

水・お茶で水分補給しよう

甘い飲み物で水分補給していると、せっかく食べる間隔をあけていても、歯の表面を修復する時間が短くなってしまい、むし歯の原因にもなってしまいます。また、砂糖のとりすぎにもつながります。



食べたら歯をみがこう

福島市歯と口腔に関するリーフレット

福島市 むし歯

検索

仕上げみがきをしましょう

永久歯が生えそろう頃までは必要です



歯ブラシは1カ月ごとに交換



フロス(糸ようじ)も使う



フッ化物配合の歯みがき剤を使う



家庭や地域の中で「食力」を育もう



「食力(しょくりょく)」とは、福島市がつくった「食に関する様々な体験をとおして、食の知識と食を選択し実践する力」のことをあらわした言葉です。身近なところで取り組んでみましょう。



食べものを選ぶ力

- 直売所で旬の食材をさがす
- 栄養成分表示を見る
- 新鮮な食べ物の見分け方を知る

食べものの“命”を感じて、感謝する力

- 「いただきます」「ごちそうさまでした」を伝える
- 無駄にならないよう買う・作る・食べる
- 野菜を育てる

実際に料理をすることのできる力

- 料理の本を読む
- 料理を作る
- 郷土料理や行事食を作る

おいしさを感じ、楽しく食べることのできる力

健康な体をつくるための知識を持っている

- 自分のからだを大切にする
- 朝ごはんを食べる
- 家族や友人と一緒に食事をする
- よくかんでゆっくり食べる

第3次福島市食育推進計画(令和6年度~11年度)

基本理念

—環境・人・文化—

3つの「わ」と食力で育む 豊かな心 ふくしま市

福島市の食育の取り組み紹介

福島市 食力

検索

キャッチフレーズ

未来につなげよう! 食力のまち ふくしま市

今の豊かな食を次世代につないでいくための大切な要素「環境(環)・人(輪)・文化(和)」に関する体験や望ましい食習慣の実践をとおして「食力」を育み、健康で心豊かに過ごせるよう、市民の皆さん、家庭、地域、学校、生産者、行政など様々な担い手と連携し、食育を推進していくことを目指します。

「食力を育もう!」
毎月19日は食育の日



お問い合わせ

福島市保健所
健康づくり推進課

☎024-597-8616 FAX 024-525-5701

〒960-8002 福島市森合町10番1号
Email kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp