

1日3回ベジだべさ！

野菜を食べる回数を増やしましょう！



札幌市の調査によると、1日3回野菜を食べる市民は、野菜摂取量が多いことがわかりました。
そのため、標語「1日3回ベジだべさ！」を作成しました。

20歳以上の野菜摂取目標量は1日350g以上です

野菜を食べると良いこと

ビタミン・ミネラル
が豊富で体の調子
を整える



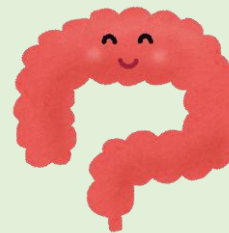
食物繊維で
便秘予防



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



野菜には一番おいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。

旬の野菜を楽しもう！

春



タケノコ



ニラ



ワラビ



春キャベツ

夏



トマト



オクラ



ナス

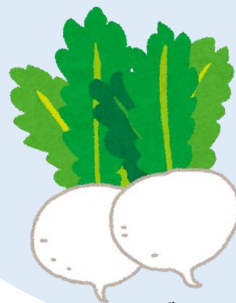


ピーマン

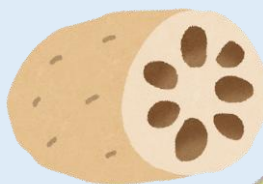


キュウリ

冬



カブ



レンコン



ダイコン



ハクサイ

秋



カボチャ



タマネギ
(北海道産)



ニンジン



ゴボウ