

令和6年7月10日

報道関係者各位

山口市

山口市食生活改善連絡協議会

野菜ファーストフェア開催

7月19日（金）、20日（土）11時～ 平和堂 高富店

山口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（令和4年度岐阜県保健医療課）によると、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、県は野菜ファースト推進事業を進めています。当食改でも野菜摂取を促進する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ます。

また、野菜摂取量を増やす際には、食塩の摂取量も併せて多くなりがちです。食塩の過剰摂取によりさまざまな疾患につながることを予防するため、食塩の適正摂取についても啓発を実施しています。

名 称	山口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19日（金）、20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：山口市高木1473
内 容	350gを当てよう！野菜計量体験 野菜スタンプで遊ぼう！ 野菜たっぷりレシピ配布 どれくらい摂れているかな？ベジチェック® どれくらい摂っているかな？塩分チェック

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ】

山口市子育て支援課 河田

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6年度は会員39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5年度に山県市で実施した栄養・食生活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88%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得られました。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する必要があります。

実際の野菜を組み合わせて合計重量が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花や星など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。

○野菜たっぷりレシピ配布

岐阜県と岐阜県食生活改善推進員協議会が令和5年度に作成した野菜ファーストレシピを配布します。レシピに掲載されているQRコードを読み取れば動画でも作り方を見ることができます。

○どれくらい摂れているかな？ベジチェック®

手のひらをセンサーに当てるだけで簡単に推定野菜摂取量が見える化できる機械を使って、普段どれくらいの野菜を摂取しているかをチェックすることができます。

○どれくらい摂っているかな？塩分チェック

塩分チェックシートの当てはまる項目をチェックしていくことで、普段どれくらいの食塩を摂取しているかをチェックすることができます。また、だしのうま味を活かすと食塩量を減らしても満足感を得られることから、おいしいだしの取り方やだしの種類など、だしについての展示も行います。