

#ぎふ

野菜アップでヘルスアップ

1日に必要な野菜の量は350gです。

岐阜県民の野菜摂取量の平均は、
男性278g、女性251gであり、
男女ともに野菜不足の状態です。

スーパーマーケットバロー

島店限定
初開催！



いつもの食事にもう1品、野菜を取り入れてみませんか？

2025年 木 8月28日 ~ 9月25日 木

岐阜市立女子短期大学 健康栄養学科学生考案
『野菜を使った簡単レシピ』を配布！

生鮮野菜売場、カット野菜売場、冷凍野菜売場など、
売場を回ってチェックしてみてね。

『ベジチェック体験コーナー』

測定器に手のひらをかざすだけ！

あなたの普段の食事野菜が足りているか測定できます。

8月28日（10時～13時）2日間
9月25日（13時～16時）限定

明治安田生命保険相互会社の協力により実施

★8月31日は野菜の日、9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。

問い合わせ

岐阜市保健所 健康づくり課
058-252-7180

管理栄養士による
Instagramアカウントを開設しました！
栄養に関する情報をお届けします！



@GIFUCITY_EIYOU