

ベジ・ファーストOKAYAMA プロジェクトを開始します

令和6年度からスタートした「健康市民おかやま21(第3次)」計画を推進するための重点施策として、野菜の摂取量不足に着目し、「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」をスローガンに、野菜1日350g摂取を目指し、自然に野菜摂取量が増える食環境整備を官民連携で進めます。

1 主な内容

①自然に野菜摂取量が増える環境づくり

○小売店・飲食店との取り組み

- ・ベジ・ファーストOKAYAMA協力店として登録

小売店:野菜の購買意欲を高める取り組み(売り場の工夫・セット売り・レシピ提供等)

飲食店:ベジ・ファースト推奨、野菜たっぷりメニュー提供等

○機運醸成のための取り組み

- ・普及啓発イベント実施
- ・協力店・公民館等にロゴマークを掲載したのぼり旗・ポスター・ステッカー等を掲示
- ・SNS・マスコミ等による普及啓発

②個人へのアプローチ(気づきを促す)

○推定野菜摂取量測定会の実施(9月中旬～12月中旬)

野菜摂取量を見える化し、野菜を食べる動機付けを図る

各地域と連携し、健康づくりイベント等で実施

2 今後の展開

①市長によるベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト宣言実施

日時:8月30日(金)10時～10時20分

場所:岡山市役所地下食堂

内容:市長・関係者による野菜メニュー試食(ベジ・ファースト実践)、8月31日(やさいの日)にあわせプロジェクト開始を宣言

当日、本庁舎に懸垂幕掲示(9時)

②岡山市役所地下食堂にてコラボメニュー提供(8月30日～)

メニュー:ベジ・ファーストOKAYAMA×自然派定食 提供数:25食/日

- ③協力店等による取り組み開始・協力店募集拡大(8月31日～)
 - ・協力店等にロゴマークを掲示したのぼり旗・ポスター等を掲示
 - ・協力店による取り組み開始(協力店リスト8月30日提供)
 - ・協力店募集拡大(別紙チラシ参照)
- ④専用HP開設(8月31日～)
アドレス <https://okayamacity-vegefist.com>
- ⑤普及啓発イベント実施 9月22日(日)

*詳細は別紙資料にてご確認ください。

【問い合わせ先】

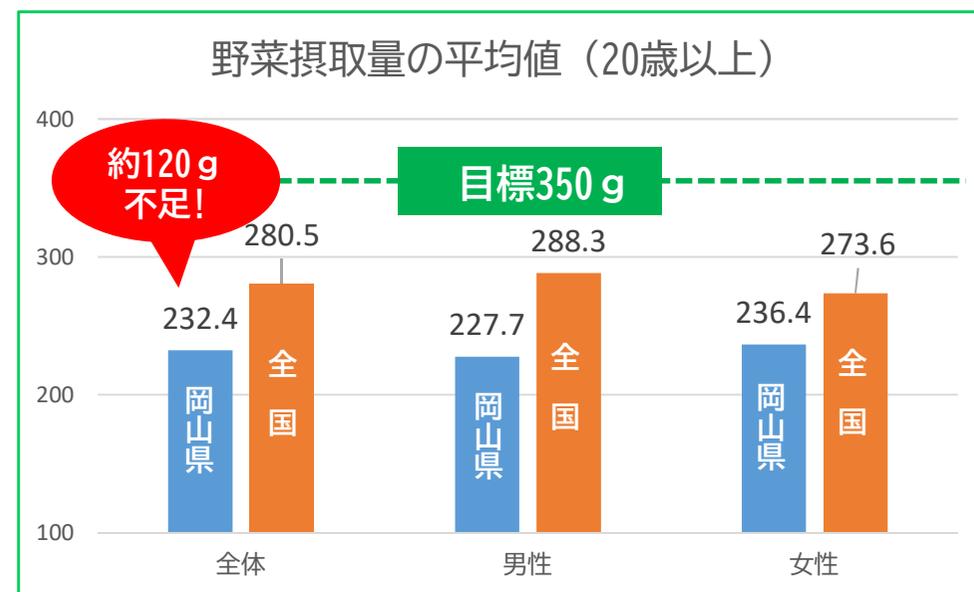
岡山市 健康づくり課 土器・坂上・山下 直通086-803-1263 内線5251

