



〈重点目標〉

若い世代の食育推進

～食べることに興味関心をもちましょう～

生涯健康で元気に過ごせる体づくりをするには、若い頃から食育に関心を持ち、健全な食生活を送ることが大切です。

日々忙しく過ごしていると、「空腹を満たせば何でもよい・食べたいと思わない」と食への興味関心が薄れてしまうことが多々あります。そのような中でも、「朝食を食べること、生活リズムを整え決まった時間に3食を食べること、栄養バランスの良い食事をするを意識して生活する」どこかで一度は聞いたことがあるこれらの積み重ねが、年齢を重ねたときの自分へ健康な身体をプレゼントすることにつながります。

若い世代の方は、一人暮らしのスタートや結婚を機に家庭の食を賄ったり、家族の健康を意識したり、食について考える人生のターニングポイントがたくさんあります。「食べることは生きること」です。食べることに興味関心を持ち、健康で元気に過ごすための“食”を意識して生活しましょう。

市では、若い世代の方が“食”について考えるきっかけとなるよう「若者たちの食育教室#しあわせのモテレシピ」と題して、講話と調理実習を行う食育教室を開催しています。興味のある方はぜひご参加ください。



6月に開催した食育教室の様子



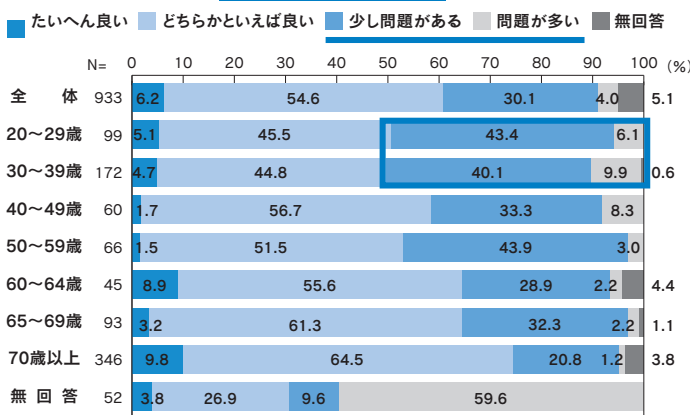
和風ガバオライス 美味しくできあがりしました！

教室日程等
詳細はこちら



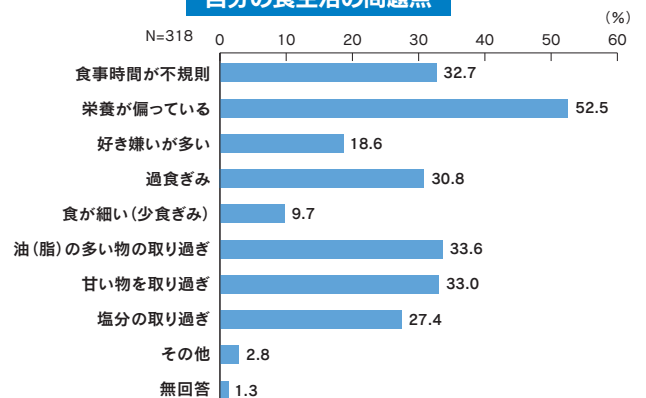
若者たちの食育教室
#しあわせのモテレシピ
二次元コード

自分の食生活



※端数処理の関係で100%にならない箇所があります。

自分の食生活の問題点



資料：令和2年度笠間市健康づくりアンケート

問 保健センター TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところからだにちょっといい健康づくり



9月の強化項目
健康のために！
『循環器疾患対策』

自分の血圧を知りましょう。健康管理のために、
毎日時間を決めて血圧を測る習慣をつけましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145