

「福島県食育推進啓発媒体」

No.2 媒体名：「いつも心にお野菜を！」

1 目的

野菜摂取量増加対策

2 媒体のコンセプト

- 目的：野菜に親しみ、野菜のある食事を食べてもらう
- 対象：主婦の方（中心）
- 用途：キッチンで毎日見ていただく
- 形態：野菜カレンダー（2ヶ月×6種）

3 盛り込む健康・栄養情報

(1) 内容：野菜を取り入れたバランスのとれた食生活の重要性を伝え、それを実践するためのヒントを盛り込む

- ・野菜だけを取ればよいということではないこと
- ・栄養素や食事だけのバランスではなく、食生活全体のバランスの重要性
- ・日常的に簡単に取り入れられる野菜料理の工夫

(2) 内容構成

- ① テーマ野菜の特徴
- ② テーマ野菜を選ぶときのポイント
- ③ テーマ野菜を使った簡単レシピの紹介と野菜の重量変化（写真で示す）
- ④ 野菜に関するコラム

表 題	コラムの目的（読んだ方の変化）
野菜をとり入れたバランスのよい食生活のススメ	野菜をとり入れたバランスのよい食生活の重要性を知る
野菜「1日350g」のなぜ？	「健康日本21」で野菜350gを推奨する理由を知る
あれ？！今日の野菜はこれだけ？！	野菜不足に気づく
ちょいたし・ちょい工夫で、野菜生活	視点を変えれば食べることができることを知る
野菜カラーを楽しもう！	野菜のよさはビタミン・ミネラルだけではないことを知る
頑張っているつもりでも……	現在の食生活で、上手に野菜を取り入れるヒントを知る
おいしい！ふくしまの野菜マップ（No.1,2）	身近な県内の野菜を見直す
どこを食べているの？	「生きている命をいただいている」ことを考える
野菜に感謝！「身土不二」を生かして旬の野菜を食べよう！	自然とともに食べてきた先人の知恵を現代に生かす方法を考える
健康長寿の秘訣「日本型食生活」の危機！	健康長寿食といわれてきた日本人の食生活の危機を考える
バランスよく食べよう！～料理の栄養価と量のバランス～	料理量と栄養量の関係から健康的な食べ方を考える

(3) その他：一般の方に見ていただくために、

- 文字表現は、目的に沿って分かりやすく書く
- データの図表は少なく（小さく）、出来るだけ絵や文字で表現する
- 読んでみたくなるようなデザイン

4 参考：カレンダーの内容

月	区分	具体的内容
1・2	テーマ野菜	ほうれん草
	(2)	ほうれん草のひみつ・選ぶときのポイント
	(3)	ほうれん草のおびたし
	(4)	① 野菜をとりいれたバランスのよい食生活のススメ ② 野菜「1日350g」のなぞ？
3・4	テーマ野菜	キャベツ
	(2)	キャベツのひみつ・選ぶときのポイント
	(3)	春キャベツの肉野菜炒め
	(4)	① あれ?!今日の野菜はこれだけ?! ② ちよいたし、ちよい工夫で、野菜生活
5・6	テーマ野菜	ピーマン
	(2)	ピーマンのひみつ・選ぶときのポイント
	(3)	カラフルマリネ
	(4)	① 野菜カラーを楽しもう! ② 頑張っているつもりでも……
7・8	テーマ野菜	トマト
	(2)	トマトのひみつ・選ぶときのポイント
	(3)	ミネストローネ
	(4)	① おいしい!ふくしまの野菜マップ 春冬編 ② おいしい!ふくしまの野菜マップ 夏秋編
9・10	テーマ野菜	茄子
	(2)	茄子のひみつ・選ぶときのポイント
	(3)	茄子の揚げびたし
	(4)	① どこを食べているの? ② 野菜に感謝!「身土不二」を生かして旬の野菜を食べよう!
11・12	テーマ野菜	大根
	(2)	大根のひみつ・選ぶときのポイント
	(3)	ざくざく煮
	(4)	① 健康長寿の秘訣「日本型食生活」の危機! ② バランスよく食べよう!～料理の栄養価と量のバランス～