



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい

#2961 健康UP↑通信

VOL. 5

発行：令和元年8月26日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

毎日の食生活に



350gの野菜

を食べましょう!

平成12年3月に「健康日本21」が策定され“成人1日あたりの野菜の平均摂取量 目標量：350g”とされたことから、本市でも野菜を1日350g以上摂ることを推奨するため「野菜いっぱい運動」を展開しています。

野菜をいっぱい食べると「生活習慣病予防」「便秘解消」「抗酸化作用」「免疫力を高める」などの効果があります。

1日に必要な野菜の量は350g。手ばかりで生野菜3杯分、野菜のおかずで5皿分です。

朝食



昼食



夕食



火を通すとかさが減り、たくさんの野菜が食べやすいです。

「野菜いっぱい運動」とは、野菜を1日350g以上摂ることを啓発するとともに、外食時など利用者に野菜がたくさん含まれるメニューの紹介をし、自らの健康づくりに役立ててもらい取り組みです。



野菜いっぱい運動普及事業のシンボルマーク

野菜いっぱいマーク表示店 登録店68店舗 メニュー数 234(令和元年8月22日現在)
1食分のメニューに野菜が120g以上(1日の野菜必要量350gの1/3量)含まれている料理を提供しているお店を登録しています。

ふくろい野菜いっぱい運動協力店 登録店20店舗(令和元年8月22日現在)
野菜の普及に関する取組を実施しているお店を登録しています。

登録店は裏面を確認

野菜いっぱいマップを活用してください!

野菜いっぱいマーク表示店と、野菜いっぱい運動協力店を紹介する「野菜いっぱいマップ」を作成しました。外食は、野菜不足になりがちです。どの店でどのメニューを選べば野菜をたっぷりとれるのかわかります! 袋井市内でお食事の際は、ぜひ参考にしてください!

野菜いっぱいマップ等は、「ふくろい野菜いっぱい運動普及事業」で検索!

<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kurashi/soshiki/09/05/shokuiku/1422534281302.html>

9月10日～16日は自殺予防週間です

袋井市では、毎年10人を超える方が自殺で亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死といえます。これは、誰にでも起こり得る危機であり、その場合には誰かに援助を求めることが大切です。一人で悩まないで、まずは、お気軽にご相談ください。

こころの健康相談(袋井保健センター) 電話：0538-42-7340

その他相談窓口等は、「袋井市こころの相談窓口・医療機関」で検索!



