

廿日市市 食から元気!

やさしいの日

野菜を食べることの大切さを知ってほしい
野菜をもっと食べて元気に過ごして
もらいたいという想いで
廿日市市のやさしいの日をつくりました。

もっと野菜を!
目指せ

1日350g

野菜料理にすると1日5皿以上

—— 廿日市市の現状は? ——

「野菜やきのこ、海藻類を使った料理を1日に
小鉢5~6皿程度食べる市民」の割合 **29.6%** (注)

廿日市市健康増進計画(第3次)策定時市民アンケート調査結果
(注) 令和4年度の数値

廿日市市のやさしい日は **8月31日** です。

野菜のある食事を楽しみましょう。いつもの食事にもう一皿。

やさしい日には、関係機関・団体と連携協力し関連事業を実施します。



ハツラツはつちゃん
健康はつかいち21イメージキャラクター
(高田工業高等学校デザイン)

お問合せ先: 食の健康づくり委員会(健康はつかいち21推進協議会)

【事務局: 廿日市市健康福祉部健康福祉総務課】 ☎738-8512 廿日市市新宮一丁目13-1 あいプラザ内 TEL (0829) 20-1610

<食の健康づくり委員会> 市民の健康づくりをすすめるため、廿日市市は、健康はつかいち21推進協議会を設置しました。
食の健康づくり委員会は、健康はつかいち21推進協議会の中の食を通した健康づくりをすすめる委員会です。