



朝食でも野菜を食べよう！

8月31日は、野菜「8（ヤ）3（サ）1（イ）」の日です。野菜は豊富な栄養が含まれ、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源ですが、1人1日あたりの野菜摂取量の平均値は男性278g、女性251gとなっており、目標値の350gには届いていません。

野菜ファーストとは

食事区分別野菜摂取量

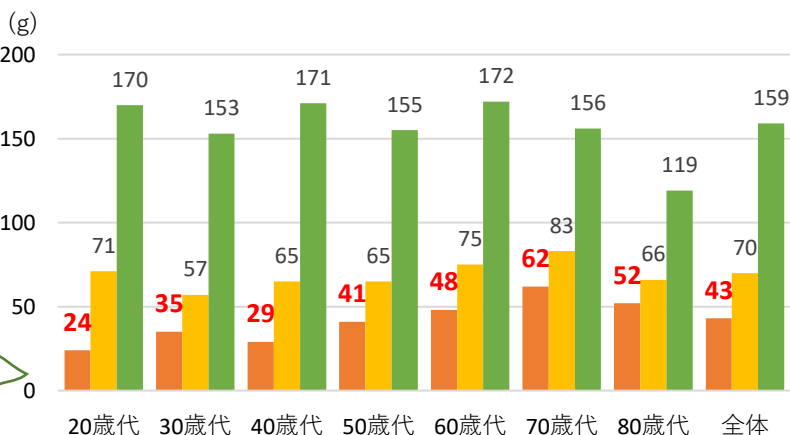
■朝食 ■昼食 ■夕食

○いつもの食事に＋（プラス）野菜1皿

野菜の持つ様々な栄養素や機能を十分に生かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。

○食事の1番最初に野菜を食べましょう

食事の最初に野菜を食べると血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。



出典：令和4年度県民栄養調査（岐阜県）

食事区分別でみると、朝食、昼食の野菜摂取量が少ないため、野菜を簡単にプラスする方法を見つけましょう

ご飯の場合

朝食に野菜をプラス！不足分の野菜を補おう！

パンの場合

作り置きできるおかずをプラス

1回分ずつ冷凍しておくと便利だよ

冷凍野菜を使うのもいいね

具たくさんに



ミニトマトはそのまま使えて手軽だね

野菜を添えよう

レンジでチン！温野菜サラダをプラス

カット野菜を使うと簡単だよ



地産地消とは

食の分野での「地産地消」とは、地域で育てられた野菜や果物、お肉、お魚などを、その地域の人たちが食べたり使ったりすることです。地元でとれた食べものを味わうことで、生産者と食べる人の繋がりが深まり、地域の農業の活性化や食育の推進に繋がります。

岐阜の農業や食文化を応援したい人達をつなぐ取り組みとして、地産地消ぎふ応援団が令和3年度より始まっています。



出典：ぎふ地産地消めぐり 地産地消めぐり事務局

まめなかなつしん 関市

検索

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

＊＊関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！＊＊