

あなたが決める！
スモールチェンジのすすめ

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ 野菜の栄養がとれているか!? 「ベジメータ」

野菜は食べた方が良くは分かっているけど「どれくらい食べれば良いのか」「野菜が足りているか」を知ることは難しいものです。

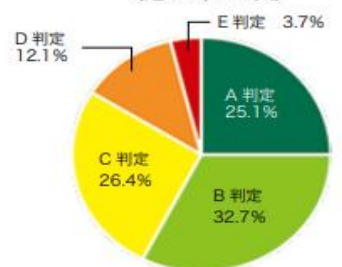


そこで市では、野菜の摂取状況を見える化で
 できる**測定器「ベジメータ」**を設置しています。
 この測定器では、子どもも大人も**指1本で野菜
 の摂取量を測定**できます。

予想外の結果でも「野菜を食べようかな」と考えるきっかけにはなるはずです！

※「ベジメータ®」は、ほのぼの健康館に設置しています。開館時間内であれば、いつでも無料で利用可能です。

●令和6年度ペジメータ測定判定結果
(延べ5,226人)



A 判定	非常に良い数値です
B 判定	頑張っています
C 判定	まだ少し不足ぎみです
D 判定	不足ぎみです
E 判定	非常に不足しています

「ベジマータ®」での
結果が良くなるレシピ



「キャロットラペ」

ニンジンには、お肌がきれいになるビタミンAが豊富！

材料 (4人分)

▷ニンジン	1本
▷塩こしょう	適量
「オリーブオイル	大さじ2
④ おろしニンニク	少々
「レモン汁(または酢)	大さじ2

作り方

①ニンジンは細切りにして塩こしょうを振り、10分程度置く。

②ニンジンの水気を絞り、④で和えたら、できあがり。

あなたが決める！
スモールチェンジのすすめ

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ 野菜が売っている場所といえば！？

「野菜をとらないと」とよく耳にしますが、言葉でいって行動は簡単ではないかもしれません。野菜には、食物繊維やビタミンなど、体の健康を保つ栄養が豊富で、人はその栄養を食べ物からとる必要があります。野菜を目にする機会を作ることが、野菜をとる行動につながることはよく知られています。



「ベジメータ[®]」が出張します
6月6日(金) 11時40分～12時10分
イオンモールかほくグリーンコート

野菜を買うとき、どこの売り場へ行きますか？



お買い得野菜を探しに、生鮮
野菜売り場に行きます



野菜が高いときは、冷凍野菜
売り場にも行ってみるよ



そのまま食べられるカット野菜の売り場に行ってるわ

「ベジメータ®」での
結果が良くなるレシピ



「小松菜のおかか和え」

小松菜は、ビタミンだけでなくカルシウムや鉄も豊富です！

材料（4人分）

▷小松菜 1束
▷ごま油 小さじ1
▷めんつゆ 大さじ2
▷いりごま 大さじ1
▷かつお節 ひとつまみ

作り方

- ①小松菜を小さめに刻む
- ②フライパンにごま油をひいて、小松菜を炒める
- ③めんつゆで味付けし、最後にいりごま、かつお節を混ぜる