

健康のために1日にとりたい野菜の目標量はわかるかい？

もちろん知ってるよ

しかし！

札幌市民の平均摂取量※は…

284g

350g

しょうぼり

ブロッコリー博士

目標量の野菜をとるにはどうすればいいんだろう…

ばあーん!!

1日3回ベジだべさ！

野菜を1日3回食べる!!

野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があるのさ※

まずは、野菜を食べる回数を増やすことを意識してみればいいんじゃない？

えっ？

それならできそう！

※令和4年札幌市健康・栄養調査より

野菜を食べるとこんな良いコト

- ▽ビタミン・ミネラルが豊富
- ▽食物繊維で便秘解消
- ▽消化器系のがんになりにくい
- ▽コレステロールの吸収を抑える
- ▽血糖値の上昇がおだやかになる
- ▽エネルギー（カロリー）が低い

札幌市公式ホームページで副菜レシピを公開中！



札幌市 食育情報 検索



ウェルネス何スル？
～カラダにイイこと、もう一歩～



SAPPORO