

# 文京区 ～「野菜を食べてしあわせになろう」 区民による「野菜の食育」～

## ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦（通称「ハピベジ」）（開始：平成24年度）

担当部署：文京区保健衛生部健康推進課  
住 所：文京区春日1-16-21  
電 話：03-5803-1229  
ホームページ：<http://happyyasai.org/>

### キーワード

- 住民参加型の **野菜の食育**
- **子育て世代・学齢期がターゲット**

### 背景

人口 207,413 人（H27.1.1 現在） 老年人口割合 20.00 %（H27.1.1 現在）

- 平成23年度に実施した「文京区健康に関するニーズ調査」で、「食事・栄養に気を配る」が、76.2%と最も関心が高かった。
- また、国民健康・栄養調査結果では、野菜摂取量が特に20～40代の子育て世代が低い状況だったので、積極的な仕掛けが必要だった。
- 比較的若者が多く、病院や大学が多いため、住民の学習意欲も高い。
- 食育ネットワークはないが、既存の区内全病院・大学が加入する集団給食研究会の協力体制があった。

### 目的・ねらい

- 子育て世代とその学齢期の子供を含めた若年層に向けた食育の推進を図る。
- 区民の関心が高い「野菜摂取の普及啓発」に関して地域全体で取り組める参加型の事業を、区民・事業者・大学等と連携して実施。
- 最終的な狙いは、地域コミュニティーの形成。

### 実施体制

- 主管部署：文京保健所健康推進課（栄養士1名、保健師1名、歯科衛生士1名、事務2名）
- 連携・委託：拓殖大学工学部デザイン学科 共同研究で広報関係のデザイン等を特命委託
- 連携団体：保育・学校、食育サポーター（管理栄養士・栄養士の有資格者の自主活動グループ）

### メインターゲット

- 20～40代の子育て世代とその学齢期の子供

### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

- 区報、HP、区内施設でのチラシ配布

### 事業内容

- ぶんきょう野菜塾：野菜の知識の普及啓発と「野菜大使」（区民ボランティア）の育成。  
季節野菜の特徴や食べ方を学び、区民提案型レシピをホームページに掲載、発信。  
参加者は修了後、イベント等の運営や食育講座の講師を務める。  
＜対象＞在住・在勤・在学、全日参加、レシピ作成等の課題提出、イベント等に参加できる方。  
＜費用＞無料 ＜定員＞20名 ＜期間＞全8回、土曜日 ＜内容＞講義、実演・試食
- 子ども野菜塾：野菜の知識の普及啓発と「子ども野菜大使」の育成。  
＜対象＞在住・在学の小学3、4年生、全日参加・塾の課題提出・イベントに参加できる方  
＜費用＞無料 ＜定員＞30名 ＜期間＞全2回（夏休みに実施） ＜内容＞講義、実習・試食
- ハピベジ加盟店：野菜メニューを提供する「Happy Vegetable加盟店」として、ホームページや加盟店マップ、ステッカーの掲示において、店舗やメニューを紹介。  
＜加盟要件＞1食あたり野菜120g以上とれるメニューを提供している飲食店、弁当販売店。  
＜加盟店登録後の食育活動＞食の情報発信、各種メニューの提案、食育活動の講師活動  
＜ハピベジ加盟店マップの配布先＞区内施設、飲食店。
- ハピベジフェスタ：野菜の日（8/31）にちなみ、大学、事業者、住民等との協働により8月下旬に2日間実施。  
＜内容＞レシピの配布、栄養バランスチェック、学習体験を通じた野菜の食育の実施、上記事業の活動の紹介、加盟店による弁当販売。

## 留意点・工夫

### ○大学と委託・連携した広告媒体の作成

事業のキャラクターを含む広告媒体の作成、イベントの総合デザインに関する企画・作成・実施を委託・連携することで、デザイン性の高いものが完成した。また、最新の発信方法を駆使しているため、特に周知を強化したい若者世代への情報発信に有効と考えた。

