

令和7年8月29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	渡邊、石井
内線	3463、3467
直通	226-7328

令和7年度「野菜の日」普及啓発活動を実施します！

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 目的

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。

そのため、岡山県栄養改善協議会では、8月31日の「野菜の日」にちなんで、野菜摂取量の増加及び生活習慣病の予防を目指して、普及啓発活動を実施します。

2 主催

岡山県栄養改善協議会

3 共催

岡山県

4 日時

令和7年9月4日（木）10：00～11：30

5 場所

JR 岡山駅地下 エキチカ広場（岡山市北区駅元町）

6 内容

「食育ナビ～野菜編～」や「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