

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!!

えっ？

それなら
できそう！

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
でないか
い？

まずは、
野菜を食
べる回数
を増やす
ことを
意識し
てみる
べし

野菜を食
べる回数
が多い人
ほど、目
標量の
野菜をと
れるのさ
※

野菜を食
べる回数
が多い人
ほど、目
標量の
野菜をと
れるのさ
※

※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