### ○事業参加者に情報の発信役も担ってもらう仕組みづくり

ロコミなどで発信してもらうことにより、地域コミュニティーへの波及効果を狙った。

### ○区民参加の仕組みづくり

区民同士で事業の企画立案・運営を実施することで、地域コミュニティーへの波及効果を狙った。

## 担当者からひとこと

○区民、事業者、大学との円滑な連携ができるよう、日頃から働きかけておくことが重要である。

○「野菜摂取の普及啓発」に関心のある積極的な区民や事業者とともに、地域コミュニティー形成につなげていきたい。

野菜を学んでいいコト探そう！  
**ハッピーベジタブルフェスタ 2014**  
 8月26日(火)・27日(水)  
 午前10時～午後5時  
 場所：文京シビックセンター（入場無料） 問い合わせ：文京保健所健康推進課 TEL 03-5803-1229  
 1階展示室・アンテナスポット

**食べて味わおう！**  
**ハピベジランチ**  
 シビックセンター13階食堂  
 ◎野菜たっぷり食育ランチ（無料）  
 ※平日11時～1時（先着順・なくなり次第終了）  
 ◎ハピベジランチ（有料）  
 13日分の野菜と豆でできたお弁当  
 野菜量 34g

**シビクスカイレストラン線山荘 25階**  
 ハピベジクラブネット（有料）  
 ※平日11時～1時（先着順・なくなり次第終了）  
 ※12月～1月（先着順・なくなり次第終了）  
 ※ご予約は必ずお電話ください。

**試食と弁当販売**  
**アンテナスポット**  
 ◎ベビーシッター体験（有料）  
 ◎ベビーシッター体験（無料）  
 ※平日11時～1時（先着順・なくなり次第終了）  
 ※ご予約は必ずお電話ください。

**26日 試食**  
 ◎試食コーナー  
 ◎野菜の調理実演  
 ◎野菜の栄養とおいしさについて  
 ◎もっとおいしく食べよう！野菜の魅力を再発見  
 ◎お楽しみ抽選会

**27日 試食**  
 ◎試食コーナー  
 ◎野菜の調理実演  
 ◎野菜の栄養とおいしさについて  
 ◎もっとおいしく食べよう！野菜の魅力を再発見  
 ◎お楽しみ抽選会



## 効果(事業実績)

(平成26年度)

- ぶんきょう野菜塾 : 参加者 141名
- 子ども野菜塾 : 参加者 60名
- ハピベジ加盟店 : 参加店 31店舗
- フェスタ2014 : 参加者 3,830名

平成24年度は栄養フェスタとハピベジフェスタの2つイベントを実施していたが、平成25年度から統合し、展団体を公募したことにより客層も若返り、参加者数も多くなった。

○その他: 「ぶんきょう野菜塾」卒業生の自主グループが結成され、イベントの協力以外にも事業を企画・実施し、区民提案型の食育が実現した。

## 課題

- 食育に対する区の組織横断的な関連部署との連携、協力の推進。
- 野菜摂取量の増加に関する検証。
- 町内会の加入率が低い地域であるため、地域のコミュニティー形成が困難。

## 今後の目標・展開

- 野菜摂取の普及啓発をひとつのきっかけとして、栄養バランスに関する食育ネットワークの構築等、地域のコミュニティー形成に向け取り組む。

(資料) ぶんきょう Happy Vegetable大作戦(通称「ハピベジ」)



★ハピベジ加盟店

[http://happyasai.lolipop.jp/wp/?page\\_id=99](http://happyasai.lolipop.jp/wp/?page_id=99)



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦 文京区

ハピベジ加盟店の活動

店舗において可能な範囲で、区とともに食育活動を実施していきます。

- ◇食の情報に関する積極的な発信
- ◇野菜を使った離乳食・幼児食メニューの提案
- ◇高齢者にとって食べやすいメニューの提案
- ◇区とともに食育講座での講師活動
- ◇地域の料理自主グループでの講師活動

ハピベジ加盟店とは?

