



野菜パワーで健康づくり!

札幌市では、8月を野菜摂取強化月間としています。
旬の野菜は、安く、おいしく、栄養満点!
たっぷり食べて、健康な体づくりをしませんか?

札幌市内でとれる野菜

	産地 清田区など 栄養素 カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウムなど 効果 ガン、貧血、動脈硬化、脳卒中の予防など
	産地 手稲区 栄養素 カロチン、ビタミンC・E、食物繊維など 効果 ガン・かぜの予防、脳・細胞の老化防止など
	産地 北、東区など 栄養素 硫化アリル、糖質など 効果 動脈硬化の予防、慢性疲労・肉体疲労・食欲不振・不眠の解消など
	産地 北、白石区など 栄養素 ビタミンC、カリウム、食物繊維など 効果 ガン・かぜの予防、利尿作用・美容効果など
	産地 北区など 栄養素 カロチン、ビタミンC・E、食物繊維など 効果 便秘解消、肌荒れ・疲れ目・口内炎の改善など

札幌市民は野菜不足!
成人の場合、1日に350グラム以上の野菜(緑黄色野菜120グラム、その他の野菜230グラム)を食べることが望ましいといわれています。
しかし、平成18年に実施した市民健康・栄養調査では、市民が1日に食べる野菜の平均摂取量は254グラムと、目標にはまだまだ遠い状況です。

たくさん食べるコツは?
350グラムの野菜は両手に山盛り3杯分の量。サラダなど生野菜のままでも食べるのはとっても大変です。
加熱してカサを減らしたり、まとめて茹でて冷凍するなど、手軽に野菜料理を作るためにひと工夫をして、たくさん野菜を食べましょう。

清田区の取り組み
食を通じた健康づくりを進めるボランティア団体「清田区食生活改善推進員協議会」では、料理教室などでおしくヘルシーな野菜料理を紹介しています。
また、8月3日(月)から区役所食堂にて、保健センター管理栄養士が作成した野菜料理のレシピを無料配布しますので、ぜひご利用ください。

清田区食生活改善推進員協議会
食を通じた健康づくりを進めるボランティア団体「清田区食生活改善推進員協議会」では、料理教室などでおしくヘルシーな野菜料理を紹介しています。

野菜は体に必要不可欠
野菜には体の調子を整え、元気にしてくれるビタミンやミネラル、腸の働きを良くしたり、コレステロールの吸収を抑える食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。
また、動脈硬化やガンの予防などにも効果があり、私たちの健康維持に欠かせない食物です。

作ってみよう!

野菜たっぷりミネストローネ

栄養価	・エネルギー / 131kcal	・食物繊維 / 2.2g
	・たんぱく質 / 5.9g	・脂質 / 5.1g
	・カルシウム / 23mg	・塩分 / 1.0g (1人分)

◆材料 2人分

- ・豚もも薄切り肉… 40g
- ・キャベツ… 1枚 (40g)
- ・ジャガイモ… 2/3個 (100g)
- ・タマネギ… 1/4個 (40g)
- ・ニンジン… 1/3本 (30g)
- ・トマト(水煮缶)… 80g
- ・オリーブ油… 小さじ1と1/2
- ・水… 2カップ (400cc)
- ・固形ブイヨン… 1/2個
- ・塩、コショウ… 少々



◆作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② タマネギ・ニンジンは1cm角に切る。
- ③ キャベツは大きめの角切りに、ジャガイモは一口大に切る。
- ④ オリーブ油で豚肉を炒め、タマネギ、ニンジン、キャベツの順に材料を加えながら炒める。
- ⑤ ジャガイモ、水、固形ブイヨンを入れてふたをし、沸騰したら弱火にして15分煮る。
- ⑥ つぶしたトマト、塩、コショウを加え、さらに10分煮る。

この記事に関するお問い合わせは
健康・子ども課健やか推進係まで ☎ 899-2400 内線 521