

令和5年度(2023年)の直売会

夏季



令和5年夏季は、7月12日から8月9日にかけて、計9回開催しました。
トマト、ピーマン、ナス、きゅうりといった、採れたての新鮮な夏野菜が並びました。
また、今年は新たに農家さん1名が加わりました!様々なお野菜をご提供いただき、
さらに賑わいをみせていました。

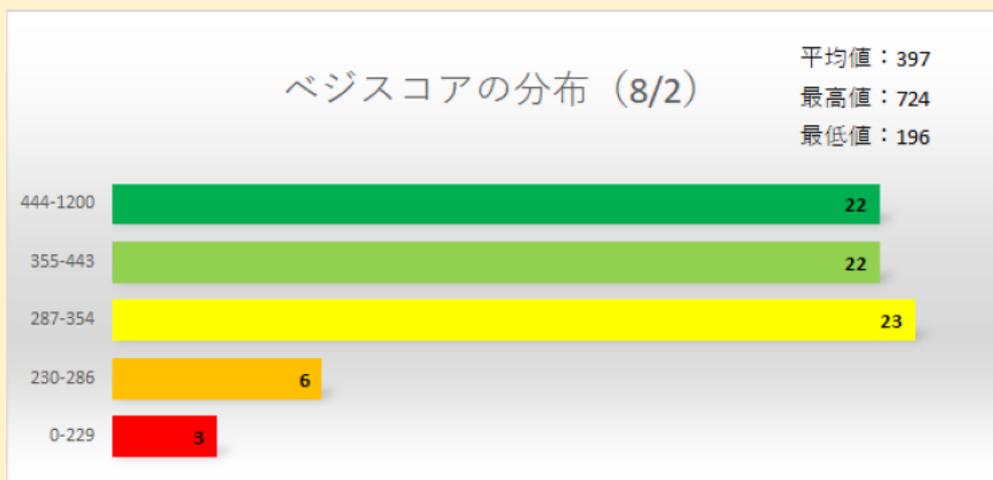
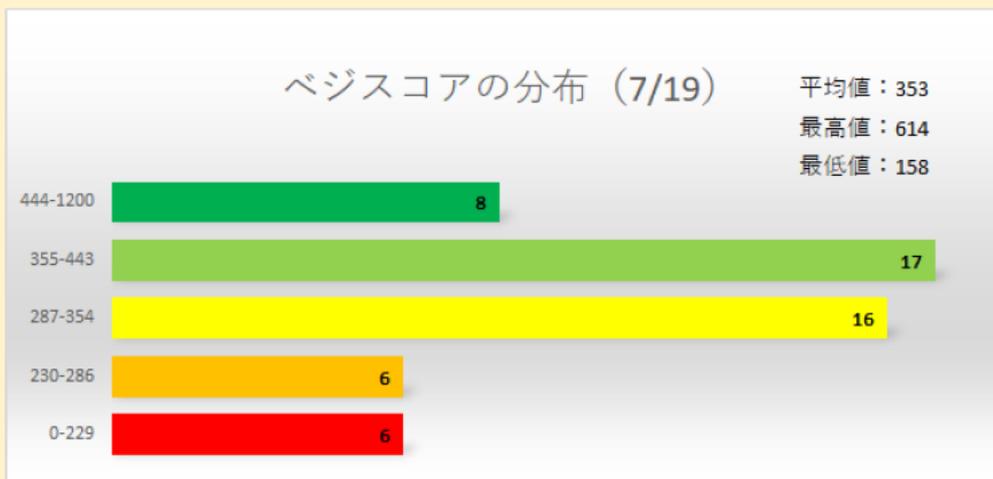


野菜摂取量診断

簡単に野菜摂取状況を数値化することができる「ベジメータ」で、野菜摂取量診断を実施しました。2日間で、129 名の方に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は、日本人の平均値は 343 ですが、今回実施した2日間の平均値は 375 でした。直売会にお越しくださった区民の皆さんが、日頃より平均値以上の野菜を摂取できていることがわかりました。最高値は 724 でした。

「ベジメータ」による野菜摂取量診断が、食生活の改善のきっかけとなれば幸いです。



秋季



令和5年秋季は、11月22日から12月20日にかけて、計8回開催しました。今年も取れたての新鮮な冬野菜が並びました。ロメインレタスやスティックセニョールなど珍しい野菜や、馴染みのある白菜や大根、カブなど様々な種類の野菜があり、美味しい食べ方を農家さんに教えて頂いている場面もありま



今年も大きくて立派な葉付き大根、白菜、カブ、キャベツといった、採れたての新鮮な冬野菜が並びました。特に、太く大きな葉付き大根は、みずみずしくて先端でもあまかった、大根嫌いなお子さんもよく食べたと大好評でした。

みかん、柿、アップルキウイなど色とりどりの果物も並びました。大きくて甘いアップルキウイは港南区産であることに驚かれる方もいらっしゃいました。





野菜摂取量診断

今回も、簡単に野菜摂取状況を数値化することができる「ベジメータ」で、野菜摂取量診断を実施しました。

野菜摂取量を数値化したベジスコアは、日本人の平均値は 343 ですが、今回実施した平均値は 397 でした。直売会にお越しくくださった区民の皆さんが、日頃より平均値以上の野菜を摂取できていることがわかりました。最高値は 788 でした。

「ベジメータ」による野菜摂取量診断が、食生活の改善のきっかけとなれば幸いです。

