

栄養・食生活

『野菜摂取量を増やすための取組』



令和5年8月17日(木)
周南市健康づくり推進課

【栄養・食生活の現状】

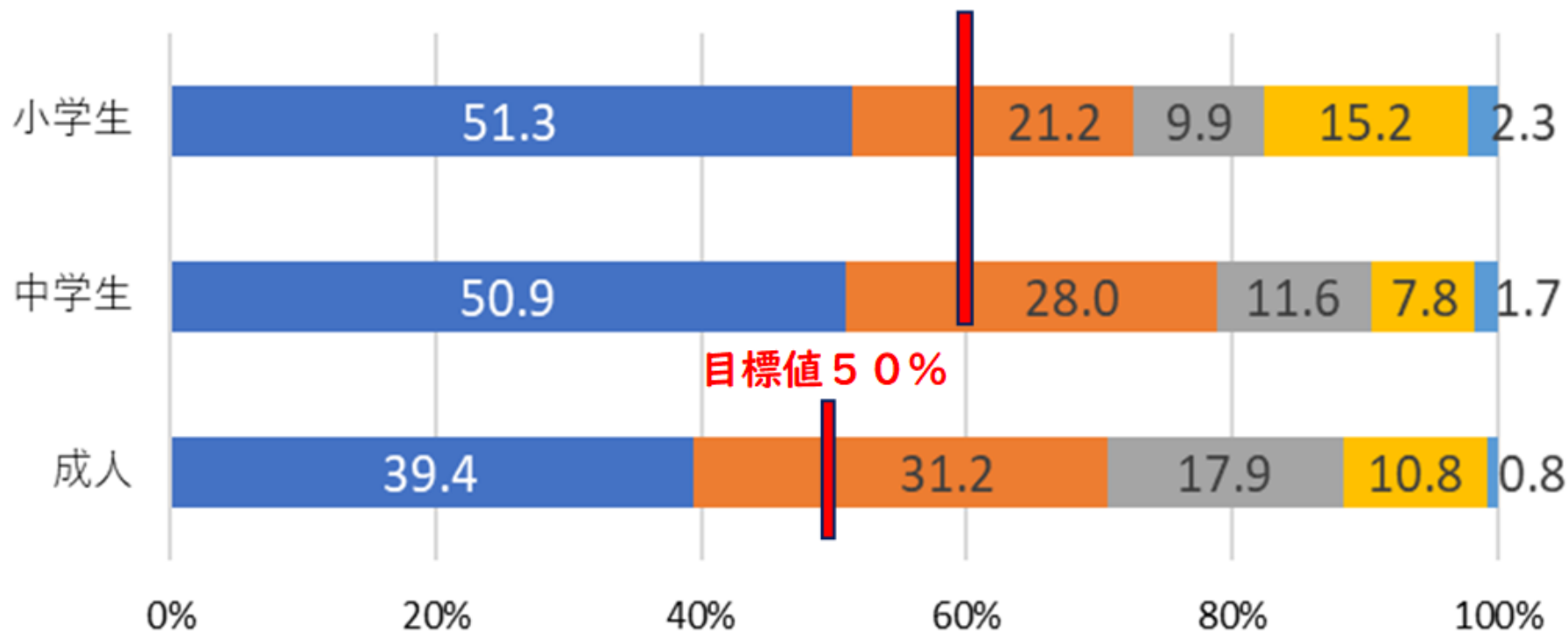
- ① **栄養バランス**に配慮した食生活
- ② **野菜**摂取量の増加
- ③ **減塩**を心がける
- ④ **よく噛んで**食べる



