

2024年(令和6年)

8/10

NO.1781

広報ふじさわ



藤沢市への
お問い合わせはこちらへ

藤沢市コンタクトセンター

☎0466(25)1111

午前8時～午後9時(年中無休)

発行日 毎月10日・25日

編集

藤沢市広報シティプロモーション課
〒251-8601 朝日町1-1

☎0466(25)1111 ㊚0466(24)5928



7月1日現在の推計人口444,046人(男218,967人、女225,079人) 世帯数203,747世帯

8月31日は野菜の日



毎食野菜を食べると、バランスの良い食事につながります。
新鮮な野菜を使って楽しく食事をしませんか。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(50)8430、㊚(50)0668

野菜を食べると良いことがたくさん

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の機能を正常に保ったり、腸内環境を整えたりする働きがあります。よくかんで食べることで、肥満などの生活習慣病予防にもつながります。

健康維持のための野菜の摂取目標量は1日350g以上です。1日3食で摂取するには、1食約120gが目安となります。生の状態では両手に1杯、加熱した状態では片手に1杯が約120gです。煮たり炒めたりすると、かさが減り食べやすくなります。

野菜をプラスするための工夫

- ★トマトやキュウリなど、手軽に食べられる野菜を常備する
- ★冷凍野菜を上手に活用する
- ★汁物に野菜をたっぷり入れる
- ★スーパーやコンビニで、野菜が入った総菜を選ぶ

「野菜を食べよう！ふじさわベジプラス」の取り組み

市では健康づくりや生活習慣病予防などのため、おいしく楽しく野菜を食べるための取り組みを進めています。

アイデア野菜レシピ

小・中学生や高校生、大学生、食に関するボランティアが考えた簡単に作れるアイデア野菜レシピを「おいしい藤沢産」のホームページなどに掲載しています。



健康づくり応援団協力店 ふじさわベジプラス店

ふじさわベジプラス店は、外食でもおいしく、たくさん野菜を食べられるお店です。野菜料理を提供している店を随時募集しています。詳細は健康づくり課へお問い合わせください。



ステッカーが目印

農産物直売所・各種イベント

ふじさわ元気バザールや農産物直売所「わいわい市」では、新鮮で安心な藤沢産の農産物などを販売しています。



主な内容

●特集 住宅用火災警報器の設置・点検をしましょう…6・7面



自身や大切な家族の命、身体、財産を守るために、住宅用火災警報器の設置や点検をしましょう。

●こんにちは湘南広域ニュースです…8面



本市・茅ヶ崎市・寒川町の2市1町で広報の相互掲載をしています。今回のテーマは「公園」です。

公民館…2・3面、カルチャー…4・5面、スポーツ…7面、くらしの情報ガイド…9～11面

藤沢市公式ホームページはこちら▶



◀ 広報ふじさわをスマホで読めます

市の施設の場所などを案内しています▶



紙面に掲載した事業などは中止や変更となる場合があります。詳細は各担当へお問い合わせください。