

第4回 浦添市健康フェスタ ベジフェス 350

健康を食から考え、食生活を改善してもらうことを目的とした「ベジフェス」。普段食べている野菜料理にちょっと工夫を凝らし、野菜を「美味しく・たくさん」食べてもらうためのイベントです。

会場となった保健相談センターでは開会セレモニーの後、野菜の直売所やドレッシング作り講座、保健師による健康診断、食生活改善推進員による減塩料理試食と「健康ゲーム」が行われました。



「350 グラムってこのくらいなんだ！毎日食べているかな？」「野菜嫌いの子どもがサラダ一皿食べた！」などの声が聞こえ、子どもから大人まで野菜摂取や健康づくりについて楽しみながら学んでいる様子でした。

学んで・食べて・美味しかった



これで **350g**

野菜からはじめる 健康生活

47都道府県中 沖縄県の野菜摂取量

男性
37位



女性
44位

出典：厚生労働省平成24年
国民健康・栄養調査（2012年）

野菜、食べていますか？
成人一日当たりの野菜摂取量の目標値は350グラム。
厚生労働省が平成24年に発表したデータによると、沖縄県は男性75グラム、女性104グラム野菜摂取量が足りていないという結果が出ています。
野菜は体に必要な栄養を豊富に含んでいるだけでなく、体の中に溜まった老廃物を排出し、体のバランスを保つ重要な役割を果たしています。
ゴーヤーや島にんじんなど、私たちが住む沖縄には独特な味に栄養豊富な島野菜が数多くあります。あなたは日頃どれだけの野菜を食べていますか？



100gくらいに
乗るくらい

もう一品添える
野菜350グラムを摂ろうと思うと尻込みしてしまいそうですが、加熱処理したりジュースにしたり、工夫次第で意外と簡単に350グラムの野菜は摂れるものです。
毎日の食事にと少し野菜を足し、あなたの健康生活を彩ってみませんか？参考レシピが5ページに載っていますので、ぜひお試しください。

美肌 & 美白におすすめ！

ゴーヤー



ゴーヤーに含まれているビタミンCは、白く美しい肌を守る働きがあります。また、肌のハリを保つコラーゲンの生成にも欠かせません。

腸内環境を整えるなら

オクラ



オクラに含まれる食物繊維は腸の中の善玉菌を増やす働きがあり、お通じを改善する効果もあります。

アンチエイジング(老化予防)には！

トマト



トマトの赤い色素成分であるリコピンは、老化を予防する抗酸化力が強く、アンチエイジング効果に期待ができます。

いつもの食事にプラス！



健康でキレイになれるごはん

なにげない食事の中に健康でキレイになれるコツがたくさん隠れています。野菜ソムリエプロの堀基子さんから美と健康に役立つ野菜について教えていただきました。
「家庭の料理へ具材を増やすなどのひと工夫で今までよりも多く野菜を取ることができます。種類豊富ないろいろな野菜からたくさんの栄養をもらって内側からキレイになりましょう。」



野菜ソムリエプロ
堀 基子さん