

西保健センター 管理栄養士に聞く!

野菜を毎食摂りたい
6つの理由



- ✓ ミネラル・ビタミンが豊富
- ✓ 食物繊維で便秘解消
- ✓ 消化器系のガンになりにくい
- ✓ コレステロールの吸収を抑える
- ✓ 血糖値の上昇をおだやかに
- ✓ エネルギー(カロリー)が低い など

バランスアップの
外食術指南



STEP1 主食・主菜・副菜をそろえる

STEP2 野菜をさらにプラス!

STEP3 量や味つけを調整する

脂肪や食塩を減らすため、お店にちょっとしたカスタマイズをお願いできれば、手軽においしく健康づくりができます。

量が多い時は

注文前に量を確認し、減らしてもらいましょう。食べきれなかった場合は、お店の承諾を得てドギーバッグ(食べ残しを持ち帰る時に使う容器)を活用して持ち帰るなどの工夫もできます。ドギーバッグの使用は自己責任となります。使用上の注意点をよく読んで安全に活用しましょう。

詳しくはこちらを
読み取ってください。



札幌市環境局 HP「正しいドギーバッグの
使用を推奨するガイドライン(札幌試行版)」

味つけを調整

- ・焼き鳥やステーキ、チャーハンなどの
仕上げの調味料を減らしてもらう。
- ・サラダのマヨネーズやドレッシングを
別添えにしてもらう、少なめにしてもらう。

※店舗の状況により、リクエストに添えない場合があります。
※この資料は疾病がない方を想定して作成しています。
すでに疾病がある方は、主治医の指示に従ってください。

シェフの味をおうちで

トマトのうま味がぎゅっと凝縮!
「冷製 トマトと野菜のスープ」

材料 5人分

【スープ】

- ・フルーツトマト … 500g (真っ赤に熟したものがおいしい!)
- ・キュウリ … 1/2本
- ・パプリカ(赤) … 1/2個
- ・タマネギ(中サイズ) … 1/4個
- ・ニンニク(小サイズ) … 1/2片(きざんでおく)
- ・トマトペースト … 35g
- ・塩 … 小さじ1
- ・グラニュー糖 … 小さじ1/2
- ・オリーブオイル … 大さじ1と1/2(サラダ油でも代用可)
- ・赤ワインヴィネガー … 小さじ1と1/2(米酢・りんご酢なども代用可)

【飾り】(お好みで)

- ・アルファルファ … 適量(カワレダイコンや千切りキャベツなども代用可)
- ・イタリアンパセリ … 適量(お好みのハーブでも代用可)
- ・オリーブオイル … 適量(サラダ油でも代用可)

作り方

- ① 野菜は流水でていねいに洗い、
ブランチング(沸騰湯で10秒ゆで、冷水で冷やす)をする。
- ② トマト、キュウリ、タマネギは一口大の乱切りにする。
- ③ パプリカは、種を取り除き、②に合わせた大きさに切る。
- ④ 【飾り】以外の材料(調味料含む)をすべて、
ジッパー付き保存袋などの丈夫な袋に入れる。
- ⑤ ④をもみつぶすようによく混ぜ、水分が漏れないように
封をして冷蔵庫で一晩漬けておく。
- ⑥ ⑤を数回に分けてミキサーに入れ、なめらかにする。
ザルにあげ、ゴムベラで押しつぶすように裏ごしする。
(濾さずに野菜の舌触りを楽しんでもOK)
- ⑦ 冷蔵庫でよく冷やし、混ぜた後、器に入れる。
お好みで、アルファルファ、イタリアンパセリを散らし、
オリーブオイルをまわしかける。



1人分の栄養価: エネルギー 72kcal 食塩相当量 1.2g
1人あたり野菜使用量: 約130g

教えてくれた人

Bistronomie Française Les KaneKIYOS
オーナーシェフ 藤本 清 氏
札幌市食育サポート企業

発行: 札幌市西区保健福祉部健康・子ども課(西保健センター)
〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目 TEL 011-621-4241
協力: 琴似商店街振興組合
令和5年7月 発行



SAPPORO
02-009-23-1352
FIS-2-031

+70gの野菜で/
カラダが整う!

おいしい食べ方のススメ

シェフ直伝のレシピや琴似・二十四軒エリアのお店にある
「野菜リッチ」なメニューなどを紹介します。



健康のために、

1日に必要な野菜の量は350g以上!

だけど、ほとんどの札幌市民は野菜不足気味。

「令和4年札幌市健康・栄養調査報告書」によると、

20歳以上の札幌市民の

1日の野菜摂取量は平均でおよそ284g。

必要な量よりも70gほど足りていません。

「外食でも、お家でも」

バランスよく
食べるコツを
コンパクトに
まとめました。



～琴似・二十四軒エリア～

ココロもカラダも元気になる 野菜リッチなメニューがあるお店

お店のメニューに使われている野菜の量を手軽に知って、食べて、楽しんで。ココロもカラダも元気になる野菜リッチなメニューを紹介いたします。

※野菜使用量は目安です。※事前に予告なくメニューの内容・価格が変更になる場合があります。
※掲載している内容は2023年5月31日時点のものです。最新情報は、お店のホームページやSNS等で確認してください。

アンケートに答えて
カラダが整う!
野菜料理が楽しくなる
グッズを当てよう!

