

6月は食育月間、毎月19日は食育の日！

すすめよう そだてよう のぼそう 食育

食育と生活習慣に関するアンケート調査で、1日に必要な副菜を摂取している方は2割弱でした。健康づくりには、野菜摂取が必要不可欠です。市では、第2次食育推進計画における重点取り組みとして、野菜摂取を促し、野菜を摂取する際のポイントを周知するため「ON 野菜プロジェクト」を推進していきます。

健康推進課

☎992-5711

ON 野菜プロジェクト

- ON** 野菜料理を毎食食卓にON！
- 温** 温野菜にして野菜をたくさん食べよう！
- おん** 温故知新。野菜を活かした郷土料理を食べよう！

1日に必要な野菜料理は5皿程度

1日に必要な野菜の摂取量は350グラムです。下の図は、野菜を摂取するのに必要な量の目安です。70グラムの区分の料理だと1日5皿、140グラムの区分の料理だと1日2皿と70グラムの区分の料理を1皿食べないと1日に必要な野菜の摂取量に足りません。毎食野菜を食べるように心掛けましょう。

70グラム (1皿分)				140グラム (2皿分)	
	ほうれん草のおひたし	かぼちゃの煮物	ひじきの煮物		野菜の煮物
					
	きのこソテー	野菜サラダ	貝たくさん味噌汁		芋の煮っころがし
					
					野菜炒め

食育啓発活動の協賛店舗を募集しています！～地域で食育をすすめよう～

食の生産・販売など食育に関わるさまざまな方々と連携・協力して、地域全体で食育を積極的に進めています。食生活を見直すきっかけづくりになる取り組みを行います。当市では野菜摂取量の増加や減塩に力を入れています。

チラシの配布や食に関する表示などの食育啓発活動に協力できる店舗を募集しています。協賛を希望する事業者は、健康推進課へご連絡ください。協賛店舗は、市公式ウェブサイトに掲載し、イメージアップにつながるようPRしていきます。活動内容は、ご相談ください。

活動例

- 食育に関するチラシや「ON 野菜プロジェクト」クリアファイルの配布
- 「食材の産地や旬」、「1日350gの野菜を食べましょう」など記載したポップの掲示

「ON 野菜プロジェクト」協賛店



※左記のシールを配布します。