



魚津市イメージキャラクター

ミラたん

魚津市プレスリリース 令和元年7月1日

**魚津地場産野菜のパフェ(うおべじ UOVEGIパフェ)を作ってみよう♪の開催**

市内保育園等 調理員研修会で魚津産野菜を使ったパフェ作りをします。

第2期魚津市食育推進計画が策定され、保護者世代の野菜の摂取量が特に不足しておりました。その子どもたちの野菜摂取不足も想定され、親子で野菜の摂取と魚津の地場産野菜の活用として、地場産野菜を盛り込んだ野菜パフェ作りを提案します。

この野菜については、市内の野菜生産者及び関係団体の皆様のご協力をいただき、ご提供いただいた魚津産野菜を中心に活用し、事前に調理員より提案があったレシピに基づき、調理を行ないます。

研修会当日は、野菜の調理・完成披露・意見交換等を行います。

今後、このレシピ等を8月31日野菜の日に向けて魚津野菜パフェ(うおべじ UOVEGIパフェ)を保育園等の給食だよりで保護者に情報提供の予定。若者世代が野菜を食べやすい環境をより整えますとともに、魚津産野菜の地産地消にも寄与したいと考えています。

1 開催日時

令和元年7月18日(木曜日)

15時00分～16時30分

2 会場

魚津市健康センター2階 調理室

(魚津市吉島 1165 Tel:0765-24-3999)

3 参加予定者数

市内保育園等調理員約20人

4 当日の日程(予定)

