

食育の推進

健康づくり担当

052-753-1981

a7531981@chikusa.city.nagoya.lg.jp

【目的】

高校生・大学生を対象に、朝食摂取や栄養バランス、減塩等に関する知識の習得と意識の向上を図り、望ましい食習慣の実践につなげることを目的とします。

【現状】

市民を対象とした「食育に関するアンケート調査」（令和6年9～10月・名古屋市食育推進計画）によると、「栄養バランスを考えた食事をしている人の割合」は全体56.9%に対し、10代39.0%、20代47.1%と若い世代で低い状況です。また、「朝食を毎日食べている人の割合」は全体81.0%に対し、10代70.7%、20代63.2%となっており、特に若年層で朝食欠食が多く見られます。さらに、「減塩を実践している人の割合」は全体44.6%に対し、10代12.2%、20代16.1%と大きく低く、食習慣の改善が課題となっています。

【課題】

若い世代では、栄養バランスや減塩への意識が低く、朝食欠食など望ましくない食習慣が見られます。また、保健センターからの働きかけの機会が限られている現状があります。

【内容】

(1) 資料の配布

○食生活に関するリーフレットやレシピ等を配布し、知識の普及を図ります。

視覚的にわかりやすく日常的に活用できる媒体です。

例) リーフレット/レシピ

(2) 専門職による講話

○管理栄養士が、栄養バランスや減塩のポイントについてわかりやすく説明します。

例) 野菜・朝食の効能や効果的な摂り方について/減塩の必要性和食生活への取り入れ方

(3) 体験

○野菜摂取量測定や減塩体験等を通じて、自身の食生活を見直す機会を提供します。

例) ベジチェック®測定（推定野菜摂取量の測定）

ソルセイブ®（減塩の参考として塩からさの比較を確認するろ紙）/クイズ

(4) 試食

○テーマに合わせた試食を提供し、実践につながる支援を行います。



ベジチェック®測定



試食提供の一例