



「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

令和5年度から 元気 まえばし 食育プラン
第4次前橋市食育推進計画がスタートしました。

健康寿命の延伸のために、日々の生活を見直していきましょう。

毎月19日は食育の日。誰かと一緒に食事を楽しんでみませんか。

栄養バランス良く食べよう！

20歳以上の市民が、食生活でこころがけていること

	1位	2位	3位
20歳以上の男性 (n=377)	バランスのとれた食事をする 45.9%	食べ過ぎないようにする 43.0%	楽しく食べる 39.8%
20歳以上の女性 (n=515)	バランスのとれた食事をする 60.4%	食べ過ぎないようにする 50.9%	楽しく食べる 48.2%

食事や生活の問題点

	1位	2位	3位
20歳以上の男性 (n=377)	運動不足 45.1%	食べ過ぎ 25.2%	栄養のバランスが悪い 23.9%
20歳以上の女性 (n=515)	運動不足 50.5%	ストレスがたまっている 24.7%	栄養のバランスが悪い 24.5%

令和3年 前橋市食育に関する市民意識調査 結果より

「バランスのとれた食事をする」よう心がけている市民の割合は、前回調査の平成28年より改善傾向です。一方、食事や生活の問題点として、「栄養のバランスが悪い」としている方が、5人に1人以上いることがわかりました。



料理をするときだけでなく、惣菜などを購入するときにも意識しましょう！



栄養バランス良く食べるとは？

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

副菜 身体の調子を整える



野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

*特に野菜は摂取量が少ない人が多いので、意識して食事に取り入れていきましょう

主菜 筋肉や骨をつくる



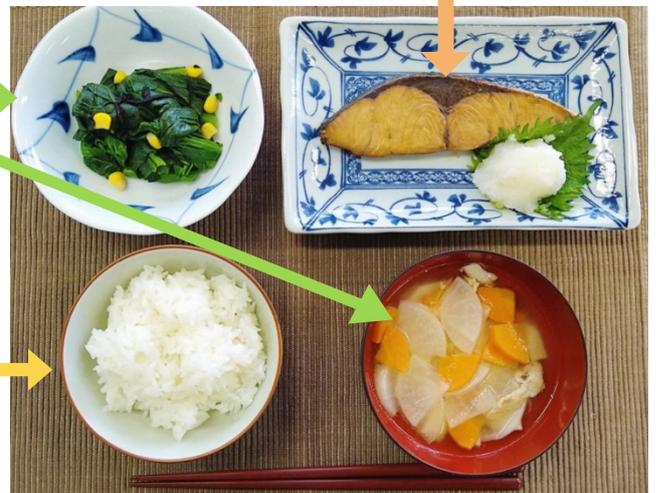
肉・魚・卵・大豆製品のおかず

主食 エネルギーになる



ごはん・パン・めん類

菓子パンは
お菓子の仲間です



1日の中で
上手に食べましょう

果物



牛乳・乳製品

