

1日3食  
まず野菜！

## 三つ星ヘルシーランチ店も応援！ 目指せ野菜摂取量全国上位！

今年も、昨年に引き続き、県民のみなさまの健康管理をお手伝いする「三つ星ヘルシーランチ店」と連携して、毎年6月の「かがわ食育月間」、毎月19日の「かがわ食育の日」、「野菜から食べる」という食べ方の普及・定着をめざした「1日3食 まず野菜！」等のさらなる認知度アップを目的に、6月19日の「かがわ食育月間・かがわ食育の日」に、メッセージ入りのおしぼりを活用して呼びかけます（無くなり次第終了）。

### ◆三つ星ヘルシーランチ店とは

主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷりのバランスメニューを提供する飲食店として県が登録しています。（平成28年4月現在55店舗登録）

<三つ星ヘルシーランチ店登録基準（4項目すべて実施）>

- ① 主食・主菜・副菜が揃っている
- ② エネルギーが1日の必要量の概ね1/3程度
- ③ 野菜たっぷり（120g以上）
- ④ 油・砂糖・塩分はひかえめ

### ◆三つ星ヘルシーランチ店

下記 URL で最新の登録店情報が確認できます。

かがわの食育ホームページ「おいしいね！かがわネット」

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiku/>

### ◆「1日3食 まず野菜！」とは

健やか香川21ヘルスプランの推進母体である「健やか香川21県民会議」において採用した、野菜摂取量増加等の普及啓発をするためのキャッチフレーズで、各構成団体の活動の中で普及啓発に取り組んでいます。

\*平成24年の国民健康・栄養調査では、全国でワーストだった野菜の摂取量が増え、男性17位、女性16位と大幅に順位を上げましたが、目標の350gにはまだ「小鉢1皿分」程度不足しています。

合言葉は、「1日3食 まず野菜！」

みんなで野菜摂取量全国上位を目指しましょう！