

令和5年7月20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

7月28日（金）、29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。

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	7月28日（金）、29日（土） 11時～15時
場所	平和堂高富店 西側入口入ってすぐ 住所：山県市高木1473
内容	<ul style="list-style-type: none">・350gを当てよう！野菜計量体験・野菜スタンプで遊ぼう！・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・減塩で高血圧予防 みそ汁飲み比べ体験・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)

【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 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。（市HP「食生活改善推進員の活動」より一部抜粋）

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5年度は会員37人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3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3年度野菜摂取に関するアンケート結果報告書」

<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/339077.pdf>)

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。

○野菜スタンプで遊ぼう！

野菜の切り口を見てみると野菜によってさまざまな形をしています。その形をスタンプとして活用し、ポストカードを作ることができます。野菜と触れ合う機会として小さなお子さんにも気軽に参加していただけます。

○こんな工夫で野菜はたくさん食べられる！（展示）

野菜は加熱をするとかさが減って、たくさん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。

○野菜たっぷりレシピ配布

当食改では、令和2年度から市広報紙やホームページ、Instagramで「食改さんおすすめレシピ」を紹介しています。これまで紹介してきたレシピの中から、野菜をたくさん使ったレシピを抽出し、レシピカードとして配布します。

○減塩で高血圧予防

・みそ汁飲み比べ体験

高血圧を予防するためには減塩が欠かせません。毎日の食事の中でおいしく減塩をするには出汁（だし）のうま味を活用することが効果的です。みその塩分濃度は同じ「出汁あり」と「出汁なし」のみそ汁を飲み比べて、だしの力を感じてください。

・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くと、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用予防の参考にすることができます。