

江津市民は野菜不足?!

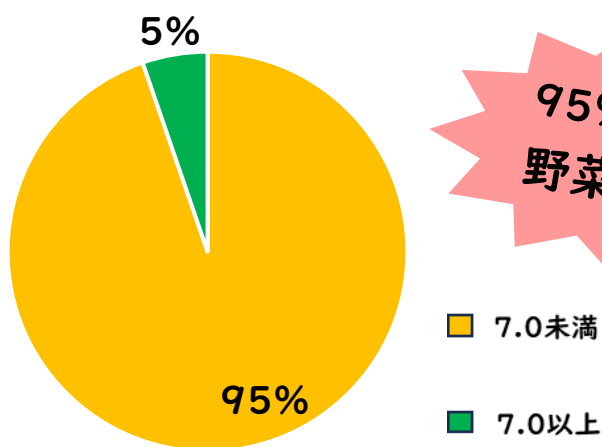


江津市では令和6年度に、ベジチェック®(※1)を活用した市民の野菜摂取状況の実態把握と野菜摂取量増加を目指した啓発を行い、市内の事業所やスーパー、市役所など様々な場で約1,000人を超える市民へ野菜摂取レベルの測定をしました。

国が示す1日の野菜摂取目標量350g以上に相当する野菜摂取レベル7.0に対し、全国平均は5.6と低くなっていますが、江津市平均はさらに低い4.6という結果でした。

また野菜摂取レベル7.0以上の人は、全体の約5%とかなり少なく、95%が野菜不足であることがわかりました。

ベジチェック®測定結果野菜摂取レベル



95%が
野菜不足!

～カゴメ自治体共創プロジェクト・江津市健康医療対策課～

※1 ベジチェック®とは…野菜の摂取量を0.1～12.0の数字で見える化できる機械です。

手のひらをセンサーに約30秒あてただけで、簡単に推定野菜摂取量を示すことができます。



そもそも
野菜を食べて
いいことあるの?

野菜って
どれくらい
食べたらいいの?



そんなあなたは
こちらを Check!



今日からできる！

野菜をたくさん食べるコツ

- 👉 すぐに食べられる野菜(トマト、レタス、きゅうり等)を常備する
- 👉 即席スープなどに野菜を加える
- 👉 レンジ等で加熱して野菜のカサを減らして食べる
- 👉 カット野菜や冷凍野菜などを利用する
- 👉 市販の弁当や外食は野菜の多いものを選ぶ
- 👉 付け合わせの野菜は必ず食べる
- 👉 野菜が摂りにくい時は、野菜ジュースを飲む

朝ごはんに最適！

野菜たっぷり簡単レシピ♪



トマトの塩昆布和え

材料(2人分)

トマト(大): 1つ

★[コーン缶: 1缶、塩昆布: 大さじ2、かつお節: ひとつかみ、
ごま油: 大さじ1/2、ブラックペッパー: お好みで]

作り方

- ① トマトを切る
- ② ★を加えてよく混ぜる

他にも、野菜たっぷり簡単レシピを公開中！



気になる方は、

江津市 食育



で検索

または右の二次元コードから→

市 HP



市 YouTube



江津市職域保健部会(事務局:江津市健康医療対策課)