

## 各色グループごとのメッセージ文案

- (1) 老齡化症状撃退: 青/紫グループに属する果実野菜には、現在その抗酸性と老齡化防止の効果が研究されているアントシアニン、石炭酸等、様々な健康増進機能を有する植物化学物質が含まれています。(Beat the Effects of Aging: Blue/purple fruits and vegetables contain varying amounts of health-promoting phytochemicals such as anthocyanins and phenolics, currently being studied for their antioxidant and anti-aging benefits.)
- (2) 緑で行こう、緑で健康に: 緑色の果実野菜には、ルテイン、インドール等の様々な強力な植物化学物質が含まれています。これらは、多くの研究者によって、その抗酸性と健康増進効果の潜在性が探究されている物質です。(Go Green, Go Healthy: Green fruits and vegetables contain varying amounts of potent phytochemicals such as lutein and indoles, which interest researchers because of their potential antioxidant, health-promoting benefits.)

## 2. ラジオ放送で流すファイブアデイメッセージの文案

ラジオの公共メッセージの時間帯を利用してファイブアデイメッセージを流す場合の文案も、PBHによって幾つか作成されている。例えば、30秒のメッセージであれば、以下のごとくである。

毎日5-9サービングの果実野菜を摂取することによって健康的な食生活を維持するということは、さほどに難しいことではありません。例えば、朝にジュースをのみ、昼食時に野菜を低脂肪ディップといっしょに食べ、午後のスナックには乾燥果実をつまむ、そして夕食にサラダをひと皿加え、さらに生鮮果実ひとつで締めくくれば、これで5サービングが完了するのです。9月は全国ファイブアデイ月間ですが、ファイブアデイを開始するのは、9月でなくてもいつでもOK。毎日果実野菜をカラフルに摂取して、健康なアメリカになりましょう。より詳しい情報は、[www.5aday.org](http://www.5aday.org)で提供されています。(Keeping a healthy diet built around eating five to nine servings of fruits and vegetables a day may be easier than you think. Have some juice at breakfast, veggies and low-fat dip with lunch, and snack on dried fruit at mid-day. Add a salad at dinner and top off the evening with a piece of fresh fruit. While September is National 5 A Day Month, anytime can be the right time to start. "Get Healthy America!" by choosing a colorful variety of fruits and vegetables every day! To learn more, visit [www.5aday.org](http://www.5aday.org))

## 3. ファイブアデイメッセージを取り込んだプレスリリースの文案

会員が、全国ファイブアデイ月間にちなんで何らかのイベントを催そうとするような場合、PBHが作成した以下の書式を利用すれば、いとも簡単に、プレスリリースを発表することができる。

タイトル: (あなたの組織の名前) 全国ファイブアデイ月間を祝う

年月日:

担当者氏名:

電話番号:

発信地:

「健康なアメリカになろう!」これが今年の全国ファイブアデイ月間のテーマです。 \_\_\_\_\_ (あなたの組織名) は、成人及び子供人口の中で急増している肥満と戦い、さらに癌、糖尿病、心臓病発生率低減を図るために、果実野菜の摂取量増大を推進しています。 (あなたの組織名) では、全国各地で展開される9月の全国ファイブアデイ月間の催しの一環として、 (日時、場所) に、果実野菜を毎日5-9サービング食べることを奨励する(イベントの名称)を開催します。皆さんの参加をお待ちしていますので、ぜひともお立ち寄り下さい。カラフルな果実野菜を毎日豊富に食べることで、健康的な食生活の第一歩を、容易に踏み出すことができます。

毎日5サービング以上の果実野菜を摂取することにより、癌、心臓病、糖尿病等の生活習慣病発生率を低減できることが、多くの研究によって明らかにされています。しかしながら我が国では、果実野菜摂取量がこの適正量に達していない人々が、全人口の76%を占めているという状況にあります(生活習慣病予防及び健康増進リスク要因調査システム全国センター、2000年データ)。ここに、あなたの所在州のデータを書き込みます。各州の果実野菜摂取量が5サービングに達していない人口のデータは[www.cdc.gov/brfss/](http://www.cdc.gov/brfss/)にて入手可能。健康増進青果財団によって2002年に実施された「皿の実態調査」によれば、果実野菜摂取量が適正量に達していない人口の比率は、現在さらに上昇し、80%に達していると推定されています。我が国における住民一人当たり、1日当たりの平均果実野菜摂取量は、現在、わずか3.6サービングにすぎないという状況にあるのです。

ここに、あなたの組織の長、あるいは地域の管理栄養士からのメッセージを挿入する(このメッセージの文案も、PBHによって、いくつか提供されている)。