(1)趣旨

- 令和6年度から健康増進計画として策定した、「健康市民おかやま21(第3次)」計画がスタートしている。本計画では、社会環境の整備を進めていくことがより重要であり、「栄養・食生活」分野を重点施策とし、自然に野菜摂取量が増える食環境整備を図ることとする。
- なお、本計画は、PHO(ポジティブ・ヘルス・オカヤマ)の実現に向けて取り組みを進めていく。

(2)プロジェクト実施の背景・理由

- 岡山県の平均野菜摂取量は全国平均を下回っている
県平均野菜摂取量:232.4g(R3岡山県民健康調査)
厚生労働省が推奨する目標量は1日350g
- 岡山市の生鮮野菜購入量 数量:47位 金額:49位
52都市中(都道府県庁所在市及び政令指定都市)下位
(総務省家計調査 R3~5年平均値)
- 肥満者・糖尿病有病者の割合が増加している
(健康市民おかやま21(第2次)最終評価)



出典：R3岡山県民健康調査、R1国民健康・栄養調査

⇒ 「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」をスローガンに、野菜1日350g摂取を官民連携のもと目指す

※ベジ・ファースト・・・食事の時に野菜から食べること

血糖値の上昇を緩やかにし、インスリンの分泌が抑えられ、糖尿病・肥満予防につながる

(3)内容

①自然に野菜摂取量が増える環境づくり

○小売店・飲食店との取り組み

- ・ベジ・ファーストOKAYAMA協力店として登録

小売店:野菜の購買意欲を高める取り組み

(売り場の工夫・セット売り・レシピ提供等)

飲食店:ベジ・ファースト推奨、野菜たっぷりメニュー提供等

○機運醸成のための取り組み

- ・普及啓発イベント実施
- ・協力店・公民館等にロゴマークを掲載したのぼり旗・ポスター・ステッカー等を掲示
- ・SNS・マスコミ等による普及啓発



(イメージ例)



②個人へのアプローチ(気づきを促す)

○推定野菜摂取量測定会の実施(9月中旬～12月中旬)

野菜摂取量を見える化し、野菜を食べる動機付けを図る
各地域と連携し、健康づくりイベント等で実施



出典) カゴメ提供

やさいの日(8月31日)に合わせ ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト開始
30日に、市長によるベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト宣言

(4) 今後の展開

●市長によるベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト宣言

日時:8月30日(金)10:00~10:20 場所:岡山市役所地下食堂

内容:市長・関係者による野菜メニュー試食(ベジ・ファースト実践)、8月31日(やさいの日)にあわせプロジェクトの開始を宣言

*当日、本庁舎に懸垂幕掲示(9:00)

●岡山市役所地下食堂にてコラボメニュー提供(8月30日~)

・メニュー:ベジ・ファーストOKAYAMA×自然派定食 提供数:25食/日 値段:650円

●協力店等による取り組み開始・協力店募集拡大(8月31日~)

- ・協力店・公民館等関係機関に、ロゴマークを掲載したのぼり旗・ポスター・ステッカー等を掲示
- ・協力店による取り組み開始(協力店リスト8月30日提示:約50店舗)
- ・協力店舗拡大 R6年度目標:100店舗

●専用HP開設(8月31日~)

アドレス <https://okayamacity-vegefirst.com>

掲載内容:プロジェクトの概要、協力店リスト、協力店応募フォーム、野菜レシピ等

●普及啓発イベント実施

日時:9月22日(日)10:00~17:00 場所:イオンモール岡山5階ハレマチガーデン

内容:ベジチェック、来場者抽選会、協力店ブース、お野菜ワークショップ、ベジ総選挙等

ベジ・ファーストOKAYAMA 協力店大募集！！



まずは野菜から

ベジ・ファースト
OKAYAMA

ベジ・ファーストOKAYAMA協力店とは？

- ①野菜販売に積極的に取り組む
(例：野菜レシピ設置、野菜セット販売等)
- ②啓発物の掲示 (ベジ・ファーストOKAYAMA、やさいWeeeek資材)
- ③ベジ・ファーストの推奨 (食事の最初に積極的に野菜を提供)
- ④野菜たっぷりメニューの提供 (1食あたり野菜120g以上を目指す)
- ⑤野菜追加メニューの提供 (1皿あたり野菜70g以上を目指す)
- ⑥その他、野菜に関する取組を実施

