

令和7年度

野菜
足りてる？予約不要
30秒でわかる
無料

野菜摂取量測定会

in 小平市健康センター

6/13

(金)

12時30分～
17時

6/14

(土)

12時30分～
17時

7/11

(金)

12時30分～
17時

7/12

(土)

12時30分～
17時

// 目指せ!スコアアップ //

6月は**食育月間**です。1日に食べる野菜の目標量は**350g**(野菜料理として**5皿分**)以上です。測定会に参加して、あなたの野菜摂取**レベル**を**見て**みませんか。



野菜摂取レベルの結果を上げるコツ

- ①毎日、野菜料理を5皿食べる(1皿分約70g)
- ②朝ごはんに、野菜を食べる!忙しい朝は、冷凍食品や野菜ジュースでもOK
*朝に1皿、昼に2皿、夜に2皿の野菜を食べて、合計5皿を目指す!
- ③色の濃い野菜(にんじん、トマト、かぼちゃ、青菜など)を食べる。
*色の濃い野菜は、毎日、両手に山盛り1杯が目安。

できる
ことから
コツコツと!



問合せ
小平市健康推進課
保健指導担当
(小平市健康センター4階)
TEL 042-346-3704

「もう1品プラスして バランスのよいお食事を」ポップ掲示

● 実施期間

令和7年9月1日（月）から

● 対象

市内セブンイレブン来店者

● 実施場所

市内セブンイレブン

28店舗の食品売り場

● 実施内容



主食に偏りがちなコンビニエンスストアでの食品購入者に対し、主食だけでなく野菜やたんぱく質の多い料理を1品プラスし、バランスのよい食事近づけることの啓発を目的に、ポップを作成した。小平市と地域活性化連携協定を締結しているセブンイレブンの市内28店舗に対し、令和7年9月1日から食品売り場での掲示を依頼した。

《ポイント》

コンビニエンスストアの華やかな食品売り場の中に掲示しても目立つよう、ポップはカラフルで、言葉も目立つようにデザインした。また、小平市市民に馴染みと人気のある小平市のシンボルキャラクター「ぶるべー」も掲載した。