【様式１】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡市
取組市町村名 取組団体・企業名	福岡市城南区保健福祉センター健康課
取組の名称	食育月間パネル展
実施時期	令和５年６月１３日（火）～３０日（金）
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	市民の食に関する意識を高め、望ましい食習慣を啓発することを目的として、食育パネル展を開催しました。 対象者：市民（主に城南区民） 実施内容：市政だよりへの掲載やパネルの展示、資料の配布を行いました。 〈パネル・配架物〉 ・「バランスよく食べるために」「野菜をとるためのコツ」「食塩のとり過ぎに気をつけよう」などのパネルの展示。 ・「女性の視点を活かした防災ミニブック」「災害時に備えた食品ストックガイド」など災害時の対応資料、「『食育』ってどんないいことがあるの？」「食育ガイド」、レシピ集、口腔ケア関係の資料などの配架。 ・福岡市の「健康・食育パートナーズ」の健康的な食生活をサポートする飲食店の登録制度の紹介を実施。 6月は食育月間です 健康のために食について考えよう 日々の食事は、活動に必要なエネルギーや栄養を補うために全ての人にとって欠かすことができません。いつまでも健康でいるために、若いうちから毎日の食について考えることが大切です。 ●適正体重を保つ食事を心掛けよう 市内に住む若い世代は、女性が痩せ、男性が肥満の傾向にあります。痩せは、妊娠・出産時等の要因になります。特に女性は、妊娠前から痩せすぎると、早産などのリスクが上がります。一方、肥満は糖尿病や高血圧などの生活習慣病の要因になります。特に20～30歳代の朝食欠食率は約2割にも及びます。 ●朝食を食べよう 朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチになります。市内に在住の(4)～26日間に食育月間パネル展を開催します。 保健所では、6月13日を起点をとつくるパンや果物など、すぐに食べられるものを準備する（午後9時以降は食べ過ぎないーなどを意識し、少しでも朝食を取るようにしましょう。 ◇　◇　◇ 問 城南区保健福祉センター 健康課 TEL831・4261 FAX822・6844 健康・食育パートナーズ 登録店を募集しています 市は、市民の健康的な食生活をサポートするため、健康に配慮したメニューやサービスがある店舗などを「健康・食育パートナーズ」として登録しています。野菜いっぱいメニューの提供や、栄養成分表示の実施をしている店舗などが登録できます。 登録条件や方法などの詳細は、市ホームページ（「福岡市　健康・食育パートナーズ」で検索）で確認するか、問い合わせ先へ。 ※適正体重＝BMI（体重〔kg〕÷身長〔m〕²） すぐに食べられるものを用意しましょう。サラダに卵を追加するだけでもバランスがよくなります ゆで卵 サラダ 果物 パン 市食育推進キャラクター「いくちゃん」