

## 「野菜を安定的に食卓へ届けるために」の講座を行いました！

令和6年2月20日（火）に、愛知県の食育推進ボランティアとしてグループ登録している「豊田市健康づくり食生活改善協議会猿投台地区」が、東海農政局の出張講座を活用して、勉強会を開催しました。

講座では、国内の野菜の生産、消費に関する現状や、安定した供給のための国のしくみについての説明がありました。

野菜の消費については、1日の摂取量目標のお話があり、目標とされている350g分の野菜の実物を見た参加者から「意識しないとこの量は難しい」との声が聞かれました。

実際、70gほど摂取量が不足していると言われており、「あと70gを漬物で補おう」という取組が紹介されました。

また、野菜に関するクイズの出題もあり、参加者は時には真剣に、時には楽しく盛り上がって受講していました。

この講座では、野菜の安定した供給のしくみの他に、愛知県は野菜の生産が盛んであること、野菜の中でも、しそやキャベツ、トマトなどが多く作られていることも紹介されました。

愛知県産の野菜を積極的に食べて、1日の摂取量目標350gを目指しましょう！

