

今回は、関高校文化祭での保健委員会の活動報告です。

◇ ベジっと ビシっと 野菜チェック! ~ぎふ野菜ファースト~

日時： 令和6年8月31日（金）9:00~11:30

場所： 関高校保健室

参加者： 関高校文化祭来場者（生徒、職員、保護者等）164名

協力： 関保健所 健康増進課 健康づくり係

実際に毎日どれくらいの野菜を摂っているのか生野菜を使用して計量し、自分の摂取量を実感してもらいました。その後、カゴメのベジチェック®で日頃の野菜摂取レベルを測定すると、目標値に達していた人は164人中25人だけでした。1日350gの野菜を摂ることが望ましいのですが、多くの方はあと一皿(50g)ほど足りていませんでした。保健師さんから「朝食か昼食にミニトマトを2つ足すだけで補充できるよ。」と指導されていました。

その他、令和3年度高校生の食生活等実態調査結果と考察の掲示、野菜にまつわるミニクイズ、野菜350gのフードモデルの展示、野菜レシピ・リーフレット等の配布、栄養成分表示に関するアンケートの実施などを行いました。



←ベジチェック®は、2~4週間前の野菜摂取量を手のひらのカロテノイド色素の量で測定できる機械です。したがって、淡色野菜より緑黄色野菜を摂っている人の方が数値が高く出やすいでしょう。

数値7で1日350gの野菜を摂取しているそうです。

測定後の感想では、「食べているつもりでも足りていないことを認識できたので今後は意識的に摂取したい。」というものが多くありました。また、保護者に感謝するもの、保護者に任せきりなので一人暮らしになってからの健康管理が心配などというものもあり、この気付きをどのように行動変容につなげていくかが今後の課題です。

岐阜県では、「野菜ファーストプロジェクト」を推進しています。関心のある方はこちらをご覧ください。

・県公式野菜ファースト Instagram

<https://www.instagram.com/gifuyasaifirst/?hl=ja>

・県公式ホームページ（保健医療課）

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/20712.html>