

みんなの食育～ライフステージ別～



若
年
の
食
育
層

食育の推進は、ライフステージの段階に応じて、取り組んでいくことが大切です。
幼児期から高齢期までそれぞれの段階の食育について、4回シリーズでお知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

朝食を食べていますか？

20～30歳代を中心に朝食を食べない人が目立ちます。

15～40歳代の「朝食を食べる人の割合」

(平成20年度ひょうご健康食生活実態調査結果より)

■ 15～19歳	→ 78.9%		
■ 20歳代男性	→ 64.7%	20歳代女性	→ 70.0%
■ 30歳代男性	→ 66.4%	30歳代女性	→ 82.0%
■ 40歳代男性	→ 75.9%	40歳代女性	→ 86.4%

【生活リズムの乱れ】

- 夕食を食べる時間が遅い
- 寝る時間が遅い
- 起きる時間が遅い



朝食を食べない習慣の
原因になっていませんか？



朝食を食べる習慣がない方へ

まずは簡単な朝食を食べることから始めよう！

水や牛乳、野菜ジュースを
飲んで、胃を目覚めさせる。

みそ汁やスープ、乳製品、果物な
ど食べやすいものを用意する。

食べやすいおにぎり、パンな
どを用意する。

前日のおかずを多めに作って、
取り分けておく。



朝食を食べる習慣がある方へ

朝食に簡単おかずや付け合わせ(副菜・主菜)を加えよう！

ご飯
おにぎり



豆腐、卵、野菜などが入った
具だくさん汁などをプラス

パン



具だくさんスープや野菜サラ
ダ、卵料理などをプラス

野菜を食べて生活習慣病予防をしましょう！

野菜の摂取量(15歳以上平均)は、243.3g。
目標の350gと比べて不足しています。

(平成20年度ひょうご健康食生活実態調査結果より)



←目標の350g
1日5皿程度の
野菜料理を
食べましょう



毎食、1～2皿の野菜
料理を食べましょう

料理5皿(1日)の例



(1皿70～100g程度)

《野菜のメリット》

- 食物繊維がコレステロールの吸収や食後血糖の上昇を抑える。便秘の予防。
- ビタミンなどの抗酸化物質がLDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する。
- たんぱく質やエネルギーの取り過ぎを防ぐ。

野菜をたっぷり食べる コツ！

- 朝時間がないときは、前夜に、サラダや野菜ジュースの準備をしておく。
- 外食は、なるべく野菜が多いメニューを選ぶ。
- 冷凍野菜を保存しておき、すぐ使えるようにする。
- 肉料理や魚料理などの主菜に、野菜をたっぷり付け合わせる。
- 生野菜より、煮物や炒め物にすれば“かさ”が減る。
- 野菜たっぷりのみそ汁・スープを作る。



電子レンジで出来る かんたん朝食レシピの紹介



エネルギー 55kcal/1人分

ツナかぼちゃ

材 料 (1人分)

- ツナ缶 大さじ1
- カボチャ 60g
- しょうゆ 小さじ1

《作り方》

- ① カボチャは適当な大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①のカボチャとツナ缶・しょうゆ・水を加えて電子レンジに3～4分かける。
- ③ カボチャが柔らかくなったら出来上がり。
*カレーパウダーを加えてもいいですよ！

第5回永楽館歌舞伎お練りを開催します 人力車で人気歌舞伎役者がパレード!!

第5回永楽館歌舞伎公演に先立ち、幹部俳優が人力車に乗り、出石の中心街をパレードする「お練り」を行います。歌舞伎役者を身近に感じることのできるまたとない機会です。ぜひ、誘い合わせてお越しください。

▽日時 11月3日(土・祝)

午後2時30分～3時(予定)

▽出発 出石総合支所前から、出石お城まつりの大人大名行列に続いて出発します。

※お練りの後、お城まつり特設ステージ(出石総合支所正面玄関前広場)で、幹部俳優が今年の歌舞伎公演への意気込みを語ります。

《問合せ》出石総合支所地域振興課 ☎52-3111

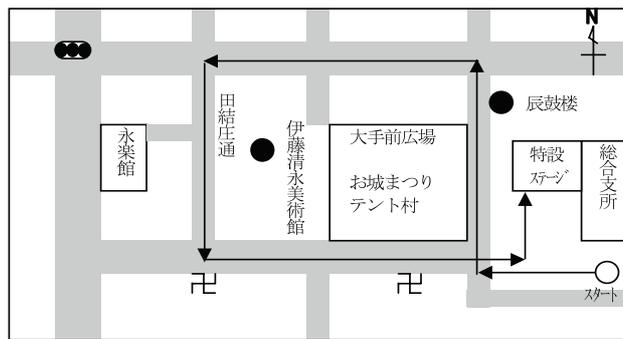


▲昨年のお練りの様子

第5回公演の魅力

◆豪華な演出

今年、5回目の記念にあたり『実録忠臣蔵』から、地元・豊岡ゆかりの大石りくが登場する場面上演します。また、『鯉つかみ』では、水槽を仕込み、本当の水を使っ



▲お練りのコース

◆華やかな出演役者
今回も片岡愛之助を座頭に開催します。ここ、出石永楽館では、愛之助の『初役』の演目を観劇できるのも魅力の一つです。

共演俳優は、中村孝太郎、坂東新車、上村吉弥といった、上方歌舞伎の将来を担う役者がそろいました。また、今回は東京から注目株の19歳、中村種之助も出演します。



▲昨年の公演の様子

開演日は間近! チケットのお求めは、お早めに!

※チケット購入の問合せは、出石永楽館または、各プレイガイドまでお願いします。

《問合せ》出石永楽館 ☎52-5300

地域の心が伝わりました! 夏休みラジオ体操顔見知り運動

今年で5年目を迎えた「夏休みラジオ体操顔見知り運動」は、ラジオ体操を通じて地域の大人と子どもが顔見知りになることを目的に、「豊岡市青少年健全育成会議連絡会」と「豊岡市子どもと心でつながる市民運動推進協議会」が中心となり、区長会や学校などの協力を得て市内全域で実施されました。

各区内のラジオ体操のほか、小学校区ごとに1カ所に集まった「一斉ラジオ体操」は、昨年の8カ所から14カ所に増え、「ラジオ体操操統一日」を決めた地区も、昨年の3カ所から4カ所に増えました。また、中学生が1回以上ラ

ジオ体操に参加した率も、昨年の52パーセントから60パーセントと増え、地域に中学生の姿が見られ、あいさつを交わすようになりました。



▲竹野浜海水浴場で行われた竹野小学校区「一斉ラジオ体操」

この運動をきっかけに、今後も地域の子どもたちと顔見知りになり、子どもたちに活躍の場を持たせ、地域の子どもは地域で育んでいただきますよう、協力をお願いします。

《問合せ》豊岡市青少年健全育成会議連絡会/豊岡市子どもと心でつながる市民運動推進協議会事務局(生涯学習課人権・社会教育係内) ☎23-0341