

野菜を食べて健康づくり！

1日に必要な野菜摂取量が350gといわれる中で、愛知県民の1日の野菜摂取量男性229gは、全国でワースト1、女性は238gで全国ワースト3（平成28年国民健康・栄養調査の結果）と残念な結果となっています。高血糖や高血圧、肥満などの生活習慣病の予防や健康増進のためには野菜を食べることがとても大切です。

そこで、野菜（831）プロジェクトの一環として、次のとおり健康づくり課の栄養士とボランティアによる「野菜を食べて健康づくり！」の啓発ブースを出展します。ご来場お待ちしております。

日 時 令和元年5月20日（月）～ 24日（金）
各日11：00～14：00

場 所 一宮市役所本庁舎西側「夢織り広場」

内 容 1日野菜摂取量の目安となるフードモデルの展示
「野菜を使った簡単時短レシピ」の配布
「いちのみや健康マイレージ」チャレンジシートの配布
食改ボランティア活動紹介
H29年度「野菜料理コンテスト」優秀作品レシピの紹介



1日に350gの野菜をとりましょう

野菜は健康な食生活に欠かせない大切なものです。

野菜は生で刻んだ状態で1日両手山盛り3杯（350g）以上食べましょう。

※加熱すると、半分のかさになります。



さらに、海そう・きのこ・こんにやくを積極的に食べましょう。

資料：ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」より