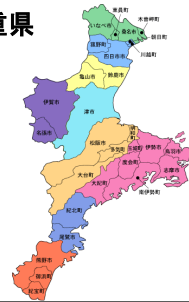


みえの食フォーラム～野菜たっぷり食塩エコで健康生活～

○県民の食生活において、野菜不足と塩分のとりすぎが課題である。食に関する人々と県民が集い、食と健康に関する知識や実践を学び、共通認識を高め、相互に活動意欲を向上させることにより、県民の健康づくりを推進する。(参加者605人)

三重県



【取組の内容】

○事例発表 2題

- ①社員食堂のテーブルのしょうゆさをスプレー式に交換することで、しょうゆ使用量と費用を削減できた企業の取組を紹介。
- ②減塩料理のコンクール(国立循環器病センター主催)でグランプリを受賞したレシピを院内だけにとどまらず、地域へ普及させる活動を行っている病院の取組を紹介。

○特別講演

○健康野菜たっぷり料理コンクールの最終審査実施

審査員の実食審査と参加者の投票により最優秀賞を決定

○展示 小・中学生の朝食メニューコンクール受賞作品、

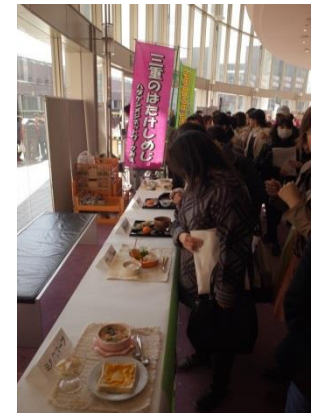
食品表示、生活習慣病予防等

○試食・販売 事例発表②の減塩食、三重県産きのこ、みえの安心食材など



【取組の成果】

県民と食に関する人々(農林水産、教育、健康福祉等の関係者)が交流し、県内の事例発表などから、野菜たっぷり減塩食生活について、ともに学び、ともに考えることができたと思われる。健康野菜たっぷり料理コンクールは20歳前後の応募者が多く、若い世代が野菜摂取を見直す機会となった。



主食・主菜・副菜を基本に 食事バランスに気を付けている人の割合

調査対象人数	食フォーラム参加者605人(アンケート回答数273人)
調査内容	「食生活指針」の7つの項目の中から実践している項目を複数選択
結果	「主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスに気を付けている」を選択した人は85.7%。 (年々増加 H25年度71.3%、H26年度80.1%)