



## 野菜摂取の目安量 1日350グラム

- 野菜を食べることの利点**
- ビタミン・ミネラルが豊富
  - たくさん食べる人ほどがんになりにくい
  - 食物繊維で便秘解消
  - 低カロリー
  - 免疫力を高める
  - 活性酸素を除去する

**野菜や穀物を十分に取ろう**  
野菜や穀物の摂取不足は、生活習慣病とかかわりが深い食物繊維の不足につながります。  
札幌市民の成人一人あたりの野菜の摂取量は、一日に二百六十三グラムで、全国平均と比べて約三十グラム少なく なっています。野菜摂取の目安量は、一日三百五十グラムです。色とりどりの野菜を たっぷり食べるようにしましょう。

## もっと野菜を 食べよう

保健センターでは、必要な栄養量を摂取する参考になるように、栄養成分を表示しているお店のガイドマップを配布しています。

## 外食を利用するときのポイント

- ①ざるそば、おにぎりなどの単品メニューよりも、品数の多い和定食などを選ぶ
- ②単品メニューの場合は、野菜の小鉢などを追加して注文する
- ③栄養表示を参考に、自分の1日に必要なエネルギーの3分の1を目安（成人では700キロカロリー）に選ぶ

**外食を上手に  
利用しよう**  
外食を上手に利用するには、エネルギーの過剰摂取、脂肪の取り過ぎ、加工食品に依存することによる栄養の偏りなどの問題が、外食の機会が増えることで起きてきました。市民で昼食に外食を利用している人の割合は、男性では二人に一人、女性では三人に一人となっています。

## 豊平区食生活改善推進員協議会

食生活や健康づくりについて豊平保健センターが開催する講座で学んだ食生活改善推進員が、自ら実践し家族や友人、地域へと広げようとボランティア活動をしています。

現在253人の推進員が、料理講習会などを通じて健康的な食生活の普及活動を行っています。

(詳細) 豊平保健センター ☎822-2400 内線524・526



## ヘルシー定食を実施しています

10月は「食生活改善普及月間」の一環として、毎週水曜日に、ヘルシー定食を提供します。区役所3階の食堂で、昼食時限定40食、1食500円です。保健センター栄養士の献立で、野菜たっぷりのバランス良い定食です。8月の「野菜摂取強化月間」パネル展の「野菜人気投票」で人気の高かったトマト、カボチャ、なす、タマネギを使ったメニューです。作り方レシピや「おすすめ野菜おかず集」なども配布します。

また、10月1日～30日の期間には「ヘルシー定食メニュー集」を食堂や保健センターで配布します。

食生活に関するご相談を栄養士が受けておりますのでお気軽にご相談ください。  
豊平保健センター(平岸6条10丁目)  
☎822-2400 内線524・526

## エコクッキング

地球にやさしい、身体にやさしい

エコクッキングとは、調理や後片付けのときに、できるだけ捨てるものを少なくしたり排水を汚さないようにして、環境への負担を少なくした料理のことです。料理方法だけでなく、買い物から捨て方までを含めて食生活を見直してみませんか。環境と健康に配慮した食事づくりは、地球にやさしく、体にやさしい食事になります。

### 例えば調理では…

- 食材を無駄なく使おう。
- 人数に合わせて作ろう。計量して作ろう。余って捨てることのないように工夫しよう。
- 米は軽く混ぜるとき方。
- ガスの使い方、加熱中にも気配りを。コンロにかける前に鍋の底の水滴をふき取る。鍋の大きさに合わせて火力調節するなど。
- 作業順序を考えて段取り良く。

