

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)



阿久比町民の二十歳〜八十歳代の男女千人に「野菜を食べているか」アンケート調査を実施しました。その結果「毎食野菜を食べている人」が、六十五歳以上で約半数であったのに対して、四十歳〜六十四歳では約三十二パーセント、二十歳〜三十九歳では約二十六パーセントで、二十歳〜三十九歳の三人に一人が一日一回しか野菜を食べていないことが分かりました。

野菜には、色の濃い緑黄色野菜ホウレン草、ニンジン、ピーマンなどと、それ以外の淡色野菜（ハクサイ、キユウリ、ダイコン、ネギ、ナス、キャベツなど）があります。中でも緑黄色野菜はカロチン、ビタミンが

豊富です。体の免疫力を高めたり、がんを予防するなどの効果があります。

野菜自体は低カロリーで、食物繊維も豊富です。肥満からくる生活習慣病を予防するために野菜を十分に取ることが大切です。

野菜は、一日三百五十グラム取る必要があります。量にすると、一日に両手三杯分です。(緑黄色野菜を両手に一杯、淡色野菜を両手に二杯)。皆さんは、野菜をよく料理に使って食べていますか。

健康日本21あぐいでは、「野菜を食べよう。わが家の健康レシピ」と題して、野菜を使った健康料理を募集します。

和食・洋食・中華のジャンルは問いません。家庭で作る野菜料理を皆さんに紹介してください。

“野菜を食べよう わが家の健康レシピ”を募集 テーマ「野菜を使った健康料理」

応募資格	阿久比町在住、在学、在勤の方
募集内容	一般部門（年齢は問いません） 親子部門（阿久比町内の保育園児、幼稚園児、小・中学生の親子）
各賞	最優秀賞（各部門から1点ずつ）、アイデア賞（両部門から1点） ハッピーライフ賞（一般部門から1点）、すこやか親子賞（親子部門から1点） 特別賞：町長賞（両部門から1点）、教育長賞（両部門から1点） 一般部門の最優秀賞の料理は、11月開催の健康まつりで試食できます。 親子部門の最優秀賞の料理は、11月の給食に採用されます。最優秀賞の保護者の方は、希望があれば、児童のクラスと一緒に給食を食べることができます。 受賞者の方には、表彰状と賞品を贈ります。
応募方法	応募用紙に必要事項を記入し、必ず料理の写真またはイラストを付けて保健センターへ郵便またはメールで送ってください。 保健センターまたは中央公民館本館窓口でも受け付けます。 応募用紙は、図書館、中央公民館本館、勤労福祉センター、ふれあいの森、保健センターにあります。阿久比町ホームページからもダウンロードできます。 http://www.town.agui.lg.jp
募集期間	6月1日(金)～6月30日(土)消印有効)
発表	書類審査の上、各賞を決定し、9月1日号の広報あぐいで発表します。 受賞者は11月4日(日)の健康まつりで表彰します。
主催	阿久比町
協力	幼・保・小・中一貫教育プロジェクト