

# SせたがやMART

スマートなおトナ  
目指さない？

めくってね



世田谷区おトナになるための食育プロジェクト



このシルエットは誰でしょう？

- ① 耳をかじられたねこ型ロボット
- ② せたがやの食育キャラクター
- ③ どんぶりをかぶった妖怪

答えは中面に・・・

世田谷区

食事は二の次・・・そんなイマドキのキミへ

# その食事……「いいね！」

## その食事 ヤバすぎ!!!!

人間の**体**って食べたものから  
できてらしいよ……

## キレイ

は  
いつまでも続くと思ってる???

欠食&不規則って  
**生活習慣病**  
まっくらじゃん!

ごはん抜いたら、やせるどころか  
**太りやすく**  
なるらしいよ……

おなかが減らないって**間食**  
しすぎじゃない???

どんなにおしゃれしても、  
食事が偏ってて  
**体ポロポロ**とか、  
意味ないよね~www

食事って  
**3世代**にわたって  
影響するって知らないの???

食事は二の次……そんなイマドキのキミへ

PJメンバーの提案!!

# もらえるかな?



うそ~  
まじ、  
やば!!

若いからって  
油断しているな…  
しめしめ

若者のリアルな声を  
聞いてみました!

食事よりほかのことに  
お金を使いたい!

とにかく  
インスタ映えするかが重要!

おいしくておなかいっぱいに  
なればそれで満足!

ダイエットの方法は  
「食べない」が一番!

めくってね

食事は二の次……そんなイマドキのキミへ

## その食事……

その食事  
**ヤバすぎ!!!!**

人間の**体**って食べたものから  
できてるらしいよ……

**キレイ**は  
いつまでも続くと思ってる??

欠食&不規則って  
**生活習慣病**  
まっくらじゃん!

ごはん抜いたら、やせるどころか  
**太りやすく**  
なるらしいよ……

おなかが減らないって**間食**  
しすぎじゃない???

どんなにおしゃれしても、  
食事が偏ってて  
**体ポロポロ**とか、  
意味ないよね~www

食事って  
**3世代**にわたって  
影響するって知らないの???

食事は二の次……そんなイマドキのキミへ

PJメンバーの提案!!

## あなたの未来をつくります

大丈夫!  
いま食事の大切さに  
気づけたなら  
まだ間に合うよ!

答えは②  
食育キャラクター  
せたべるです。  
由来はせたがや+たべる  
よろしくね!

### 具材ましましみそ汁



忙しい朝に、疲れた夜に  
具たくさんのみそ汁を1杯!

今日も寝坊。朝ごはんはいいや……

大学生キャビ子

ねむ……だる……

**STOP**

これからのキミをつくるために  
**スマートな食事を心がけよう!**

**スマートって?**

「スマート」の意味

- かしこい
- 清潔感
- 気配りができる
- ムダがない
- 丁寧
- 洗練された

日々の生活を丁寧に暮らすことで余裕が生まれる

内面・外面ともに好感度 UP♡

まずは**SMART**への第一歩



# Q 世田谷区オトナになるための食育プロジェクトってなに？



食の重要性を  
若者から若者へ伝える  
プロジェクトです。

プロジェクトメンバー 東京都市大学人間科学部  
井戸ゆかり先生ゼミ、早坂博哉先生ゼミ

チーム背脂多め  
まもり、ゆいびー、  
すみよび、なかじー

チームにく  
かな、みずほ、はる



チーム Dogs  
たまき、みさ、ましやん、のめ

チーム朝が苦手  
れな、なつみ  
つのちゃん、さき

## 食の重要性を若者から若者に!!

★食事の重要性に気づいたメンバーから、  
あなたへのメッセージはこちらから！

SMART食育 世田谷

検索



主催：世田谷保健所健康推進課  
電話：03-5432-2440 FAX：03-5432-3022  
運営支援：一般社団法人すこやか食育エコワーク

検索してみよう

発行：平成 31 年 3 月