栄養バランス

栄養バランスに配慮した食生活を送っている

目標値 60%



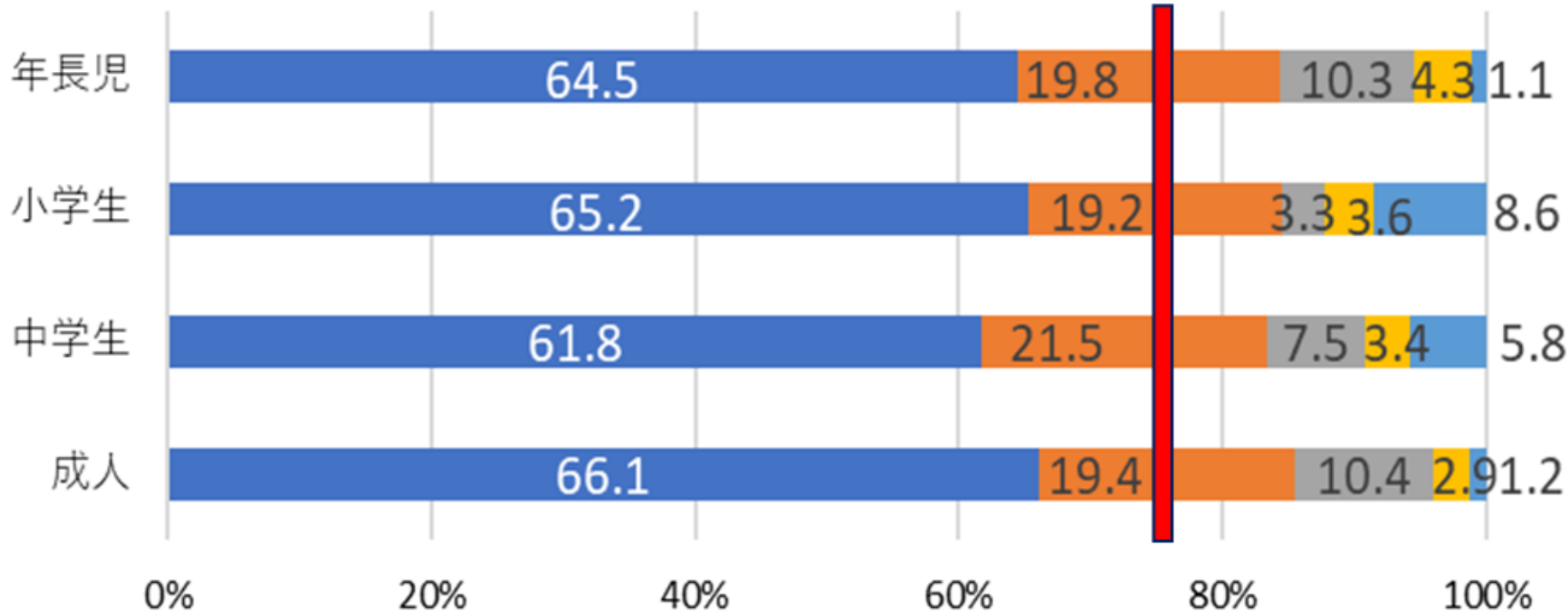
目標値 50%

■ ほぼ毎日考えている ■ 週4~5日考えている ■ 週2~3日考えている
■ ほとんど考えていない ■ 無回答

