

健康市民おがやま 21



～ベジ・ファースト OKAYAMA プロジェクト～

岡山市おやこクラブネットワークとしての取り組み

○アンケートにて実態調査をしました！

おやこクラブ会員を対象に、子育て世帯の野菜に関する悩みや取り組みを実態調査しました。(令和6年度)

子どもへの野菜に関する悩みは？

- ☐ 好き嫌いがはっきりしている
- ☐ 野菜全般を嫌がる
- ☐ いつも同じ調理法ばかりになる
- ☐ 量を食べてもらえない



親子でできる対策や取り組みは？

- ◎ 家庭菜園や収穫体験で、野菜を身近に感じてもらう
- ◎ こどもと一緒に調理をする
- ◎ 野菜の絵本や歌で、野菜を楽しむ
- ◎ なるべく細かく切ってまぎれさせて、食べられる成功体験を増やす



○アンケート結果を参考に、野菜料理レシピが完成！

岡山市北地域栄養改善協議会の会長・副会長会にてアンケート結果を報告し、おやこクラブの保護者の声を参考に野菜料理のレシピ「簡単!野菜料理」が作成されました。



- ・ 親も子どももシンプル、簡単が良い!
- ・ 紙のレシピの要望も多い!



ベジ・ファーストってなあに？

ベジ・ファーストとは、食事の時に野菜から食べること。

- 効果**
- ・ 満腹感が得られ、食べ過ぎを抑える
 - ・ 食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守る
 - ・ 野菜を食べる習慣が身につく、自然と食事のバランスが整う

- 実践のポイント**
- ポイント①** 最初に野菜を食べる
 - ポイント②** ゆっくりよく噛んで食べる



野菜の目標摂取量は、一日350g!(厚生労働省推奨)岡山県は、平均235g/日で、約115g不足しています。

参考:令和6年国民健康・栄養調査