



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

Interviewee インタビュイー



CHIBADOT

アウトサイドヒッター
て づか だい

手塚 大 選手

Interviewer インタビュアー



千葉県立保健医療大学
健康科学部（学生）

千葉県立保健医療大学

申込期間

令和8年11月30日(月)まで

配信期間

令和8年12月25日(金)まで

申込方法

事業所ごとに千葉市電子申請（右記二次元コード）または

千葉市電子申請

就労世代向けオンデマンドセミナー（パフォーマンスと食習慣）

検索

より申込

※申込後、千葉市より視聴用URLを送付します。

配信方法

千葉市公式YouTubeにて限定配信

概要

自分自身のパフォーマンスを支える上で、朝食・野菜摂取などの食習慣について手塚選手へのインタビューを通して考えます。

*プロジェクトの詳細は裏面をCHECK!

電子申請用
二次元コード



千葉市食育おむすびプロジェクト



産学官が連携し、栄養学科の大学生が市の食の課題解決のために考案したおむすび等の商品化を通じて、朝食摂取、共食の機会、野菜摂取等を就労世代等に呼びかける取り組みです。



令和7～8年度の商品化おむすび情報やプロジェクトの詳細は市ホームページを随時更新中！

令和8年度
商品化
おむすび
セット



令和9年度も販売予定！

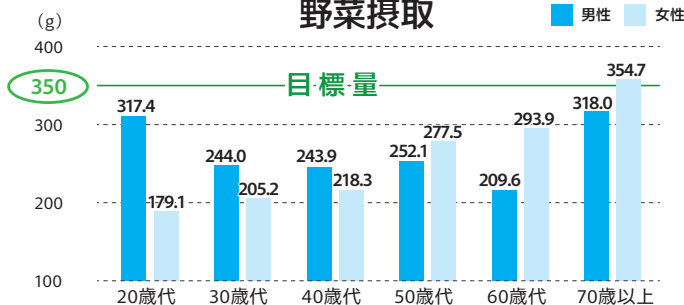
千葉市の食の課題

朝食欠食

20～30歳代の
朝食欠食者
13.4%

20～30歳代の8人に1人は
朝食を食べていない

野菜摂取



30～50歳代で特に低く、小鉢もう1皿分程度(約100～150g) 食べることが必要。

※出典：第4次千葉市食育推進計画

朝食

朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。

共食

自分が健康だと感じていること、健康な食生活、規則正しい食生活や生活リズムと関係しています。

野菜

野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防には、たっぷりの野菜や果物をとることが効果的です。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあり、野菜には血圧を下げる働きがあるカリウムも多く含まれます。

※出典：農林水産省ホームページより

事業所や就労世代等の健康づくりを応援

事業主や会社の健康づくり担当者様や従業員の皆様が活用できる健康づくり情報を紹介しています。

健康づくりに取り組む事業所の**認証制度**や**特典あり**！

詳細は

千葉市健康づくり推進事業所

検索

働く人の健康づくり

会社も従業員の皆様もいざいざと健康に過ごすために、事業主や会社の健康づくり担当者様、従業員の皆さまが活用できる健康づくり情報を紹介いたします。

お知らせ

ホームページをリニューアルしました(令和8年3月31日)



- 健康経営意に取り組みたい
- 千葉市健康づくり推進事業所認証制度
- 千葉市健康づくり推進事業所認証事業所一覧(準備中)
- 働く皆様と職場での健康づくりお役立ち情報
- 地域・職域連携推進部会