

目標は1日350g

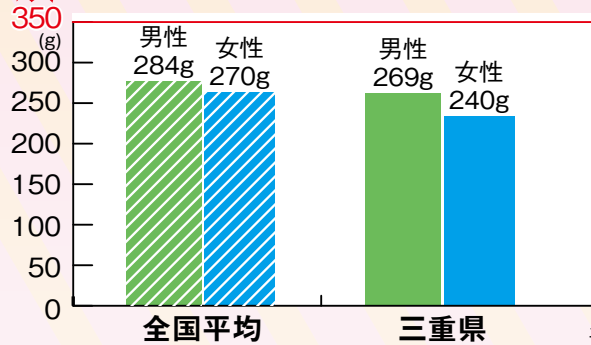
# 「1食ごとにいただき」

平成28年「国民健康・栄養調査」では、三重県の野菜摂取量の平均値は全国43位でした。野菜はビタミンやミネラルなどを含み、がんをはじめ、肥満や高血圧などの生活習慣病予防に効果的です。体を健康に保つために、意識して野菜を食べましょう。

1日に食べてほしい野菜の量は**350g**。1食当たりの目安は、加熱した状態で、自分のげんこつ大1個分です。食事の前に、「いただきグー」で野菜の量を確認しましょう。

三重県民は野菜不足！  
全国43位

目標 ■1日の野菜摂取状況



平成28年「国民健康・栄養調査」

野菜が1日当たり約100g不足しているよ!



「野菜をもっと食べよう!」を啓発するため、ポスター・レシピを募集しました。その入賞作品を紹介します。

	園児の部	小学1～3年生の部	小学4～6年生の部	中学生の部
ポスター部門	<b>最優秀作品</b> <p>ときわ幼稚園(5歳) 宇野煌琉さん</p>	<p>八郷小学校 3年 服部統也さん</p>	<p>水沢小学校 5年 鎌田美羽さん</p>	<p>中部中学校 3年 藤原杏吏さん</p>
	<b>作優作品秀</b> <p>日の本保育園(5歳) 服部美希さん</p>	<p>暁小学校 2年 渡邊有真さん</p>	<p>暁小学校 4年 江間穂香さん</p>	<p>富洲原中学校 3年 水野帆咲さん</p>
レシピ部門	<b>最優秀作品</b> <p>「夏野菜たっぷり簡単 キッシュ」 暁小学校 3年 水谷愛理さん</p>	<p>「色どり豊かおいなりさん」 富田小学校 6年 坂田唯さん</p>	<p>「元気になる豚コマと夏野菜のカレー炒め」 山手中学校 1年 落合 駿さん</p>	<p>「さつまいもシチュー」 四日市農芸高等学校 3年 勝又海空理さん</p>
	<b>優秀作品</b> <p>「夏野さいのチーズ たっぷりホットサンド」 富洲原小学校 2年 武田葉央莉さん</p>	<p>「色々野菜ギョーザ」 桜小学校 5年 羽根結月さん</p>	<p>「サラダ豚丼」 朝明中学校 1年 太田銀河さん</p>	<p>「丸ごとキャベツ」 四日市農芸高等学校 3年 小森誉峻さん</p>

食育推進ポスター・レシピ入賞作品については、市ホームページ(HP ID 1510027720346)で公開しています。ぜひご家庭でも活用していただき、みんなでおいしく楽しく野菜を食べましょう。

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は 健康づくり課 ☎354-8291 FAX 353-6385