

平成28年6月29日

健康福祉部健康推進課 課長 相川 tel 076-225-1435 (内線4130)
--

もっと野菜プロジェクト (MYP350)
「もっと野菜を食べようチャレンジ週間」の実施について

広く県民に、野菜摂取の必要性を啓発するとともに、楽しみながら野菜摂取量の増加を図ることを目的として、「もっと野菜を食べようチャレンジ週間」を実施します。

1 事業内容

チャレンジシートに1日毎の野菜摂取量を記録し、成人の必要量である350gのとり方を体験していただきます。※添付のシートをご参照ください。

コースは初級(1週間)、中級(2週間)、上級(4週間)の3つを設定し、応募者へは、抽選で県産野菜3.5kg等をプレゼントします。

20名以上で取り組みに参加する団体・企業等を募集しています。

2 取組・提出期間

7月1日(金)から8月31日(水)(やさいの日)まで(当日消印有効)

3 シートの入手方法

- ・ 各窓口

県健康推進課、県保健福祉センター、市町健康づくり担当課、協力店舗等

- ・ 県ホームページからダウンロード

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/charenngishuukann.html>

①今日1日をふりがえて、食べた野菜の量をチェックしましょう!



大きな皿で2ポイント、小鉢なら1ポイント、少しのつけ合せは0.5ポイント。

詳しくは下の「ポイントの数えかた」をご覧ください。

料理の例		記入例	初級コース							中級コース							上級コース													
			1週目							2週目							3週目							4週目						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
8/31	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
主菜	「野菜炒め」「八宝菜」など野菜の多い料理を食べた。	2																												
	肉料理や魚料理に野菜をつけ合せた。																													
副菜	野菜料理(煮物、あえ物、おひたし、サラダなど)を食べた。	2																												
	野菜たっぷりのスープや味噌汁などを飲んだ。	1																												
主食	「野菜たっぷりカレー」「野菜たっぷりラーメン」「お好み焼き」など、野菜の多い料理を食べた。																													
その他	野菜100%ジュースを飲んだ。(コップ1杯1ポイント)																													
1日ごとの合計		5																												
1週間ごとの合計			ポイント							ポイント							ポイント													

1週間で35ポイントを目指しましょう!(35ポイント未満でもご応募いただけます。)

ポイントの数えかた

手のひらに乗るくらいの量で約70gです



野菜1ポイント70gはこのくらい

- かぼちゃ 煮物サイズ3~4個
- ごぼう 1/3本
- ほうれん草 1/3わ
- だいこん 2cm幅の輪切り1切
- トマト 小1/2個
- なす 中1個
- ピーマン 大2個
- にんじん 中1/2本
- ブロッコリー 4房

大きなお皿なら2ポイント(野菜約140g)



小鉢なら1ポイント(野菜約70g)



※切り取って応募した後も、食事の参考にしてください

②応募しましょう。

当てはまるものに☑してください



コース	<input type="checkbox"/> 初級(1週間) <input type="checkbox"/> 中級(2週間) <input type="checkbox"/> 上級(4週間)
キャンペーンはどこでお知りになりましたか	<input type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> 店頭(店舗名) <input type="checkbox"/> 市町役場・県庁等窓口 <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> 食生活改善推進員 <input type="checkbox"/> その他(具体的に)
チャレンジした人	お住まいの市町 市・町
	性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
	年齢 <input type="checkbox"/> 20歳未満 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代以上
※プレゼント(抽選)ご希望の方はこちらもご記入ください	ご住所 〒
	TEL
	ふりがなお名前

・ご住所は郵便番号と番地、部屋番号まで、正確にご記入ください。不備があると、プレゼントをお送りできない場合があります。
・いただいた個人情報は、この事業以外の目的には使用いたしません。

取り組んでみた感想

MYP350 もっと野菜プロジェクト

1日に350g以上の野菜を食べましょう!



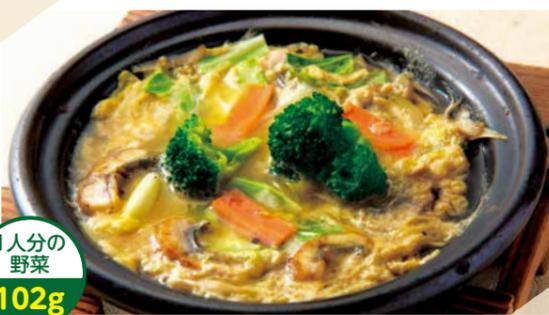
郵便で送る場合はここにのりをつけて、表面のトマト・ピーマンマークと張り合わせてください。



1日に350g以上の野菜を食べよう!

