

食育推進ネットワーク会議 第9期（令和5年度）に、日本女子大学と連携し、大学生による大学生への食育普及啓発のポスターの作成、紙製ファイルの配付を行った。紙製ファイルは使用しにくいという学生の意見があったこともあり、令和6年度は学生がデザインしたキャラクターを用いてエコバッグを作成した。エコバッグのデザインについては、食育推進ネットワーク会議において「バランスよく食べることを強くアピールしたほうが効果的」との意見を取り入れ作成した。食育推進講演会の際に、参加者に以下の説明を添付し配布した。今後、区内大学や日本女子大学での配布等、若い世代の食育に活用する。

## 本日の配布物



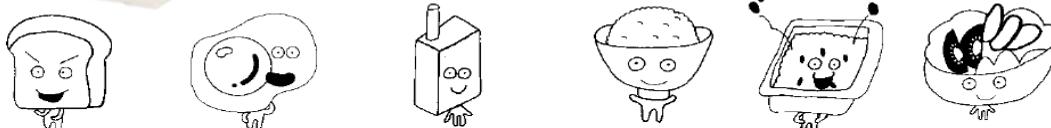
### エコバッグ



### ▶食育推進ネットワーク会議委員の皆様と作りました！

食生活は一生を通じて健康づくりの基本であり、幼児期から栄養バランスに配慮した食習慣を身につけることは将来の生活習慣病のリスクを軽減させます。しかし近年の区の調査からも、若い世代のやせや、食の乱れが課題となっています。

令和5年度に日本女子大学家政学部の学生と、「若い世代の食育」に取り組みました。その際に作成したキャラクターを使い、食育推進ネットワーク会議において区民委員の皆様からの意見をもとにエコバックを作成しました。



### 水切りごみ袋



### ▶生ごみはギュッとひとしぼり！

生ごみの約80パーセントは水分です。  
捨てる前に、この水切り袋でしっかりと水を切りましょう。  
水をしっかりと捨てることで、嫌なにおいの発生を防ぐことができます。



### 119 あんしんシート



### ▶家族や自分のためにできる準備！

もしもの時に備えて準備する2種類のシートが入っています。  
「119あんしんシート」は救急車を呼んだ際に必要な情報を事前に準備するものとなっています。救急隊が見つけやすいように、同封のマグネットで冷蔵庫などに貼ったり、お薬手帳にはさむなどの方法で使ってください。

「もしも・・・を考えるきっかけシート」は今後の医療や介護を考えるためにものです。最初から全部埋められなくても良いので、書けるところから書いてみてください。

使い方などは同封の説明文をご覧ください！追加で必要な場合はお近くの地域包括支援センターに行ってみてください！

