

令和7年12月19日

せいさん食育情報

第21号

◎観音寺総合高校にて出前授業を実施しました



△ 観音寺市健康増進課、観音寺市食生活改善推進協議会

“ベジメータ®”で野菜の摂取量を「見える化」 社会に羽ばたく高校生に食事面からエール！

日時 令和7年11月5日（水）

場所 観音寺総合高等学校 体育館

対象 観音寺総合高等学校3年生 240名

内容 「高校を卒業して自立するうえでの食生活について」

- ・野菜摂取量の増加
- ・塩分のとりすぎに注意
- ・栄養成分表示を必ずチェック
- ・BMIと適正体重を意識しよう
- ・朝食を毎日食べよう
- ・コンビニを上手に利用しよう



観音寺市食生活改善推進協議会 勝田会長より、塩分クイズを交えた出前授業を行いました。事前にベジメータ®で野菜摂取状況の評価を実施し、自身の食生活を振り返る機会としました。



生徒からは、「野菜摂取量が少なかったの
で、意識して野菜を選ぶようにしたい」や
「朝食の内容にも気をつけたい」等の声
が聞かれました。

今月の健康情報メモ

	R6	目標
野菜 摂取量	258.7g	350g
食塩 摂取量	9.6g	7g
歩数	7,071 歩	7,100 歩
喫煙	習慣的に 喫煙している 14.8%	

令和7年12月2日に厚生労働省から

NEW

令和6年「国民健康・栄養調査」の 結果（概要）が公表されました

【結果のポイント】～生活習慣～

平成24年からの12年間でみると

- 食塩摂取量の平均値は、最も低い値ですが、目標値（7g）よりは依然高い状況です。
- 現在習慣的に喫煙している者の割合は、令和4年調査と並んで最も低い値となりました。



毎日の生活習慣を一步步見直して、
健康な未来を目指しましょう！