



健康かわら版

No. 92

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

みやぎの食育

次世代へ
伝えつなげる
食育の推進



「みやぎの食育」

宮城県では、子どもも大人も肥満の割合が全国平均に比べて高くなっています。肥満は生活習慣病の要因にもなるため、自分に適した量の食事をとることで、適正体重を維持することが大切です。

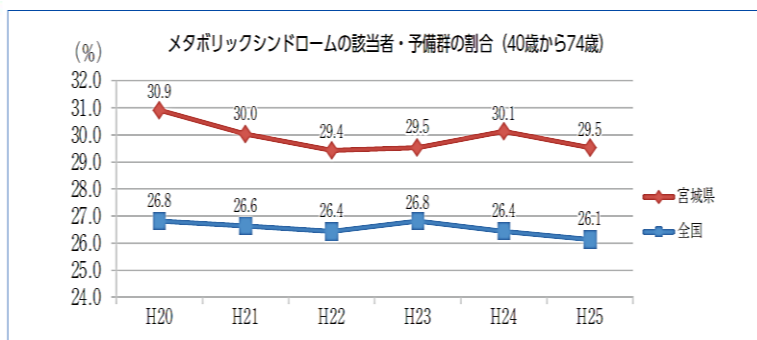
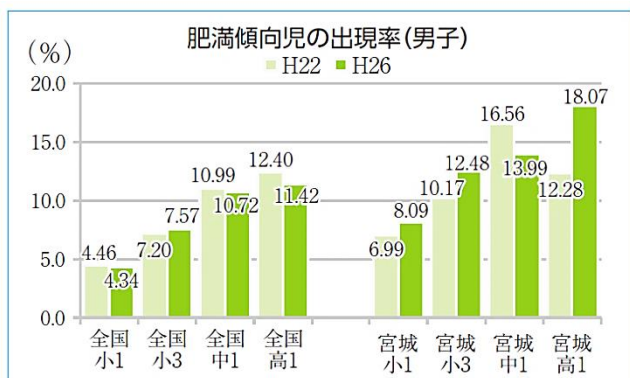
「みやぎの食育」は、宮城県の豊かな食材を取り入れながら、バランスのとれた食事を実践することで、生涯にわたって心身ともに健康に過ごせることを目指し、家庭、学校、幼稚園、保育所、職場や地域での取組を促進します。



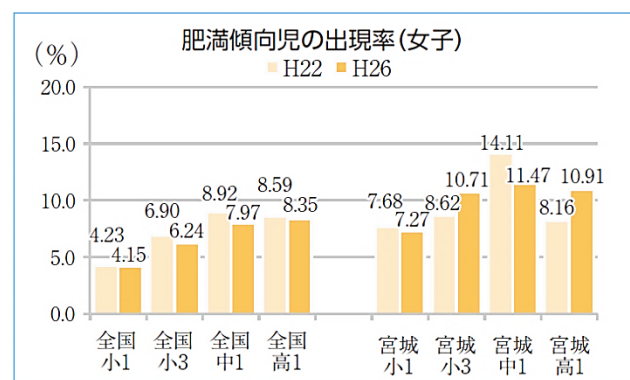
子どもも大人も適正体重の維持を目指しましょう！

児童生徒の肥満傾向児の出現率は全国より高く、多くの学年で全国ワースト10位以内

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は約3割で、6年連続全国ワースト2位



(厚生労働省：特定健診・保健指導の結果)



(文部科学省：学校保健統計調査)

みやぎの食育を次世代へ伝えていくために、
県民の皆様の取組をお願いします

- 1日3回の食事で規則正しい生活リズムを身につけましょう
- 家族と一緒に食卓を囲み、食について学ぶ機会をつくりましょう
- 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
- 調理や買い物の手伝いを通して子どもに食事づくりの基本を教えましょう
- 食生活を再点検し、望ましい食生活（適正な食量、栄養のバランス、食品表示など）を実践しましょう



詳しくは、県 HP「みやぎの食育」をご覧ください
<http://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiiku/>

●毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』●

●6月4日～10日は『歯と口の健康週間』●

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索