

プレスリリース [2024 年 1 月 30 日]

(計 2 枚)

**時短の限界突破で朝食にも野菜を食べよう！
レシピブック第 4 弾「ガチ 1 分クッキング with ラブベジ®」を発行します**

市では、市民が食に関心を持ち健康的な食生活を送れるよう、「食育」に関する取り組みを実施しています。

この度、味の素株式会社、株式会社三和、東京家政学院大学、相模原市と連携し、レシピブック第 4 弾「ガチ 1 分クッキング with ラブベジ®」を発行します。

「時間がない」などの理由で朝食に野菜を食べられない人でも実践しやすいように、時短の限界を超えた野菜料理を紹介します。

注釈) 「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。

■内容

できるだけ包丁を使わず、調理スタートから 1 分で完成するレシピを掲載しています。また、「若い世代に試してほしい！」という思いから、東京家政学院大学の学生が考えたガチ 1 分クッキングレシピも掲載します。

町田市と相模原市からのお知らせコーナー「朝食にも野菜をとろう！」では、朝食にも野菜をとるメリットや工夫を紹介しています。



■実施の背景

町田市民の野菜摂取量は 1 日 233 g であり、目標量の 350 g まであと 117 g です。特に朝食で摂取量が少なく、野菜料理を「まったく食べない」方は 35.3% で、なかでも 50 代以下は顕著です。（「町田市民の保健医療意識調査 報告書（2023 年 3 月）」より）

昼食や夕食だけでなく、朝食にも野菜料理をとることで、一日の野菜摂取の目標量である 350 g に届きやすくなります。若い世代にも簡単で時短になるレシピを活用して食事バランスを整えていただくことで、健やかな生活を送っていただきたいという思いで作成しました。

■配布期間

2024 年 1 月 30 日（火）から 1 か月程度

■配布場所

- ・スーパーマーケット「三和（sanwa）」、及び「フードワン（FOOD ONE）」77 店舗（野菜売場・グロサリー売場）
- ・町田市内 80 か所
各市民センター・子どもセンター・四季彩の杜西園ウェルカムゲート
大学・JA 町田市アグリハウス 等
- ・相模原市内 105 か所
各公民館、まちづくりセンター、図書館、JA 相模原市ベジタベーな
JA 神奈川つくいあぐりんずつくい、さがみはらアンテナショップ sagamix 等

■発行部数

19,470 部（無料）※町田市内施設 7,020 部

■ 本件に関するお問い合わせ先

保健所保健予防課保健対策担当課長 川瀬 TEL 042-722-7996