野菜

1日3回の食事で、いつも野菜を食べている

目標値75%



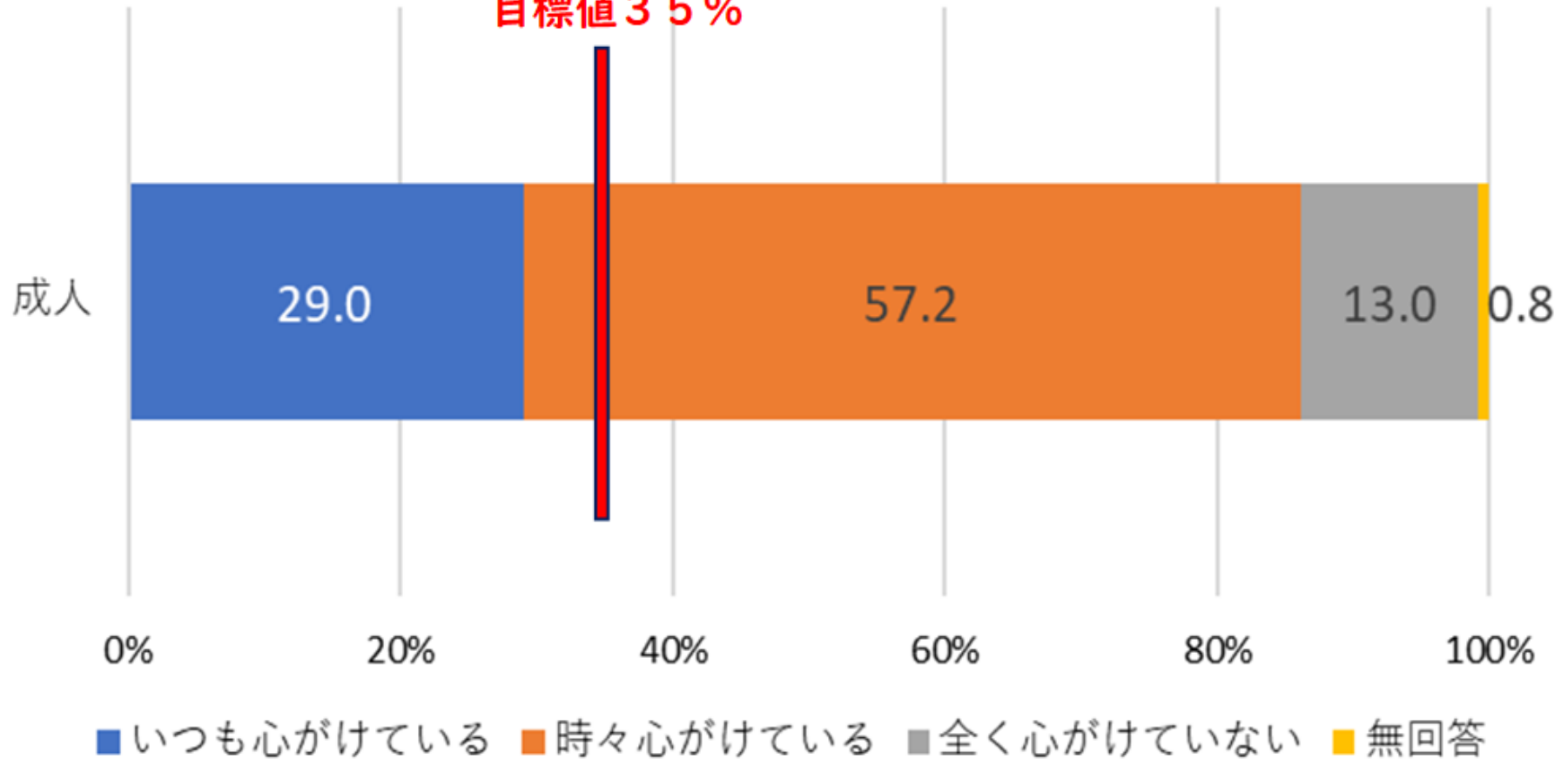
■ ほぼ毎日食べている ■ 週4~5日食べている ■ 週2~3日食べている
■ ほとんど食べていない ■ 無回答

