

## 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>岐阜県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>岐阜市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>おいしく簡単フレイル予防レシピ集と動画を岐阜市ホームページに掲載</p>
<p>実施時期</p>	<p>4～12月</p>
<p>取組内容</p>	<p>岐阜市公式ホームページにフレイル予防レシピ集、岐阜市公式 YouTube にレシピ動画を掲載しました。</p> <div data-bbox="475 817 1013 1164" data-label="Image"> </div> <p>(岐阜市 HP レシピ集掲載画面)</p> <div data-bbox="1082 1153 1560 1433" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="497 1467 619 1590" data-label="Image"> </div> <p>(レシピ動画)</p> <p>新聞、広報ぎふ、LINE、Twitter、Facebook にてPRを行いました。</p> <div data-bbox="475 1691 1189 2042" data-label="Image"> </div> <p>(広報ぎふ掲載ページ)</p>

## 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	岐阜県
取組市町村名 取組団体・企業名	可茂保健所
取組の名称	事業所と協働した社員食堂を活用した食育活動
実施時期	令和3年6月～令和4年2月
取組内容	<p>事業所と保健所が協働して、従業員の健康維持、生活習慣病発症予防・重症化予防を目的に、社員食堂を活用して自然と健康になれる食環境を整備に取り組みました。また、年間通して健康教育やイベント、アンケート等を行い、喫食者自ら健康を管理・改善するための行動変容を促しました。</p> <p>①食堂における食環境整備 メニュー表に主食、主菜、副菜を示すシールを貼付し、バランスの良い食事の組み合わせを意識づけました。 調味料を卓上から小分けに変更し、食塩相当量の表示を行いました。 テーブルに健康情報を掲載した食卓メモの設置し、2週間ごとに内容を交換し食生活改善のポイントを周知しました。</p> <p>②野菜たっぷりメニューイベントの開催 9月と11月にイベントを開催し、野菜たっぷりの特別メニューを提供しました。 野菜の充足度を測定するベジチェックの体験も行い、楽しみながら自身の食生活を見直していただきました。</p>



**秋の野菜収穫祭**  
～自分の野菜摂取量をチェックしてみよう！～

**11月2日(火), 18日(木)**  
時間 11:30～13:30

《開催場所》  
**社員食堂**

**野菜たっぷり特別メニュー**  
お好みてご飯に乗せてピピンが丼風に!

- ☆ご飯 ☆味噌汁
- ☆ピピン風豚肉炒め
- ☆もやしのナムル
- ☆秋の甘酢和え
- ★エネルギー 694kcal(ご飯200g) 610kcal(ご飯150g)
- ★食塩相当量 3.2g(汁物含む)
- ★野菜量 172g

**ベジチェック体験コーナー**  
野菜の充足度を測定します!

手のひらを置いて数十秒で結果がでます。

皮膚のカロチノイド量から野菜摂取量を推定します。

**野菜ファーストとは？**

いつもの食事に+(プラス)野菜1皿

食事の1番最初に野菜を食べましょう

野菜摂取量全国1位を目指しましょう

### ③健康教育の実施

食卓メモの内容と合わせた健康教育動画を作成し、各部署の会議等で視聴していただきました。  
健康診断の結果還元時に健康情報を同封し、健診結果と併せて食事の内容も見直していただきました。  
年3回アンケートを実施し、食に関する知識や意識について確認しました。