

美味しく
食べて
ずっと健康に

健康いわくら21

～目指そう！1日350g～

特集 あなたの野菜、足りていますか？

●問合先 健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎ 37-3511）

「健康いわくら21」では、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を防ぎ、いつまでも元気で健やかに過ごすために、1日350gの野菜を食べることをすすめています。

令和6年 国民健康・栄養調査報告の野菜摂取量の平均値は、愛知県20歳以上の男性280g、女性231g。目標値まで、あと 男性70g 女性119gです！！

まずは、野菜のおかずを一皿増やすことから始めてみませんか？

両手3杯で350gの野菜がとれます♪



なす 40 g
もやし 50 g



ニラ 50 g
ミニトマト 30 g
にんじん 20 g
オクラ 20 g



白菜 140 g



加熱すると

かさが減ります！



野菜を効率よく摂るポイント

- ・炒め物や電子レンジ加熱、鍋物、スープにする
- ・冷凍・カット野菜を活用する
- ・外食は、野菜の多い定食を選んだり、もう一品サラダを追加する



オクラ納豆



サバ缶の野菜炒め



白菜の重ね蒸し
なすとトマトの中華和え

↓レシピはこちらからチェック！



健幸づくりサポーターで作成した
レシピが他にもいっぱい！



我が家のイチオシ★レシピを募集しています！！

家族が喜んでくれる美味しい
レシピを右記二次元コードから
投稿を待ってます！



みんなの食・健康、 のぞいてみました

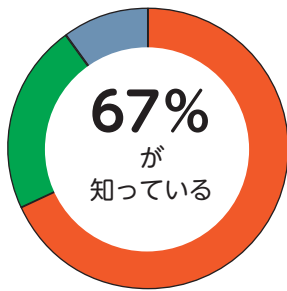
あなたは、
どうですか？

～令和8年度野菜の日アンケートより～

市では、8月30日(日)に行われた野菜の日イベントで、「食生活と健康」に関するアンケートを実施しました。
ここでは、その結果の一部を紹介します。

Q1

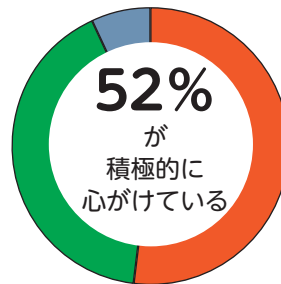
野菜を1日「350g以上」摂取が
望ましいことを知っていますか？



- 知っている 103人
- 今回初めて知った 33人
- 知らなかった 10人

Q2

野菜の摂取量を意識した食生活を
心がけていますか？



- 積極的に心がけている 76人
- 時々心がけている 60人
- あまり意識していない 10人

Q3

健康に関することで、気になって
いることや不安に思っていること
はありますか？

食生活

睡眠・疲労

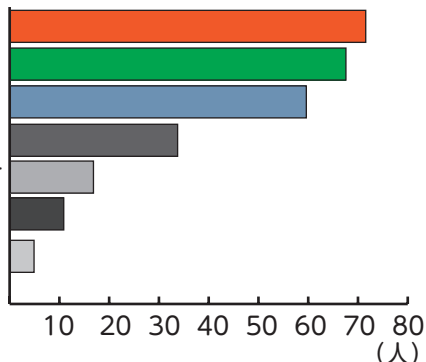
体力・筋力の低下

生活習慣病

健診の結果について

特になし

その他・未回答



Q4

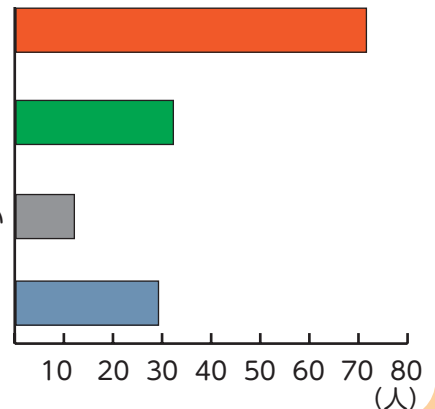
今年度、特定健診やがん検診などの
けん診を受けましたか？

受診済み

受診予定がある

まだだが今後受けたい

予定はない



アンケート結果を踏まえて、市民の皆さんにインタビューしてみました！



50代 女性

実際に350gがどのくらいかを見ることができ、今後の食生活の参考になりました。正直摂取できていないかもしれないと思ったので、意識して摂取しようと思います。



30代 男性

普段から野菜は食べるようにしていますが、野菜摂取度測定をして、思ったよりも野菜が足りていないことが分かって、少し驚きました。毎日適量をとることの大切さと難しさを感じました。

あなたも、
野菜摂取度を測ってみませんか？

11月7日(土)～8日(日)の市民ふれあいまつりの健康フェアで測定ができます。
小学生以上の方が対象なので、気軽に参加してください！



次のページでは、活動しているボランティアの声を紹介します。

食を通して、 地域を元気に。

食による健康づくりのため、地域で活動している
健幸づくりサポーターさんにお話を伺いました。



Q1 ボランティアを始めたきっかけは？

お友達に誘われたことや、食に興味があったこと、地域の役員をしていたことなど、始めたきっかけは人それぞれです。

Q2 活動ではどのようなことをしていますか？

月1回の学習会では、食や栄養について学んでいます。秋の健康フェアに向けて、野菜を使ったレシピの作成をしたり、当日の運営をお手伝いしています。

また、昨年は「食品ロス削減推進サポーター養成講座」を受講しました。今年は6月に「ぬか床造り」、8月には「野菜の日」のイベントに協力するなど、学んだことを地域の活動にも生かしています。

Q3 これから参加する人に伝えたいことは？

市内では野菜を育てている人が多い一方で、野菜を1日350g食べるという目標には届いていません。私たちは、身近にある野菜をもっと食卓に取り入れてもらえるよう、野菜をはじめとした食の大切さを、より多くの人に知ってもらいたいと思っています。活動に参加することで、食に関する興味・知識が自然と増え、家族や身近な人に食の大切さを伝えることにもつながります。自分の都合に合わせて学習会に参加できるので、少しでも興味がある人は、ぜひ一度、学習会を体験しに来てください！

あなたも健幸づくりサポーターになりませんか？

こんな人に
おすすめ！



食や料理に興味がある



健康づくりに関心がある



誰かの役に立つ活動をしてみたい



新しいことを始めてみたい

野菜摂取度測定
が楽しかった



野菜の日（アピタパワー岩倉店）

一晩漬けるだけ
で食べごろに！

おいしく
漬かります



ぬか床造り

活動内容

食生活に関する知識の周知啓発等、健康づくりにつながるレシピ作成

活動日時

月1回、午前9時30分～正午（ところ：保健センター）
※12月は、みそ作りを予定しています。

応募資格

市内在住の満18歳以上の人

申込

保健センター（☎37-3511）へ電話

ぬか床やみそ作りなど、美味しく野菜を食べる方法を一緒に見つけてみませんか？