

みやぎの食育を 次世代に 伝えていくために

生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るための基本となる食を営む力は、子どもの頃からライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより育まれます。

各ライフステージに応じて身体的、精神、社会的特徴を踏まえた食育を進めていくことが必要です。
みやぎの食育を次世代へ伝えていくため、県民の皆様の御協力をお願いします。

子ども世代 (概ね 18 歳以下)

望ましい食習慣の形成と定着

必要なことが身に付くよう、周りの大人が気に掛けてあげましょう



若い世代

(概ね 19 ～ 39 歳)

健全で豊かな食生活の実現

- ・自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践しましょう
- ・家庭において子どもたちへの食育に取り組みましょう



働き盛り世代

(概ね 40 ～ 64 歳)

健全で豊かな食生活の実践と 次世代への継承

- ・適正体重を維持し、健康管理に努めましょう
- ・世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践しましょう
- ・食品の安全性や非常時の食に関する知識を高め、家庭や地域で伝えましょう
- ・地域の食文化や郷土料理の知識を高め、次世代に継承しましょう



高齢期世代

(概ね 65 歳以上)

食を通した豊かな生活の実現と 食文化の伝承

- ・健康状態に合わせ、QOLを維持するため、望ましい食生活を維持しましょう
- ・豊富な食の知識と経験を次世代に伝えましょう

