



野菜を食べよう!!

皆さんは、1日にどれくらいの量の野菜を食べていますか？
市では、市民の皆さんに、野菜を1日350g以上とることを推奨するため、「野菜いっぱい運動」に取り組んでいます。
積極的に野菜をとって、健康な体をつくりましょう。
☎健康づくり政策課健康指導1係(袋井保健センター) ☎42-7275

1 野菜の役割と平均摂取量

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に必要な栄養素の重要な供給源であり、病気を予防するうえで、とても重要な役割を担っています。

国の健康施策である「健康日本21」では、1日あたりの野菜の平均摂取量の目標量を350g以上と定めています。

しかし、平成20年度の国民栄養調査によると、1日当たりの平均摂取量は295g。まだまだ目標には届かない状況です。

2 袋井市での取り組み

平成23年3月に策定した第2次袋井市食育推進計画では、野菜を1日350g以上とることを推奨し、「野菜いっぱい運動」として、健診時や公民館まつりなどの場で、呼び掛けたり、市内飲食店の野菜いっぱいメニューに「野菜いっぱいマーク」を付けたりして、市民の皆さんに広く啓発しています。



野菜いっぱいマークは、1食分に野菜が120g(1日分の野菜摂取量の約3分の1)以上使用されている、飲食店の料理に表示し、市民の皆さんに「野菜をもっと食べてもらえよう」啓発活動を行っています。

また、野菜いっぱいマークを表示している飲食店は、「野菜いっぱいマーク表示店」として、市に登録されています。

「野菜いっぱいマーク表示店」を募集しています

◇市では「野菜いっぱいマーク表示店」として、登録していただける飲食店を募集しています。

対象 1食分のメニューに、野菜を120g(1日分の野菜摂取量の約3分の1)以上使用している市内飲食店

申込方法 袋井保健センターにある申込書に記入し、必要書類を添付してお申し込みください。申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

◇詳しくは、お問い合わせください。

☎☎健康づくり政策課健康指導1係(袋井保健センター) ☎42-7275

3 ご利用ください「野菜いっぱいマーク表示店」

外食は、野菜の摂取不足になりがちです。

「野菜いっぱいマーク表示店」では、メニューに野菜いっぱいマークが表示されているため、どれを選べば野菜をたっぷりとれるかが、一目瞭然。5月末現在、39の飲食店が登録されています。

登録されている飲食店は、新鮮な地元野菜を取り入れたり、野菜を使った「こだわりメニュー」を提供したりと、皆さんにお勧めできるお店ばかりです。

外食でも、野菜をたくさんとるよう心掛けましょう。

なお、野菜いっぱいマーク表示店は、袋井保健センター・浅羽保健センターをはじめ、各公民館などで配布している「野菜いっぱいマップ」をご覧ください。

また、市ホームページ (<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>) でも、ご紹介しています。



野菜ひとくちメモ

- ①1日、両手3杯分くらいの野菜を食べましょう。
- ②加熱して、かさを減らして食べるとたくさん食べられます(マヨネーズやドレッシングは使いすぎないように注意しましょう)。
- ③外食の場合は、野菜の多いメニューを選ぶようにしましょう。