文京区では、“1食あたり野菜120g以上摂れるメニュー”を提供しているお店をHappy Vegetable加盟店(ハピベジ加盟店)として登録し、外食で野菜をたっぷり摂れる食育環境づくりを目指します。

加盟店のお申込み・お問い合わせ

文京保健所健康推進課

TEL.03-5803-1229



★ハピベジのステッカー



★ぶんきょう野菜塾(区民ボランティア育成)

平成 26 年度  
**ぶんきょう野菜塾**

**春** 4/19(土) 4/26(土)  
**夏** 7/5(土) 7/12(土)  
**秋** 10/4(土) 10/11(土)  
**冬** 1/17(土) 1/24(土)

[1日目 講義と試食]  
「学ぼう!季節野菜の選び方・食べ方」  
日本野菜ソムリエ協会 認定野菜ソムリエ 香月りさ氏

[2日目 調理デモンストレーションと試食]  
「野菜の持ち味を活かしたレシピの紹介」  
料理研究家 栄養士 今井久美子氏(4月・1月)  
料理研究家 管理栄養士 喜本千穂子氏(7月・10月)

① 文京区在住・在勤・在学中で、全日曜(全8回)参加できる方  
② 野菜レシピをはじめとする他の知識を習得できる方  
③ 食育イベント参加等、野菜大活躍会に参加できる方

**対象** 定員 20 名 年齢・資格不問 参加費無料 **場所・時間**  
アカデミー茗荷 調理実習室(最寄駅:東京メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅)  
13時30分～15時30分

お申込 お電話で下記へご連絡ください。  
(電話受付後、5月7日(金)までにエントリーシートを提出ください。  
野菜大活躍会にも参加できる方を優先)  
文京保健所健康推進課 TEL 5803-1229



野菜を食べて  
しあわせになろう

★子ども野菜塾(小学生3・4年生対象)



～野菜を学んで ぶんきょう野菜大使になろう!～

夏は元気でおいしい野菜がいっぱい。野菜をもっと深く知るために、夏休みに塾に通ってみませんか? 野菜のことを勉強して、家族や友だちも野菜好きにしちゃおう!

日程	内容	場所・時間
平成 26 年 7/23 (水)	◇講義 「野菜がもっと好きになる! ～旬・味の違いを知ろう～」 NPO 法人日本食育ランドスケープ協会 野菜ソムリエ 南谷 志保 氏	保健サービセンター (双葉センター3階) 13時30分 ～ 15時30分
7/25 (金)	◇調理実習・試食 「夏野菜をおいしく食べよう」 クッキング応援隊 管理栄養士	

<対象> ①文京区在住・在学の子供3・4年生  
②2日間とも出席でき、課題(野菜調べ・親子クッキング等)に取り組みができる方  
③ぶんきょう野菜大使として、ハッピーベジデジタルフェスタ(8月26日・27日)に参加できる方

<費用> 無料

<定員> 20名(先着順)

お申込み: お電話で下記まで  
文京保健所健康推進課 TEL 5803-1229

# 杉並区 家族や仲間と 楽しくおいしく食べて、野菜をゲット！

## ヘルシーメニュー推奨店 「すぎなみごはん」 (開始:平成25年度)

担当部署:杉並保健所健康推進課

住 所:杉並区荻窪5-20-1

電 話: 03-3391-1015

ホームページ:

<http://www2.city.suginami.tokyo.jp/event/event.asp?event=19890>

### キーワード

- 食育シンポジウム **実行委員会が主催**
- 「**ヘルシーメニュー推奨店**」の  
スペシャルメニュー
- 青果店で使える「**野菜引換え券**」

### 背景

- 人口 547,165 人 (H27.1.1 現在) 老年人口者割合 21.02 % (H27.1.1 現在)
- 働き盛り世代の外出(昼食)の割合が高いという実態調査の結果を受け、平成13年度に「**外出を通じたヘルシーメニュー推奨店事業**」を開始。 [http://suginami-waistsize.jp/03\\_06\\_restaurant.html](http://suginami-waistsize.jp/03_06_restaurant.html)
  - 平成18年度から杉並ウエストサイズ物語(総合的な生活習慣病予防対策)を立ち上げ、食の環境整備を強化。
  - 平成20年の食育に関する調査においてとりわけ若年層や男性は、食品売り場において情報提供があれば情報収集するが、それ以外は興味や関心を持ちにくいと結果を得た。
  - 区実施の実態調査結果を受け、平成22年度から地域団体やヘルシーメニュー推奨店(※)等から構成された**実行委員会**を主体とした健康的な食環境整備の一環として、ヘルシーメニューの普及啓発イベント「**杉弁**」を開始。平成25年度からは、さらに地域を巻き込んでいくため、ヘルシーメニュー推奨店舗の協力を得て、スペシャルメニューとして「**すぎなみごはん**」の提供を期間限定で開催している。

### ※ ヘルシーメニュー推奨店

- 区民の健康的な食生活を応援するため、1~3を提供しているお店です。  
1 栄養・健康情報の提供 2 栄養成分表示 3 ヘルシーメニュー(バランスの良い献立)の開発

### 目的・ねらい

- 区民とともに生活習慣病予防に向けた食育の普及啓発。
- 基本計画の「いきいきと暮らせる健康づくり」において「生活習慣病予防対策の推進」を目指している。
- 地域の飲食店、青果店が主体的に、区民の健康づくり推進に携わることを目指し、区民及び参加店舗がインセンティブを得られる仕組みをつくり、盛り上げることを狙った。

### 実施体制

- 主管部署:杉並保健所(栄養士2名)・5か所の各保健センター(栄養士1人)
- 主催:食育シンポジウム実行委員会(飲食店店主、商店連合会代表、料理家、食育推進ボランティア)
- 連携:ヘルシーメニュー推奨店【飲食店、青果店、惣菜店(スーパー、デリバリー店を含む)等】

### メインターゲット

- 働き盛り世代(20~30歳)。特に男性。

### 補助金利用等

なし

### メインターゲットへの周知

- 区報、ホームページ、ポスター、チラシ(P16 参照)の配布
- 三師会への依頼や関係者向けの事前説明会等を開催し、各場面を捉えて当該事業の周知を依頼。
- 食育推進ボランティアの協力により各店舗へ働きかけ、ヘルシーメニュー推奨店と青果店を募った。
- 食育推進ボランティアの協力を得て協力店へイベントのチラシを配布。

### 事業内容

- 期間:平成25年度は、健康増進及び食生活改善普及月間・がん征圧月間の9月に1週間程度実施。  
平成26年度は、食育月間の6月と、全国糖尿病週間の11月に実施。(概要P17 参照)
- 場所:区内のヘルシーメニュー推奨店において「すぎなみごはん」に参加する各店舗。
- インセンティブ:平成25年度は、「すぎなみごはん」を食べた方に、区内指定の青果店で使える100円分の「野菜引換え券」とバランスのよい食事の具体化した杉並区オリジナルランチオンマットを配布(各店先着50名)。平成26年度は、引換え券の名称を「ベジチケ」に変更。金額を200円分とした(各店先着100名)。

## 担当者からひとこと

食環境整備は、飲食店等地域の主体的な活動の活性化が重要と考える。しかし、飲食店は、PRが不得意なところが多い。そこで、実行委員会からの意見を大切に、ネーミング、普及の為にインターネット等を活用などを実行し、視覚からもヘルシーメニューの美味しさをPRするようにした。また野菜摂取の動機づけとして、インセンティブ「ベジチケ」をアピール。飲食店から青果店へという流れをつくるきっかけとした。また、ベジチケやランチョンマットを受取らない人もいたため、26年度は引換券の値段を上げることでベジチケ利用率が高くなった。

