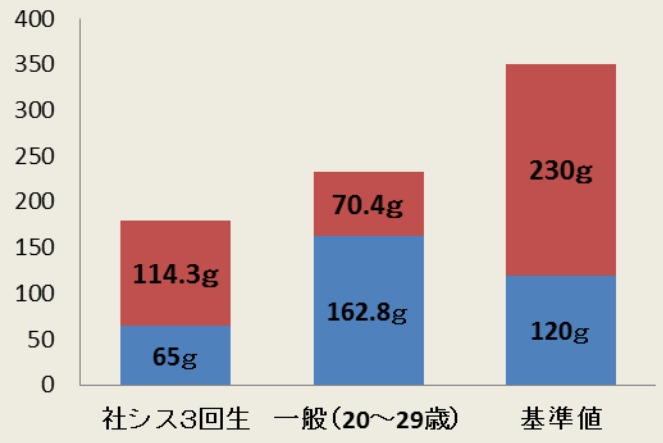


野菜啓発システム工学科 ～野菜摂取向上委員会～

J班 大久保 和樹・嘉本 美佳・蔵本 脩介
坂本 拓麻・橋田 麻衣・安田 啓人

1. 社会開発システム工学科3年生の野菜摂取量実態の調査 ＜問題点＞

- 日本の摂取基準である、**緑黄色野菜120g・淡色野菜230g**と一般人(20～29歳)の平均摂取量に対し、**圧倒的に少ない！**



2. 摂取量向上のための啓蒙活動 現在の野菜摂取量とそれによる弊害について資料配布

＜サラダだけで安心していませんか？＞
実は、サラダに使われる野菜には、それほど多くの食物繊維は含まれていない。そこで野菜不足を補うと共に野菜不足を補う補助食品摂取を提案。

＜簡単な野菜料理レシピの紹介＞

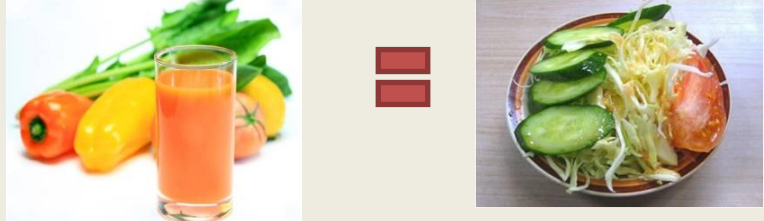
- キャベツ半玉を使い切るレシピを紹介
そうめんチャンプルー
キャベツのチーズカレー炒め
茹でキャベツとチキンのサラダ
キャベツで簡単お好み焼き
- 一日で野菜350g摂取できるレシピを紹介



この4品でキャベツ半玉使いきる！！

＜野菜ジュースの勧め＞

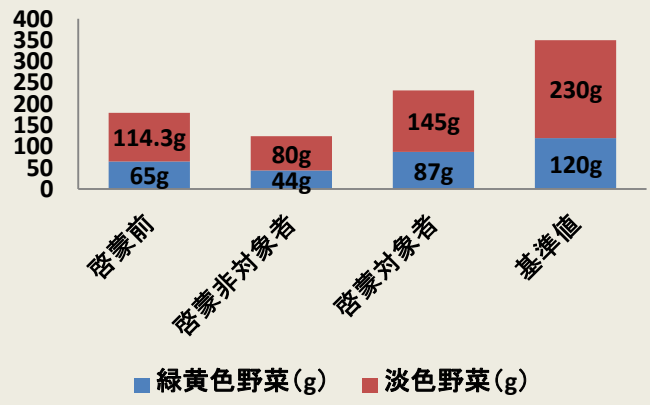
- メリット
かさが減り、多種の野菜摂取ができる
栄養素の吸収が生よりもいい
いつでも手軽にとれる
- デメリット
製品製造途中でのビタミンの減耗
生に比べ、食物繊維が少ない
糖分が多いものもある



野菜ジュース一杯＝サラダ小鉢1皿程度(75g)と考えると野菜摂取を心がける！

3. 啓蒙による効果測定・野菜不足を改善するためには・・・

＜摂取量の変化＞



＜野菜摂取を促すための提案＞

野菜を一度で使いきれるようにするための友人同士で分担できるシステムを作る

おいしく、効率の良い野菜摂取方法を考える



これだけで約180gの野菜を摂取！！