

の巻物



ミヤリーも挑戦してみる!

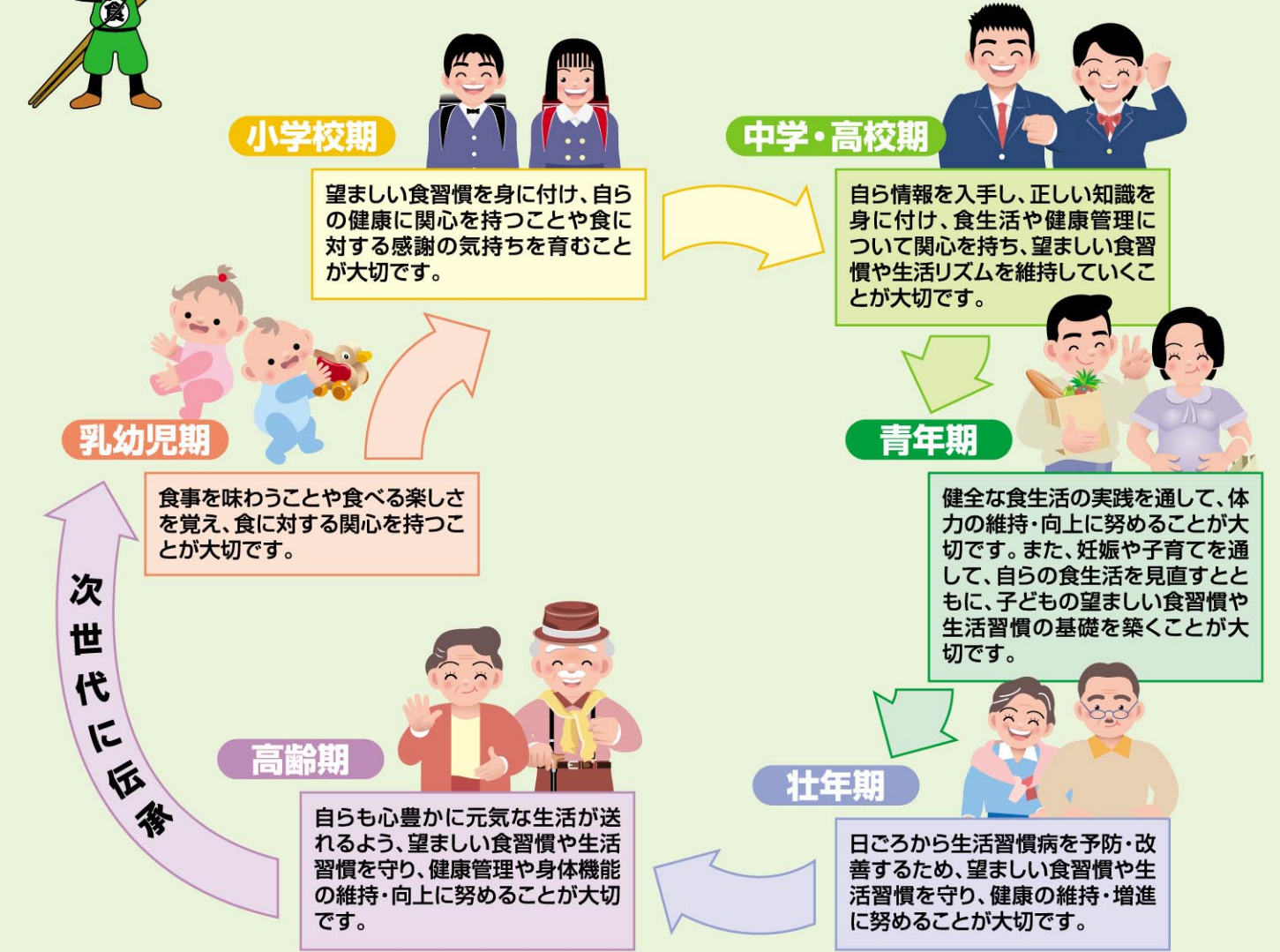
- ⑦ よく噛んで食べるように心がけていますか?
- ⑧ 農業や地場農産物に興味や関心を持っていますか?
- ⑨ 食べ残しや作り過ぎを考えて、食べ物を無駄にしないうように気を付けていますか?
- ⑩ 食事のマナーに気を付けて食事をしていますか?
- ⑪ 「しもつかれ」などの郷土料理や「おせち料理」などの伝統料理を、食べたり作ったりする機会がありますか?
- ⑫ 食品の安全性に関する正しい知識を身に付けようとしていますか?

何個チェックが付きましたか?
チェックが付かなかったところは、今後の生活で意識して、付いたところはこれからもそのまま!

上級食育忍者 9~12個	中級食育忍者 5~8個	初級食育忍者 0~4個
------------------------	-----------------------	-----------------------

もっと食育のことを知りたかったら、巻物を広げてみよう!!

あなたの年齢に応じた食育に取り組もう!



宇都宮で広げよう!食育の環

家庭、学校、地域、企業、行政など、みんなで協力!みんなで食育!



問い合わせ先
〒321-0974 宇都宮市竹林町972
宇都宮市保健福祉部 保健所健康増進課
TEL: 028-626-1126 FAX: 028-627-9244
e-mail: u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp



発行 宇都宮市食育推進会議・宇都宮市

発行年月日 2012年10月5日(発行部数44,000部)

食丸くんの食育教室

特集

食育忍者度チェック
マンガでわかる食育
年齢に応じた食育に取り組もう
宇都宮で広げよう!食育の環



第2次宇都宮市食育推進計画ガイドブック

~美味しく楽しく、からだも健康に~

食育秘伝



今あなたは、どんな「食育忍者」?
食育忍者度チェックに挑戦してみよう!!

- ### 食育忍者度チェック
- ① 食育に興味や関心がありますか?
 - ② 毎日、朝ごはんを食べていますか?
 - ③ 自分の適正体重を知り、維持していますか?
 - ④ 栄養バランスの良い食事を心がけていますか?
 - ⑤ メタボリックシンドロームの予防や改善に取り組んでいますか?
 - ⑥ 家族や友人と一緒に食事をしていますか?

※1 「適正体重」とは
統計学的に病気にかりにくいといわれている体重で、「身長(m)×身長(m)×22」で、求めることができます。
例)身長170.0cmの人の適正体重は、63kg[1.7(m)×1.7(m)×22]

※2 「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」とは
内臓脂肪の蓄積「へその位置の周囲が男性85cm、女性90cm以上」に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうち、2つ以上をあわせもった状態をいいます。

チェックリストの項目は、第2次宇都宮市食育推進計画において、みなさん一人ひとりが取り組む行動の目標です。