第3次周南市健康づくり計画

塩分

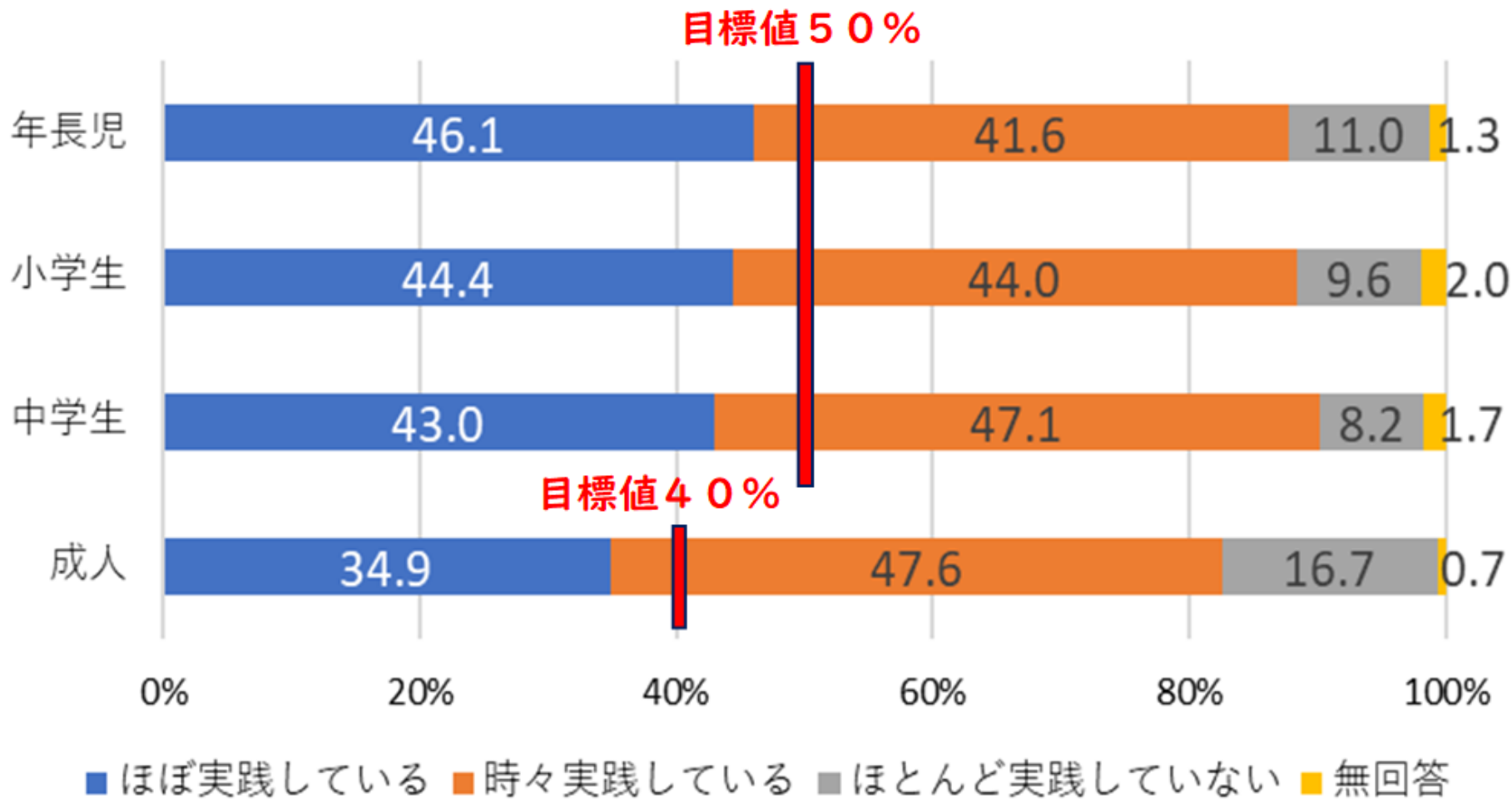
塩分の多い料理を控えることを心がける

目標値 35%

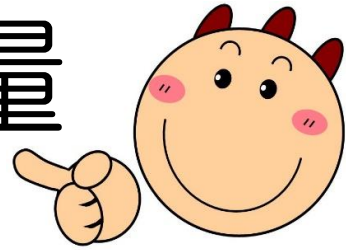


よく噛む

よく噛んで味わって食べることの実践



野菜の1日の摂取目標量



● 野菜は1日 g を目標に！



1皿 = 野菜約70g
 $70\text{g} \times 5\text{皿} = 350\text{g}$



野菜料理を1日 **5皿**

野菜の1日の摂取目標量

★生野菜は両手で3杯分

★加熱した野菜は片手3杯分が目安！！



緑黄色野菜 120g



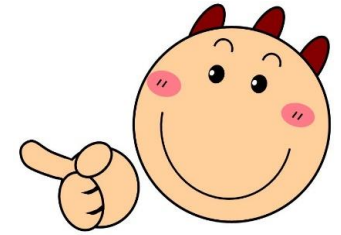
その他の野菜 230g



【主な実施内容】

■市内図書館とコラボ企画

野菜摂取量増加についてポスター掲示

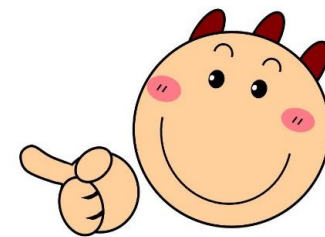


野菜摂取啓発
リーフレット配布

■野菜メニューコンクール

対象：小学校6年生

夏休みに家族と一緒に食べたい野菜メニューを募集



第16回 野菜のおいしさ発見！ 今年4年度

野菜メニューコンクール

子供たちが野菜を使ったメニューを考え、家族と一緒においしく楽しく食べることで“食”への興味関心を高めます。

『家族と一緒に食べたい！いちおし野菜メニュー！』
大募集！

どういったらよくなるか考えてみよう！
自分ひとりで手塚くできる
簡単野菜メニューを考えよう！
野菜を千切りに
変身させてみよう！

■応募資格 周南市内の小学6年生

■応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、
各学校の締切日までに学校に提出

入賞作品は、市ホームページ等で公開します。
前年度の入賞作品や参加者の声はこちらです。

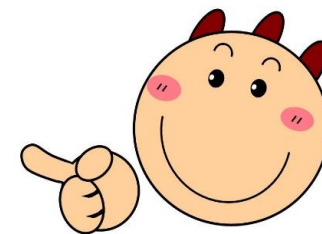
周南市野菜メニューコンクール

【お問い合わせ先】
周南市あんしん子育て室
電話 0834-22-8660 FAX 0834-22-8656

