

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>愛媛県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>西条市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>健診時健康教育～今の食事に目指せ！野菜+1皿～</p>
<p>実施時期</p>	<p>5月～2月の健診日</p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム</p>	<p>3 バランスよく食べよう </p>
<p>取組内容</p>	<p>【内容】</p> <p>健診の採血後や乳・子宮頸がん検診の待ち時間に、管理栄養士が作成した「今の食事に野菜+1皿」を促す動画を流しています。野菜のチカラ（食物繊維、カリウムの働きなど）や「振るだけ・レンチン・野菜ちょい足し」の簡単野菜レシピの作り方を動画で紹介しています。</p> <p>また、野菜レシピを配布したり、ホームページに掲載している野菜レシピのQRコードを設置したりし、市民に野菜の大切さと忙しい中でも簡単に野菜摂取量を増やす方法を伝えています。</p> <div data-bbox="486 1496 1002 1848" data-label="Image"> </div> <p>〈配布レシピ〉</p> <div data-bbox="1072 1265 1519 1848" data-label="Complex-Block"> <p>簡単!野菜レシピ 簡単に作ることができるので、ぜひ今日のおかずにごどうぞ!</p> <p>レタスの塩昆布和え 【材料2人分】 レタス ……120g 塩昆布 ……小さじ2 ゴマ ……小さじ1 【1人分】 エネルギー 20kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.5g</p> <p>コンソメスープ 【材料2人分】 キャベツ ……80g もやし ……60g 水 ……200ml A コソメ ……小さじ1 こしょう ……お好みで 【1人分】 エネルギー 17kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.6g</p> <p>野菜がぎ 【材料】 玉ねぎ ……80g 豚 ……大きじ4 鶏卵 ……1個 【1人分】 エネルギー 50kcal たんぱく質 2g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.0g</p> <p>目指せ! 野菜+1皿</p> </div>