

平成30年8月30日

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

## 「野菜1品プラス運動」の実施について

野菜摂取量の増加を図ることを目的に「野菜1品プラス運動」を実施します。

### 1 事業内容

普段の食事に野菜を1品プラスすることを呼び掛けるポスターやポップ等の普及啓発ツールを職場や飲食店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等に掲示します。

### 2 運動期間

9月1日(土)から9月30日(日)まで

### 3 標語(スローガン)の募集

「野菜1品プラス運動」を広めるため、県民の皆さんから標語を募集します。

#### (1) 応募期間

9月1日(土)から9月30日(日)まで

#### (2) 応募内容

県民の皆さんにもっと野菜を食べてもらうことを呼び掛ける標語を考えて応募してください

#### (3) 応募締切

9月30日(日)当日消印有効

#### (4) 応募用紙の入手方法

- ・各窓口  
県健康推進課、県保健福祉センター、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/healthydelicious/yasailpin.html>

# 「野菜1品プラス運動」普及啓発ツール 見本

ポスター A2・A3

1日に350g以上の野菜を食べよう!

## 野菜1品プラス運動

いつもの食事に野菜をプラス!

運動期間 9月1日〜30日

石川県民は、野菜不足だとご存じでしたか?

石川県の約65%が野菜が不足です!

いしかわヘルシー&デリシャス

エネルギーと塩分控えめ野菜たっぷりのメニューをご用意!

石川県 石川県健康増進課ホームページ

ポップ A6

1日に350g以上の野菜を食べよう!

## 野菜1品プラス運動

いつもの食事に野菜をプラス!

もうちょっと!

石川県

リーフレット A4 三つ折り

いしかわヘルシー&デリシャス

食では、生活習慣病予防のため、エネルギーと塩分が控えめで野菜たっぷりのメニューを開発しました。

### 切り干し大根の香りとえ

栄養成分(1人分)  
エネルギー 61kcal  
塩分 0.2g  
野菜量 46g

材料(2人分)  
ごぼう 120g  
ピーマン 小2個(60g)  
いしごま 小2粒

作り方  
①ごぼうはささがりにし、ピーマンは千切りにして2〜3分ゆでる。  
②①をAで煮付け、ごまをふる。

調理時間10分

インターネットで公開中

石川県健康増進課ホームページ  
日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」  
ヘルシー&デリシャス

石川県民は、野菜不足だとご存じでしたか?

## 野菜1品プラス運動

いつもの食事に野菜をプラス!

石川県

石川県民は、野菜不足だとご存じでしたか?

石川県の約65%が野菜が不足です!

1日の平均野菜摂取量(成人)

野菜1品(およそ70g)をプラスした場合

ふだんの食事に野菜を1品(およそ70g)プラスしよう!

野菜は、健康寿命を延ばすのに効果的といわれています。野菜は、野菜不足だとご存じでしたか?

野菜の量の目安(およそ70g)

料理でいうと、およそ野菜の小鉢1皿分

## 野菜1品プラス運動

# 標語募集

「野菜1品プラス運動」を広く県民のみなさんにお知らせする  
ポスターなどに活用させていただく「標語」を募集します。  
みなさんぜひ、標語（スローガン）を考えて応募してください。

### 野菜1品プラス運動とは？

野菜はがんのリスクを下げ、肥満や糖尿病予防にも効果が期待できるといわれていますが、石川県民の野菜摂取量は不足しています。

普段の食事に野菜をもう1品プラスすることを啓発し、野菜摂取量の増加を目指します。



## 野菜1品 プラス運動



### 応募のきまり

#### 【募集期間】

平成30年9月1日(土)～9月30日(日) (当日消印有効)

#### 【応募対象】

石川県内にお住まいの方

#### 【募集内容】

県民の皆さんにもっと野菜を食べてもらうことを伝える標語をご応募ください。

#### 【応募方法】

裏面をご覧ください。

#### 【審査】

優秀作品(10点以内)を選考します。

優秀作品に選ばれた方に、石川県産野菜3.5kgを進呈します。

#### 【公表】

県のホームページにて公表します。

# 応募方法

下の3つの方法で応募できます。※応募用紙は、県ホームページにも掲載しています。

<b>FAX</b>	この用紙に必要事項を記入して、FAX で送ってください。 <b>FAX 076-225-1444</b>
<b>E-mail</b>	この用紙に必要事項を記入して、E-mail で送ってください。 <b>kennsui@pref.ishikawa.lg.jp</b>
<b>郵送</b> または <b>持参</b>	この用紙に必要事項を記入して、郵送または持参してください。 <b>〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地</b> <b>石川県健康福祉部健康推進課 健康づくり推進グループ 宛</b>
【問い合わせ先】 石川県健康福祉部健康推進課 健康づくり推進グループ <b>TEL 076-225-1584</b>	

## 「野菜1品プラス運動」標語応募用紙

石川県健康福祉部健康推進課健康づくり推進グループ 宛

ふりがな	
名 前	
年 齢	
住 所	〒      ー
電話番号	(      )      ー

【あなたが考えた標語】

※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、景品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。