岡山市の取り組み

岡山市では、ベジ・ファースト（野菜から食べよう）をスローガンに自然に野菜摂取が増える食環境を整える取り組み「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」を進めています。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。

登録店舗には…

- ・ベジ・ファーストOKAYAMAホームページにて店舗情報の紹介ができます。
- ・「ベジ・ファーストOKAYAMA」協力店として以下の啓発用品をお渡ししますのでご活用ください。



ベジ・ファーストOKAYAMA掲示物

ポスター/チラシ



(A3ポスター)
(A4チラシ)

ミニのぼり



(W70×H210mm)

のぼり



(W600×H1800mm)

ステッカー



(W150×H150mm)

卓上POP



(W100×H150mm)

やさいWeeek掲示物

ポスター



※デザイン作成中

(A3ポスター)

ミニのぼり



(W70×H210mm)

のぼり



(W600×H1800mm)



とは？

ベジ・ファーストOKAYAMAに加えて、やさいWeeekという集中的な啓発を行う強化習慣を設けることで野菜摂取の促進を行います。

【やさいWeeek実施期間：2024年9月15日(日)～9月29日(日)】

※ポスター・チラシ・ステッカー・卓上POPについては、各店舗の規模により必要部数をお渡しします。
※のぼり・ミニのぼりについては、ご相談のうえ必要とされる店舗のみお渡しします。

登録方法

下記応募フォームよりご登録ください。

登録後

- ベジ・ファーストOKAYAMA協力店事務局にて登録・管理を行います。
- ご不明な点がございましたら、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

<お問い合わせ先>
ベジ・ファーストOKAYAMA協力店事務局
山陽メディアネット内
浅野・三上

TEL 086-241-5252

応募フォームはこちら！/





まずは野菜から

ベジ・ファースト

OKAYAMA

岡山市の平均野菜購入量は
全国主要都市で〇〇位！？



公式
HP



● 詳しくはこちらから

ベジ・ファーストOKAYAMA



ベジ・ファースト から始めよう!

ベジファーストとは?

食事のときに野菜から食べること

ベジファーストの効果

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができます
- 食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります
- 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

野菜・海藻・きのこ

肉・魚・卵・大豆製品

ごはん・パン・めん



副菜



主菜



主食

注意

※食事について医師から指示を受けている人は、その指示に従ってください。

※食欲がない方や低栄養の心配のある方は、野菜を先に食べることで、ほかのおかずが食べられなくなる可能性があります。たんぱく質のおかずを優先して食べましょう。

実践ベジファースト

ポイント1

最初に野菜を食べる

- 最初に野菜をはじめ、きのこ・海藻類を食べることで、満腹感が得られます。次にたんぱく質がとれる肉や魚などのおかず、最後に炭水化物が多い主食の順に食べましょう。

ポイント2

ゆっくり食べる

- 野菜は5分かけてよく噛んで、ゆっくり食べ、主食までの時間をあけるとより効果的です。

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

● 両手1杯の緑黄色野菜



緑黄色野菜

120g

● 両手2杯の淡色野菜



淡色野菜

230g

野菜料理なら5皿分 ※1皿70gが目安



煮物



炒め物



サラダ



和え物



具だくさん汁

- 野菜炒めなど、大皿料理の場合は2皿と数えます
- 朝1皿、昼2皿、夕2皿を目標にしましょう

すべての世代で野菜が不足しています

◎岡山県の平均野菜摂取量は**232.4g/日**

目標まで**120gも不足**しています

目標の350gを摂れている世代はありません

(出典:R3岡山県民健康調査)

◎食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう

◎まずは、**毎日野菜+1皿(70g)**を目標に、意識して野菜摂取を心がけましょう

