



一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会 食育の取組

子育て世代への食育情報提供



対象:「5 A DAY食育体験学習」に参加された児童・園児の保護者等

食育指導者研修 「5 A DAY食育インストラクター養成講座」など



対象:協会会員企業従業員や提携栄養士団体所属者等

店頭等での野菜・果物摂取啓発活動



上段:「菜の日」「野菜・果物摂取啓発ソング」
下段:「5 A DAYポーション・インジケーター」



対象:協会会員小売店舗の来店客や食育イベント参加者等

働き盛り世代への食育研修



対象:協会会員企業 従業員等

野菜・果物摂取関連食育啓発 資材やコンテンツの作成



啓発POP

啓発リーフレット「野菜70gってどれくらい」「200gのくだものをたべよう」

子どもたちの食育教室では、手遊び歌にして教えています

野菜は

グー × 5回分

果物は

グー × 2つつ

ファイブ・ア・デイ運動とは

野菜

350g以上

1日70g×5回

果物

200g

1日100g×2回

摂取を啓発する健康増進運動

にぎりこぶし「グー」の大きさが、量の目安!

<https://www.5aday.net/>

食育パーパス

「野菜・果物で、毎日、げんきに」。私たちは、野菜・果物摂取とバランスのよい食事を啓発し、健康で持続可能な食生活の実行・実現に向けた活動を行ってまいります