

平成29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・企業にはシートを送付いたします。

2 取組期間

7月1日(土)から8月31日(木)(やさいの日)まで

3 応募締切

9月8日(金)(当日消印有効)

4 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

豆腐と旬野菜の甘酢あんかけ



- 1人分の野菜 185g
- 材料 (2人分)**
- | | | | |
|--------------|-------------|------------------|-----------------|
| ・木綿豆腐 | 1/2丁 (150g) | ・酢 | 大さじ2 |
| ・米粉 | 適宜 (大さじ1弱) | ・濃口しょうゆ | 小さじ1・1/3 (8g) |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ1/2 (3g) | ・砂糖 | 大さじ2弱 (16g) |
| ・しょうが(すりおろし) | 小さじ2 | ・鶏ガラスープ(顆粒) | 小さじ1 (3g) |
| ・にんじん | 1/4本 (50g) | ・水 | 100ml |
| ・たまねぎ | 1/2個 (100g) | ・片栗粉(同量の水でといておく) | 小さじ2 |
| ・なす | 1本 (60g) | ・サラダ油 | 大さじ1・1/2弱 (17g) |
| ・ピーマン | 3個 (90g) | | |
| ・ミニトマト | 6個 | | |
| ・しめじ | 50g | | |
- 作り方**

- 木綿豆腐は水切りしてサイコロ状に切る。しょうゆ、しょうがをまぶして10分置く。米粉をまぶしサラダ油(大さじ1)で両面を焼く。(一旦取り出しておく)
- にんじんは乱切りしてゆでておく。たまねぎはくし型、なす・ピーマンは乱切り、ミニトマトは半分に切る。しめじはほぐしておく。
- ①のフライパンに残りのサラダ油を足し、野菜を炒めて火が通ったら②とAを入れてからめる。水溶性片栗粉でとろみをつけて器に盛る。

ズッキーニのステーキ きのこソース



- 1人分の野菜 70g
- 材料 (2人分)**
- | | | | |
|--------|----------|---------|------|
| ・ズッキーニ | 1本 | ・たまねぎ | 1/4個 |
| ・塩 | 少々 | ・サラダ油 | 適宜 |
| ・こしょう | 少々 | | |
| ・ベーコン | 2枚 (20g) | A | 大さじ2 |
| ・しいたけ | 2枚 | ・だし | 大さじ1 |
| | | ・酒 | 大さじ1 |
| | | ・濃口しょうゆ | 小さじ2 |
- 作り方**

- ズッキーニは、斜め切りにし、塩こしょうをふる。サラダ油を熱したフライパンで両面焼き、ステーキにして皿にうつす。
- ベーコンは細切り、しいたけ・たまねぎを薄切りにして炒め、Aをいれて味をととのえる。ズッキーニの上にかけてソースとする。

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3(平成28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

取り組み期間：平成29年7月1日(土)～8月31日(木)まで

応募締切：平成29年9月8日(金)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

野菜ドレッシング 2本

上級コース 35名様へ

スープボトル (保温可)

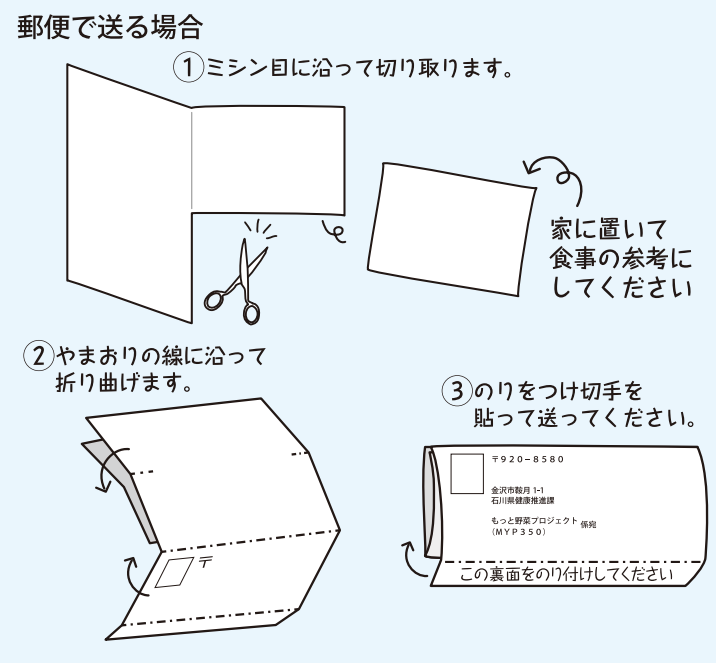


82円
切手を
貼って
ポストへ

〒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)



〈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](https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/charenngishuukann.html) 検索 <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/charenngishuukann.html>

郵便で送る場合：この裏面をのり付けしてください。

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。

