

野菜摂取啓発へポスター

目指せ！1日350グラム

県立大生×西部健康福祉センター



県民に食生活の改善や積極的な野菜摂取を呼びかけるパンフレットとポスターを紹介する学生たち＝磐田市見付

県立天食品栄養科学部の学生が、県西部健康福祉センターと共に、県民に食生活の改善や積極的な野菜摂取を呼びかけるパンフレットとポスターを作成した。県内の大学や県の関係機関、給食施設などに配布して普及啓発に活用する。

県の「野菜マシマシキャンペーン」の一環。作品は、管理栄養士の免許取得を目指す同学部4年の栗田望々夏さん、伊藤凜さん、桑原マリアさん、丸井穂乃美さんの4人が手がけた。

厚生労働省が示す野菜摂取量の目標値は、1日当たり1人350gと掲げている。一方、2016年の国の調査によると、県民の摂取量は男性が274g、女性が243gでいずれも目標値に届いていない。

A4判パンフレットは工夫を凝らしたデザインと分かりやすい文章で目標値を

下回っている現状や原因を伝えた。野菜をおいしく食べられる「つけだレ」レシピも紹介した。A1判ポスターはトマトや白菜など9種類の野菜を例に挙げ、どれだけ摂取すれば目標値に近づけるのかをイラストを交えて説明した。

主にパンフレットのデザインを考案した伊藤さんは「野菜不足という現状を伝えつつも、前向きな言い回しになるよう表現を工夫した。普段料理をしない人でも実践できるようなレシピが載っているので、ぜひ試してほしい」と話した。

(磐田支局・崎山美穂)

記事を読んで、問いに答えましょう。

- ①「1日に350グラム」とは、何の摂取量目標値ですか。
()
- ②2016年の国の調査によると、男性も女性も目標値に届いていません。不足分はそれぞれ何グラムですか。
男性:()グラム 女性:()グラム
- ③摂取量を増やすために、どんなことをしたらいいでしょうか。

目指せ！1日350グラム

野菜摂取啓発へポスター

県立大生×西部健康福祉センター



県民に食生活の改善や積極的な野菜摂取を呼びかけるパンフレットとポスターを紹介する学生たち＝磐田市見付

県立大食品栄養科学部の学生が、県西部健康福祉センターと共同で、県民に食生活の改善や積極的な野菜摂取を呼びかけるパンフレットとポスターを作成した。県内の大学や県の関係機関、給食施設などに配布して普及啓発に活用する。

県の「野菜マシマシキャンペーン」の一環。作品は、管理栄養士の免許取得を目指す同学部4年の栗田望々夏さん、伊藤さん、桑原マリアさん、丸井穂乃美さんの4人が手がけた。

厚生労働省が示す野菜摂取量の目標値は、1日当たり1人350gと掲げている。一方、2016年の国の調査によると、県民の摂取量は男性が274g、女性が243gでいずれも目標値に届いていない。

A4判パンフレットは工夫を凝らしたデザインと分かりやすい文章で目標値を

下回っている現状や原因を伝えた。野菜をおいしく食べられる「つけダレ」レシピも紹介した。A1判ポスターはトマトや白菜など9種類の野菜を例に挙げ、どれだけ摂取すれば目標値に近づけるのかをイラストを交えて説明した。

主にパンフレットのデザインを考案した伊藤さんは「野菜不足という現状を伝えつつも、前向きな言い回しになるよう表現を工夫した。普段料理をしない人でも実践できるようなレシピが載っているので、ぜひ試してほしい」と話した。

記事を読んで、問いに答えましょう。

①「1日に350グラム」とは、何の摂取量目標値ですか。

(**野菜**)

②2016年の国の調査によると、男性も女性も目標値に届いていません。不足分はそれぞれ何グラムですか。

男性:(**76**)グラム ※ 350グラム－274グラム⇒76グラム

女性:(**107**)グラム ※ 350グラム－243グラム⇒107グラム

③摂取量を増やすために、どんなことをしたらいいでしょうか。

(例)

- ・野菜を多く食べられる「つけダレ」を紹介する。
- ・野菜を多く使うレシピを見て料理する。
- ・煮野菜は量を多く取れるので、野菜が入った煮物のおかずを増やす。
- ・鍋料理はたくさんの食材が入るので、そこに野菜を多く入れる。

など