



各務原市政記者クラブ 同時配布資料
岐阜県政記者クラブ加盟社 各位



令和5年8月28日(月)岐阜県発表資料			
担当課	担当係	担当者	電話番号
岐阜保健所	健康増進課 健康づくり係	三宅 志保	TEL058-380-3004 FAX058-371-1233

「清流の国ぎふ野菜ファーストプロジェクト」イベントの実施について

県では、「第3次ヘルスプランぎふ21」（岐阜県健康増進計画）に基づき、県民の生涯を通じた健康づくりを推進するため、野菜摂取の重要性を広く普及し、県民の野菜摂取量全国一位を目指す「清流の国ぎふ野菜ファーストプロジェクト」に取り組んでいます。

このたび、8月31日の「野菜の日」に合わせて、イオンモール各務原店において下記のとおりイベントを開催します。

記

- 1 日時 令和5年8月31日(木)「野菜の日」 9時～15時
- 2 場所 イオンモール各務原店 1階イーストコート（とんかつ新宿さぼてん付近）
（〒504-0943 岐阜県各務原市那加萱場町3-8）
- 3 内容
 - (1) 食育SATシステムを使った食事バランス診断
1食分のフードモデルを選んでセンサーに乗せ、食事の栄養価計算と食事バランスを瞬時に診断します。参加者にはプレゼントを進呈します（先着100名）。
 - (2) 食育展示
1日に必要な野菜摂取量350gをフードモデルを使って展示します。
 - (3) 健康情報展示
健康づくりに関するパネルを展示します。
 - (4) 健康相談
保健所管理栄養士による健康相談を実施します。



〈参考〉

1 「野菜ファースト」とは？

・いつもの食事に+（プラス）野菜1皿

野菜摂取の目標量 350g に対し、小鉢1皿分(約70g)不足しているため、もう1皿野菜料理を食べましょう。

・食事の1番最初に野菜を食べる

食事の最初に野菜を食べる事で、血糖値の急激な上昇を抑えると言われています。

・野菜摂取量全国1位を目指しましょう

野菜摂取を増やし、目標量を達成するとともに、全国1位を目指します。

平成28年国民・健康栄養調査結果によると、本県の野菜摂取量は、男性38位、女性33位(下表参照)です。

2 岐阜県民の野菜摂取の状況

		令和4年度 平均野菜摂取量*1	平成28年度 平均野菜摂取量*2	野菜摂取量順位*2
岐阜県	男性	278g/日	273g/日	全国38位
	女性	251g/日	257g/日	全国33位

*1「令和4年度県民栄養調査」 *2厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

3 岐阜県民の食塩摂取の状況

		令和4年度 平均食塩摂取量*1	平成28年度 平均食塩摂取量*2	食塩摂取量順位*2
岐阜県	男性	9.7g/日	10.7g/日	全国22位
	女性	8.6g/日	9.0g/日	全国31位

*1「令和4年度県民栄養調査」 *2厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

リンク：清流の国ぎふ野菜ファーストプロジェクト

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18057.html>