## 留意点・工夫

- 区民や取組店のニーズ調査を実施し、次の計画、実施につなげた。
- イベントリーフレットには、店舗の場所がわかりやすいように一覧表と地図を掲載。
- 参加店舗へのインセンティブとして、野菜引換券(ベジチケ)によるヘルシーメニューのお得感とイベントによる店の普及。
- ヘルシーメニューの普及については、すぎなみごはんのメニュー写真を、野菜の摂取拡大には簡単な料理のレシピを杉並ウエストサイズ物語サイト「健康情報ブログ」に掲載。
- 店舗参加者に対し、当事業の説明会を実施し、区民の健康づくりに貢献することを認識してもらった。
- 事業運営には、実行委員である地域の食育推進ボランティア、商店会等の地域団体に協力を依頼。

★食育シンポジウム実行委員会のセミナー



★「すぎなみごはん」の一例



## 効果(事業実績)

	飲食店数	青果店数	すぎなみごはん提供数	野菜引換券利用枚数	野菜引換券利用者内訳	
					男性	女性
平成25年度	119店	45店	3972食	597枚 (15.0%)	145人(24.3%) (うち20~50歳代 53.1%)	398人(66.7%) (うち20~50歳代 57.3%)
平成26年度 6月実施	73店	38店	4646食	1132枚 (24.4%)	237人(21.0%) (うち20~50歳代 58.2%)	689人(60.9%) (うち20~50歳代 65.3%)

○すぎなみごはんを食べた満足度では、満足・やや満足が82%。飲食店へのアンケートでは参加することで、「野菜を多くなくては」という意識が芽生えた、お客様とお話しする機会ができて良かった、他のお店独自の取組みが感じられた、といった意見が見られた。また、青果店へのアンケートでは、お客様に大変喜ばれおおむね好評、多くの方に来店していただいた、新たなお客がきてくれた、今後も協力したい、といった意見が見られた。引換券アンケートでは、面白い企画、丁寧な説明がより一層食事をひきたてました、お腹だけでなく気持ちまで満たしてくれて大満足、といった意見がある一方で、PR不足、野菜の全量が少ない、ヘルシーメニューとは思えなかった、といった意見もみられた。(平成25年度結果)

## 課題

- ヘルシーメニューの質を確保するための工夫(塩分量、定期的な基準のチェック)
- ヘルシーメニューの区民利用拡大の工夫。
- 健康的なメニューや食育に主体的に取り組む店舗数の拡大。
- 行政以外の地域の様々な地域団体等を巻き込んだ主体的な取り組みが活性化をすること。

## 今後の目標・展開

- 実行委員会に地域の団体を巻き込み、地域の特徴、実情に合わせた食育のイベント等を開催しつつ、地域が主体となる食のネットワークを拡大していく。

# (資料) ヘルシーメニュー推奨店 「すぎなみごはん」

★ポスターは、医療機関、区内の場力飲食店等に掲示

**野菜たっぷり**  
**「すぎなみごはん」**  
食べてベジチケをゲット!!

1・2・3  
ヘルシー!  
おいし!  
体喜ぶ!  
がん予防、生活習慣病予防  
お得!  
健康づくり

各店先着100名様に200円分のベジチケをプレゼント!  
アンチエイジング!  
青果店で野菜が200円割引!

提供期間:平成26年11月17日(月)~11月30日(日)  
ベジチケ使用期間:平成26年11月17日(月)~12月15日(月)

**「すぎなみごはん」とは……**  
区内のヘルシーメニュー推奨店のイベント参加店で提供する、主菜・副菜・主食を1:2:3の割合でバランスよく揃えて、野菜たっぷり100g以上入った彩りが豊かなメニューです。  
イベント参加店は、店頭にある左のステッカーを目印に。  
詳しくはチラシや杉並ウエストサイズ物語をご覧ください。保健所健康推進課までお問い合わせください。

