

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	大阪府
取組市町村名 取組団体・企業名	大阪狭山市
取組の名称	「健康大阪さやま21×食育ひろば」
実施時期	毎月、月初めに更新
取組内容	市のホームページ、facebook、子育て情報アプリ、市ラインにて「健康大阪さやま21×食育ひろば」というタイトルで、健康や食育に関する様々な情報とともに野菜たっぷりレシピ、減塩レシピ、簡単朝ごはんレシピなどを紹介し、幅広い世代に健康や食の大切さを伝えています。 また、子育て支援センター、図書館、市役所、保健センターで「健康大阪さやま×食育ひろば」を提示および配布しています。  

市ホームページ URL

http://www.city.osakasayama.osaka.jp/sosiki/kenkoufukushibu/kenko_suisin/kakusyu_kekaku/1411004884253.html

子育て支援センター、図書館、市役所、保健センターにおけるチラシの配布

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	大阪府
取組市町村名 取組団体・企業名	大阪府和泉保健所
取組の名称	保健所ホームページを活用した野菜摂取の啓発
実施時期	令和4年7月～12月
取組内容	府民の野菜摂取量の増加を目的に、和泉保健所ホームページを活用した啓発を実施しました。「毎日の食事にあと1皿プラス」をキーワードに、食生活改善の実践につなげられるような情報発信を行いました。 【掲載内容】 ① <u>野菜を食べるためのポイント</u> 野菜の目標量や調理方法の工夫等を、写真やイラストを用いてわかりやすく紹介しています。 ② <u>野菜1皿（70g）を目安にした簡単レシピ</u> コロナ禍の生活で、家庭での食事や自炊の機会が増えるなか、身近な食材を使って簡単に調理できる「野菜1皿！おてがるレシピ」を掲載しています。レシピは、管内の地域活動栄養士会や管理栄養士養成校と連携し作成しました。 また、食品ロスの観点から、購入した野菜をムダなく使いきれのレシピや、保健センターと共同で作成した泉州地域の特産野菜を使ったレシピも掲載しています。 ③ <u>野菜に関する啓発資料</u> 保健センターや管理栄養士養成校と連携し、作成した野菜摂取に関する啓発媒体等を掲載し、地域の関係機関への活用を促しています。 【参考】大阪府和泉保健所ホームページ https://www.pref.osaka.lg.jp/izumihoken/syoku/yasai.html

<保健所ホームページ>

野菜バリバリ！野菜は1日5皿分（350g）をめざそう

Facebook Twitter LINE 更新日：2022年12月15日

「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値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

大阪府民の野菜摂取量は251g（国民健康・栄養調査（厚生労働省）平成28年から30年の平均値）と、目標量の350gに対して約100g不足しています。

健康な毎日を送るために、まずは、**毎日の食事に野菜をあと1皿プラスすることからはじめてみませんか？**

野菜を食べるためのポイント

1日5皿を目安に食べよう！

1日に5皿の野菜料理を食べると、目標量の350gを達成することができます。1皿（70g）の野菜は片手に乗るくらい分量です。

「朝1皿・昼2皿・夕2皿」を合算し、毎食野菜を食べることを目標にしましょう！

5皿分（350g）の野菜例

1皿分の野菜（70g）のめやす

おうちごはんに野菜をプラス！野菜レシピのご紹介

おうちごはんでも野菜を食べよう！和泉保健所管内の地域活動栄養士会や公衆栄養師地実習生、泉州ブロック栄養指導業務担当者連絡会が作成した野菜レシピをご紹介します。

野菜プラス1皿！おてがるレシピ

1皿分（70g）以上の野菜を使用した、身近な食材で簡単に作ることでできるレシピです。

トマトスープ「PDFファイル」/188KB

きゅうりのみりりん漬「PDFファイル」/216KB

パプリカのトマト煮「PDFファイル」/178KB

レンジアボカドマンの卵かけ「PDFファイル」/173KB

アスパラガイとひじきのサラダ「PDFファイル」/191KB

簡単パプリカ漬「PDFファイル」/198KB

手軽に摂れる栄養サラダ「PDFファイル」/232KB

<野菜摂取に関する啓発媒体>

野菜足りてへんのとちやう？

1日に必要は野菜の量は？
350g 不足

野菜は1日に5皿分（350g）を食べよう！
1皿（70g）の野菜は片手に乗るくらい分量です。

いつもの食事に+1！
まずはいつもの食事に+1！

和 包丁いらず！
なすのとろろ煮

洋 たんぱく質も摂れる！
簡単ピザトースト

ベジックファースト!

100gの野菜 + 100gのたんぱく質

Recipe1 豆腐とトマトのチーズオムレツ

Recipe2 人参と豆腐のナムル