

もっと野菜を食べよう！

8月は「野菜摂取強化月間」
毎月1日は「野菜の日」

～1日350g～

野菜には、肌の健康を保つビタミンC、血圧を下げるカリウムなどのビタミンやミネラル、食物繊維が含まれ、便秘予防や、糖尿病・脂質代謝異常症などの生活習慣病予防効果が期待されます。

肌の健康

便秘予防

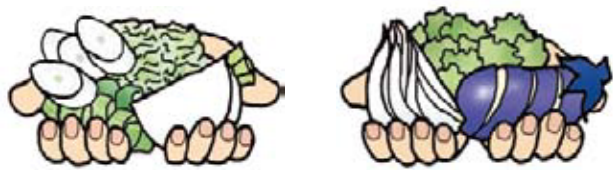
生活習慣病予防

“350g”ってどのくらい？

緑黄色野菜 120g



その他の野菜 230g



☆調理方法を工夫してみよう

野菜はゆでたり、炒めたりして加熱すればカサが減るため、たくさん食べることができ、消化吸収も良くなります。



サラダ



野菜炒め



具だくさんのみそ汁



おひたし



野菜の煮物

1日5皿を目安に野菜料理を食べましょう！

⇒ 札幌市食育情報ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>

ワンポイント
アドバイス！

おいしい野菜の選び方

形が悪くても野菜のおいしさや栄養価は変わりません。上手に選んでたくさん野菜を食べましょう！

にんじん

独特の赤みが強い
ものが新鮮です

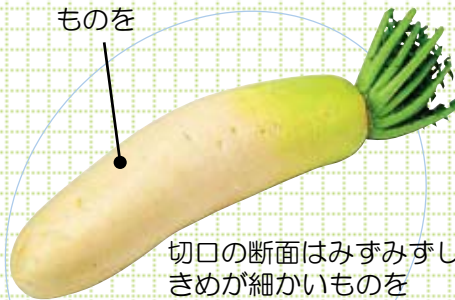
適切な時期に
収穫されたものは
切り口が緑色

皮にツヤとハリが
あるものを



軸の切り口が細いものを
(太いものは芯が太くて中が硬い)

毛穴は少ない
ものを



切口の断面はみずみずしく
きめが細かいものを
選びましょう

だいこん

肌が白くツヤとハリが
あって太くて重いものを

きゅうり

重くて太さが一定で
握ってハリと弾力性が
あるものを選びましょう



切り口に白いとげが
あるものを



痛いくらいピンと
張ったイボが
新鮮の証

簡単・おいしい野菜レシピ

サラダなます

～さっぱりした味が
暑い夏にぴったり！～



-----材料（4人分）-----

- ・だいこん …………… 1/5本(200g)
 - ・にんじん …………… 1/5本 (30g)
 - ・きゅうり …………… 1/2本 (50g)
 - ・セロリ …………… 1/2本 (50g)
- A
- | | |
|----------|----------|
| 酢 …………… | 大さじ2・1/2 |
| 塩 …………… | 小さじ1/2弱 |
| 砂糖 …………… | 大さじ1 |
| 水 …………… | 100cc |
- ・しょうが …………… 10g

前ページの
「おいしい野菜の
選び方」を参考に！

-----作り方-----

- ① だいこん・にんじん・きゅうり・セロリは、全て千切りにして、切ったらすぐに塩水（水1カップに塩小さじ1）につけてしんなりさせる。
- ② しょうがは千切りにする。
- ③ Aに水分を切った野菜としょうがを漬け込む。



さっぽろとれたてっこ は、札幌で生産された「新鮮・安全・良質」な農畜産物とその加工品のブランドです。

土作りや出来るだけ化学農薬を減らす技術の導入などの独自基準を定め、これに基づいて生産・加工されたものですので、品質もお墨付きです。

詳しくは、札幌市経済局農務部農業支援センターまで