★ 「すぎなみごはん」推奨店のステッカー



★リーフレットに、「すぎなみごはん」推奨店をマッピング

主催:食育シンポジウム実行委員会 問合せ:杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

■「すぎなみごはん」参加店 問合せ先:杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

店名	メニュー名	価格	提供期間	ベジチケ使用期間
1. 丸の内	健康ごはん(お弁当)	700円	11/17~11/18	11/17~11/18
2. 丸の内	かんたんごはんセット	850円	常時	11/17~11/18
3. 丸の内	健康ごはん(ヘルシーワンプレート)	700円	常時	11/17~11/18
4. 丸の内	健康ごはん(ヘルシーワンプレート)	700円	常時	11/17~11/18
5. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
6. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
7. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
8. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
9. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
10. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
11. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
12. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
13. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
14. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
15. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
16. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
17. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
18. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
19. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
20. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
21. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
22. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
23. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
24. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
25. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
26. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
27. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
28. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
29. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
30. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
31. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
32. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
33. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
34. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
35. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
36. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
37. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
38. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
39. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
40. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
41. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
42. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
43. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
44. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
45. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
46. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
47. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
48. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
49. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18
50. 丸の内	ヘルシーごはん	700円	常時	11/17~11/18

## Suginami City Map



**野菜たっぷり**  
**「すぎなみごはん」**  
食べてベジチケをゲット!!

1・2・3  
ヘルシー!  
おいし!  
体喜ぶ!  
がん予防、生活習慣病予防  
お得!  
健康づくり

各店先着100名様に200円分のベジチケをプレゼント!  
アンチエイジング!  
青果店で野菜が200円割引!

提供期間:平成26年11月17日(月)~11月30日(日)  
ベジチケ使用期間:平成26年11月17日(月)~12月15日(月)

**期間限定 「すぎなみごはん」を食べてベジチケをゲット!!**

**「すぎなみごはん」食べてお得な1・2・3**

- 1 各店舗先着100名限定! ベジチケをプレゼント  
「すぎなみごはん」を食べた方に、地域の青果店で使える200円分の金券(ベジチケ)を差し上げます。
- 2 美と健康を守りたいあなたにお得  
野菜たっぷり100g以上、あなたの美と健康を応援する食事です。
- 3 心と体を癒す彩り豊かなバランスメニュー  
おいしく食べてバランスもバッチリ! 心と体を癒したい方におすすめ。

★「すぎなみごはん」は区内ヘルシーメニュー推奨店が提供するバランスの良い食事です。  
★イベント参加店も、店頭にある右のステッカーを目印に、詳しくは中面をご覧ください。

**すぎなみごはん提供期間**  
平成26年11月17日(月)~11月30日(日)

**ベジチケ使用期間**  
平成26年11月17日(月)~12月15日(月)



主催:食育シンポジウム実行委員会 共催:杉並保健所

★「野菜引換え券取り扱い青果店」のステッカー



★インセンティブ①「ベジチケ(野菜引換券)」区内指定の青果店で利用

「すずなみごはん」期間限定イベント  
ヘルシーメニュー推奨店名

飲食店名 店番号-①

## 野菜引換券

野菜引換期間 平成25年10月14日(月)まで

本日召しあがった「ヘルシーメニュー推奨店」のスペシャルメニュー「すずなみごはん」いかがでしたか？アンケートに記入して、指定の八百屋さんに出してください。野菜100円分と交換できます。毎日もう一皿の野菜を加えて、美味しく健康的な食事でがんなどの生活習慣病も予防してね！

【アンケート】

①性別 男・女 ②ご年齢 ( )歳

③「すずなみごはん」を召し上げて、いかがでしたか？下の数字に○をつけてください。

5	4	3	2	1
満足	やや満足	普通	やや不満足	不満足

感想などございましたらご記入ください

ご協力ありがとうございました。 主催：食育シンポジウム実行委員会

メタボや糖尿病もバランスの良い食事をおいしく食べて予防！  
これから食べる食事を、下の絵にのせてみましょう

※1500～1600kcalのエネルギーの目安

【ポイント2】 毎食、小鉢2つ分の野菜をめざして！血糖値をあげにくくするためにも野菜が必要

【ポイント3】 体脂肪1kgは7000kcal！よく噛んで、腹八分目で箸をおく

★インセンティブ②  
撥水加工のオリジナルランチョンマット

◆ すずなみごはんの取組概要

