



一日も早く感染拡大 を収束させるために

緊急
事態
宣言
発令

3つの「密」が重なる場所は避けて下さい

① 換気が悪い

密閉空間



② 多数が集まる

密集場所



③ 間近で会話・発声する

密接場面



自分が感染しない
他人に感染させないため

みだりに外出しないで下さい

新型コロナウイルス感染症相談

健康相談窓口
(帰国者・接触者相談センター)

24時間対応【土日祝】

078 322 6250

神戸市は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
最前線で戦ってくれている医療関係従事者に感謝の気持ちを込めて、
市内の各施設にてブルーライトを点灯しています。



神戸市の食育の取組について～食でつながろう!笑顔と健康～

6月は食育月間になります。健康的な食生活を営むために、食育について考えてみましょう。

神戸市健康局健康企画課 管理栄養士 藤本 恵美子

神戸市では、平成19年3月に「神戸市食育推進計画」を策定し、神戸の恵まれた自然環境や国際色豊かな特性を活かし、市民が「食を楽しむ」「食を大切にする」「食で健康をつくる」ことを目標に、食育を推進してきました。キャッチフレーズの「食でつながろう!笑顔と健康」には、健康につながる毎日の食事、食を通じたコミュニケーションでつながる人・地域、生産者と消費者との交流、次世代への食文化の継承など、「食でつながる」を通じて、市民が笑顔で健康になってほしいという願いを込めています。神戸で食育が始まって、今年で15年。さて、みなさんは、生活の中で、どのくらい食育に取り組まれているのでしょうか？まずは、こちらで↓チェックしてみましょう。

食でつながろう!笑顔と健康



1 毎日朝ごはんを食べる



15 野菜の栽培・収穫や農漁業体験をする



14 地元の農水産物を買うようにする



2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる



3 塩分のとり過ぎに気を付ける



4 食事や運動に気を付けて健康的な体重を維持する

5 よくかんで食べる
(一口30回以上が目安)

嚙ミング30

(カミングサンマル)

