

“野菜を食べて応募”

もっと野菜を食べよう！チャレンジ

1日の野菜摂取量をチェックし、食生活を改善するきっかけにしましょう！

・応募規定

1 応募期間

平成30年 8月26日(日)から 9月28日(金)まで

2 応募資格

徳島県内在住または通勤・通学している方であればどなたでも応募可能。

3 取組内容

1日に食べた野菜料理の皿数をチェック

※ 1日を振り返って、応募用紙に食べた野菜料理の皿数を記録。(2週間以上体験)

※ 記録した期間のうち、1日5皿以上の日が10日間以上ある方のみ応募できます。

4 応募方法

① 原則として、所定の応募用紙を使用する。

② 1人につき1点の応募に限り。職場やグループ単位でも応募できます。

※ 応募用紙は、徳島県ホームページからもダウンロードできます。

5 提出方法

応募用紙を、メールによる申込や郵送及び持参により、提出。

6 注意事項

① 抽選によるプレゼントの送付を希望する場合は、住所、連絡先、氏名をご記入ください。

② 応募に伴う個人情報については、適正に管理し、この募集に関する目的以外には使用しません。

・記念品進呈

記入した応募用紙持参者には、記念品を進呈。

応募の中から、抽選で10名に県産野菜ギフトセット進呈。

・応募先

・徳島県 保健福祉部 健康増進課健康推進・がん対策担当

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地

電話：088-621-2208

E-mail: kenkouzoushinka@pref.tokushima.jp

・徳島保健所 徳島市新蔵町3丁目80 (電話：088-602-8904)

・吉野川保健所 吉野川市鴨島町鴨島106番地2 (電話：0883-36-9018)

・阿南保健所 阿南市領家町野神319 (電話：0884-28-9874)

・美波保健所 海部郡美波町奥河内字井才天17-1 (電話：0884-74-7374)

・美馬保健所 美馬市穴吹町穴吹字明連23 (電話：0883-52-1016)

・三好保健所 三好市池田町マチ2542-4 (電話：0883-72-1123)

※ 応募先へ持参の場合は、平日8:30～17:15でお願いします。

抽選でプレゼント
「県産野菜ギフトセット」

1日の野菜摂取量

目標量 成人1日あたり
350g以上

徳島県民

男性 317g あと 33g!

女性 315g あと 35g!

平成28年徳島県民健康栄養調査結果より



野菜さだちくん

もっと

食から徳島を元気に!

1日の目標量

350g

野菜を食べよう!

トマト(30g) ビーマン(1/2個20g) 人参(20g) チンゲン菜(2枚50g)
キャベツ(1枚50g) 玉葱(50g) もやし(50g) レタス(1枚30g) きゅうり(50g)

ご存じですか? 野菜の目標量

野菜料理

1皿分(70g)の目安

野菜料理で

1日5皿



きゅうりの酢の物



大根サラダ



水菜のお浸し



きんぴらごぼう



レタスともやしのごま和え

※ 1日の目標量350gの中に、いも類、豆類、海藻類及びきのこ類の分量は含まれません。

ふやそう野菜へらそう塩分

徳島県の現状は?

目標量まで
あと40g



～県民健康栄養調査結果～



UP!

男性 317g 女性 315g

不足しがちな栄養素をバランス良くとるには、主食、主菜、副菜を揃え、1日の野菜目標量350gをめざしましょう!

あと一歩!



野菜量を意識して

めざせ! 1日350g! 生涯野菜習慣!

野菜摂取と塩分の関係



野菜摂取でしっかり栄養バランス



① 今日1日を振り返って、食べた野菜料理の皿数をチェックしよう！

詳しくは、下の野菜料理1皿分の目安を見てください。2週間以上記録してください。
記録した期間のうち、1日5皿以上の日が10日間以上ある方のみ応募できます。

参加は簡単♪

	記入例	1 週 目							2 週 目							3 週 目						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	8/26	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
朝	2																					
昼	2																					
夕	1																					
1日ごとの合計(皿)	5																					
1週間ごとの合計(皿)																						

毎日350g野菜たべようで？

Check!

朝、昼、夕に食べた
野菜料理のお皿の数を
記入しましょう！

目標

1日5皿

※1日の目標量350gの中に、いも類、豆類、海藻類及びきのこ類の分量は含まれません。

野菜料理1皿分(70g)の目安



例

トマト(30g) ビーマン(1/2個20g)
人参(20g) チンゲン菜(2枚50g)
キャベツ(1枚50g) 玉葱(50g)
もやし(50g) レタス(1枚30g)
きゅうり(50g)

1皿で2皿分とれる料理例

他にも、チャーハンや丼ものは
約1皿分、野菜たっぷりのお好
み焼きや焼きそばは、約2皿分
の野菜がとれるよ〜♪



② 応募しましょう！

必要事項を記入ください。

応募して
プレゼントGET!

キャンペーンはどこで お知りになりましたか		☐ 職場 ☐ 店頭(店舗名:) ☐ 市町村役場・県庁等窓口 ☐ ホームページ ☐ 食生活改善推進員 ☐ その他(具体的に)			
チャレンジ した人	お住まいの 市町村	市・町・村			
	性 別	☐ 男性 ☐ 女性	職 業		
	年 齢	☐ 20歳未満 ☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代以上			
※プレゼント (抽選)ご希望 の方はこちら もご記入くだ さい	ご住所	〒			
	TEL				
	ふりがな				
	お名前				
		取り組んでみた感想			

・ご住所は郵便番号と番地、部屋番号まで、正確にご記入ください。不備があると、プレゼントをお送りできない場合があります。
・いただいた個人情報は、この事業以外の目的には使用いたしません。