

北海道型食生活をすすめましょう

環境に やさしい

自分たちが住んでいる
ところでとれた食材を食
べる「**地産地消**」は、運送で
出る二酸化炭素を少なく
することができます。
つまり、**環境を考えた地球
に優しい食生活**となります。

健康的な食生活

北海道は「お米、魚、野菜、お肉、果物、海そ
う、豆・豆製品、乳・乳製品」などが特産物です。

食事は、**主食・主菜・副菜**をそろえ、間食に**果
物**をそえてみましょう。

北海道のおいしい食材をいろいろと取り入
れた食事は、**バランスのよい食事**となります。



新鮮でおいしく 安全な食材

北海道は、日本の食料
基地です。特に札幌は北
海道の食材の流通の中心
地。

**新鮮かつおいしく、安全
な食材**を容易に入手し、
消費できます。

北海道の「食」の特徴

札幌市保健所健康企画課
TEL (011) 622 - 5151

日本の食糧基地、食糧自給率 200%
米、じゃがいも、玉ねぎ、大豆などや海産物が豊富
豚肉、牛肉などの畜産物生産量も多い
牛乳、チーズなどの生産量日本一

北海道型食生活の献立例

	朝 食	昼 食	夕 食	間 食
主 食	・ ごはん	・ 卵とじそば	・ ごはん	ヨーグルト りんご
主 菜	・ 昆布入り納豆		・ 焼き鮭	
副 菜	・ わかめのみそ汁	・ きのこ野菜の煮物	・ 野菜と豚肉のソテー	
	・ アスパラのサラダ	・ チーズ入りかぼちゃもち	・ ほうれん草のごまあえ	
				