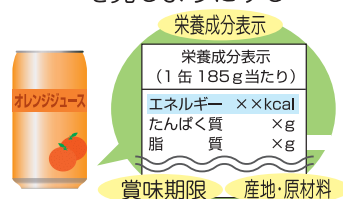
6 料理を作る



7 家族や仲間と一緒に食事をする



13 外食時や加工食品などを買う時に、「食品表示」を見るようにする



12 必要以上に買い過ぎないなど、食べ物を無駄にしないよう心がける

11 食に関わるイベントに参加するなど食育に関心をもつ

10 行事食や郷土料理を知っている



9 おはしの持ち方など、食事マナーに気を付ける



8 食事のあいさつをする



いくつかチェックできましたか？ No. 1・2・3・4・13については、神戸市民の方への調査結果もあわせて、以下を参考に見てみてください。

1 朝食をほぼ毎日食べている市民の割合▲ 20～30歳代男性 約60% 40歳代男性 約70% 20歳代女性 約60%	他の年代・性別の方では80～90%、特に70歳代女性では95%の方が毎日朝食を食べていました。朝食抜きは、からだが目覚めないだけでなく脳も栄養不足状態。午前中の作業、仕事の効率がダウンします。朝食欠食の原因1位が「時間がない」でした。朝起きて、すぐに食べられるものを準備しておくといいですね。 								
2 主食・主菜・副菜を組み合わせ て食べている市民の割合▲ (1日2回以上をほぼ毎日) 20歳代 23% 30歳代 38% 40歳代 48% 50歳代 42% 60歳代 49% 70歳代 57%	若い世代ほど、組み合わせて食べる人が少なくなっていました。主食・主菜・副菜の3皿をそろえると、栄養バランスがとれた食事になります。カレーなど1皿に盛り付けられた料理は食材を3つに分けて考えます。3皿が組み合わせられない時は、汁ものや麺類の具に野菜をたっぷり加える、コンビニのおにぎりにサラダやゆで卵を加えるなど、簡単にできることから始めましょう。 								
3 市民の食塩摂取量(平均)☆ 男性 11g 女性 9.2g 	1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満・女性6.5g未満です。現在の摂取量とは、まだ開きがあります。減塩するために、酸味・香り・出汁をきかせる、調味料は“かける”より“つける”、麺類の汁は残す等、心がけましょう。インスタント麺では、「めん・かやく」と「スープ」別に食塩相当量を表示する商品が増えてきました。購入する際、確認してみましょう。								
4 肥満・やせの市民の割合★ 肥満者(BMI25以上)の割合 20～30歳代男性 22% やせ(BMI18.5未満)の割合 20～30歳代女性 20%	現在の体重が、健康的な範囲にあるか確認するためには、体格指数(BMI)を算出します。 $BMI = \text{体重} \text{kg} \div \text{身長} \text{m} \div \text{身長} \text{m}$ この値が、下記の「目標とするBMIの範囲」に入っていれば、健康的な体重となります。 <table><tr><th>年齢(歳)</th><th>目標とするBMIの範囲</th></tr><tr><td>18～49</td><td>18.5～24.9</td></tr><tr><td>50～64</td><td>20.0～24.9</td></tr><tr><td>65以上</td><td>21.5～24.9</td></tr></table> 65歳を過ぎて、BMI21.5未満に当てはまる方や、やせてきた方は特に要注意!年齢とともに、メタボよりフレイルに注意が必要です。(フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。)	年齢(歳)	目標とするBMIの範囲	18～49	18.5～24.9	50～64	20.0～24.9	65以上	21.5～24.9
年齢(歳)	目標とするBMIの範囲								
18～49	18.5～24.9								
50～64	20.0～24.9								
65以上	21.5～24.9								
13 栄養成分表示を活用している市民の割合(いつもまたは時々参考にする人)▲ 男性 31% 女性 49%	加工食品には、栄養成分の量やエネルギー(カロリー)に関する表示がされています。100g(またはml)あたりで栄養成分表示がされている場合は、内容量も確認し、食品選びに上手く活用していきましょう。								

チェックがついた(すでにできている)項目については、次は、あなたの周りの家族や友達、そして次の世代へ、伝えていきましょう。
あなたの周りから、神戸の食育の輪を広めてください。「神戸の食育」について、もっと詳しく知りたい方はこちらへ↓
または、神戸市ホームページ [神戸 食育](#) で検索してください。

▲は、市民の食育に関するアンケート調査(令和元年度)
☆は、H24～28国民健康・栄養調査結果(神戸市分)
★は、市民の健康とくらしに関するアンケート調査(平成30年度)



あなたの健康を神戸市がサポート MY CONDITION KOBE

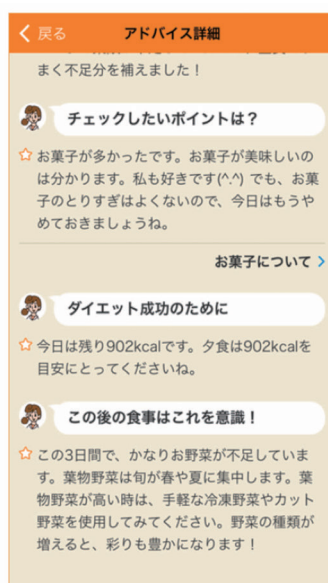
神戸市は、誰もが健康になれるまち健康創造都市KOBEOを目指しています。
その取り組みの一環として、市民のための健康管理アプリ
MY CONDITION KOBE(マイコンディションコウベ)を運用中。
今回は、MY CONDITION KOBEを活用した栄養管理方法をご紹介します。



食事を写真で記録。
摂取カロリーや栄養バランスの
アドバイスを受けられる。



記録した食事の履歴から、
次の食事の
オススメのメニューを紹介。



簡単に作れる
健康レシピもお届け。



簡単に作れるレシピも
多く、実践しやすい

スマホで利用登録して、いますぐはじめよう。
詳細は「マイコンディションコウベ」で検索。



食事改善で、毎日の
気分にも良い影響が!



アドバイスがすぐ届く!
とても参考になる



約**70%**の人が**カラダ**の**変化**を**実感!**
多くの好評の声をいただいています!
これだけ**機能**が**充実**していて**利用料無料!**

※神戸市民限定のサービスです。
※ご利用にはスマートフォンが必要です。

公益財団法人神戸医療産業都市推進機構クラスター推進センター
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番2号 神戸キメックセンタービル7F
電話: 078-306-0719 FAX: 078-306-0752 E-mail: healthcare@fbri.org
<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.php>

