

毎日の生活で“食育”を実践しよう!

あなたの“食育”度をチェックしてみましょう!

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしている



家族や仲間と食事を楽しんでいる



野菜の栽培・収穫などの農業体験をしている



主食・主菜・副菜をそろえて食べている



旬を知り、伝統料理に親しんでいる



塩分のとり過ぎに気をつけている



**食がはぐくむ
元気な尾花沢**

できるだけ地元産のものを買う・食べるようにしている

家族が協力して料理や後片付けをしている



まずはできることから始めてみましょう!

商品を買うとき、賞味期限や産地、栄養成分表示などを参考にしている



適度な運動とバランスよい食事で適正体重を維持している



よく噛んで食べている (目標一口30回!)



買い過ぎない、作り過ぎない、食べ物を無駄にしない



口腔ケアを習慣化している



食品トレーやペットボトルなどのリサイクルに取り組んでいる



の数 14ヶ全部・・・あなたは『食育名人』です。これからもすこやかに毎日を楽しんで過ごしましょう✿
8~13ヶ・・・あなたは『食育研究員』です。すべてに できるように心がけてまいりましょう✿
0~7・・・あなたは『食育入門者』です。食育について調べてみることから始めてみましょう✿

本計画を策定するにあたり、食育アンケートやパブリックコメントでご意見をくださった皆様、ご協力くださり、ありがとうございました。
食育を推進していく上で、みなさまと一緒に進めていければと考えております。目指せ健康長寿日本一!!

発行:尾花沢市
編集:尾花沢市 健康増進課
住所:〒999-4292
山形県尾花沢市若葉町一丁目2番3号
TEL 0237-22-1118 FAX 0237-24-0322
<http://www.city.obanazawa.yamagata.jp>