締切: 令和5年
9月1日(金)

抽選で
20名

※内容は予告なく変更になる場合があります

こちらを読み取ると
アンケートフォームに
つながります





お店の工夫がいっぱい!
お家の食事づくりの
ヒントになるかもしれません。

西区環境キャラクター
「さんかくやまベエ」

<p>1 居酒屋 ふる里 琴似本店</p> <p>MENU シンプルな“焼き”が こんなにおいしい! ナス焼き</p> <p>【野菜使用量】 150g</p> <p>◆ 西区琴似1条1丁目6-12 ☎ 011-641-9927</p>	<p>2 お好み焼 鉄板焼 桃太郎</p> <p>MENU キャベツの甘味を堪能できる おいしさです。 広島焼</p> <p>【野菜使用量】 200g</p> <p>◆ 西区琴似1条1丁目7-6 コスモレジデンス1F ☎ 011-622-7307</p>	<p>3 オニオン チョッパーズ</p> <p>MENU コクがあるソースをまとった 野菜で肉もごはんも進む! ポークチャップの 付け合わせ野菜</p> <p>【野菜使用量】 70g</p> <p>◆ 西区琴似2条5丁目2-20 ☎ 011-556-1284</p>
<p>4 カリーキッチン スパイスポット 琴似店</p> <p>MENU たくさんの野菜が 無理なくとれます。 季節の野菜カレー</p> <p>【野菜使用量】 195g</p> <p>◆ 西区琴似2条5丁目2-25 ☎ 011-590-0334</p>	<p>5 CURRY SHOP SAKURA BROWN</p> <p>MENU 自然本来のうま味を生かした スープが自慢です。 10品目の野菜カレー</p> <p>【野菜使用量】 255g</p> <p>◆ 西区琴似1条5丁目4-10 シティラディファンス2F ☎ 011-688-6570</p>	<p>6 喰処 いこい</p> <p>MENU ほぼ野菜! だけど “ガツリ”系も 満足のボリュームです。 タンメン</p> <p>【野菜使用量】 400g</p> <p>◆ 西区琴似1条7丁目 ☎ 011-642-6886</p>
<p>7 琴似のきんぎょ</p> <p>MENU ついでにタンパク質もとれる! パワフルサラダ。 札幌名物ラーメンサラダ</p> <p>【野菜使用量】 95g</p> <p>◆ 西区琴似1条3丁目3-22 ことにセンタービル1F ☎ 011-644-5776</p>	<p>8 ことに 大和家</p> <p>MENU 板前さん特製! 海鮮に合う ドレッシングは、 野菜がどんどん進む味! 海鮮サラダ</p> <p>【野菜使用量】 100g</p> <p>◆ 西区琴似2条5丁目2-24 ☎ 011-621-8108</p>	<p>9 菜々倶楽部</p> <p>MENU 力強い味の野菜とまろやかな 自家製味噌がマッチしています。 てまひま豚汁</p> <p>【野菜使用量】 100g</p> <p>◆ 西区二十四軒4条7丁目5-14 ☎ 070-4153-9237</p>
<p>10 札幌らっきょ</p> <p>MENU 計算し尽くされた素材、スープ、 スパイスのバランスが絶妙! 知床どりのスープカレー +おすすめ野菜セットA</p> <p>【野菜使用量】 115g</p> <p>◆ 西区琴似1条1丁目7-7 カビテヌ琴似 1F ☎ 011-642-6903</p>	<p>11 創作ベトナム料理&BAL banh mi cam on</p> <p>MENU 甘酸っぱいタレ、具材のシャキ シャキ感…様々なハーモニーを 楽しむことができます。 ゴイトム (サラダ)</p> <p>【野菜使用量】 130g</p> <p>◆ 西区二十四軒3条6丁目6-16 ☎ 090-2817-5935</p>	<p>12 タイレストラン ワザナ</p> <p>MENU 爽やかな風味と辛味の ハーモニーが絶妙。 バックブンファイデー</p> <p>【野菜使用量】 120g</p> <p>◆ 西区琴似1条5丁目4-18 細川ビル B1 ☎ 011-688-7811</p>
<p>13 タベルナ ナル</p> <p>MENU パスタにもメインにも合う 万能な1品です! カポナータ (夏野菜のトマト煮シチリア風)</p> <p>【野菜使用量】 100g</p> <p>◆ 西区琴似2条5丁目4-28 ☎ 011-644-8022</p>	<p>14 鳥太郎 琴似本店</p> <p>MENU いつもの野菜が とびきりおいしくなる1皿。 ジギスカン鉄板焼き</p> <p>【野菜使用量】 150g</p> <p>◆ 西区琴似1条2丁目5-6 琴似一番館ビル ☎ 011-642-9779</p>	<p>15 日本料理 あぜうち</p> <p>MENU 味わい深い餡が、大根の 旨味をぐっと引き上げます。 鑄込み大根の蟹あんかけ 唐墨のせ</p> <p>【野菜使用量】 100g</p> <p>◆ 西区琴似1条4丁目4-21 タケダビル2F ☎ 080-5606-2262</p>
<p>16 北海道イタリアン ミアボッカ JR琴似駅前店</p> <p>MENU 緑がたっぷりの軽やかな サラダです。 生ハムと 彩り野菜のサラダ</p> <p>【野菜使用量】 100g</p> <p>◆ 西区琴似1条1丁目1-20 (JR高架下) ☎ 011-676-3151</p>	<p>17 焼鳥ダイニング いただきココちゃん JR琴似駅前店</p> <p>MENU 和洋中、いろいろな料理に 合わせやすい。 北海道産納豆のネバナバ 大根ローリング30サラダ</p> <p>【野菜使用量】 170g</p> <p>◆ 西区琴似1条1丁目1-20 (JR高架下) ☎ 011-676-8022</p>	<p>18 Univers S. (ユニヴェール エス)</p> <p>MENU シェフが選び抜いた“逸材”野菜 たちのおいしさも際立ちます。 ハンバーグの 付け合わせ野菜</p> <p>【野菜使用量】 70g</p> <p>◆ 西区二十四軒4条5丁目10-18 1F ☎ 011-676-7886</p>