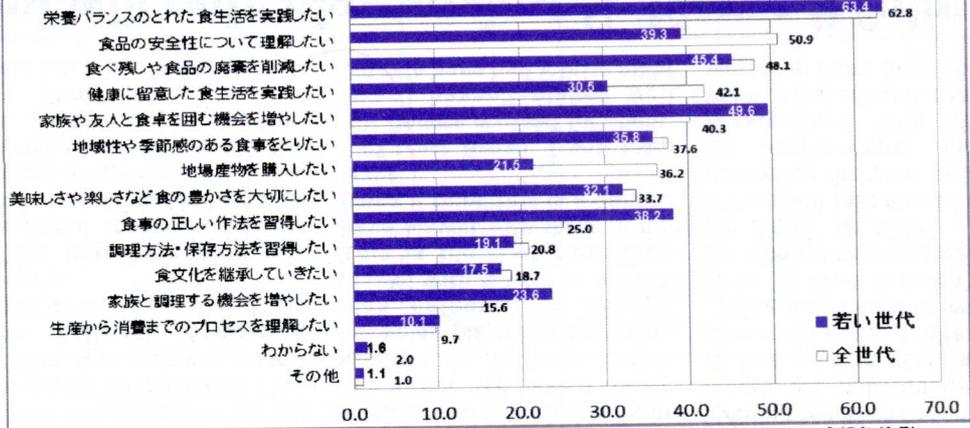
今年度もこのリーフレット「ねりまの家族の健康を応援します」年4回お届けします。子育てに、お仕事にお忙しいみなさまの健康づくりのために、毎日の生活に役立つ食に関する情報を発信していきます。

## ～食育に関心ありますか？～

平成27年度の食育白書（農林水産省）によると、食育に関心があると回答した人は4人に3人(75%)と平成23年度の同白書の70.5%と比べても高くなっています。また、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合も50.2%から63.4%と増えてきています。

一方で、若い世代では、栄養バランス等に配慮した食生活（主食・主菜・副菜）をそろえて食べることが1日2回以上、「ほぼ毎日」ある）の実践状況が約4割と、全世代よりも低い傾向にあります。しかし、今後の食生活で力を入れたい食育の内容については、全世代、若い世代ともに半数以上が「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」となっています。

### ●今後の食生活で特に力を入れたい食育内容



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成27年10月）

## これからも元気で子育てや仕事を続けるために

- 【主食】【副菜】【主菜】がそろった食事を1日3回 食べているか？
- どんな時間に食べているか？

をチェックしてみましょう

【主食】【副菜】【主菜】そろった食事は



## 保健相談所からのご案内

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育

身近なところに農地があり、四季折々の野菜が育っている練馬区。旬の野菜をたっぷり使った我が家の味や地域の食文化を次の世代に伝えていきたいと思えます。練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育 をご覧ください



健康相談<予約制>・電話相談<随時>

管理栄養士・保健師・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります

(発行)

豊玉保健相談所 栄養担当係  
TEL3992-1188