

食の自律 ～望ましい食生活の実践・継承～

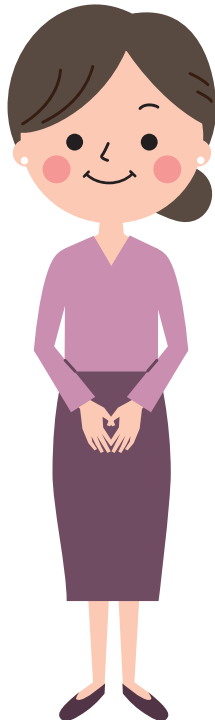


壮年期（概ね 30～64 歳）



職場や地域社会，家庭の中心となり，自分の食生活や健康管理がおろそかになる時期

そのために私が
できることって
何かしら？



心

- ・食を通して，コミュニケーションの範囲を広げる！
- ・食事のマナーを実践・継承する！



体

- ・食生活を見直して生活習慣病にならないよう，健康の維持・増進に努める！
- ・食べる機能の維持につとめる！



技

- ・食に関する必要な情報を得て，正しい選択・判断する力を継承する！



土台

- ・食に関する知識や情報を，家庭や地域に発信し，次世代を育てる！
- ・食に関する地域のイベントに関わる！