

となベジプロジェクトとは



砺波市の国保や協会けんぽの特定健康診査の結果を見ると、40～50代の糖尿病予備群や糖尿病疑いある方の割合が年々増加しています。
また、県の調査によると、野菜摂取量は約280gと、摂取目標である350gに約70g(小鉢1皿分)不足していました。

そこで、砺波市では、糖尿病予防と改善のために、**野菜を食べよう! 野菜から食べよう!**を合い言葉に「となベジプロジェクト」を推進しています。

この「となベジ」のネーミングは、となみ(砺波)+ベジタブル(野菜)からきています。
となベジプロジェクトの取り組みを広げるために、飲食店、スーパー、小売店、道の駅などに、ポスターやミニのぼり旗などの設置をしていただいています。



となベジを実践してみませんか?

作って食べよう!

cookpadに砺波市公式キッチンを開設しています。

野菜をもっとおいしく、手軽に作れるためのレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



総菜を買って食べよう!

市民の方から応募のあった野菜レシピを商品化し、**となベジweek**に販売しています。

製造元 (株)ふたつわ食品
販売店舗 ヴァロー砺波店、ヴァローレ庄川店



お店に行って食べよう!

となベジホームページには、野菜たっぷりメニューを提供している店や、サラダを先に提供している店など、外食時でも自然と野菜が食べられる「となベジ協力店」を紹介しています。
外食される際には参考にしてください。



〈となベジ協力店レポート〉

虎徹
たくさんの野菜料理をご用意しております。
お酒と一緒にどうぞ。



〈となベジ協力店レポート〉

旬菜のいびき縁空
野菜から食べて、魚・肉、ご飯とゆっくり時間をかけて楽しむお食事をご用意しております。

その他のとなベジ協力店レポートはこちら



募集中!

あなたのおうちの野菜レシピをご紹介ください。

ご紹介いただいたレシピの一部は、cookpad砺波市公式キッチンに掲載、商品化します。

- 応募内容 料理のレシピと写真
- 応募期限 令和2年12月18日(金)まで
- その他 詳細は、砺波市ホームページでご確認ください。

