

毎月19日は「食育の日」です！

みんなでできることから取り組みましょう

～栄養成分表示を活用しましょう♪～

食品表示法の施行

栄養成分
表示を
義務化

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

※熱量はエネルギーと表示できます

栄養成分の量が分かる
上手に食品を選ぶ



必要な栄養素
を過不足なく
摂取

健康の維持・増進

栄養成分表示を使って、「肥満」や「やせ」を防ぐ

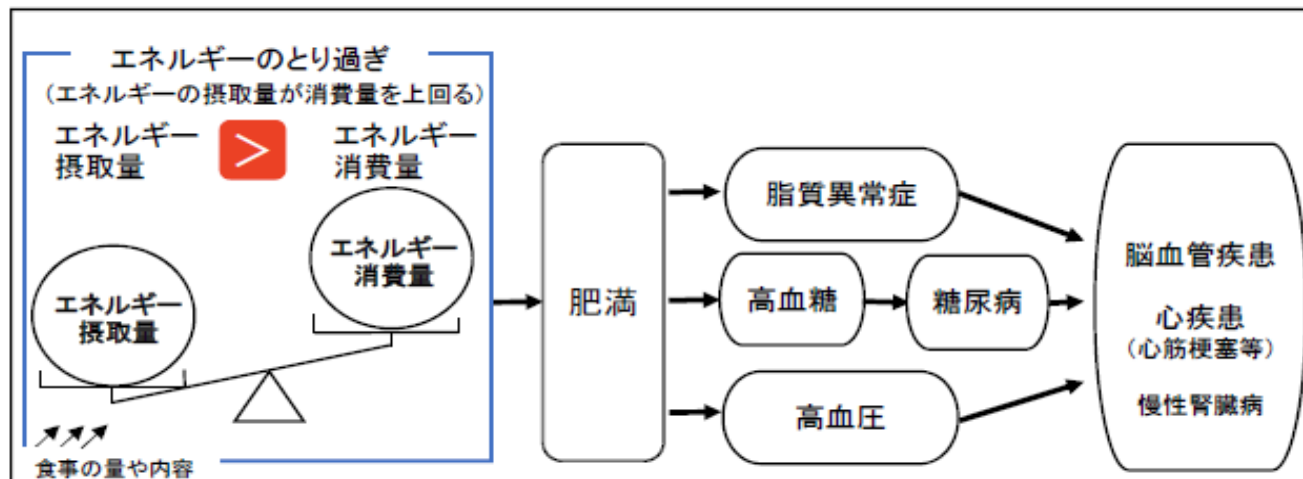
生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

エネルギーのとり過ぎは、肥満につながります。肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。

一方、エネルギーの摂取不足は、やせにつながります。高齢期のやせや低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。

肥満ややせを予防・改善し、適正体重を維持することは、生活習慣病や虚弱を予防し、生涯を通じた健康維持の基本となります。

肥満と主な生活習慣病の関連



※参考：消費者庁ホームページより

盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として
市民総参加の食育を推進しています。