



めざせ、健康東かがわ



毎日野菜をプラス1皿

『野菜は1日350g』って聞いたことありませんか？

野菜を1日350g以上食べると、食物繊維やビタミン、ミネラルの必要量を満たすことができるため、この量が目標量とされています。『野菜350g』と言われてもどれくらい食べたらいいのか、自分がどれくらい食べているか、なかなかわからないかと思いますが、簡単に知る方法があります。

それは、野菜料理を小皿・小鉢に置き換える方法です。定食などのほうれん草のおひたしや煮物、小鉢1皿分で使われる野菜料理が約70gと言われているため、5皿分食べられていたら350g分に相当します。

27年度に行った『笑顔はつらつヘルスプラン（市健康づくり計画・食育推進計画）』の中間評価では、野菜を毎食食べる人の割合は策定時より増加しているものの、48.2%と、目標値（60%）を下回っています。このため、市では野菜を食べることにチャレンジしようと『ベジチャレ』を実施しています。

成人の野菜1日の摂取目標量… 350g以上です！

そのうち、120g以上はビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜をとりましょう。

野菜350g以上は野菜料理にすると小皿・小鉢5皿に相当します。



ベジチャレ

～野菜350gってどれくらい、
野菜の重さをはかってみよう～

日 時 11月6日（日）
受付 13時～15時
場所 とらまるてぶくろ体育館 周辺
（あいらぶ東かがわ大物産展会場内）
内容 野菜350gクイズ、栄養相談
（市食生活改善推進員）
（市管理栄養士）

笑顔はつらつヘルスプラン（食育編）

ベジチャレロビー展を開催します

本市では野菜を食べることにチャレンジする取り組み「ベジチャレ」を実施し、ベジチャレ重点実施期間である11月にライフステージ別の野菜の食べ方をテーマにロビー展を開催します。

ライフステージごとの生活スタイルに合わせた、野菜をプラスするためにおすすめの方法を紹介します。知って得する情報ばかりです。

日時：11月28日～12月7日

展示時間は市交流プラザの開館時間に順じます
※最終日（12月7日）の展示は15時までです

場所：市交流プラザ（湊1806-2）

すくすく教室 （育児教室）

市では、子育てに奮闘するみなさんの仲間づくりと情報提供の場として、すくすく教室を開催します。

子育てがより楽しくなるヒントを一緒に探してみませんか？
みなさんの参加をおまちしています。



開催日時	7回目 11月17日（木） 10時～11時 受付9時35分～9時55分	8回目 11月30日（水） 10時～11時 受付9時35分～9時55分
場所	市交流プラザ1階	
対象	0～2歳児と保護者（家族）	
内容	親子でヨガ ～子どもと一緒に体操しましょう！～	語り合おう子どものこと・自分のこと ～悩みすっきり！新たな発見！ 家族みんなが笑顔で過ごすために～
講師	はらだ母乳育児相談室 原田 好美先生	臨床心理士 豊島 佳津子先生

持ち物：7回目 / 母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、飲み物、お気に入りの玩具があれば
8回目 / 母子健康手帳

申込方法：電話またはFAXで、市役所保健課までお申し込みください。

締切：7回目は11月14日まで、8回目は11月25日までにお申し込みください。

※子ども連れでも保護者のみでも参加できます。