- ・調理説明:15:00～
- ・調理開始:15:10～
- ・調理完成:16:00
- ・感想・意見交換等:16:00～
- ・試食終了予定:16:30



※参考 春バージョン

担当部署:民生部こども課

(課長)窪田 昌之

(担当者)経澤 愛里

電話 0765-23-1079

FAX 0765-23-1061

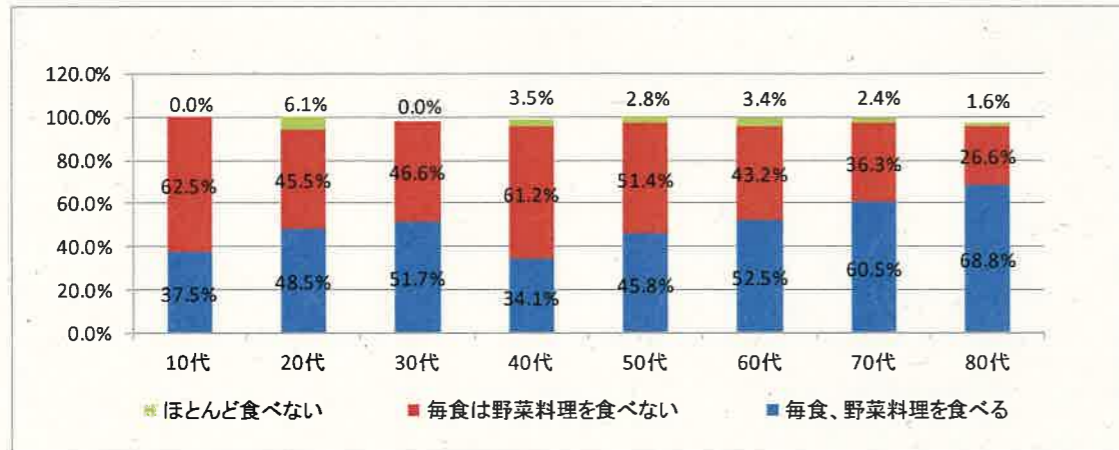
E-Mail kodomo@city.uozu.lg.jp

### ○若い世代で野菜の摂取量が不足

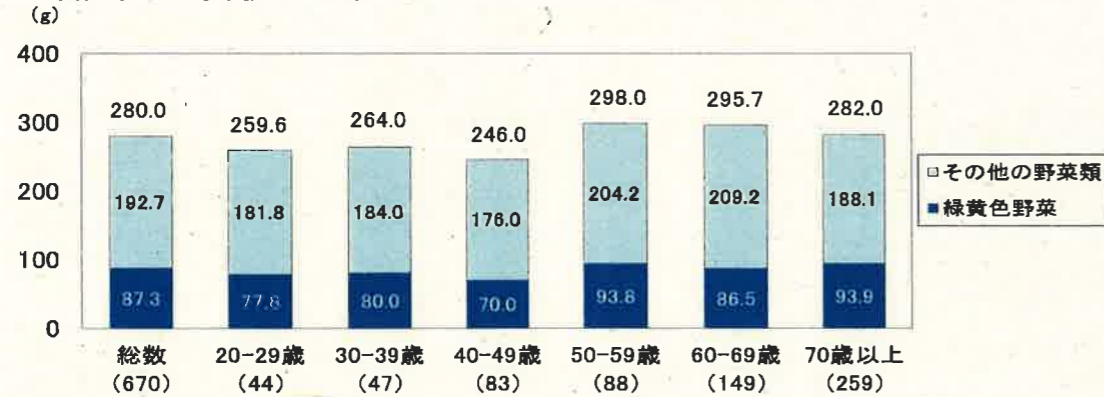
野菜は、低エネルギーの食材であり、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。健康な体を維持するための1日あたりの野菜の摂取目標量は、350グラム以上とされています。

魚津市における毎日毎食野菜料理を食べる人の割合は、10代、20代、40代、50代において半数以下となっています。(図7)また、富山県民の野菜の摂取状況は、どの年代においても摂取目標量に達しておらず、特に20代~40代の若い世代で不足しています。

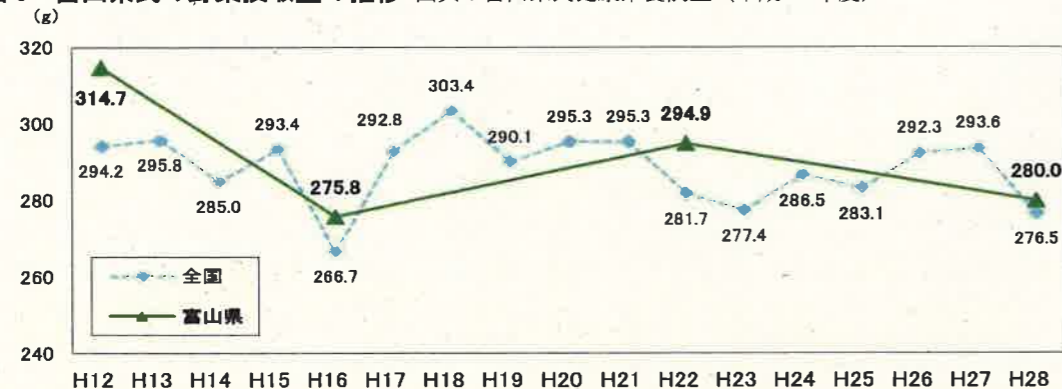
◆図7 野菜料理の摂取状況 出典：平成30年市民意識調査(18歳以上)



◆図8 富山県民の野菜摂取量の状況 出典：富山県民健康栄養調査(平成28年度)



◆図9 富山県民の野菜摂取量の推移 出典：富山県民健康栄養調査(平成28年度)



## 野菜は1日350g食べましょう

### 野菜350gの目安



### 料理例 ※量はあくまでも一例です。



(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### ~野菜、海藻、きのこの特徴~

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

### ◇食事バランスガイドについて◇

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。何をどれだけ食べたらよいかという食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方や、おおよその量をわかりやすくイラストで示しています。

また、富山県では、富山の食材や郷土料理ををあてはめた「富山版食事バランスガイド」を作成しています。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

食品群	推奨量	料理例
主食(ごはん、パン、麺)	5-7 (280g)	ごはん(白米)1杯、パン(食パン)1枚、うどん(ゆでうどん)1杯
副菜(野菜、きのこ、海藻類)	5-6 (280g)	ほうれん草のおひたし、きんぴら、ひじきの煮物、わかめ、わかめスープ
主菜(肉・魚・卵)	3-5 (280g)	鶏肉(焼き鳥)1杯、魚(焼き魚)1杯、卵(ゆで卵)1杯
牛乳・乳製品	2 (280g)	牛乳(常温)1杯、ヨーグルト(常温)1杯
果物	2 (280g)	りんご(1個)、みかん(1個)