

令和4年8月10日

報道関係者各位

山県市

山県市食生活改善連絡協議会

野菜ファーストフェアを開催

8月19日（金）、20日（土）11時～ 平和堂 高富店

山県市食生活改善連絡協議会（通称 食改 以下 当食改）は食を通して地域の皆さんの健康をサポートするボランティア団体です。野菜を食べることの大切さをもっと知ってほしい、という願いを込めて野菜に親しみを持ってもらえるようなイベント野菜ファーストフェアを開催します。

県民栄養調査（平成28年岐阜県保健医療課）によると、岐阜県民の約7割は野菜摂取量が目標量に達していないため、岐阜県では野菜ファースト推進事業を進めています。当食改は県からの委託を受け、野菜摂取量を増やすために野菜摂取の重要性や毎日の食事に簡単に野菜を取り入れられる方法などを啓発していきます。8月は野菜ファースト強化月間、毎月19日は食育の日であることに合わせ、8月19日、20日の2日間にわたってイベントを開催します。

名称	山県市食生活改善連絡協議会 野菜ファーストフェア
日時	8月19日（金）、20日（土） 11時～15時
場所	平和堂 高富店 西入口入ってすぐ 住所：山県市高木1473
内容	350gを当てよう！野菜計量体験 こんな工夫で野菜はたくさん食べられる！（展示） 野菜たっぷりレシピ配布 あなたの家のみそ汁はしょっぱい？薄味？ (家庭で調理した汁物を持参していただき塩分計測をする)

※当日の取材に関しては、検温、消毒などの新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただきますようお願いいたします。

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ】

山県市子育て支援課 山田・松波

Tel：0581-22-6839 Fax：0581-22-2117

Mail：kosodate@city.gifu-yamagata.lg.jp

《参考資料》

1 山県市食生活改善連絡協議会の概要

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、自分や家族そして地域の食生活改善を目指し、各種料理講習会の開催や健康づくり事業への参加、食育の積極的な推進に取り組むボランティア団体です。

(山県市 HP「食生活改善推進員の活動」より一部抜粋)

山県市が開催する食生活改善推進員の養成講座を受講、修了した市民が協議会に入会します。入会後も研修を受講することで栄養および食生活の知識や技術を高め、そこで学んだことを地域に普及・啓発することにより、市民の健康増進に努めています。令和4年度は会員37名で活動を行っています。

2 野菜ファーストフェア詳細

○350gを当てよう！野菜計量体験

1日の野菜摂取目標量は350gですが、令和2年度に岐阜県で行われた野菜摂取に関するアンケート調査では、「ふだんの食事で野菜の摂取量が足りている」と認識している者の6割が、不足した野菜量を望ましい量として認識しているという結果があります。野菜摂取の認識と知識にずれがみられたため、正しい知識の啓発を行う必要があります。

(岐阜県 HP「令和2年度野菜摂取に関するアンケート調査結果がまとまりました」

<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/pressrelease/161200.html>)

実際の野菜を組み合わせると合計重量が350gになるように野菜を選び、それを計量することで自身の認識と実際の350gの差を知ることができます。

○こんな工夫で野菜はたくさん食べられる！（展示）

(1)「野菜に火を通すと・・・」

野菜は加熱をすればかさが減って、たくさんの量を食えるようになります。どれくらいの変化があるか、加熱前の野菜と調理後の料理を見比べることができる展示をします。

(2)「ちょっと意外な、野菜の切り口」

野菜の断面を展示します。野菜を切るといろいろな形をしています。お子さん向けに野菜に興味を持ってもらうための展示です。

(3)「あなたの工夫、教えてください！」

毎日料理をする中で負担軽減や時短のために工夫していることをカードに記入していただき、共有できる展示をします。

○野菜たっぷりレシピ配布

岐阜県食生活改善推進員協議会が2018年に作成した「野菜ファーストレシピ集」の中からおすすめのリシピを抜粋したものを配布します。

○あなたの家のみそ汁はしょっぱい？薄味？

家庭で調理したみそ汁やスープなど50cc程度を会場に持参していただき、その場で塩分計測器を用いて塩分濃度を測定します。望ましい塩分濃度は0.6~0.8%であるため、普段食べている汁物が適切な塩分濃度であるかを知ってもらい、高血圧などの生活習慣病予防の参考にすることができます。