

8月31日は やさいの日



「清流の国ぎふ」 野菜ファーストプロジェクト

平成28年、岐阜県民野菜摂取量は、46都道府県中(熊本県除く)、男性38位(平均282g)、女性33位(平均261g)と低順位でした。そこで、岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに野菜摂取量増加の取り組みを行っています。

1日の野菜摂取目標量350gを達成するには、男性はあと約70g、女性はあと約90gの野菜摂取が必要です。毎日の食事に+1皿の野菜を食べましょう！

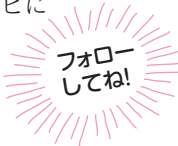
野菜ファーストとは？

- いつもの食事に+ (プラス) 野菜一皿
- 食事の一番最初に野菜を食べましょう
- 野菜摂取量全国1位を目指しましょう

ぎふ野菜ファーストのInstagram

野菜たっぷりレシピなどを紹介しています。

みんなのおすすめ野菜レシピに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね！



知っていますか？ ぎふ食と健康応援店

岐阜県では県民の皆さまの健康づくりを応援していただけるお店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。

野菜たっぷり料理のお店も紹介しています。野菜が不足しがちな外食でのお店選びにご活用ください！！



【岐阜県
公式ホームページ】



1日 -2g
適塩生活

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も
増えがちです。
減塩にも気を付けましょう！

食塩1日の目標量
(15歳以上)
男性：7.5g 未満
女性：6.5g 未満

問 西濃保健所 ☎73-1111
町保健センター ☎32-9025



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈デザート〉 ココアわらびもち風

片栗粉でわらび餅のような食感を作り出すことができます。作り方は、ひとつの鍋に材料を入れて、火にかけるだけで簡単にできます。夏の暑い時に、ひんやり食感のスイーツが食べたいときにおすすめです。

作り方

- ① 鍋に材料をすべて入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 弱火にかけて混ぜ続け、もったりしてきたら、2分混ぜ続ける。
- ③ 火を止め、バットに入れて粗熱をとる。冷めたら食べやすい大きさに切る。

材料(4人分)

片栗粉 …………… 40g
砂糖 …………… 30g
牛乳 …………… 200cc
ココア …… 大さじ1・1/2



● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
105kcal	1.8g	2.1g	60mg	0.1g