

# 野菜 を使ったレシピ 募集!

毎日野菜をしっかり食べていますか？

健康な身体づくり、生活習慣病や様々な疾患の予防のためにも、  
1日350g以上の野菜を食べましょう。

岐阜県民1日あたりの野菜摂取量



私たちは  
どのくらい  
食べているの？

## 岐阜県民の野菜摂取量

男性 273g (全国38位)

女性 257g (全国33位)

<平成28年 国民健康・栄養調査>

目標の350gには  
あと少し足りないね



そこで、忙しい朝や夕食の「あと1品」にも助かる  
簡単にできて美味しい野菜のレシピを募集します。

## 部門① 岐阜県産の野菜を使ったレシピ

## 部門② 冷凍野菜を使ったレシピ

- オリジナルレシピ(いつも作られている料理)に限ります
- 1人分の野菜は約70g使用してください
  - ・複数の野菜を使用しても大丈夫です
  - ・県産野菜と冷凍野菜の両方を使用したレシピの場合は、使用量が多い方の部門でご応募ください
- ご応募いただいたレシピは、広報等で紹介させていただきます

### 【応募方法】

○下記のQRコードからWebでお申し込みください。

または、用紙に「お名前・組合員番号・電話番号・部門・お料理のタイトル

2人分の材料・作り方・料理へのコメント」を記入し実際の一人分に取り分けた料理写真を

添付して、担当者または店舗サービスカウンターへお渡しください。

♡応募者全員に生協商品をプレゼント♡



QRコード

### 【お問い合わせ】

くらしの活動部 受付/9:00~17:00 土日休み

058-370-6873 (錦見・加藤)

お申し込み締め切り

10月24日(土)



## 岐阜県×コープぎふ 清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト

岐阜県は、県民の野菜摂取量の増加の達成に向けて、3つの「ファースト」をキーワードに「野菜ファーストプロジェクト」を展開しています。

- ・いつもの食事にプラス野菜一皿
- ・食事の1番最初に野菜を食べる
- ・野菜摂取量 全国1位を目指す