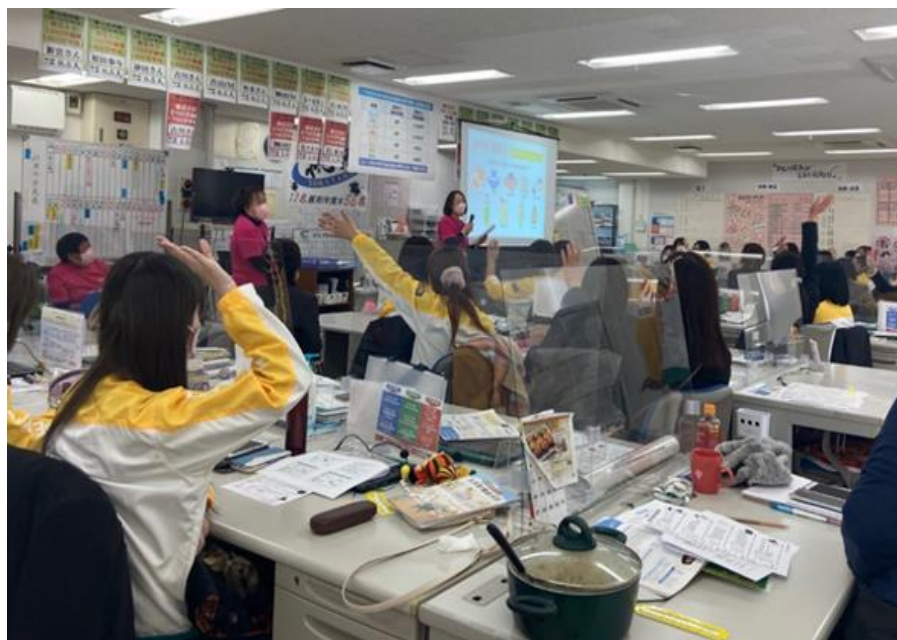
周南市



■企業への食育講座実施



生活習慣病予防のために働き世代に向けて
野菜摂取量増加について啓発



令和3年度：明治安田生命



令和4年度：日本ゼオン株式会社

■けんしん結果相談会・特定保健指導



個別相談の場で野菜摂取量を増やすための
アドバイス等を実施

■周南市の旬の野菜を使ったレシピ動画を作成

ケーブルテレビや市のYouTubeチャンネルで放送中

The image shows a screenshot of a YouTube playlist page for the 'Shunan movie' channel. The page displays a list of six videos, each featuring a thumbnail with the 'もぐもぐしゅうなん' (Mogumogushuunan) logo and a dish made from local vegetables. The videos are titled with their respective dates and ingredients, such as 'もぐもぐしゅうなん2023年8月 周南市産“スッキーニ”を使用した「ズッキーニのマヨネーズ焼き」' (Mogumogushuunan 2023 August, Shunan City-produced "Zucchini" used in "Zucchini Mayo Bake").

A pink speech bubble with a cartoon character points to the search bar, containing the text: 『もぐもぐしゅうなん』で検索！ (Search for 'Mogumogushuunan'!).

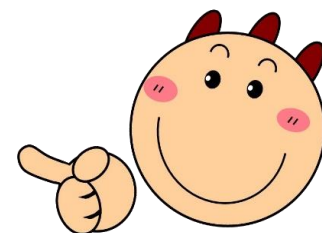
The search bar at the top of the page contains the text: 検索 (Search).

