

岐阜女子短大生考案、市やバローと連携

スーパーで配布 摂取量アップへ啓発

市民に野菜の摂取量を増やしてもらおうと、岐阜市とバローホールディングス、市立女子短期大が、同市北島のスーパー「バロー島店」で啓発イベント「#ぎふ野菜アップでヘルスアップ」を開き、学生が考案した野菜を使った簡単レシピのパンフレットを配布している。9月25日まで。

(大賀由貴子)

厚生労働省が示す野菜摂取量の目標値は、1日当たり350g。一方、2022年度の県民栄養調査では、県民の平均摂取量は男性が278g、女性が251gにとどまり、約7割の人が野菜不足の状態となっていた。

市は、普段の食事にもう

一品、野菜メニューを取り入れてもらおうと、産官学



野菜を使った簡単レシピを考案した学生＝岐阜市役所

で連携した啓発イベントを企画。岐阜短大健康栄養学科2年生の8人がキャベツ、モヤシ、ホウレンソウなど価格が安定していたり、カットや冷凍された状態で販売されていたりする野菜を使った13のレシピを考え、パンフレットにまとめた。

掲載したのは、5分で完結するなどどれも調理が簡単なレシピ。松田紗羽さん(19)は「祖父母から『長時間の調理は腰が痛くなる』と聞いたので、電子レンジで簡単に作れるレシピを考えたとPR。2種類の調味料で作るコールスローラタを提案した坂野美葵さん(20)は「忙しい1人暮らしの働き世代の人向けに、時短で安価、包丁を使わないレシピにした」と話した。

9月25日午後1～4時には、測定器に手のひらをかざすと普段の食事の野菜が足りているかを測ることができる「ベジチェック体験コーナー」が設けられる。