

# 8月31日はやさいの日

## たっぷり野菜・しっかり減塩



←1日の野菜1/3以上のメニューがある店



岐阜県の食生活状況は？  
(第4次ヘルスプランぎふ21より)

	野菜	食塩
摂取量	264g	9.1g
目標量	350g	7.0g未満

目標量まで  
野菜+86g  
食塩-2.1g



### ●ランチでも たっぷり野菜・しっかり減塩

仕事をしていると昼食はついつい  
外食やコンビニに頼りがちです。お店を選ぶときに1日の1/3以上の野菜が食べられるメニューを提供しているところを利用するなど工夫して、目標の野菜摂取350g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！

### 野菜ファーストとは？

- ◆ いつもの食事に+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1/3以上の野菜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。外食でのお店選びにご活用ください！！



【Instagram】【岐阜県公式HP】

フォローしてね！

### 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。ぜひフォローしてチェック！

岐阜県西濃保健所



### ●食塩は1食2gを目安に！

サラダにドレッシングをかけ過ぎていませんか？ドレッシングの食塩含有量をチェックして、使う量を控えめにしましょう

高 ← 大さじ1杯当たりの食塩含有量 → 低

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

食事や健康づくりについて、講話や調理実習をとおして仲間と一緒に楽しく学びましょう。教室終了後は食生活改善推進員として、バランスの取れた食生活の定着を目的に、料理教室や健康な食生活の啓発など、仲間とともに食育の輪を広げてみませんか？ご自身やご家族のための参加もお待ちしています。

★日 時 9時30分～12時30分

日にち	内容	調理実習テーマ
8月29日(金)	食中毒撃退法	満点朝ごはん
9月19日(金)	バランスよい食事について	骨を丈夫にする
10月3日(金)	高血圧予防について	おいしい減塩
11月7日(金)	糖尿病予防について	糖尿病予防
11月28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(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

★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18日(月)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