

港南区

区の暮らし・総合 | 区の紹介 | 区政情報 | 窓口・施設

現在位置 [トップページ](#) > [港南区](#) > [区の紹介](#) > [地産地消](#) >

ヘルスメイトと一緒に地産地消しよう～港南区産野菜を使って健康ごはん～

最終更新日 2021年11月30日

印刷する

ヘルスメイトと一緒に地産地消しよう
～港南区産野菜を使って健康ごはん～

ブロッコリーの中華酢の物 | 白菜とりんごどレズンのサラダ | 白菜とマッシュルームのクリーム煮

11/27(土)
@無印良品港南台パース
キッチンカウンター

1回目 13:30～ 調理実演
14:00～ 野菜摂取量診断
2回目 14:30～ 調理実演
15:00～ 野菜摂取量診断

ヘルスメイトが地産地消を使って健康診断をします！

ヘルスメイト(港南区食生活等改善推進委員会)とは？

- 「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養・運動・休養の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

港南区産野菜の直売会 **注目**
円満山のおもとのおいしい採れたて野菜が登場！

野菜摂取量診断 (パズメーター測定)
各回調理をご覧になった先着20名様限定

港南区役所区政推進課企画調整係 045-847-8328
港南区役所福祉保健課健康づくり係 045-847-8437

開催報告～ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！～

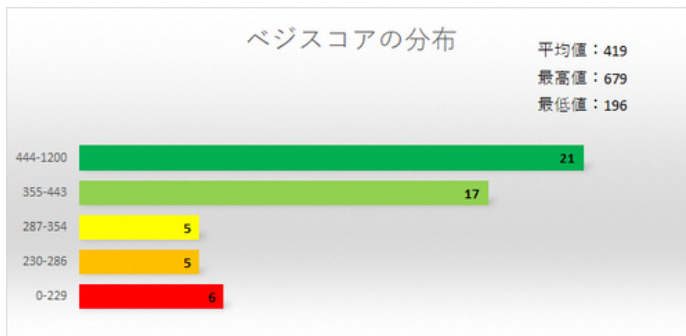




令和3年11月27日(土)に、無印良品港南台バースキッチンカウンターにて、ヘルスメイトと一緒に地産地消しよう〜港南区産野菜を使って健康ごはん〜を開催しました。ヘルスメイトが、地元で採れた野菜を使って、健康づくりのレシピを調理実演しました。調理方法のコツや野菜の使い切り方法等、日頃から役立つ情報がたくさん盛り込まれた調理実演となりました。この様子は、店内モニターや無印良品港南台バースのInstagramにてライブ配信もされました。

また、キッチンカウンター前では、地元野菜の直売会を同時開催しました。円海山のふもとで採れた新鮮野菜を、農家さんが直接お客様に販売しました。大きく立派な野菜が並ぶと、販売開始前から多くのお客様にお集まりいただきました。調理実演でも使用した、大きなブロッコリーや白菜は特に人気でした。みかんやすだち等の柑橘類も多くのお客様に手に取っていただき、準備した野菜・果物はすべて完売となりました。お買い求めいただき、ありがとうございました。

野菜摂取量診断 (ベジメータ測定) の結果報告



非常に良い値です (444-1,200)
 頑張っています (355-443)
 まだ少し不足気味です (287-354)
 野菜不足気味です (230-286)
 非常に野菜が不足しています (0-229)
 ※日本人平均値: 343



調理実演後は、当イベントにご参加いただいた皆様の中から、54名の方が野菜摂取量診断にもご参加いただきました。野菜摂取量を数値化したベジスコアの平均値は419で、日本人平均の343と比べても、かなり高い結果となりました。A判定(類推野菜摂取量350g以上)の割合は39%、最高値は679でした。普段の食生活に、より野菜を取り入れていただくきっかけとなれば幸いです。

【終了しました】イベントについて



無印良品港南台バースのキッチンカウンターにて、ヘルスメイトによる地元野菜を使った健康ごはんの調理実演します。地元の旬野菜で健康な食事を考え、環境にも優しい地産地消に取り組んでみませんか。

【開催日時】

11月27日(土曜日)
 〈1回目〉13:30~ 調理実演 14:00~ 野菜摂取量診断
 〈2回目〉14:30~ 調理実演 15:00~ 野菜摂取量診断

【場所】

無印良品港南台バースB1 キッチンカウンター

【調理メニュー】

ブロッコリーの中華酢の物

白菜とりんごとレーズンのサラダ
白菜とマッシュルームのクリーム煮

港南区産野菜の直売会 <<同時開催>>



調理実演に使用する野菜をつくっている、農家さんご本人による野菜の直売を同時開催します。地元で育った採れたての野菜や果物を、生産者の方から直接購入できる貴重な機会です！なくなり次第終了です。ぜひお買い求めください。（販売は現金のみです。）

野菜摂取量診断 <<同時開催>>



10秒で野菜摂取状況がわかる、ベジメータによる野菜摂取量診断を、調理をご覧いただいた先着20名様にお受けいただけます！整理券をお渡しいたしますので、ご希望の方はお早めにおいでください。

ベジメータは指先にLED光をあてて皮膚カロテノイドレベルを測定します。野菜・果物に豊富に含まれる、「カロテノイド（カロテン、リコピン、ルテイン等）」だけを測定することで野菜・果物の摂取状況を0～1200にスコア化することができます。（参照：アルテック株式会社）

ヘルスメイト（港南区食生活等改善推進委員会）とは？



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「栄養・運動・休養」の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。

- ・ [ヘルスメイトレシピ集「みんなの食卓」](#)

このページへのお問合せ

港南区区政推進課企画調整係

電話：045-847-8328 ファクス：045-841-7030

メールアドレス：kn-kikaku@city.yokohama.jp

[< 前のページに戻る](#)

ページID：746-897-214

地産地消のページ一覧 

各区役所のページへ

[青葉区](#)

[旭区](#)

[泉区](#)

[磯子区](#)

[神奈川区](#)

[金沢区](#)

[港南区](#)

[港北区](#)

[栄区](#)

都筑区

鶴見区

戸塚区

中区

西区

保土ヶ谷区

緑区

南区

港南区役所へのお問合せ

 業務案内（各課の連絡先）

 港南区役所代表電話
電話番号：045-847-8484

 メールでのお問合せ

 Q&Aよくある質問集で調べる

横浜市港南区役所

〒233-0003 横浜市港南区港南四丁目2番10号

 所在地案内

区役所開庁時間

月曜日から金曜日の午前8時45分から午後5時まで
（祝日・休日・12月29日から1月3日を除く）
※昼の時間帯はお待たせする時間が長くなる場合があります

[第2・第4土曜日の窓口開庁について](#)

[当サイトについて](#)

[市民からの提案](#)

[ウェブサイトに関するご意見等](#)

[横浜市ソーシャルメディア](#)

©横浜市