



栃木県健康増進課 × 栃木県立図書館 連携展示



野菜を食べよう！～8月31日は野菜の日です～

8月31日は「野菜の日」です。健康づくりには、運動・食生活・休養等生活習慣の改善が重要ですが、特に食生活について、本県では「バランスの良い食事」、「減塩」、「野菜・果物の摂取量増」を推進しており、「野菜の日」に合わせた野菜摂取のPRにも取り組んでいます。1日の野菜摂取量350g(5皿分)を意識して野菜を食べましょう。

健康増進に関する理解を深めるため、県立図書館2階展示コーナーで関連資料を展示しています。

書 名	著 者 名	出版年	請求記号	資料コード
とちぎ健康21プラン 栃木県健康増進計画 3期計画(2025-2035)	栃木県保健福祉部健康増進課／編	2025	—	—
※上記資料は、電子版のみの発行です。以下のページ又はQRコードから閲覧できます。 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/shintyaku.html				
とちぎ食育元気プラン2025 第4期栃木県食育推進計画	栃木県／発行	2021	—	—
※上記資料は、電子版のみの発行です。以下のページ又はQRコードから閲覧できます。 https://www.pref.tochigi.lg.jp/g01/work/shokuikuplan.html				
とちぎ版食事バランスガイド	栃木県栄養士会／監修	—	T490/302/C	1106220526
健康寿命と身体科学 老化を防ぐ、50歳からの「運動・食事・習慣」	樋口満／著	2025	498.38/3	1106672908
新・健康の科学知識 知っておきたい最新知識52	ニュートンプレス／発行	2023	498.3/302/023	1106527987
食育の百科事典	日本食育学会／編	2023	498.5/685	1106602780
健康寿命をのばす食べ物の科学	佐藤隆一郎／著	2023	080/104/1723	1106537317
生き抜くためのごはんの作り方 悩みに効く16人のレシピ	河出書房新社／編	2022	K596/カワテ	1200743894
食のビジュアル情報図鑑 世界の食材・料理・味のインフォグラフィック	ローラ・ロウ／著	2018	596/891	1106193160
野菜と果物の品目ガイド プロの知識を手軽に身につける実用マニュアル	農経新聞社／発行	2018	626/164/018	1106164674
食行動の科学 「食べる」を読み解く	今田純雄、和田有史／編	2017	596/892	1106193772
かんたん。しっかり。野菜ごはん	舘野真知子、成田大治郎／著	2013	596.3/61	1105786535
エビベジ野菜レシピ 海老原ファームの野菜革命	集英社生活文化編集部／編	2013	T596/56/C	1105766297
野菜でオードブル + 野菜のスープ+デザート	音羽和紀／著	2010	596.3/57	1105449696
おいしい野菜教室 野菜ソムリエ御用達	日本ベジタブル&フルーツマイスター協会／制作	2008	596.3/54	1105280430
365日野菜のおかず百科 決定版	辻クッキングスクール／監修	2006	596.3/63	1105855819
野菜調理の基礎 下処理・切り方・味つけの技法	奥田高光／著	2000	596.3/29	1104436256

- ・ 本リストの資料は2階踊り場の展示コーナーにあります。
- ・ 掲載資料以外にも関連資料を所蔵しています。資料検索機でお調べいただくか、職員にお尋ねください。



栃木県立図書館
Tochigi Prefectural Library

〒320-0027 栃木県宇都宮市塙田1-3-23
TEL 028-622-5111 (代表)
028-622-5112 (本の照会・相談)
HP <http://www.lib.pref.tochigi.lg.jp/>