

TOPIC 1

野菜をもっと食べよう！

8月は野菜摂取強化月間です。

■1日の野菜摂取量
目標350g！

「平成18年札幌市健康・栄養調査」によると、市民1人が1日に食べる野菜の量は249g。1日3食野菜を食べる人の割合は16・4%でした。

野菜は体の調子を整え、病気にかけりにくくなるビタミンやミネラル、腸の働きをよくする食物繊維を多く含み、健康維持に重要な役割を果たしてくれます。

1日350g（両手に山盛り3杯分）を目標に、みそ汁の具やおひたしなど、加熱しさを減らす工夫をして、3食しっかりと食べましょう。

■清田産の野菜を食べて健康な体づくり

真栄や有明を中心に生産されているホウレンソウ「ポラスター」。軟らかく甘みがあり、カロテンやビタミンB2、ビタミンC、鉄分などの栄養素を豊富に含んでいます。

健康&介護予防フェア（8月31日火）では「食生活改善展」を開催。ホウレンソウを使った「ポパイ蒸しパン」などの試食を用意しています。地元のおいしい野菜をたっぷり食べて、健康な体づくりをしませんか。

野菜に含まれる栄養素と効果

ホウレンソウ ニンジンなど	栄養素 効果	ビタミンA がんや動脈硬化を予防
ブロッコリー ピーマンなど	栄養素 効果	ビタミンC 血管の老化を防ぎ丈夫にする
カボチャ アーモンドなど	栄養素 効果	ビタミンE がんや動脈硬化を予防
小松菜 水菜など	栄養素 効果	カルシウム 骨や歯をつくり、心筋の収縮作用を増す
切り干し大根 パセリなど	栄養素 効果	鉄分 貧血を予防
ゴボウ、大豆、 キノコなど	栄養素 効果	食物繊維 便秘を解消し、コレステロール値を下げる

詳細 健康子ども課健やか推進係 ☎(889)2400内線521

ホウレンソウのソテー

カレー風味で塩分控えめ！



*材料 4人分

- ・ホウレンソウ 1/2束(100g)
- ・タマネギ 1/2個(100g)
- ・ニンジン 1/3本(50g)
- ・ベーコン 30g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 少々

栄養価	・エネルギー	82kcal	・鉄分	1.0mg
	・たんぱく質	2.3g	・脂質	6.2g
	・食物繊維	2.0g	・塩分	0.5g
				(1人分)

*作り方

- ① ホウレンソウは3～4cmの長さに切る。
- ② タマネギはうす切り、ニンジンとベーコンはたんざく切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、ニンジン、タマネギ、ホウレンソウの順に炒める。
- ④ カレー粉と塩で味付けをする。

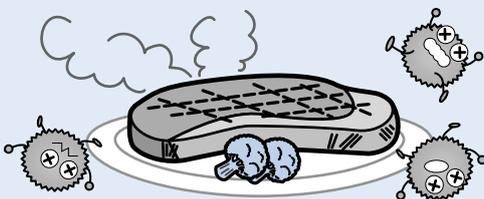
カンピロバクター食中毒とは？

特徴

- * 熱や乾燥に極めて弱く、通常の加熱調理で死滅する
- * 少ない菌量でも発病する
- * 新鮮な肉でも発病の恐れがある
- * 食べてから発症までは1～7日（平均2～3日）と長い

予防方法

- * レバ刺しなど、肉を生で食べることを控える
- * 中心部まで十分に加熱する
- * 生肉とほかの食品との接触を防ぐ
- * 使用した調理器具などは熱湯消毒し、よく乾燥させる



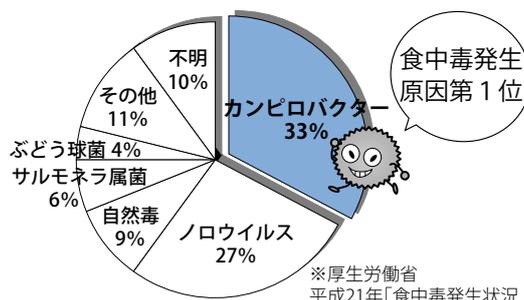
カンピロバクターとは、鶏や牛、豚の腸管内に生息する細菌のことです。生肉（特に鶏肉）に付着していることが多く、少ない菌量で発病する特徴があり、近年、食中毒発生原因の第1位となっています（下図）。

下痢や発熱、吐き気などの症状があり、抵抗力が弱い幼児や高齢者は症状が重症化しやすい傾向にあるため、特に注意が必要です。

カンピロバクターの特徴を知り、食中毒を防ぎましょう。

■カンピロバクター
食中毒に注意！

平成21年原因別食中毒発生割合（全国）



肉は中心部までしっかりと加熱しましょう！

詳細 健康子ども課生活衛生担当係 ☎(889)2400内線501