

令和8年8月28日

お 知 ら せ

岡山県保健医療部健康推進課 (岡山県栄養改善協議会事務局)	
担当	栗原、東馬
内線	3463、3467
直通	226-7328

県民の約8割が野菜不足！？

～県栄養改善協議会が「野菜の日」のイベントを開催します～

このことについて、次のとおり実施しますのでお知らせいたします。

記

1 概要

令和3年県民健康調査の結果から、岡山県では、野菜摂取量が男女ともに目標量1日350gに達していない者の割合が、約8割であることが分かりました。

野菜は、食物繊維及びカリウムの主な摂取源であり、摂取量を増やすことで循環器病死亡率が低下することが研究で明らかになっています。

こうした背景のもと、8月31日の「野菜の日」にちなんで実施される本イベントでは、野菜の摂取状況を推定する測定会が行われ、栄養委員と直接お話ししながら日々の食生活のヒントをもらうことができます。

2 主催

岡山県栄養改善協議会

3 共催

岡山県

4 日時

令和8年9月3日（木） 11：45～13：45

5 場所

岡山県庁地下 県庁食堂（岡山市北区内山下2-4-6）

6 内容

「栄養委員のおもてなし 野菜を食べようレシピ」を配布します。

推定野菜摂取量の測定や一口運動*も合わせて行い、野菜摂取の大切さをお伝えします。

*対話や相談をする中で、食を通じた健康づくりについて伝える活動

昨年度の様子（JR 岡山駅地下 エキチカ広場で実施）

