

野菜食べ隊支援事業

○事業の目的

米原市民の「野菜の摂取量の増加」および「バランス食の普及」を目的とする。

○事業実施内容

市の集団健診会場や、自治会事業、ゲートボール等、人の集まる場で、1日に必要な野菜量や、加熱後の野菜量を見てもらい、野菜摂取の啓発を行う。

○用意する物

- のぼり旗（各支部で保管）
- 旗を立てるポール（各支部で保管）
- ポールを固定するテープと紐
- 野菜見本のラミネート資料（健康づくり課で保管）
- レシピ、リーフレット等の配布物（健康づくり課で保管）
- 1日に必要な野菜見本：フードモデル（健康づくり課で保管）または生野菜 350g
- 生・加熱後野菜の見本：生野菜 200g とそれを電子レンジ加熱したもの
（比較のため、同じ種類で同じ分量の野菜を使用する）
- スーパーで買ったほうれん草とそれを電子レンジで加熱した物
- 野菜を展示する机2台（実施会場で相談）

○展示方法

- 机①：野菜目安量の展示
- 机②：配布物（レシピ、リーフレット等）、パネル展示
- のぼり旗（ポールを机に固定する）

<展示例>

・机①：野菜目安量の展示



生野菜を
皿に盛る

生野菜と
加熱後の
野菜

生のほうれん草と
加熱後のもの

・机②



のぼり旗
（机に固定）

配布物、
パネル展示

○声かけの例

（健康推進員）こんにちは、健康推進員です。
今、「野菜をたくさん食べましょう」
という活動をしています。



足を止めてくれた方に対して

《普段から野菜をとられている方の場合》

（健康推進員）すみません、お忙しいところ。普段、野菜はたくさん食べておられますか？
1日の目標が350g以上なのですが。

（展示してある物を見せる）

（参加者） それくらいは食べていますね。

（健康推進員）素晴らしいです。なかなか、食べられていない方が多いんです。
野菜の中に含まれているカリウムが、体の中のナトリウムを捨てる作用があるそうなので、野菜をたくさん食べると、高血圧予防につながりますよ。
野菜には、心臓の病気や認知症予防に良いと言われている栄養素を多く含んでいるものもあります。
野菜の話、健康推進員が考えた簡単レシピをお配りしていますので、参考にしてください。ありがとうございました。

《野菜をあまりとられていない方の場合》

（参加者） あまり食べてないかもしれません。

（健康推進員）食べているつもりでも、350g 食べられていない方もたくさんおられます。
野菜に含まれるカリウムが、体の中のナトリウムを捨てる作用があるそうなので、野菜をたくさん食べると、高血圧予防につながりますよ。
生野菜ではたくさんは食べられなくても、温野菜や電子レンジで加熱するだけで、美味しくたくさん食べることができますよ。

（生野菜と電子レンジで加熱したものを比べる）

野菜には、心臓の病気や認知症予防に良いと言われている栄養素を多く含んでいるものもあります。野菜の話、健康推進員が考えた簡単レシピをお配りしていますので、参考にしてください。ありがとうございました。

急がれている方に対して

（参加者） すみません、急いでいます。

（健康推進員）そうですか。

野菜の話、健康推進員が考えた簡単レシピをお配りしていますので、参考にしてください。ありがとうございました。