The video titles and descriptions are as follows:

- 1 もぐもぐしゅうなん2023年8月 周南市産“スッキーニ”を使用した「ズッキーニのマヨネーズ焼き」
Shunan movie チャンネル・34 回視聴・6 日前
- 2 もぐもぐしゅうなん2023年7月 しゅうなんブランド“鹿野産白大豆”を使用した「大豆入りキーマカレー」
Shunan movie チャンネル・52 回視聴・1 か月前
- 3 もぐもぐしゅうなん2023年6月 しゅうなんブランド“オリゴのめぐみキウイジャム”を使用した「鶏肉のキウイジャム煮」
Shunan movie チャンネル・202 回視聴・2 か月前
- 4 もぐもぐしゅうなん2023年5月 周南市産“新ジャガイモ”を使用した「新ジャガイモと豚肉の春巻き」
Shunan movie チャンネル・100 回視聴・6 か月前

市広報でレシピ紹介

毎月市広報でレシピを紹介中



地元産の食材を使っておいしく料理
 国産産品の活用推進協議会 考案

高崎市産「ズッキーニ」を使用した
『ズッキーニのマヨネーズ焼き』

1人分の エネルギー:197kcal たんぱく質:2.5g 脂肪:12.5g
 炭水化物:7.7g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.9g

材料(2人分)		作り方
ズッキーニ	200g	① ズッキーニ・トマト・ナスはそれぞれ5mmに切る。
トマト	75g	② 器にバターを塗り、①を並べて軽く塩・こしょうを振る。
ナス	45g	③ マヨネーズ・ピクルス・マスタードを混ぜ合わせ、②に乗せる。
ピクルス	大さじ1/2	④ 180℃に予熱したオーブンで20分焼き色が付くまで焼き上げる。
パセリ(みじん切り)	大さじ1/2	⑤ みじん切りにしたパセリを散らしてでき上がり。
マスタード	小さじ1/2	
マヨネーズ	45g	
バター	3g	
塩・こしょう	少々	

詳しく動画で解説!
YouTube
 しゅうなん産品
 レシピ動画

『ズッキーニのチーズ焼き』

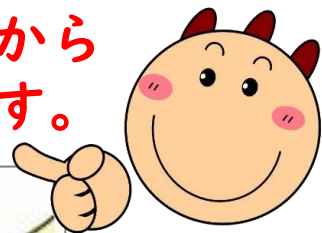
1人分の エネルギー:49kcal たんぱく質:3.1g 脂肪:3.2g 炭水化物:2.9g
 炭水化物:7.3mg カルシウム:73mg 食塩相当量:0.3g

材料(4人分)		作り方
ズッキーニ	400g	① ズッキーニを8mmの薄切りにする。
ミックスチーズ(ピザ用)	30g	② フライパンに油を引く。塩とこしょうを振りズッキーニを焼く。
油	小さじ1	③ 片面が焼けたら裏返し、チーズを乗せ、溶けるまで焼いてでき上がり。
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

問合せ 健康づくり推進課 0834-22-8553

■ レシピ集を作成・配布

市ホームページから
ご覧いただけます。



レシピ集①

『いただきます ごちそうさま』

レシピ集②

『周南の旬の野菜を食べよう!』

■野菜ソムリエ西川満希子さんとCCSの番組撮影

CCS 『ズッキーニ』 9月放送予定

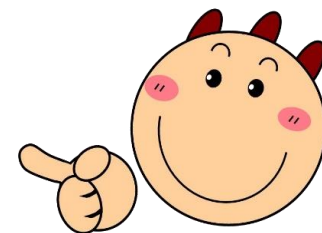


しゅうなんブランドである夜市産ごぼうや里芋を使った料理や周南市産の旬の野菜などを紹介！

■ ぶち元気がいいね！フェスタ 栄養士会や食生活改善推進協議会が野菜摂取を周知



今年度は10/9に
開催予定



【今後】 今年度初の試み
集団検診会場で食推さんと連携し野菜摂取量について
周知 (9月～10月に3回予定)

本日GWテーマ：

「野菜摂取量を増やすための取組」

【アイデア出しをお願いします】

- あなたやあなたの所属する団体では、野菜摂取を増やすために、どんなことができそうですか？
- 他の関係機関等と連携して取り組めることはありますか？
- その他 ご意見なんでも

