

ベジ・ファーストOKAYAMA プロジェクト実施中!

～野菜から食べよう! 野菜をもっと食べよう!～

「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」をスローガンに、
官民連携のもと野菜1日350g摂取を目指します。

なぜ取り組みが必要なの?

岡山県の
平均野菜摂取量は **1日232.4g!**

全国平均を下回っており
目標量の1日350gまで **120gも不足**
していることがわかりました。

野菜から食べることを意識すると
自然に食事全体のバランスが整います。

ベジ・ファーストから
始めて、みんなで
健康になりましょう!



出典: R3岡山県民健康調査, R1国民健康・栄養調査

どんな取り組みなの?

① 小売店・飲食店への啓発、 協力依頼

小売店や飲食店等に協力してもらい、
自然に野菜摂取が増える環境づくり
を進めます。

② 推定野菜摂取量測定会の実施

各地域の健康づくりイベント等で
実施する計画です。食生活の振り返り
に活用してください。

このロゴマークが目印です



詳しくはこちらから
ベジ・ファーストOKAYAMA

1日350g以上の 野菜を食べよう

生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標量

野菜350gほどのくらい?

両手でおよその量をはかることができます。



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2024.10
78

発行 岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区藤田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758



楽しみながら 元気になろう!



あい
トーク

過ごしやすい季節になりました。ウォーキングを始めるにはいいチャンス
です。1日6,000歩～8,000歩を目指しましょう! 気楽にウォーキングを
始めて、ますます元気に!

※ 出典: 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)



健康市民おかやま21 第3次

今回は、生活習慣病の発症予防・重症化予防のうち「糖尿病」を取り上げます。

健康市民おかやま21(第3次)について詳しくは



「個人の行動と健康状態の改善」について考えよう!

パート 2

自分自身の生活習慣を見直し、改善しましょう! 1人ひとりが予防することで、みんなで元気になりましょう!



令和6年7月3日 ビュアリテイまきび

「糖尿病を防ぐ食生活」について学びました。

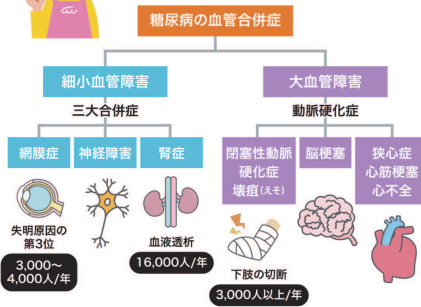
岡山市愛育委員協議会の会長研修会が開催されました。岡山市民病院 管理栄養士 宮本秀美先生の講演を興味深く聞きました。



糖尿病とは?

糖尿病はインスリンの出かたや働きが悪くなることで、血糖の調節が難しくなる病気です。

糖尿病は合併症が怖い病気です



生活習慣病は予防が大切 糖尿病を予防する食生活

- 1 炭水化物だけの食事をしない
2 ペジ・ファーストを心がける
3 毎食1品は油を使った料理を
4 野菜・海藻・きのこを毎食2品
5 ゆっくりよくかんで食べる(早食いしない)
6 間食やジュースは控えめに

食べる順番でもっと健康に! ペジ・ファーストって?

- 効果1 満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができます。
効果2 食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります。
効果3 野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事全体のバランスが整います。



わくわく子どもまつり 11/3 文化の日 10:00~15:00
お手玉を作って遊ぼう!
愛育委員は、お手玉作りの体験と昔遊びをします。お手玉2個を持って帰ってくださいね。

aw 探訪 part II

市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

愛育活動は状況に応じて感染対策をしております。

高松地区

秀吉の水攻めで有名な高松城址公園(城主、宗治)のある地区です。6月頃、往時の運が時を超え、美しく咲きます。...



竜之口学区

定例会で岡山東支援学校の特別支援教育コーディネーター平松宏史先生の研修を受けました。...



第三藤田学区

第三藤田学区は、米・麦作農業が中心の一大穀倉地帯です。昨年から再開された「夏祭り」では、ヨーヨー釣りを...



浦安学区

毎年6月に栄養改善委員会と交流しています。今年は健康市民おかやま21(第2次)最終評価を受けて、...

