

# あきたの食育



めざせ健康寿命日本一！



© 2015年秋田県んだっチ

## みんなでめざせ健康寿命日本一！

- ・望ましい食生活の啓発
- ・食品の安全安心に関する知識の普及
- ・郷土料理教室の開催
- ・農作業等の体験機会の提供

- ・給食等を通じた食習慣定着
- ・望ましい食習慣の形成
- ・食品の安全・環境への理解
- ・給食への地場産物活用

関係団体

幼稚園・保育所・  
認定こども園等、学校

家庭

- ・望ましい食習慣の実践
- ・食育体験活動の参加
- ・食品ロス削減の実践
- ・地域の食文化の継承

農林漁業・  
食品関連事業者

- ・農作業等の体験機会の提供
- ・給食等への地場産物の提供
- ・健康に配慮した商品、メニューの開発
- ・消費者との交流

市町村

- ・地域の特性をいかした市町村食育推進計画の策定と実施

県

- ・共食への支援
- ・食品の安全、食品ロス削減の啓発
- ・地産地消の推進
- ・栄養・食生活改善の啓発

### 〈取組例〉食品関連事業者、市町村、学校等と連携した一斉キャンペーンの実施

**もう一皿野菜をプラス！キャンペーン**

期間：令和7年8月～10月 8月31日は野菜の日

野菜の目標摂取量 **350g\***

秋田県民の野菜摂取量 **286g\*\***

1日に必要な野菜摂取量**350g**まで **70g不足しています！**

※1) 1人・1日当たり ※2) 令和4年国民健康・栄養調査

**野菜70gのめやす**

【やさい(生)】

- 中くらい 1/2こ
- 中くらい 1本
- 小さめ 2こ
- 中ほどの葉2枚
- 中くらい 1/16こ
- 中くらい 1/4こ

【料理\*】

- ほうれんそうのおひたし
- にんじんシリシリ
- キャベツソテー

普段の食事にもう一皿(70g)野菜をプラスしよう！

※適量およそ10cmのお皿に70gの野菜をもりつけています。(農林水産省HPから一部抜粋)

～できることから始めよう！食からの健康づくり～

●相談窓口「秋田スタイル健康な食事」  
健康に配慮したメニューと提供店を紹介しています。

●県民の食生活調査  
食事のポイントがわかります。

毎日きずやかに進めたいポイントがいくつかあります。

お問い合わせ：秋田県健康増進部健康づくり推進課 TEL.018-860-1426



**もう一皿(70g)野菜をプラス！キャンペーン**

8月～10月 8月31日は野菜の日

1日に必要な野菜350gまであと**70g**

秋田県健康づくり推進課

**野菜70gのめやす**

- もやし ひとつのみ
- たまねぎ 1/3こ
- トマト 1/2こ
- きゅうり 小1本
- ブロッコリー 40g
- ほうれんそう 小1本

！食事のポイントはこれら！

●相談窓口「秋田スタイル健康な食事」  
健康に配慮したメニューと提供店を紹介しています。

●県民の食生活調査  
食事のポイントがわかります。

毎日きずやかに進めたいポイントがいくつかあります。

お問い合わせ：秋田県健康増進部健康づくり推進課 TEL.018-860-1426