



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、仕事にお忙しい皆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。

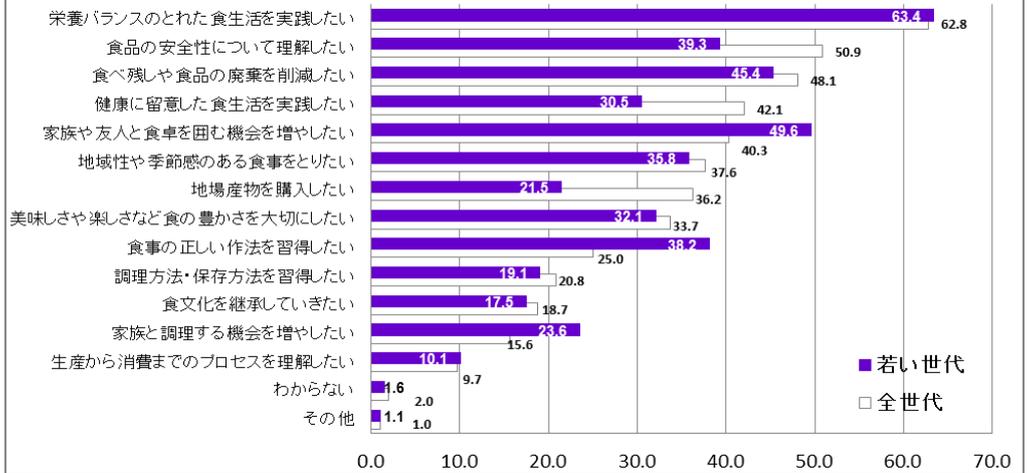
## ～食育に関心ありますか？～

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。

しかし若い世代では、栄養バランス等に配慮した食生活の実践状況が約4割と、全世代よりも低い傾向にあります。

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

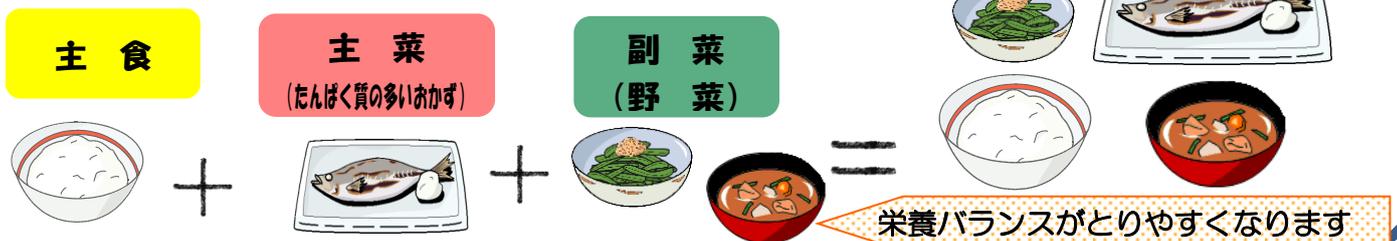


資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成 27 年 10 月）

## 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
  - ◎ どのように食べているか？
- などが重要です。確認してみましょう。

【主食】【副菜】【主菜】そろった食事は



## 北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

農地が身近にある「ねりま」ですっと健康に暮らしたい…ねりまならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく実践できるように、練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育 をご活用ください。



健康相談<予約制>・電話相談<随時>

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります。

(発行)

北保健相談所 栄養担当係  
Tel.3931-1347