

や さい
8月31日は 野菜の日！



あなたの野菜量、測ってみませんか？ 野菜のカンタン測定＆体験会



普段の野菜摂取量をチェックしたり、実際に1日に必要な野菜量を測ってみる体験イベントを開催します。普段の食生活を見直すチャンス！参加無料、予約不要でどなたでも参加できます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

日 時

8月31 日（月） 午後2時～4時

場 所

アルビス 氷見店（氷見市窪 295-1）

内 容

①野菜の摂取量チェック(ベジメータ)

機器に指先を入れて、カロテノイド量を測ることにより、普段どれくらいの野菜を食べているかの目安が分かります。

②野菜350g 計量体験

大人の1日に必要な野菜の量は350g以上！実際に測って量を確認しましょう。

参加の方には
プレゼントがあります



問合せ

氷見市健康・医療対策課 TEL 74-8414

野菜摂取で健康に！今より野菜+1皿を目指しましょう

● 野菜を食べるとこんないいことが！

ビタミン

食物繊維

ミネラル

がとれる！

- ・食事の栄養バランスアップ
- ・体重増加の抑制・肥満の予防
- ・がん・循環器疾患、糖尿病の予防
- ・病気などで亡くなるリスクの低下



● 1日の野菜摂取目標量は350g以上！

厚生労働省では、生活習慣病予防の観点から、**1日350g**を目標としています。日本人の野菜摂取の平均値は**258.7g**となっています。この差は**約100g程度**※（野菜料理1～2皿分）です。食事に野菜を**1皿追加**しませんか。

野菜 350g



料理に
すると

野菜料理 5皿



毎日野菜を
+1
プラス1皿

主催 氷見市健康・医療対策課／氷見市食生活改善推進協議会