

あさひかわ食育推進月間実施要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、第4次旭川市食育推進計画（以下「計画」という。）に基づき、市民が食や健康に対する意識を高め、家庭における食育が広く実践されるよう、旭川市や関係団体等が連携して食育の普及に重点的に取り組む「あさひかわ食育推進月間（以下「推進月間」という。）」の実施について必要な事項を定める。

(期間)

第2条 推進月間の期間は、市民が地場の食材に対する親しみや感謝の気持ちを持つことができるよう、地場農産物が豊富に収穫される8月1日から9月30日までとする。

(実施機関)

第3条 推進月間の実施機関は、旭川市及び推進月間の趣旨に賛同する団体等とする。

(実施内容)

第4条 実施機関は、推進月間の期間内に次の各号に掲げる取組を行う。

(1) 計画の重点施策「心身の健康を支える食育の推進」及び「家庭における食育の推進」を盛り込んだ取組

(2) 計画のスローガン「おいしいものをおいしく食べよう！～食は生きる力～」の普及

(3) その他推進月間の目的を達成するための取組

2 前項の取組の実施に当たり、実施機関は積極的に連携を図るものとする。

(実施方法)

第5条 前条の取組は、次の各号のうち各実施機関が可能な方法により行う。

(1) 食育に関するイベント等の開催

(2) 啓発リーフレットの配付やポスター等の掲示

(3) 実施機関のホームページや印刷物等を活用した周知

(4) その他取組の実施に当たり適切な方法

(旭川市食育推進会議への報告等)

第6条 市長は、推進月間の期間終了後、各実施機関の取組結果を取りまとめ、旭川市食育推進会議条例に基づき設置する旭川市食育推進会議（以下「推進会議」という。）に報告する。

2 推進会議は、前項の報告を受けたときは、取組結果に関する意見交換を行う。また、必要に応じ、推進月間を効果的に実施するため、この要綱に定める事項について協議する。

(庶務)

第7条 推進月間の実施に係る庶務は、保健所健康推進課地域健康づくり担当が行う。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか必要な事項については、別に定める。

附 則

この要綱は、平成27年5月25日から施行する。

附 則

この要綱は、平成２９年５月２２日から施行する。

附 則

この要綱は、令和５年６月２３日から施行する。

附 則

この要綱は、令和６年６月２１日から施行する。

野菜を食べると、どんないいことがあるの？

野菜には、カリウム、食物繊維、ビタミンなどが含まれていて、循環器疾患やがんの予防に役立つと考えられています。

また、カリウムは余分なナトリウム（食塩）を身体の外に排出する手助けをしてくれて、高血圧の予防にもなります。

これらの栄養素を通常の食事から摂取するには、1日当たり350g以上の野菜摂取が必要と推定されます。



ほう

8月、9月はあさひかわ食育推進月間

旭川市保健所
令和6年6月発行

＼ あと1皿 ／

野菜をプラスで健康もプラス

野菜350g（＝小鉢(野菜70g)5皿分）の組み合わせ例

朝

野菜スティック
野菜スープ



昼

野菜ラーメン



夕

サラダ
おひたし



組み合わせ例と日頃のご自身の食生活を比べてみて、野菜の量は足りていそうでしょうか。

まずは自分が日々の食事でどれくらいの野菜量をとれているのかを振り返り、現状より少しでも野菜を増やすことを目指しましょう。



ラジヤ

発行：旭川市保健所
健康推進課 地域健康づくり担当

住所：旭川市7条通9丁目
旭川市総合庁舎4階

電話：0166-23-7816

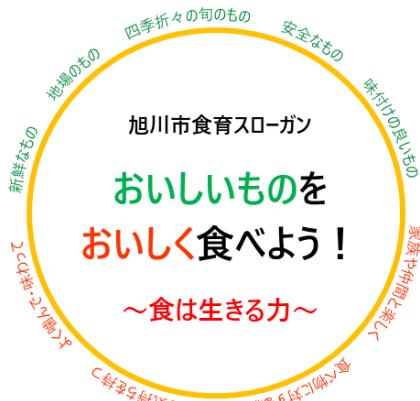
旭川市の食育
ホームページ



旭川市食育スローガン

おいしいものを
おいしく食べよう！

～食は生きる力～



1日に必要な
野菜は
350g 以上

野菜350gの目安量



旭川市民の現状

1日当たりの野菜摂取量は、

273g

〔20歳以上の
平均値〕

出典：令和3年度旭川市栄養調査

あと1皿分(70g程度)の
野菜摂取が必要です



あと1皿分、
どうやって
増やしたらいいの？

まずはこんな風に、
やってみたらいいしょ！



毎日の食事に野菜をあと1皿！

簡単レシピで1皿

● 洗うだけ！
切るだけ！



● 切ってゆでるor
レンジで温めるだけ！



● お好みの簡単レシピを検索

小松菜 レシピ 簡単



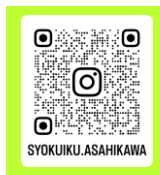
使用したい野菜名に「レシピ」「簡単」などのキーワードを足して検索すると、多くのレシピが出てきます。

試したことのない味付けの料理や、定番料理をより簡単に作れるアイデアなど、ひとりで考えるときよりも発想が広がって、きっと料理が楽しくなるはず！

Instagram 旭川市の食育 Instagram

旭川市の食育Instagramには簡単に作れるレシピや食育イベントなどの情報がいっぱい！

今後も旭川市民
向けの様々な
食育・健康情報を
投稿するので、
ぜひフォローして
ご覧ください。



Follow me!



カット野菜・冷凍野菜で1皿



た
す
か
る

野菜を「洗う」「切る」などの下処理が面倒なときはカット野菜や冷凍野菜を活用すると手間が省け、生ゴミも出ません。カット野菜は使い切れるサイズなので必要な時に無駄なく食べられ、冷凍野菜は必要な分だけ使えるので食品ロスの削減にも。生野菜に比べて価格の変動が少ないのも魅力のひとつです。

冷凍
オクラ
使用

さばオクラうどん



材料・
作り方は
こちら！



カット
サラダ
使用

スープマカロニ



そう菜や外食で1皿

● そう菜

コンビニやスーパーなどでは1皿分のサラダやそう菜が充実しています。また、野菜の多さをウリにしたお弁当や汁物も販売されていますので、購入する際にチェックしてみてください。

● 外食

サイドメニューでサラダや野菜スープを追加したり、野菜の多いメニューを選ぶように意識しましょう。

例えば・・・

- ・牛丼+サラダ
- ・単品より野菜小鉢のある定食などを選ぶ



ラーメンは
野菜ラーメンを注文！
それならできる！

グッジョブ！



サラダを
プラス！

