

食べましよう



もっと野菜を

## 毎日野菜を食べていますか？

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維が豊富に含まれています。8月の北海道は、野菜がたくさん収穫される月です。旬の野菜は栄養素がたっぷり。健康な体づくりのためにしっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう。



札幌市では、毎月1日を「野菜の日」、毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。

## 緑黄色野菜

緑黄色野菜とは、β-カロテンが決められた量以上を含んでいる野菜です。

β-カロテンの量が多いと見た目の色が濃くなるので、緑や赤やオレンジなど、色鮮やかになります。

β-カロテン以外に、ビタミンCや鉄、カリウム、カルシウムなども含まれています。



### 緑黄色野菜は、こんな野菜

さやいんげん・オクラ・カボチャ・コマツナ・春菊・チンゲン菜・トマト・ニラ・ニンジン・パセリ・ピーマン（青、赤）・ブロッコリー・ホウレン草・三つ葉・モロヘイヤなど。

野菜は、  
含まれる栄養素によって  
2つのグループに分けられます

## その他の野菜

その他の野菜は、β-カロテンの量は少ないですが、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが含まれています。

クセがなくて食べやすい野菜が多いです。



### その他の野菜は、こんな野菜

カブ※・カリフラワー・キャベツ・キュウリ・ゴーヤ・ゴボウ・ズッキーニ・セロリ・大根※・タケノコ・玉ネギ・ナス・白菜・ピーマン（黄）・モヤシ・レタスなど。

※印の野菜の葉は、緑黄色野菜です。