

もっと野菜を食べましょう！



札幌市では毎月1日を「野菜の日」、毎年8月は「野菜摂取強化月間」としています。



1日の野菜摂取量目標量

350g



札幌市民
284g

1皿分(70g)
不足

札幌市健康・栄養調査の結果はこちら



令和4年 札幌市健康・栄養調査の結果より



毎日プラス1皿（70g）の野菜を食べましょう

1皿分=



野菜サラダ



きゅうりとわかめの
酢の物



貝たくさん
味噌汁



ほうれん草の
お浸し



ひじきの煮物



煮豆



きのこソテー

2皿分=



野菜の煮物



野菜炒め



芋の煮っころがし

組み合わせて1日に5~6皿を
目安に食べましょう

主食・主菜と組み合わせてバランスよく食べることがとても大切です！

夏野菜は栄養たっぷり！



トマト

β-カロテン



体の中でビタミンAとなり、皮ふ・粘膜を健康に保つ。
油と一緒に摂ることで吸収されやすくなる。

枝豆



鉄

血液中の赤血球(ヘモグロビン)と結合して、
全身に酸素を運搬する。

なす

食物繊維

腸内環境を改善する。

カリウム

余分な塩分を体外に排泄する。
筋収縮や神経伝達に重要な働き。



ピーマン

ビタミンC

抗酸化作用に必要なビタミン。
(シミ・シワ予防)



参考：国立栄養研究所 素材情報データベース

🍅 トマトたっぷりキーマカレー (4人分) 1人分の栄養価 エネルギー：466kcal 食塩相当量：1.2g

トマト	2個
小松菜	60g
玉ねぎ	1/3個
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	大さじ1
合いびき肉	200g
ご飯	600g
(A) カレー粉	大さじ2
小麦粉	小さじ1と1/3
(B) 水	1/3カップ
中濃ソース	大さじ1と1/3
みそ	小さじ1と1/3
(C) 塩	小さじ1/3

- ① トマトは粗くきざみ、小松菜は粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて弱火で炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えて中火で炒める。
- ⑤ ひき肉に火が通ったら、(A)とトマトを順に加えて炒める。
- ⑥ (B)と小松菜を加えて、水分を煮詰めながら炒める。
- ⑦ (C)を加えて味を整える。
- ⑧ 器にご飯を盛り付け、⑦をかける。



煮込み時間いらずの時短メニュー

