



食べて元気に!!

Vol.1

健康福祉課健康係 TEL 25-1146

日々の食生活や食に関わる体験を通して、より健康で心豊かに過ごせるよう、「食べて元気に!!」をキャッチフレーズに教育・農水・健康福祉部門の食育担当者が食育の推進に向けた取り組みや情報を発信していきます。

第1回目は、市の食育推進計画をご紹介します。食育推進計画は、鳥羽市健康づくり計画の中に位置づけられており、令和7年度から11年度における「適切な食生活の実践」や、「食育活動の推進」に向けた取り組みの方針や目標をまとめています。



みんなで目指す鳥羽市の姿

- 自身の適正体重を知り、意識した適切な量と質の食生活を実践することで、心身ともに健康な生活が送れる
- 本市の地域特性を踏まえた「地域の食」を大切にし、豊かな人間性と食文化の継承につながる食育が推進されている

主な目標指標

外食や食品を
購入する際に
栄養成分表示を
参考にする人の
割合の増加

栄養成分表示 (1袋当たり)	
エネルギー	●kcal
たんぱく質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g
食塩相当量	●g



主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事を
1日2回以上ほぼ毎日
食べている人の
割合の増加



朝食を毎日食べる人の
割合の増加

朝食を毎日食べる
子どもの割合の増加

鳥羽産の農水産物を
月に数回以上食べている
人の割合の増加

鳥羽市健康づくり計画に
ついて、くわしくは右記
をご覧ください。



鳥羽市健康づくり計画(概要版)

次回は

11月号に子育て支援室より「バランスの
よい食事」についてお知らせ予定です。
お楽しみに!