


## 地域保健課

テーマ及び目的	「1日分の野菜 350g をどうとるかを考える会」の開催 健康な食事を通じて必要な栄養をとりながら、金沢の豊かな食文化を推進するために、市民がどのように1日に350gの野菜をとればよいのかを考える検討会を設置した。
対象及び参加人数	12名（生産、流通、教育、医療等、各分野の関係者）
実施日	平成30年5月28日（月）、6月25日（月）、7月23日（月）、9月27日（木）、10月23日（火）
実施主体	地域保健課
会場	金沢市保健所、金沢市企業局ガスぽーと等
スタッフ	地域保健課職員
内容等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第1回 野菜摂取の現状と課題、美味しい野菜を作る思い 会場：金沢市保健所</li> <li>・ 第2回 野菜の美味しい食べ方（飲料） 会場：金沢市企業局ガスぽーと</li> <li>・ 第3回 野菜の美味しい食べ方（飲料、加工品） 会場：（株）四十萬谷本舗</li> <li>・ 第4回 野菜流通の現状（市場見学） 会場：丸果石川中央青果株式会社</li> <li>・ 第5回 日々の食事で野菜の栄養を摂るために 会場：鞍月トモコ薬局</li> </ul> 
成果	<p>意見集約</p> <p>(1) 野菜 350g を摂取することについて ～グラム数にこだわらず、より多く摂取することが望ましい～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 場面に合わせた野菜の摂取方法の提案（簡単、時短、商品選択）</li> <li>・ 朝食で野菜を摂取することの習慣化</li> <li>・ 若い世代の野菜摂取量の増加</li> </ul> <p>(2) 生産・加工・消費について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 土づくりや栽培に関わり、野菜に興味を持って食べるという視点</li> <li>・ 蒸す、茹でるなどの加工野菜を取り入れ、手軽に摂取する工夫</li> <li>・ 野菜カレーや鍋料理の推奨などにより野菜摂取をアピール</li> </ul> <p>(3) 食育からのアプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスを保つための野菜摂取への関心度アップ</li> <li>・ 野菜料理は手間がかかることへの意識改革（簡単、時短、商品選択）</li> <li>・ 大学、企業等での食育の必要性（小、中学校以外）</li> <li>・ 親子で栽培、調理体験</li> </ul>
今後の課題感想等	各分野の関係者から毎回プレゼンテーションを行ってもらい、活発な意見交換の場となった。