

8月は「野菜ファースト強化月間」、8月31日は「野菜の日」

食事は「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが大切。
県では、生活習慣病を予防し、健康づくりを推進するために「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」を展開しています。

暑い夏を乗り切るためにも、「たっぷり野菜 しっかり減塩」を実践し、健康な体を保ちましょう。



野菜ファーストとは

- ① いつもの食事に+(プラス)野菜 1皿
- ② 食事の1番最初に野菜を食べましょう
- ③ 野菜摂取量全国1位を目指しましょう

たっぷり野菜 1日350gの野菜食べよう！

Q.岐阜県民の野菜摂取量は？

男性:278g 女性:251g

出典:保健医療課「県民栄養調査」(2022年度)

1日当たりの野菜摂取目標量(年齢別)

3~5歳	6~7歳	8~9歳	10歳以上
240g	270g	300g	350g

参考:女子栄養大学「7訂食品成分表2018 資料編」

岐阜県民の約7割の人が野菜不足という状況です。

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、野菜の摂取量を増やすことで、生活習慣病などの予防につながる事が多くの研究で明らかになっています。また、野菜などに多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄する役割があります。厚生労働省は、成人の1日の野菜摂取の目標量を350gとしています。岐阜県民の平均野菜摂取量はあと約70g(小鉢1皿分)足りていません。毎日の食事に「+1皿(約70g)」の野菜を加えるよう心がけましょう。

毎日の食事
1~4皿



小鉢1皿分約70gの野菜

自分や家族の食習慣を見直してみましょう！



しっかり減塩 食塩の取りすぎに気を付けよう！

Q.岐阜県民の食塩摂取量は？

男性:9.7g 女性:8.6g

出典:保健医療課「県民栄養調査」(2022年度)

1日当たりの食塩摂取目標量(年齢別)

1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳以上
3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	(男性)7.0g未満 (女性)6.5g未満	(男性)7.5g未満 (女性)6.5g未満

【目安】小さじスプーン1杯=6g

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」



岐阜県民の約7割の人が食塩を摂りすぎています。

野菜をしっかり食べている方の中には、たくさん食べるために調味料を多く使ってしまい、食塩の摂取量が増えてしまうことがあります。野菜摂取量と合わせて、減塩にも気を付けましょう。

1日3食とした場合、1食あたり食塩約2gとなるように心がけましょう。食品を選択する際には、栄養成分表示の食塩相当量を確認するなど、減塩を意識してみましょう。



1日 -2g
適塩生活



食塩をとり過ぎると…

血圧が上がって脳卒中や心臓病、腎不全などを引き起こすリスクや、胃がんのリスクが高まります。



たっぷり野菜・しっかり減塩 のための工夫！

野菜を食べる目安は？

野菜100gの目安



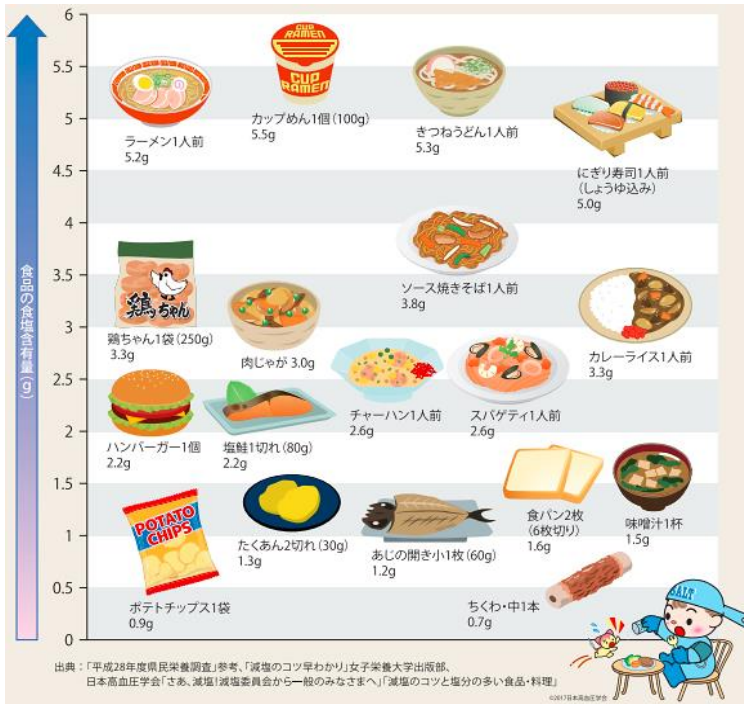
1日の野菜摂取
目標量350g

目安 生野菜なら両手3杯分



身近な食品の食塩量の目安は？

普段食べている身近な食品には、どれくらい食塩が含まれているのでしょうか。



食塩摂取量を減らすコツは？

最近はスーパーやコンビニ等でも減塩をした食品が増えてきています。

まずは、**栄養成分表示**で食塩相当量など確認するようにしましょう。



栄養成分表示 大きさ1(15g)当たり	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	3g
脂質	4g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.6g

野菜をたくさん食べるコツは？

調理前にできるコツ	洗うだけで食べられる野菜を利用する
	冷凍野菜を上手に活用
調理時にできるコツ	汁物を具たくさんにする
	加熱して「かさ」を減らす

調理のコツ	香辛料や酸味を活用する
	低塩・減塩調味料を活用する
食べ方のコツ	めん類の汁は残す
	汁物は1日1杯までにする
	食卓に調味料を置かない



ぎふ野菜ファーストの
Instagram

手軽に野菜がとれるレシピなどを紹介しています。
是非フォローして、チェックしてみてください！



令和5年度

～8/18

清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰 応募企業を募集中！

健康経営の顕著な取組みや模範となる健康づくりを行っている企業を「清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰(健康経営優良企業部門)」(注:昨年度までの清流の国ぎふ健康経営優良企業表彰)として表彰しています。今年度も募集を開始しておりますので、ぜひご応募ください。

応募方法 持参、簡易書留又はメールにより申請書等を書面(押印不要)又はPDFファイルにて提出
募集期間 令和5年7月18日(火)から8月18日(金)
応募基準 募集要項に記載の応募基準を全て満たす企業
表彰式 表彰団体に選定された場合は、県が主催する表彰式にご参加いただきます。
また、優良企業の取組みを紹介する冊子、パネル、動画を作成予定です。



募集要項・様式はこちらから <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/188476.html>

二次元コードはこちら



8月は、『野菜ファースト強化月間』