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

野菜いっぱいマーク表示店一覧

店名	住所	電話番号	店名	住所	電話番号
茶花	袋井市萱間215	49-1281	喫茶anne	袋井市新屋二丁目1-2 交通ｸﾞｰｼﾞﾝｸﾞ1F	42-3043
西多奈	袋井市友永14番地の2	48-6402	炭焼きレストランさわやか袋井本店	袋井市川井70-1	43-5288
さのや会館	袋井市上山梨1593-2	49-0180	かつさと 袋井店	袋井市川井56-1	45-2880
やまに給食	袋井市上山梨三丁目2-17	48-6059	関西和風出汁・海鮮料理 だいこん亭	袋井市川井272-1	43-0625
ともえ	袋井市上山梨883-5	48-6536	安楽亭 袋井店	袋井市永楽町138	41-2911
南来成咲	袋井市上山梨二丁目12-18	49-1438	Good Day Café	袋井市川井963-1	43-5380
一休 パル店	袋井市上山梨二丁目12-2	49-1389	IZACAFE coo-kai	袋井市川井868-4	44-0770
焼鳥 でん	袋井市上山梨2-11-4	49-0151	子香 栄町店	袋井市栄町9-20	43-1056
めし処 いな穂	袋井市上山梨226	49-0971	南欧料理 ピエーノ	袋井市高尾町14-6	43-5464
マナカマナ	袋井市下山梨二丁目1-3	30-6648	とりや茶屋	袋井市高尾町15-7	42-2427
可睡齋	袋井市久能2915-1 (※要予約)	42-2121	料理 千	袋井市高尾町20-15	43-2296
焼肉・とんかつの大貴	袋井市堀越1690-1	43-9005	すずめ	袋井市栄町1-1みかど横町	42-8120
松乃木飯店	袋井市山科3224-2	43-3398	割烹居酒屋 ひさの	袋井市三門町2-22	43-3476
旬処 くじら	袋井市月見町10-2	30-6451	手羽先 おとうちゃん	袋井市高尾町12-5	44-1110
丸福 久能店	袋井市久能1751-1	44-6555	せいろ蒸し 炉端焼 和楽	袋井市高尾町12-6	43-1239
旬菜チャイナ華萬	袋井市堀越3-5-7	44-1267	oyasai酒場 コミナミ商店	袋井市高尾町25-14 グレイズがーてん 1F-C	44-1778
道とん掘 袋井店	袋井市堀越三丁目1-3	45-2801	和膳洋菜 みすとらる	袋井市広岡1697-1	44-1994
とれたて食楽部	袋井市山名町3-3	41-1100	麺屋 破天荒	袋井市愛野東1-7-8	43-0050
凜や 袋井店	袋井市堀越3-16-7	45-1550	UDEMAKURI DINING 厨'S	袋井市愛野東二丁目7番地の4 FaceT 103号	43-6161
はやたろう袋井店	袋井市堀越3-19-13	45-3122	CAFÉ No. iE	袋井市愛野南1-2-14	44-7100
鉄板居酒屋ひばごん	袋井市川井1311-6	30-6396	パールルスティカール	袋井市愛野南2-3-1	44-6387
カフェ・ワインアンドダイニング カスティノ	袋井市川井1311-6 KT-1F	44-2539	中国料理 絲	袋井市神長25-3	43-8115
焼肉 紅蘭	袋井市堀越二丁目21-21	43-2901	アーガン袋井店	袋井市大門14-10	44-4478
串の木	袋井市泉町二丁目3番	43-3903	ちゃんこ富士司	袋井市新池3151	24-8830
ステーキハウス あんとれ	袋井市久能1061-1	43-5341	IBUSHIYA Honey! ハニー!!	袋井市新池389-1	43-9233
こだわりとんかつ かつ平 袋井店	袋井市久能1048-1	44-7750	袋井温泉 和の湯	袋井市諸井2022-3	23-1500
いこい食堂	袋井市泉町一丁目2-13	42-7537	タオ	袋井市諸井1944-2	23-8019
とんかつのせんば 袋井店	袋井市葵町三丁目7-8	42-6651	丸福餃子 浅羽店	袋井市諸井1202-1	23-4300
四季の庵 宮本	袋井市田町二丁目4-15	44-0414	ふるさと	袋井市浅羽2295-3	23-1007
中華料理 子香	袋井市田町一丁目1-1	42-8717	バイキングレストラン あぐりレストラン陽だまり	袋井市浅岡447	23-8918
蔵yoshi	袋井市旭町一丁目18-24	44-8815	天友	袋井市浅羽1169-55	23-2770
MameHana	袋井市袋井38	43-7387	味の吉	袋井市浅羽1209-6	23-8880
石窯焼きピッツァ&スパゲッティ Plum Field (プラムフィールド)	袋井市国本3370	44-1114	Café & Bakery げんらく	袋井市岡崎1225-6	23-0141
きたよし	袋井市新屋二丁目3-30	42-1321	太助	袋井市湊935	23-2027

ふくろい野菜いっぱい運動協力店一覧

店名	住所	電話番号	店名	住所	電話番号
魚宗給食	袋井市高尾808-1	42-4165	一休 パル店	袋井市上山梨二丁目12-2	49-1389
ポーラ化成工業株式会社 (西洋フード・コンバスターグループ)	袋井市愛野1234	42-7112	めし処 いな穂	袋井市上山梨226	49-0971
NSKワナー株式会社 (いわきゅうベネフィット)	袋井市愛野2345 (磐田市気子島961)	43-1211 (36-9261)	Café & Bakery げんらく	袋井市岡崎1225-6	23-0141
とれたて食楽部	袋井市山名町3-3	41-1100	バイキングレストラン あぐりレストラン陽だまり	袋井市浅岡447	23-8918
株式会社 杏林堂薬局	浜松市中区板屋町111-2	053-453-5111	炭焼きレストランさわやか袋井本店	袋井市川井70-1	43-5288
袋井北部街づくり株式会社 (ショッピングセンターパティオ)	袋井市上山梨4-1-2	30-1221	松乃木飯店	袋井市山科3224-2	43-3398
Good Day Café	袋井市川井963-1	43-5380	マックスバリュ袋井豊沢店	袋井市豊沢字高山下1142	44-8880
カフェ・ワインアンドダイニング カスティノ	袋井市川井1311-6 KT-1F	44-2539	旬菜チャイナ華萬	袋井市堀越3-5-7	44-1267
南来成咲	袋井市上山梨二丁目12-18	49-1438	料理 千	袋井市高尾町20-15	43-2296
IBUSHIYA Honey! ハニー!!	袋井市新池389-1	43-9233	きたよし	袋井市新屋二丁目3-30	42-1321