

年 組 名 前 :

問1

甲府市が、食育推進のために
制作したのはリーフレットと
何ですか。

.....

問2

リーフレットは「子ども用」
「成人用」「高齢者用」の3種類が
あります。
それぞれの掲載内容を書いて
ください。

「子ども用」

.....
.....
.....
.....

「成人用」

.....
.....

「高齢者用」

.....
.....

食育推進へチラシ

市、年代別に3種製作

甲府市は、食育推進のためのリーフレットとクリアファイルを作った。栄養バランスの良い食生活のほか、体重測定や習慣づけやフレイル（虚弱）予防の大切さを紹介している。リーフレットは子ども、成人、高齢者用の3種類。子ども用はA4判二つ折り、成人と高齢者用はA3判の三つ折り。子ども用は、正しい食生活を送っているか確認するチェック欄と、結果に基づき改善点を載せた。

成人用は、体重と身長から体格指数（BMI）を計算する方法を紹介。主食、主菜、副菜のバランスが取れた炊き込みご飯のレシピも記した。高齢者用は筋力向上の重要性和、タンパク質を多く含む食品などを掲載した。

A4判のクリアファイルは、食事に地元の農作物や郷土食を取り入れることなどが記されている。リーフレットは市ホームページからダウンロードできるほか、各地域の食生活改善推進員がスーパリーなどで住民に配布している。ファイルは今後、市がイベントなどで配布する。

担当者は「新型コロナウイルスの影響で自宅にいた時間が増えた市民は多いと思う。普段の生活を見直すきっかけにしてほしい」と話している。

食育推進のために作ったリーフレットとクリアファイル

(2020年11月19日付 山梨日日新聞19面)