



～毎日の継続が大切～

# 栄養たっぷり！ 野菜を食べる習慣を

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220



## 6月は食育月間です

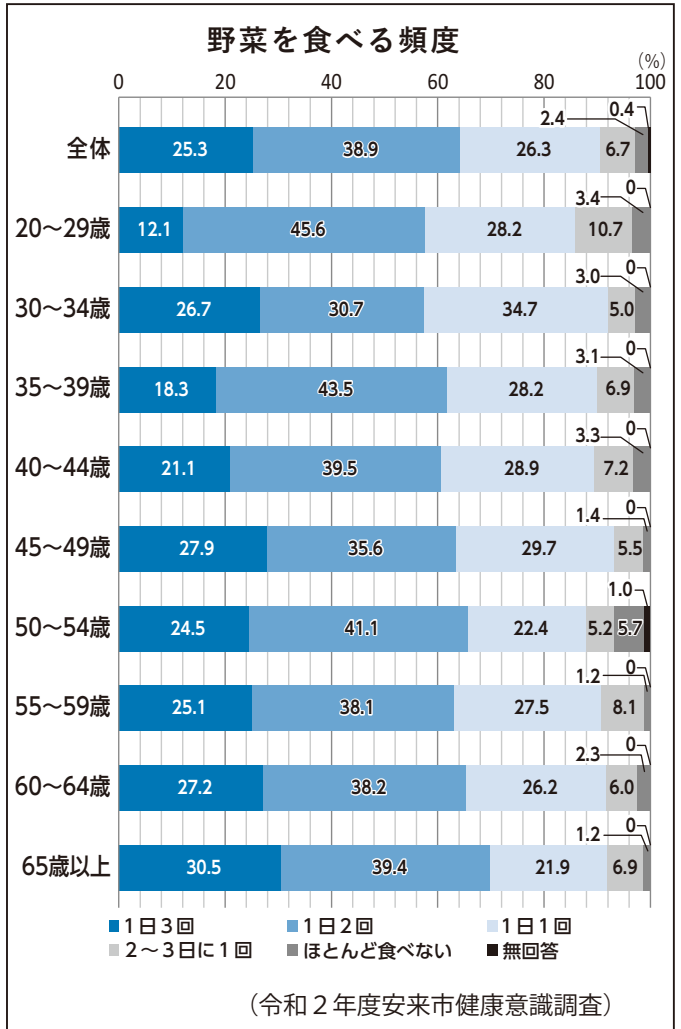
国が定める食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められています。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

子どもにも大人にも大切な「食育」。「食育月間」「食育の日」を機会に、健康な生活習慣を築くための食生活を身近なところから始めてみてはいかがでしょうか。



## 毎食野菜を食べましょう

「健康やすぎ21（第3次健康増進計画・第2次食育推進計画）」では、無駄の少ない栄養吸収ができる「野菜を1日3回以上食べている人」の割合を増やすことを目標としています。令和2年度に行った安来市健康意識調査（右表）では、野菜を1日3回食べている人の割合は全体で25.3%であり、平成27年度の結果（30.2%）と比較すると減少傾向でした。また、どの年代でも1日1～2回食べている人の割合が多いので、まずは、野菜料理プラス1品を目指し、野菜を1日3回食べることに取り組んでいきましょう。



## 野菜、どれくらい食べていますか？

「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つとして「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

1皿70gの野菜料理なら、約5皿分（目安としては、加熱した野菜なら片手の平5杯分くらい）です。

皆さんは野菜を目標以上食べる事ができていますか。

加熱した野菜なら片手の平1杯、生野菜なら両手の平1杯分で約70gです。

▶松江圏域健康長寿しまね食の分科会資料

