

県の回答（対応状況等）

令和2年6月2日

（ご意見標題）

No1 「ベジファーストについて」

（課長名）

保健医療部 健康長寿課長 宮里 治

（ご意見要約）

健康的な食事法として、すべての人に対しベジファースト（野菜、海そう、きのこを先に食べることを義務化してほしい。また、少なくとも月1回は肉及びその加工品を食べない日を設けてほしい。

（回 答）

健康な食事法についてのご提言ありがとうございます。

沖縄県の野菜摂取量は男女ともに全国平均よりも少ないため、野菜摂取量の増加に繋がるような取り組みとして、体験型栄養教育システム（食育SATシステム）を活用した食事バランスのチェックや、1日に必要な野菜摂取量の計量体験や食生活改善のための調理講習会等に取り組んでいるところです。

低栄養予防の観点からたんぱく質摂取は必要であり、肉及びその加工食品の摂取頻度は人によって異なるため、健康的な食生活の実践に向け、バランスの良い食事等の知識の普及に努めて参ります。