

# 野菜を食べようキャンペーン

「野菜たっぷり350（サツ・ゴー・マル）運動」の一環として、  
野菜の摂取・消費の拡大を目的としたイベントです。

8/29 火

10:00~15:00

会場

グランドプラザ

富山市総曲輪3丁目6番15-23号

SATシステムで栄養診断!  
☆星五つをめざせ!

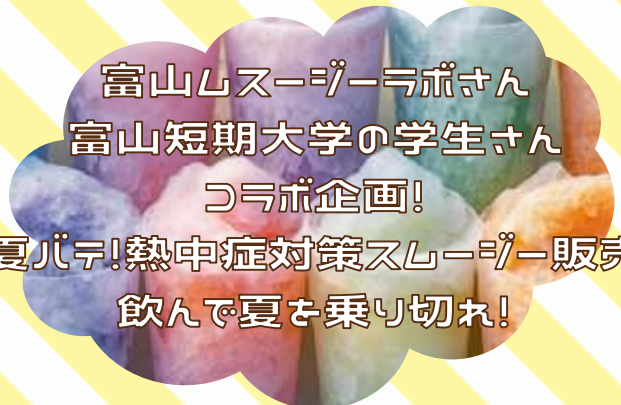


手のひらで野菜摂取量を推定!  
30秒で簡単チェック!



富山ムスーギーラボさん  
富山短期大学の学生さん  
コラボ企画!

夏バテ!熱中症対策スムージー販売  
飲んで夏を乗り切れ!



年代別対抗!好きなやさい選手権!  
栄冠を手に入れるやさいは何ぞ!



あなたも野菜博士!  
おやさいクイズラリー



野菜を折ろう!  
折り紙コーナー



主催：(公社)富山県栄養士会  
富山県  
共催：富山中央青果株式会社  
富山ムスーギーラボ  
富山短期大学食物栄養学科

お問い合わせ  
(公社)富山県栄養士会  
TEL076-442-6057

知っているかな？

# 野菜のひみつ

おやさいクイズラリーのヒントにしよう



## なす

分類：ナス科ナス属

つやつやの濃い紫色がとくちょうのナスです。お花の色も、むらさき色。この、紫色の皮には、ポリフェノールという

栄養があるので、皮をむかなくてもいいお料理なら、なるべく皮を残して食べるといいですね。

## かぼちゃ

分類：ウリ科カボチャ属



「冬至（とうじ）に食べると病気にならない」と古くから言われてきたように、とても栄養価の高い野菜です。同じ、ウリ科の食べ物には、スイカがありますが、漢字で書くと「南瓜（かぼちゃ）」「西瓜（すいか）」とよく似ていますね。

## オクラ

分類：アオイ科トコブシ属



切るとネバネバしています。ネバネバには、胃腸の調子を整えるはたらきがあります。

夏は、冷たい食べ物をよく食べるため、お腹の調子が悪くなることがあるのでおススメです。切り口が、☆ほし型で、かわいいですね。

## ブロッコリー

分類：アブラナ科アブラナ属



ビタミンCが多い野菜のひとつです。かわいい、もこもこした形の花の部分を食べています。日がたつと、黄色い花が開いてくることがあります。新鮮なうちは、ぎゅっとつまっているの、花を下に向けて、水の中で振るよう洗うといいでしょう。

会場内にある、おやさいクイズ1～3を探して答えを記入したら、「おやさいクイズラリー」コーナーへGO!!

Q.1

Q.2

Q.3

Q.4

おやさいクイズラリー  
コーナーに問題があるよ