

「野菜を食べて健康に」職場のみんなでチャレンジして
チームワークも仕事の効率もUP!

参加者
募集!

とやま

チーム対抗!

ベジ



タベ



チャレンジ2020

申込期間

2020 10/1(木)
▶ 11/9(月)

チームでチャレンジする目標を **食べ方の目標** **食べる量の目標** からそれぞれ1つずつ選んでください。

食べ方の目標

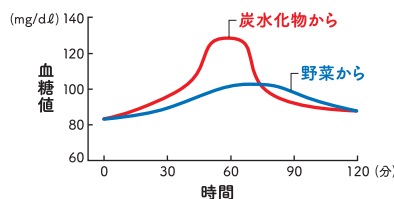
目標1 毎日野菜をよく噛んで食べる

満腹感を早く得られ、
食べ過ぎ防止につながります。



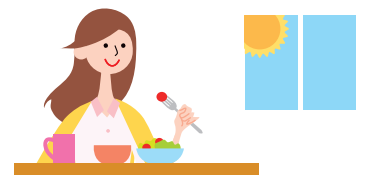
目標2 食事の際は、野菜を最初に食べる(ベジファースト)

血糖値の急激な上昇を抑え、
生活習慣予防につながります。



目標3 朝食に野菜を食べる

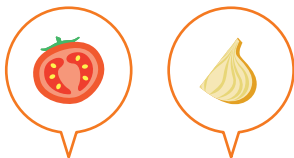
血糖値の急激な上昇を抑えるほか、
脳の活性化、むくみ・便秘予防など、
メリットがたくさんあります。



食べる量の目標

目標4 普段より野菜をもう一皿多く食べる

まずは野菜を食べることを意識しましょう
一皿分の目安は、トマトなら1/2個、
玉ねぎなら1/3個です。



目標5 毎食野菜を食べる

単品メニューには野菜料理を
プラスするなど、
野菜を食べる工夫をしましょう。



目標6 1日に350g以上の野菜を食べる ※小鉢5皿分

350g食べると、ビタミンCや
カリウムなど栄養素を十分とることが
できるとされています。



野菜を
18350g
食べるための
工夫

●ゆでたり、煮たり、炒めたりと
火を通して、かさを減らす



●単品(丼・麺類)より、野菜の
小鉢などがついた定食を選ぶ



- 野菜を主菜(肉・魚・卵・大豆料理)に加えたり、付け合わせにする
- 野菜を常備菜として用意する
- 時間がなときは惣菜や野菜ジュースを賢く使う
- 調理の手間を省くため、冷凍野菜やカット野菜を有効活用

もっと野菜を美味しく食べられる豪華賞品あたります!

期間中、8割以上目標を達成したチームの中から抽選で3チームに、右記の中から「県産野菜のセット」を人数分プレゼント!



さらに! チームメンバーの写真を送付いただいたチームの中から、抽選で3チームに **えごま油を使った県産ドレッシング** をプレゼント!

※写真はイメージです。

参加申込は裏面をご覧ください!

申込用紙や記録シートのダウンロードはこちらから▶▶▶



募集要項

ルール

- ① 職場単位で3人～10人のチームを作る。
- ② チャレンジしたいチーム目標を「食べ方の目標」から1つ、「食べる量の目標」から1つ選ぶ。
- ③ 8割以上の目標達成を目指して、3週間チームで励ましあいながら、野菜摂取に取り組む！

申込期間

2020年10月1日(木)～11月9日(月)

実施期間

申し込んだ日から3週間 [最終スタート日は、11月9日(月)]

参加資格

富山県内の企業、事業所、団体等にお勤めの方。職場内で3～10人のチームをつくり、お申し込みください。(1つの職場から複数チームの申し込みも可能です。)

特典

- 参加チームは、健康意識の高い職場(企業)として、県HP等でPRします。
- 期間中の8割以上目標を達成したチームから抽選で3チームに、もっと野菜を美味しく食べられる豪華景品をプレゼント。
- チームメンバーの写真を送付いただいたチームから抽選で3チームに、α-リノレン酸を豊富に含むえごま油を使った県産ドレッシングをプレゼント。

申込方法

申込用紙に必要事項を記入の上、HP掲載用の画像※1を添えて、メール又はFAX※2にてキャンペーン事務局あてにお送りください。

※1 企業のロゴ等での画像でもOK。チームメンバーの写真で商品獲得のチャンス!

※2 FAXで申し込む場合は、別途HP掲載用の画像を事務局までメールでお送りください

取組みの記録及び報告

- HPからダウンロードした記録シートで、メンバー全員(野菜の食べる量の変化も教えてください)が、目標達成状況を3週間毎日記録。
- 3週間経過後、チームの代表者が目標ごとにチーム内の目標達成状況を報告シートで集計し、メール又はFAXで提出してください。 [提出期限:12月4日(金)]

当選発表

賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

申込先・お問い合わせ先

チーム対抗!とやまベジタベチャレンジ2020事務局
〒930-8567 富山市奥田町2-11 富山エフエム放送株式会社内
TEL.076-432-5566 FAX.076-431-7777
(平日9:30～17:30 ※土日祝日を除く)
メール:desk@fmytoyama.co.jp

申込用紙や記録シートのダウンロードはこちらから ▶▶▶ <https://kenko-toyama.jp/bejitabe/>



参加申込用紙

ふりがな ★			
企業名・団体等の名称 ★			
チーム名 ★			
チーム目標 ★		野菜の食べ方の目標から1つ、食べる量の目標から1つ選択	
		食べ方の目標	食べる量の目標
連絡先	ふりがな		
	代表者氏名		
	住所	〒	電話番号
			FAX番号
			メールアドレス

★印の項目は、キャンペーン参加団体として、県HP「とやま健康ラボ」に掲載されます。※いただいた個人情報は本事業の参加募集にのみ使用し、それ以外の目的での使用、第三者への譲渡はいたしません。

チームメンバーの写真で賞品獲得のチャンス!



HP掲載用の画像を下記のアドレスまでお送りください。
desk@fmytoyama.co.jp

詳細は「とやま健康ラボ」HPをご覧ください。

とやま健康ラボ



<https://kenko-toyama.jp/>

