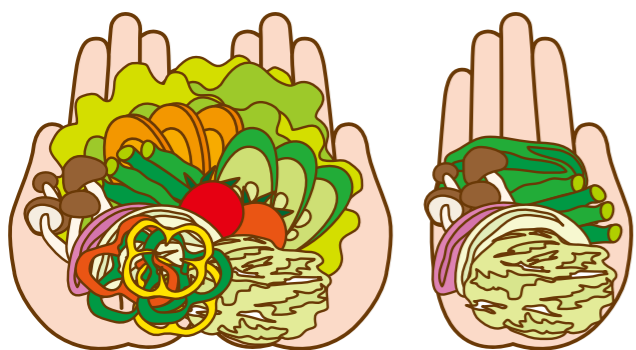


もっと野菜を食べよう!

あなたは毎日、どれくらい野菜を食べていますか？
野菜は1日350g以上食べることが勧められています。
でも、それってどのくらいでしょうか？1日350gの野菜を摂る目安は、両手ではかることができます。1日3食、両手いっぱい野菜を食べるとおおよそ350gになります。生の状態で両手いっぱいなので、茹でたりなど熱を通した状態だと片手いっぱい分が目安となります。
また、350gのうち1/3は緑黄色野菜で、2/3はその他の野菜や海藻、きのこ類を合わせて食べることが推奨されています。いろんな種類の食材を組み合わせると、栄養バランスもよくなります。



生野菜

温野菜

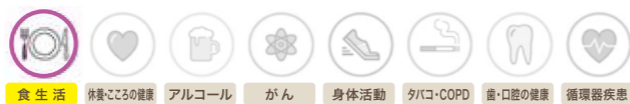
お知らせ

今年、「県民健康・栄養調査」が10~12月中旬に実施されます。
この調査は、沖縄県民の健康状態や生活習慣等を把握し、県民の総合的な健康増進対策を推進するための基礎資料を得るために行うものです。調査対象者は無作為に抽出されますので、該当した際はご協力のほどよろしくお願いいたします。

お問い合わせ 県健康長寿課 電話:098-866-2209 FAX:098-866-2289



vol. 29 毎日食べてる? 350gの野菜



9月は食生活改善普及運動の期間です!

毎年9月は厚生労働省が「食生活改善普及運動」を実施しています。今年「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに毎日プラス1皿の野菜に焦点をあてています。
平成23年県民健康・栄養調査によると、沖縄県民の平均的な野菜摂取量は1日約280gとなっていて、目標の350gまで70g不足しています。これは、ちょうど小鉢一皿分に相当します。
この機会に、みなさんも「野菜プラス1皿生活」を始めませんか。

関係リンク

- 健康おきなわ21 <http://www.kenko-okinawa21.jp/>
- 沖縄県保健医療福祉事業団「上手に選んだらいいさあ」 <http://kenkou-island.or.jp/index.html>
- 健康寿命を延ばそう! スマートライフプロジェクト <http://www.smartlife.go.jp/>

広告

「しまくとぅば」とは?

はいさい! ぐすーよー ちゅーうがなびら!
今年も、9月18日の「しまくとぅばの日」がやってきます。平成18年に「しまくとぅばの日」が制定されてから、今年で10周年を迎えますが、これまで多くの方々や団体等による取り組みにより、各地で様々な「しまくとぅば」普及活動が行われてきました。
まわりを見回してみると、色々な場所で「しまくとぅば」を、目や耳にすることが多くなったと思いませんか?
「しまくとぅば」は、県内各地域において受け継がれ、地域の伝統行事で使われる大切な言葉であるとともに、組踊や琉球舞踊、沖縄芝居等といった沖縄文化の基層となっており、いわば沖縄県民のアイデンティティの拠り所となる大切なものなのです。

沖縄県の取り組み

県では、沖縄21世紀ビジョン基本計画において、「しまくとぅば」の普及、継承などを重要施策として位置づけて、普及推進計画を策定しています。
平成25年度からの3年間は前期行動計画として、県民の気運醸成に取り組んできました。平成28年度から平成30年度までは中期の行動計画として、県民への普及促進に取り組んでいるところです。
同計画の一環として、「第4回しまくとぅば県民大会」の開催を含め、「しまくとぅば」を継承していくための全県的な県民運動を、これまで以上に推進するとともに、豊かな

「しまくとぅば」普及推進の協力をお願い

消滅の危機に瀕している「しまくとぅば」を、平成34年度に全県民がある程度話せるまでにするためには、民間企業での挨拶等での奨励・商品名への積極的な使用、マスメディアでの子ども向け番組・一般向け番組やバラエティ番組の制作等、家庭・地域コミュニティでの市民講座の開催・参加等の取り組みが必要となります。



伝統文化等の再認識にも繋がる普及運動を展開していきます。

【「しまくとぅば」県民運動イメージ図】



これからも、県民一体となった様々な「しまくとぅば」の取り組みにより、「しまくとぅば」の普及継承を推進していきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

でいか、ふいるみらなしまくとぅば!
(さあ、ひろげようしまくとぅば!)
ゆたさるぐとううにげーさびら!



しまくとぅば県民運動 主なイベント しまくとぅば県民大会HP:<http://shimakutuba-okinawa.jp/>

<p>しまくとぅばの日に関する条例10周年記念イベント</p> <p>今までの10年を振り返り、今の取り組みを通して次の10周年に向けての可能性を探るため、シンポジウム等を開催します。</p> <p>日時 平成28年9月17日(土)午後2時~5時(予定) 場所 宜野湾市 沖縄コンベンションセンター劇場棟</p>	<p>第4回しまくとぅば県民大会</p> <p>民謡ライブやヒーローショー、しまくとぅば普及ソングのライブ等、しまくとぅばを広げるための一大イベントを開催します。</p> <p>日時 平成28年9月18日(日)午前10時~12時 場所 宜野湾市 沖縄コンベンションセンター劇場棟</p>	<p>第22回しまくとぅば語やびら大会</p> <p>県内市町村の代表が集まり、県内各地で受け継がれた「しまくとぅば」によるお話大会を開催します。</p> <p>日時 平成28年9月18日(日)午後1時~4時 場所 宜野湾市 沖縄コンベンションセンター劇場棟</p>
---	--	--

お問い合わせ 県文化振興課 電話:098-866-2768 FAX:098-866-2122

