



1皿=70g

# 野菜をプラス1皿 健康生活へ はじめの一歩



▷問い合わせ 健康づくり係 (☎223-3533)



大人に必要な野菜の摂取量は  
1日350gです。

福岡県の野菜の摂取量の平均  
は1日280gで70g不足して  
います。足りない70gは小鉢  
1皿分です。



## + プラス1皿のおすすめレシピ

### ★ホウレンソウのごまあえ (4人分)



#### 【材料】

- ホウレンソウ 200g (1束)
- ニンジン 80g (1/2本)
- すりごま 24g (大さじ3弱)
- しょうゆ 12g (大さじ2/3)
- 砂糖 8g (大さじ1弱)

#### 【作り方】

- ①ホウレンソウはゆでて、よく水気を切り、3センチ幅に切る
- ②ニンジンは短冊切りにしてゆでる
- ③すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる
- ④①～③をよくあえる

### ★ペペロンブロッコリー (4人分)



#### 【材料】

- ブロッコリー 200g (1/2株)
- ニンニク 2g (1/2片)
- オリーブオイル 12g (大さじ1)
- 塩 0.4g (小さじ1/4)
- 輪切り唐辛子 少々 (好みで)

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- ②ニンニクはみじん切りにする
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと唐辛子を焦げないように炒める
- ④香りが立ったら塩を加え、ブロッコリーをさっと絡ませ、火を止める

## + 野菜プラス1皿や減塩など健康や栄養のことを学びたい人を募集

食生活改善推進会は、健康や栄養のことを学びながら健康づくりのサポートを行うボランティア団体です。

まずは自分の家族や近所の人から健康づくりを広げる活動をしています。興味のある人は問い合わせてください。



芦屋町人権・同和教育研究協議会  
▷問い合わせ 社会教育係  
(☎223-3546)



## 子どもの人権

厚生労働省が発表した速報値によると、令和4年の年間出生数は79万9728人で、過去最少となったことがわかりました。少子化が進み、子どもの総数が減少しているにもかかわらず、児童虐待やいじめ、自殺など、子どもに関する問題は深刻化し、増加しています。



平成元年に国連総会で採択された「子どもの権利条約（児童の権利に関する条約）」には、「差別のないこと」、「命を守られ成長できること」、「子どもにとって最もよいこと」、「意見を表明し参加できること」の4つの原則があります。しかし、「子どもの権利」という言葉や子どもが意見を主張することを「自己中心的になる」、「生意気だ」と快く思わない大人たちが少なからずいて、現在の日本は、子どもの権利が守られているとは言えない状況にあります。

令和5年4月に、子どもや若者に関する取り組みを進めていくための基本事項を定めた「こども基本法」が施行されました。この法律は、全ての子どもや若者が将来にわたって幸せな生活ができる社会を実現することや、「こども施策」を社会全体で総合的に推進することを目的としています。

子どもたちが自分の「権利」に気づく機会を作ることや、「自分は大切にされているのだ」という実感を持てるようにすることはとても大切です。そのために、大人は、子どもの思いを無視したり否定したりするのではなく、対等な立場で聞き入れて尊重し、子どもにとって最善のものは何かを考えて行動することが求められています。家庭や学校、地域社会が連携し、子どもが自分らしく成長して暮らしていけるように、社会全体で支え合いましょう。

## さあ、始めよう！ 野菜をプラス1皿



### ふくおか健康ポイントアプリ

毎日の健康づくりでポイントが貯まるアプリです。貯まったポイントは協力店での利用や、キャンペーンへの応募に使えます。健幸を貯めて！ポイントも貯めて！応募してください。

### 令和5年度 芦屋町限定キャンペーン！

芦屋町商工会商品券が必ず当たります。

【7000ポイントコース】

商品券500～3000円分

【3000ポイントコース】

商品券500～1000円分

### ■応募期間

12月1日～令和6年1月31日

### アプリダウンロードはこちら



ふくおか健康  
ポイントアプリ



町ホームページ

