

8月31日は

# やさいの日

まず野菜!  
食べて健康  
日本一!



1日350g以上を目標に  
野菜を食べましょう!

平成28年度県民栄養調査において、岐阜県民の1日の野菜摂取量が男性273g、女性257gと目標量まで70g程足りないことがわかりました。

毎日の食事に野菜料理を+1皿(約70g)で目標の350gを目指しましょう!

## 野菜ファーストとは?

- ◆いつもの食事に+ (プラス) 野菜1皿
- ◆食事の1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 インスタグラム



Instagram

イベントや野菜たっぷりレシピなど「野菜ファースト」による情報発信を行っています。

「#ぎふ野菜ファースト」で、ぜひ皆さまも野菜食の写真を投稿してください!

フォロー  
してね!



【岐阜県公式  
ホームページ】

## 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。外食でのお店選びにご活用ください!!

たっぷり野菜! しっかり減塩!

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

## 栄養教室(食生活改善推進員養成講座)の参加者を募集します

食を通じた健康づくりのための知識や、調理実習などを仲間と一緒に楽しく学びます。食生活改善推進員として仲間とともに調理実習などの地域活動を通して地域へ食育の輪を広げてみませんか。本人や家族のための参加もお待ちしております。

★日 時 9時30分~12時30分

日にち	内容	調理実習テーマ
8月31日(木)	食中毒撃退法	満点朝ごはん
9月29日(金)	バランスよい食事について	骨を丈夫にする
10月17日(火)	高血圧予防について	おいしい減塩
10月27日(金)	糖尿病予防について	からだにやさしい
11月17日(金)	日常生活で運動量アップ	らくらく野菜たっぷり
12月8日(金)	これからの健康づくり	卒業パーティ

★日 時 町中央公民館2階 第3会議室 調理室

★定員 20人

★受講料 1,800円(調理実習代300円×6回 初回に徴収します)

★申込 8月18日(金)までに町保健センターへ電話にてお申し込みください。

問 町保健センター ☎32-9025