



7月1日現在の推計人口444,122人(男219,036人、女225,086人) 世帯数201,810世帯

発行日 毎月10日・25日
編集
藤沢市広報シテプロモーション課
〒251-8601 朝日町1-1
☎0466(25)1111
FAX 0466(24)5928
(休日・夜間は☎0466(25)1114)

8月31日は野菜の日

毎食野菜をプラスして、バランスの良い食事を意識してみませんか。おいしく楽しく野菜を食べましょう。

問い合わせ

健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(50)0668

野菜を食べると良いことがたくさん

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、風邪をひきにくくしたり、腸内環境を整えたりするなど、体の機能を正常に保つ働きがあります。よくかんで食べることで、肥満などの生活習慣病予防にもつながります。

健康づくりのための野菜の目標量は1日350g以上です。市のアンケートでは、市民の約7割が野菜摂取不足であることがわかりました。市では、健康づくりや生活習慣病予防のため「野菜を食べよう！ふじさわベジプラス」を進めています。



野菜を食べよう！ふじさわベジプラスの取り組みを紹介します

市内のスーパーマーケットやコンビニなどでポップを掲示

野菜をプラスして、バランスの良いメニューにすることを促進するため、下記のポップを掲示しています。



アイデア野菜レシピ

食に関するボランティアや高校生、大学生が考えた簡単に作れるアイデア野菜レシピを「おいしい藤沢産」のホームページやInstagramなどに掲載しています。

電子レンジで調理できるものや包丁を使わないものなど、簡単に作れるレシピもあります。



農産物直売所・各種イベント

ふじさわ元気バザールなどの市のイベントで、簡単に作れる野菜レシピの配布や野菜摂取量の掲示、野菜サンプルの展示などを行っています。

藤沢産サンセットマルシェや農産物直売所「わいわい市」では、新鮮で安心な藤沢産の農産物などを販売しています。

健康づくり応援団協力店「ふじさわベジプラス店」



ステッカーが目印

野菜をたっぷり使ったメニューがある店を「ふじさわベジプラス店」として認証しています。

野菜料理を提供している店を随時募集しています。



主な内容

●特集 ユースサポート・ユースワークふじさわ…6・7面



市では、自立や就労に悩み、困難を抱えている若者や家族を支援しています。

●こんにちは湘南広域ニュースです…8面



本市・茅ヶ崎市・寒川町の2市1町で広報の相互掲載をしています。今回のテーマは「フォトスポット」です。

スポーツ…3面、カルチャー…4・5面、公民館…7面、くらしの情報ガイド…9～11面

藤沢市公式ホームページはこちら▶



◀広報ふじさわをスマホで読めます

市の施設の場所などを案内しています▶



紙面に掲載した事業などは中止や変更となる場合があります。詳細は各担当へお問い合わせください。