いしかわヘルシー&デリシャスメニューより 簡単レシピ

うなぎの柳川風



1人分の野菜 102g

材料 (2人分)

- うなぎ(かば焼き) 80g
- たまねぎ 40g
- ごぼう 40g
- にんじん 20g
- もやし 20g
- キャベツ 20g
- ブロッコリー 60g
- 卵 2個

うなぎの代わりにアナゴ、豚肉、牛肉でもおいしですよ!

- だし汁 100ml
- みりん 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 少々

作り方

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、ささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- たまねぎは薄切り、にんじん・キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に切る。
- うなぎは1cm幅に切る。
- 鍋に調味料を入れ、①②を加えてサツと火が通ったら、もやし、うなぎを並べる。
- 溶き卵でとじる。

ごぼうとピーマンのごま和え



1人分の野菜 90g

材料 (2人分)

- ごぼう 120g
- ピーマン 小2個(60g)
- いりごま(白) 小さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

作り方

- ごぼうはささがきにし、ピーマンは千切りにして2~3分ゆでる。
- ①をしょうゆ、砂糖で味付けし、白ごまをまぶして器に盛る。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます!

レシピ出典「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」レシピ集パート2(平成27年度石川県作成)

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

石川県健康推進課ホームページ
(レシピ集のPDFファイルをダウンロードできます)
→ <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>

日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」
(レシピ公開中です! つくれぽも募集中)
→ <http://cookpad.com/kitchen/11876368>

石川県民のみなさん目標まであと1皿ですよ!*

MYP350 もっと野菜 チャレンジ週間

M もっと
Y やさい
P プロジェクト
1日の目標は
350g以上です



※1日の野菜摂取量

目標 成人1日あたり350g以上
石川県民 男性 301g(全国20位)あと49g!
女性 268g(全国34位)あと82g!
平成24年 国民健康・栄養調査報告より

平成28年8月31日(水)まで当日消印有効

コースは3つ 初級1週間 中級2週間 上級4週間

参加は簡単!



応募は1人1枚
家族で取り組んでね。

① 毎日の野菜ポイントをチェック

② 応募

- 郵便または県庁窓口へ提出
(郵便で送る場合は下のミシン目で切り裏面の「郵便で送る場合」を参考にしてください。)
- インターネットからダウンロードしたエクセルファイルに記入・メール送信

♪ チャレンジシートに記入して応募すると

抽選で **プレゼント!**

100名様へ **県産野菜 3.5kg**



中級・上級コースに挑戦して

ダブルチャンス!!

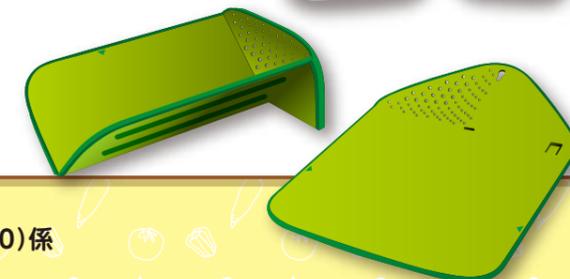
中級コース 35名様へ

密閉保存容器 中・小 2個セット
(電子レンジ可)



上級コース 35名様へ

水切り付き まな板



〈お問い合わせ先・シート提出先〉
石川県健康福祉部健康推進課 もっと野菜プロジェクト(MYP350)係
電話 076-225-1584
メール kennsui@pref.ishikawa.lg.jp
インターネット [MYP350 検索 https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/charennngishuukann.html](https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/charennngishuukann.html)

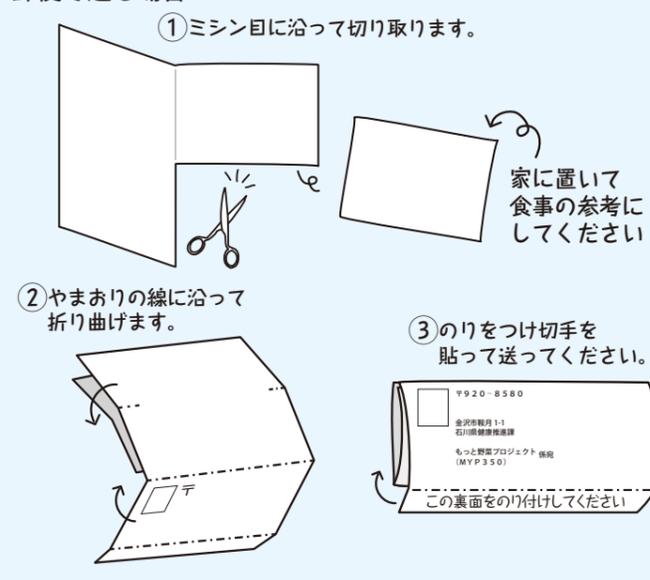
82円
切手を
貼って
ポストへ

〒920-8580

金沢市鞍月 1-1
石川県健康推進課

もっと野菜プロジェクト 係宛
(MYP350)

郵便で送る場合



郵便で送る場合：この裏面をのり付けしてください。