

イオン北海道からみなさまへ

スーパーマーケットで 子どもたちに「食」の大切さを 伝えています

野菜・果物、足りてますか？

「5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)」は、健康のため1日に必要な野菜・果物の量を示す合言葉です。

野菜 [5皿分350g]

1皿70g × 5 = 350g

小鉢程度の野菜料理を 1日(朝昼晩)合計 5皿食べると 1日に必要な野菜量がとれる

果物 [200g]

1つ100g × 2 = 200g

みかんなら1個 1日2個 1日に必要な 果物量がとれる

1日に5皿分
350g以上の野菜と
200gの果物を
食べましょう!



<https://www.5aday.net/> 一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会

マックスバリュ
澄川町店
7月13日(水)・14日(木)実施
苫小牧市内の
保育園・幼稚園の
園児48名が参加しました!



イオン北海道は食育体験学習

「5 A DAY たべるのおはなし教室」を開催しています

イオン北海道は、「1日5皿分以上の野菜と200gの果物を食べましょう」をスローガンに、食育を通じて国民の健康増進を推進するファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)の会員として、地域の皆さまの健康を願い、野菜・果物摂取促進につながる食育活動を行っています。当社ではこの食育活動の一環として、店舗にて、食育体験学習「5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)たべるのおはなし教室」を開催しています。

この教室は、公益社団法人 北海道栄養士会に所属する5 A DAY食育インストラクターが講師となり、スーパーマーケットの農産売場などを舞台に、野菜や果物を多

く取り入れたバランスの良い食事の重要性や、それらに含まれる栄養について、クイズ形式で学ぶことができる取り組みで、これまでに約3,980名の子どもたちが野菜や果物の大切さについて学習しました。

当社はこれからも「食」を通じた健康増進につながる取り組みを積極的に推進してまいります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs(持続可能な開発目標)とは、持続可能な世界を実現するために国連サミットで採択された、2030年までの国際目標です。この取り組みによりSDGsの目標4、12、17の達成に貢献します。