

# 明日から取り組みたいこと 1・2・3

## 千葉市の食の課題

(第4次千葉市食育推進計画)

- ① 20～30歳代の8人中1人が朝食を食べていない
- ② 中学生以下の子どもが朝食や夕食を一人で食べている
- ③ 20代から50代の働き世代で特に野菜1皿(約70g)以上不足している

千葉市食育おむすびプロジェクトでは考案したレシピの商品化を通じた啓発活動を実施し課題解決に取り組めます。



## 1 朝食を毎日とろう

一口から始める1日のスタート



### 明日から出来ること

- ステップ1 朝一口でも何か食べる
- ステップ2 朝、食べられるように前日の夜に準備しておく
- ステップ3 余裕のある日は品数を増やす

### 朝食をとることは…

- ①食事の栄養バランス ②生活リズム ③心の健康
- ④学力や体力に関係しています。

詳しくはこちら



(農林水産省 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?)



## 2 みんなで一緒に食事をとろう!

会話の花で食卓を彩ろう



### 明日から出来ること

- ステップ1 週1回でも家族や友人等と食事をする日を決める
- ステップ2 スマートフォンやテレビをOFFにする
- ステップ3 食事中の会話を楽しむ

### 共食をすることは…

- ①自分が健康だと感じていること ②健康な食生活
- ③規則正しい食生活 ④生活リズムに関係しています。

詳しくはこちら



(農林水産省 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)(1)共食をするとどんないいことがあるの?)



## 3 野菜は350g(小鉢5皿)食べよう!

350gの野菜で身体に優しい毎日を



1皿(約70~100g)

### 明日から出来ること

- ステップ1 1日1回以上野菜を使ったメニューを選ぶ
- ステップ2 外食やコンビニでも野菜を使ったメニューを選ぶ
- ステップ3 カット野菜や冷凍野菜を活用してみる

### 野菜をとることは…

- ①皮膚の健康 ②免疫機能の維持 ③高血圧予防
- ④便秘予防 ⑤肥満予防に関係しています。

詳しくはこちら



(厚生労働省 健康日本21アクション支援システム)

就労世代向け オンデマンドセミナー

アスリートに聞く  
パフォーマンスを支える食習慣

視聴時間  
約10分



野菜がとれる  
レシピはこちら!

