

やさいを食べて元気に過ごそう

札幌市では、札幌市健康づくり基本計画「健康さつぽろ21」に基づき、もっと野菜を食べる習慣を持ってもらおうと、旬の野菜が豊富な8月を「野菜摂取強化月間」とし、さらに毎月1日を「野菜の日」と定めています。

札幌市民は野菜不足!?

成人1人当たりの野菜の目標摂取量は**1日350グラム**(緑黄色野菜120グラム+その他の野菜230グラム)。しかし、市民1人当たりの摂取量は254グラムで、目標より約100グラム下回っています(平成18年札幌市健康・栄養調査)。

野菜を食べるとなぜいいの?

野菜は、体の調子を整えて病気になるにくくするビタミンやミネラル、腸の働きを助ける食物繊維などを多く含んでおり、生活習慣病の予防に

札幌市内で作られる主な野菜

| 野菜 | 主な効用など |
|------|--|
| ニンジン | 皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAを多く含む。紫外線が強くなる夏場こそ、積極的に摂取を。 |
| 小松菜 | 道内生産量は札幌市が1位(平成18年度)。あくが少なく、下ゆで不要なのが利点。ビタミンAが豊富。 |
| カボチャ | さつぽろブランド「大浜みやこ」が有名。ビタミンAのほか、ビタミンB1・B2・Cも含まれるビタミンの宝庫。 |
| このほか | トマト、ピーマン、ブロッコリーなど |
| 玉ネギ | 区内でも栽培が盛ん。夏バテ解消に役立つビタミンB1(豚肉やウナギなどに多い)の吸収を進める物質を含む。 |
| レタス | 市内で作られる野菜の主要品目の1つ。生野菜としてだけではなく温野菜としてもぜひ摂取を。 |
| このほか | キャベツ、キュウリ、ナス、大根など |

1日5皿を目安に野菜のおかずを食べてね!



欠かせません。また、体にこもった熱を尿と一緒に排出したり、のどの渇きを防いだりする働きもあり、暑い夏を元気に過ごすためにも野菜の摂取は大切です。

いち押し野菜は「小松菜」です。カルシウムはホウレン草の3倍以上も含まれ、ビタミン類も豊富。市内でも多く作られており、地産地消という意味でも非常に優等生です。



夏野菜の代表格「トマト」もお薦めです。抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれ、免疫力を高める効果があります。また、野菜をたくさん食べることは、加熱すること。近ごろ人気の蒸し野菜のほか、スープに数種類の野菜を入れるのも良いでしょう。野菜の栄養を逃すことなく、おいしい

ひと手間かけて、おいしくたくさん食べましょう。



白石区生活改善推進員協議会生活改善推進員 栄子(菊野)さん(北郷地区在住)

※「食生活改善推進員」とは食を通して健康づくりを地域に広めるボランティア。幅広い年代の方を対象に、栄養、バランスの良い食事や料理方法を、区内各地域での「親子料理教室」や「伝達料理講習会」などで紹介しています。区内の会員数は現在123人。

たくさん食べることができません。

「ヘルシーメニュー」を区役所ホームページで公開中!



▲和風ロールキャベツ

センターの考えた「ヘルシーメニュー」の紹介をさせていただきます。50種類のレシピを掲載しています。

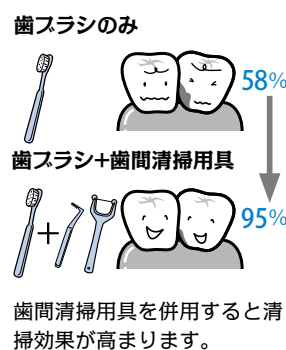
おいしく食べるためには歯の健康も大切。

使っていますか? 歯間清掃用具

歯と歯との間は、食べかすや細菌が残りがちです。歯ブラシと歯間清掃用具(歯間ブラシやデンタルフロス)を併用すると、歯ブラシだけで磨いた場合と比べて、清掃効果はなんと約40%もアップします!



白石保健センター 歯科衛生士 石田真紀子さん



丁寧な歯磨きを習慣に

歯磨きは、歯と歯肉の境目にある歯周ポケットも忘れずに。虫歯や歯周病を予防するため、丁寧な歯磨きを習慣化することが大切です。歯医者さんは心強い味方です。歯の健康を保つには定期的な検診を受けることが大切。症状がなくても、年に一度は歯科医院で歯の健康チェックを受けましょう。



白石サイクリングロード(南郷通1丁目南、環状夢の橋付近)



豊平川サイクリング園路(菊水1条1丁目)



北郷緑道(北郷9条8丁目)

