

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長野県
取組市町村名 取組団体・企業名	大町市
取組の名称	食育月間食育推進啓発展示とベジチェック®を使用した野菜充足度測定
実施時期	食育推進啓発展示：令和7年5月30日（金）～6月12日（木） 野菜充足度測定会：令和7年6月6日（金）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	<p>大町市では、第4次大町市食育推進計画に基づき食育を推進しています。目標達成に向けた取組として『はかる』ことをテーマに取組を行っているため、本期間における食育推進啓発展示と併せ、野菜充足度測定会を行いました。</p> <p><b>【目的】</b> 野菜は、からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で生活習慣病や認知症の予防にも重要であり、1日350g以上の野菜摂取が推奨されています。</p> <p>自分の推定摂取量を測ることで、体験的・客観的に1日の目標量との差を知ることが目的とし、令和4年度より「ベジチェック®」を使用した野菜充足度測定会を市内各所で実施しています。</p> <p><b>【測定方法】</b> 推定野菜摂取量として、「皮膚にカロテノイドがどの程度含まれるのか」を専用のタブレットとセンサーを用いて測定します。測定される値は、過去4週間程度を反映します。</p>  <p>本測定は、推定値ですが、測定方法がシンプルで簡単なため、子どもから高齢者まで幅広い年代に活用しています。測定値の結果は、Microsoft Excelにてデータ入力を行い集計しています。</p>

### 【展示内容】

- ・ 健康的な生活のカギは『はかる』
- ・ 栄養成分表示を活用しましょう！
- ・ 塩分（食塩相当量）を『はかる』
- ・ 1日の目標量の野菜を『はかる』



当市の健康課題である高血圧者減少のため、健康的な食事の基本となる学校給食という生きた教材の活用し、また野菜は350gの野菜を実物大サイズで掲示をして視覚的に考えながら楽しく学ぶことができる展示を行いました。

