

1日350グラム 野菜いっぱい運動

若者向け「ふくろいサラダ事業」開始



大学生に食べてもらおうと並べた野菜サラダ＝袋井市の静岡理工科大で

大学食堂で無償提供

袋井市は、野菜を一日三百五十グラム以上食べる市民を増やす「野菜いっぱい運動」の一環で、若い世代の野菜摂取量を増やす「ふくろいサラダ事業」を始めた。手始めに八日、同市豊沢の静岡理工科大で学食を運営する事業所給食業などの「ヤタロー」（浜松市東区）と協力し、七十名のサラダ五十人分を学生に無償提供した。

（宮沢輝明）

国民健康・栄養調査結果によると、二十代の野菜摂取量は一日二百二十三グラムで、厚生労働省の基準より百二十七グラム少ない。サラダ事業は、野菜を取る機会を増やしてもらおうと考案した。市内産の野菜を使用することで地産地消も兼ねる。

野菜を多く摂取することは、生活習慣病予防や便秘解消、免疫力のアップにつながるという。

初日は同大学食で、四分の一にカットした

トマトと、ごま油で風味を付けたキャベツのコンブあえの計七十グラムをカップに盛り付けて並べた。育ち盛りの学生たちは「普段は野菜をなかなか食べられないので、とてもうれしい」などと喜んだ。

同大では九、十両日のほか、七、九、十、十二月にも一日ずつ実施する。

市の担当者は「ゆくゆくは企業の食堂にも広げてゆきたい」と、市民らの健康向上に努める考えだ。