

小豆健康情報 メールマガジン

No.2

Theme テーマ

食育
小豆健康スタンプラリー2026

健康、ということ。
やっぱり、健康は大切。

香川県では、毎年6月を「かがわ食育月間」、毎月19日を「かがわ食育の日」とし、朝食の欠食や野菜不足の解消に向けた普及啓発など、市町、関係団体等と連携、協力しながら食育を進めています。

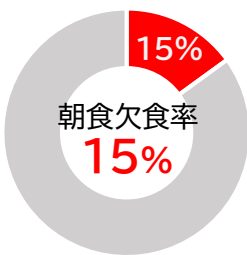
1日の元気は朝食から！

みなさんは毎朝、朝ごはんを食べていますか？

香川県の20～30歳代の朝食をほとんど食べてない人の割合は約13%で、特に20代では15%と比較的高い状況となっています。*

毎日朝ごはんを食べて、健康的な生活を送りましょう！

*令和6年度 香川県県政世論調査



香川県の20代の
約7人に1人が
朝食を
食べていません

朝食を食べるといいことが…！

生活習慣病
メタボを
予防する

集中力
記憶力
up！

生活リズム
が整う



簡単朝食レシピ～ツナと枝豆おにぎり～



材料(2個分)
ごはん 150g
ツナ缶 1/2缶
枝豆 15粒程度
いりごま 小さじ1/2
めんつゆ 小さじ1/2

作り方
1. ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
2. 1/2量ずつをラップの上に置き握る。

冷凍しておくと温めるだけで朝食を摂れます。
ツナや枝豆などを入れることでたんぱく質なども一緒に摂ることができます。

2個分当たり エネルギー287kcal、たんぱく質11.7g、脂質2.4g、炭水化物58.1g、食塩相当量0.5g

測って実感！ 小豆健康スタンプラリー2026

今年度も小豆健康スタンプラリーを開催します！

骨密度測定や野菜摂取量を測定して、日々の食生活や生活習慣を見直すきっかけづくりとして、ぜひお気軽にご参加ください。

詳しくは別添チラシをご覧ください。

香川県小豆保健所健康づくり事業連絡協議会主催

測って実感！
健康測定*でスタンプを
ためて景品をゲットしよう！

**小豆健康
スタンプラリー**

実施期間 2026年11月27日(金)まで
※期間内であれば、何回でも応募可

スタンプ2個
食品ラップ1個を全員に
プレゼント！

スタンプ3個
QUOカード1,000円分を
抽選で30名にプレゼント！

*対象のペジメータ®、骨密度測定装置による測定及び骨粗鬆症検診（1日各測定スタンプ1個まで付与）