

# 8月31日はやさいの日

野菜を食べよう! + 食塩は控えめに

岐阜県の食生活状況は? (令和4年度県民栄養調査結果より)

	野菜	食塩
摂取量	264g	9.1g
目標量	350g以上	7g以下

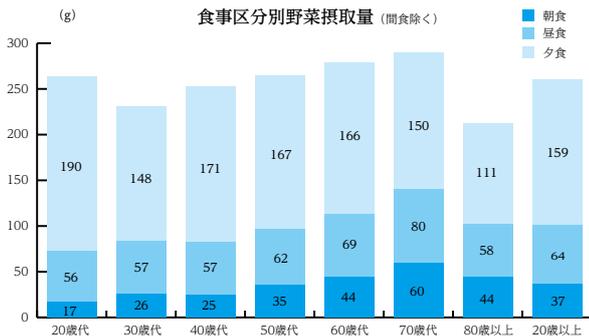
+86g (野菜)      -2.1g (食塩)



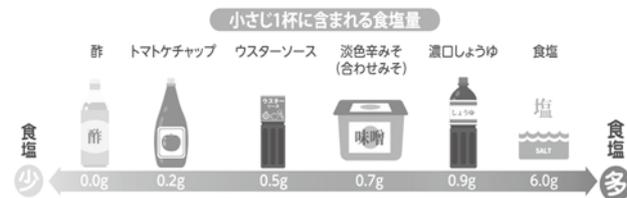
## ランチでも、たっぷり野菜・しっかり減塩

昼食の平均野菜摂取量は64gです。昼食時に120g以上の野菜摂取を心がけ、目標の野菜摂取350g以上を目指しましょう。

野菜をたくさん食べる際に、調味料を使いすぎると食塩摂取量も増えがちです。減塩にも心がけましょう!



## ●食塩は1食2gを目安に!



### 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。1日の野菜1/3以上が食べられる野菜たっぷりメニューのお店も紹介しています。



### ぎふ野菜ファーストのInstagram

手軽に野菜がとれるレシピや、野菜ファーストイベントを紹介しています。是非フォローしてチェック!



岐阜県西濃保健所・町保健センター

## 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。ご自身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30日(金)	食中毒撃退法	満点朝ごはん
9月27日(金)	バランスよい食事について	骨を丈夫にする
10月18日(金)	高血圧予防について	おいしい減塩
11月7日(木)	糖尿病予防について	からだにやさしい
11月29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19日(木)	これからの健康づくり	卒業パーティ

- 場所 町中央公民館2階 第3会議室 調理室
- 対象 20歳以上で今までに栄養教室を受講したことがない人
- 定員 16人
- 受講料 1,800円(調理実習代6回分を初回に徴収します)
- 申込 8月16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。

☎町保健センター ☎32-9025